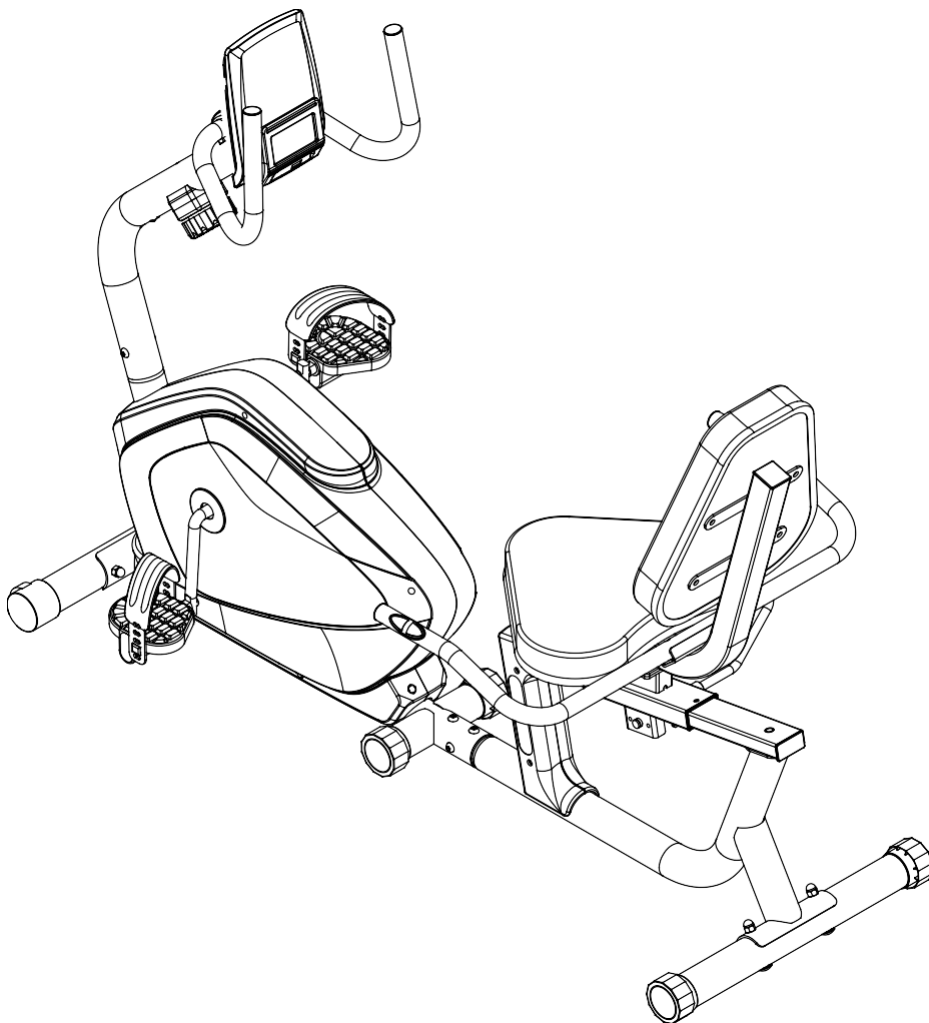


RQ 40



Kedves vásárlóink

Örülünk, hogy a **Bcube** szobabicikli mellett döntött. Kérjük, hogy a bicikli összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A futópaddot csak a jelen használati utasításban leírtak szerint használja.

Az Ön **DUVLAN** csapata

Garancia

Az eladó 2 év garanciát vállal a termékre.

A garancia nem terjed ki a nem megfelelő telepítés, nem megfelelő karbantartás, mechanikai sérülés, az alkatrészek normál használat során történő elhasználódása, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozás, nem megfelelő kezelés vagy nem megfelelő elhelyezés által okozott károkra. Reklamáció esetén kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot.

A garanciaidő az eladás napjától kezdődik (kérjük, őrizze meg a vásárlást igazoló bizonylatot).

Ügyfélszolgálat

Annak érdekében, hogy a futópaddal kapcsolatos esetleges problémák esetén a lehető legjobban tudjunk segíteni Önnek, kérjük, jegyezze fel a termék pontos nevét.

Utasítás a berendezés használatból való kivonás utáni kezelésére vonatkozóan

A Bcube berendezések újrahasznosíthatók. Kérjük, hogy a berendezéseket a hasznos élettartamuk végén a hulladékgyűjtő ponton (vagy az erre kijelölt helyen) helyezze el.

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Utasítások

Ez a használati utasítás kizárólag a vásárló számára készült. A DUVLAN nem vállal felelősséget a fordításból vagy a termék műszaki változtatásából eredő hibákért.

Fontos biztonsági figyelmeztetés

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat tudhat meg a biztonságról, a berendezés megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati útmutatót arra az esetre, ha később javításra, karbantartásra vagy pótalkatrészek megrendelésére lenne szüksége.

