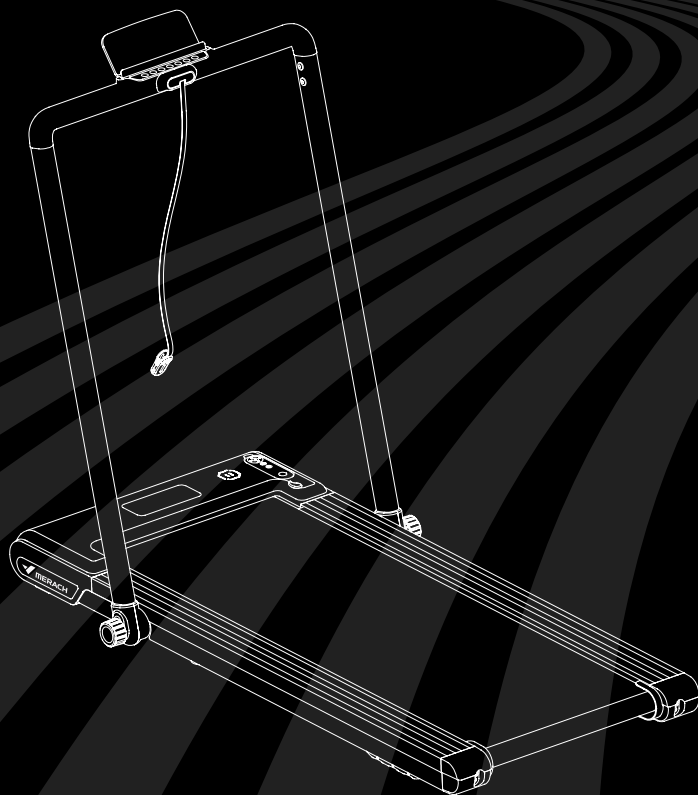


# Керівництво користувача

ВОДНИЙ ГРЕБНИЙ ТРЕНАЖЕР MERACH

Модель: R10



Запитання чи занепокоєння?

**ВАЖЛИВО!**

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

БУДЬ ЛАСКА, ЗВ'ЯЖІТЬСЯ З НАМИ ПЕРЕД ПОВЕРНЕННЯМ: [support.eu@merach.com](mailto:support.eu@merach.com)



# 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 до MERACH

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Інструкції з техніки безпеки.....          | 04 |
| Технічні деталі.....                       | 07 |
| Пакувальний лист.....                      | 08 |
| Інструкція з монтажу .....                 | 09 |
| Інструкції щодо складання продукту .....   | 11 |
| Керівництво по експлуатації продукту ..... | 14 |
| Інструкція по експлуатації монітора.....   | 18 |
| Інструкція по налаштуванню .....           | 20 |
| Усунення несправностей .....               | 21 |
| Розминка .....                             | 22 |

# ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

**Будь ласка, зберігайте цей посібник з експлуатації в надійному місці для подальшого використання.**

- Перед складанням і використанням тренажера дуже важливо уважно ознайомитися з інструкцією по експлуатації. Тільки при правильній установці, технічному обслуговуванні та використанні тренажера можна забезпечити безпечне та ефективне навчання, і важливо переконатися, що всі користувачі ознайомлені з усіма попередженнями та запобіжними заходами, що містяться в тренажері.
- Перед використанням тренажера користувач повинен проконсультуватися з лікарем про свій фізичний стан, щоб запобігти виникненню нещасних випадків в процесі тренування, через які тренування не може бути проведена в звичайному режимі. Якщо користувач проходить курс лікування від таких захворювань, як серцеві захворювання, кров'яний тиск, рівень холестерину і т.д., важливо проконсультуватися з лікарем перед початком тренування.
- Завжди звертайте увагу на стан свого організму під час тренувань, неправильні методи тренувань можуть позначитися на вашому здоров'ї. Якщо у вас є такі симптоми дискомфорту (в тому числі: головний біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишка, запаморочення і нудота і т.д.), будь ласка, негайно припиніть тренування, і ви повинні своєчасно пройти обстеження у лікаря і отримати підтвердження, а також отримати дозвіл лікаря. виконайте завдання, перш ніж ви зможете продовжити навчання.
- Не допускайте дітей і домашніх тварин до тренажерів, які призначені тільки для використання дорослими.
- Розмістіть тренажер на твердій рівній поверхні з захисним шаром на підлозі або килимі, щоб запобігти пошкодженню покриття, і стежте за тим, щоб периметр тренажера знаходився на відстані не менше 2,0 футів/0,6 м від кожної перешкоди. Перед використанням тренажера, будь ласка, перевірте всі болти і гайки, які необхідно закріпити, щоб переконатися, що вони надійно закріплені і безпечні у використанні.
- Безпечне використання тренажера може бути забезпечено тільки регулярним ремонтом і технічним обслуговуванням деталей, схильних до пошкоджень, зносу (наприклад, роликів, гвинтів і т.д.), а також розривів і поломок.
- Необхідно переконатися в тому, що пристрій використовується відповідно до інструкцій, наведених в
- інструкція по експлуатації. При виявленні несправних деталей під час складання або обслуговування або при появі незвичайних шумів під час використання негайно припиніть експлуатацію і переконайтеся, що всі неполадки усунені, перш ніж продовжити. Перш ніж продовжити, переконайтеся, що всі проблеми вирішені.
- При використанні тренажера, будь ласка, зверніть увагу на форму одягу, намагайтеся носити простий одяг, уникайте широкого одягу, так як широкий одяг може застрягти в спорядженні. Уникайте носіння мішкуватого одягу, оскільки він може зачепитися за обладнання, перешкодити роботі і, можливо, зачепити вас за нього.
- Дане тренажерне пристрій не призначений для використання в медичних цілях.
- Піднімаючи або переміщуючи пристрій, робіть це безпечним способом і, при необхідності, за допомогою належних методів поводження або за допомогою інших осіб, або за допомогою іншої особи.
- Встановлюючи тренажер у вертикальному положенні, завжди притуляйте його до стіни або перед нерухомою поверхнею і завжди розміщуйте в безпечному місці далеко від дітей, щоб уникнути травм.
- Не дозволяйте двом або більше людям користуватися обладнанням одночасно. Весляр-це тренажер для тренування швидкості.
- Ця машина призначена лише для домашнього використання, а її максимальна вантажопідйомність становить 300 фунтів/136 кг. Не дозволяйте двом або більше людям

# ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

користуватися обладнанням одночасно.

- Даним приладом можуть користуватися діти у віці від 8 років і старше, а також особи з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями або з нестачею досвіду і знань, якщо вони знаходяться під наглядом або проінструктовані щодо безпечного використання приладу і розуміють пов'язані з цим небезпеки.
- Діти не повинні грати з приладом.
- Діти не повинні виконувати прибирання та технічне обслуговування пристрою без нагляду користувача.

## Інструкції щодо безпечного використання

### Підтримка

- Якість води в резервуарі вимагає поетапного підтримки. Ми настійно рекомендуємо використовувати звичайну міську водопровідну воду, яка містить елементи, що захищають резервуар для води від корозії бактеріями, водоростями і т. д. У резервуарі для води містяться хлор та інші хімічні речовини.
- Кількість хлору в резервуарі необхідно оновити за допомогою таблеток для очищення (або засобу для очищення води). Хлор розкладається під впливом світла: під прямими сонячними променями час розкладання хлору становить близько 6 місяців; в умовах штучного освітлення хлор розкладається приблизно за 2 роки. Як правило, в середньому кожні 6 місяців додайте в резервуар для води очищувальну таблетку (або засіб для очищення води).
- Якщо ви помітили, що вода починає псуватися, негайно додайте в резервуар очищувальну таблетку (або відбілювач води). Якщо вода стає каламутною, ми рекомендуємо спорожнити резервуар і промити його чистою водою. Якщо вода стає каламутною, ми рекомендуємо спорожнити резервуар, промити його чистою водою, знову наповнити чистою водопровідною водою і додати очищувальну таблетку.
- Не додавайте хлорний відбілювач в резервуар для води, так як це може привести до непоправного пошкодження резервуара, виготовленого з полікарбонатного матеріалу.
- Щоб зберегти красу і цілісність вашого весляра, важливо регулярно чистити обладнання, будь ласка, своєчасно очищайте зовнішню поверхню тренажера від пилу. Поверхня Доріжки повинна міститися в чистоті, щоб пил не забивала ролики сидіння. Поверхні доріжок можна протирати вологою ганчіркою. Поверхню резервуара для води також можна очистити, але не забудьте попередньо ознайомитися з інструкцією до чистячого засобу. Не використовуйте засоби для чищення, що містять хлорати або аміак.
- Троси, шківів і з'єднувальні вузли є швидкозношуваними деталями і повинні регулярно перевірятися і замінюватися в міру їх зносу для забезпечення нормального і безпечного використання. безпечне використання.
- При пошкодженні деталей весляра їх слід негайно замінити.

### Запобіжні заходи

- Тестування та запобіжні заходи перед використанням.
- Слайди: Перш ніж сісти на весляр, огляньте колеса сидіння та гірки на наявність бруду та сміття. Дрібні предмети можуть потрапити на колеса сидіння і напрямні ковзання і пошкодити їх поверхню. Перед кожним використанням напрямні необхідно перевіряти на наявність сміття і регулярно чистити.
- Кріпильна деталь: Необхідно регулярно перевіряти затягування болтів рами. Їх слід перевіряти наприкінці першого місяця використання та кожні 12 місяців.

# ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- При вертикальному зберіганні весляра вибирайте відповідне місце.
- Вибирайте рівну поверхню для веслування, щоб уникнути розгойдування і передчасного зносу.

## Попередження

- Проконсультуйтеся зі своїм лікарем перед початком будь-яких вправ. Це особливо важливо для людей старше 35 років або з уже існуючими проблемами зі здоров'ям. Прочитайте всі інструкції перед використанням будь-якого обладнання.



Цей символ означає «Conformite Europeene», що означає «Відповідність директивам ЄС». Маркуванням CE виробник підтверджує, що цей виріб відповідає чинним європейським директивам і нормам.



Цей символ означає «UK Conformity Assessed», що означає «Відповідність британським стандартам 11». Маркуванням UKCA виробник підтверджує, що цей виріб відповідає чинним британським стандартам.

## Спрощена декларація ЄС про відповідність

Цим компанія Zhejiang Yulu Electronic Technology Co Ltd. заявляє, що тренажер MERACH MR-114 відповідає вимогам Директиви 2014/53/ЄС.

