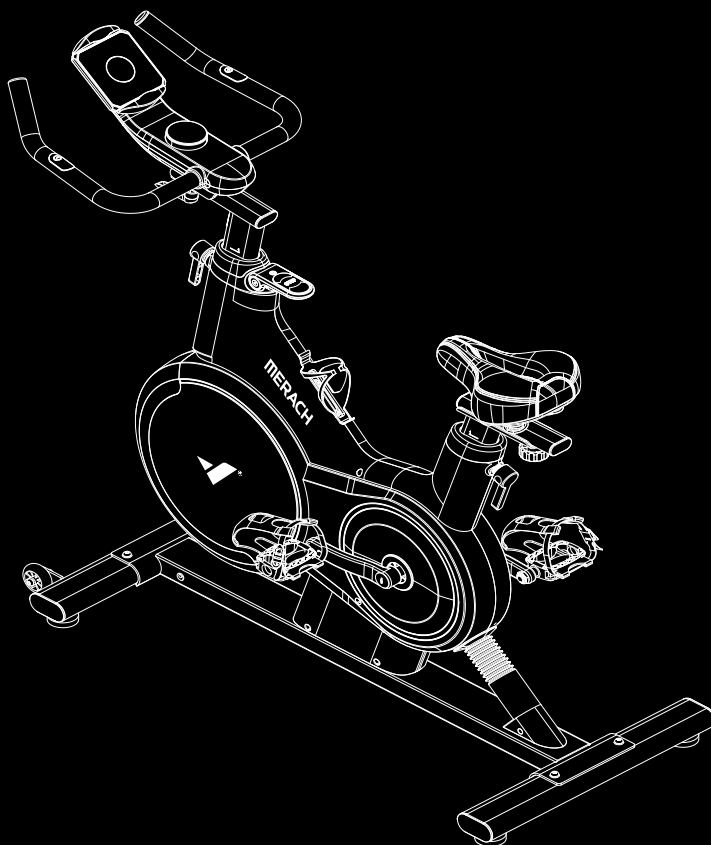


INSTRUKCJA OBSŁUGI

ROWER TRENINGOWY MERACH



Masz pytania lub potrzebujesz pomocy?

WAŻNE!

Prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią niniejszej instrukcji przed użytkowaniem oraz o jej zachowanie na przyszłość.

Zapraszamy do kontaktu: support.eu@merach.com

Telefon: +44 1942 946399 Poniedziałek–Piątek 10:00–19:00 PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PT/PL

MODEL: MR-S28

O NAS

Nasi klienci to dla nas znacznie więcej niż tylko ważni; ich zdrowie, sprawność oraz prawdziwa radość z życia są fundamentem wszystkiego, co robimy w MERACH. Od innowacyjnych badań fitness i nowoczesnego rozwoju produktów, po doskonałą obsługę sprzedaży i posprzedażną – jesteśmy dla naszych klientów stałym partnerem w budowaniu lepszej przyszłości fitness.

Dzięki wysokiej jakości sprzętowi fitness spalającemu tłuszcz i budującemu mięśnie, takiemu jak nasze solidne maszyny wioślarskie i rowery treningowe, a także innowacyjnej aplikacji MERACH oraz kursom cyfrowym, oferujemy każdemu możliwość oraz wsparcie w realizacji celów zdrowotnych i fitness oraz w odkrywaniu nowego stylu zdrowego życia.

Witamy w MERACH





REJESTRACJA GWARANCJI



merachfit.com/pages/warranty-europe



Email
support.eu@merach.com

Spis treści

Instrukcje Bezpieczeństwa	01
Specyfikacje techniczne	04
Wykaz części	05
Instrukcja instalacji	06
Instrukcje użytkowania produktu	12
Instrukcja obsługi monitora	15
Instrukcja konfiguracji aplikacji.....	20
Rozgrzewka	21
Rozwiązywanie problemów	22
Informacje dotyczące Gwarancji	23

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Należy przechowywać niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu do przyszłego użytku.

- Bardzo istotne jest dokładne przeczytanie całej instrukcji przed instalacją i korzystaniem z urządzenia. Bezpieczne i skuteczne ćwiczenia możliwe są tylko wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo złożone, odpowiednio konserwowane oraz właściwie użytkowane. Należy zapewnić, aby wszyscy użytkownicy znali wszystkie ostrzeżenia oraz środki ostrożności związane z korzystaniem z tego urządzenia.
- Przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia należy skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czy występują jakiegokolwiek problemy zdrowotne lub fizyczne, które mogłyby zagrozić Twojemu zdrowiu i bezpieczeństwu lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Konsultacja lekarska jest niezbędna, jeśli przyjmujesz leki wpływające na pracę serca, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Proszę zawsze zwracać uwagę na sygnały wysyłane przez organizm. Nieprawidłowe używanie urządzenia może negatywnie wpłynąć na zdrowie. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów (takich jak ból głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, zawroty głowy lub inne dolegliwości), natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem. Przed wznowieniem treningu uzyskaj jego zgodę.
- Zawsze trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- Urządzenia używaj na stabilnym, poziomym podłożu. Umieść pod nim warstwę ochronną na podłodze lub dywanie, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni. Upewnij się, że odległość między urządzeniem a każdą przeszkodą wynosi co najmniej 2,0 stopy (0,6 m).
- Proszę sprawdzić, czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dokręcone przed użyciem urządzenia.
- Bezpieczne korzystanie z urządzenia jest gwarantowane tylko wtedy, gdy przeprowadzane są regularne konserwacje i naprawy, a zużyte oraz uszkodzone części są wymieniane.
- Proszę postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji, aby korzystać z urządzenia. Natychmiast zaprzestań używania oraz obsługi, jeśli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzone części lub usłyszysz nietypowe dźwięki. Upewnij się, że wszystkie problemy zostały rozwiązane przed ponownym użyciem urządzenia.
- Proszę nosić odzież sportową, obuwie sportowe lub inne stosowne ubrania. Nie zaleca się noszenia luźnej odzieży, ponieważ może się ona zahaczyć o urządzenie, co może utrudnić jego działanie i spowodować uraz.
- Urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika wynosi 350 lbs / 158 kg.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do profesjonalnego leczenia medycznego.
- Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku rodzinnego.
- Należy regularnie kontrolować ogólną sprawność urządzenia oraz wszystkich części ruchomych w celu zapewnienia bezpieczeństwa podczas użytkowania.
- W przypadku uszkodzenia części ruchomych nie należy korzystać z urządzenia do czasu ich naprawy.

