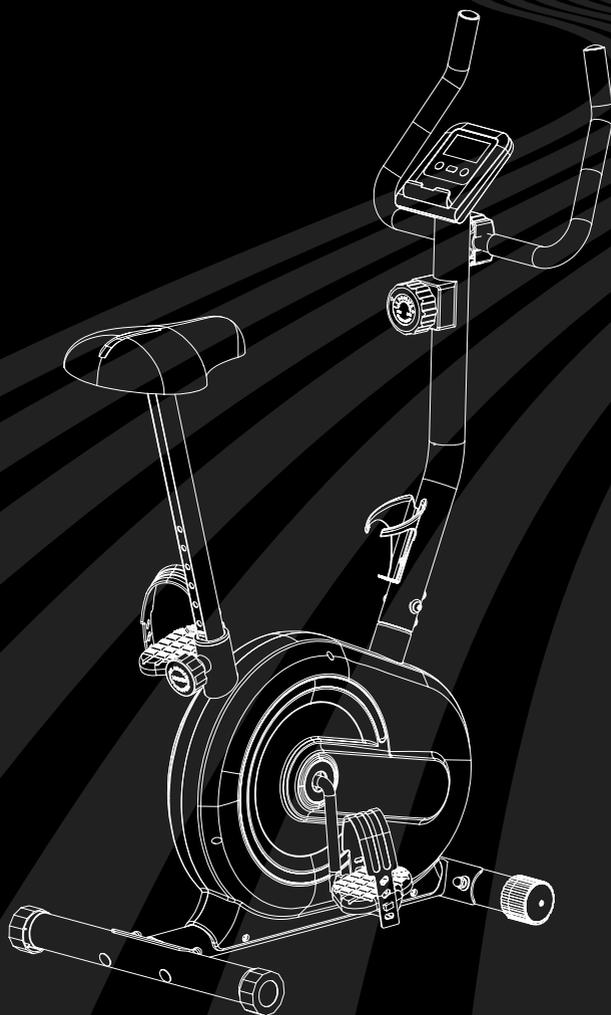




# Керівництво користувача

Велотренажер MERACH S07



# ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| Інструкції з техніки безпеки.....                                    | 3  |
| Розгорнутий вигляд.....  | 5  |
| Детальний огляд в розрізі .....                                      | 7  |
| Пакувальний лист.....  | 8  |
| Список запасних частин та інструментів.....                          | 9  |
| Етапи установки.....   | 10 |
| Інструкції щодо використання продукту .....                          | 26 |
| Інструкції щодо підключення та використання програми (MERACH).....   | 30 |
| Інструкції щодо підключення та використання програми (KINOMAP) ..... | 31 |
| Розминка .....   | 32 |

# ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- Будь ласка, зберігайте цей посібник з експлуатації належним чином для подальшого використання.
- Перед складанням і використанням тренажера дуже важливо уважно ознайомитися з усім змістом цього Керівництва по експлуатації. Тільки при правильній установці, обслуговуванні і використанні тренажерного обладнання можна досягти безпечних і ефективних результатів тренувань. Необхідно переконатися, що всі користувачі ознайомлені з усіма попередженнями та запобіжними заходами, що містяться в тренажерному обладнанні.
- Перед використанням тренажера користувач повинен проконсультуватися з лікарем про свій фізичний стан, щоб запобігти нещасним випадкам під час тренувань, в результаті яких тренування не може бути проведена в звичайному режимі. Якщо користувач перебуває на стадії лікування через такі фізичні проблеми, як проблеми з серцем, артеріальний тиск та підвищений рівень холестерину, перед тренуванням обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.
- Завжди звертайте увагу на свій фізичний стан під час тренування. Неправильні методи тренувань можуть негативно позначитися на вашому здоров'ї. Якщо у вас з'явилися такі симптоми дискомфорту (включаючи головний біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення і нудоту і т.д.), будь ласка, негайно припиніть тренування і своєчасно зверніться до лікаря. Ви повинні продовжувати тренування тільки після отримання дозволу лікаря.
- Дітей та домашніх тварин слід тримати подалі від тренажерів. Тренажери призначені тільки для дорослих.
- Для використання тренажер повинен бути встановлений на твердій рівній поверхні, а на підлогу або килим слід постелити захисний шар, щоб запобігти пошкодженню ґрунту, а відстань між прилеглою територією тренажера і перешкодами має становити не менше 0,5 метрів.
- Перед використанням тренажера, будь ласка, перевірте всі болти і гайки, які необхідно затягнути, щоб переконатися, що вони затягнуті для безпечного використання.
- Безпечно використання тренажера можливо тільки при регулярному ремонті і технічному обслуговуванні деталей, які легко пошкоджуються, легко зношуються і легко ламаються.
- Необхідно стежити за тим, щоб обладнання використовувалося відповідно до інструкцій з експлуатації. Якщо під час складання та огляду будуть виявлені дефектні деталі або під час використання будуть чути сторонні звуки, будь ласка, негайно припиніть експлуатацію і переконайтеся, що всі неполадки усунені, перш ніж продовжити.
- При використанні тренажера, будь ласка, надягайте Спортивний одяг і спортивне взуття під час тренування, намагайтеся носити простий одяг і уникайте вільного одягу, так як вільний одяг може застрягти де-небудь на тренажері, що утруднить роботу і може застрягти на ньому.
- Дане тренажерне обладнання не підходить для використання в якості медичного пристрою.
- Зверніть особливу увагу на компоненти, а найбільш вразливими частинами є ручка і кулька.
- Для забезпечення безпеки виробу необхідно регулярно перевіряти загальну працездатність і рухомі частини тренажера.
- Якщо рухомі частини пошкоджені, припиніть їх використання, поки вони не будуть відремонтовані.
- Тренажери-це не іграшка для дітей. Батьки та інші опікуни дітей повинні чітко розуміти свої обов'язки, оскільки грайливий та досвідчений характер дітей може призвести до деяких несподіваних ситуацій.

# ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- При використанні необхідно поставити ноги на педалі і затягнути ремені, щоб вони не відривалися від педалей і не створювали небезпеки.
- Це тренажерне обладнання не має відношення до швидкості.
- Цей тренажер являє собою домашній тренажер для фітнесу в приміщенні вищого класу з максимальним навантаженням 100 кг.

## ПІДТРИМКА

Не зберігайте під прямими сонячними променями, на вітрі, під дощем або при високій вологості. Крім того, будь ласка, упакуйте його в міру необхідності, щоб діти не торкалися і не грали з ним.

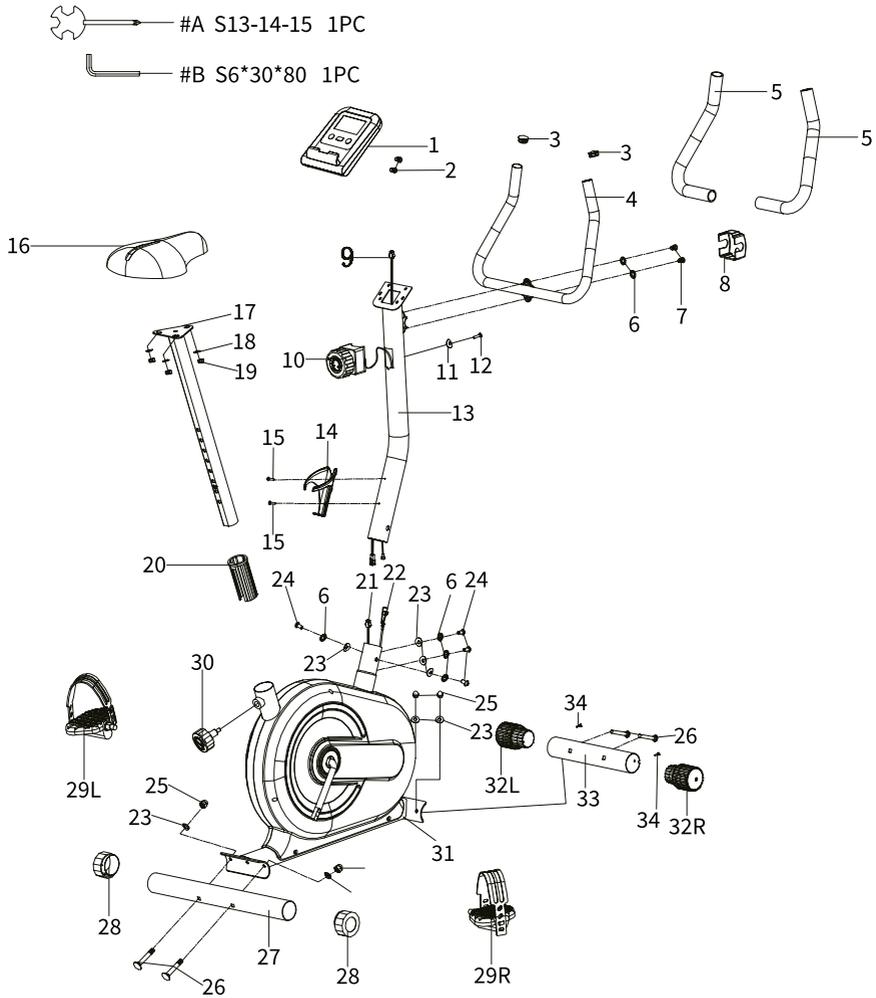
- Після тривалого зберігання обов'язково перевірте, чи немає іржі або тріщин.
- Витрачаються деталі можуть зіпсуватися через знос, навіть якщо за ними регулярно проводиться технічне обслуговування. Будь ласка, зрозумійте це заздалегідь.
- Щоб використовувати цей виріб протягом тривалого часу, будь ласка, регулярно витирайте бруд. У цей час, будь ласка, не наливайте безпосередньо воду і не протирайте бензином, абразивним порошком і т. д. В іншому випадку це може призвести до розтріскування деталей або основного корпусу, ураження електричним струмом або пожежі. При догляді, будь ласка, використовуйте що-небудь з розведеним нейтральним миючим засобом.