1. Ezt a berendezést nem használhatja olyan személy, akinek a testsúlya meghaladja a 110 kg-ot.
2. A berendezést felnőttek edzéséhez tervezték. Ne hagyjon gyerekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gép melletti helyiségben.
3. A gépet csúszásmentes felületre helyezze. Ha védeni szeretné a padlót, helyezzen védőbetétet a gép alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a gép biztonságos használatához. Hagyjon szabadon min. 0,6 m területet.
5. Használja a gépet zárt térben, és védje a nedvességtől és portól. Ne helyezze a gépet fedett tornácon vagy víz közelében.
6. A berendezést otthoni használatra tervezték. Használati és hatékonysági osztály H (STN EN 957-1/5 HC). Kereskedelmi használatra a berendezésre a gyártó garanciája nem vonatkozik.
7. A készülék nem alkalmas terápiás használatra.
8. Orvosi komplikációk és korlátozások esetén forduljon kezelőorvosához.
Ő fogja megmondani, hogy melyik edzés alkalmas az Ön számára.
9. A nem megfelelő edzés és a képességeinek túlbecsülése károsíthatja az egészségét.
10. Ha edzés közben hányingert, mellkasi fájdalmat vagy légszomjat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
11. Ne kezdje el az edzést, amíg nem győződött meg arról, hogy a felszerelés megfelelően össze van szerelve és be van állítva.
12. A berendezés összeszerelésekor pontosan kövesse az utasításokat.
13. Csak eredeti Bcube alkatrészeket használjon (lásd a listát).
14. Minden mozgó alkatrészt szorosan húzzon meg, hogy azok ne lazuljanak meg az edzés során.
15. Ne használja a berendezést mezítláb vagy laza cipőben. Ne viseljen laza ruházatot edzés közben. Az edzés megkezdése előtt távolítson el minden ékszert. Tartsa a haját megfelelően rendezett állapotban, hogy ne legyen útban edzés közben.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát.
17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anyacsavart és csavart, hogy biztosítsa azok szilárdságát.
18. A berendezés bármilyen összeszerelését/ szétszerelését gondosan kell elvégezni.
19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
20. A berendezés emelésekor vagy mozgásakor fokozott óvatossággal járjon el, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig a megfelelő emelési technikákat használja, vagy szükség esetén kérjen segítséget egy másik személytől.
21. A berendezés súlya: 26,7 kg.
22. A berendezés teljes méretei (h x sz x m): 140 x 68 x 105 cm.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

1. A készülék összeszerelése vagy üzembe helyezése előtt figyelmesen olvassa el a teljes használati utasítást.
2. A készüléket csak az utasításokban leírtak szerint használja.
3. A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően van-e meghúzva.
4. Tartsa kezeit távol a mozgó alkatrészektől.
5. Tartsa a gyermekeket és háziállatokat távol a készüléktől. Soha ne hagyjon gyermekeket egyedül a készülékkel.
6. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a készülék minden alkatrésze megfelelően van-e összeszerelve.
7. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
8. A készüléket szilárd, sík felületre szerelje fel és üzemeltesse. A készülék körül mindig hagyjon egy méter szabad helyet.
9. Ne használja a készüléket víz közelében vagy kültéren.
10. Ügyeljen arra, hogy **folyadék ne kerüljön a készülékbe**.
11. Tartsa a hegyes tárgyakat a készüléktől távol.
12. Soha ne használja a készüléket, ha nem működik megfelelően.
13. Ne próbálja meg saját kezűleg megjavítani a készüléket anélkül, hogy előzetesen konzultált volna szervizközpontunkkal.
14. A készülék kizárólag otthoni használatra készült, kereskedelmi célokra nem használható. A készülék megfelel az **EN 957-1/5 HC** szabványnak, és nem alkalmas terápiás célokra.

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT: Sérülés vagy hiányzó alkatrészek esetén vegye fel a kapcsolatot szervizközpontunkkal az eredeti pótalkatrészek beszerzése érdekében. Addig ne használja a készüléket.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK AZ EDZÉSHEZ

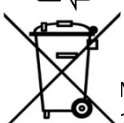
FIGYELMEZTETÉS Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azoknak a felhasználóknak, akiknek már vannak egészségügyi problémáik.

