

**Návod na použitie:** Posilňovacia lavica DUVLAN Multi Purpose kód: 4821

**Návod k použití:** Posilovací lavice DUVLAN Multi Purpose kód: 4821

**User manual:** Multi Purpose DUVLAN Bench code: 4821

<b>SK</b>
<b>CZ</b>
<b>EN</b>

## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

SK

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 2-ročnú záruku.

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](mailto:servis@duvlan.com)  
web: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

## Pokyny

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

**Náradie na montáž/Náradí na montáž/Assembly tools**  
vidlicovy kluc 10,17



## Dôležité bezpečnostné upozornenie

SK

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 nahriatych 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 bezpečne 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 je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a presnosti H (norma STN EN 957-4). Pre komerčne 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. Opatrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.

Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.

Akákokoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.

Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.

Nesnažte sa toto zariadenie opravovať sami.

Hmotnosť: 22,5 kg

Max. nosnosť na predkopávanie: 60 kg

Celkové rozmery: 180 x 60 x 126 cm

## Montážny návod

Vložte štvorcové krytky (33) do predného a zadného stabilizátora (2) a (3). Pripevnite predný a zadný stabilizátor (2) a (3) do hlavného rámu lavice (1), zabezpečte pomocou skrutiek (23), podložiek (29) a matice (31).

Vložte 25 štvorcových plastových krytiiek (32) do oboch koncov sedadlového a operadlového rámu (8) a (6).

Vložte otvory v zadnom ráme sedadla (6) do zvaranej tyče na hlavnom ráme lavičky (1), umiestnite nastaviteľnú tyč (5) medzi oboma rámami operadla (6) do zadného držiaka sedadla (4)

Uzamknite do hlavnej lavice pomocou kolíka (25).

Pripojte zadný vankúš (7) do zadného rámu operadla (6) zaistíte skrutkami (27) a podložkami (30).

Vložte obe strany rámu sedadla (8) do nastaviteľnej podpory (9).

Vložte zadnú časť rámu sedadla (8) do zvarovnej tyče na hlavnom ráme lavice (1).

Pripojte sedadlo (10) do rámu sedadla (8), zabezpečte pomocou skrutiek (27) a podložiek (30).

Vložte štvorcovú objímku (34) do prednej časti hlavného rámu (1).

Pripojte vlnitý vankúš (17) do rámu vankúša (18) pomocou skrutiek (28) a podložky (30).

Vložte ram vankúša (18) do prednej časti hlavného rámu (1) a zaistíte bezpečne gombíkom (12).

Poznámka: Vlnitý vankúš môže byť odpojený a uložený, ak sa nepoužíva.

Vložit' štvorcové puzdro (34) do prednej časti hlavného rámu (1).

Posuňte držiak na zdvih nôh (13) pomocou puzdra (34).

Vložte štvorcových plastových zástrčku (24) v hornej časti držiaku zdvihu nôh (13).

Vložit' držiak zdvihu nôh (13) do hlavného rámu lavice (1).

Zaistíte bezpečnostným gombíkom (12).

Pripojte rám zdvihu nôh (14) do držiaka (13). Zabezpečiť skrutkou (22), podložkou (29) a maticou (36).

Vložte 50 štvorcových plastových krytiiek (21) do hornej a dolnej časti rámu zdvihu nôh (14).

Vložte 25 guľaté plastové zástrčiek (20) do tyčí nôh (15).

Posuňte tyče nôh (15) cez otvory v držiaku zdvihu nôh (13) a hornej a dolnej časti rámu zdvihu nôh (14). Vložte penové podložky (16) na tyče nôh (15).

POZNÁMKA: Ľahká zmes vody a mydla aplikovaná na tyče zdvihu nôh umožní penovým podložkám kĺzať sa jednoduchšie.

Poznámka: Bezpečnostný zámok (35), môže byť použitý, ak je potrebné uzamknúť rám zdvihu nôh (14).

**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**

Prodávající poskytuje na tento výrobek 2-letou záruku.

