

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Bcube**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia. Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Kvalitné výrobky **Bcube** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením.

V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Bcube** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

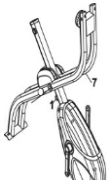

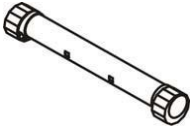

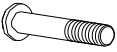


Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **110 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 1 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody. Dbajte na to, aby sa do zariadenia nikdy nedostala kvapalina.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN 957-1/5). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely **Bcube** (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali. Nenoste nezaviazanú obuv, s visiacimi šnúrkami alebo obuv s koženou podrážkou.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Nepokúšajte sa zariadenie opravovať sami bez toho, aby ste sa predtým poradili s naším servisným strediskom.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí. Nikdy nepoužívajte zariadenie, keď je na ňom niekto iný.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 16 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 80 x 40 x 110 cm.

Jednotlivé diely a nástroje

Ozn.	Názov	Ks	Obrázok
1/7/39 /23/24	Hlavný rám/predná podpera/kryt	1	
6	Podpera sedadla	1	
30/51/50	Sedadlo/podložka/skrutka	1	
9/8/52/ 43/53	Displej/riadičlá/snímače pulzu ruky Skrutka/ plochá podložka/ zahnutá podložka	1	
31/38	Zadná priečna podpera s vyrovnávacími nožičkami pre podlahu	1	
32/44	Predná priečna podpera s transportnými kolieskami	1	
25/26	Pedále	1	
29	Nastavovacia skrutka	1	
44	M8 imbusová skrutka	4	
47	M8*1.2mm zahnutá podložka	4	
46	M8 pružná podložka	4	
45	M8 krytka matice	4	
	Imbusový kľúč	1	
	Skrutkovač	1	

MONTÁŽ

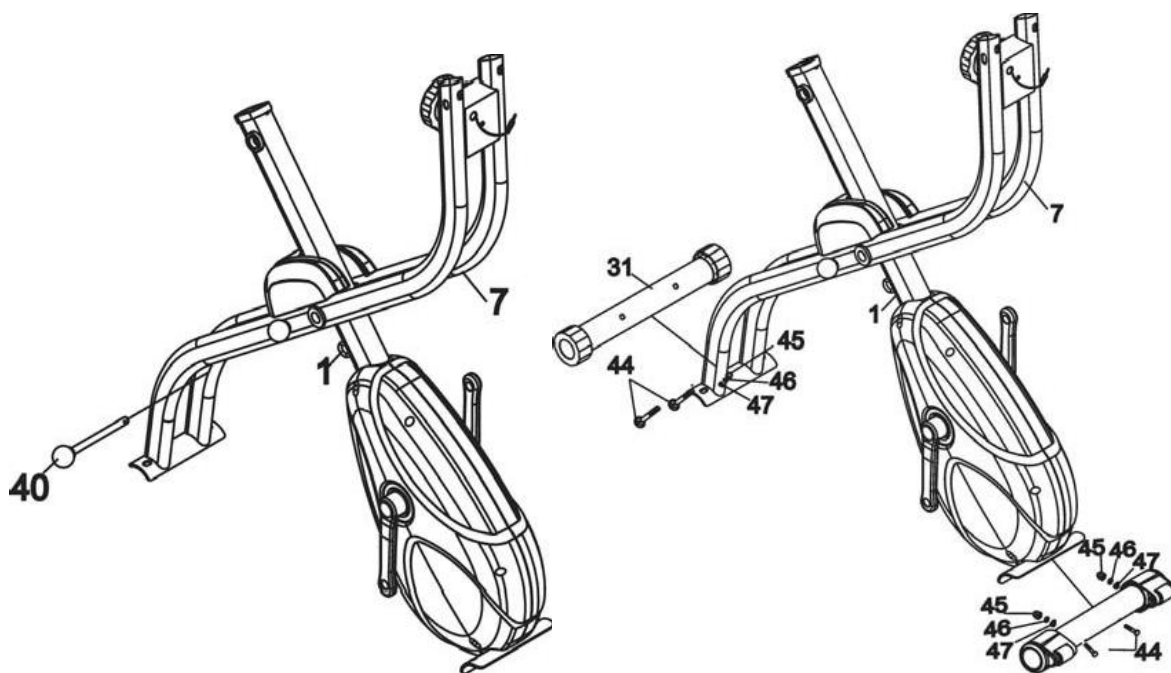
Skôr ako začnete s montážou stroja, skontrolujte, či sú prítomné všetky uvedené diely. Niektoré kroky montáže si vyžadujú zdvíhanie ťažkých predmetov. Odporúčame, aby vám pri zostavovaní tohto výrobku pomáhala iná osoba.

