

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.

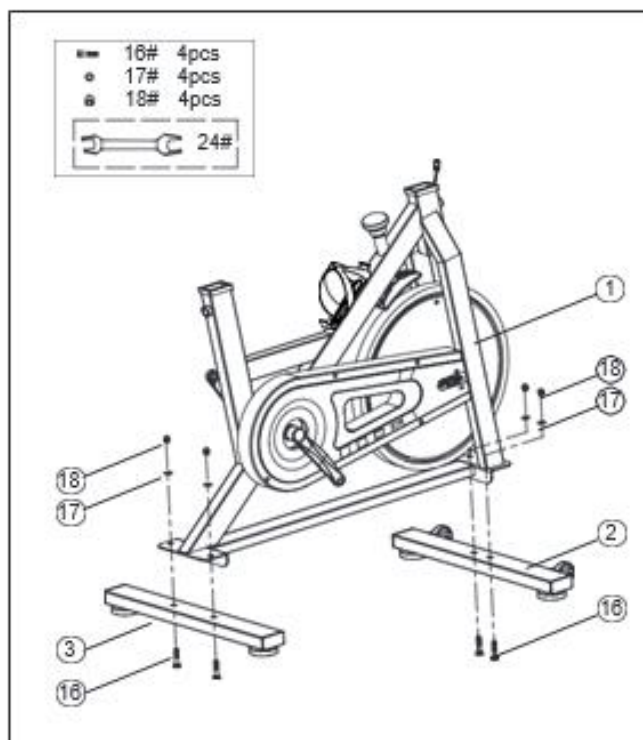
1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **110 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, 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.
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.
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: 32 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 103 x 49,5 x 117 cm.

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.

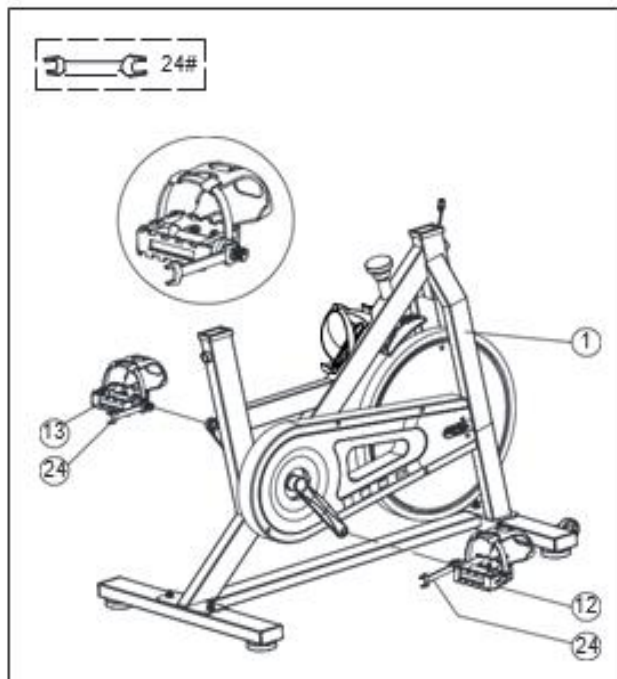
KROK 1: Predná priečna podpera (2) je pripevnená k rámu (1) pomocou skrutiek (16), podložiek (17) a matic (18) a upevnená pomocou otvoreného kľúča (24). Poznámka: Transportné kolieska prednej priečnej podpery (2) smerujú dopredu, ako je znázornené na obrázku. Podobne aj zadná priečna podpera (3) je pripevnená k rámu (1) pomocou prepravných skrutiek (16), podložiek (17) a matic (18) a upevnená pomocou otvoreného kľúča (24).

Stroj sa dá prispôbiť nerovnému terénu pomocou nastaviteľných nožičiek na zadnej priečnej podpere (3).



KROK 2: Pripevnite pravý pedál (12) s označením R k pravej kľuke a upevnite ho pomocou otvoreného kľúča (24). Poznámka: Utiahnite ho v smere hodinových ručičiek.

