

Návod na použitie: Bench lavička DUVLAN Deluxe – kód: 3164

SK

Návod k použití: Bench lavička DUVLAN Deluxe – kód: 3164

CZ

Instrukcja obsługi: Bench ławka DUVLAN Deluxe – kod: 3164

PL

Használati útmutató: Bench edzőpad DUVLAN Deluxe – kód: 3164

HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tím

Záruka

Na chyby materiálu a spracovanie poskytuje **Duvlan** záruku 2 roky.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. 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 číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Duvlan** 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.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **100 kg**.
- Povinnosťou majiteľa je zabezpečiť, aby všetci užívatelia tohto výrobku boli riadne informovaní o tom, ako bezpečne majú tento produkt používať.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
- Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia H (norma STN EN 957-4). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- 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.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opatrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
- Nesnažte sa toto zariadenie opravovať sami.
- Max. nosnosť stojana pod veľkú činku: 80 kg.
- Max. nosnosť na predkopávanie: 35 kg.
- Hmotnosť lavičky: 34 kg.
- Celkové rozmery (d x š x v): 182 x 133 x 140 cm.

Potrebné náradie

Vidlicový kľúč č. 10, 14, 2 x 17.



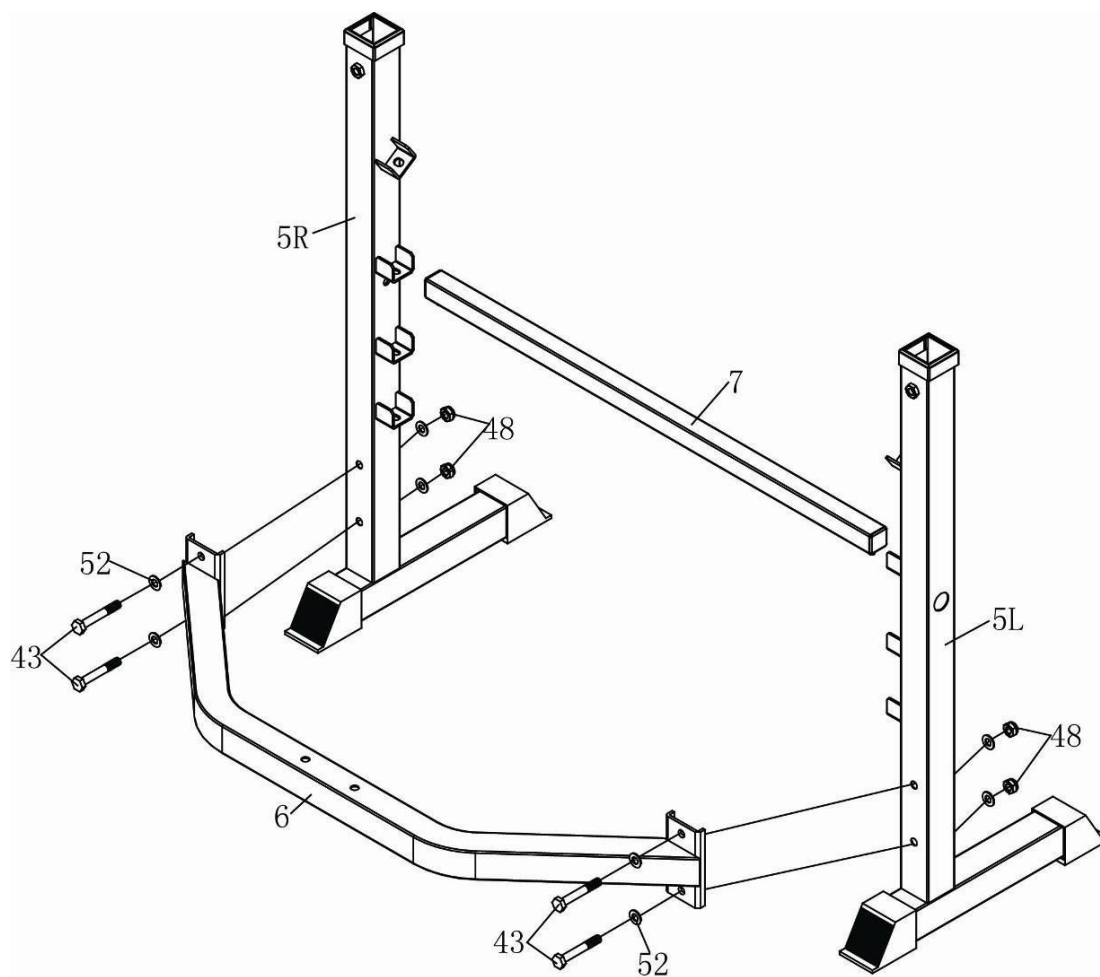
Postup pri montáži

Vyberte všetky diely z kartónu a položte ich na zem. Skontrolujte si diely so zoznamom dielov a uistite sa, že nijaký diel v kartóne nechýba.

Krok 1

Pripojte zadný stojan rámu (5R/5L) ku zadnému spojovaciemu rámu (6) pomocou štyroch skrutiek (43), ôsmich podložiek (52) a štyroch matíc (48).

Položte tyč pre nastavenie výšky chrbta (7) na zadný stojan rámu (5R/5L).

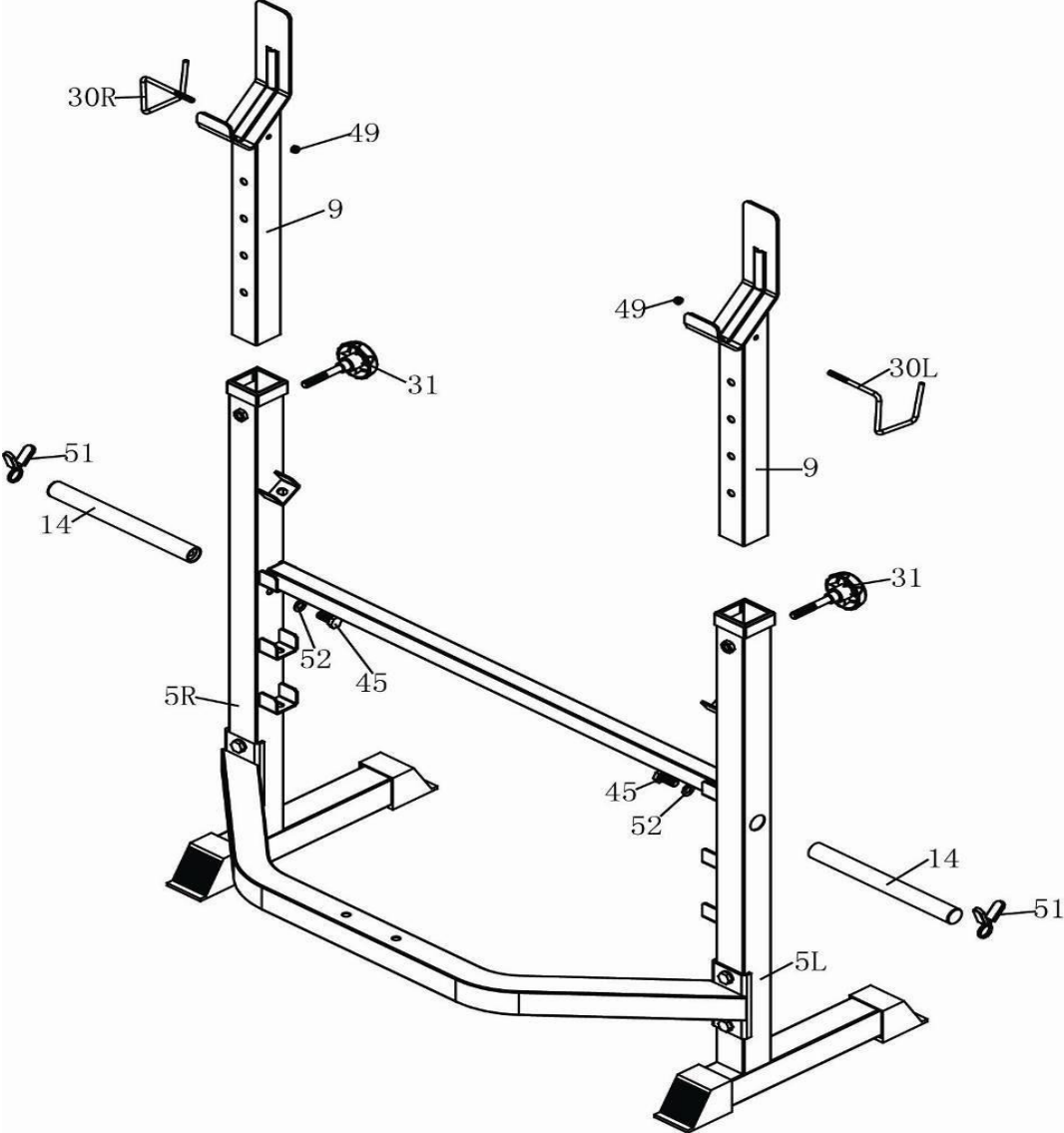


Krok 2

Vložte nastavovací rám (9) do zadného stojana rámu (5R/5L), použite dve zaisťovacie skrutky (31). Pripevnite bezpečnostné háky (30R/30L) so zadným stojanom rámu (5R/5L) pomocou dvoch matíc (49).

Pripojte rúrku pre závažie (14) do zadného stojana rámu (5R/5L) pomocou skrutky (45) a dvoch podložiek (52).

Navlečte bezpečnostnú objímku (51) na rúrku pre závažie (14).

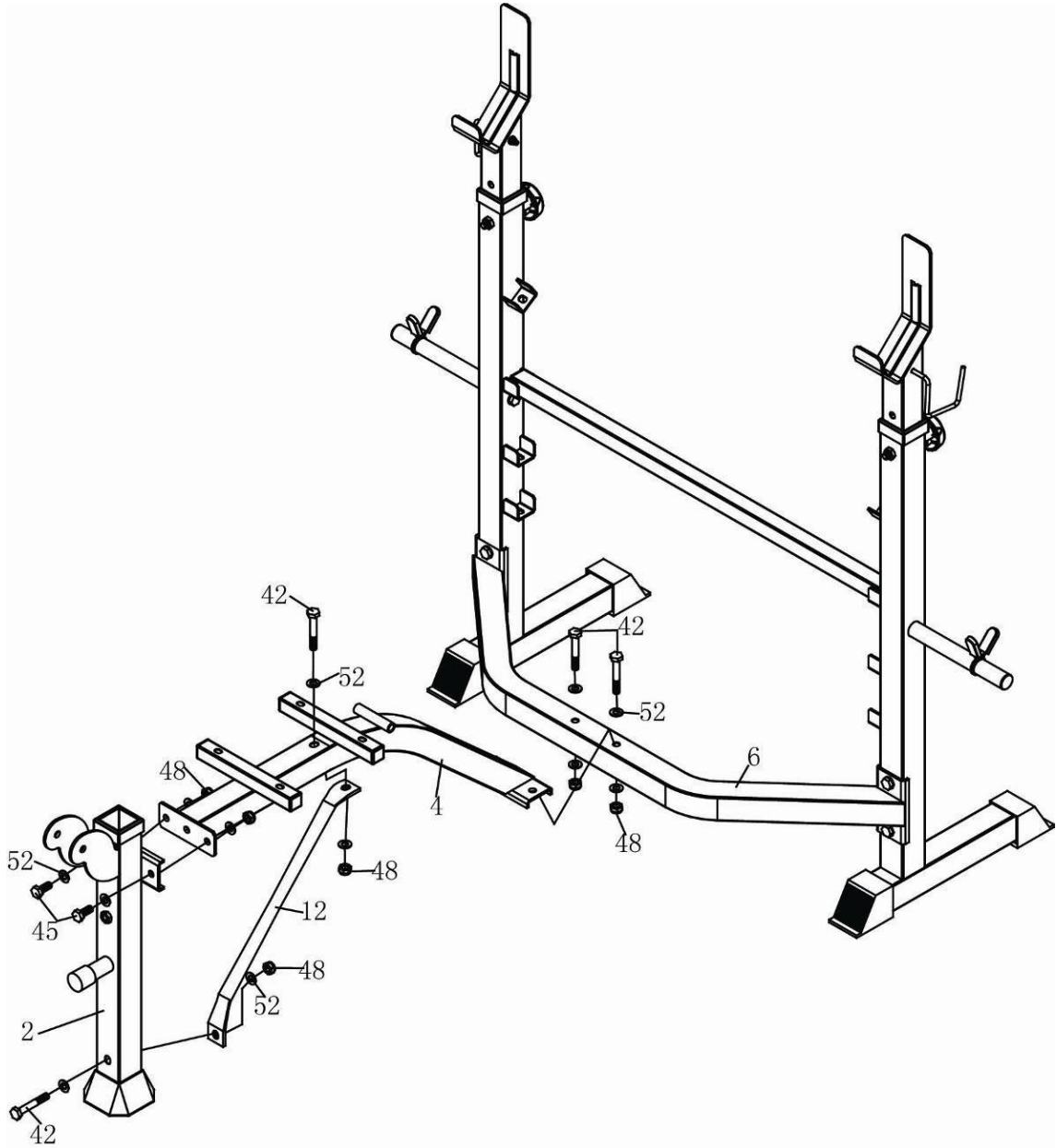


Krok 3

Pripojte predný stojan rámu (2) k hlavnému rámu (4) pomocou dvoch skrutiek (45), štyroch podložiek (52) a dvoch matíc (48).

Pripojte stojan (12) k hlavnému rámu (4) a prednému stojanu rámu (2) pomocou dvoch skrutiek (42), štyroch podložiek (52) a dvoch matíc (48).

Pripojte hlavný rám (4) k zadnému spojovaciemu rámu (6) pomocou dvoch skrutiek (42), štyroch podložiek (52) a dvoch matíc (48).

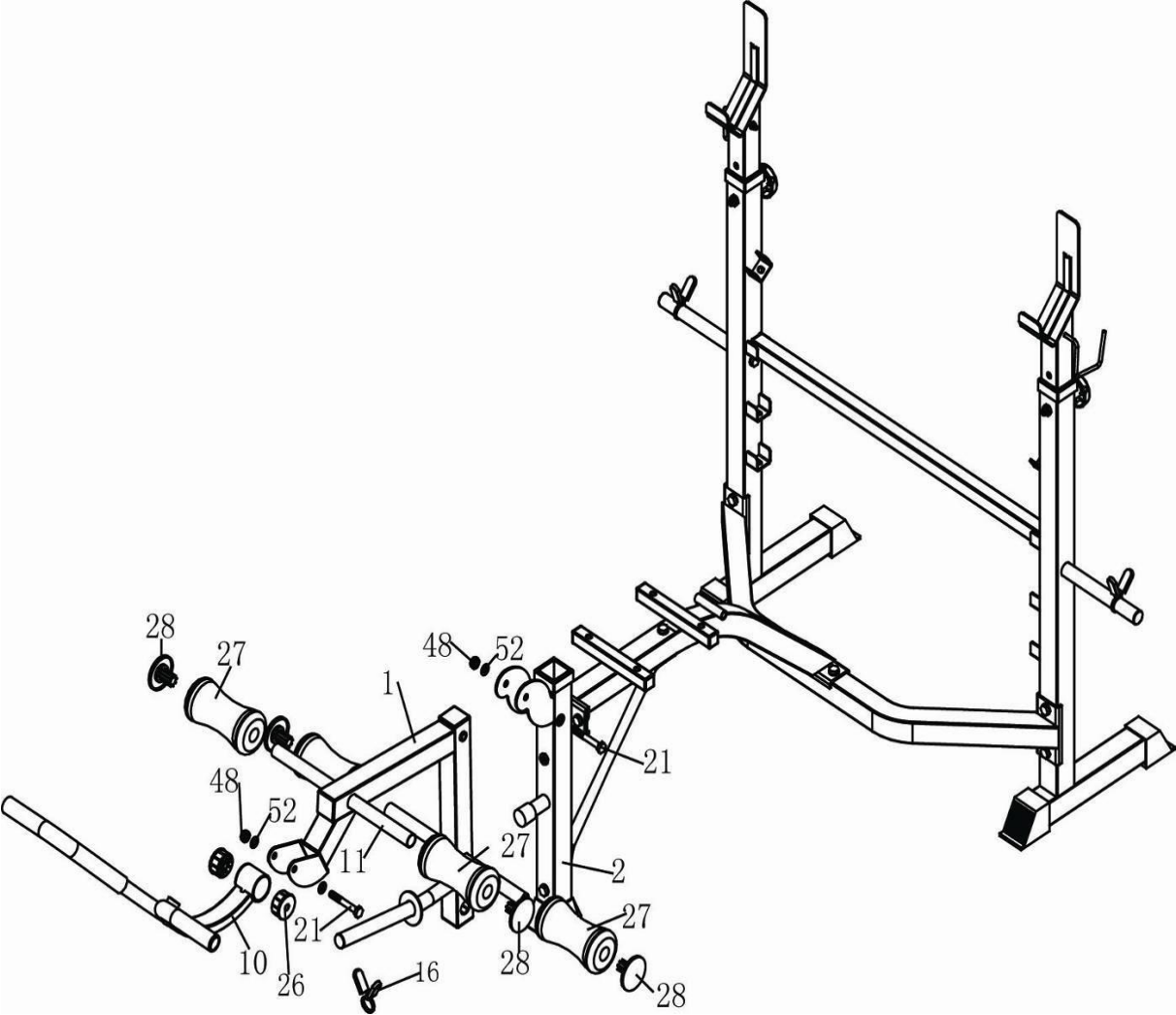


Krok 4

Pripojte rám predkopávania (1) k prednému stojanu rámu (2) pomocou skrutky (21), dvoch podložiek (52) a matice (48).