KROK 1: Odstráňte zaist'ovací čap (40) z rámu (1), otvorte nástroj a znova vložte zaist'ovací čap (40) do otvoreného otvoru v ráme (1).

Pripevnite zadnú priečnu podperu (31) k rámu (1) pomocou dvoch zahnutých podložiek (47), pružnej podložky (46), 2 skrutiek (44) a 2 matíc (45).

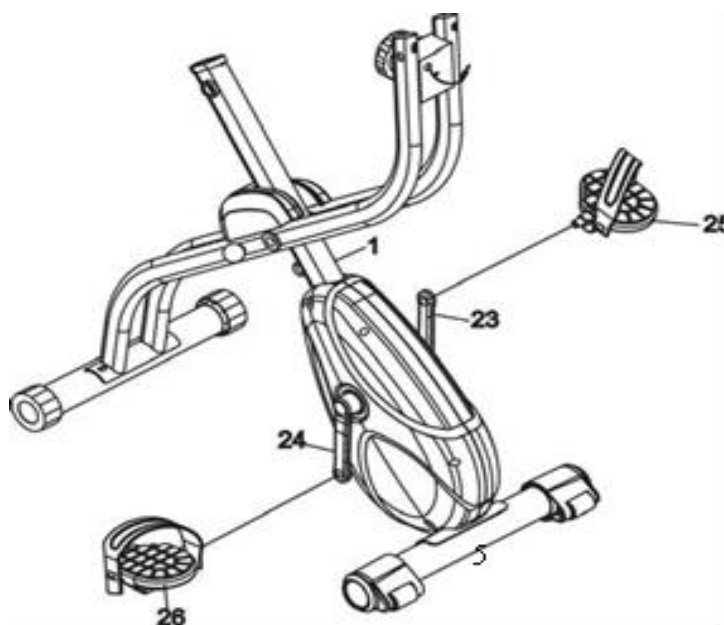
Pripevnite prednú priečnu podperu (32) k rámu (1) pomocou dvoch zahnutých podložiek (47), pružnej podložky (46), 2 skrutiek (44) a 2 matíc (45).

Skrutky a skrutky pevne utiahnite.



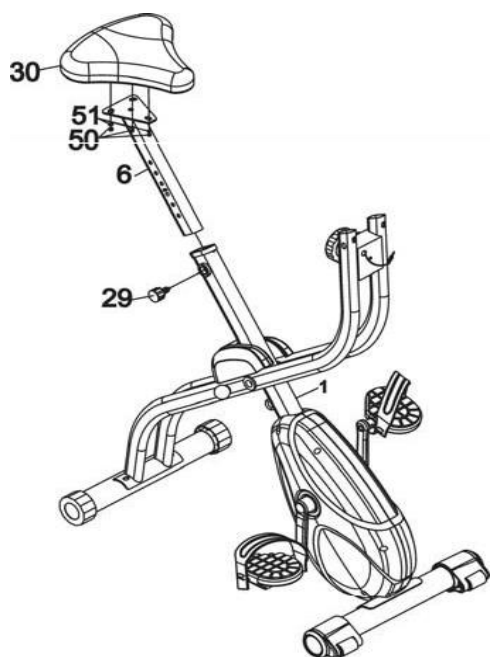
KROK 2: Namontujte pedále (26R a 25L) na kľuku. Pravý pedál je označený písmenom "R" a skrutkuje sa do závitú pravej kľuky (tiež označenej písmenom "R") otáčaním v smere hodinových ručičiek; ľavý pedál je označený písmenom "L" a skrutkuje sa do závitú ľavej kľuky (tiež označenej písmenom "L") otáčaním proti smeru hodinových ručičiek.

