



MR-P01

Многофункциональная силовая
фитнес-платформа



руководство
пользователя

Многофункциональная силовая фитнес-платформа MERACH MR-P01

Персональные тренировки дома. Легко впишется в любой интерьер, удобство хранения, комплексные тренировки на все группы мышц.

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер Многофункциональная силовая фитнес-платформа MERACH MR-P01, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Уникальный инновационный тренажер сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Он обладает множеством удивительных характеристик, которые помогут сделать тренировку эффективной и комфортной. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему, кровообращение, питание тканей и обменные процессы в организме, восстановить двигательные функции суставов и тканей, и приобрести хорошую физическую форму, развить силу и выносливость.

Уникальный тренажер идеально подходит для ежедневных тренировок дома и в офисе. Благодаря конструкции и дизайну фитнес-платформа легко впишется в любой интерьер. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

ВНИМАНИЕ: Компания продавец не несет ответственность за повреждения, полученные во время тренировки.

Перед использованием прочитайте инструкцию!

МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ НЕ БОЛЕЕ 150 КГ.

Гарантийный срок 6 месяцев.

Внимание!

Прежде чем использовать тренажер, необходимо провести полный осмотр оборудования, а также проверить характеристики и функции.

Меры безопасности

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом или специалистом, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью. Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве.
- Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
- Не снимайте кожухи фитнес-платформы. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Людям с ограниченными возможностями не разрешается пользоваться тренажером без сопровождения врача.
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением. Данное оборудование предназначено только для взрослых;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не храните и не используйте тренажер на открытом воздухе. Храните тренажер вдали от прямых солнечных лучей.
- Не используйте устройство во влажной или пыльной среде, например, в ванной комнате;
- Номинальное напряжение устройства составляет 110-240В.
- Выключайте питание тренажера после каждого использования. После использования или перед чисткой оборудования отключите блок питания от розетки.
- Не накрывайте ничем тренажер во время использования, чтобы избежать перегрева двигателя и неисправности.
- Если чувствуете дискомфорт или какие-либо побочные симптомы, немедленно прекратите использование тренажера.
- Не используйте тренажер, если он поврежден или неисправен.
- Не вставляйте в него никакие предметы и не роняйте оборудование.
- Данный тренажер предназначен только для домашнего использования и не подходит для использования в коммерческие цели, например, в спортивных залах.
- Используйте тренажер в помещении на ровной поверхности со свободным пространством не менее 1 метра.
- Если во время использования произойдет скачок напряжения, прекратите использование тренажера. Внезапное отключение питания может привести к травмам.

ОСТОРОЖНО! Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектующая вилка не подходит к Вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. Температура: +15-+35С;
2. Влажность: 50-75%.

Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2–4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид.

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

- Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте; не допускайте попадания жидкости на тренажер
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие, как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные - во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;

Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте

<https://fitness-place.ru/warranty/>

Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.

Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.

Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следуя стандартам бренда.

Сохраняйте стикеры с уникальным серийным номером. Они являются залогом оказания гарантийного ремонта. При наличии стикера гарантийный талон не требуется.

С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте

<https://fitathlon.ru/fitathlon-service/>

Указания по утилизации

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.



Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

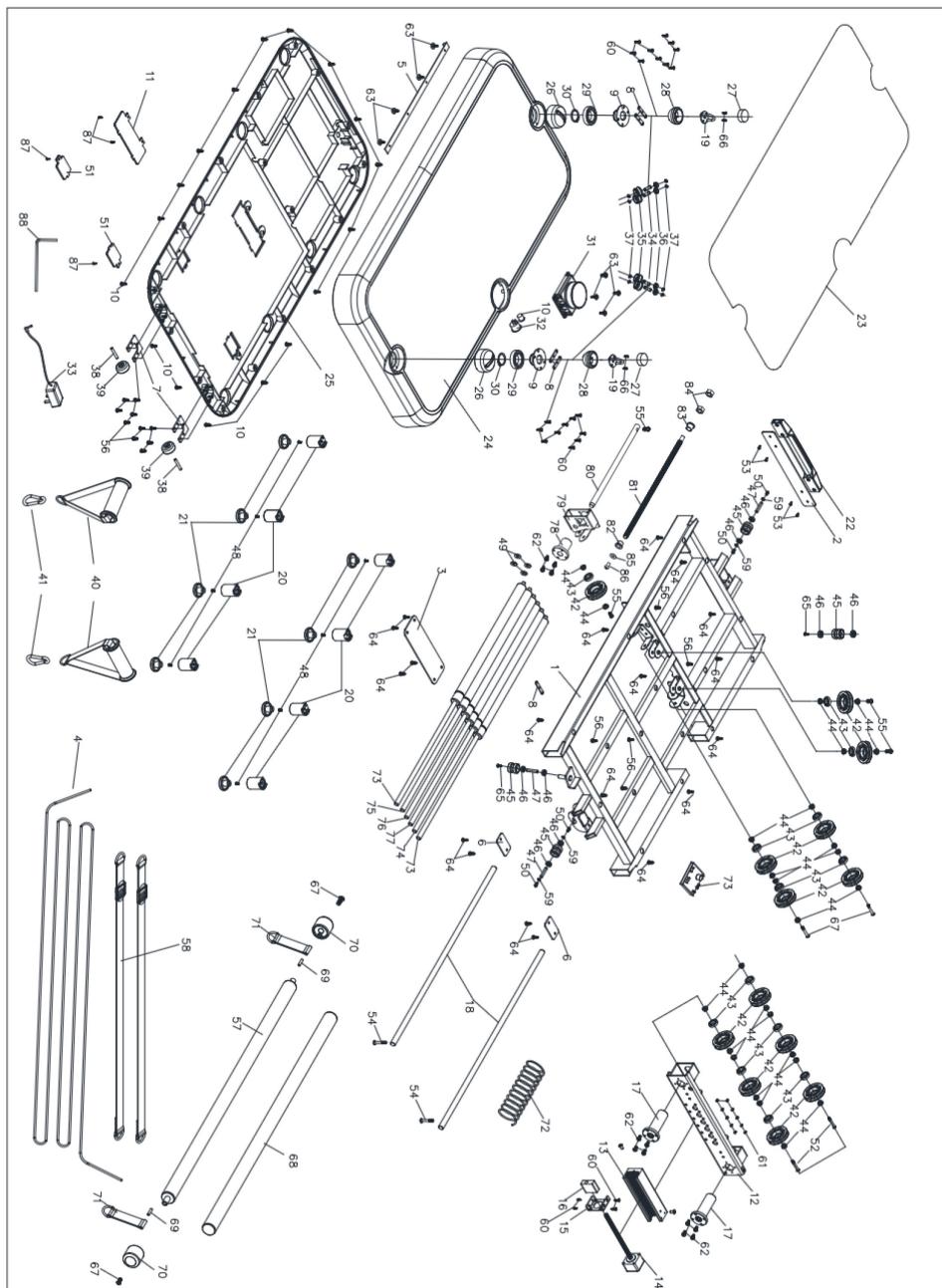


Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

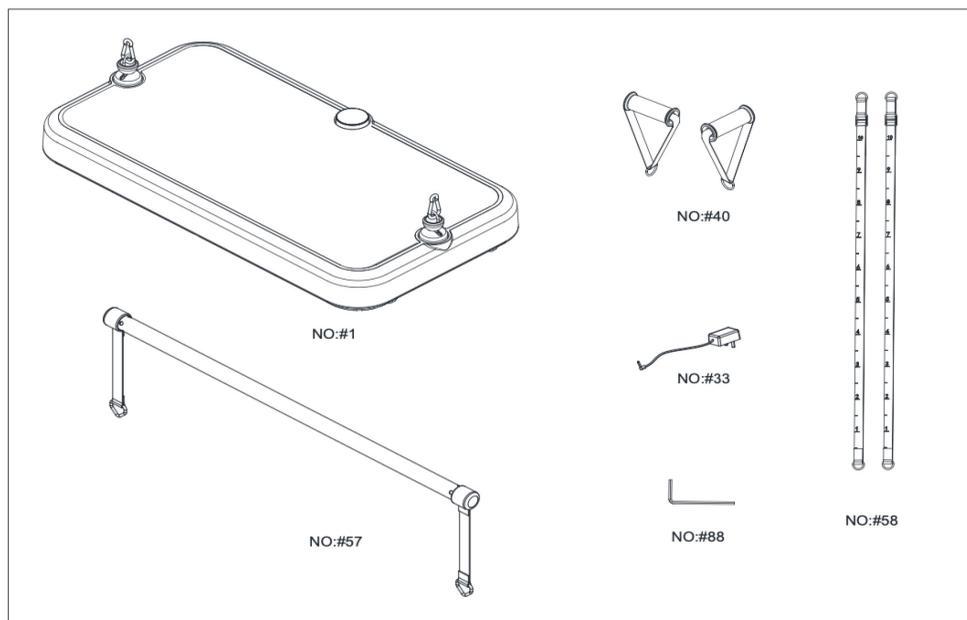


Схема тренажера в разобранном виде



Список комплектующих частей

Номер	Описание	Кол-во
NO.#1	Фитнес-платформа	1
NO.#33	Кабель питания	1
NO.#40	Рукоятка	2
NO.#57	Перекладина-гриф	1
NO.#58	Ремень-удлинитель для троса	2
NO.#88	Шестигранный ключ	1
	Поясной ремень	1
	Манжеты для ног	2



Список комплектующих частей

№	Описание	Спец-ия	Кол-во	№	Описание	Спец-ия	Кол-во
1	Фитнес-платформа		1	45	Направляющий ролик шнура	РА, Ф29*22	4
2	Крепежная пластина ручки		1	46	Подшипник	608ZZ	8
3	Прижимная пластина		1	47	Ось направляющего ролика	Ф8*27.6, 45#	2
4	Натяжной трос	Ф4	1	48	Винт	М6*15	8
5	Пластина		1	49	Плоская шайба	OD20*ID8.5*Т1.5	4
6	Прижимная пластина направляющего стержня		2	50	Винт	М5*8	4
7	Кронштейн колеса		2	51	Кожух	ABS	2
8	Пластина поворотного шкива		4	52	Винт	М6*45	2
9	Подшипник	Ф49*19	2	53	Винт	ST4.2*L16мм	4
10	Винты нижнего кожуха	ST4*19	17	54	Винт	М6*35	4
11	Заглушка	ABS	1	55	Винт	М6*20	4
12	Опорная рама		1	56	Винт	ST4*9	15
