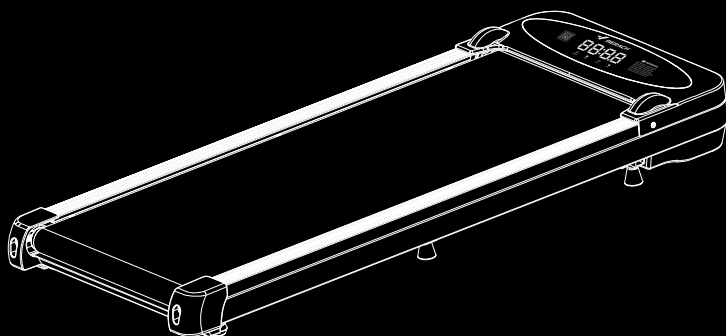


ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ηλεκτρικός Διάδρομος



Έχετε ερωτήσεις ή απορίες;

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

Πριν από τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά όλες τις λεπτομέρειες και φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο χρήσης για μελλοντική αναφορά.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ: Δευτέρα-Παρασκευή, ώρες 9:00-17:00 ώρα PST/PDT

Τηλέφωνο: 44-1315070255 Δευτέρα-Παρασκευή, ώρες 10:00-19:00 ώρα PST (Ηνωμένο Βασίλειο/Γερμανία/Γαλλία/Ισπανία/Ιταλία/Ολλανδία)

support.eu@merach.com

MR-T26

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Οι πελάτες μας δεν είναι απλώς σημαντικοί για εμάς – η υγεία τους, η φυσική τους κατάσταση και η καθαρή χαρά της ζωής αποτελούν τον πυρήνα όλων όσων κάνουμε στη MERACH. Από καινοτόμες έρευνες στον τομέα του fitness και την ανάπτυξη των πιο σύγχρονων προϊόντων, έως την εξαιρετική υποστήριξη κατά την αγορά και μετά την πώληση – είμαστε για τους πελάτες μας εταίρος για μια ζωή στη δημιουργία ενός καλύτερου μέλλοντος στον χώρο του fitness.

Με τον υψηλής ποιότητας εξοπλισμό fitness που υποστηρίζει την καύση λίπους και την ανάπτυξη μυών, όπως οι κωπηλατικές μηχανές και τα ποδήλατα γυμναστικής μας, καθώς και την καινοτόμο εφαρμογή MERACH και τα διαδικτυακά μαθήματα, παρέχουμε σε όλους τη δυνατότητα και την υποστήριξη για την επίτευξη στόχων που αφορούν την υγεία και τη φυσική κατάσταση, καθώς και για την ανακάλυψη ενός νέου τρόπου υγιεινής ζωής.

Καλωσορίσατε στη MERACH



ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Ο διάδρομος πρέπει να τοποθετείται σε ομαλή επιφάνεια· η συσκευή προορίζεται για χρήση σε εσωτερικούς χώρους, πρέπει να αποφεύγεται η υγρασία και να μην επιτρέπεται το πιτσιλίσμα νερού πάνω στον διάδρομο. Δεν πρέπει να τοποθετούνται ξένα αντικείμενα στον διάδρομο· στα δύο πλευρά του διαδρόμου καθώς και στο μπροστινό μέρος πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον 1 μέτρο ελεύθερου χώρου, ενώ πίσω τουλάχιστον $6,6 \times 3,3$ πόδια ασφαλούς ζώνης, ώστε να επιτρέπεται γρήγορη απομάκρυνση σε περίπτωση κινδύνου.

Όταν ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται, πρέπει να τοποθετείται το ασφαλιστικό κλιπ εκτός της πρόσβασης των παιδιών· σε περίπτωση μακροχρόνιας μη χρήσης, αποσυνδέετε το καλώδιο τροφοδοσίας. Το σύνολο των αξεσουάρ πρέπει να φυλάσσεται σε μέρος απρόσιτο στα παιδιά, για να αποφευχθούν περιττά ατυχήματα.

Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για άτομα με αναπηρία ή παιδιά· απαγορεύεται η χρήση της από άτομα με σωματικές ή νοητικές δυσκολίες, καθώς και από άτομα που στερούνται υγιούς κρίσης, εκτός εάν βρίσκονται υπό επίβλεψη ή φροντίδα υπεύθυνου ατόμου για την ασφάλειά τους.

Η μη τήρηση αυτών των οδηγιών μπορεί να δημιουργήσει κίνδυνο τραυματισμού.

Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο σε χώρους με σκόνη και διατηρείτε την κατάλληλη υγρασία στο χώρο ώστε να αποφύγετε τη συσσώρευση ισχυρού ηλεκτροστατικού φορτίου που μπορεί να παρεμποδίσει την κανονική λειτουργία του ηλεκτρονικού μετρητή και του ελεγκτή.

Χρησιμοποιείτε μόνο τα αυθεντικά αξεσουάρ· απαγορεύεται αυστηρά η αντικατάσταση από τον χρήστη. Κρατάτε τα χέρια μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη· Απαγορεύεται να βάζετε τα χέρια και τα πόδια σας στο κενό κάτω από τη ζώνη τρεξίματος.

