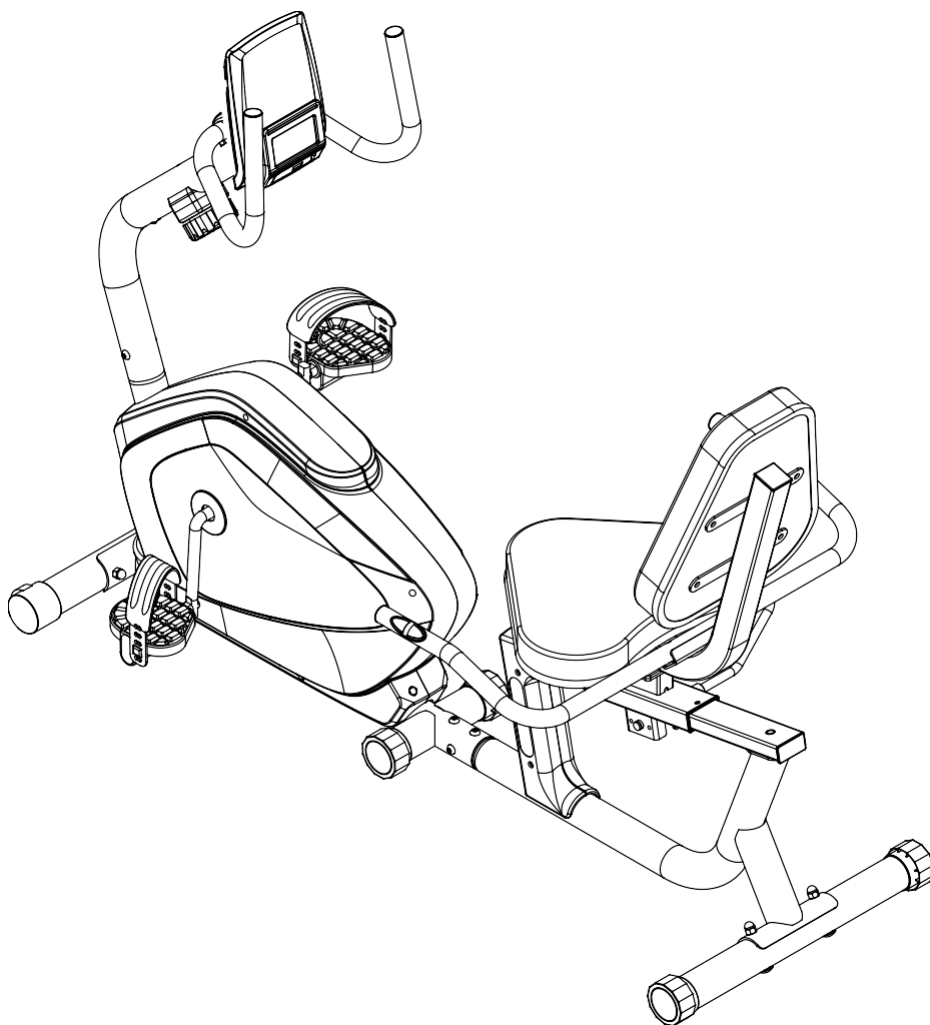


RQ 40



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre rekumbent Bcube. Pred poskladaním rekumbentu si pozorne prečítajte návod na použitie. Rekumbent používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

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 s Vaším zariadením, poznačte si presný názov výrobku.

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. Uchovajte 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. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti H (norma STN EN 957-1/5 HC). 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.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
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.
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: 26,7 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 140 x 68 x 105 cm.

