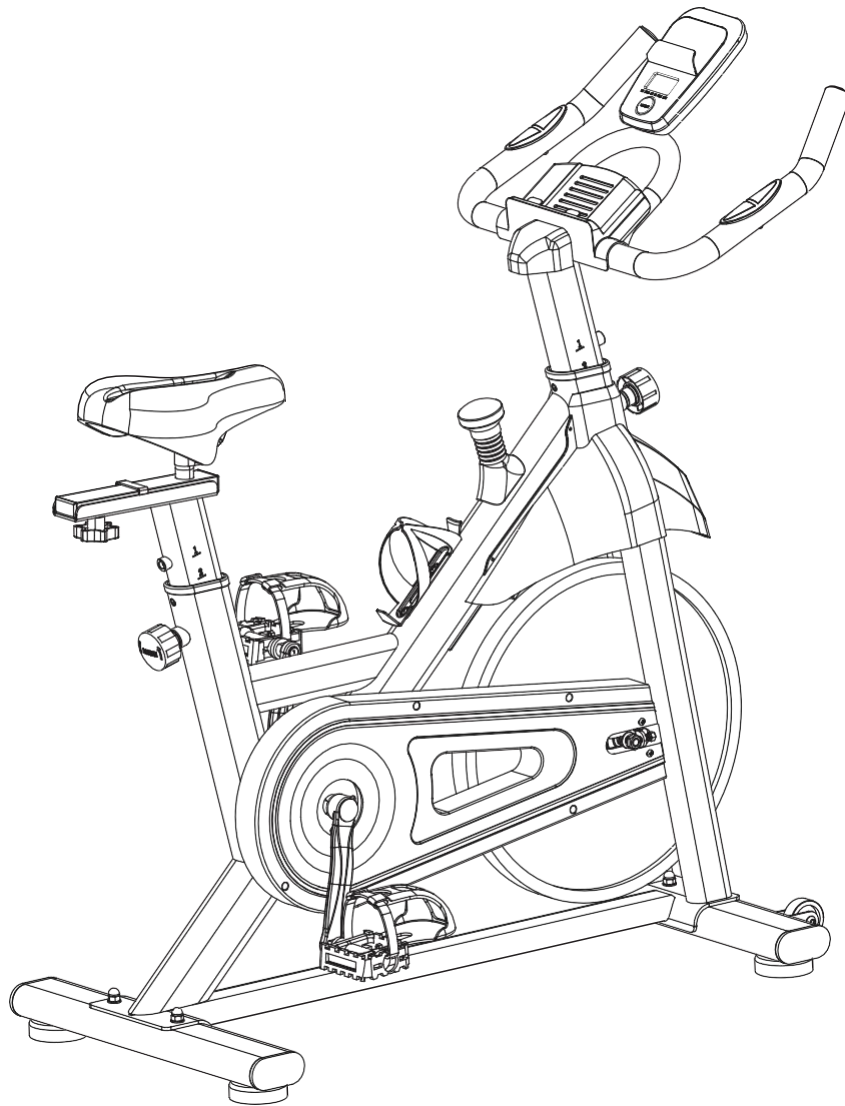


SP600



Kedves vásárlóink

Örülünk, hogy a **Bcube** szobabicikli mellett döntött. Kérjük, hogy a bicikli összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A futópadot 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 130 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 összeszereléskor 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 távolítsa 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 mozgatasakor 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: 39 kg.
22. A berendezés teljes méretei (h x sz x m): 108 x 54 x 122,5 cm.

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 alkatrészekről.
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.
15. A készülék nem alkalmas **130 kg**-nál nagyobb testsúlyú személyek számára.

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. Fogatékkel 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.