Το καλώδιο τροφοδοσίας δεν πρέπει να τοποθετείται κοντά σε θερμές ή κινούμενες επιφάνειες· Το προϊόν δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους, σε συνθήκες υψηλής υγρασίας ή υπό άμεσο ηλιακό φως.

Πριν μετακινήσετε τον διάδρομο, αποσυνδέστε τον από την παροχή ρεύματος. Άτομα χωρίς τις κατάλληλες γνώσεις δεν επιτρέπεται να αποσυναρμολογούν τη συσκευή χωρίς ειδική άδεια, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει σοβαρές συνέπειες.

Το προϊόν δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, διότι η παρατεταμένη χρήση μπορεί εύκολα να προκαλέσει υπερθέρμανση του ηλεκτρικού κυκλώματος του διαδρόμου και να οδηγήσει σε ηλεκτρική βλάβη.

Πρέπει να χρησιμοποιούνται πιστοποιημένες πρίζες για την αποφυγή κινδύνου. Εάν το φις και η πρίζα δεν είναι συμβατά, μην προσπαθήσετε να βάλετε το φις με δύναμη, αλλά ζητήστε βοήθεια από ειδικό.

Το προϊόν προορίζεται για οικιακή χρήση, δεν είναι κατάλληλο για επαγγελματική προπόνηση και δοκιμές ούτε μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ιατρικούς σκοπούς.

Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται η συσκευή εάν το περίβλημά της είναι ραγισμένο ή σπασμένο (αποκαλυμμένη η εσωτερική δομή) ή εάν τα σημεία συγκόλλησης είναι ραγισμένα.

Απαγορεύεται το άλμα πάνω και κάτω στη συσκευή κατά τη διάρκεια της άσκησης, διότι μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς από πτώση.

Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται η συσκευή μετά το φαγητό ή το ποτό, σε κατάσταση κόπωσης ή κακής φυσικής κατάστασης, καθώς αυτό μπορεί να επιφέρει βλάβη στην υγεία.

Η μέγιστη επιτρεπτή φόρτωση του προϊόντος είναι 120 κιλά/265 λίβρες.

Οδηγίες γείωσης του καλωδίου τροφοδοσίας

Το προϊόν αυτό πρέπει να γειώνεται. Σε περίπτωση βλάβης ή δυσλειτουργίας, η γείωση παρέχει στο ηλεκτρικό ρεύμα το μονοπάτι μικρότερης αντίστασης, μειώνοντας τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.

Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με καλώδιο που διαθέτει αγωγό γείωσης και φως με γείωση.

Το φως πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη πρίζα, η οποία είναι σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κανονισμούς και διατάξεις.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ – Η λανθασμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Σε περίπτωση αμφιβολίας σχετικά με τη σωστή γείωση του προϊόντος, πρέπει να συμβουλευτείτε εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή τεχνικό σέρβις.

Δεν πρέπει να τροποποιείται το φως που παρέχεται με το προϊόν – αν δεν ταιριάζει στην πρίζα, πρέπει να ανατεθεί σε εγκεκριμένο ηλεκτρολόγο η εγκατάσταση κατάλληλου σημειντού.

Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση σε κύκλωμα με ονομαστική τάση 220–240 V. Βεβαιωθείτε ότι το προϊόν είναι συνδεδεμένο σε πρίζα συμβατή με το φως. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται προσαρμογείς με το προϊόν.



Πριν από την έναρξη οποιασδήποτε προπόνησης, συνιστάται να συμβουλευτείτε έναν γιατρό, ειδικά εάν είστε άνω των 35 ετών ή εάν πάσχετε από κάποια ασθένεια. Πριν από την έναρξη χρήσης της συσκευής, είναι απαραίτητο να ενημερωθείτε πλήρως για όλες τις οδηγίες.



Αυτό το σύμβολο υποδηλώνει «Conformité Européenne», δηλαδή «συμμόρφωση με τις οδηγίες της ΕΕ». Με την τοποθέτηση της σήμανσης CE, ο κατασκευαστής επιβεβαιώνει ότι το προϊόν αυτό συμμορφώνεται με τις ισχύουσες ευρωπαϊκές οδηγίες και κανονισμούς.



Αυτό το σύμβολο σημαίνει „UK Conformity Assessed“, δηλαδή „συμμόρφωση με τα βρετανικά πρότυπα“. Με την τοποθέτηση του σήματος UKCA, ο κατασκευαστής επιβεβαιώνει ότι το προϊόν αυτό πληροί τα αντίστοιχα βρετανικά πρότυπα.



Τα υλικά συσκευασίας αποτελούν πρώτες ύλες και μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν. Παρακαλούμε να διαχωρίζετε τις συσκευασίες κατά είδος και να τις παραδίδετε σε κατάλληλο σημείο συλλογής. Για την προστασία του περιβάλλοντος, πρέπει να απορρίπτονται με τον σωστό τρόπο.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να λάβετε επίσης από τις αρμόδιες υπηρεσίες.