## ПОПЕРЕДЖЕННЯ

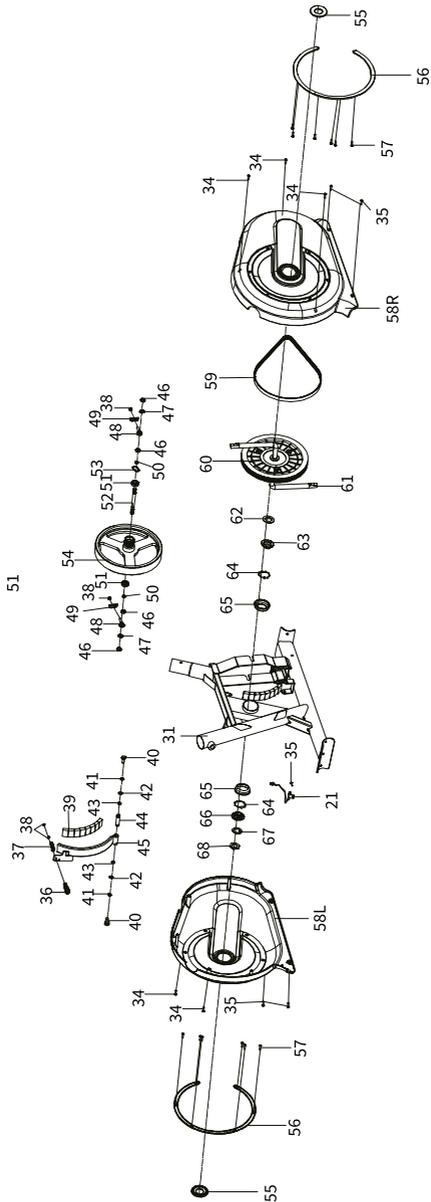


Будь ласка, проконсультуйтеся зі своїм лікарем перед початком будь-яких вправ. Це особливо важливо для людей старше 35 років або тих, хто вже має проблеми зі здоров'ям. Будь ласка, прочитайте всі інструкції перед використанням будь-якого обладнання.

# РОЗГОРНУТИЙ ВИГЛЯД



# РОЗГОРНУТИЙ ВИГЛЯД

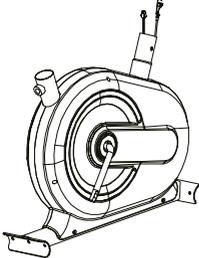
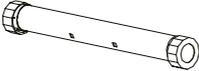
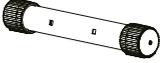
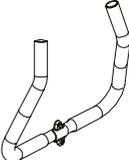
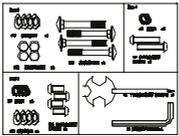
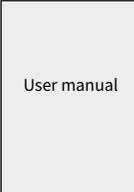


# ДЕТАЛЬНИЙ ОГЛЯД В РОЗРІЗІ

| №         | Ім'я   | Кіл-ть                   | №   | Ім'я   | Кіл-ть |
|-----------|--|--------------------------|-----|--|--------|
| 1         | Електронна ручка                                       | 1                        | 35  | Різьбовий гвинт з поперечною головкою піддону ST4.2*16   | 5      |
| 2         | Гвинт з поперечною головкою піддону M5*10              | 2                        | 36  | Пружина стиснення (з великою і малою головками)          | 1      |
| 3         | Вигнута заглушка для труби                             | 2                        | 37  | Болт з шестигранною головкою M6 * 40 * S10               | 1      |
| 4         | Зварювання труб поручнів                               | 1                        | 38  | Шестигранна гайка M6 * S10                               | 4      |
| 5         | Зносостійкий   | 2                        | 39  | Чорний магніт  | 8      |
| 6         | Пружинна шайба D8                                      | 6                        | 40  | Болт з шестигранною головкою M6 * 15 * S10               | 2      |
| 7         | Болт з шестигранною головкою M8 * 35 * S6              | 2                        | 41  | Пружинна шайба D6  | 2      |
| 8         | Кришка затискача для керма з двома отворами            | 1                        | 42  | Плоска шайба 6 * 12*1                                    | 2      |
| 9         | Ретрансляційна лінія                                   | 1                        | 43  | Еластичне Стопорне кільце валу з валом 12                | 2      |
| 10        | Точне регулювання з вісьмома швидкостями               | 1                        | 44  | Вал магнітної пластини                                   | 1      |
| 11        | Вигнута прокладка D5                                   | 1                        | 45  | Зварювання магнітних пластин                             | 1      |
| 12        | Гвинт з поперечною головкою піддону M5*40              | 1                        | 46  | Тонка Шестигранна гайка M10 * 1.0 * H5 * S17             | 4      |
| 13        | Зварювання стрижня керма                               | 1                        | 47  | Зубчаста плоска шайба D10* 18*1.5                        | 2      |
| 14        | Тримач для пляшки з водою                              | 1                        | 48  | Регульовальний болт ланцюга                              | 2      |
| 15        | Саморіз з поперечною головкою ST4.2 * 12 * 10          | 2                        | 49  | U-подібна утримуюча пластина                             | 2      |
| 16        | Сідло  | 1                        | 50  | Еластичне Стопорне кільце валу D1 0*1.0                  | 2      |
| 17        | Зварювання сідлоподібної труби                         | 1                        | 51  | Підшипник 6000rs   | 2      |
| 18        | Плоска шайба D8  | 3                        | 52  | Вал інерційного колеса                                   | 1      |
| 19        | Нейлонова гайка M8                                     | 3                        | 53  | Хвильова мийка d10                                       | 1      |
| 20        | Комплект футеровки труб                                | 1                        | 54  | Зовнішнє магнітне колесо управління                      | 1      |
| 21        | Датчик голки   | 1                        | 55  | Ущільнення кривошипного отвору                           | 2      |
| 22        | Тонка настройка нижньої лінії                          | 1                        | 56  | Декоративне кільце кришки                                | 2      |
| 23        | Дугова шайба d8  | 8                        | 57  | Різьбовий гвинт з поперечною головкою піддону ST3. 0 * 8 | 12     |
| 24        | Болт з шестигранною головкою M8 * 15 * S6              | 4                        | 58L | Ліва кришка  | 1      |
| 25        | Накидна гайка M8 * S13                                 | 4                        | 58R | Права кришка   | 1      |
| 26        | Болт з квадратною шийкою M8*62                         | 4                        | 59  | Пояс   | 1      |
| 27        | Задня трубка для ніг                                   | 1                        | 60  | Ремінний шків  | 1      |
| 28        | Дванадцять ексцентричних ножних втулок                 | 2                        | 61  | Цілісний кривошип  | 1      |
| 29<br>Л/П | Ліва і права педалі                                    | По одному з кожного боку | 62  | Прокладка  | 1      |
| 30        | Велика висувна ручка M16                               | 1                        | 63  | Гайка з трьома пазами                                    | 1      |
| 31        | Основна рама зварена                                   | 1                        | 64  | Стойка для кульок  | 2      |
| 32<br>Л/П | Ліва і права втулки для роликів ніжок                  | По одному з кожного боку | 65  | Чаша для бісеру  | 2      |
| 33        | Передня ножна трубка                                   | 1                        | 66  | Гайка з двома пазами                                     | 1      |
| 34        | Різьбовий гвинт з поперечною головкою піддону ST4.2*20 | 7                        | 67  | Розслабте прокладку                                      | 1      |
|           |  |                          | 68  | Шестигранна гайка  | 1      |
|           |  |                          | A   | Багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15             | 1      |
|           |  |                          | B   | Внутрішній шестигранний ключ S6*30 * 80                  | 1      |

