

Návod na použitie: Bench lavica DUVLAN Press Up - 6105

Návod k použití: Bench lavice DUVLAN Press Up - 6105

User manual: Bench Press Duvlan Up - 6105

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.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **100 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
4. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. 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.
7. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
8. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
9. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
10. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
11. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
12. Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
13. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
14. 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.
15. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
16. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
17. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
18. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
18. Max. nosnosť stojana pod veľkú činku: 100 kg
19. Hmotnosť zariadenia: 18 kg
20. Celkové rozmery: 122 x 56 x 105 cm

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 přístroj pouze tak, jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš DUVLAN tým

Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek prodlouženou 5letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektornické 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 běžet datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

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

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

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

Kontakt

Duvlan s.r.o.
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

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.

1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **100 kg**.
2. Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6m.
4. Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod přístroj ochrannou podložku.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandě a v blízkosti vody.
6. Zařízení je navrženo pro domácí použití. Třída použití a přesnosti H (norma ČSN EN 957-4). Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.
7. Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s lékařem. Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný.
8. Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
9. Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
10. S tréninkem začněte až poté se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveny.
11. Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
12. Používejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
13. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
14. Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
15. Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
16. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
17. Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
18. Max. nosnost stojanu pod velkou činku: 100 kg
19. Hmotnost zařízení: 18 kg
20. Celkové rozměry: 122 x 56 x 105 cm

Dear Customer,

We are pleased, that you have chosen a **Duvlan** Fitness Equipment. This quality product is engineered and tested for home use in accordance with EN 957, has been certified by the German testing laboratory TÜV SÜD Product Service GmbH, Deutschland. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Only use the appliance in the manner described in this user's manual. Keep this user's manual in a safe place so it can be easily retrieved for future use.

We wish you lots of success and fun while training,

Your Duvlan team

Warranty

The seller provides the frame of this product with an extended 5-year warranty. For all other mechanical and electronic components a standard 2-year warranty is provided. Warranty does not cover damage caused by improper assembly, improper maintenance, mechanical damage, wear and tear of parts under normal use, inevitable event, unprofessional interference, misuse, or improper placement.

In the case of claim please contact us.

The warranty period starts at the date the product was purchased (please carefully retain your sales receipt).

Customer Service

To best possible support you in the case of problems with your product, we would ask you to please quote the product Model Name and Order Number. These can be found on the invoice.

Waste Disposal

Duvlan products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

Contact

Duvlan s.r.o.
Textilna 5 / 897
957 01 Banovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Advice

The owner's manual is only for the customer reference. **Duvlan** can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

Precautions

To reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before using the product. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.

1. The exerciser may not be used by persons with a weight of over **100 kg**.
2. This product is designed for the physical exercise by adults. Do not leave children or pets unattended in the room with the machine.
3. Provide adequate space for safe use of equipment. Near the machine must be free area min. 0,6 m.
4. Place the device on non-slip surface. If you want to protect your floor, place the protective pad device.
5. Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a covered patio or near water.
6. The product is made for home use only. Category of use and accuracy of H (standard STN EN 957-4). Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product caused by commercial purposes.
7. Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
8. Incorrect/excessive training can cause health injuries.
9. If you feel sickness, chest pain, fits of dizziness or breathlessness during your training, immediately stop the training and consult your physician.
10. Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
11. Follow the steps of the assembly instruction carefully.
12. Use only original parts Duvlan (see checklist).
13. Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
14. Do not use the home exerciser without shoes or with loose fitting footwear. During the training, do not wear loose clothing. Before starting training take off all jewelry. Properly adjust your hair, so you do not obstruct during exercise.
15. Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done.
16. Check all nuts and bolts, whether they are tight.
17. Any assembly/disassemble of the product must be done carefully.
18. Max. load of the barbell rack: 100 kg
19. Weight of bench: 18 kg
20. Dimensions: 122 x 56 x 105 cm