- Należy trzymać dzieci z daleka od urządzenia. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytkowania ani zabawy przez dzieci, które mogą się przypadkowo zranić.
- Podczas korzystania z urządzenia prosimy ustawić pedał w najniższym położeniu, aby ułatwić wejście na urządzenie.
- Podczas korzystania z urządzenia prosimy ustawić pedał w najniższym położeniu, aby ułatwić wejście na urządzenie.
- Przed wsiadaniem lub zsiadaniem prosimy przesunąć pedał po odpowiedniej stronie do najniższego położenia oraz całkowicie zatrzymać urządzenie.
- W trakcie użytkowania urządzenie porusza się po eliptycznej trajektorii, napędzanej bezwładnością wewnętrznego koła zamachowego. Opór należy regulować ręcznie za pomocą pokrętła podczas korzystania z urządzenia. Produkt nie jest zależny od prędkości; jej wartość odzwierciedla częstotliwość wykonywanych ruchów. Przed zakończeniem użytkowania sprzętu występuje pewien poziom bezwładności. Należy upewnić się, że pedały całkowicie się zatrzymały przed opuszczeniem urządzenia.

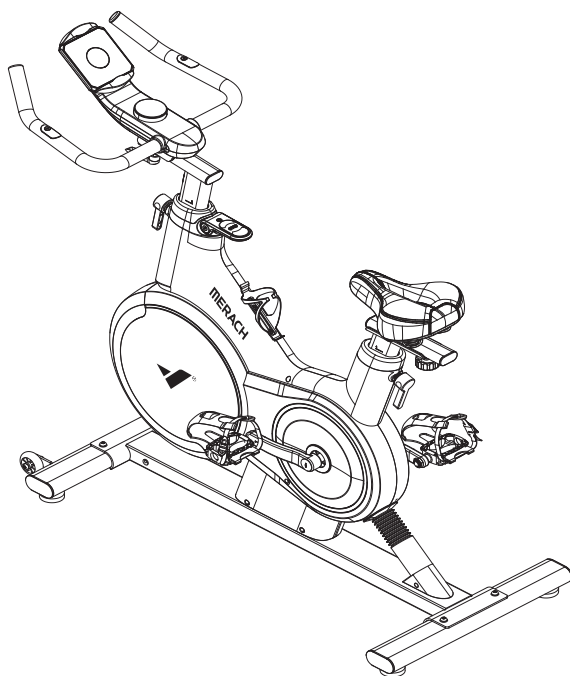
Pielęgnacja i konserwacja

- Nie należy przechowywać urządzenia w miejscach narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wiatru, deszczu ani w warunkach wysokiej wilgotności. W razie potrzeby prosimy o zabezpieczenie urządzenia, aby zapobiec dostępowi dzieci i ewentualnej zabawie sprzętem.
- Po długim okresie przechowywania należy sprawdzić urządzenie pod kątem obecności rdzy lub pęknięć.
- Proszę pamiętać, że części zużywalne mogą ulec zużyciu również przy odpowiedniej konserwacji.
- Aby zapewnić długotrwale i prawidłowe użytkowanie urządzenia, należy regularnie usuwać kurz. Nie należy bezpośrednio polewać urządzenia wodą ani czyścić benzyną, środkami ściernymi lub podobnymi substancjami, ponieważ może to spowodować pęknięcia elementów lub korpusu, a także ryzyko porażenia prądem elektrycznym lub pożaru. Do konserwacji prosimy stosować rozcieńczony detergent o neutralnym pH.



Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza osoby powyżej 35. roku życia lub z istniejącymi schorzeniami. Proszę uważnie przeczytać wszystkie instrukcje przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.

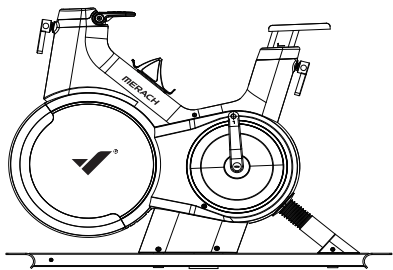
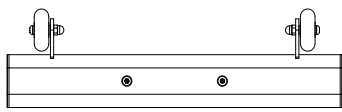
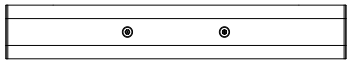
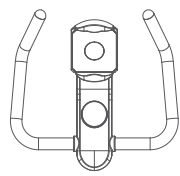
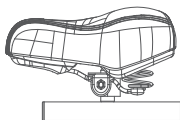
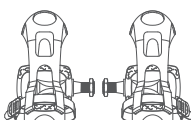
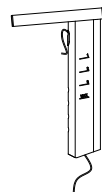
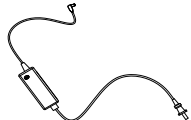
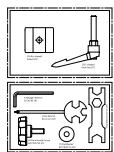
DANE TECHNICZNE



Nazwa	Rower treningowy MERACH
Model	MR-S28
Opór	16 poziomów
Maksymalna nośność	350lbs/158kg
Wymiary produktu	53,2*20,5*52 cal/1350*520*1320 mm
Waga netto	94,8lbs/43kg
Częstotliwość radiowa	2.4GHz
Pasmo częstotliwości radiowej	2402-2480MHz
Maksymalna moc RF	5.40dBm

WYKAZ CZĘŚCI

Sprawdź, czy wszystkie części i akcesoria są w opakowaniu.