Vložte dve tyčky (11) do rámu predkopávania (1), potom navlečte na tyčky (11) štyri veľké penové valčeky (27).

Pripojte rám ťahu (10) k rámu predkopávania (1) pomocou dvoch puzdier (26), skrutky (21), dvoch podložiek (52) a matice (48).

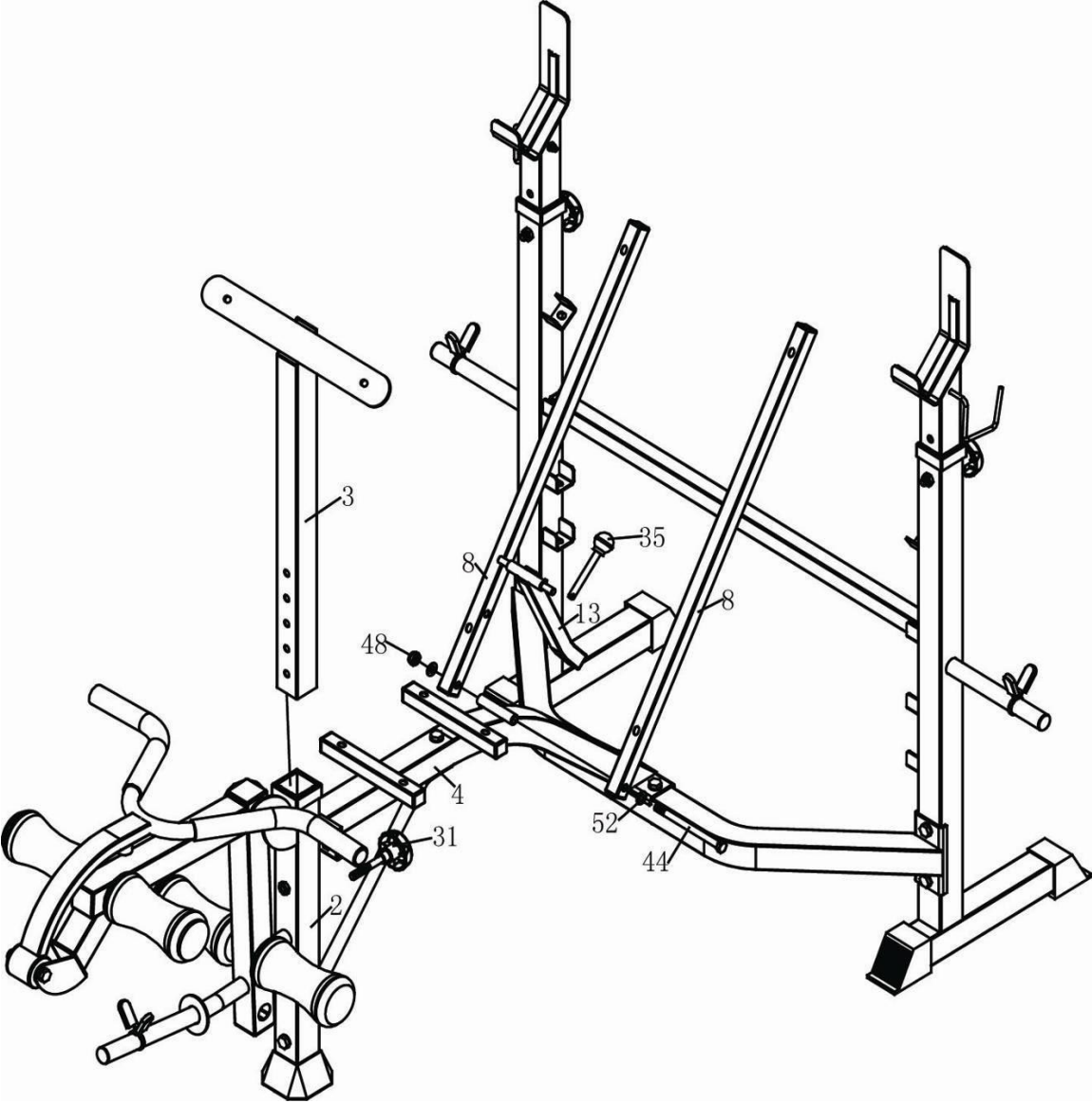


Krok 5

Pripojte operadlový stojan (13) k chrbtovej podpere (8).

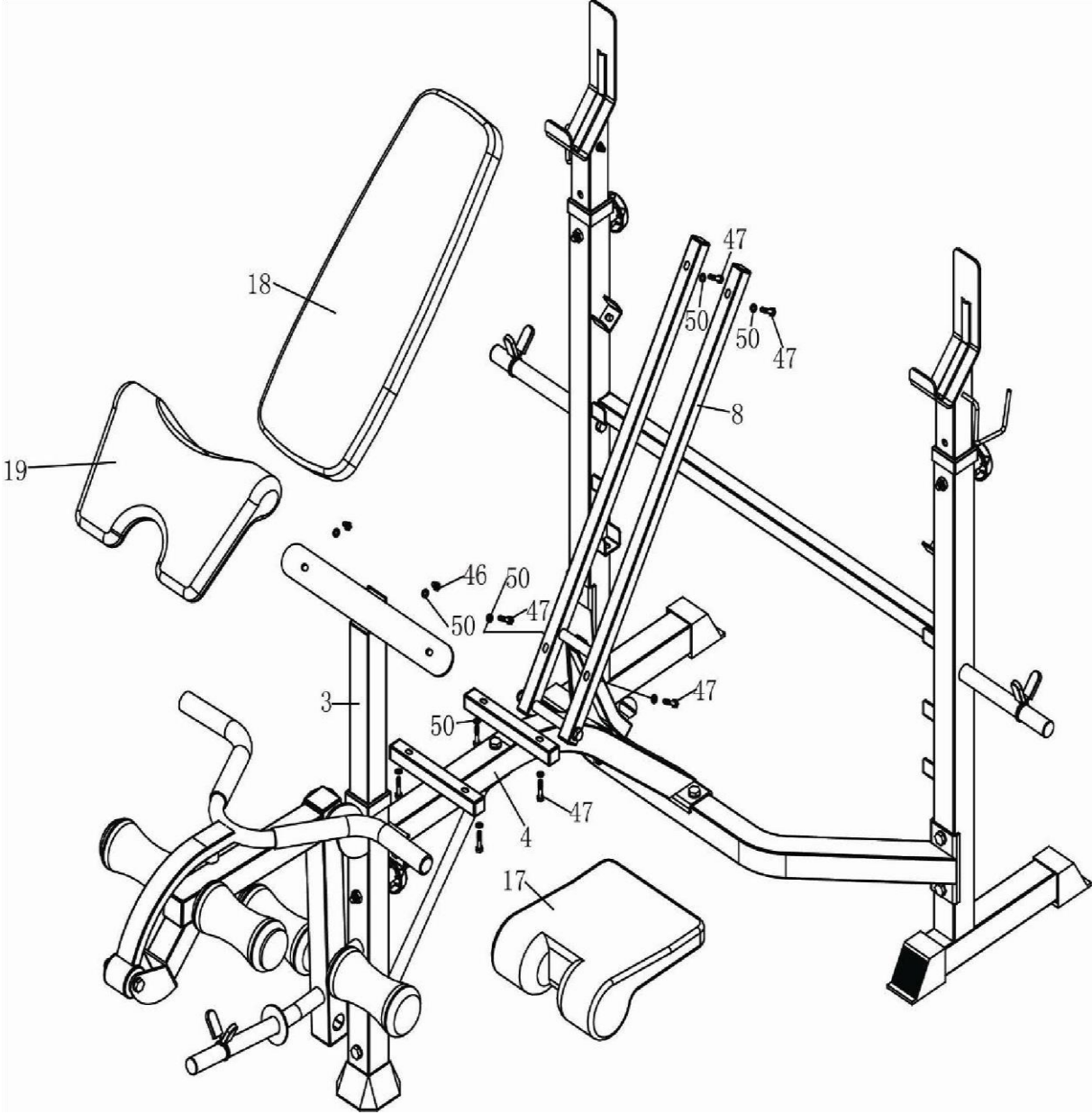
Pripojte chrbtovú podperu (8) k hlavnému rámu (4) pomocou skrutky (44), dvoch podložiek (52) a matice (48).

Vložte bicepsový rám (3) do predného stojana rámu (2), použite skrutku (31).

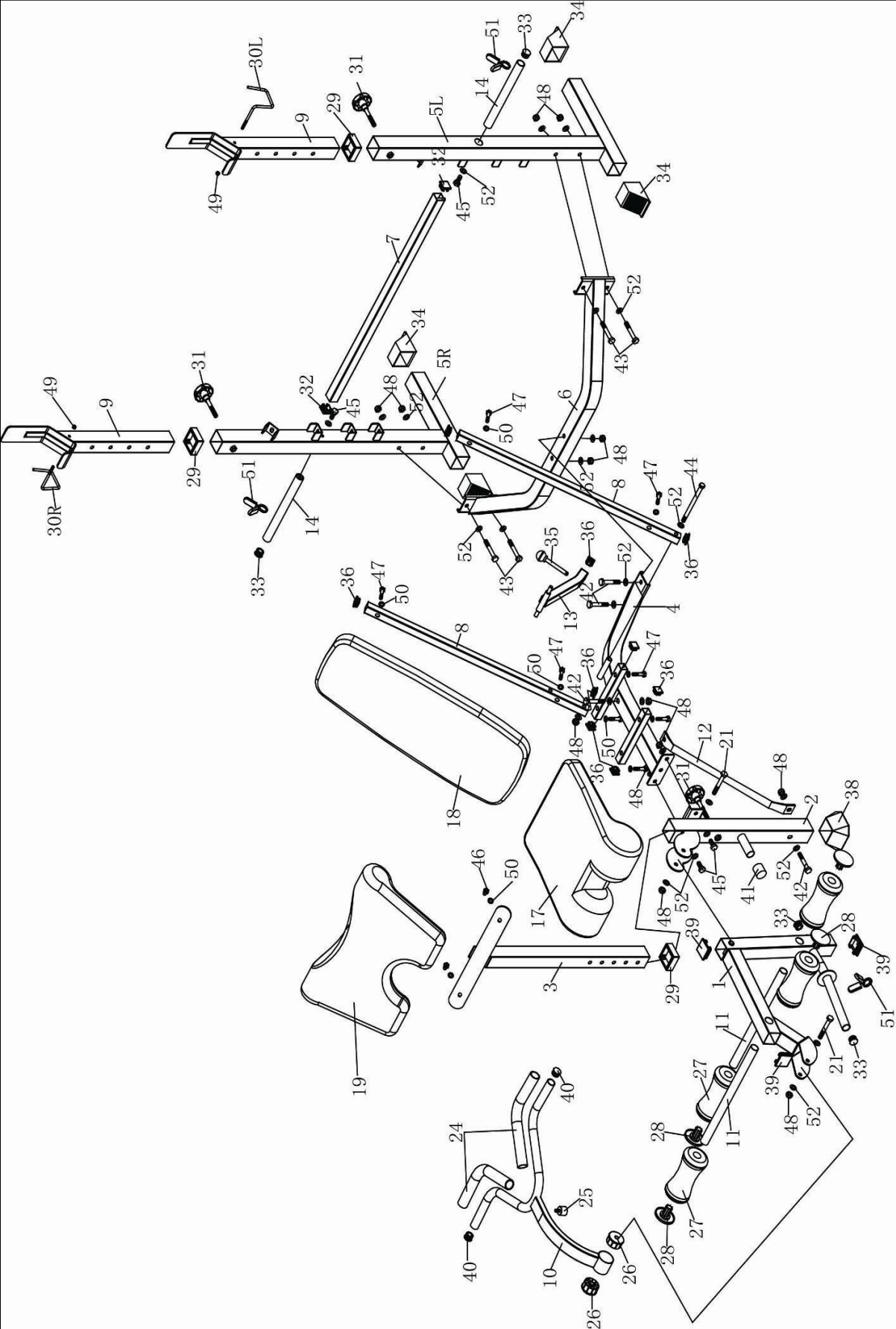


Krok 6

Pripojte operadlo (18) k podpere operadla (8) pomocou štyroch skrutiek (47) a podložiek (50).
Pripojte sedadlo (17) k hlavnému rámu (4) pomocou štyroch skrutiek (47) a podložiek (50).
Pripojte bicepsovú opierku (19) k bicepsovému rámu (3) pomocou dvoch skrutiek (46) a podložiek (50).



Schematický pohľad



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS
1	Rám predkopávania	1
2	Predný stojan rámu	1
3	Bicepsový rám	1
4	Hlavný rám	1
5L	Zadný stojan rámu (ľavý)	1
5R	Zadný stojan rámu (pravý)	1
6	Zadný spojovací rám	1
7	Nastaviteľná chrbtová rúrka	1
8	Chrbtová podpera	2
9	Nastaviteľný rám	2
10	Rám ťahu	1
11	Rúrka pre valček	2
12	Rúrka	1
13	Chrbtová rúrka	1
14	Rúrka pre závažie	2
17	Sedadlo	1
18	Operadlo	1
19	Bicepsová podložka	1
21	Skrutka M10 x 75 mm	2
24	Malý penový valček	2
25	Gumový nárazník	1
26	Okrúhle puzdro	2
27	Veľký penový valček	4
28	Zástrčka na penu	4
29	Zástrčka	3
30L	Bezpečnostný hák (ľavý)	1
30R	Bezpečnostný hák (pravý)	1

31	Zaist'ovacia skrutka	3
32	Štvorcová zástrčka 30mm	2
33	Koncová zástrčka Ø1 x 2t	4
34	Štvorcová zástrčka 50 mm	4
35	Kolík Ø10 x 100 mm	1
36	Štvorcová zástrčka 25 mm	9
38	Koncovka nohy 50 mm	1
39	Štvorcová zástrčka 45 mm	3
40	Koncová zástrčka Ø1 x 1,5t	2
41	Koncovka Ø1	1
42	Skrutka M10 x 65 mm	4
43	Skrutka M10 x 70 mm	4
44	Skrutka M10 x 140 mm	1
45	Skrutka M10 x 25 mm	4
46	Skrutka M8 x 15 mm	2
47	Skrutka M8 x 40 mm	8
48	Matica M10	13
49	Matica M6	2
50	Podložka M8	10
51	Bezpečnostná objímka Ø1	3
52	Podložka M10	28

Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky Duvlan. Tento kvalitní produkt je navržen a testován pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před sestavením zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Duvlan tým

Záruka

Na vady materiálu a zpracování poskytuje **Duvlan** záruku 2 let. Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte. Záruční doba začíná dnem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje najdete na faktuře.

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Duvlan** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali do sběren odpadu (nebo místa k tomu 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 k použití je pouze reference pro zákazníky. **Duvlan** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

Pokud chcete snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Ušchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **100 kg**.
- Povinností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto výrobku byli náležitě informováni o tom, jak bezpečně mají tento produkt používat.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zabezpečte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6 m.
- Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit vaši podlahu, položte pod zařízení ochrannou podložku.
- Používejte zařízení uvnitř a chraňte ho před vlhkostí a prachem. Neumíst'ujte zařízení do zastřešené verandě a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí použití. Třída použití H (norma STN EN 9574). Pro komerční využití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka a výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte váš trénink s vaším lékařem. Řekne vám, který trénink je pro vás vhodný.
- Nesprávný trénink a přecenění vašich schopností může poškodit vaše zdraví.
- Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
- S tréninkem začněte až poté jako se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastavené.
- Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
- Používejte pouze originální díly Duvlan (viz seznam).
- Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
- Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby vám během cvičení nepřekážely.
- Poškozené díly mohou ohrozit vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
- Jakékoli montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí.
- Nesnažte se toto zařízení opravovat sami.
- Max. nosnost stojanu pod velkou činku: 80 kg.
- Max. nosnost na předkopávání: 35 kg.
- Hmotnost lavičky: 34 kg.
- Celkové rozměry (d x š x v): 182 x 133 x 140 cm.

Potřebné nářadí

Vidlicový klíč č. 10, 14, 2 x 17.