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

1. Pred montážou alebo prevádzkou zariadenia si pozorne prečítajte celý návod.
2. Zariadenie používajte iba tak, ako je popísané v pokynoch.
3. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky skrutky správne utiahnuté.
4. Držte ruky mimo pohyblivých častí.
5. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Nikdy nenechávajte deti samé so zariadením.
6. Pred tréningom skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne zmontované.
7. Zariadenie môže naraz používať iba jedna osoba.
8. Namontujte a prevádzkujte zariadenie na pevnom a rovnom povrchu. Okolo zariadenia vždy ponechajte voľný priechod jeden meter.
9. Zariadenie nepoužívajte v blízkosti vody alebo vonku.
10. Dbajte na to, aby **sa do zariadenia nikdy nedostala tekutina**.
11. Udržujte ostré predmety mimo dosahu zariadenia.
12. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
13. Nepokúšajte sa opraviť zariadenie sami bez predchádzajúcej konzultácie s naším servisným strediskom.
14. Zariadenie je určené len na domáce použitie a nesmie sa používať v komerčnom sektore. Zariadenie spĺňa **normu EN 957-1/5 HC** štandard a nie je vhodný na terapeutické použitie.

ZÁKAZNÍCKY SERVIS: V prípade poškodenia alebo chýbajúcich dielov kontaktujte naše servisné stredisko pre originálne náhradné diely. Medzitým zariadenie nepoužívajte.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY PRE TRÉNING

UPOZORNENIE Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom. To je dôležité najmä pre používateľov s existujúcimi zdravotnými problémami.

1. Pred začatím tréningu sa dobre zahrejte.
2. Ak chcete zabrzdiť alebo zastaviť zotrvačník, pevne stlačte tlačidlo stop
3. Pri cvičení vždy noste vhodné oblečenie, ktoré sa nemôže zachytiť vo výstroji. Nepoužívajte vybavenie naboso, vždy noste tenisky. Nenoste rozviazané topánky s visiacimi šnúrkami alebo topánky s koženou podrážkou.
4. Udržujte všetky visiace odevy a uteráky mimo bežeckého pásu. Ak sa nejaký predmet zasekne, okamžite zariadenie vypnite.
5. Nikdy nepoužívajte zariadenie, keď je na ňom niekto.
6. Na rekumbente sa nehojdajte ani neskáčte.
7. Ak sa vyskytne nevoľnosť, závraty, bolesť alebo iné nezvyčajné fyzické príznaky, okamžite prerušte cvičenie a vyhľadajte lekársku pomoc.
8. Osoby so zdravotným postihnutím môžu zariadenie používať iba v prítomnosti kvalifikovaného personálu alebo jeho lekára.
9. Deti by mali zariadenie používať iba v prítomnosti dospelého osoby.
10. V prípade malátnosti, nevoľnosti, bolesti na hrudníku alebo iných abnormálnych príznakov okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom.

