

 Bcube



Návod na použitie: Cyklotrenažér Bcube SP501 **kód:** 7944 **SK**

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.

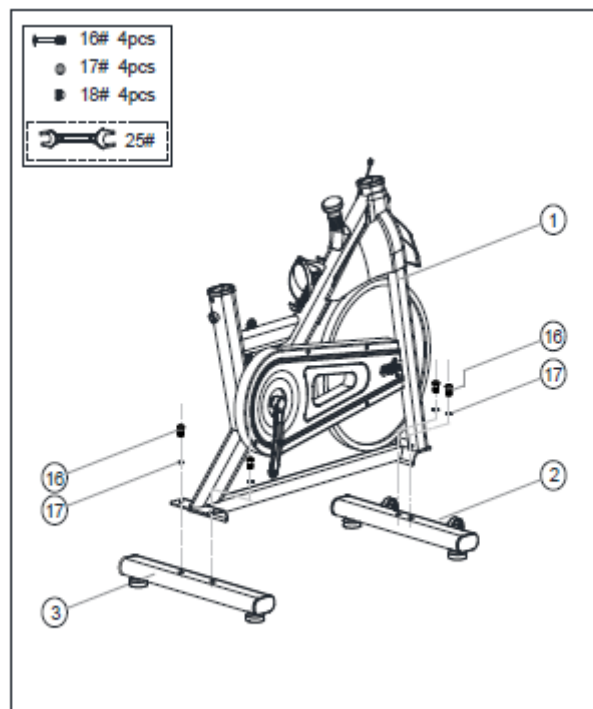
1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **130 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, 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: 39 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 108 x 54 x 122,5cm.

MONTÁŽ

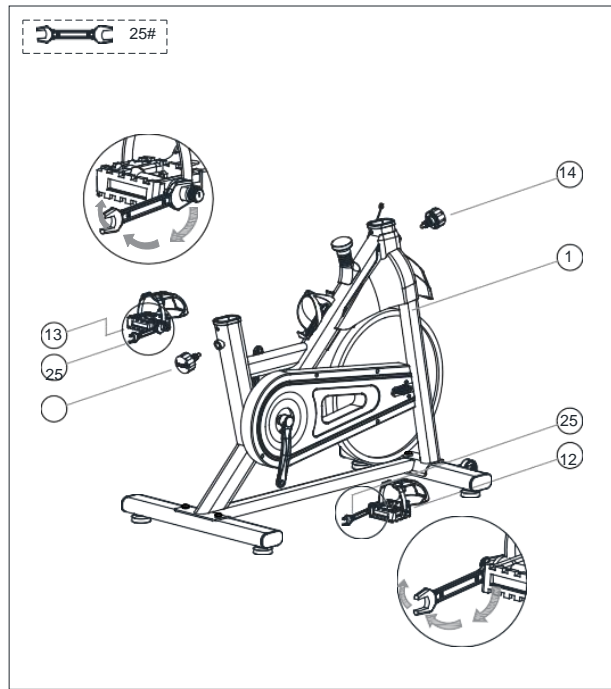
Skôr ako začnete s montážou stroja, skontrolujte, či sú prítomné všetky uvedené diely. Niektoré kroky montáže si vyžadujú zdvíhanie ťažkých predmetov. Odporúčame, aby vám pri zostavovaní tohto výrobku pomáhala iná osoba.

KROK 1: Prednú priečnu podperu (2) pripevnite k rámu (1) pomocou skrutiek (16), podložiek (17) a matic (18) a upevnite pomocou otvoreného kľúča (25). Poznámka: Prepravné kolieska prednej priečnej podpery (2) smerujú dopredu, ako je znázornené na obrázku. Podobne aj zadnú priečnu podperu (3) pripevnite k rámu (1) pomocou skrutiek (16), podložiek (17) a matic (18) a upevnite pomocou otvoreného kľúča (25).