# ПАКУВАЛЬНИЙ ЛИСТ

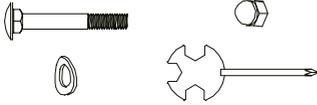
Будь ласка, переконайтеся, що всі деталі і приналежності в комплекті.

|  |  |   |
|--|--|---|
|  <p>Основна рама зварна × 1 (31)</p>                        |  <p>Труба задньої ніжки × 1 (27)</p>              |  <p>Труба передньої ніжки × 1 (33)</p>                                 |
|  <p>Восьмиступінчаста точне регулювання × 1 (10)</p>        |  <p>Стояча труба зварений × 1 (13)</p>            |  <p>Зварна труба поручня × 1 (4)</p>                                   |
|  <p>Кришка затискача для керма з двома отворами × 1 (8)</p> |  <p>Електронна ручка × 1 (5)</p>                  |  <p>Сідло × 1 (16)</p>   |
|  <p>Зварена сідлоподібна труба × 1 (17)</p>               |  <p>Велика висувна ручка × 1 (30)</p>           |  <p>Ліва ножна педаль × 1 (29Л)<br/>права ножна педаль × 1 (29П)</p> |
|  <p>Тримач для пляшки з водою × 1 (14)</p>                |  <p>Набір інструментів для закручування × 1</p> |  <p>User manual<br/>Керівництво користувача × 1</p>                  |

# СПИСОК ЗАПАСНИХ ЧАСТИН ТА ІНСТРУМЕНТІВ

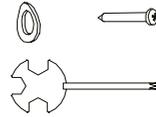
Будь ласка, переконайтеся, що всі деталі і приналежності в комплекті.

## Крок 1



- (26) Болт з квадратною шийкою M8 \* 62 X4
- (23) дугова шайба d8 X4
- (25) накидна гайка M8 \* S13 X4 багатофункціональний гайковий ключ S13-14-15 X1

## Крок 2



- (12) гвинт з поперечною головкою піддону M5 \* 40 X1
- (11) дугова шайба D5 X1 багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15 X1

## Крок 3



- (24) Болт з шестигранною головкою M8 \* 15 \* S6 X4
- (6) пружинна шайба D8 X4
- (23) дугова шайба D8 X4 В шестигранний торцевий ключ S6\*30 \* 80 X1

## Крок 4



- (6) пружинна шайба D8 X2
- (7) болт з шестигранною головкою M8 \* 35 \* S6 X2 В шестигранний торцевий ключ S6 \* 30 \* 80 X1

## Крок 5



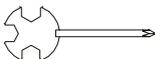
- (2) гвинт з поперечною головкою M5 \* 10 X2 багатофункціональний гайковий ключ S13-14-15 X1

## Крок 6



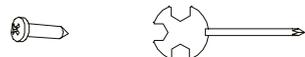
- (18) плоска шайба D8 X3
- (19) Нейлонова гайка M8 X3 багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15 X1

## Крок 7



- Багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15 X1

## Крок 8



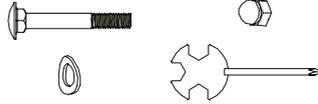
- (15) різьбовий гвинт з поперечною головкою ST4. 2 \* 12 X2 багатофункціональний гайковий ключ S13-14-15 X1

# ЕТАПИ УСТАНОВКИ

## СПИСОК АКСЕСУАРІВ, НЕОБХІДНИХ НА КРОЦІ 1

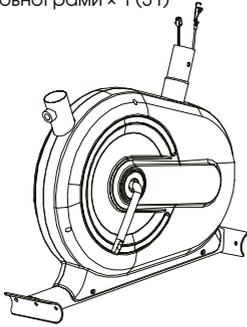
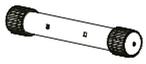
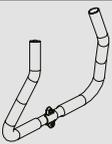
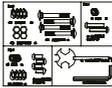
Список аксесуарів, необхідних на кроці 1

|   |   |
|---|---|
| Крок 1<br> | Крок 2<br> |
| Крок 3<br> | Крок 4<br> |
| Крок 5<br> | Крок 6<br> |
| Крок 7<br> | Крок 8<br> |



- (26) Болт з квадратною шийкою М8 \* 62 Х4
- (23) дугова шайба d8 Х4
- (25) накидна гайка М8 \* S13 Х4
- Багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15 Х1

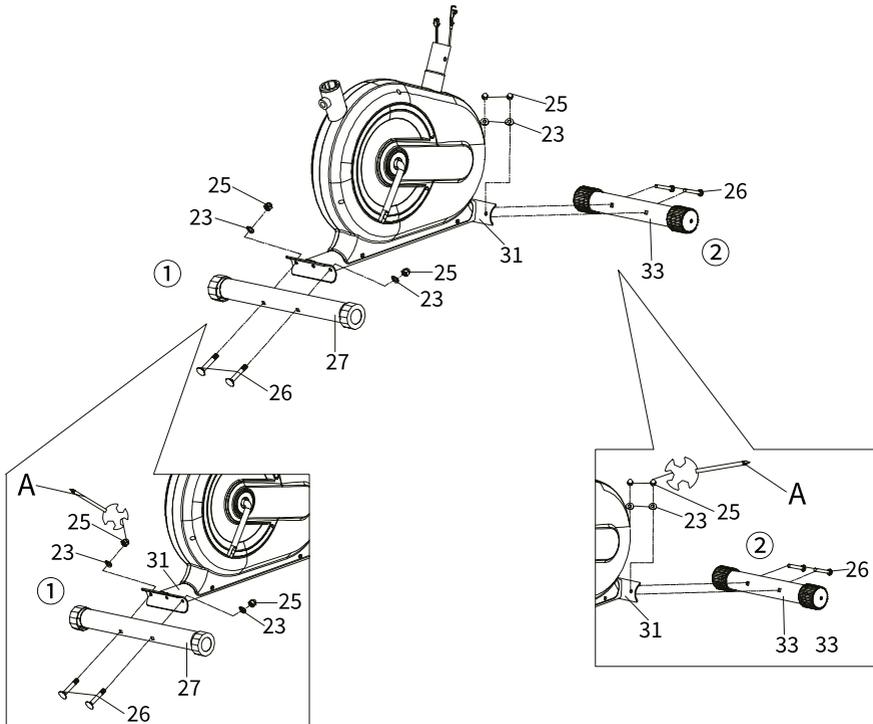
Аксесуари, необхідні для виконання кроку 1

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Зварювання основної рами x 1 (31)<br> |   | Трубка для задньої ніжки x1<br>                         |  |
|   |   | Трубка для передньої ніжки x1 (33)<br>                  |  |
|   |   | Кришка затискача для керма з двома отворами x1 (8)<br> | Електронна ручка x1 (1)<br>                    |
| Восьмиступінчаста точне<br>          | Зварювання сідлоподібної стояка<br>        | Сідло x1 (16)<br>                                     | Велика висувна ручка x1 (30)<br>              |
|   |   | Ліва педаль x1 (29L)<br>Права педаль x1 (29r)<br>     | Тримач для пляшки з водою x1 (14)<br>         |
| Зварювання труб поручнів x1 (4)<br>  | Зварювання сідлоподібної труби x1 (17)<br> | Набір інструментів для загвинчування x1<br>           | User manual<br>Керівництво користувача x1<br> |

# ЕТАПИ УСТАНОВКИ

## КРОК 1: ЗАКРІПІТЬ ПЕРЕДНЮ І ЗАДНЮ НІЖКИ НА ОСНОВНІЙ РАМІ

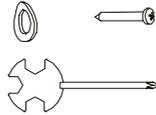
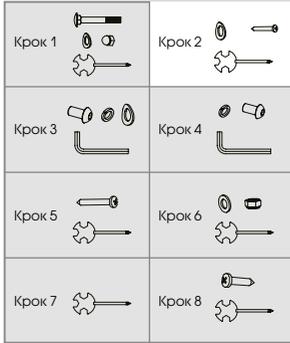
За допомогою багатофункціонального поперечного ключа (A) прикрутіть передню опорну трубу (33) і задню опорну трубу (27) до зварного шва основної рами (31) за допомогою болтів з квадратною горловиною (26), дугових шайб (23) і накидних гайок (25). Дивіться малюнки ① і ②.