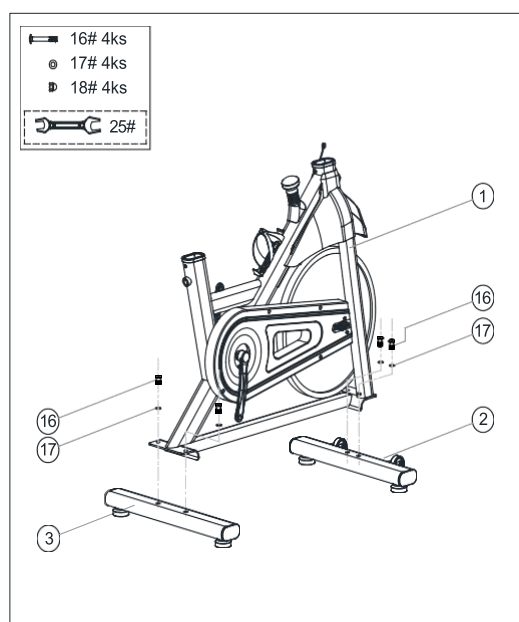
Ne dobja az elektromos készülékeket a háztartási hulladékba. Az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló 2002/96/EK európai irányelv és annak nemzeti jogba való átültetése szerint a használt elektromos berendezéseket külön kell gyűjteni és környezetkímélő módon újrahasznosítani. Ha a termékek nem állandóan beépített elemeket vagy újratölthető elemeket tartalmaznak, azokat a hulladékkezelés előtt ki kell venni és külön kell ártalmatlanítani, mint az elemeket.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

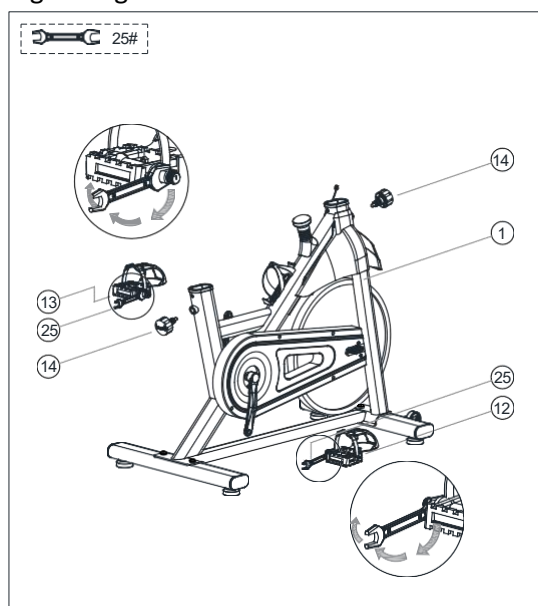
A berendezés összeszerelésének megkezdése előtt ellenőrizze, hogy minden megadott alkatrész megvan-e. Egyes szerelési lépések nehéz súlyok emelését igénylik. Javasoljuk, hogy a termék beállításához kérjen segítséget egy másik személytől.

1. LÉPÉS: Az elülső keresztirányú támasztót (2) csavarokkal (16), alátétekkel (17) és anyacsavar-fedlapokkal (18) erősítse a kerethez (1), és kulccsal (25) rögzítse. Megjegyzés: Az elülső keresztirányú támasz (2) szállító kerekei előre néznek, ahogy az ábrán látható. Hasonlóképpen, a hátsó keresztirányú támaszt (3) is csavarokkal (16), alátétekkel (17) és anyacsavar-fedlapokkal (18) erősítse a kerethez (1), és kulccsal (25) rögzítse.

A gépet a hátsó keresztirányú támasz (3) állítható lábakkal lehet egyenetlen felületre állítani.



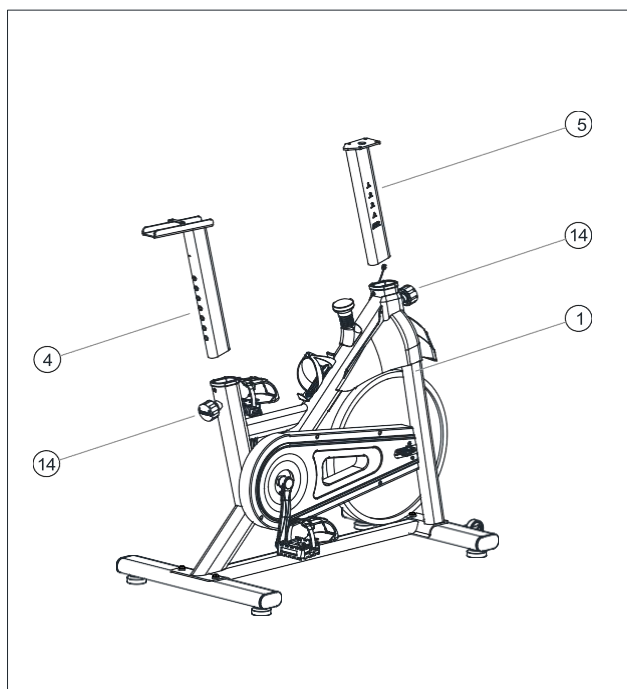
2. LÉPÉS: Rögzítse a jobb oldali pedált (12) az R jelöléssel a jobb oldali hajtókarhoz, és rögzítse kulccsal (25). Megjegyzés: Húzza meg az óramutató járásával megegyező irányban. Rögzítse a bal oldali pedált (13) az L jelöléssel a bal oldali hajtókarhoz, és rögzítse kulccsal (25). Megjegyzés: húzza meg az óramutató járásával ellentétes irányban. Rögzítse a beállítócsavarokat (14) a keret elülső és hátsó részén (1). Felhívjuk figyelmét, hogy ebben a szakaszban még nem szükséges meghúzni őket.



