

Návod na použitie: Bench lavička Duvlan Basic – kód: 3163

Návod k použití: Bench lavička Duvlan Basic – kód: 3163

User manual: Weight bench Duvlan Basic – code: 3163

SK

CZ

GB

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

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

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tím

Záruka

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

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

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

Zákaznícky servis

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

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

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

Kontakt

Duvlan s.r.o.
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. 0,6m.
- 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
- Hmotnosť lavičky: 17 kg
- Celkové rozmery: 152 x 110 x 108 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 sestavením zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Duvlan tým

Záruka

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

Zákaznický servis

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

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. Uchovejte 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. 0,6m.
- 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 av 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 bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby vám během cvičení nepřekážely.
- Poškozené díly mohou ohrozit vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
- Jakékoli montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí.
- Nesnažte se toto zařízení opravovat sami.
- Max. nosnost stojanu pod velkou činku: 80 kg
- Max. nosnost na předkopávání: 25 kg
- Hmotnost lavičky: 17 kg
- Celkové rozměry: 152 x 110 x 108 cm

Dear Customer,

We are pleased, that you have chosen a Duvlan Fitness Equipment. This quality product has been designed and tested to meet the needs and requirements of a committed Fitness-Training of in-home use. 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

Duvlan warrants to the original purchaser 2 years against possible defects in material.

Excluded from warranty are wearing parts and damages caused by misuse of the product. 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.

- The exerciser may not be used by persons with a weight of over 100 kg.
- Owner responsibility is to ensure that all users of this product are properly informed about how to safely use this product.
- This product is designed for the physical exercise by adults. Do not leave children or pets unattended in the room with the machine.
- Provide adequate space for safe use of equipment. Near the machine must be free area min. 0,6 m.
- Place the device on non-slip surface. If you want to protect your floor, place the protective pad device.
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a covered patio or near water.
- 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.
- Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- Incorrect/excessive training can cause health injuries.
- If you feel sickness, chest pain, fits of dizziness or breathlessness during your training, immediately stop the training and consult your physician.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Use only original parts Duvlan (see checklist).
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- 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.
- 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.
- Check all nuts and bolts, whether they are tight.
- Any assembly/disassemble of the product must be done carefully.
- Keep your hands and feet away from moving parts.
- Do not try to repair this product yourself.
- Max. load of the barbell rack: 80 kg
- Max. load on leg extension: 25 kg
- Weight of bench: 17 kg
- Dimensions: 152 x 110 x 108 cm

Potrebné náradie/Potřebné nářadí/Tools

Vidlicový kľúč č./Vidlicový klíč č./End wrench no. 10, 2x17

**Postup pri montáži/Postup při montáži/Assembly instructions****SK:**

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.

CZ:

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.

GB:

Take the all parts out of the carton and put them on the floor. Check the parts with the parts list to make sure there's no missing part in the carton.

Krok 1 / Krok 1 / Step 1

SK:

Pripojte priečnu podperu (9) k pravej podpere (1R) a k ľavej podpere (1L), pomocou štyroch skrutiek (24), ôsmich podložiek (28) a štyroch matíc (18).

Pripojte základný rám (2) k prednej podpere (7) pomocou skrutky (25).

Pripojte základný rám (2) k priečnej podpere (9) pomocou dvoch skrutiek (24), štyroch podložiek (28) a dvoch matíc (18).

CZ:

Připojte příčnou podpěru (9) k pravé podpěře (1R) a levé podpěře (1L), pomocí čtyř šroubů (24), osmi podložek (28) a čtyř matic (18).

Připojte základní rám (2) k přední podpěře (7) pomocí šroubu (25).

