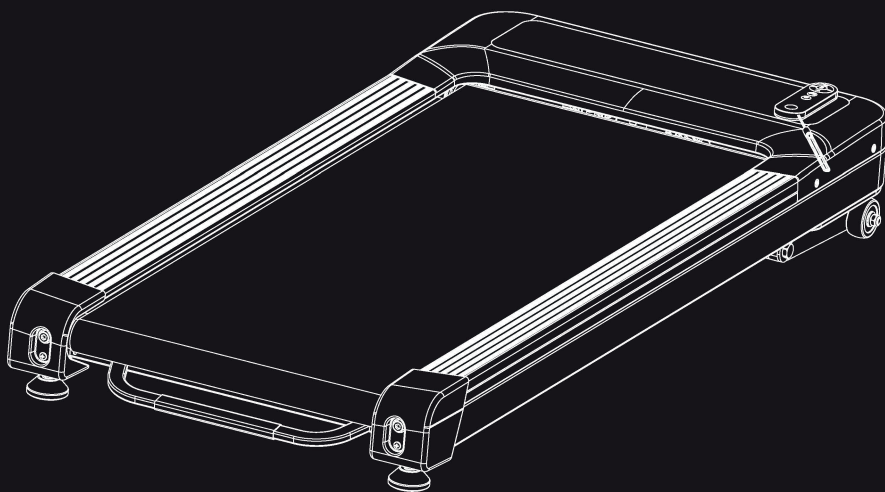


INSTRUKCJA OBSŁUGI

Bieżnia elektryczna



Masz pytania lub wątpliwości?
WAŻNE!

Przed użyciem zapoznaj się ze wszystkimi informacjami i zachowaj niniejszą instrukcję obsługi na przyszłość.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU: support.eu@merach.com

Telefon: +44 1942 946399 poniedziałek–piątek, godz. 10:00–19:00 czasu brytyjskiego (PST) UK/DE/FR/ES/IT/NL/PT/PL

Connect · Train · Conquer



KIM JESTEŚMY

Nasi klienci są dla nas nie tylko ważni – ich zdrowie, kondycja fizyczna i radość z życia stanowią sedno wszystkiego, co robimy w MERACH. Od nowatorskich badań w dziedzinie fitnessu i opracowywania najnowocześniejszych produktów, po wyjątkową obsługę zakupów i serwis posprzedażowy – jesteśmy dla naszych klientów partnerem na całe życie w tworzeniu lepszej przyszłości fitnessu.

Dzięki wysokiej jakości sprzętowi fitness wspomagającemu spalanie tłuszczu i budowę mięśni, takiemu jak nasze wysokiej jakości wioślarze i rowery treningowe, a także naszej innowacyjnej aplikacji MERACH i kursom cyfrowym, dajemy wszystkim możliwość i wsparcie w dążeniu do osiągnięcia celów związanych ze zdrowiem i kondycją fizyczną oraz odkrywaniu nowego sposobu zdrowego życia.

Witamy w MERACH



DZIĘKUJEMY ZA ZAKUP!

(Mamy nadzieję, że nowa bieżnia spodoba się Państwu tak samo jak nam.)



Odkrywaj

Zapoznaj się z ofertą zajęć fitness

EU: merachfit.eu

DE: merachfit.de

FR: fr.merachfit.com

UK: uk.merachfit.com

(Adres oficjalnej strony internetowej można znaleźć w zależności od regionu. Jeśli Twojego regionu nie ma na poniższej liście, skontaktuj się z obsługą klienta.)



Ciesz się

Zapraszamy na cotygodniowe, specjalnie przygotowane zajęcia opracowane wyłącznie przez naszego wewnętrznego instruktora fitness



Trening

Odblokuj nieograniczony dostęp do zajęć z instruktorem i już nigdy nie trenuj sam dzięki MERACH.

REJESTRACJA GWARANCYJNA

Zarejestruj swoją gwarancję, aby zapewnić sobie ochronę!



Zarejestruj swoją gwarancję na stronie
merachfit.com/pages/warranty



Wyślij model produktu na adres
register@merach.com

W przypadku zakupu poza Stanami Zjednoczonymi lub Kanadą: Aby zarejestrować gwarancję na produkt, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem.

W przypadku pytań lub problemów dotyczących gwarancji produktu, prosimy o kontakt z lokalnym dystrybutorem.

Instrukcje bezpieczeństwa	109
Specyfikacja	112
Lista części i akcesoriów	113
Instrukcje użytkowania produktu	114
Instrukcja konfiguracji aplikacji	120
Rozgrzewka	121
Rozwiązywanie problemów	122
Konserwacja	123
Informacje dotyczące gwarancji	125

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Aby zachować bezpieczeństwo i uniknąć wypadków, przed użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i zwrócić szczególną uwagę na poniższe kwestie związane z bezpieczeństwem.

