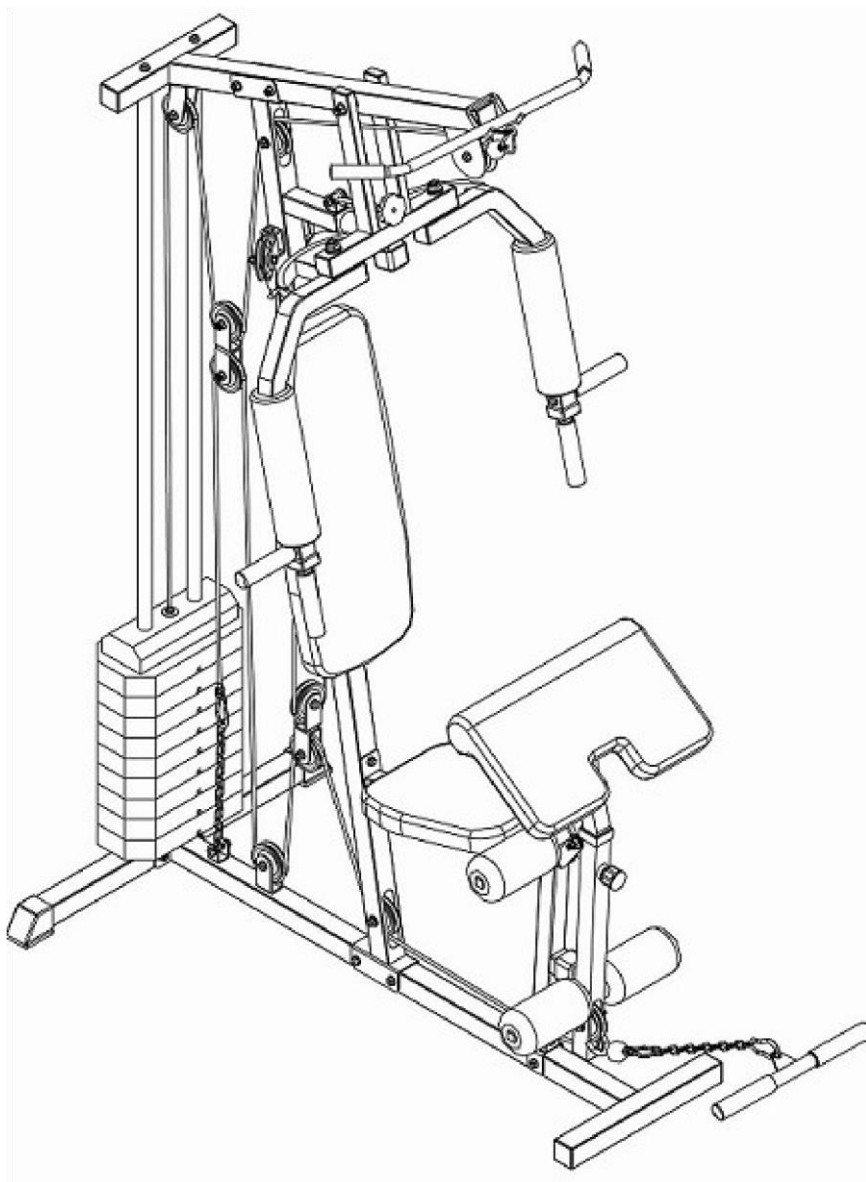




# DUVLAN



**Návod na použitie:** Posilňovacia veža DUVLAN Thor plus – kód: 3166

**SK**

**Návod k použití:** Posilovací věž DUVLAN Thor plus – kód: 3166

**CZ**

**Instrukcja obsługi:** Atlas DUVLAN Thor plus – kod: 3166

**PL**

**Használati útmutató:** Kondigép DUVLAN Thor plus – kód: 3166

**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**.
- Zariadenie musí byť zostrojené jednou alebo dvomi dospelými osobami.
- 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. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie H (norma STN EN ISO 20957-1 pre domáce používanie). 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.
- Neprekračujte limity nastavených mechanizmov.
- Maximálna prípustná hmotnosť pre cvičenie s použitím popruhov na členok je 60 kg.
- Max. nosnosť na butterfly: 50 kg.
- Max. nosnosť na predkopávanie: 50 kg.
- Hmotnosť zariadenia: 84 kg.
- Celkové rozmery (d x š x v): 125 x 105 x 203 cm.

## Starostlivosť a údržba:

S cieľom zabrániť poškodeniu pot'ahu z potu, používajte uterák alebo po každom cvičení utrite pot'ah handričkou.

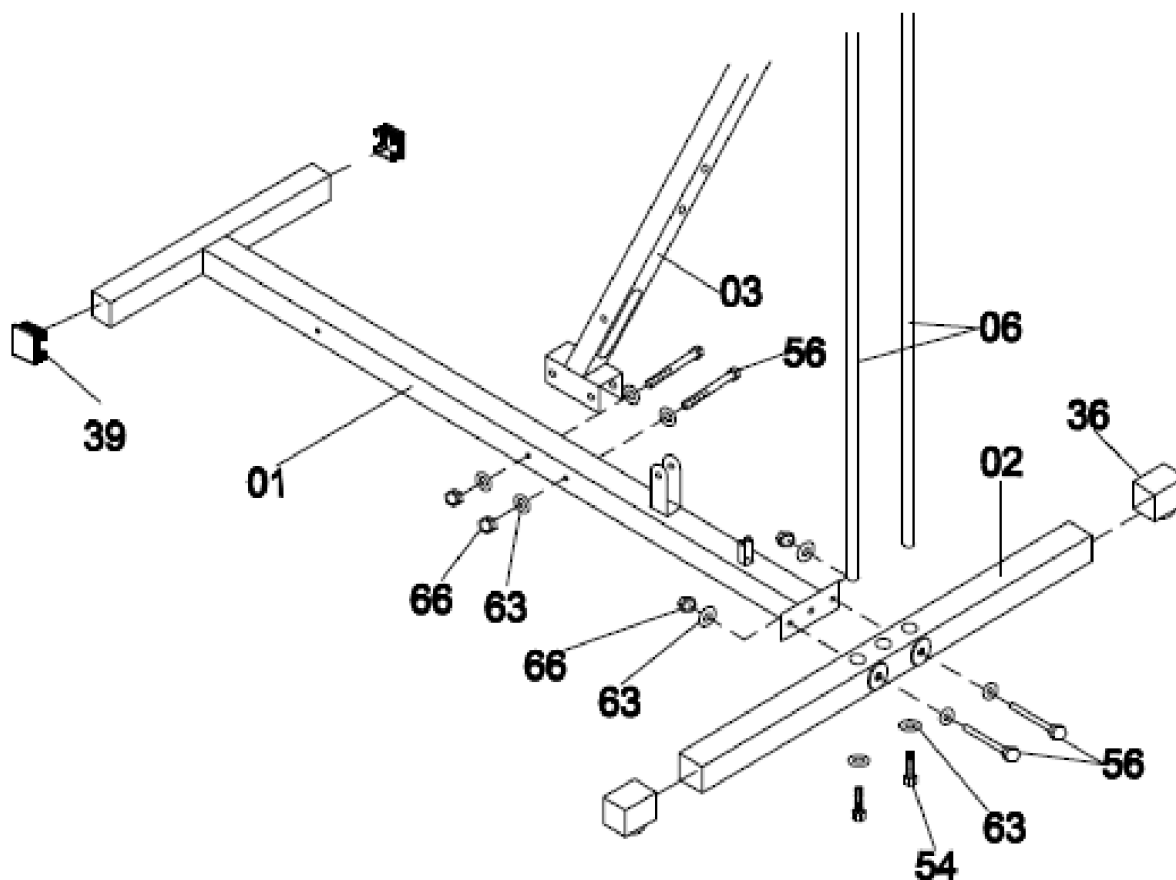
Ľahko namažte všetky pohyblivé časti, čím zlepšíte funkčnosť zariadenia a predídete tým zbytočnému opotrebovaniu.

## Krok 1

Položte zadný základný rám (02) na podlahu. Vložte dve vodiace tyče (06) do dvoch vonkajších otvorov na zadnom základnom ráme (02) a priskrutkujte ich pomocou dvoch skrutiek (54) a podložiek (63).

Spojte predný základný rám (01) a zadný základný rám (02) spolu, s použitím 2 skrutiek (56), 4 podložiek (63) a 2 matíc (66).

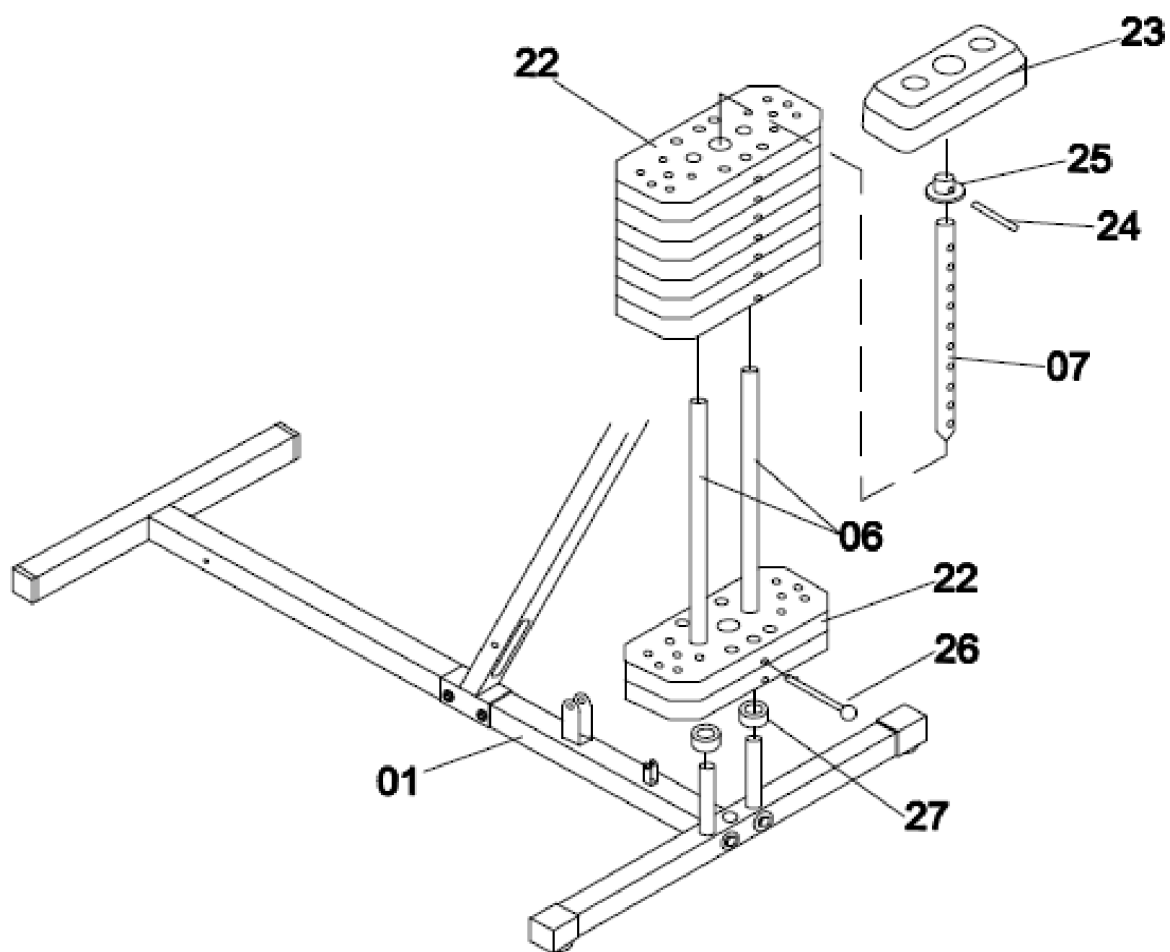
Pripojte hlavný rám (03) k prednému základnému rámu (01) pomocou 2 skrutiek (56), 4 podložiek (63) a 2 matíc (66).