13	Опора для пневматических цилиндров	140*40*30	1	57	Перекладина-гриф		1
14	Шаговый двигатель	35D0401-142T8-4	1	58	Ремень-удлинитель для троса		2

15	Крепежная пластина двигателя		1	59	Стопорное кольцо С-образного типа	Ф8	4
16	Концевик опоры	30*28*15	1	60	Винт	М3*5	16
17	Направляющая втулка оси	РА	2	61	Винт	М5*10	10
18	Ось	Ф12*571	2	62	Винт	М4*12	12
19	Стопорная пластина натяжного троса		2	63	Винт	ST3.0*8	12
20	Опорная втулка	ABS	8	64	Винт	ST4*16	23
21	Опорные ножки	TPR	8	65	Винт	М5*8	2
22	Ручка для переноски		1	66	Винт	М3*8	4
23	Антискользящее покрытие	T=0.6	1	67	Винт	М8*15	2
24	Верхний кожух	PP	1	68	Неопреновый валик	Ф31.8*Т3.0*870	1
25	Нижний кожух	PP	1	69	Ось переходной пластины	Ф5*26	2
26	Кожух шкива	Ф52*30	2	70	Заглушка переключателя-гриф	РА	2
27	Крышка ограничителя	TPR	2	71	Манжета с петлей для крепления троса или переключателя	ST48-SB	2
28	Ограничитель	TPR	2	72	Пружина		1
29	Подшипник	61905ZZ	2	73	Пневматический цилиндр	200N – 20,4 кг.	2
30	Стопорное кольцо С-образного типа	Ф25, T=1.2мм	2	74	Пневматический цилиндр	300N – 30,6 кг.	1
31	Консоль с поворотной кнопкой	LED	1	75	Пневматический цилиндр	400N – 40,8 кг.	1