- Bieżnia musi być ustawiona na płaskiej powierzchni; bieżnię zaleca się ustawić w pomieszczeniu, unikając wilgoci i zachłapania wodą. Nie należy umieszczać żadnych przedmiotów na bieżni. Po obu stronach bieżni i z przodu należy pozostawić 1 metr wolnej przestrzeni, a z tyłu 6,6*3,3 stopy, aby umożliwić bezpieczne zeskoczenie z bieżni w sytuacji awaryjnej.
- Wtyczka zasilająca musi być odpowiednio uziemiona, a gniazdko powinno posiadać specjalny obwód, aby uniknąć współdzielenia go z innymi urządzeniami elektrycznymi. Aby uniknąć niebezpieczeństwa, uszkodzony przewód zasilający należy wymienić u producenta, w dziale serwisowym lub u podobnego profesjonalnego serwisanta.
- Gdy bieżnia nie jest używana, należy umieścić blokadę bezpieczeństwa w miejscu niedostępnym dla dzieci; jeśli nie jest używana przez dłuższy czas, należy odłączyć przewód zasilający.
- Opakowanie z akcesoriami należy umieścić w miejscu niedostępnym dla dzieci, aby uniknąć niepotrzebnych wypadków.
- Ten produkt nie jest odpowiedni dla osób niepełnosprawnych lub dzieci, np. z problemami fizycznymi lub umysłowymi, a także dla osób, które mają słabą zdolność oceny sytuacji. Osobom tym nie wolno korzystać z urządzenia bez nadzoru lub pomocy osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może spowodować obrażenia.
- Nie należy używać bieżni w pomieszczeniach zapyłonych oraz należy utrzymywać odpowiednią wilgotność pomieszczenia, aby uniknąć silnego ładunku elektrostatycznego, który może zakłócać normalną pracę elektronicznego miernika i sterownika.
- Należy używać oryginalnych akcesoriów, samodzielna wymiana jest surowo zabroniona.
- Należy unikać kontaktu z ruchomymi częściami obiema rękami, nie wolno wkładać rąk ani stóp do szczeliny pod taśmą bieżni.
- Nie należy umieszczać przewodu zasilającego w pobliżu gorących lub ruchomych przedmiotów; nie należy używać produktu na zewnątrz, w warunkach wysokiej wilgotności i nasłonecznienia.
- Przed przeniesieniem bieżni należy odłączyć ją od zasilania. Osoby nieposiadające odpowiednich kwalifikacji nie mogą demontować urządzenia bez zezwolenia, ponieważ może to spowodować poważne konsekwencje.
- Przed użyciem bieżni należy sprawdzić, czy ubranie jest zapięte na guziki lub zamek błyskawiczny, a także czy nie jest zbyt luźne.
- Nie należy używać tego produktu zbyt długo, ponieważ długotrwałe użytkowanie może spowodować przegrzanie bieżni i awarię elektryczną.

- Aby uniknąć niebezpieczeństwa, należy używać odpowiednich gniazdek. Jeśli wtyczka i gniazdko nie są kompatybilne, nie należy samodzielnie manipulować wtyczką, tylko poprosić o pomoc profesjonalistę.
- Produkt jest przeznaczony do użytku domowego, nie nadaje się do profesjonalnych treningów i testów oraz nie może być używany do celów medycznych.
- Nie należy używać produktu, jeśli obudowa jest pęknięta, odłamana (odsłonięta konstrukcja wewnętrzna) lub elementy spawane są pęknięte.
- Podczas ćwiczeń nie należy skakać na urządzeniu, ponieważ może to prowadzić do urazów spowodowanych upadkiem.
- Nie należy używać produktu po jedzeniu i piciu, zmęczeniu lub w złym stanie fizycznym, ponieważ może prowadzić to do uszczerbku na zdrowiu.
- Maksymalne obciążenie produktu wynosi 180 kg/400 funtów.

Instrukcje uziemienia przewodu zasilającego

- Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii lub uszkodzenia uziemienie zapewnia drogę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, zmniejszając ryzyko porażenia prądem.
- Produkt jest wyposażony w przewód zasilający z przewodem ochronnym (uziemiającym) oraz wtyczkę z uziemieniem.
- Wtyczkę należy podłączyć do odpowiedniego gniazda, prawidłowo zainstalowanego i uziemionego zgodnie z lokalnymi przepisami i normami.
- **NIEBEZPIECZEŃSTWO** – Nieprawidłowe podłączenie przewodu ochronnego może spowodować ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia produktu należy skonsultować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem.
- Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z produktem — jeśli nie pasuje do gniazda, zleć instalację odpowiedniego gniazda wykwalifikowanemu elektrykowi.
- Produkt jest przeznaczony do użytku w obwodzie o napięciu znamionowym 220–240 V. Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazda o takiej samej konfiguracji jak wtyczka. Nie należy stosować adapterów z tym produktem.



Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu należy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza osoby powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi problemami zdrowotnymi. Przed użyciem urządzenia należy zapoznać się z całą instrukcją obsługi.



Symbol ten oznacza „Conformité Européene”, czyli „Zgodność z dyrektywami UE”. Umieszczając oznaczenie CE, producent potwierdza, że produkt jest zgodny z obowiązującymi europejskimi dyrektywami i przepisami.



Symbol ten oznacza „UK Conformity Assessed”, co oznacza „Zgodność z brytyjskimi normami 11”. Umieszczając oznaczenie UKCA, producent potwierdza, że produkt jest zgodny z obowiązującymi brytyjskimi normami.

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

- Niniejszym firma Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. oświadcza, że sprzęt fitness MERACH MR-T25 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE.
- Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

INFORMACJE DOTYCZĄCE UTYLIZACJI



Materiały opakowaniowe są surowcami i mogą być poddane recyklingowi. W trosce o środowisko należy prawidłowo segregować materiały opakowaniowe i odpowiednio je utylizować.

Dodatkowe informacje można uzyskać u lokalnych władz.



Zużytych urządzeń nie należy wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi!

Zużyte urządzenia należy utylizować w odpowiedni sposób! Pomaga to wypełnić nasz obowiązek ochrony środowiska. Informacje na temat punktów zbiórki i godzin otwarcia można uzyskać u lokalnych władz.