**Krok 2**

Nasuňte 2 gumové podložky (27) na vodiace tyče (06) a následne 9 závaží (22).

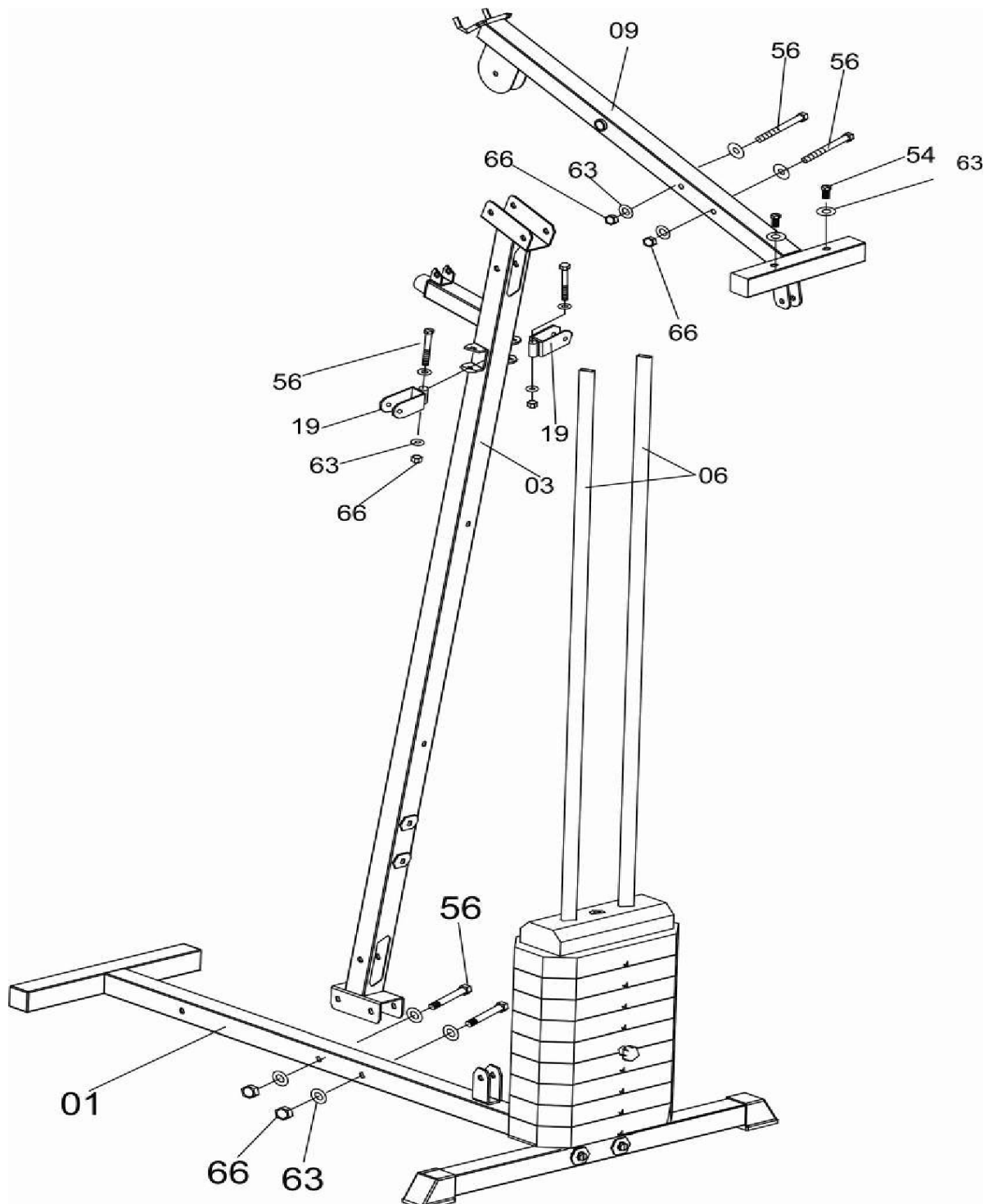
Vezmite trúbku závažia (70) a nasadte objímku (25) a poistný kolík (24), ako je znázornené. Vložte trúbku závažia (07) do stredného otvoru na poslednom závaží (22). Nasuňte horné závažie (23) na vodiace tyče (06). Pre výber hmotnosti závažia použite kolík pre výber hmotnosti (26).



**Krok 3**

Pripojte hlavný rám (03) k prednému základnému rámu (01) pomocou dvoch skrutiek (56), štyroch podložiek (63) a dvoch matíc (66). Odstráňte dve skrutky (54) a podložky (63) z vodiacich tyčí (06).

Pripojte horný krížový nosník (09) k vodiacim tyčkám (06) pomocou dvoch skrutiek (54) a podložiek (63). Pripojte horný krížový nosník (09) k hlavnému rámu (03) pomocou dvoch skrutiek (56), štyroch podložiek (63) a dvoch matíc (66). Pripojte dva U-držiaky (19) k hlavnému rámu (03) pomocou 2 skrutiek (56), 4 podložiek (63) a 2 matíc (66).



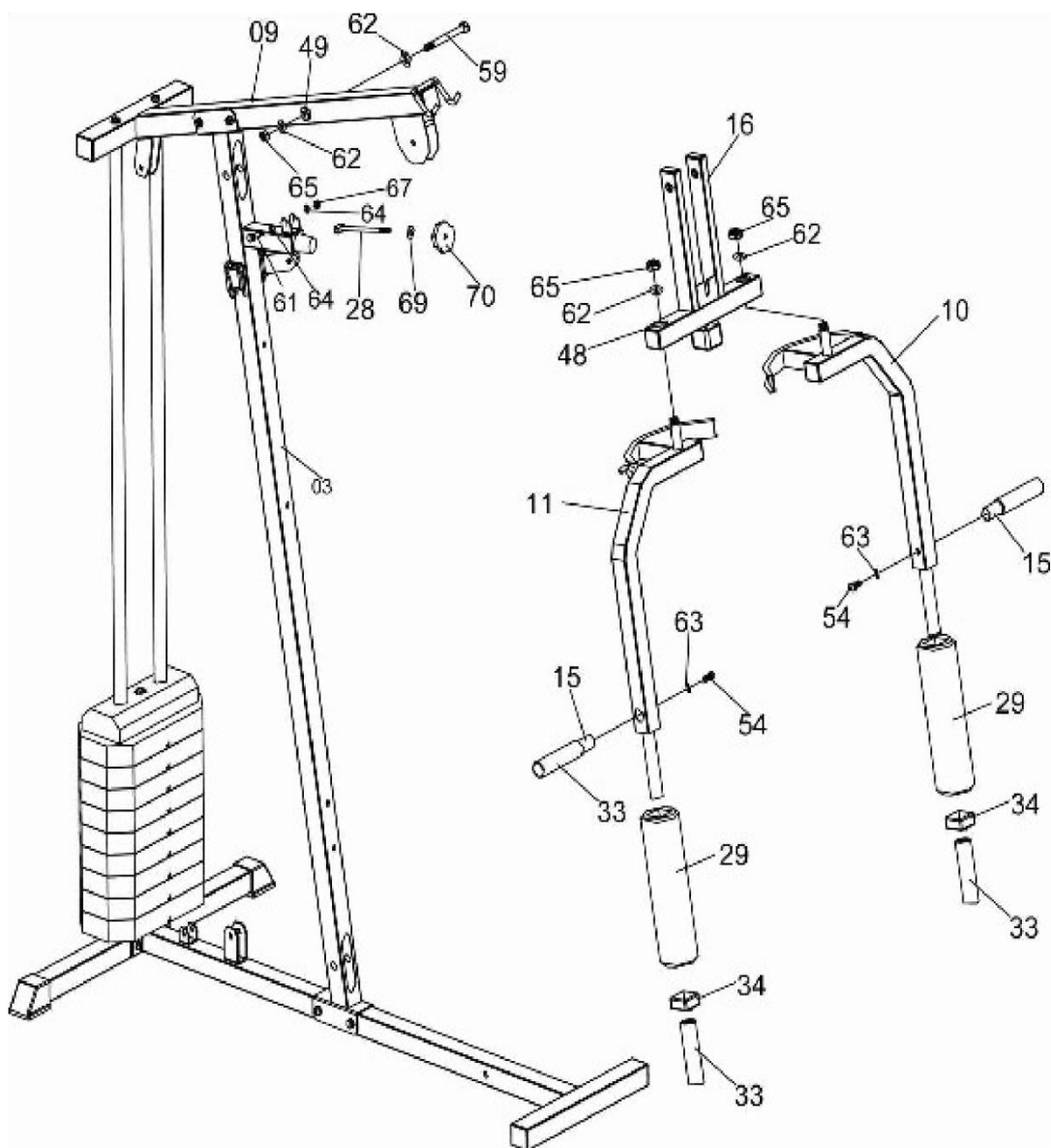
## Krok 4

*Poznámka:* Olejová objímka (malá) (49) bola predmontovaná na horný krížový nosník (09). Pripojte tyč butterfly (16) k hornému krížovému nosníku (09) pomocou skrutky (59), dvoch podložiek (62) a matice (65).

*Poznámka:* Olejová objímka (veľká) (48) bola predmontovaná do tyči butterfly (16). Odstráňte dve podložky (62) a dve matice (65) z ramena butterfly (10/11).

Pripojte ľavé rameno butterfly (10) a pravé rameno butterfly (11) k tyči butterfly (16) pomocou dvoch podložiek (62) a dvoch matíc (65). Pripojte tyče rukoväte (15) na ľavé rameno butterfly (10) a pravé rameno butterfly (11) pomocou dvoch skrutiek (54) a podložiek (63).

Pripojte skrutku (28) k hlavnému rámu (03) pomocou skrutky (61), dvoch podložiek (64) a matice (67). Navlečte podložku (69) a plastovú maticu (70) na skrutku (28). Pripojte strednú krytku  $\varnothing 38 \times 26$  (34) a penové valčeky na ľavé rameno butterfly (10) a pravé rameno butterfly (11).