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**

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 skončení životnosti předali 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](mailto:servis@duvlan.com)

web: [www.duvlan.com](http://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**

**CZ**

Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostně 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 nahřátých součástek.

Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než 100 kg.

Povinností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto výrobku byli řádně 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 použití 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 jej před vlhkostí a prachem. Neumisťujte zařízení do zastřešené verandy av blízkosti vody.

Zařízení je navrženo pro domácí použití. Třída použití a přesnosti H (norma STN EN 957-4). Pro komerčně využívání zařízení na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.

Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s lékařem. Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný.

Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.

Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.

S tréninkem začněte až poté jak se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveno.

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 volně 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.

Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.

Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí.

Nesnažte se toto zařízení opravovat sami.

Hmotnost: 22,5 kg

Max. nosnost na předkopávání: 60 kg

Celkové rozměry: 180 x 60 x 126 cm

Vložíte čtvercové krytky (33) do předního a zadního stabilizátoru (2) a (3). Připevněte přední a zadní stabilizátor (2) a (3) do hlavního rámu lavice (1), zajistěte pomocí šroubů (23), podložek (29) a matice (31).

Vložte 25 čtverečních plastových krytek (32) do obou konců sedadlového a opěradlové rámu (8) a (6). Vložte otvory v zadním rámu sedáku (6) do svařované tyče na hlavním rámu lavičky (1), umístěte nastavitelnou tyči (5) mezi oběma rámy opěradla (6) do zadního držáku sedadla (4). Uzamkněte do hlavní lavice pomocí kolíku (25).

Připojte zadní polštář (7) do zadního rám opěradla (6) zajistěte šrouby (27) a podložkami (30).

Vložte obě strany rámu sedadla (8) do nastavitelné podpěry (9).

Vložte zadní část rámu sedadla (8) do svařované tyče na hlavním rámu lavice (1).

Připojte sedadlo (10) do rámu sedadla (8), zajistěte pomocí šroubů (27) a podložek (30).

Vložte čtvercovou objímku (34) do přední části hlavního rámu (1).

Připojte vlnité polštář (17) do rámu polštáře (18) pomocí šroubů (28) a podložky (30).

Vložte ram polštáře (18) do přední části hlavního rámu (1) a zajistěte bezpečně knoflíkem (12).

Poznámka: Vlnitý polštář může být odpojen a uloženy, pokud se nepoužívá.

Vložit čtvercové pouzdro (34) do přední části hlavního rámu (1).

Posuňte držák na zdvih nohou (13) Podpora pouzdra (34).

Vložte čtverečních plastovou zástrčku (24) v horní části držáku zdvihu nohou (13).

Vložit držák zdvihu nohou (13) do hlavního rámu lavice (1).

Zajistěte bezpečnostním knoflíkem (12).

Připojte rám zdvihu nohou (14) do držáku (13). Zajistit šroubem (22), podložkou (29) a maticí (36).

Vložte 50 čtverečních plastových krytek (21) do horní a dolní části rámu zdvihu nohou (14).

Vložte 25 kulaté plastové zástrček (20) do tyčí nohou (15).

Posuňte tyče nohou (15) přes otvory v držáku zdvihu nohou (13) a horní a dolní části rámu zdvihu nohou (14). Vložte pěnové podložky (16) na tyče nohou (15).

POZNÁMKA: Lehká směs vody a mýdla aplikovaná na tyče zdvihu nohou umožní pěnovým podložkám klouzat se jednoduší.

Poznámka: Bezpečnostní zámek (35), může být použit, pokud je nutné uzamknout rám zdvihu nohou (14).



**Dear shopper dear customers**

EN

We are pleased that you have decided on the device label Duvlan. This quality product is designed and tested for fitness workouts at home. Before the folded device, read the instructions for use. Use equipment only as described in this manual. Keep this manual for future reference.

We wish you lots of fun and success in your practice.

Your team Duvlan

### **Warranty**

Seller guarantees this product 2-year warranty.

Warranty does not cover wear parts and damages caused by incorrect handling the device. In case of complaint please contact us.