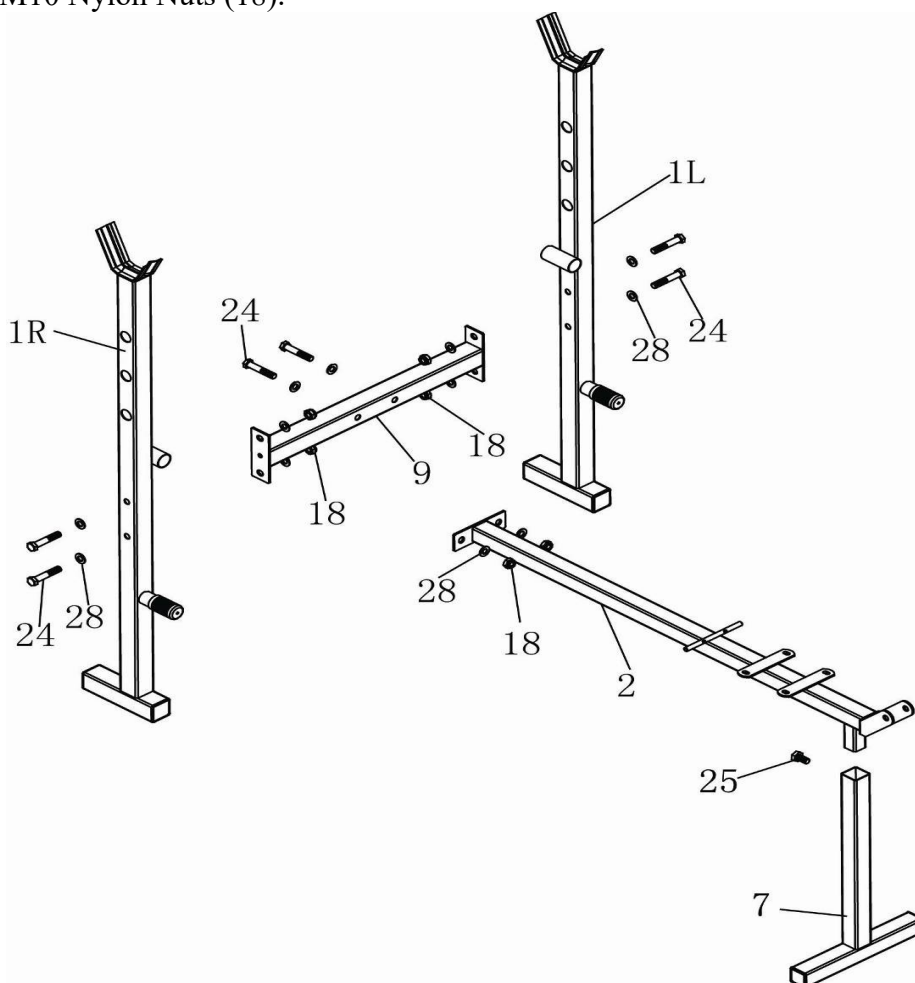
Připojte základní rám (2) k příčné podpěře (9) pomocí dvou šroubů (24), čtyř podložek (28) a dvou matic (18).

GB:

Attach Cross Support (9) to Right Upright (1R) and Left Upright (1L), using four M10*55 Hex Bolts (24), eight M10 Washers (28) and four M10 Nylon Nuts (18).

Attach Main Frame (2) to Front Upright (7), using one M10*20 Hex Bolt (25).

Attach Main Frame (2) to Cross Support (9), using two M10*55 Hex Bolts (24), eight M10 Washers (28) and four M10 Nylon Nuts (18).



Krok 2 / Krok 2 / Step 2

SK:

Vložte tyč pre nastavenie výšky operadla (5) do pravej podpery (1R) a ľavej podpery (1L).

Pripojte podporu chrbta (6) k hlavnému rámu (2).

Pripojte vankúš operadla (11) k podpere chrbta (6) pomocou štyroch skrutiek (27) a podložiek (29).

Pripojte vankúš sedadla (12) k hlavnému rámu (2) pomocou štyroch skrutiek (26) a podložiek (29).

CZ:

Vložte tyč pro nastavení výšky opěráku (5) do pravé podpěry (1R) a levé podpěry (1L).

Připojte podpěru zad (6) k hlavnímu rámu (2).

Připojte polštář opěradla (11) k podpěře zad (6) pomocí čtyř šroubů (27) a podložek (29).

Připojte polštář sedadla (12) k hlavnímu rámu (2) pomocí čtyř šroubů (26) a podložek (29).

