

**Návod na použitie:** Bench lavička Duvlan Lift – kód: 3105

**SK**

**Návod k použití:** Bench lavička Duvlan Lift – kód: 3105

**CZ**

**Instrukcja obsługi :** Bench ławka Duvlan Lift – kod: 3105

**PL**

**Használati útmutató:** Bench edzőpad Duvlan Lift – kód: 3105

**HU**

## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

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

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tím

## Záruka

Na chyby materiálu a spracovanie poskytuje **Duvlan** záruku 5 rokov.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja. (uschovajte preto doklad o kúpe).

## Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

## Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Duvlan** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## Kontakt

Duvlan s.r.o.  
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.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **100 kg**.
- Povinnosťou majiteľa je zabezpečiť, aby všetci užívatelia tohto výrobku boli riadne informovaní o tom, ako bezpečne majú tento produkt používať.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
- Postavte zariadenie na neklzávy povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia 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. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
- Nesnažte sa toto zariadenie opravovať sami.
- Max. nosnosť stojana pod veľkú činku: 80 kg.
- Max. nosnosť na predkopávanie: 25 kg.
- Max. nosnosť na butterfly: 25 kg.
- Hmotnosť zariadenia: 21,2 kg.
- Celkové rozmery (d x š x v): 152 x 117 x 122 cm.

**Náradie na montáž**

Vidlicový kľúč č.10,17-2x

**Postup pri montáži**

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

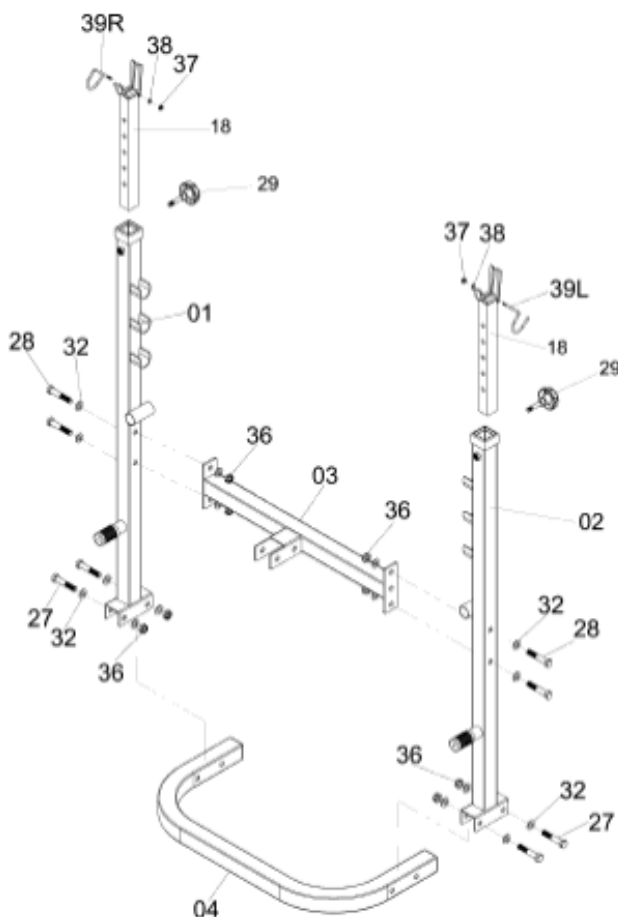
### Krok 1

Pripojte pravú a ľavú podperu (01,02) k hlavnej základni (04), zabezpečte skrutkami (27), podložkami (32) a maticami (36) ako je znázornené.

Pripojte podpernú tyč (03) k pravej a ľavej podpere (01, 02), zabezpečte skrutkami (27), podložkami (32) a maticami (36) ako je znázornené.

Vložte činkovú podperu (18) do pravej a ľavej podpory (01, 02) použite poistné skrutky (29).

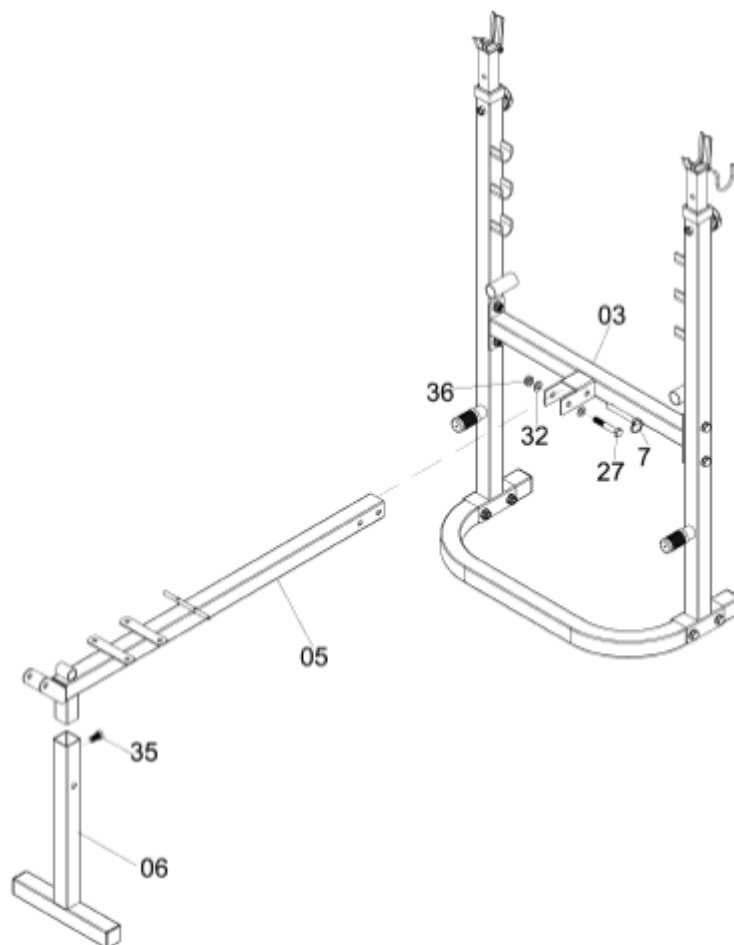
Pripojte ľavý bezpečnostný hák (39L) a pravý bezpečnostný hák (39R) na činkovú podperu (18), zabezpečte s podložkami (38) a maticami (37) ako je znázornené.



### Krok 2

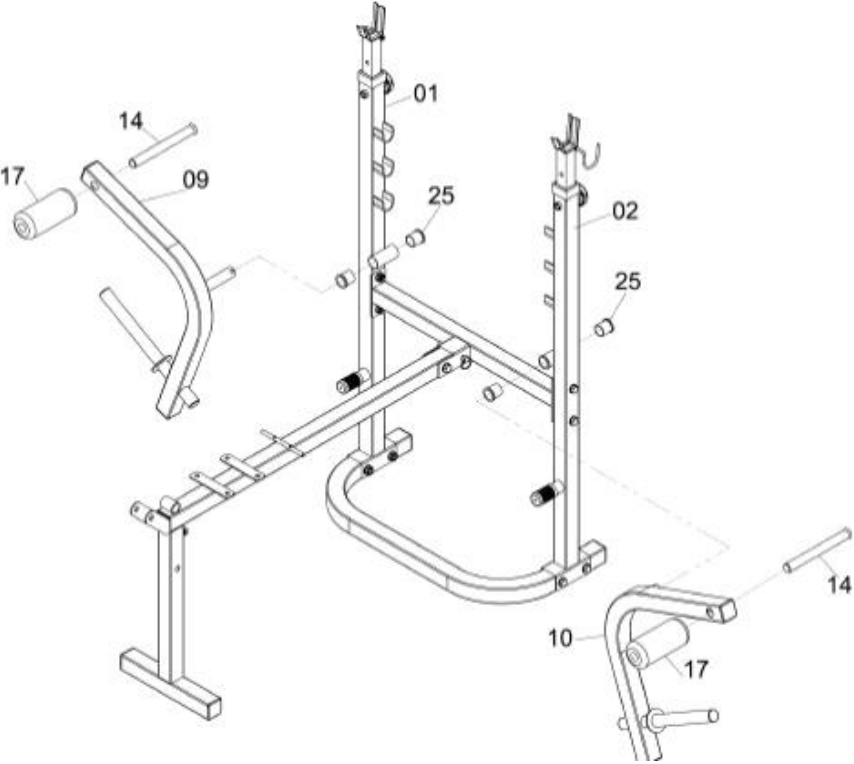
Pripojte strednú podperu (05) k prednému rámu (06), zabezpečte so skrutkou (35).

Pripojte strednú podperu (05) k podpernej tyči (03), zabezpečte s pohotovým kolíkom (07) a skrutkou (27), podložkami (32), maticou (36) ako je znázornené.



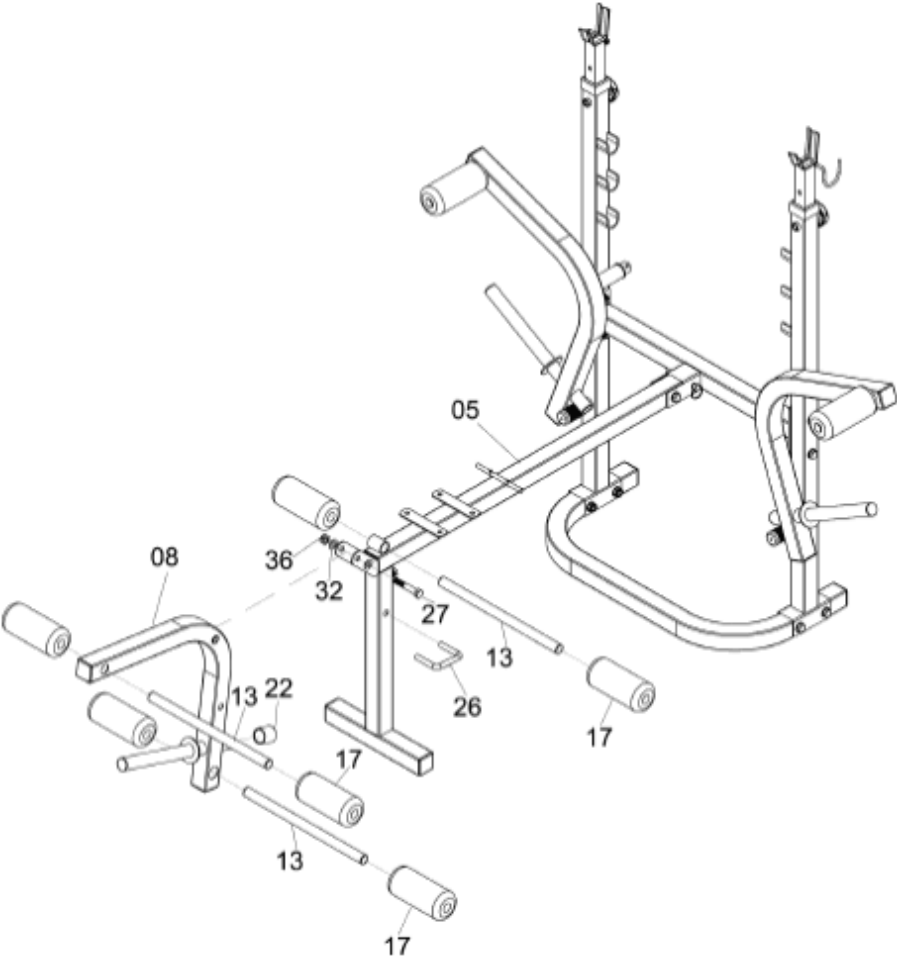
**Krok 3**

Vložte pravé rameno butterfly (09) do pravej podpery (01).  
 Vložte ľavé rameno butterfly (10) do ľavej podpery (02).  
 Vložte butterfly tyč na vypchávkú (14) do pravého a ľavého ramena butterfly (09, 10)  
 Navlečte penovú vypchávkú (17) na butterfly tyč (14).