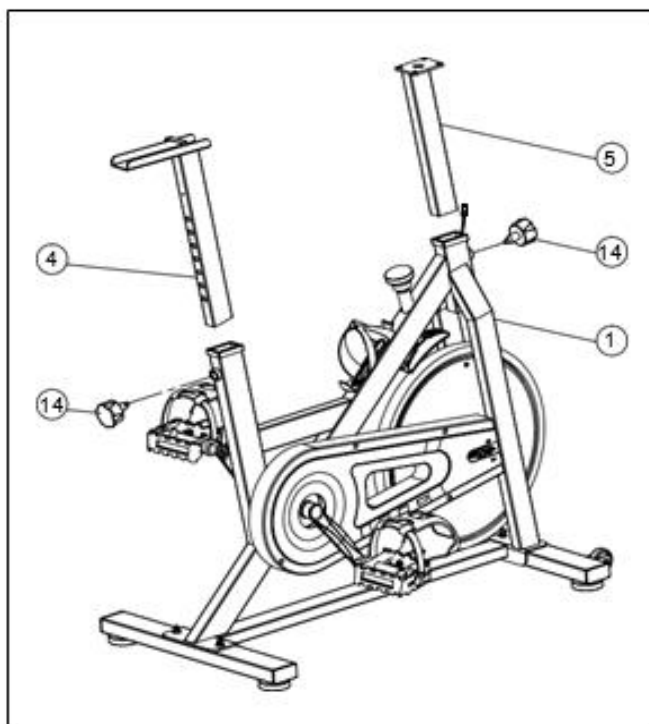
Pripevnite ľavý pedál (13) s označením L k ľavej kľuke a upevnite ho pomocou otvoreného kľúča (24). Poznámka: utiahnite proti smeru hodinových ručičiek. Pripevnite nastavovaciu skrutku (14) k prednej, resp. zadnej časti rámu (1). V tomto okamihu nemusia byť plne dotiahnuté.



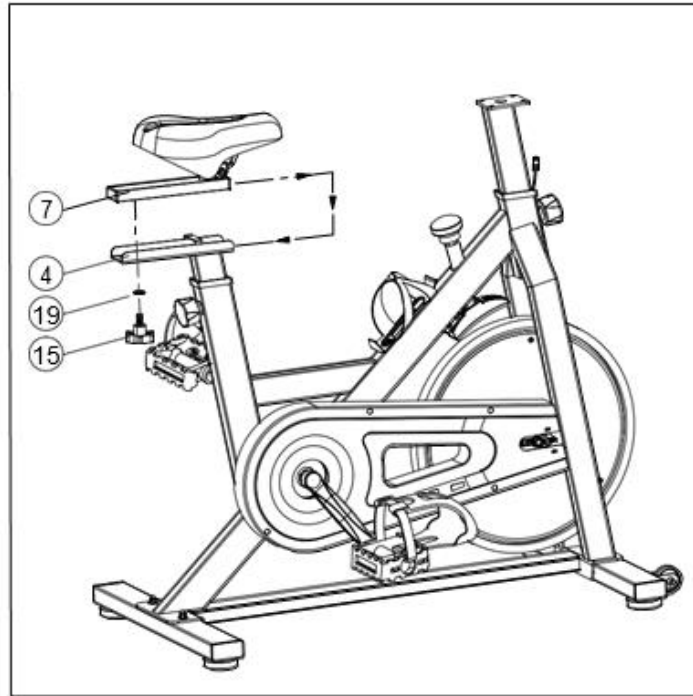
KROK 3: Vložte tyč sedadla (4) do rámu (1) a vytiahnite nastavovaciu skrutku (14) tak, aby automaticky zapadla do príslušného otvoru tyče sedadla (4).

Podobne sa do rámu (1) vloží podpera riadidiel (5) a nastavovacia skrutka (14) sa vytiahne tak, aby automaticky zapadla do príslušného otvoru v riadidlách (5).

