



Návod na použitie: Inverzná lavica DUVLAN VX-10	kód: 7340	SK
Návod k požití: Inverzní lavice DUVLAN VX-10	kód: 7340	CZ
Instrukcja obsługi: Ławka inwersyjna DUVLAN VX-10	cod: 7340	PL
Használati útmutató: DUVLAN VX-10 gravitációs pad	kód: 7340	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

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 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 značky 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

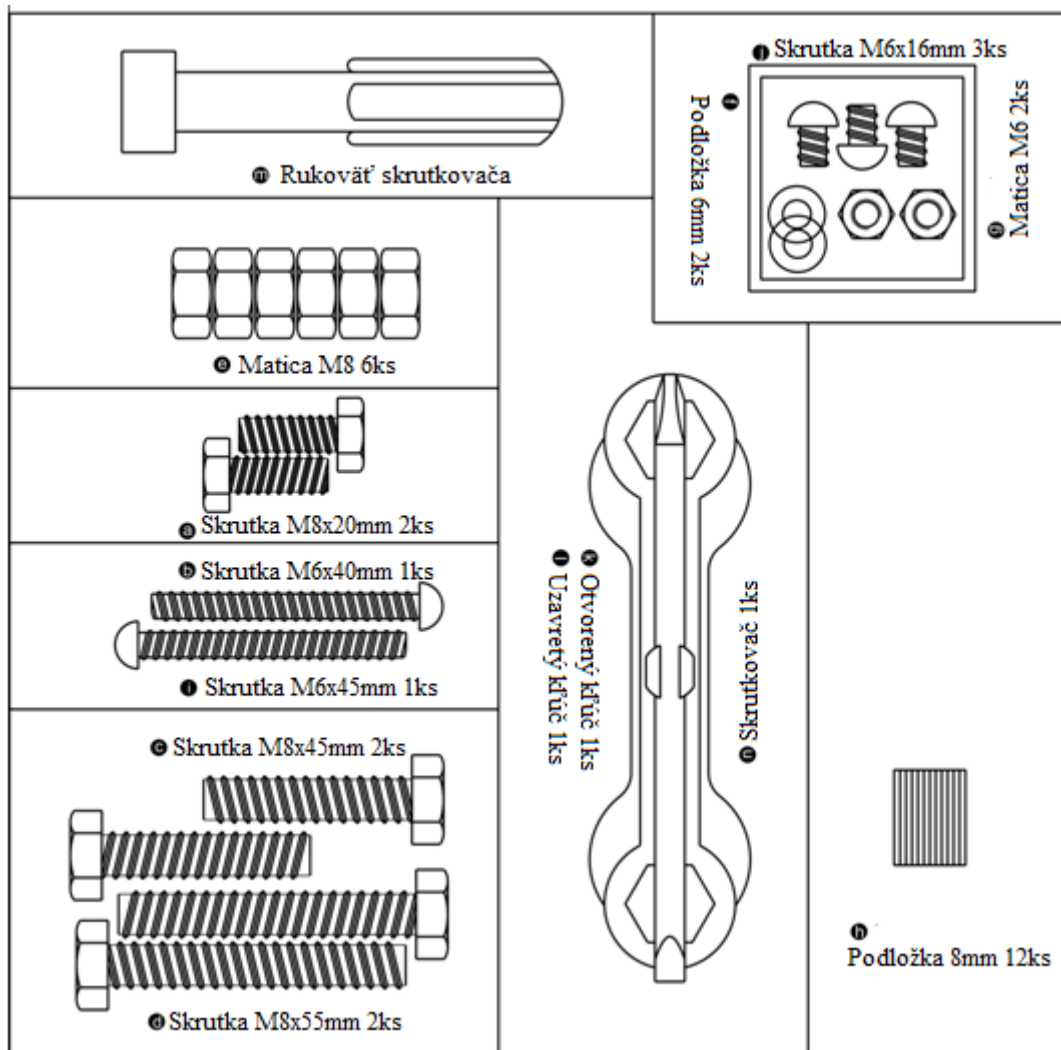
Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **136 kg**.
- 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. 2m.
- 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 verande a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a presnosti 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. Opatrované 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.
- UPOZORNENIE: Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
- Hmotnosť: 21 kg
- Celkové rozmery (d x š x v): d150 x š65 x v120 cm

Zoznam dielov

<p>A</p>  <p>Spodný rám 1x</p>	<p>B₁</p>  <p>B₂</p>  <p>Lavica s opierkou 1x</p>	<p>C</p>  <p>Nastaviteľná tyč 1x</p>	
<p>D</p>  <p>Rukoväť 2x</p>	<p>E</p>  <p>Otáčacie rameno 2x</p>	<p>F</p>  <p>Ochranný kryt 2x</p>	<p>G</p>  <p>Pás 1x</p>
<p>H</p>  <p>Nožná tyč 1x</p>	<p>I</p>  <p>Držiak chodidiel 1x</p>	<p>J</p>  <p>Držiak chodidiel 1x</p>	

Kovové diely

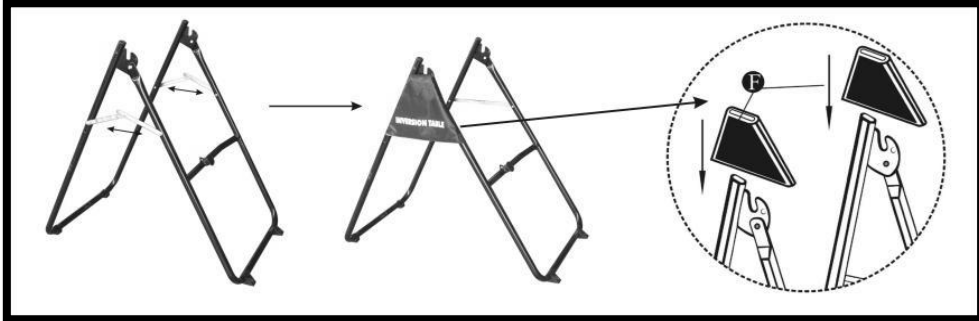


1 $d+2h+e$ Skrutka M8*55 2 sady	2 $c+2h+e$ Skrutka M8*45 2 sady	3 $a+2h+e$ Skrutka M8*20 2 sady	4 $i+f+g$ Skrutka M6*45 1 sada
5 $b+f+g$ Skrutka M6*40 1 sada	6 Skrutka M6*16 3ks	7 Uzamykacia skrutka 1ks	8 Skrutkovač
9 Uzavretý kľúč	10 Otvorený kľúč		

Montážny návod

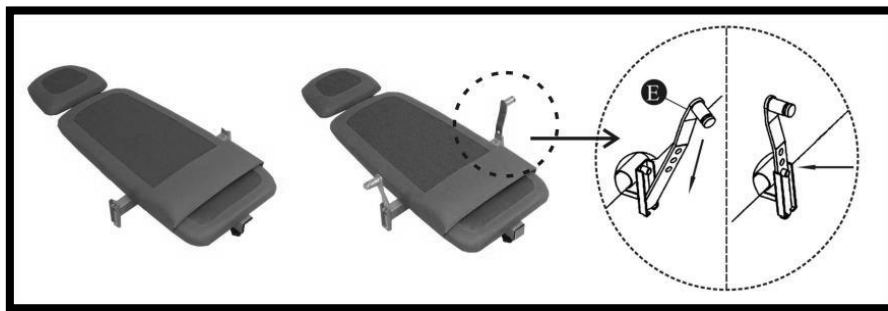
Krok 1

Otvorte hlavný rám a nasad'te ochranné kryty, ako je uvedené na obrázku.



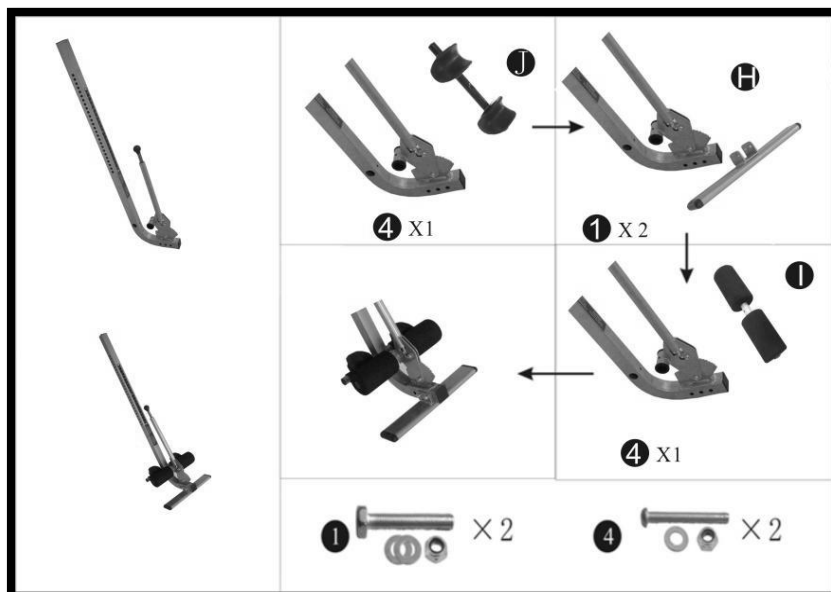
Krok 2

Pripevnite lavicu (B2) k opierke (B1) pomocou skrutiek (6). Následne ich pripevnite k hlavnému rámu pomocou otáčacích ramien (E).