Náradie na montáž/Nářadí na montáž/Assembly tools

vidlicový klíč č.10, 14, 17



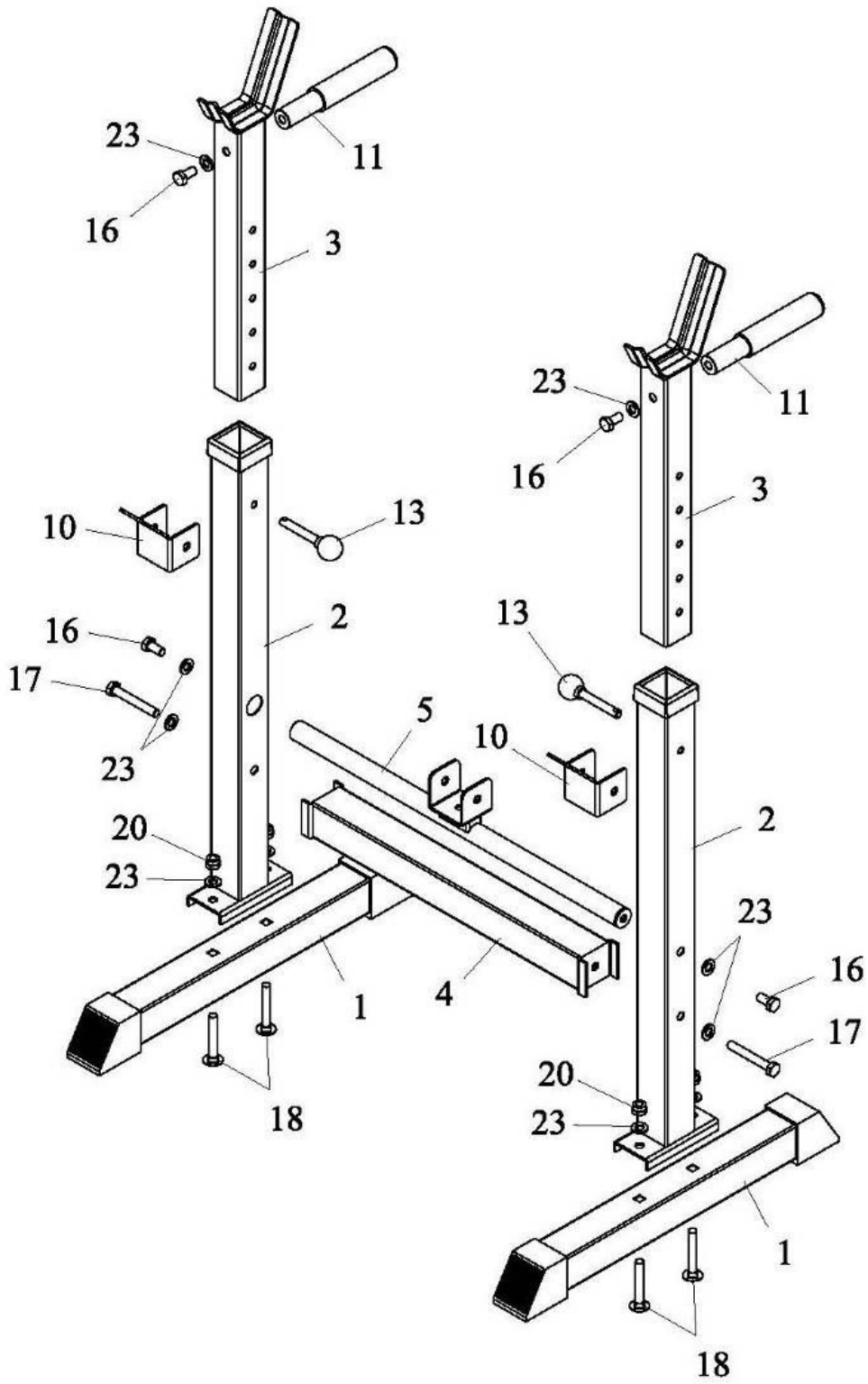
Postup pri montáži/Postup při montáži/Assembly instructions