**Krok 4**

Pripojte rám predkopávania (08) k strednej podpere (05), zabezpečte so skrutkami (27), podložkami (32) a maticami (36) ako je znázornené.  
 Vložte tyč na vypchávkú (13) do rámu predkopávania (08) a strednej podpery (05) ako je znázornené.  
 Navlečte penové vypchávkú (17) na tyče (13) ako je znázornené.



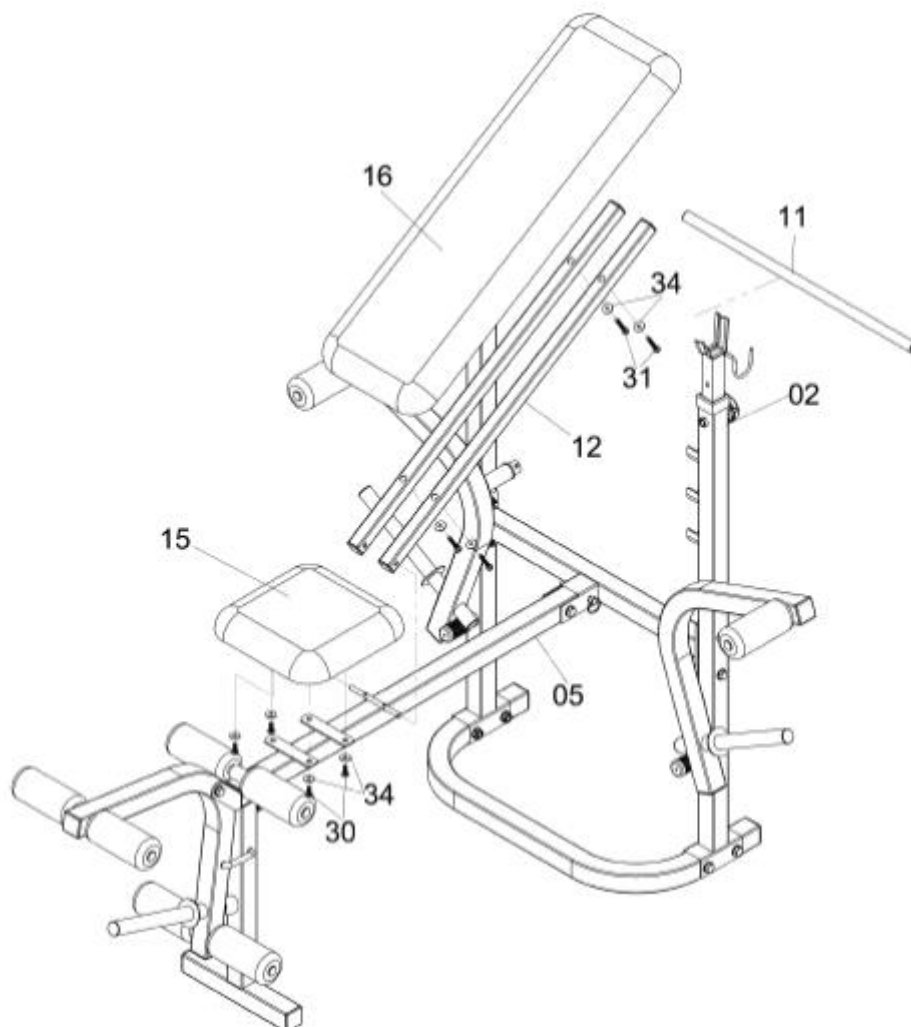
**Krok 5**

Pripojte podperu operadla (12) na strednú podperu (05).

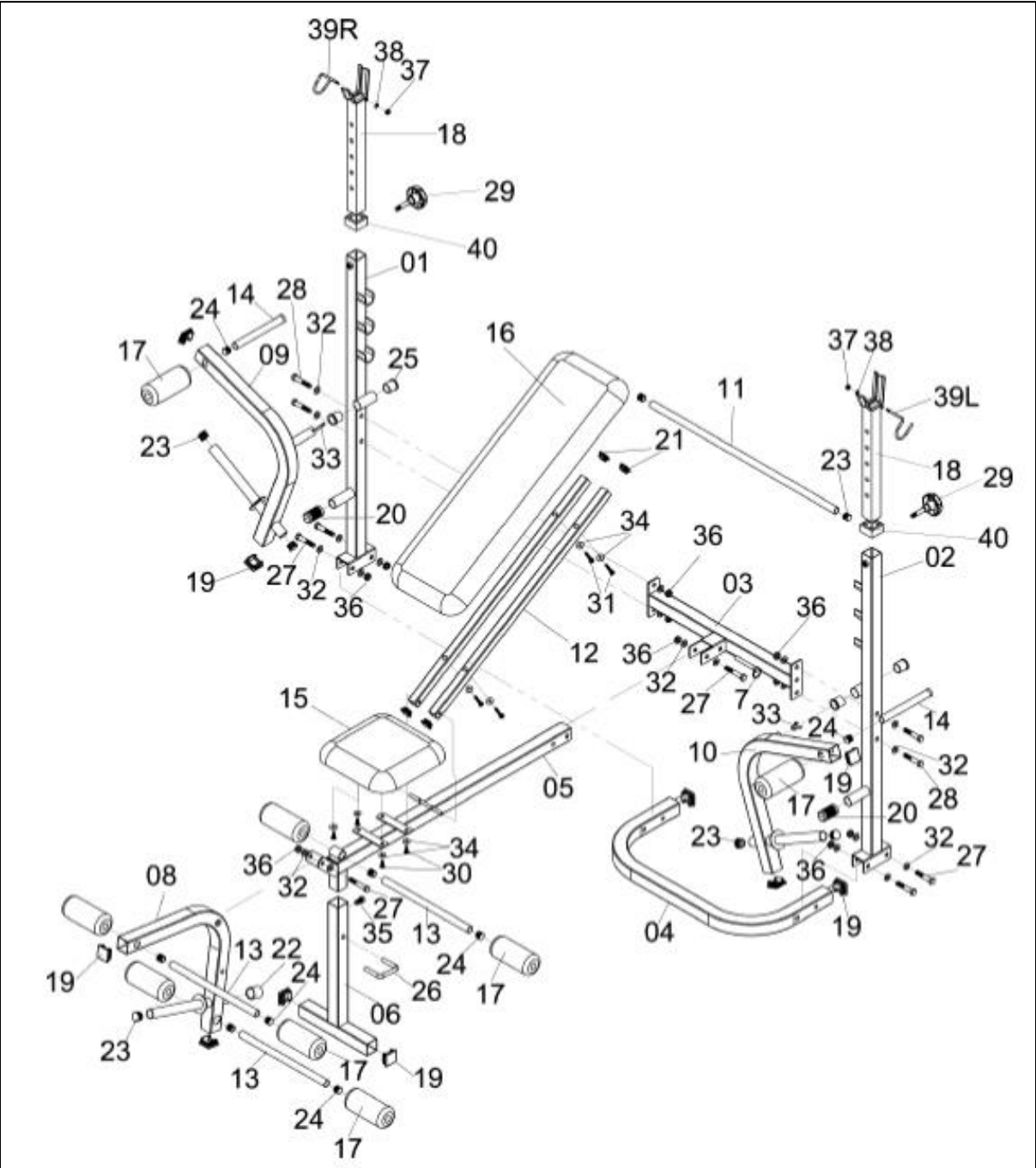
Pripojte operadlo (16) k podpere operadla (12), zabezpečte so skrutkami (31) a podložkami (34) ako je znázornené.

Pripojte sedadlo (15) k strednej podpere (05), zabezpečte so skrutkami (30) a podložkami (34) ako je znázornené.

Zdvihnite operadlo (16), vložte výškovú tyč operadla (11) medzi pravú a ľavú podperu (01, 02) do požadovanej výšky.



Schématický pohľad





## Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS
1	Pravá podpera	1
2	Ľavá podpera	1
3	Podperná tyč	1
4	Hlavná základňa	1
5	Stredná podpera	1
6	Predný rám	1
7	Pohotový kolík	1
8	Rám predkopávania	1
9	Pravé rameno butterfly	1
10	Ľavé rameno butterfly	1
11	Výšková tyč operadla	1
12	Podpera operadla	2
13	Tyč na vypchávku predkovápanie	3
14	Butterfly tyč na vypchávku	2
15	Sedadlo	1
16	Operadlo	1
17	Vypchávka	8
18	Činková podpera	2
19	38 mm Štvorcová koncovka	10
20	Nárazníková vývodka	2
21	25 mm Štvorcová koncovka	4
22	φ25 Okrúhly nárazník	1
23	φ25 Guľatá koncovka	7
24	φ19 Guľatá koncovka	8
25	Okrúhle puzdro	4
26	Bezpečnostný hák	1
27	Skrutka M10 x 60 mm	6
28	Skrutka M10 x 55 mm	4
29	Poistná skrutka	2
30	Skrutka M6 x 15 mm	4

<b>31</b>	Skrutka M6 x 40 mm	4
<b>32</b>	Podložka M10	20
<b>33</b>	Poistná guľa	2
<b>34</b>	Podložka (veľká) M6	8
<b>35</b>	Skrutka M10 x 20 mm	1
<b>36</b>	Matica M10	10
<b>37</b>	Matica M6	2
<b>38</b>	Podložka (malá) M6	2
<b>39L</b>	Ľavý bezpečnostný hák	1
<b>39R</b>	Pravý bezpečnostný hák	1
<b>40</b>	Stredná krytka	2

## Vážené zákaznice, vážení zákazníci

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

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Duvlan tým

## Záruka

Na vady materiálu a zpracování poskytuje **Duvlan** záruku 5 let.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná dnem prodeje. (uschovejte proto doklad o koupi).

## Zákaznický servis

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

## Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Duvlan** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali do sběren odpadů (nebo místa k tomu určeného).

## Kontakt

Duvlan s.r.o.

Textilní 5 / 897

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

## Pokyny

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

## Důležité bezpečnostní upozornění

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

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **100 kg**.
- Povinností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto výrobku byli náležitě informováni o tom, jak bezpečně mají tento produkt používat.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zabezpečte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6 m.
- Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit vaši podlahu, položte pod zařízení ochrannou podložku.
- Používejte zařízení uvnitř a chraňte ho před vlhkostí a prachem. Neumisťujte zařízení do zastřešené verandě a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí použití. Třída použití a přesnosti H (norma STN EN 957-4). Pro komerční využití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka a výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte váš trénink s vaším lékařem. Řekne vám, který trénink je pro vás vhodný.
- Nesprávný trénink a přecenění vašich schopností může poškodit vaše zdraví.
- Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
- S tréninkem začněte až poté jako se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastavené.
- Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
- Používejte pouze originální díly Duvlan (viz seznam).
- Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
- Nepoužívejte zařízení na boso nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby vám během cvičení nepřekážely.
- Poškozené díly mohou ohrozit vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
- Jakékoli montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí.
- Nesnažte se toto zařízení opravovat sami.
- Max. nosnost stojanu pod velkou činku: 80 kg.
- Max. nosnost na předkopávání: 25 kg.
- Max. nosnost na butterfly: 25 kg.
- Hmotnost zařízení: 21,2 kg.
- Celkové rozměry (d x š x v): 152 x 117 x 122 cm.