			
#1 Główna rama	#3 Przednia rura podpierająca		
			
	#4 Tylna rura podpierająca		
			
#8 Kierownica	#7 Siedzenie	#104 Lewy pedał #105 Prawy pedał	
			
#5 Słupek kierownicy	Adapter zasilania	Zestaw śrub	Instrukcja obsługi

INSTRUKCJA MONTAŻU

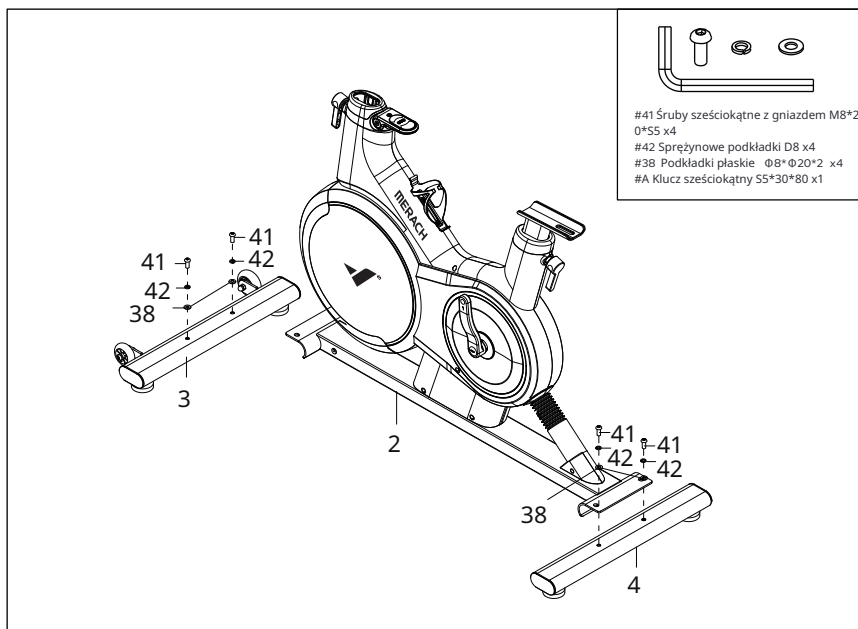


Tips

Scan QR code to watch installation video

Krok 1: Zamontuj przednią oraz tylną rurę stabilizującą

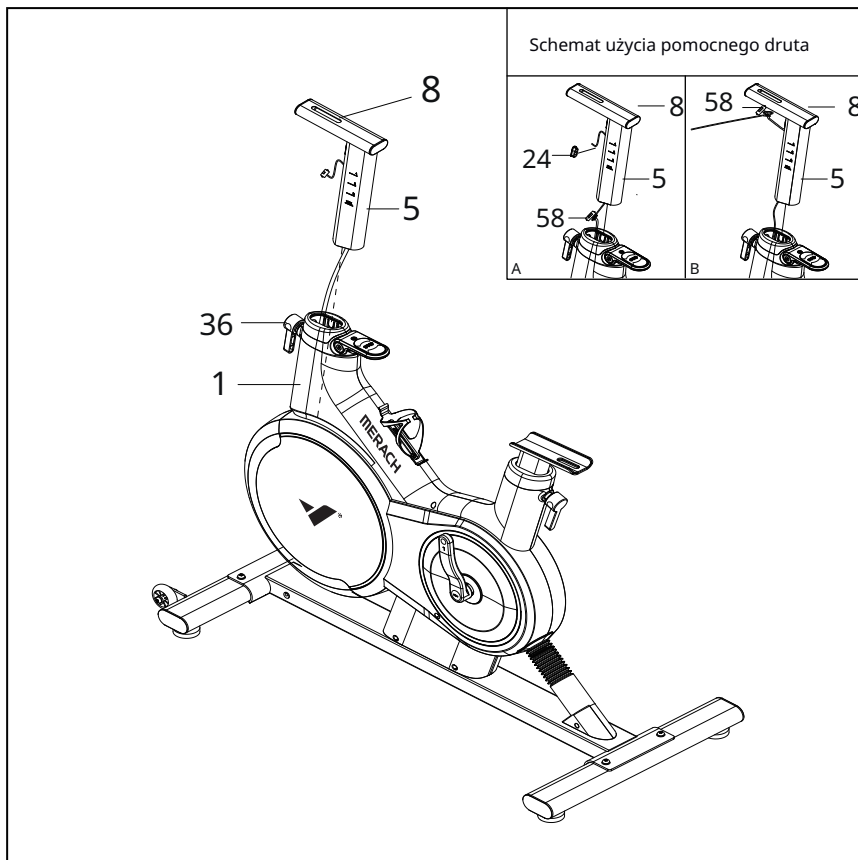
- A. Najpierw usuń 4 sztuki śrub sześciokątnych z gniazdem (41), sprężynowych podkładek (42) oraz podkładek płaskich (38) z przedniej i tylnej rury stabilizującej.
- B. Następnie dokręć przednią rurę stabilizującą (3) oraz tylną rurę stabilizującą (4) do ramy głównej (1) za pomocą klucza sześciokątnego (A).



Krok 2: Zamontuj słupek kierownicy

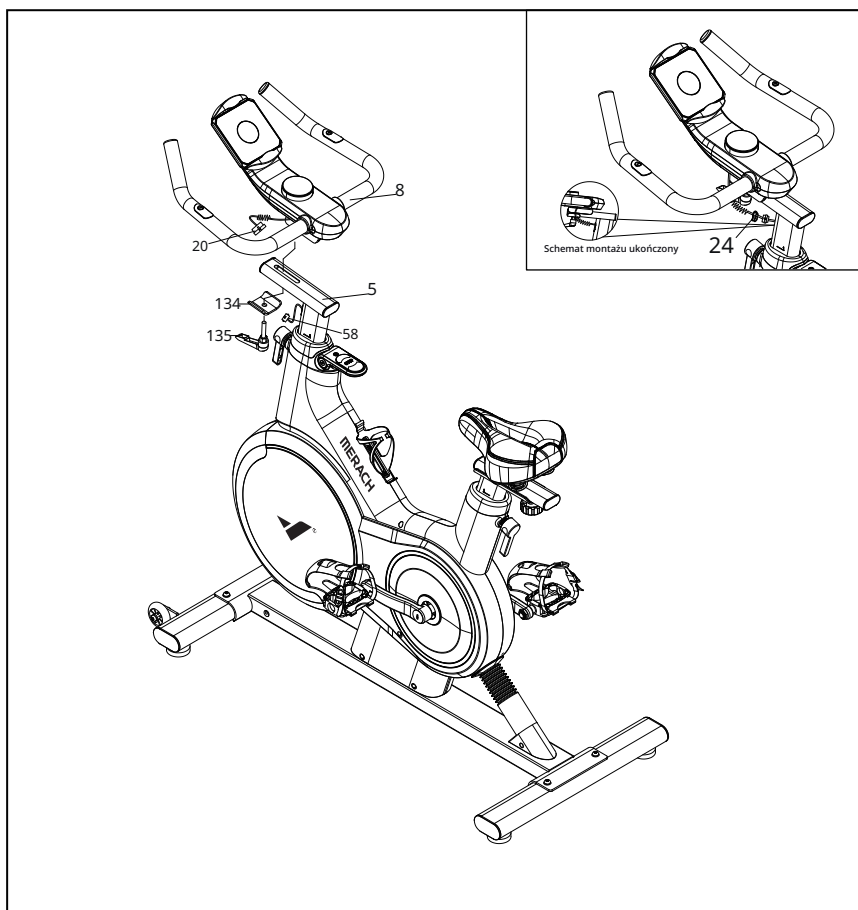
- A. Usuń zaślepkę otworu na przewód (24), użyj pomocniczego przewodu wewnątrz słupka kierownicy (5) dowiązując linkę danych 2 (58), a następnie delikatnie pociągnij ją do otworu na przewód, zlokalizuj kierunek końcówki przewodu i usuń końcówkę przewodu. Zobacz Rysunek A oraz Rysunek B.
- B. Poluzuj pokrętło dużego sprężynowego trzpienia w kształcie litery L (36), włóż słupek kierownicy (5) do ramy głównej (1) i dokręć.

Uwaga : Nie ciągnij mocno końcówki przewodu, gwałtowny ruch może spowodować uszkodzenie przewodu.