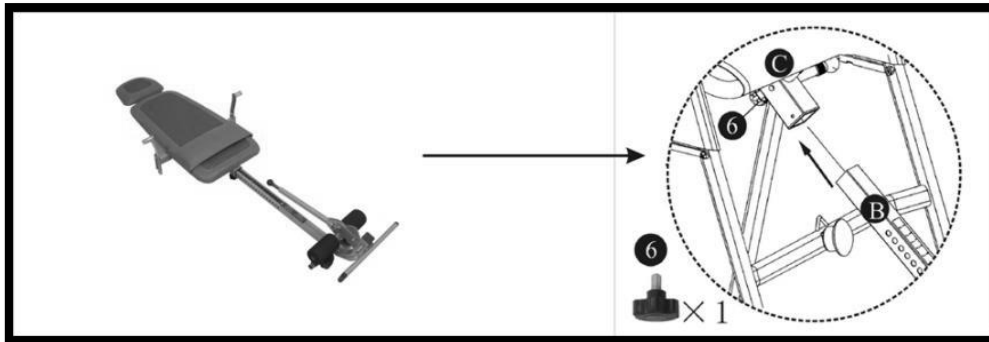
Krok 3

Pripevnite držiaky chodidiel (J a I) a nožnú tyč (H) pomocou skrutiek tak, ako je uvedené na obrázku.



Krok 4

Vložte nastaviteľnú tyč do zadnej časti rámu, ako je uvedené na obrázku.



Krok 5

Pripevnite rukoväť pomocou skrutiek tak, ako je uvedené na obrázku.

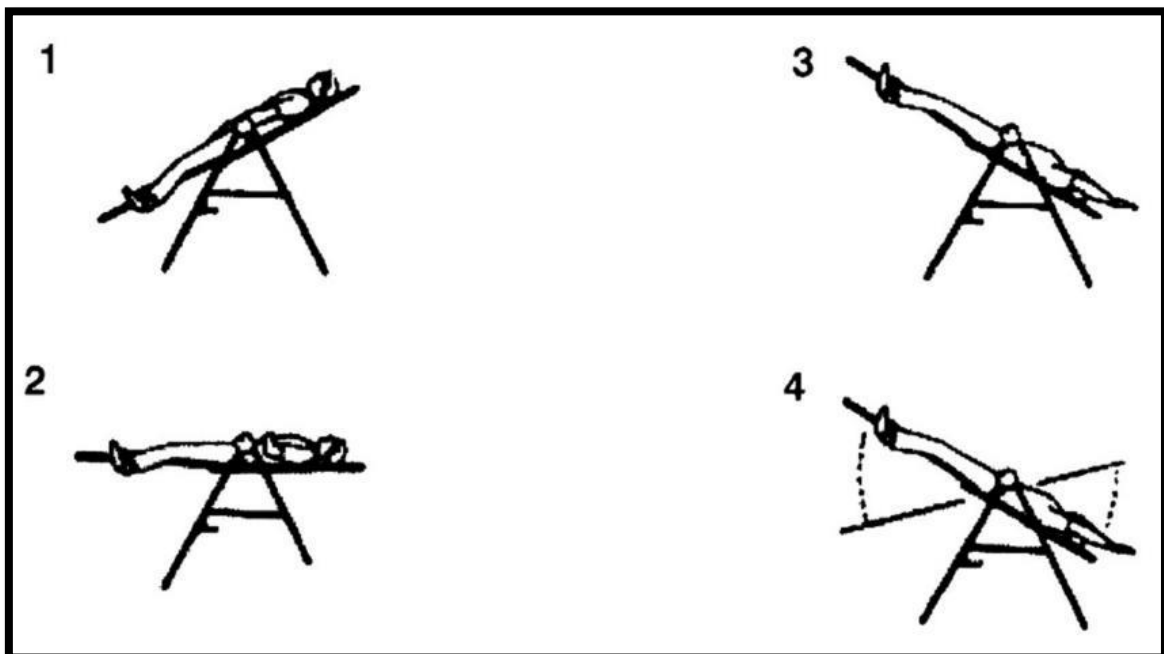


Vyvažovanie inverznej lavice

Inverzná lavica má veľmi citlivý bod otáčania. Reaguje už na malé zmeny v rozložení váhy. Preto je veľmi dôležité správne nastaviť výšku lavice. Po zmontovaní lavice vložte chodidlá do držiakov a zaprite sa o ne členkami. Pomaly si ľahnite s rukami pozdĺž tela. Teraz ruky pomaly položte na hrud'. Hlava by mala byť vyššie ako chodidlá. Ak sú chodidlá vyššie ako hlava, znovu nastavte výšku.

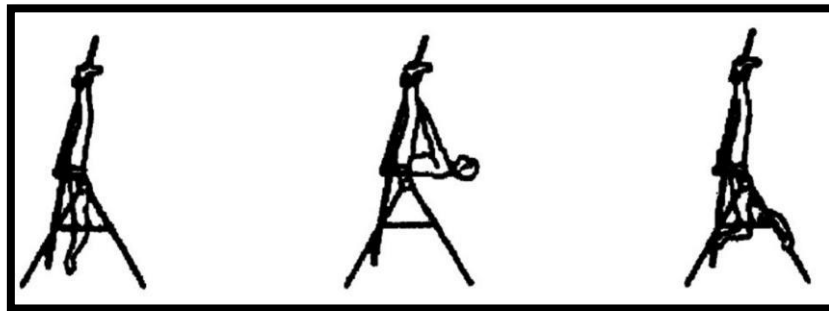
Používanie inverznej lavice

1. Začnite tak, že si ľahnete s rukami pozdĺž tela alebo položenými na stehnách.
2. S rukami blízko tela pomaly zdvíhajte ruky a nechajte lavicu otočiť sa dozadu. Pre kontrolu otáčania zastavte alebo spomaľte pohyb rúk.
3. Zdvíhajte ruky, kým nebudú za hlavou. V tomto bode bude lavica otočená dozadu najviac, ako je možné.
4. Akonáhle sa cítite pohodlnejšie, hojdajte lavicu pomalým pohybom rúk hore a dole.
5. Odporúčame používať inverznú lavicu 5-10 minút každé ráno a večer.
6. Vráťte sa do východiskovej polohy pomalým pohybom rúk naspäť k telu alebo stehnám.



Odporúčania pre užívateľa

1. Začnite pomaly: otočením o 15-20 stupňov. Zostaňte prevrátený len tak dlho, ako Vám je pohodlné.
2. Robte postupné zmeny: Zvýšte uhol len ak Vám je to príjemné. Vždy zvýšte uhol sklonu len o niekoľko stupňov. Postupne predlžujte čas používania z 1-2 minút až na 10 minút. Pridajte strečing alebo ľahké cvičenie až vtedy, keď sa cítite pohodlne v prevrátenej polohe.
3. Sledujte svoje telo: zdvíhajte sa pomaly, závrat znamená, že ste sa zdvihli príliš rýchlo. Po jedle chvíľu počkajte pred použitím inverznej lavice. Zdvihnite sa hore hneď, ako Vám začne byť nevoľno.
4. Udržujte sa v pohybe: pohyb v prevrátenej polohe podporuje cirkuláciu krvi. Môžete sa hýbať buď rytmickou trakciou alebo ľahkým cvičením. Kým ste prevrátený, necvičte príliš namáhavo. Obmedzte čiastočné prevrátenie bez pohybu na 1-2 minúty a celkové prevrátenie bez pohybu len na niekoľko sekúnd.
5. Používajte lavicu pravidelne: Odporúčame používať 2-3x denne v závislosti na Vašej aktuálnej kondícii. Pokúste sa cvičenie zosúladiť každý deň na ten istý čas.



Uzamknutie lavice

Keď sa inverzná lavica pretočí za vertikálnu polohu, uzamkne sa. Tentokrát sa nevráti späť do zvislej polohy ako zvyčajne. Uzamknutá lavica Vám umožňuje voľne visieť vo zvislej polohe. V tejto pozícii si môžete pohodlne vychutnať všetky výhody stojky. Môžete tiež precvičovať oblasť pásu. Ak sa chcete dostať do uzamknutej polohy, nastavte otočné ramená tak, aby skrutky prechádzali cez horné otvory. Keď zdvihnete ruky úplne za hlavu, lavica sa otočí do uzamknutej polohy. Pre návrat z uzamknutej polohy jednoducho chyťte rukoväť a potiahnite za ne, zatiaľ čo nohy tlačíte dozadu. Ak nedočiahnete na rukoväť, stále sa môžete zdvihnúť uchopením zadnej časti lavice jednou rukou. Druhou rukou sa držte zadnej časti rámu v tvare „u“. Oboma rukami sa potiahnite.

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 poskládáním 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

Prodávající poskytuje na tento výrobek záruku 2 roky.

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 naleznete na faktuře.