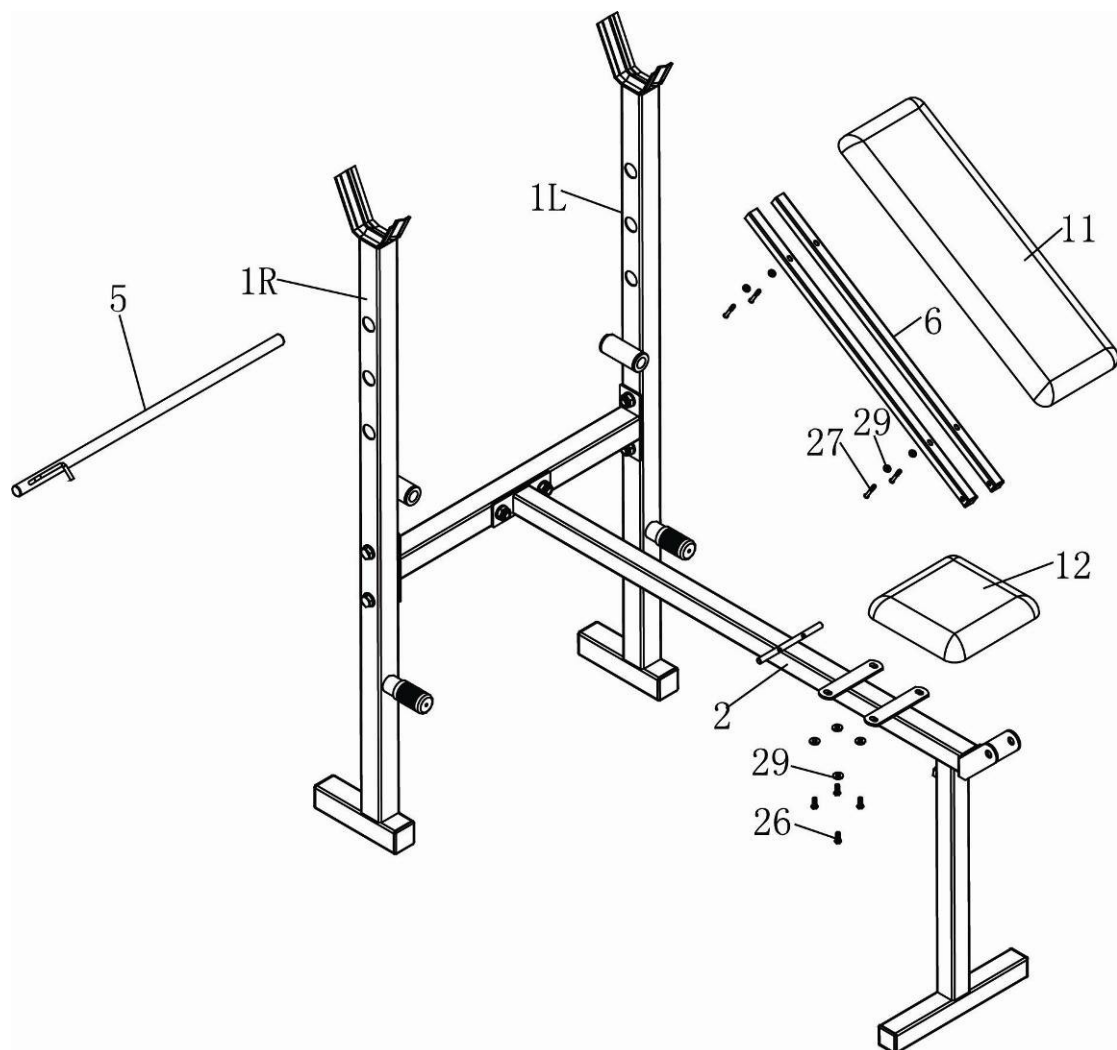
GB:

Insert Backrest Adjustment Rod (5) into Right Upright (1R) and Left Upright (1L).

Attach Backrest Support (6) to Main Frame (2).

Attach Backrest Cushion (11) to Backrest Support (6), using four M6*40mm Bolts (27) and four M6 Washers (29).