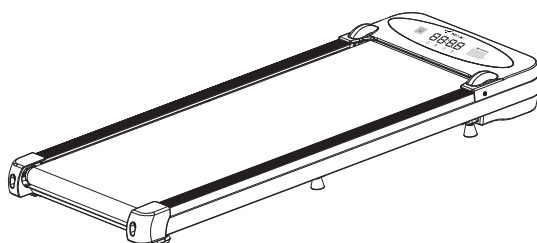


Οι χρησιμοποιημένες συσκευές δεν πρέπει να πετιούνται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα! Οι χρησιμοποιημένες συσκευές πρέπει επίσης να απορρίπτονται σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις! Με αυτόν τον τρόπο συμβάλλετε στην προστασία του περιβάλλοντος. Πληροφορίες σχετικά με τα σημεία συλλογής και τις ώρες λειτουργίας μπορείτε να λάβετε από το τοπικό δημοτικό γραφείο.



Οι μπαταρίες δεν πρέπει να απορρίπτονται 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 στο δήμο σας ή όπου πωλούνται μπαταρίες αυτού του τύπου.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

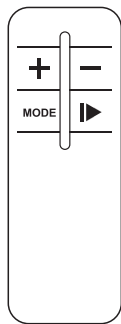
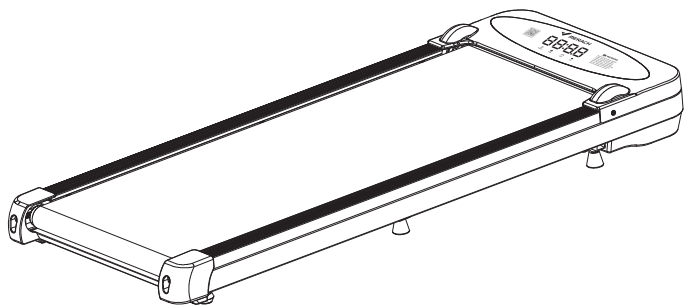


Όνομα προϊόντος:	Ηλεκτρικός διάδρομος MERACH
Μοντέλο:	MR-T26
Τάση:	220-240 V-50/60 Hz
Μέγιστη ισχύς σε ίππους:	2,75 HP
Επιφάνεια εργασίας:	390 × 925 mm / 15,4 × 36,4 ίντσες
Εύρος ταχύτητας:	1,0-6,0 km/h
Μέγιστο φορτίο:	120 kg / 265 λίβρες
Διαστάσεις προϊόντος:	1119 × 479 × 131 mm / 44,1 × 18,9 × 5,2 ίντσες
Καθαρό βάρος:	17 kg / 37,5 λίβρες
Συχνότητα ραδιοκυμάτων:	2,4 GHz
Ζώνη συχνότητας ραδιοκυμάτων:	2402-2480 MHz
Μέγιστη ισχύς RF:	1,83 dBm

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Ελέγξτε εάν όλα τα εξαρτήματα και αξεσουάρ περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

Κύρια συσκευή* 1



Τηλεχειριστήριο * 1



Εξαγωνικό κλειδί * 1

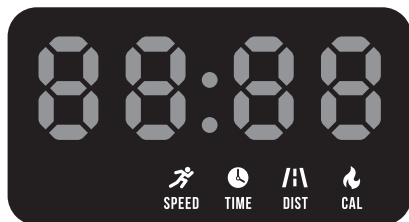


Καλώδιο τροφοδοσίας * 1



Οδηγίες χρήσης * 1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ



I. Οδηγίες εμφάνισης:

1. "  ": Εμφανίζει την ταχύτητα προπόνησης. Εύρος εμφάνισης ταχύτητας: 1,0–6,0 km/h
2. "  ": Εμφανίζει τον χρόνο προπόνησης. Εύρος εμφάνισης χρόνου: 0:00–99:59.
3. "  ": Εμφανίζει την απόσταση προπόνησης. Εύρος εμφάνισης απόστασης: 0,0–99,9 km.
4. "  ": Εμφανίζει τον αριθμό των θερμίδων που καίγονται κατά την προπόνηση. Εύρος εμφάνισης θερμίδων: 0,0–9999 kcal.

Η οθόνη αλλάζει κάθε 5 δευτερόλεπτα.

II. Λειτουργίες του τηλεχειριστηρίου:

Οδηγίες σύζευξης του τηλεχειριστηρίου:

1. Σύζευξη:

Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί «+», ενεργοποιήστε τον διάδρομο, μέχρι να ακούσετε τον ήχο «di», και στην οθόνη του διαδρόμου θα εμφανιστεί «0:00», που σημαίνει ότι η σύζευξη ολοκληρώθηκε με επιτυχία.

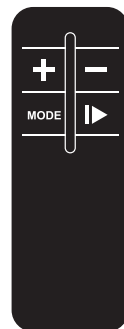
2. Αποσύνδεση:

Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί «-», ενεργοποιήστε τον διάδρομο, μέχρι να ακούσετε τον ήχο «di», και στην οθόνη του διαδρόμου θα εμφανιστεί «0», που σημαίνει ότι η αποσύνδεση ολοκληρώθηκε με επιτυχία.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Σε κατάσταση ζεύξης, ο διάδρομος μπορεί να ελέγχεται μόνο μέσω αυτού του τηλεχειριστηρίου. Σε κατάσταση μη ζεύξης, ο διάδρομος μπορεί να ελέγχεται μέσω άλλων τηλεχειριστηρίων.