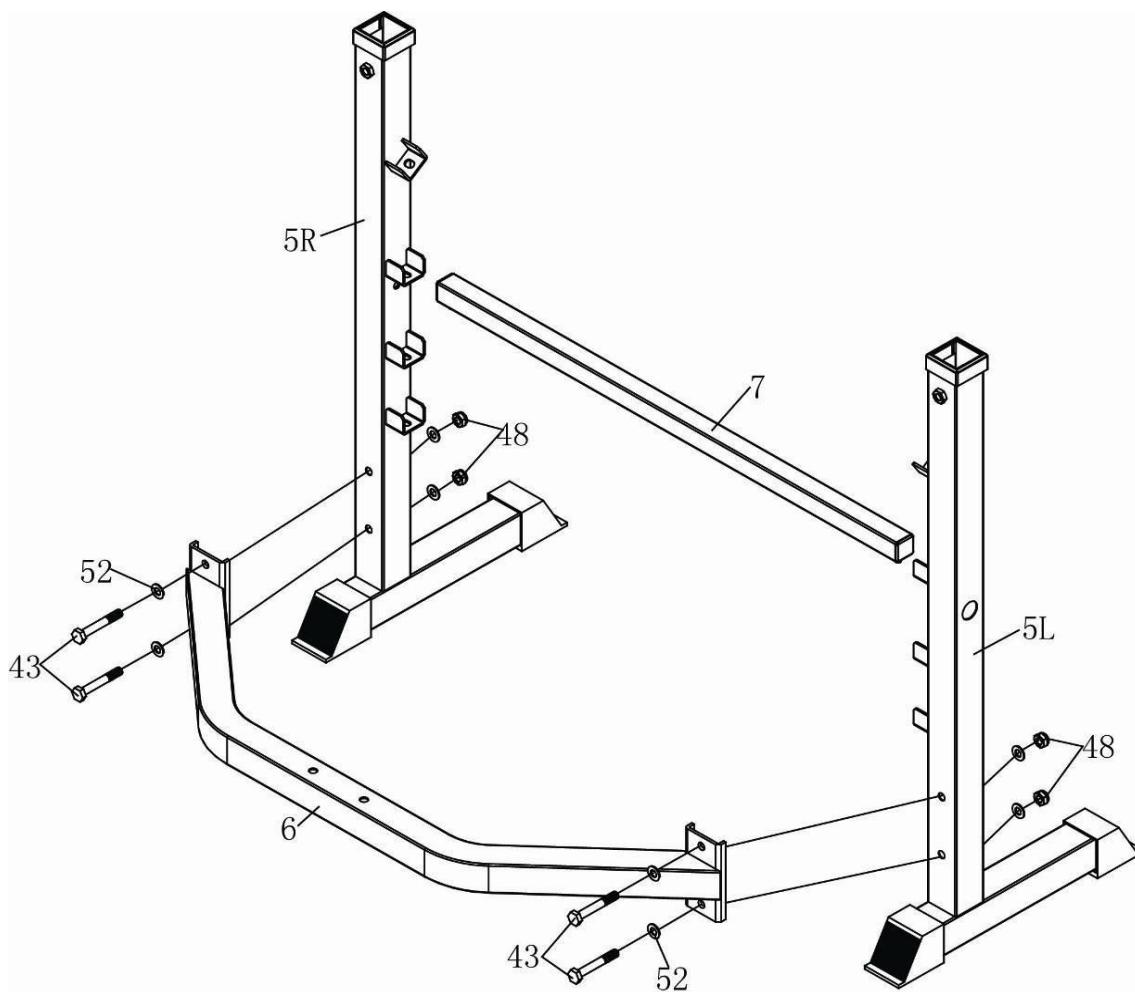
Postup při montáži

Vyberte všechny díly z kartonu a položte je na zem. Zkontrolujte si díly se seznamem dílů a ujistěte se, že žádný díl v kartonu nechybí.

Krok 1

Připojte zadní stojan rámu (5R/5L) ke zadnímu spojovacímu rámu (6) pomocí čtyř šroubů (43), osmi podložek (52) a čtyř matic (48).

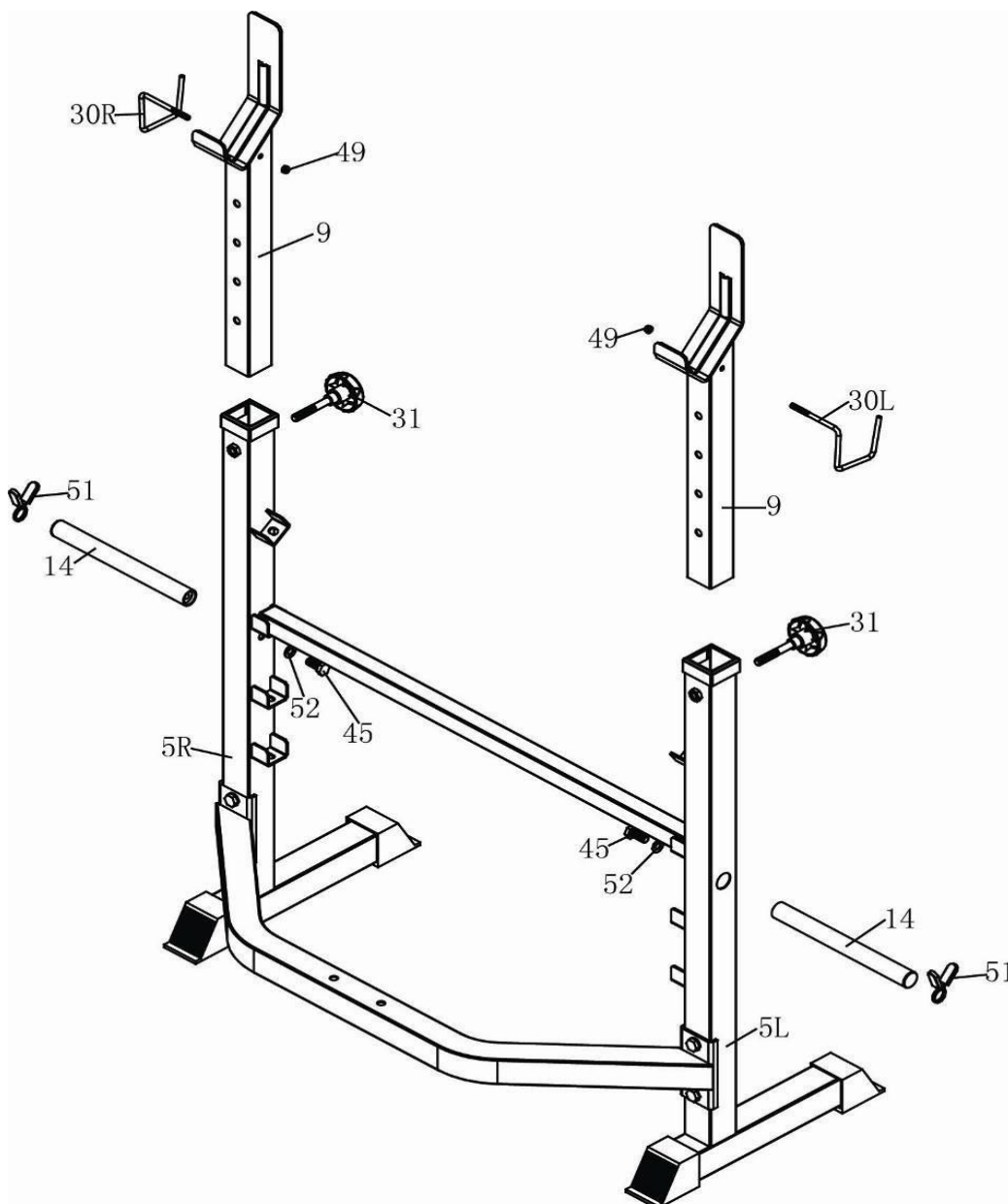
Položte tyč pro nastavení výšky zad (7) na zadní stojan rámu (5R/5L).



Krok 2

Vložte nastavovací rám (9) do zadního stojanu rámu (5R/5L), použijte dva zajišťovací šrouby (31). Připevněte bezpečnostní háky (30R/30L) se zadním stojanem rámu (5R/5L) pomocí dvou matic (49). Připojte trubku pro závaží (14) do zadního stojanu rámu (5R/5L) pomocí šroubu (45) a dvou podložek (52).

Navlečte bezpečnostní objímku (51) na trubku pro závaží (14).

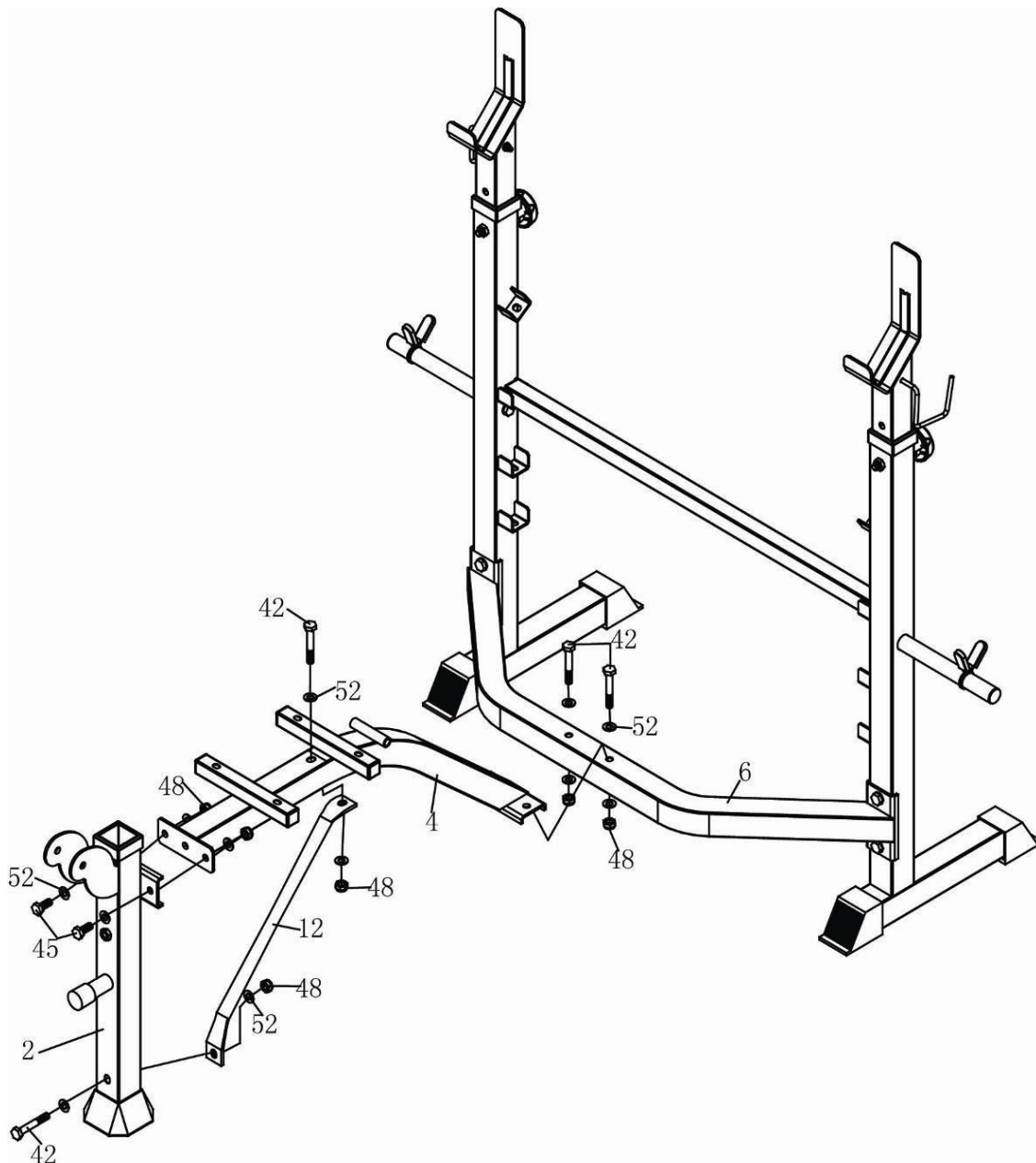


Krok 3

Připojte přední stojan rámu (2) k hlavnímu rámu (4) pomocí dvou šroubů (45), čtyř podložek (52) a dvou matic (48).

Připojte stojan (12) k hlavnímu rámu (4) a přednímu stojanu rámu (2) pomocí dvou šroubů (42), čtyř podložek (52) a dvou matic (48).

Připojte hlavní rám (4) k zadnímu spojovacímu rámu (6) pomocí dvou šroubů (42), čtyř podložek (52) a dvou matic (48).

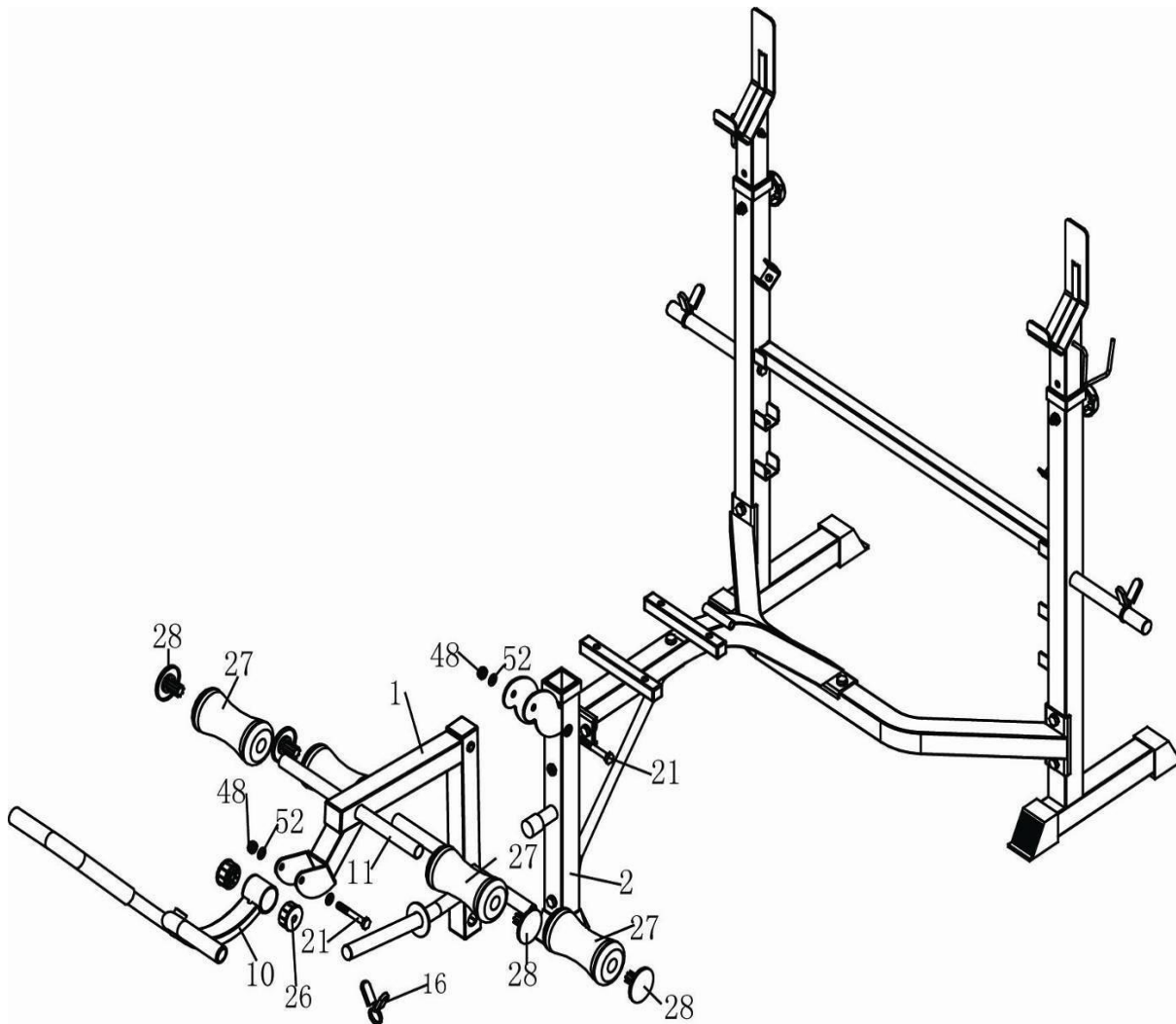


Krok 4

Připojte rám předkopávání (1) k přednímu stojanu rámu (2) pomocí šroubu (21), dvou podložek (52) a matice (48).

Vložte dvě tyčky (11) do rámu předkopávání (1), pak navlečte na tyčky (11) čtyři velké pěnové válečky (27).

Připojte rám tahu (10) k rámu předkopávání (1) pomocí dvou pouzder (26), šrouby (21), dvou podložek (52) a matice (48).