## Krok 5

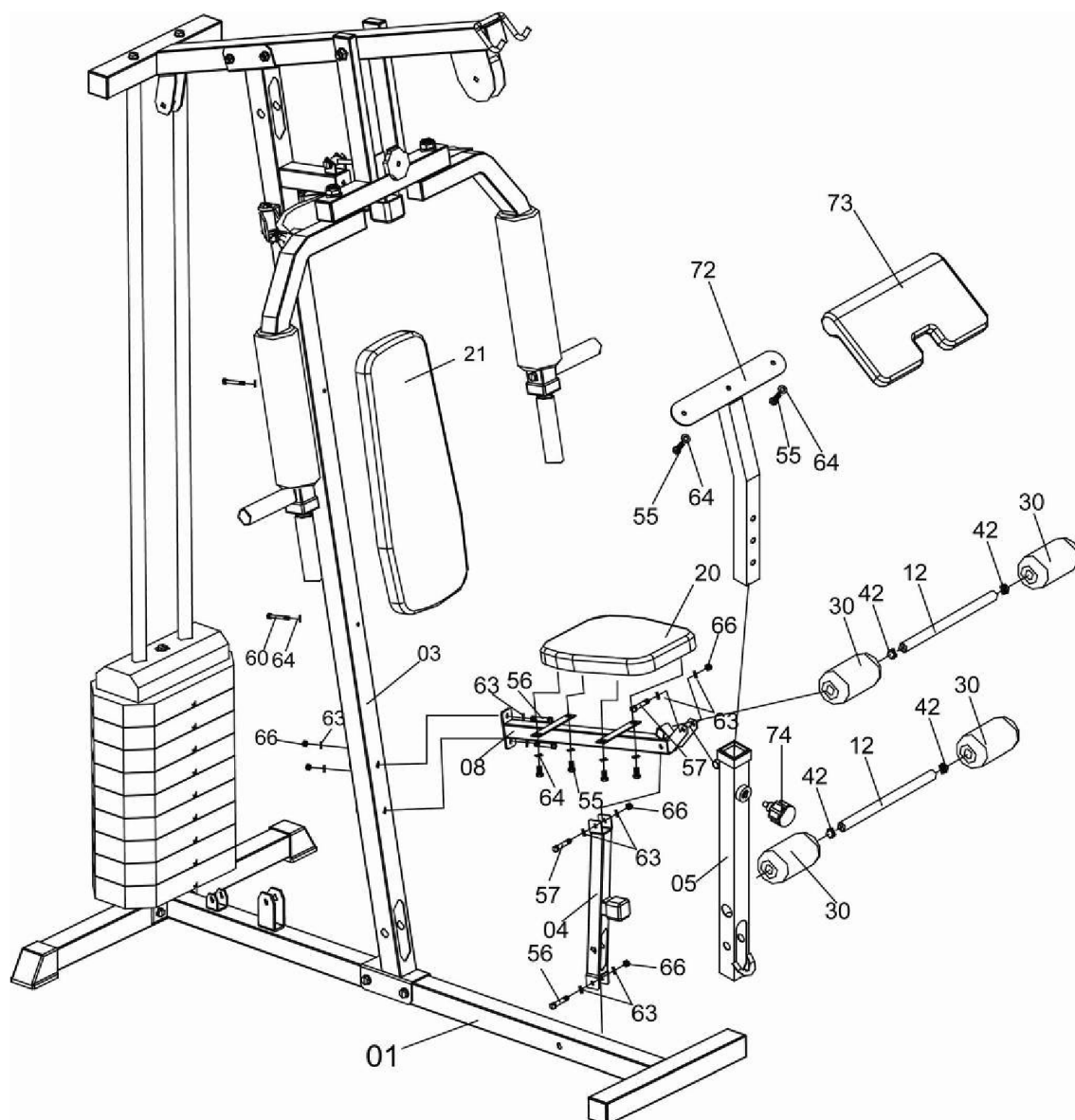
Pripojte operadlo chrbta (21) k hlavnému rámu (03) pomocou dvoch skrutiek (60) a podložiek (64). Pripojte predný nosný rám (04) k prednému základnému rámu (01) pomocou skrutky (46), dvoch podložiek (40) a matice (41).

Pripojte rám sedadla (08) k hlavnému rámu (03) a k prednému nosnému rámu (04) pomocou dvoch skrutiek (56), skrutky (57), šiestich podložiek (63) a troch matíc (66).

Namontujte sedadlo (20) k rámu sedadla (08) pomocou štyroch skrutiek (55) a podložiek (64). Pripojte rám predkopávania (05) k rámu sedadla (08) pomocou skrutky (57), dvoch podložiek (63) a matice (66).

Vložte rúrku penového valčeka (12) do rámu predkopávania (05) a rámu sedadla (08). Potom navlečte nožné penové valčeky (30) na rúrku penových valčekov (12).

Pripojte bicepsovú podložku (73) k bicepsovej podpere (72) pomocou dvoch skrutiek (55) a podložiek (64). Vložte bicepsovú podporu (72) do rámu predkopávania (05) a zaistite poistnou skrutkou (74).





## Montáž laniek

*Začnite s horným lankom (52):*

Začnite navliekaním od konca lanka bez balónu cez kladku č. 1, cez kladku č. 2, dole okolo plávajúcej kladky č. 3, hore cez kladku č. 4, nadol a pripevnite k závažiu pomocou skrutki a podložky ako je na obrázku.

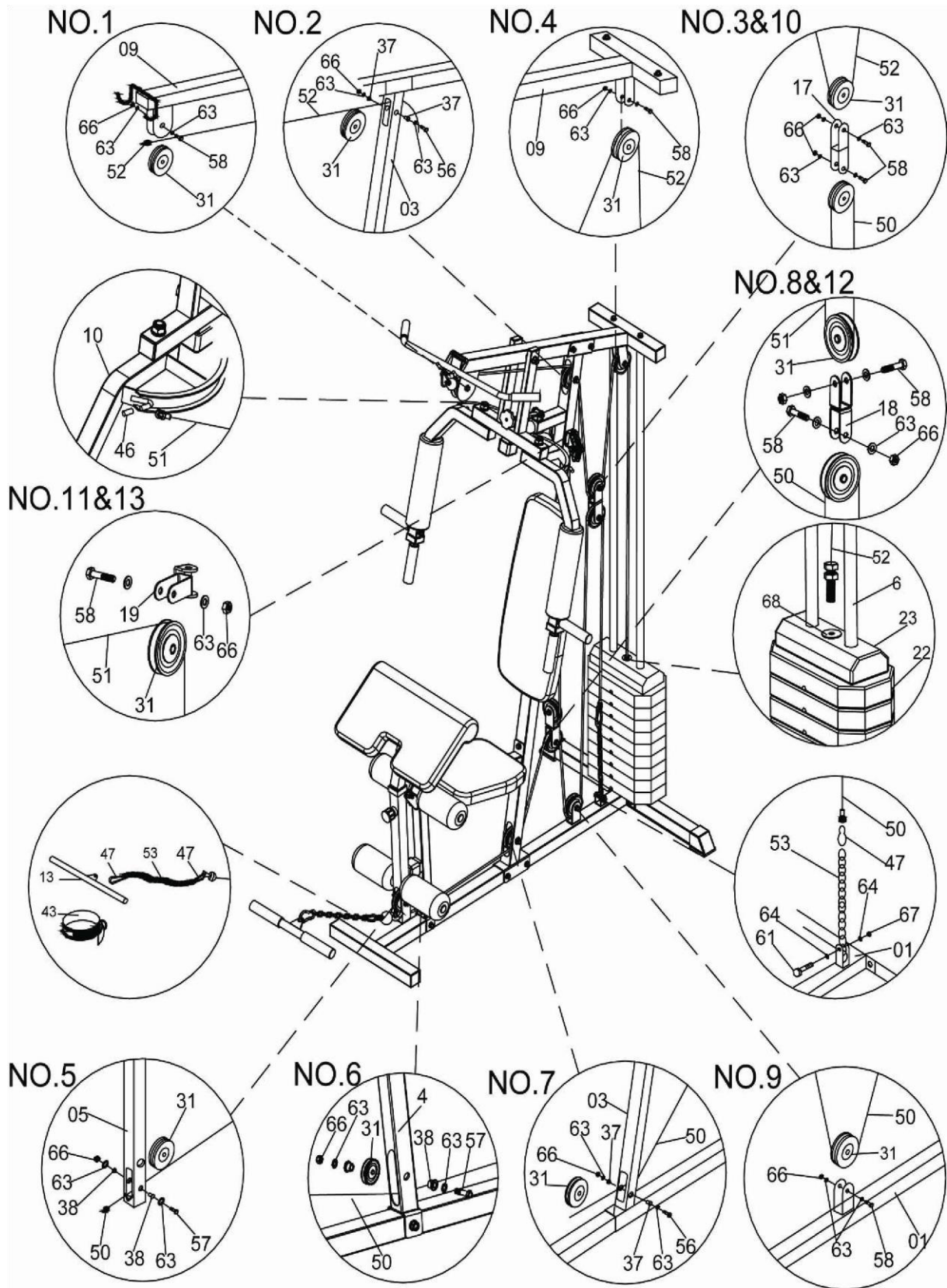
*Začnite so spodným lankom strednej veľkosti (50):*

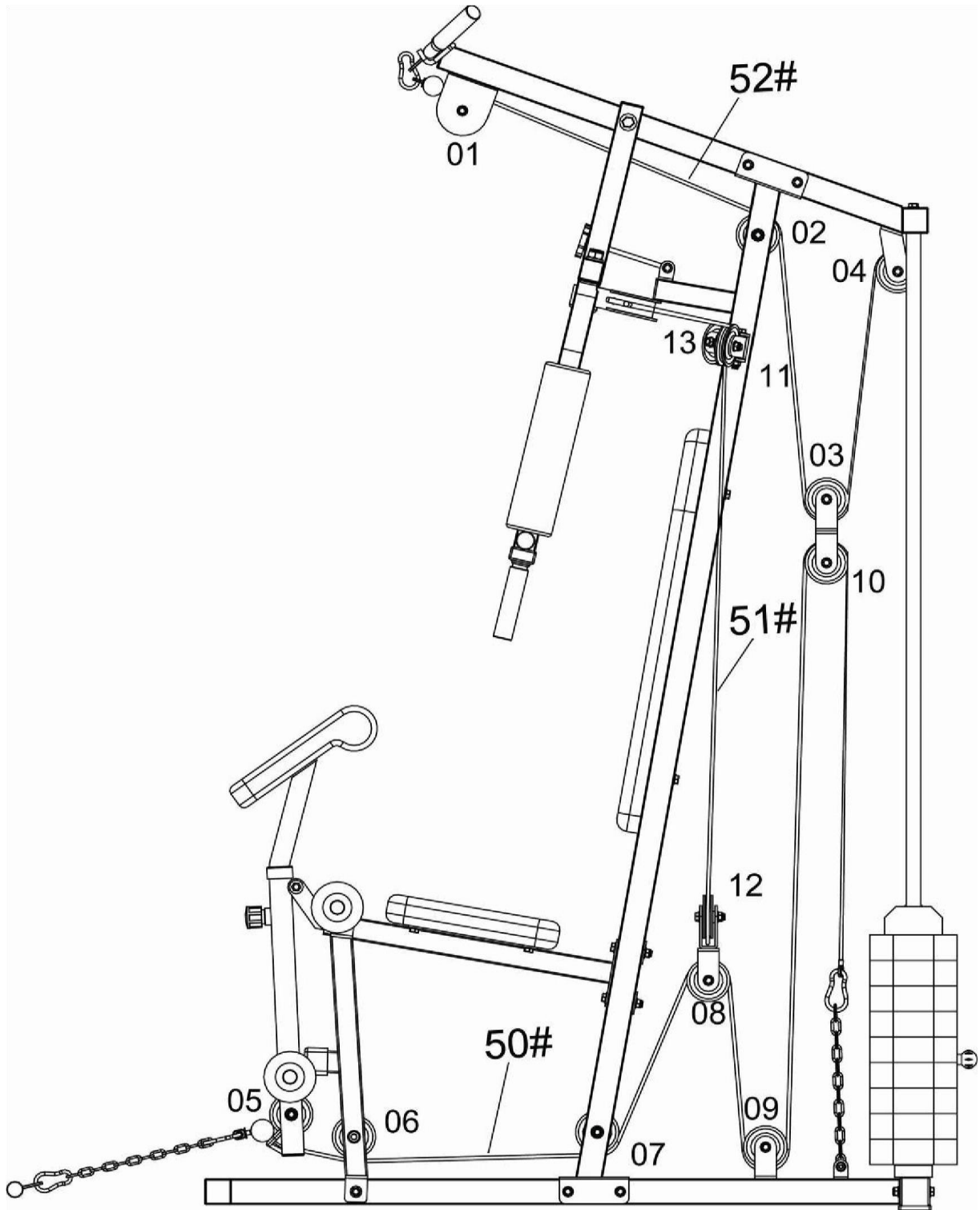
Začnite navliekať lanko od konca bez balónika, popod kladku č. 5, popod kladku č. 6, hore okolo plávajúcej kladky č. 7, dole okolo kladky č. 8, hore okolo plávajúcej kladky č. 9, a nadol k reťazi s hákom na pripevnenie konca lanka.

