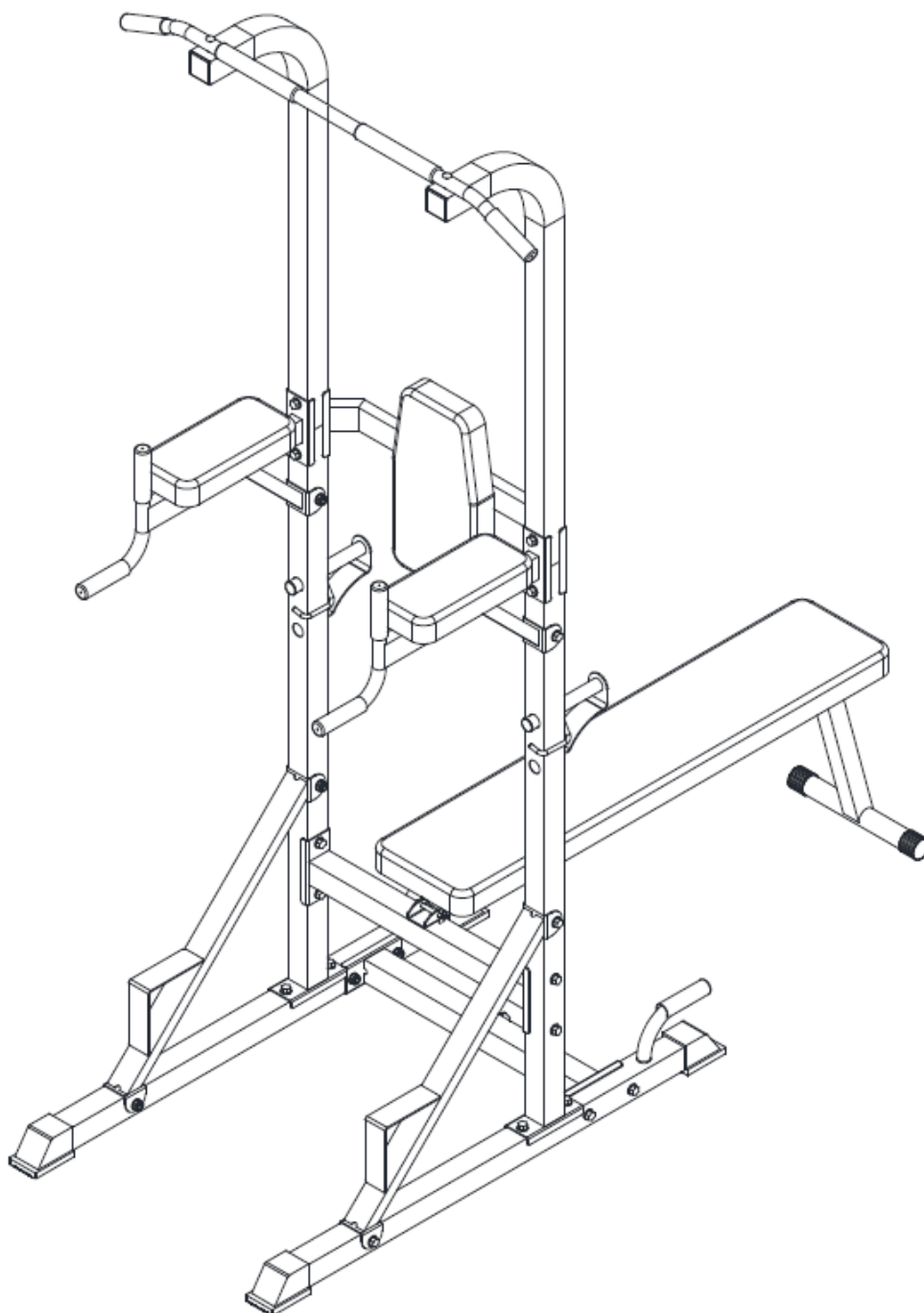




# DUVLAN



**Návod na použitie:** Multifunkčná hrazda DUVLAN 5v1

kód: 7384

**SK**

**Návod k použití:** Multifunkční hrazda DUVLAN 5v1

kód: 7384

**CZ**

**Instrukcja obsługi:** Drażek wielofunkcyjny DUVLAN 5w1

kod: 7384

**PL**

**Használati útmutató:** DUVLAN Multifunkciós húzódzkodó 5in1

kód: 7384

**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 predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

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).

## **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.  
Textilná 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## **Pokyny**

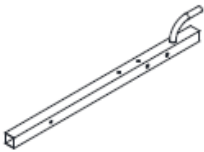
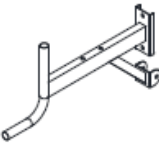
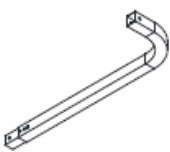






Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

## 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.

- 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. 0,6m. 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 bolo testované a certifikované podľa kategórie H (norma STN EN 957-4) na domáce použitie. 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.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte Vašu posilňovaciu vežu pred spustením cvičenia, aby ste sa ubezpečili, že všetky diely sú pripojené a matice, skrutky.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Zahrejte sa 5 – 10 minút pred každým tréningom a uvoľnite sa 5 – 10 minút po tréningu. To Vám pomôže postupne zvyšovať a znižovať Vašu tepovú frekvenciu a pomáha to zabrániť preťaženiu svalov.
- Nikdy nezadržujte dych pri cvičení. Dýchanie by malo byť na bežnej úrovni spojené s úrovnou vykonávaného cvičenia.
- Zodpovednosť za svoje zdravie musíte mať aj pri presune zariadenia, aby nedošlo k poraneniu chrbtice. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky.
- Rozmery: 176 x 110 x 222 cm
- Hmotnosť: 36 kg
- Maximálna hmotnosť užívateľa: 100 kg
- Maximálna nosnosť činkového stojana: 100 kg

## Zoznam dielov

1  Bottom Tube 2pcs	2  Under Connect Tube 1pc	3  Down Upright Frame 2pcs	4  Handle Tube 2pcs	5  Push-up Bar 2pcs
6  Upper Connect Tube 1pc	7  Up Upright Frame 2pcs	8  High Pull 1pc	9  Back Cushion Tube 1pc	10  Bench Frame 1pc
11  Bench Support Frame 1pc	12  Handle Tube 2pcs	13  Arm Cushion 2pcs	14  Backrest Cushion 1pc	15  Bench Cushion 1pc
16  Quick 2pcs	17  Foam 2pcs	18  50mm Square End Cap 4pcs	19  50mm Square End Plug 2pcs	20  38mm Square End Plug 1pc
21  40X20mm Square End Plug 2pcs	22  25mm Round End Plug 2pcs	23  50mm Round End Cap 2pcs	24  Hand Grip 8pcs	25  Hex Bolt M10X70mm 10pcs
26  Hex Bolt M10X65mm 12pcs	27  M8X90mm Carriage Bolt 2pcs	28  Hex Bolt M8X65mm 4pcs	29  Hex Bolt M8X60mm 2pcs	30  Hex Bolt M8X30mm 2pcs
31  Bolt M8X15mm 6pcs	32  M8 Washer 18pcs	33  M10 Washer 44pcs	34  M8 Nylon Locknut 4pcs	35  M10 Nylon Locknut 22pcs

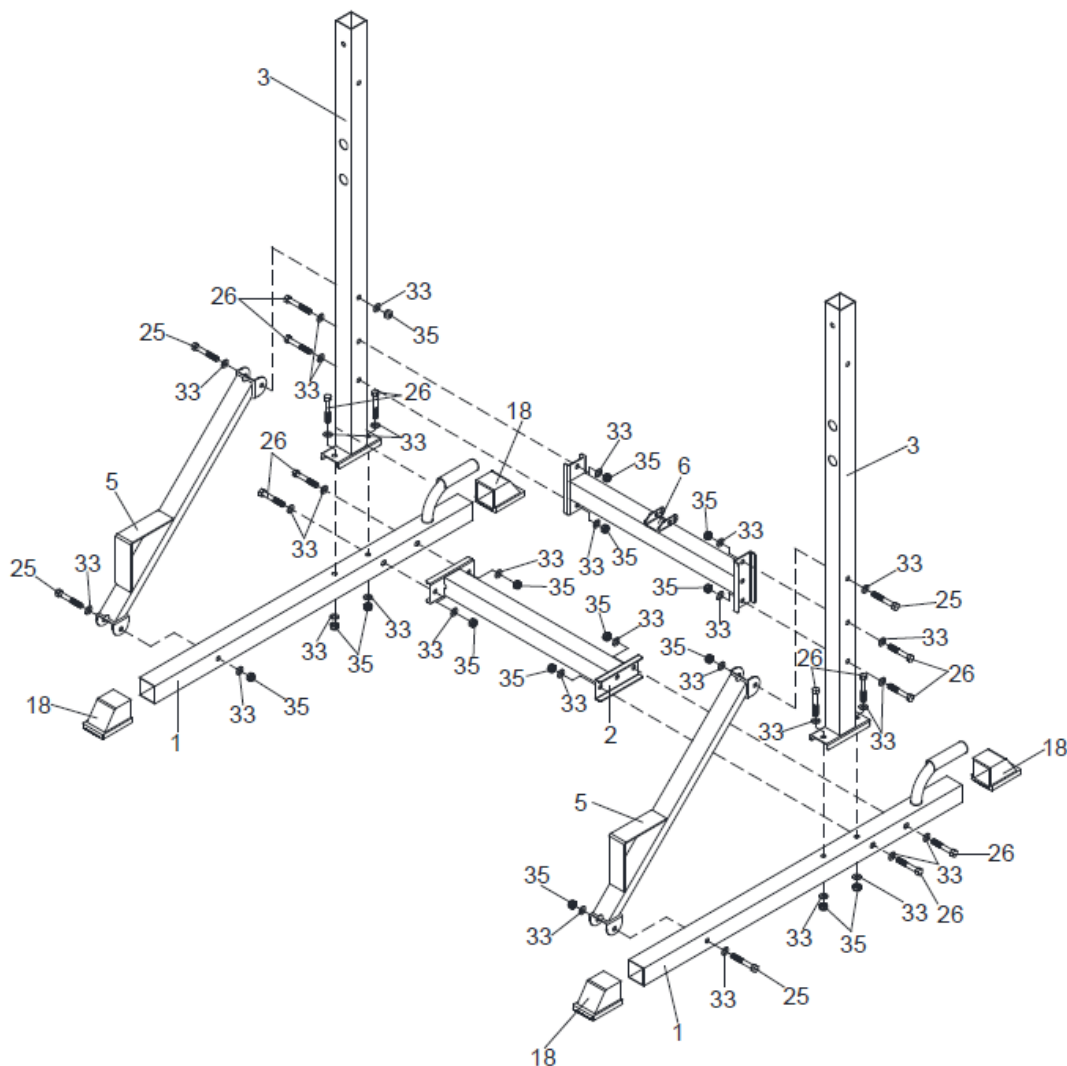
<b>P.Č.</b>	<b>Názov</b>	<b>KS</b>
1	Spodná tyč	2
2	Spodná spojovacia tyč	1
3	Dolný zvislý rám	2
4	Rukoväť	2
5	Push-up tyč	2
6	Horná spojovacia tyč	1
7	Horný zvislý rám	2
8	Horná tyč	1
9	Tyč opierky chrbta	1
10	Rám lavičky	1
11	Podperný rám lavičky	1
12	Rukoväť	2
13	Opierka ramena	2
14	Opierka chrbta	1
15	Sedadlo lavičky	1
16	Kolík	2
17	Pena	2
18	Štvorcová koncová krytka 50mm	4
19	Štvorcová koncová zátka 50mm	2
20	Štvorcová koncová zátka 38mm	1
21	Štvorcová koncová zátka 40x20mm	2
22	Okrúhla koncová zátka 25mm	2
23	Okrúhla koncová krytka 50mm	2
24	Rukoväť	8
25	Šesťhranná skrutka M10x70mm	10
26	Šesťhranná skrutka M10x65mm	12
27	Nosná skrutka M8x90mm	2
28	Šesťhranná skrutka M8x65mm	4

<b>29</b>	Šest'hranná skrutka M8x60mm	2
<b>30</b>	Šest'hranná skrutka M8x30mm	2
<b>31</b>	Skrutka M8x15mm	6
<b>32</b>	Podložka M8	18
<b>33</b>	Podložka M10	44
<b>34</b>	Nylonová matica M8	4
<b>35</b>	Nylonová matica M10	22

# Montážny návod

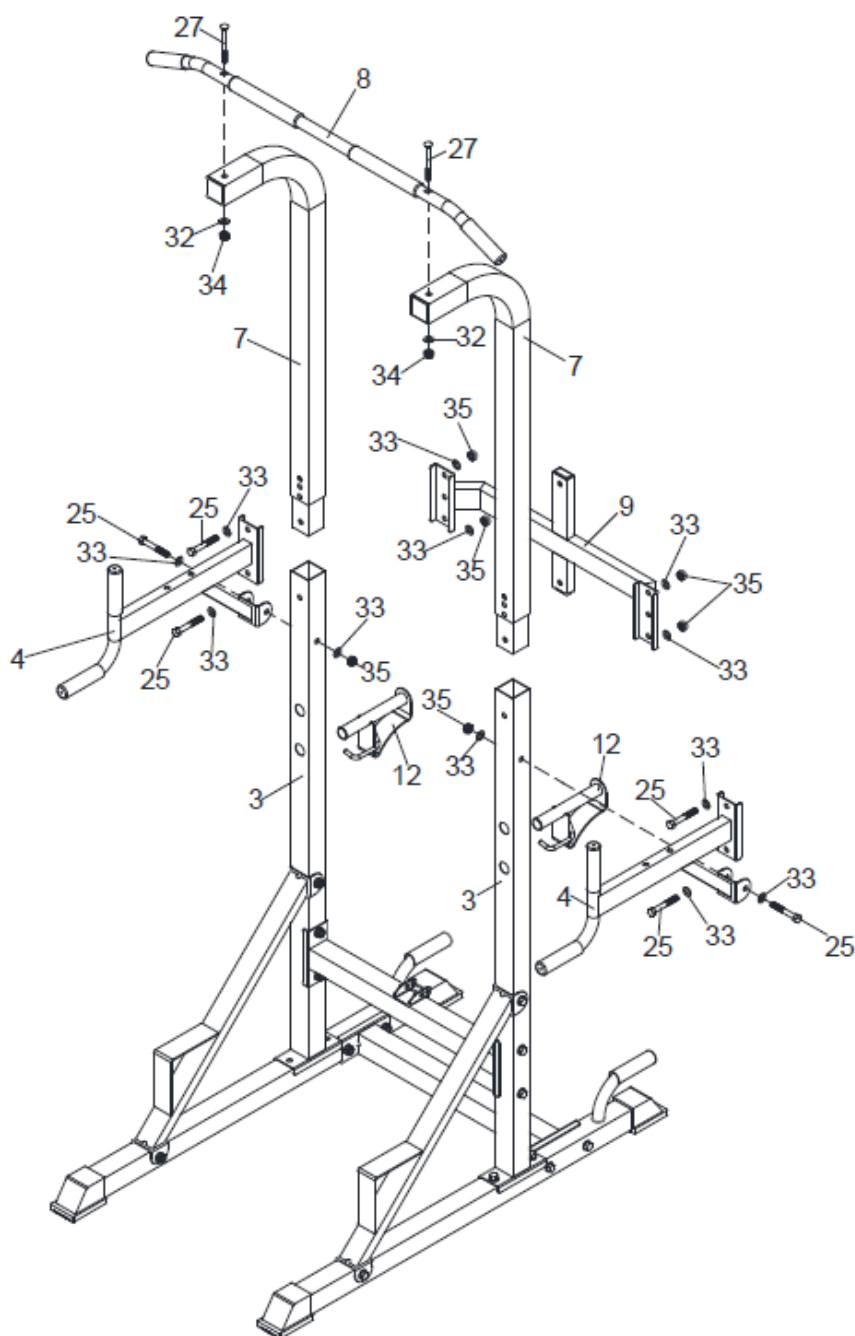
## Krok 1

1. Pripevnite dve štvorcové koncové krytky (18) k spodnej tyči (1).
2. Pripevnite spodnú spojovaciu tyč (2) k spodnej tyči (1) pomocou štyroch šesťhranných skrutiek M10X65mm (26), ôsmich podložiek M10 (33) a štyroch nylonových matíc M10 (35).
3. Pripevnite dolný zvislý rám (3) k spodnej tyči (1) pomocou štyroch šesťhranných skrutiek M10X65mm (26), ôsmich podložiek M10 (33) a štyroch nylonových matíc M10 (35).
4. Pripevnite hornú spojovaciu tyč (6) k dolnému zvislému rámu (3) pomocou štyroch šesťhranných skrutiek M10X65mm (26), ôsmich podložiek M10 (33) a štyroch nylonových matíc M10 (35).
5. Pripevnite Push-up tyč (5) k spodnej tyči (1) a dolnému zvislému rámu (3) pomocou štyroch šesťhranných skrutiek M10X70mm (25), ôsmich podložiek M10 (33) a štyroch nylonových matíc M10 (35).