1. A edzés megkezdése előtt alaposan melegítsen be.
2. Ha a lendkereket meg akarja fékezni vagy le szeretné állítani, nyomja meg erősen a stop gombot.
3. Edzés közben mindig viseljen megfelelő ruházatot, amely nem akad be a berendezésbe. Ne használja a berendezést mezítláb, mindig viseljen tornacipőt. Ne viseljen laza cipőt lógó cipőfűzővel vagy bőr talpú cipőt.
4. Tartsa minden lógó ruhadarabot és törülközőt távol a futópadról. Ha valami beszorul, azonnal kapcsolja ki a gépet.
5. Soha ne használja a gépet, ha valaki más is tartózkodik rajta.
6. Ne hintázzon és ne ugráljon a berendezésen.
7. Ha rosszul érzi magát, szédülés, fájdalom vagy más szokatlan fizikai tünetek jelentkeznek, azonnal szakítsa meg az edzést és forduljon orvoshoz.
8. Fogyatékkal élő személyek csak képzett személyzet vagy orvos jelenlétében használhatják a készüléket.
9. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a készüléket.
10. Ha rosszul érzi magát, hányinger, mellkasi fájdalom vagy más rendellenes tünetek jelentkeznek, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.

ÁRTALMATLANÍTÁSI ÚTMUTATÓ



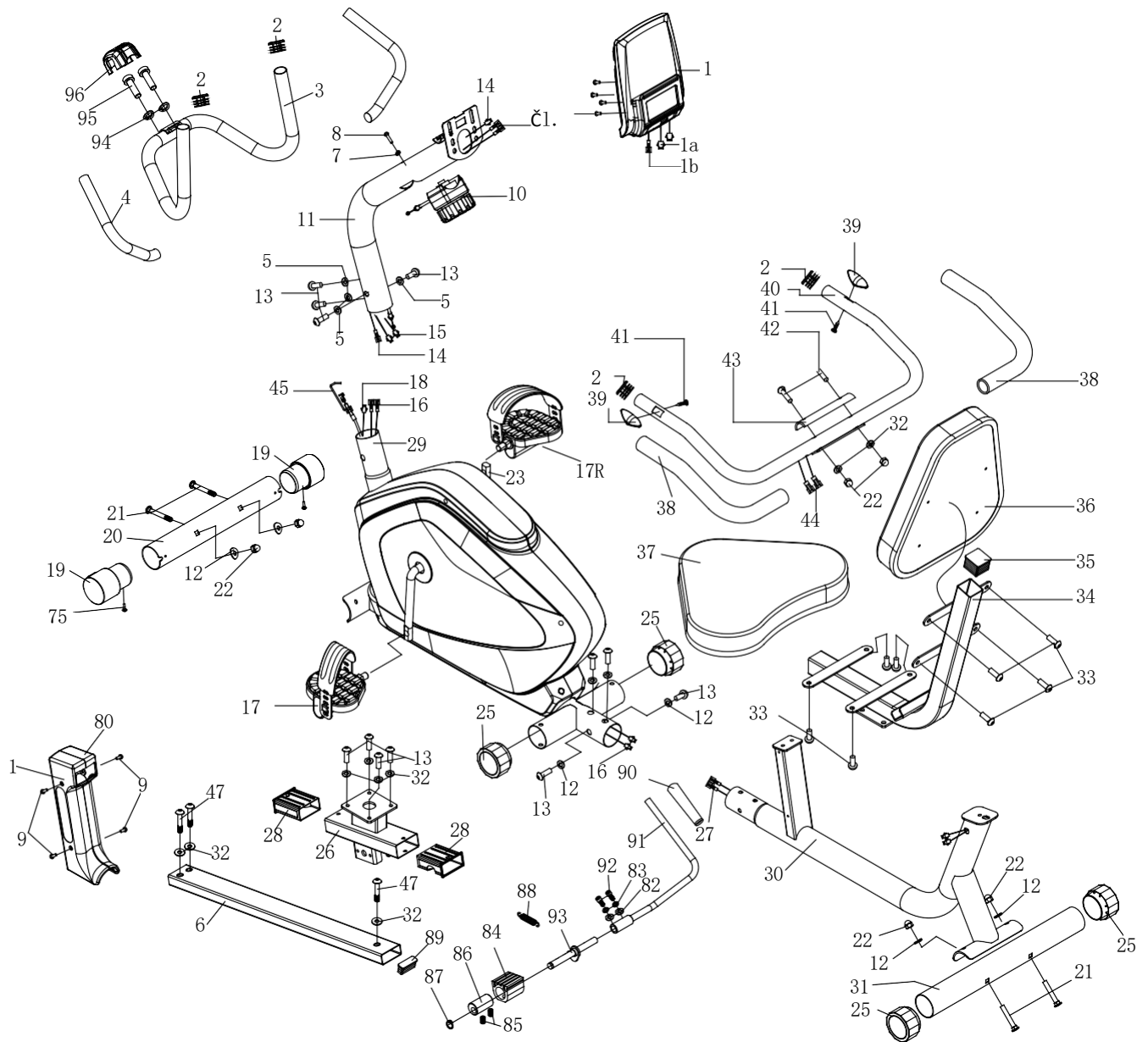
A csomagolóanyagok újrahasznosíthatók.

