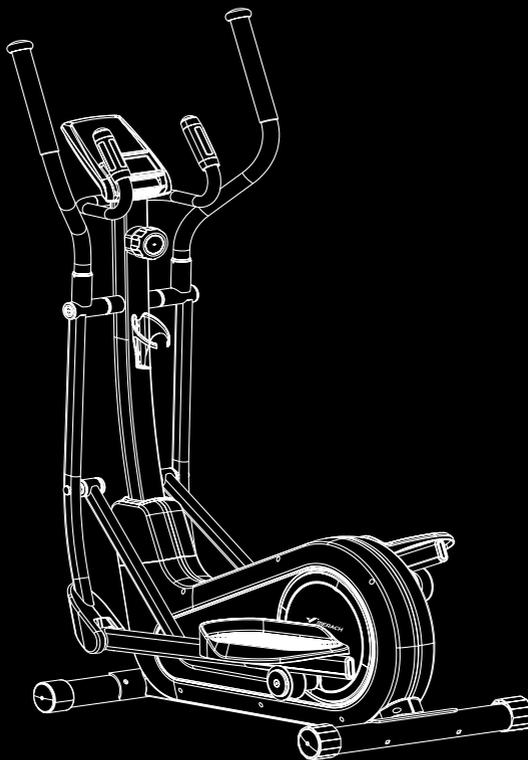


# Керівництво користувача

МАГНІТНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР MERACH  
МОДЕЛЬ: MR-E33



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**



## ЗМІСТ

Інструкції з техніки безпеки.....	04
Специфікація. ....	07
Пакувальний лист. ....	08
Список інструментів для виготовлення деталей. ....	09
Керівництво по установці. ....	10
Інструкції щодо використання продукту. ....	20
Інструкції з моніторингу.....	22
Інструкції по налаштуванню програми. ....	24
Розминка. ....	25

## ІНСТРУКЦІЯ 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. Безпечно та ефективно 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.
- Неправильні або надмірні тренування можуть негативно позначитися на вашому здоров'ї. Проконсультуйтеся з лікарем перед початком програми тренувань. Він може визначити максимальну настройку (пульс, тривалість навчання і т.д.), до якого ви можете підготуватися самостійно і отримати точну інформацію під час навчання.
- 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.
- Встановіть машину в сухому рівному місці і тримайте її подалі від вологи і води.
- 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 не менше 2,0 футів (0,6 м).
- Будь ласка, перед використанням машини переконайтеся, що всі гвинти та гайки правильно затягнуті.
- Безпечно 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 застрягти в машині, ускладнюючи роботу і, можливо, спричиняючи травми.
- Ця машина призначена тільки для домашнього використання. Максимальна вага користувача становить 330 фунтів/1,50 кг.
- Цей апарат не призначений для професійного медичного лікування.
- Цей продукт призначений лише для використання клієнтами.

- Для забезпечення безпеки машини необхідно регулярно перевіряти загальну працездатність машини і всіх рухомих частин.
- 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.
- При використанні машини, будь ласка, переведіть педаль в найнижче положення, щоб вам було легше забратися на машину.
- Перед установкою або демонтажем переведіть педаль з боку установки або демонтажу в нижнє положення і повністю зупиніть машину.
- Коли виріб використовується, він рухається по еліптичній траєкторії, що приводиться в рух інерцією внутрішнього маховика. Під час використання опір необхідно регулювати вручну за допомогою ручки. Цей виріб не залежить від швидкості, швидкість залежить від частоти траєкторії руху. Перед припиненням використання обладнання буде спостерігатися певний рівень інерції.
- Будь ласка, переконайтеся, що педалі повністю зупинені, перш ніж залишати пристрій.
- Обладнання не оснащено колесом вільного ходу, тому рухомі частини не можуть бути негайно зупинені. Будь ласка, тримайтеся за кермо під час руху, щоб його не викинуло.

## Інструкція із заземлення шнура живлення

- 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 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.



Перед початком будь-яких тренувань, будь ласка, проконсультуйтеся зі своїм лікарем, особливо з тими, хто старше 35 років або у кого вже є проблеми зі здоров'ям. Будь ласка, прочитайте всі інструкції перед використанням апарату.



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

Ця 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!



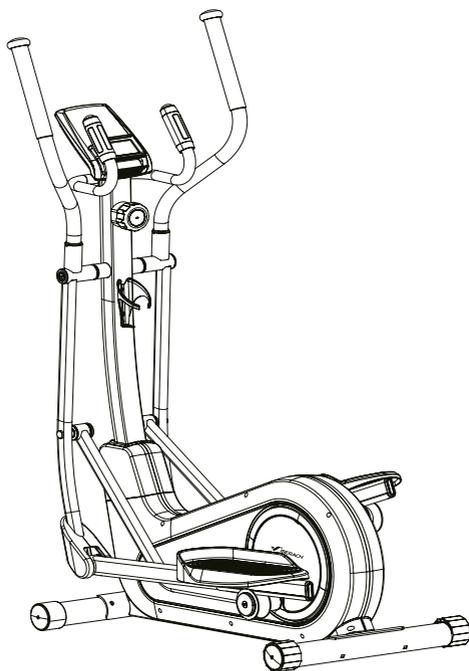
Утилізуйте використані пристрої належним чином! Це допоможе нам виконати наш обов'язок щодо захисту навколишнього середовища. Місцева адміністрація може надати інформацію про пункти збору та години роботи.



Батареї 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.