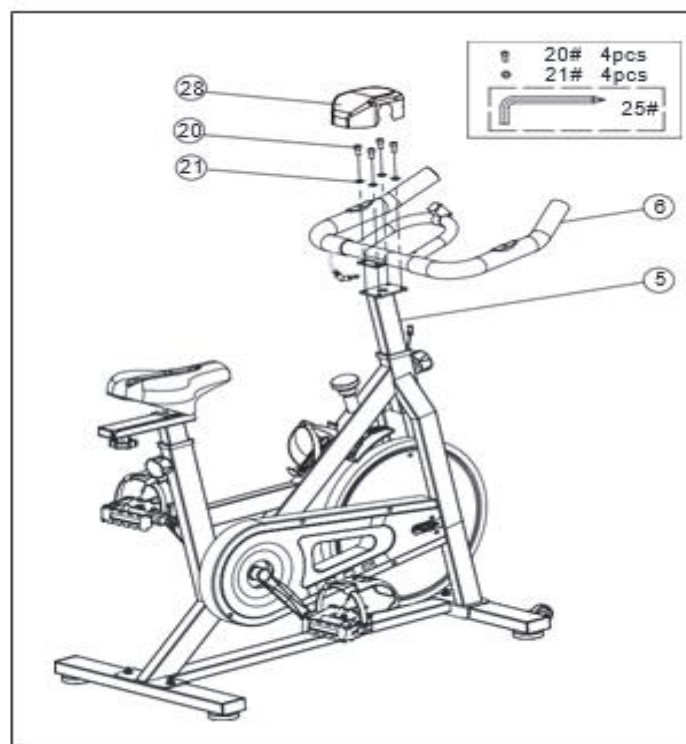
Poznámka: Vytiahnutím nastavovacej skrutky (14) nastavíte výšku stĺpika sedadla (4) alebo podpery riadidiel (5). Po nastavení musíte nastavovaciu skrutku (14) opäť dotiahnuť.



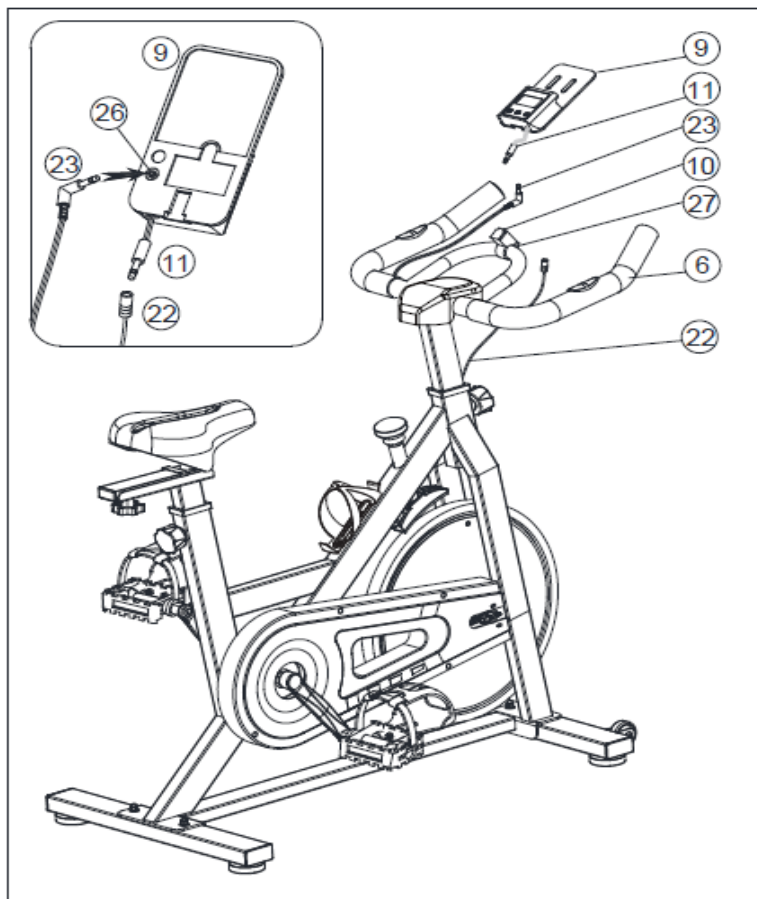
KROK 4: Namontujte horizontálny nastavovač sedadla (7) na sedadlovú tyč (4) a zaistite ho podložkou (19) a nastavovacou maticou (15). Poznámka: Uvoľnite nastavovaciu maticu (15), aby ste nastavili polohu horizontálneho nastavovača sedadla (7) tam a späť do vhodnej polohy. Nastavovacia matica (15) sa musí pred použitím dotiahnuť.