## Krok 2

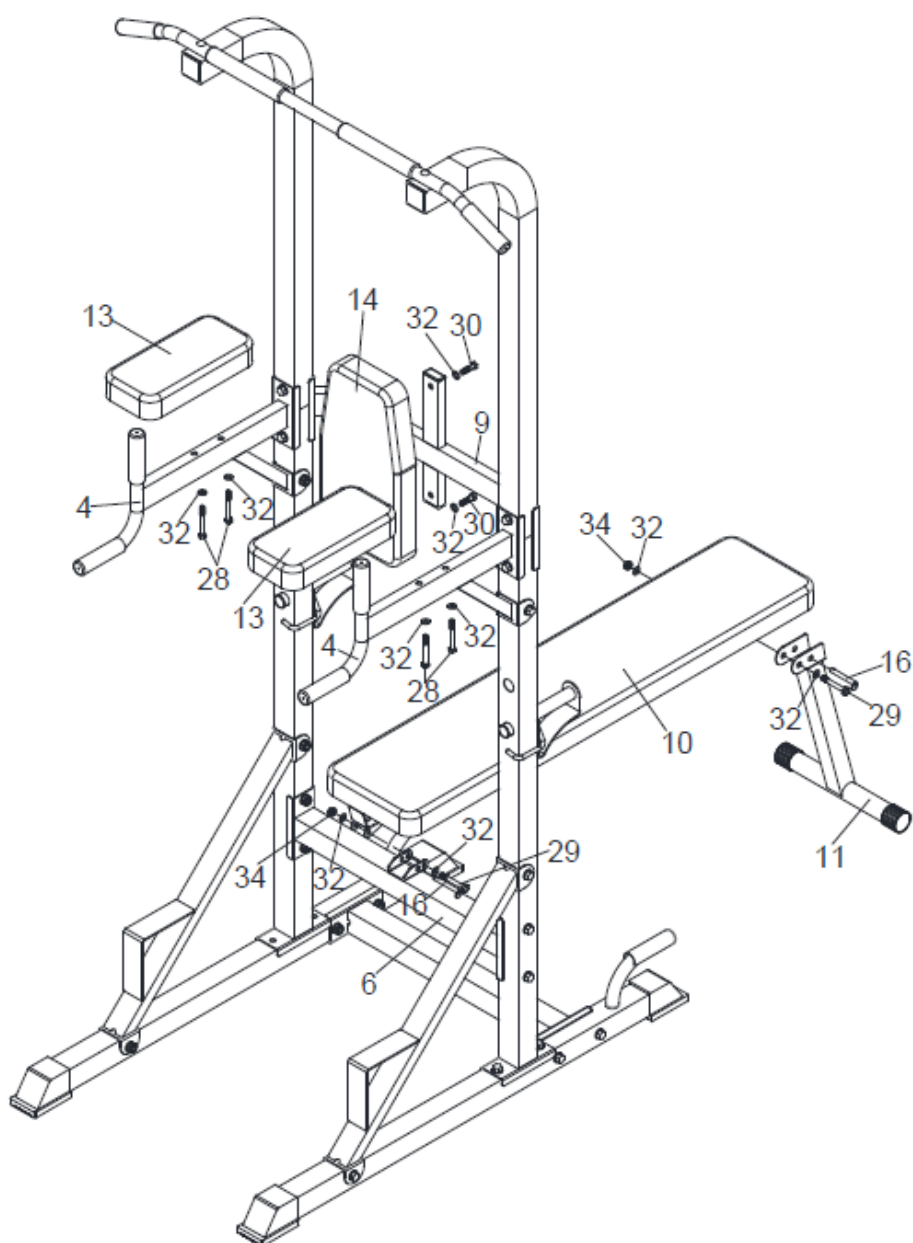
1. Pripevnite horný zvislý rám (7) k dolnému zvislému rámu (3).
2. Pripevnite rukoväť (4) a tyč opierky chrbta (9) k hornému zvislému rámu (7) a dolnému zvislému rámu (3) pomocou štyroch šesťhranných skrutiek M10X70mm (25), ôsmich podložiek M10 (33) a štyroch nylonových matíc M10 (35).
3. Pripevnite hornú tyč (8) k hornému zvislému rámu (7) pomocou dvoch nosných skrutiek M8X90mm (27), dvoch podložiek M8 (32) a dvoch nylonových matíc M8 (34).
4. Vložte rukoväť (12) do dolného zvislého rámu (3).





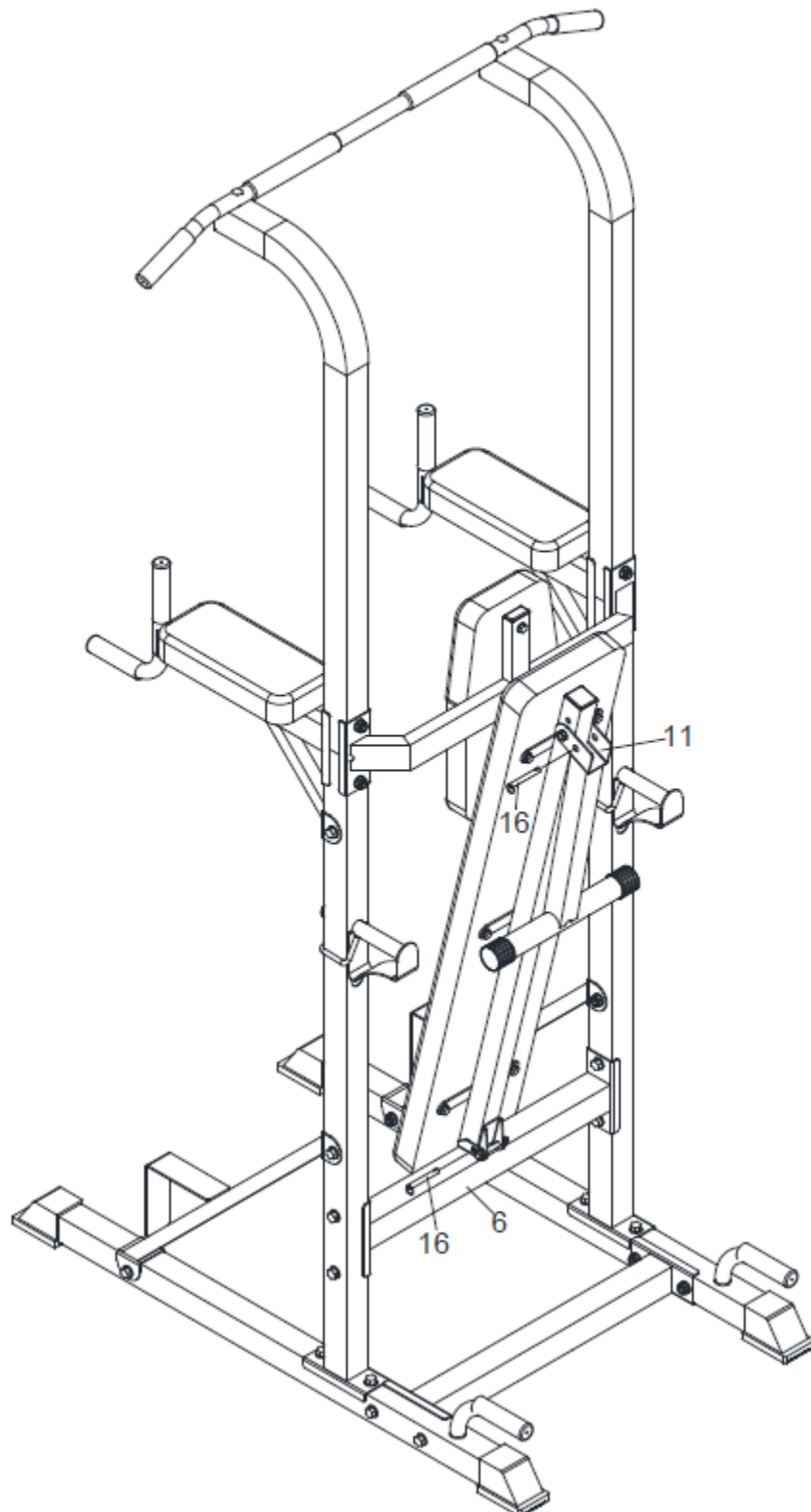
### Krok 3

1. Pripevnite rám lavičky (10) k hornej spojovacej tyči (6) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M8X60mm (29), dvoch podložiek M8 (32) a jednej nylonovej matice M8 (34) a jedného kolíka (16).
2. Pripevnite podporný rám lavičky (11) k rámu lavičky (10) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M8X60mm (29), dvoch podložiek M8 (32) a jednej nylonovej matice M8 (34) a jedného kolíka (16).
3. Pripevnite opierku ramena (13) k rukoväti (4) pomocou štyroch šesťhranných skrutiek M8X65mm (28) a štyroch podložiek M8 (32).
4. Pripevnite opierku chrbta (14) k tyči opierky chrbta (9) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X30mm (30) a dvoch podložiek M8 (32).

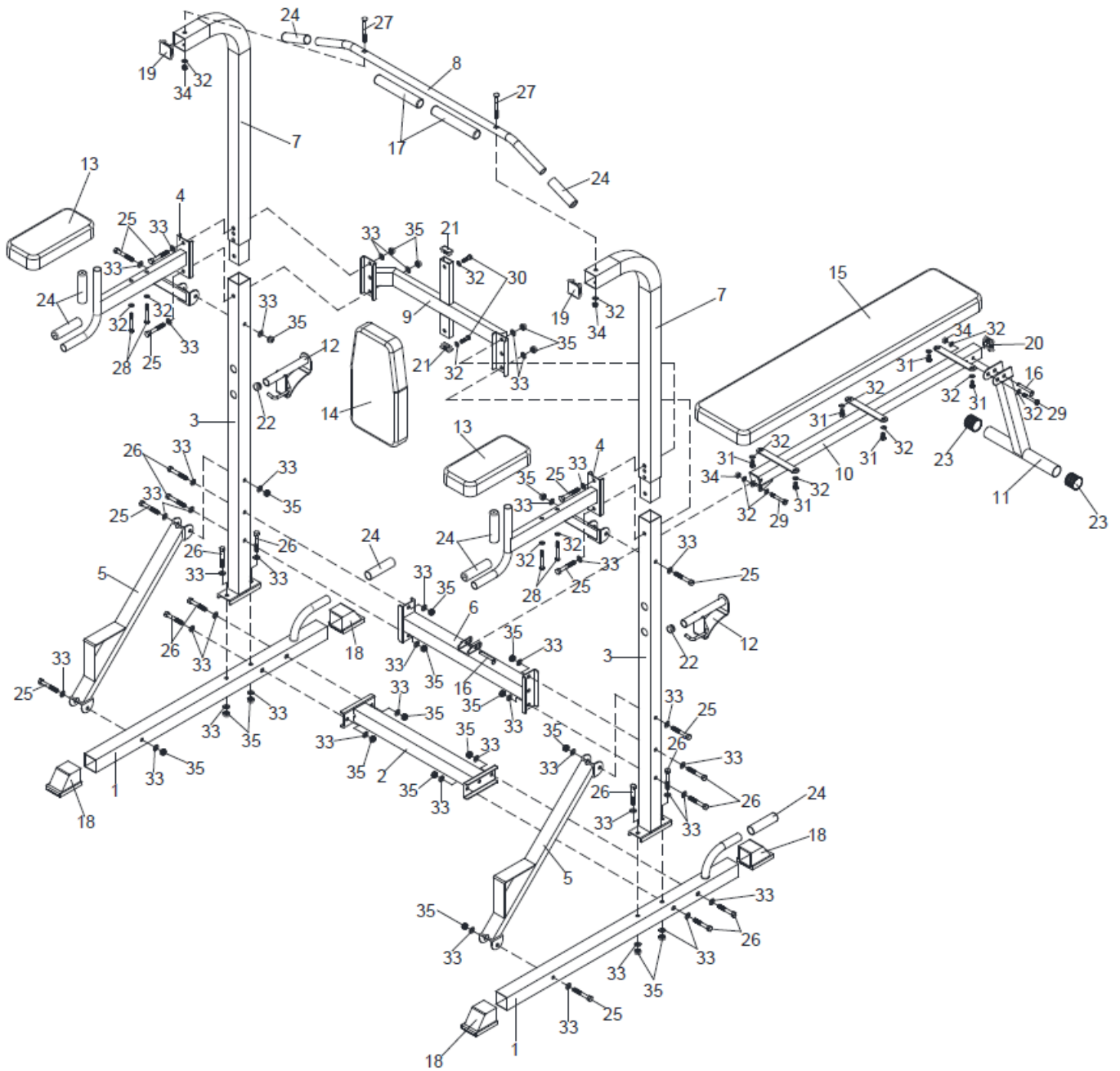


## Krok 4

1. Vytiahnite kolík (16) z hornej spojovacej tyče (6) a podperného rámu lavičky (11), zložte ich a uzamknite pomocou kolíka (16).



# Schematický výkres

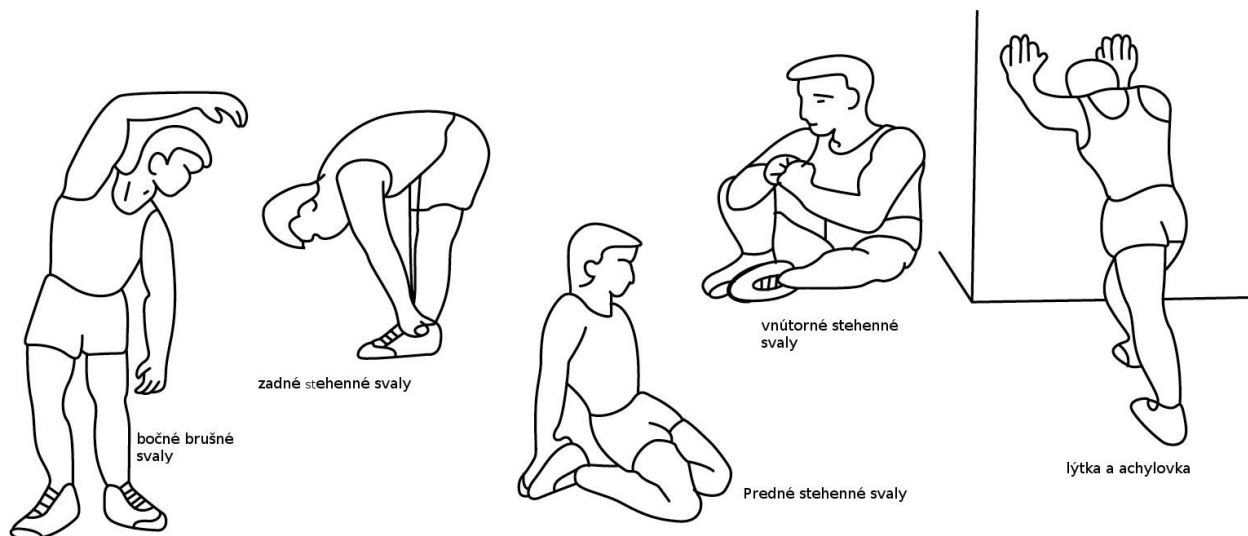


## Návod na cvičenie

Používaním Vašej multifunkčnej hrazdy sa vám zlepši Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