Attach Seat Cushion (12) to Main Frame (2), using four M6*15mm Bolts (26) and four M6 Washers (29).



Krok 3 / Krok 3 / Step 3

SK:

Pripojte rám predkopávania (4) k hlavnému rámu (2) pomocou skrutky (23), dvoch podložiek (28) a matice (18).

Vložte 2x tyč na penový valček (10) do rámu predkopávania (4).

Navlečte penové valčeky (13) na tyče (10) ako je znázornené.

CZ:

Připojte rám předkopávání (4) k hlavnímu rámu (2) pomocí šroubu (23), dvou podložek (28) a matice (18).

Vložte 2x tyč na pěnový váleček (10) do rámu předkopávání (4).

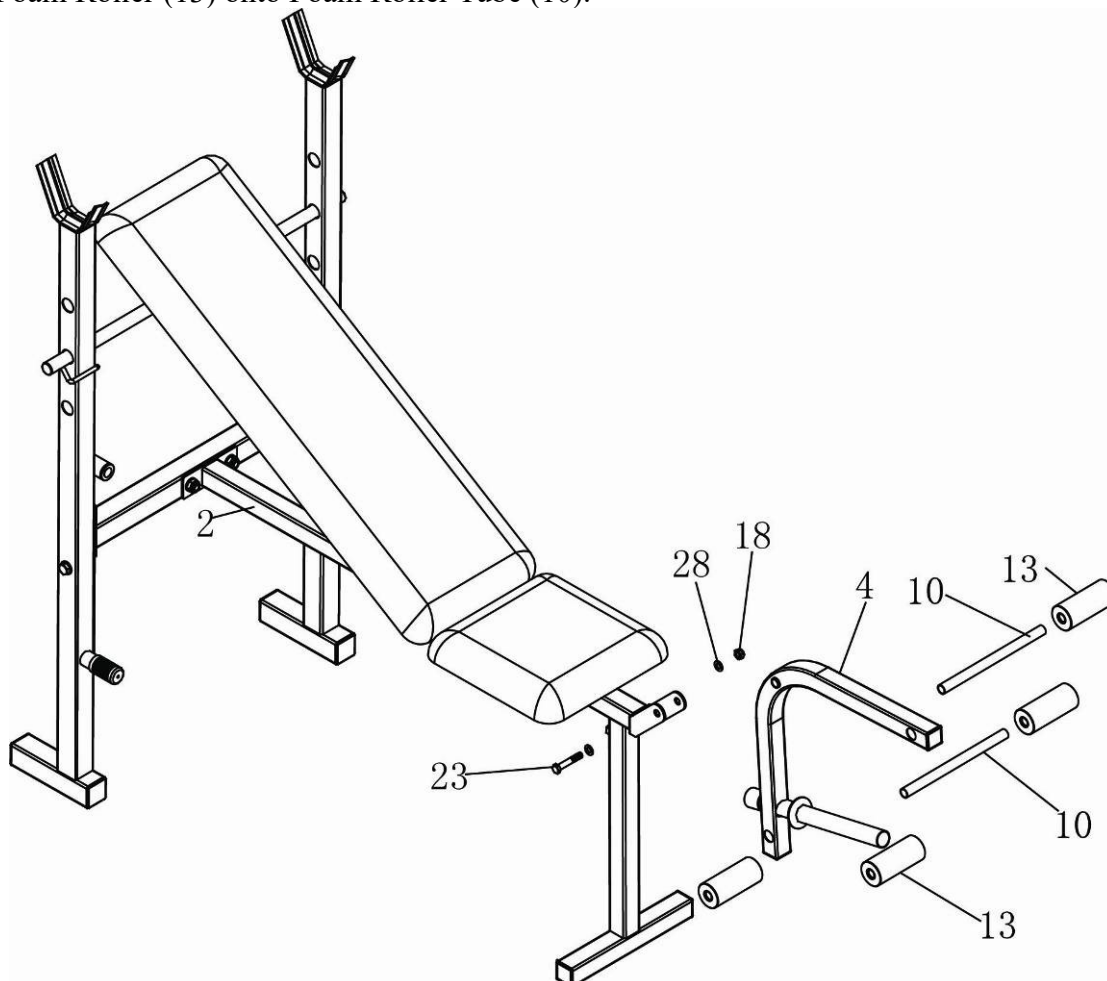
Navlečte pěnové válečky (13) na tyče (10) jak je znázorněno.