KROK 5: Riadidlá (6) sa pripevnia k podpere riadidiel (5) pomocou pružných podložiek (21) a skrutiek (20) a utiahnu sa imbusovým kľúčom (25). Na rukoväť riadidiel (6) nasadíte ochranný kryt (28), nastavíte jeho smer a silou ho pritlačíte.



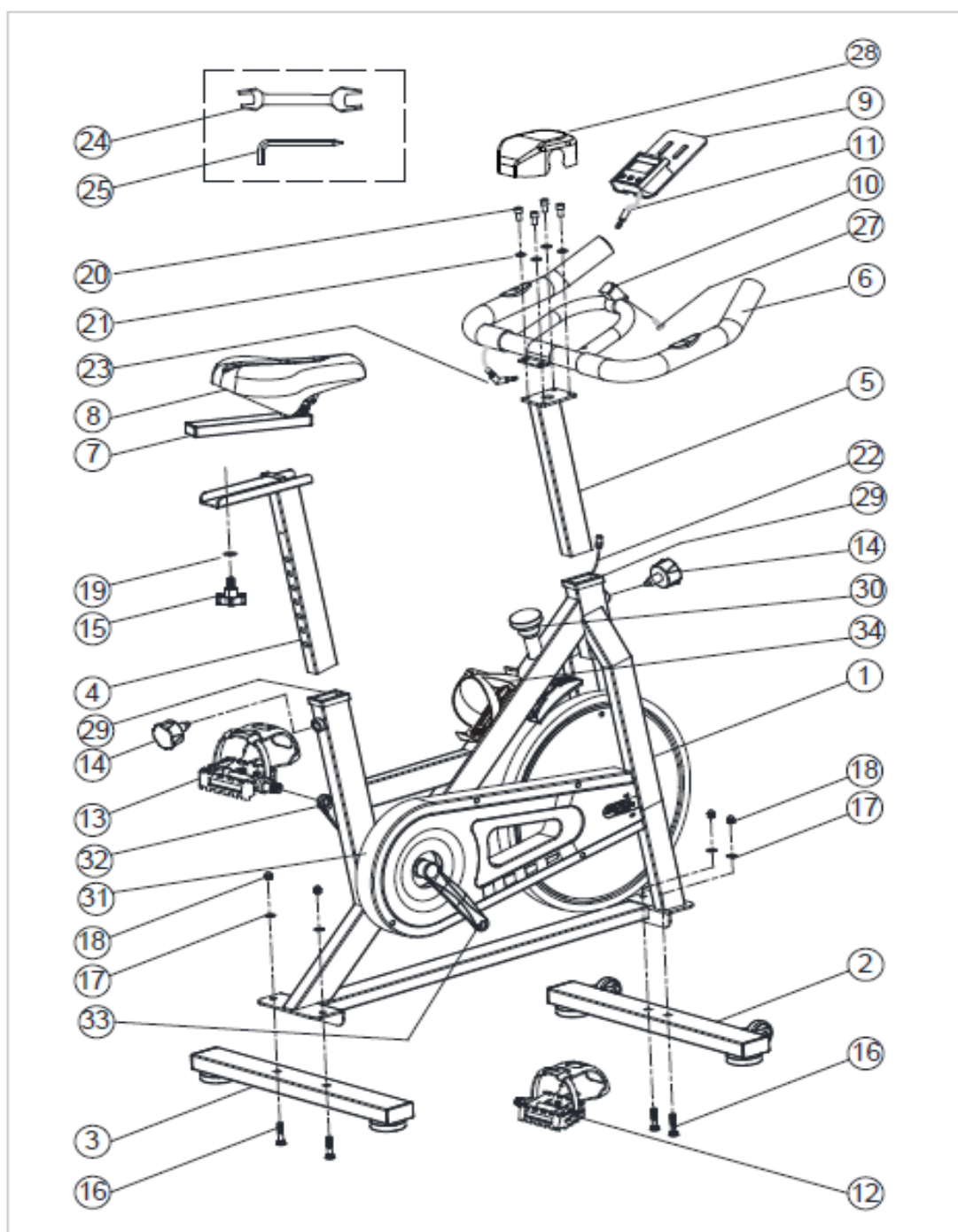
KROK 6: Pripevnite displej (9) k hornému otvoru držáka displeja (10) na ráme rukoväte (6), ako je znázornené na obrázku. Potom pripojte signálny kábel A (11) k signálnemu káblu B (22). Vložte ručný impulzný kábel A (23) do otvoru (26) na zadnej strane displeja (9). Ak je držák displeja (10) uvoľnený, môžete ho dotiahnuť samo reznou skrutkou (27).