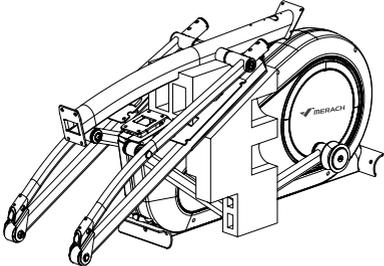
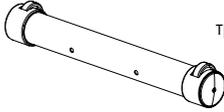
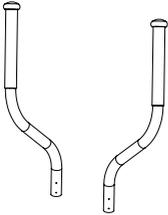
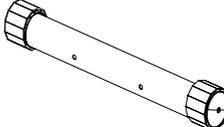
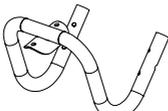
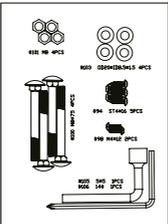
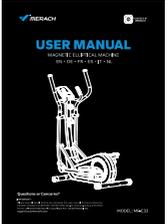
## СПЕЦИФІКАЦІЯ



Назва:	Магнітний еліптичний тренажер MERACH
Модель:	MR-E33
Опір:	Магнітні опори (1-16)
Рекомендована Максимальна вага	330 фунтів / 150 кг
Вага нетто:	100,8 фунтів / 45,7 кг
Розміри виробу:	39.8*22.8*61.3 дюйм / 1010 * 580 * 1558 мм
Радіочастота:	2,4 ГГц
Діапазон радіочастот:	2402-2480 МГц
Максимальна радіочастотна потужність:	3,09 дБм

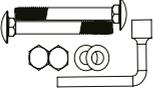
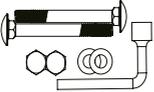
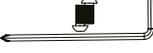
# ПАКУВАЛЬНИЙ ЛИСТ

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

<p>#1 Основна рама</p> 	<p>#11 Передня трубка для ніг</p> 
<p>#13 Ліве кермо #14 Праве кермо</p> 	<p>#12 Задня трубка для ніг</p> 
<p>#10 Середнє кермо</p> 	<p>#55 Ліва педаль    #56 Права педаль</p> 
<p>#60 Монітор з батарейкою</p> 	<p>#35 Лівий чохол на кермо x1 #36 Правий чохол на кермо x1 #37 Сійка керма x1</p> 
<p>#38 Декоративна кришка лівої стійки x2 #39 Декоративна кришка правої стійки x2</p> 	<p>Гвинти та комплекти</p> 
<p>Керівництво користувача</p> 	

## СПИСОК ІНСТРУМЕНТІВ

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

Крок 1		#100 Каретковий гвинт M8*75 2шт #101 Нейлоновий ковпачок M8 2ШТ #103 Дугова шайба 2ШТ #106 торцевий ключ 14# 1шт
Крок 2		#89 Шестигранний гвинт з плоскою головкою M8 * 25 4шт #105 Шестигранний ключ 5 * 5 JPC
Крок 3		#100 Каретковий гвинт M8*75 2шт #101 Нейлоновий ковпачок M8 2ШТ #103 Дугова шайба 2ШТ #106 Торцевий ключ 14# 1 ШТ
Крок 4		# 94 Поперечний гвинт з плоскою головкою ST4 * 16 3шт #105 Шестигранний ключ 5 * 5 1ШТ
Крок 5		#99 Шестигранний гвинт M8 * 15 8шт #105 Шестигранний ключ 5 * 5 1ШТ
Крок 6		#102 Шестигранний гвинт з плоскою головкою M8 * 16 2шт # 105 шестигранний ключ 5 * 5 1ШТ
Крок 7		#107 Хрестовий гвинт з круглою головкою M5 * 12 4шт #105 Шестигранний ключ 5 * 5 1ШТ
Крок 8		#102 Шестигранний гвинт з плоскою головкою M8 * 16 4шт #98 Гвинт з круглою головкою M4 *12 2шт #105 Шестигранний ключ 5 * 5 1ШТ
Крок 9		#94 Поперечний гвинт з плоскою головкою ST4 * 16 2шт #105 Шестигранний ключ 5*5 1шт

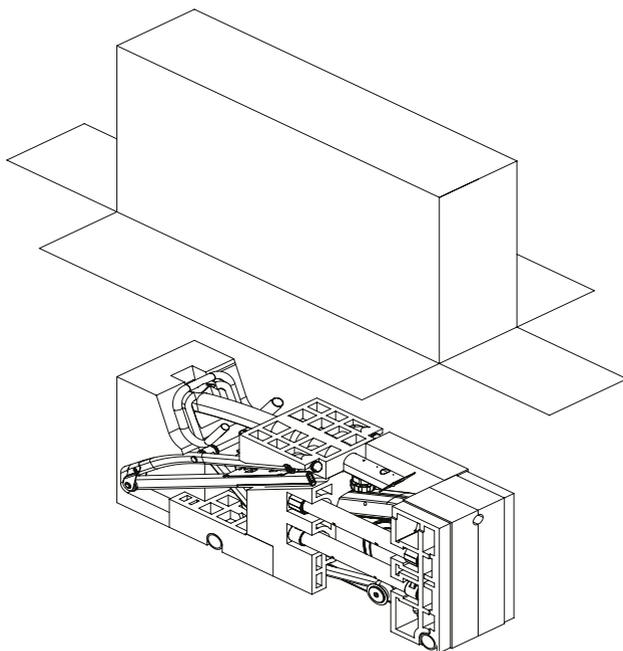
## КЕРІВНИЦТВО ПО УСТАНОВЦІ



Відскануйте QR-код, щоб  
переглянути відео встановлення

### Посібник з розпакування коробки

Відкрийте картонну коробку знизу і висипте продукт.