Krok 1/Krok 1/ Step 1

- SK: 1. Pripojte dva zvislé rámy (2) do dvou zadných základní (1) pomocou štyroch štvorhranných skrutiek M10 * 60 (18), štyroch podložiek 10 (23) a štyroch uzamykacích matic M10 (20).
2. Pripevnite priečný nosník (4) do jedného zvislého rámu (2) s použitím skrutky M10 * 65 (17) a podložky 10 (23).
 3. Vložte podporu priečného nosníka (5) do otvoru na zvislom ráme (2) a upevnite pomocou skrutky M10 * 20 (16) a podložky 10 (23).
 4. Pripojte druhý zvislý rám (2) do podpory priečného nosníka (5) a priečneho nosníka (4) pomocou skrutiek M10 * 20 (16), M10 * 65 (17) a dvoch podložiek 10 (23).
 5. Vložte nastaviteľnú podporu (3) do zvislého rámu (2), upevnite pomocou nosnej dosky (10) a poistného krúžku (13).
 6. Pripevnite rukoväť (11) do nastaviteľnej podpory (3) pomocou dvoch skrutiek M10 * 20 (16) a dve podložiek 10 (23).

- CZ: SK: 1. Připojte dva svislé rámy (2) do dvou zadních základen (1) pomocí čtyř čtyřhranných šroubů M10 * 60 (18), čtyř podložek 10 (23) a čtyř uzamykacích matic M10 (20).
2. Připevněte příčný nosník (4) do jednoho svislého rámu (2) s použitím šrouby M10 * 65 (17) a podložky 10 (23).
 3. Vložte podporu příčného nosníku (5) do otvoru na svislém rámu (2) a upevněte pomocí šroubu M10 * 20 (16) a podložky 10 (23).
 4. Připojte druhý svislý ram (2) do podpory příčného nosníku (5) a příčného nosníku (4) pomocí šroubu M10 * 20 (16), M10 * 65 (17) a dvou podložek 10 (23).
 5. Vložte nastavitelnou podporu (3) do svislého rámu (2), upevněte pomocí nosné desky (10) a pojistného kroužku (13).
 6. Připevněte rukojeť (11) do nastavitelné podpory (3) pomocí dvou šroubů M10 * 20 (16) a dvě podložek 10 (23).

- EN: 1. Attach two UPRIGHT SUPPORT (2) to two REAR BASE (1) using four SQUARE NECK BOLTS M10*60 (18), four WASHERS 10 (23) and four LOCK NUTS M10 (20).
2. Attach the CROSS BEAM (4) to one UPRIGHT SUPPORT (2) using BOLT M10*65 (17) and WASHER 10 (23).
 3. Insert the CROSS SUPPORT (5) into hole on the UPRIGHT SUPPORT (2), secure with BOLT M10*20 (16) and WASHER 10 (23).
 4. Attach the other UPRIGHT SUPPORT (2) to the CROSS SUPPORT (5) and the CROSS BEAM (4) with BOLT M10*20 (16), BOLT M10*65 (17) and two WASHERS 10 (23).
 5. Insert the BARBELL SUPPORT (3) into port of UPRIGHT SUPPORT (2), secure with SUPPORT PLATE (10) and PIN (13).
 6. Attach the HANDLE BAR (11) to the BARBELL SUPPORT (3) using two BOLTS M10*20 (16) and two WASHERS 10 (23).



Krok 2/Krok 2/ Step 2

SK: 1. Pripojte prednú základňu (7) do prednej podpory (8) pomocou dvoch štvorhranných skrutiek M10 * 60 (18), dvoch ARC podložiek 10 (24) a dvoch poistných matíc (20).

2. Pripevnite držiak (9) na hlavný rám (6) pomocou dvoch skrutiek M8 * 16 (15) a dvoch podložiek 8 (22).

3. Pripojte prednú podporu (8) do držiaka (9) pomocou skrutky M10 * 75 (19) v prostrednom otvore pomocou dvoch podložiek 10 (23), uzamykacej matice M10 (20) a poistného krúžku (13).