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení značky **DUVLAN** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po skončení životnosti předali 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

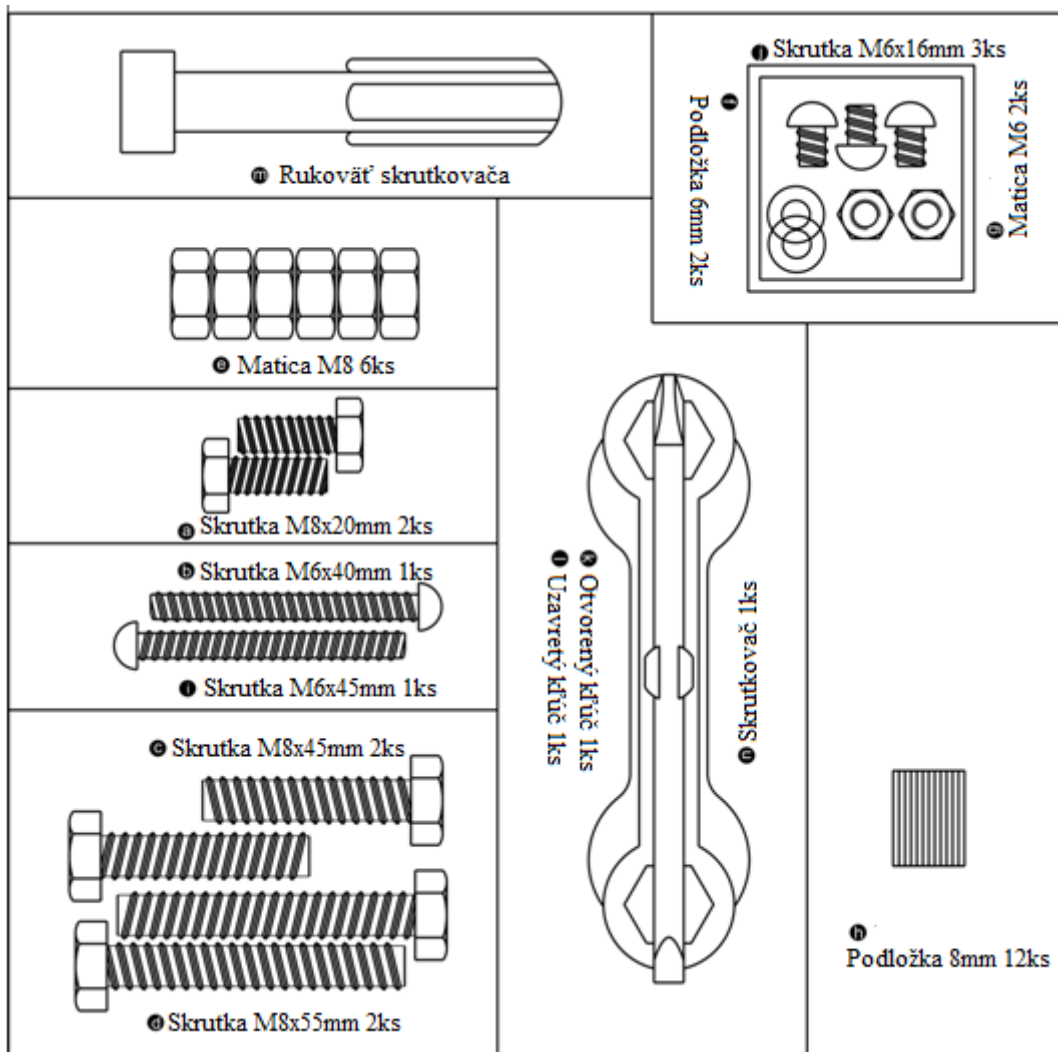
Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Uschovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než 136 kg.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 2m.
- Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod přístroj ochrannou podložku.
- Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandě a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí používání. Třída použití a přesnosti H (norma ČSN EN 957-4). Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s 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 jak 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 dotažené.
- Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí.
- UPOZORNĚNÍ: Přílišné zatížení organismu může vést k vážnému zranění nebo k smrti. Pokud cítíte bolest, okamžitě přestaňte cvičit.
- Hmotnost: 21 kg
- Celkové rozměry (d x š x v): 150 x 65 x 120 cm

Seznam dílů

<p>A</p>  <p>Spodní rám 1x</p>	<p>B₁</p>  <p>B₂</p>  <p>Lavice s opěrkou 1x</p>	<p>C</p>  <p>Nastavitelná tyč 1x</p>	
<p>D</p>  <p>Rukojeť 2x</p>	<p>E</p>  <p>Otáčecí rameno 2x</p>	<p>F</p>  <p>Ochranný kryt 2x</p>	<p>G</p>  <p>Pás 1x</p>
<p>H</p>  <p>Nožní tyč 1x</p>	<p>I</p>  <p>Držák chodidel 1x</p>	<p>J</p>  <p>Držák chodidel 1x</p>	

Kovové díly

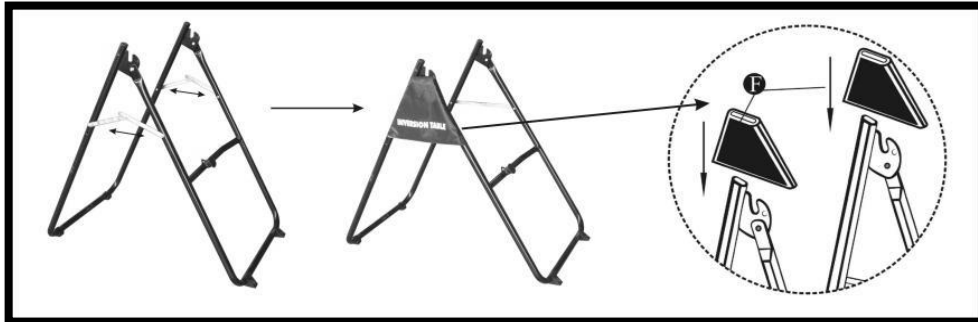


1 $d+2h+e$ Škrutka M8*55 2 sady	2 $c+2h+e$ Škrutka M8*45 2 sady	3 $a+2h+e$ Škrutka M8*20 2 sady	4 $i+f+g$ Škrutka M6*45 1 sada
5 $b+f+g$ Škrutka M6*40 1 sada	6 Škrutka M6*16 3ks	7 Uzamykacia škrutka 1ks	8 Škrutkovač
9 Uzavretý kľúč	10 Otvorený kľúč		

Montážní návod

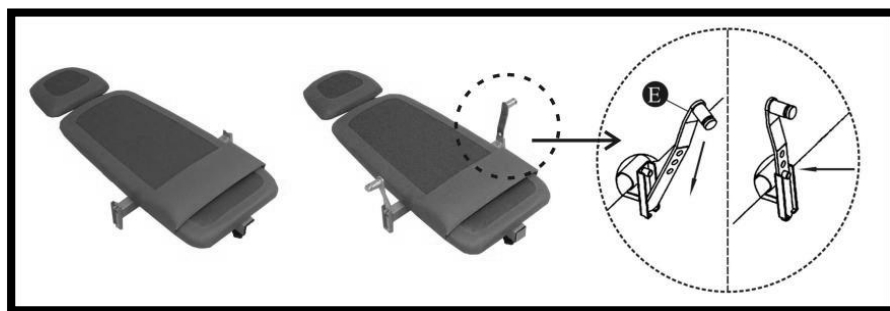
Krok 1

Otevřete hlavní rám a nasadte ochranné kryty, jak je uvedeno na obrázku.



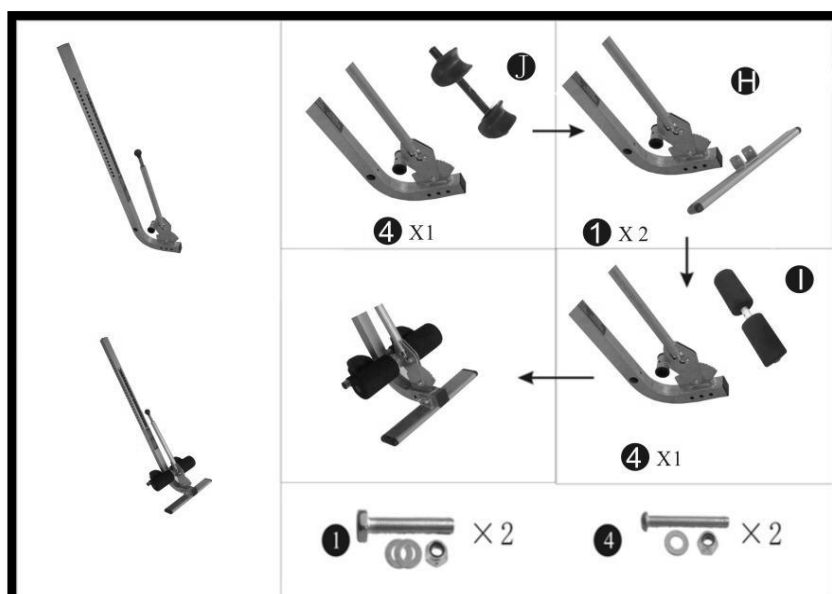
Krok 2

Připevněte lavici (B2) k opěrci (B1) pomocí šroubů (6). Následně je připevněte k hlavnímu rámu pomocí otáčecích ramen (E).



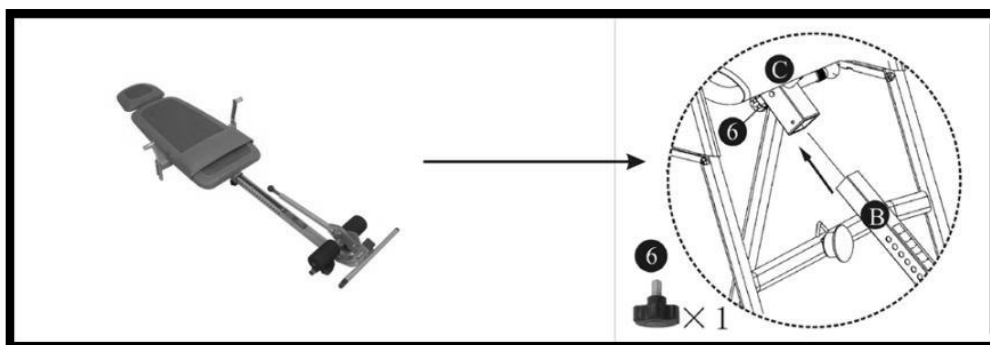
Krok 3

Připevněte držáky chodidel (J a I) a nožní tyč (H) pomocí šroubů tak, jak je uvedeno na obrázku.