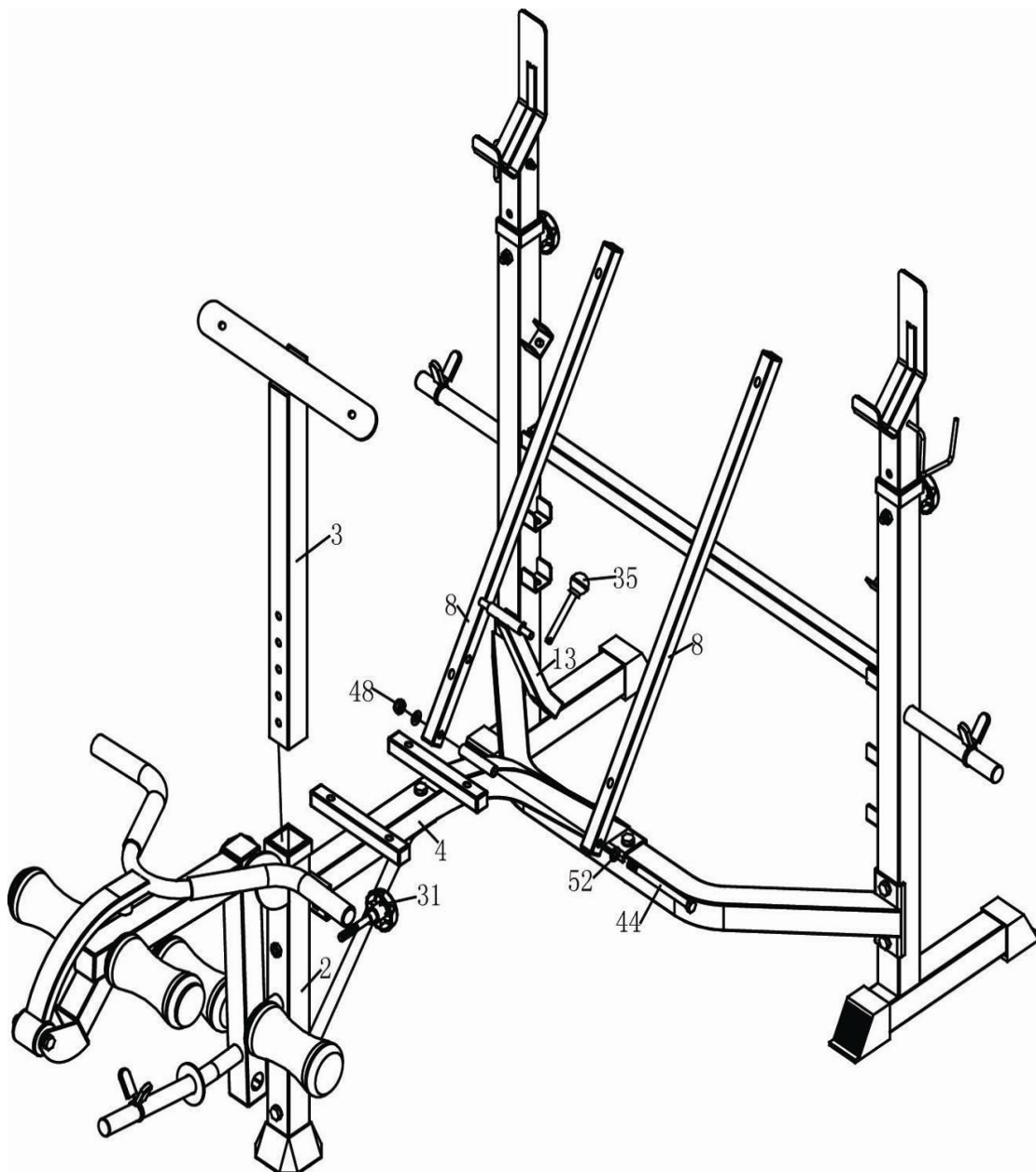


Krok 5

Připevněte opěradlový stojan (13) k zádové podpěře (8).

Připevněte opěradlovou podpěru (8) k hlavnímu rámu (4) pomocí šroubu (44), dvou podložek (52) a matice (48).

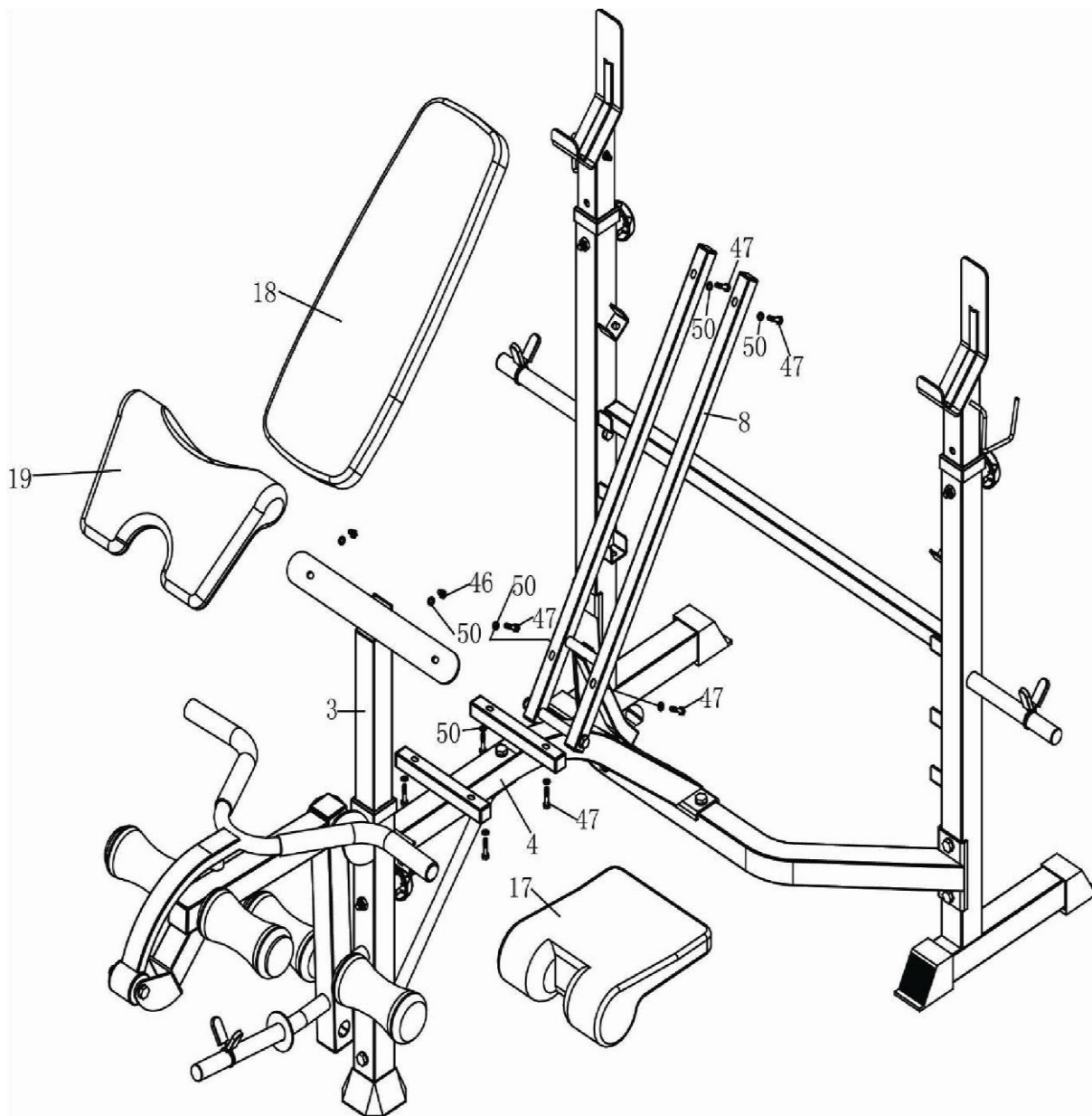
Vložte bicepsový rám (3) do předního stojanu rámu (2), použijte šroub (31).



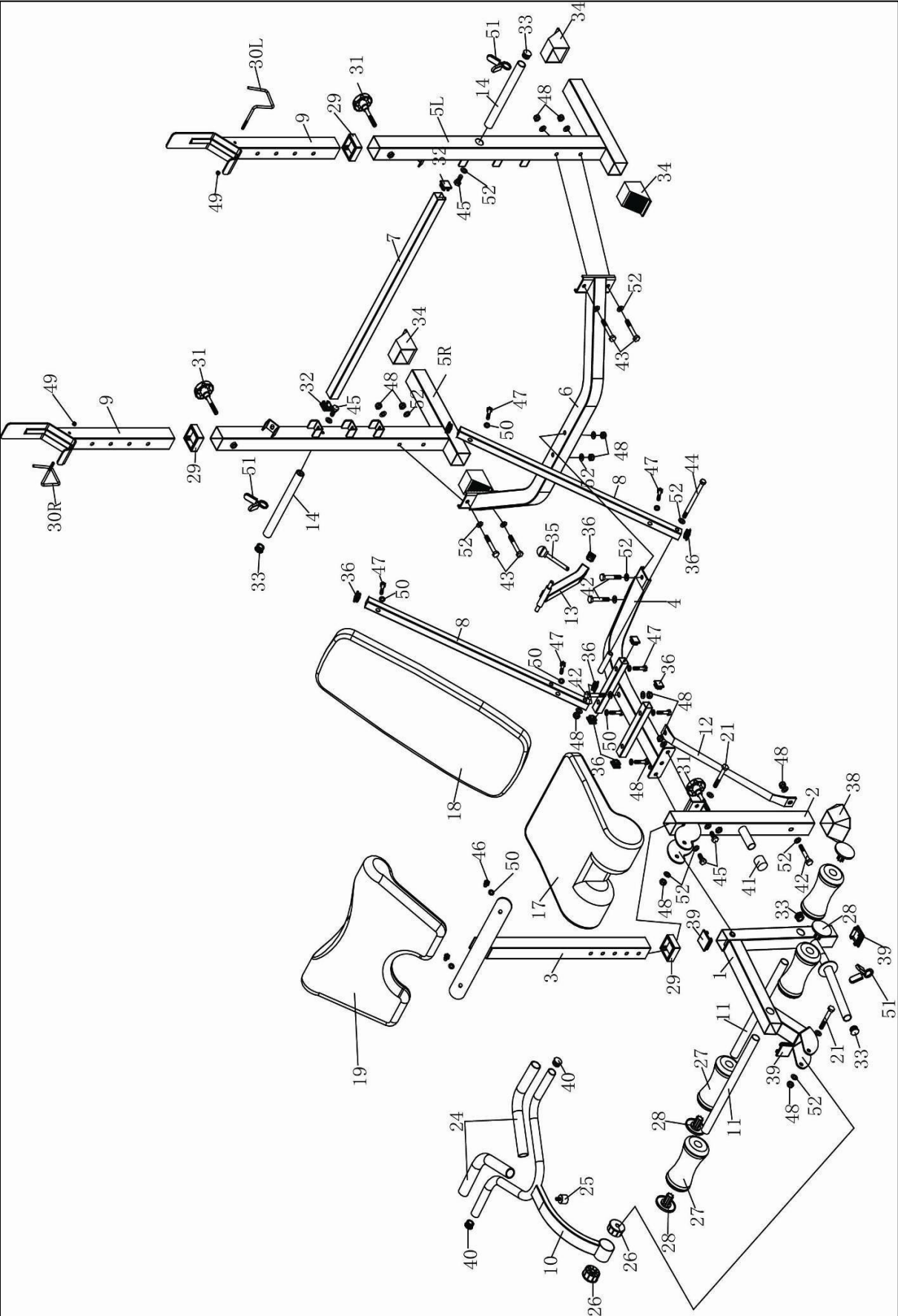
Krok 6

Připojte opěradlo (18) k podpěře opěradla (8) pomocí čtyř šroubů (47) a podložek (50).

Připojte sedadlo (17) k hlavnímu rámu (4) pomocí čtyř šroubů (47) a podložek (50). Připojte bicepsovou opěrku (19) k bicepsové rámu (3) pomocí dvou šroubů (46) a podložek (50).



Schematický pohled



Seznam dílů

P.Č.	Název	KS
1	Rám předkopávání	1
2	Přední stojan rámu	1
3	Bicepsový rám	1
4	Hlavní rám	1
5L	Zadní stojan rámu (levý)	1
5R	Zadní stojan rámu (pravý)	1
6	Zadní spojovací rám	1
7	Nastavitelná zádová trubka	1
8	Zádová podpěra	2
9	Nastavitelný rám	2
10	Rám tahu	1
11	Trubka pro váleček	2
12	Trubka	1
13	Zádová trubka	1
14	Trubka pro závaží	2
17	Sedadlo	1
18	Opěradlo	1
19	Bicepsová podložka	1
21	Šroub M10 x 75 mm	2
24	Malý pěnový váleček	2
25	Gumový nárazník	1
26	Kulaté pouzdro	2
27	Velký pěnový váleček	4
28	Zástrčka na pěnu	4
29	Zástrčka	3
30L	Bezpečnostní hák (levý)	1
30R	Bezpečnostní hák (pravý)	1

31	Zajišťovací šroub	3
32	Čtvercová zástrčka 30 mm	2
33	Koncová zástrčka Ø1 x 2t	4
34	Čtvercová zástrčka 50 mm	4
35	Kolík Ø10 x 100 mm	1
36	Čtvercová zástrčka 25 mm	9
38	Koncovka nohy 50 mm	1
39	Čtvercová zástrčka 45 mm	3
40	Koncová zástrčka Ø1 x 1,5t	2
41	Koncovka Ø1	1
42	Šroub M10 x 65 mm	4
43	Šroub M10 x 70 mm	4
44	Šroub M10 x 140 mm	1
45	Šroub M10 x 25 mm	4
46	Šroub M8 x 15 mm	2
47	Šroub M8 x 40 mm	8
48	Matice M10	13
49	Matice M6	2
50	Podložka M8	10
51	Bezpečnostní objímka Ø1	3
52	Podložka M10	28

Drogi Kliencie

Cieszymy się, że wybrali Państwo sprzęt do ćwiczeń Duvlan. Ten wysokiej jakości produkt został zaprojektowany i przetestowany do użytku domowego. Przed montażem należy uważnie przeczytać instrukcję. Urządzenia należy używać tylko w sposób opisany w tej instrukcji obsługi. Należy zachować poniższą instrukcję użytkownika do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy wielu sukcesów i zabawy podczas treningu.

Twój zespół Duvlan.

Gwarancja

Gwarancja 2-letnia dotyczy wad materiałowych i jego zużycia.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użyciem urządzenia, niewłaściwym montażem, niewłaściwą konserwacją, uszkodzeniami mechanicznymi urządzenia. W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu produktu (należy zachować dokument zakupu).

Obsługa klienta

Aby możliwie najlepiej wspierać Państwa w przypadku problemów z produktem, prosimy o podanie nazwy produktu modelu i numeru zamówienia. Można je znaleźć na fakturze.

Utylizacja zużytego urządzenia

Urządzenie Duvlan nadaje się do recyklingu. Prosimy, aby urządzenie po upływie okresu użytkowania oddać do punktów zbiórki odpadów (lub miejsc na to przeznaczonych).

