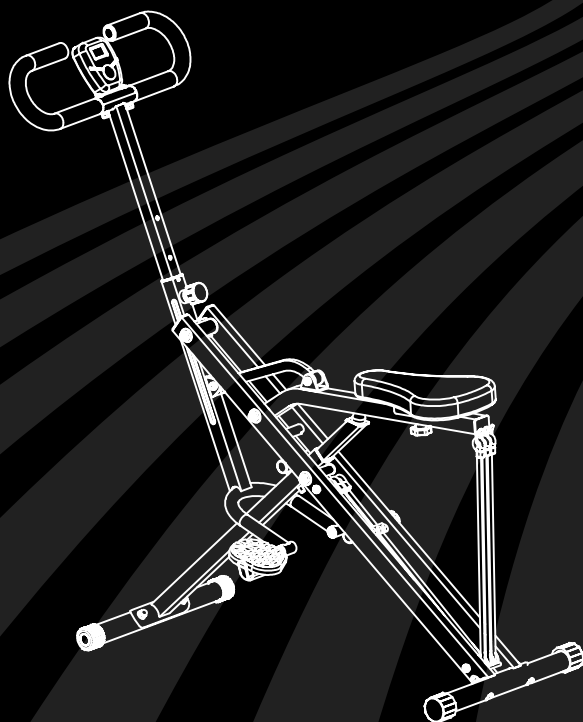




Керівництво користувача

ТРЕНАЖЕР MR-R07



ВАЖЛИВО!

Будь ласка, ознайомтеся з усіма подробицями перед використанням і зберігайте цей посібник користувача для подальшого використання.



ХТО МИ ТАКІ

Наші клієнти не просто важливі; їхнє здоров'я, фізична форма та чисте задоволення від життя лежать в основі всього, що ми робимо в MERACH. Починаючи з інноваційних досліджень фітнесу та розробки передових продуктів, закінчуючи нашими винятковими закупівлями та післяпродажним обслуговуванням, ми є постійним партнером наших клієнтів у створенні кращого майбутнього фітнесу.

Завдяки якісному обладнанню для спалювання жиру та нарощування м'язів, такому як наші якісні гребні тренажери та велотренажери, а також нашому інноваційному додатку MERACH та цифровим курсам, ми надаємо всім можливість та підтримку у досягненні своїх цілей у галузі здоров'я та фітнесу та відкриваємо для себе новий спосіб здорового способу життя. Ласкаво просимо в заходи.

Ласкаво просимо до MERACH

ЗМІСТ

Інструкції з техніки безпеки	4
Технічна характеристика.....	6
Список запасних частин.....	7
Список запасних частин та приладдя	8
Інструкції по збірці	9
Інструкції до монітора	14
Інструкції з налаштування	15
Інструкції по складанню	16
Розминка	17

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Будь ласка, зберігайте цей посібник у надійному місці для подальшого використання.

