

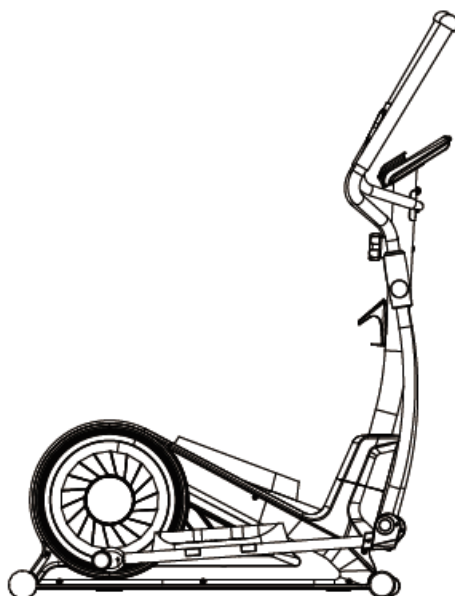


Руководство пользователя

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул: SQ-2316В

Модель: Merach



Благодарим Вас за приобретение данного продукта.

ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Тренажер предназначен для использования только в крытом помещении.

Тренажер предназначен только для домашнего использования.

Содержание

Инструкция по безопасности	01
Технические характеристики	03
Список деталей и аксессуаров	04
Комплект крепежей	05
Этапы установки	06
Как выровнять и перемещать тренажер	10
Инструкции по использованию монитора	11
Инструкции по замене батареи	13
Разминка	14
Устранение неисправностей	15



Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство целиком перед установкой и использованием тренажёра и сохраните его для дальнейшего использования.

Инструкции по безопасности

Пожалуйста, храните данное руководство в безопасном месте для дальнейшего использования.

- Перед установкой и использованием тренажёра крайне важно внимательно прочитать руководство полностью. Безопасные и эффективные тренировки возможны только при правильной сборке, надлежащем обслуживании и корректной эксплуатации тренажёра. Убедитесь, что все пользователи ознакомлены со всеми предупреждениями и мерами предосторожности, относящимися к данному тренажёру.
- Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические состояния, которые могут представлять риск для вашего здоровья и безопасности или препятствовать правильному использованию оборудования. Консультация врача особенно важна, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
- Всегда прислушивайтесь к сигналам своего организма. Неправильное использование тренажёра может негативно сказаться на вашем здоровье. При появлении любых симптомов (включая головную боль, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или любой дискомфорт) немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Возобновляйте занятия только с разрешения врача.
- Всегда держите детей и домашних животных подальше от тренажёра. Тренажёр предназначен только для использования взрослыми.
- Используйте тренажёр только на устойчивой и ровной поверхности. Рекомендуется положить защитное покрытие на пол или ковёр, чтобы избежать повреждений.
- Убедитесь, что расстояние между тренажёром и любыми препятствиями составляет не менее 1,6 фута (0,5 м).
- Перед использованием тренажёра обязательно проверьте, что все винты и гайки надёжно затянуты.
- Безопасная эксплуатация тренажёра может быть гарантирована только при регулярном техническом обслуживании и ремонте, а также своевременной замене изношенных или повреждённых деталей.
- Используйте тренажёр строго в соответствии с инструкциями данного руководства. Немедленно прекратите использование, если обнаружите какие-либо дефектные детали или услышите посторонние звуки. Убедитесь, что все неисправности устранены, прежде чем возобновлять использование. Во время тренировок надевайте спортивную одежду и спортивную обувь или другую подходящую экипировку. Не рекомендуется носить свободную одежду, так как она может зацепиться за движущиеся части тренажёра, затруднить работу и привести к травмам.
- Данный тренажёр предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя — 160 кг.

Инструкции по безопасности

- Данный тренажёр не предназначен для профессионального медицинского лечения.
- Изделие предназначено только для домашнего использования.
- Общую работоспособность тренажёра и всех его подвижных частей необходимо регулярно проверять для обеспечения безопасности. При повреждении подвижных частей не используйте тренажёр до их ремонта.
- Держите детей подальше от тренажёра. Оборудование не предназначено для использования или игр детьми — это может привести к случайным травмам.
- При использовании тренажёра установите педали в самое нижнее положение, чтобы было удобно вставать на тренажёр.