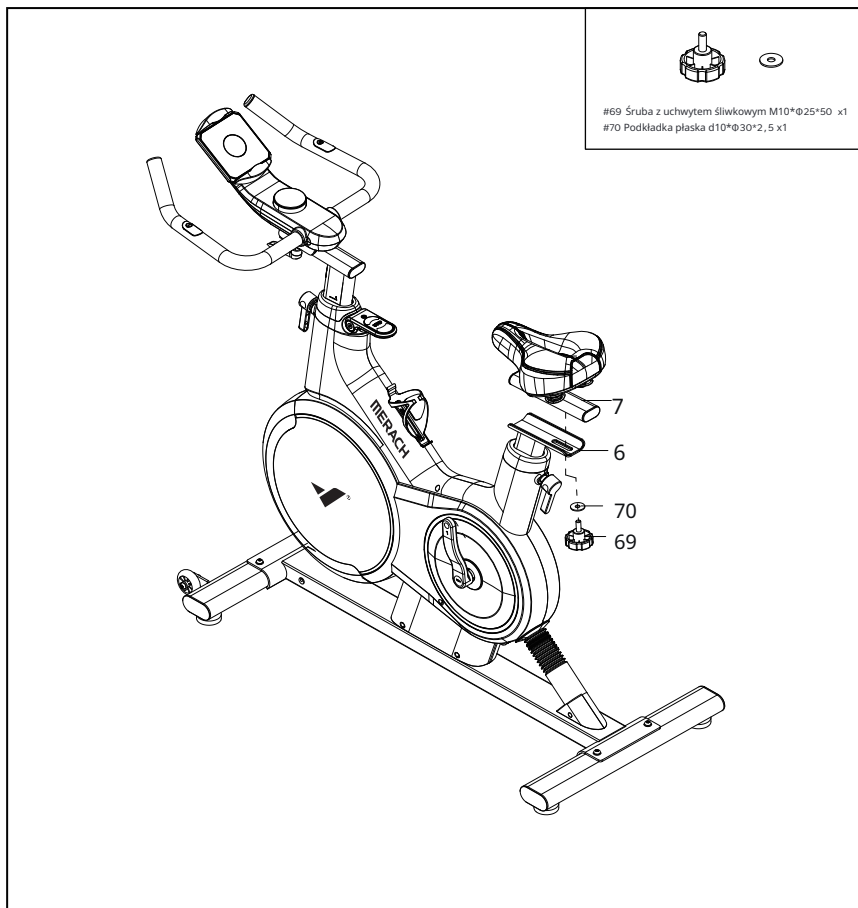
Krok 3: Zamontuj zespół kierownicy

- A. Wyjmij zainstalowaną kierownicę (8) i umieść ją na słupku kierownicy (5) zgodnie z kierunkiem wskazanym na rysunku.
- B. Użyj nakrętki pokrętna w kształcie litery L (135), aby przełożyć ją przez uszczelkę w kształcie łuku (134) i zabezpieczyć zespół kierownicy na słupku kierownicy (5).
- C. Połącz przewód główny danych 1 (20) oraz przewód główny danych 2 (58) w sposób uniemożliwiający błędne podłączenie; następnie włóż złącze z powrotem do słupka kierownicy (5) oraz zaślepkę otworu na przewód (24).



Krok 4: Zamontuj siodełko

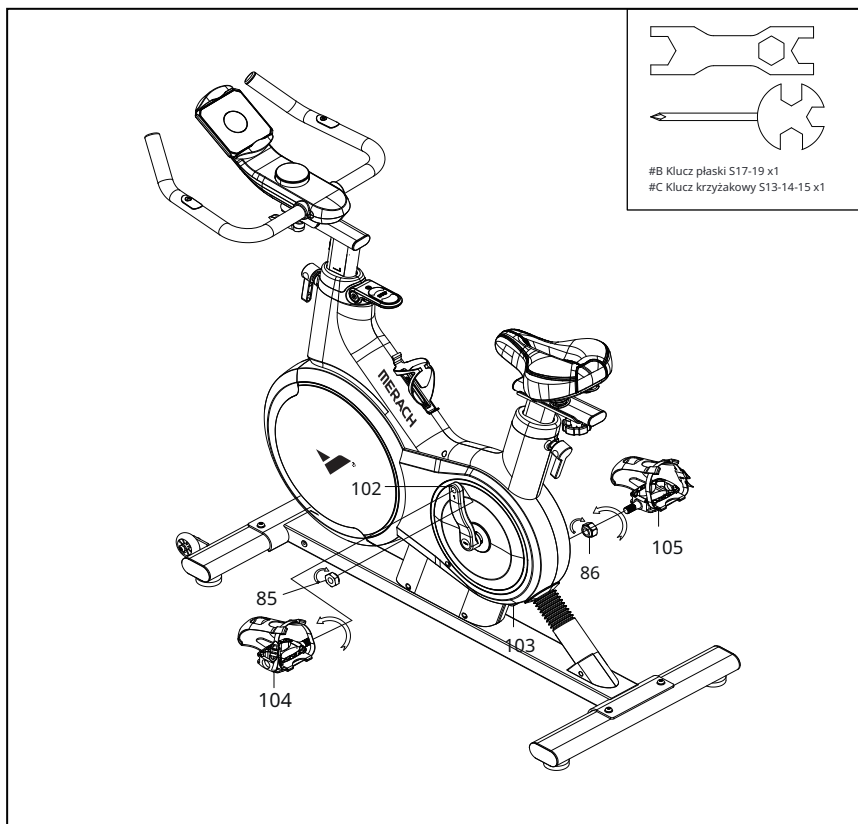
Użyj śruby z uchwytem typu Plum (69) oraz podkładki płaskiej (70), aby przymocować siedzisko (7) do złącza rury siodełka (6).



Krok 5: Zamontuj pedały lewe i prawe

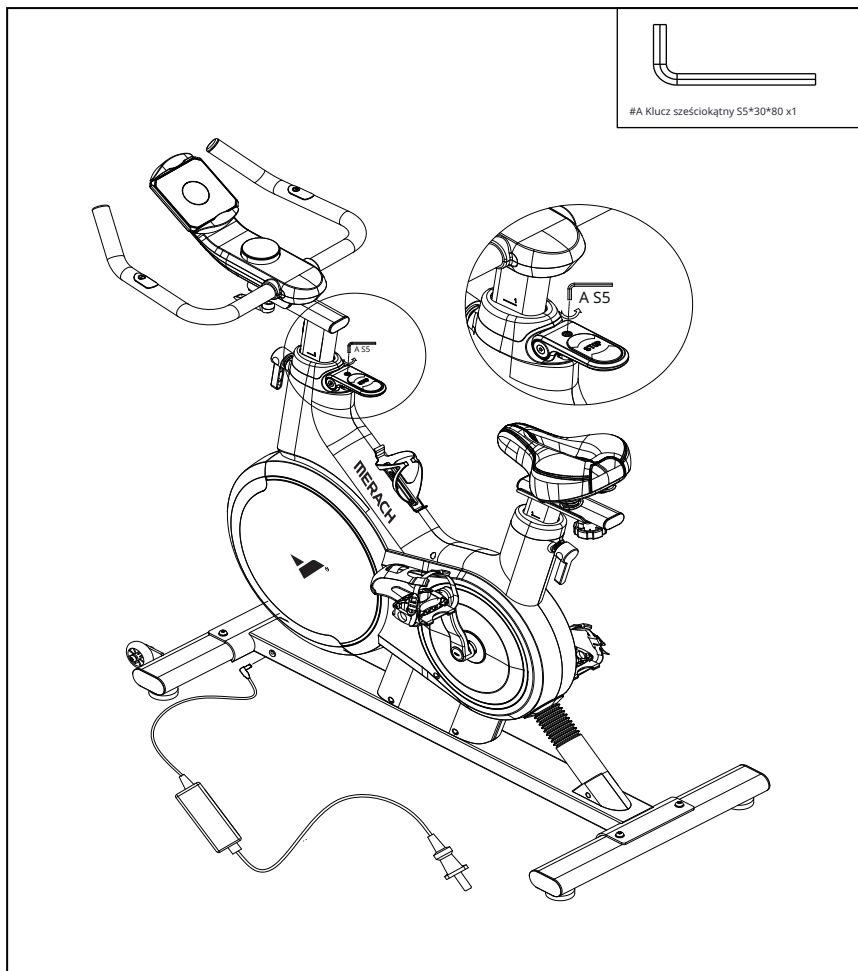
- A. Usuń lewą nakrętkę sześciokątną (85) na lewym pedale (104) oraz prawą nakrętkę sześciokątną (86) na prawym pedale (105) przy pomocy klucza krzyżowego (C) i odłóż je na bok w bezpieczne miejsce (Rysunek A). Zwróć uwagę, że obie nakrętki są różne, dlatego pamiętaj, aby zachować lewą nakrętkę wraz z lewym pedałem jako jeden zestaw oraz prawą nakrętkę wraz z prawym pedałem jako osobny zestaw.
- B. Zamontuj lewy pedał (104), ustawiając go pionowo względem lewego otworu korby (102) i zakręć kluczem krzyżakowym (C) w kierunku pokazanym na rysunku.
- C. Następnie użyj klucza płaskiego (B), aby odpowiednio dokręcić lewą nakrętkę sześciokątną (85) do lewego pedału (104).
- D. Zainstaluj prawy pedał (105) w ten sam sposób. Zwróć uwagę, że kierunek dokręcania po obu stronach jest zgodny z obrotem koła zamachowego.