# ЕТАПИ УСТАНОВКИ

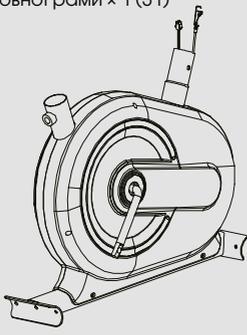
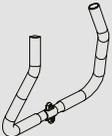
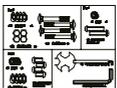
## СПИСОК АКСЕСУАРІВ, НЕОБХІДНИХ НА КРОЦІ 2

Деталі та набори інструментів, необхідні для виконання кроку 2



(12) гвинт з поперечною головою піддону М5 \* 40 Х1  
(11) дугова шайба D5 Х1  
Багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15 Х1

Деталі, необхідні для виконання кроку 2

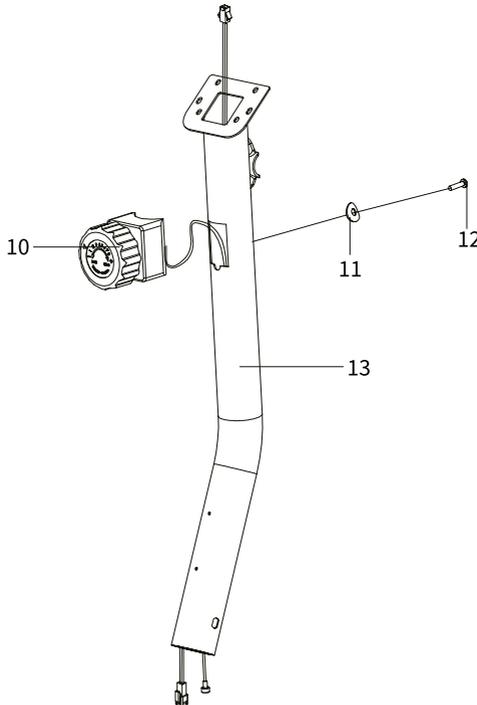
|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Зварювання основної рами × 1 (31)   |   |    |   |
|   |   | Трубка для задньої ніжки × 1  |   |
|   |   |    |   |
|   |   | Трубка для передньої ніжки × 1 (33)   |   |
|   |   |   |   |
|   |   | Кришка затискача для керма з двома отворами × 1 (8)                                 | Електронна ручка × 1 (1)  |
|  |  |  |  |
| Восьмиступінчаста точне   | Зварювання сидлоподібної стояка   | Сідло × 1 (16)  | Велика висувна ручка × 1 (30)   |
|  |  |  |  |
| Зварювання труб поручнів × 1 (4)  | Зварювання сидлоподібної труби × 1 (17)   | Ліва педаль × 1 (29L)<br>Права педаль × 1 (29r)                                     | Тримач для пляшки з водою × 1 (14)  |
|   |   |  |  |
|   |   | Набір інструментів для загвинчуваннях 1   | Керівництво користувача × 1   |

## ЕТАПИ УСТАНОВКИ

### КРОК 2: ВСТАНОВІТЬ ВОСЬМИСТУПІНЧАСТУ СИСТЕМУ ТОНКОЇ

За допомогою багатофункціонального поперечного ключа (А) викрутіть гвинт з головкою поперечного піддону (12) і дугоподібну прокладку (11), попередньо зафіксовані на восьмиступінчастому механізмі тонкої настройки (10).

Пропустіть восьмиступінчастий механізм точного налаштування (10) через квадратний отвір у зварному шві штока (13) і протягніть дріт тонкої настройки знизу. Потім за допомогою багатофункціонального поперечного ключа (А) зафіксуйте восьмиступінчасту регулювання (10) на зварному шві штока (13) за допомогою гвинта з поперечною головкою піддону (12) і дугоподібної прокладки (11).



# ЕТАПИ УСТАНОВКИ

## СПИСОК АКСЕСУАРІВ, НЕОБХІДНИХ НА КРОЦІ 3

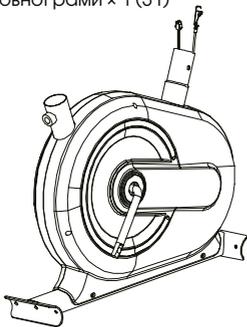
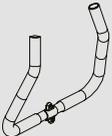
Деталі та набори інструментів, необхідні для виконання кроку 3

|        |   |        |   |
|--------|---|--------|---|
| Крок 1 |  | Крок 2 |  |
| Крок 3 |  | Крок 4 |  |
| Крок 5 |  | Крок 6 |  |
| Крок 7 |  | Крок 8 |  |



(24) Болт з шестигранною головкою М8 \* 15 \* S6 Х4  
 (6) пружинна шайба D8 Х4  
 (23) дугова шайба d8 Х4  
 В шестигранний торцевий ключ S6 \* 30 \* 80 Х1

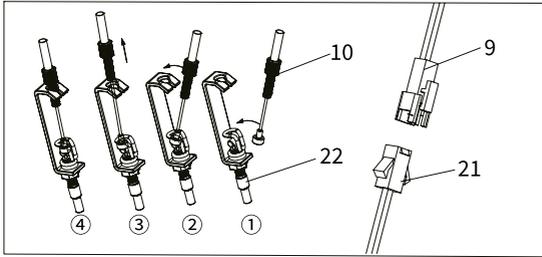
Деталі, необхідні для виконання кроку 3

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Зварювання основної рами × 1 (31)   |   |    |   |
|   |   | Трубка для задньої ніжки × 1  |   |
|   |   |    |   |
|   |   | Трубка для передньої ніжки × 1 (33)   |   |
|   |   |   |   |
|   |   | Кришка затискача для керма з двома отворами × 1 (8)                                 | Електронна ручка × 1 (1)  |
|  |  |  |  |
| Восьмиступінчаста точне   | Зварювання стояка   | Сідло × 1 (16)  | Велика висувна ручка × 1 (30)   |
|  |  |  |  |
| Зварювання труб поручнів × 1 (4)  | Зварювання сідлоподібної труби × 1 (17)   | Ліва педаль × 1 (29L)<br>Права педаль × 1 (29r)                                     | Тримач для пляшки з водою × 1 (14)  |
|   |   |  |  |
|   |   | Набір інструментів для загвинчування × 1  | Керівництво користувача × 1   |

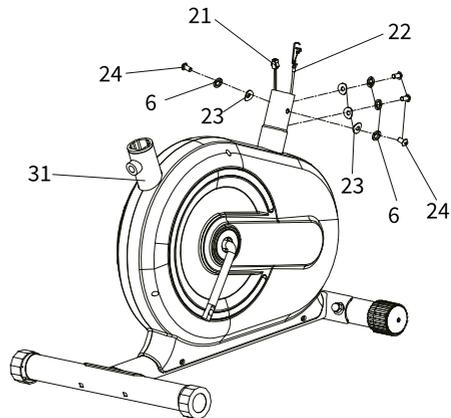
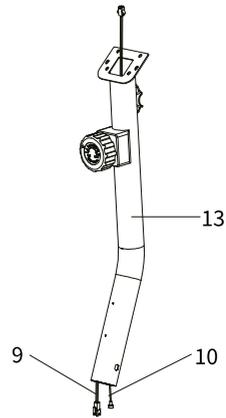
# ЕТАПИ УСТАНОВКИ

## КРОК 3: ВСТАНОВІТЬ СТОЯК НА ОСНОВНУ РАМУ

Як показано на малюнку P1, підключіть восьмиступінчасту лінію тонкої настройки (10) і лінію тонкої настройки нижньої секції (22), а потім підключіть лінію реле (9) і лінію датчика голки (21); потім за допомогою шестигранного ключа (B) зафіксуйте приварити стійку керма (13) до основної рами (31) за допомогою болта з шестигранною головкою (24) і пружинної Шайби (6) і дугогасительную шайбу (23). (Примітка: Після закручування чотирьох болтів з шестигранною головкою (24) одночасно вони затягуються послідовно.)