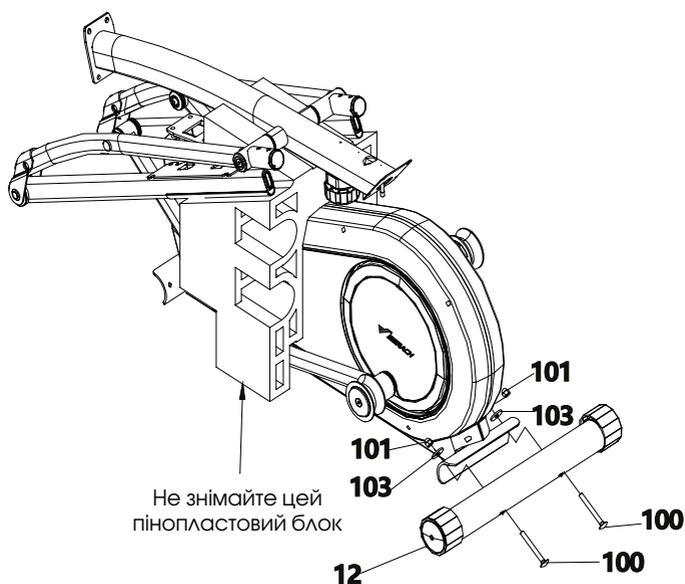
**Корисні поради:** рекомендується, щоб обладнання збирали дві людини разом, так як воно відносно велике.

### Крок 1: Встановлення задніх опорних трубок

А. Вирівняйте задні ніжки (12) з отворами для гвинтів на задніх кінцях основної рами (1) відповідно.

В. За допомогою торцевого ключа (106), кріпильного гвинта (100), нейлонового ковпачка (101) і дугогасительной Шайби (103) затягніть трубки задніх ніжок (12).

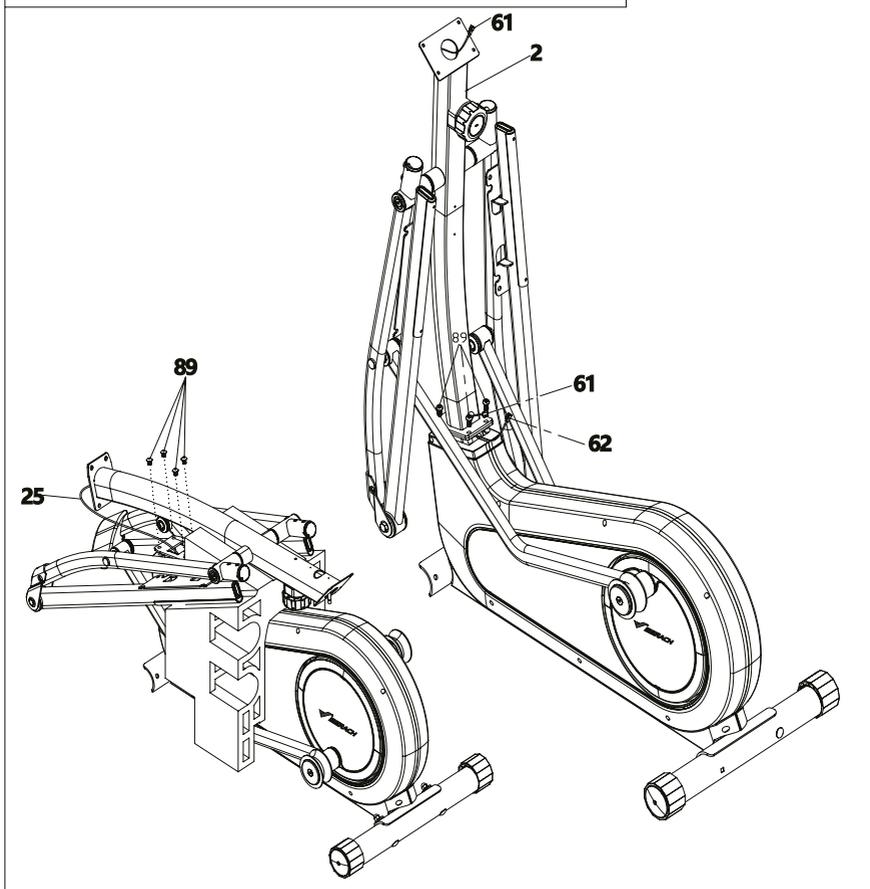
#100 Каретковий гвинт М8*75	2ШТ
#101 Нейлоновий ковпачок М8	2ШТ
#103 Дугова шайба	2ШТ
#106 Торцевий ключ 14#	1ШТ



## Крок 2: Фіксація стійки керма

- А. Викрутіть гвинт з плоскою шестигранною головкою (89), попередньо встановлений на основній рамі (1).
- В. Підніміть стійку керма (2) вгору в напрямку, вказаному стрілкою, і вставте нижній трос ТCD (25) в основну раму (1).
- С. За допомогою шестигранного ключа (105) і гвинта з плоскою шестигранною головкою (89) зафіксуйте стійку керма (2).
- Д. Підключіть дроти (61 і 62).