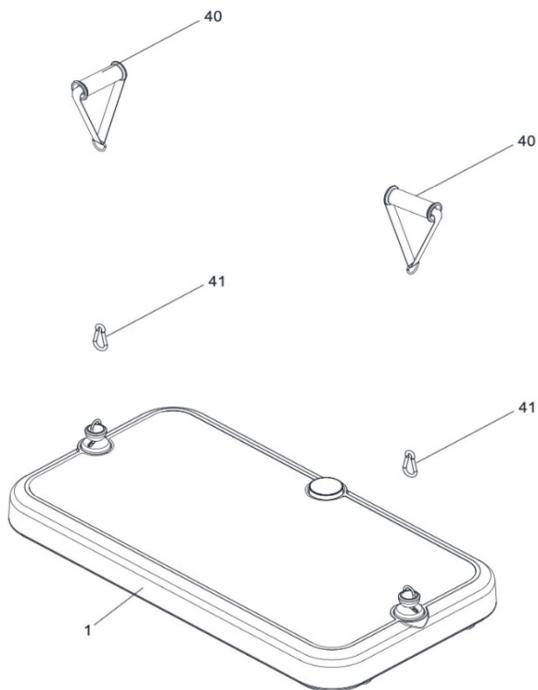
32	Кнопка включения питания	20MM	1	76	Пневматический цилиндр	800N – 81,6 кг	1
33	Кабель питания	DC12-1.0A	1	77	Пневматический цилиндр	1000N –102 кг.	1
34	Ось малого шкива	Ф6*17.8	4	78	Втулка	Ф40*L40, PA	1
35	Малый шкив	Ф20*12	4	79	Регулировочный кронштейн		1
36	Подшипник	696ZZ	8	80	Вал	Ф12*260,45#	1
37	Стопорное кольцо С-образного типа	Ф6, Т=0.5мм	8	81	Ходовой винт		1
38	Ось ролика	Ф5*32, 45#	2	82	JE-459 Втулка	17Ф,13.5-8.5-Н12	1
39	Ролик		2	83	JE-354 Втулка	18Ф,13.8-10-Н12	1
40	Рукоятка		2	84	Гайка	M10	2
41	Карабин		4	85	Шайба	OD16*ID6.5*Т1.5	1
42	Шкив шнура	РОМ 6000	13	86	Винт	M6*12	1
43	Подшипник	696ZZ (Ф15*Ф6*Т5)	8	87	Винт	ST3*10	4
44	Втулка шкива	PA	26	88	Шестигранный ключ	S5	1

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув детали, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

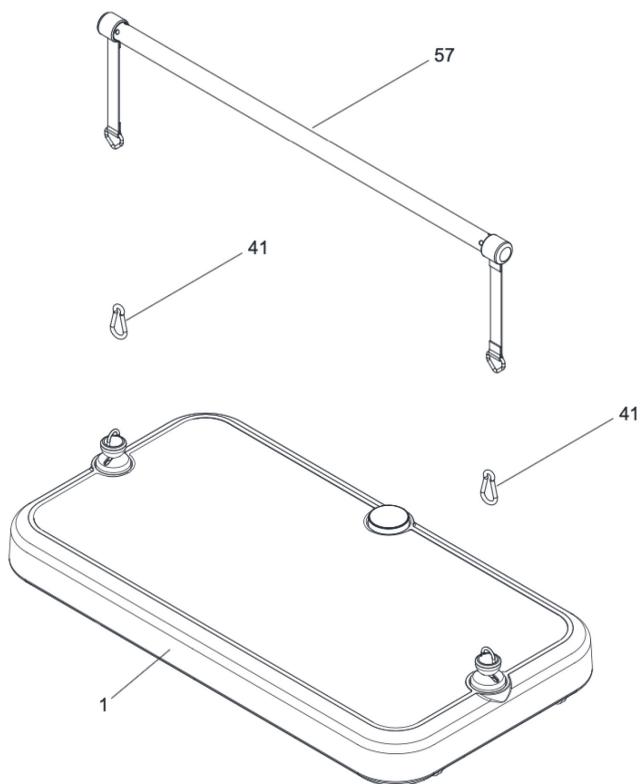
Вариант сборки 1

Установите фитнес-платформу (№1) на ровной твердой поверхности и подсоедините рукоятки (№40) к фитнес-платформе (№1) с помощью карабинов (№41).