POKYNY NA LIKVIDÁCIU



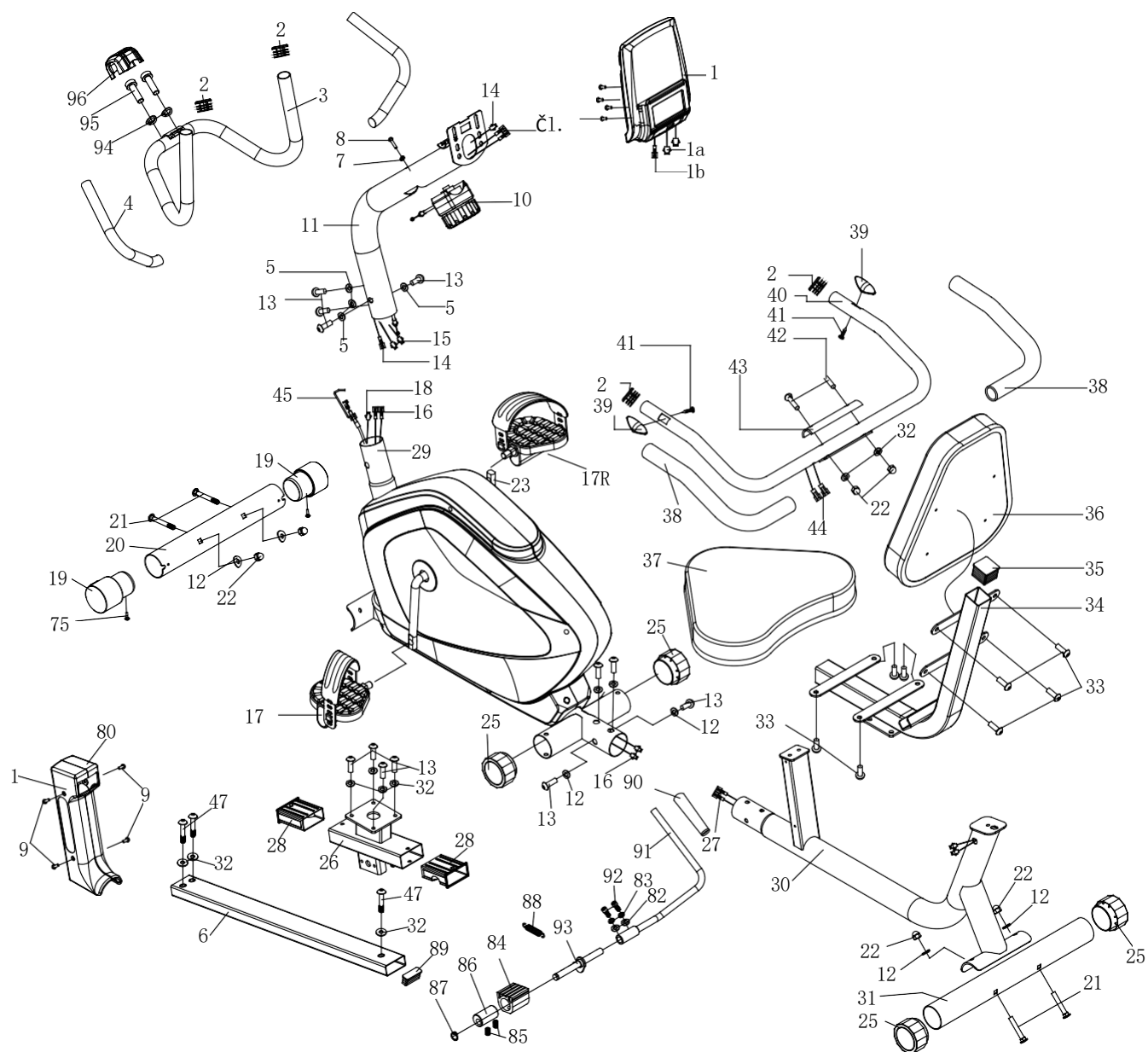
Obalové materiály sú recyklovateľné.