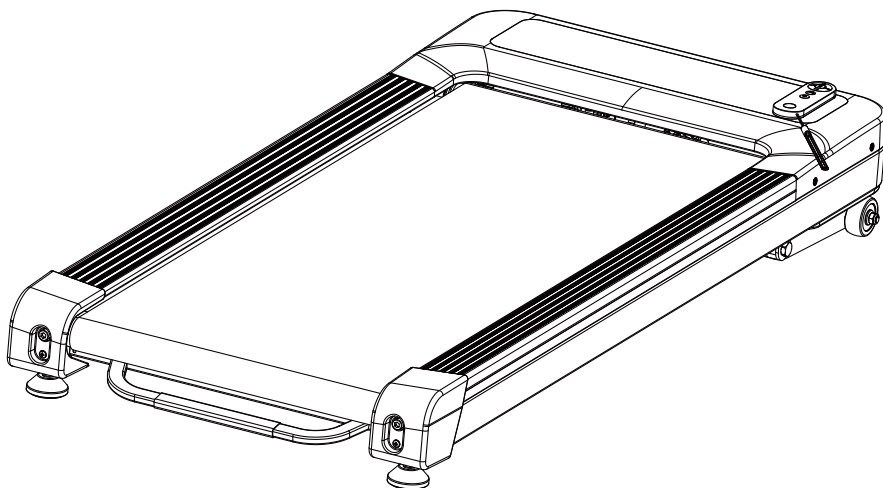
Baterii nie należy wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi!

Jako użytkownik końcowy masz prawny obowiązek zwrotu zużytych baterii do punktu zbiórki. Zużyte baterie można oddawać do publicznych punktów zbiórki w okolicy lub do dowolnego miejsca, w którym sprzedawane są baterie tego typu.

Producent:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

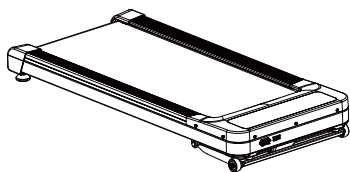
SPECYFIKACJA



Nazwa produktu:	Bieżnia Merach
Model:	MR-T25
Zasilanie:	220V-240V~ 50/60Hz
Maksymalna moc:	3,5 KM
Powierzchnia bieżni:	420*1050mm
Zakres prędkości:	1-6.5 km/h
Maksymalne obciążenie:	180 kg (400 funtów)
Wymiary produktu:	1275*565*155mm
Waga netto:	30.5kg

LISTA CZĘŚCI I AKCESORIÓW

Sprawdź, czy wszystkie części i akcesoria znajdują się w opakowaniu.



Rama Główna



Pilot zdalnego sterowania *1



Przewód zasilający *1



Klucz imbusowy *1

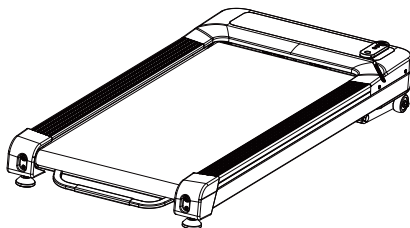


Instrukcja Obsługi *1

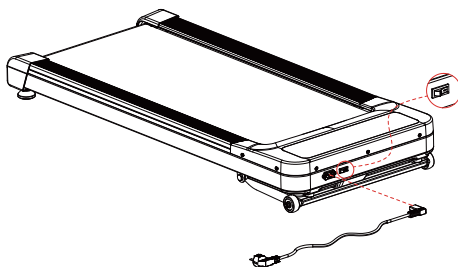
INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA PRODUKTU

I. Instrukcja obsługi:

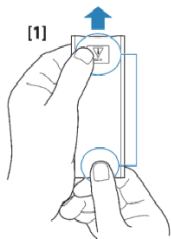
1. Ustaw bieżnię na płaskiej powierzchni. W przypadku nierównego podłoża lub drgań bieżni wyreguluj 2 regulowane stopki znajdujące się na spodzie bieżni (jak pokazano na rysunku) do odpowiedniej pozycji. Stopki muszą ściśle przylegać do podłoża.



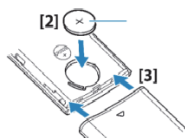
2. Jak pokazano na rysunku, podłącz przewód zasilający do przedniego gniazda bieżni, włącz zasilanie oraz przełącz włącznik zasilania znajdujący się z przodu bieżni. Bieżnia przechodzi w tryb czuwania.



3. Steruj bieżnią za pomocą pilota zdalnego sterowania. Przesuń pokrywę w kierunku wskazanym [1], wymień zużytą baterię na nową [2], a następnie wsuń tylną pokrywę z powrotem na miejsce w kierunku wskazanym [3].



Tylna pokrywka
Przesuwaj pokrywę, trzymając ją pewnie
w tych miejscach.



Środki ostrożności podczas ćwiczeń:

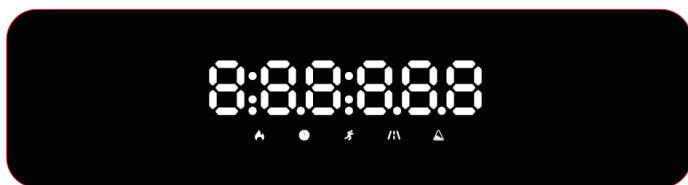
1. Zawsze noś obuwie sportowe.
2. Nie używaj urządzenia na nierównych powierzchniach.
3. Nie wchodź ani nie schodź z bieżni podczas jej pracy.
4. Osoby starsze oraz kobiety w ciąży powinny używać urządzenia z zachowaniem szczególnej ostrożności.
5. Z bieżni może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
6. Nie wprowadzaj zwierząt domowych na bieżnię.
7. Unikaj ruchów bocznych.
8. Dzieci muszą korzystać z urządzenia pod nadzorem.
9. Nie poruszaj się do tyłu.
10. Utrzymuj wzrok na poziomie, aby zapobiec zawrotom głowy.
11. Nie stawaj na ostonie bieżni.
12. Nie przechowuj urządzenia w pozycji pionowej.
13. Trzymaj stopy, dłonie i palce z dala od ruchomych części.
14. Odłącz urządzenie od zasilania, gdy nie jest używane.
15. Nie przechowuj urządzenia w pozycji bocznej.