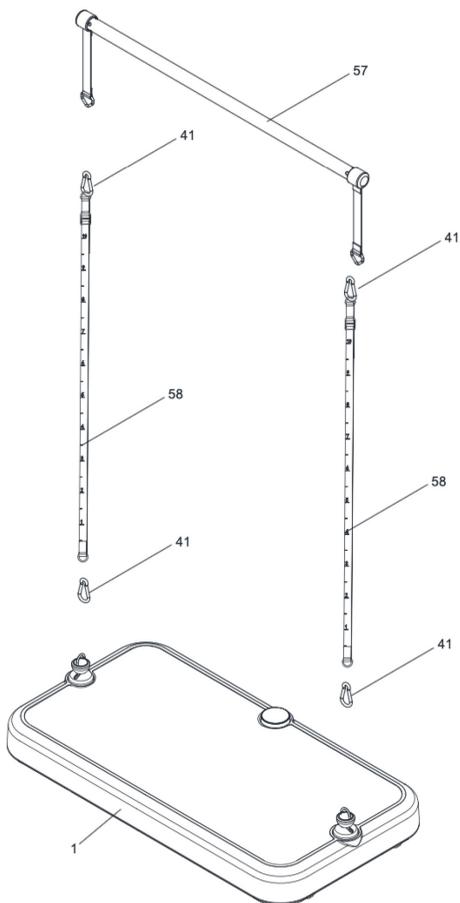
Вариант сборки 2

Установите фитнес-платформу (№1) на ровной твердой поверхности и закрепите перекладину-гриф (№57) к фитнес-платформе (№1) с помощью карабинов (№41).



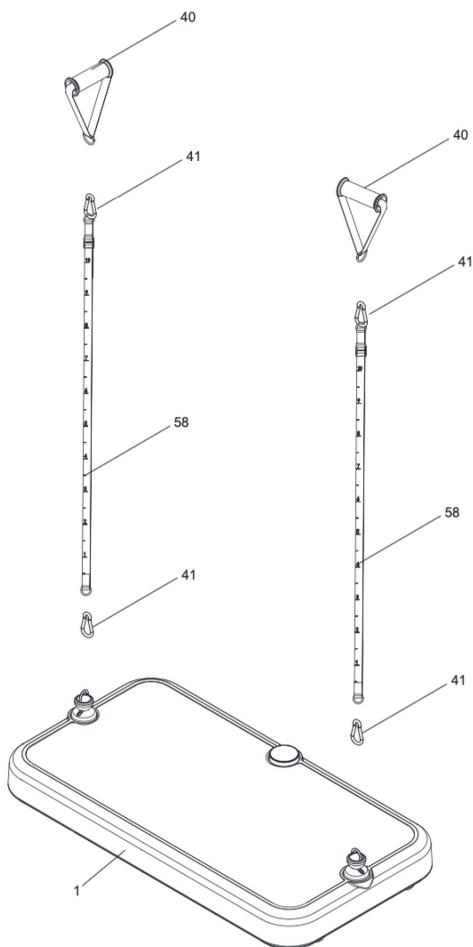
Вариант сборки 3

Установите фитнес-платформу (№1) на ровной твердой поверхности и закрепите Перекладину-гриф (№57) и Ремень-удлинители для троса (№58) к фитнес-платформе (№1) с помощью карабинов (№41). Отрегулируйте нужную длину натяжных тросов.



Вариант сборки 4

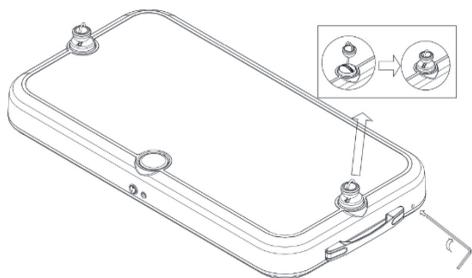
Установите фитнес-платформу (№1) на ровной твердой поверхности и закрепите Рукоятки (№40) и Ремень-удлинители для троса (№58) к фитнес-платформе (№1) с помощью карабинов (№41). Отрегулируйте нужную длину натяжных тросов.



Регулировка длины натяжного троса

Как показано на рисунке, если пружина имеет ширину примерно в один палец, необходимо натянуть трос.

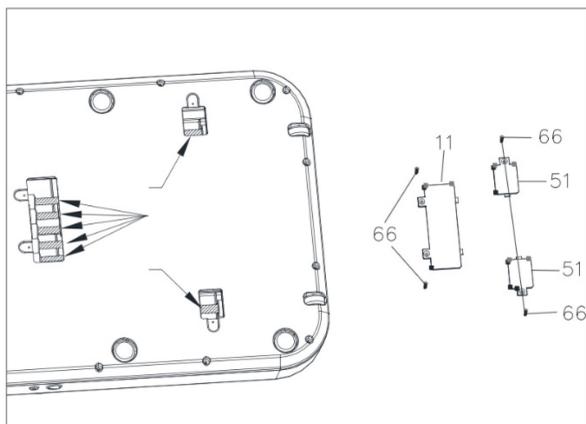
1. Установите уровень сопротивления на 8.
2. Используйте шестигранный ключ (№ 88), как указано стрелкой, выровняйте трос по отверстию во внешней крышке и затяните трос по часовой стрелке до тех пор, пока ограничитель (№28) не встанет на место. (Примечание: Если трос затянут слишком туго, консоль заблокируется, поэтому трос необходимо ослабить (повернуть против часовой стрелки).