#89 Шестигранний гвинт з плоскою головкою М8 \* 25 4ШТ  
#105 Шестигранний ключ 5 \* 5 1 ШТ

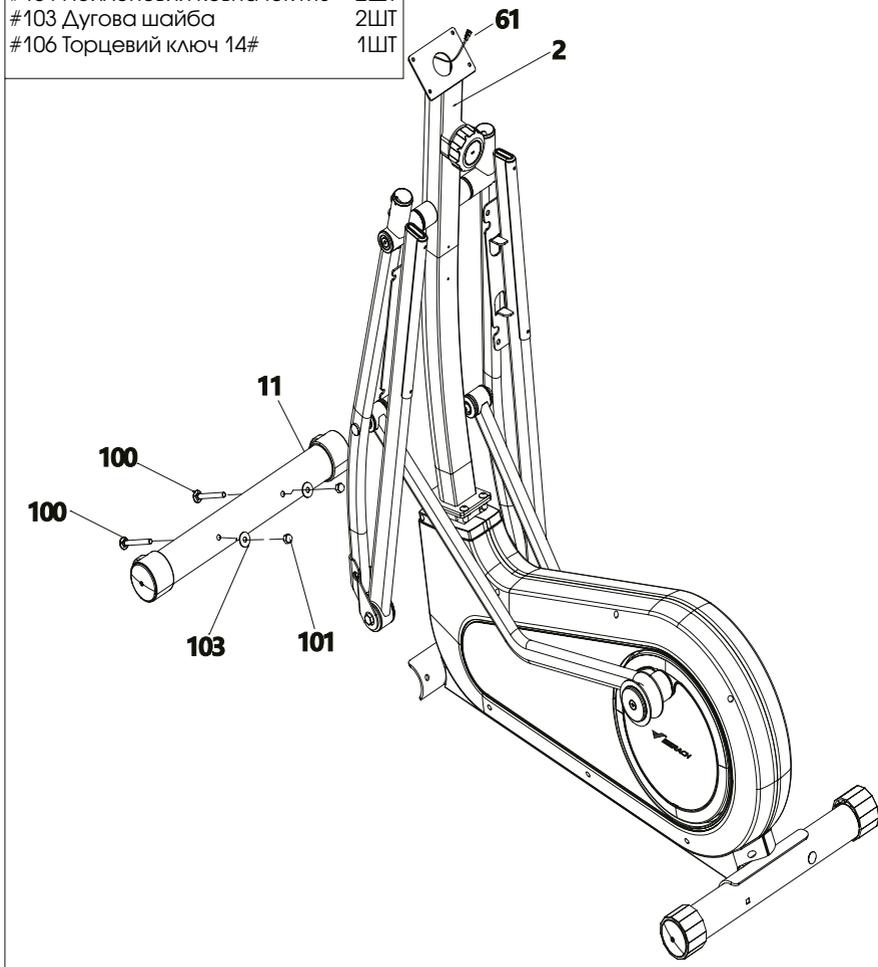


### Крок 3: Встановлення передніх ножних трубок

А. Вирівняйте передні ніжки (11) з отворами для гвинтів на задніх кінцях основної рами (1) відповідно.

В. Використовуйте торцевий ключ (106), Каретку (100), Нейлоновий ковпачок (101) і Дугогасительную шайбу (103), щоб затягнути Трубки передніх ніжок (11).

#100 Каретковий гвинт М8*75	2ШТ
#101 Нейлоновий ковпачок М8	2ШТ
#103 Дугова шайба	2ШТ
#106 Торцевий ключ 14#	1ШТ



#### Крок 4: Встановлення декоративної кришки стійки керма

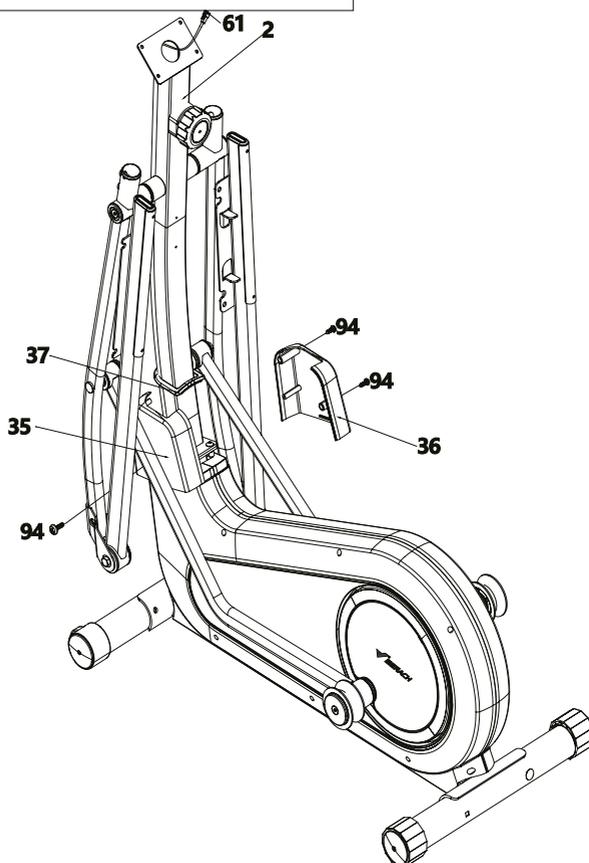
А. Встановіть декоративну кришку лівої і правої стійок (35 і 36) на відповідні сторони стійки керма (2).

В. За допомогою шестигранного ключа (105) і поперечного гвинта з плоскою головкою (94) затягніть декоративну кришку лівої і правої стійок (35 і 36).

С. Встановіть прокладку стійки керма (37) поверх декоративної кришки стійки (35 і 36).

**Примітка:** на внутрішній стороні і в нижній частині декоративної кришки лівої і правої стійок є дві стійки (35 і 36), які необхідно поєднати з отворами в зовнішній кришці, перш ніж їх можна буде закрити.