P1



# ЕТАПИ УСТАНОВКИ

## СПИСОК АКСЕСУАРІВ, НЕОБХІДНИХ НА КРОЦІ 4

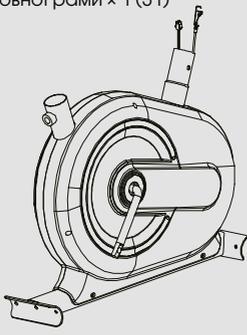
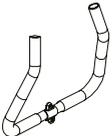
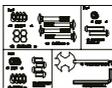
Деталі та набори інструментів, необхідні для виконання кроку 4

|   |   |
|---|---|
| Крок 1<br> | Крок 2<br> |
| Крок 3<br> | Крок 4<br> |
| Крок 5<br> | Крок 6<br> |
| Крок 7<br> | Крок 8<br> |



- (6) пружинна шайба D8 X2
- (7) болт з шестигранною головою M8 \* 35 \* S6 X2
- В шестигранний торцевий ключ S6 \* 30 \* 80 X1

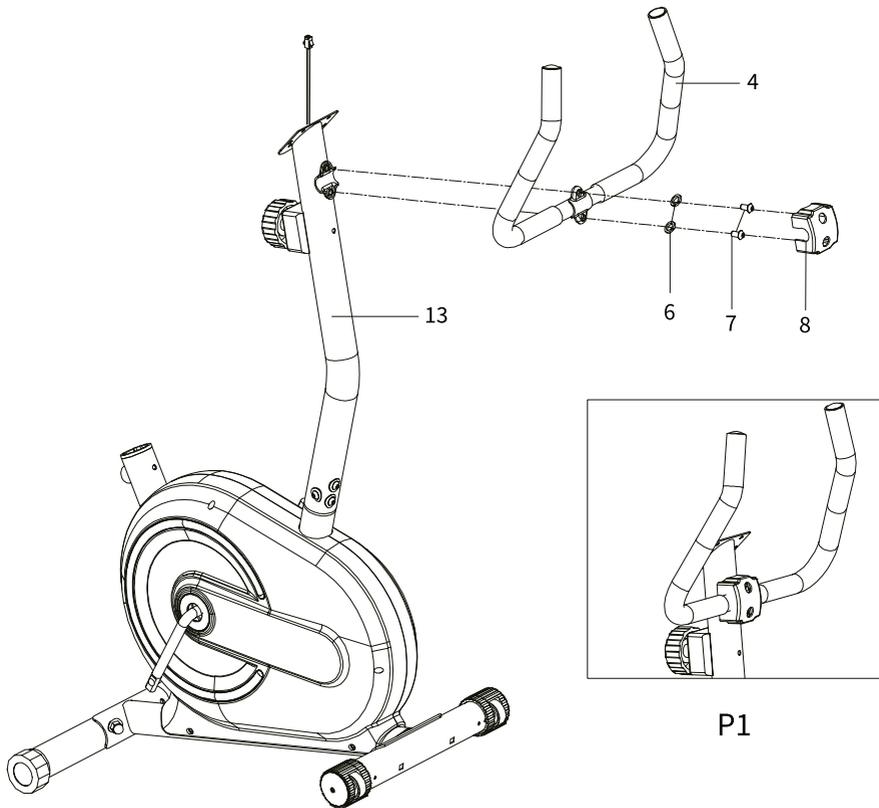
Деталі, необхідні для виконання кроку 4

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Зварювання основної рами x 1 (31)<br> |   | Трубка для задньої ніжки x1<br>                         |  |
|   |   | Трубка для передньої ніжки x1 (33)<br>                  |  |
|   |   | Кришка затискача для керма з двома отворами x1 (8)<br> | Електронна ручка x1 (1)<br>                    |
| Восьмиступінчаста точне<br>          | Зварювання сидлоподібної стояка<br>        | Сідло x1 (16)<br>                                     | Велика висувна ручка x1 (30)<br>              |
|   |   | Ліва педаль x1 (29L)<br>Права педаль x1 (29r)<br>     | Тримач для пляшки з водою x1 (14)<br>         |
| Зварювання труб поручнів x1 (4)<br>  | Зварювання сидлоподібної труби x1 (17)<br> | Набір інструментів для загвинчування x1<br>           | User manual<br>Керівництво користувача x1<br> |

## ЕТАПИ УСТАНОВКИ

### КРОК 4: ПРИВАРІТЬ І ЗАФІКСУЙТЕ ТРУБУ ПОРУЧНЯ ДО ТРУБИ КЕРМА

За допомогою шестигранного ключа (b) закріпіть приварне з'єднання труби поручня (4) до приварного з'єднання труби керма (13) за допомогою пружинної Шайби (6) і болта з шестигранною головкою (7). Нарешті, закріпіть кришку затискача для керма з подвійним отвором (8). Після складання збірка виконується так, як показано на малюнку P1.



# ЕТАПИ УСТАНОВКИ

## СПИСОК АКСЕСУАРІВ, НЕОБХІДНИХ НА КРОЦІ 5

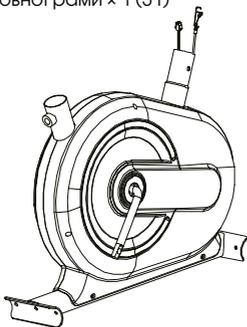
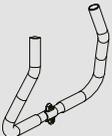
Деталі та набори інструментів, необхідні для виконання кроку 5

|        |   |        |   |
|--------|---|--------|---|
| Крок 1 |  | Крок 2 |  |
| Крок 3 |  | Крок 4 |  |
| Крок 5 |  | Крок 6 |  |
| Крок 7 |  | Крок 8 |  |



(2) поперечний гвинт М5 \* 10 Х2,  
багатофункціональний гайковий ключ S13-14-15 Х1

Деталі, необхідні для виконання кроку 5

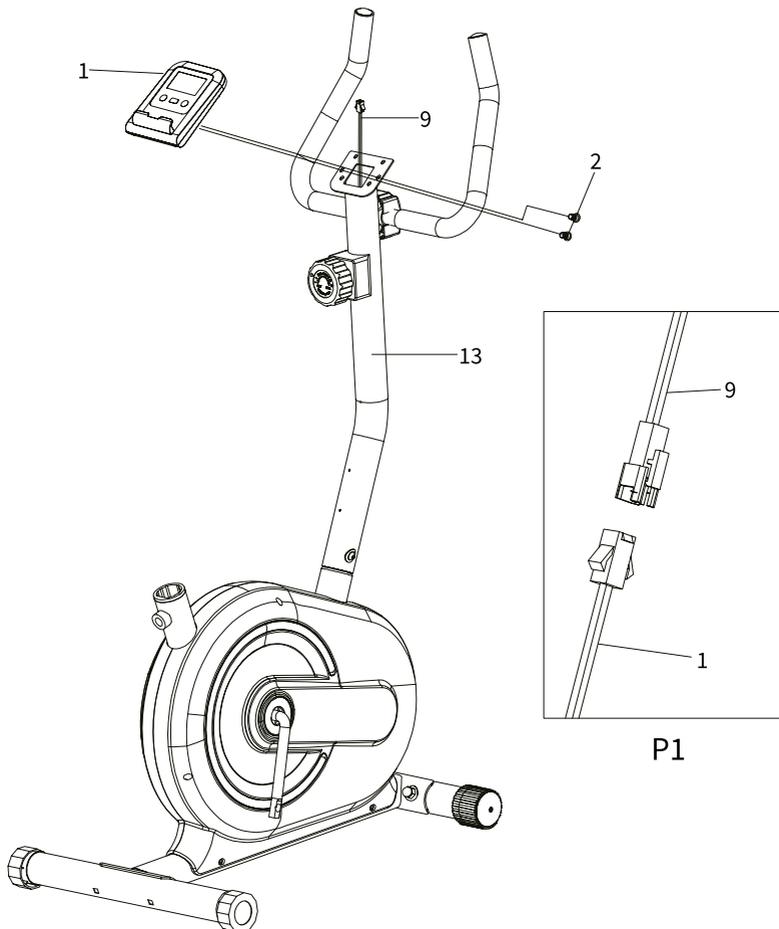
|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Зварювання основної рами x 1 (31)   |   |    |   |
|   |   | Трубка для задньої ніжки x1   |   |
|   |   |    |   |
|   |   | Трубка для передньої ніжки x1 (33)  |   |
|   |   |   |   |
|   |   | Кришка затискача для керма з двома отворами x1 (8)                                  | Електронна ручка x1 (1)   |
|  |  |  |  |
| Восьмиступінчаста точне   | Зварювання сидлоподібної стояка   | Сідло x1 (16)   | Велика висувна ручка x1 (30)  |
|  |  |  |  |
| Зварювання труб поручнів x1 (4)   | Зварювання сидлоподібної труби x1 (17)  | Ліва педаль x1 (29L)<br>Права педаль x1 (29r)                                       | Тримач для пляшки з водою x1 (14)   |
|   |   |  |  |
|   |   | Набір інструментів для загвинчування x1   | Керівництво користувача x1  |

## ЕТАПИ УСТАНОВКИ

### КРОК 5: ЗАТЯГНІТЬ ЕЛЕКТРОННИЙ ЛІЧИЛЬНИК НА ШТОКУ

За допомогою багатофункціонального поперечного ключа (А) викрутіть гвинт з головкою поперечного піддону (2), попередньо закріплений на електронному лічильнику (1).