Уход и обслуживание

- Не храните тренажёр в местах, подверженных воздействию прямых солнечных лучей, ветра и дождя, а также в условиях высокой влажности. При необходимости накрывайте или упаковывайте тренажёр, чтобы дети не могли прикасаться к нему или играть с ним.
- После длительного хранения проверяйте тренажёр на наличие ржавчины или трещин.
- Обратите внимание, что расходные детали могут изнашиваться со временем даже при надлежащем уходе.
- При длительной эксплуатации регулярно протирайте тренажёр от пыли. Не поливайте его водой напрямую и не используйте для очистки бензин, абразивные порошки и другие агрессивные средства, так как это может привести к появлению трещин в деталях или корпусе, а также к поражению электрическим током или возгоранию. Для ухода используйте разбавленное нейтральное моющее средство.

При сборке смажьте все узлы качения любой консистентной смазкой.

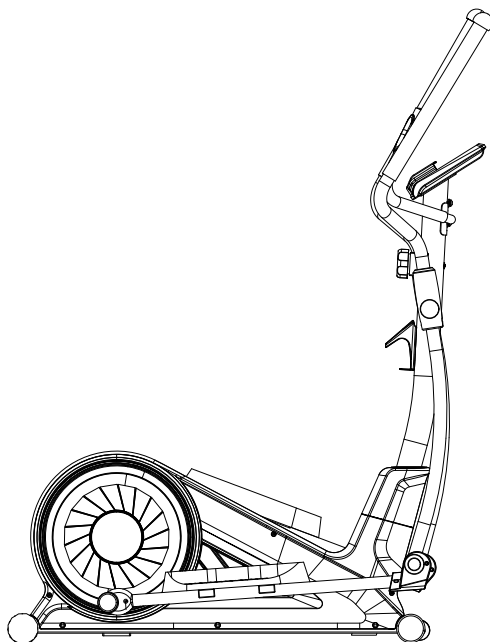
Рекомендуем использовать смазку Литол-24М или совместимые с ней аналоги Солидол Ж, Циатим-201, смазка 1-13.

Регулярно проводите профилактическое техническое обслуживание, смазку и протяжку всех узлов.



Перед началом любых тренировок проконсультируйтесь с врачом, особенно если вам больше 35 лет или у вас есть хронические заболевания. Пожалуйста, прочитайте все инструкции перед использованием тренажёра.

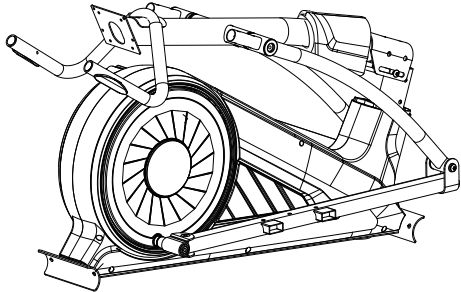
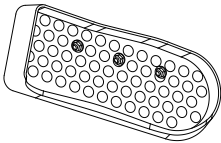

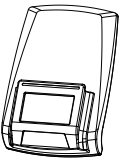
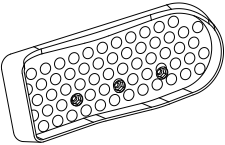
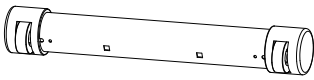
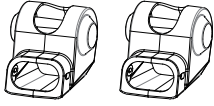
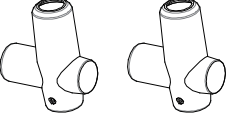
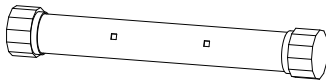


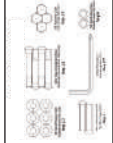
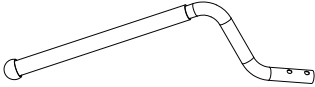
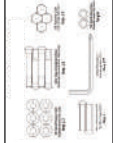
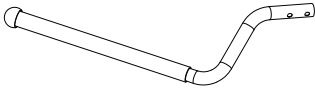
Технические характеристики



Тип сопротивления	Магнетический
Уровени сопротивления	16
Максимальная нагрузка по весу	160 кг
Вес нетто	39 кг
Габариты тренажера	116 × 60 × 160 см

Список деталей и аксессуаров

Проверьте, все ли детали и аксессуары находятся в упаковке.