The warranty period begins on the date of sale. (Therefore retain proof of purchase).

### **Customer Service**

So we can best help with any problems on your device, note the exact product name and order number. These data can be found on the invoice.

### **Guidelines for the treatment facility after decommissioning**

Duvlan device is recyclable. We ask you to your device for end of life returned to collection points waste (or designated places).

### **Contact**

Duvlan Ltd.  
Textile 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
Website: www.duvlan.com

### **Instructions**

This manual is only a reference for customers. Duvlan assumes no liability for errors caused by translation, technical or production changes.

## Important safety notice

EN

To reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before using the product. You will learn important information about safety, proper use and maintenance. Keep this instruction manual in case of later repairs, maintenance or subscribe heated parts.

This device can not be used in people whose body weight is greater than 100 kg.

Is the owner's responsibility to ensure that all users of this product have been properly informed about how to stay safe should use this product.

The device is designed for training adults. Do not leave children or pets unattended in a room with the machine.

Provide sufficient space to safely operate the equipment. Near the machine must be free area min. 0.6 m. Place the device on a non-slip surface. In case you want to protect your floor, place a protective mat underneath the device.

Use the device inside and protect it from moisture and dust. Do not place the device into the covered porch and near the water.

The device is designed for home use. Category of use and accuracy of H (standard EN 957-4). For commercial use of the device to the unit not covered by warranty and the manufacturer is not liable for the device.

When medical complications and limitations consult your workout with your doctor. He'll tell you that training is suitable for you.

Correct training and overestimate your abilities can damage your health.

As during training experience nausea, chest pain or you will breathe wrong, immediately stop training and consult a doctor.

With training and how to start, make sure the device is properly folded and adjusted.

When installing the device, follow the instructions exactly.

Use only original parts DUVLAN (see list).

Tighten all moving parts to prevent their release during training.

Do živajte equipment while barefoot or with loose shoes. During the training wear loose clothing. Before starting training aside all jewelry. Hair can properly adjust to you during exercise traffic.

Damaged components may endanger your safety and affect the life of the equipment. Replace worn or damaged parts immediately replace, or stop using the device.

Periodically check all nuts and bolts that are tightened.

Any assembly / disassembly facility must be done carefully.

Keep hands and feet away from moving parts.

Do not attempt to service this product by yourself.

Max. load on leg extensions: 60 kg

Weight: 22,5 kg

Dimensions (l x w x h): 180 x 60 x 126 cm

## ASSEMBLY INSTRUCTION

EN

Insert square caps (33) into front and rear stabilizer (2) and (3). Attach front and rear stabilizer (2) and (3) into main bench frame (1), secure with bolts (23), washers (29), and nuts (31), Insert 25 square plastic caps (32) into both ends of seat and back cushion frames (8) and (6). Insert holes in back cushion frame (6) around welded rod on main bench frame (1), place adjustment bar (5) between both back cushion frames (6) into back cushion adjustment bracket (4), Lock into main bench with fast pin (25). Attach back cushion (7) to back cushion frame (6) secure with bolts (27) and washers (30); Insert both sides of seat cushion frame (8) to adjustment support (9). Insert back of seat cushion frame (8) into weld rod on main bench frame (1). Attach seat cushion (10) to seat cushion frame (8), secure with bolts (27) and washers (30). Insert square bushing (34) into front of main frame (1). Attach preacher curl cushion (17) to preacher curl frame (18) with bolts (28) and washers (30). Insert preacher curl frame (18) into front of main frame (1) and secure with secure knob (12).

NOTE: Preacher curl unit can be disconnected and stored when not in use.

Insert square bushing (34) into front of main frame (1). Slide leg lift holder (13) through bushing (34). Insert square plastic plug (24) on top of leg lift holder (13). Insert leg lift holder (13) into main bench frame (1). Secure with secure knob (12). Attach leg lift frame (14) to leg lift holder (13). Secure with bolt (22), washers (29), and nut (36).