#94 Поперечний гвинт з плоскою головкою ST4 \* 16 3ШТ  
#105 Шестигранний ключ 5 \* 5 1 ШТ



### Крок 5: Встановлення педалей

А. Розріжте кабельну стяжку, встановіть праву педаль (56) на монтажний кронштейн правої трубки педалі (6) і вирівняйте отвори.

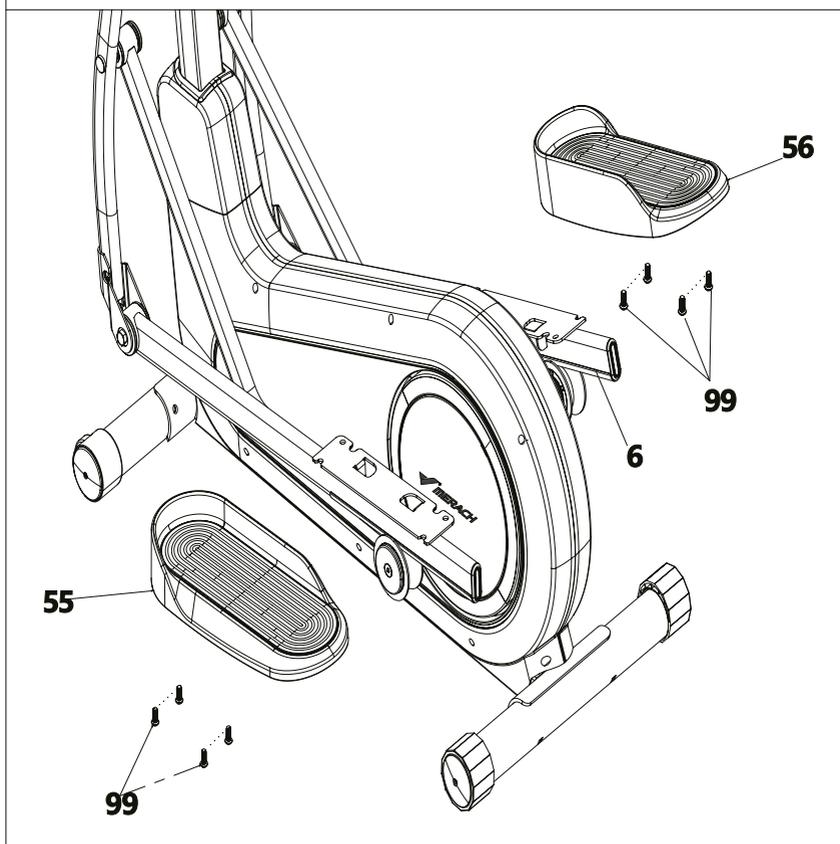
В. За допомогою шестигранного ключа (105) і шестигранного гвинта (99) затягніть праву педаль (56).

С. Таким же чином встановіть ліву педаль (55).

Примітка: підніміть трубку педалі вгору, щоб зручно вкрутити шестигранний гвинт (99) в ножну педаль.

#99 Шестигранний гвинт M8\*15 8ШТ

#105 Шестигранний ключ 5 \* 5 1ШТ



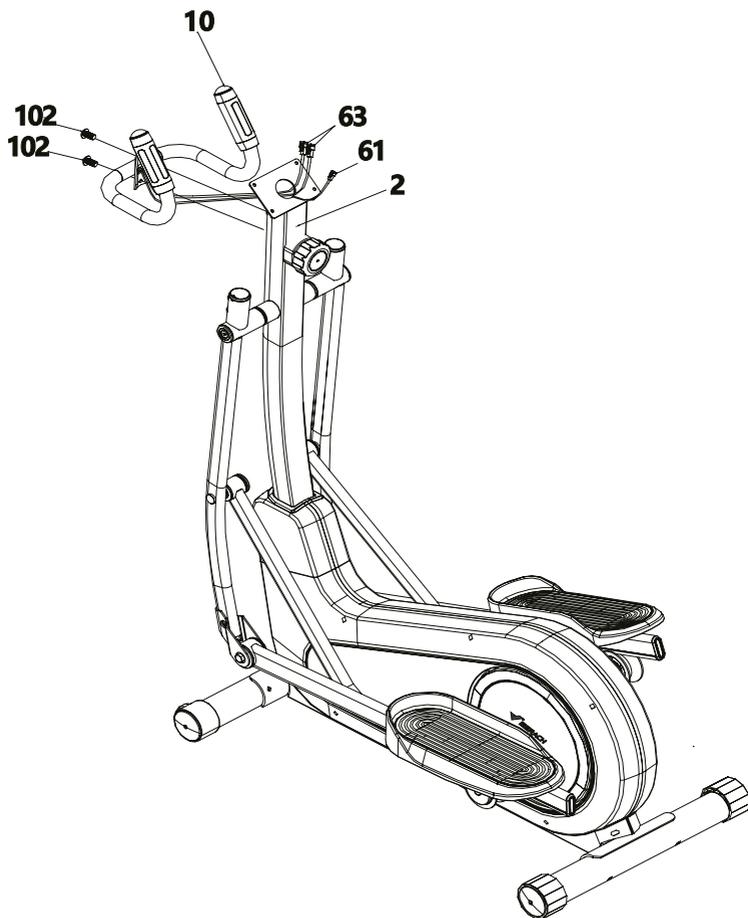
### Крок 6: Встановіть середній кермо

А. Протягніть дрiт (63) вiд середнього керма (10) до нижньої частини стійки поручня (2).

В. Вирівняйте середнє кермо (10) i стійку керма (2) з отворами.

С. Затягніть середнє кермо (10) шестигранним ключем (105) i плоскою Попередньо зніміть головки з шестигранним гніздом (102).