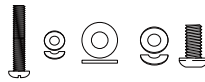
		
Основная рама		Правая педаль
		
Держатель для бутылки	Электронный монитор	
		
Передний стабилизатор		
	 	
Задний стабилизатор		
		Комплект крепежей
Левая верхняя рукоятка		
		
Правая верхняя рукоятка		

Комплект крепежей

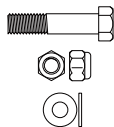
Проверьте, все ли болты и инструменты находятся в упаковке



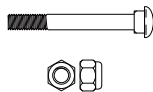
Мебельный болт М8 × 75 мм - 4 шт.
Колпачковая гайка - 4 шт.
Изогнутая шайба М8 - 4 шт.



Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М8 × 16 мм - 6 шт.
Изогнутая шайба М8 - 2 шт.
Плоская шайба М8 - 4 шт.
Изогнутая шайба М5 - 1 шт.
Винт с крестообразной головкой М5 × 55 мм — 1 шт.



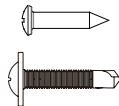
Болт с шестигранной головкой М8 × 50 мм - 6 шт.
Колпачок М8 - 6 шт.
Плоская шайба М8 - 6 шт.



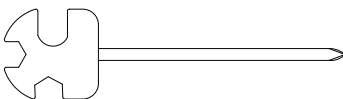
Мебельный болт М8 × 35 мм - 4 шт.
Колпачок М8 - 4 шт.



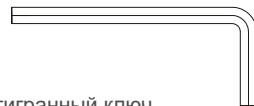
Винт с крестообразной головкой М5 × 12 мм — 4 шт.



Самонарезающий винт М4 × 20 мм — 12 шт.
Фланцевый болт М4 × 16 мм — 2 шт.



Крестовой ключ

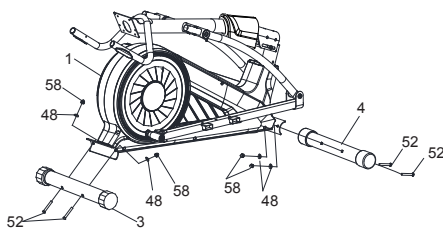


Шестигранный ключ

Этапы установки

Этап 1: Установка переднего и заднего стабилизаторов

Соедините передний стабилизатор (4) с основной рамой (1) с помощью мебельного болта M8 × 75 мм (52), изогнутой шайбы M8 (48) и колпачковой гайки (58). Таким же образом установите задний стабилизатор (3). После установки всех четырёх мебельных болтов затяните колпачковые гайки.



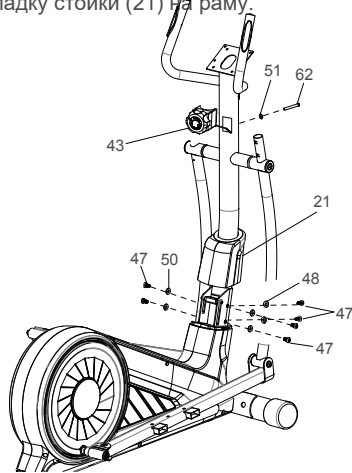
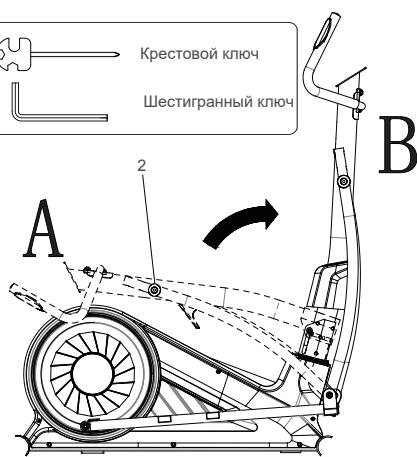
Tips

Scan QR code to watch installation video

Этап 2: Крепление стойки рукояток

Как показано на рисунке А, поднимите стойку рукояток (2) в направлении стрелки до положения, показанного на рисунке В, и закрепите её шестью болтами с цилиндрической головкой под шестигранник M8 × 16 мм (47), двумя изогнутыми шайбами M8 (48) и четырьмя плоскими шайбами M8 (50).

