



**Návod na použitie:** Šikmá oblá lavička DUVLAN s činkami -  
3162

**Návod k použití:** Šikmá oblá lavička DUVLAN s činkami -  
3162

**User's manual:** Inclined rounded DUVLAN bench - with  
dumbbells – 3162

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 neklzavý 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. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie 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.
- Hmotnosť zariadenia: 12 kg
- Celkové rozmery: d122 x š61 x v77 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 opotřebené 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](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

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. Neumíst'ujte zařízení do zastřešené verandě av blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí použití. Zařízení bylo testováno a certifikováno podle kategorie 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.
- Hmotnost: 12 kg
- Celkové rozměry: d122 x š61 x v77 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. The equipment has been tested and certified by category H (standard 957-4) for home use. 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.
- Weight : 12 kg
- Dimensions: 1122 x w61 x h77 cm

## **Náradie na montáž/Nářadí na montáž/Assembly tools**

vidlicový kľúč č.10, 14-2x /vidlicový kľúč/End wrench



## **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:**

Pripevnite operadlo (4) k hlavnému rámu (1) so 4 skrutkami (11) a 4 podložkami (14).

### **CZ:**

Přípevněte opěradlo (4) k hlavnímu rámu (1) se 4 šrouby (11) a 4 podložkami (14).

### **GB:**

Fasten Back Rest (4) to Main Frame (1) with 4 Screws (11) and 4 washers (14).

## **Krok 2 / Krok 2 / Step 2**

### **SK:**

Spojte podperu (2) ku hlavnému rámu (1) s najdlhšou skrutkou a maticou.

### **CZ:**

Spojte podpěru (2) ke hlavnímu rámu (1) s nejdelším šroubem a maticí.

### **GB:**

Connect Support Leg (2) to Main Frame (1) with longest bolt and nut.

## **Krok 3 / Krok 3 / Step 3**

### **SK:**

Zasuňte šikmý stabilizátor (3) do podpery (2). Zaistíte s nastaviteľným nosníkom (7) v požadovanej výške a dotiahnete skrutkou (8).



**CZ:**

Zasuňte šikmý stabilizátor (3) do podpěry (2). Zabezpečte s nastavitelným nosníkem (7) v požadované výši a dotáhněte šroubem (8).

**GB:**

Slide Incline Stabilizer Bar (3) into Support Leg (2). Fasten with Adjustment Crossbar (7) at desired height and tighten with Knob (8).

**Krok 4 / Krok 4 / Step 4****SK:**

Navlečte molitánové valčeky (5) na nastavitelný nosník (7).

**CZ:**

Navlečte molitanové válečky (5) na nastavitelný nosník (7).

**GB:**

Slide Foam Roller (5) onto Adjustment Crossbar (7).

**Krok 5 / Krok 5 / Step 5****SK:**

Zasuňte dve najdlhšie priečky (6) na podperu (2) a na hlavný rám (1). Dotiahnite ich s gombíkom (8).

**CZ:**

Zasuňte dvě nejdéle příčky (6) na podpěru (2) a na hlavní rám (1). Dotáhněte je s knoflíkem (8).

**GB:**

Slide two Longest Crossbar (6) into Support Leg (2) and Main Frame (1). Fasten it with Knob (8).

**Krok 6 / Krok 6 / Step 6****SK:**

Vložte molitánové valčeky (5) na jednu najdlhšiu priečku (6).

**CZ:**

Vložte molitanové válečky (5) na jednu nejdelsí příčku (6).

**GB:**

Attach Foam Roller (5) onto one Longest Crossbar (6).

**Krok 7 / Krok 7 / Step 7****SK:**

Vložte molitánové valčeky (5) na trubku na hlavnom ráme (1).

**CZ:**

Vložte molitanové válečky (5) na trubku na hlavním rámu (1).

**GB:**

Attach Foam Roller (5) onto the tube of Main Frame (1).

**Zoznam dielov/Seznam dílů/Part list**

<b>P.Č./P.N.</b>	<b>Názov/Název/Description</b>	<b>KS/Q'TY</b>
1	Hlavný rám/Hlavní rám/Main Frame	1
2	Podpera/Podpěra/Support Leg	1
3	Šikmý stabilizátor/Šikmý stabilizátor/Incline Stabilizer Bar	1
4	Operadlo/Opěradlo/Back Rest	1
5	Molitánové valčeky/Molitanové válečky/Foam Roller	6
6	Najdlhšia priečka/Nejdelší příčka/Longest Crossbar	2
7	Nastaviteľný nosník/Nastavitelný nosník/Adjustment Crossbar	1
8	Skrutka M8/Šroub M8/Knob M8	3
9	Kolík $\varnothing$ 8/Kolík $\varnothing$ 8/Pin $\varnothing$ 8	1
10	Skrutka M8x55/Šroub M8x55/Screw M8*55	1
11	Skrutka M6x16/ Šroub M6x16/Screw M6*16	4
12	Nylónová matica M8/Nylonová matice M8/Nylon Nut M8	1
13	Podložka $\varnothing$ 8/Podložka $\varnothing$ 8/Washer $\varnothing$ 8	2
14	Podložka $\varnothing$ 6/Podložka $\varnothing$ 6/Washer $\varnothing$ 6	4

Schématický pohľad/Schematický pohled/Exploded view