K obom pedálom (26R a 25L) pripevnite remienok na nohu. Pásik na nohy je nastaviteľný v 4 veľkostiach.



KROK 3: Zo zadnej časti sedadla (30) odstráňte vopred namontované skrutky (50) a podložky (51). Pripevnite sedadlo (30) k podpere sedadla (6) pomocou predtým odstránených skrutiek (50) a podložiek (51).

Vložte podporu sedadla (6) do hlavného rámu (1) a nastavte výšku uvoľnením nastavovacej skrutky (29) v otvore zodpovedajúcom požadovanej výške.



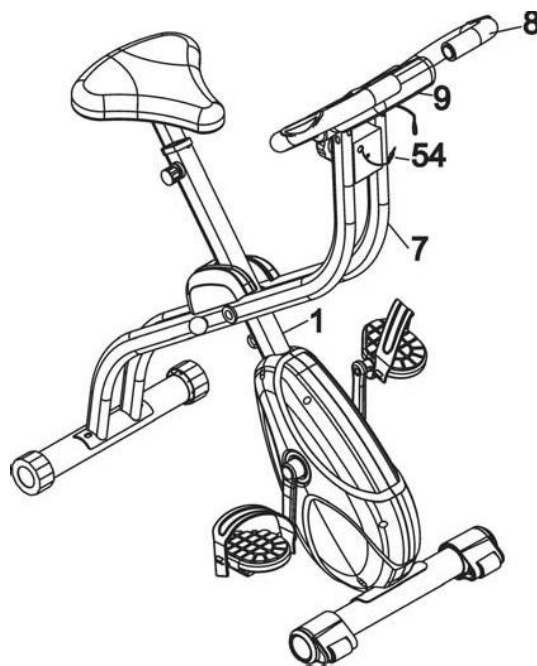
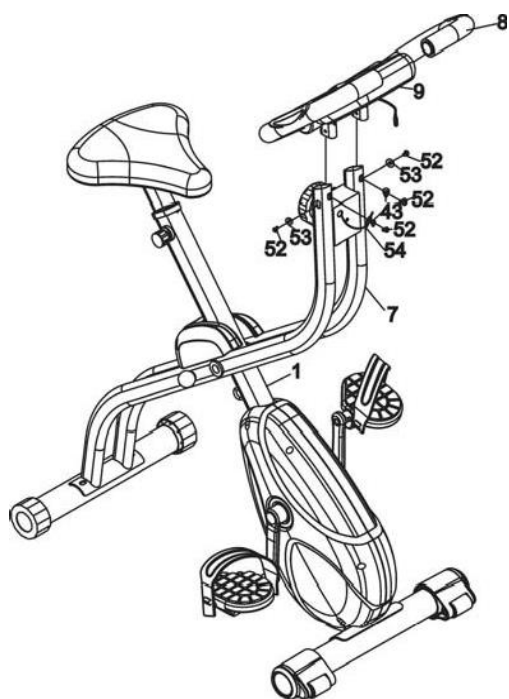
POZOR : Nenastavujte výšku sedadla nad zobrazenú zarážku "MAX".

KROK 4: Odstráňte vopred namontované skrutky (52), podložky (43) a zahnuté podložky (53) zo spodnej strany riadidiel (8).

Vložte riadidlá (8) do prednej časti rámu (7) a zaistite ich pomocou predtým odstránených skrutiek (52), plochých podložiek (43) a zahnutých podložiek (53).

Pevne utiahnite skrutky a skrutky.