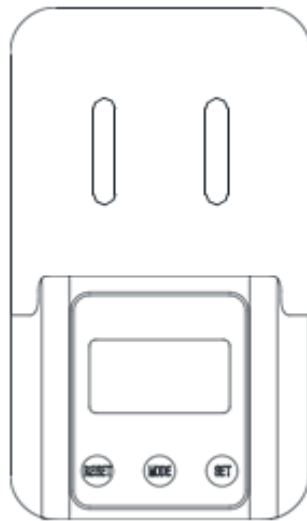
ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV

Č.	Názov	rozmer	Ks	Č.	Názov	rozmer	Ks
1	Rám		1	18	Matica	M8	4
2	Predná priečna podpera		1	19	Podložka	Ø10.5	1
3	Zadná priečna podpera		1	20	Skrutka	M8X16	4
4	Tyč sedadla		1	21	Pružná podložka	Ø8.5	4
5	Podpera riadidiel		1	22	Signálny kábel B		1
6	Riadidlá		1	23	Ručný impulzný kábel A		1
7	Nastavenie sedadla		1	24	Kľúč	13-15	1
8	Sedadlo		1	25	Imbusový kľúč	6mm	1
9	Displej		1	26	Ručný impulzný kábel B		1
10	Držiak displeja		1	27	Skrutka	ST3.5*25	1
11	Signálny kábel A		1	28	Ochranný kryt		1
12	Pravý pedál	R	1	29	Duté zátky		1
13	Ľavý pedál	L	1	30	Regulátor odporu		1
14	Nastavovacia skrutka	M16	2	31	Ochranný kryt		1
15	Matica	M10	1	32	Ľavá kľuka		1
16	Skrutka	M8X50	4	33	Pravá kľuka		1
17	Podložka	Ø8.5	4	34	Držiak na fľašu		1

Rozložený náčrt:



Obsluha displeja



Funkcie:

- **MODE** - výber funkcií.
- **SET** - nastavenie hodnôt času, vzdialenosti a kalórií, keď nie ste v režime "SCAN".
- **RESET** - stlačením vynulujete hodnoty času, vzdialenosti a kalórií.

Ovládanie displeja:

1. Stlačte tlačidlo "MODE", kým sa na ľavej strane displeja nezobrazí nápis "SCAN" - hodnoty času, rýchlosti, vzdialenosti, počítadla kilometrov, kalórií a pulzu sa teraz zobrazia striedavo po dobu 6 sekúnd. Stlačením tlačidla MODE na jednej z hodnôt sa táto hodnota zobrazí natrvalo:

2. TIME: Zobrazuje čas od začiatku tréningu v rozmedzí od 0:00 - 99:59 min.

3. SPEED: Zobrazenie aktuálnej rýchlosti v rozmedzí od 0:00 - 99:99 km/h.

4. DISTANCE: Zobrazenie vzdialenosti v rozmedzí od 0:00 - 99:99 km.

5. ODOMETER: Na displeji sa zobrazuje celková akumulovaná vzdialenosť v rozmedzí od 0 do 9999 km. Po opätovnom vložení batérie sa hodnota vynuluje

6. KALORIE: Zobrazuje spálené kalórie v rozmedzí od 0 - 999,99 kCal

7. PULSE: Zobrazuje aktuálnu hodnotu srdcovej frekvencie používateľa v rozsahu 60 - 240 úderov za minútu (údaj nemožno považovať za podklad pre lekárske ošetrovanie).