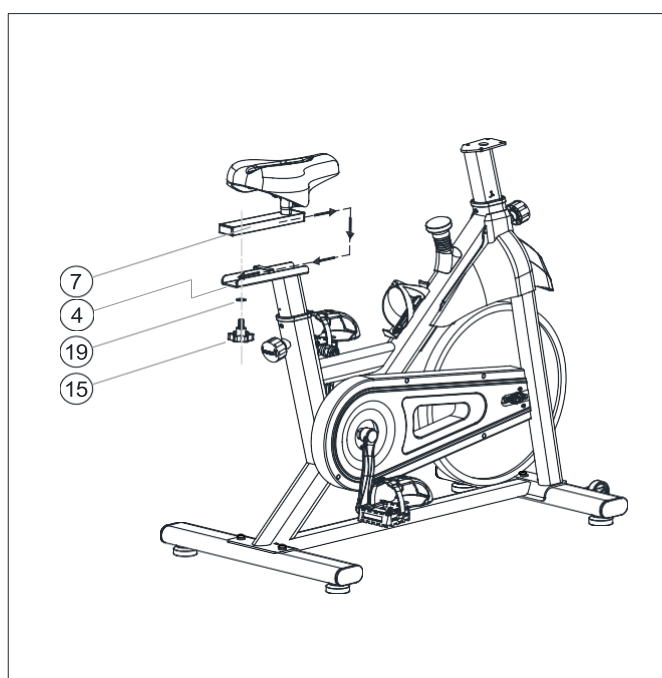
3. LÉPÉS: Helyezze a nyeregcsövet (4) a vázba (1), és húzza ki a beállító csavart (14), hogy a beállító csavar (14) automatikusan beakadjon a nyeregcső megfelelő nyílásába (4).

Hasonlóképpen helyezze be a kormánytartót (5) a vázba (1), és húzza ki a beállítócsavart (14), hogy az automatikusan beakadjon a kormány (5) megfelelő nyílásába.

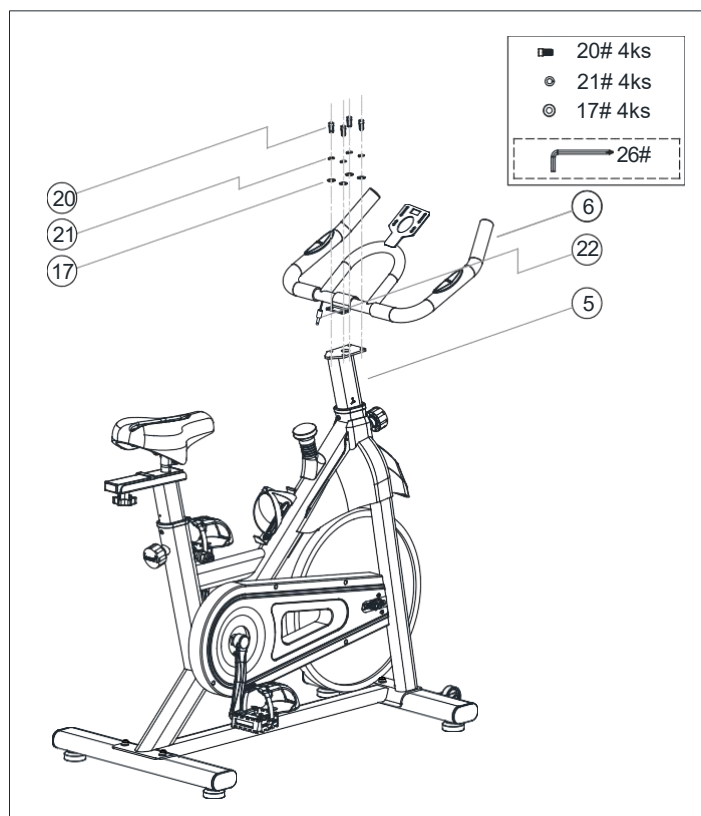
Megjegyzés: A beállítócsavar (14) kihúzásával állítsa be a nyeregcső (4) vagy a kormánytartó (5) magasságát. A beállítás után a beállítócsavarokat (14) újra meg kell húzni.