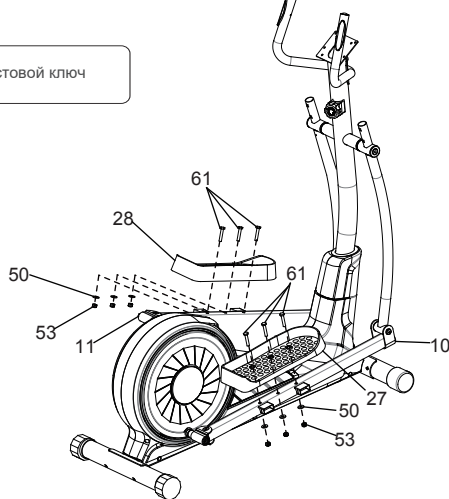
Закрепите верхний регулировочный элемент (43) на стойке рукояток (2) с помощью винта с крестообразной головкой M5 × 55 мм (62) и изогнутой шайбы M5 (51). После затяжки болтов установите декоративную накладку стойки (21) на раму.



Этапы установки

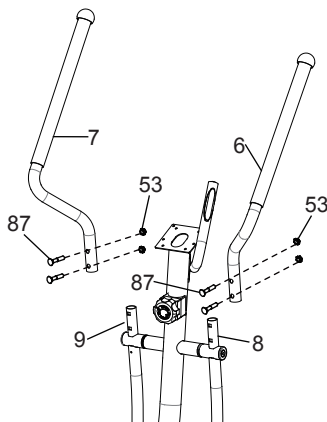
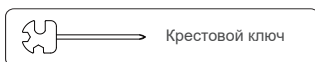
Этап 3: Установка левой и правой педалей

1. Прикрепите правую педаль (27) к правой педальной трубе (10) с помощью трёх болтов с шестигранной головкой M8 × 50 мм (61), трёх плоских шайб M8 (50) и трёх колпачков M8 (53).
2. Таким же образом установите левую педаль (28).



Этап 4: Установка левой и правой верхних рукояток

1. Вставьте правую верхнюю рукоятку (6) в правую нижнюю рукоятку (8) и закрепите её двумя мебельными болтами M8 × 35 мм (87) и двумя колпачками M8 (53).
2. Таким же образом установите левую верхнюю рукоятку (7).



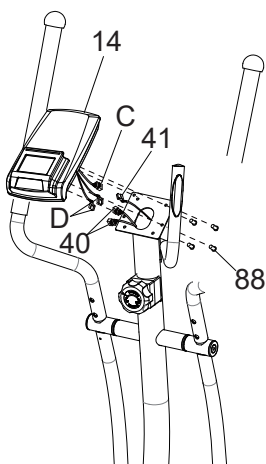
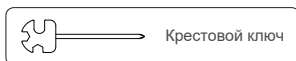
Этапы установки

Этап 5: Установка электронного монитора

Сначала соедините разъём индукционного провода (C) на электронном мониторе (14) с верхним сегментом индукционного провода (41).

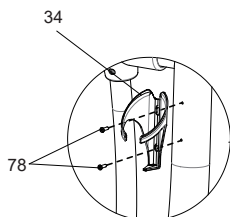
Затем подключите провода датчика пульса (40) к разъёмам датчика пульса (D) на электронном мониторе (14).

Закрепите электронный монитор (14) на металлической пластине стойки рукояток (2) с помощью четырёх винтов с крестообразной головкой M5 × 12 мм (88), предварительно установленных на задней стороне электронного монитора.