Потім підключіть лінію електронного лічильника (1) до лінії реле (9). Як показано на малюнку Р1, а потім за допомогою багатофункціонального поперечного ключа (А) заблокуйте електронний лічильник (1) на опорній плиті столу, привареної до ніжки (13) за допомогою гвинта з поперечною головкою (2).



# ЕТАПИ УСТАНОВКИ

## СПИСОК АКСЕСУАРІВ, НЕОБХІДНИХ НА КРОЦІ 6

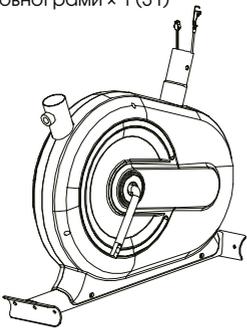
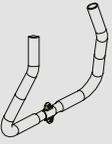
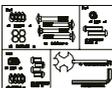
Деталі та набори інструментів, необхідні для виконання кроку 6

|   |   |
|---|---|
| Крок 1<br> | Крок 2<br> |
| Крок 3<br> | Крок 4<br> |
| Крок 5<br> | Крок 6<br> |
| Крок 7<br> | Крок 8<br> |



- (18) Плоска шайба D8 X3
- (19) Нейлонова гайка M8 X3
- Багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15 X1

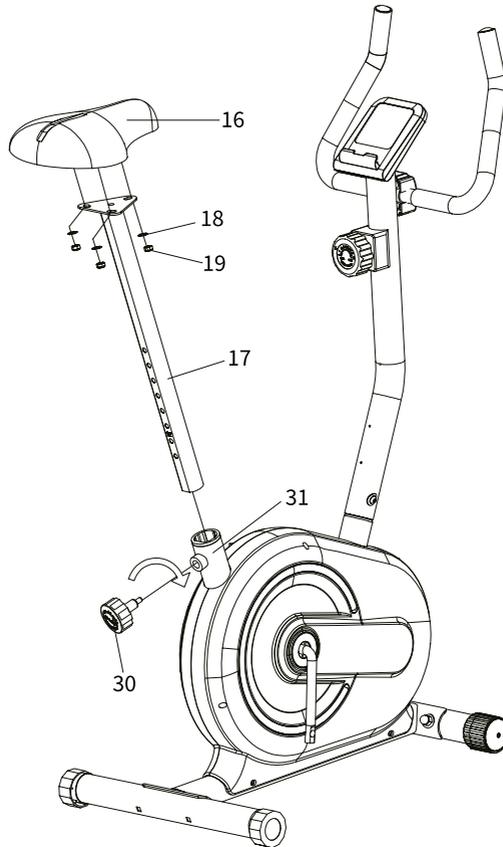
Деталі, необхідні для виконання кроку 6

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Зварювання основної рами × 1 (31)<br> |  | Трубка для задньої ніжки × 1<br>                         |   |
|   |  | Трубка для передньої ніжки × 1 (33)<br>                  |   |
|   |  | Кришка затискача для керма з двома отворами × 1 (8)<br> | Електронна ручка × 1 (1)<br>                    |
| Восьмиступінчаста точне<br>          | Зварювання сидлоподібної стояка<br>         | Сідло × 1 (16)<br>                                     | Велика висувна ручка × 1 (30)<br>              |
|   |  | Ліва педаль × 1 (29L)<br>Права педаль × 1 (29r)<br>    | Тримач для пляшки з водою × 1 (14)<br>         |
| Зварювання труб поручнів × 1 (4)<br> | Зварювання сидлоподібної труби × 1 (17)<br> | Набір інструментів для загвинчування × 1<br>           | User manual<br>Керівництво користувача × 1<br> |

## ЕТАПИ УСТАНОВКИ

### КРОК 6: ЗАФІКСУЙТЕ СІДЛО НА ЗВАРЕНОМУ ШВІ СІДЛОВОЇ ТРУБИ

За допомогою багатофункціонального поперечного ключа (А) зніміть плоску шайбу (18) і нейлонову гайку (19), попередньо закріплені на сидлі (16); потім використовуйте багатофункціональний поперечний ключ (А) зафіксуйте сидло (16) на звареному шві сідлової труби (17) плоскою шайбою (18) та нейлоновою гайкою (19); потім вставте зварене з'єднання сідлової труби (17) у втулку для зварювання основної рами (31) і зафіксуйте її за годинниковою стрілкою великим висувним ручка (30).

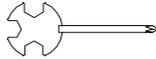


# ЕТАПИ УСТАНОВКИ

## СПИСОК АКСЕСУАРІВ, НЕОБХІДНИХ НА КРОЦІ 7

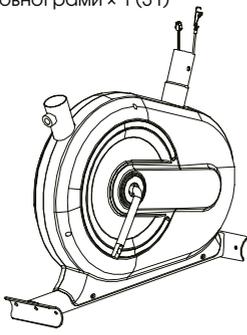
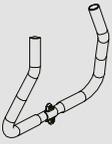
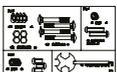
Деталі та набори інструментів, необхідні для виконання кроку 7

|   |   |
|---|---|
| Крок 1<br> | Крок 2<br> |
| Крок 3<br> | Крок 4<br> |
| Крок 5<br> | Крок 6<br> |
| Крок 7<br> | Крок 8<br> |



Багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15 X1

Деталі, необхідні для виконання кроку 7

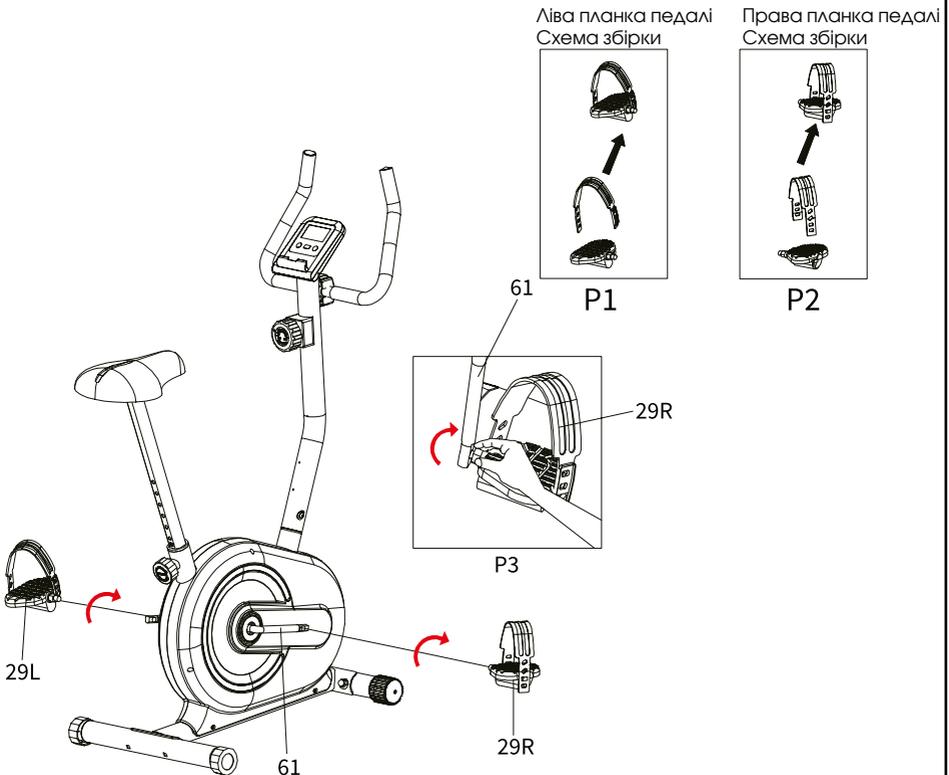
|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Зварювання основної рами x 1 (31)<br> |   | Трубка для задньої ніжки x1<br>                         |  |
|   |   | Трубка для передньої ніжки x1 (33)<br>                  |  |
|   |   | Кришка затискача для керма з двома отворами x1 (8)<br> | Електронна ручка x1 (1)<br>                    |
| Восьмиступінчаста точне<br>          | Зварювання сидлоподібної стояка<br>        | Сідло x1 (16)<br>                                     | Велика висувна ручка x1 (30)<br>              |
|   |   | Ліва педаль x1 (29L)<br>Права педаль x1 (29r)<br>     | Тримач для пляшки з водою x1 (14)<br>         |
| Зварювання труб поручнів x1 (4)<br>  | Зварювання сидлоподібної труби x1 (17)<br> | Набір інструментів для загвинчування x1<br>           | User manual<br>Керівництво користувача x1<br> |