Uwaga: Pedały są podzielone na lewy i prawy, dlatego upewnij się, że zainstalujesz je prawidłowo.



Krok 6: Poluzuj hamulec, obracając go przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

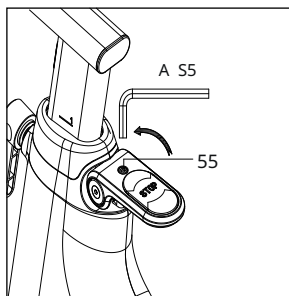
Podłącz dedykowany zasilacz i użyj klucza sześciokątnego (A), aby poluzować hamulec, obracając go przeciwnie do ruchu wskazówek zegara; wtedy jest gotowy do użycia.



INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA PRODUKTU

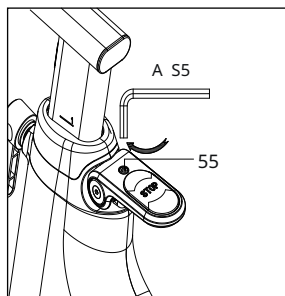
Regulacja hamulca

 #A Klucz sześciokątny S5*30*80 x1



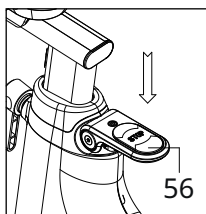
Poluzuj hamulec:

Przed użyciem urządzenia użyj klucza sześciokątnego (A), aby poluzować śrubę z gniazdem sześciokątnym (55), obracając ją przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.



Dokręć hamulec:

Gdy urządzenie nie jest używane, użyj klucza sześciokątnego (A), aby dokręcić śrubę z gniazdem sześciokątnym (55), obracając ją zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



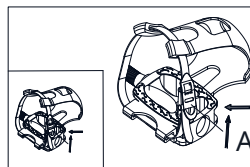
Hamulec awaryjny:

Bezwładność koła zamachowego tego urządzenia jest bardzo duża. Gdy chcesz zakończyć ćwiczenia, najpierw naciśnij dźwignię hamulca (56) do dołu aż do oporu. Wewnętrzny blok tarcia może zatrzymać koło zamachowe tak szybko, jak to możliwe. Zwolnij dźwignię hamulca (56) dopiero po całkowitym zatrzymaniu się koła zamachowego. Następnie zjeżdż z urządzenia, aby zapewnić bezpieczne korzystanie.

Regulacja paska pedału

Instrukcje dotyczące regulacji paska pedału:

1. Jeśli pedał jest zbyt napięty, naciśnij sprzączkę i pociągnij pasek ku górze, aby go poluzować (zgodnie z ilustracją A);
2. Jeśli pedał jest luźny, prosimy nacisnąć klamrę i pociągnąć pasek w dół, aby go odpowiednio dokręcić (zgodnie z ilustracją B).
3. Zaleca się pedałowanie w kierunku do przodu. Pedałowanie do tyłu może łatwo spowodować poluzowanie pedałów, powstanie luzów lub powstawanie nietypowych odgłosów. Jeżeli pedały są poluzowane, należy je niezwłocznie dokręcić za pomocą klucza.

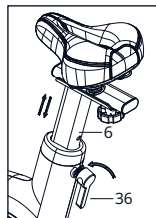


Regulacja Siedziska

Możesz dostosować pozycję siedziska do swojego wzrostu.

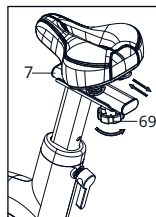
Regulacja wysokości siedziska:

Najpierw odkręć duże pokrętło z L-kształtnym sprężynowym bolcem (36) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i pociągnij je na zewnątrz. Zespół wspornika kierownicy (6) będzie mógł przesuwać się w górę i w dół. Ustaw go na odpowiednią wysokość, wyrównaj otwór zespołu wspornika kierownicy (6) z dużym pokrętłem z L-kształtnym sprężynowym bolcem (36), a następnie dokręć pokrętło w kierunku ruchu wskazówek zegara.



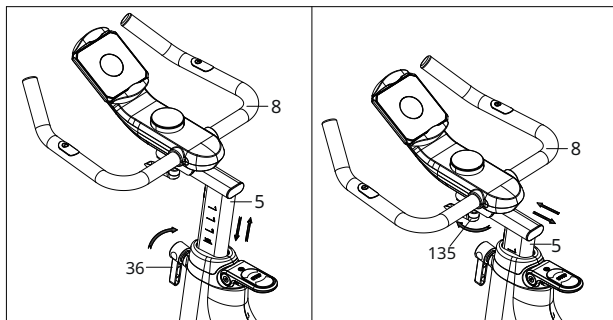
Regulacja położenia siedziska w przód i tył

Poluzuj śrubę pokrętła (69), siedzisko (7) może być przesuwane do przodu i do tyłu, ustaw je w odpowiedniej pozycji, a następnie dokręć śrubę pokrętła (69).



Regulacja kierownicy

Pozycję kierownicy można dostosować do wzrostu użytkownika.