Kontakt

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

Ostrzeżenie

Instrukcja obsługi jest przeznaczona tylko dla klientów. Duvlan nie ponosi odpowiedzialności za błędy popełnione w wyniku tłumaczenia lub zmiany specyfikacji technicznej produktu.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem urządzenia zapoznaj się z następującymi instrukcjami dotyczącymi bezpieczeństwa. Zawierają one ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, prawidłowego użytkowania i konserwacji sprzętu. Należy zachować tę instrukcję na wypadek późniejszych napraw, konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

- Urządzenie to nie może być używane przez osobę, której masa ciała przekracza **100 kg**.
- Obowiązkiem właściciela jest zabezpieczyć, aby wszyscy użytkownicy tego produktu byli poinformowani o tym, jak bezpiecznie mają korzystać z produktu.
- Urządzenie przeznaczone jest do ćwiczeń fizycznych przez osoby dorosłe. Nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci lub zwierzęta w pomieszczeniu z maszyną.
- Należy zapewnić dostateczną przestrzeń na bezpieczne korzystanie z urządzenia. W pobliżu urządzenia musi być wolny obszar min. 0,6 m.
- Urządzenie należy postawić na nieślizgającej się powierzchni. W przypadku, gdy chcą Państwo ochronić podłogę, należy położyć pod urządzenie podkładki ochronne.
- Urządzenie utrzymywać we wnętrzu, z dala od wilgoci i kurzu. Urządzenie nie powinno znajdować się w zadaszonym patio ani w pobliżu wody.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Klasa użycia H (norma STN EN 957-4). Gwarancja i odpowiedzialność producenta nie obejmują żadnego produktu ani uszkodzenia produktu spowodowanego komercyjnym wykorzystaniem urządzenia.
- W przypadku zdrowotnych komplikacji czy ograniczeniach należy skonsultować trening z lekarzem. Poinformuje on, który trening jest dla Państwa odpowiedni.
- Niewłaściwy trening oraz przecenienie swoich możliwości mogą zaszkodzić zdrowiu.
- Jeżeli podczas treningu poczują Państwo nudności, ból w klatce piersiowej, bądź też będą mieli problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza.
- Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że urządzenie jest zmontowane i przyszykowane w sposób prawidłowy.
- Podczas montażu urządzenia należy postępować zgodnie z instrukcją.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części Duvlan (zob. spis).
- Wszystkie części ruchome muszą być mocno przytwierdzone, aby zapobiec ich uwolnieniu podczas treningu.
- Nie używać urządzenia do ćwiczeń boso lub w luźnych butach. Podczas treningu nie zakładaj luźnej odzieży. Przed rozpoczęciem treningu należy zdjąć całą biżuterię. Włosy należy związać aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
- Części uszkodzone mogą zagrozić Państwa bezpieczeństwu i wpływać na żywotność urządzenia.
Zużyte i uszkodzone części należy natychmiast wymienić albo zrezygnować z dalszego korzystania z maszyny.
- Należy systematycznie kontrolować wszystkie nakrętki oraz śruby, czy są odpowiednio przymocowane.
- Jakikolwiek montaż/demontaż urządzenia wykonany musi być starannie.
- Należy unikać kontaktu rąk i nóg z częściami ruchomymi.
- Nie należy próbować naprawiać urządzenia samemu.
- Maks. udźwig stojaka pod dużą sztangę: 80 kg.
- Maks. udźwig ciężarów nożnych: 35 kg.
- Masa ławki: 34 kg
- Rozmiary (dł. x sz. x w.): 182 x 133 x 140 cm

Potrzebne narzędzia:

Klucz płaski nr 10, 14, 2 x 17.

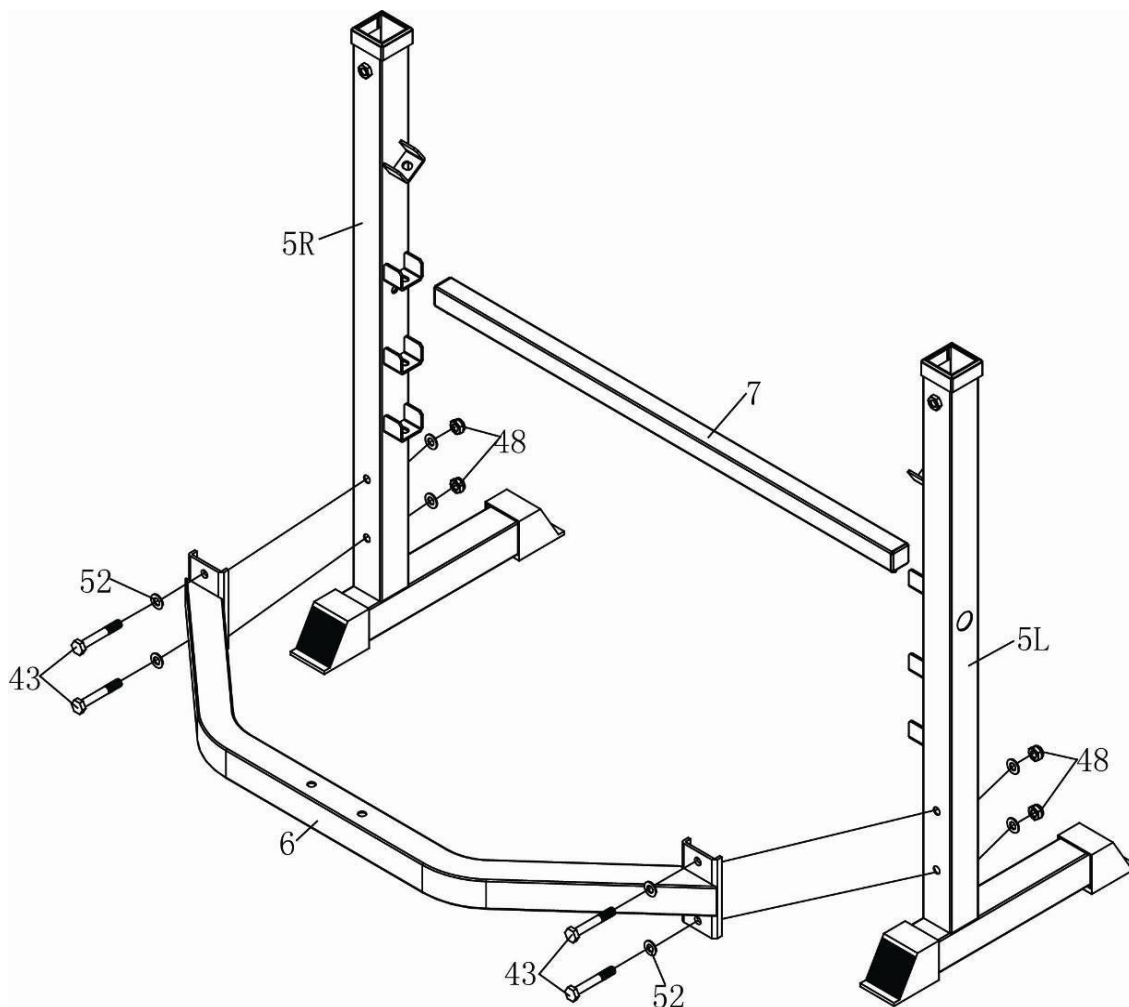
**Postępowanie przy montażu**

Wszystkie części wyciągnąć z kartonu i położyć na podłogę. Części skontrolować ze spisem części i upewnić się, że w kartonie nie brakuje żadnej z części.

Krok 1

Tyłny stojak ramy (5R/5L) połączyć z tylną ramą łączącą (6) za pomocą czterech śrub (43), ośmiu podkładek (52) i czterech nakrętek (48).

Tycz na ustawianie wysokości pleców (7) położyć na tylny stojak ramy (5R/5L)

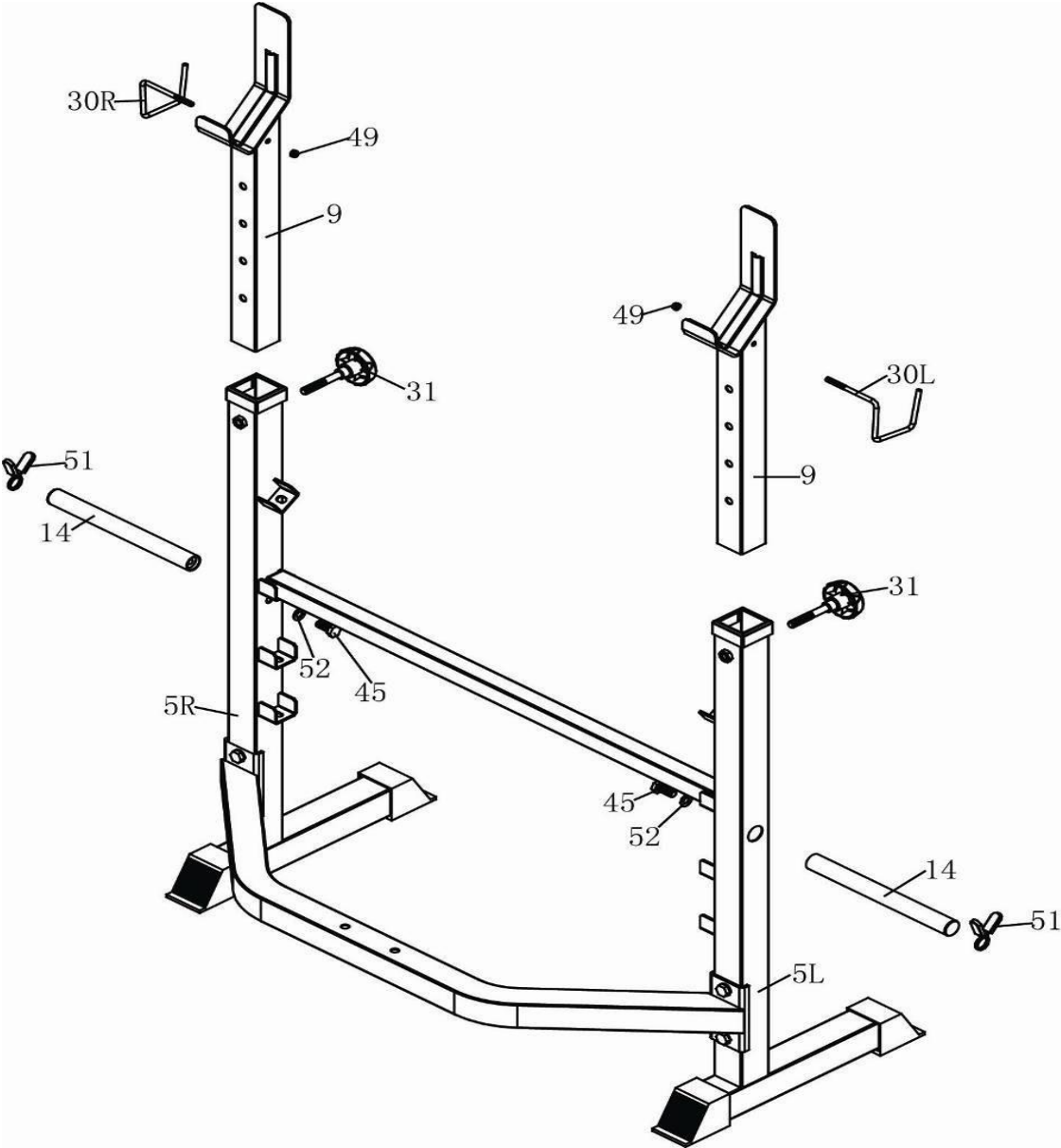


Krok 2

Ramę regulowaną (9) włożyć do tylnego stojaka ramy (5R/5L), za pomocą dwóch śrub blokujących (31). Haki zabezpieczające (30R/30L) zamocować do tylnego stojaka ramy (5R/5L) za pomocą dwóch nakrętek (49).

Rurkę na ciężary (14) połączyć z tylnym stojakiem ramy (5R/5L) za pomocą śruby (45) i dwóch podkładek (52).

Tuleję zabezpieczającą (51) nałożyć na rurkę na ciężary (14).

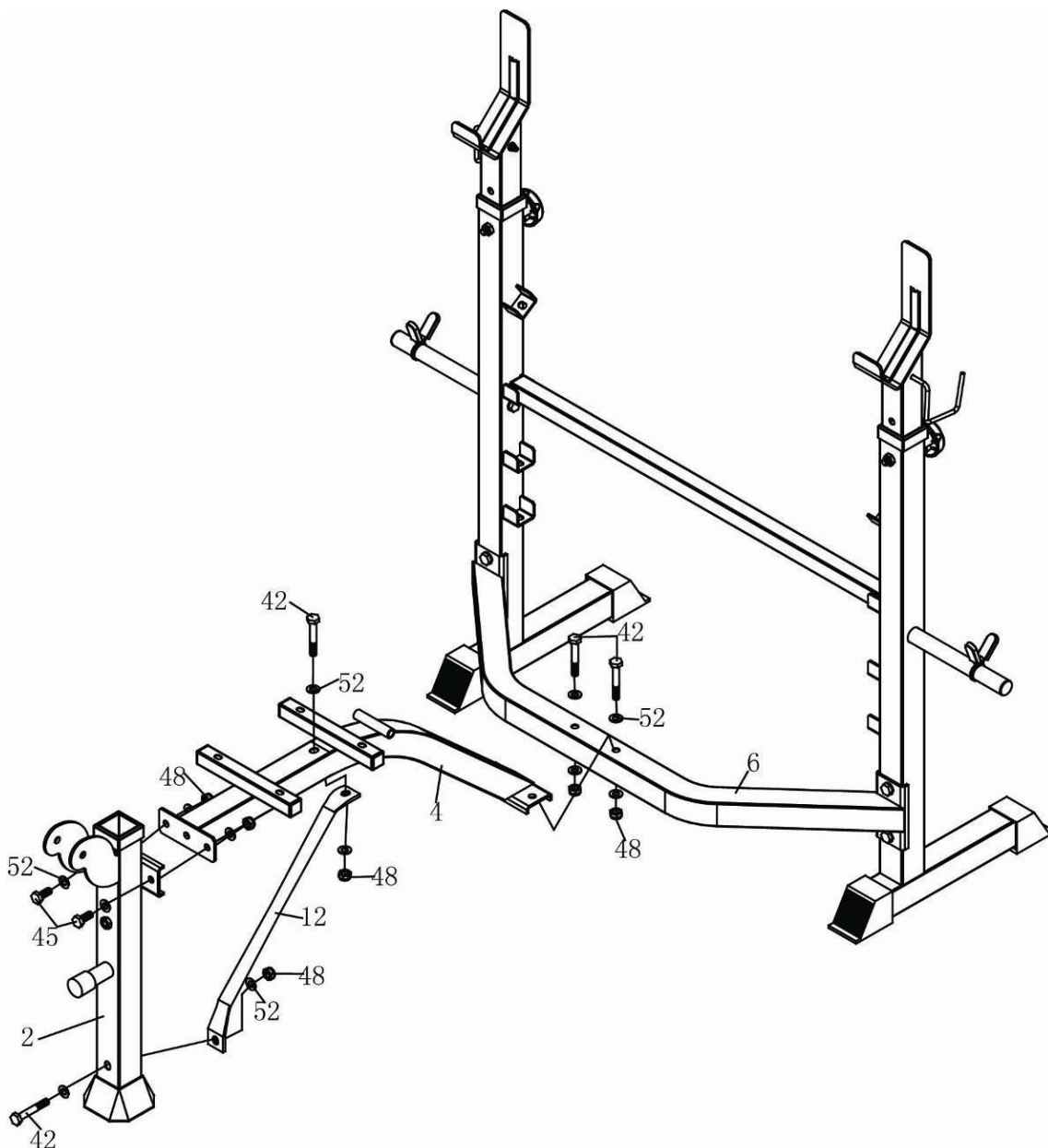


Krok 3

Przedni stojak ramy (2) połączyć z ramą główną (4) za pomocą dwóch śrub (45), czterech podkładek (52) i dwóch nakrętek (48).

Stojak (12) połączyć z ramą główną (4) i przednim stojakiem ramy (2) za pomocą dwóch śrób (42), czterech podkładek (52) i dwóch nakrętek (48).

Ramę główną (4) przytwierdzić do tylnej ramy łączącej (6) za pomocą dwóch śrób (42), czterech podkładek (52) i dwóch nakrętek (48).

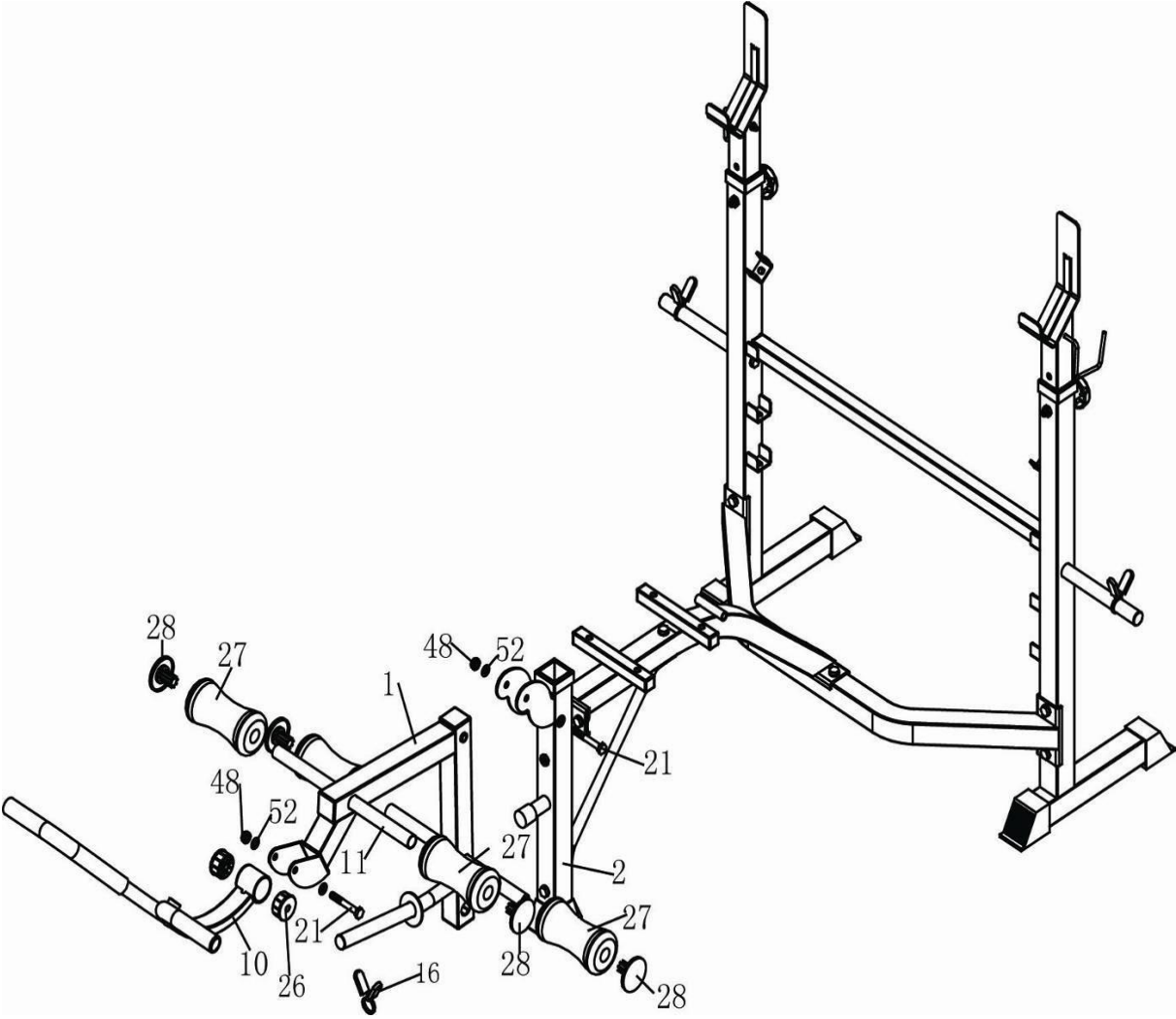


Krok 4

Ramę nożną (1) połączyć z przednią stojakiem ramy (2) za pomocą śruby (21), dwóch podkładek (52) i nakrętki (48).