#102 Шестигранний гвинт з плоскою головкою М8\*16 2ШТ  
#105 Шестигранний ключ 5 \* 5 1 ШТ



### Крок 7: Встановлення монітора

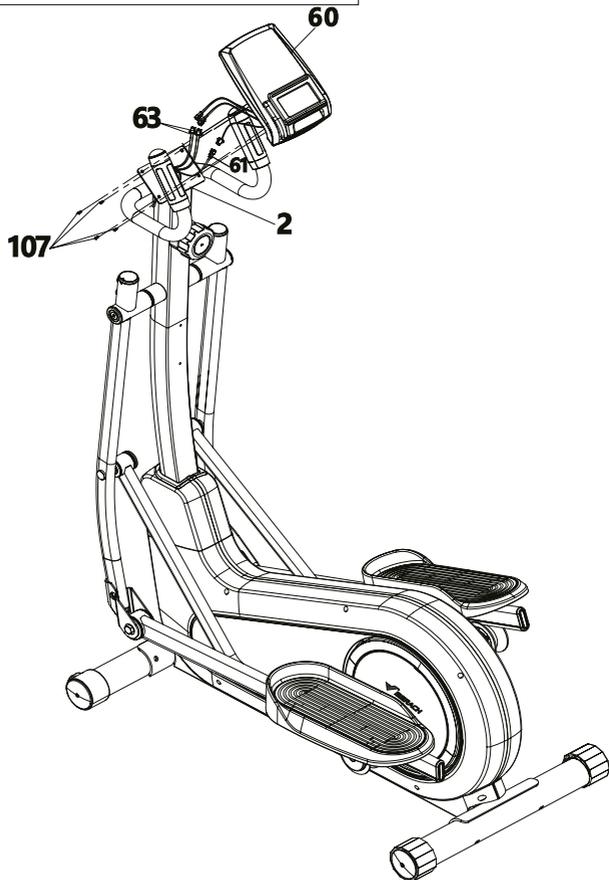
А. Викрутіть поперечний гвинт з круглою головкою (107), попередньо встановлений на задній панелі електронного годинника.

В. Підключіть провід датчика (61 і 63).

С. Встановіть монітор (60) на монтажний кронштейн стійки керма (2) і вирівняйте отвори.

Д. За допомогою шестигранного ключа (105) і поперечного гвинта з круглою головкою (107) затягніть монітор (60).

# 107 Хрестовий гвинт з круглою головкою М5 \* 12 4ШТ  
# 108 Шестигранний ключ 5 \* 5 1 ШТ



### Крок 8: Установка керма і підстаканника

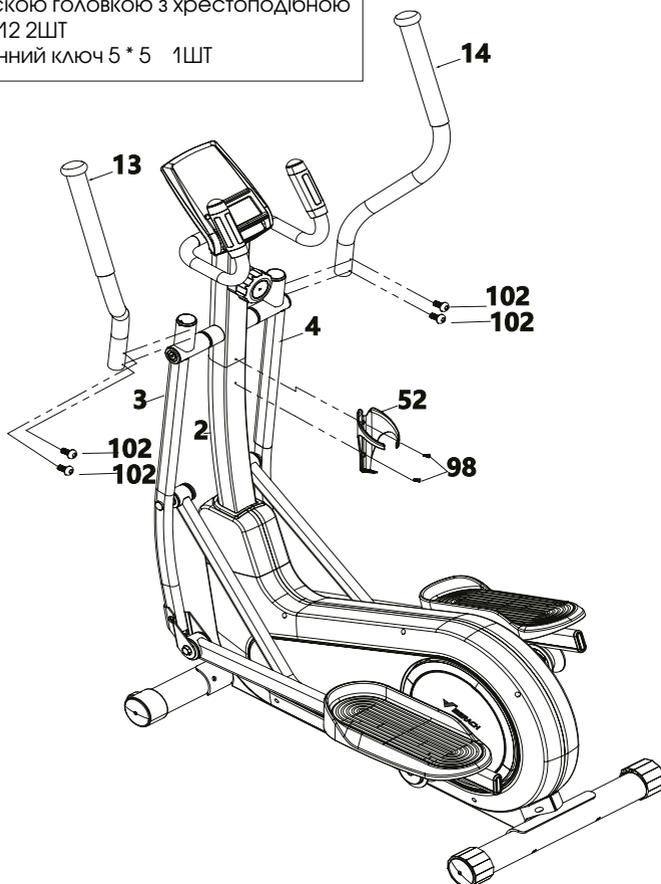
А. Підключіть правий кермо (14), позначений буквою «R», до правого нижнього патрубку ручки (4) і вирівняйте отвори.

В. За допомогою шестигранного шестигранного ключа (105) і гвинтів з плоскою головкою (102) затягніть праву трубу керма.

С. Встановіть ліве кермо (13), позначене літерою «L», дотримуючись тієї ж процедури.

Д. Вирівняйте тримач склянки (52) з отворами на стійці керма (4) і за допомогою шестигранного ключа (105) і гвинта з плоскою головкою Phillips (98) затягніть тримач склянки (52).