Regulacja kierownicy w pionie:

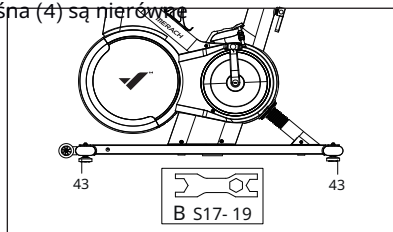
Poluzuj duże L-kształtne pokrętło ze sprężyną (36) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i wyciągnij je na zewnątrz, aby słupek kierownicy (5) mógł być przesuwany w górę i w dół. Po ustawieniu w odpowiedniej pozycji, wyrównaj duże L-kształtne pokrętło ze sprężyną (36) z otworem słupka kierownicy (5) i dokręć je.

Regulacja położenia przodu i tyłu kierownicy:

Poluzuj przeciwnie do ruchu wskazówek zegara nakrętkę pokrętła w kształcie litery L (135), aby przesunąć kierownicę do przodu lub do tyłu. Po ustawieniu kierownicy w odpowiedniej pozycji, dokręć nakrętkę pokrętła w kształcie litery L (135) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

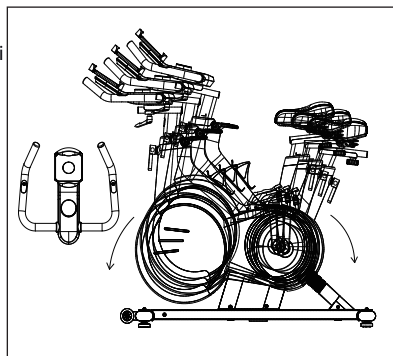
Regulacja podkładek pod stopy

Jeżeli przednia rura nośna (3) lub tylna rura nośna (4) są nierówne lub podłoże jest nierówne, co powoduje kontakt tylko trzech punktów, można wyregulować stopki (43) na przedniej lub tylnej rurze nośnej, aby zapewnić stabilność urządzenia. Po regulacji dokręć nakrętkę sześciokątną za pomocą płaskiego klucza (B).



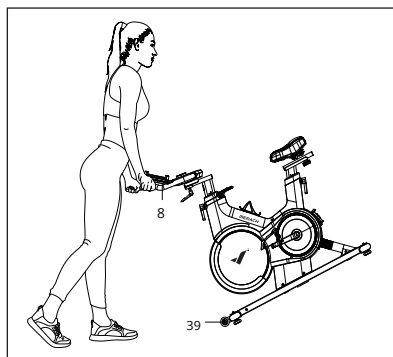
Regulacja wysokości

Korpus pojazdu jest domyślnie ustawiony w pozycji poziomej po uruchomieniu; Po naciśnięciu przycisku minus (+) na uchwycie, korpus pojazdu przechyla się do przodu względem uchwytu, z 6 poziomami regulacji i maksymalnym kątem nachylenia -6°; Po naciśnięciu przycisku plus (-) na uchwycie, korpus pojazdu przechyla się w kierunku siodełka, z 6 poziomami regulacji oraz maksymalnym kątem nachylenia +6°. Po połączeniu z aplikacją do gry, wysokość może być automatycznie dostosowywana do sceny gry.



Instrukcje dotyczące przesuwania:

Aby przesunąć sprzęt, uchwyc przedni koniec kierownicy (8) i mocno naciśnij w dół, aż rolka (39) na dolnej rurze całkowicie zetknie się z podłożem. Gdy korpus urządzenia nie styka się z podłożem poza wałkiem (39), można przesunąć urządzenie. Po osiągnięciu miejsca przeznaczenia, powoli zwolnij nacisk rąk.

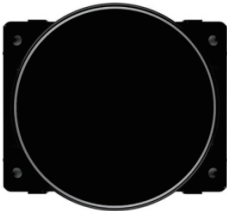


INSTRUKCJE OBSŁUGI MONITORA

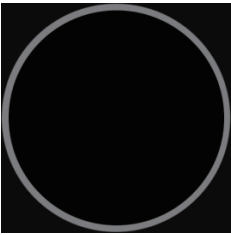
1.1 Main Display Description

Nie	Projekt	Okno	Opis
1	Według prze- glądu		- Wyświetlanie poziomu oporu „LEVEL”, war- tość oporu od „1” do „16”. - Wyświetlanie statusu trybu transmisji okrażenia - Wyświetlanie danych ćwiczenia: „prędkość”, „czas”, „odległość”, „kalorie”. - Wyświetlanie statusu połączenia Bluetooth. - Zewnętrzne koło posiada 24 diody efektów.
2	Wzór prze- tasowania		- Wszystkie dane są rotacyjnie wyświetlane i zmieniane co 3 sekundy. - Małe okno cyfrowo wyświetla poziom oporu oznaczony jako „LEVEL”. - Cyfrowa zmiana wartości „prędkości”, „czasu”, „dystansu” i „kalorii” w głównym oknie. - Światło Bluetooth wskazuje status połączenia Bluetooth. Jeśli połączenie Bluetooth jest ak- tywne, światło jest włączone, a jeśli nieaktywne - wyłączone. (Proszę zwrócić uwagę, że w oryginale linia ta jest niekompletna; sugerujemy powyższą wersję jako poprawną i spójną z kontekstem.) - Pierścień zewnętrzny jest domyślnie podświetlony.
3	Tryb blokady		- Naciśnij pokrętko, aby przełączyć tryb wyświe- tlenia i zablokować dane, które chcesz zobaczyć. - Główne okno może zablokować wyświetlanie danych: „prędkość”, „czas”, „odległość”, „kalorie”. - Małe okno cyfrowo wyświetla poziom oporu ” LEVEL”. - Pierścień zewnętrzny jest domyślnie podświetlony.

1.2 Główne instrukcje obsługi

Nie	Projekt	Okno	Opis
1	Sleep wake up		1. Tryb hibernacji jest wyłączony 2. Krótco naciśnij pokrętkę lub wykonaj ruch pedałowania , aby urządzenie oraz pokrętło się aktywowały. budzi się.
2	Press the button		1. Jeśli nie nastąpi żadna obsługa ani ruch, pokrętło przejdzie w tryb uśpienia po upływie 3 minut. 2. W stanie uśpienia naciśnij pokrętło, aby wzbudzić urządzenie. 3. W stanie wybudzenia krótkie naciśnięcie pokrętła powoduje przejście w stan ruchu. 4. W trakcie ruchu naciśnij pokrętło, aby przełączyć tryb wyświetlania. 5. W stanie ruchu, długie naciśnięcie pokrętła „2S” spowoduje zresetowanie danych i przejście urządzenia w stan czuwania. 6. Po naciśnięciu pokrętła emitowany jest sygnał dźwiękowy.
3	Rotate knob		1. Obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór. 2. Obróć przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć opór. 3. Podczas obracania pokrętła emitowany jest sygnał dźwiękowy.