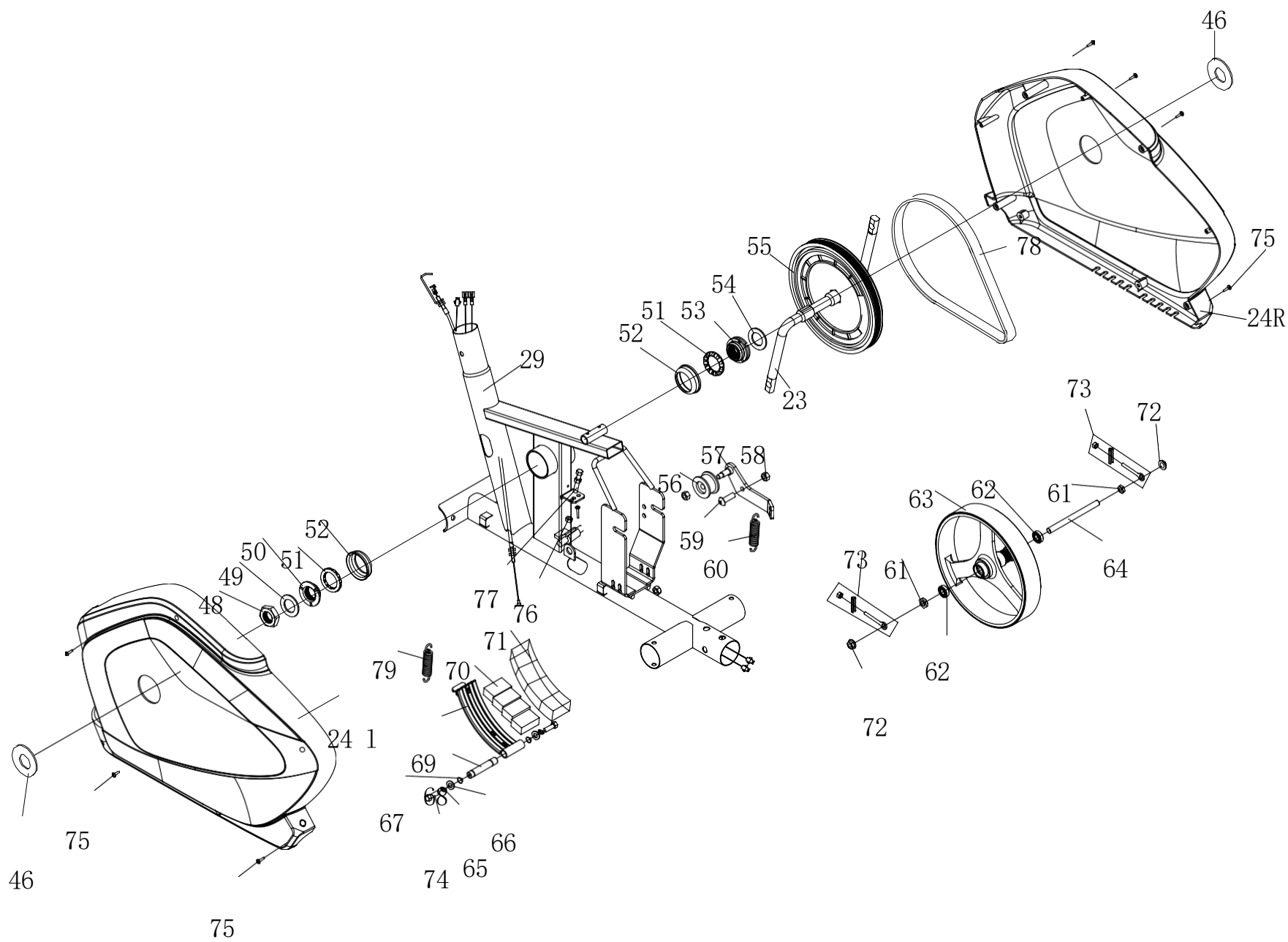


A csomagolást környezetkímélő módon semmisítse meg.

Ne dobja az elektromos készülékeket a háztartási hulladékba. Az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló 2011/65/EU európai irányelv és annak nemzeti jogba való átültetése szerint a használt elektromos berendezéseket külön kell gyűjteni és környezetkímélő módon újrahasznosítani. Ha a termékek nem állandóan beépített elemeket vagy újratölthető elemeket tartalmaznak, azokat a hulladékkezelés előtt ki kell venni és külön kell ártalmatlanítani, mint az elemeket.