4. Pripojte hlavný rám (6) do držiaka na podporu priečného nosníka (5) pomocou skrutky M10 * 75 (19), dvoch podložiek 10 (23) a poistnej matice M10 (20).

CZ: 1. Připojte přední základnu (7) do přední podpory (8) pomocí dvou čtyřhranných šroubů M10 * 60 (18), dvou ARC podložek 10 (24) a dvou pojistných matic (20).

2. Připevněte držák (9) na hlavní rám (6) pomocí dvou šroubů M8 * 16 (15) a dvou podložek 8 (22).

3. Připojte přední podporu (8) do držáku (9) pomocí šroubu M10 * 75 (19) v prostředním otvoru pomocí dvou podložek 10 (23), uzamykací matice M10 (20) a pojistného kroužku (13).

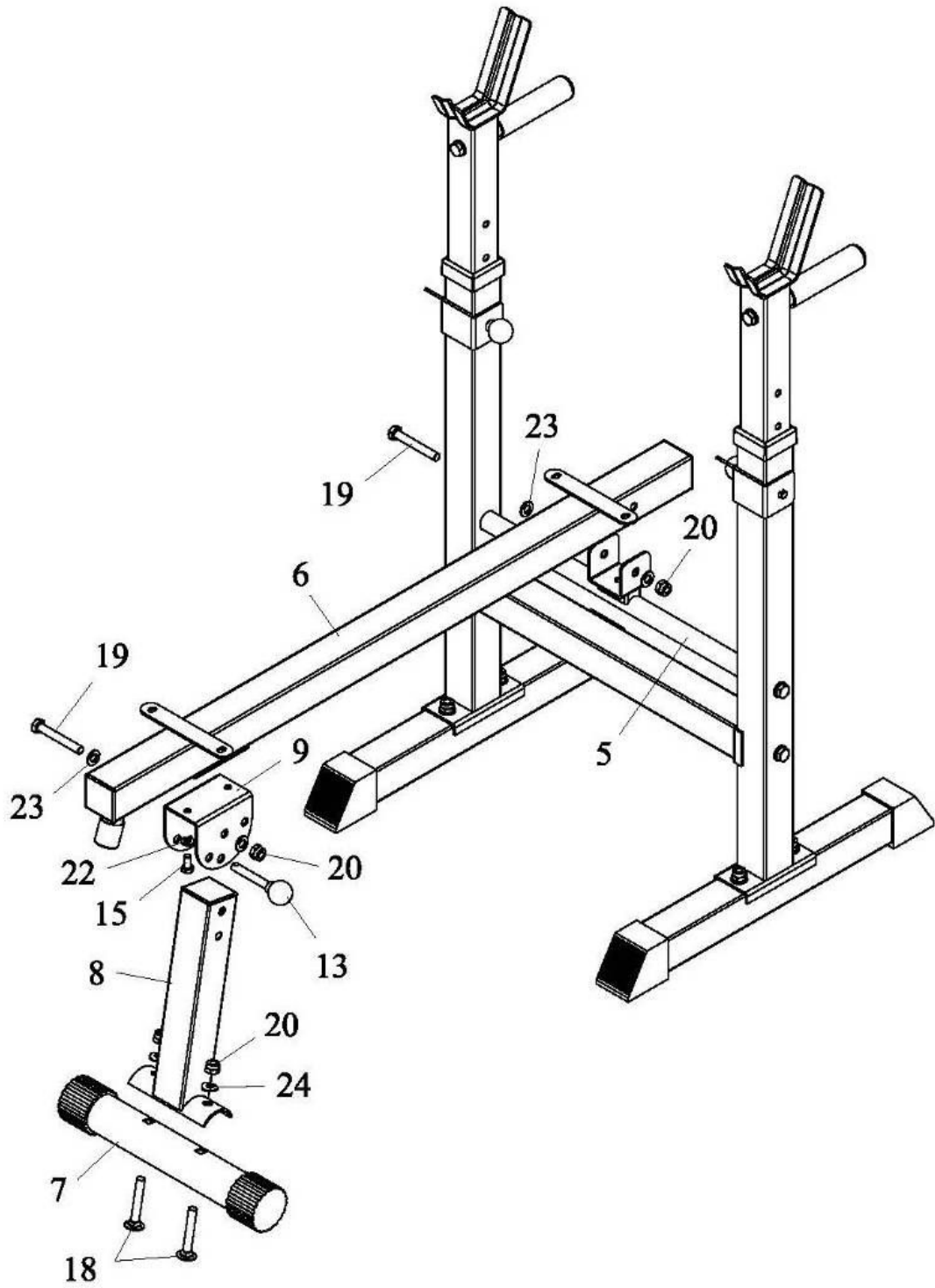
4. Připojte hlavní rám (6) do držáku na podporu příčného nosníku (5) pomocí šroubu M10 * 75 (19), dvou podložek 10 (23) a pojistné matice M10 (20).