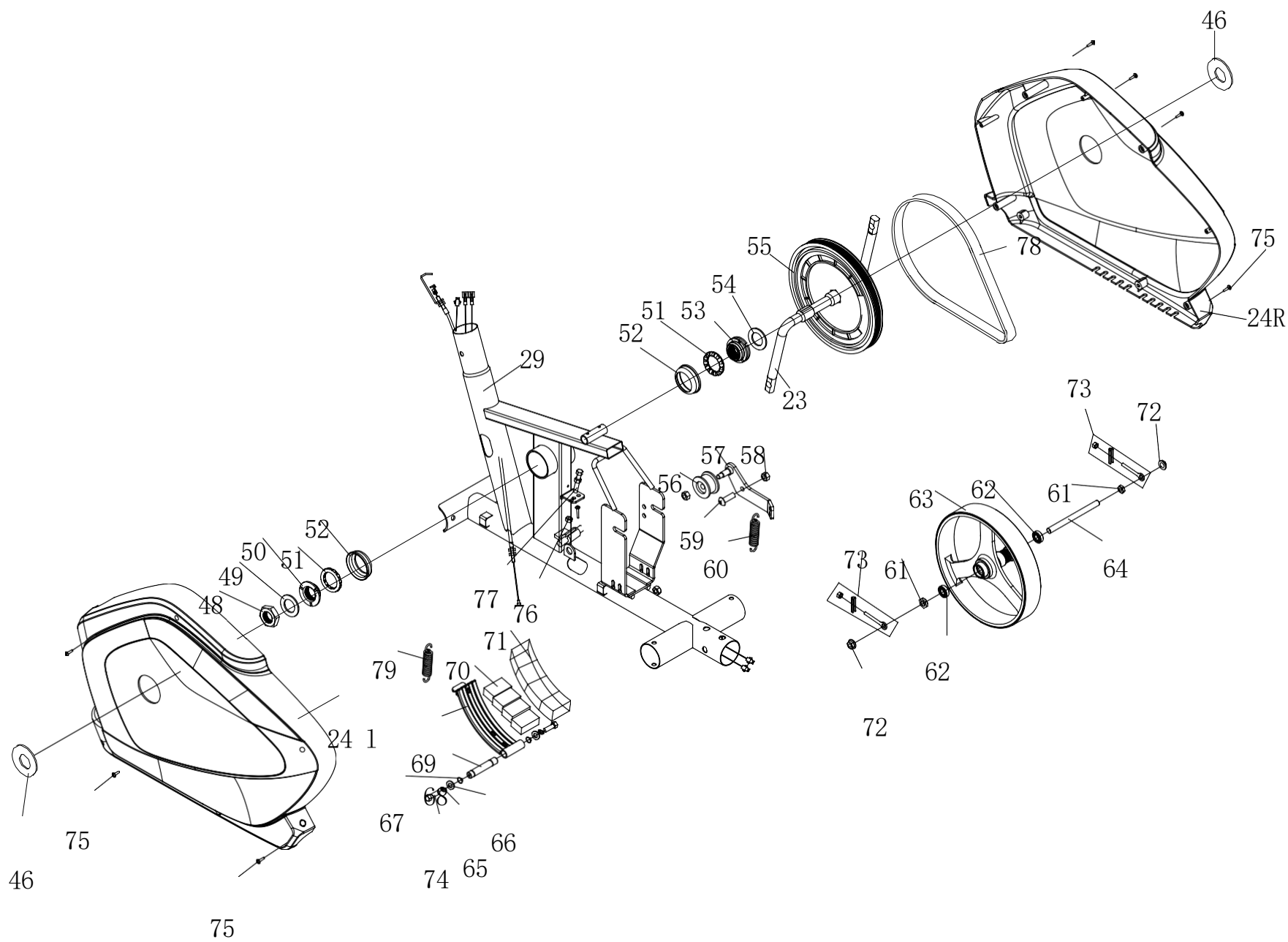
Obal zlikvidujte spôsobom šetrným k životnému prostrediu.

Nevyhadzujte elektrické zariadenia do domového odpadu. V súlade s európskou smernicou 2011/65/ES o odpade z elektrických a elektronických zariadení a jej implementáciou do vnútroštátneho práva je potrebné zlikvidovať nasledovné

Používané elektrické zariadenia sa musia zbierať oddelene a recyklovať spôsobom šetrným k životnému prostrediu. Ak výrobky obsahujú batérie alebo nabíjateľné batérie, ktoré nie sú trvalo nainštalované, musia sa pred likvidáciou vybrať a zlikvidovať oddelene ako batérie.