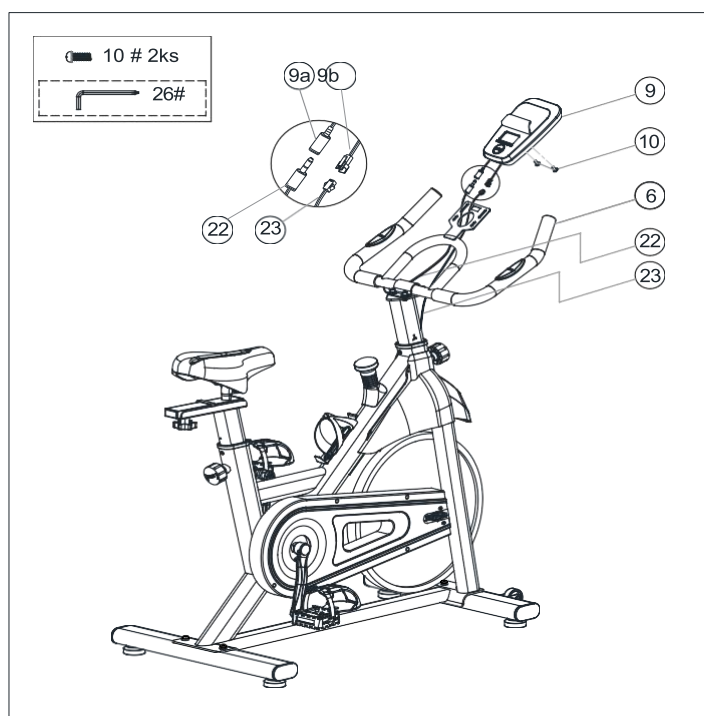
4. LÉPÉS: Szerelje fel a vízszintes nyeregállítót (7) a nyeregcsőre (4), és rögzítse alátéttel (19) és beállítócsavarral (15). Megjegyzés: Lazítsa meg a beállító csavart (15), hogy a vízszintes nyeregbeállító (7) helyzetét előre és hátra állítsa a megfelelő pozícióba. A beállító csavart (15) használat előtt meg kell húzni.



5. LÉPÉS: Rögzítse a kormányt (6) a kormánytartóhoz (5) alátétek (17), rugalmas alátétek (21) és csavarok (20) segítségével, majd húzza meg egy imbuszkulccsal (26).



6. LÉPÉS: Csatlakoztassa a kábelt (22) a monitor hátulján található kábelhez (#9a). Csatlakoztassa a jelkábelt (23) a monitor hátulján található kábelhez (#9b). Ügyeljen arra, hogy ne szorítsa be a kábeleket, vezesse le a csatlakoztatott vezetékeket a nyíláson, és rögzítse a monitort (9) a kormányra (#2). Rögzítse két csavarral (10), és húzza meg őket imbuszkulccsal (26).