EN: 1. Attach the FRONT BASE (7) to the FRONT SUPPORT (8) using two SQUARE NECK BOLTS M10*60 (18), two ARC WASHERS 10 (24) and two LOCK NUTS (20).

2. Attach the BRACKET (9) to the MAIN FRAME (6) using two BOLTS M8*16 (15) and two WASHERS 8 (22).

3. Attach the FRONT SUPPORT (8) to the BRACKET (9) using BOLT M10*75 (19) in the middle hole, two WASHERS 10 (23), LOCK NUT M10 (20) and PIN (13).

4. Attach the MAIN FRAME (6) to the bracket on the CROSS SUPPORT (5) using BOLT M10*75 (19), two washers 10 (23) and LOCK NUT M10 (20).

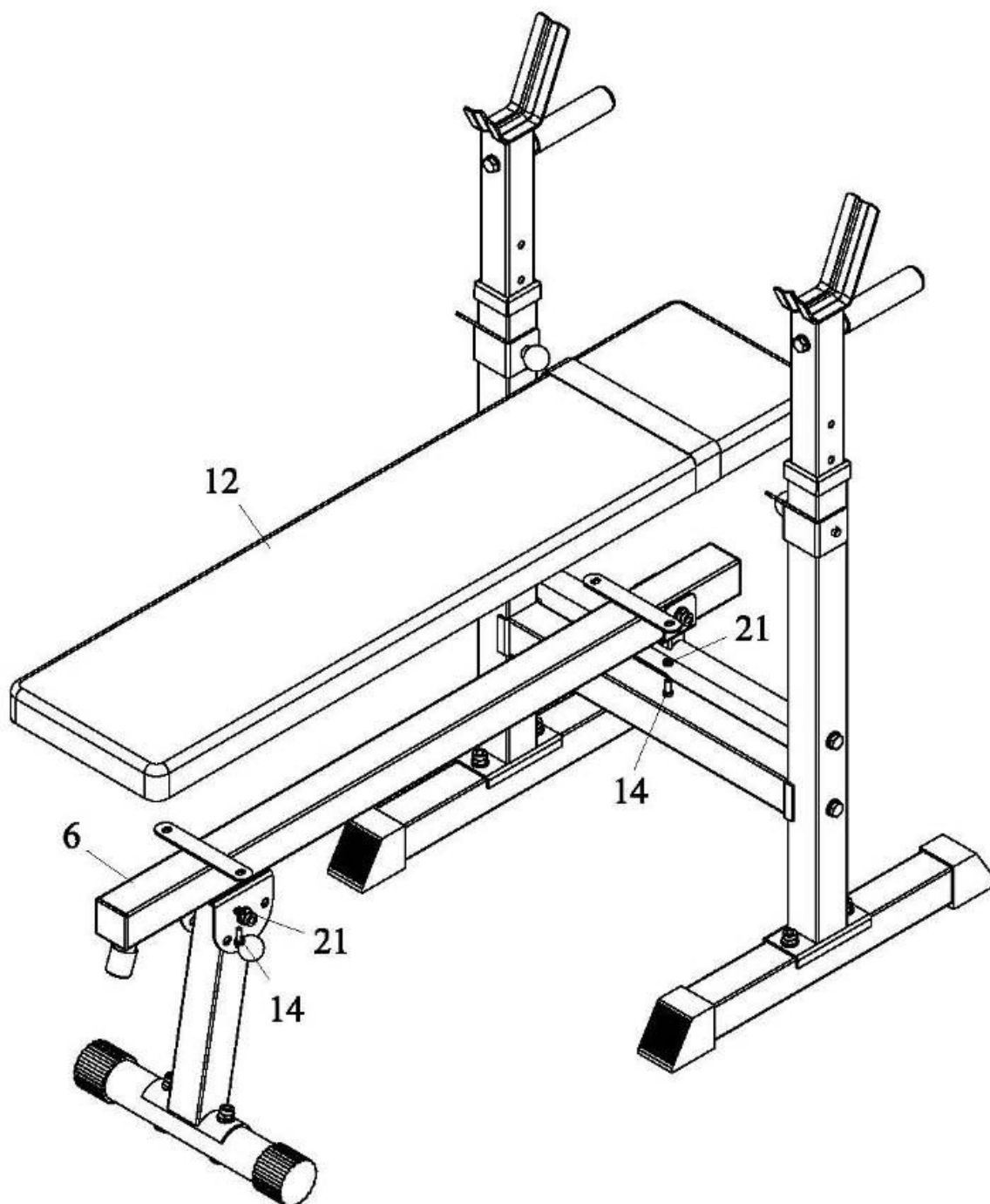


Krok 3/Krok 3/ Step 3

SK: Pripevnite operadlo (12) k hlavnému rámu (6) pomocou štyroch skrutiek M6 * 16 (14) a štyroch podložiek 6 (21).

CZ: Připevněte opěradlo (12) k hlavnímu rámu (6) pomocí čtyř šroubů M6 * 16 (14) a čtyř podložek 6 (21).

EN: Attach the CUSHION (12) to the MAIN FRAME (6) using four BOLTS M6*16 (14) and four WASHERS 6 (21).



Zoznam dielov/seznam dílů/Part list

P.Č/P.N	Názov/Název/Description	KS/Q'TY