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



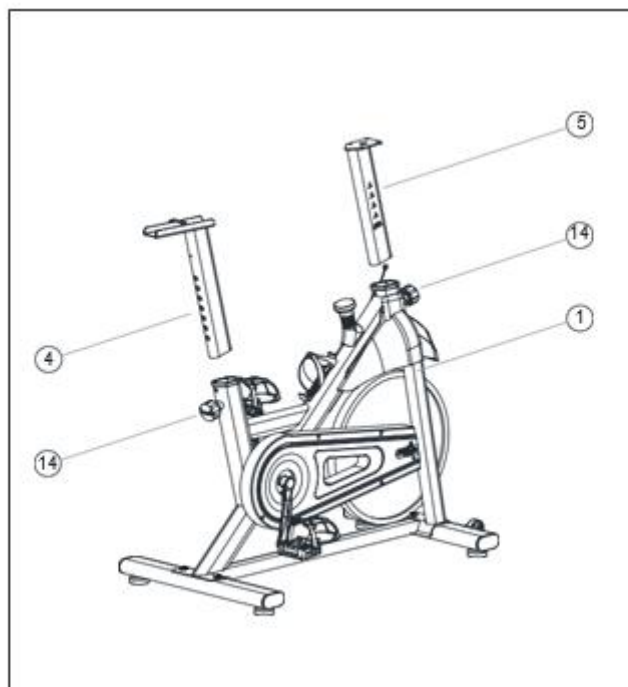
KROK 2: Pripevnite pravý pedál (12) s označením R k pravej kľuke a upevnite ho pomocou otvoreného kľúča (25). Poznámka: Utiahnite ho v smere hodinových ručičiek. Pripevnite ľavý pedál (13) s označením L k ľavej kľuke a upevnite ho pomocou otvoreného kľúča (25). Poznámka: utiahnite proti smeru hodinových ručičiek. Pripevnite nastavovaciu skrutku (14) k prednej, resp. zadnej časti rámu (1). Všimnite si, že v tomto okamihu nemusia byť dotiahnuté.



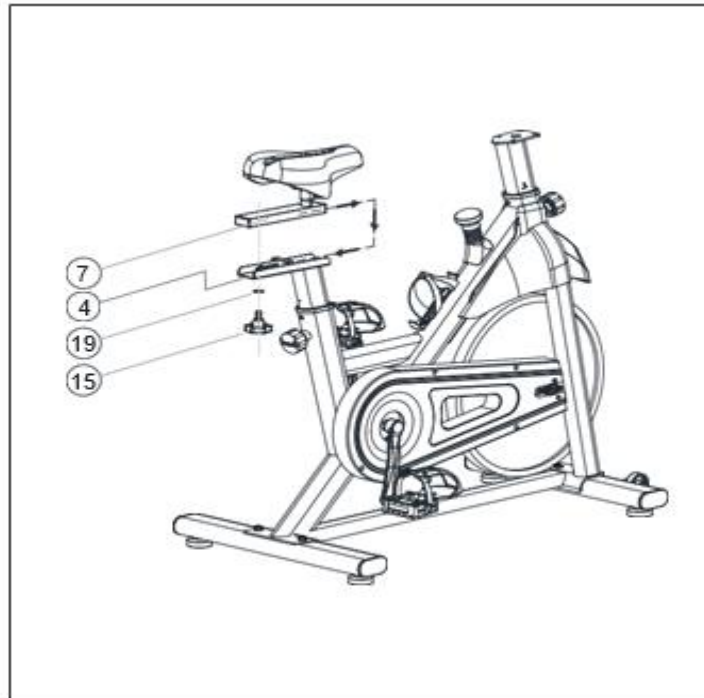
KROK 3: Vložte tyč sedadla (4) do rámu (1) a vytiahnite nastavovaciu skrutku (14) tak, aby automaticky zapadla do príslušného otvoru tyče sedadla (4).

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).

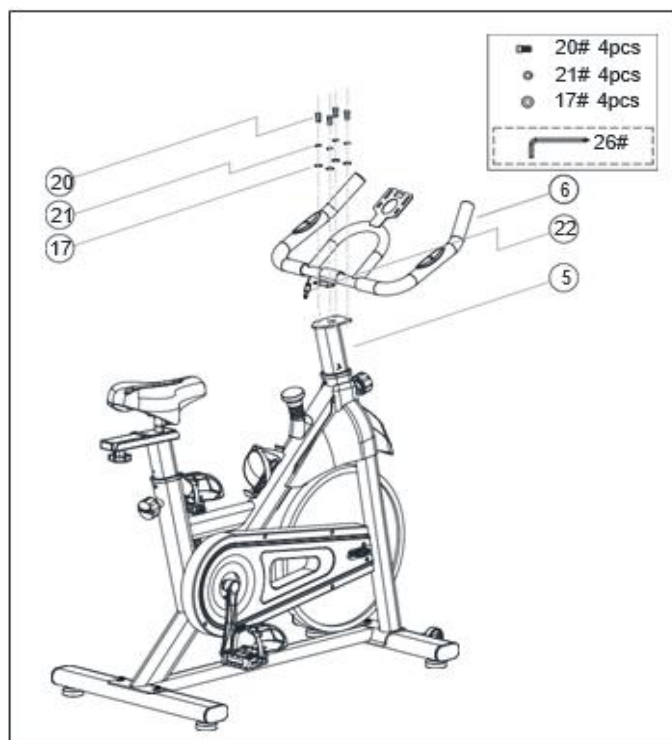
Poznámka: Vytiahnutím nastavovacej skrutky (14) nastavíte výšku stĺpika sedadla (4) alebo podpery riadidiel (5). Po nastavení musíte nastavovaciu skrutku (14) opäť dotiahnuť.