SZÉTBONTOTT ÁBRA





HASZNÁLATI UTASÍTÁS

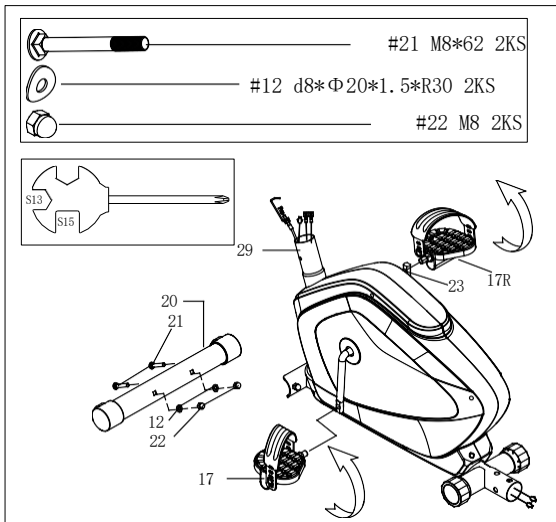
SZ.	LEÍRÁS	DB
1	Számítógép	1
2	Φ25 dugó	4
3	Kormány	1
4	Hab	2
5	Íves alátét d8 * Φ16 * 1,5 * R15	5
6	Tolórúd	1
7	Rugós alátét D5	1
8	M5*25 csavar	1
9	M5*10 csavar	8
10	Feszítőcsavar	1
11	Támasztórúd	1
12	Íves alátét d8 * Φ20 * 1,5 * R30	8
13	Csavar M8X16	16
14	Indukciós vonal	1
15	Érzékelő kábel	2
16	Vezeték	2
17L/R	Pedál	2
18	Érzékelő kábel	1
19	Végdugó Φ50	2
20	Első stabilizátor	1
21	Négyszögletes csavar M8X62	4
22	Záró anyacsavar M8	6
23	Hajtókar	1
24LR	Láncvédő	2
25	Végdugó	4
26	Csúszócső	1
27	Érzékelő kábel	2
28	Végdugó	2
29	Főváz	1
30	Hátsó tartó	1
31	Hátsó stabilizátor	1
32	Alátét D8xΦ16x1,5	15
33	Csavar M6x16	8
34	Ülésrúd	1
35	Végdugó F38X38	3
36	Háttámla	1
37	Ülés	1
38	Habos fogantyú	2
39	Impulzus Φ25	2
40	Kormány	1
41	Rögzítőcsavar ST4.2X16	2
42	Négyszögletes csavar M8x45	4
43	Védőburkolat	1
44	Érzékelő kábel	2
45	Vezeték	1
46	Dugó	2
47	M8*35 csavar	3
48	Anyacsavar	1

SZ.	LEÍRÁS	DB
49	Alátét	1
50	Bal oldali foglalat tokja	1
51	Tok gömbje	2
52	Foglalat tokja	2
53	Jobb oldali foglalat tokja	1
54	Alátét	1
55	Öv	1
56	Nyomóhenger	1
57	U lemez	1
58	M8-as nylon anyacsavar	2
59	Csavar	1
60	Húzórugó	1
61	Hatszögletű vékony anyacsavar	2
62	Csapág	2
63	Lendkerék	1
64	Tengely	1
65	Rugós alátét D6	2
66	Alátét	2
67	Rögzítőrugó	2
68	Tengely	1
69	Mágneses lemez	1
70	Mágnes	4
71	Műanyag rács	1
72	Anyacsavar	2
73	Csavarok csoportja	2
74	Csavar M6*15	2
75	Öntapadó csavar	13
76	M6 anyacsavar	2
77	M6*35 csavar	1
78	Öv	1
79	Húzórugó	1
80	Bal oldali fedél	1
81	Jobb oldali fedél	1
82	Íves alátét d6 * Φ16 * 1,2 * R16	2
83	Rugalmas alátét d6	6
84	M6*40 csavar	4
85	M6*8 csavar	2
86	Excentrikus kerék	1
87	Rögzítőgyűrű	1
88	Rugó	1
89	Végzár	1
90	Hab	1
91	Fékkar	1
92	M6*16 csavar	2
93	Féktengely	1
94	d8 alátét	2
95	M8*30 csavar	2
96	Kis fedél	1

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

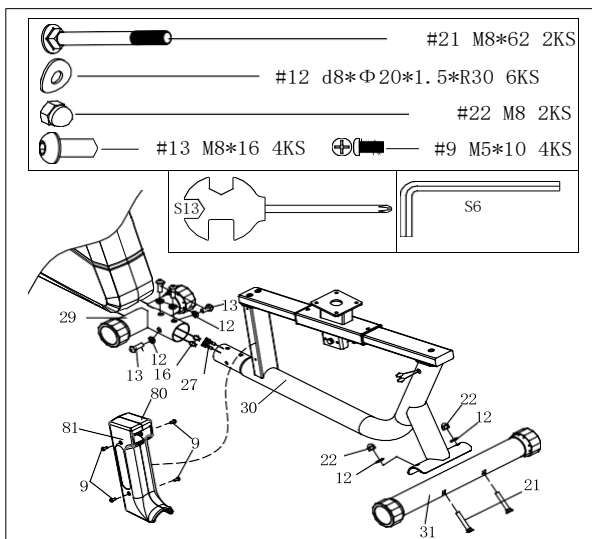
1. ELŐKÉSZÜLET:

- A. A szerelés előtt győződjön meg arról, hogy a készülék körül elegendő hely áll rendelkezésre.
- B. A szereléshez használja a rendelkezésre álló szerszámokat.
- C. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy minden szükséges alkatrész rendelkezésre áll-e (a jelen útmutató fenti részében található egy bontott ábra, amelyen az eszköz összes alkatrésze (számokkal jelölve) látható).