# 102 Гвинт з плоскою головкою з шестигранною головкою М8 \* 16 4ШТ  
#98 гвинт з плоскою головкою з хрестоподібною головкою М4 \* 12 2ШТ  
#105 шестигранний ключ 5 \* 5 1ШТ



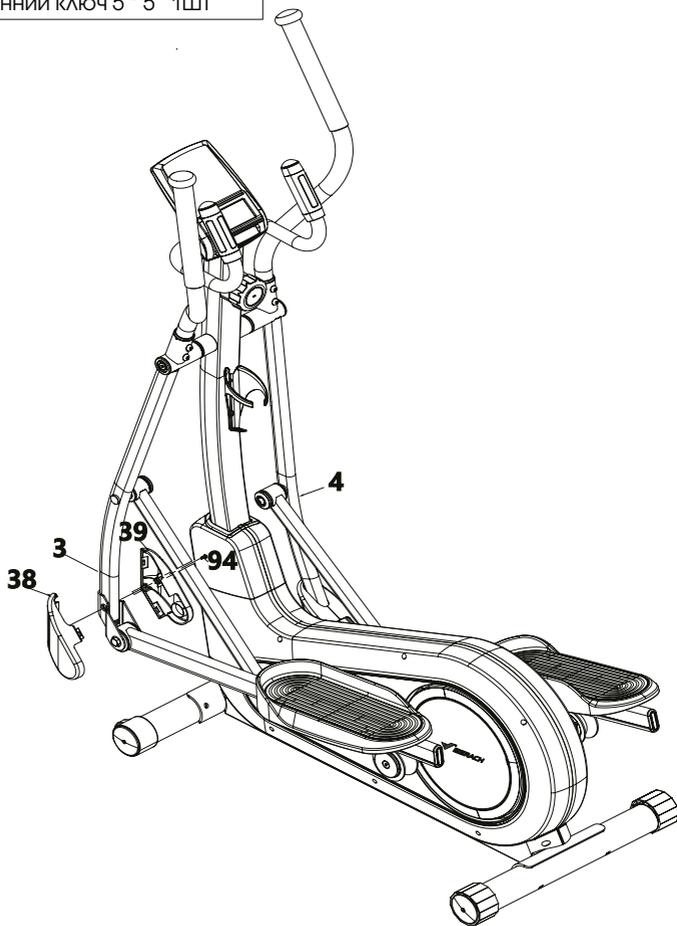
### Крок 9: Встановлення декоративного покриття стійки

А. Поєднати декоративну кришку стійки (38 і 39) з отворами на правій нижній ручці. Вставте трубу (3) і зафіксуйте її.

В. Для затягування використовуйте шестигранний ключ (105) і поперечний гвинт з плоскою головкою (94).

С. Встановіть декоративну кришку іншої бічної стійки, використовуючи той же метод.

#94 Поперечний гвинт з плоскою  
головкою ST4 \* 16 2ШТ  
#105 Шестигранний ключ 5 \* 5 1ШТ



# ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТУ

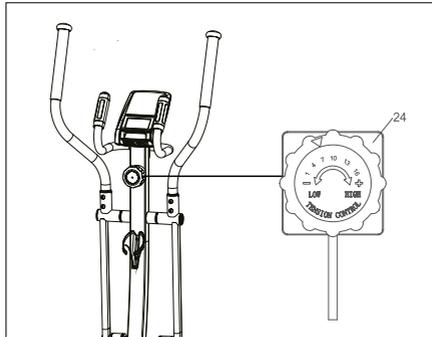
## Інструкції з регулювання опору

Поверніть ручку опору так, щоб стрілка збігалася з номером передачі, як показано на малюнку.

Повертайте за годинниковою стрілкою, щоб поступово збільшити опір.

Повертайте проти годинникової стрілки, щоб поступово зменшити опір.

Число 16 має найвищий опір, а число 1 - найнижчий.



## Регулювання підставки для ніг:

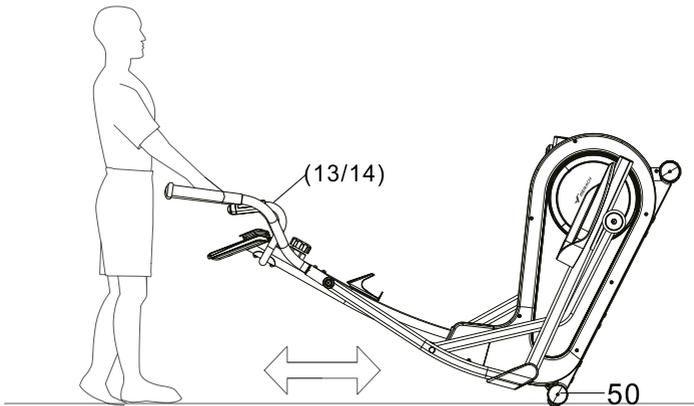
Якщо загальна балансування машини незадовільна, ви можете відрегулювати її за допомогою 2 регулювальних накладок (51) на задній опорній трубі. Поверніть опори для ніг так, щоб вони повністю спиралися на землю, і машина більше не буде трястися.



### Інструкції щодо переміщення машини:

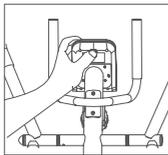
Візьміться руками за лівий і правий рулі і натисніть на них. Коли передня опорна труба торкнеться землі, ви можете переміщати її вперед-назад.

**Примітка:** найкращий кут затягування - це коли кермо і передня опорна труба розташовані під кутом 45°.

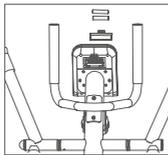


### Інструкції по установці акумулятора

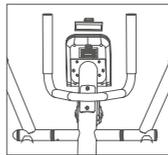
Зніміть задню кришку вручну (рис. А), зніміть задню кришку, підготуйте батарейки (рис. В), встановіть дві батарейки, закрийте задню кришку (рис. С), і збірка батареї завершена (рис. D).