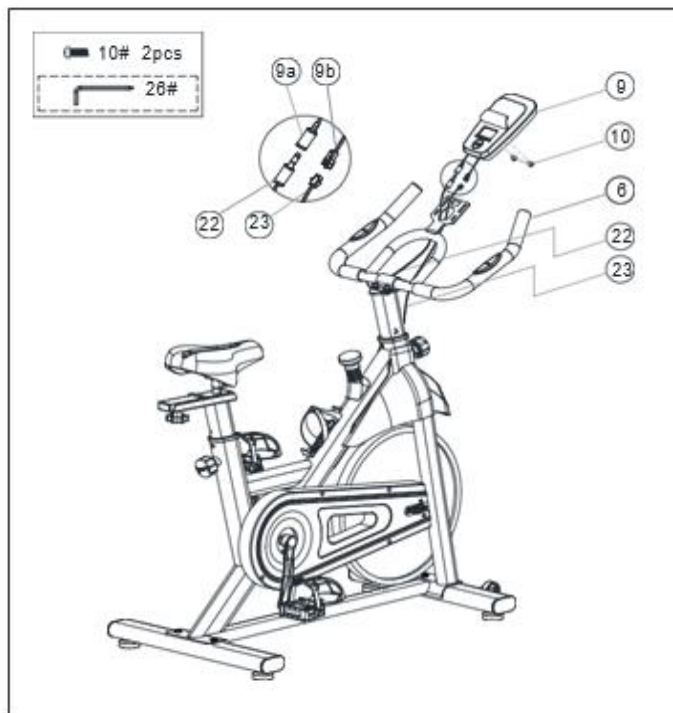
KROK 4: Namontujte horizontálny nastavovač sedadla (7) na sedadlovú tyč (4) a zaistite ho podložkou (19) a nastavovacou maticou (15). Poznámka : Uvoľnite nastavovaciu maticu (15), aby ste nastavili polohu horizontálneho nastavovača sedadla (7) tam a späť do vhodnej polohy. Nastavovacia matica (15) sa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



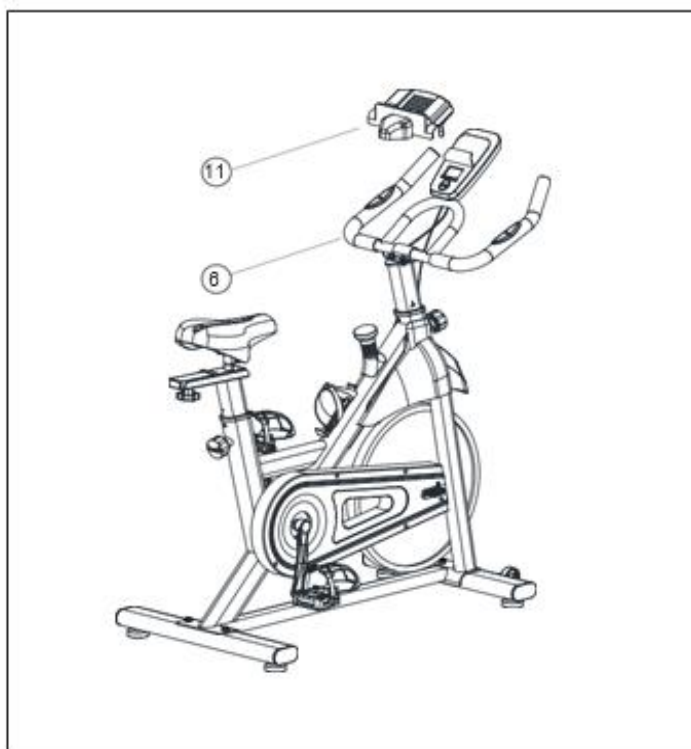
KROK 5: Pripevnite riadidlá (6) k podpere riadidiel (5) pomocou podložiek (17), pružných podložiek (21) a skrutiek (20) a utiahnite ich pomocou imbusového kľúča (26).