WAŻNA INFORMACJA:

- **ZAGROŻENIE POŁKNIECIA:** Produkt zawiera baterię guzikową lub baterię monetową.
- Połknięcie może prowadzić do ŚMIERCI lub poważnych obrażeń.
- Połknięta bateria guzikowa lub monetowa może spowodować wewnętrzne oparzenia chemiczne już w ciągu 2 godzin.
- **PRZECHOWUJ** nowe i zużyte baterie POZA ZASIĘGIEM DZIECI.
- W przypadku podejrzenia połknięcia lub umieszczenia baterii w jakiegokolwiek części ciała należy natychmiast zasięgnąć pomocy medycznej.
- Zużyte baterie należy niezwłocznie usunąć i poddać recyklingowi lub utylizacji zgodnie z lokalnymi przepisami oraz przechowywać z dala od dzieci i zwierząt.
- **NIE** wyrzucaj baterii do odpadów komunalnych ani nie spalaj ich.
- Nawet zużyte baterie mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć.
- Skontaktuj się z lokalnym centrum zatruc w celu uzyskania informacji o leczeniu.
- Zawiera niewymienną baterię: litowa bateria CR2032.
- Baterii jednorazowych nie wolno ładować.
- Nie wolno wymuszać rozładowania, ładować, demontować, podgrzewać powyżej temperatury określonej przez producenta ani spalać.
- Może to spowodować obrażenia na skutek wydzielania gazów, wycieku lub eksplozji prowadzących do oparzeń chemicznych.





II. Wyświetlacz:

Po uruchomieniu wyświetlacz pokazuje odliczanie „3”, „2”, „1”. Podczas pracy bieżni wyświetlane informacje zmieniają się automatycznie co 5 sekund w następującej kolejności:

„**CAL**” → „**TIME**” → „**SPEED**” → „**DIST**” → „**INC**”.

1. 🏠 Okno „**CAL**”:

- Zliczanie w górę: od 0,0 do 9999 kcal, następnie restart od 0,0.
- Odliczanie w dół: zmniejsza się od ustawionej wartości kalorii do 0,0. Gdy kalorie osiągną 0,0, bieżnia płynnie zwalnia, zatrzymuje się i przechodzi w tryb czuwania.

2. 🕒 Okno „**TIME**”:

- Zliczanie w górę: od 0:00 do 99:59, następnie restart od 0:00.
- Odliczanie w dół: zmniejsza się od ustawionego czasu do 0:00. Gdy czas osiągnie 0:00, bieżnia płynnie zwalnia, zatrzymuje się i przechodzi w tryb czuwania.

3. 🏃 Okno „**SPEED**”:

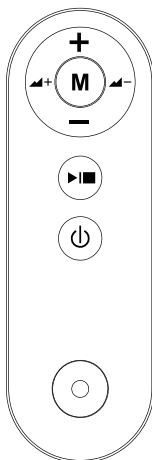
Wyświetla aktualną prędkość biegu. Zakres: 1–6,5 km/h.

4. 📏 Okno „**DIST**”:

- Zliczanie w górę: od 0,0 do 999 km, następnie restart od 0,0.
- Odliczanie w dół: zmniejsza się od ustawionej odległości do 0,0. Gdy odległość osiągnie 0,0, bieżnia płynnie zwalnia, zatrzymuje się i przechodzi w tryb czuwania.

5. ⚙️ Okno „**INC**”:

Wyświetla aktualny poziom nachylenia. Zakres: 0–12.



III. Funkcje przycisków pilota

1. Parowanie i anulowanie parowania

Gdy używanych jest wiele urządzeń, sparuj pilota z bieżnią, aby uniknąć nieprawidłowej obsługi. W przypadku jednej bieżni parowanie nie jest wymagane.

Przytrzymaj "⊕", aby włączyć zasilanie. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawi się "0:00", co oznacza pomyślne sparowanie. Parowanie zostanie usunięte po ponownym podłączeniu zasilania.

2. Przycisk "▶■"

- Gdy zasilanie jest włączone, naciśnij ten przycisk w trybie czuwania, aby uruchomić bieżnię.
- Podczas ćwiczeń krótko naciśnij ten przycisk, aby wstrzymać bieżnię (wszystkie dane z wyjątkiem prędkości i nachylenia zostaną zachowane). Na wyświetlaczu pojawi się "PAUS".
- Podczas ćwiczeń przytrzymaj ten przycisk przez 3 sekundy, aby zatrzymać bieżnię i wyzerować wszystkie dane.
- W trybie pauzy naciśnij ten przycisk, aby wznowić pracę z minimalną prędkością 1 km/h.

3. Przycisk "⊕"

Po uruchomieniu bieżni naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć prędkość o 0,1 km/h za każdym razem. Przytrzymaj przycisk dłużej niż 1 sekundę, aby zwiększać prędkość w sposób ciągły.