Krok 4

Vložte nastavitelnou tyč do zadní části rámu, jak je uvedeno na obrázku.



Krok 5

Připevněte rukojeti pomocí šroubů tak, jak je uvedeno na obrázku.

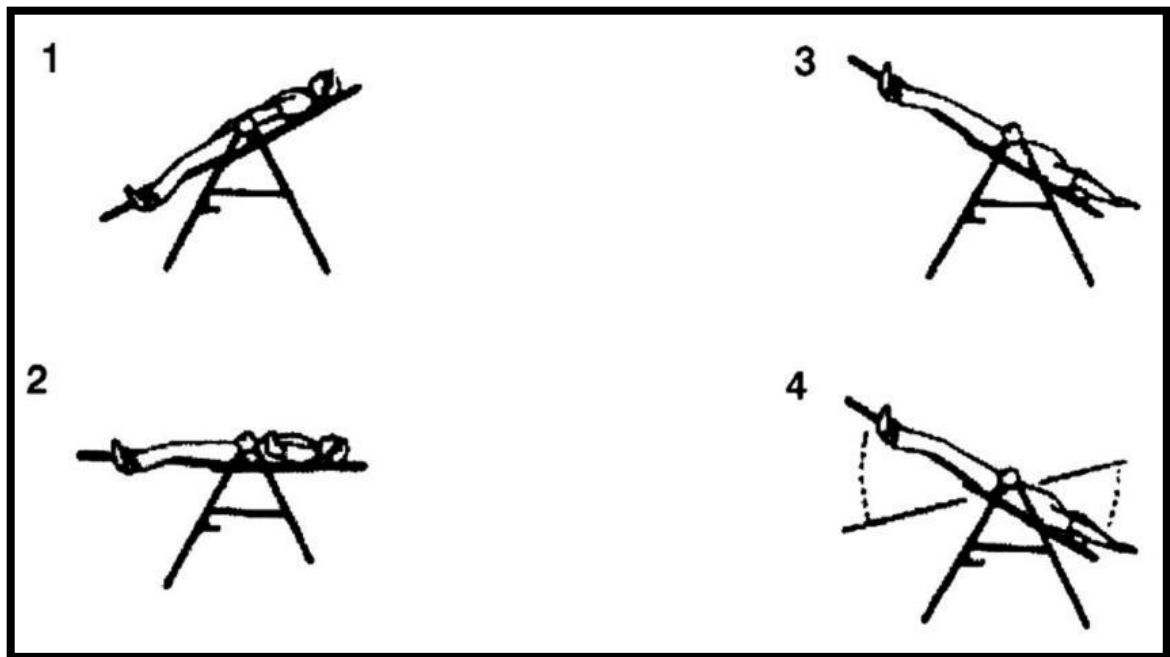


Vyvažování inverzní lavice

Inverzní lavice má velmi citlivý bod otáčení. Reaguje již na malé změny v rozložení váhy. Proto je velmi důležité správně nastavit výšku lavice. Po smontování lavice vložte chodidla do držáků a zapřete se o ně členkami. Pomalu si lehněte s rukama podél těla. Nyní ruce pomalu položte na hrud'. Hlava by měla být vyšší než chodidla. Pokud jsou chodidla vyšší než hlava, znovu nastavte výšku.

Používání inverzní lavice

1. Začněte tak, že si lehnete s rukama podél těla nebo položenými na stehnech.
2. S rukama blízko těla pomalu zvedejte ruce a nechte lavici otočit se dozadu. Pro kontrolu otáčení zastavte nebo zpomalte pohyb rukou.
3. Zvedejte ruce, dokud nebudou za hlavou. V tomto bodě bude lavice otočena dozadu nejvíce, jak je možné.
4. Jakmile se cítíte pohodlněji, houpejte lavici pomalým pohybem rukou nahoru a dolů.
5. Doporučujeme používat inverzní lavici 5-10 minut každé ráno a večer.
6. Vraťte se do výchozí polohy pomalým pohybem rukou zpět k tělu nebo stehnům.

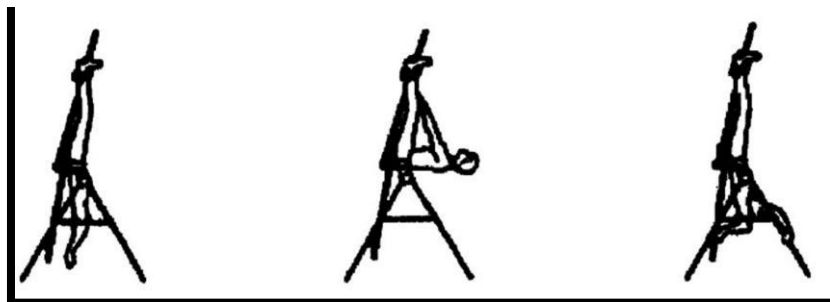


Doporučení pro uživatele

1. Začněte pomalu: otočením o 15-20 stupňů. Zůstaňte převrácený jen tak dlouho, jak Vám je pohodlné.
2. Dělejte postupné změny: Zvyšte úhel jen pokud Vám je to příjemné. Vždy zvyšte úhel sklonu jen o několik stupňů. Postupně prodlužujte čas užívání z 1-2 minut až na 10 minut. Přidejte strečink nebo lehké cvičení až tehdy, když se cítíte pohodlně v převrácené poloze.
3. Sledujte své tělo: zvedejte se pomalu, závrať znamená, že jste se zvedly příliš rychle. Po jídle chvíli počkejte před použitím inverzní lavice. Zvedněte se nahoru, jakmile Vám začne být nevolno.

4. Udržujte se v pohybu: pohyb v převrácené poloze podporuje cirkulaci krve. Můžete se hýbat buď rytmickou trakcí nebo lehkým cvičením. Dokud jste převrácený, necvičte příliš namáhavě. Omezte částečné převrácení bez pohybu na 1-2 minuty a celkové převrácení bez pohybu jen na několik sekund.

5. Používejte lavici pravidelně: Doporučujeme používat 2-3x denně v závislosti na Vaší aktuální kondici. Pokuste se cvičení sladit každý den na stejný čas.



Drogi Kliencie,

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na zakup urządzenia marki DUVLAN. Ten wysokiej jakości produkt jest przeznaczony i przetestowany do użytku domowego. Przed montażem urządzenia należy uważnie przeczytać tę instrukcję obsługi. Urządzenia należy używać tylko w sposób opisany w tej instrukcji obsługi. Należy zachować poniższą instrukcję użytkownika do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy wiele zabawy i sukcesów podczas treningu.

Twój zespół DUVLAN

Gwarancja

Sprzedający udziela na ten produkt 2 lat gwarancji.

Gwarancja nie obejmuje zużytych części oraz szkód spowodowanych niewłaściwym korzystaniem z urządzenia. W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

Okres gwarancji rozpoczyna się wraz z datą zakupu (należy zachować dowód 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 marki DUVLAN nadaje się do recyklingu. Prosimy, aby urządzenie po upływie okresu użytkowania oddać do punktów zbiórki odpadów (lub miejsc na to przeznaczonych).

Kontakt

Duvlans.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 odpowiada za błędy powstałe w wyniku tłumaczenia albo zmiany technicznej specyfikacji produktu.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

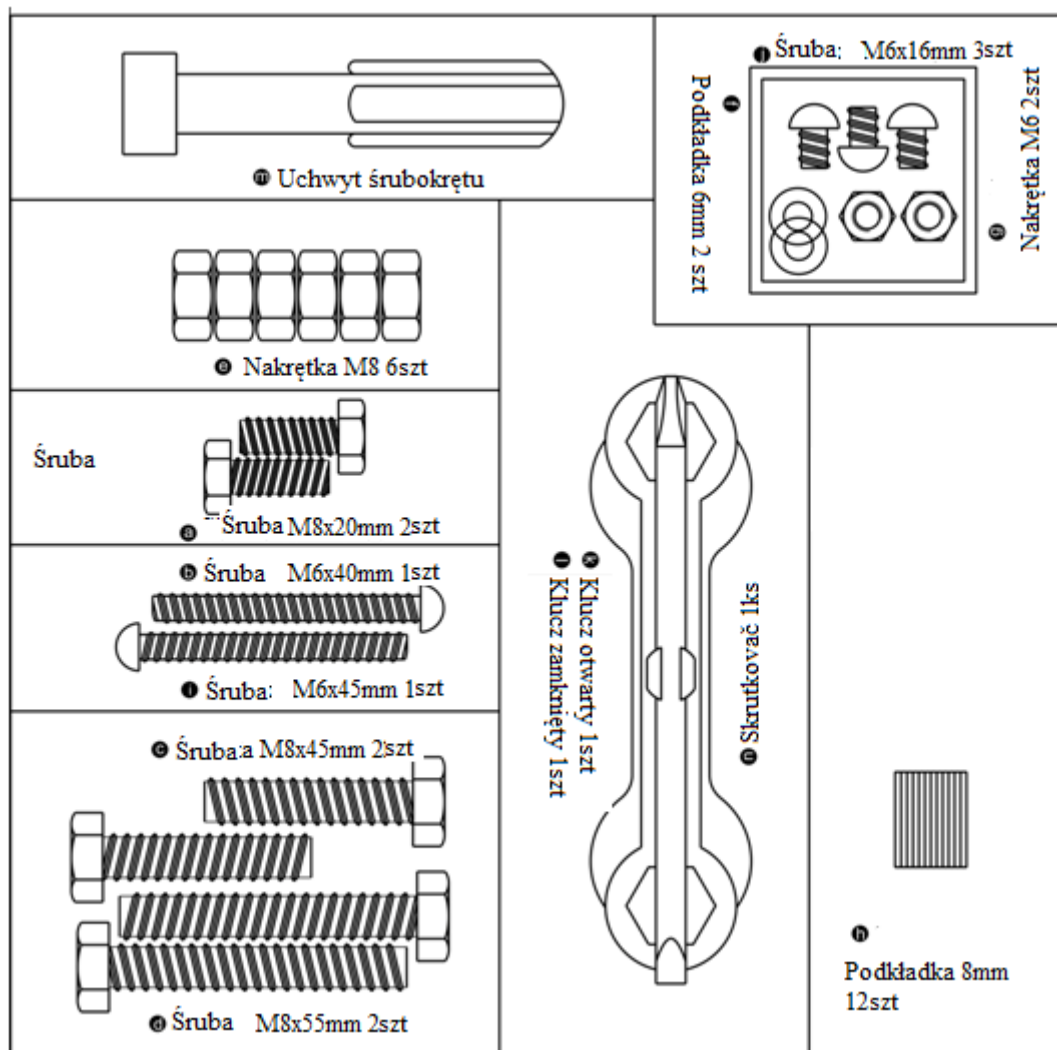
Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem urządzenia zapoznaj się z następującymi instrukcjami dotyczącymi bezpieczeństwa. Zawierają one ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, prawidłowego użytkowania i konserwacji sprzętu. Należy zachować tę instrukcję na wypadek późniejszych napraw,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