Μετά την επιτυχή πρώτη ζεύξη, δεν απαιτείται επαναζεύξη κατά την επόμενη ενεργοποίηση του διαδρόμου.



Περιγραφή κουμπιών:

1. Κουμπί «MODE»:

Σε κατάσταση αναμονής, αυτό το κουμπί χρησιμεύει για την επιλογή της λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης. Σειρά επιλογής: Χειροκίνητη λειτουργία, Αντίστροφη μέτρηση χρόνου, Αντίστροφη μέτρηση απόστασης, Αντίστροφη μέτρηση θερμίδων – εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών.

Οδηγίες χρήσης λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης:

Α. Πατήστε το κουμπί «MODE» για να επιλέξετε την επιθυμητή λειτουργία αντίστροφης μέτρησης. Τη στιγμή αυτή, στο αντίστοιχο πλαίσιο θα εμφανιστεί η προεπιλεγμένη τιμή και θα αρχίσει να αναβοσβήνει.

Β. Πατήστε τα κουμπιά «+» και «-» για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή.

Γ. Πατήστε το κουμπί  να ξεκινήσετε.

Προσοχή: Η ένδειξη «0:00» υποδηλώνει χειροκίνητη λειτουργία.

2. Κουμπί «  »:

Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί  στο τηλεχειριστήριο – ο διάδρομος θα περάσει σε λειτουργία γρήγορης εκκίνησης (χειροκίνητη λειτουργία), μετά την ολοκλήρωση της αντίστροφης μέτρησης 3 δευτερολέπτων, ο διάδρομος θα ξεκινήσει με ταχύτητα 1,0 km/h.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οποιαδήποτε στιγμή μπορείτε να πατήσετε το κουμπί «  » στο τηλεχειριστήριο για να σταματήσετε τον διάδρομο.

3. Κουμπί «+»:

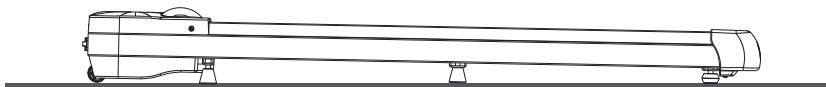
Όταν ο διάδρομος λειτουργεί, ένα σύντομο πάτημα στο κουμπί «+» στο τηλεχειριστήριο προκαλεί σταδιακή αύξηση της ταχύτητας. Το μακρύ πάτημα αυτού του κουμπιού θα προκαλέσει γρήγορη αύξηση, ενώ η ταχύτητα θα αυξάνεται συνεχώς. Η αύξηση της ταχύτητας είναι 0,1 km/h για κάθε πάτημα.

4. Κουμπί «-»:

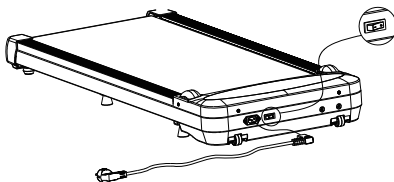
Κατά τη λειτουργία του διαδρόμου, πατήστε σύντομα το κουμπί «-» στο τηλεχειριστήριο για να μειώσετε αργά την ταχύτητα. Το μακρύ πάτημα αυτού του κουμπιού θα προκαλέσει γρήγορη μείωση, ενώ η ταχύτητα θα μειώνεται συνεχώς. Η μείωση της ταχύτητας είναι 0,1 km/h για κάθε πάτημα.

III. Οδηγίες χρήσης:

1. Τοποθετήστε τον ηλεκτρικό διάδρομο σε οριζόντια επιφάνεια. Σε περίπτωση ανωμαλιών στην επιφάνεια ή δονήσεων του διαδρόμου, ρυθμίστε τις 4 ρυθμιζόμενες ποδαρές που βρίσκονται στο κάτω μέρος του διαδρόμου (σύμφωνα με το σχέδιο) ώστε να ακουμπούν σταθερά. Οι ποδαρές πρέπει να εφαρμόζουν σφικτά στο έδαφος.



2. Όπως φαίνεται στο διάγραμμα, συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας στην εμπρόσθια υποδοχή του διαδρόμου, ενεργοποιήστε την παροχή ρεύματος και στη συνέχεια ενεργοποιήστε τον διακόπτη τροφοδοσίας που βρίσκεται στην εμπρόσθια πλευρά του διαδρόμου. Ο διάδρομος εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής.



3. Χειρισμός του διαδρόμου με το τηλεχειριστήριο.