**Nářadí na montáž**

Vidlicový klíč č.10, 17 - 2x

**Postup při montáži**

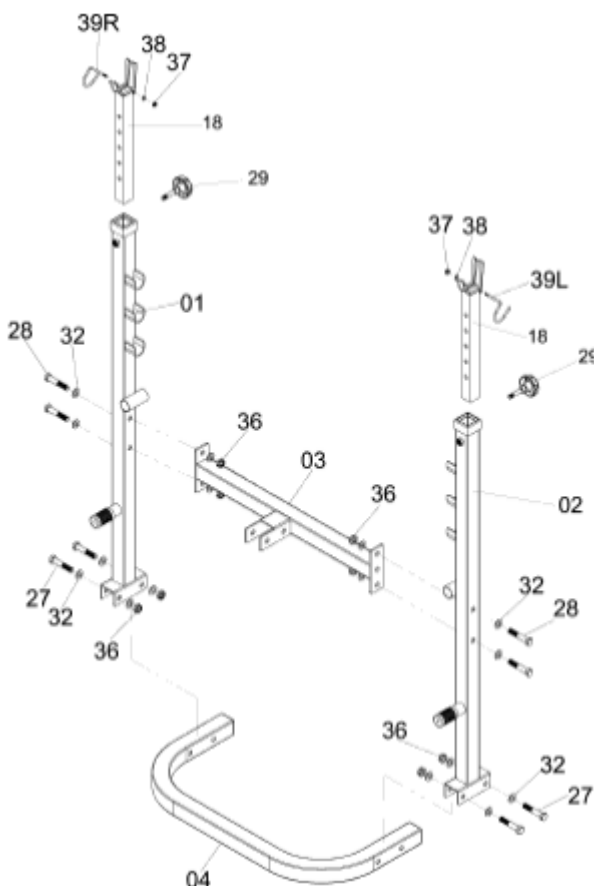
Vyberte všechny díly z kartonu a položte je na zem. Zkontrolujte si díly se seznamem dílů a ujistěte se, že žádný díl v kartonu nechybí.

## Krok 1

Připojte pravou a levou podpěru (01, 02) k hlavní základně (04), zajistěte šrouby (27), podložkami (32) a maticemi (36) jako je znázorněno.

Připojte podpěrnou tyč (03) k pravé a levé podpěře (01, 02), zajistěte šrouby (27), podložkami (32) a maticemi (36) jako je znázorněno.

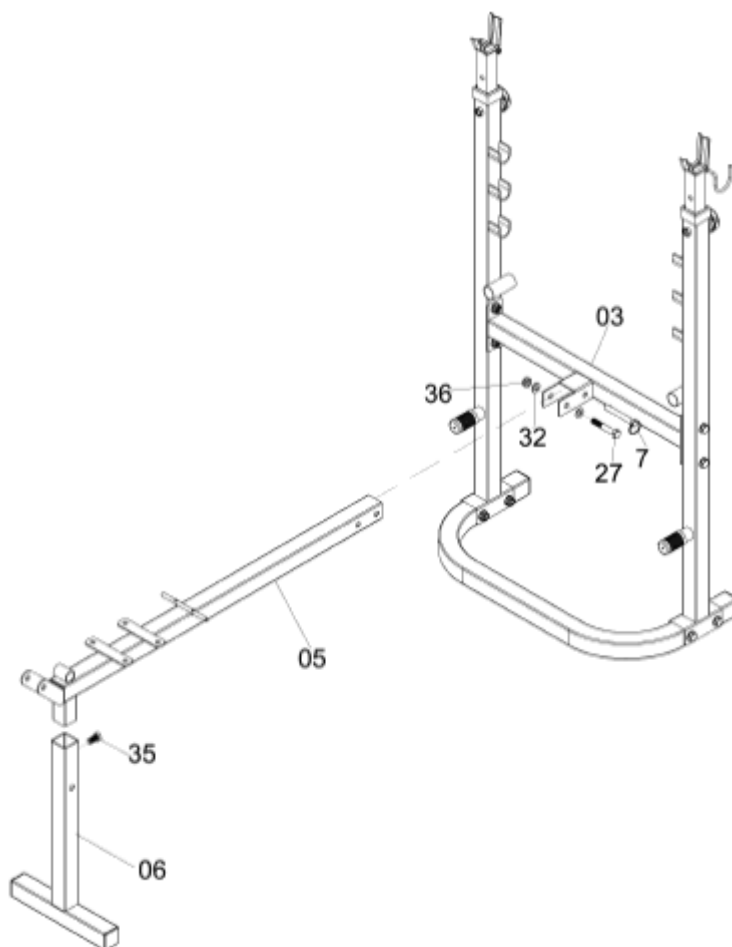
Vložte činkový podpěru (18) do pravé a levé podpěry (01, 02) použijte pojistné šrouby (29). Připojte levý bezpečnostní hák (39L) a pravý bezpečnostní hák (39R) na činkový podpěru (18), zajistěte s podložkami (38) a maticemi (37) jako je znázorněno.



## Krok 2

Připojte střední podpěru (05) k přednímu rámu (06), zajistěte se šroubem (35).

Připojte střední podpěru (05) k podpěrné tyči (03), zajistěte s pohotovým kolíkem (07) a šroubem (27), podložkami (32), maticí (36) jako je znázorněno.



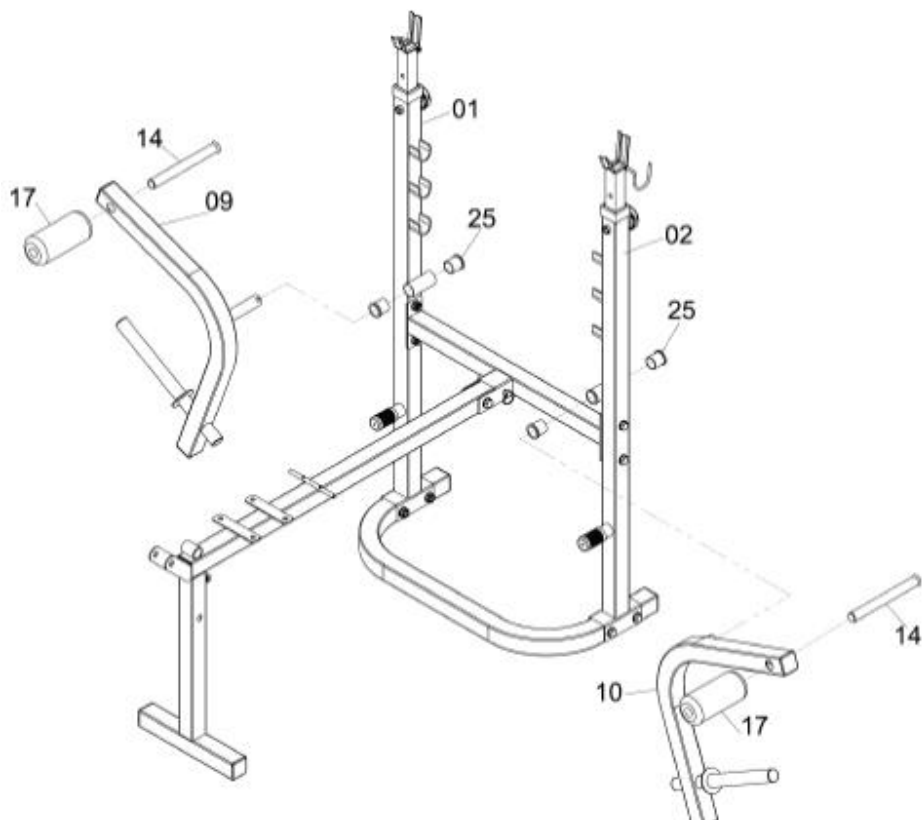
### Krok 3

Vložte pravé rameno butterfly (09) do pravé podpěry (01).

Vložte levé rameno butterfly (10) do levé podpěry (02).

Vložte butterfly tyč na vycpávku (14) do pravého a levého ramene butterfly (09, 10)

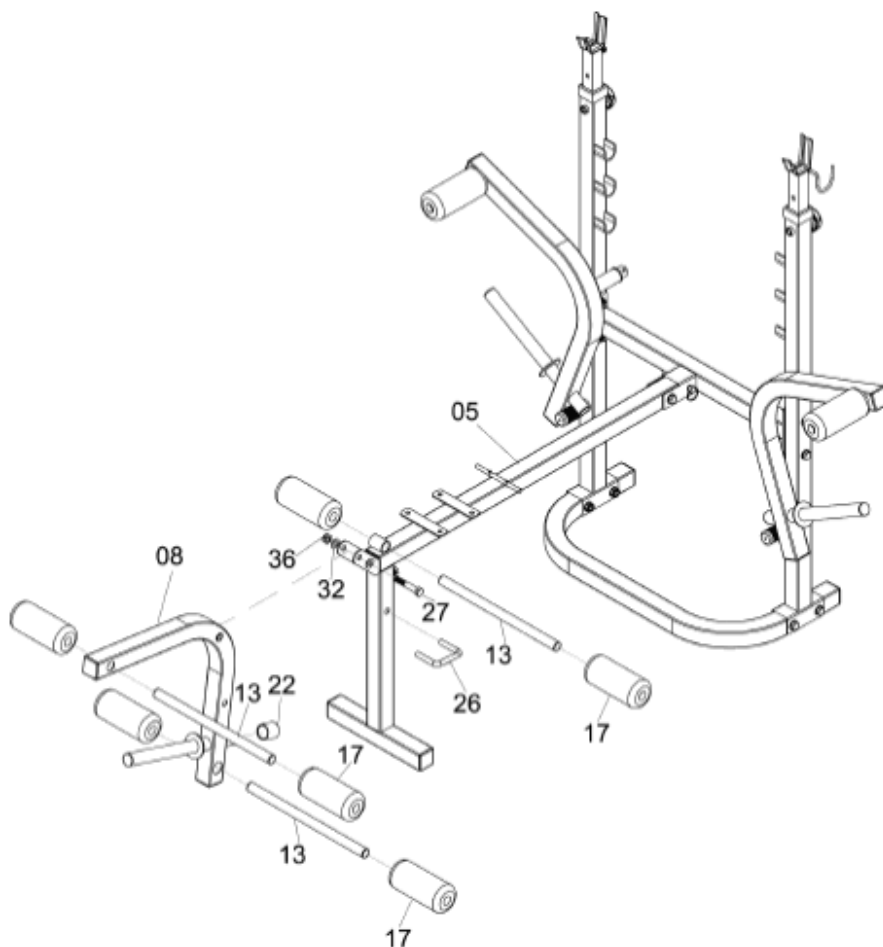
Navlečte pěnovou vycpávku (17) na butterfly tyč (14).



### Krok 4

Připojte rám předkopávání (08) ke střední podpěře (05), zajistěte se šrouby (27), podložkami (32) a maticemi (36) jako je znázorněno.

Vložte tyč na vycpávku (13) do rámu předkopávání (08) a střední podpěry (05) jako je znázorněno. Navlečte pěnové vycpávky (17) na tyče (13) jako je znázorněno.