Обслуживание

1. Смазать фитнес-платформу.

Переверните фитнес-платформу и открутите винты (№ 66) с помощью отвертки, снимите заглушку и кожух (№11, №51), смажьте вал (указано стрелкой), а затем установите заглушку и кожух на место и закрутите винты.

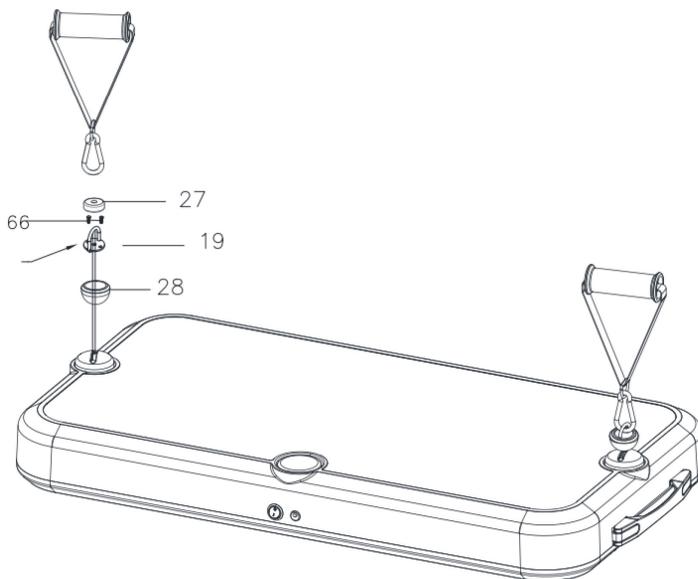


2. Ремонт натяжного троса.

Если на тросе обнаружился серьезный износ, повреждение, истончение диаметра троса менее чем наполовину по сравнению с первоначальными видом – требуется своевременный ремонт троса.

Шаг 1. Установите уровень нагрузки на «8» и отключите фитнес-платформу от питания

Шаг 2. Отсоедините Рукоятку, с одной стороны, от натяжного троса (№4), сняв крышку ограничителя (№27), винт (№ 66), ограничительную пластину троса (№19) и ограничитель (№28).



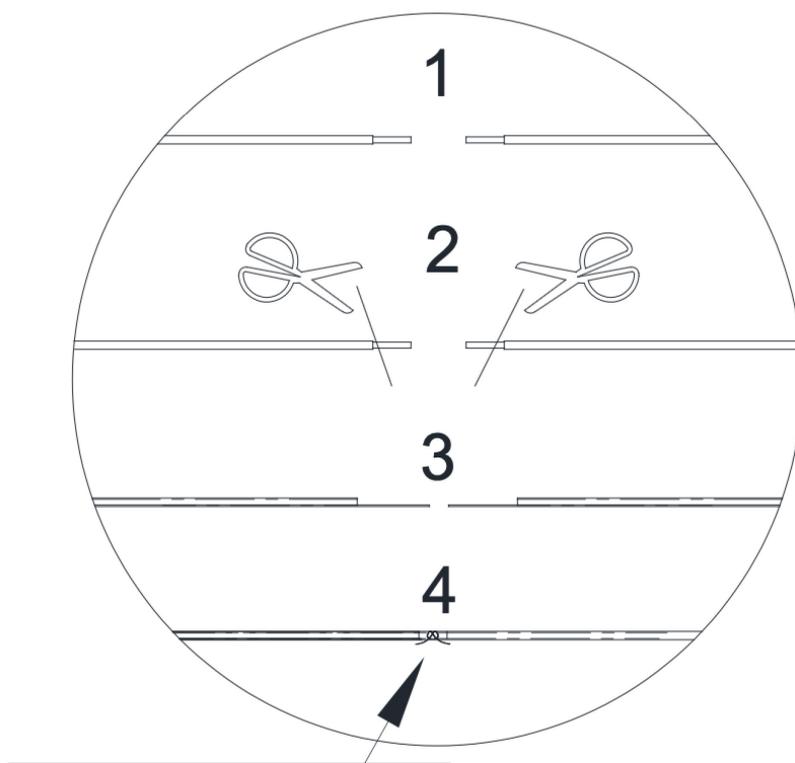
Шаг 3. Выполните следующие действия, чтобы соединить старый и новый натяжные тросы.