Повний текст декларації про відповідність ЄС доступний за наступною інтернет-адресою <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

## Вказівки щодо утилізації



Пакувальні матеріали є сировиною і можуть бути перероблені. Правильно розділіть пакувальні матеріали та утилізуйте їх належним чином в інтересах навколишнього середовища.

Місцева адміністрація може надати додаткову інформацію.

Використані пристрої не можна викидати разом із побутовими відходами!



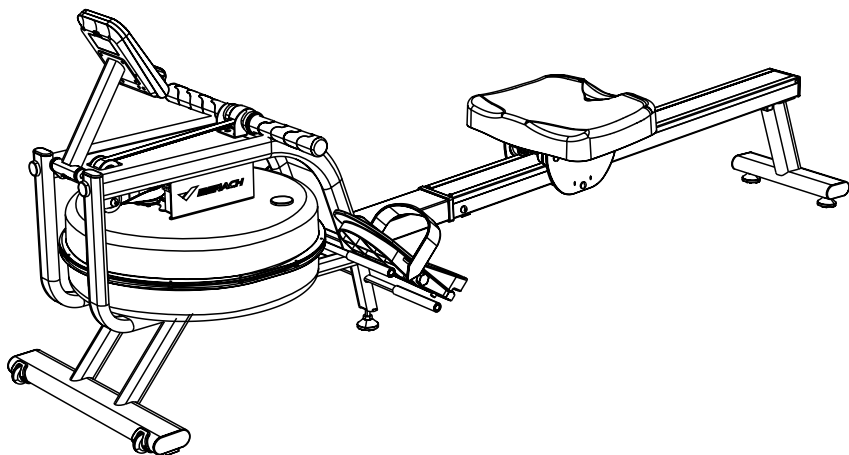
Утилізуйте використані пристрої належним чином! Це допоможе нам виконати наш обов'язок щодо захисту навколишнього середовища. Місцева адміністрація може надати інформацію про пункти збору та години роботи.

Батарей не можна викидати разом із побутовими відходами!



Як кінцевий користувач, ви зобов'язані здавати розряджені батарейки до пункту збору. Ви можете віднести старі батарейки в громадські пункти збору у вашій місцевості або в будь-яке місце, де продаються батарейки цього типу.

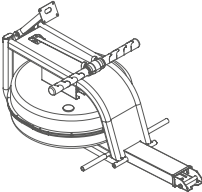
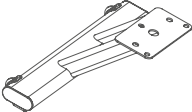
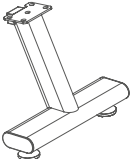
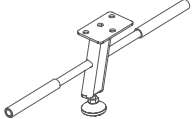
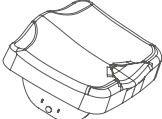
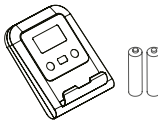
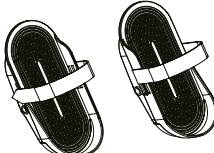
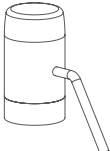
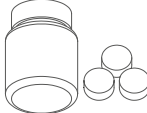
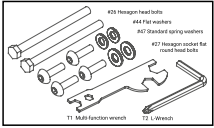
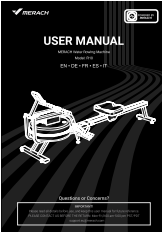
## ТЕХНІЧНІ ДЕТАЛІ



|                           |                                       |
|---------------------------|---------------------------------------|
| Модель:                   | R10                                   |
| Назва:                    | Водний гребний тренажер MERACH        |
| Потужність:               | Батарейка типу AAA x 2                |
| Максимальне навантаження: | 300 фунтів / 136 кг                   |
| Розміри виробу:           | 74.9*19.6*24.2 дюйм / 1903*497*614 мм |
| Вага нетто:               | 47,6 фунтів / 21,57 кг                |

# ПАКУВАЛЬНИЙ ЛИСТ

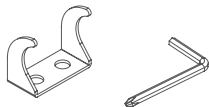
Обов'язково перевірте, чи всі деталі і приналежності в зборі.

|                                                                                                                             |                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p># A1 Основна рама X1</p>               |  <p>#A2 Напрямна планка X1</p>                         |  <p># A3 Передня трубка ноги x1</p>                   |
|  <p># A4 Задня трубка ноги x 1</p>         |  <p># A5 Монтажний комплект обмежувальної рами x 1</p> |  <p># Подушка сидіння A6 x1</p>                       |
|  <p># 6 Кронштейн для ручки X1</p>         |  <p># Монитор A7 x 1<br/>Батарейка AAA x2</p>          |  <p># A8 Ліва педаль x 1<br/>#A9 Права педаль x 1</p> |
|  <p># T3 Електричний водяний насос X1</p> |                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |
|  <p>Очищаюча таблетка X1</p>             |  <p>Гвинт і комплект X1</p>                          |  <p>Керівництво по експлуатації X1</p>              |

# ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

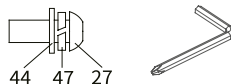
Обов'язково перевірте, чи всі деталі і приналежності в зборі.