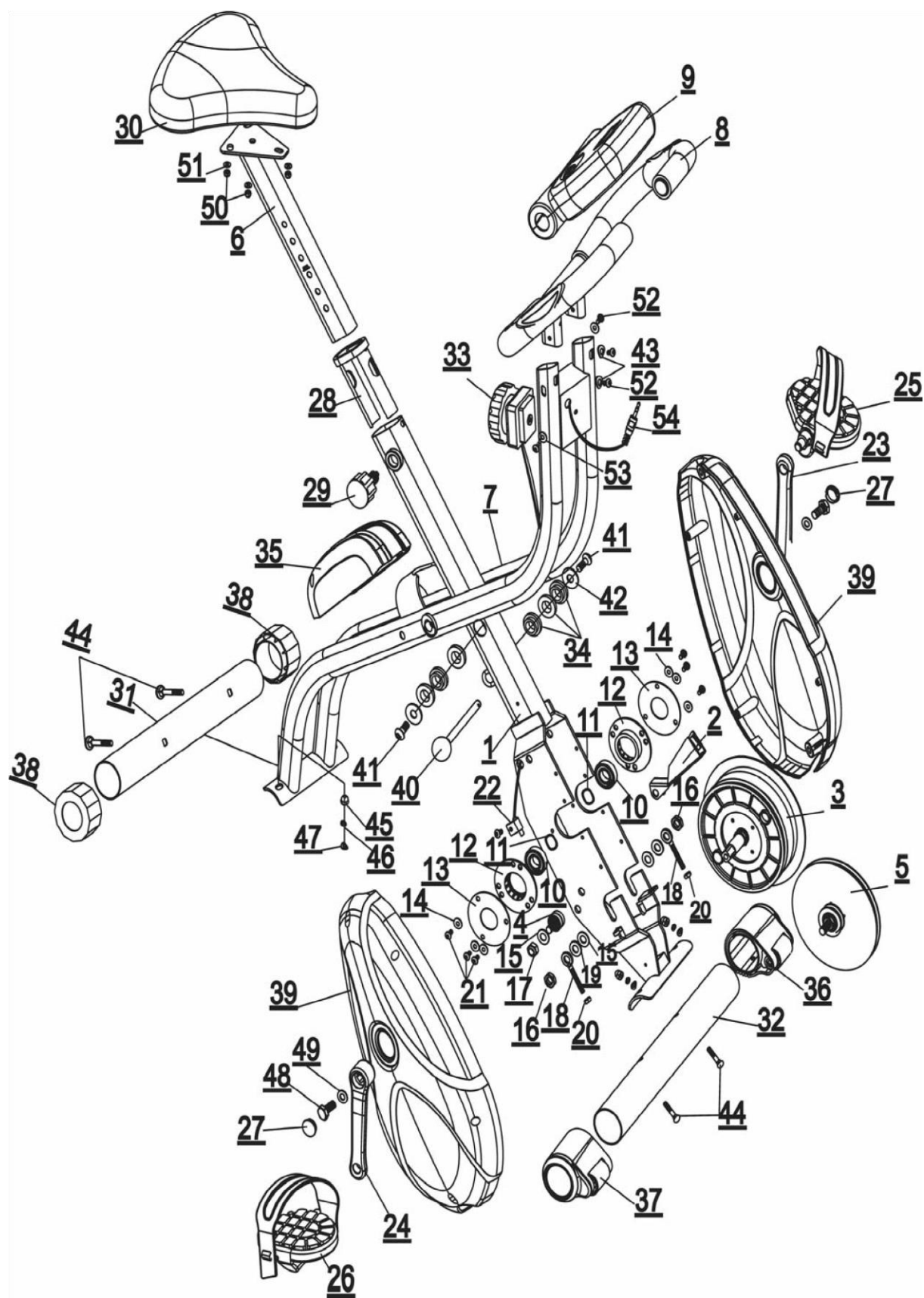
Pripojte koncovku kábla snímača (54) do príslušnej zásuvky displeja (55).



ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV

Č.	Názov	Ks	Č.	Názov	Ks
1	Hlavný rám	1	29	Nastavovacia skrutka	1
2	Magnetický držiak	1	30	Sedadlo	1
3	Zotrvačník	1	31	Zadná priečna podpera	1
4	Sada krytov kolesa	1	32	Predná priečna podpera	1
5	Sada remeňov	1	33	Odporové ručné koliesko	1
6	Podpera sedadla	1	34	Ložisko	6
7	Predná priečna podpera	1	35	Kryt	1
8	Riadidlá so snímačmi pulzu rúk	1	36	Ľavé transportné koliesko	1
9	Displej	1	37	Pravé transportné koliesko	1
10	Ložisko	2	38	Základná nivelačná pätká	2
11	Podložka ψ 17	2	39	Kryt zotrvačníka	2
12	Sada ložísk	2	40	Zaisťovací čap	1
13	Veľká podložka	2	41	Matica M8X15	2
14	Podložka ψ 14X5mm	6	42	Podložka ψ 8.5X24X2.0	2
15	Podložka ψ 10.5X20	3	43	Podložka ψ 6.5X16X1.2	2
16	Matica M10X5	2	44	Posuvná skrutka M8X60	4
17	Plastová matica M10	1	45	Krytka matice	4
18	Skrutka	2	46	Pružná podložka M8	4
19	Podložka ψ 10.5X20X2.0	2	47	Zahnutá podložka ψ 20X8,5X1,2	4
20	M6 matica	2	48	Skrutka M8X15	2
21	skrutka M5X10	8	49	Podložka ψ 14X8,5X1,2	2
22	Snímač	1	50	Zaisťovacia matica M8	3
23	Ľavá kľuka	1	51	Podložka ψ 16X8.5X1.5	3
24	Pravá kľuka	1	52	Skrutka M6X10	4
25	Ľavý pedál	1	53	Podložka ψ 14X6,5X1,2	2
26	Pravý pedál	1	54	Stredný kábel snímača	1
27	Kryt kľuku	2	55	Kábel displeja	1
28	PT30X60 25X50mm	1			

Rozložený náčrt:



OVLÁDANIE POČÍTAČA



Funkcie tlačidiel displeja:

- **MODE** - výber funkcií.
- **SET** - nastavenie hodnôt času, vzdialenosti a kalórií, keď nie ste v režime skenovania. Pomocou tlačidla MODE vyberte hodnotu, ktorú chcete nastaviť. Po jej zablikaní môžete hodnotu zadať pomocou tlačidla SET.
- **RESET** - stlačte na vynulovanie času, vzdialenosti a kalórií.

Obsluha displeja

1. Stláčajte tlačidlo "MODE", kým sa na ľavej strane monitora nezobrazí nápis "SCAN" - hodnoty času, rýchlosti, vzdialenosti, počítadla kilometrov, kalórií a pulzu sa teraz zobrazujú striedavo po dobu 6 sekúnd. Stlačením tlačidla MODE na jednej z hodnôt sa táto hodnota zobrazí natrvalo:
2. **TIME (Čas)**: Zobrazuje čas od začiatku tréningu v rozmedzí od 0:00 - 99:59 min.
3. **SPEED (Rýchlosť)**: Zobrazenie aktuálnej rýchlosti v rozmedzí od 0:00 - 99:99 km/h.
4. **DISTANCE (Vzdialenosť)**: zobrazenie vzdialenosti v rozmedzí od 0:00 - 99:99 km.
5. **ODOMETER**: monitor zobrazuje celkovú akumulovanú vzdialenosť od 0 - 9999 km. Po opätovnom vložení batérie sa hodnota vynuluje
6. **CALORIES (Kalórie)**: Zobrazuje spaľené kalórie v rozmedzí od 0 - 999,99 kCal
7. **PULSE (Pulz)**: Zobrazuje aktuálnu hodnotu srdcovej frekvencie používateľa v rozsahu 60 - 240 úderov za minútu (údaj nemožno považovať za podklad pre lekárske ošetrenie).

UPOZORNENIE:

1. Keď sa na displeji rozsvieti symbol batérie, vymeňte batériu.
2. Displej sa automaticky vypne, ak po 2 minútach nebude prijatý žiadny signál.
3. Displej sa automaticky zapne po začatí tréningu.
4. Ak tréning prerušíte na 4 sekundy, monitor zastaví výpočet a na obrazovke sa zobrazí nápis "STOP". Po obnovení tréningu displej automaticky spustí výpočty a nápis "STOP" zmizne.

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