а. Как показано на рисунке 1, извлеките внутренний стержень натяжного троса длиной 3-4 см.

б. Как показано на рисунке 2, отрежьте извлеченный внутренний стержень.

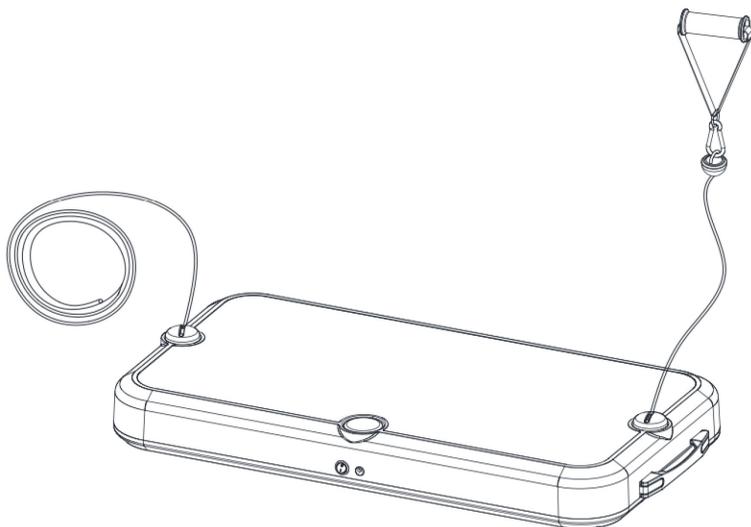
с. Как показано на рисунке 3, вытяните две нити натяжного троса.

д. Как показано на рисунке 4, соедините эти две нити, завязав два или три узла. (Узел не должен быть больше первоначального диаметра троса).



Шаг 4. Выравнивание троса

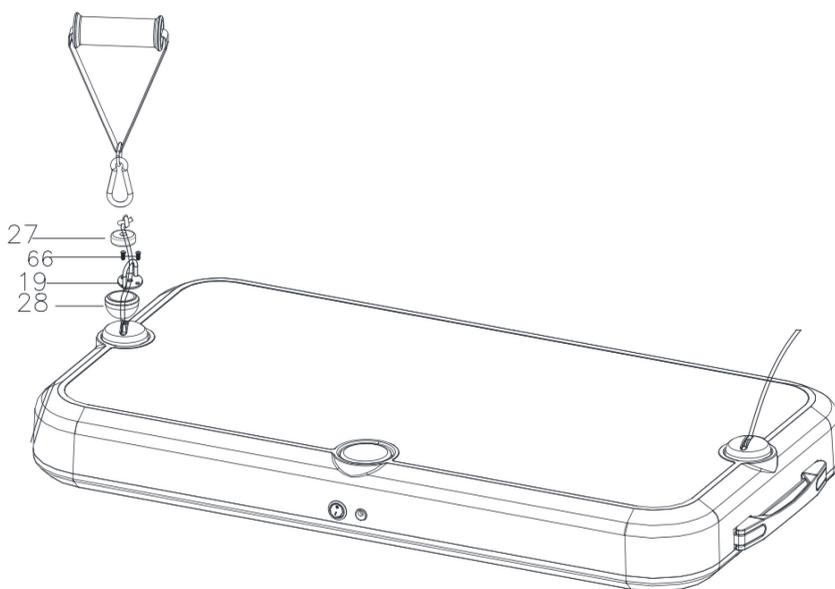
После того, как трос был перевязан (не допускайте сильного натяжения, чтобы предотвратить разрыв троса), протяните трос с другой стороны



Шаг 5. Фиксирование троса

Проденьте натяжной трос в ограничитель (№28) и установите стопорную пластину натяжного троса (№19), закрепите винты (№66), завяжите узел на конце троса, а затем установите крышку ограничителя (№27). Повторите это же действие с другой стороны.

Внимание: необходимо натягивать трос до тех пор, пока левый и правый ограничители (№ 28) не окажутся близко к верхнему кожуху тренажера, затем завяжите узел и установите крышку ограничитель (№ 27).



Шаг 6. Регулировка длины натяжного троса

Отрегулируйте трос в соответствии с инструкцией выше "Регулировка длины натяжного троса".