## Крок 1



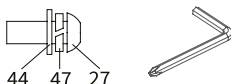
# 6 Кронштейн для ручки \* 1  
L-подібний ключ T2\*1

## Крок 2



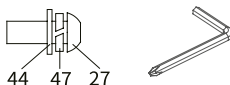
#27 болти з плоскою круглою  
головкою з шестигранним гніздом\*3  
# 47 стандартні пружинні шайби \* 3  
44 плоскі шайби \* 3  
T2 L-подібний ключ\*1

## Крок 3



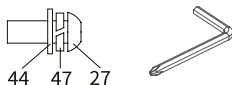
#27 болти з плоскою круглою  
головкою з шестигранним гніздом\*3  
# 47 стандартні пружинні шайби \* 3  
# 44 плоскі шайби \* 3  
T2 L-подібний ключ\*1

## Крок 4



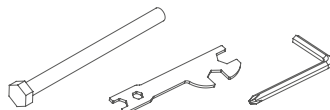
#27 Болти з плоскою круглою  
головкою з шестигранним гніздом \*4  
# 47 Стандартних пружинних шайб\*4  
# 44 Плоских шайб\*4  
T2 L-подібний ключ\*1

## Крок 5



#27 Болти з плоскою круглою  
головкою з шестигранним гніздом \*4  
# 47 Стандартних пружинних шайб\*4  
# 44 Плоских шайб\*4  
T2 L-подібний ключ\*1

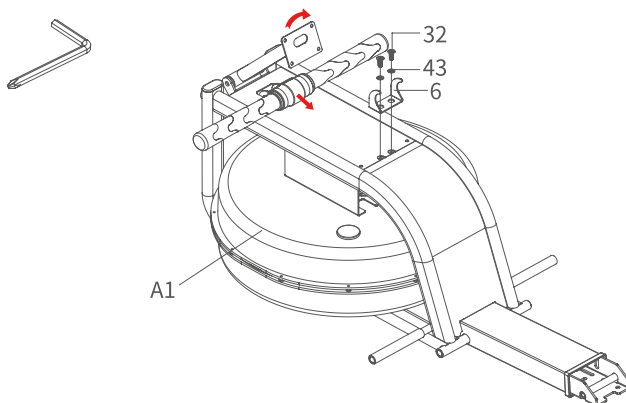
## Крок 6



# 26 Болтів з шестигранною голов-  
кою\* 2  
T1 багатофункціональний ключ \* 1  
T2 L-подібний ключ\*1

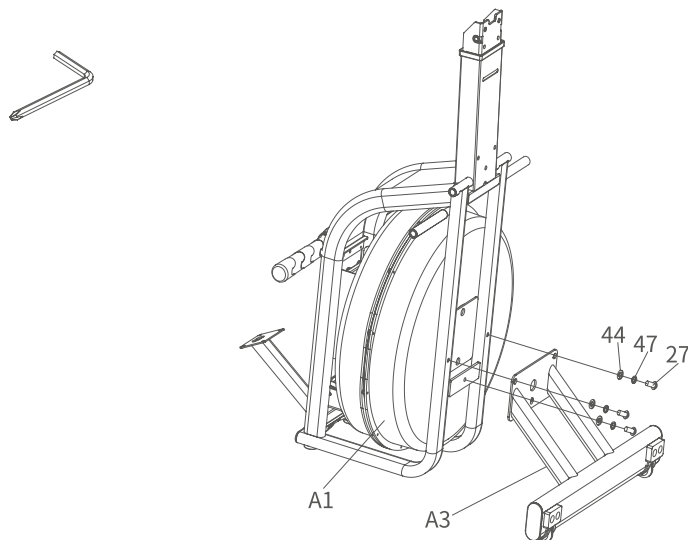
## КРОК 1:

- A. Поверніть підставку для монітора на основній рамі (#A1) вгору в положення, як показано на малюнку.
- B. Викрутіть попередньо закріплений болт із шестигранною плоскою головкою (№32) та плоску шайбу (№43) на основній рамі (№A1) за допомогою L-ключа (№T2) для додаткової фіксації.
- C. Встановіть кронштейн рукоятки (#6) на основну раму (#A1) за допомогою плоского шестигранного болта (#32) та плоскої Шайби (#43) за допомогою L-ключа (#T2).
- D. Потягніть ручку в положення, показане на малюнку.



## КРОК 2:

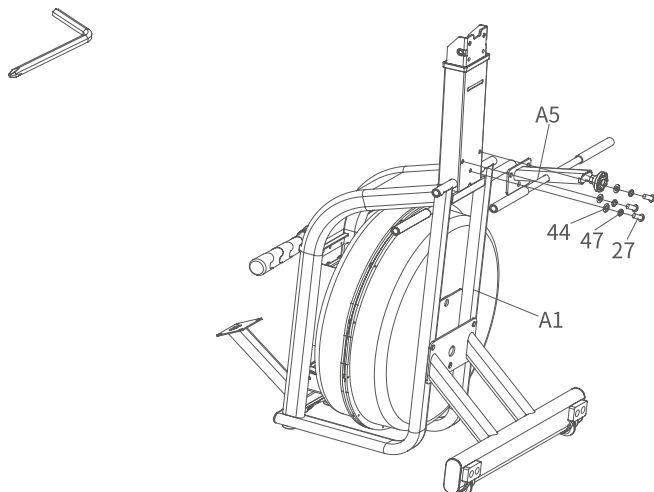
- A. За допомогою L-ключа (#T2), болтів з плоскою круглою головкою з шестигранною головкою (#27), пружинних шайб (#47) і плоских шайб (#44) встановіть передню опорну трубу (#A3) на основну раму (#A1) і зафіксуйте її на місці.



# ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО СКЛАДАННЯ ПРОДУКТУ

## КРОК 3:

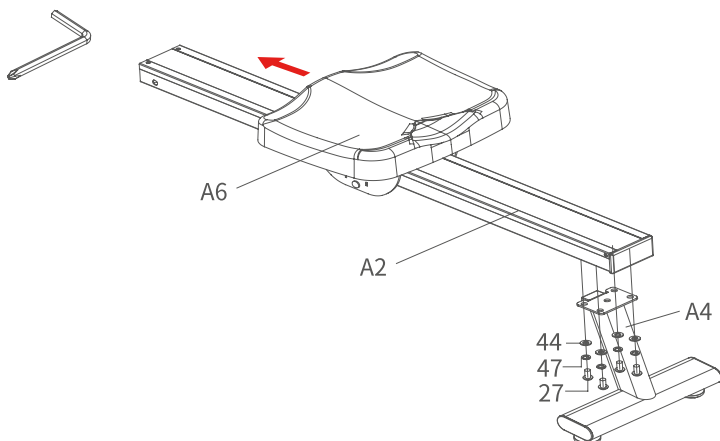
А. За допомогою L-ключа (#Т2), болтів з плоскою круглою головкою з шестигранною головкою (#27), пружинних шайб (#47) і плоских шайб (#44) встановіть монтажний комплект обмежувальної рами (#А5) на основну раму (#А1) і затягніть його.



## КРОК 4:

А. Покладіть подушку сидіння (#а6) на рейку (#А2) у напрямку, зазначеному на малюнку.

В. За допомогою L-ключа (#Т2), болта з плоскою круглою головкою з шестигранною головкою (#27), пружинної Шайби (#47) і плоскої Шайби (#44) встановіть задню опору трубу (#а4) на напрямну (#А2) і потім зафіксуйте її.



# ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО СКЛАДАННЯ ПРОДУКТУ

## КРОК 5:

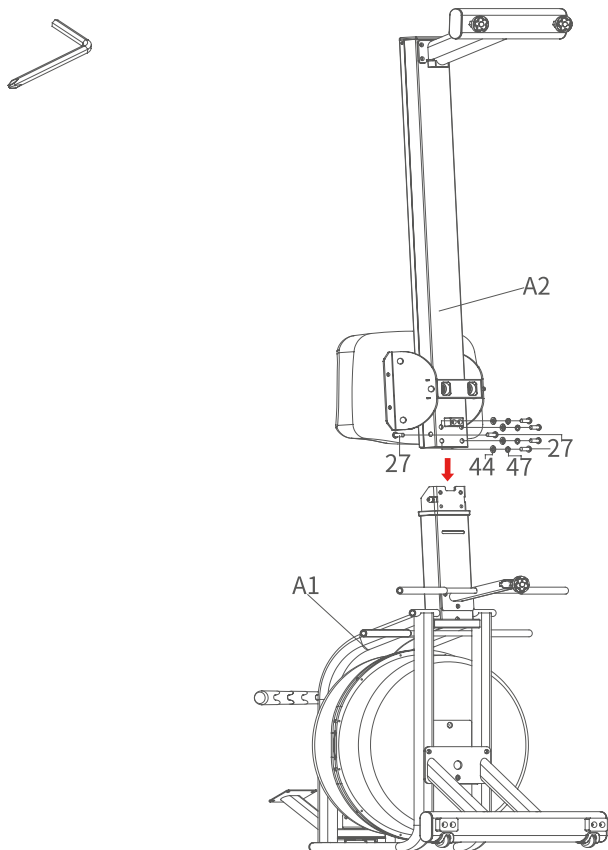
А. Вирівняйте напрямну планку (#A2) з основною рамою (#A1), переконавшись, що вона на місці.

В. За допомогою L-ключа (#T2), гвинтів з шестигранною головкою (#27), пружинних шайб (#47) і плоских шайб (44) прикріпіть напрямну планку (#A2) до основної рами (#A1) і затягніть її.

### Примітка:

\* Гвинти з шестигранною головкою (№27) попередньо закріплені на основній рамі (№A1).

\* Будь ласка, зверніть увагу, що при складанні на цьому етапі необхідно притримувати подушку сидіння (#A6), щоб уникнути перестраховки.



## ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО СКЛАДАННЯ ПРОДУКТУ

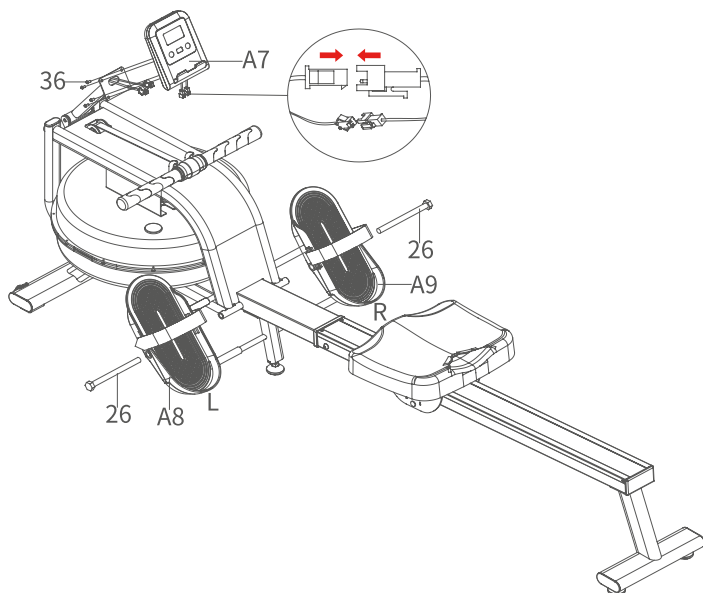
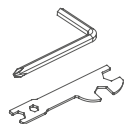
### КРОК 6:

А. За допомогою багатофункціонального ключа (#Т1) і болтів з шестигранною головкою (#26) закріпіть ліву педаль (#А8) і праву педаль (#А9) на основній рамі (#А1).

В. Як показано нижче, вирівняйте вхідні дроти основної панелі (#А1) з монітором і вставте додаткові дроти в отвір на задній панелі монітора (#А7).

С. За допомогою L-ключа (#Т2) і болта з поперечною головкою (36) прикріпіть монітор (#А7) до основної рами (#А1).

**Примітка:** Болти з поперечними прорізами (№36) попередньо закріплені на задній панелі монітора (№А7).

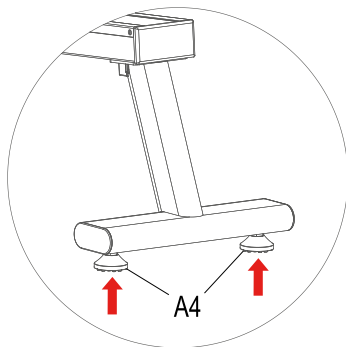


# КЕРІВНИЦТВО ПО ЕКСПЛУАТАЦІЇ ПРОДУКТУ

## Регулювання підніжки:

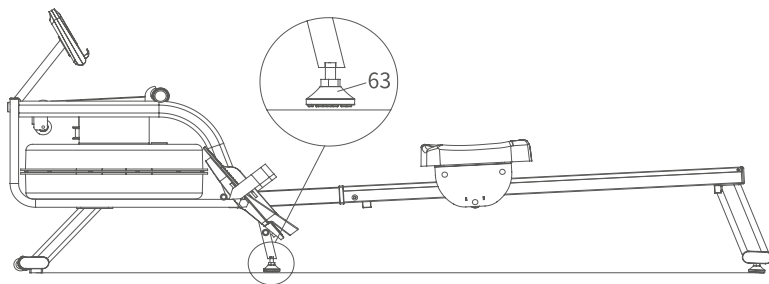
А. Регульовані подушечки для ніг на задній ніжній трубці:

Відповідно до особистих потреб відрегулюйте регульовані накладки для ніг на задній трубці для ніг (#A4), щоб машина була стійкою і не тряслася.



## В. Регульована підставка для ніг:

Покладіть машину рівно на землю і встановіть регульовану опору для ніг (№63) на висоті 5-10 мм над землею.

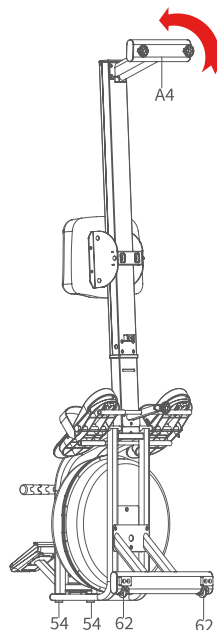


# КЕРІВНИЦТВО ПО ЕКСПЛУАТАЦІЇ ПРОДУКТУ

## Зберігання продукту

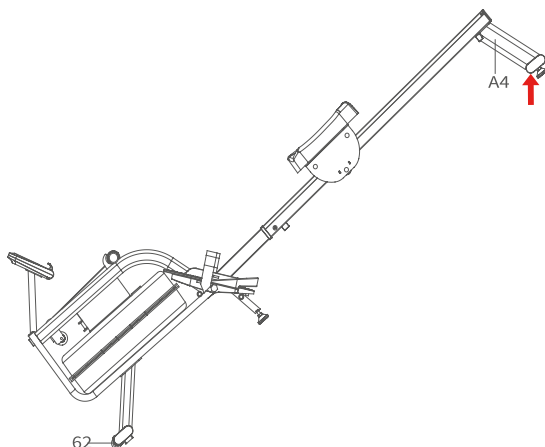
А. Візьміться обома руками за задню опорну трубу (#A4) і підніміть машину в напрямку, вказаному стрілкою, так, щоб навантажувальні колеса (#62) і підставки для ніг (#54) одночасно опустилися на землю.

**Примітка:** При вертикальному розміщенні переконайтеся, що веслярі розташовані біля стіни або перед нерухомою площиною, а також у безпечному місці подалі від дітей, щоб уникнути травм.



## Переміщення машини

А. Візьміться обома руками за задню опорну трубу (#A4) і підніміть машину в напрямку, вказаному стрілкою, так, щоб комплект несучих коліс (#62) опустився на землю.