### 1. Zahrievacie cvičenie

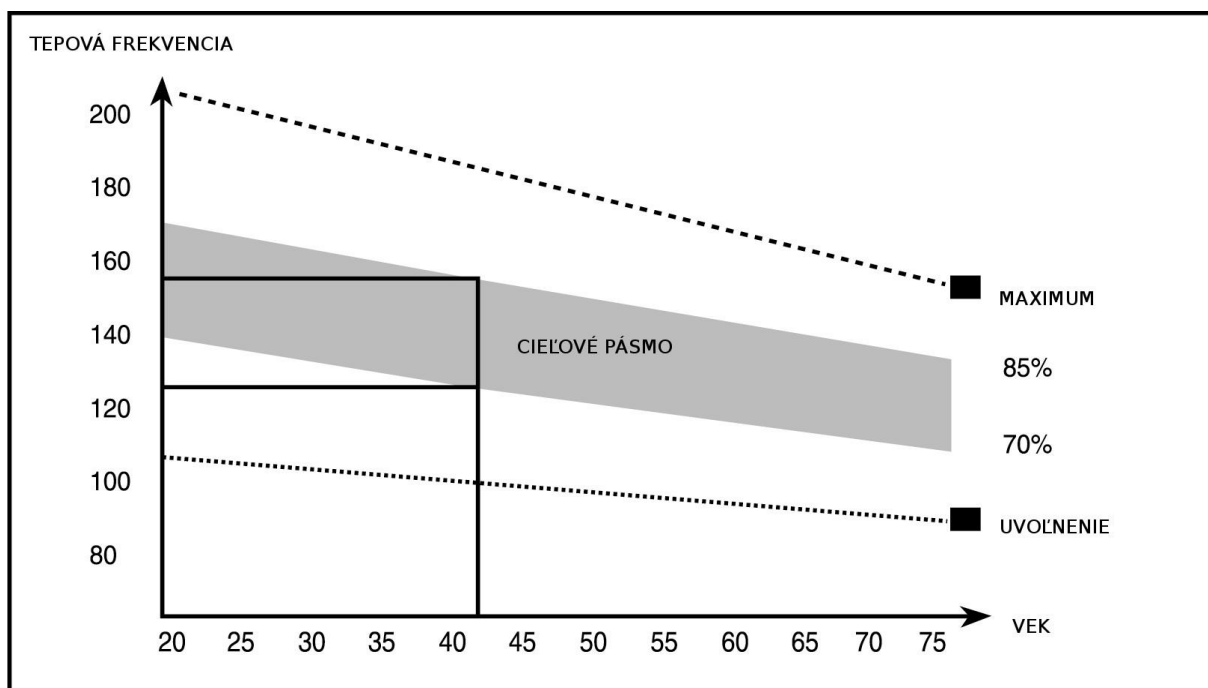
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



### 2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



### **3. Uvoľňovacie cvičenia**

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

### **Tvarovanie svalov**

Pre vytvarovanie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzujte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

### **Spotreba hmotnosti**

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

## Rozcvička

### Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



### Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



### Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



### Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



### Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



### Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



## **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.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tým

## **Záruka**

Prodávající poskytuje na tento výrobek prodlouženou 5letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektronické součástky platí 2letá záruka.

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).

## **Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu**

Zařízení **DUVLAN** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po skončení životnosti předali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

## **Kontakt**

Duvlan CZ s.r.o.

Mlýnská 326/13

602 00 Brno

e-mail: [info@duvlan.cz](mailto:info@duvlan.cz)

web: [www.duvlan.cz](http://www.duvlan.cz)

## **Pokyny**

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **DUVLAN** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

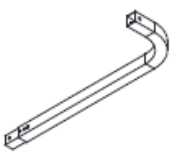
## Důležité bezpečnostní upozornění

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.

- 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. 0,6m. 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 verandy a v blízkosti vody.
- Zařízení bylo testováno a certifikováno podle kategorie H (norma ČSN EN 957-4) pro domácí použití. Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje 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 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.
- Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- Pravidelně kontrolujte Vaši posilovací věž před spuštěním cvičení, abyste ujistili, že všechny díly jsou připojeny a matice, šrouby.
- Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Zahřejte se 5 - 10 minut před každým tréninkem a uvolněte se 5 - 10 minut po tréninku. To Vám pomůže postupně zvyšovat a snižovat Vaši tepovou frekvenci a pomáhá to zabránit přetížení svalů.
- Nikdy nezadržujte dech při cvičení. Dýchání by mělo být na běžné úrovni spojené s úrovní prováděného cvičení.
- Odpovědnost za své zdraví musíte mít i při přesunu zařízení, aby nedošlo k poranění páteře. Vždy používejte správné zdvihací techniky.
- Rozměry: 176 x 110 x 222 cm
- Hmotnost: 36 kg
- Maximální hmotnost uživatele: 100 kg
- Maximální nosnost činkový stojan: 100 kg



## Seznam dílů

1  Bottom Tube 2pcs	2  Under Connect Tube 1pc	3  Down Upright Frame 2pcs	4  Handle Tube 2pcs	5  Push-up Bar 2pcs
6  Upper Connect Tube 1pc	7  Up Upright Frame 2pcs	8  High Pull 1pc	9  Back Cushion Tube 1pc	10  Bench Frame 1pc
11  Bench Support Frame 1pc	12  Handle Tube 2pcs	13  Arm Cushion 2pcs	14  Backrest Cushion 1pc	15  Bench Cushion 1pc
16  Quick 2pcs	17  Foam 2pcs	18  50mm Square End Cap 4pcs	19  50mm Square End Plug 2pcs	20  38mm Square End Plug 1pc
21  40X20mm Square End Plug 2pcs	22  25mm Round End Plug 2pcs	23  50mm Round End Cap 2pcs	24  Hand Grip 8pcs	25  Hex Bolt M10X70mm 10pcs
26  Hex Bolt M10X65mm 12pcs	27  M8X90mm Carriage Bolt 2pcs	28  Hex Bolt M8X65mm 4pcs	29  Hex Bolt M8X60mm 2pcs	30  Hex Bolt M8X30mm 2pcs
31  Bolt M8X15mm 6pcs	32  M8 Washer 18pcs	33  M10 Washer 44pcs	34  M8 Nylon Locknut 4pcs	35  M10 Nylon Locknut 22pcs

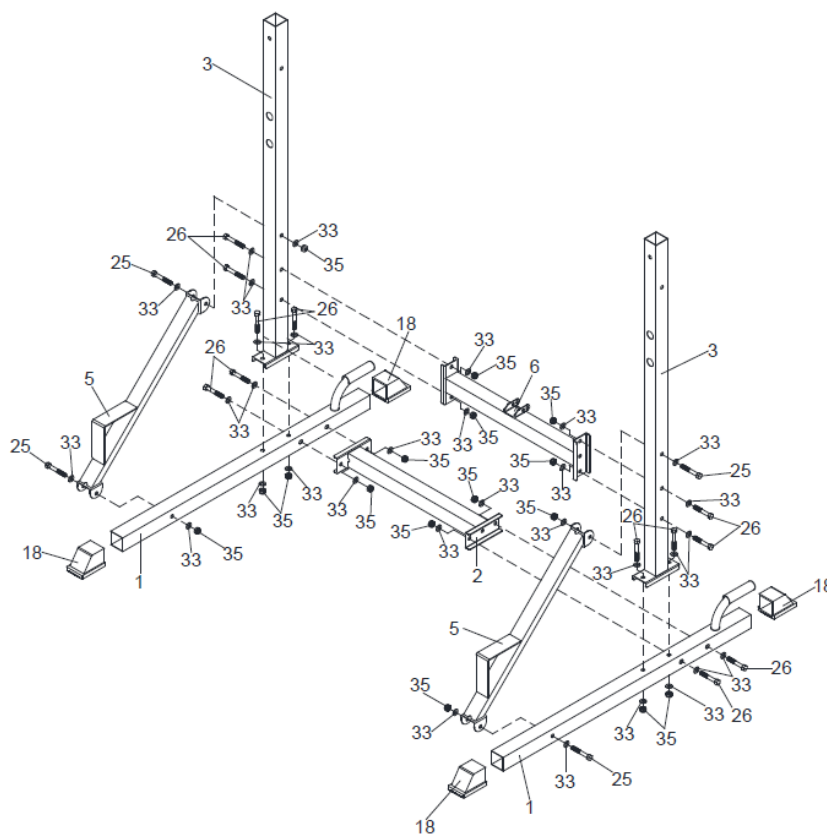
<b>P.Č.</b>	<b>Název</b>	<b>KS</b>
1	Spodní tyč	2
2	Spodní spojovací tyč	1
3	Dolní svislý rám	2
4	Rukojeť	2
5	Push-up tyč	2
6	Horní spojovací tyč	1
7	Horní svislý rám	2
8	Horní tyč	1
9	Tyč opěrky zad	1
10	Rám lavičky	1
11	Podpěrný rám lavičky	1
12	Rukojeť	2
13	Opěrka ramene	2
14	Opěrka zad	1
15	Sedadlo lavičky	1
16	Kolík	2
17	Pěna	2
18	Čtvercová koncová krytka 50mm	4
19	Čtvercová koncová zátka 50mm	2
20	Čtvercová koncová zátka 38mm	1
21	Čtvercová koncová zátka 40x20mm	2
22	Kulatá koncová zátka 25mm	2
23	Kulatá koncová krytka 50mm	2
24	Rukojeť	8
25	Šestihranná šroub M10x70mm	10
26	Šestihranná šroub M10x65mm	12
27	Nosná šroub M8x90mm	2
28	Šestihranná šroub M8x65mm	4

<b>29</b>	Šestihranná šroub M8x60mm	2
<b>30</b>	Šestihranná šroub M8x30mm	2
<b>31</b>	Šroub M8x15mm	6
<b>32</b>	Podložka M8	18
<b>33</b>	Podložka M10	44
<b>34</b>	Nylonová matice M8	4
<b>35</b>	Nylonová matice M10	22

# Montážní návod

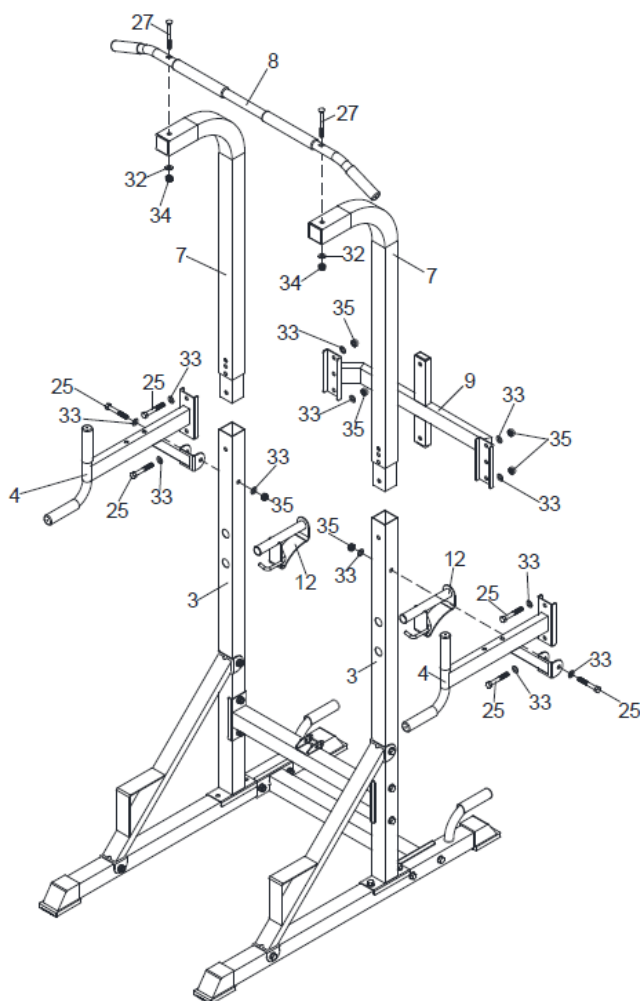
## Krok 1

1. Připevněte dvě čtvercové koncové krytky (18) ke spodní tyči (1).
2. Připevněte spodní spojovací tyč (2) k spodní tyči (1) pomocí čtyř šestihranných šroubů M10X65mm (26), osmi podložek M10 (33) a čtyř nylonových matic M10 (35).
3. Připevněte dolní svislý rám (3) ke spodní tyči (1) pomocí čtyř šestihranných šroubů M10X65mm (26), osmi podložek M10 (33) a čtyř nylonových matic M10 (35).
4. Připevněte horní spojovací tyč (6) k dolnímu svislému rámu (3) pomocí čtyř šestihranných šroubů M10X65mm (26), osmi podložek M10 (33) a čtyř nylonových matic M10 (35).
5. Připevněte Push-up tyč (5) ke spodní tyči (1) a dolnímu svislému rámu (3) pomocí čtyř šestihranných šroubů M10X70mm (25), osmi podložek M10 (33) a čtyř nylonových matic M10 (35).



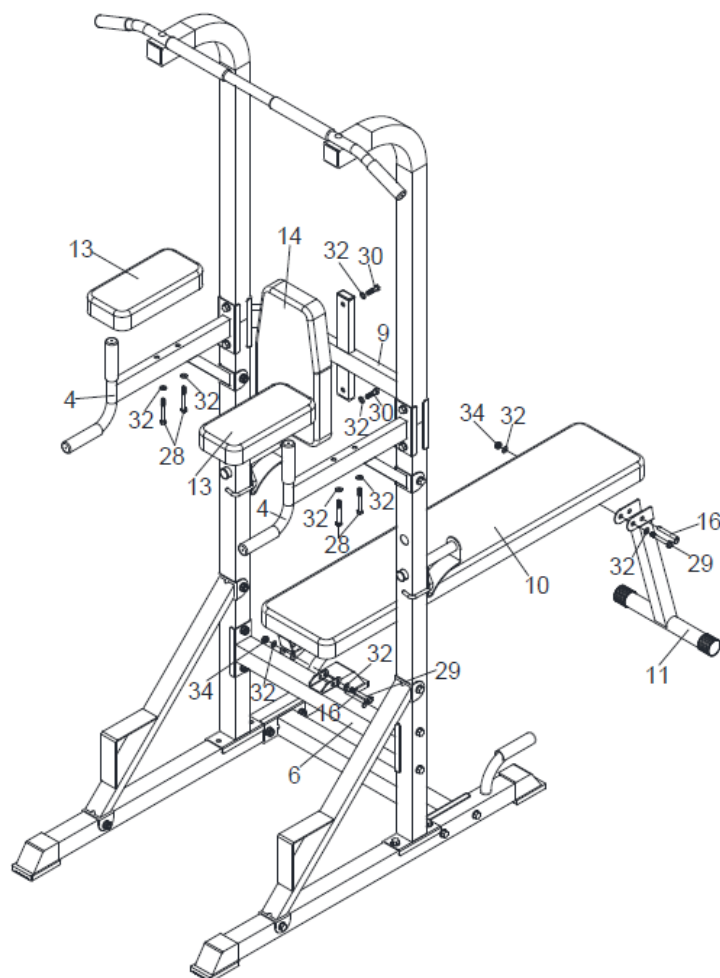
## Krok 2

1. Připevněte horní svislý rám (7) k dolnímu svislému rámu (3).
2. Připevněte rukojeť (4) a tyč opěrky zad (9) k hornímu svislému rámu (7) a dolnímu svislému rámu (3) pomocí čtyř šestihranných šroubů M10X70mm (25), osmi podložek M10 (33) a čtyř nylonových matic M10 (35).
3. Připevněte horní tyč (8) k hornímu svislému rámu (7) pomocí dvou nosných šroubů M8X90mm (27), dvou podložek M8 (32) a dvou nylonových matic M8 (34).
4. Vložte rukojeť (12) do dolního svislého rámu (3).



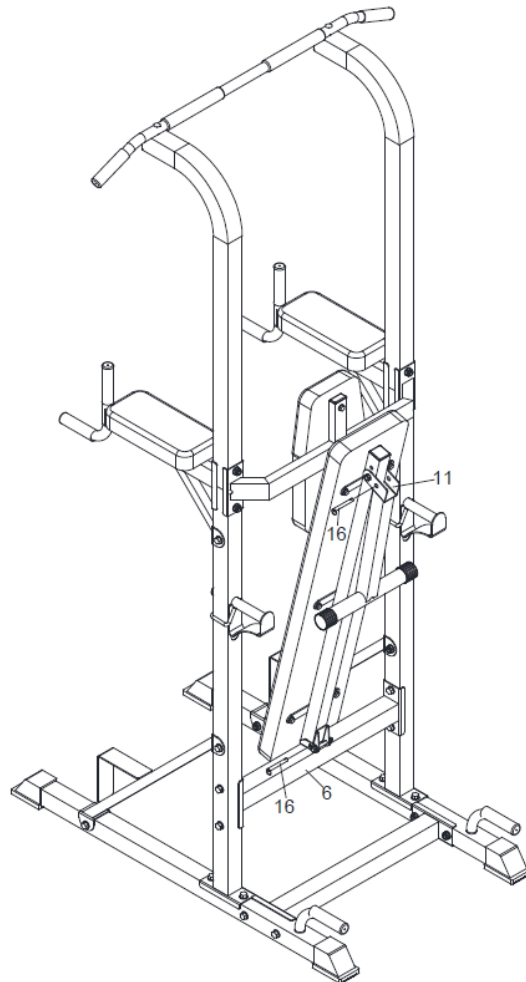
### Krok 3

1. Připevněte rám lavičky (10) k horní spojovací tyči (6) pomocí jedné šestihranné šrouby M8X60mm (29), dvou podložek M8 (32) a jedné nylonové matice M8 (34) a jednoho kolíku (16).
2. Připevněte podpěrný rám lavičky (11) k rámu lavičky (10) pomocí jedné šestihranné šrouby M8X60mm (29), dvou podložek M8 (32) a jedné nylonové matice M8 (34) a jednoho kolíku (16).
3. Opěrku ramene (13) k rukojeti (4) pomocí čtyř šestihranných šroubů M8X65mm (28) a čtyř podložek M8 (32).
4. Opěrku zad (14) k tyči opěrky zad (9) pomocí dvou šestihranných šroubů M8X30mm (30) a dvou podložek M8 (32).