7. LÉPÉS: Rögzítse a mobiltelefon-tartót (11) a kormányra (6).

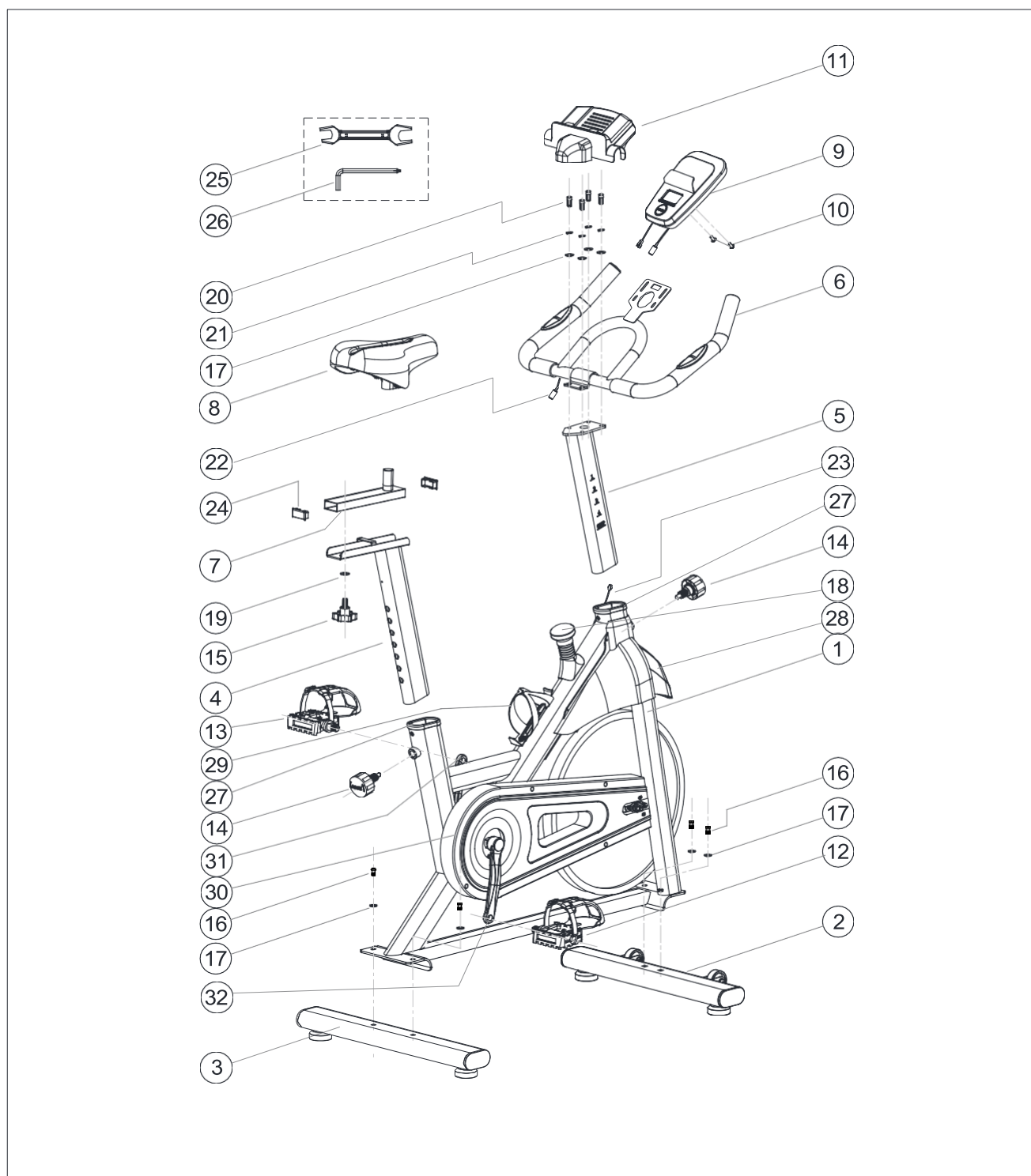


FIGYELEM! Használat előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész szilárdan van rögzítve, és a készülék biztonságosan áll a padlón.