1.3 Szczegółowe instrukcje obsługi

Instrukcje	Okno
(1) Po zasileniu pokrętki BUZZER emituje długi sygnał dźwiękowy, świecą się wskaźniki na pokrętle i urządzenie przechodzi w stan GOTOWOŚCI (Rysunek 1); (2) Po włączeniu zasilania opór jest automatycznie ustawiany na wartość „1”. Przy braku czynności przez 3 minuty wyświetlacz całkowicie się wyłącza i urządzenie przechodzi w tryb czuwania (Rysunek 2).	  Rysunek 1 Rysunek 2
② W stanie GOTOWOŚCI krótkie naciśnięcie pokrętki lub krok na eliptycznym trenerze pozwala bezpośrednio rozpocząć ćwiczenie. Małe okno będzie wyświetlać tylko opór "POZIOM".	  Rysunek 3 Rysunek 4
③ Cyfrowa rotacja jest ustawiona domyślnie w głównym oknie, ikona "SKAN" jest podświetlona, a wyświetlanie "prędkości", "czasu", "dystansu" oraz "kalorii" (Rysunek 5, Rysunek 6 , Rysunek 7 i Rysunek 8) zmienia się co 3 s.	  Rysunek 5 Rysunek 6

	 Rysunek 7  Rysunek 8
④ Naciskając pokrętkę, można ustawić tryb wyświetlania na zablokowany. Ikona "SKAN" nie jest wyświetlana, a tryb zablokowany pokazuje stałe dane: "prędkość" lub "czas" lub "dystans" lub "kalorie" (Rysunek 9, Rysunek 10, Rysunek 11, Rysunek 12).	 Rysunek 9  Rysunek 10  Rysunek 11  Rysunek 12

Nr pozycji	Projekt	Okno wyświetlacza	Instrukcja wyświetlania
1	Poziom oporu		1 ~ 16
2	SKAN karuzeli		Wyświetlanie: Informuje, że dane nie będą wyświetlane w trybie karuzeli; Informuje, że dane są zablokowane
3	Speed		0,0 ~ 999,9 km/h
4	Time		00:00 ~ 99:59
5	Dystans		0,0 ~ 999,9 km
6	Kalorie		0,0 ~ 999,9 Kcal
7	Ikona Bluetooth		Wyświetlanie: Bluetooth został połączony Brak wyświetlania: Bluetooth nie jest połączony

INSTRUKCJA KONFIGURACJI APLIKACJI

Pobierz i używaj aplikacji MERACH

1. Aby pobrać aplikację MERACH, wykonaj SKAN kodu QR lub wyszukaj „MERACH” w Apple App Store® lub Google Play Store.



Pobierz aplikację MERACH



Instrukcja połączenia aplikacji



2. Uruchom aplikację MERACH. Zaloguj się lub zarejestruj.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby poprawnie skonfigurować urządzenie.

Pobierz i korzystaj z aplikacji KINOMAP



1. Aby pobrać aplikację Kinomap, zeskanuj kod QR lub wyszukaj „Kinomap” w Apple App Store® lub Google Play Store. Otwórz aplikację Kinomap. Zaloguj się lub zarejestruj.
3. Wybierz odpowiedni sprzęt do ćwiczeń
4. Włącz Bluetooth i wybierz urządzenie Merach.
5. Wybierz „Rower treningowy” i znajdź model „MRK-S28-XXXX”.
6. Rozpocznij trening i wypróbuj różne metody ćwiczeń.

ROZGRZEWKA

Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj rozciąganie. Rozgrzane mięśnie są łatwiejsze do rozciągnięcia, dlatego rozpocznij od 5–10 minut rozgrzewki, a następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające – 5 razy, przez co najmniej 10 sekund na każdą nogę. Po treningu powtórz je ponownie.

1. Pochyl się w dół

Delikatnie ugnij kolana, powoli pochyl tułów do przodu, rozluźnij plecy i ramiona, i spróbuj dotknąć palcami rąk palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji przez 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij.

Powtórz 3 razy (patrz Rysunek 1).



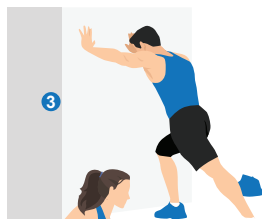
2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych w pozycji siedzącej

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Przyciągnij drugą nogę tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć stopę palcami ręki. Przytrzymaj przez 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 2).



3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa

Stań, opierając obie ręce o ścianę lub drzewo, ustawiając jedną stopę za drugą. Utrzymuj tylną nogę wyprostowaną, z piętą przylegającą do podłoża, pochyl się w kierunku ściany lub drzewa. Wytrzymaj w tej pozycji przez 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 3).



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda

Sięgnij prawą ręką do tyłu, chwyć prawą stopę i powoli przyciągaj ją do bioder, aż poczujesz napięcie mięśni z przodu uda. Wytrzymaj w tej pozycji przez 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz po 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (Sartorius)

Usiądź tak, aby stopy były skierowane ku sobie, a kolana na zewnątrz. Chwyć obiema rękami stopy

i przyciągnij je w stronę pachwiny. Wytrzymaj w tej pozycji przez 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (patrz Rysunek 5).



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Możliwe rozwiązanie
Jak wyregulować bieg?	Obróć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór, oraz przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby opór zmniejszyć.
Co zrobić, gdy kierownica lekko się trzęsie?	Sprawdź, czy śruby mocujące kierownicę i przednią kolumnę są mocno dokręcone.
	Sprawdź, czy pokrętło blokujące jest prawidłowo zablokowane.
Co zrobić, gdy urządzenie podczas użytkowania się trzęsie?	Sprawdź, czy przednie i tylne wsporniki są wystarczająco zamocowane.
Co zrobić, gdy pedały są luźne?	Postępuj zgodnie z instrukcją montażu, aby zweryfikować czy lewy i prawy pedał zostały prawidłowo zamocowane po pierwszym kroku.
	Wykonaj instrukcję montażu, aby sprawdzić, czy wewnętrzna nakrętka mocująca drugiego etapu montażu pedału jest prawidłowo zablokowana.
Jak postąpić, gdy cały sprzęt jest lekko przechylony?	Sprawdź, czy cztery regulowane stopki umieszczone na dole przednich i tylnych rur nośnych znajdują się na jednej płaszczyźnie.
	Dostosuj i obróć wystające stopki tak, aby były równoległe do podłoża.
Jak postąpić, gdy monitor nie wyświetla obrazu?	Sprawdź, czy elektrody dodatnia i ujemna baterii zostały poprawnie zamontowane.
	Wymień baterię na nową.

INFORMACJE O GWARANCJI

Nazwa Produktu	ROWER TRENINGOWY MERACH
Model	MR-S28
Domyślny Okres Gwarancji	12 miesięcy
Dla własnej informacji zdecydowanie zalecamy zapisanie numeru zamówienia oraz daty zakupu.	
Data Zakupu	
Numer Seryjny	

Warunki i Polityka

Produkty MERACH cechują się najwyższą jakością materiałów, wykonania i obsługi. Ograniczona 1-letnia gwarancja MERACH obowiązuje od daty zakupu.