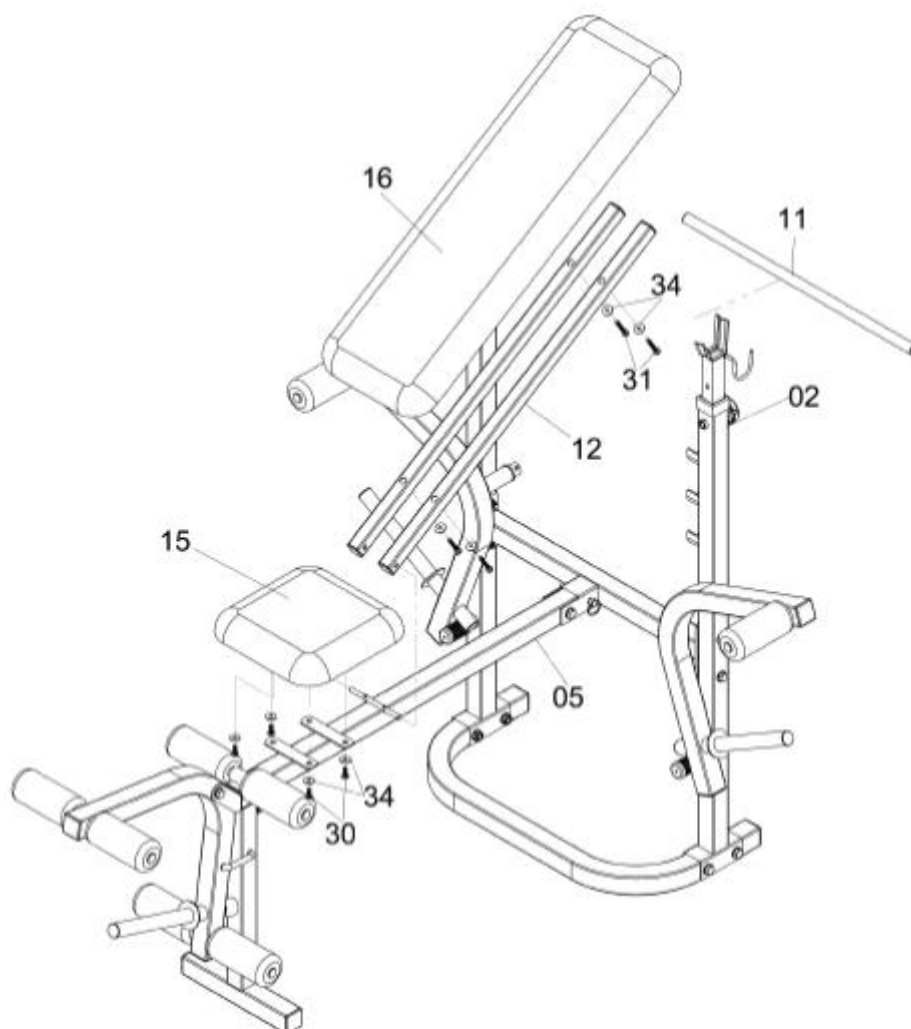
**Krok 5**

Připojte podpěru opěradla (12) na střední podpěru (05).

Připojte opěradlo (16) k podpěře opěradla (12), zajistěte se šrouby (31) a podložkami (34) jako je znázorněno.

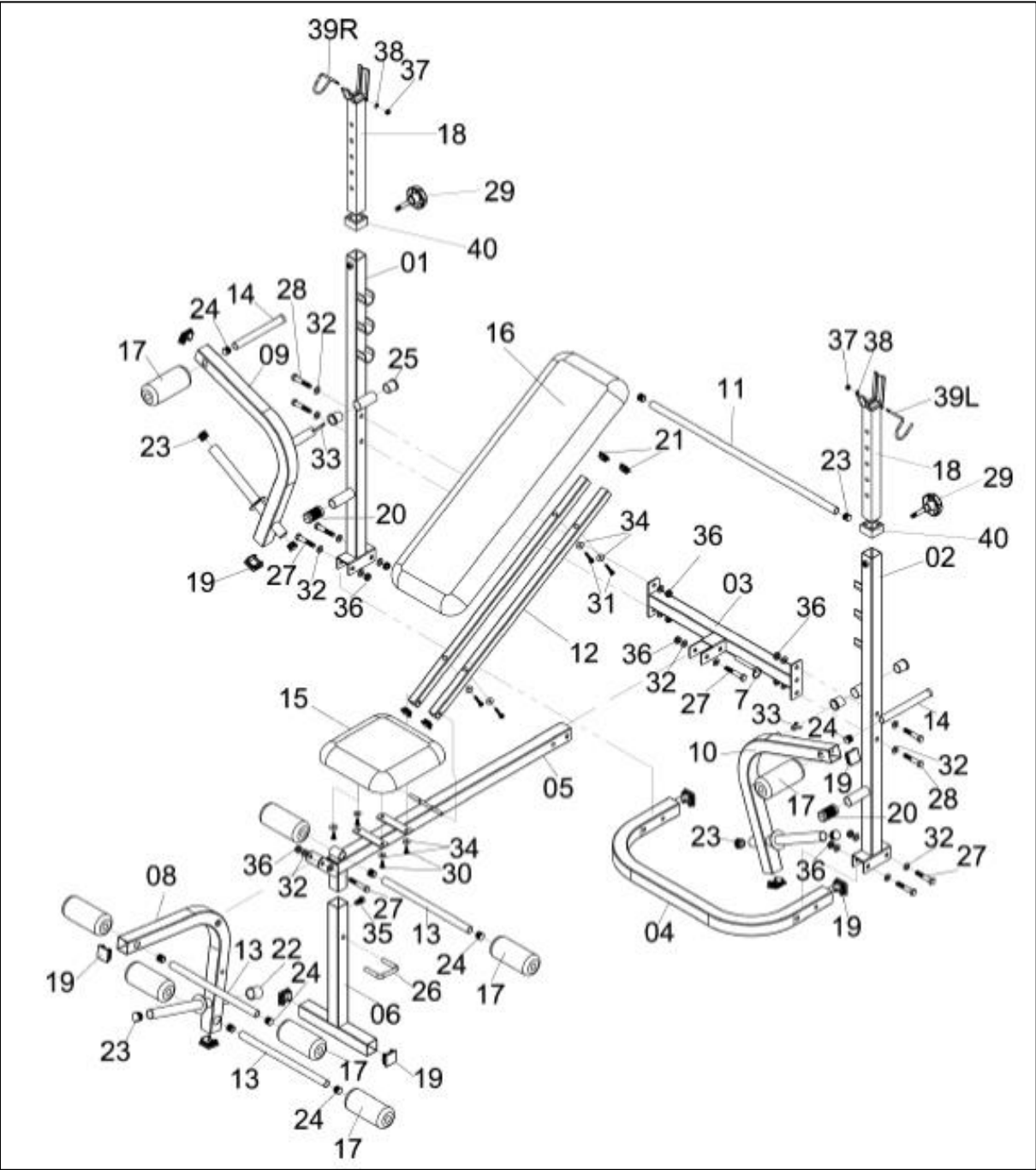
Připojte sedadlo (15) ke střední podpěře (05), zajistěte se šrouby (30) a podložkami (34) jako je znázorněno.

Zvedněte opěradlo (16), vložte výškovou tyč opěradla (11) mezi pravou a levou podpěru (01, 02) do požadované výšky.





Schematický pohled



## Seznam dílů

P.Č.	Název	KS
1	Pravá podpěra	1
2	Levá podpěra	1
3	Podpěrná tyč	1
4	Hlavní základna	1
5	Střední vzpěra	1
6	Přední rám	1
7	Pohotový kolík	1
8	Rám předkopávání	1
9	Pravé rameno butterfly	1
10	Levé rameno butterfly	1
11	Výšková tyč opěradla	1
12	Podpěra opěradla	2
13	Tyč na vycpávku předkopávání	3
14	Butterfly tyč na vycpávku	2
15	Sedadlo	1
16	Opěradlo	1
17	Vycpávka	8
18	Činková podpěra	2
19	38 mm Čtvercová koncovka	10
20	Nárazníková vývodka	2
21	25 mm Čtvercová koncovka	4
22	φ25 Kulatý nárazník	1
23	φ25 Kulatá koncovka	7
24	φ19 Kulatá koncovka	8
25	Kulaté pouzdro	4
26	Bezpečnostní hák	1
27	Šroub M10 x 60 mm	6
28	Šroub M10 x 55 mm	4
29	Pojistný šroub	2
30	Šroub M6 x 15 mm	4

<b>31</b>	Šroub M6 x 40 mm	4
<b>32</b>	Podložka M10	20
<b>33</b>	Pojistná koule	2
<b>34</b>	Podložka(velká) M6	8
<b>35</b>	Šroub M10 x 20 mm	1
<b>36</b>	Matice M10	10
<b>37</b>	Matice M6	2
<b>38</b>	Podložka (malá) M6	2
<b>39L</b>	Levý bezpečnostní hák	1
<b>39R</b>	Pravý bezpečnostní hák	1
<b>40</b>	Střední krytka	2

## **Drogi Kliencie,**

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

Życzymy wielu sukcesów i zabawy podczas treningu.

Twój zespół Duvlan

## **Gwarancja**

Sprzedawca **DUVLAN** udziela 5-letnią gwarancje.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użyciem urządzenia, niewłaściwym montażem, niewłaściwą konserwacją, uszkodzeniami mechanicznymi urządzenia.

W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

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

## **Obsługa klienta**

Aby możliwie najlepiej wspierać Cię w przypadku problemów z produktem, chcielibyśmy prosić Cię o podanie nazwy produktu modelu i numer zamówienia. Można je znaleźć na fakturze.

## **Utylizacja zużytego urządzenia**

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

## **Kontakt**

Duvlan s.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 popełnione w wyniku tłumaczenia lub zmiany specyfikacji technicznej produktu.

## Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

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

- Urządzenie może być stosowane przez osoby, których masa ciała nie przekracza **100 kg**.
- Obowiązkiem właściciela, jest zapewnić, upewnić się że wszyscy użytkownicy tego produktu są odpowiednio poinformowani o tym, jak zachować bezpieczeństwo podczas użytkowania urządzenia.
- Urządzenie przeznaczone jest do ćwiczeń fizycznych przez osoby dorosłe. Nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci lub zwierzęta w pomieszczeniu z maszyną.
- Zapewnić odpowiednią przestrzeń do bezpiecznego użytkowania sprzętu. W pobliżu maszyny musi być wolna przestrzeń min. 0,6 m.
- Umieść urządzenie na antypoślizgowej powierzchni. Jeśli chcesz chronić podłogę, umieść urządzenie na macie.
- Utrzymuj urządzenie we wnętrzu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy umieszczać urządzenia w zadaszonym patio lub w pobliżu wody.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Klasa użytkowania i dokładność H (norma STN EN 957-4). Gwarancja i odpowiedzialność producenta nie obejmują żadnego produktu ani uszkodzenia produktu spowodowanego komercyjnym wykorzystaniem urządzenia.
- Skonsultuj się ze swoim lekarzem przed rozpoczęciem jakichkolwiek programów ćwiczeń, aby uzyskać porady dotyczące optymalnego szkolenia.
- Niewłaściwe / nadmierne treningi mogą powodować urazy zdrowotne.
- Jeśli w trakcie treningu poczujesz się źle, ból w klatce piersiowej, zawroty głowy lub duszności, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
- Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo złożone i wyregulowane.
- Podczas instalacji postępuj zgodnie z instrukcjami montażu.
- Używaj tylko oryginalnych części Duvlan (patrz lista części).
- Dokładnie dokręć wszystkie ruchome części, aby zapobiec ich uwalnianiu podczas treningu.
- Nie używać urządzenia do ćwiczeń boso lub w luźnych butach. Podczas treningu nie zakładaj luźnej odzieży. Przed rozpoczęciem treningu należy zdjąć całą biżuterię. Włosy należy związać aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
- Uszkodzone elementy mogą zagrażać bezpieczeństwu i skrócić żywotność urządzenia. Zużyte lub uszkodzone części należy natychmiast wymienić lub zaprzestać korzystania z urządzenia.
- Okresowo sprawdzać wszystkie śruby, czy są dokręcone.
- Każdy montaż / demontaż produktu musi być wykonany starannie i uważnie.
- Trzymaj ręce i stopy z dala od ruchomych części.
- Nie należy próbować naprawiać urządzenia samodzielnie.
- Max. obciążenie podczas ćwiczeń: 80 kg.
- Max. załadować na ramie podnoszenia nóg: 25 kg.
- Max. Obciążenie uchwytów butterfly: 25 kg.
- Masa Urządzenie: 21,2 kg.
- Wymiary (dł x sz x wys): 152 x 117 x 122 cm.