- Urządzenie nie może być używane przez osobę, której masa ciała przekracza 136 kg.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku przez osoby dorosłe. Nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci lub zwierząt w pomieszczeniu z maszyną.
- Należy zabezpieczyć dostateczną przestrzeń na bezpieczne używanie urządzenia. W pobliżu urządzenia musi być wolna przestrzeń min. 2m.
- Urządzenie musi stać na nieśliskiej powierzchni. W przypadku, gdy chcą Państwo ochronić podłogę, należy położyć pod urządzenie podkładki ochronne.
- Używać urządzenia tylko we wnętrzu i chronić go przed wilgocią i kurzem. Nie umieszczać urządzenia w zadaszonym patio ani w pobliżu wody.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego. Klasa użytkowania i dokładności H (norma STN EN 957-4). Gwarancja nie obejmuje wykorzystywania urządzenia w celach komercyjnych.
- Przy komplikacjach i ograniczeniach zdrowotnych należy skonsultować trening z lekarzem. Poinformuje on, który trening jest dla Państwa odpowiedni.
- Nieprawidłowy trening i przecenienie umiejętności może zaszkodzić zdrowiu.
- Jeśli podczas treningu poczują Państwo mdłości, ból w klatce piersiowej albo będzie się źle oddychało, należy natychmiast zakończyć trening i udać się do lekarza.
- Trening rozpocząć dopiero po upewnieniu się, że urządzenie jest prawidłowo złożone i ustawione.
- Przy montażu urządzenia należy postępować dokładnie według instrukcji.
- Korzystać tylko z oryginalnych części DUVLAN (zobacz spis).
- Mocno przykręcić wszystkie ruchome części, aby zapobiec ich rozluźnieniu podczas treningu.
- Nie używać urządzenia na bosą ani w luźnym obuwie. Podczas treningu nie zakładać luźnej odzieży. Przed rozpoczęciem treningu należy zdjąć całą biżuterię. Włosy należy związać, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
- Uszkodzone części mogą zagrozić bezpieczeństwu i wpłynąć na żywotność urządzenia. Zużyte i uszkodzone części należy natychmiast wymienić albo zrezygnować z dalszego korzystania z maszyny.
- Należy systematycznie kontrolować wszystkie nakrętki i śruby, czy są dokręcone.
- Jakikolwiek montaż/demontaż urządzenia musi być wykonany starannie.
- Ręce oraz nogi trzymać z dala od ruchomych części.
- **OSTRZEŻENIE:** Zbyt duże obciążenie organizmu może prowadzić do poważnego zranienia albo śmierci. Gdy poczuje się ból, należy natychmiast przestać ćwiczyć.
- Masa urządzenia: 21 kg
- Całkowite rozmiary (dł. x sz. x w.): 150 x 65 x 120 cm

Spis części

<p>A</p>  <p>Rama spodnia 1x</p>	<p>B₁</p>  <p>B₂</p>  <p>Ławka z oparciem 1x</p>	<p>C</p>  <p>Tycz regulowana</p>	
<p>D</p>  <p>Poręcz 2x</p>	<p>E</p>  <p>Ramię obrotowe 2x</p>	<p>F</p>  <p>Ośłona ochronna</p>	<p>G</p>  <p>Pas 1x</p>
<p>H</p>  <p>Tycz nożna 1x</p>	<p>I</p>  <p>Uchwyt nożny 1x</p>	<p>J</p>  <p>Uchwyt nożny 1x</p>	

Części metalowe

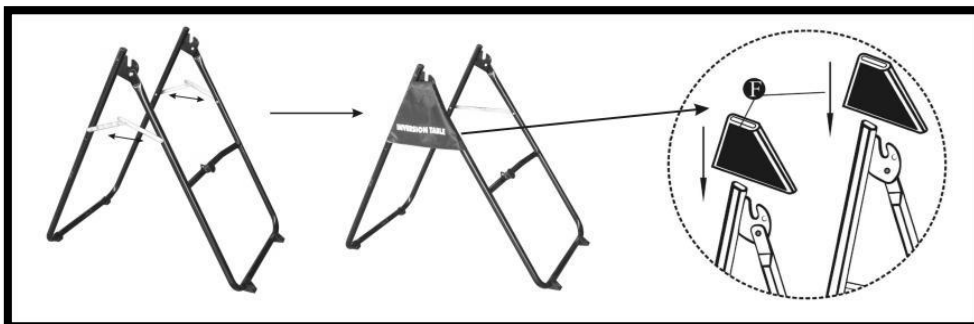


<p>① $d+2h+e$</p>  <p>Śruba M8*55 2 zest.</p>	<p>② $c+2h+e$</p>  <p>Śruba M8*45 2 zest.</p>	<p>③ $a+2h+e$</p>  <p>Śruba M8*20 2 zest.</p>	<p>④ $i+f+g$</p>  <p>Śruba M6*45 1 zest.</p>
<p>⑤ $b+f+g$</p>  <p>Śruba M6*40 1 zest.</p>	<p>⑥</p>  <p>Śruba M6*16 3szt.</p>	<p>⑦</p>  <p>Śruba blokująca 1szt.</p>	<p>⑧</p>  <p>Śrubokręt</p>
<p>⑨</p>  <p>Klucz zamknięty</p>	<p>⑩</p>  <p>Klucz otwarty</p>		

Instrukcja montażu

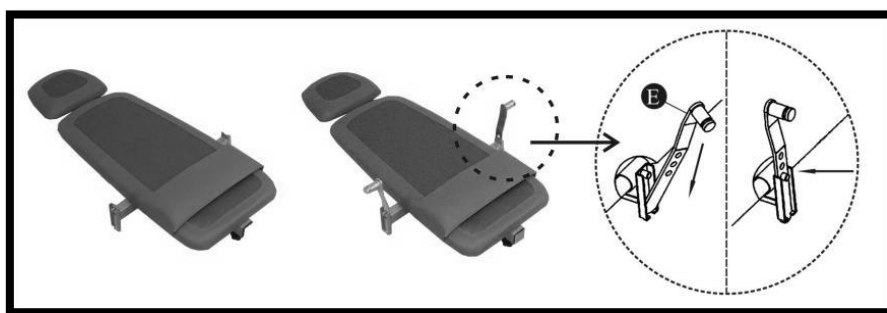
Krok 1

Otworzyć ramę główną i nasadzić osłony ochronne, jak jest to pokazane na obrazku.



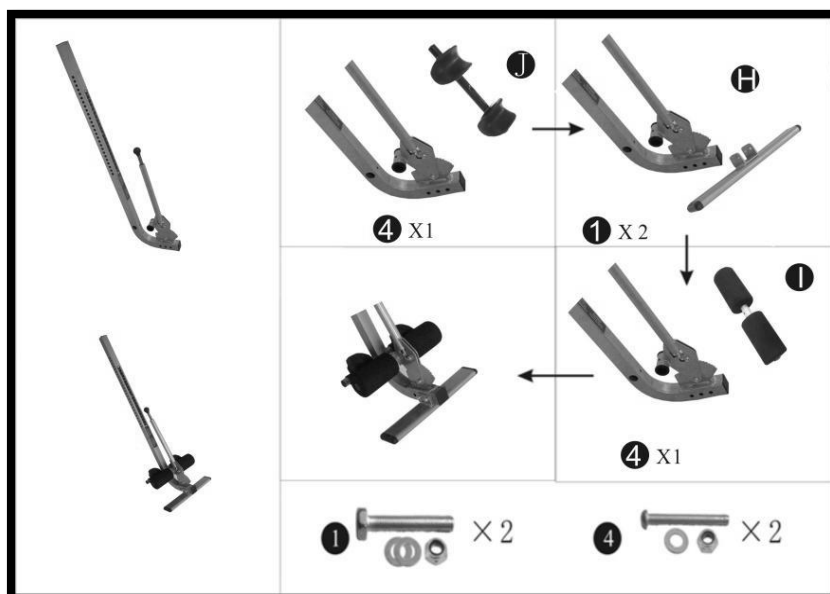
Krok 2

Przytwierdzić ławkę (B2) do oparcia (B1) za pomocą śrub (6). Następnie przytwierdzić je do ramy głównej za pomocą ramion obrotowych (E).