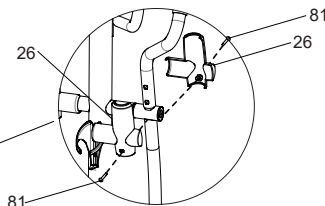


Этап 6: Установка декоративных колпачков

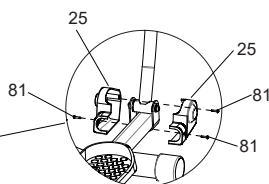
Закрепите держатель для бутылки (34) на стойке рукояток (2) с помощью двух фланцевых болтов M4 × 16 мм (78).



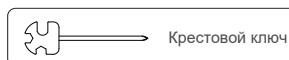
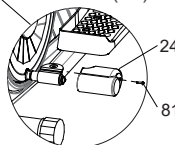
Как показано на рисунке, закрепите декоративную накладку нижней рукоятки (26) на правой нижней рукоятке (8) с помощью двух самонарезающих винтов M4 × 20 мм (81).



Как показано на рисунке, закрепите декоративную накладку педали (25) на правой нижней рукоятке (8) с помощью двух самонарезающих винтов M4 × 20 мм (81). Затем дополнительно закрепите её ещё одним самонарезающим винтом M4 × 20 мм (81) и затяните.

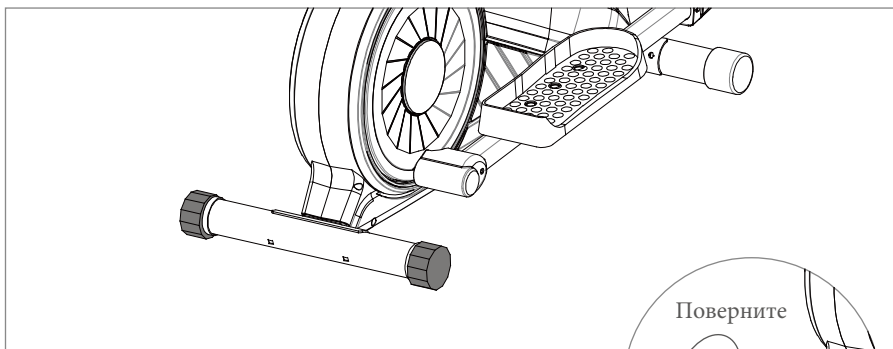


Как показано на рисунке, закрепите декоративный колпачок универсального шарнира (24) на правой нижней рукоятке (8) с помощью одного самонарезающего винта M4 × 20 мм (81).



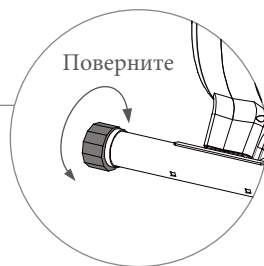
Как выровнять и перемещать тренажёр

Отрегулируйте высоту опор заднего стабилизатора

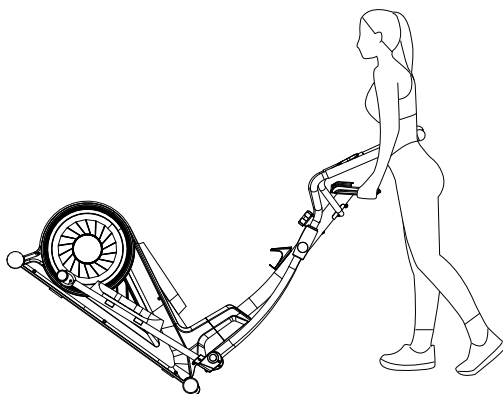


Описание:

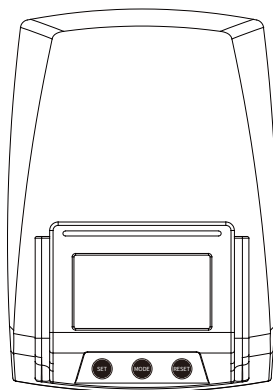
Если во время использования тренажёр качается, поверните опоры заднего стабилизатора, чтобы отрегулировать высоту и повысить устойчивость тренажёра. Кроме того, использование специального напольного коврика для тренажёров поможет дополнительно стабилизировать устройство и защитить напольное покрытие.