**Niezbędne narzędzia**

Klucz płaski 10, 2 x 17

**Procedura instalacji**

Usuń wszystkie części z opakowania i umieść je na ziemi. Sprawdź części z list części i upewnij się, że żaden element nie został w kartonie i masz wszystkie potrzebne części.

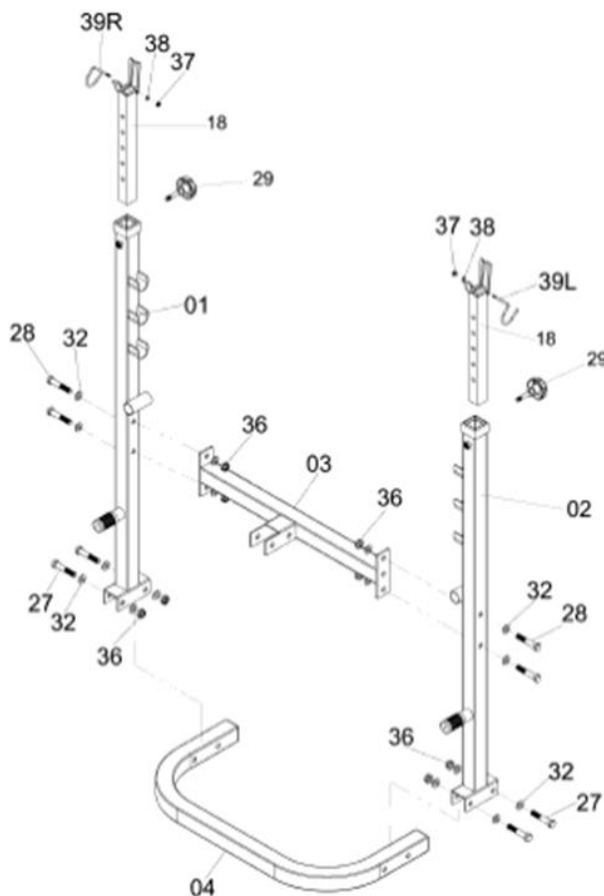
**Etap 1:**

Połącz lewy i prawy wspornik (01,02) do ramy głównej (04), zabezpieczyć śrubami (27), podkładkami (32) i nakrętkami(36), jak pokazano na rysunku.

Zamocować pręt podtrzymujący (03) po prawej i lewej podpory (01, 02) przykręcić za pomocą (27), podkładki (32) i nakrętek (36), jak pokazano na rysunku.

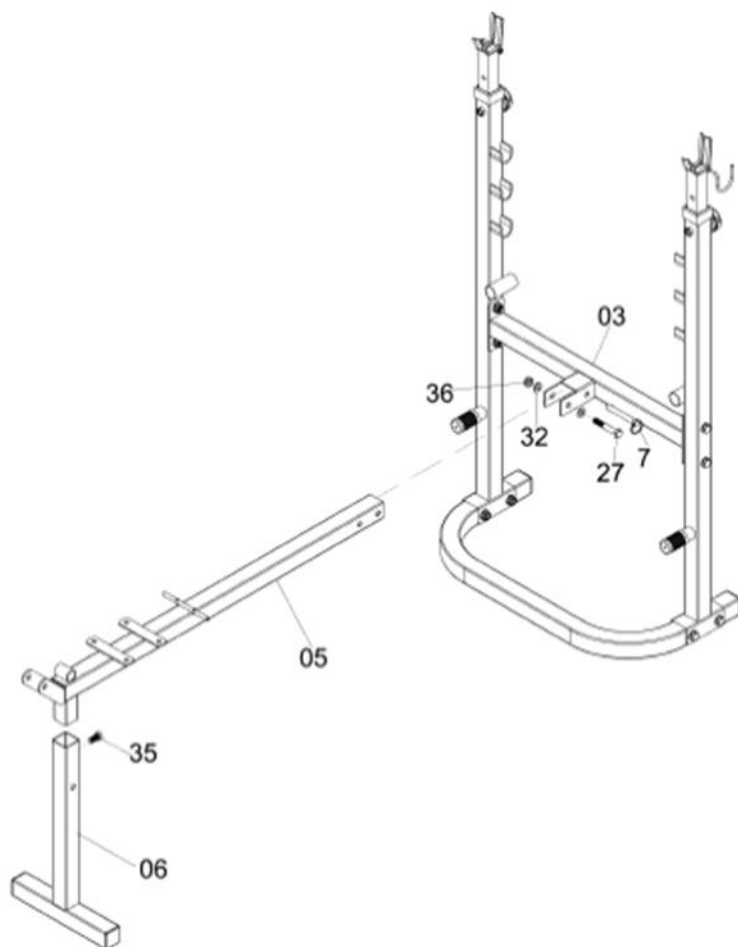
Włóż tycz podpory na hantle (18) po prawej i lewej podpory (01, 02) zastosuj blokujące śruby (29).

Połącz lewy hak bezpieczeństwa (39L) i prawy hak bezpieczeństwa (39R) na tyczy podpory na hantle (18), zabezpiecz podkładkami (38) i nakrętkami (37), jak pokazano na rysunku.

**Etap 2**

Połącz środkową podpore (05) do przedniej ramy (06), zabezpiecz śrubą (35).

Połączyć centralną podpore (05) do pręta podtrzymującego (03), zabezpieczyć kołkiem (07) i śrubą (27), podkładką (32), nakrętką (36), jak pokazano na rysunku obok.



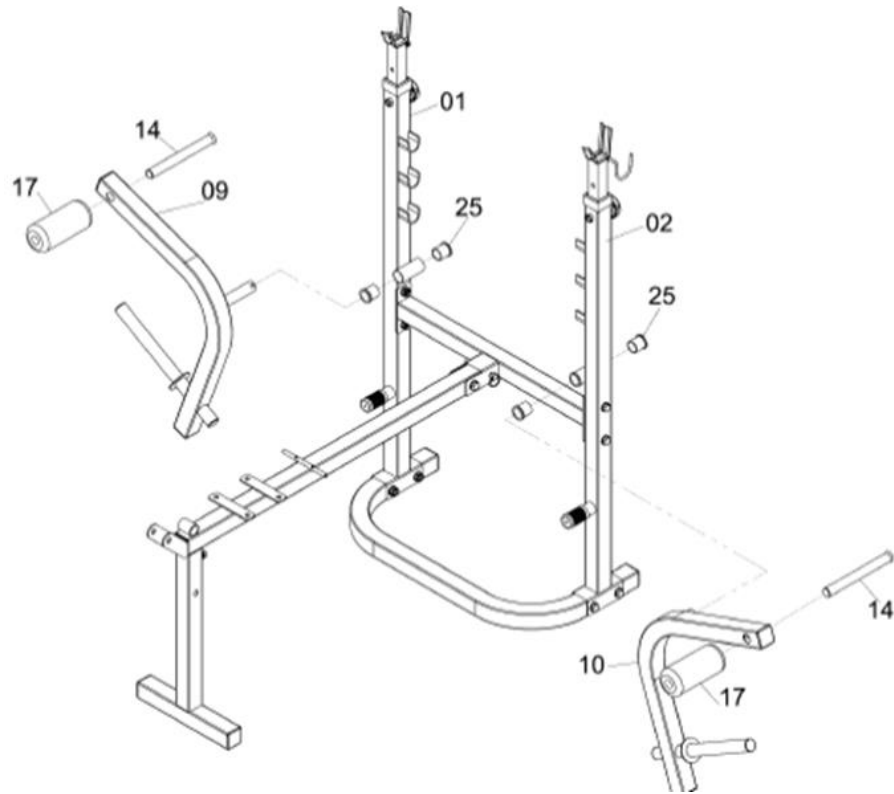
### Etap 3

Włóż prawe ramię butterfly (09) do prawego wspornika (01).

Włóż lewe ramię butterfly (10) do lewego wspornika (02).

Włóż butterfly tycz do ramienia butterfly (14) w prawym i lewym ramieniu (09, 10)

Nałóż piankowe wałki (17) do pręta ramienia butterfly (14).

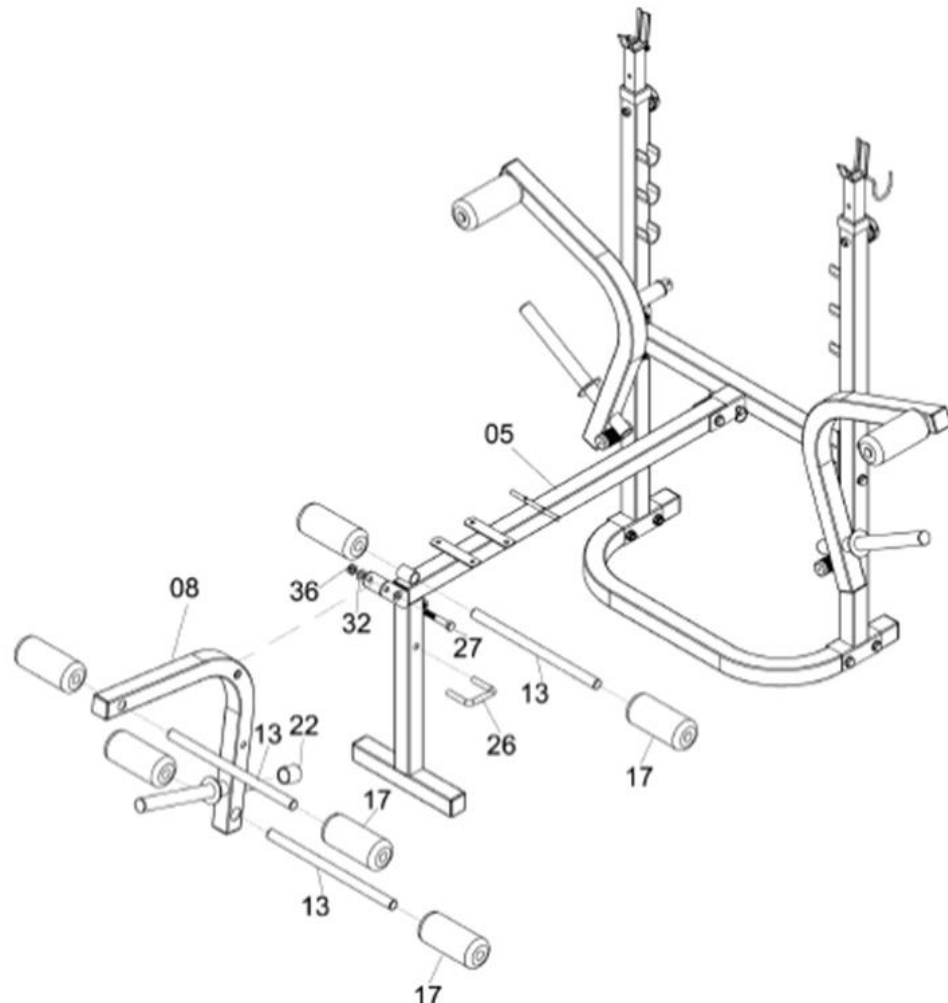


### Etap 4

Połącz ramę podnoszenia nóg (08) do centralnej podpory (05), zabezpiecz za pomocą śrub (27), podkładek (32) i nakrętek (36), jak to pokazano na rysunku.