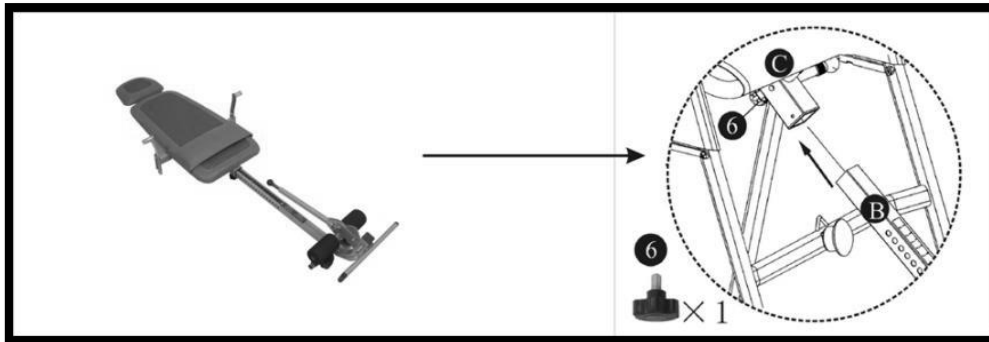
Krok 3

Przytwierdzić uchwyty nożne (J i I) i tycz nożną (H) za pomocą śrub tak, jak jest to pokazane na obrazku.



Krok 4

Włożyć tycz regulowaną do tylnej części ramy, jak jest to pokazane na obrazku.



Krok 5

Przytwierdzić poręcz za pomocą śrub tak, jak jest to pokazane na obrazku.

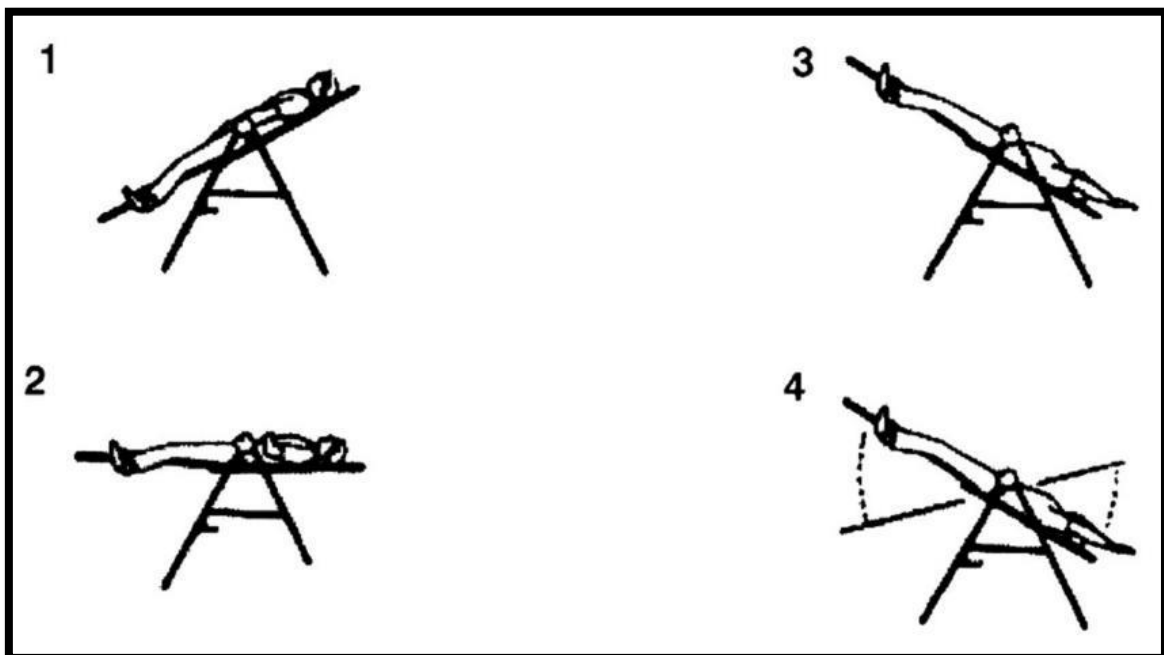


Wyważanie ławki inwersyjnej

Ławka inwersyjna ma bardzo czuły punkt obrotu. Reaguje już na niewielkie zmiany w rozłożeniu ciężaru. Dlatego bardzo ważn jest prawidłowe ustawienie wysokości ławki. Po zmontowaniu ławki włożyć nogi do uchwytów i oprzeć się o nie. Powoli położyć się, trzymając ręce wzdłuż ciała. Teraz ręce powoli położyć na piersi. Głowa powinna być wyżej, niż stopy. Gdy stopy są wyżej, niż głowa, ponownie ustawić wysokość.

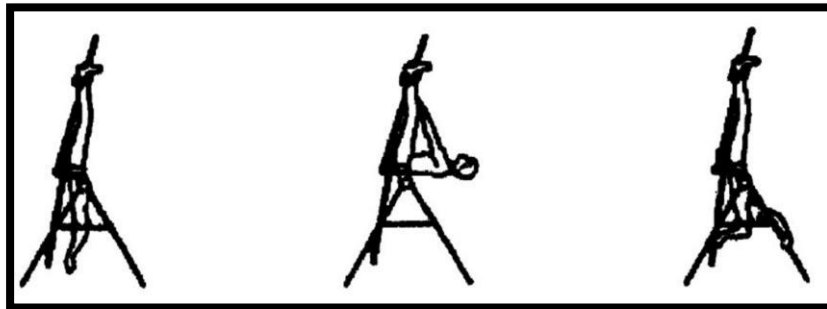
Korzystanie z ławki inwersyjnej

7. Zacząć od położenia się z rękoma wzdłuż ciała bądź położonymi na biodrach.
8. Z rękoma blisko ciała powoli podnosić je i pozwolić ławce obrócić się do tyłu. W celu kontroli obracania, zatrzymać bądź spowolnić ruchy rąk.
9. Podnieść ręce, aż nie będą za głową. W tym punkcie ławka będzie obrócona do tyłu najbardziej, jak jest to możliwe.
10. Gdy poczują się Państwo wygodniej, należy bujać ławką powolnymi ruchami rąk w górę i dół.
11. Zalecamy korzystanie z ławki inwersyjnej 5-10 minut każdego ranka i wieczora.
12. Wrócić do pozycji wyjściowej powolnym ruchem rąk z powrotem ku ciału bądź ku biodrom.



Zalecenia dla użytkownika

6. Zacząć powoli: obracaniem o 15-20 stopni. Zostać przewróconym tylko tak długo, jak będzie się czuło wygodnie.
7. Robić stopniowe zmiany: Zwiększać kąt tylko tak, aby było to przyjemne. Zawsze zwiększać kąt skłonu tylko o kilka stopni. Stopniowo przedłużać czas użytkowania z 1-2 minut nawet do 10 minut. Rozciąganie bądź lekkie ćwiczenie rozpocząć dopiero wówczas, gdy będzie się czuło wygodnie w przewróconej pozycji.
8. Obserwować ciało: podnosić się powoli, zawrot głowy oznacza, że podniesienie się było zbyt szybkie. Po posiłku należy chwilę poczekać, zanim skorzysta się z ławki inwersyjnej. Podnieść się od razu, gdy będzie Państwu niedobrze.
9. Utrzymywać się w ruchu: ruch w pozycji przewróconej wspiera cyrkulację krwi. Można się poruszać rytmicznie bądź dzięki lekkim ćwiczeniom. Gdy jest się przewróconym, nie należy ćwiczyć zbyt intensywnie. Częściowe przewrócenie bez ruchu należy ograniczyć do 1-2 minut, natomiast zupełne przewrócenie bez ruchu tylko na kilka sekund.
10. Używać ławki regularnie: Zalecamy korzystać 2-3x dziennie w zależności od aktualnej kondycji. Należy postarać się, aby ćwiczenie odbywało się codziennie o tej samej porze.



Blokada ławki

Gdy ławka inwersyjna przekręci się do pozycji pionowej, zablokuje się. W tym przypadku nie się do pozycji pionowej, jak zwykle. Zablokowana ławka umożliwia swobodne wiszenie w pozycji pionowej. Można też przeciwiczyć obszar pasu. Gdy chce się dostać do pozycji zablokowanej, należy ustawić ramiona obrotowe tak, aby śruby przechodziły przez górne otwory. Gdy podniesie się ręce zupełnie za głowę, ławka obróci się do pozycji zablokowanej. Aby powrócić z pozycji zablokowanej, wystarczy chwycić poręczę i pociągnąć za nie, jednocześnie napierając nogami do tyłu. Jeśli nie dosięgnie się do poręczy, zawsze można podnieść się, chwytając tylną część ławki jedną ręką. Drugą ręką trzymać się tylnej części ramy w kształcie litery "u". Podciągnąć się obiema rękami.

Tisztelt Vásárlónk!

Örülünk, hogy egy DUVLAN berendezés mellett döntött. Ezt a kiváló minőségű terméket otthoni használatra tervezték és tesztelték. Kérjük, a berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. A berendezést csak a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra.

Jó szórakozást és sok sikert kívánunk az edzéshez.