4. Przycisk "⊖"

Po uruchomieniu bieżni naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć prędkość o 0,1 km/h za każdym razem. Przytrzymaj przycisk dłużej niż 1 sekundę, aby zmniejszać prędkość w sposób ciągły.

5. Przycisk „”

Naciśnięcie tego przycisku umożliwia przełączanie pomiędzy opcjami „0:00”, „30:00”, „1.0” oraz „50.0” („0:00” oznacza tryb ręczny, „30:00” tryb odliczania czasu, „1.0” tryb odliczania dystansu, a „50.0” tryb odliczania kalorii. Podczas wyboru różnych trybów przyciski zwiększania i zmniejszania prędkości mogą być używane do ustawienia odpowiednich wartości odliczania.

Po zakończeniu ustawień naciśnij przycisk „”, aby uruchomić bieżnię.

6. Przycisk „”

Po uruchomieniu bieżni naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć nachylenie o 1 poziom za każdym razem.

Przytrzymaj przycisk dłużej niż 1 sekundę, aby zwiększać nachylenie w sposób ciągły.

7. Przycisk „”

Po uruchomieniu bieżni naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć nachylenie o 1 poziom za każdym razem.

Przytrzymaj przycisk dłużej niż 1 sekundę, aby zmniejszać nachylenie w sposób ciągły.

8. Przycisk „”

a. Podczas pracy bieżni przycisk ten może być używany do zatrzymania bieżni i zresetowania wartości do zera.

b. Gdy bieżnia znajduje się w trybie czuwania, przycisk ten umożliwia wejście w tryb oszczędzania energii z wyłączonym ekranem.

c. Gdy bieżnia jest w stanie pauzy, przycisk ten może być używany do zresetowania bieżni do zera.

UWAGA:

Autotest nachylenia: przytrzymaj  bieżący segment nachylenia, a następnie w momencie włączenia zasilania naciśnij przycisk „”, aby wejść w tryb autotestu.

IV. Szybki start

1. Włącz przetwornik zasilania.

2. Naciśnij przycisk „”, aby wybrać tryb i ustawić parametry.

3. Naciśnij przycisk „”, aby uruchomić. System rozpocznie 3-sekundowe odliczanie, rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a okno prędkości wyświetli odliczanie. Po jego zakończeniu bieżnia rozpocznie pracę z prędkością 0,6 mph.

4. Podczas pracy bieżni naciśnij przyciski „” i „”, aby regulować prędkość, oraz przyciski „” i „”, aby regulować nachylenie.

5. Naciśnij przycisk „”, aby wstrzymać pracę bieżni.

6. Naciśnij przycisk „”, aby stopniowo zmniejszyć prędkość bieżni aż do jej zatrzymania.

Bieżnię można wyłączyć w dowolnym momencie za pomocą przetwornika zasilania. Nie spowoduje to uszkodzenia urządzenia.

V. Funkcja uśpienia:

Jeśli przez 10 minut w trybie paury nie zostanie wykonana żadna operacja, urządzenie przechodzi w tryb czuwania.

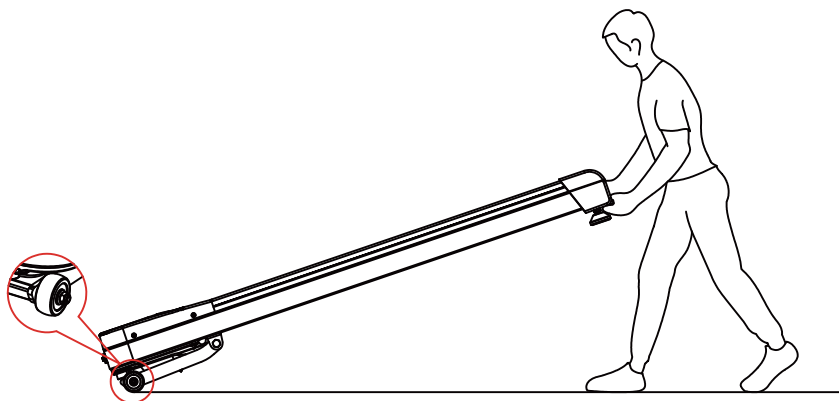
Jeśli przez 10 minut w trybie czuwania nie zostanie wykonana żadna operacja, urządzenie przechodzi w tryb uśpienia. Naciśnij dowolny przycisk, aby je wybudzić.

VI. Wyświetlanie parametrów treningu i zakresy ustawień

Ustawiane parametry	Wartości początkowe	Ustawione wartości początkowe	Zakres ustawień	Zakres wyświetlania
Czas (m:s)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Nachylenie	0	/	/	0-12
Prędkość (km/h)	0.0	1.0	1.0-6.5	1.0-6.5
Dystans (km)	0.0	1.0	0.5-99.9	0.0-999
Kalorie (kcal)	0.0	50.0	10.0-999	0.0-9999

VII. Przeszczanie i transport:

W przypadku konieczności transportu należy najpierw odłączyć przewód zasilający, podnieść tylną część bieżni, a następnie ją przemieścić.



VIII. Przechowywanie:

1. Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni.
2. Nie przechowuj bieżni w pozycji pionowej, odwróconej ani bocznej, aby zapobiec uszkodzeniom.

INSTRUKCJA KONFIGURACJI APLIKACJI

Połącz aplikację MERACH ze swoimi urządzeniami, aby synchronizować dane treningowe i śledzić swoje postępy fizyczne; oferującą wiele trybów treningowych: Kursy Treningowe, Trening Swobodny, Tryb Prawdziwej Sceny, Tryb Mapy i Tryb Gry Online – w pełni zaspokajającą Twoje potrzeby fitness.