Włóż kij (13) do ramy podnoszenia nóg (08) i do środkowej podpory (05), jak pokazano na rysunku.

Nałóż piankowe wałki (17) na tycz (13), jak pokazano na rysunku.





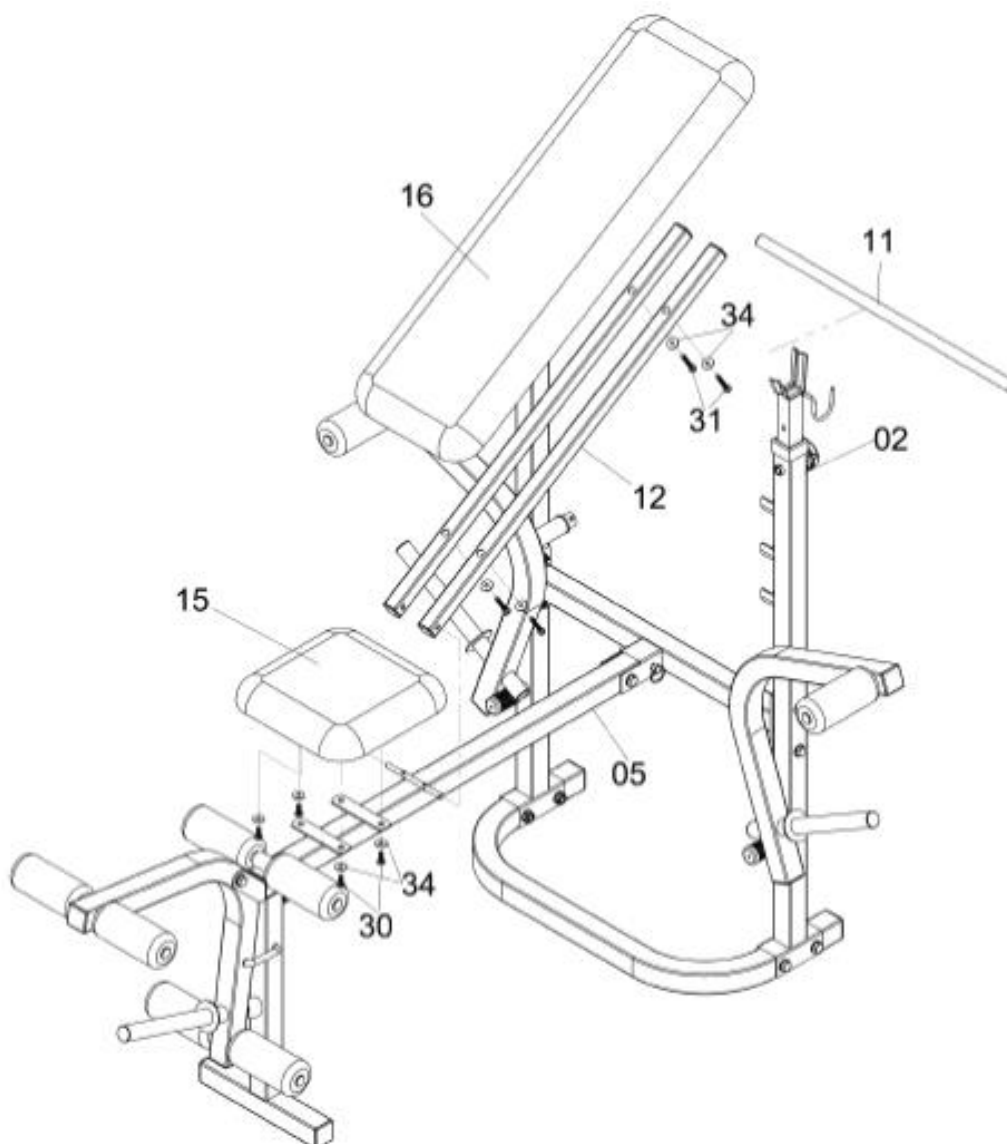
**Etap 5**

Połącz wsparcie oparcia (12) do centralnej podpory (05).

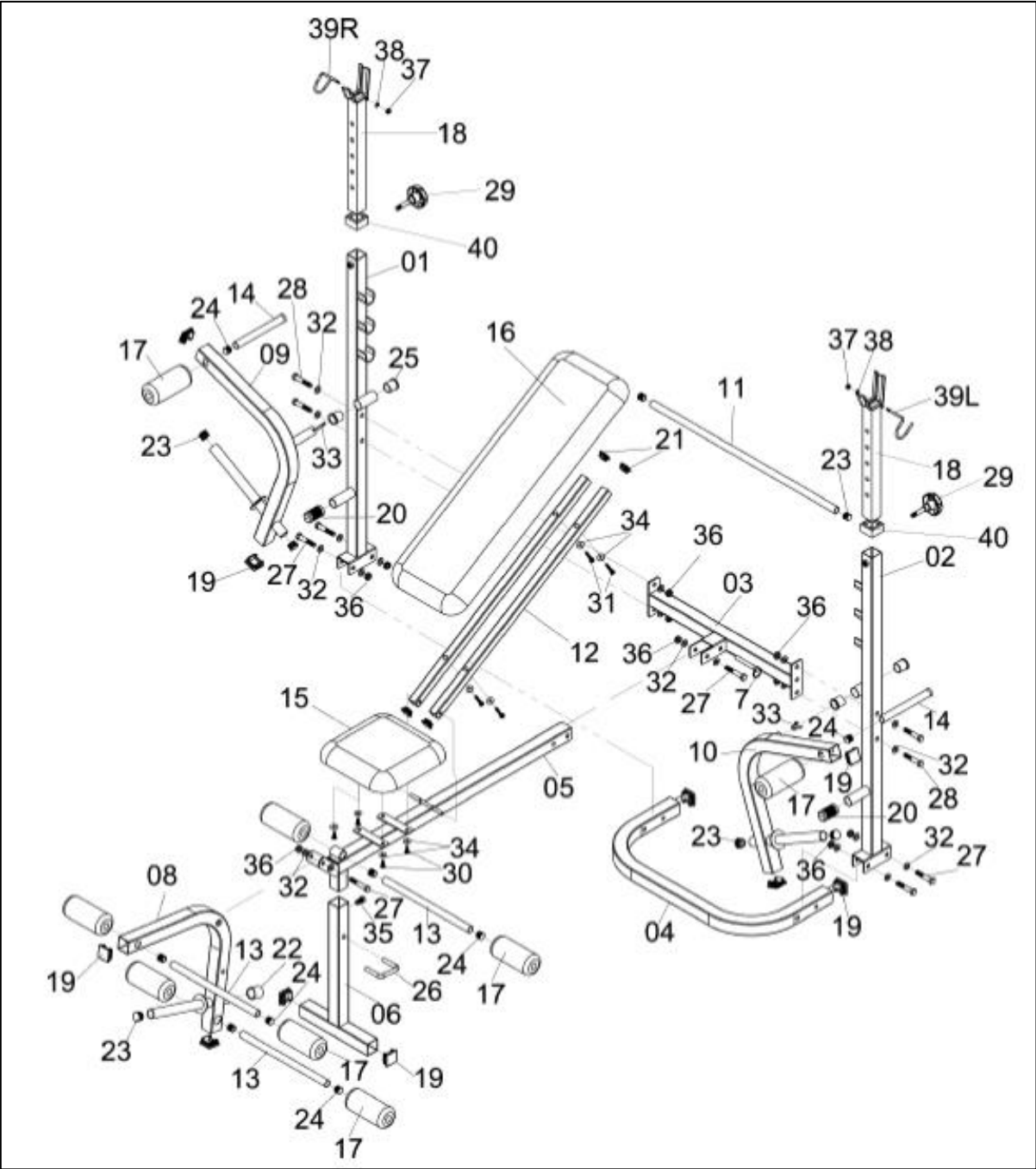
Połączyć oparcie (16) z wspornikiem oparcia (12), za pomocą śrub (31) i podkładek (34), jak pokazano na rysunku.

Zamontuj siedzenie (15) do centralnej podpory (05), zabezpieczyć za pomocą śrub (30) i podkładek (34), jak pokazano na rysunku.

Podnieść oparcie (16), wprowadź tycz wsparcia wysokości (11) pomiędzy prawym i lewym wspornikiem (01, 02) na pożądanej wysokości.



Schematyczny wykres



## Lista części

NR	Nazwa	ILOŚĆ
1	Prawe wsparcie	1
2	Lewe wsparcie	1
3	Tycz wsparcia	1
4	Rama główna	1
5	Centralna rama podpory	1
6	Przednia rama	1
7	Kołek zabezpieczający	1
8	Rama podnoszenia nog	1
9	Prawe ramie butterfly	1
10	Lewe ramie butterfly	1
11	Tycz wsparcia wysokości	1
12	Wspornik oparcia	2
13	Tycz wyprostu ramy podnoszenia nóg	3
14	Butterfly tycz na wyprost	2
15	Siedzenia	1
16	Oparcie	1
17	piankowe wałki	8
18	Tycz podpory na hantle	2
19	38 mm Kwadratowa końcówka	10
20	Bolec narożnikowy	2
21	25 mm Kwadratowa końcówka	4
22	φ25 Okrągła końcówka	1
23	φ25 Wypukła końcówka	7
24	φ19 Wypukła końcówka	8
25	Okrągłe pudło / zatyczka	4
26	Hak bezpieczeństwa	1
27	Śruba M10 x 60 mm	6
28	Śruba M10 x 55 mm	4
29	Śruba bezpieczeństwa	2
30	Śruba M6 x 15 mm	4
31	Śruba M6 x 40 mm	4

<b>32</b>	Podkładka M10	20
<b>33</b>	Kula zabezpieczająca	2
<b>34</b>	Podkładka (wielka) M6	8
<b>35</b>	Śrubka M10 x 20 mm	1
<b>36</b>	Nakrętka M10	10
<b>37</b>	Nakrętka M6	2
<b>38</b>	Podkładka (małą) M6	2
<b>39L</b>	Lewy hak bezpieczeństwa	1
<b>39R</b>	Prawy hak bezpieczeństwa	1
<b>40</b>	Kwadratowa guma zabezpieczająca	2

## Tisztelt vásárlónk!

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

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

A Duvlan csoport

## Kereskedelmi jótállás

A kereskedő rendeltetésszerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül garanciát vállal a termékre. A jótállás az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra nem vonatkozik. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

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

## Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

Minden **Duvlan** termék újra hasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejártá után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

## Elérhetőségek

Duvlan s.r.o.  
Textilná 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: [servis@duvlan.com](mailto:servis@duvlan.com)  
weboldal: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