*Spojenie lanka (rameno butterfly)(51):*

Zoberte lanko a zaháknite ho k jedenému konci ramena butterfly (10), potom navlečte druhý koniec lanka cez kladku č. 10, dole a okolo kladky č.11, hore a cez kladku č.12 a zaháknite ho k druhému koncu ramena butterfly (11). Pripevnite horné držadlo (14) a spodné držadlo (13).

*Poznámka:* Ak zistíte, že lanká nie sú dosť dlhé, použitie ako rozšírenie s retiazkou karabíny.



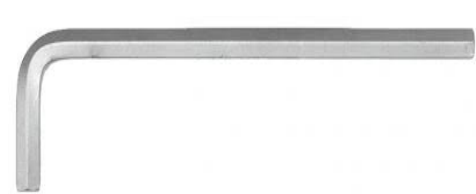


## Náradie na montáž

Vidlicový kľúč č.13, 14, 17-2 x, 19, 22






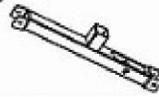












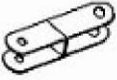
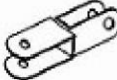






















Imbusový kľúč č. 5, 6










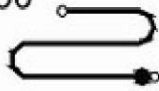
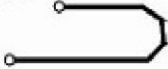







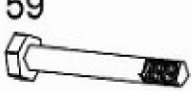


















Křížový škrutkovač



Zoznam dielov

01 	02 	03 	04 	05 
06 	07 	08 	09 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 

41 	42 	43 	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53 	54 	55 
56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72 	73 	74 	75 

P.Č.	Názov	KS
1	Predný základný rám	1
2	Zadný základný rám	1
3	Hlavný rám	1
4	Predný nosný rám	1
5	Rám predkopávania	1
6	Vodiaca tyč	2
7	Trúbka závažia	1
8	Rám sedadla	1
9	Horný krížový nosník	1
10	Ľavé rameno butterfly	1
11	Pravé rameno butterfly	1
12	Rúrka penového valčeka	2
13	Spodné držadlo	1
14	Spodné držadlo	1
15	Horné držadlo	2
16	Tyč rukoväte	1
17	Tyč butterfly	1
18	Reverzný U-držiak	1
19	U-držiak	2
20	Sedadlo	1
21	Opierka chrbta	1
22	Závažie	9
23	Horné závažie	1
24	Poistný kolík	1
25	Objímka	1
26	Kolík pre výber hmotnosti	1
27	Gumová podložka	2
28	Skrutka	1
29	Ramenné penové valčeky	2
30	Nožné penové valčeky	4

31	Kladka	13
32	Štvorcová zástrčka 38 mm	4
33	Rukoväť grip	8
34	Stredná krytka ø 38 x 26	2
35	Stredná krytka ø 38 x 34	1
36	Štvorcová koncovka 45 mm	2
37	Plastová objímka (dlhá)	4
38	Plastová objímka (krátka)	4
39	Štvorcová zástrčka 45 mm	5
40	Štvorcová zástrčka 40 mm	2
41	Štvorcová zástrčka 40 x 20	2
42	Kruhová zástrčka 25 mm	4
43	Členkový pásik	1
44	Gumový nárazník	1
45	Štvorcová koncovka 38 x 35T	1
46	Plastová krytka	2
47	Karabína	4
48	Objímka (veľká)	4
49	Objímka (malá)	2
50	Spodné lanko	1
51	Butterfly lanko	1
52	Horné lanko	1
53	Reťaz	2
54	Skrutka M10 x 20 mm	6
55	Skrutka M8 x 15 mm	6
56	Skrutka M10 x 65 mm	13
57	Skrutka M10 x 60 mm	4
58	Skrutka M10 x 45 mm	9
59	Skrutka M12 x 120 mm	1
60	Skrutka M8 x 65 mm	2
61	Skrutka M8 x 40 mm	2



62	Podložka M12	4
63	Podložka M10	58
64	Podložka M8	12
65	Matica M12	3
66	Matica M10	26
67	Matica M8	2
68	Plastová podložka	1
69	Podložka 30 x 10,4	1
70	Plastová matica	1
71	Štvorcová koncovka 38 x 23T	1
72	Bicepsová podpera	1
73	Bicepsová podložka	1
74	Poistná skrutka	1
75	Výberová koncovka	1

## 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 roků.

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 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. 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**.
- Zařízení musí být konstruováno jednou nebo dvěma dospělými osobami.
- 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. Zařízení bylo testováno a certifikováno podle kategorie H (norma STN EN ISO 20957-1 pro domácí použití). 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.
- Nepřekračujte limity nastavených mechanismů.
- Maximální přípustná hmotnost pro cvičení s použitím popruhů na kotník je 60 kg.
- Max. nosnost na butterfly: 50 kg.
- Max. nosnost na předkopávání: 50 kg.
- Hmotnost zařízení: 84 kg.
- Celkové rozměry (d x š x v): 125 x 105 x 203 cm.

## Péče a údržba:

S cílem zabránit poškození potahu z potu, používejte ručník nebo po každém cvičení otřete potah hadříkem.

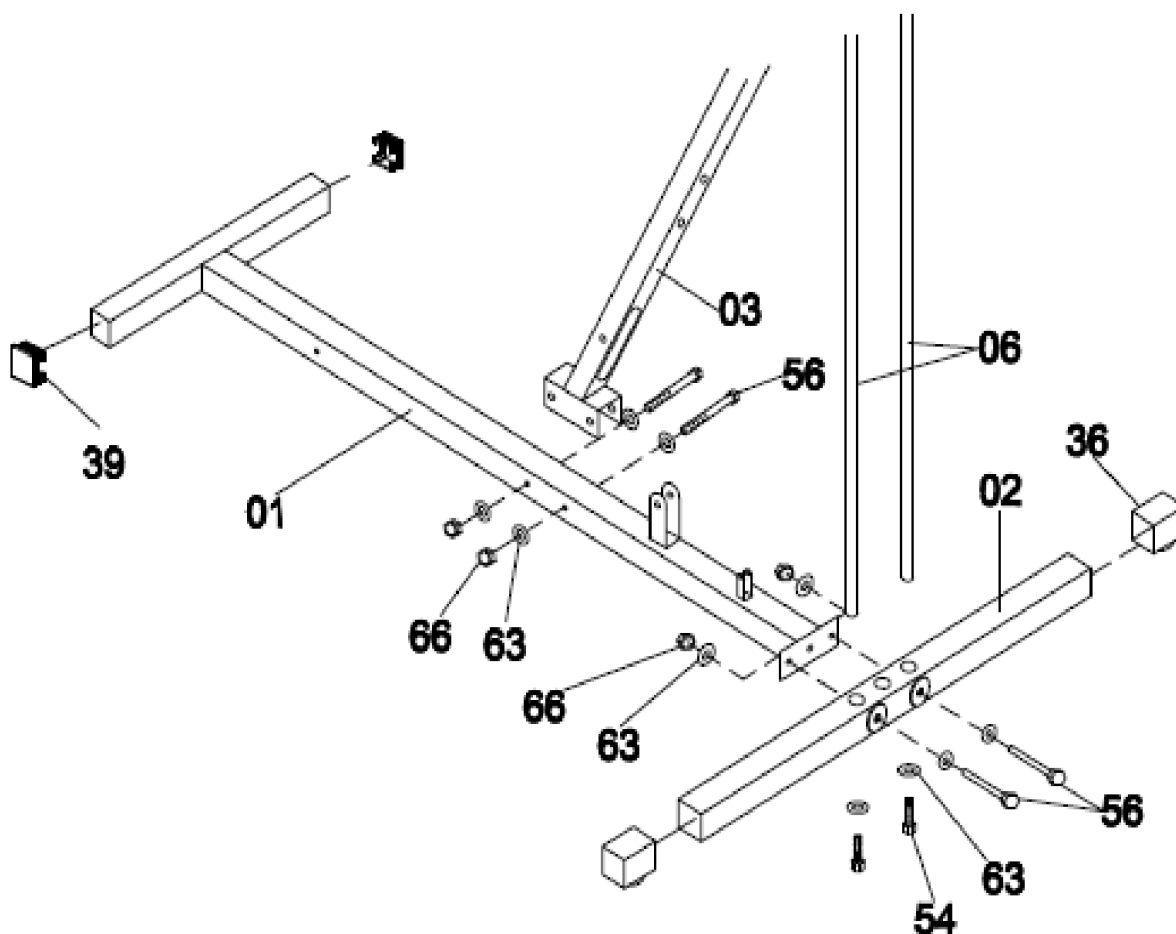
Lehce namažte všechny pohyblivé části, čímž zlepšíte funkčnost zařízení a předejdete tím zbytečným opotřebením.

## Krok 1

Položte zadní základní rám (02) na podlahu. Vložte dvě vodící tyče (06) do dvou vnějších otvorů na zadním základním rámu (02) a přišroubujte jejich pomocí dvou šroubů (54) a podložek (63).

Spojte přední základní rám (01) a zadní základní rám (02) spolu s použitím 2 šroubů (56), 4 podložek (63) a 2 matic (66).