Dwie tycze (11) włożyć do ramy nożnej (1), następnie nałożyć na tycze (11) cztery duże piankowe wałki (27).

Ramę ciągu (10) połączyć z ramą nożną (1) za pomocą dwóch osłon (26), śruby (21), dwóch podkładek (52) i nakrętki (48).

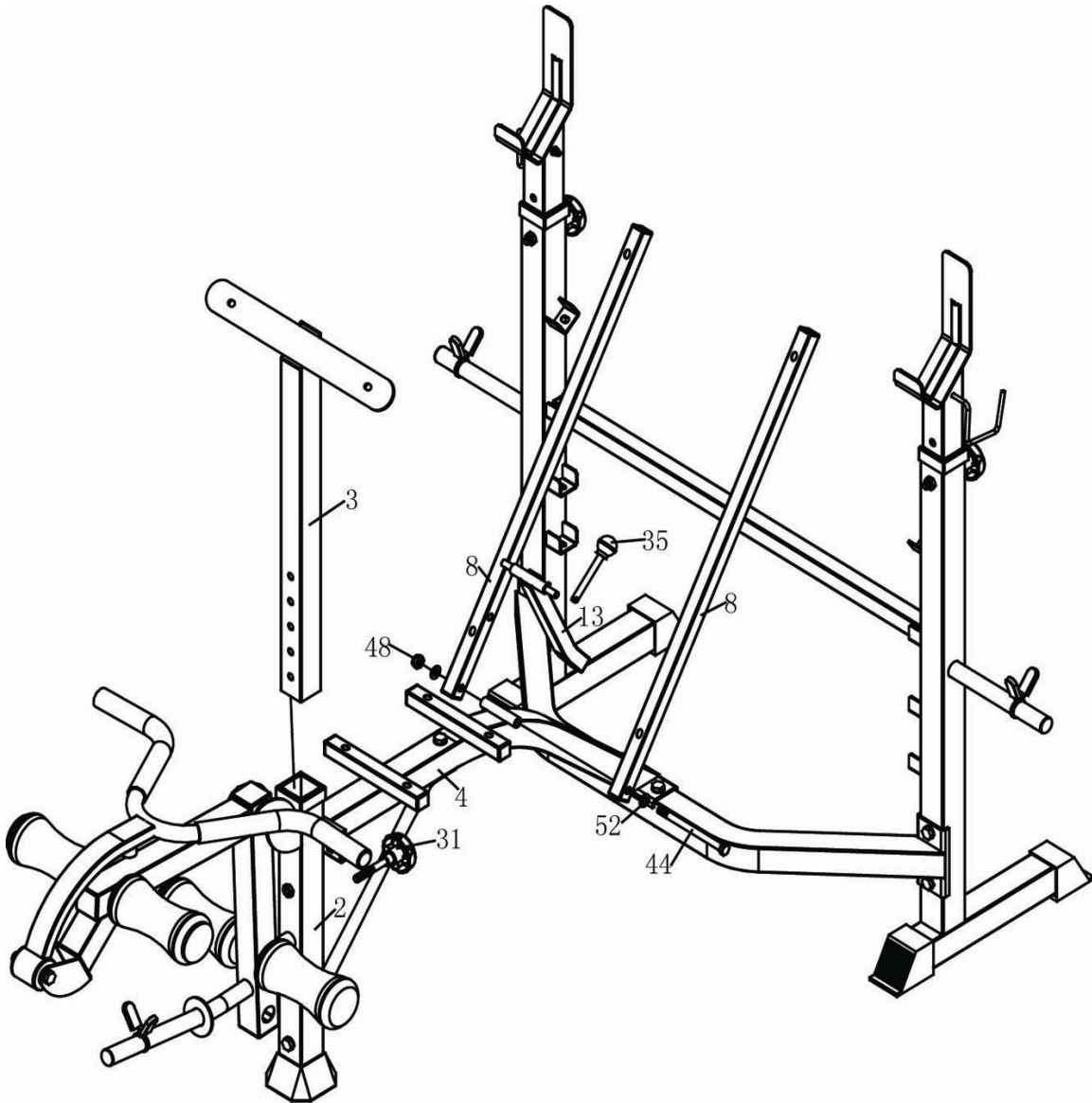


Krok 5

Stojak oparciowy (13) połączyć z podporą pleców (8).

Podporę pleców (8) połączyć z ramą główną (4) za pomocą śruby (44), dwóch podkładek (52) i nakrętki (48).

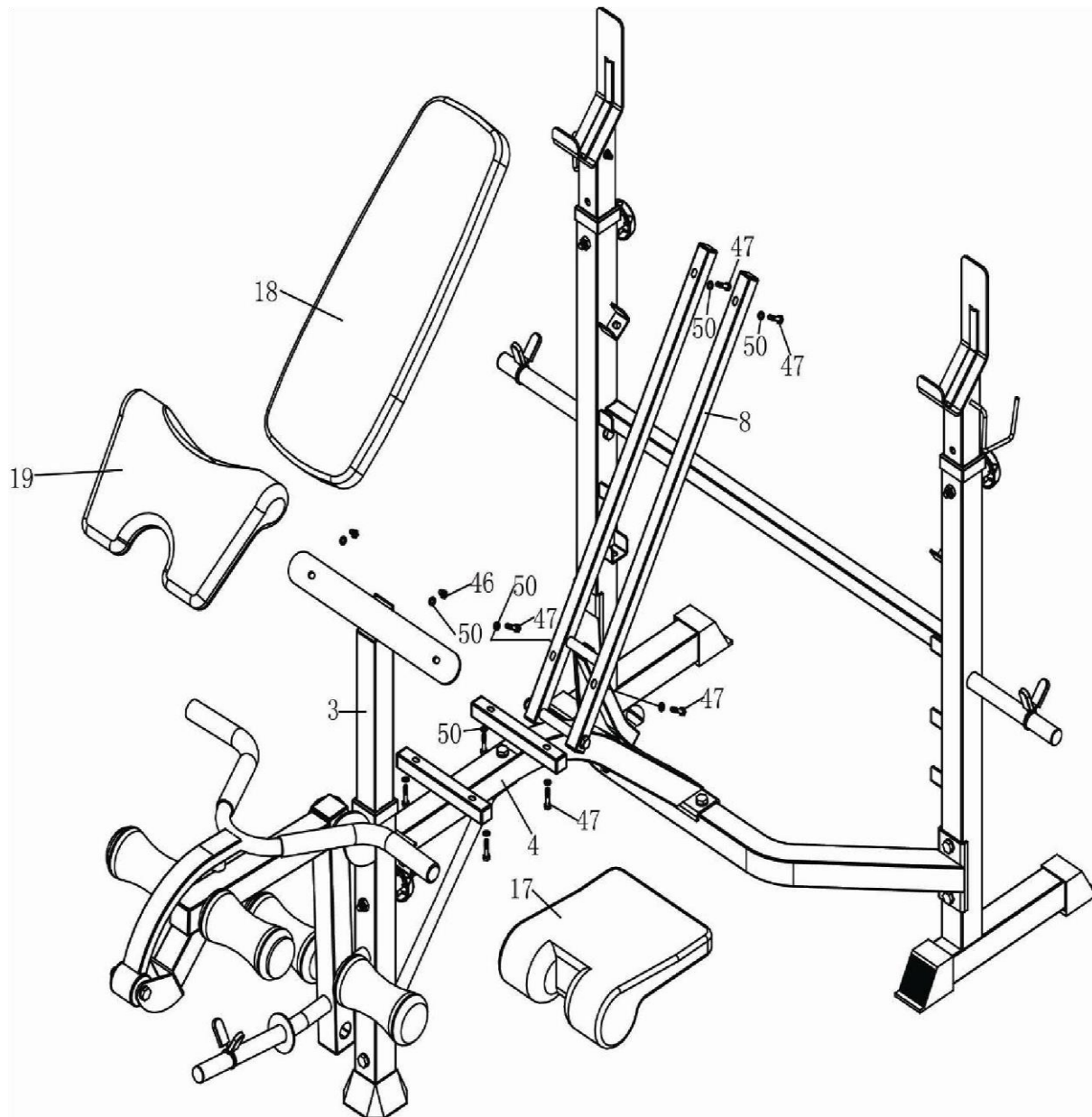
Ramę bicepsową (3) włożyć do przedniego stojaka ramy (2), za pomocą śruby (31).



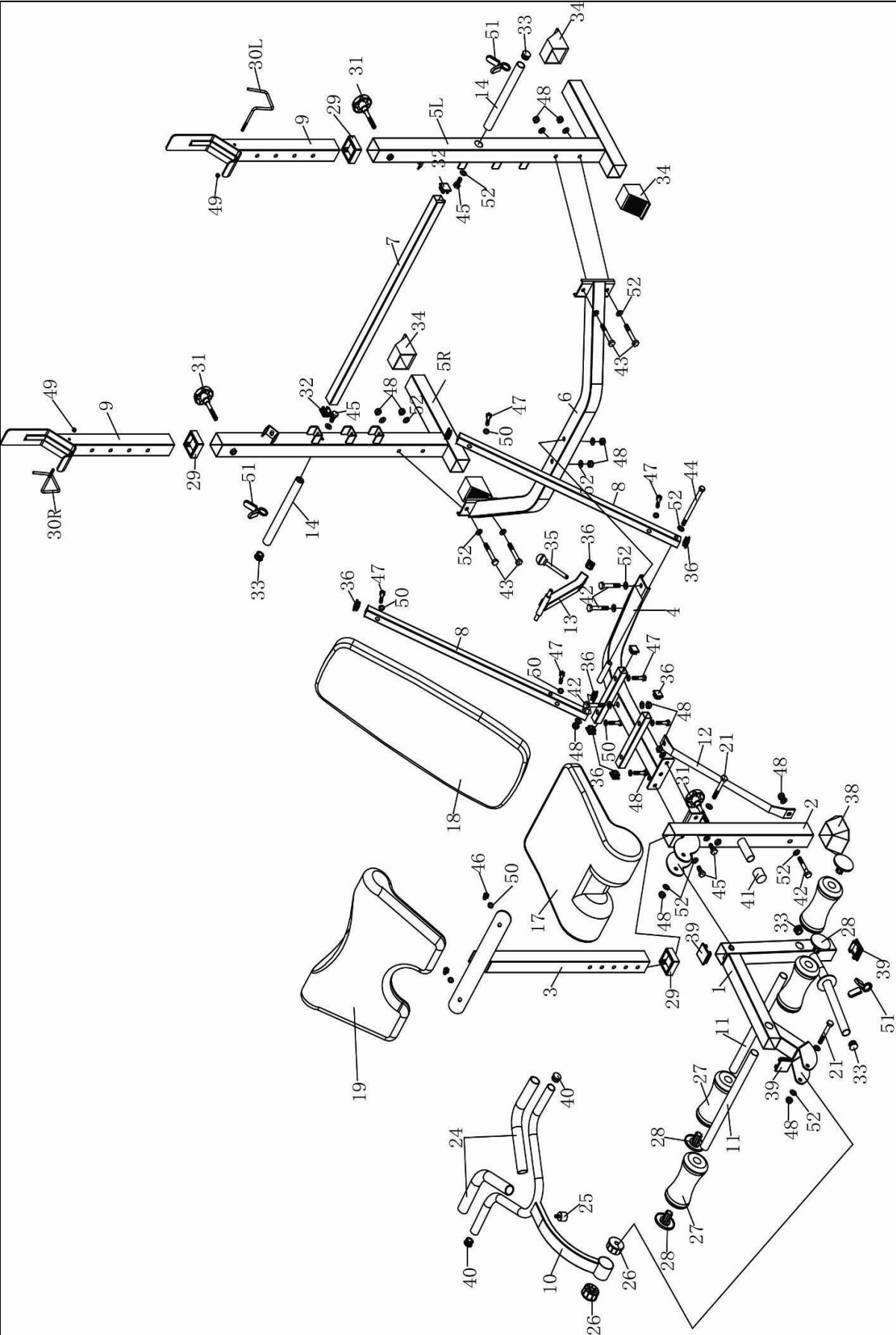
Krok 6

Oparcie (18) połączyć z podporą oparcia (8) za pomocą czterech śrub (47) i podkładek (50).

Siedzisko (17) połączyć z ramą główną (4) za pomocą czterech śrub (47) i podkładek (50).
Oparcie bicepsowe (19) połączyć z ramą bicepsową (3) za pomocą dwóch śrub (46) i podkładek (50).



Widok schematyczny



Spis części

L. p.	Nazwa	Sztuk
1	Rama nożna	1
2	Przedni stojak ramy	1
3	Rama bicepsowa	1
4	Rama główna	1
5L	Tylny stojak ramy (lewy)	1
5R	Tylny stojak ramy (prawy)	1
6	Tylna rama łącząca	1
7	Regulowana rurka plecowa	1
8	Plecowa podpora	2
9	Rama regulowana	2
10	Rama ciągu	1
11	Rurka do wałków	2
12	Rurka	1
13	Rurka plecowa	1
14	Rurka na ciężary	2
17	Siodelko	1
18	Oparcie	1
19	Podkładka bicepsowa	1
21	Śruba M10 x 75 mm	2
24	Mały piankowy walec	2
25	Gumowy zderzacz	1
26	Okrągła osłona	2
27	Duży piankowy walec	4
28	Zaślepka na piankę	4
29	Zaślepka	3
30L	Hak zabezpieczający (lewy)	1
30R	Hak zabezpieczający (prawy)	1

31	Śruba blokująca	3
32	30mm Kwadratowa zaślepka	2
33	Zaślepka końcowa Ø1 x 2t	4
34	Kwadratowa zaślepka 50 mm	4
35	Kołek Ø10 x 100 mm	1
36	Kwadratowa zaślepka 25 mm	9
38	Końcówka nogi 50 mm	1
39	Kwadratowa zaślepka 45 mm	3
40	Zaślepka końcowa Ø1 x 1,5t	2
41	Końcówka Ø1	1
42	Śruba M10 x 65 mm	4
43	Śruba M10 x 70mm	4
44	Śruba M10 x 140 mm	1
45	Śruba M10 x 25 mm	4
46	Śruba M8 x 15 mm	2
47	Śruba M8 x 40 mm	8
48	Nakrętka M10	13
49	Nakrętka M6	2
50	Podkładka M8	10
51	Tuleja zabezpieczająca Ø1	3
52	Podkładka M10	28

Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy a **Duvlan** márka termékét választotta. Termékünk azért hoztuk létre, hogy minden sportolónak segítsünk az otthoni edzésben. A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót. A berendezést csak a használati útmutatóban feltüntetettek alapján használja. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges későbbi használat esetére.

Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni termékünk a használatában.

A Duvlan csoport

Kereskedelmi jótállás

Az anyag hibájára és a kidolgozásra a **Duvlan** 2 éves jótállást vállal.

A jótállás az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra nem vonatkozik. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási idő a vásárlás napjától számítódik (kérjük, őrizze meg a számlát).

Ügyfélszolgálat

Jegyezze fel a termék pontos nevét és a rendelési számot, hogy a lehető leghasznosabb segítséget tudjuk nyújtani Önnek az esetleges problémák felmerülésekor a berendezéssel kapcsolatban. Ezeket az adatokat a számlán találja.

Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

Minden **Duvlan** termék újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

Elérhetőségek

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

Útmutató

Ez a kézikönyv csak ajánlásként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** vállalat az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék technikai módosításaiért nem vállal felelősséget.

Fontos biztonsági figyelmeztetések

Használat előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat, hogy csökkentse a sérülések kockázatát. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges később felmerülő javításhoz, karbantartáshoz és alkatrészrendeléshez.

- A felhasználó maximális testsúlya: **100 kg**.
- A berendezés tulajdonosának feladata, hogy a berendezés minden felhasználója rendesen tájékoztatva legyen arról, hogyan kell biztonságosan használni a berendezést.
- A berendezés felnőttek használatára készült. A szobában ne hagyja felügyelet nélkül gyerekek és állatok közelében.
- Biztosítsa a megfelelő teret a használatra. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 0,6 m-en belül lévő tárgyakat.
- Helyezze a berendezést csúszásgátló felületre. Ha meg szeretné védeni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
- A berendezés beltéri, védje a portól és nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá, vagy víz mellé.
- A berendezés otthoni használatra lett tervezve. Felhasználási kategória és pontossági H (norma STN EN 957-4). Konditermi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
- Egészségügyi problémák fennállása esetén konzultáljon az orvosával, aki tanácsot adhat, melyik edzés megfelelő az Ön számára.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlbecsülése kárt okozhat az egészségében.
- Amennyiben edzés közben szédülést, mellkas fájdalmat, légzési nehézségeket, vagy egyéb szokatlan jelet érez, azonnal hagyja abba az edzést, és a további edzésről konzultáljon orvosával.
- Az edzést csak akkor kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
- A berendezést csak az útmutatóban leírtak alapján szerelje össze.
- Csak eredeti Duvlan alkatrészeket használjon (lásd: lista).
- Szilárdan húzzon be minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljon ki.
- A berendezést ne használja mezítláb, vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet, ékszert. Haját megfelelően igazítsa meg, hogy ne akadályozza az edzésben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy a berendezést ne használja.
- Rendszeresen ellenőrizzen minden anyát és csavart, hogy be legyenek húzva.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszedése gondos odafigyelést igényel.
- A kezét és lábát tartsa távol a mozgó részekről.
- A berendezést ne próbálja maga megjavítani.
- A nagy súly tartójának maximális terhelése: 80 kg.
- A lábnyújtó maximális terhelése: 35 kg.
- Az edzőpad súlya: 34 kg.
- A berendezés mérete (h x sz x m): 182 x 133 x 140 cm.

Szükséges szerszámok

Villáskulcs sz. 10, 14, 2 x 17.



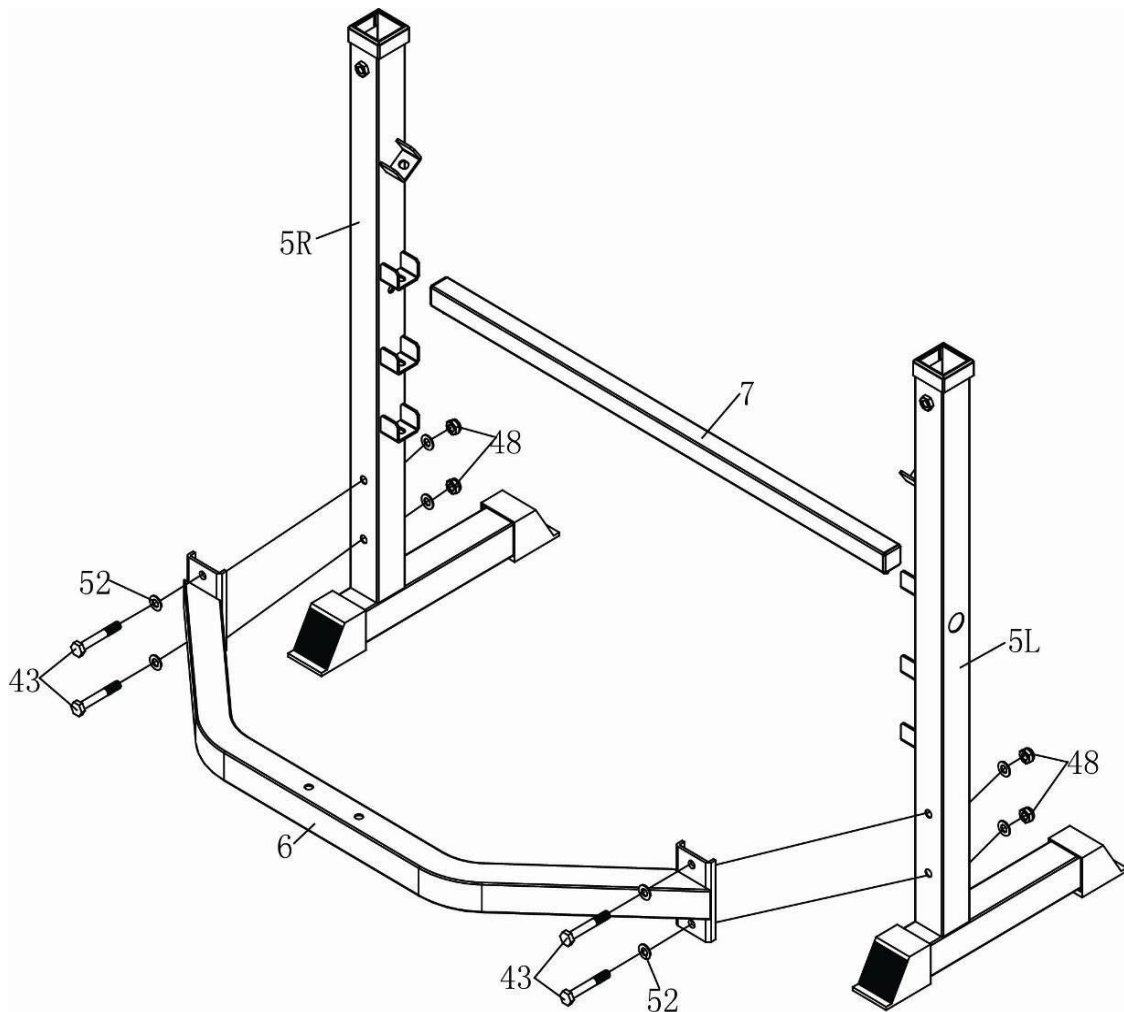
Az összeszerelés menete

Vegye ki az összes alkatrészt a kartondobozból és helyezze a padlóra. Vesse össze az egyes alkatrészeket az alkatrészlistával, győződjön meg róla, hogy a dobozból egy alkatrész sem hiányzik.

1. lépés

Rögzítse a hátsó keretállványt (5R/5L) a hátsó összekötő kerethez (6) négy csavar (43), nyolc alátét (52) és négy anyacsavar (48) segítségével.

Helyezze a hátmagasságot állító csövet (7) a hátsó keretállványra (5R/5L).

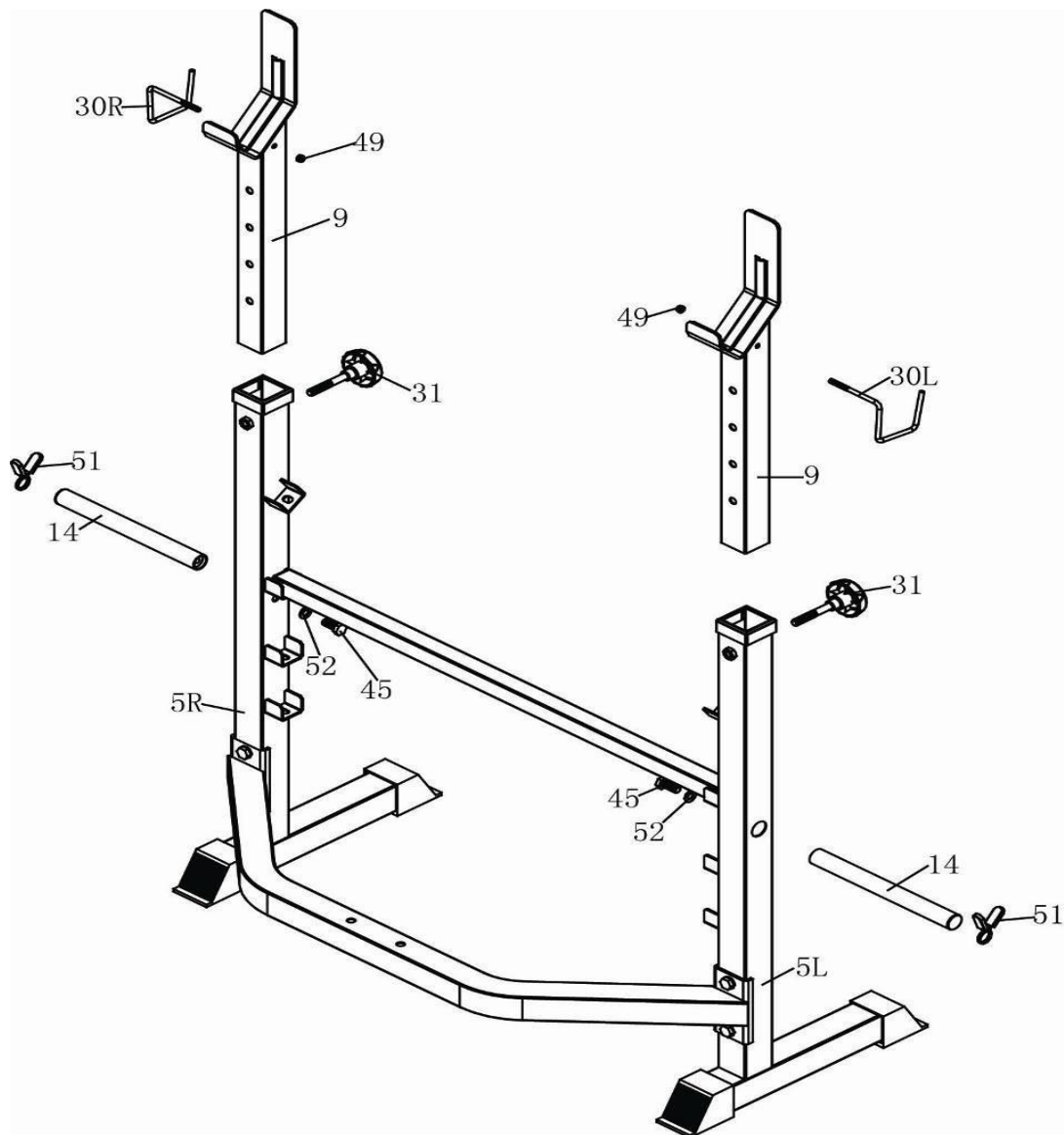


2. lépés

Helyezze az állítható keretet (9) a hátsó keretállványba (5R/5L), használjon két zárócsavarok (31). Csatolja össze a biztonsági horgokat (30R/30L) a hátsó keretállvánnyal (5R/5L) két anyacsavar (49) segítségével.

Rögzítse a súlyhoz való csövet (14) a hátsó keretállványhoz (5R/5L) csavar (45) és két alátét (52) segítségével.

Helyezze biztonsági rögzítőgyűrű (51) a súlyhoz való csőre (14).

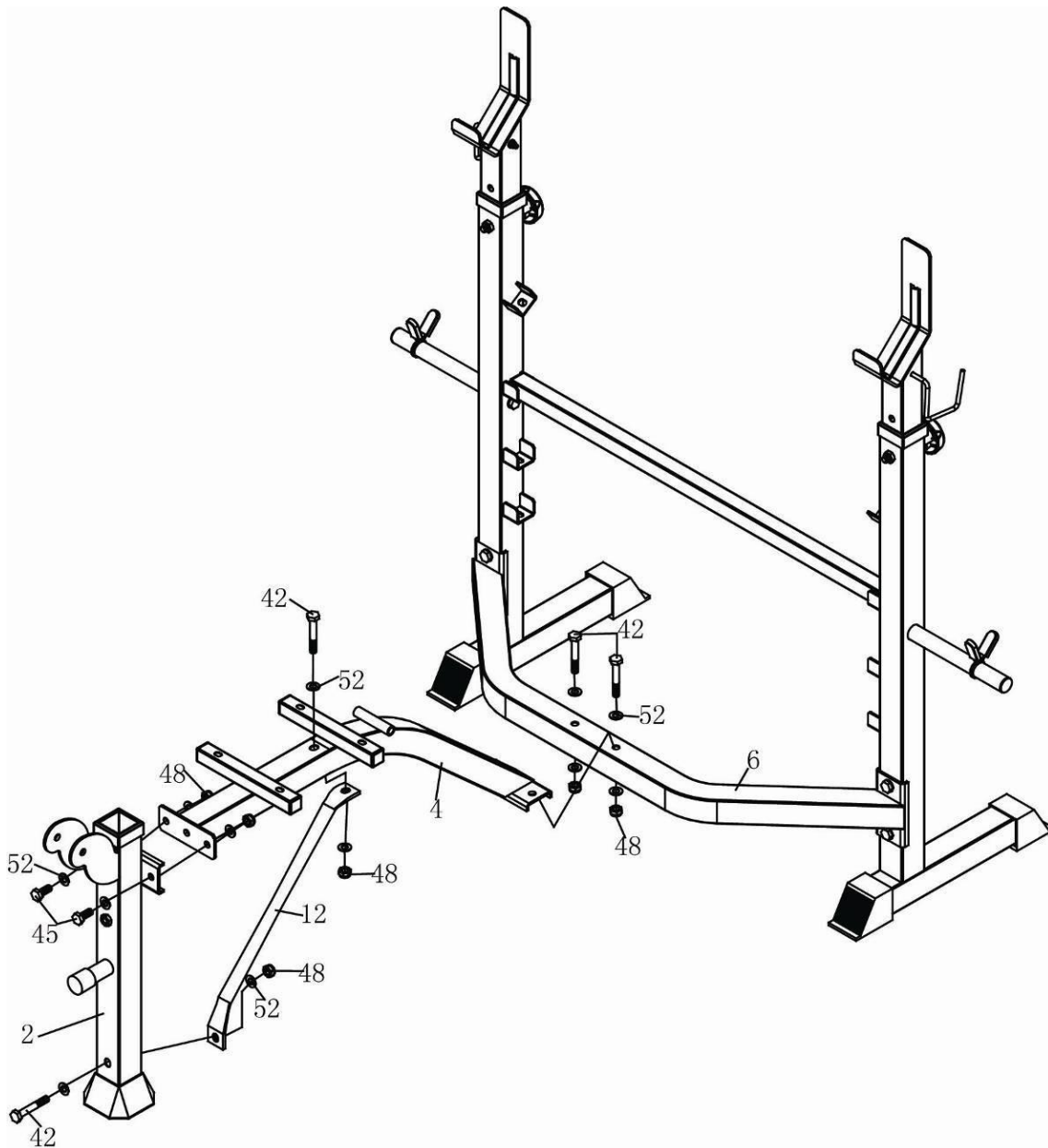


3. lépés

Rögzítse az elülső keretállványt (2) a fő vázhoz (4) két csavar (45), négy alátét (52) és két anyacsavar (48) segítségével.

Rögzítse az állványt (12) a fő vázhoz (4) és az elülső keretállványhoz (2) két csavar (42), négy alátét (52) és két anyacsavar (48) segítségével.

Rögzítse a fő vázhoz (4) a hátsó összekötő kerethez (6) két csavar (42), négy alátét (52) és két anyacsavar (48) segítségével.