Κανόνες ασφαλείας κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Φορέστε πάντα αθλητικά παπούτσια.
2. Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε ανώμαλες επιφάνειες.
3. Να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή σε ηλικιωμένους και γυναίκες σε εγκυμοσύνη.
4. Από τον ηλεκτρικό διάδρομο μπορεί να χρησιμοποιεί μόνο ένα άτομο κάθε φορά.
5. Απαγορεύεται η είσοδος κατοικίδιων ζώων στον διάδρομο.
6. Αποφύγετε τις κινήσεις προς τα πλάγια.
7. Κατά τη χρήση του διαδρόμου, τα παιδιά πρέπει να βρίσκονται υπό επίβλεψη.
8. Απαγορεύεται η κίνηση προς τα πίσω.
9. Πρέπει να διατηρείται το βλέμμα στο επίπεδο των ματιών ώστε να αποφεύγονται οι ζαλάδες.
10. Απαγορεύεται να στέκεστε πάνω στο κάλυμμα της ταινίας τρεξίματος.
11. Κρατήστε τα πόδια, τα χέρια και τα δάχτυλα μακριά από τα κινούμενα μέρη.

IV. Λειτουργία αναμονής:

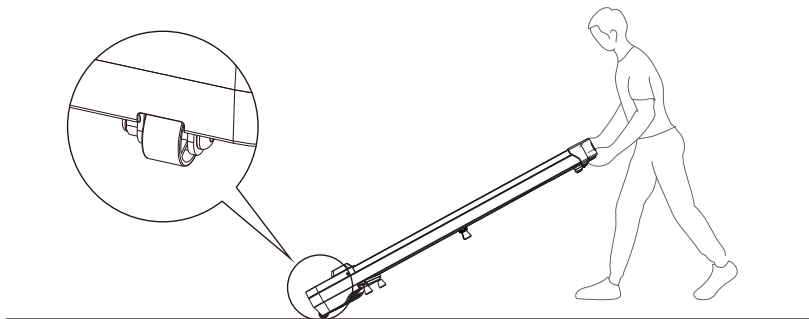
Εάν μετά την απενεργοποίηση της συσκευής δεν ανιχνευθεί καμία δραστηριότητα για πάνω από 5 λεπτά, το σύστημα θα απενεργοποιήσει όλες τις οθόνες και θα εισέλθει σε λειτουργία αναμονής. Για να αφυπνίσετε τη συσκευή, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο.

V. Εμφανιζόμενες και ρυθμιζόμενες παράμετροι άσκησης:

Παράμετροι ρυθμίσεων	Αρχικές ρυθμίσεις	Αρχικές τιμές	Εύρος ρυθμίσεων	Εύρος εμφάνισης
Time (m: s)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00 – 99:59
Speed (km/h)	0.0	1.0	1.0-6.0	1.0-6.0
Distance (km)	0.0	1.00	0.5-99.9	0.0-99.9
Calories (kcal)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0—9999

VI. Μεταφορά και μετακίνηση:

Εάν χρειάζεται να μεταφέρετε τη συσκευή, αποσυνδέστε πρώτα το καλώδιο τροφοδοσίας, σηκώστε το πίσω μέρος του διαδρόμου και στη συνέχεια μεταφέρετέ τον.



VII. Αποθήκευση:

1. Τοποθετήστε τον διάδρομο σε οριζόντια επιφάνεια.
2. Μην αποθηκεύετε τον διάδρομο σε κατακόρυφη θέση, ανάποδα ή στο πλάι για να αποφύγετε τυχόν βλάβες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Λήψη και χρήση της εφαρμογής MERACH

Οι πελάτες μας έχουν πρόσβαση στην εφαρμογή MERACH για 180 ημέρες. Μετά την παραλαβή του προϊόντος, παρακαλούμε επικοινωνήστε στο support@merach.com για να αποκτήσετε τον αποκλειστικό κωδικό ενεργοποίησης. Παρακαλούμε αναφέρετε τον αριθμό παραγγελίας και το όνομα χρήστη στην εφαρμογή MERACH.

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



Κατεβάστε την εφαρμογή MERACH



Οδηγίες σύνδεσης με την εφαρμογή



2. Άνοιξε την εφαρμογή MERACH. Συνδέσου ή δημιούργησε λογαριασμό.
3. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην εφαρμογή για να ρυθμίσετε τη συσκευή.
4. Αναβαθμίστε την εφαρμογή στην πιο πρόσφατη έκδοση. Στο άμεσο μέλλον θα επεκτείνουμε τις λειτουργίες της εφαρμογής, προσθέτοντας λειτουργία ελεύθερης άσκησης, μαθήματα και διάφορες προπονητικές λειτουργίες. Εάν κατά τη σύνδεση με την εφαρμογή εμφανιστεί ειδοποίηση για ενημέρωση, αναβαθμίστε την εφαρμογή στην πιο πρόσφατη έκδοση.

Λήψη και χρήση της εφαρμογής KINOMAP



1. Για να κατεβάσετε την εφαρμογή Kinomap, σαρώστε τον κωδικό QR ή αναζητήστε την στο Apple App Store® ή στο Google Play Store.
2. Άνοιξε την εφαρμογή Kinomap. Συνδέσου ή εγγράψου.
3. Επιλέξτε τον κατάλληλο εξοπλισμό γυμναστικής.
4. Ενεργοποιήστε το Bluetooth και επιλέξτε Merach.
5. Επιλέξτε „Διάδρομο” και βρείτε το μοντέλο σας „MRK-T126-XXXX”.