## ЕТАПИ УСТАНОВКИ

### КРОК 7: ЗАКРІПІТЬ СІДЛО НА ЗВАРЕНОМУ ШВІ СІДЛОВОЇ ТРУБИ

Як показано на малюнках P1 та P2, закріпіть ліву та праву педалі (29L) та (29r) ременями безпеки.

Потім зафіксуйте ліву і праву педалі (29L) і (29r) на цільній рукоятці (61) відповідно. Примітка: як показано на малюнку P3, вручну закрутіть болт правої педалі (29r) на цілісній рукоятці (61) на 3 гвинти за годинниковою стрілкою, а потім затягніть його за годинниковою стрілкою багатофункціональним гайковим ключем (а). Аналогічно, вручну закрутіть лівий болт педалі (29L) на цілісному кривошипі (61) на 3 гвинти проти годинникової стрілки, а потім затягніть його проти годинникової стрілки багатофункціональним ключем (а). Під час тренування натискайте на ліву і праву педалі (29L) і (29r) завжди повинні бути замкнені.



# ЕТАПИ УСТАНОВКИ

## СПИСОК АКСЕСУАРІВ, НЕОБХІДНИХ НА КРОЦІ 8

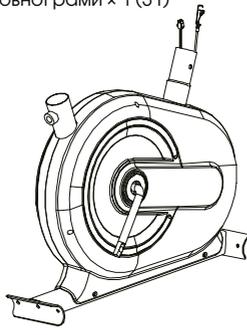
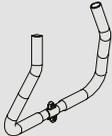
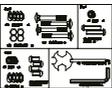
Деталі та набори інструментів, необхідні для виконання кроку 8

|   |   |
|---|---|
| Крок 1<br> | Крок 2<br> |
| Крок 3<br> | Крок 4<br> |
| Крок 5<br> | Крок 6<br> |
| Крок 7<br> | Крок 8<br> |



(15) різьбовий гвинт з поперечною головою ST4. 2 \* 12 X2  
багатофункціональний гайковий ключ S13-14-15 X1

Деталі, необхідні для виконання кроку 8

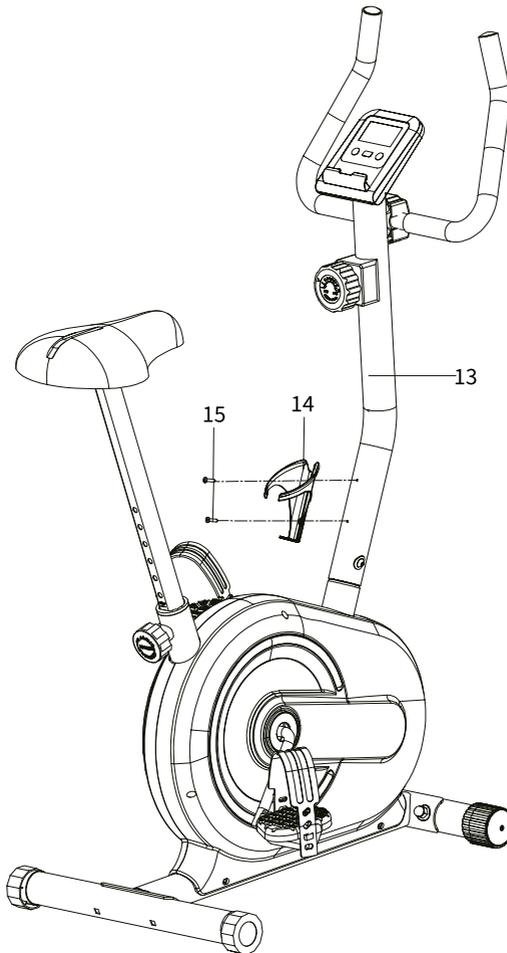
|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Зварювання основної рами x 1 (31)<br> |   | Трубка для задньої ніжки x1<br>                         |  |
|   |   | Трубка для передньої ніжки x1 (33)<br>                  |  |
|   |   | Кришка затискача для керма з двома отворами x1 (8)<br> | Електронна ручка x1 (1)<br>                    |
| Восьмиступінчаста точне<br>          | Зварювання сидлоподібної стояка<br>        | Сідло x1 (16)<br>                                     | Велика висувна ручка x1 (30)<br>              |
|   |   | Ліва педаль x1 (29L)<br>Права педаль x1 (29r)<br>     | Тримач для пляшки з водою x1 (14)<br>         |
| Зварювання труб поручнів x1 (4)<br>  | Зварювання сидлоподібної труби x1 (17)<br> | Набір інструментів для загвинчування x1<br>           | User manual<br>Керівництво користувача x1<br> |

## ЕТАПИ УСТАНОВКИ

### КРОК 8: ЗАКРІПІТЬ ТРИМАЧ ПЛЯШКИ НА НІЖЦІ

Крок 8: закріпіть тримач пляшки на ніжці

За допомогою універсального гайкового ключа (А) зніміть різьбовий гвинт з поперечною головкою (15), попередньо закріплений на зварному шві штока (13), а потім за допомогою універсального гайкового ключа (А) закріпіть тримач пляшки (14) на зварному шві штока (13) за допомогою різьбовий гвинт з поперечною головкою піддону (15). Установка завершена.



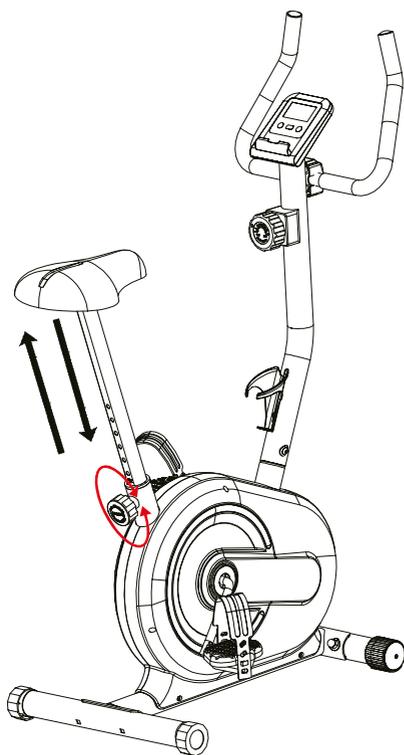
# ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТУ

## ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ ПОДУШКУ СИДІННЯ

### Як налаштувати рух вгору і вниз

Однією рукою поверніть ручку кріплення подушки сидіння, злегка послабте її і потягніть назовні.

Іншою рукою візьміться за сидло і потягніть його вгору (або опустіть вниз). Після встановлення в потрібне положення обережно перемістіть стійку сидла вгору і вниз, послабте пружину, щоб повернути її у вихідне положення (коли ви почуєте «кляцання», ручка вже буде в отворі стійки сидла), а потім знову затягніть ручку.