A DUVLAN csapata

Jótállás

Az eladó 2 év jótállást vállal erre a termékre.

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

A jótállási idő a vásárlás napjától kezd telni (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

A DUVLAN berendezés 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

web: www.duvlan.com

Útmutató












Ez a használati útmutató csak referenciaként szolgál a vásárlók számára. A DUVLAN az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék műszaki módosításaiért nem vállal felelősséget.

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

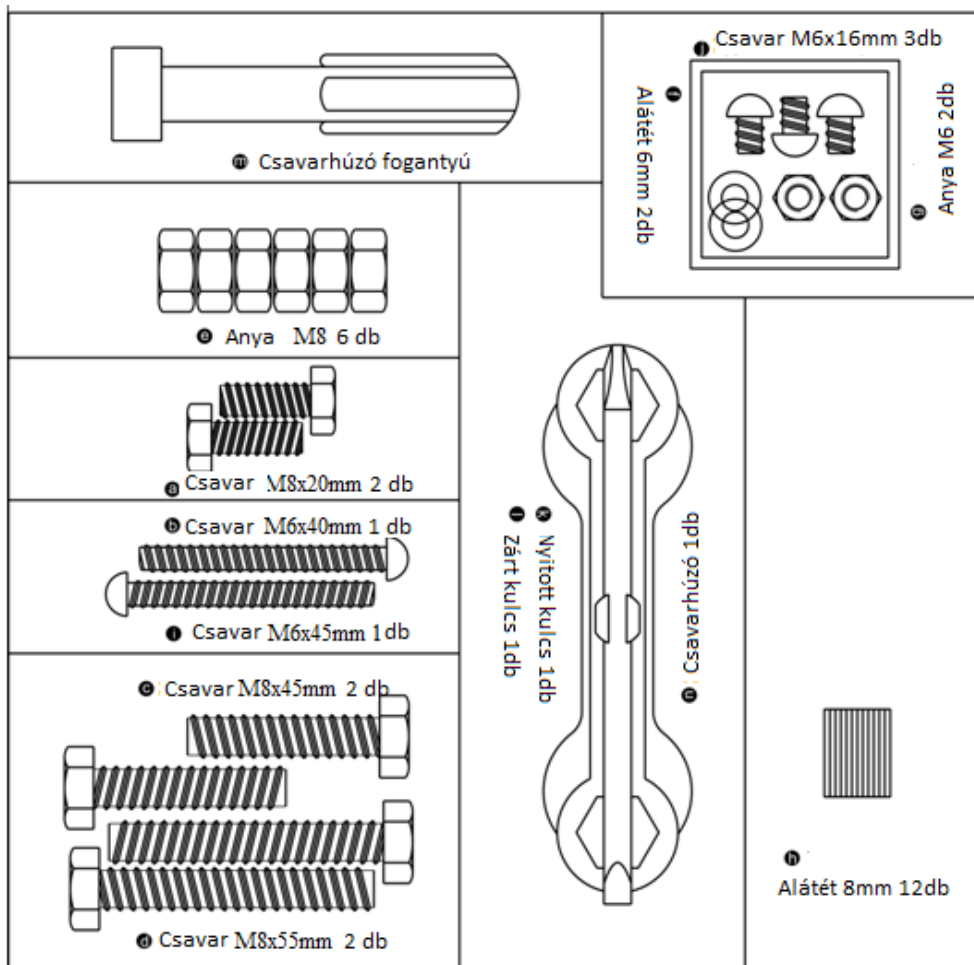
A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a berendezés használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót a később esetlegesen felmerülő javításhoz, karbantartáshoz vagy alkatrészrendeléshez.

- Ezt a berendezést nem használhatja olyan személy, akinek a testsúlya meghaladja a **136 kg**-ot.
- A berendezés felnőttek részére készült. Gyerekeket és állatokat ne hagyjon felügyelet nélkül egy helyiségben a berendezéssel.
- Biztosítsa a megfelelő teret a berendezés biztonságos használatához. A berendezés körül legyen min. 2m szabad terület.
- Helyezze a berendezést csúszásgátló felületre. Ha szeretné megóvni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
- A berendezést beltérben használja, védje a portól és a nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá vagy víz közelébe.
- A berendezés otthoni használatra lett tervezve. H használati és pontossági osztály (STN EN 957-4 norma). 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 az edzés közben szédülést, mellkasi fájdalmat vagy légzési nehézségeket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel az orvosát.
- Az edzést csak azután kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
- A berendezés összeszerelésekor pontosan kövesse az útmutatóban leírtakat.
- Csak eredeti DUVLAN alkatrészeket használjon (lásd a listát).
- Szilárdan húzzon be minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljanak ki.
- A berendezést ne használja mezítláb vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet. Az edzés megkezdése előtt vegye le az ékszereit. Haját megfelelően igazítsa meg, hogy az 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 megfelelően be legyenek húzva.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszerelése gondos odafigyelést igényel.
- Kezét és lábát tartsa távol a mozgó részekről.
- FIGYELMEZTETÉS: A test túlzott terhelése súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba az edzést.
- Súly: 21 kg
- Méretek (h x sz x m): 150 x 65 x 120 cm

Alkatrészlista

<p>A</p>  <p>Alsó váz 1x</p>	<p>B₁</p>  <p>B₂</p>  <p>Pad támlával 1x</p>	<p>C</p>  <p>Állítható rúd 1x</p>	
<p>D</p>  <p>Fogantyú 2x</p>	<p>E</p>  <p>Forgatható kar 2x</p>	<p>F</p>  <p>Védőborítás 2x</p>	<p>G</p>  <p>Öv 1x</p>
<p>H</p>  <p>Lábrúd 1x</p>	<p>I</p>  <p>Lábtartó 1x</p>	<p>J</p>  <p>Lábtartó 1x</p>	

Fém alkatrészek

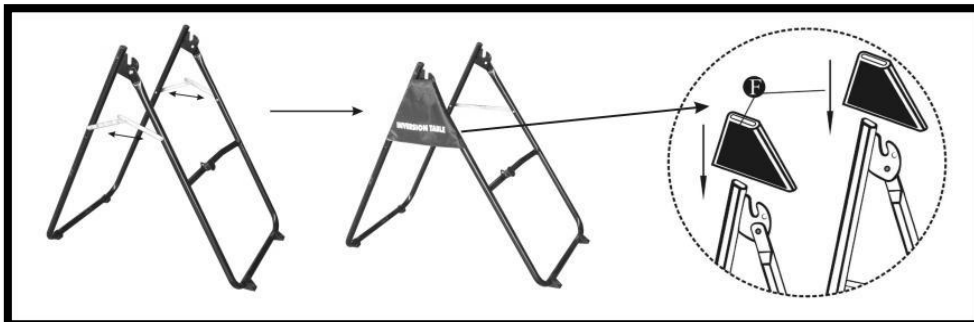


<p>1 $d+2h+e$</p> <p>Csavar M8*55 2 szett</p>	<p>2 $c+2h+e$</p> <p>Csavar M8*45 2 szett</p>	<p>3 $a+2h+e$</p> <p>Csavar M8*20 2 szett</p>	<p>4 $i+f+g$</p> <p>Csavar M6*45 1 szett</p>
<p>5 $b+f+g$</p> <p>Csavar M6*40 1 szett</p>	<p>6</p> <p>Csavar M6*16 3db</p>	<p>7</p> <p>Zárócsavar 1db</p>	<p>8</p> <p>Csavarhúzó</p>
<p>9</p> <p>Zárt kulcs</p>	<p>10</p> <p>Nyitott kulcs</p>		

Összeszerelési útmutató

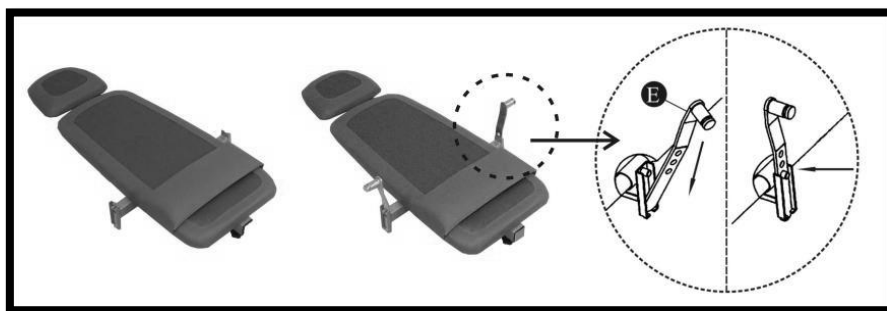
1. lépés

Nyissa szét a fővázat és helyezze fel a védőborításokat az ábrán látható módon.