ROZLOŽENÝ NÁKRES A ZOZNAM DIELOV





NÁVOD NA POUŽÍVANIE

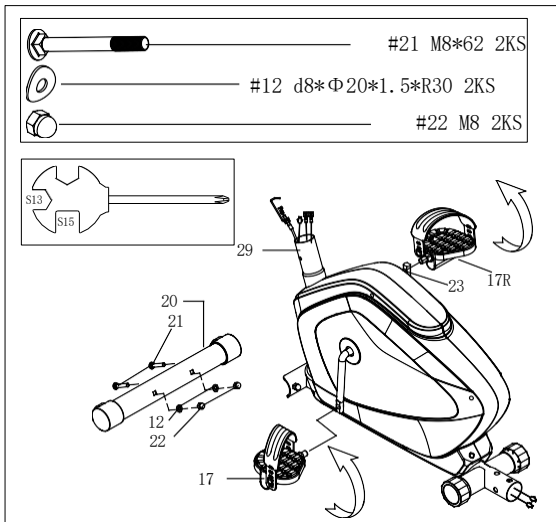
Č.	POPIS	KS
1	Počítač	1
2	Zástrčka Ø25	4
3	Riadidlá	1
4	Pena	2
5	Oblúková podložka d8 * Ø16 * 1,5 * R15	5
6	Posuvná tyč	1
7	Pružinová podložka D5	1
8	Skrutka M5*25	1
9	Skrutka M5*10	8
10	Napínacia skrutka	1
11	Oporná tyč	1
12	Oblúková podložka d8 * Ø20 * 1,5 * R30	8
13	Skrutka M8X16	16
14	Indukčná čiara	1
15	Senzorový kábel	2
16	Vodič	2
17L/R	Pedál	2
18	Senzorový kábel	1
19	Koncový uzáver Ø50	2
20	Predný stabilizátor	1
21	Hranatá skrutka M8X62	4
22	Uzáverová matica M8	6
23	Kľuka	1
24LR	Kryt reťaze	2
25	Koncový uzáver	4
26	Klzné puzdro tyče	1
27	Senzorový kábel	2
28	Koncový uzáver	2
29	Hlavný rám	1
30	Zadný držiak	1
31	Zadný stabilizátor	1
32	Podložka D8xØ16x1,5	15
33	Skrutka M6x16	8
34	Tyč sedadla	1
35	Koncový uzáver F38X38	3
36	Zadná opierka	1
37	Sedadlo	1
38	Penová rukoväť	2
39	Impulz Ø25	2
40	Riadidlá	1
41	Upevňovacia skrutka ST4.2X16	2
42	Hranatá skrutka M8x45	4
43	Ochranný kryt	1
44	Senzorový kábel	2
45	Vodič	1
46	Zátka	2
47	Skrutka M8*35	3
48	Matica	1

Č.	POPIS	KS
49	Podložka	1
50	Ľavé puzdro objímky	1
51	Guľka puzdra	2
52	Puzdro objímky	2
53	Pravé puzdro objímky	1
54	Podložka	1
55	Remenica	1
56	Pritlačací valec	1
57	U doska	1
58	Nylonová matica M8	2
59	Skrutka	1
60	Ťažná pružina	1
61	Šesťhranná tenká matica	2
62	Ložisko	2
63	Zotrvačník	1
64	Os	1
65	Pružinová podložka D6	2
66	Práčka	2
67	Zacvakávacia pružina	2
68	Os	1
69	Magnetická doska	1
70	Magnet	4
71	Plastová mriežka	1
72	Matica	2
73	Skupina skrutiek	2
74	Skrutka M6*15	2
75	Samorezná skrutka	13
76	Matica M6	2
77	Skrutka M6*35	1
78	Remeň	1
79	Ťažná pružina	1
80	Ľavý kryt	1
81	Pravý kryt	1
82	Oblúková podložka d6 * Ø16 * 1,2 * R16	2
83	Pružná podložka d6	6
84	Skrutka M6*40	4
85	Skrutka M6*8	2
86	Excentrické koleso	1
87	Zaistovací krúžok	1
88	Pružina	1
89	Koncový uzáver	1
90	Pena	1
91	Brzdová páka	1
92	Skrutka M6*16	2
93	Brzdový hriadeľ	1
94	Podložka d8	2
95	Skrutka M8*30	2
96	Malý kryt	1

NÁVOD NA MONTÁŽ

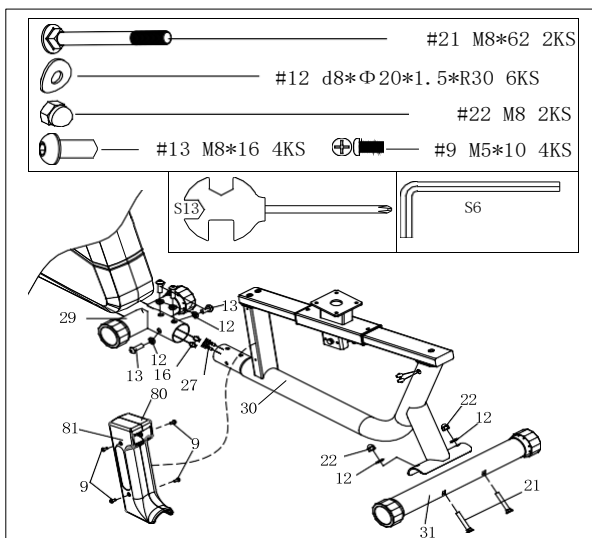
1. PRÍPRAVA:

- A. Pred montážou sa uistite, že okolo zariadenia budete mať dostatok miesta.
- B. Na montáž použite dostupné nástroje.
- C. Pred montážou skontrolujte, či sú k dispozícii všetky potrebné diely (vo vyššie uvedenej časti tohto návodu nájdete rozložený náčrt so všetkými jednotlivými časťami (označenými číslami), z ktorých sa toto zariadenie skladá.