Ζέσταμα

Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, εκτελέστε ασκήσεις διατάσεων. Οι ζεστοί μύες διατείνονται πιο εύκολα, γι' αυτό ξεκινήστε με 5-10 λεπτά προθέρμανσης και στη συνέχεια πραγματοποιήστε τις παρακάτω ασκήσεις διατάσεων, με 5 επαναλήψεις διάρκειας 10 δευτερολέπτων ή περισσότερο για κάθε πόδι. Μετά το τέλος της προπόνησης, επαναλάβετε τις ασκήσεις διατάσεων.

1. Κάμψη προς τα κάτω

Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα, σκύψτε αργά τον κορμό προς τα εμπρός, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους, και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών με τα χέρια. Κρατήστε αυτή τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε το σώμα. Επαναλάβετε 3 φορές (δείτε το σχήμα 1).



2. Διάταση των μυών της οπίσθιας επιφάνειας του μηρού σε καθιστή θέση

Κάθισε με το ένα πόδι τεντωμένο. Λύγισε το άλλο πόδι και στήριξε το πέλμα στο εσωτερικό μέρος του τεντωμένου ποδιού.

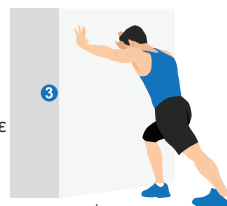
Προσπάθησε να φτάσεις με το χέρι τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Διατήρησε τη στάση για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλάρωσε το σώμα.

Επανάλαβε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε εικόνα 2).



3. Διάταση γαστροκνημίου και του Αχιλλείου τένοντα

Στάσου μπροστά σε τοίχο ή δέντρο, ακουμπώντας σε αυτά με τα χέρια, και τέντωσε το ένα πόδι προς τα πίσω. Κράτα το πίσω πόδι τεντωμένο και πίεσε τη φτέρνα στο έδαφος. Σκύψε προς τον τοίχο ή το δέντρο. Διατήρησε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλάρωσε το σώμα. Επανάλαβε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε εικόνα 3).



4. Διάταση του τετρακέφαλου μηριαίου μυ

Φτάστε με το δεξί χέρι προς τα πίσω, πιάστε το δεξί πόδι και τραβήξτε το αργά προς το ισχίο, μέχρι να νιώσετε ένταση στους μυς μπροστά στο μηρό. Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε το σώμα. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε εικόνα 4).



5. Διάταση του ραπτικού μύος (εσωτερική πλευρά του μηρού)

Κάθισε, ένωσε τις πατούσες των ποδιών σου και στρέψε τα γόνατα προς τα έξω. Πιάσε τα πόδια με τα δύο χέρια και τραβήξέ τα προς τη βουβωνική χώρα. Διατήρησε τη στάση για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλάρωσε το σώμα. Επανάλαβε 3 φορές (βλέπε εικόνα 5).



Προσοχή: Η συσκευή προορίζεται για προπόνηση ολόκληρου του σώματος. Πριν ξεκινήσεις τις ασκήσεις, είναι απολύτως απαραίτητο να εκτελέσεις προθέρμανση σύμφωνα με τις παραπάνω οδηγίες.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Κωδικός βλάβης	Επίλυση προβλημάτων
ΕΟ2 — Προστασία κινητήρα από υπερτάση	1. Ελέγξτε αν η τάση βρίσκεται εντός του λειτουργικού εύρους. 2. Επανεκκινήστε τη συσκευή. 3. Εάν το σφάλμα συνεχίζεται, αντικαταστήστε τον ελεγκτή. Επικοινωνήστε με το τμήμα υποστήριξης μετά την πώληση ή με επαγγελματίες τεχνικούς για βοήθεια.
ΕΟ3 — Ασφάλεια προστασίας υπερφορτίου	1. Μειώστε το φορτίο και αποφύγετε να ξεπεράσετε το μέγιστο επιτρεπτό βάρος. 2. Αφαιρέστε τα εγκλωβισμένα ξένα αντικείμενα. 3. Εφαρμόστε γράσο. 4. Εάν το σφάλμα συνεχίζεται, αντικαταστήστε τον ελεγκτή. Επικοινωνήστε με το τμήμα υποστήριξης μετά την πώληση ή με επαγγελματίες τεχνικούς για βοήθεια.
ΕΟ4 — Διακοπή κυκλώματος κυρίου κινητήρα	1. Ελέγξτε αν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι σε καλή κατάσταση και αν έχει συνδεθεί σωστά. Αποσυνδέστε το και έπειτα συνδέστε το ξανά. 2. Εάν το σφάλμα εξακολουθεί να εμφανίζεται, αντικαταστήστε το καλώδιο τροφοδοσίας ή τον ελεγκτή. Επικοινωνήστε με το τμήμα υποστήριξης μετά την πώληση ή με επαγγελματίες τεχνικούς για βοήθεια.
ΕΟ6 — Σφάλμα επικοινωνίας	1. Ελέγξτε αν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι σε καλή κατάσταση και αν έχει συνδεθεί σωστά. Αποσυνδέστε το και έπειτα συνδέστε το ξανά. 2. Εάν το σφάλμα εξακολουθεί να εμφανίζεται, αντικαταστήστε το καλώδιο τροφοδοσίας ή τον ελεγκτή. Επικοινωνήστε με το τμήμα υποστήριξης μετά την πώληση ή με επαγγελματίες τεχνικούς για βοήθεια.
ΕΟC — βλάβη τρανζίστορ ισχύος	Για βοήθεια, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το τμήμα υποστήριξης μετά την πώληση ή με κατάλληλα καταρτισμένους τεχνικούς.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Οδηγίες συντήρησης