# КЕРІВНИЦТВО ПО ЕКСПЛУАТАЦІЇ ПРОДУКТУ

## Використання електричного водяного насоса

А. Електричний водяний насос (#Т3) оснащений наступними аксесуарами:

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| Електричний водяний насос (Т3-1) | Випускний патрубок (Т3-2)     |
| Всмоктуючий патрубок (Т3-3)      | USB-кабель для зарядки (Т3-4) |

В. Встановіть випускний патрубок (Т3-2) і всмоктуючий патрубок (Т3-3) у відповідні отвори електричного водяного насоса (Т3-1), Як показано на малюнку.

С. Натисніть кнопку перемикавання, щоб перекачати воду з всмоктувального патруб-ка (Т3-3) у випускний патрубок (Т3-2).

Д. Після того, як заряд буде витрачений, ви можете використовувати адаптер 5 в-1 А (не підключений) і USB-кабель для зарядки (Т3-4) для зарядки у відповідному порту зарядки.

**Примітка:** Перед складанням, будь ласка, уважно прочитайте інструкцію з експлуатації, що додається до електричної водяної помпи (#Т3).



## Запобіжні заходи:

А. Наповніть резервуар для води водопровідною водою і покладіть в нього таблетку для очищення води, не використовуйте неякісні таблетки для очищення води або відбілювач. Гарантія не поширюється на пошкодження резервуара для води, що виникли в результаті цього.

В. Додайте таблетки для очищення води кожні 6 місяців у міру необхідності. Якщо вода в резервуарі каламутна, замініть її.

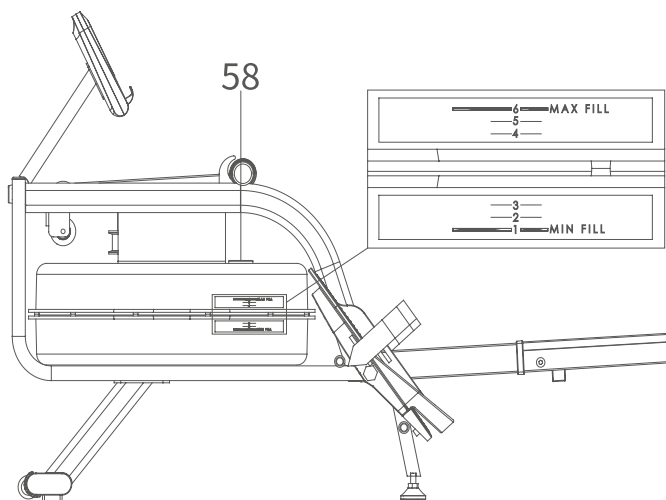
С. Будь ласка, ставтеся до води, заміненої з резервуара для води, як до стічних вод.

# КЕРІВНИЦТВО ПО ЕКСПЛУАТАЦІЇ ПРОДУКТУ

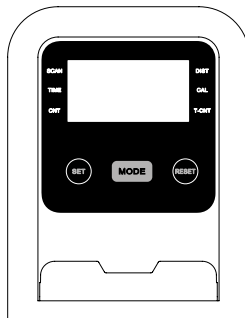
## Регулювання опору:

А. Стійкість виробу залежить від кількості води в резервуарі. Найнижчий рівень відповідає мінімальному опору, а найвищий рівень відповідає максимальному опору.  
В. Маркування рівня води на малюнку показує максимальний і мінімальний рівні води.

Будь ласка, не перевищуйте максимальний рівень води при відкачуванні, так як гарантія не поширюється на пошкодження виробу.



# ІНСТРУКЦІЯ ПО ЕКСПЛУАТАЦІЇ МОНІТОРА



## Функція кнопки

**РЕЖИМ** - Коротке натискання для вибору

Тривале натискання для скидання встановленого часу / кількості калорій

**SET** - Встановити час / кількість калорій в режимі без сканування

**RESET** - Натисніть для скидання встановленого часу / кількості калорій

## Інструкції з експлуатації

### 1. СКАНУВАННЯ:

Натисніть кнопку «MODE», щоб переключитися в режим відображення»SCAN». Монітор буде перемикає дисплей кожні 6 секунд у такій послідовності: TIME, DIST, CAL, COUNT та T-CNT.

### 2. ЧАС:

(1) Час від початку до кінця вправи.

(2) Натисніть кнопку «MODE», щоб переключитися на відображення» TIME», і натисніть кнопку «SET», щоб встановити цільове час тренування. Коли встановлений час закінчиться до 0, він зупиниться приблизно на 1 секунду і почне зворотний відлік.

### 3. ДИСТАНЦІЯ:

Виміряйте відстань від початку руху до його зупинки. Може створити цільове заперечення.

### 4. КАЛ:

(1) Підрахуйте кількість спалених калорій від початку до кінця вправи.

(2) Натисніть кнопку «РЕЖИМ», щоб переключитися на відображення» КАЛ», і натисніть кнопку «ВСТАНОВЛЕННЯ», щоб встановити цільове споживання калорій. Коли встановлений зворотний відлік калорій досягне 0, він зупиниться приблизно на 1 секунду і почне зворотний відлік.

### 5. ПРОРАХУНОК:

(1) Відображення поточного часу виконання вправ.