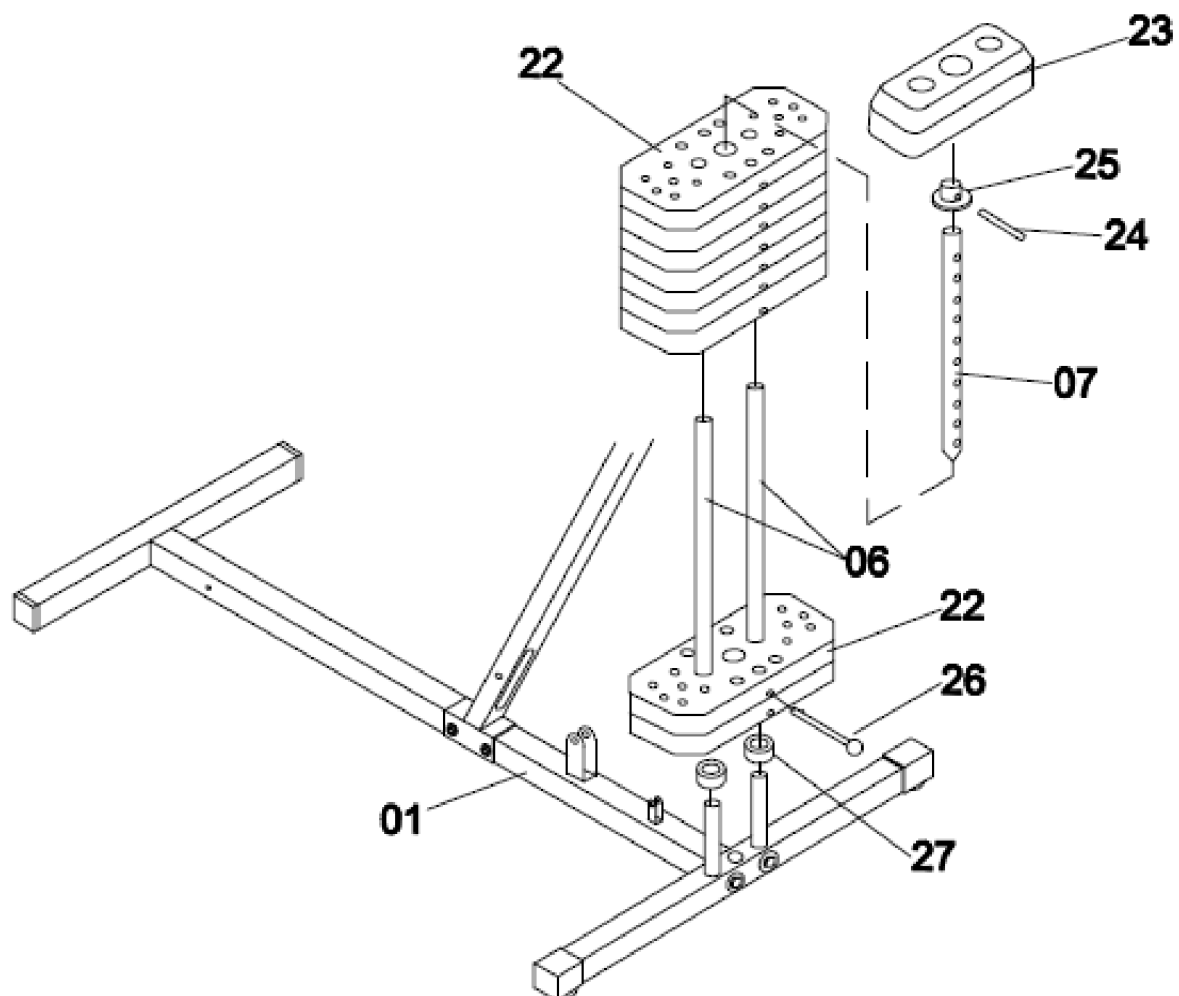
Připojte hlavní rám (03) k přednímu základnímu rámu (01) pomocí 2 šroubů (56), 4 podložek (63) a 2 matic (66).



**Krok 2**

Nasuňte 2 gumové podložky (27) na vodící tyče (06) a následně 9 závaží (22).

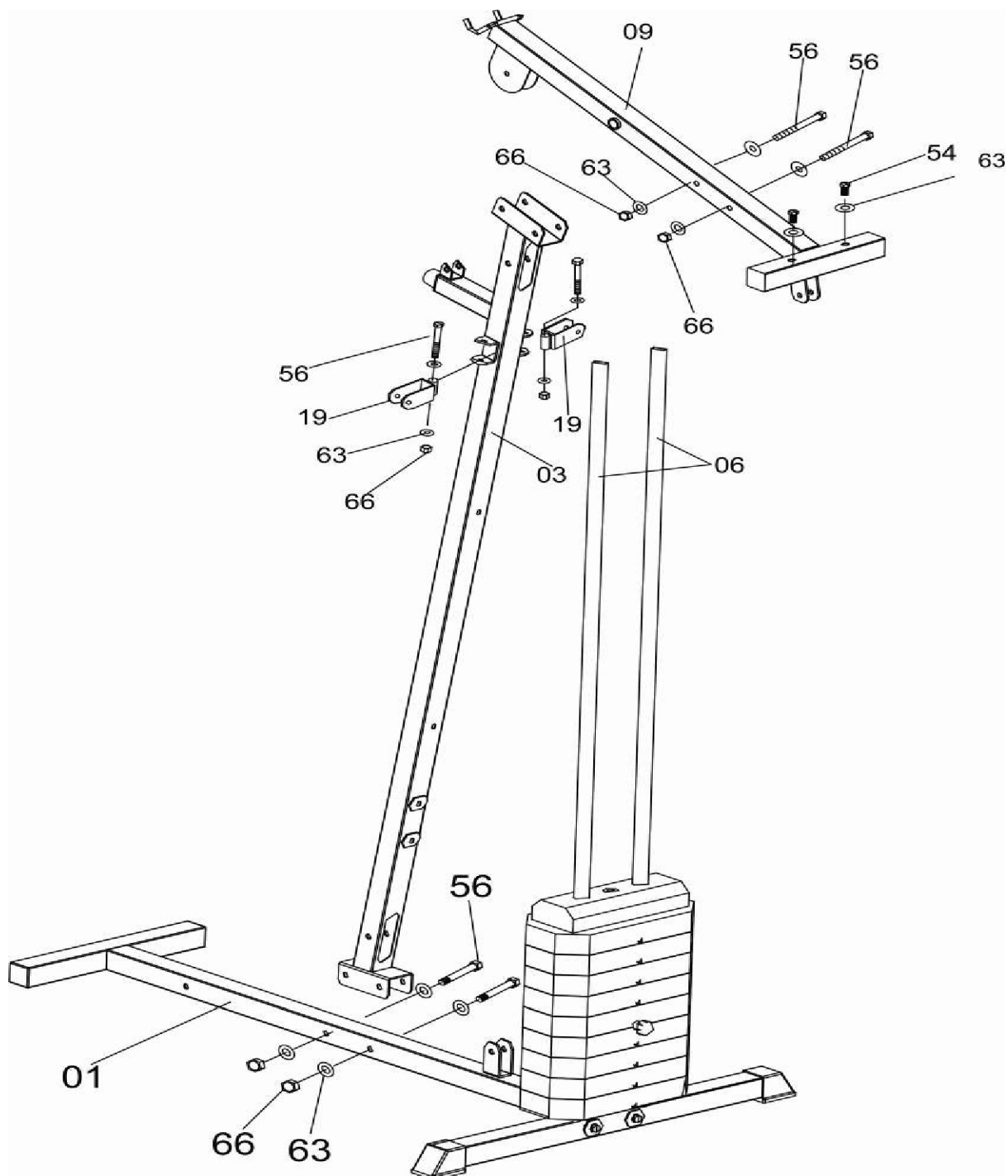
Veźměte trubku závaží (07) a nasadte objímku (25) a pojistný kolík (24), jak je znázorněno. Vložte trubku závaží (07) do středního otvoru na posledním závaží (22). Nasuňte horní závaží (23) na vodící tyče (06). Pro výběr hmotnosti závaží použijte kolík pro výběr hmotnosti (26).



**Krok 3**

Připojte hlavní rám (03) k přednímu základnímu rámu (01) pomocí dvou šroubů (56), čtyř podložek (63) a dvou matic (66). Odstraňte dva šrouby (54) a podložky (63) z vodicích tyčí (06).

Připojte horní křížový nosník (09) k vodicím tyčce (06) pomocí dvou šroubů (54) a podložek (63). Připojte horní křížový nosník (09) k hlavnímu rámu (03) pomocí dvou šroubů (56), čtyř podložek (63) a dvou matic (66). Připojte dva U-držáky (19) k hlavnímu rámu (03) pomocí 2 šroubů (56), 4 podložek (63) a 2 matic (66).



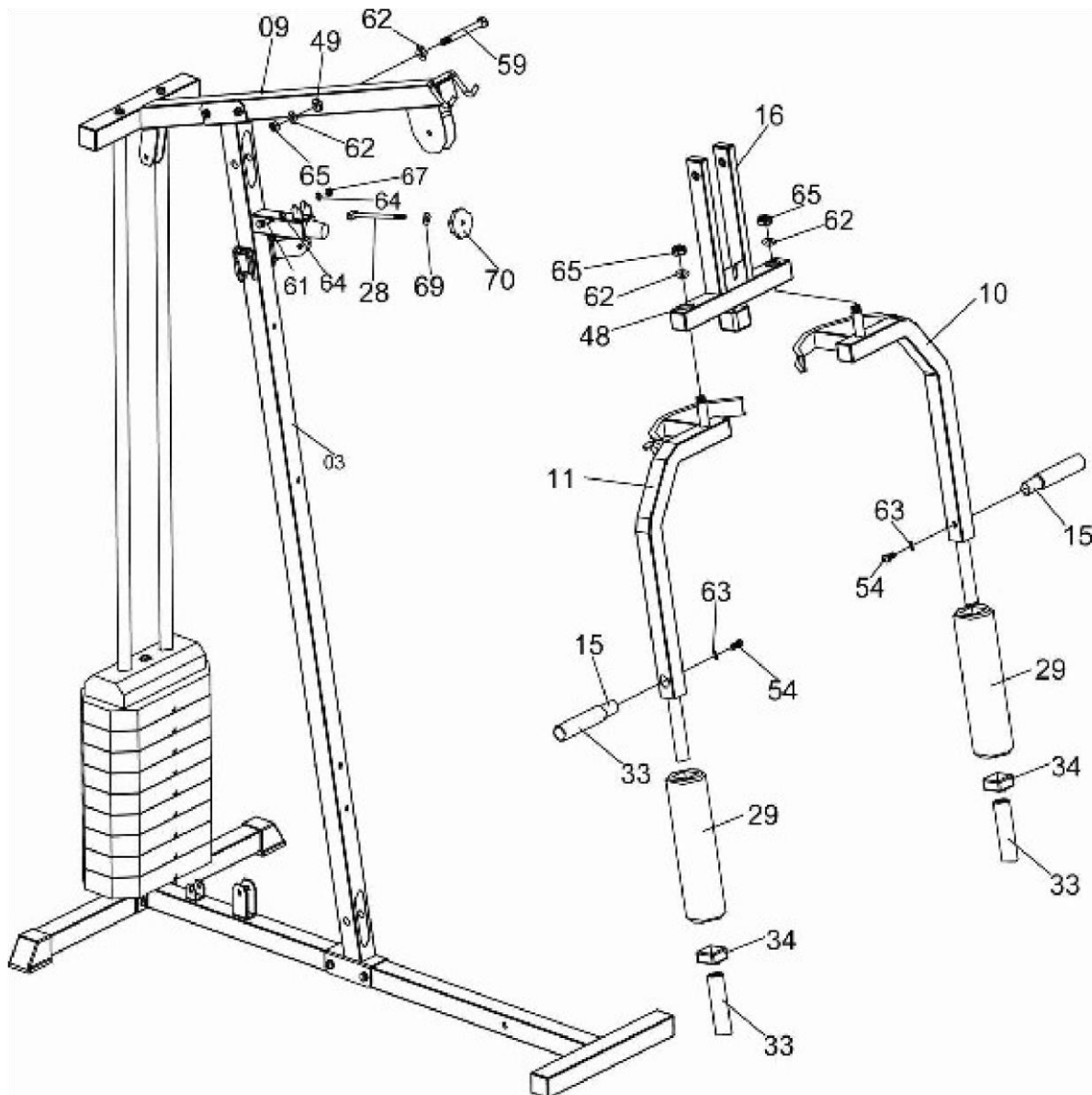
#### Krok 4

*Poznámka:* Olejová objímka (malá) (49) byla předmontovaná na horní křížový nosník (09)  
Připojte tyč butterfly (16) k hornímu křížovému nosníku (09) pomocí šroubu (59), dvou  
podložek (62) a matice (65).