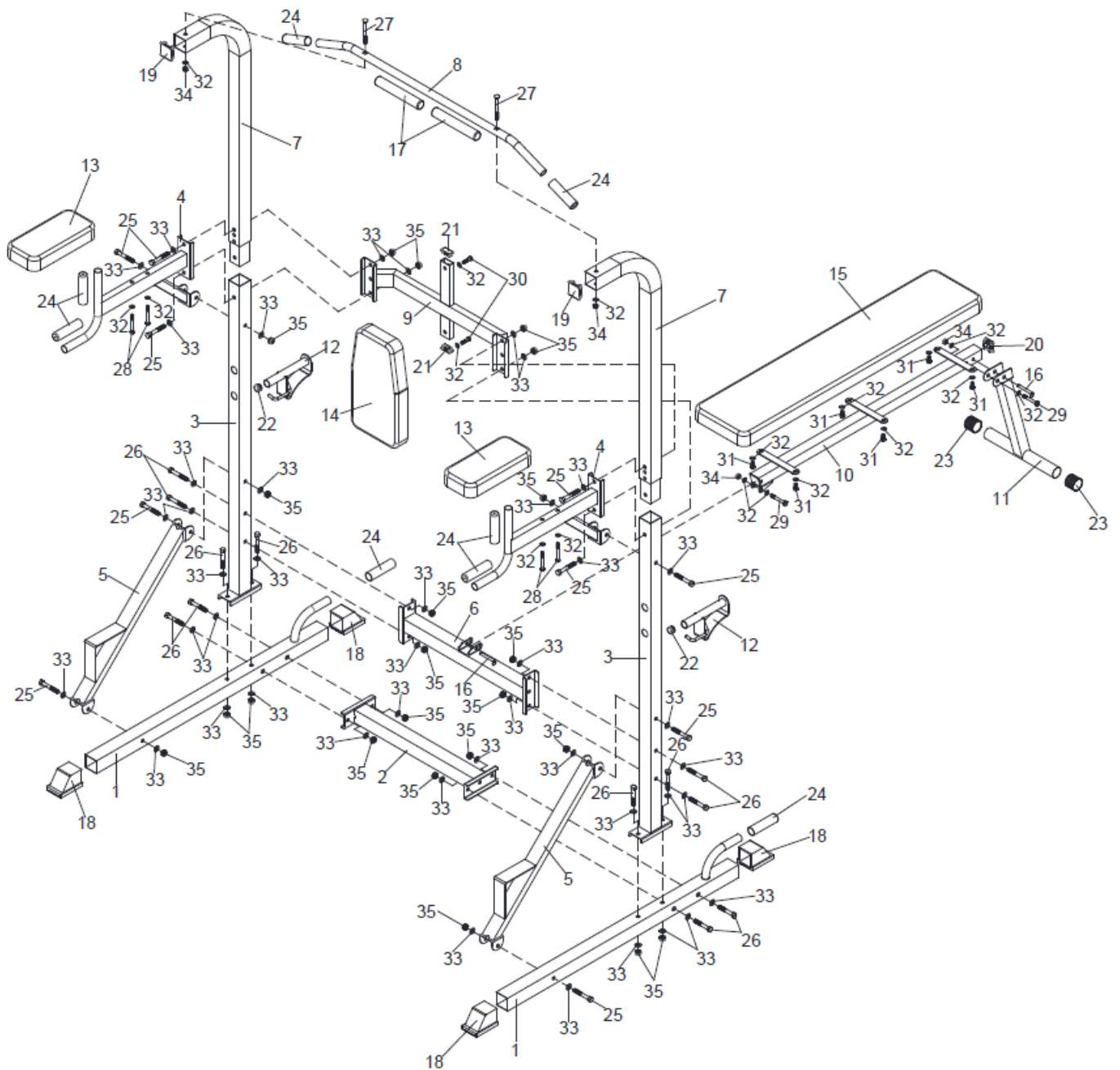


## Krok 4

1. Vytáhněte kolík (16) z horní spojovací tyče (6) a podpěrného rámu lavičky (11), sundejte je a uzamkněte pomocí kolíku (16).



# Schematický výkres



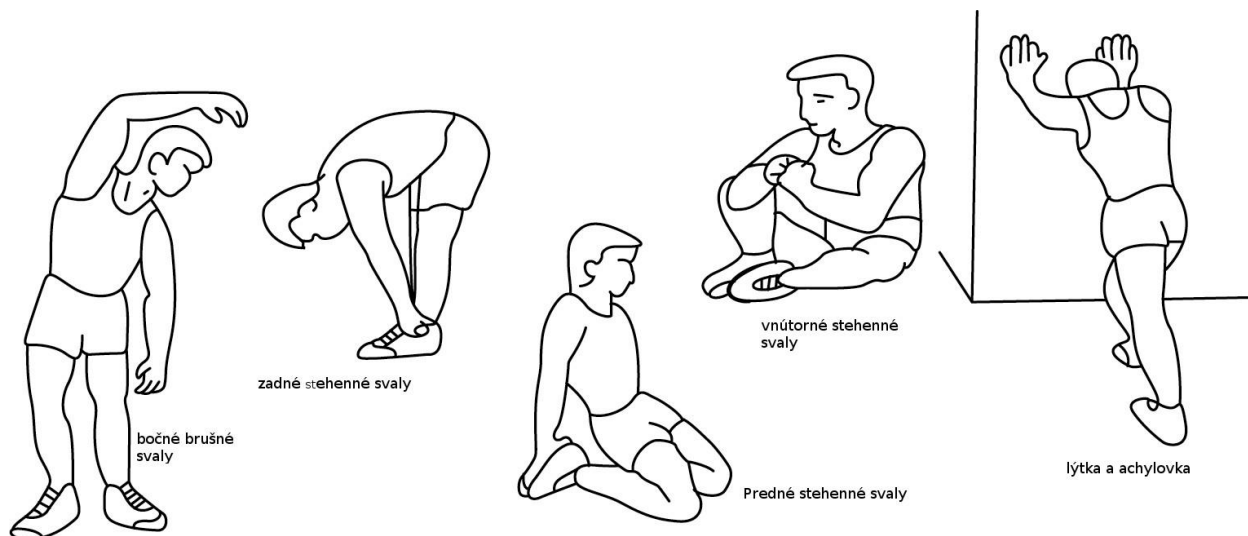


## Návod na cvičení

Používáním Vašeho recumbentu se vám zlepší Vaše fyzická kondice, vytvarují se svaly a ve spojení s kontrolovaným přísunem kalorií Vám pomůže zhubnout.

### 1. Zahřívací cvičení

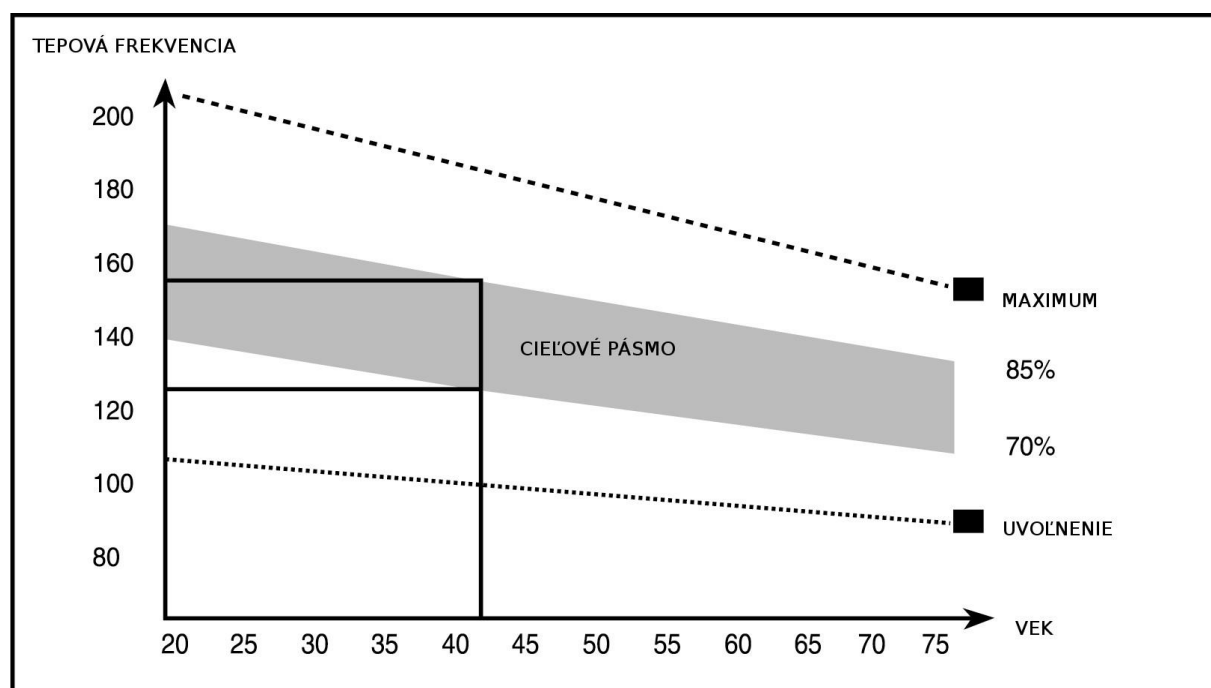
Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku - pokud to bolí, přestaňte.



### 2. Fáze cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



### **3. Uvolňovací cvičení**

Tato cvičení umožní Vašemu kardiovaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení - tzn. snížení zátěže a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

### **Tvarování svalů**

Pro vytvarování svalů je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení vaší tepové frekvence v daném intervalu.

### **Spotřeba hmotnosti**

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit Vaši kondici.

## Rozcvička

### Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pocíťovali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v půlkruhu a potom otočte hlavu doleva. Budete pocíťovat pohodlné napnutí ve vašem krku. Toto cvičení můžete střídavě opakovat několikrát.



### Cvičení pro oblast ramen

Nadzvedávejte levé a pravé rameno střídavě, nebo oběma rameny najednou.



### Cvičení pro paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem k stropu. budete pocíťovat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



### Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o stěnu, pak se natáhněte směrem za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu směrem k zadním partiím co nejvíce jako je to možné. Budete pocíťovat pohodlné napnutí v přední části vašich stehen. Zůstaňte v této pozici po dobu 30 sekund a pokud je to možné opakujte toto cvičení 2-krát pro každou nohu.



### Vnitřní část stehen

Sedněte si na podlahu s nohama tak, aby vaše kolena směřovaly ven. potlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dole. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



### Dotyk na palce

Předkloňte váš trup směrem dolů a pokuste se dotknout vašich palců dokud to bude možné. Pokud se dá, zůstaňte v této pozici po dobu 20-30 sekund.



### Cvičení pro kolena

Sedněte si na podlahu a natáhněte vaši pravou nohu. Pokročte vaši levou nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout vašich pravé chodidlo s vaším pravým ramenem. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



### Cvičení pro záda / Achillovy šlachy

Položte obě ruce na zeď pro získání opory vašeho těla. Posuňte vaši levou nohu dozadu a zkuste se ji přiložit k zadním partiím, střídejte ji s vaší pravou nohou. Toto protahovací cvičení natahuje jako záda tak i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud možno po dobu 30 - 40 sekund.



## **Drogi Kliencie,**

Cieszymy się, że wybrali Państwo sprzęt DUVLAN. Ten wysokiej jakości produkt jest zaprojektowany 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**

Sprzedawca udziela przedłużonej 5-letniej gwarancji na ramę. Gwarancja 2-letnia obejmuje części mechaniczne oraz elektroniczne.

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).

## **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**

Duvlans.r.o.  
Textilná 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## **Ostrzeżenie**

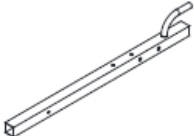
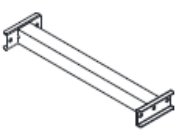
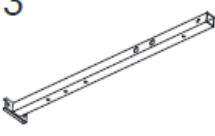
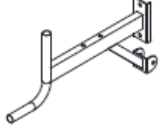

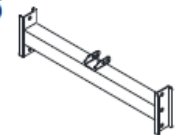
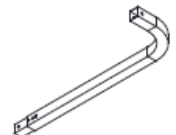

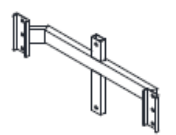
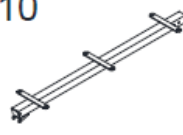


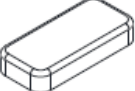





















Instrukcja obsługi jest przeznaczona tylko dla klientów. Duvlan nie ponosi odpowiedzialności za błędy wskutek nieprawidłowego przekładu instrukcji lub technicznej zmiany produktu.

## 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 jest przeznaczone do użytku przez osoby dorosłe. Nie zostawiać dzieci i zwierząt domowych bez dozoru w pomieszczeniu ze sprzętem.
- Należy zabezpieczyć dostateczną przestrzeń na bezpieczne używanie urządzenia. W pobliżu urządzenia musi być wolna powierzchnia min. 0,6m. Urządzenie należy postawić na nieśliskiej powierzchni. W przypadku, gdy chcą Państwo ochronić podłogę, należy położyć pod urządzenie podkładkę ochronną.
- Używać urządzenia tylko we wnętrzu i chronić go przed wilgocią i kurzem. Nie umieszczać urządzenia do zadaszanej werandy ani w pobliże wody.
- Urządzenie było testowane i certyfikowane zgodnie z kategorią H (norma STN EN 957-4) do użytku domowego. Gwarancja nie obejmuje wykorzystywania urządzenia w celach komercyjnych.
- Przy komplikacjach zdrowotnych i ograniczeniach 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 można rozpocząć dopiero wówczas, gdy jest się przekonany, że urządzenie jest prawidłowo złożone i ustawione.
- Przy montażu urządzenia należy postępować dokładnie według instrukcji.
- Korzystać tylko z oryginalnych części DUVLAN (zobacz spis).
- Wszystkie części ruchome muszą być mocno przytwierdzone, aby zapobiec ich rozluźnieniu podczas treningu.
- Uszkodzone części mogą zagrozić bezpieczeństwu i wpłynąć na żywotność urządzenia. Zużyte i uszkodzone części natychmiast wymienić, bądź przestać korzystać z urządzenia.
- Regularnie kontrolować drążek przed rozpoczęciem ćwiczenia, aby upewnić się, że wszystkie części są przymocowane a nakrętki i śruby dokręcone.
- Jakikolwiek montaż/demontaż urządzenia musi być wykonany starannie.
- Przed każdym treningiem należy rozgrzać się przez 5-10 minut a po treningu 5-10 minut się rozluźnić. Pomoże to stopniowo zwiększać i zmniejszać częstotliwość uderzeń bicia serca i pomaga zapobiec przeciążeniu mięśni.
- Nigdy nie zatrzymywać oddechu w trakcie ćwiczenia. Oddychanie powinno być połączone z poziomem wykonywanego ćwiczenia.
- Odpowiedzialność za swoje zdrowie należy mieć na uwadze także przy przesuwaniu urządzenia, aby nie doszło do zranienia kręgosłupa. Zawsze posługiwać się prawidłowymi technikami dźwigania.
- Rozmiary: 176 x 110 x 222 cm
- Masa: 36 kg
- Maksymalna masa użytkownika: 100 kg
- Maksymalna nośność stojaka na ciężary: 100 kg