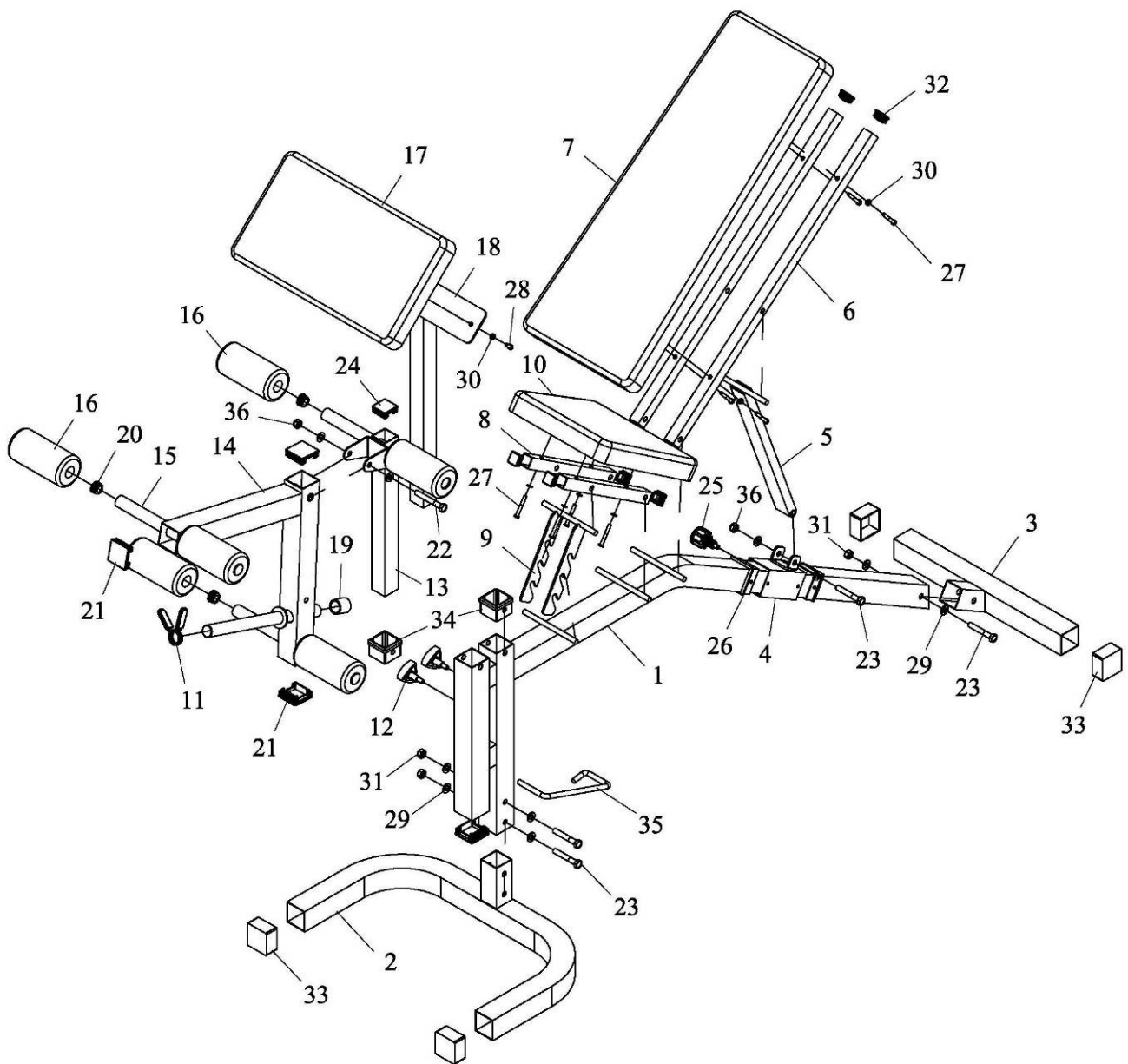
Insert 50 square plastic caps (21) into up and bottom of leg lift frame (14).