1	Zadná základňa/zadní základňa/REAR BASE	2
2	Zvislý rám/svislý rám/UPRIGHT SUPPORT	2
3	Nastavitelná podpora/nastavitelná podpora/BARBELL SUPPORT	2
4	Priečný nosník/příčný nosník/ CROSS BEAM	1
5	Podpora priečného nosníka/podpora příčného nosníku/CROSS SUPPORT	1
6	Hlavný rám/hlavní rám/MAIN FRAME	1
7	Predná základňa/přední základna/FRONT BASE	1
8	Predná podpora/Přední podpora /FRONT SUPPORT	1
9	Držiak/držák/BRACKET	1
10	Nosná doska/nosní deska/SUPPORT PLATE	2
11	Rukoväťe/rukojeti/HANDLE BAR	2
12	Operadlo/opěradlo /CUSHION	1
13	Poistný krúžok/pojistný kroužek/PIN	3
14	Skrutka/šroub/BOLT M6*16	4
15	Skrutka/šroub/BOLT M8*16	2
16	Skrutka/šroub/BOLT M10*20	4
17	Skrutka/šroub/BOLT M10*65	2
18	Štvorhranná skrutka/čtyřhranný šroub/SQUARE NECK BOLT M10*60	6
19	Skrutka/šroub/BOLT M10*75	2
20	Uzamykacia matica/Uzamykací matice/LOCK NUT M10	8
21	Podložka/podložka/WASHER 6	4
22	Podložka/podložka/WASHER 8	2
23	Podložka/podložka/WASHER 10	14
24	Podložka/podložka/ARC WASHER 10	2