## Spis części

1  Bottom Tube 2pcs	2  Under Connect Tube 1pc	3  Down Upright Frame 2pcs	4  Handle Tube 2pcs	5  Push-up Bar 2pcs
6  Upper Connect Tube 1pc	7  Up Upright Frame 2pcs	8  High Pull 1pc	9  Back Cushion Tube 1pc	10  Bench Frame 1pc
11  Bench Support Frame 1pc	12  Handle Tube 2pcs	13  Arm Cushion 2pcs	14  Backrest Cushion 1pc	15  Bench Cushion 1pc
16  Quick 2pcs	17  Foam 2pcs	18  50mm Square End Cap 4pcs	19  50mm Square End Plug 2pcs	20  38mm Square End Plug 1pc
21  40X20mm Square End Plug 2pcs	22  25mm Round End Plug 2pcs	23  50mm Round End Cap 2pcs	24  Hand Grip 8pcs	25  Hex Bolt M10X70mm 10pcs
26  Hex Bolt M10X65mm 12pcs	27  M8X90mm Carriage Bolt 2pcs	28  Hex Bolt M8X65mm 4pcs	29  Hex Bolt M8X60mm 2pcs	30  Hex Bolt M8X30mm 2pcs
31  Bolt M8X15mm 6pcs	32  M8 Washer 18pcs	33  M10 Washer 44pcs	34  M8 Nylon Locknut 4pcs	35  M10 Nylon Locknut 22pcs

<b>Nr p.</b>	<b>Nazwa</b>	<b>Szt</b>
1	Tycz spodnia	2
2	Spodnia tycz łącząca	1
3	Dolna rama pionowa	2
4	Poręcz	2
5	Tycz push-up	2
6	Górna tycz łącząca	1
7	Górna rama pionowa	2
8	Tycz górna	1
9	Tycz oparcia pleców	1
10	Rama ławeczki	1
11	Podpierająca rama ławeczki	1
12	Poręcz	2
13	Oparcie ramienia	2
14	Oparcie pleców	1
15	Siedzisko ławeczki	1
16	Kołek	2
17	Pianka	2
18	Oslona kwadratowa 50mm	4
19	Zatyczka kwadratowa 50mm	2
20	Zatyczka kwadratowa 38mm	1
21	Kwadratowa zatyczka 40x20mm	2
22	Zatyczka okrągła 25mm	2
23	Oslona okrągła 50mm	2
24	Poręcz	8
25	Sześciokątna śruba M10x70mm	10
26	Sześciokątna śruba M10x65mm	12
27	Śruba nośna M8x90mm	2
28	Sześciokątna śruba M8x65mm	4

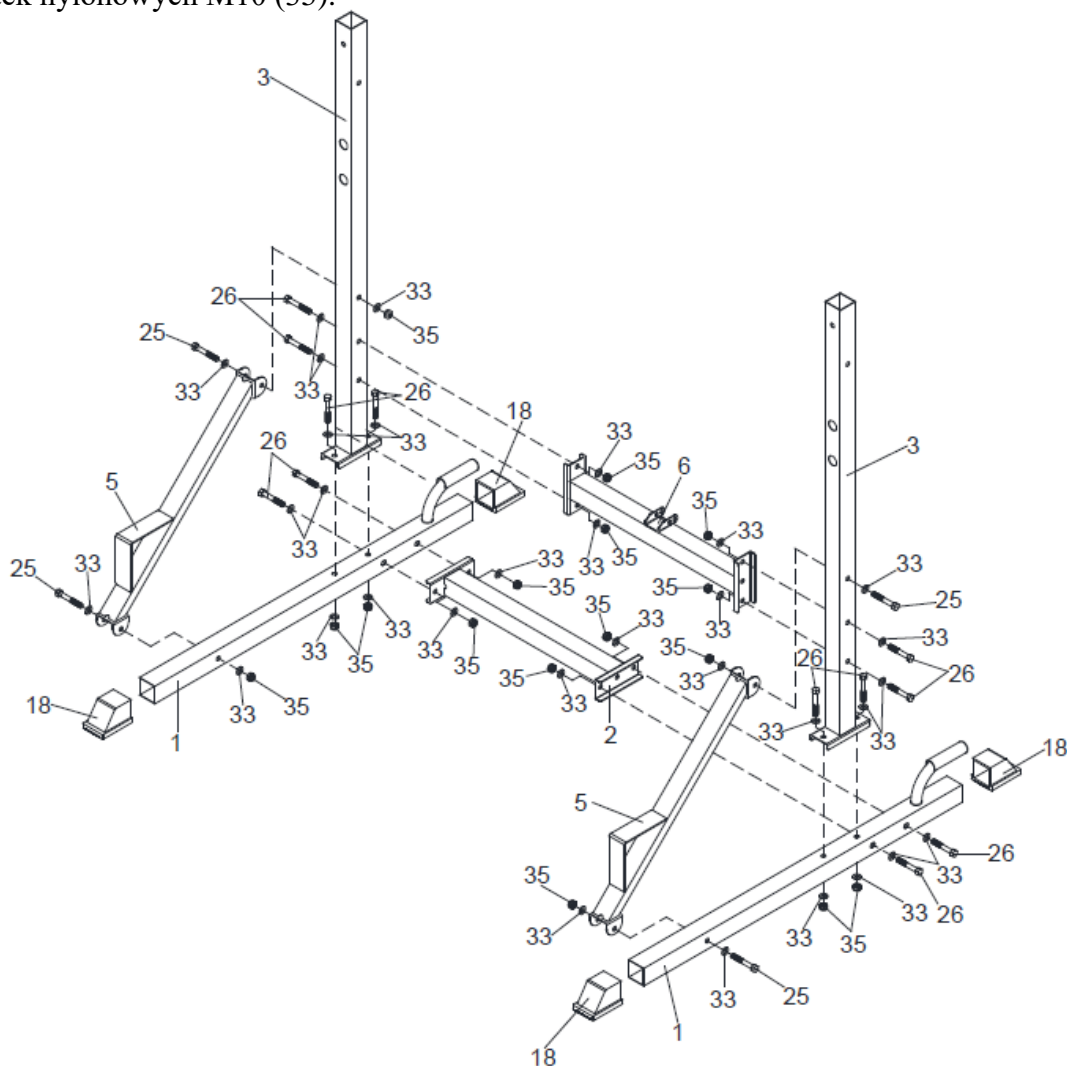
<b>29</b>	Sześciokątna śruba M8x60mm	2
<b>30</b>	Sześciokątna śruba M8x30mm	2
<b>31</b>	Śruba M8x15mm	6
<b>32</b>	Podkładka M8	18
<b>33</b>	Podkładka M10	44
<b>34</b>	Nakrętka nylonowa M8	4
<b>35</b>	Nakrętka nylonowa M10	22



# Instrukcja montażu

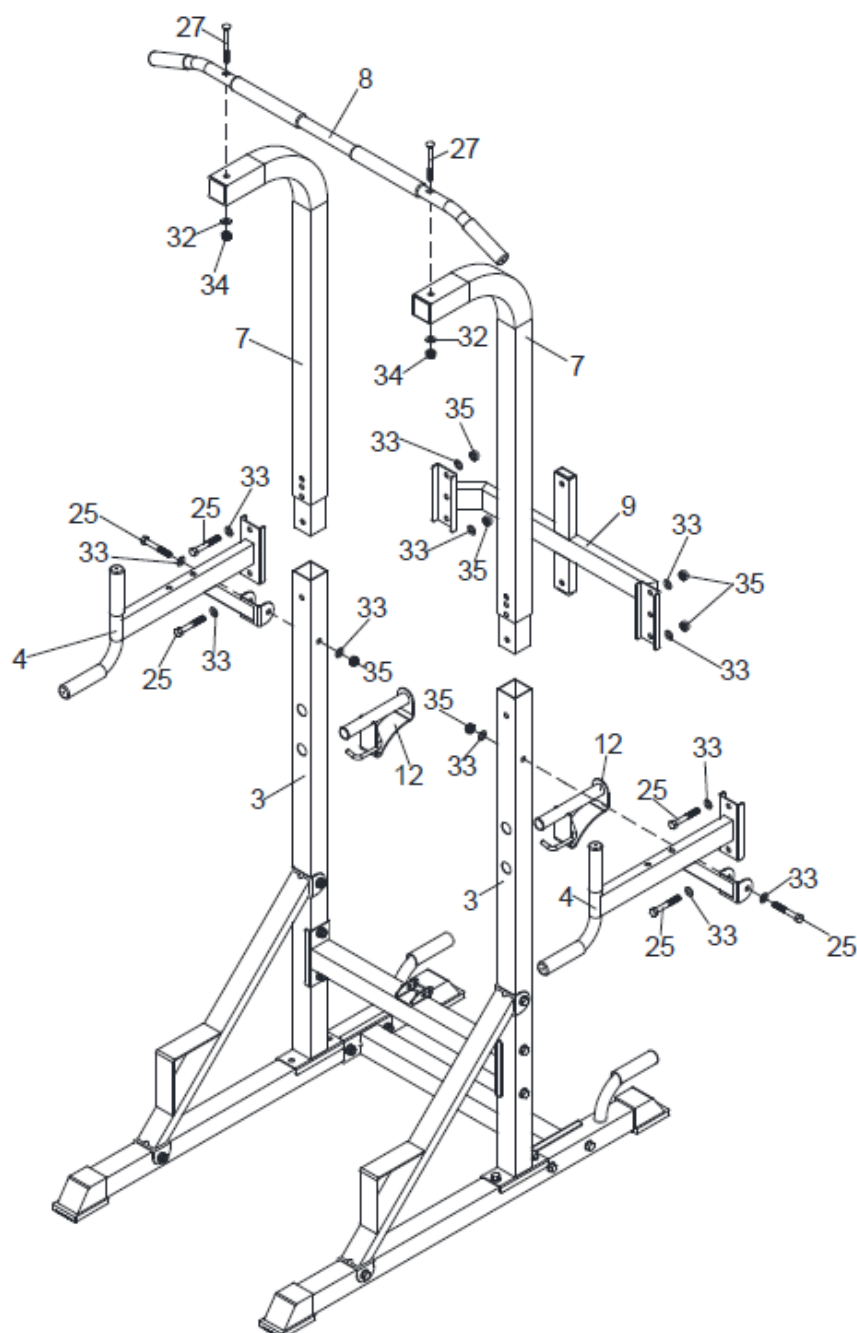
## Krok 1

1. Przymocować dwie kwadratowe osłony (18) do tyczy spodniej (1).
2. Przymocować spodnią tycz łączącą (2) do tyczy spodniej (1) za pomocą czterech sześciokątnych śrub M10x65mm (26), ośmiu podkładek M10 (33) i czterech nakrętek nylonowych M10 (35).
3. Przymocować dolną ramę pionową (3) do tyczy spodniej (1) za pomocą czterech sześciokątnych śrub M10x65mm (26), ośmiu podkładek M10 (33) i czterech nakrętek nylonowych M10 (35).
4. Przymocować górną tycz łączącą (6) do dolnej ramy pionowej (3) za pomocą czterech sześciokątnych śrub M10x65mm (26), ośmiu podkładek M10 (33) i czterech nakrętek nylonowych M10 (35).
5. Przymocować tycz push-up (5) do tyczy spodniej (1) i dolnej ramy pionowej (3) za pomocą czterech sześciokątnych śrub M10x70mm (25), ośmiu podkładek M10 (33) i czterech nakrętek nylonowych M10 (35).



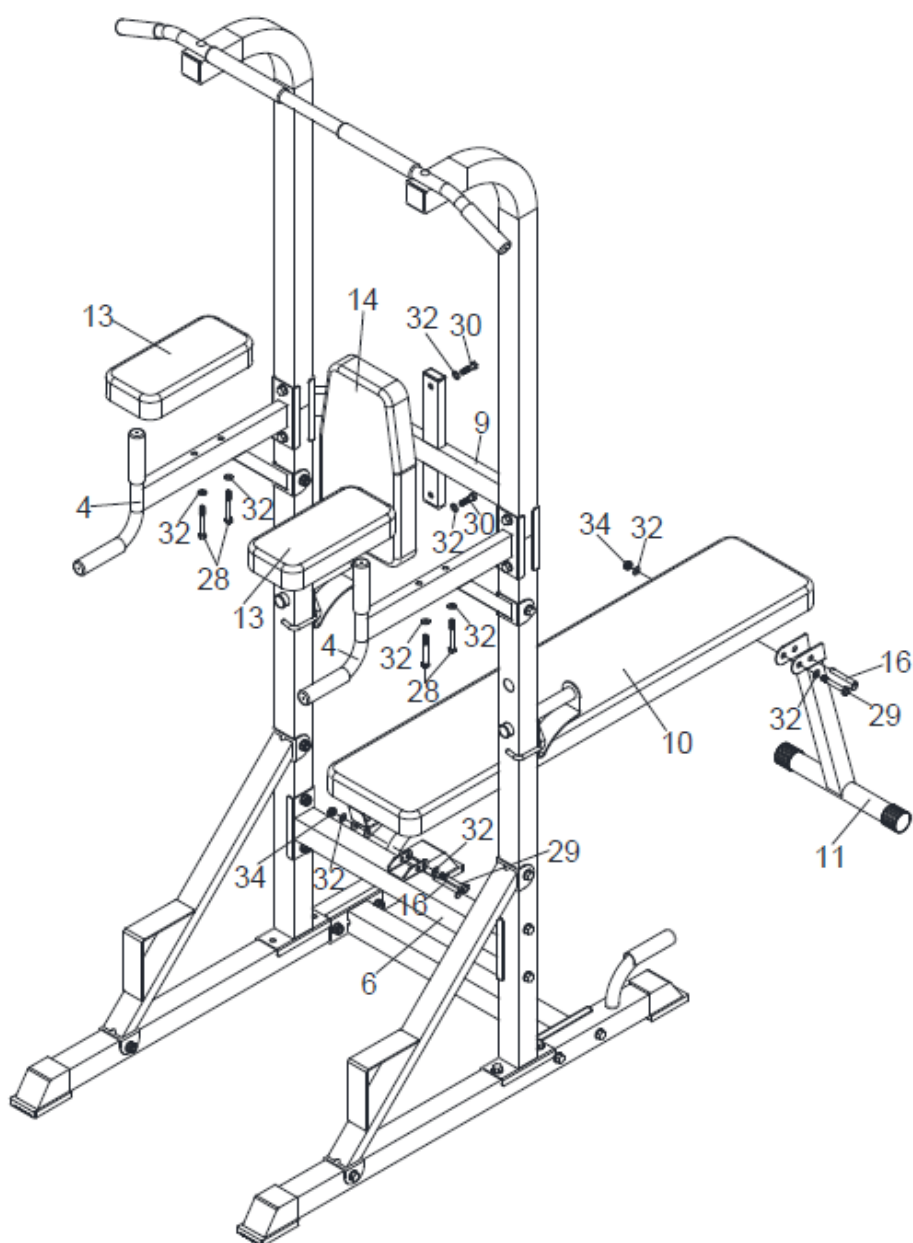
## Krok 2

1. Przymocować górną ramę pionową (7) do dolnej ramy pionowej (3).
2. Przymocować poręcz (4) i tycz oparcia pleców (9) do górnej ramy pionowej (7) i dolnej ramy pionowej (3) za pomocą czterech sześciokątnych śrub M10x70mm (25), ośmiu podkładek M10 (33) i czterech nakrętek nylonowych M10 (35).
3. Przymocować górną tycz (8) do górnej ramy pionowej (7) za pomocą dwóch śrub nośnych M8x90mm (27), dwóch podkładek M8 (32) i dwóch nakrętek nylonowych M8 (34).
4. Włożyć poręcz (12) do dolnej ramy pionowej (3).