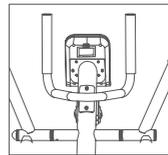
Малюнок А



Малюнок В



Малюнок С



Малюнок D

## ІНСТРУКЦІЇ З МОНІТОРИНГУ

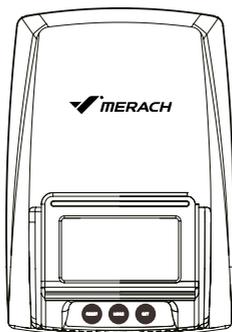
**РЕЖИМ** - Натисніть вниз для вибору функцій.

Якщо довгий час утримувати кнопку РЕЖИМ, можна скинути час, дистанцію і кількість калорій.

**ВСТАНОВЛЕННЯ** - Для встановлення значень часу, відстані та калорій, коли вони не перебувають у режимі сканування.

**СКИДАННЯ** - Натисніть вниз, щоб скинути час, відстань і кількість калорій.

### ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ



#### 1. СКАНУВАННЯ:

Натискайте кнопку «РЕЖИМ» до тих пір, поки не з'явиться напис «СКАНУВАННЯ», монітор переключиться на всі 6 функцій: час, швидкість, відстань, калорії, ОДО і ПЛЮС, кожна з яких буде відображатися протягом 6 секунд.

#### 2. ЧАС:

(1) Підрахуйте загальний час від початку вправи до його закінчення.

(2) Натискайте кнопку «РЕЖИМ» до тих пір, поки не з'явиться напис «ЧАС», потім натисніть кнопку «ВСТАНОВЛЕННЯ», щоб встановити час тренування. Коли значення «ВСТАНОВЛЕННЯ» буде дорівнює нулю, комп'ютер зупиниться через 1 секунду після початку відліку часу.

**3. ШВИДКІСТЬ:** відображення поточної швидкості.

#### 4. ДИСТАНЦІЯ:

(1) Рахує відстань від початку до кінця вправи.

(2) Натискайте кнопку «РЕЖИМ» до тих пір, поки не з'явиться напис «ДИСТАНЦІЯ», потім натисніть кнопку «ВСТАНОВЛЕННЯ», щоб встановити дистанцію вправи. Коли значення «ВСТАНОВЛЕННЯ» буде дорівнює нулю, комп'ютер зупиниться приблизно через 1 секунду після початку відліку часу.

## 5. КАЛОРІЇ:

(1) Підрахуйте загальну кількість калорій від початку вправи до його закінчення.  
(2) Натискайте кнопку «РЕЖИМ» до тих пір, поки не з'явиться напис «ДЗВІНОК», потім натисніть кнопку «ВСТАНОВЛЕННЯ», щоб встановити кількість калорій у вправі. Коли значення «ВСТАНОВЛЕННЯ» буде дорівнює нулю, комп'ютер зупиниться приблизно через 1 секунду після початку відліку часу.

## 6. ОДО:

Загальна відстань, на яку розрахована ця функція, залежить від часу роботи акумулятора.

## 7. ПУЛЬС:

Натискайте кнопку «РЕЖИМ» до тих пір, поки не з'явиться напис «ПУЛЬС». Перед вимірюванням частоти пульсу, будь ласка, покладіть долоні на обидві контактні площадки, і через 6-7 секунд на РК-дисплеї з'явиться поточна частота серцевих скорочень в ударах в хвилину (уд/хв).

**Примітка:** в процесі вимірювання пульсу через заклинювання контакту вимірюване значення може бути вище віртуальної частоти пульсу протягом перших 2-3 секунд, потім воно повернеться до нормального рівня. Виміряне значення не може розглядатися в якості основи для медичного лікування.

## ПРИМІТКА:

1. Якщо дисплей тьмянний або не відображає жодних цифр, будь ласка, замініть батареї.
2. Монітор автоматично вимкнеться, якщо через 4 хвилини сигнал не буде отриманий.
3. Монітор автоматично включиться при початку тренування або натисканні кнопки з включеним сигналом.
4. Монітор автоматично почне обчислення, коли ви почнете тренуватися, і припинить їх, коли ви припините тренування на 4 секунди.

## СПЕЦИФІКАЦІЇ:

ФУНКЦІЯ	АВТОМАТИЧНЕ СКАНУВАННЯ	Кожні 6 секунд
	ЧАС	0:00'-99:59'
	ПОТОЧНА ШВИДКІСТЬ	Максимальна швидкість передачі сигналу становить 999,9 КМ / год
	ВІДСТАНЬ ПОЇЗДКИ	0,00-9999 (МЛ)КМ
	КАЛОРІЇ	0.0. - 9999 ККАЛ
	ОДО	0.0 - 9999 (МЛ)КМ
	ТИП БАТАРЕЇ	2 штуки розміру-АА або UM-3
РОБОЧА ТЕМПЕРАТУРА		0°C - +40°C
ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ		-10°C - +60°C

## ІНСТРУКЦІЯ ПО НАЛАШТУВАННЮ ПРОГРАМИ

### Завантаження та використання MERACH

Наш клієнт може отримати 180-денне членство в MERACH. Будь ласка, зв'яжіться з нами через [support@merach.com](mailto:support@merach.com) після отримання товару, щоб отримати ексклюзивний код для викупу. Будь ласка, вкажіть свій ідентифікатор замовлення та ім'я користувача в додатку 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. Вибрати "Біговий доріжка «і знайдіть свій» MRK-E33L-XXXX».
6. Почніть тренуватися і вивчіть різні методи тренування.

## РОЗМИНКА

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 сидячи

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 fit



@mer ach

Contact Us: 1- (877) 356 3730 Mon-Fri 8am-5pm(PS T)

Customer Service: support.eu@mer ach.com

Official Website: merach fit.com