Как перемещать тренажёр



Чтобы переместить тренажёр, возьмитесь за переднюю часть рукоятки и наклоните тренажёр, опирая его на передние транспортировочные колёса. Аккуратно перемещайте тренажёр с помощью колёс. Также можно приподнять тренажёр от пола и перенести его. После установки в нужное место медленно опустите тренажёр.



Функции кнопок

MODE — короткое нажатие для выбора режима; длительное нажатие для сброса времени/счёта/калорий.

SET — установка времени, счёта или калорий в режиме без сканирования.

RESET — нажмите для сброса установленного времени и калорий.

Инструкции по эксплуатации

SCAN:

Нажмите кнопку «MODE», чтобы переключиться в режим отображения «SCAN».

Монитор будет автоматически переключать показатели каждые 4 секунды в следующей последовательности:

TIME, CNT, T-CNT, DIST, CAL и PULSE.

TIME:

(1) Отображает время тренировки от начала до окончания упражнения.

(2) Нажмите кнопку «MODE», чтобы перейти к отображению «TIME», затем нажмите кнопку «SET» для установки целевого времени тренировки.

Когда установленное время дойдёт до 0, отсчёт остановится примерно на 1 секунду, после чего начнётся отсчёт времени вверх.

3. CNT:

- (1) Отображает текущее количество выполненных движений (повторов).
 - (2) Нажмите кнопку «MODE», чтобы переключиться в режим «CNT», затем нажмите кнопку «SET» для установки целевого количества движений.
- Когда установленное количество дойдёт до 0, отсчёт остановится примерно на 1 секунду, после чего начнётся подсчёт вверх.

4. T-CNT:

Отображает общее количество выполненных движений с момента установки батареи.

5. DIST:

Измеряет расстояние с начала до окончания движения.

6. CAL:

- (1) Подсчитывает количество калорий, сожжённых с начала до конца тренировки.
 - (2) Нажмите кнопку «MODE», чтобы переключиться в режим «CAL», затем нажмите кнопку «SET» для установки целевого значения калорий.
- Когда отсчёт калорий дойдёт до 0, он остановится примерно на 1 секунду, после чего начнётся подсчёт вверх.

7. PULSE:

Нажмите кнопку «MODE», пока на дисплее не появится «PULSE». Легко удерживайте датчики пульса обеими руками в течение 6–7 секунд — монитор отобразит текущую частоту сердечных сокращений (удары в минуту).

Примечание: в течение первых 2–3 секунд измерения данные пульса могут быть немного выше фактических значений из-за нестабильности сигнала до его нормализации. Результаты измерения не предназначены для медицинского использования.

Меры предосторожности

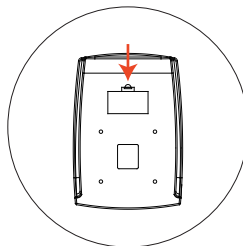
1. Если монитор не отображает информацию или изображение на дисплее размыто, замените батарею.
2. После 4 минут бездействия монитор автоматически выключается.
3. При возобновлении тренировки или нажатии любой кнопки монитор автоматически включается.
4. После начала тренировки монитор автоматически рассчитывает данные упражнения и прекращает их расчёт через 4 секунды после остановки тренировки.

Инструкции по замене батареи

Устройство работает от 2 (двух) батареек AA (не включены в комплект)

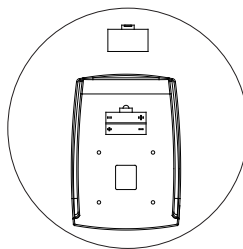
Этап 1:

На задней стороне монитора найдите место, показанное на рисунке справа, нажмите фиксатор крышки батарейного отсека вниз (в направлении стрелки) и слегка потяните его на себя.



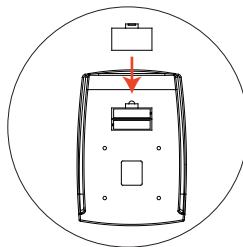
Этап 2:

После снятия крышки батарейного отсека установите батарейки. Обратите внимание на положение установки, показанное на рисунке справа, и установите их правильно.