- Дуже важливо уважно прочитати весь посібник перед установкою та використанням пристрою. Безпечне та ефективне навчання можна забезпечити лише в тому випадку, якщо машина правильно зібрана, належним чином обслуговується та використовується. Переконайтеся, що всі користувачі ознайомлені з усіма попередженнями та запобіжними заходами, що застосовуються до даного апарату.
- Будь ласка, проконсультуйтеся зі своїм медичним працівником, щоб визначити, чи є у вас якісь медичні чи фізичні захворювання, які можуть загрожувати вашому здоров'ю та безпеці або перешкоджати належному використанню обладнання. Порада лікаря дуже важлива, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.
- Будь ласка, завжди звертайте увагу на сигнали свого організму, так як неправильне використання тренажера може негативно позначитися на вашому здоров'ї. Якщо ви відчуваєте будь-які симптоми (включаючи головний біль, біль у грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або будь-який інший дискомфорт), негайно припиніть тренування і проконсультуйтеся зі своїм лікарем, отримайте дозвіл на повторне тренування.
- Завжди тримайте дітей та домашніх тварин подалі від машини. Тренажер призначений тільки для використання дорослими.
- Будь ласка, використовуйте цю машину на стійкому та горизонтальному рівні підлоги та нанесіть захисний шар на підлогу або килим, щоб запобігти пошкодженню підлоги. Переконайтеся, що відстань між машиною та кожною перешкодою становить щонайменше 1,6 фута (0,5 м).
- Будь ласка, перед використанням машини переконайтеся, що всі гвинти та гайки правильно затягнуті.
- Безпечне використання машини може бути гарантовано тільки за умови проведення регулярного технічного обслуговування і ремонту, а також заміни зношених і зламаних деталей.
- Будь ласка, дотримуйтеся інструкцій, наведених у цьому посібнику, для використання даного апарату. Будь ласка, негайно припиніть використання та експлуатацію, якщо ви виявите несправні деталі або почуєте будь-який ненормальний звук. Переконайтеся, що всі проблеми усунені, перш ніж використовувати його знову.
- Будь ласка, одягніть Спортивний одяг, спортивне взуття або інший відповідний одяг. Одягати вільний одяг не рекомендується, оскільки він може застрять в машині, ускладнюючи роботу і, можливо, спричиняючи травми.
- Ця машина призначена тільки для домашнього використання. Максимальна вага користувача становить 350 фунтів.
- Цей апарат не призначений для професійного медичного лікування.
- Цей продукт призначений тільки для сімейного використання.
- Для забезпечення безпеки машини необхідно регулярно перевіряти загальну працездатність машини і всіх рухомих частин.

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- Якщо рухомі частини пошкоджені, будь ласка, не користуйтеся машиною до тих пір, поки вони не будуть відремонтовані.
- Не підпускайте дітей до апарату. Дане обладнання не призначене для використання дітьми або ігор з ним. Вони можуть випадково поранитися.

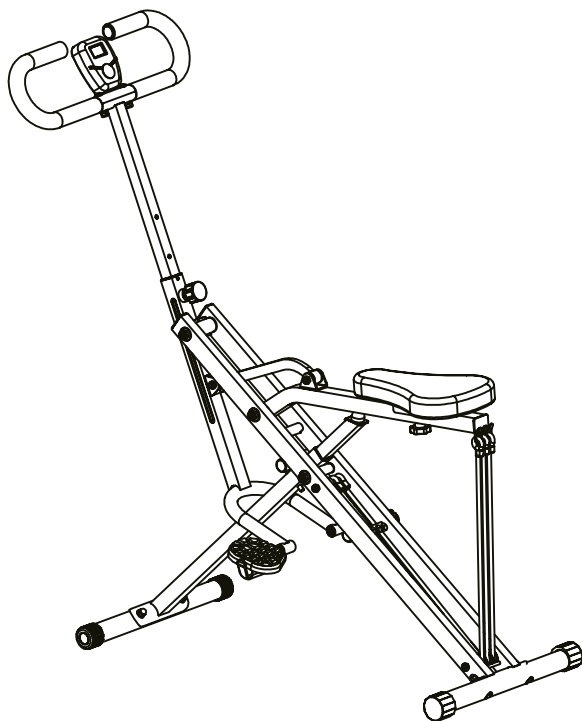
Догляд і техобслуговування

- Не зберігайте пристрій в місцях, що піддаються впливу прямих сонячних променів, вітру і дощу, а також в місцях з високою вологістю. При необхідності, будь ласка, упакуйте пристрій таким чином, щоб діти не могли торкатися до нього або грати з ним.
- Будь ласка, перевірте, чи немає іржі або тріщин після тривалого зберігання.
- Будь ласка, майте на увазі, що витрачаються деталі також можуть піддаватися зносу навіть при належному технічному обслуговуванні.
- При тривалому використанні даного пристрою, будь ласка, регулярно протирайте його від пилу. Не поливайте його безпосередньо водою і не протирайте бензином, абразивним порошком і т. д. В іншому випадку це може призвести до тріщин на деталях або основному корпусі, ураження електричним струмом або пожежі. Будь ласка, використовуйте розведений нейтральний миючий засіб для догляду.