OBR.1: Pripevnite predný stabilizátor (20) k hlavnému rámu (29) pomocou hranatej skrutky (21), uzáverovej matice (22) a oblúkovej podložky (12).

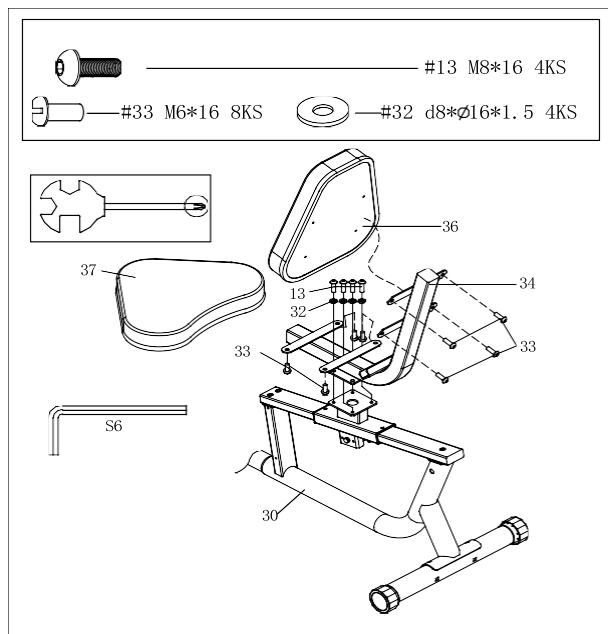
Pripevnite ľavý a pravý pedál (17 l/p) na kľuku. Potom pevne zaistite ľavý pedál (17 l) proti smeru hodinových ručičiek. Potom pevne zaistite pravý pedál (17R) v smere hodinových ručičiek.



OBR.2: Pripevnite zadný stabilizátor (31) k zadnému držiaku (30) pomocou hranatej skrutky (21), uzáverovej matice (22) a oblúkovej podložky (12). Pripojte snímač 16 a 27 a potom vložte zadný držiak (30) k hlavnému rámu (29) pomocou skrutky (13) a oblúkovej podložky (12).

Zaistite ľavý a pravý kryt (80/81) k rámu zadného sedadla (30) pomocou skrutiek (9);

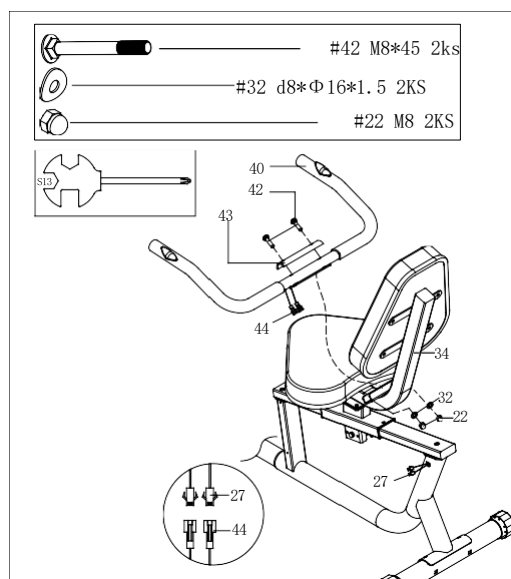
NÁVOD NA POUŽÍVANIE



OBR.3:

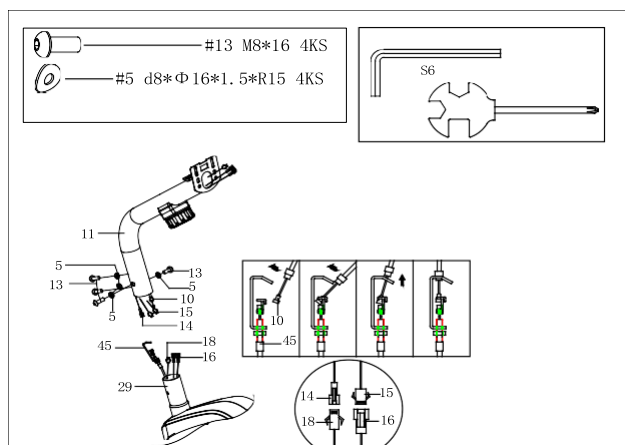
Pripevnite tyč sedadla (34) k zadnému držiaku (30) s plochou podložkou (32) a skrutkou (13).

Pripevnite zadnú opierku (36) a sedadlo (37) k tyči sedadla (34) pomocou skrutky (33).



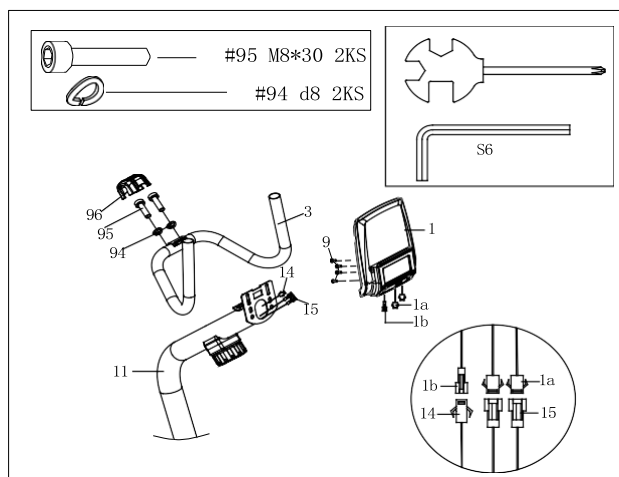
OBR.4:

Pripojte senzorový kábel (27) impulzným vodičom (44). Potom pripevnite ochranný kryt (43) a riadidlá (40) na tyč sedadla (34) pomocou skrutky (42), plochej podložky (32) a matice (22).



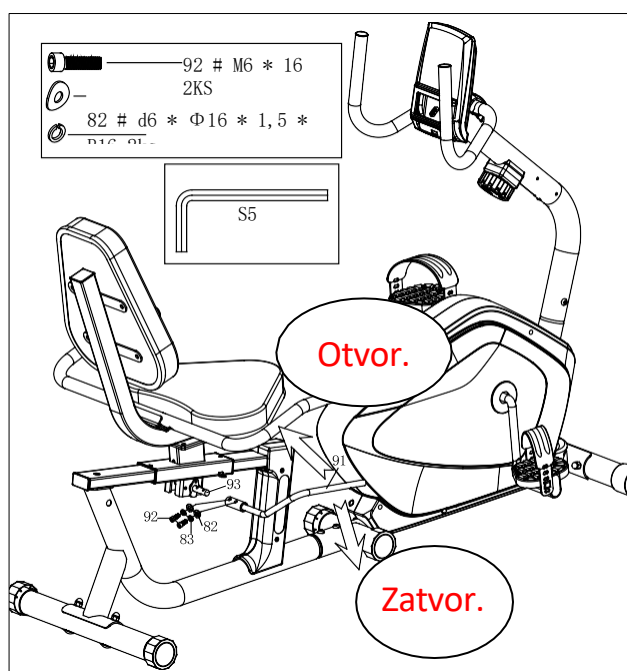
OBR.5:

Pripojte vodič na ovládanie napätia (10 a 45) a vedenie snímača (14 a 18, 15 a 16); Potom nainštalujte nosnú tyč (11) na hlavný rám (29) pomocou skrutky (13), oblúkovej podložky (5). Pripevnite napínaciu skrutku (10) k nosnej tyči (11) pomocou podložky (7) a skrutky (8).



OBR.6:

Pripevnenie riadidlá (3) k nosnej tyči (11) pomocou podložky (94 a skrutky (95) Pripojte snímač (1a&15; 1b&14), ako je znázornené na obr.6, Pripevnite počítač (1) k nosnej tyči (11) pomocou skrutiek (9).