Этап 3:

Аккуратно установите крышку батарейного отсека обратно в электронный монитор в направлении, показанном на рисунке справа, и задвиньте её внутрь до полной фиксации.



Перед началом тренировки выполните растяжку. Разогретые мышцы растягиваются легче, поэтому начните с разминки продолжительностью 5–10 минут, затем выполните упражнения на растяжку, показанные ниже — по 5 раз, удерживая каждое положение по 10 секунд или дольше для каждой ноги. Повторите растяжку также после завершения тренировки.

1. Наклон вперед

Слегка согните колени, медленно наклоните корпус вперёд, расслабьте спину и плечи и постарайтесь коснуться пальцев ног руками. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 1).



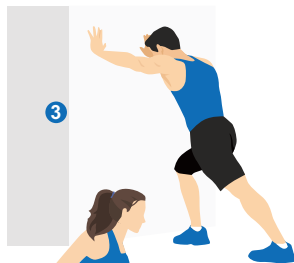
2. Растяжка подколенных сухожилий сидя

Сядьте, выпрямив одну ногу. Другую ногу согните и подтяните так, чтобы стопа плотно прилегала к внутренней стороне выпрямленной ноги. Постарайтесь рукой дотянуться до пальцев стопы. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 2).



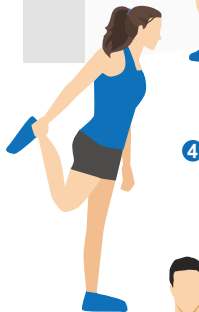
3. Растяжка икронных мышц и ахиллова сухожилия

Встаньте, упираясь обеими руками в стену или дерево, поставьте одну ногу позади другой. Заднюю ногу держите прямой, пятка должна оставаться на полу, наклоняйтесь к стене или дереву. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).



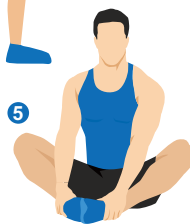
4. Растяжка квадрицепсов

Отведите правую руку назад, возьмитесь за правую стопу и медленно подтяните её к бедру, пока не почувствуете напряжение мышц передней поверхности бедра. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).



5. Растяжка портняжной мышцы (внутренняя поверхность бедра)

Сядьте, соединив стопы вместе и направив колени в стороны. Обхватите стопы обеими руками и подтяните их к паховой области. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 5).



Примечание: данный тренажёр предназначен для тренировки всего тела, поэтому, пожалуйста, выполняйте разминку в соответствии с указанными выше шагами.

Устранение неисправностей

Проблема	Решение
Как отрегулировать фиксатор-ручку и как им пользоваться?	Поверните регулятор по часовой стрелке, чтобы увеличить сопротивление, и против часовой стрелки — чтобы уменьшить сопротивление.
	Сопротивление эллиптического тренажёра регулируется, а механический регулятор позволяет изменять нагрузку в нескольких уровнях.
Что следует сделать, если рукоятки слегка шатаются?	Проверьте, надёжно ли затянуты четыре болта, соединяющие левую и правую рукоятки.
Что следует сделать, если тренажёр шатается во время использования?	Проверьте, выровнены ли двенадцатигранные регулировочные опоры на обоих концах задней опорной трубы.
Что следует сделать, если педали ослабли?	Проверьте, надёжно ли затянуты три болта на педали.
Что следует сделать, если на мониторе нет отображения?	Замените батарейки.
	Проверьте, правильно ли установлены положительный и отрицательный контакты батареек.
Что следует сделать, если Bluetooth не может подключиться к тренажёру?	Убедитесь, что на вашем мобильном телефоне включён Bluetooth.
	Убедитесь, что тренажёр отключён от других Bluetooth-устройств перед подключением.
	Устройство можно подключить к приложению только во время движения, поэтому при подключении нажмите на педали более двух раз, чтобы активировать Bluetooth.

Загрузка и использование приложения MERACH*

* Данные функции предоставляются опционально. Они могут работать или не работать в зависимости от условий сети, версии приложения и прочих факторов. QR-коды и сопутствующие приложения служат дополнительными средствами и не являются обязательными компонентами устройства.