Insert 25 round plastic plugs (20) into leg rods (15). Slide leg lift rods (15) through holes on leg lift holder (13) and top and bottom of leg lift frame (14). Insert foam pads (16) on leg lift rods (15).

NOTE: A light mixture of soap and water applied to leg lift rods will allow foam pads to slide on easier.

NOTE: Secure lock (35) may be used when it is necessary to lock leg lift frame (14).

Montážný výkres/ Montážní výkres/ Assembly drawing



**Zoznam dielov/ Seznam dílů / PARTS LIST**

<b>P.Č./P.N.</b>	<b>Názov/Název/Description</b>	<b>KS/Q'TY</b>
1	Hlavný rám lavice/ Hlavný rám lavice/ MAIN BENCH FRAME	1
2	Predný stabilizátor/ Predný stabilizátor/ FRONT STABILIZER	1
3	Zadný stabilizátor/ Zadní stabilizátor/ REAR STABILIZER	1
4	Zadný vankúš nastaviteľného trámu/ Zadný vankúš nastaviteľného trámu / BACK CUSHION ADJUSTMENT BEAM	1
5	Nastaviteľná podpora držiaku/ Nastaviteľná podpora držiaku/ BRACKET ADJUST SUPPORT	1
6	Zadný rám vankúša/ Zadný rám vankúša/ BACK CUSHION FRAME	2
7	Zadný vankúš/ Zadný vankúš/ BACK CUSHION	1
8	Rám sedadlového vankúša/ Rám sedadlového vankúša/ SEAT CUSHION FRAME	2
9	Nastaviteľná podpora/ Nastaviteľná podpora/ ADJUSTABLE SUPPORT	1
10	Sedadlový vankúš/ Sedadlový vankúš/ SEAT CUSHION	1
11	Pružná podložka/ Pružní podložka/ SPRING CLIP	1
12	Bezpečnostný gombík/ Bespečnostní knoflík/ SECURE KNOBS	2
13	Držiak zdvihu nôh/ Držák zdvihu nôh/ LEG LIFT HOLDER	1
14	Rám zdvihu nôh/ Rám zdvihu nôh/ LEG LIFT FRAME	1
15	Tyč zdvihu nôh/ Tyč zdvihu nôh/ LEG LIFT ROD	3
16	Penová podložka/ Penová podložka/ FOAM PAD	6
17	Vlnitý vankúš/ Vlnitý vankúš /PREACHER CURL CUSHION	1
18	Rám vlnitého vankúša/ Rám vlnitého vankúša/ PREACHER CURL FRAME	1
19	25 okrúhle zástrčky/ okrúhle zástrčky/ ROUND CAP	1
20	25 okrúhle plastové krytky/ okrúhle plastové krytka/ ROUND PLASTIC CAP	7
21	50 štvorcové plastové krytky/ štvorcové	4

	plastové krytky/ SQUARE PLASTIC CAP	
22	Skrutka/šroub/ BOLT M10*75	1
23	Skrutka/šroub/ BOLT M10*65	4
24	38MM štvorcové plastové zástrčky/ štvorcové plastové zástrčky/ SQUARE PLASTIC PLUGS	1
25	Kolík/ kolík/ FAST PIN	1
26	60*50 SQUARE BUSHING (LARGE)	2
27	Skrutka/šroub/ BOLT M6*40MM	8
28	Skrutka/šroub/ BOLT M6*16MM	2
29	Podložky/ Podložky/ WASHER 10	10
30	Podložky/ Podložky/ WASHER 6	10
31	Matica/ Matice/ NUT M10	3
32	25štvorcové plastové krytky/ štvorcové plastové krytky/	8
33	50MM štvorcové krytky/ štvorcové krytky/SQUARE CAP	4
34	50-38 štvorcové puzdro/ štvorcové pouzdro /SQUARE BUSHING	2
35	Bezpečnostný zámok/ Bezpečnostní zámek/ SECURE LOCK	1
36	Uzamykacia matica/ uzamykací matica/LOCK NUT M10	2