KROK 6: Pripojte kábel (22) ku káblu (#9a) na zadnej strane displeja (#9). Pripojte signálny kábel (23) ku káblu (#9b) na zadnej strane displeja (#9). Dbajte na to, aby ste nepričvikli žiadne káble, ved'te pripojené káble otvorom a pripevnite displej (9) k držiaku na riadidlách (#6). Pripevnite ho dvoma skrutkami s okrúhrou hlavou (10) a utiahnite ich imbusovým kľúčom (26).



KROK 7: Pripevnite držiak mobilného telefónu (11) k riadidlám (6).

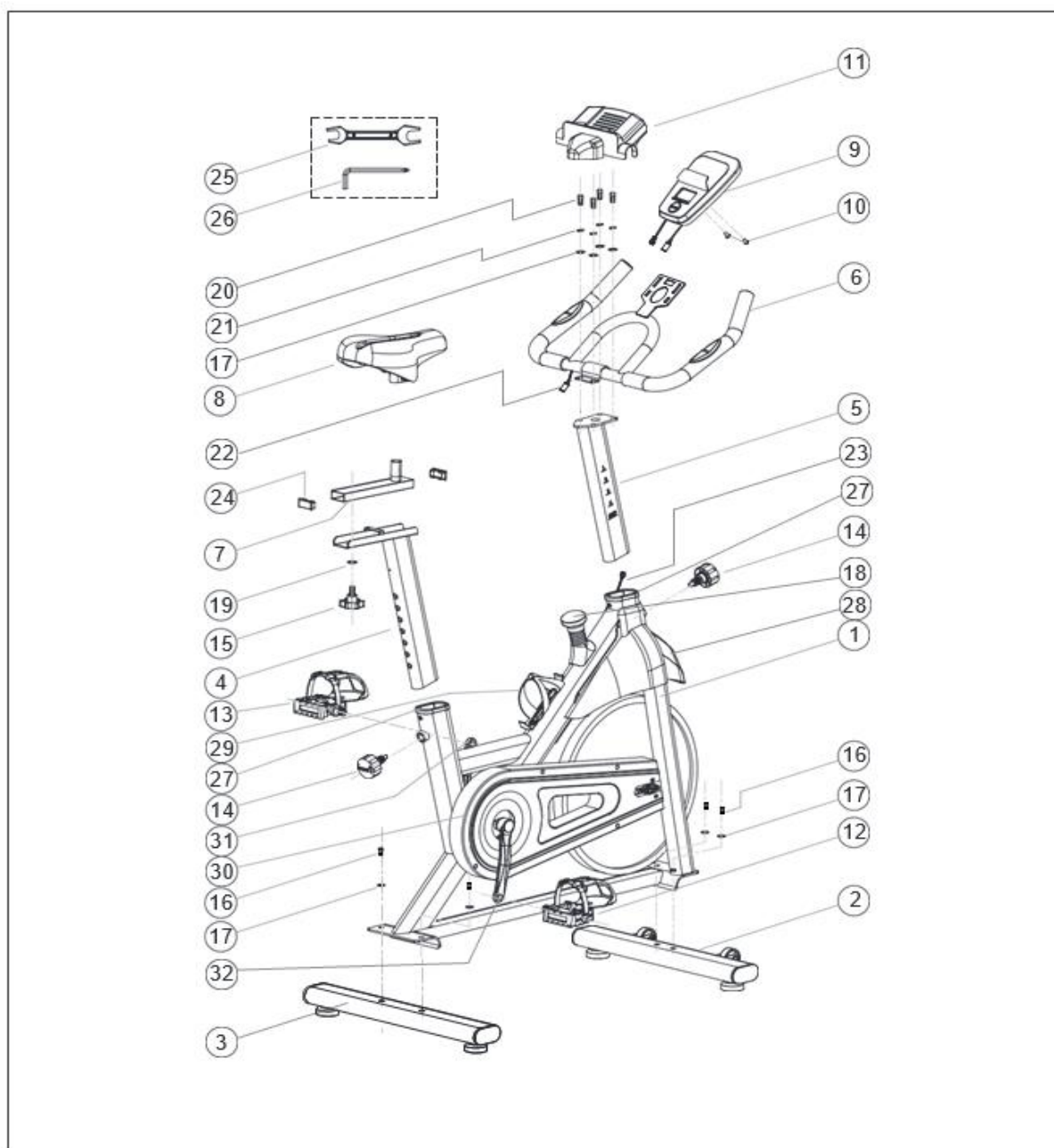


POZOR! Pred použitím sa uistite, že sú všetky diely pevne namontované a že zariadenie stojí bezpečne na podlahe.