GB:

Attach Leg Extension (4) to Main Frame (2), using one M10*60mm Hex Bolt (23), two M10 Washers (28) and one M10 Nylon Nut (18).

Insert Foam Roller Tube (10) to Leg Extension (4).

Slide Foam Roller (13) onto Foam Roller Tube (10).



Krok 4 / Krok 4 / Step 4

SK:

Vložte pravé rameno butterfly (3R) do pravej podpěry (1R).

Vložte ľavé rameno butterfly (3L) do ľavej podpěry (1L).

Vložte butterfly držiak penového valčeka (8) do pravého a ľavého ramena butterfly (3R,3L).

Navlečte penové valčeky (13) na butterfly držiak (8).

CZ:

Vložte pravé rameno butterfly (3R) do pravé podpěry (1R).

Vložte levé rameno butterfly (3L) do levé podpěry (1L).

Vložte butterfly držák pěnového válečku (8) do pravého a levého ramene butterfly (3R, 3L).

Navlečte pěnové válečky (13) na butterfly držák (8).

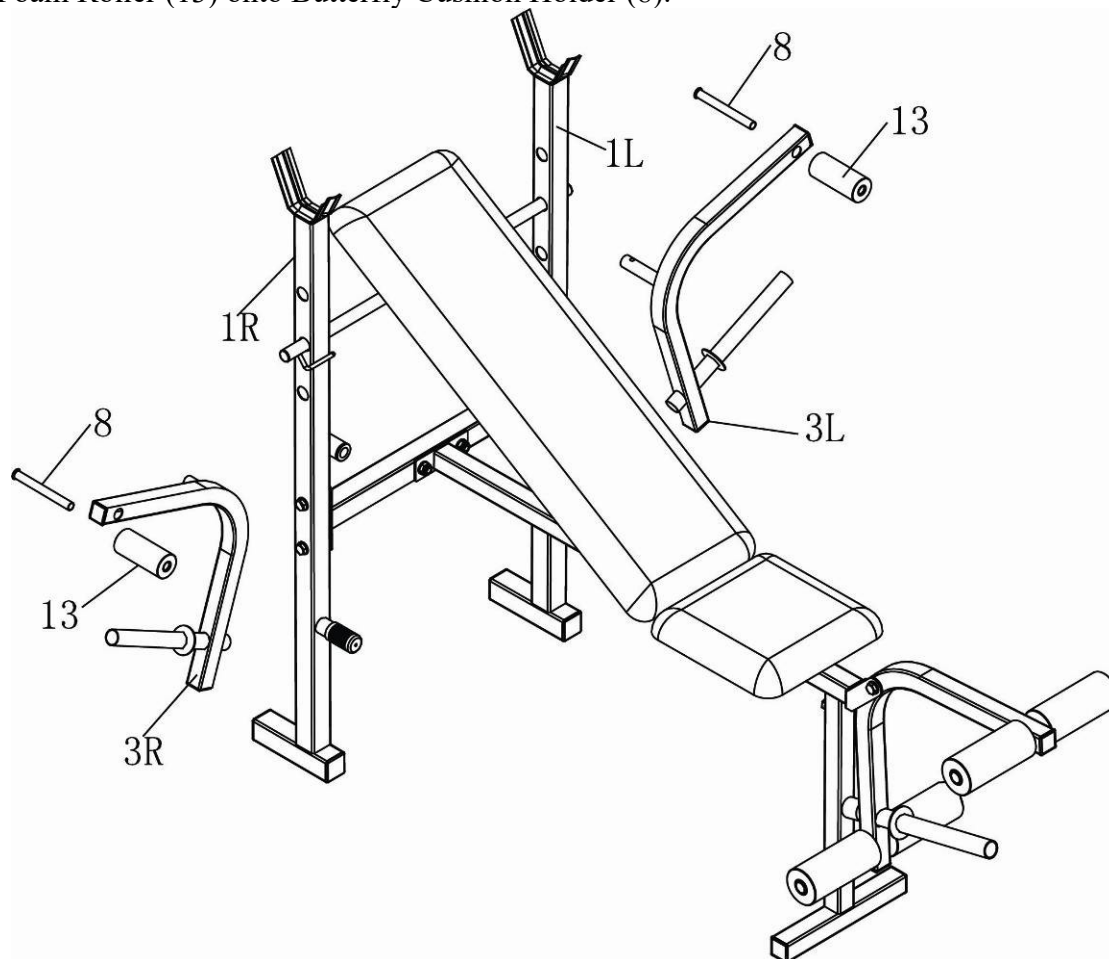
GB:

Insert Right Butterfly Arm (3R) into Right Upright (1R).

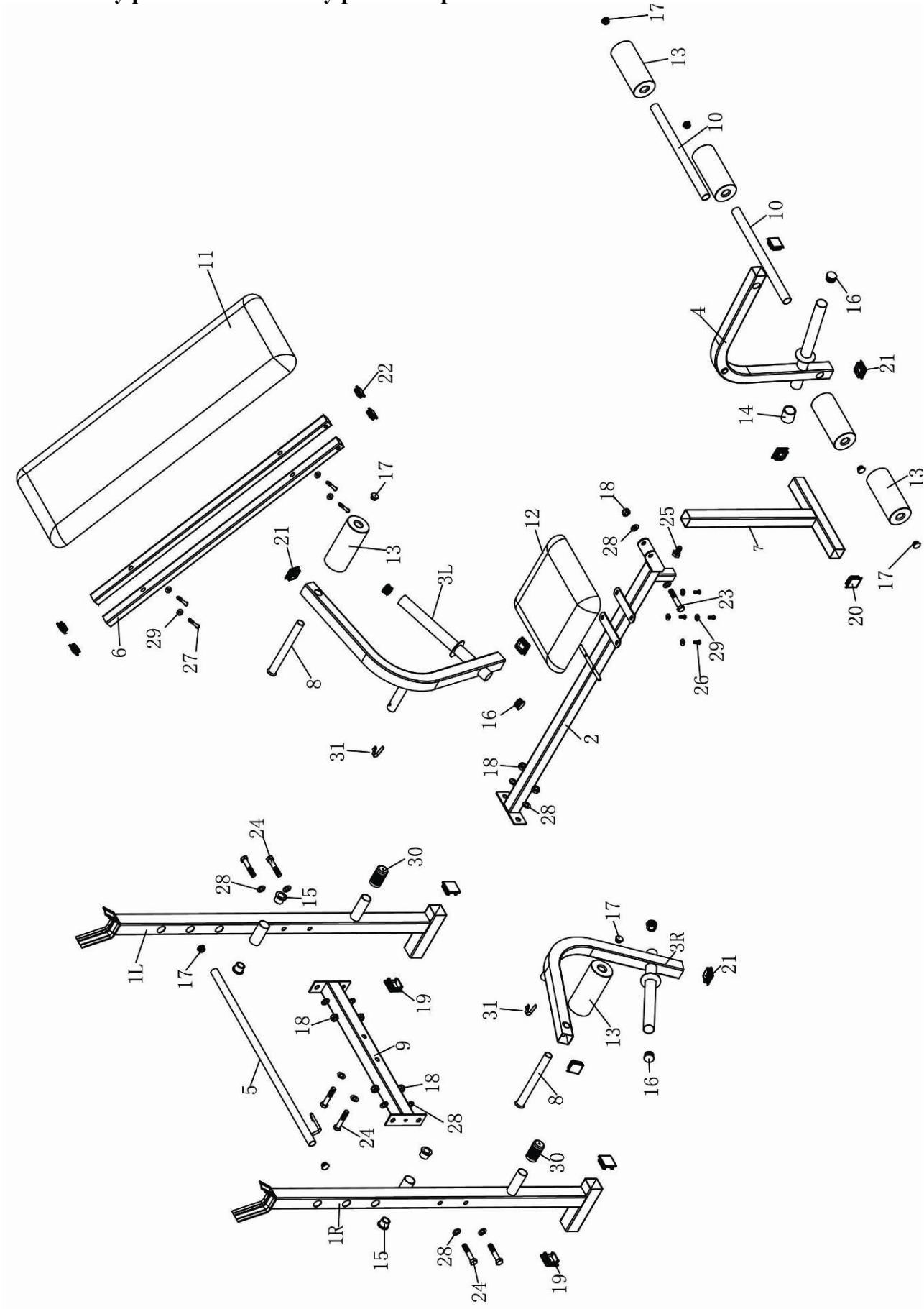
Insert Left Butterfly Arm (3L) into Left Upright (1L).