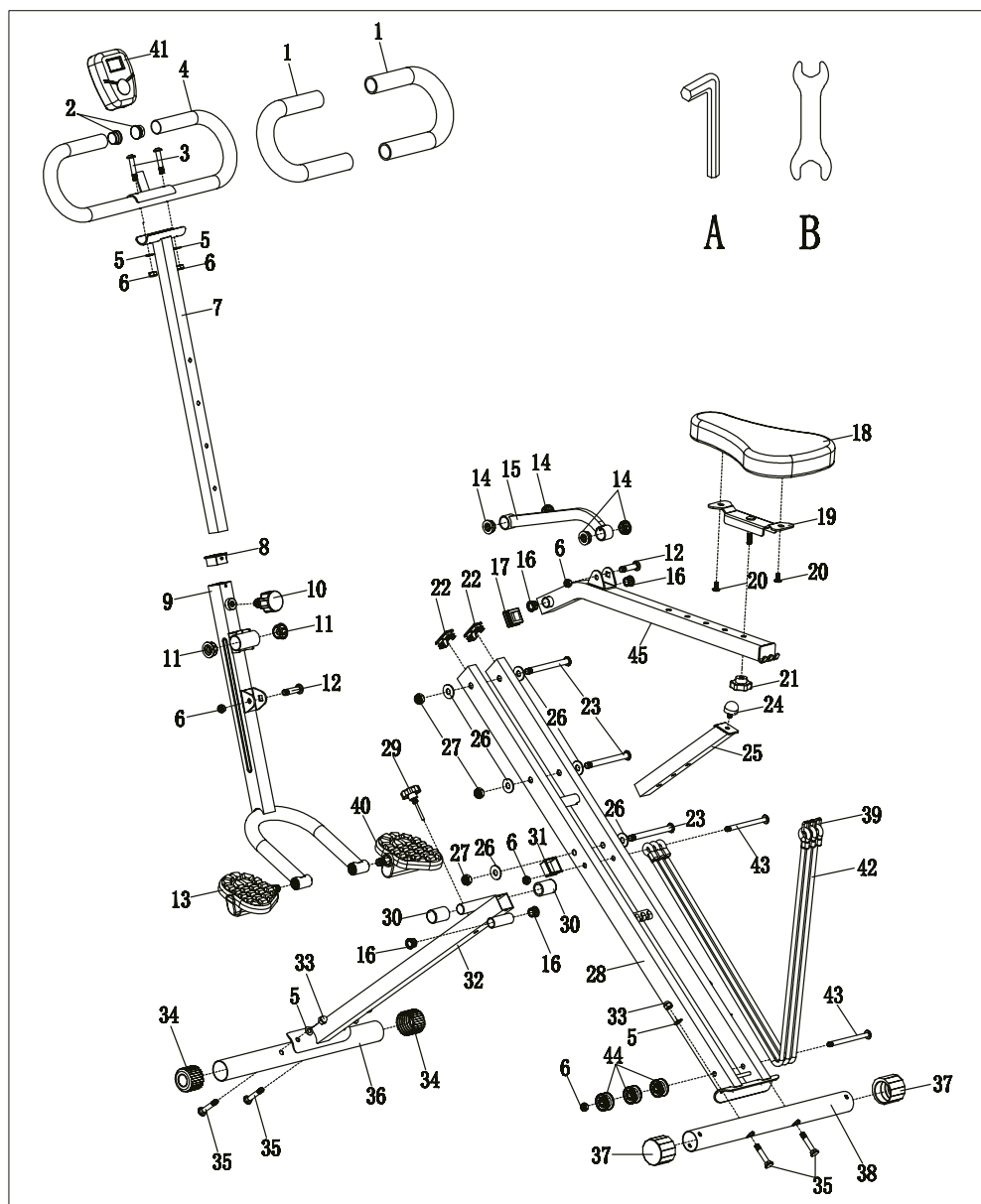
Будь ласка, проконсультуйтеся зі своїм лікарем перед початком будь-яких вправ. Це особливо важливо для людей старше 35 років або для тих, хто вже має проблеми зі здоров'ям. Будь ласка, прочитайте всі інструкції перед використанням будь-якого приладу або обладнання.

ТЕХНІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА



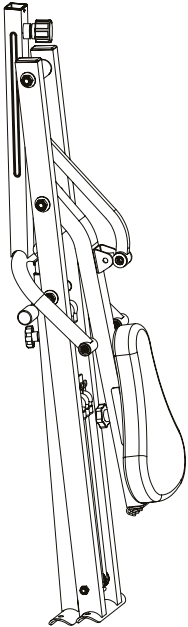
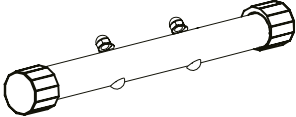
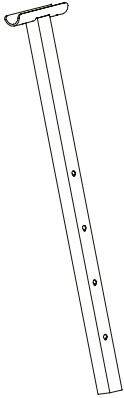
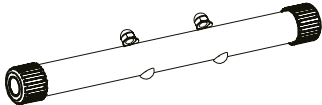
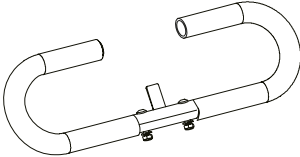
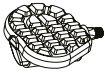
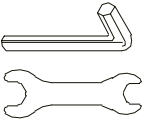
Назва товару:	Тренажер MR-R07
Модель:	MR-R07
Максимальна вага користувача:	350 фунтів
Вага виробу:	11 кг (24,3 фунта)
Розміри виробу:	43.3*19.3*49 дюйм
Розміри упаковки товару:	45.1*8.07*7.87 дюйм

СПИСОК ЗАПАСНИХ ЧАСТИН



СПИСОК ЗАПАСНИХ ЧАСТИН ТА ПРИЛАДДЯ

Перевірте, чи всі деталі і приналежності входять в комплект поставки.

#28 основна рама X1 	 #38 задня трубка ноги X1
 #7 трубка для рукоятки X1	 #36 передня трубка ноги X1
 #4 Рукоятка X1	 #13 Ліва педаль X 1  #40 Права педаль X 1
 #41 Монітор X1	 Батарейка типу AA X1  #12 Болт M8 X1  #Шестигранний ключ X1 #В поперечний гайковий ключ X 1  Керівництво користувача X1

ІНСТРУКЦІЇ ПО ЗБІРЦІ

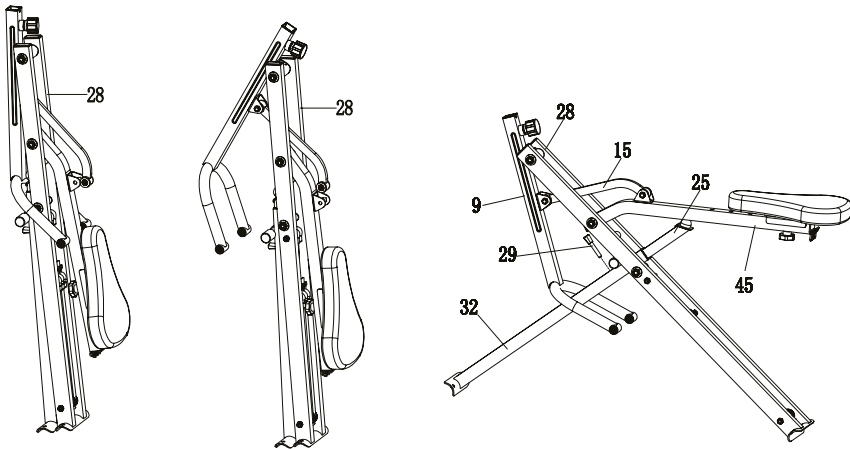


Tips

Scan QR code to watch installation video

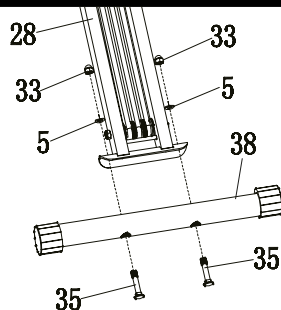
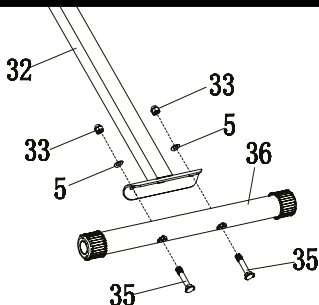
Крок 1:

Відкрийте основну раму (№28), як показано на малюнку.