1. Загрузите приложение «MERACH».

Пожалуйста, отсканируйте QR-код ниже, чтобы загрузить приложение MERACH и получить руководство по подключению приложения.



MERACH APP Загрузка



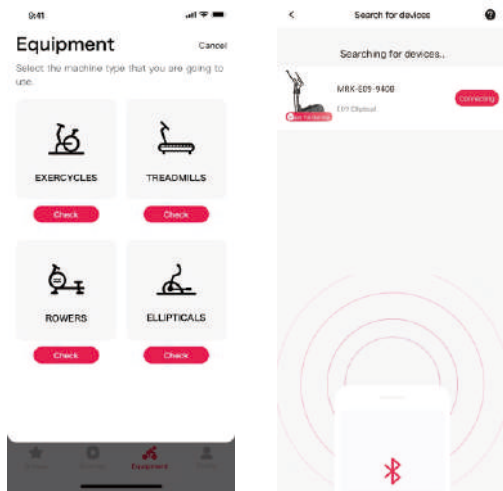
APP Инструкция

2. Войдите в систему или создайте учётную запись (нажмите «Войти», если у вас уже есть аккаунт). Если у вас нет учётной записи, нажмите «Зарегистрироваться» ниже.



Загрузка и использование приложения MERACH*

3. Перед подключением к приложению нажмите на педали более двух раз, чтобы активировать Bluetooth.
4. Выберите соответствующий фитнес-тренажёр.



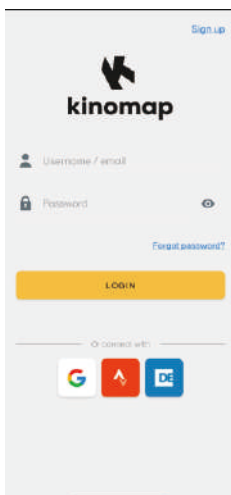
5. Обновите приложение до последней версии. В ближайшее время мы обновим функционал приложения, добавив бесплатный режим тренировок, курсы и различные режимы занятий. Если при подключении вы получите уведомление об обновлении, пожалуйста, обновите приложение до последней версии.

Загрузка и использование приложения KINOMAP*

1. Найдите приложение «KINOMAP» в магазине приложений и загрузите его. Также это приложение можно скачать, отсканировав QR-код ниже.



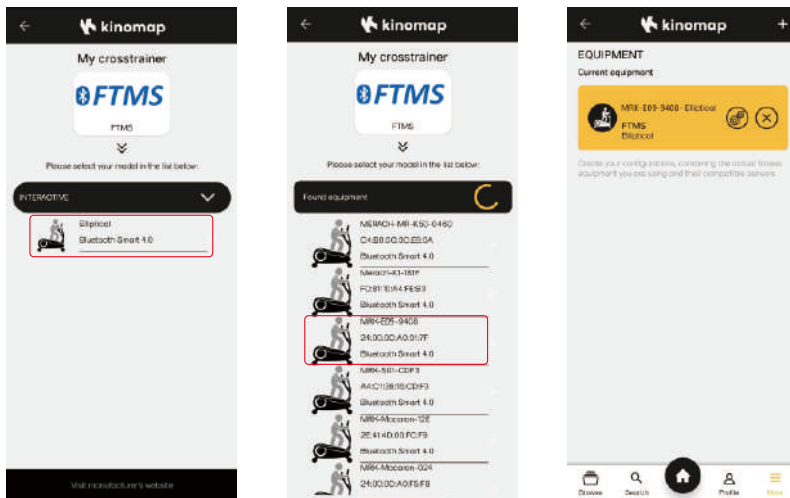
2. Войдите в систему или создайте учётную запись.



(Если у вас уже есть учётная запись, просто нажмите «Войти».)
Если у вас нет учётной записи, нажмите «Зарегистрироваться» в правом верхнем углу.

Загрузка и использование приложения KINOMAP*

6. Выберите «Велотренажёр» и найдите устройство «MRK-E09-XXXX».



7. Начните тренировку и изучайте различные режимы и способы занятий.