## Útmutató

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

## Fontos biztonsági figyelmeztetések

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

- A felhasználó maximális testsúlya: **100 kg**.
- A berendezés tulajdonosának feladata, hogy minden felhasználót informáljon arról, hogyan használja biztonságosan a berendezést.
- A berendezés felnőttek használatára készült. A szobában ne hagyja felügyelet nélkül gyerekek és állatok közelében.
- Biztosítsa a megfelelő teret a használatra. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 0,6 m-en belül lévő tárgyakat.
- Helyezze a berendezést megfelelő felületre. Ha meg szeretné védeni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
- A berendezés beltéri, védje a portól és nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá, vagy víz mellé.
- A berendezés beltéri használatra lett tervezve. Felhasználási kategória és pontossági HC (norma STN EN 957-4). Kereskedelmi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
- Egészségügyi problémák fennállása esetén konzultáljon az orvosával, aki tanácsot adhat, melyik edzés megfelelő az Ön számára.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlbecsülése kárt okozhat az egészségében.
- Amennyiben edzés közben szédülést, mellkas fájdalmat, légzési nehézségeket, vagy egyéb szokatlan jelet érez, azonnal hagyja abba az edzést, és a további edzésről konzultáljon orvosával.
- Az edzést csak akkor kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
- A berendezést csak az útmutatóban leírtak szerint szerelje össze.
- Csak eredeti Duvlan alkatrészeket használjon (lásd: lista).
- Az első edzés megkezdése előtt biztonsági okokból ellenőrizze, a csavarok, anyák megfelelően be vannak-e húzva.
- A berendezést ne használja mezítláb, vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet. Az edzés megkezdése előtt vegye le ékszerait. Haját megfelelően igazítsa el, hogy ne akadályozza az edzésben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy ne használja tovább a berendezést.
- Rendszeresen ellenőrizzen minden anyát, illetve csavart, hogy megfelelően be legyenek húzva.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszedése gondos odafigyelést igényel.
- Kezét és lábat tartsa távol a mozgó részekről.
- A berendezést ne próbálja maga megjavítani.
- A súlyemelőtartó maximális terhelése: 80 kg.
- A lábnyújtó maximális terhelése: 25 kg.
- A butterfly maximális terhelése: 25 kg.
- A berendezés súlya: 21,2 kg.
- Méretek (h x s x m): 152 x 117 x 122.

**Szükséges szerszámok**

Villáskulcs sz. 10,17 – 2x

**Az összeszerelés menete**

Vegyen ki minden alkatrészt a dobozból, majd helyezze őket a földre. Vesse össze az egyes alkatrészeket az alkatrészlistával, győződjön meg róla, hogy egy alkatrész sem hiányzik a kartondobozból.

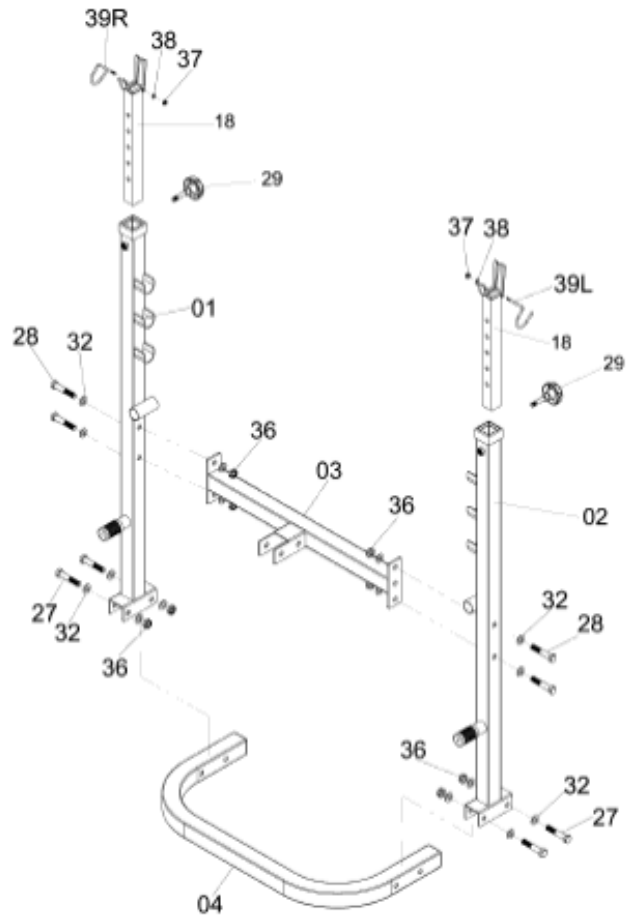
## 1. lépés

Rögzítse a jobb és bal támasztórudat (01, 02) a fő támaszhoz (04), biztosítsa csavarokkal (27), alátétekkel (32) és anyacsavarokkal (36), ahogyan az ábra szemlélteti

Rögzítse a tartórudat (03) a jobb és bal támasztórúdhoz (01, 02), biztosítsa csavarokkal (27), alátétekkel (32) és anyacsavarokkal (36), ahogyan az ábra szemlélteti.

Helyezze a súlyzó támaszt (18) a jobb és bal támasztórúdhoz (01, 02), használjon biztonsági csavarokat (29).

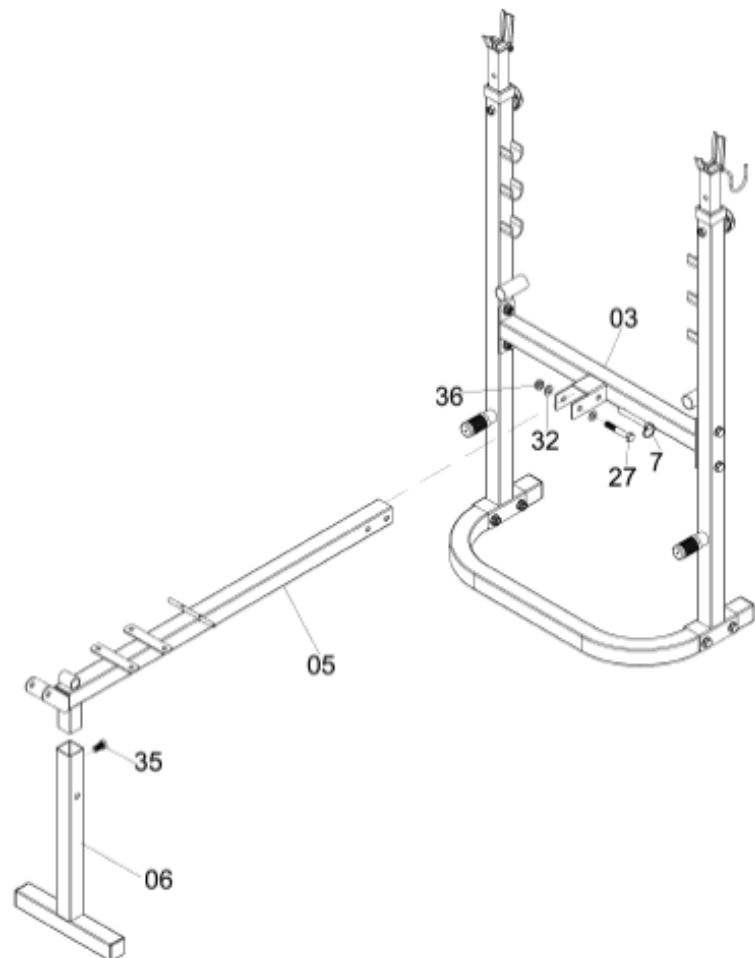
Rögzítse a bal biztonsági horgot (39L) és jobb biztonsági horgot (39R) a súlyzó támaszra (18), biztosítsa alátétekkel (38) és anyacsavarokkal (37), ahogyan az ábra szemlélteti.



## 2. lépés

Rögzítse a középső támaszt (05) az első lábhoz (06), majd biztosítsa csavarral (35).

Rögzítse a középső támaszt (05) a tartórúdhhoz (03), biztosítsa csapszeggel (07), csavarral (27), alátétekkel (32) és anyacsavarral (36), ahogyan az ábra szemlélteti.





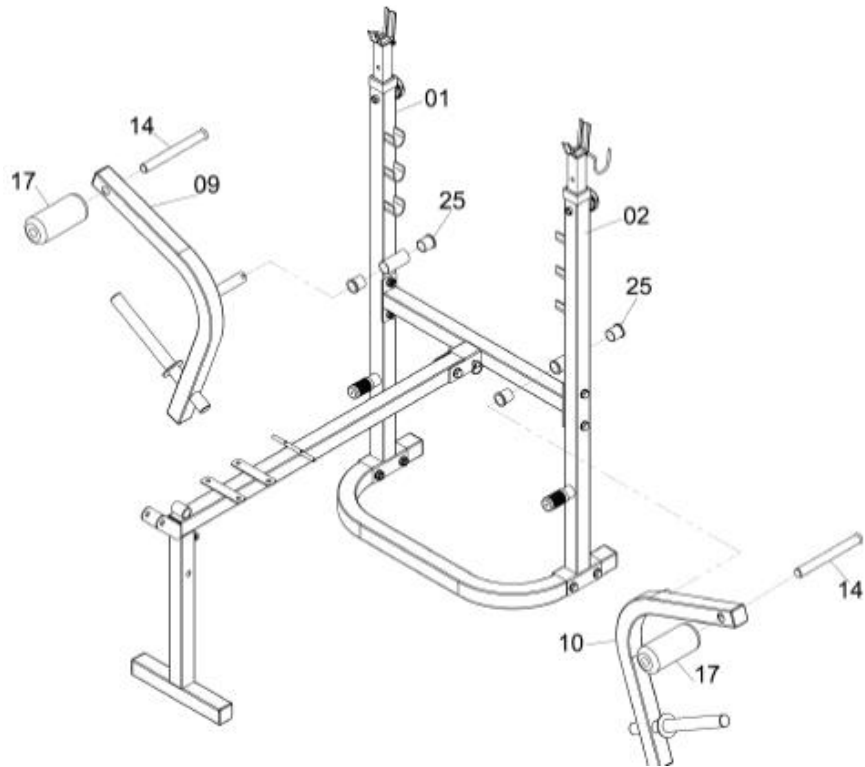
### 3. lépés

Helyezze a jobb butterfly kart (09) a jobb támasztórúdba (01).

Helyezze a bal butterfly kart (10) a bal támasztórúdba (02).

Helyezze a butterfly rudat a kipárnázásra (14) a jobb és bal butterfly karokba (09, 10).

Helyezze fel a szivacs párnát (17) a butterfly rúdra (14).