ІНСТРУКЦІЇ ПО ЗБІРЦІ

Крок 2:



Болт з квадратною горловиною № 35 М8 * 62 Х4



№5 дугова шайба Х4



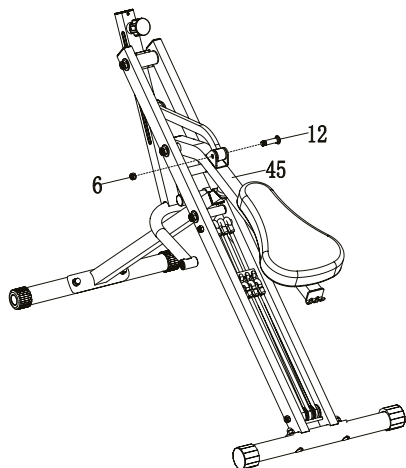
№33 накидна гайка М8 * S13 Х4



№В хрестоподібний ключ Х1

Зніміть попередньо встановлені 4 болти (№35), 4 гайки (№33) і 4 шайби (№5) з передньої і задньої опорних труб (№36 і №38) і прикріпіть передню і задню опорні труби (№36 і №38) до основної рами (№28) за допомогою 4 болтів (№35), 4 гайок (№33) і 4 шайб (№5) закріпіть їх хрестовим ключем (№В).

Крок 3:



№12 Болт М8 Х1



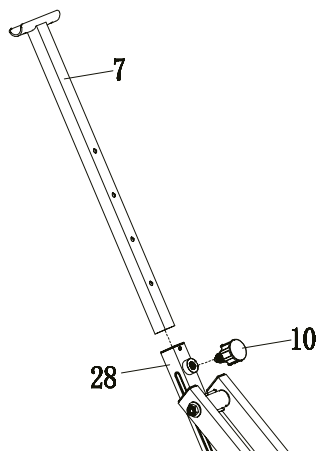
№6 Гайка М8 Х1



№В хрестоподібний ключ Х1

Вставте болт (№12) в з'єднувальну трубку сидла (№45) і закріпіть гайкою (№6) за допомогою хрестоподібного ключа (№В).

Крок 4:



#10 Ручка M16 X1

Послабте ручку (№10) і вставте трубку рукоятки (№7) в основну раму (№28). Затягніть ручку (#10), щоб закріпити.

Крок 5:

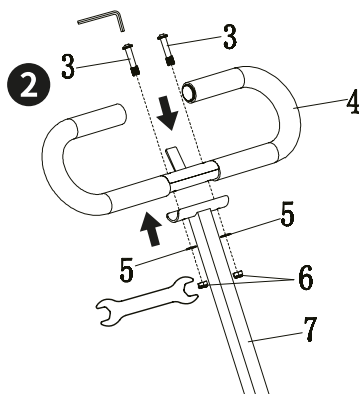
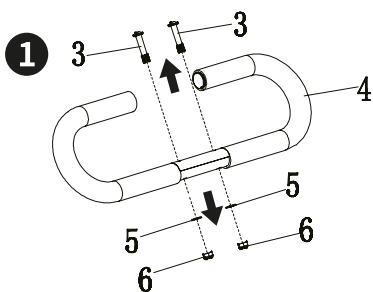
1. Зніміть попередньо зібрані 2 болти (№3), 2 шайби (№5) і 2 гайки (№6) з рукоятки (№4)
2. Прикріпіть рукоятку (№4) до трубки рукоятки (№7) за допомогою 2 болтів (№3), 2 шайб (№5) і 2 гайок (№6) і закріпіть їх **шестигранним і хрестоподібним гайковим ключем** (№A і №B).