Nastavenie tréningu podľa cieľa:

Tento počítač má tri režimy cieľového tréningu: čas, vzdialenosť a kalórie (ak chcete prepnúť na funkciu cieľa a na displeji bliká "SCAN", musíte znova stlačiť tlačidlo "MODE", aby nápis "SCAN" pred nastavením zmizol).

1. Režim tréningu podľa času - TIME: Stlačením tlačidla "MODE" najprv prepnete na funkciu "TIME" a potom stlačte tlačidlo "SET" na nastavenie cieľového času (stlačením a podržaním tlačidla Set nastavenie urýchlite). Po dosiahnutí požadovaného času podržte tlačidlo. Ak teraz spustíte prístroj, na displeji sa začne odpočítavať čas. Keď odpočítavanie dosiahne nulu, funkcia času začne blikáť, čím signalizuje, že cieľ tréningu bol dosiahnutý. Ak budete v tomto čase pokračovať v cvičení, počítač automaticky začne odpočítavať od nuly.

2. Režim tréningu podľa vzdialenosti - DISTANCE: Stlačením tlačidla "MODE" prepnete na funkciu "DIST" a potom stlačením tlačidla "SET" nastavte cieľovú vzdialenosť (stlačením a podržaním tlačidla Set zrýchlite nastavenie). Po dosiahnutí požadovanej vzdialenosti podržte tlačidlo. Potom sa po spustení prístroja začne na displeji odpočítavanie. Keď odpočítavanie dosiahne nulu, funkcia vzdialenosti začne blikáť, čím signalizuje, že tréningový cieľ bol dosiahnutý. Ak v tomto čase pokračujete v tréningu, počítač automaticky začne odpočítavať od nuly.

3. Režim tréningu kalórií CALORIE: Stlačením tlačidla "MODE" najprv prepnete na funkciu "CAL", potom stlačte tlačidlo "SET" na nastavenie cieľových kalórií (stlačením a podržaním tlačidla Set nastavenie urýchlite). Po dosiahnutí požadovaných kalórií podržte tlačidlo. Potom spustíte zariadenie a na displeji sa začne počítanie. Keď odpočítavanie dosiahne nulu, funkcia kalórií bude blikáť, aby signalizovala, že cieľ tréningu bol dosiahnutý. Ak v tomto bode budete pokračovať v cvičení, počítač automaticky začne počítať od nuly.

Ak chcete zmeniť cieľové údaje po procese nastavenia alebo po dokončení, stlačte priamo tlačidlo "RESET", aby ste vymazali všetky nastavenia, a potom ich obnovte podľa predchádzajúceho opisu.

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, displej zastaví výpočet a na obrazovke sa zobrazí nápis "STOP". Po obnovení tréningu displej automaticky spustí výpočty a nápis "STOP" zmizne.

Interaktívny tréning (voliteľné)

Fitness zariadenia vybavené technológiou Bluetooth možno prepojiť s kompatibilnými fitness aplikáciami. V súčasnosti sú pre systémy iOS a Android k dispozícii aplikácie "Kinomap" a "Fitshow".



1. Stiahnite si požadovanú aplikáciu do mobilného zariadenia
2. Zaregistrujte sa podľa pokynov príslušnej aplikácie
3. V nastaveniach mobilného zariadenia povoľte funkciu Bluetooth
4. Zapnite fitness zariadenie
5. Otvorte príslušnú aplikáciu
6. Vyberte typ zariadenia
7. Vyberte značku fitness zariadenia
8. Vyberte model fitness zariadenia
9. Pripojte zariadenie k mobilnému zariadeniu prostredníctvom aplikácie

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.