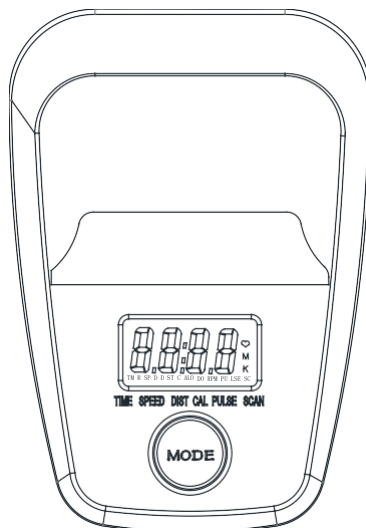
PÓTALKATRÉSZEK LISTÁJA

Sz.	Leírás	Méret	Db	Sz.	Leírás	Méret	Db
1	Váz		1	17	Alátét	Ø8,5	8
2	Elülső keresztirányú támasz		1	18	Anyacsavar fedél	M8	4
3	Hátsó keresztirányú támasz		1	19	Alátét	Ø10,5	1
4	Nyeregcső		1	20	Csavar	M8X16	4
5	Kormánytámasz		1	21	Rugós alátét	Ø8,5	4
6	Kormány		1	22	Felső kábel		1
7	Nyeregcső		1	23	Alsó kábel		1
8	Nyereg		1	24	Négyszögletes cső dugó	20 x 40	2
9	Kijelző		1	25	Kulcs	13-15	1
10	Csavarok	M5	2	26	Imbuszkulcs	6 mm	1
11	Mobiltelefon-tartó	Ø25	1	27	Üreges dugók		2
12	Jobb pedál	R	1	28	Lendkerék fedél		1
13	Bal pedál	L	1	29	Palack tartó		1
14	Beállítócsavar	M16	2	30	Védőburkolat		1
15	Beállítócsavar	M10	1	31	Bal oldali hajtókar		1
16	Imbusz csavar	M8X20	4	32	Jobb oldali hajtókar		1

SZÉTBONTOTT ÁBRA



SZÁMÍTÓGÉP FUNKCIÓI



GOMBOK FUNKCIÓI

MODE: VÁLASSZON KI BÁRMELYIK FUNKCIÓT A MODE GOMB NYOMOGATÁSÁVAL, A SZKENNER MÓDBAN A JELENLEGI FUNKCIÓT A MODE GOMB NYOMOGATÁSÁVAL ZÁRJA LE.

A MODE GOMBOT 2 MÁSODPERCIG NYOMVA TARTVA MINDEN FUNKCIÓT VISSZAÁLLÍT.

FUNKCIÓK:

- **A SZKENNER MEGJELENÍTÉSÉNEK SORRENDJE:** TMR→SPD→ DST→CAL→PULSE: A SZKENNER MÓDBAN A MODE GOMB NYOMOGATÁSÁVAL VÁLASSZON MÁSIK FUNKCIÓT. 6 MÁSODPERCENKÉNT AZ EGYEDI MÓDOK AUTOMATIKUSAN VÁLTOZNAK.
- **TIME** AZ EDZÉS IDŐTARTAMA 0:00-TÓL 99:00-IG.
- **DIST** ÖSSZESÍTETT TÁVOLSÁGOT AKKUMULÁL 0,0-TÓL 999,9 KM-IG.
- **CAL** AKKUMULÁLJA AZ EDZÉS SORÁN FELHASZNÁLT KALÓRIA MENNYISÉGET 0,0 CAL-TÓL MAXIMUM 999,9 CAL-IG. (EZEK AZ ADATOK ÁLTALÁNOS ÚTMUTATÓK A KÜLÖNBÖZŐ EDZÉSEK ÖSSZEHOSONLÍTÁSÁHOZ, ÉS NEM HASZNÁLHATÓK ORVOSI KEZELÉSHEZ).
- **PULSE** 5 MÁSODPERCES IMPULZUSJELZÉS UTÁN MEGJELENIK AZ AKTUÁLIS PULZ. 5 MÁSODPERCES IMPULZUSJELZÉS UTÁN „P” JELENIK MEG.

MEGJEGYZÉS:

1. HA 4 PERC ALATT NEM KERÜL ÁTJUTTATÁS A SZÁMÍTÓGÉPRE, A SZÁMÍTÓGÉP AUTOMATIKUSAN KIKAPCSOLJA AZ LCD KIJELZŐT, ÉS MINDEN MŰKÖDŐ ÉRTÉKET ELMENT.
2. A MONITOR AKKUMULÁTORÁNAK SPECIFIKÁCIÁJA: 1,5 V UM-4 VAGY AAA (2 DB)
3. HA AZ LCD-KÉPERNYŐ FÉNYESSÉGE CSÖKKEN, AZ AKKUMULÁTOROK CSERÉJÉRE VAN SZÜKSÉG.
4. AZ ELEMEL CSERÉJE SORÁN NE NYOMJA MEG A MÓD GOMBOT. HA A KIJELZŐ NEM MŰKÖDIK NORMÁLISAN, HELYEZZE BE ÚJRA AZ ELEMELT.

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 feneké 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 térdét a lefelé. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.



Lábujjak megérintése

Hajlítsa lefelé a törzsét, és igyekezzon 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.