*Poznámka:* Olejová objímka (velká) (48) byla předmontovaná do tyči butterfly (16).  
Odstraňte dvě podložky (62) a dvě matice (65) z ramene butterfly (10/11).

Připojte levé rameno butterfly (10) a pravá rameno butterfly (11) k tyči butterfly (16) pomocí  
dvou podložek (62) a dvou matic (65). Připojte tyče rukojeti (15) na levé rameno butterfly (10)  
a pravé rameno butterfly (11) pomocí dvou šroubů (54) a podložek (63).

Připojte šroub (28) k hlavnímu rámu (03) pomocí šroubu (61), dvou podložek (64) a matice  
(67). Navlečte podložku (69) a plastovou matici (70) na šroub (28). Připojte střední krytku  $\varnothing$  38  
x 26 (34) a pěnové válečky na levé rameno butterfly (10) a pravé rameno butterfly (11).

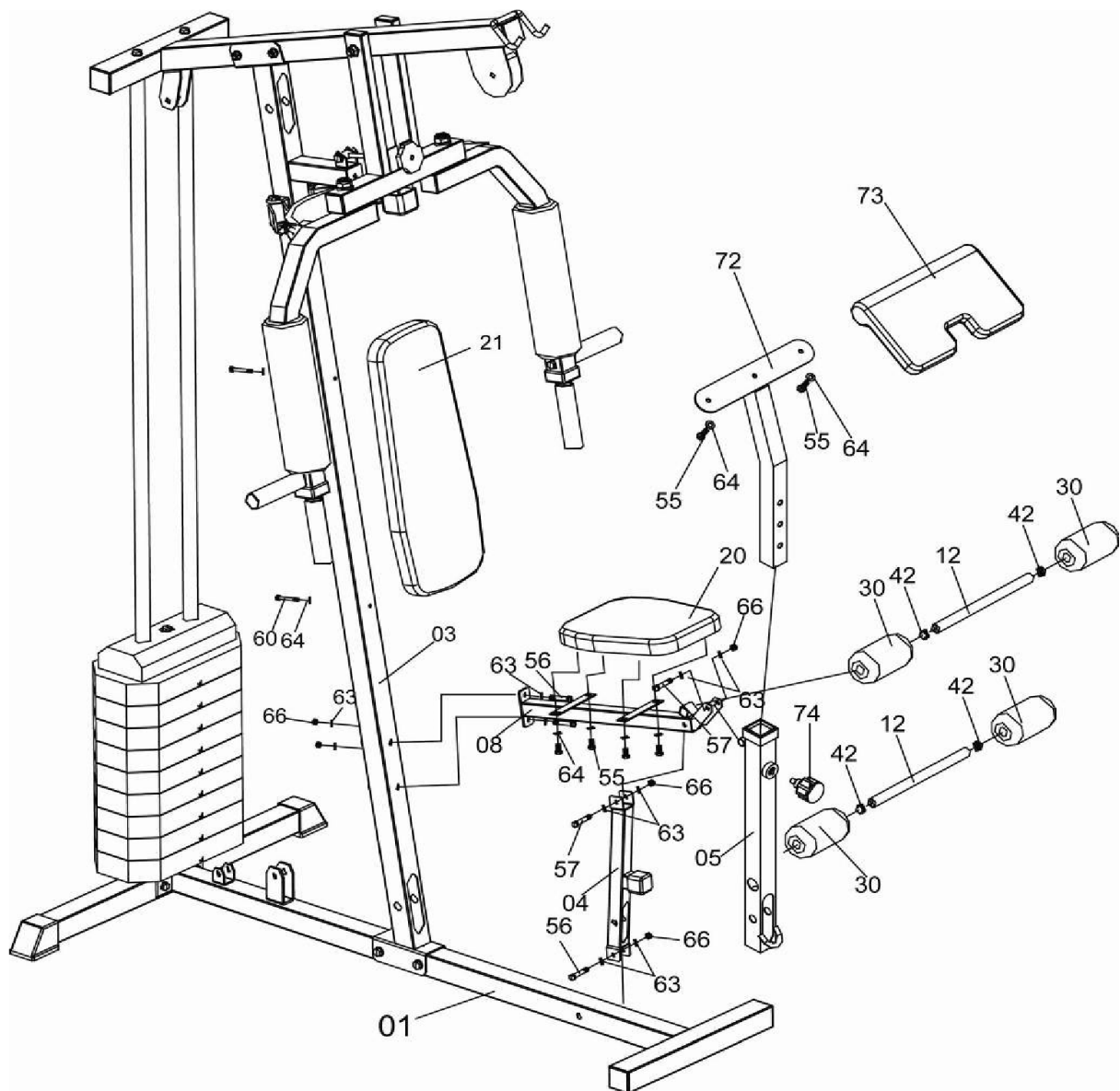


## Krok 5

Připojte opěradlo zad (21) k hlavnímu rámu (03) pomocí dvou šroubů (60) a podložek (64). Připojte přední nosný rám (04) k přednímu základnímu rámu (01) pomocí šroubu (46), dvou podložek (40) a matice (41).

Připojte rám sedadla (08) k hlavnímu rámu (03) pokud přednímu nosnému rámu (04) pomocí dvou šroubů (56), šrouby (57), šestých podložek (63) a tří matic (66). Namontujte sedadlo (20) k rámu sedadla (08) pomocí čtyř šroubů (55) a podložek (64). Připojte rám předkopávání (05) k rámu sedadla (08) pomocí šroubu (57), dvou podložek (63) a matice (66).

Vložte trubku pěnového válečku (12) do rámu předkopávání (05) a rámu sedadla (08). Pak navlékněte nožní pěnové válečky (30) na trubku pěnových válečků (12). Připojte bicepsovou podložku (73) k bicepsové podpěře (72) pomocí dvou šroubů (55) a podložek (64). Vložte bicepsovou podpěru (72) do rámu předkopávání (05) a zajistěte pojistným šroubem (74).





## Montáž lanek

*Začněte s horním lankem (52):*

začněte navlékáním od konce lanka bez balónu přes kladku č. 1, přes kladku č. 2, dole kolem plovoucí kladky č. 3, nahoru přes kladku č. 4, dolů a připevněte k závaží pomocí šroubu a podložky, jak je na obrázku.

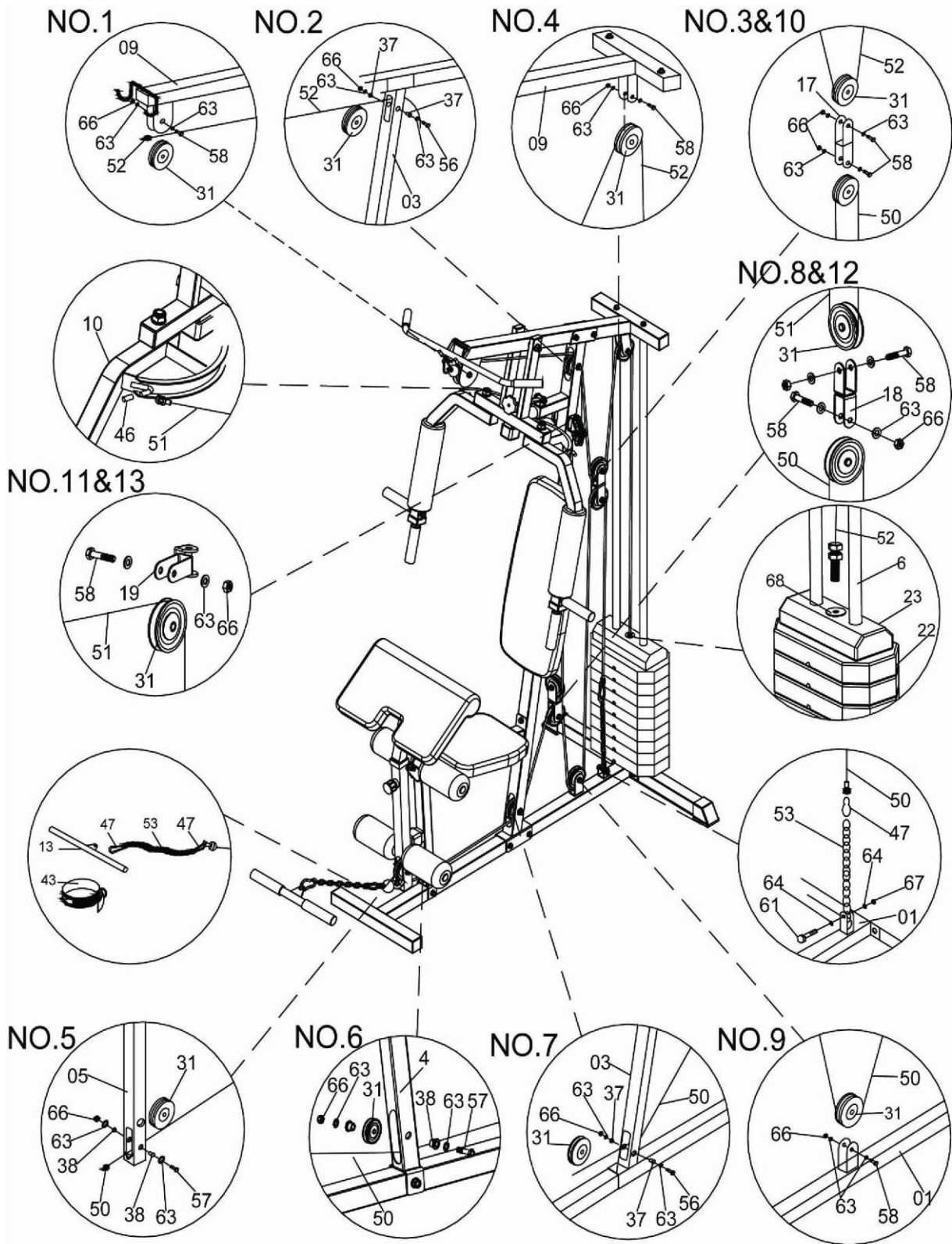
*Začněte se spodním lankem střední velikosti (50):*