(2) Натисніть кнопку «РЕЖИМ», щоб переключити дисплей в режим «ПРОРАХУНОК», і натисніть кнопку «ВСТАНОВЛЕННЯ», щоб встановити задану кількість вправ. Коли встановлена кількість разів досягне 0, він зупиниться приблизно на 1 секунду і почне зворотний відлік.

### 6. T-CNT:

Загальна кількість вправ, виконаних з моменту установки батареї.

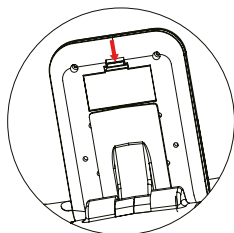
# ІНСТРУКЦІЯ ПО ЕКСПЛУАТАЦІЇ МОНІТОРА

## Запобіжні заходи

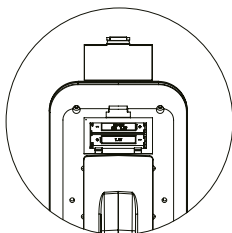
1. Якщо монітор не відображається або зображення на ньому розмите, будь ласка, замініть батарею.
2. Після 4 хвилин бездіяльності монітор автоматично вимкнеться.
3. Після перезапуску вправо або натискання кнопки монітор автоматично включиться.
4. Після початку вправи монітор автоматично розрахує дані про вправу і припинить обчислення даних про вправу через 4 секунди після зупинки вправи.

## Інструкції щодо заміни акумулятора

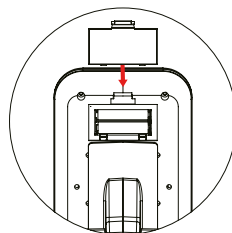
Зніміть задню кришку вручну (рис. А), потім встановіть дві батареї (рис. В), потім встановіть задню кришку (рис. С), і збірка батарей завершена.



Малюнок А



Малюнок В



Малюнок С

## ОБЕРЕЖНО:

- Використання невідповідної батареї може призвести до пожежі або вибуху.
- Неперезаряджаемые акумулятори не підлягають підзарядці.
- Клеми живлення не повинні бути закорочені накоротко.
- Забороняється змішувати різні типи батарейок.
- Не можна змішувати нові і використані батарейки.
- Не приймайте всередину батарейки, це може привести до хімічного опіку.
- Зберігайте нові і використані батарейки в недоступному для дітей місці.
- Якщо батарейний відсік не закривається надійно, припиніть використання пристрою і зберігайте його в недоступному для дітей місці.
- Якщо ви вважаєте, що батареї могли бути проковтнуті або поміщені в будь-яку частину тіла, негайно зверніться до лікаря.

# ІНСТРУКЦІЯ ПО НАЛАШТУВАННЮ

## Завантаження та використання MERACH

1. Щоб завантажити додаток MERACH, відскануйте QR-код або знайдіть «MERACH» в Apple App Store® або Google Play Store.



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Відкрийте додаток MERACH. Увійдіть або зареєструйтесь.
3. Дотримуйтесь інструкцій у програмі, щоб налаштувати свій пристрій.

## Завантаження та використання KINOMAP



1. Щоб завантажити додаток KINOMAP, відскануйте QR-код або знайдіть «KINOMAP» в Apple App Store® або Google Play Store.
2. Відкрийте додаток Kinomap. Увійдіть або зареєструйтесь.
3. Виберіть відповідне обладнання для фітнесу.
4. Увімкніть Bluetooth і виберіть Merach.
5. Виберіть тип машини та знайдіть потрібну модель.
6. Почніть тренуватися і вивчіть різні методи тренування.

## УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

| Питання                                                     | Можливі рішення                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Що слід робити, коли при веслуванні виникає шум?            | Ви можете нанести трохи воску для полірування автомобіля на ремінь.                                                                                       |
| Що робити, якщо весляр не може підключитися до програми?    | Перевірте, чи інші користувачі одночасно підключені до Bluetooth. Якщо це так, відв'яжайте і підключіть знову.                                            |
|                                                             | Гребний тренажер все ще несправний. Будь ласка, зверніться до служби підтримки клієнтів.                                                                  |
| Що слід робити, коли вода змінює колір або стає каламутною? | Змініть місце розташування гребного тренажера, щоб зменшити пряме сонячне випромінювання.                                                                 |
|                                                             | Замініть воду або проведіть водопідготовку відповідно до опису в керівництві. Ще раз подумайте про використання дистильованої води для вприскування води. |

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



## 2. Розтяжка підколінного сухожилля в положенні сидячи

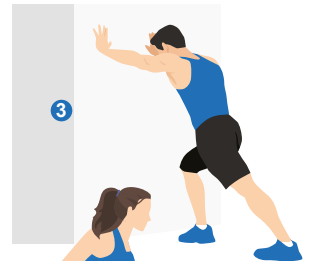
Сядьте, випрямивши одну ногу. Підтягніть іншу ногу так, щоб вона була щільно прилягає на внутрішній стороні випрямленої ноги. Спробуйте торкнутися своїх ніг носком долоні. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся.

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 на 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, візьміться за праву ногу і повільно тягніть його до стегон, поки не відчуєте, як напружуються м'язи передньої частини стегна. 10-15 секунд потримайте в такому положенні, 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



merachfit.com

Customer Service: [support@merach.com](mailto:support@merach.com)

Official Website: [merachfit.com](http://merachfit.com)