Работа с консолью

Поворотная кнопка



- Когда устройство не включено, дисплей управления остается черным. (Рис.1)
- После включения питания уровень нагрузки автоматически переключится на уровень "1". Если не использовать тренажер в течение 3 минут дисплей погаснет и перейдет в режим ожидания (Рис.2).
- Когда загорится красный индикатор блокировки, это означает, что в данный момент отрегулировать нагрузку невозможно. (Рисунок 3)

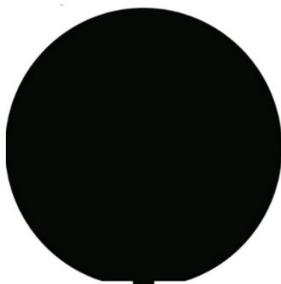


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

- Во время регулировки нагрузки индикатор загорается оранжевым, в данном режиме нельзя натягивать тросы. (Рисунок 4)
- После завершения регулировки нагрузки тренажера индикатор загорится зеленым, в данном режиме можно натягивать тросы. (Рисунок 5)

Если индикатор горит красным, это указывает на неправильную настройку сопротивления. (Рисунок 6). Необходимо вернуть тросы на место, и после того, как система обнаружит, что тросы больше не натянуты, произойдет повторная проверка сопротивления. Оборудование можно продолжать использовать, как только загорится зеленый индикатор.



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

После начала тренировки дисплей по умолчанию переключается в режим воспроизведения по очереди, тогда загорается значок "SCAN" (СКАНИРУЮЩИЙ РЕЖИМ), а параметры данных переключаются каждые 3 секунды: resistance/level (уровень нагрузки), count (счетчик/количество повторений), time (время тренировки), calorie (калории/затраченная энергия). (Рисунки 7, 8, 9 и 10)



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

В режиме блокировки при обычном использовании нажмите на кнопку один раз, чтобы переключиться на отображение нужных данных: resistance/level (уровень нагрузки), count (счетчик/количество повторений), time (время тренировки), calorie (калории/затраченная энергия). (Рисунки 11, 12, 13, 14)



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

Длительное нажатие на кнопку приведет к обнулению всех данных. (Рисунок 15)



Рис. 15

ПАРАМЕТРЫ КОНСОЛИ:

№	Название	Изображение	Описание
1	Сканирующий режим		На дисплее все данные воспроизводятся по очереди/Автоматическое отображение функций Если значка SCAN нет на дисплее, значит данные находятся в режиме блокировки
2	Уровень нагрузки		1~8 уровни нагрузки P 1: 4KG P 2: 7KG P 3: 9KG P 4: 12KG P 5: 16KG P 6: 18KG P 7: 20KG P 8: 25KG
3	Время тренировки		00:00~99:59 В режиме ожидания или сразу после начала тренировки один раз нажмите на кнопку, чтобы запустить отсчет времени; отсчет времени прекратится через 5 секунд после остановки движения
4	Счетчик / Количество повторений за тренировку		0-9999
5	Калории / Затраченная энергия		0,0~9999 килокалории

6	Логотип		Если устройство включено, значок постоянно отображается
7	Значок блокировки		Значок блокировки указывает на то, что в данный момент сопротивление не может быть отрегулировано

Варианты упражнений



Технические характеристики:

Назначение	домашнее
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	8
Комплектация фитнес-платформы	Фитнес-платформа, Натяжной трос *1, Карабин*4, Перекладина-гриф * 1, Рукоятка*2, Ремень-удлинитель для троса *2, Поясной ремень *1 Манжеты для ног *2, EBPO кабель питания
Консоль	круглый функциональный LED - дисплей диаметром 68 мм
Показания консоли	время, скорость, уровень нагрузки, количество оборотов в минуту, калории
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	86*46*13,5 см
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	92*50*17 см
Вес нетто	20 кг
Вес брутто	24,5 кг
Макс. вес пользователя	150 кг
Питание	сеть 220В
Гарантия	6 мес
Производитель	MERACH
Страна изготовления	КНР

Компания оставляет за собой право вносить изменения в дизайн и/или технические характеристики тренажера, не ухудшающиезначительно его основные технические характеристики, без предварительного предупреждения потребителя.

**Последняя версия Руководства пользователя, а также все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия доступны на сайте: www.fitness-place.ru

Тренажер соответствует требованиям ТР ТС 004/2011 «О безопасности низковольтного оборудования», утвержден Решением Комиссии Таможенного союза от 16 августа 2011 года №768, ТР ТС «Электромагнитная совместимостьтехнических средств», утвержден Решением Комиссии Таможенного союза от 09 декабря 2011 года №879.

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация: ООО «Фитатлон», 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13Б, 5 этаж, комната №31 в помещении №1.

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