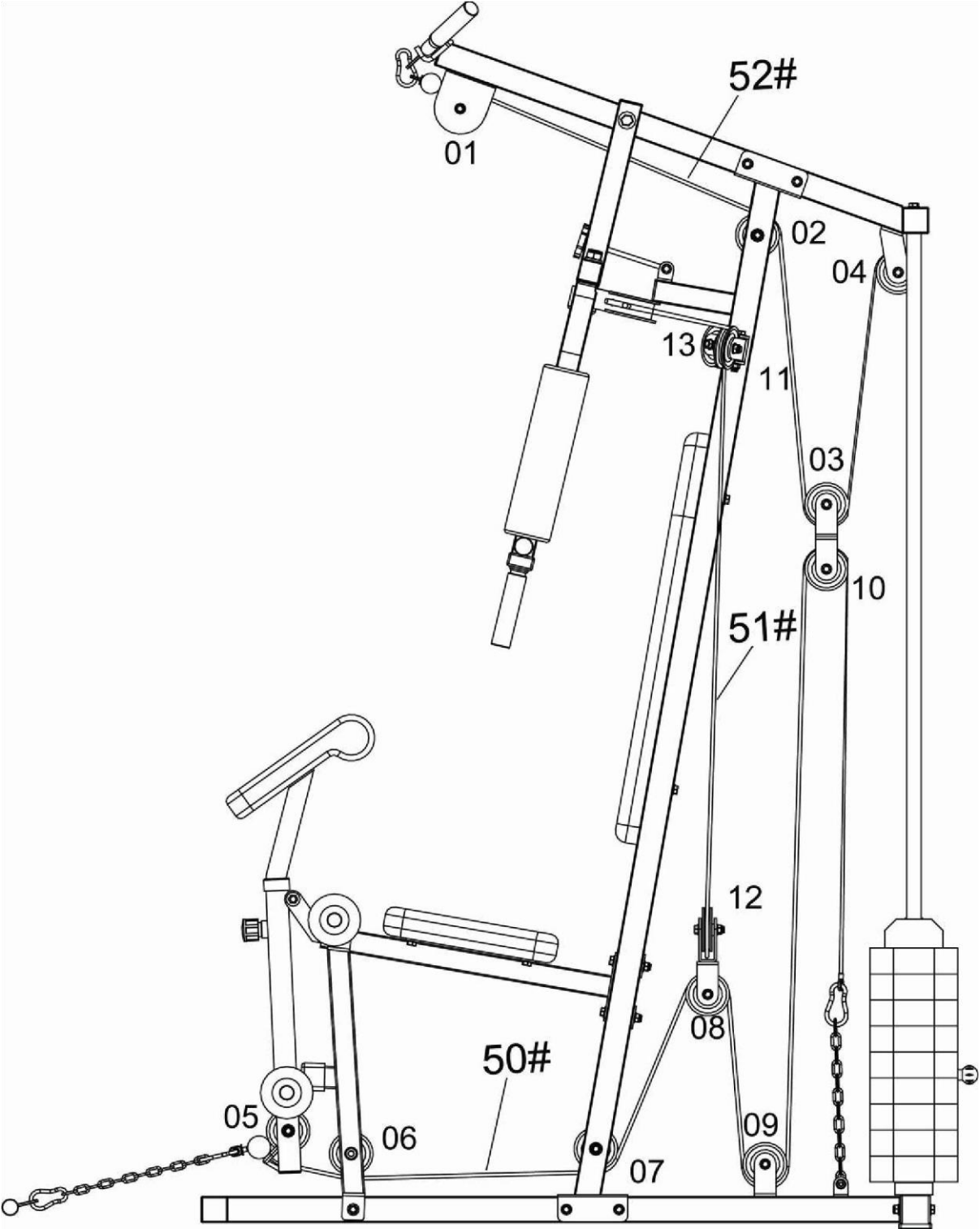
začněte navlékat lanko od konce bez balonku, pod kladku č. 5, pod kladku č. 6, nahoru kolem plovoucí kladky č. 7, dole kolem kladky č. 8, nahoru kolem plovoucí kladky č. 9, a dolů k řetězu s hákem na připevnění konce lanka.

*Spojení lanka (rameno butterfly) (51):*

Vezměte lanko a zahákněte jej k jeden koncem ramene butterfly (10), pak navlečte druhý konec lanka přes kladku č. 10, dole a kolem kladky č.11, nahore a přes kladku č.12 a zahákněte ho ke druhému konci ramene butterfly (11). Připevněte horní držadlo (14) a spodní madlo (13).

*Poznámka:* Pokud zjistíte, že lanka nejsou dost dlouhé, použít jako rozšíření s řetízkem karabiny.





## Nářadí na montáž

Vidlicový klíč č. 13, 14, 17-2 x, 19, 22


















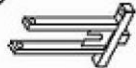
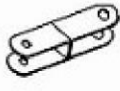
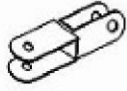




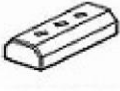





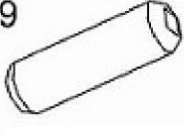





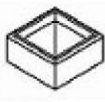





Imbusový klíč č. 5, 6










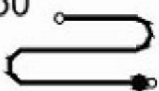
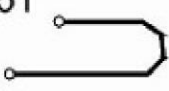
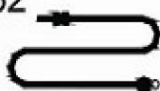

























Křížový šroubovák



Seznam dílů

01 	02 	03 	04 	05 
06 	07 	08 	09 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 

41 	42 	43 	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53 	54 	55 
56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72 	73 	74 	75 

P.Č.	Název	KS
1	Přední základní rám	1
2	Zadní základní rám	1
3	Hlavní rám	1
4	Přední nosný rám	1
5	Rám předkopávání	1
6	Vodící tyč	2
7	Trubka závaží	1
8	Rám sedadla	1
9	Horní křížový nosník	1
10	Levé rameno butterfly	1
11	Pravé rameno butterfly	1
12	Trubka pěnového válečku	2
13	Spodní madlo	1
14	Spodní madlo	1
15	Horní madlo	2
16	Tyč rukojeti	1
17	Tyč butterfly	1
18	Reverzní U-držák	1
19	U-držák	2
20	Sedadlo	1
21	Opěrka zad	1
22	Závaží	9
23	Horní závaží	1
24	Pojistný kolík	1
25	Objímka	1
26	Kolík pro výběr hmotnosti	1
27	Gumová podložka	2
28	Šroub	1
29	Ramenní pěnové válečky	2
30	Nožní pěnové válečky	4

31	Kladka	13
32	Čtvercová zástrčka 38 mm	4
33	Rukojeť grip	8
34	Střední krytka ø 38 x 26	2
35	Střední krytka ø 38 x 34	1
36	Čtvercová koncovka 45 mm	2
37	Plastová objímka (dlouhá)	4
38	Plastová objímka (krátká)	4
39	Square Plug 45 mm	5
40	Square Plug 45 mm	2
41	Square Plug 40 x 20	2
42	Kruhová zástrčka 25 mm	4
43	Kotníkový pásek	1
44	Gumový nárazník	1
45	Čtvercová koncovka 38 x 35T	1
46	Plastová krytka	2
47	Karabina	4
48	Objímka (velká)	4
49	Objímka (malá)	2
50	Spodní lanko	1
51	Butterfly lanko	1
52	Horní lanko	1
53	Řetěz	2
54	Šroub M10 x 20 mm	6
55	Šroub M8 x 15 mm	6
56	Šroub M10 x 65 mm	13
57	Šroub M10 x 60 mm	4
58	Šroub M10 x 45 mm	9
59	Šroub M12 x 120 mm	1
60	Šroub M8 x 65 mm	2
61	Šroub M8 x 40 mm	2



62	Podložka M12	4
63	Podložka M10	58
64	Podložka M8	12
65	Matice M12	3
66	Matice M10	26
67	Matice M8	2
68	Plastová podložka	1
69	Podložka 30 x 10,4	1
70	Plastová matice	1
71	Čtvercová koncovka 38 x 23T	1
72	Bicepsová podpěra	1
73	Bicepsová podložka	1
74	Pojistný šroub	1
75	Výběrová koncovka	1

## **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 instrukcję. Urządzenia należy używać 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**

Gwarancja pięcioletnia dotyczy wad materiałowych i jego zużycia.

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 Państwa w przypadku problemów z produktem, prosimy o podanie nazwy produktu modelu i numeru zamówienia. Można je znaleźć na fakturze.

## **Utylizacja zużytego urządzenia**

Urządzenie Duvlan nadaje się do recyklingu. Prosimy, 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 to nie może być używane przez osobę, której masa ciała przekracza **100 kg**.
- Sprzęt złożony musi być przez jedną lub dwie dorosłe osoby.
- Obowiązkiem właściciela jest zabezpieczyć, aby wszyscy użytkownicy tego produktu byli poinformowani o tym, jak bezpiecznie mają korzystać z produktu.
- Urządzenie przeznaczone jest do ćwiczeń fizycznych przez osoby dorosłe. Nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci lub zwierzęta w pomieszczeniu z maszyną.
- Należy zapewnić dostateczną przestrzeń na bezpieczne korzystanie z urządzenia. W pobliżu urządzenia musi być wolny obszar min. 0,6 m.
- Urządzenie należy postawić na nieślizgającej się powierzchni. W przypadku, gdy chcą Państwo ochronić podłogę, należy położyć pod urządzenie podkładki ochronne.
- Urządzenie utrzymywać we wnętrzu, z dala od wilgoci i kurzu. Urządzenie nie powinno znajdować się w zadaszonym patio ani w pobliżu wody.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie było testowane i certyfikowane zgodnie z kategorią H (norma STN EN ISO 20957-1 do użytku domowego). Gwarancja i odpowiedzialność producenta nie obejmują żadnego produktu ani uszkodzenia produktu spowodowanego komercyjnym wykorzystaniem urządzenia.
- W przypadku zdrowotnych komplikacji czy ograniczeniach należy skonsultować trening z lekarzem. Poinformuje on, który trening jest dla Państwa odpowiedni.
- Niewłaściwy trening oraz przecenienie swoich możliwości mogą zaszkodzić zdrowiu.
- Jeżeli podczas treningu poczują Państwo nudności, ból w klatce piersiowej, bądź też będą mieli problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza.
- Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że urządzenie jest zmontowane i przyszykowane w sposób prawidłowy.
- Podczas montażu urządzenia należy postępować zgodnie z instrukcją.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części Duvlan (zob. spis).
- Wszystkie części ruchome muszą być mocno przytwierdzone, aby zapobiec ich uwolnieniu 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.
- Części uszkodzone mogą zagrozić bezpieczeństwu i wpływać na żywotność urządzenia. Uszkodzone części należy wymienić albo zrezygnować z dalszego korzystania z maszyny.
- Należy systematycznie kontrolować wszystkie nakrętki oraz śruby, czy są odpowiednio przymocowane.
- Jakikolwiek montaż/demontaż urządzenia wykonany musi być starannie.
- Należy unikać kontaktu rąk i nóg z częściami ruchomymi.
- Nie należy próbować naprawiać urządzenia samemu.
- Nie przekraczać limitów ustawionych mechanizmów.
- Maks. dopuszczalny ciężar na ćwiczenie z użyciem pasów na kończyny wynosi 60 kg.
- Maks. nośność na butterfly: 50 kg. Maks. nośność na ćwiczenie nogami: 50 kg.
- Masa urządzenia: 84 kg.
- Całkowite rozmiary (dł. x sz. x w.) : 125 x 105 x 203 cm.

## Pielęgnacja:

Aby zapobiec uszkodzeniu warstwą potu, należy używać ręcznika albo po każdym ćwiczeniu wytrzeć pot szmatką.