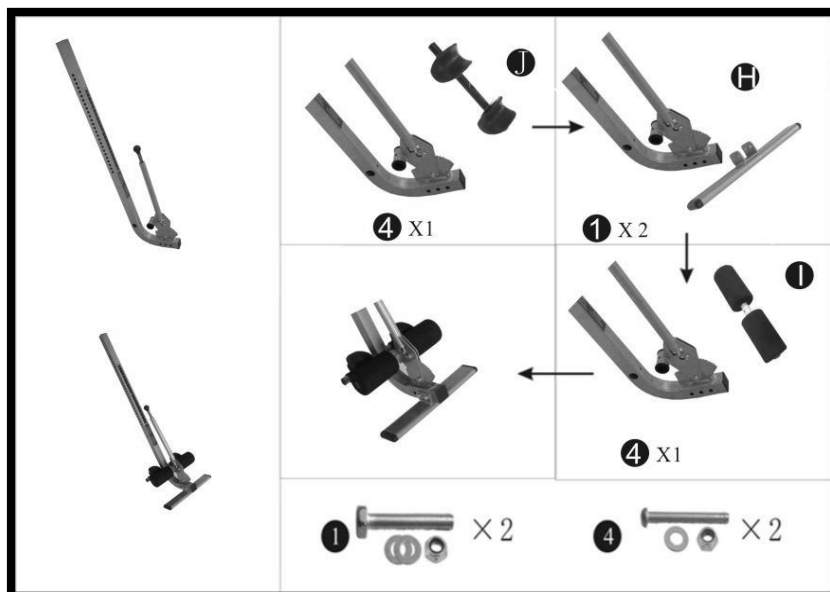
2. lépés

Rögzítse a padot (B2) a támlához (B1) csavarok (6) segítségével. Ezután rögzítse őket a fővázhoz a forgókarok (E) segítségével.



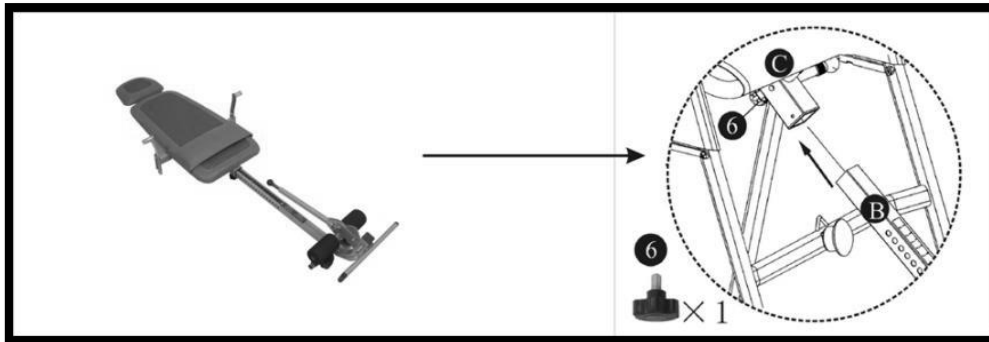
3. lépés

Csatlakoztassa a lábtartókat (J és I) és a láb rudat (H) a csavarok segítségével az ábrán látható módon.



4. lépés

Helyezze az állítható rudat a váz hátsó részébe az ábrán látható módon.



5. lépés

Rögzítse a fogantyúkat csavarok segítségével az ábrán látható módon.

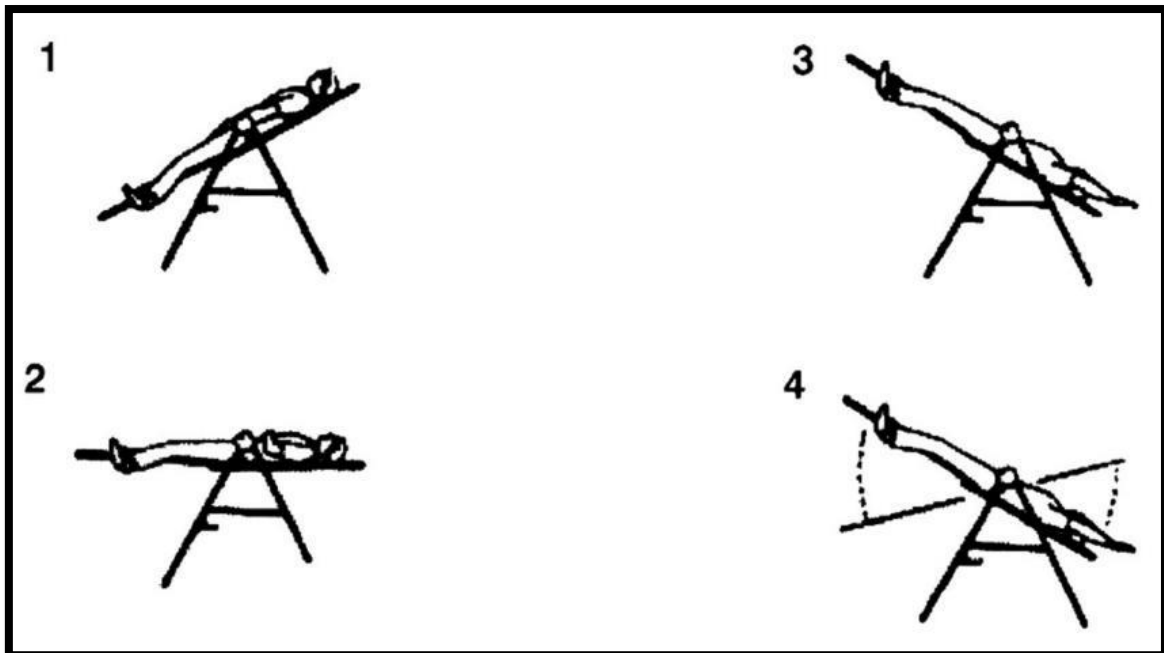


A gravitációs pad kiegyensúlyozása

A gravitációs pad nagyon érzékeny forgóponttal rendelkezik. A súlyeloszlás kis változásaira is reagál. Ezért nagyon fontos a padmagasság helyes beállítása. A pad összeszerelése után helyezze mindkét talpát a tartóba, és feszítse neki mindkét bokáját. Lassan feküdjön le, kezeit helyezze a teste mellé. Most helyezze a kezeit lassan a mellkasára. Fejének magasabban kéne elhelyezkednie, mint a talpának. Ha a talpa magasabban van, mint a feje, állítsa be újra a magasságot.

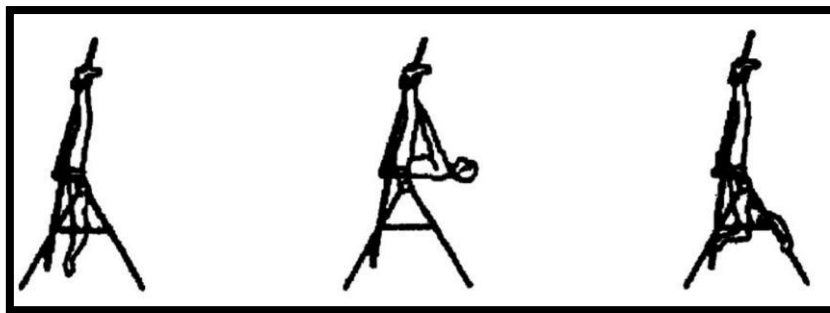
A gravitációs pad használata

13. Kezdje azzal, hogy lefekszik, kezeit a teste mellé vagy a combjaira rakja.
14. Közel a testéhez, lassan emelje fel a kezeit, hagyja, hogy a pad hátrafelé forduljon. A forgás vezérléséhez állítsa le vagy lassítsa a kézmozgást.
15. Emelje fel a kezeit, amíg a feje mögé nem kerülnek. Ezen a ponton a pad a lehető legnagyobb mértékben lesz hátrafordulva.
16. Amint kényelmesebben érzi magát, hintáztassa a padot kezei felfelé és lefelé mozgásával.
17. Javasoljuk a gravitációs pad 5-10 percig történő használatát minden reggel és este.
18. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe kezei lassú mozgásával vissza a testéhez vagy a combjaira.



Tanácsok a felhasználónak

11. Kezdje lassan: forduljon csak 15-20 fokot. Maradjon így addig, amíg Önnek kényelmes.
12. Fokozatosan eszközöljön változásokat: növelje a szöget, ha szükségesnek tartja. Mindig csak néhány fokkal növelje a dőlésszöget. Fokozatosan növelje a használati időt 1-2 percről 10 percre, majd miután kényelmesen érzi magát ebben a helyzetben, végezhet nyújtást vagy könnyed gyakorlatokat.
13. Figyelje a testét: lassan emelkedjen fel, ellenkező esetben szédülés léphet fel. Evés után várjon egy ideig, mielőtt használná a gravitációs padot. Amennyiben kezdi magát kényelmetlenül érezni, azonnal emelkedjen fel.
14. Maradjon mozgásban: a fordított testhelyzetben történő mozgás fokozza a vérkeringést. Mozoghat ritmusban vagy végezhet könnyű gyakorlatokat. Inverz pózban ne végezzen túl erőteljes gyakorlatokat. Forduljon át részlegesen 1-2 percig, és végezzen teljes átfordulást néhány másodpercig.
15. Használja a padot rendszeresen: napi 2-3 alkalommal ajánlott az aktuális kondíciójától függően. Próbálja meg minden nap egy időpontra egyeztetni az edzést.



A pad lezárása

Ha a gravitációs padot a függőleges helyzeten túlforgatják, lezárul. Ezután nem tér vissza az alaphelyzetbe a szokásos módon. Lezárt állapotban lehetővé teszi a függőlegesen történő szabad lógást. Ebben a pozícióban a kézenállás összes előnyét kiélvezhetjük, valamint az övterületet is edzhetjük. A rögzített helyzet eléréséhez állítsa be az elforduló karokat úgy, hogy a csavarok áthaladjanak a felső furatokon. Ha ezután felemeli a karokat, a pad lezárul. A zárolt helyzet feloldásához fogjuk meg és húzzuk a fogantyúkat, miközben a lábainkat hátrahúzzuk. Ha a fogantyúkat nem éri el, feloldhatja a zárolást úgy is, ha egy kézzel megragadja a pad hátsó részét, a másik kezével pedig a keret „u” alakú részét tartja, és egyszerre húzni kezdi magát felfelé.