1. ÁBRA: Rögzítse az első stabilizátort (20) a főkerethez (29) a négyzetes csavarral (21), a záró anyacsavarral (22) és íves alátét (12) segítségével rögzítse az első stabilizátort (20) a főkerethez (29).

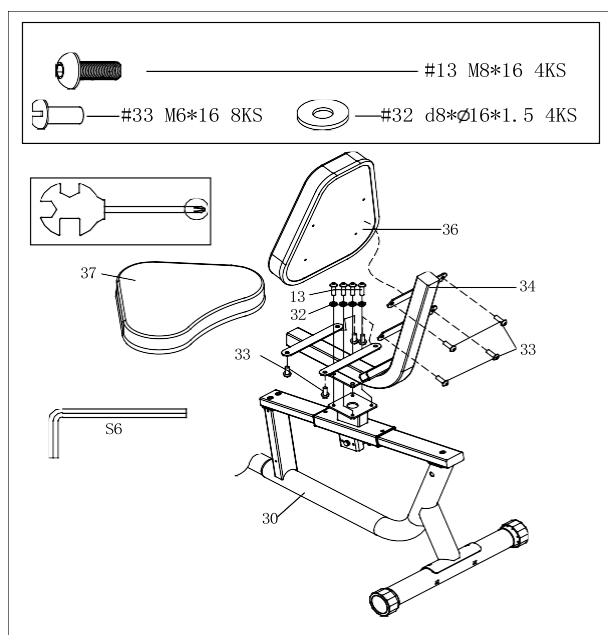
Rögzítse a bal és jobb pedált (17 l/p) a hajtókarra. Ezután a bal pedált (17 l) óramutató járásával ellentétes irányban rögzítse. Ezután a jobb pedált (17R) óramutató járásával megegyező irányban rögzítse..



2. ÁBRA: Rögzítse a hátsó stabilizátort (31) a hátsó tartóra (30) a négyzetes csavarral (21), a záró anyacsavarral (22) és az íves alátéttel (12). Csatlakoztassa a 16-os és 27-es érzékelőt, majd rögzítse a hátsó tartót (30) a főkerethez (29) a csavar (13) és az íves alátét (12) segítségével.

Rögzítse a bal és jobb oldali burkolatot (80/81) a hátsó ülés keretéhez (30) csavarokkal (9);

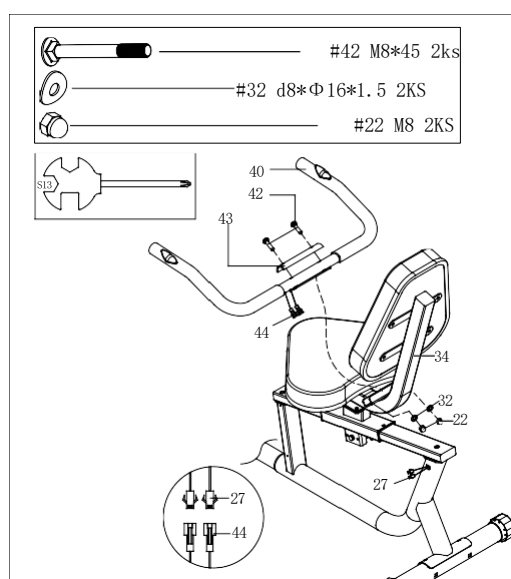
HASZNÁLATI UTASÍTÁS



3. ÁBRA:

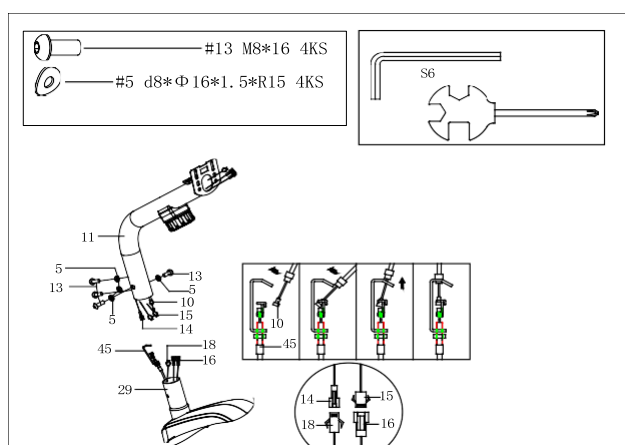
Rögzítse az ülésrudat (34) a hátsó tartóhoz (30) lapos alátéttel (32) és csavarral (13).