Шестигранний ключ X1

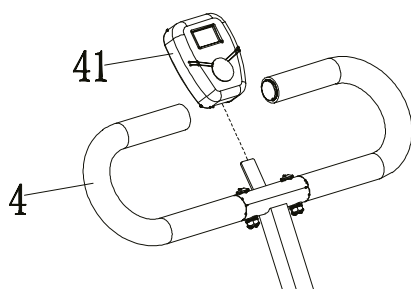


B поперечний ключ X1



ІНСТРУКЦІЇ ПО ЗБІРЦІ

Крок 6:



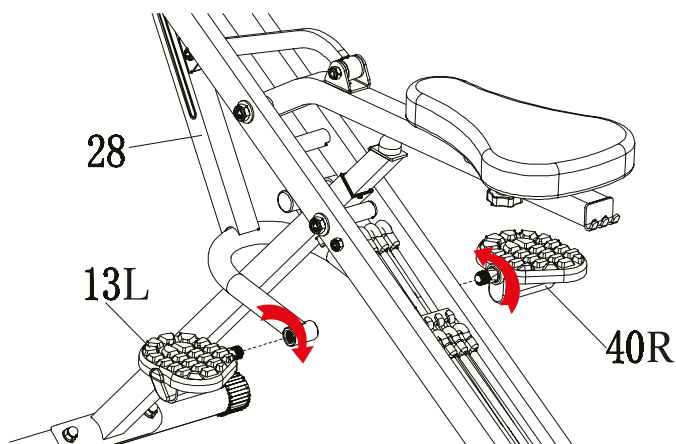
Вставте монітор (№41) у виступ на панелі керування (№4).

Крок 7:

Прикріпіть педаль (№13 і № 40) до основної рами (№28) і затягніть за годинниковою стрілкою за допомогою поперечного ключа (№В).

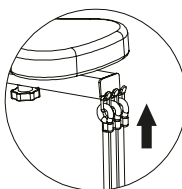
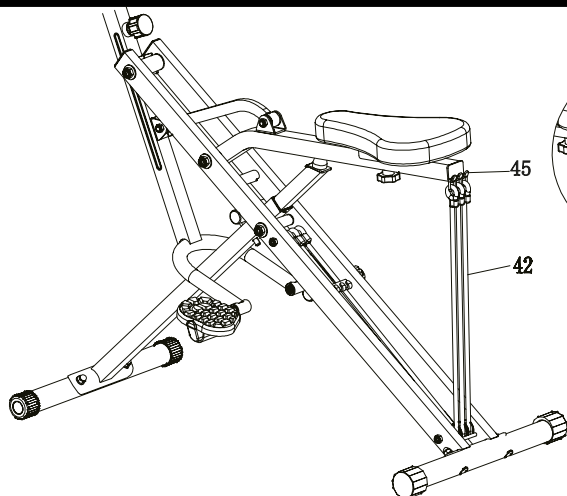


№ В поперечний ключ Х1



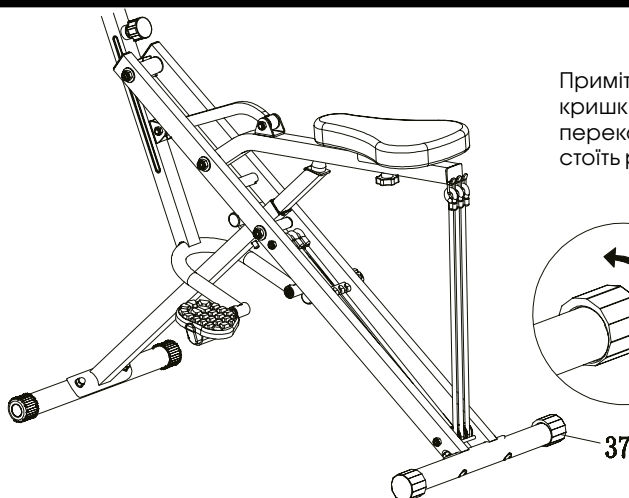
ІНСТРУКЦІЇ ПО ЗБІРЦІ

Крок 8:

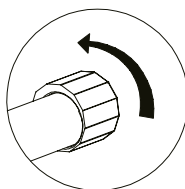


Повісьте еластичний трос (№42) на закріплений залізний лист (№45) сидіння.