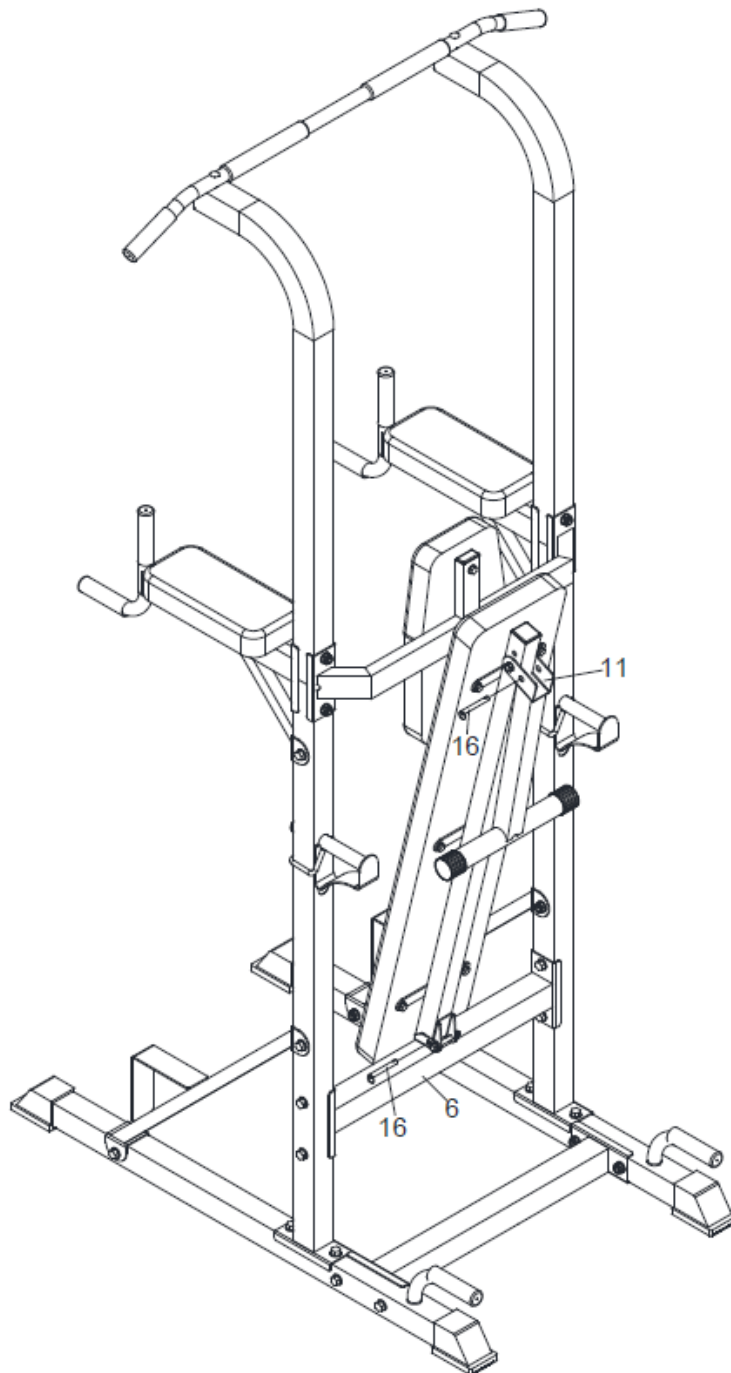
### Krok 3

1. Przytwierdzić ramę ławeczki (10) do górnej tyczy łączącej (6) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M8x60mm (29), dwóch podkładek M8 (32) i jednej nakrętki nylonowej M8 (34) oraz jednego kołka (16).
2. Przytwierdzić podpierającą ramę ławeczki (11) do ramy ławeczki (10) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M8x60mm (29), dwóch podkładek M8 (32) i jednej nakrętki nylonowej M8 (34) oraz jednego kołka (16).
3. Przytwierdzić oparcie ramienia (13) do poręczy (4) za pomocą czterech sześciokątnych śrub M8x65mm (28) i czterech podkładek M8 (32).
4. Przytwierdzić oparcie pleców (14) do tyczy oparcia pleców (9) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M8x30mm (30) i dwóch podkładek M8 (32).

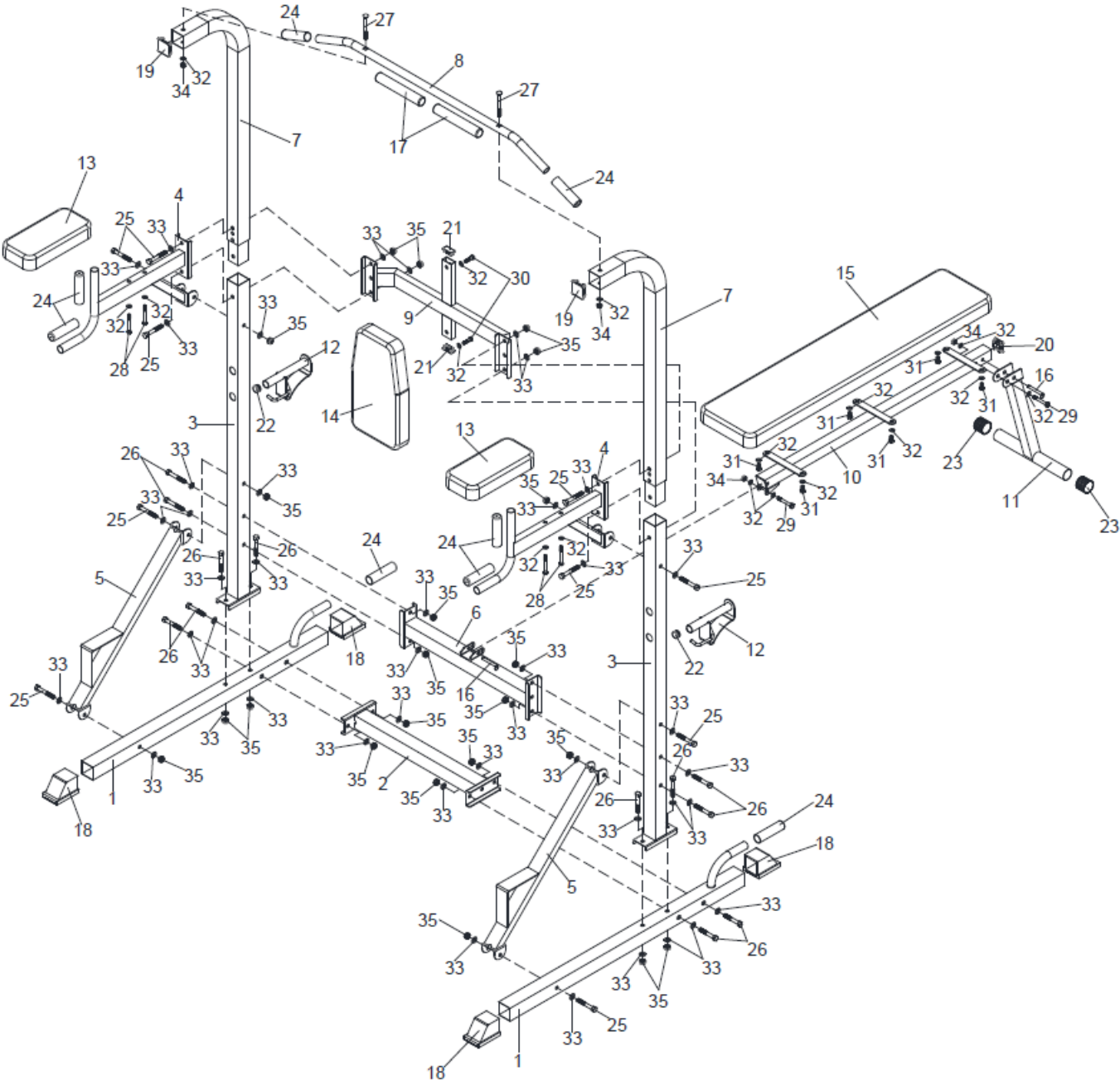


## Krok 4

1. Wyciągnąć kołek (16) z górnej tyczy łączącej (6) i podpierającej ramy ławeczki (11),  
złożyć je i zamknąć za pomocą kołka (16).



# Wykres schematyczny

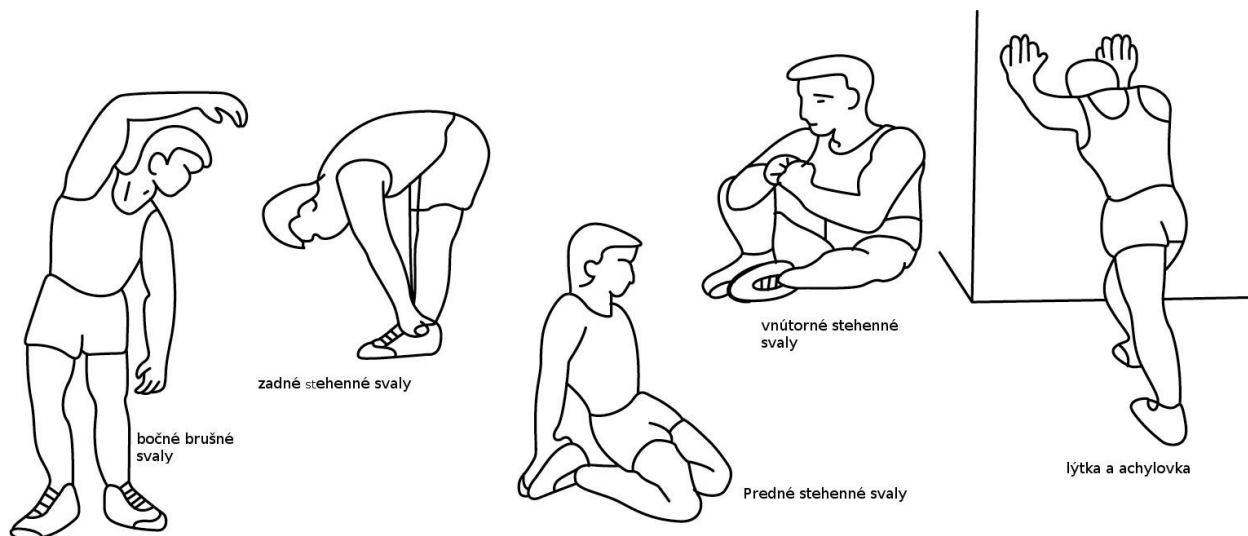


## Instrukcja ćwiczenia

Korzystając z drążka wielofunkcyjnego, poprawią Państwo kondycję fizyczną, wyrzeźbią mięśnie a w połączeniu z kontrolowaną redukcją kalorii pomoże to Państwu schudnąć.

### 1. Faza rozgrzewająca

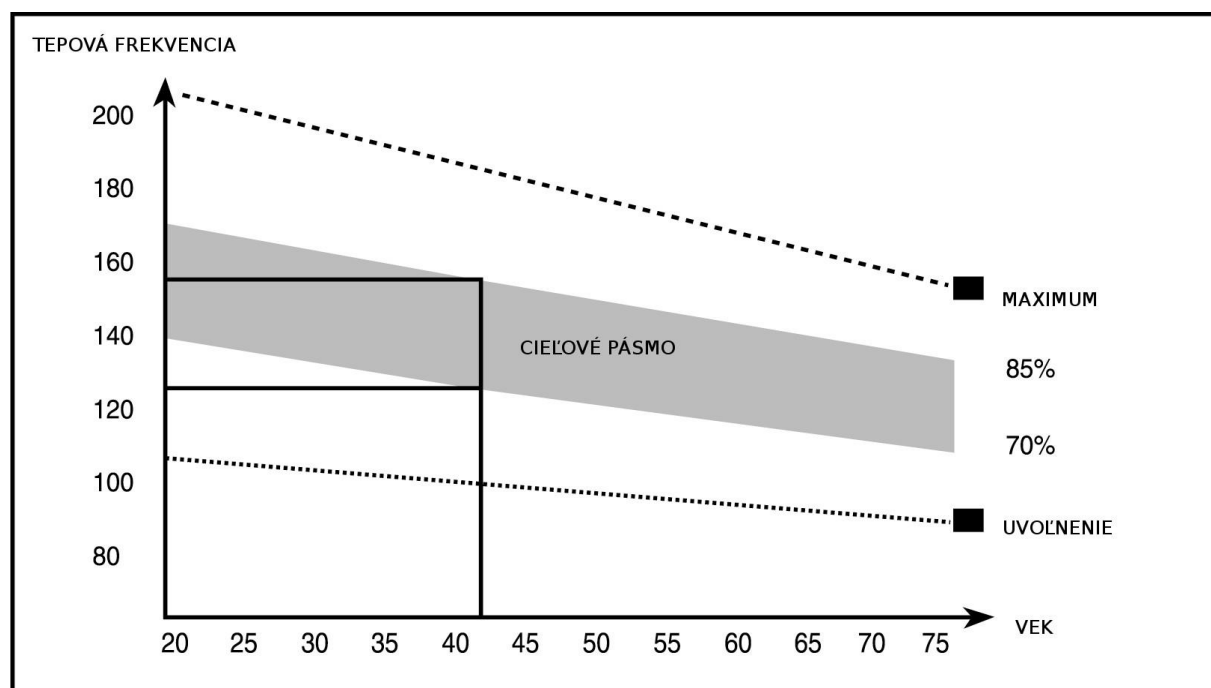
Faza ta pomaga przyspieszyć obieg krwi w ciele, aby mięśnie pracowały prawidłowo. Zmniejszy także ryzyko skurczów i zranienia mięśni. Powinno się wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, które są pokazane poniżej. Każdy odcinek powinien być utrzymywany przez 30 sekund, nie siłą czy napinaniem mięśni podczas stretchingu - gdy boli, należy przestać.



### 2. Faza ćwiczenia

Ćwiczenie, przy którym trzeba zwiększyć trudność. Przy prawidłowym ćwiczeniu nogi będą znacznie bardziej giętkie. Bardzo ważnym jest utrzymywanie tempa jazdy. Ćwiczenie będzie efektywne, gdy zwiększy się częstotliwość uderzeń serca na poziom, który jest pokazany na obrazku.

Część ta powinna trwać co najmniej 12 minut, najlepiej zacząć od 15-20 minut.



### **3. Ćwiczenia rozluźniające**

Ćwiczenia te pozwolą układowi sercowo-naczyniowemu, aby odpoczął. Jest to w zasadzie powtórka ćwiczeń rozgrzewających, tzn. należy zmniejszyć obciążenie oraz tempo i kontynuować jeszcze 5 minut. Dalej należy kontynuować ćwiczenia wysiłkowe. Nie zapominać, że ćwiczenie wykonuje się powoli i bezboleśnie. Wraz z upływem czasu można zwiększać tempo i obciążenie. Zalecamy ćwiczyć 3 razy na tydzień.

### **Rzeźbienie się mięśni**

W celu rzeźbienia mięśni należy zwiększyć obciążenie. Ćwiczenia rozgrzewające i rozluźniające przebiegają identycznie, tylko że na końcu ćwiczenia należy zwiększyć obciążenie i poruszać nogami szybciej, niż normalnie.

Ograniczać prędkość aby utrzymać częstotliwość bicia serca w danym interwale.

### **Redukcja kalorii**

Podstawowym czynnikiem jest wysiłek. Im dłużej i ciężiej będą Państwo ćwiczyć, tym więcej spalą kalorii.

Tyczy się to tak samo tego, gdy chcą Państwo polepszyć swoją kondycję.

## Rozgrzewka

### Ćwiczenia szyi

Głowę skłonić na prawą stronę tak, aby można było poczuć napięcie w szyi. Powoli skłonić głowę w kierunku klatki piersiowej a następnie zwrócić głowę w lewo. Poczuj się delikatne napięcie w szyi. Ćwiczenie to można powtarzać naprzemiennie wiele razy.



### Ćwiczenia obszaru ramion

Naprzemiennie wymachiwać lewym i prawym ramieniem, bądź oboma ramionami naraz.



### Ćwiczenia ramion

Naprzemiennie wyciągać lewe i prawe ramię w kierunku sufitu. Poczujecie Państwo napięcie po lewej oraz prawej stronie. Ćwiczenie to należy powtarzać kilkakrotnie.



### Ćwiczenia części górnej

Podpreźć się tak, aby ręką oprzeć się o ścianę, następnie wygiąć się w kierunku za siebie i podnieść prawą bądź lewą nogę w kierunku tylnych części najwięcej jak to możliwe. Poczujecie się napięcie w przedniej części ud.

Pozostać w tej pozycji przez 30 sekund, a gdy jest to możliwe, powtórzyć ćwiczenie 2-krotnie na każdą nogę.



### Wewnętrzna część ud

Usiąść na podłodze z nogami tak, aby kolana kierowały się ku zewnątrz. Podciągnąć nogi możliwie jak najbliżej pachwin. Teraz kolana skierować ku dołowi. Pozostać w tej pozycji przez 30-40 sekund, jeżeli jest to możliwe.



### Dotykanie palców stóp

Tułów skłonić ku dołowi, następnie spróbować dotknąć palców stóp, aż będzie to możliwe. Jeśli się da, pozostać w tej pozycji przez 20-30 sekund.



### Ćwiczenia na kolana

Usiąść na podłodze i wyprostować prawą nogę. Postąpić lewą nogą a stopę położyć na prawe udo. Teraz spróbować dosięgnąć prawej stopy prawym ramieniem. Pozostać w tej pozycji 30-40 sekund jeśli to możliwe.