Pobieranie i używanie MERACH

1. Aby pobrać aplikację MERACH, zeskanuj kod QR lub wyszukaj "MERACH" w Apple App Store® lub Google Play Store.



MERACH APP Download



2. Otwórz aplikację MERACH, zaloguj się lub zarejestruj.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby skonfigurować swoje urządzenie.
4. Wybierz „Bieżnia” i znajdź swój "MRK-T25-XXXX".
5. Zacznij cieszyć się ćwiczeniami.

Czy umożliwia połączenie z innymi aplikacjami?

1. Aby pobrać aplikację Kinomap, wyszukaj „Kinomap” w Apple App Store® lub Google Play Store.
2. Otwórz aplikację Kinomap. Zaloguj się lub zarejestruj.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby skonfigurować urządzenie.

ROZGRZEWKA

Do stretches before exercising. Warm muscles are easier to stretch, so start with a 5–10 minute warm-up, then do some stretches shown below – 5 times, 10 seconds or more per leg. Do it again after the workout.

1. Rozciąganie tylnej taśmy

Ugnij lekko kolana, powoli pochyl się do przodu, rozluźnij plecy i ramiona i spróbuj dotknąć dłońmi palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 1).



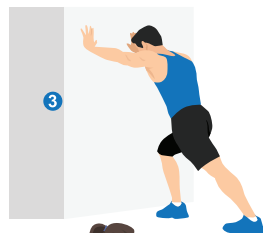
2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda w pozycji siedzącej

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Drugą nogę przyciągnij tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć dłonią palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 2).



3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa

Stań obiema rękami opartymi o ścianę lub drzewo, jedną stopę za drugą. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną, a piętę na ziemi, pochyl się w kierunku ściany lub drzewa. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 3).



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Wyciągnij prawą rękę do tyłu, chwyć prawą stopę i powoli przyciągnij ją do bioder, aż poczujesz napięcie mięśni przedniej części uda. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrzny mięsień uda)

Usiądź ze stopami skierowanymi do siebie i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij w kierunku pachwiny. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 5).



UWAGA: Ta maszyna jest urządzeniem do treningu całego ciała. Proszę wykonać powyższe czynności, aby się rozgrzać.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Konsola wyświetla E01 (Błąd komunikacji)	1. Połączenie interfejsu pomiędzy górnym i dolnym sterownikiem jest luźne. 2. Główne przewody połączeniowe pomiędzy górnym i dolnym sterownikiem są uszkodzone. 3. Licznik elektroniczny jest uszkodzony. 4. Sterownik jest uszkodzony.	1. Wzmocnić i ponownie prawidłowo podłączyć interfejs przewodów. 2. Wymienić główne przewody połączeniowe górnego i dolnego sterownika. 3. Wymienić licznik elektroniczny. 4. Wymienić sterownik.
Konsola wyświetla E02 (Zabezpieczenie przed przepięciem silnika.	1. Napięcie w sieci elektrycznej jest niestabilne, z wysokimi skokami napięcia. 2. Sterownik jest uszkodzony.	1. Należy zastosować zewnętrzny regulator napięcia z filtrem. 2. Wymienić sterownik.
Konsola wyświetla E03 (Zabezpieczenie przed zbyt niskim napięciem.	1. Napięcie w sieci elektrycznej jest niestabilne, z niskimi skokami napięcia. 2. Sterownik jest uszkodzony.	1. Należy zastosować zewnętrzny regulator napięcia z filtrem. 2. Wymienić sterownik.
Konsola wyświetla E04 (Nadmierny prąd trójfazowy.	1. Silnik główny jest uszkodzony. 2. Nieprawidłowe działanie sterownika. 3. Silnik główny jest zablokowany przez ciała obce i nie może się obracać.	1. Wymienić silnik. 2. Wymienić sterownik. 3. Sprawdzić wnętrze urządzenia pod kątem obecności ciał obcych blokujących pracę.
Konsola wyświetla E09 (Nieudany autotest nachylenia.	1. Przewód silnika podnoszenia nie jest podłączony lub jest poluzowany. 2. Silnik podnoszenia ma przerwany obwód i jest uszkodzony. 3. Sterownik jest uszkodzony.	1. Wzmocnić i ponownie podłączyć przewód silnika podnoszenia. 2. Wymienić silnik podnoszenia. 3. Wymienić sterownik.
Konsola wyświetla E14 (Przegrzanie NTC radiatora.	1. Temperatura sterownika jest zbyt wysoka. 2. Nieprawidłowe działanie sterownika.	1. Przerwać korzystanie z urządzenia do momentu powrotu temperatury do normalnego poziomu. 2. Wymienić sterownik.
Konsola wyświetla E15 (Zabezpieczenie przeciwprzepięciowe przeciwwybuchowe – uszkodzenie tranzystora mocy.	1. Uszkodzenie tranzystora mocy, uszkodzenie sterownika.	1. Wymienić sterownik.
W celu wymiany części należy skontaktować się z działem obsługi klienta i postępować zgodnie z ich instrukcjami. Nie należy samodzielnie wymieniać części.		

KONSERWACJA

Instrukcja konserwacji

OSTRZEŻENIE: Przed czyszczeniem lub konserwacją produktu należy zawsze odłączyć bieżnię od zasilania.

CZYSZCZENIE: Dokładne czyszczenie przedłuży żywotność bieżni. Regularnie usuwaj kurz, aby utrzymać części w czystości. Pamiętaj, aby odkurzyć odsłonięte części po obu stronach taśmy bieżni, ponieważ pozwoli to zminimalizować gromadzenie się zanieczyszczeń pod taśmą.