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πριν από τον καθαρισμό ή τη συντήρηση της συσκευής, να αποσυνδέετε πάντα τον ηλεκτροκίνητο διάδρομο από το ρεύμα.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ: Ο τακτικός και σχολαστικός καθαρισμός παρατείνει τη διάρκεια ζωής του ηλεκτροκίνητου διαδρόμου.

Καθαρίζετε τα εξαρτήματα τακτικά από τη σκόνη για να διατηρούνται καθαρά. Να καθαρίζετε τα εκτεθειμένα τμήματα και στις δύο πλευρές της ταινίας του διαδρόμου, ώστε να μειώνεται η συσσώρευση ρύπων κάτω από την ταινία.

Βεβαιωθείτε ότι τα αθλητικά σας παπούτσια είναι καθαρά, ώστε να αποφύγετε να εισάγετε ξένα αντικείμενα κάτω από τη ζώνη διαδρόμου, τα οποία θα μπορούσαν να προκαλέσουν φθορά στην πλατφόρμα και στη ζώνη του διαδρόμου. Η επιφάνεια της ζώνης διαδρόμου πρέπει να καθαρίζεται με ένα υγρό πανί εμποτισμένο σε σαπουνόνερο. Προσέξτε να μην ψεκάσετε νερό στα ηλεκτρικά στοιχεία ή κάτω από τη ζώνη διαδρόμου.

Ρύθμιση της ταινίας του διαδρόμου

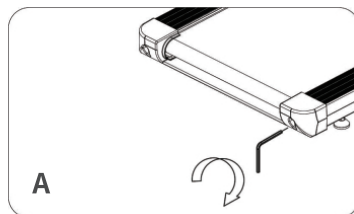
1. Για να εξασφαλιστεί η καλύτερη συντήρηση του ηλεκτροκίνητου διαδρόμου και να παραταθεί η διάρκεια ζωής της συσκευής, συνιστάται η διακοπή της τροφοδοσίας μετά από 1,5 ώρα συνεχούς λειτουργίας και η παραμονή της συσκευής σε κατάσταση ηρεμίας για 10 λεπτά πριν από την επόμενη χρήση.
2. Εάν η ταινία τρεξίματος είναι πολύ χαλαρή, θα γλιστράει κατά το τρέξιμο· εάν είναι πολύ σφιχτή, η υπερβολική τάση μπορεί να μειώσει την απόδοση του κινητήρα και να αυξήσει τη φθορά των τροχαλίων και της ίδιας της ταινίας. Για να ελέγξετε εάν η ταινία τρεξίματος χρειάζεται χαλάρωση ή τέντωμα, μπορείτε να σηκώσετε χειροκίνητα και τις δύο άκρες της από την πλατφόρμα τρεξίματος κατά περίπου 50–75 χιλ.

Κεντράρισμα της ταινίας του διαδρόμου

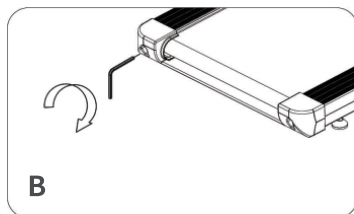
1. Στήστε τον ηλεκτρικό διάδρομο σε ομοιόμορφη επιφάνεια.

Εκκινήστε τον ηλεκτρικό διάδρομο με ταχύτητα περίπου 4–5 km/h και παρατηρήστε τυχόν απόκλιση της ταινίας τρεξίματος.

2. Εάν ο ιμάντας τρεξίματος αποκλίνει προς τα δεξιά, αποσυνδέστε τον διακόπτη ασφαλείας και τον διακόπτη τροφοδοσίας, στρέψτε τη δεξιά ρυθμιστική βίδα κατά 1/4 περιστροφής προς τα δεξιά, συνδέστε ξανά τον διακόπτη τροφοδοσίας και τον διακόπτη ασφαλείας, ξεκινήστε τον διάδρομο και παρατηρήστε την κλίση του ιμάντα. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι ο ιμάντας να ευθυγραμμιστεί κεντρικά. Εικ. Α.