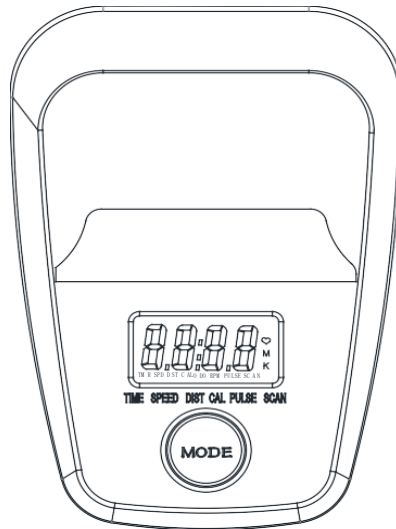
ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV

Č.	Názov	Rozmer	Ks	Č.	Názov	Rozmer	Ks
1	Rám		1	17	Podložka	Ø8.5	8
2	Predná priečna podpera		1	18	Krytka matice	M8	4
3	Zadná priečna podpera		1	19	Podložka	Ø10.5	1
4	Tyč sedadla		1	20	Skrutka	M8X16	4
5	Podpera riadidiel		1	21	Pružná podložka	Ø8.5	4
6	Riadidlá		1	22	Horný kábel		1
7	Nastavenie sedadla		1	23	Dolný kábel		1
8	Sedadlo		1	24	Štvorcový uzáver rúrky	20X40	2
9	Displej		1	25	Kľúč	13-15	1
10	Skrutky	M5	2	26	Šesťhranný imbus.kľúč	6 mm	1
11	Držiak na telefón	per tuboØ25	1	27	Duté zátky		2
12	Pravý pedál	R	1	28	Kryt zotrvačníka		1
13	Ľavý pedál	L	1	29	Držiak na fľašu		1
14	Nastavovacia skrutka	M16	2	30	Ochranný kryt		1
15	Nastavovacia matica	M10	1	31	Ľavá kľuka		1
16	Šesťhranná skrutka	M8X20	4	32	Pravá kľuka		1

Rozložený náčrt:



Obsluha displeja



FUNKCIE:

MODE – môžete vybrať akúkoľvek funkciu stlačením tlačidla režimu „*Mode*“. V režime skenovania môžete stlačením tlačidla „*Mode*“ zobraziť aktuálnu funkciu.

Stlačením a podržaním tlačidla „*Mode*“ na 2 sekundy vynulujete všetky funkcie.

- **SCAN** – poradie zobrazenia: TMR→SPD→ DST→CAL→PULSE. V režime skenovania stlačením tlačidla „*Mode*“ vyberiete funkciu. Každých 6 sekúnd sa automaticky spustia jednotlivé režimy jeden po druhom.
- **TIME (Čas):** Zobrazuje čas tréningu v rozmedzí od 0:00 do 99:00 min.
- **DIST (Vzdialenosť):** zobrazuje akumulovanú celkovú vzdialenosť od 0,0 do 999,9 km.
- **CAL (Kalórie):** Zobrazuje spotrebu kalórií počas cvičenia v rozmedzí od 0,0 do 999,99 kCal (tento údaj je orientačný pre porovnanie rôznych tréningov a nemožno ho považovať za podklad pre lekárske ošetrenie)
- **PULSE (Pulz):** ak je zachytený signál pulzu na 5 sekúnd, zobrazí sa aktuálny pulz. Ak nie je zachytený signál pulzu, zobrazí sa „P“.

UPOZORNENIE:

1. Displej sa automaticky vypne, ak po 4 minútach nebude prijatý žiadny signál. Všetky hodnoty funkcií sa uložia.
2. Batérie displeja: 1,5 V UM-4 alebo AAA (2 Ks)
3. Keď LCD displej zoslabne, znamená to, že je potrebné vymeniť batérie.
4. Pri výmene batérií nestláčajte tlačidlo režimu „*Mode*“. Ak displej nezobrazuje správne, skúste vložiť batérie ešte raz.

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

Podprite 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.



Vnútornej 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.