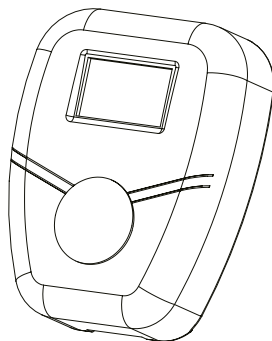
Крок 9:



Примітка: поверніть торцеві кришки (№37) для регулювання, переконайтеся, що обладнання стоїть рівно на землі.



ІНСТРУКЦІЇ ДО МОНІТОРА



TIME: відображає час тренування під час тренування.

CNT: кількість рухів під час тренування.

CAL: відображає кількість калорій, спалених під час тренування.

Загальна кількість ходів (TOT.CNT): відображає загальну кількість ходів з моменту встановлення батарей. Сканування: Автоматичне сканування за допомогою кожної функції в проміжку між 1)TIME, 2)CAL, 3) TOT.CNT.

ФУНКЦІЇ ТА ЕКСПЛУАТАЦІЯ:

MODE / SET: Натисніть, щоб вибрати потрібну функцію. Утримуйте клавішу протягом 4 секунд, щоб скинути всі значення.

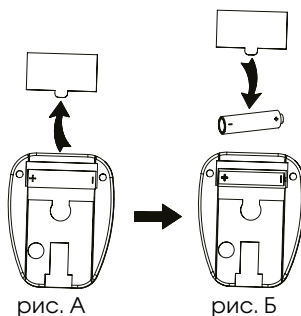
АВТОМАТИЧНЕ ВКЛЮЧЕННЯ / ВИМИКАННЯ: монітор включається при початку вправи або в режимі. Монітор автоматично вимкнеться після того, як протягом 4 хвилин не буде ніякої активності.

ПРИМІТКА:

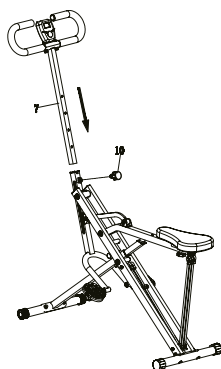
БАТАРЕЯ: в цьому моніторі використовується одна батарейка типу «AA». Якщо виникла проблема з дисплеєм монітора, спочатку замініть батарейку. Будь ласка, утилізуйте стару батарею відповідно до регіональних рекомендацій.

Інструкції по установці акумуляторів

Зніміть задню кришку вручну (рис. А), потім встановіть одну батарейку типу AA, закрийте задню кришку (рис. Б), і збірка батарей завершена.



ІНСТРУКЦІЇ З НАЛАШТУВАННЯ

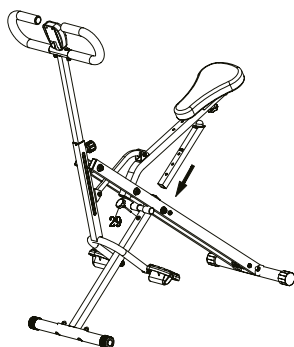
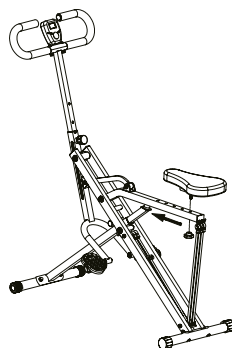


1. Регулювання положення рукоятки

Послабте ручку (№10) і потягніть. Підніміть або опустіть трубку рукоятки (№7) на потрібну висоту. Затягніть ручку (#10).

2. Регулювання положення сидіння

Послабте та зніміть ручку, розташовану під стійкою сидіння. Пересуньте сидіння, вставте ручку і затягніть для фіксації.



3. Регулювання трубки сидіння

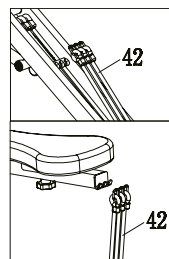
Щоб відрегулювати трубу сидіння, підніміть стійку сидіння.