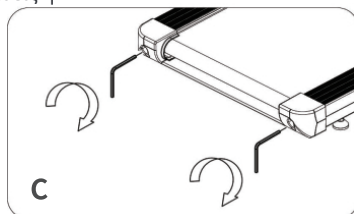


3. Εάν η ζώνη τρεξίματος εκτρέπεται προς τα αριστερά, αποσυνδέστε την ασφάλεια και τον διακόπτη ρεύματος, στρέψτε την αριστερή ρυθμιστική βίδα κατά 1/4 στροφή προς τα δεξιά, επανασυνδέστε τον διακόπτη ρεύματος και την ασφάλεια, θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο και παρακολουθήστε την απόκλιση της ζώνης. Επαναλάβετε αυτές τις ενέργειες μέχρι η ζώνη να ευθυγραμμιστεί στο κέντρο. Σχέδιο Β.



4. Η ταινία του διαδρόμου θα χαλαρώσει μετά τις παραπάνω ρυθμίσεις ή μετά από κάποια περίοδο χρήσης και πρέπει να ρυθμιστεί ξανά.

Αποσυνδέστε το κλιπ ασφαλείας και τον διακόπτη λειτουργίας, γυρίστε τις αριστερή και δεξιά ρυθμιστικές βίδες κατά 1/4 περιστροφή δεξιόστροφα, συνδέστε ξανά τον διακόπτη λειτουργίας και το κλιπ ασφαλείας, θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο και στη συνέχεια σταθείτε πάνω στην ταινία για να ελέγξετε την τάση της. Επαναλάβετε την παραπάνω διαδικασία μέχρι η ταινία του διαδρόμου να έχει την κατάλληλη τάση. Σχέδιο Γ.



ΑΠΛΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΕ

Η Yulu Electronic Technology Co., Ltd. δηλώνει ότι ο τύπος ραδιοεξοπλισμού, Ηλεκτρικός Διάδρομος MERACH MR-T26B1, συμμορφώνεται με την οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης της ΕΕ είναι διαθέσιμο στην ακόλουθη διαδικτυακή διεύθυνση: <https://files.innpro.pl/merach>

Διεύθυνση κατασκευαστή: Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. Δωμάτιο 805, 8ος Όροφος, Κτίριο Τεχνολογίας Xianfeng, 298 Οδός Weiye, Περιοχή Binjiang, Hangzhou, Επαρχία Zhejiang, Κίνα

Συχνότητα ραδιοκύματος: 2402MHz-2480MHz
Μέγιστη ισχύς ραδιοσυχνότητας: <20dBm

Υπεύθυνος φορέας:

INNPRO Robert Błędowski Sp. z o.o.
Rudzka 65c
44-200 Rybnik
Πολωνία
zgloszenia@innpro.pl

Προστασία περιβάλλοντος



Η χρησιμοποιημένη ηλεκτρονική συσκευή που φέρει σήμανση σύμφωνα με την οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης δεν πρέπει να απορρίπτεται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Υπόκειται σε επιλεκτική συλλογή και ανακύκλωση σε καθορισμένα σημεία. Εξασφαλίζοντας τη σωστή απόρριψή της, αποφεύγετε πιθανές αρνητικές συνέπειες για το φυσικό περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία.

Το σύστημα συλλογής των χρησιμοποιημένων συσκευών συμμορφώνεται με τους τοπικά ισχύοντες κανονισμούς προστασίας του περιβάλλοντος σχετικά με την απόρριψη αποβλήτων. Λεπτομερείς πληροφορίες για το θέμα αυτό μπορείτε να λάβετε από το δημοτικό γραφείο, τον φορέα καθαριότητας ή το κατάστημα όπου αγοράστηκε το προϊόν.



Το προϊόν πληροί τις απαιτήσεις των οδηγιών της λεγόμενης Νέας Προσέγγισης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), που αφορούν θέματα ασφάλειας χρήσης, προστασίας της υγείας και προστασίας του περιβάλλοντος, προσδιορίζοντας τους κινδύνους που πρέπει να αναγνωριστούν και να εξαιρεθούν.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί μετάφραση του πρωτότυπου εγχειριδίου χρήσης που συντάχθηκε από τον κατασκευαστή.

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

Το προϊόν πρέπει να συντηρείται (καθαρίζεται) τακτικά είτε από τον ίδιο τον χρήστη είτε από εξειδικευμένα σημεία σέρβις, με δικά του έξοδα και ευθύνη. Εφόσον δεν υπάρχουν πληροφορίες σχετικά με τις απαραίτητες περιοδικές εργασίες συντήρησης ή επισκευής στο εγχειρίδιο χρήσης, θα πρέπει να αξιολογείται τακτικά, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, η απόκλιση της φυσικής κατάστασης του προϊόντος από αυτή ενός καινούριου προϊόντος. Σε περίπτωση ανίχνευσης ή διαπίστωσης οποιασδήποτε απόκλισης, πρέπει άμεσα να ληφθούν μέτρα συντήρησης (καθαρισμού) ή επισκευής. Η έλλειψη σωστής συντήρησης (καθαρισμού) και ανταπόκρισης κατά την ανίχνευση της απόκλισης μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη του προϊόντος. Ο εγδυτής 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



Επικοινωνήστε μαζί μας
Εξυπηρέτηση πελατών
Επίσημη ιστοσελίδα
διαδικτύου

@Merachfit



+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