MERACH wymieni wadliwe produkty na podstawie spełnienia warunków gwarancji. Zwroty są dostępne dla pierwotnych nabywców naszych produktów w ciągu pierwszych 30 dni od daty zakupu. Niniejsza Gwarancja obejmuje wyłącznie użytkowanie osobiste i nie ma zastosowania do użytkowania komercyjnego, wynajmu ani innych zastosowań, do których produkt nie jest przeznaczony. Nie udziela się żadnych innych gwarancji poza tymi wyraźnie określonymi z każdym produktem.

Niniejsza gwarancja jest nieprzenoszalna. MERACH nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, straty ani niedogodności spowodowane awarią urządzenia, zaniedbaniem użytkownika, niewłaściwym użytkowaniem lub obsługą niezgodną z załączoną instrukcją obsługi.

Niniejsza gwarancja nie obejmuje następujących sytuacji:

- Uszkodzenia powstałe wskutek nadużycia, wypadku, modyfikacji lub wandalizmu.
- Niewłaściwa lub niedostateczna konserwacja.
- Uszkodzenia podczas transportu zwrotnego.
- Użytkowanie bez nadzoru przez dzieci poniżej 14 roku życia.

Firma MERACH oraz jej spółki zależne odpowiadają wyłącznie za uszkodzenia powstałe w wyniku użytkowania zgodnego z przeznaczeniem lub zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi. Niektóre jurysdykcje nie dopuszczają wyłączenia lub ograniczenia odpowiedzialności za szkody przypadkowe lub pośrednie, dlatego powyższe zastrzeżenie może nie mieć do Państwa zastosowania. Niniejsza Gwarancja przyznaje Państwu określone prawa prawne oraz mogą Państwo posiadać inne prawa, które mogą różnić się w zależności od jurysdykcji.

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

Dodatkowa 12-miesięczna gwarancja:

Możesz skorzystać z dodatkowej 12-miesięcznej gwarancji. W celu aktywacji gwarancji należy wysłać nazwę modelu produktu na adres **register@merach.com** lub zalogować się na stronę merachfit.com/pages/warranty i w ciągu pierwszych 14 dni od zakupu wprowadzić numer zamówienia (np. z Amazon). Rejestracja nowego produktu umożliwi uzyskanie przedłużonej gwarancji. Jeśli nie są w stanie Państwo podać numeru zamówienia swojego produktu, prosimy o wpisanie krótkiej notatki w polu numeru zamówienia wraz z datą otrzymania produktu.

Produkty wadliwe i zwroty:

Jeżeli produkt okaże się wadliwy w okresie obowiązywania Gwarancji, prosimy o kontakt z Obsługą Klienta pod adresem **support@merach.com**, dołączając fakturę oraz numer zamówienia. NIE usuwaj produktu, zanim nie skontaktujesz się z nami. Po zatwierdzeniu przez nasz dział obsługi klienta Twojej prośby, prosimy o zwrot produktu wraz z kopią faktury i numerem zamówienia.

Obsługa klienta

Państwa satysfakcja jest dla nas priorytetem! W razie jakichkolwiek problemów lub pytań dotyczących nowego produktu, prosimy o kontakt z naszym zespołem Obsługi Klienta pod adresem support@merach.com. lub wsparcie telefoniczne:

 44-1315070255 Pon-Pt 10:00-19:00 PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

Ekskluzywny serwis posprzedażowy TikTok shop: **service@merach.com**

* Prosimy o przygotowanie numeru zamówienia oraz numeru seryjnego (zazwyczaj umieszczonego na urządzeniu) przed skontaktowaniem się z Obsługą Klienta.

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.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI – ROWER STACJONARNY

(Zgodne z Rozporządzeniem (UE) 2023/988 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 10 maja 2023 r.)

1. Przed użyciem

- Przed pierwszym użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi i zachować ją do przyszłego użytku.
- Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem – jako sprzęt do ćwiczeń w pomieszczeniach zamkniętych.
- Rowerek stacjonarny powinien być ustawiony na stabilnej, równej powierzchni z zachowaniem minimalnej odległości 0,5 m wokół urządzenia.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby, nakrętki i elementy konstrukcyjne pod kątem zużycia i poluzowania.

2. Ostrzeżenia dotyczące użytkowania

- Urządzenie nie jest przeznaczone dla dzieci poniżej 14 roku życia. Dzieci powinny znajdować się z dala od rowerka stacjonarnego, nawet jeśli nie jest on w użyciu.
- Osoby z ograniczeniami ruchowymi, sensorycznymi lub umysłowymi mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem i po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.
- Użytkownik powinien nosić odpowiedni strój sportowy i obuwie z nieśliską podeszwą.
- Nie należy wsiadać ani zsiadać z urządzenia, gdy pedały są w ruchu.
- Nigdy nie zostawiaj dzieci bez nadzoru w pobliżu urządzenia – istnieje ryzyko przycięcia palców przez ruchome elementy.
- Nie należy modyfikować urządzenia ani używać części niezatwierdzonych przez producenta.

3. Bezpieczeństwo konstrukcyjne

- Wszystkie ruchome części, takie jak mechanizm napędowy, powinny być zabezpieczone obudową ochronną.
- Rowerek powinien być stabilny – w przypadku użytkowania na śliskiej powierzchni należy zastosować matę antypoślizgową.
- Elementy regulowane (siedzenie, kierownica) muszą być zawsze odpowiednio zablokowane przed rozpoczęciem ćwiczeń.

4. Konserwacja i kontrola

- Regularnie czyść urządzenie suchą lub lekko wilgotną ściereczką. Nie używaj środków ściernych ani chemikaliów.
- Sprawdzaj stan techniczny co najmniej raz w miesiącu. W przypadku uszkodzeń natychmiast zaprzestań używania i skontaktuj się z serwisem.

5. Zgłoszenie zagrożenia

- W przypadku wykrycia zagrożenia lub awarii mającej wpływ na bezpieczeństwo użytkownika, użytkownik powinien niezwłocznie skontaktować się z producentem lub właściwym organem nadzoru rynku.
- Producent lub dystrybutor jest zobowiązany do natychmiastowego podjęcia działań naprawczych, w tym możliwości wycofania produktu z rynku, jeśli zachodzi ryzyko dla konsumenta.

6. Środki związane z użytkowaniem cyfrowym (jeśli dotyczy)

- Jeśli rower stacjonarny jest wyposażony w moduł Bluetooth lub Wi-Fi, użytkownik powinien zadbać o aktualizację oprogramowania zgodnie z zaleceniami producenta.
- Producent musi zapewnić ochronę danych użytkownika oraz bezpieczeństwo połączeń cyfrowych zgodnie z zasadami cyberbezpieczeństwa.

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co. Ltd, niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego Rower spinningowy MERACH MR-S28B1 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: Xianfeng Technology, Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou R805, Bd298, 0000 Hangzhou, cn

Częstotliwość radiowa: 2.4Ghz (2400Mhz - 2483.5Mhz)

Maksymalna moc częstotliwości radiowej: <20dBm

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 użytkownika, 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



@Merachfit



@merach

Kontakt: 1- (877) 356-3730, poniedziałek – piątek, 8:00–17:00 (PST)

Obsługa Klienta: support.eu@merach.com

Oficjalna strona: merachfit.com