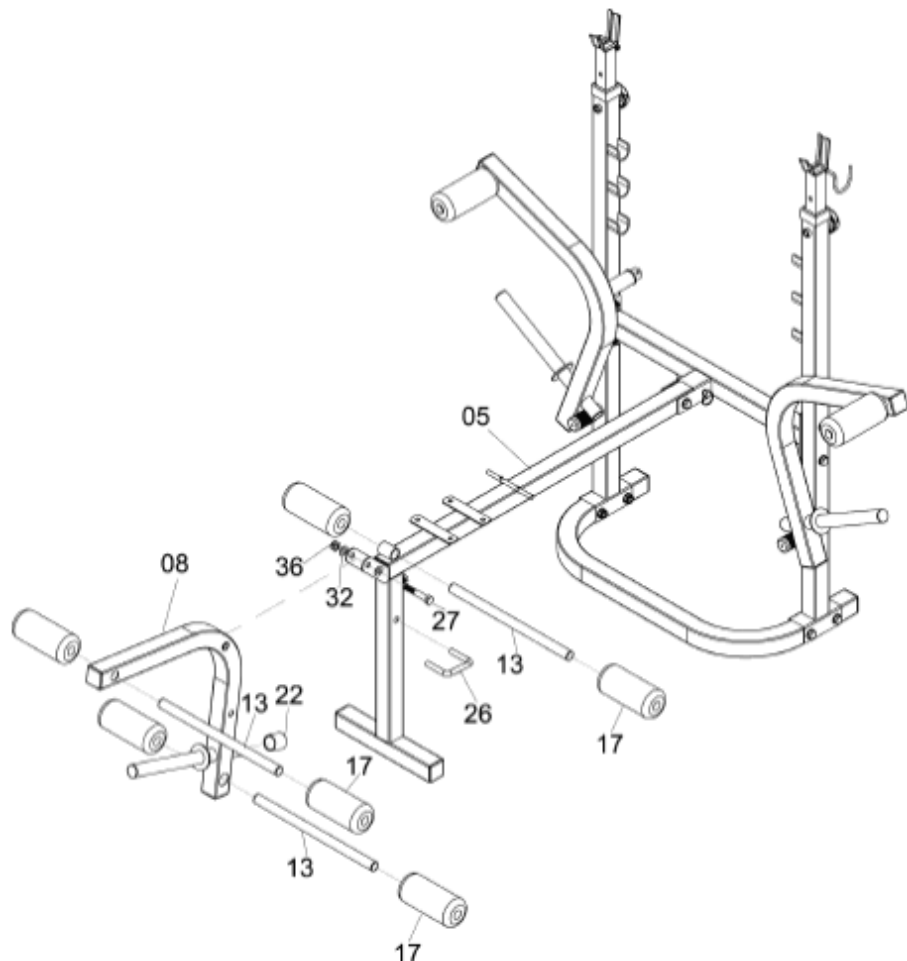


### 4. lépés

Rögzítse a lábnyújtó rudat (08) a középső támaszhoz (05), biztosítsa csavarokkal (27), alátétekkel (32) és anyacsavarokkal (36), ahogy az ábra szemlélteti.

Helyezze a rudat a lábnyújtó kipárnázására (13) a lábnyújtó rudjába (08) és a középső támaszba (05), ahogy az ábra szemlélteti.

Helyezze fel a szivacs párnákat (17) a rudakra (13), ahogy szemléltetve van.



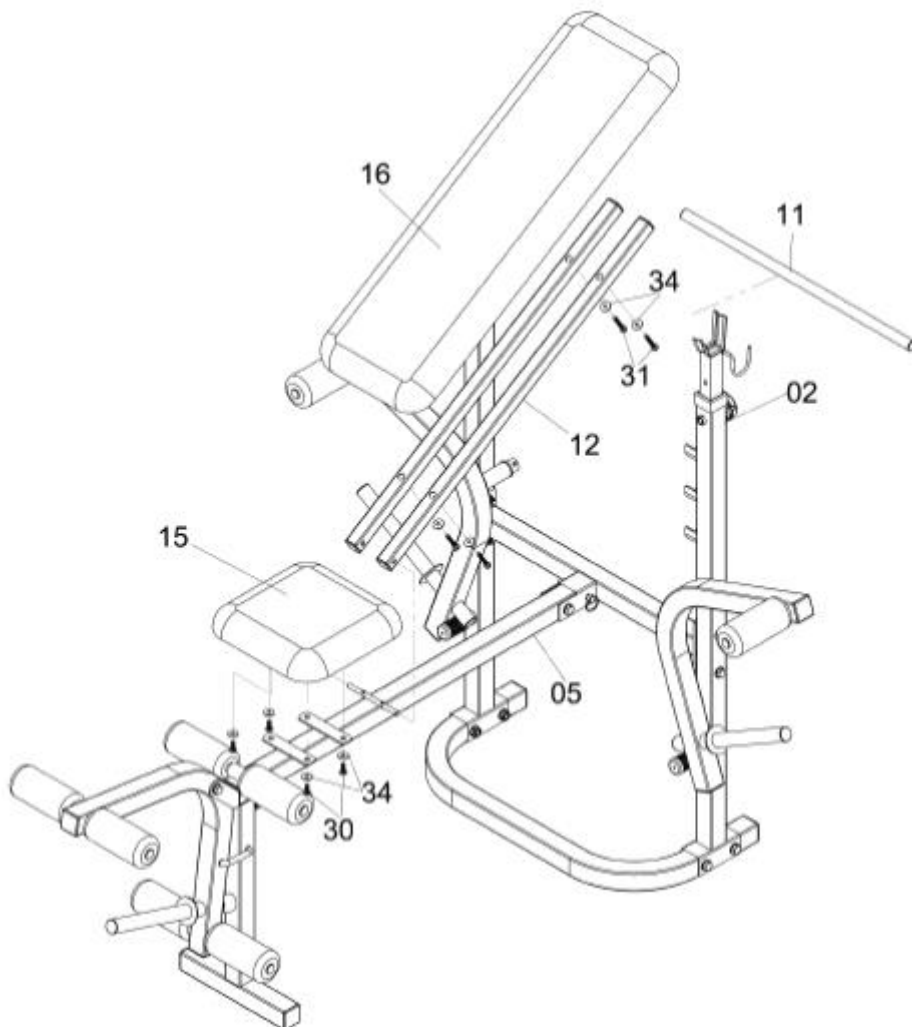
## 5. lépés

Rögzítse a háttámla támaszt (12) a középső támaszra (05).

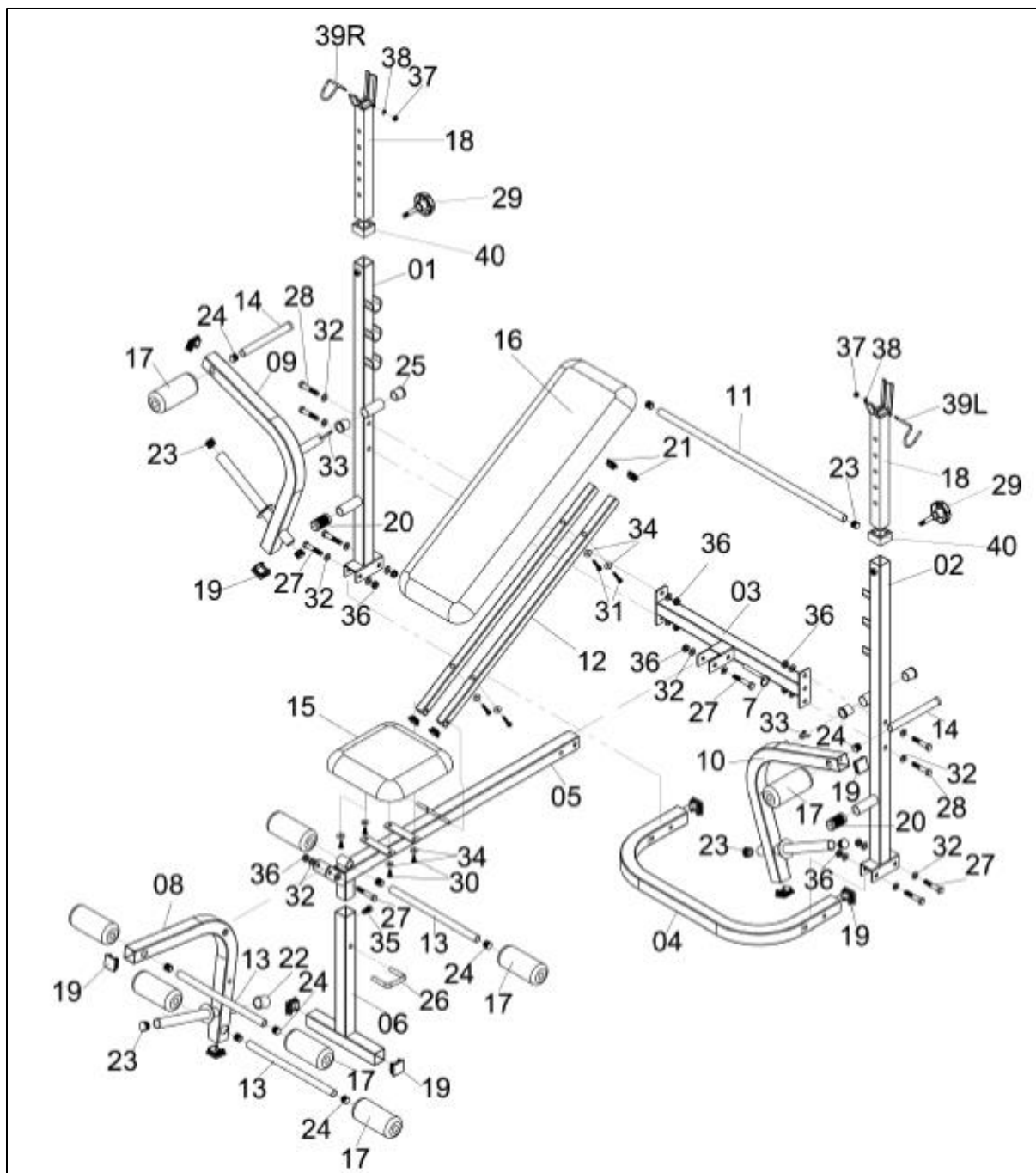
Rögzítse a háttámlát (16) a háttámla támaszhoz (12), biztosítsa csavarokkal (31) és alátétekkel (34), ahogy az ábra szemlélteti.

Rögzítse az ülést (15) a középső támaszhoz (05), biztosítsa csavarokkal (30) és alátétekkel (34), ahogy az ábra szemlélteti.

Emelje fel a háttámlát (16), majd helyezze be a háttámla rúdját (11) a jobb és bal támasztórúd közé (01, 02), állítsa be a kívánt magasságot.



Sematikus ábra



## Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	DB
1	Jobb támasztórúd	1
2	Bal támasztórúd	1
3	Tartórúd	1
4	Fő támasz	1
5	Középső támasz	1
6	Első láb	1
7	Csapszeg	1
8	Lábnyújtó rúd	1
9	Jobb butterfly kar	1
10	Bal butterfly kar	1
11	Háttámla rudja	1
12	Háttámla támasz	2
13	Rúd a lábnyújtó kipárnázására	3
14	Butterfly rúd a kipárnázásra	2
15	Ülés	1
16	Háttámla	1
17	Párnázó anyag	8
18	Súlyzó támasz	2
19	38mm Szögletes végsapka	10
20	Ütköző	2
21	25 mm Szögletes végsapka	4
22	φ25 Kerek ütköző	1
23	φ25 Kerek végsapka	7
24	φ19 Kerek végsapka	8
25	Kerek tok	4
26	Biztonsági horog	1
27	Csavar M10 x 60 mm	6
28	Csavar M10 x 55 mm	4
29	Biztonsági csavar	2
30	Csavar M6 x 15 mm	4

<b>31</b>	Csavar M6 x 40 mm	4
<b>32</b>	Alátét M10	20
<b>33</b>	Biztosító golyó	2
<b>34</b>	Alátét (nagy) M6	8
<b>35</b>	Csavar M10 x 20 mm	1
<b>36</b>	Anyacsavar M10	10
<b>37</b>	Anyacsavar M6	2
<b>38</b>	Alátét (kicsi) M6	2
<b>39L</b>	Bal biztonsági horog	1
<b>39R</b>	Jobb biztonsági horog	1
<b>40</b>	Középső végsapka	2