Upewnij się, że Twoje buty są czyste, aby uniknąć przenoszenia ciał obcych pod taśmę bieżni, które mogłyby spowodować zużycie płyty bieżni i samej taśmy.

Powierzchnię taśmy bieżni należy czyścić wilgotną ściereczką z mydłem, uważając, aby nie rozpryskać wody na elementy elektryczne i pod taśmą bieżni.

KONSERWACJA: Zużyte lub uszkodzone elementy należy natychmiast wymienić lub wyłączyć bieżnię z eksploatacji do czasu wykonania naprawy.

Do konserwacji i naprawy bieżni należy używać wyłącznie elementów dostarczonych lub zatwierdzonych przez producenta.

Regulacja pasa bieżni

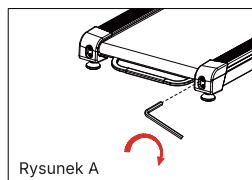
1. Aby zadbać o lepszą konserwację bieżni i przedłużyć jej żywotność, zaleca się wyłączenie zasilania po 1,5 godziny ciągłej pracy i pozostawienie urządzenia na 10 minut w stanie spoczynku przed ponownym użyciem.

2. Jeśli taśma bieżni jest zbyt luźna, podczas biegania będzie się ślizgać; jeśli jest zbyt napięta, nadmierne napięcie może zmniejszyć wydajność silnika i zwiększyć zużycie rolki i taśmy bieżni. Gdy taśma bieżni wymaga poluzowania lub naprężenia, można ręcznie unieść obie strony taśmy bieżni od płyty bieżni o około 50–75 mm.

Centrowanie pasa bieżni

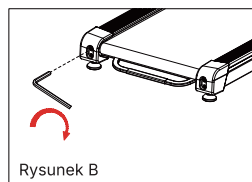
1. Ustaw bieżnię elektryczną na równej powierzchni. Uruchom bieżnię z prędkością około 4–5 km/h i obserwuj odchylenie pasa biegowego.

2. Jeśli pas przesuwają się w prawo, wyjmij klucz bezpieczeństwa i wyłącz zasilanie. Obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie podłącz zasilanie i włóż klucz bezpieczeństwa, uruchom bieżnię i obserwuj położenie pasa. Powtarzaj powyższe kroki, aż pas zostanie wycentrowany. Rysunek A.



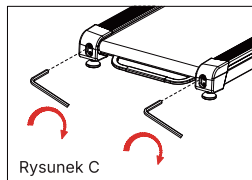
Rysunek A

3. Jeśli pas przesuwają się w lewo, wyjmij klucz bezpieczeństwa i wyłącz zasilanie. Obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie podłącz zasilanie i włóż klucz bezpieczeństwa, uruchom bieżnię i obserwuj położenie pasa. Powtarzaj powyższe kroki, aż pas zostanie wycentrowany. Rysunek B.



Rysunek B

4. Po wykonaniu powyższych regulacji lub po pewnym czasie użytkowania pas bieżni może się poluzować i będzie wymagał regulacji. Wyjmij klucz bezpieczeństwa i wyłącz zasilanie. Obróć lewą i prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Podłącz zasilanie i włóż klucz bezpieczeństwa, uruchom bieżnię, a następnie stań na pasie, aby sprawdzić jego napięcie. Powtarzaj powyższe kroki, aż pas osiągnie właściwy poziom napięcia. Rysunek C.



Rysunek C

INFORMACJE DOTYCZĄCE GWARANCJI

Nazwa produktu:	Merach Bieżnia
Model:	MR-T25
Domyślny okres gwarancji	12 miesięcy
Zalecamy zapisanie numeru zamówienia i daty zakupu do celów informacyjnych.	
Data zakupu:	
Numer seryjny:	

Warunki i zasady

Produkty MERACH charakteryzują się najwyższą jakością materiałów, wykonania i obsługi. Roczna ograniczona gwarancja MERACH obowiązuje od daty zakupu. MERACH wymieni wadliwe produkty na podstawie kwalifikowalności. Zwroty kosztów są dostępne dla pierwotnych nabywców naszych produktów w ciągu pierwszych 30 dni od daty zakupu. Niniejsza gwarancja dotyczy wyłącznie użytku osobistego i nie ma zastosowania w przypadku użytkowania komercyjnego, wynajmu lub innego użytkowania, do którego produkt nie jest przeznaczony. Nie ma żadnych innych gwarancji poza gwarancjami wyraźnie określonymi dla każdego produktu.

Niniejsza gwarancja nie podlega przeniesieniu. Firma MERACH nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, straty lub niedogodności spowodowane awarią sprzętu, zaniedbaniem użytkownika, niewłaściwym użytkowaniem lub nieprawidłową obsługą niezgodną z dołączoną instrukcją obsługi.

Niniejsza gwarancja nie ma zastosowania w następujących sytuacjach:

- Szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem, wypadkiem, modyfikacją lub wandalizmem.
- Niewłaściwa lub nieodpowiednia konserwacja.
- Uszkodzenia podczas transportu zwrotnego.
- Korzystanie bez nadzoru przez dzieci poniżej 14 roku życia.

MERACH i jej spółki zależne ponoszą odpowiedzialność wyłącznie za szkody spowodowane przez użytkowanie zgodne z przeznaczeniem lub zgodnie z instrukcją obsługi. Niektóre stany nie zezwalają na wyłączenie lub ograniczenie odpowiedzialności za straty przypadkowe lub wynikowe, więc powyższe wyłączenie odpowiedzialności może nie mieć zastosowania w Twoim przypadku. Niniejsza gwarancja daje użytkownikowi określone prawa, a użytkownik może również posiadać inne prawa, które mogą się różnić w zależności od stanu.