Зніміть ручку (№29) і підніміть або опустіть трубу сидіння. Вставте ручку, щоб закріпити та зафіксувати її. Опустіть стійку сидіння. Підняття або опускання трубки сидіння змінить складність вашої вправи.

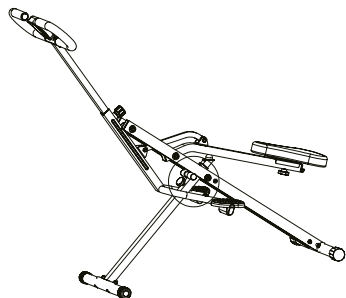
ПРИМІТКА: Не висувайте трубу сидіння до рівня «Max».

4. Регулювання пояса для вправ

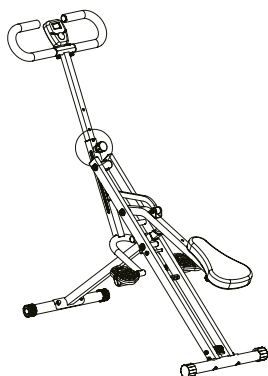
Ви можете налаштувати складність вашої вправи, відрегулювавши реміні для вправ. Щоб збільшити складність, відчепіть реміні безпеки від стійки сидіння і прикріпіть їх до гачків на основній рамі.



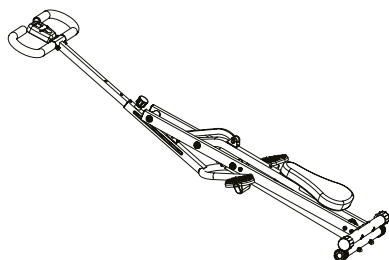
ІНСТРУКЦІЇ ПО СКЛАДАННЮ



A. Встановіть стійку рукоятки на найнижчий рівень.



B. Відрегулюйте трубу до найнижчого рівня.



C. Візьміться за ручку і складіть виріб.

Робіть розтяжки перед тренуванням. Розігріті м'язи легше розтягувати, тому почніть з 5-10-хвилинної розминки, потім виконайте кілька вправ, показаних нижче - 5 разів по 10 секунд або більше на кожну ногу. Зробіть це знову після тренування.

1. Потягніться вниз

Злегка зігніть коліна, повільно нахиліть тулуб вперед, розслабте спину і плечі і спробуйте торкнутися пальців ніг руками. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (див.рис. 1).



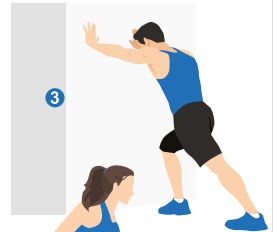
2. Розтяжка підколінного сухожилля в положенні сидючи

Сядьте, випрямивши одну ногу. Підтягніть іншу ногу так, щоб вона щільно прилягала до внутрішньої сторони випрямленої ноги. Спробуйте торкнутися своїх ніг носком долоні. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 2).



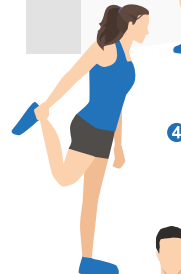
3. Розтягнення литкових м'язів і ахіллового сухожилля

Встаньте, спираючись обома руками об стіну або дерево, поставте одну ногу за іншу. Тримайте задню ногу прямо, а п'яту на підлозі, притуліться до стіни або дерева. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 3).



4. Розтяжка чотириголового м'яза

Відведіть праву руку назад, візьміть праву ногу і повільно підтягніть її до стегна, поки не відчуєте, що м'язи передньої частини стегна напружені. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 4).



5. Розтяжка кравецької м'язи (внутрішньої поверхні стегна)

Сядьте так, щоб ноги були звернені один до одного, а коліна - назовні. Обхопіть ноги обома руками і потягніть до паху. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (див.рис. 5).



MERACH



@merachfit



@Merachfit



@Merachfit



@Merachfit



@merach.us

Customer Service: support@merach.com

Official Website: merachfit.com