### Ćwiczenia pleców/ścięgna Achillesa

Obie ręce położyć na ścianę, aby uzyskać opór ciała. Przesunąć lewą nogę do tyłu i spróbować ją przyłożyć do tylnych części, wyśrodkować w stosunku do prawej nogi. Ćwiczenie to rozciąga zarówno plecy, jak i nogi. Pozostać w tej pozycji jeśli to możliwe przez 30-40 sekund.





## **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 meghosszabbított 5 éves jótállást vállal a termékvázra. Minden egyéb mechanikai és elektronikus alkatrészre 2 éves jótállás vonatkozik.

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).

## **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.

Textilná 5/897

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.

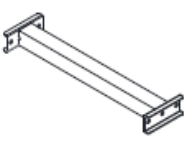

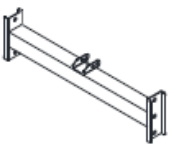
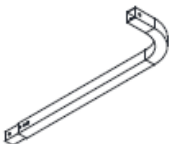

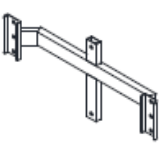
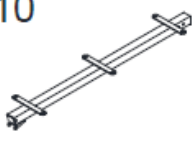

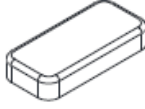

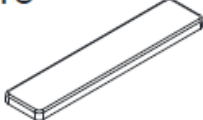

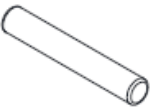











## Fontos biztonsági figyelmeztetések

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.

- 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. 0,6m 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 tesztelve és tanúsítva lett otthoni használatra a H kategória alapján (STN EN 957-4 norma). Konditermi használatra nem vonatkozik a jóállás, 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 sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát, és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy a berendezést ne használja.
- Rendszeresen ellenőrizze az edzőtoronyát az edzések megkezdése előtt, hogy megbizonyosodjon arról, hogy minden alkatrész, anya és csavar megfelelően csatlakozik.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszerelése gondos odafigyelést igényel.
- 5 – 10 percig melegítsen be minden edzés előtt, és 5 – 10 percig az edzés után lazítson. Ez segít fokozatosan növelni és csökkenteni a pulzust, és segít megelőzni az izmok túlterhelését.
- Soha ne tartsa vissza a lélegzetét az edzés közben. A légzésnek a normális szinten kell lennie a végzett edzés szintjéhez kapcsolódva.
- Ügyeljen az egészségére a berendezés mozgatása közben is a hátgerinc sérülésének elkerülése érdekében. Mindig megfelelő emelési technikát alkalmazzon.
- Méretek: 176 x 110 x 222 cm
- Súly: 36 kg
- Maximális felhasználói súly: 100 kg

A súlyzóállvány maximális teherbírása: 100 kg

## Alkatrészlista

1  Bottom Tube 2pcs	2  Under Connect Tube 1pc	3  Down Upright Frame 2pcs	4  Handle Tube 2pcs	5  Push-up Bar 2pcs
6  Upper Connect Tube 1pc	7  Up Upright Frame 2pcs	8  High Pull 1pc	9  Back Cushion Tube 1pc	10  Bench Frame 1pc
11  Bench Support Frame 1pc	12  Handle Tube 2pcs	13  Arm Cushion 2pcs	14  Backrest Cushion 1pc	15  Bench Cushion 1pc
16  Quick 2pcs	17  Foam 2pcs	18  50mm Square End Cap 4pcs	19  50mm Square End Plug 2pcs	20  38mm Square End Plug 1pc
21  40X20mm Square End Plug 2pcs	22  25mm Round End Plug 2pcs	23  50mm Round End Cap 2pcs	24  Hand Grip 8pcs	25  Hex Bolt M10X70mm 10pcs
26  Hex Bolt M10X65mm 12pcs	27  M8X90mm Carriage Bolt 2pcs	28  Hex Bolt M8X65mm 4pcs	29  Hex Bolt M8X60mm 2pcs	30  Hex Bolt M8X30mm 2pcs
31  Bolt M8X15mm 6pcs	32  M8 Washer 18pcs	33  M10 Washer 44pcs	34  M8 Nylon Locknut 4pcs	35  M10 Nylon Locknut 22pcs

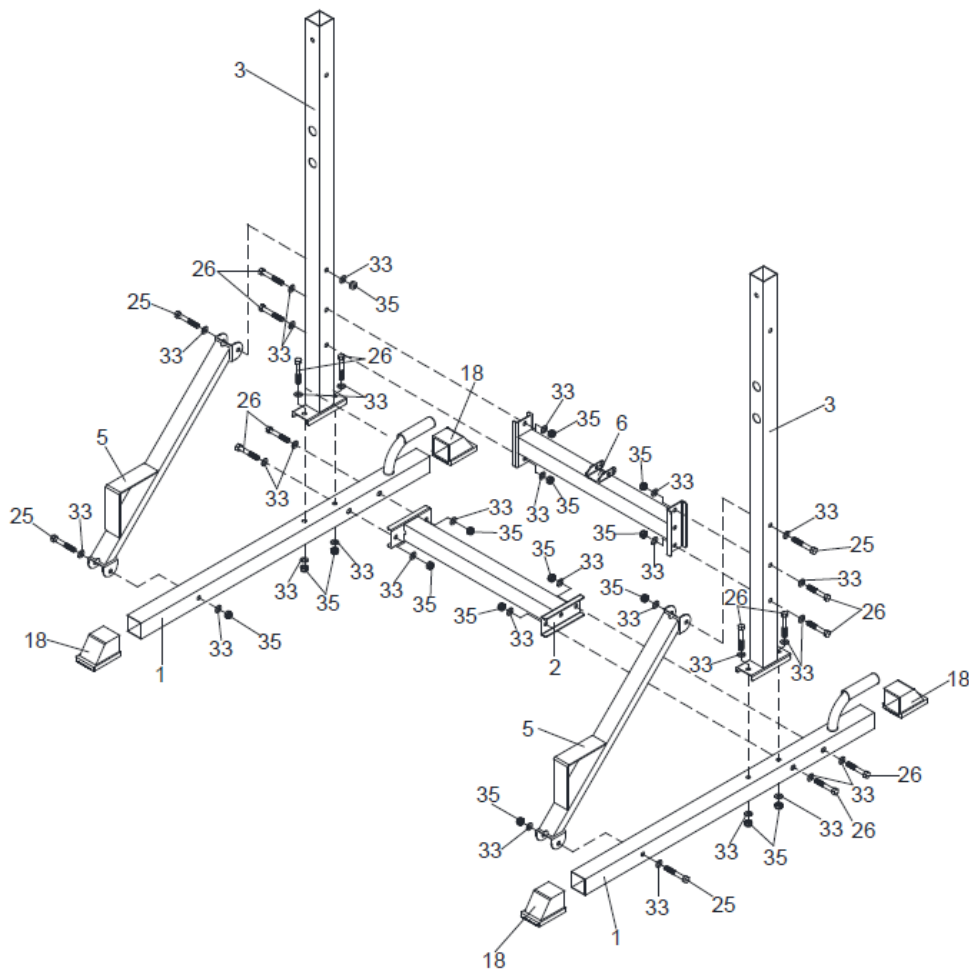
<b>SSZ.</b>	<b>Megnevezés</b>	<b>DB</b>
1	Alsó rúd	2
2	Alsó összekötőrúd	1
3	Alsó függőleges váz	2
4	Fogantyú	2
5	Push-up rúd	2
6	Felső összekötőrúd	1
7	Felső függőleges váz	2
8	Felső rúd	1
9	Háttámla rúd	1
10	Pad váza	1
11	Pad támasztóváza	1
12	Fogantyú	2
13	Kartámasz	2
14	Háttámla	1
15	Padülés	1
16	Csapszeg	2
17	Hab	2
18	Négyszögletű zárósapka 50mm	4
19	Négyszögletű végdugó 50mm	2
20	Négyszögletű végdugó 38mm	1
21	Négyszögletű végdugó 40x20mm	2
22	Kerek végdugó 25mm	2
23	Kerek végdugó 50mm	2
24	Fogantyú	8
25	Hatlapú csavar M10x70mm	10
26	Hatlapú csavar M10x65mm	12
27	Tartócsavar M8x90mm	2
28	Hatlapú csavar M8x65mm	4

<b>29</b>	Hatlapú csavar M8x60mm	2
<b>30</b>	Hatlapú csavar M8x30mm	2
<b>31</b>	Csavar M8x15mm	6
<b>32</b>	Alátét M8	18
<b>33</b>	Alátét M10	44
<b>34</b>	Nylon anya M8	4
<b>35</b>	Nylon anya M10	22

# Összeszerelési útmutató

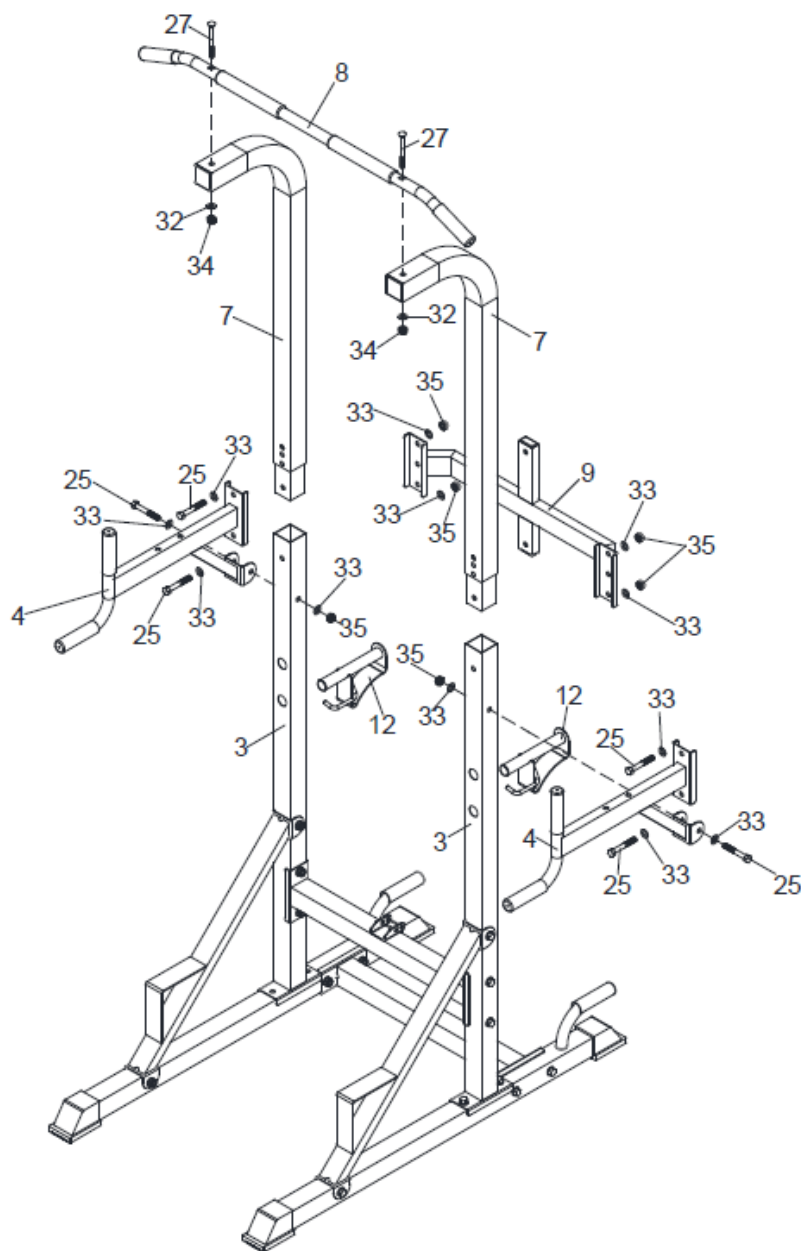
## 1. lépés

1. Rögzítse a két négyszögletű zárósapkát (18) az alsó rúdhoz (1).
2. Rögzítse az alsó összekötőrudat (2) az alsó rúdhoz (1) négy hatlapú csavar M10X65mm (26), nyolc alátét M10 (33) és négy nylon anya M10 (35) segítségével.
3. Rögzítse az alsó függőleges vázhoz (3) az alsó rúdhoz (1) négy hatlapú csavar M10X65mm (26), nyolc alátét M10 (33) és négy nylon anya M10 (35) segítségével.
4. Rögzítse a felső összekötőrudat (6) az alsó függőleges vázhoz (3) négy hatlapú csavar M10X65mm (26), nyolc alátét M10 (33) és négy nylon anya M10 (35) segítségével.
5. Rögzítse a Push-up rudat (5) az alsó rúdhoz (1) és az alsó függőleges vázhoz (3) négy hatlapú csavar M10X70mm (25), nyolc alátét M10 (33) és négy nylon anya M10 (35) segítségével.



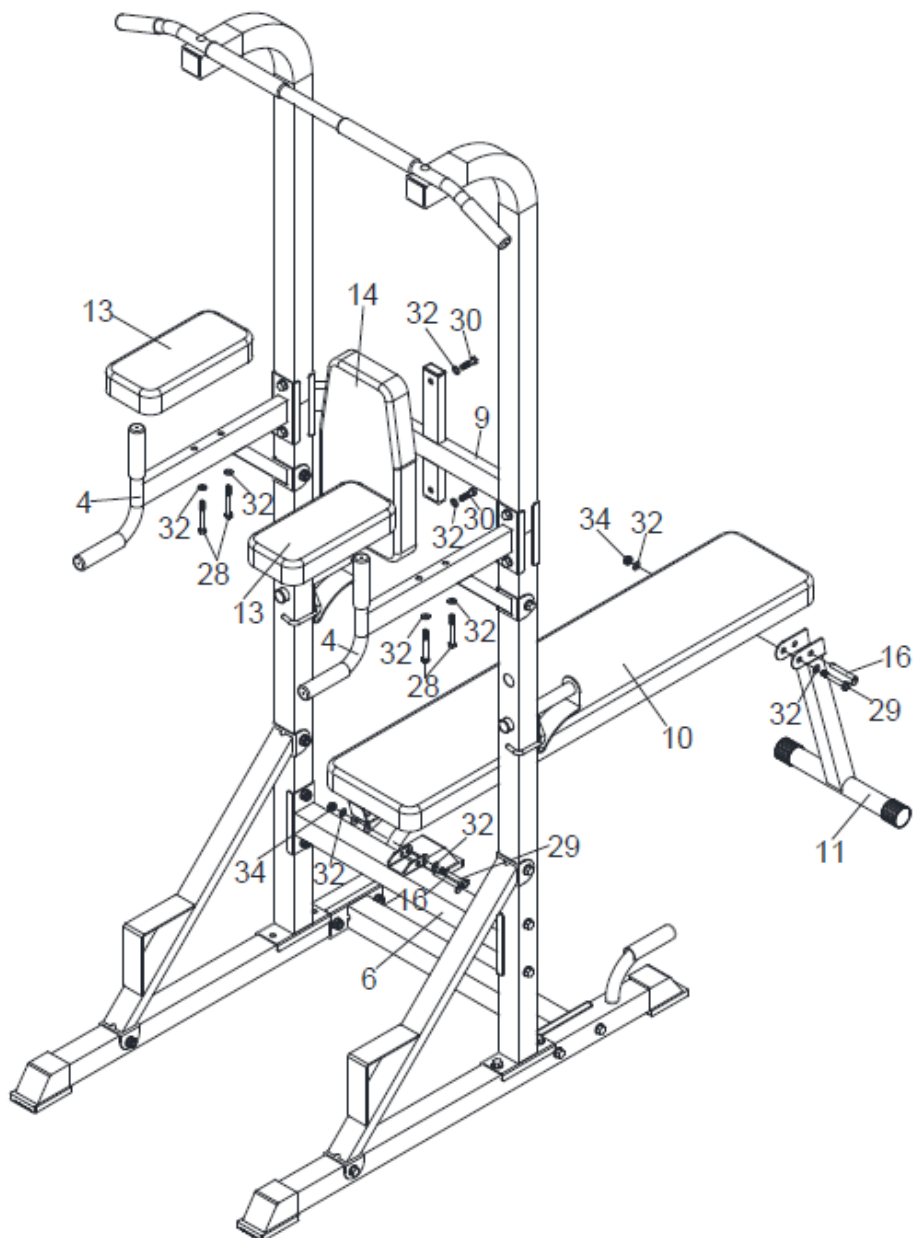
## 2. lépés

1. Rögzítse a felső függőleges vázhoz (7) az alsó függőleges vázhoz (3).
2. Rögzítse a fogantyút (4) és a háttámla rudat (9) a felső függőleges vázhoz (7) és az alsó függőleges vázhoz (3) négy hatlapú csavar M10X70mm (25), nyolc alátét M10 (33) és négy nylon anya M10 (35) segítségével.
3. Rögzítse a felső rudat (8) a felső függőleges vázhoz (7) két tartócsavar M8X90mm (27), két alátét M8 (32) és két nylon anya M8 (34) segítségével.
4. Helyezze a fogantyút (12) az alsó függőleges vázba (3).