На малюнку А показано найвище положення сидла



На малюнку В показано найнижче положення сидла



\* Не можна перевищувати мінімальну глибину вставки

# ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТУ

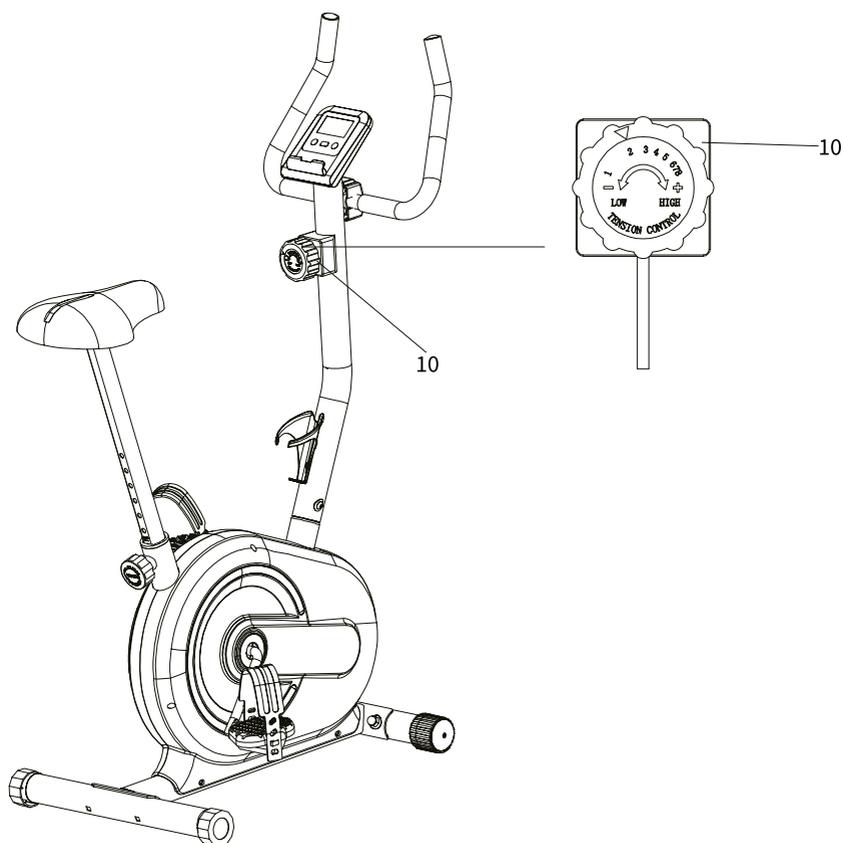
## ІНСТРУКЦІЇ ПО ТОЧНОМУ НАЛАШТУВАННЮ ОПОРУ НА ВОСЬМИ

### Регулювання опору

Поверніть восьмиступінчасте регулювання (10) для точної настройки опору так, щоб стрілка вказувала на номер передачі, як показано на малюнку.

Обертайте за годинниковою стрілкою, щоб поступово збільшити опір, обертайте проти годинникової стрілки, щоб поступово зменшити опір.

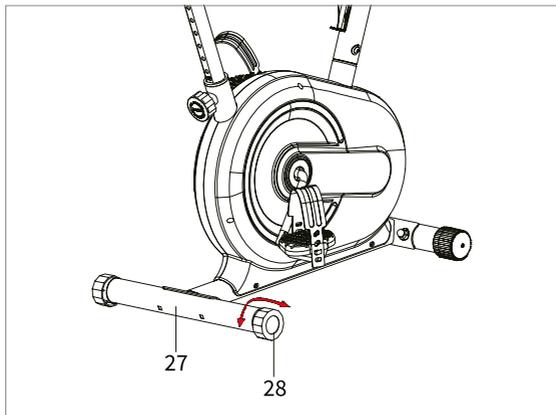
Число 8 володіє найбільшим опором, число 1-найменшим



# ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТУ

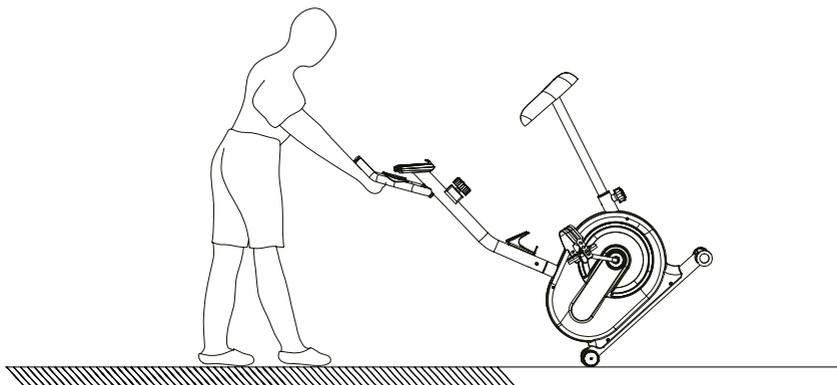
## ІНСТРУКЦІЇ З РЕГУЛЮВАННЯ ЗАДНЬОЇ ТРУБКИ ДЛЯ НІГ

Користувачі можуть відрегулювати дванадцять ексцентричних втулок для ніг (28) на задній трубі для ніг (27) за необхідності, щоб зробити велотренажер стійким і не трясти його.

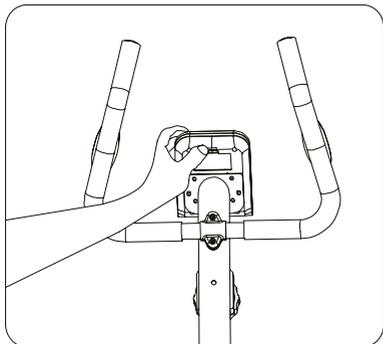


## ІНСТРУКЦІЇ З ТРАНСПОРТУВАННЯ МАШИНИ

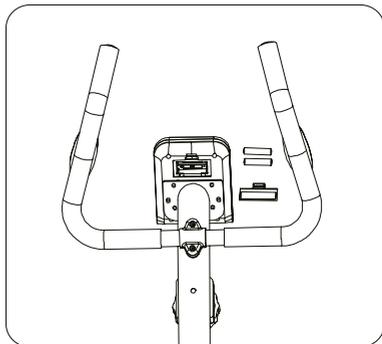
При переміщенні машини візьміться за передній кінець рукоятки і натисніть вниз так, щоб рухомі колеса на опорній трубі повністю стикалися з землею. На додаток до рухомих коліс, виріб можна переміщати, не допускаючи його зіткнення з землею. Коли ви досягнете бажаного положення, повільно відпустіть його.



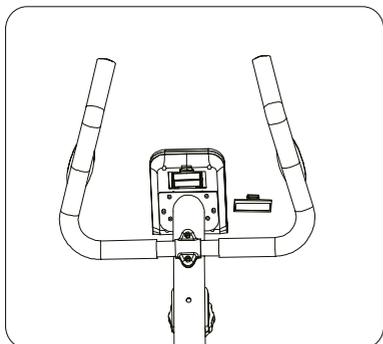
## ІНСТРУКЦІЇ ПО УСТАНОВЦІ АКУМУЛЯТОРА



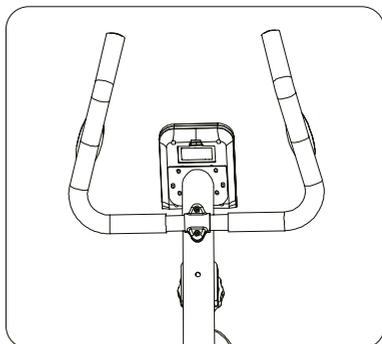
① Зніміть задню кришку вручну.



② Після зняття задньої кришки, підготуйте акумулятор.



③ Встановіть ще дві батареї та закрийте задню кришку.



④ Збірка акумулятора завершена.

# ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ПІДКЛЮЧЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ

## 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 КІНОМАР



1. Щоб завантажити додаток Kinomar, відскануйте QR-код або знайдіть «Kinomar» в Apple App Store® або Google Play Store.
2. Відкрийте додаток Kinomar. Увійдіть або зареєструйтесь.
3. Виберіть відповідне обладнання для фітнесу
4. Увімкніть Bluetooth і виберіть Merach.
5. Виберіть «Портативна бігова доріжка «та знайдіть свій»MR-T05-XXXX».
6. Почніть тренуватися і вивчіть різні методи тренування.

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

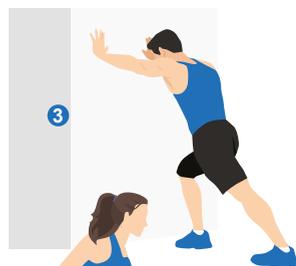
Сядьте, випрямивши одну ногу. Підтягніть іншу ногу так, щоб вона була щільно прилягає на внутрішній стороні випрямленої ноги. Спробуйте торкнутися своїх ніг носком долоні. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся.

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 чотиригодового 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).