OBR.7:

1. Nasadíte brzdovú páku (91) na brzdový hriadeľ (93), zarovnajete závit a zaistíte ho skrutkami (92), pružinovými podložkami (83) a oblúkovými podložkami (82);
2. Stlačením páčky brzdy (91) nadol zaistíte sedadlo a zdvihnutím uvoľníte polohu nastavenia sedadla.

POČÍTAČ S MERANÍM PULZU- NÁVOD NA POUŽITIE



FUNKCIE TLAČIDIEL:

MODE - Stlačením nadol vyberiete funkcie. Ak dlhšie podržíte tlačidlo MODE, resetujete čas, vzdialenosť a kalórie.

FUNKCIE A PREVÁDZKA:

- SCAN:** Stláčajte tlačidlo "MODE", kým sa nezobrazí "SCAN", monitor bude prepínať medzi všetkými 5 funkciami: čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie, pulz, každý údaj sa bude zobrazovať po dobu 4 sekúnd.
- ČAS:** Zobrazuje celkový čas od začiatku do konca cvičenia.
- RÝCHLOSŤ:** Zobrazenie aktuálnej rýchlosti.
- DIST:** Zobrazuje vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia.
- KALÓRIE:** Zobrazuje celkové kalórie od začiatku do konca cvičenia.
- PULSE:** Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí "PULSE". Pred meraním pulzovej frekvencie položte dlane na obe kontaktné podložky a monitor zobrazí váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (BPM) na LCD po 6~7 sekundách. Poznámka: Počas procesu merania pulzu môže byť nameraná hodnota z dôvodu zaseknutia kontaktu vyššia ako virtuálna pulzová frekvencia počas prvých 2 ~ 3 sekúnd, potom sa vráti na normálnu úroveň. Nameranú hodnotu nemožno považovať za základ pre lekárske ošetrovanie.

POZNÁMKA:

- Ak je displej málo viditeľný alebo nezobrazuje žiadne čísla, vymeňte batérie.
- Monitor sa automaticky vypne, ak po 30 sekundách nie je prijatý žiadny signál.
- Monitor sa automaticky zapne, keď začnete cvičiť tlačidlo so vstupným signálom.
- Počas cvičenia monitor automaticky počíta údaje, zastaví sa po 4 sekundách nečinnosti.

ŠPECIFIKÁCIE:

FUNKCIA	Automatické skenovanie	Každých 5 sekúnd
	Dĺžka	0:00-99:59
	Aktuálna rýchlosť	0,0~999,9 (ML)KM
	Vzdialenosť trasy	0,00~9999 (ML)KM
	Celková vzdialenosť (ODO)	0,0~9999 (ML)KM
	Kalórie	0,0 ~ 9999 kcal
	Pulzová frekvencia	40 ~ 240 BPM
Typ batérie		2 ks veľkosti - AAA alebo UM - 4
Prevádzková teplota		0°C~+40°C
Skladovacia teplota		-10 °C ~ + 60 °C

INTERAKTÍVNY TRÉNING (VOLITEĽNÉ)

Fitness zariadenia vybavené technológiou Bluetooth je možné prepojiť s kompatibilnými fitness aplikáciami. V súčasnosti sú programy "Kinomap" a "Zwift" dostupné pre iOS a Android



1. Stiahnite si požadovanú aplikáciu do svojho mobilného zariadenia
2. Zaregistrujte sa podľa príslušnej aplikácie
3. Povoľte Bluetooth v nastaveniach svojho mobilného zariadenia
4. Zapnite svoje fitness zariadenie
5. Otvorte príslušnú aplikáciu
6. Vyberte typ zariadenia
7. Vyberte si značku svojho fitness zariadenie
8. Vyberte si PROGRAM vášho fitness zariadenia
9. Pripojte zariadenie k mobilnému zariadeniu prostredníctvom aplikácie

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pociťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pociťovať 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 pociťovať 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 pociťovať 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 vystřite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vaším 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 natahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