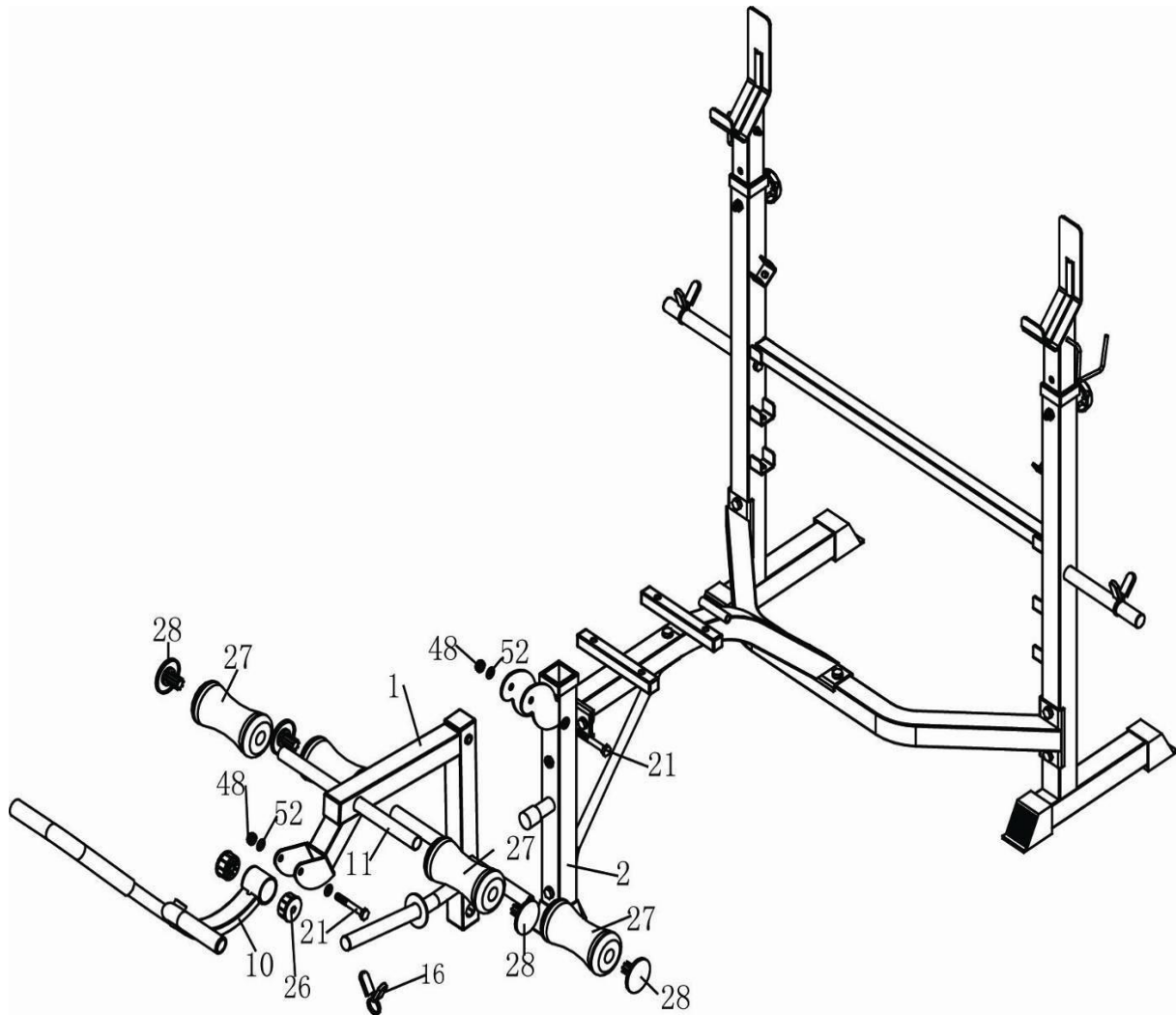


4. lépés

Rögzítse a lábnyújtó keret (1) az elülső keretállványhoz (2) csavar (21), két alátét (52) és anyacsavar (48) segítségével.

Helyezze a két rudat (11) a lábnyújtó keretbe (1), majd tolja fel a rudakra (11) a négy nagy szivacshengert (27).

Rögzítse a tengelykeretet (10) a lábnyújtó kerethez (1) két tok (26), csavar (21), két alátét (52) és anyacsavar (48) segítségével.

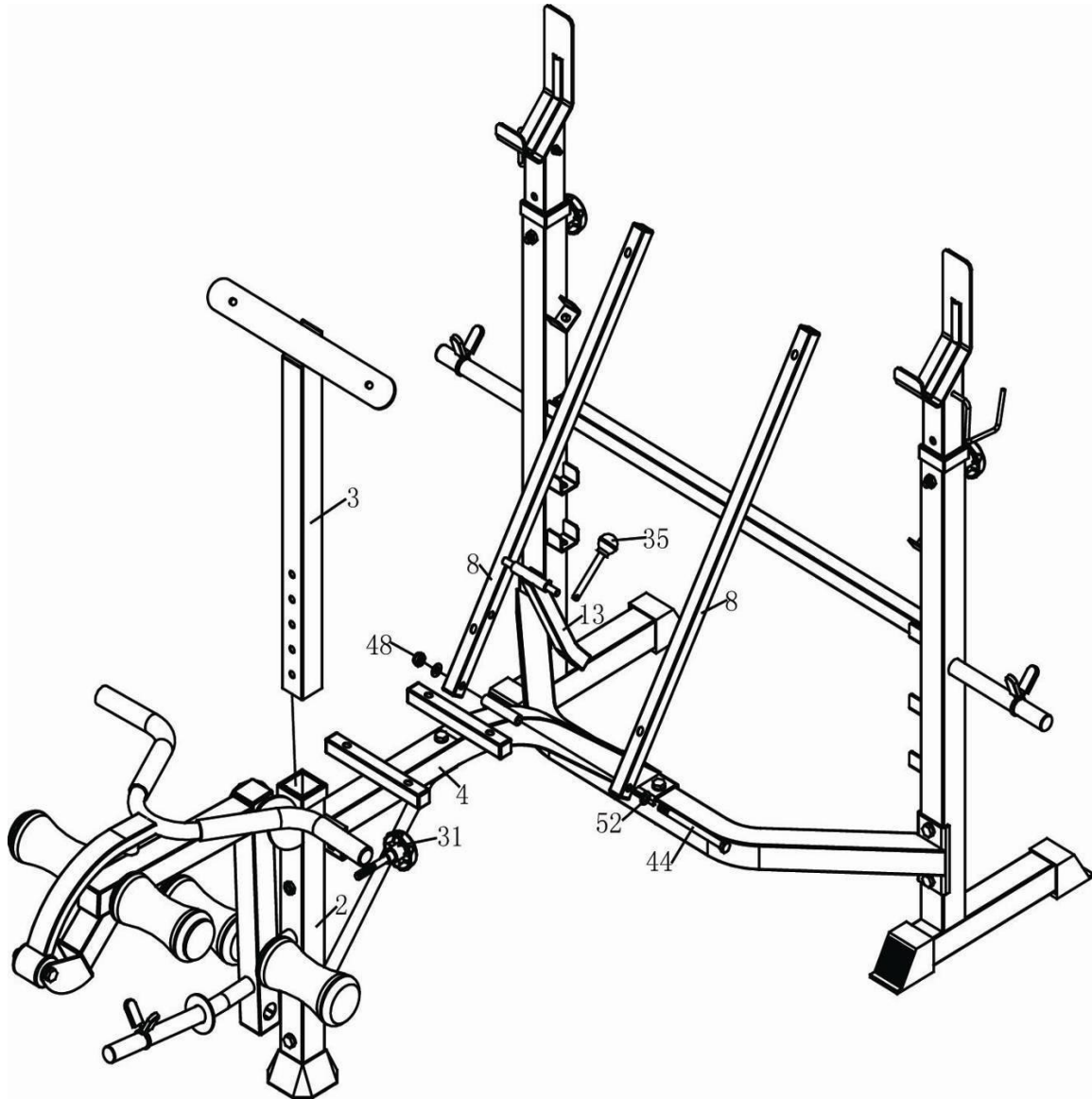


5. lépés

Rögzítse a háti állványt (13) a háttámaszhoz (8).

Rögzítse a háttámaszt (8) a fő vázhoz (4) csavar (44), két alátét (52) és anyacsavar (48) segítségével.

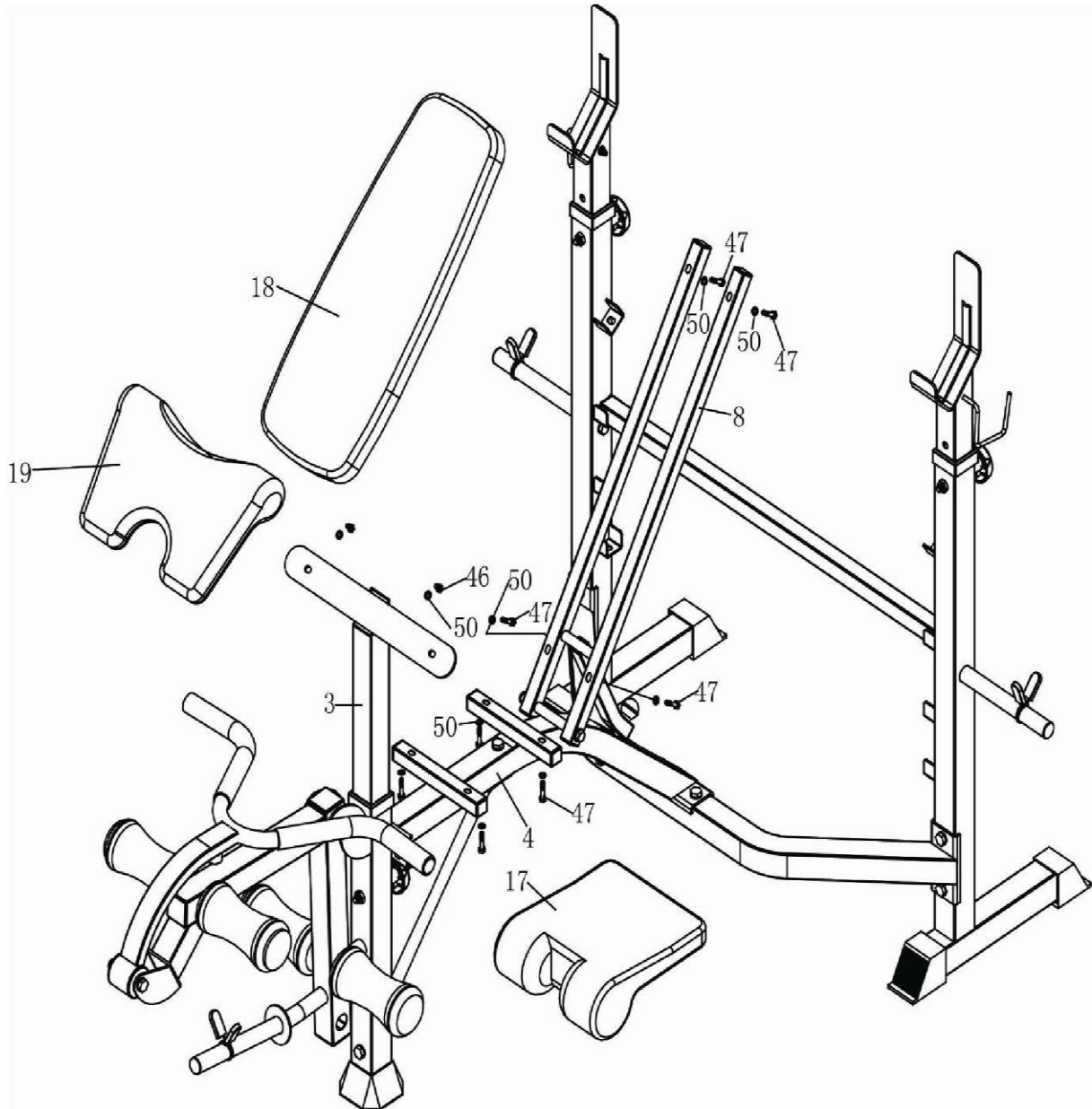
Helyezze a bicepszkeretet (3) az elülső keretállványba (2), használjon csavart (31).



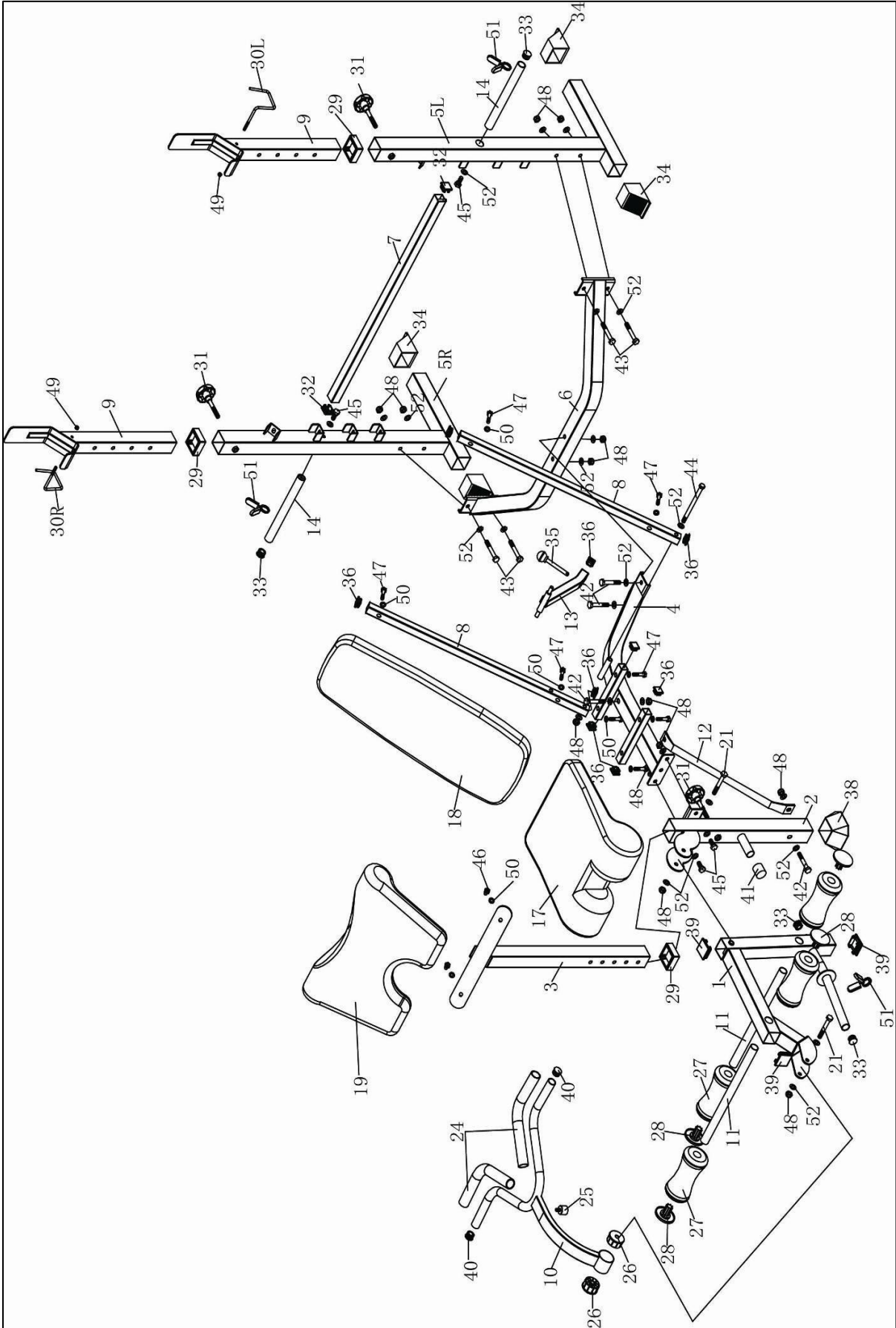
6. lépés

Rögzítse a háttámlát (18) a háttámaszhoz (8) négy csavar (47) és alátét (50) segítségével.

Rögzítse az ülést (17) a fő vázhoz (4) négy csavar (47) és alátét (50) segítségével. Rögzítse a bicepszalátét (19) a bicepszkerethez (3) két csavar (46) és alátét (50) segítségével.



Sematikus ábra



Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	DB
1	Lábnyújtó keret	1
2	Elülső keretállvány	1
3	Bicepszkeret	1
4	Fő váz	1
5L	Hátsó keretállvány (bal)	1
5R	Hátsó keretállvány (jobb)	1
6	Hátsó összekötő keret	1
7	Állítható háti cső	1
8	Háttámasz	2
9	Állítható keret	2
10	Tengelykeret	1
11	Hengercső	2
12	Cső	1
13	Háti cső	1
14	Cső a súlyhoz	2
17	Ülés	1
18	Háttámla	1
19	Bicepszalátét	1
21	Csavar M10 x 75 mm	2
24	Kis szivacshenger	2
25	Gumiütköző	1
26	Kerek tok	2
27	Nagy szivacshenger	4
28	Dugó a szivacshoz	4
29	Dugó	3
30L	Biztonsági horog (bal)	1
30R	Biztonsági horog (jobb)	1

31	Zárócsavarok	3
32	30mm Négyzetes dugó	2
33	Záródugó Ø1 x 2t	4
34	Négyzetes dugó 50 mm	4
35	Csapszeg Ø10 x 100 mm	1
36	Négyzetes dugó 25 mm	9
38	Láb zárósapka 50 mm	1
39	Négyzetes dugó 45 mm	3
40	Záródugó Ø1 x 1,5t	2
41	Zárósapka Ø1	1
42	Csavar M10 x 65 mm	4
43	Csavar M10 x 70 mm	4
44	Csavar M10 x 140 mm	1
45	Csavar M10 x 25 mm	4
46	Csavar M8 x 15 mm	2
47	Csavar M8 x 40 mm	8
48	Anyacsavar M10	13
49	Anyacsavar M6	2
50	Alátét M8	10
51	Biztonsági rögzítőgyűrű Ø1	3
52	Alátét M10	28