Rögzítse a háttámlát (36) és az ülést (37) az ülésrúdhhoz (34) a csavarral (33).



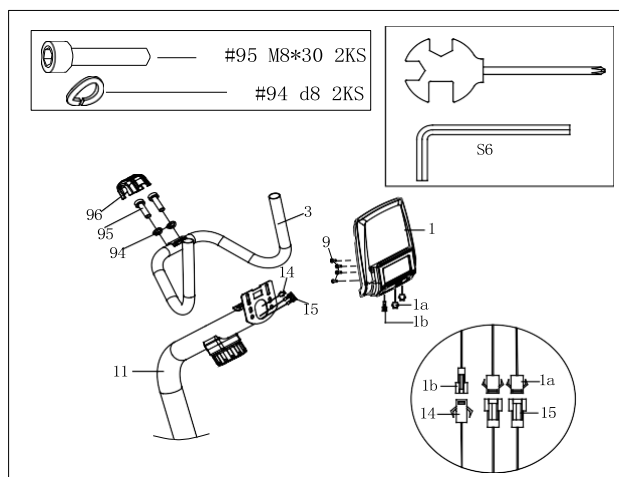
4. ÁBRA:

Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (27) az impulzusvezetékhez (44). Ezután rögzítse a védőburkolatot (43) és a kormányt (40) az ülésrúdhhoz (34) csavarral (42), lapos alátéttel (32) és anyacsavarral (22).



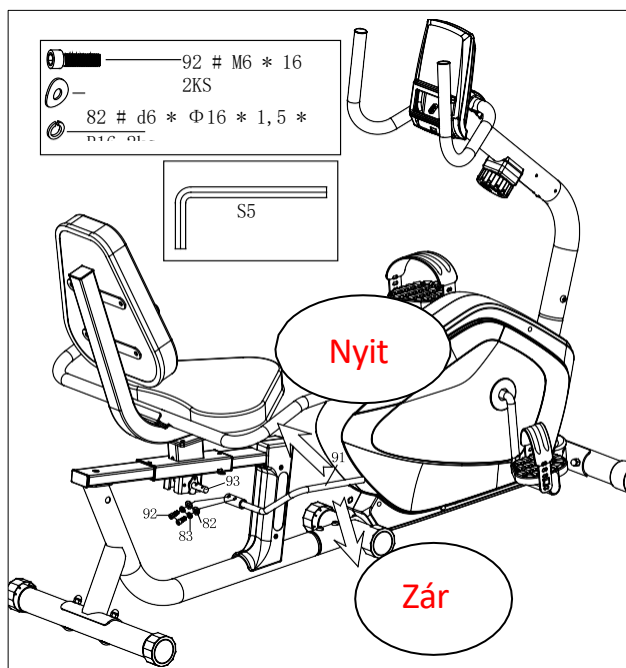
5. ÁBRA:

Csatlakoztassa a feszültségvezérlő vezetékét (10 és 45) és az érzékelő vezetékét (14 és 18, 15 és 16); Ezután szerelje fel a tartórudat (11) a fővázra (29) a csavar (13) és az íves alátét (5) segítségével. Rögzítse a feszítőcsavart (10) a tartórúdhhoz (11) az alátét (7) és a csavar (8) segítségével.



6. ÁBRA:

A kormányt (3) rögzítse a tartó rúdra (11) alátéttel (94) és csavarral (95)
Csatlakoztassa az érzékelőt (1a&15; 1b&14) az 6. ábrán látható módon.
Rögzítse a számítógépet (1) a tartókarhoz (11) a csavarok (9) segítségével.



7. ÁBRA:

1. Helyezze a fékkart (91) a féktengelyre (93), igazítsa a szálakat, és rögzítse csavarokkal (92), rugós alátétekkel (83) és íves alátétekkel (82);
2. A fékkar (91) lenyomásával rögzítse az ülést, majd felemelésével oldja az ülés beállítási pozícióját.

SZÍVVERÉS-MÉRŐ SZÁMÍTÓGÉP – HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

**A GOMBOK FUNKCIÓI:**

MODE - A gomb lenyomásával választhatja ki a funkciókat. Ha hosszabb ideig lenyomva tartja a MODE gombot, visszaállítja az időt, a távolságot és a kalóriákat.