Insert Butterfly Cushion Holder (8) into Right Butterfly Arm (3R) and Left Butterfly Arm (3L).

Slide Foam Roller (13) onto Butterfly Cushion Holder (8).



Schematický pohľad/Schematický pohled/Exploded view



Zoznam dielov/Seznam dílů/Part list

P.Č./P.N.	Názov/Název/Description	KS/Q'TY
1R	Pravá podpera/Pravá podpěra/Right Upright	1
1L	Ľavá podpera/Levá podpěra/Left Upright	1
2	Hlavný rám/Hlavní rám/Main frame	1
3R	Pravé rameno butterfly/Pravé rameno butterfly/Right Butterfly Arm	1
3L	Ľavé rameno butterfly/Levé rameno butterfly/Left Butterfly Arm	1
4	Rám predkopávania/Rám předkopávání/Leg Extension	1
5	Výšková tyč operadla/Výšková tyč opěradla/Backrest Adjustment Rod	1
6	Podpera operadla/Podpěra opěradla/Backrest Support	2
7	Predná podpera/Přední podpěra/Front Upright	1
8	Butterfly držiak valčeka/Butterfly držák válečku/Butterfly Cushion Holder	2
9	Priečna podpera/Příčná podpěra/Cross Support	1
10	Tyč na penový valček/Tyč na pěnový váleček/Foam Roller Tube	2
11	Operadlo/Opěradlo/Backrest Cushion	1
12	Sedadlo/Sedadlo/Seat Cushion	1
13	Penový valček/Pěnový váleček/Foam Roller	6
14	25mm Guľatá koncovka/25mm Kulatá koncovka/25mm Round End Cap	1
15	Okrúhle puzdro/Kulaté pouzdro/Round Bushing	4
16	25mm Guľatá zástrčka/25mm Kulatá zástrčka/25mm Round Plug	5
17	19mm Guľatá zástrčka/19mm Kulatá zástrčka/19mm Round Plug	8
18	Matica M10/Matice M10/M10 Nylon Nut	7
19	38mm Štvorcová zástrčka/38mm Čtvercová zástrčka/38mm Square Plug	4
20	33mm Štvorcová zástrčka/33mm Čtvercová zástrčka/33mm Square Plug	2
21	32mm Štvorcová zástrčka/32mm Čtvercová zástrčka/32mm Square Plug	6
22	25mm Štvorcová zástrčka/25mm Čtvercová zástrčka/25mm Square Plug	4
23	Skrutka M10x60 mm/Šroub M10x60 mm/Hex Bolt M10×60mm	1
24	Skrutka M10x55 mm/Šroub M10x55 mm/Hex Bolt M10×55mm	6
25	Skrutka M10x20 mm/Šroub M10x20 mm/Hex Bolt M10×20mm	1
26	Skrutka M6x15 mm/Šroub M6x15 mm/Bolt M6×15mm	4
27	Skrutka M6x40 mm/Šroub M6x40 mm/Bolt M6×40mm	4
28	Podložka M10/Podložka M10/M10 Washer	14
29	Podložka M6/Podložka M6/M6 Washer	8
30	Nárazník/Nárazník/Bumper	2
31	Poistná guľa/Pojistná koule/Secure Ball	2