### 3. lépés

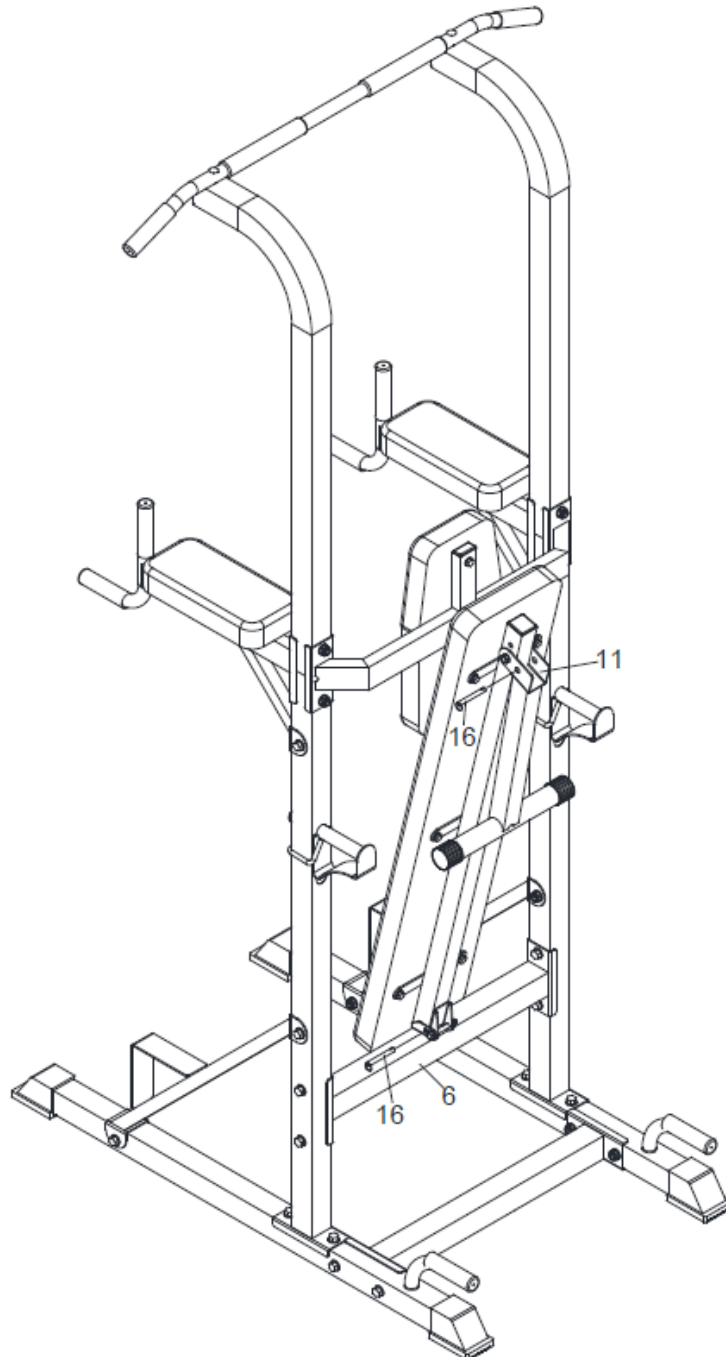
1. Rögzítse a pad vázát (10) a felső összekötőrúdhoz (6) egy hatlapú csavar M8X60mm (29), két alátét M8 (32), egy nylon anya M8 (34) és egy csapszeg (16) segítségével.
2. Rögzítse a pad támasztóvázát (11) a pad vázához (10) egy hatlapú csavar M8X60mm (29), két alátét M8 (32), egy nylon anya M8 (34) és egy csapszeg (16) segítségével.
3. Rögzítse a kartámaszt (13) a fogantyúhoz (4) négy hatlapú csavar M8X65mm (28) és négy alátét M8 (32) segítségével.
4. Rögzítse a háttámlát (14) a háttámla rúdhoz (9) két hatlapú csavar M8X30mm (30) és két alátét M8 (32) segítségével.



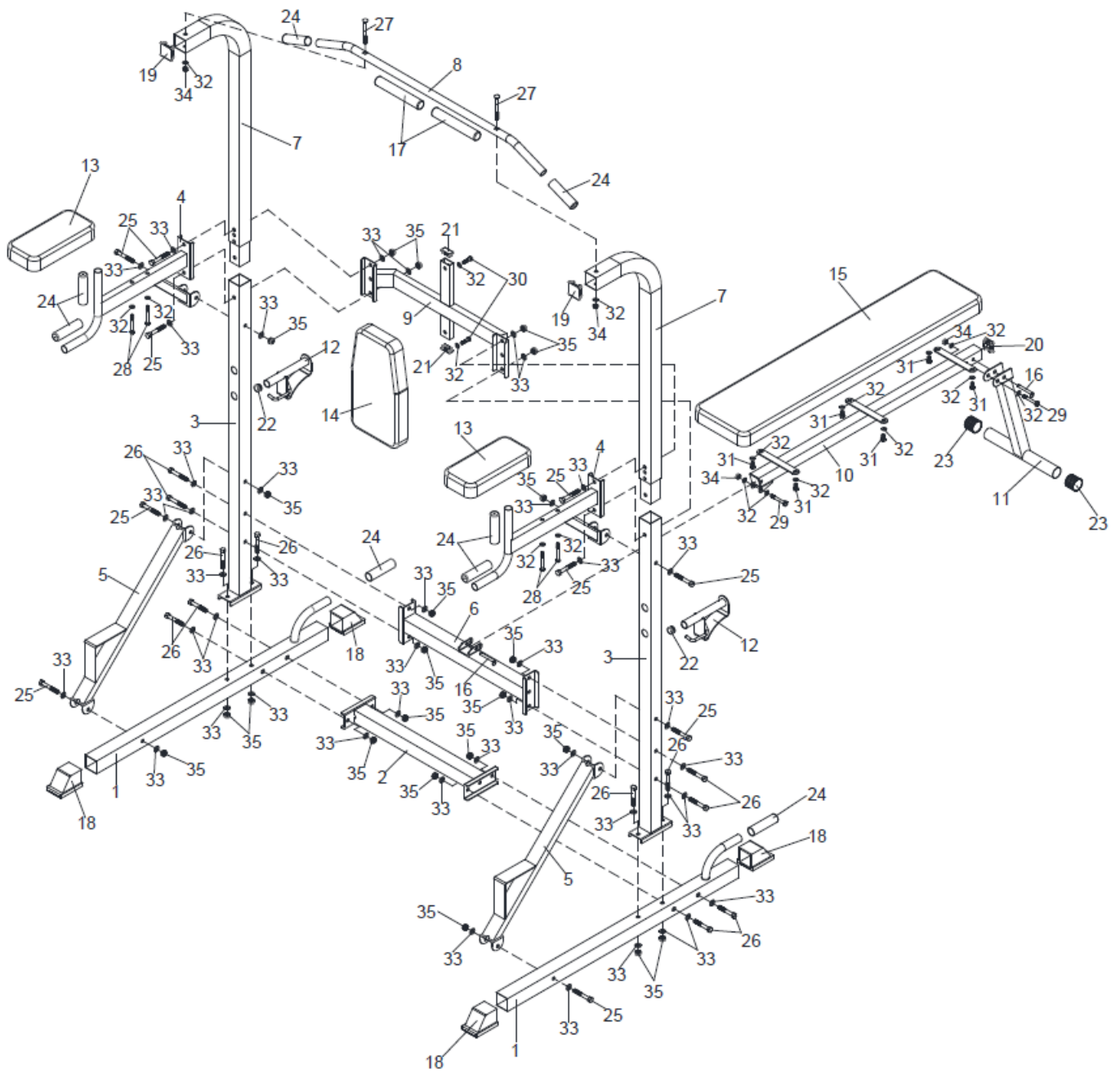


#### 4. lépés

1. Húzza ki a csapszeget (16) a felső összekötőrúdból (6) és a pad támasztóvázából (11), rakja őket össze és rögzítse őket csapszeggel (16).



# Sematikus rajz

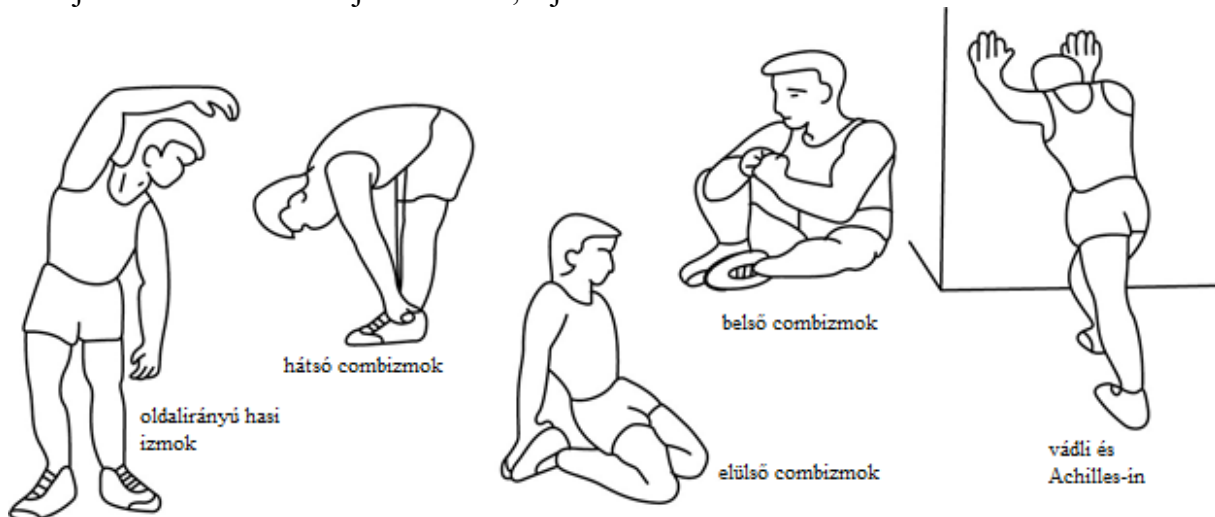


## Útmutató a gyakorlatokhoz

A multifunkciós húzódkodó használatával javul a testi erőnléte, formálódnak az izmai, és szabályozott kalóriabevitel mellett segít a fogyásban.

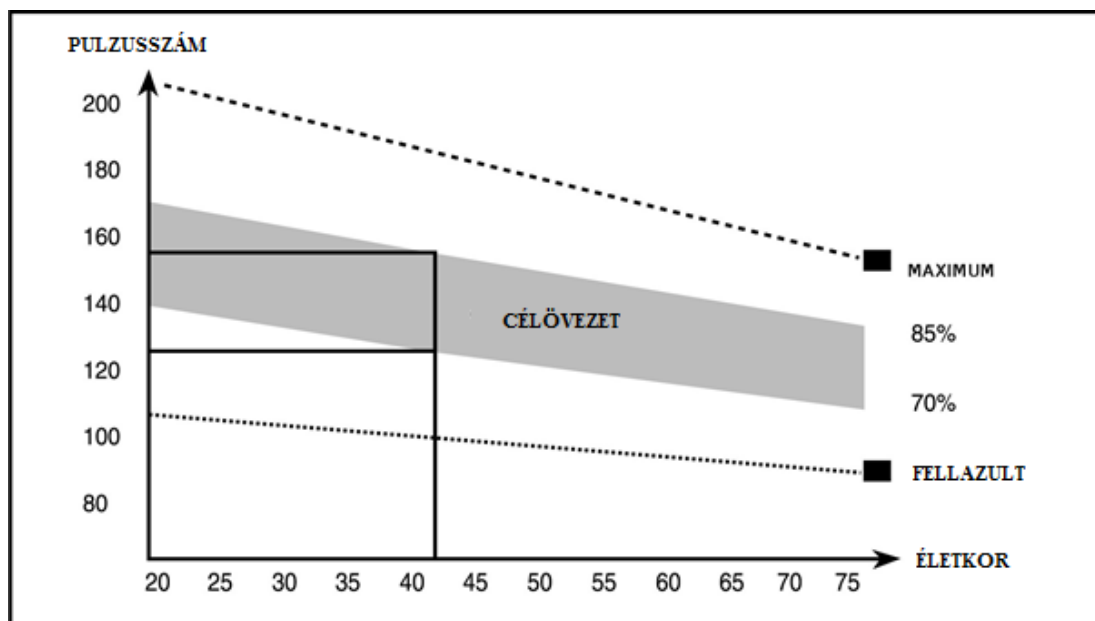
### 1. Bemelegítő gyakorlatok

Ez a fázis segít felpezsdíteni a vért, hogy a test megfelelően tudjon dolgozni. Ugyancsak csökkenti a görcsök és az izomsérülések kialakulásának kockázatát. Célszerű az alábbiak alapján elvégezni pár nyújtógyakorlatot. Minden szakasznak 30 másodpercig kellene tartania, kerülje az erőltetést – ha fájdalmat érez, fejezze be.



### 2. Edzőfázis

Gyakorlatok, amelyek során erőt fejt ki. A rendszeres testmozgással a lábak egyre hajlékonyabbak lesznek. Nagyon fontos a gyakorlat tempójának megtartása. A gyakorlat hatékonyabbá válik, ha megnöveli a pulzusszámát az ábrán szemléltetett szintre. Ennek a fázisnak legalább 12 percig kéne tartania, legjobb 15-20 perctől kezdeni.



### **3. Relaxációs gyakorlatok**

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszer munkájának befejezését.

Tulajdonképpen a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Csökkentse a terhelést és az ütemet, majd így folytassa az edzést 5 percig. Ezt követően ismétlje meg a nyújtógyakorlatokat is.

Ne feledje, hogy a gyakorlatokat lassan, fájdalomérzet nélkül kell elvégezni. Idővel növelheti az ütemet és a terhelést. Heti háromszori edzést ajánlunk.

### **Izomformálás**

Az izomformálás érdekében növelni kell a terhelést. A bemelegítő és a nyújtógyakorlatok ugyanúgy zajlanak, azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatok végén megemeli a terhelést, és a lábaival gyorsabban mozog, mint a megszokott esetben. Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusszáma az adott intervallumban maradjon.

### **Fogyás**

Alaptényező az erőfeszítés. Minél hosszabban és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget majd el. Ugyanez a helyzet, ha a testi erőnlétén szeretne javítani.

## Bemelegítés

### Nyakgyakorlat

Döntse a fejét jobb oldalra úgy, hogy nyaka megfeszüljön. Lassan döntse a fejét félkörben, a mellkas irányában, majd fordítsa a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni nyaktájékon. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti.



### Vállgyakorlat

Húzza fel a jobb és a bal vállát felváltva, majd egyidejűleg emelje meg mindkét vállát.



### Kargyakorlat

Emelje fel felváltva a jobb és a bal karját a mennyezet irányában. Kellemes feszültséget fog érezni a jobb és bal oldalon. Párszor ismételje meg a gyakorlatot.



### Gyakorlat a test felső részének

Támaszkodjon egyik kezével a falhoz, nyúljon maga mögé, és emelje meg a bal vagy a jobb lábát teste hátsó része felé, amennyire csak lehetséges. Kellemes feszültséget fog érezni a comb első részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételje meg ezt a gyakorlatot legalább kétszer mindkét lábával.



### A comb belső része

Üljön le. Lábaik helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Lábaik nyomja olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdjeit lefele irányban. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



### A hüvelykujj megérintése

Hajoljon előre, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig.



### Térdgyakorlat

Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Ezután próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



### Gyakorlat a hát és az Achilles-ín számára

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy teste biztos támaszt találjon. Lépjen a bal lábával hátra, majd próbálja hozzáérinteni a teste hátsó részéhez, váltogassa ezt a mozdulatot a jobb lábával. Ez a gyakorlat segít egyaránt a hátizmok és a lábizmok nyújtásában is. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 – 40 másodpercig.