FUNKCIÓK ÉS MŰKÖDÉS:

- SCAN:** Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg meg nem jelenik a „SCAN” felirat, a monitor az 5 funkció között vált: idő, sebesség, távolság, kalória, pulzus, minden adat 4 másodpercig látható.
- IDŐ:** Megjeleníti a teljes időt az edzés kezdetétől a végéig.
- SEBESSÉG:** A jelenlegi sebességet jeleníti meg.
- TÁVOLSÁG:** A kezdet és a vég közötti távolságot jeleníti meg.
- KALÓRIA:** A kezdet és a vég közötti teljes kalóriát jeleníti meg.
- PULSE:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg meg nem jelenik a „PULSE” felirat. A pulzusmérés előtt tegye a tenyerét mindkét érintkezőre, és a monitor 6–7 másodperc múlva megjeleníti az aktuális pulzusát ütés/percben (BPM) az LCD-képernyőn. Megjegyzés: A pulzusmérési folyamat során a mért érték a kontaktus elakadása miatt az első 2–3 másodpercben magasabb lehet, mint a virtuális pulzusszám, majd visszatér a normális szintre. A mért érték nem tekinthető alapul orvosi kezeléshez.

MEGJEGYZÉS:

- Ha a kijelző rosszul látható vagy nem jelenít meg számokat, cserélje ki az elemeket.
- A monitor automatikusan kikapcsol, ha 30 másodpercig nem érkezik jel.
- A monitor automatikusan bekapcsol, amikor elkezd nyomni a bemeneti jel gombot.
- A monitor az edzés során automatikusan számolja az adatokat, és 4 másodpercnyi inaktivitás után leáll.

SPECIFIKÁCIÓK:

FUNKCIÓ	Automatikus szkennelés	Minden 5 másodpercben
	Hossz	0:00-99:59
	Aktuális sebesség	0,0~999,9 (ML)KM
	Táv	0,00~9999 (ML)KM
	Teljes távolság (ODO)	0,0~9999 (ML)KM
	Kalóriák	0,0 ~ 9999 kcal
	Pulzus	40 ~ 240 BPM
Akkumulátor típus		2 db - AAA méretű vagy UM - 4
Üzemi hőmérséklet		0°C~+40°C
Tárolási hőmérséklet		-10 °C ~ + 60 °C

INTERAKTÍV EDZÉS (OPCIONÁLIS)

A Bluetooth technológiával felszerelt fitneszberendezések kompatibilis fitneszalkalmazásokkal összekapcsolhatók. Jelenleg a „Kinomap” és a „Fitshow” programok érhetőek el iOS és Android rendszerekre.



1. Töltse le a kívánt alkalmazást mobil eszközére.
2. Regisztráljon a megfelelő alkalmazásban.
3. Engedélyezze a Bluetooth-t mobil eszközének beállításában.
4. Kapcsolja be fitneszberendezését
5. Nyissa meg a megfelelő alkalmazást
6. Válassza ki a berendezés típusát
7. Válassza ki fitneszberendezése márkáját
8. Válassza ki fitneszberendezése PROGRAMJÁT
9. Csatlakoztassa a berendezést mobil eszközéhez az alkalmazás segítségével

BEMELEGÍTÉS

Nyakgyakorlatok

Döntse a fejét a jobb oldalra, hogy a nyakában feszülést érezzen. Lassan, félkörívben engedje le a fejét a mellkasa felé, majd fordítsa el a fejét balra. Kellemes feszülést fog érezni a nyakában. Ez a gyakorlat felváltva többször is megismételhető.



Gyakorlatok a váll területére

Emelje felváltva a bal és a jobb vállát, vagy mindkét vállát egyszerre.



Gyakorlatok a karokra

Nyújtsa ki a bal és a jobb karját felváltva a plafon felé. Érezni fogja a feszülést a bal és a jobb oldalon. Ismételje meg ezt a gyakorlatot többször.



Gyakorlatok a felső testrésze

Támaszkodjon a falnak támaszkodva a karjával, majd nyújtsa magát a teste hátsó része felé és emelje a jobb vagy bal lábát a fenéke felé, amennyire csak tudja. Kellemes feszülést fog érezni a combja elülső részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételje meg a gyakorlatot kétszer mindkét lábbal.



Belső combok

Üljön le a padlóra úgy, hogy a lábai a térdével kifelé mutassanak. Nyomja le a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Most tolja a térdéit a lefelé. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.



Lábujjak megérintése

Hajlítsa lefelé a törzsét, és igyekezzen megérinteni a hüvelykujját. Maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig, ha lehetséges.



Gyakorlat a térdekre

Üljön le a padlóra, és nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, és helyezze a lábfejét a jobb combjára. Most próbálja meg elérni a jobb lábát a jobb vállával. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Gyakorlatok a hátra/az Achilles-ínra

Tegye mindkét kezét a falra, hogy támasztékot kapjon a teste. Csúsztassa hátra a bal lábát, és próbálja meg a hátának támasztani, felváltva a jobb lábával. Ez a nyújtógyakorlat a hátát és a lábát is nyújtja. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.