Wszystkie wyraźne i dorozumiane gwarancje, w tym gwarancja przydatności handlowej, są ograniczone do okresu obowiązywania ograniczonej gwarancji.

Niniejszy dokument jest tłumaczeniem oryginalnej instrukcji obsługi, stworzonej przez producenta.

Szczegółowe informacje o warunkach gwarancji dystrybutora / producenta dostępne na stronie internetowej <https://serwis.innpro.pl/gwarancja>

Produkt należy regularnie konserwować (czyścić) we własnym zakresie lub przez wyspecjalizowane punkty serwisowe na koszt i w zakresie użytkownika. W przypadku braku informacji o koniecznych akcjach konserwacyjnych cyklicznych lub serwisowych w instrukcji obsługi, należy regularnie, minimum raz na tydzień oceniać odmiennność stanu fizycznego produktu od fizycznie nowego produktu. W przypadku wykrycia lub stwierdzenia jakiegokolwiek odmienności należy pilnie podjąć kroki konserwacyjne (czyszczenie) lub serwisowe. Brak poprawnej konserwacji (czyszczenia) i reakcji w chwili wykrycia stanu odmienności może doprowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia wynikające z zaniedbania.

Ostrzeżenia i informacje dotyczące bezpieczeństwa

Wioślarz magnetyczny jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego oraz treningu rekreacyjnego.

Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi oraz wszystkimi informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa.

Nieprawidłowe użytkowanie urządzenia może prowadzić do urazów, przeciążeń mięśniowo-stawowych lub uszkodzenia sprzętu.

Urządzenie nie jest zabawką. Przechowywać oraz użytkować poza zasięgiem dzieci; korzystanie przez osoby niepełnoletnie jest dozwolone wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.

Nie korzystać z wioślarza, jeśli jest uszkodzony, niestabilny lub wykazuje nieprawidłowe działanie.

W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy, duszności lub innych niepokojących objawów należy natychmiast przerwać trening.

Produkt spełnia wymagania bezpieczeństwa określone w Rozporządzeniu (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów.

Informacje dotyczące prawidłowego użytkowania

Ustawiać wioślarz na stabilnej, równej i antypoślizgowej powierzchni. Korzystać z urządzenia zgodnie z zaleceniami producenta dotyczącymi maksymalnej wagi użytkownika oraz intensywności treningu. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnić się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane i zablokowane. Używać odpowiedniego obuwia sportowego oraz odzieży nieograniczającej ruchów. Funkcje Bluetooth oraz aplikacji mobilnej należy wykorzystywać wyłącznie zgodnie z instrukcją producenta. Podczas korzystania z aplikacji mobilnej nie należy tracić kontroli nad ćwiczeniami ani skupiać uwagi na urządzeniu mobilnym kosztem bezpieczeństwa. Po zakończeniu treningu przechowywać sprzęt w sposób zapobiegający jego przewróceniu lub przypadkowemu uruchomieniu.

Dodatkowe środki ostrożności

Regularnie kontrolować stan techniczny elementów ruchomych, pasów, rolek oraz systemu oporu magnetycznego. Nie dokonywać samodzielnych modyfikacji konstrukcji urządzenia ani systemów elektronicznych. Podczas składania lub rozkładania wioślarza zachować szczególną ostrożność, aby uniknąć przytraśnięcia palców. Urządzenia mobilne używane do obsługi aplikacji Bluetooth przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec ich upadkowi podczas treningu. Zużyte elementy oraz urządzenie po zakończeniu okresu eksploatacji utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi ochrony środowiska i odpadów.

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

HONG KONG MERACH TECHNOLOGY CO.LIMITED niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego Bieżnia elektryczna MERACH MR-T25B2 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: <https://files.innpro.pl/merach>

Adres producenta: UNIT 1022A BEVERLEY COMM CENTRE 87-105 CHATHAM ROAD SOUTH
87-105 1022A 0000 HongKong, cn

Ochrona Środowiska



Zużyty sprzęt elektroniczny oznakowany zgodnie z dyrektywą Unii Europejskiej, nie może być umieszczany łącznie z innymi odpadami komunalnymi. Podlega on selektywnej zbiórce i recyklingowi w wyznaczonych punktach. Zapewniając jego prawidłowe usuwanie, zapobiegasz potencjalnym, negatywnym konsekwencjom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego. System zbierania zużytego sprzętu zgodny jest z lokalnie obowiązującymi przepisami ochrony środowiska dotyczącymi usuwania odpadów. Szczegółowe informacje na ten temat można uzyskać w urzędzie miejskim, zakładzie oczyszczania lub sklepie, w którym produkt został zakupiony.



Produkt spełnia wymagania dyrektyw tzw. Nowego Podejścia Unii Europejskiej (UE), dotyczących zagadnień związanych z bezpieczeństwem użytkowania, ochroną zdrowia i ochroną środowiska, określających zagrożenia, które powinny zostać wykryte i wyeliminowane.

Importer: **INNPRO**

INNPRO Robert Błędowski sp. z o.o.

Rudzka 65c

44-200 Rybnik, Polska

tel. +48 533 234 303

hurt@innpro.pl

www.innpro.pl

Przedstawiciel w UE:

INNPRO Robert Błędowski

Rudzka 65c

44-200 Rybnik, Polska

zgloszenia@innpro.pl

@merach



Contact Us
Customer Service

Official Website

@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