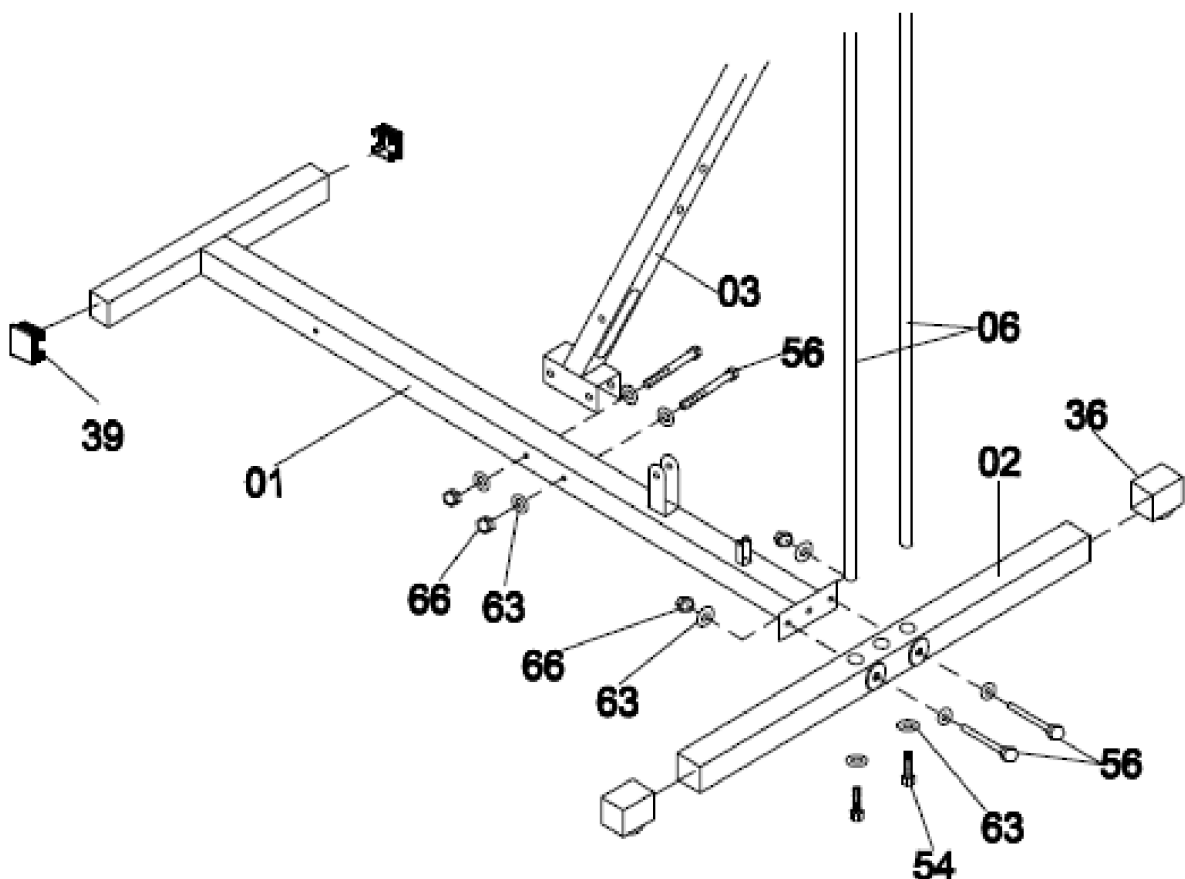
Wszystkie części ruchome nasmarować, dzięki czemu polepszy się funkcjonalność urządzenia i zapobieże się zbytecznemu zużyciu.

## Krok 1

Tylną ramę główną (02) położyć na podłogę. Dwie tycze wiodące (06) włożyć do dwóch wewnętrznych otworów na tylnej ramie głównej (02) i przymocować za pomocą dwóch śrub (54) i podkładek (63).

Przednią ramę główną (01) połączyć z tylną ramą główną (02), za pomocą 2 śrub (56), 4 podkładek (63) i 2 nakrętek (66).

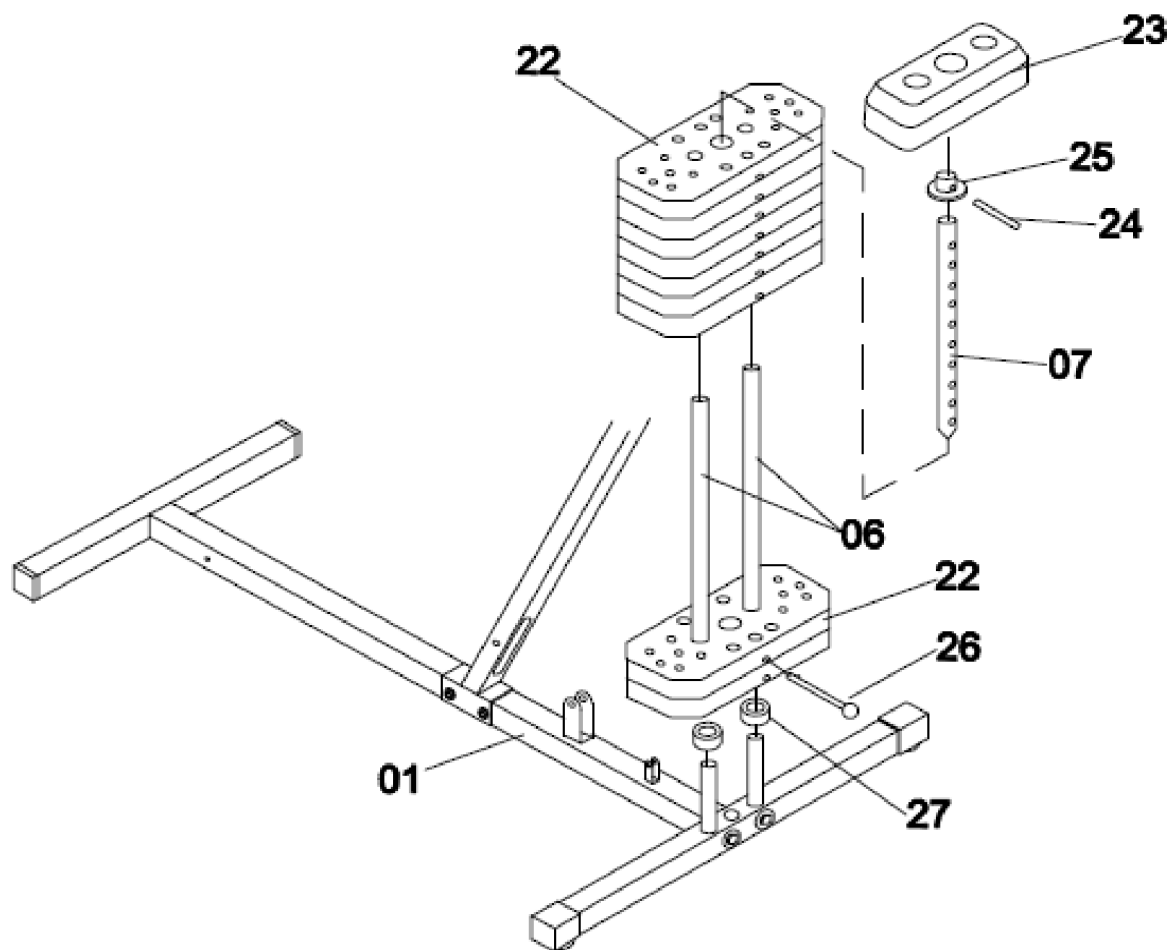
Ramę główną (03) połączyć z przednią ramą główną (01) za pomocą 2 śrub (56), 4 podkładek (63) oraz 2 nakrętek (66).



**Krok 2**

2 gumowe podkładki (27) na tycze wiodące (06) i 9 ciężarów (22).

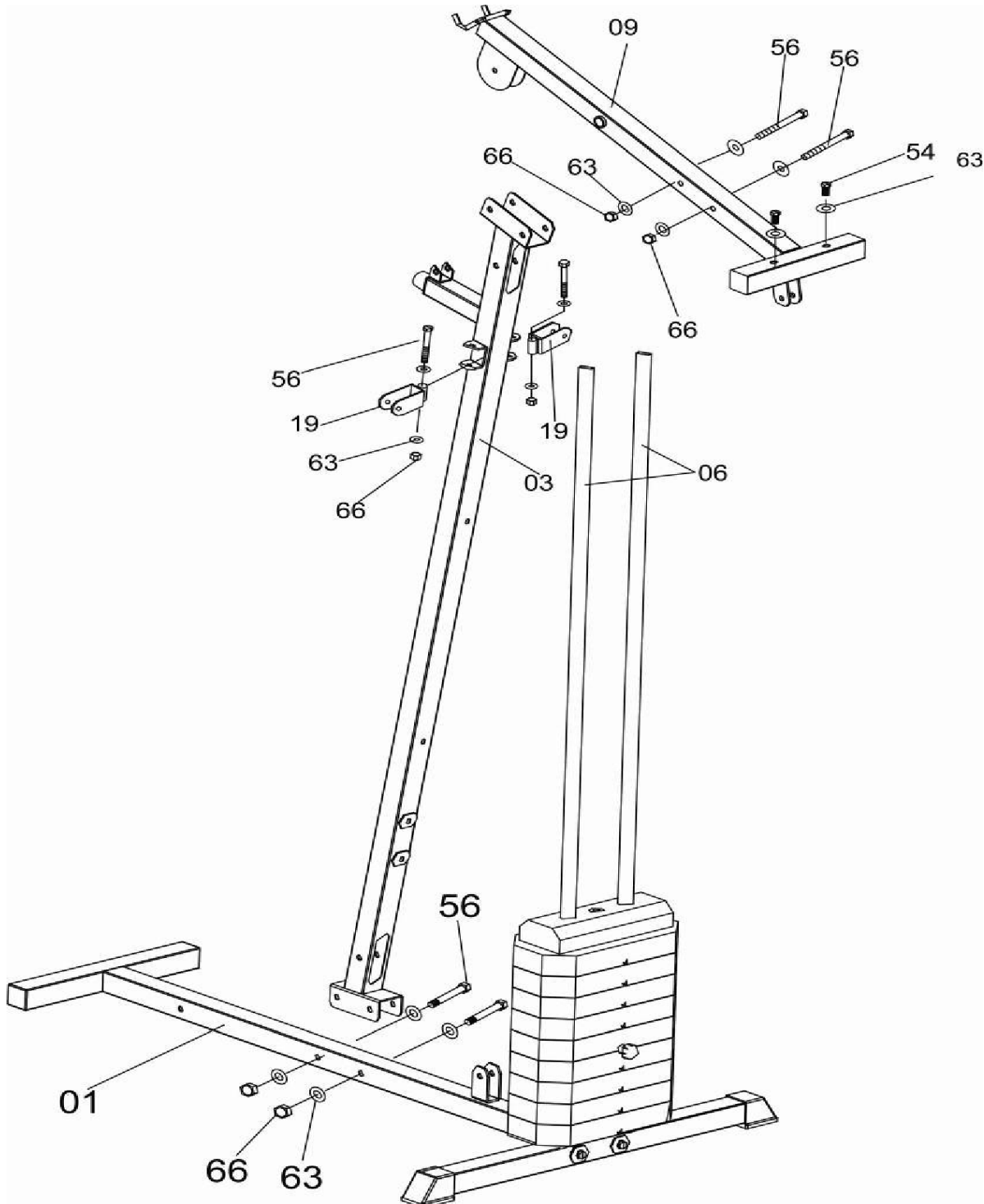
Na rurkę ciężarów (07) nasadzić obejmę (25) i kołek zabezpieczający (24), jak jest to ukazane na obrazku. Rurkę ciężarów (07) włożyć do środkowego otworu na ostatnim ciężarze (22). Nasunąć górny ciężar (23) na tycze wiodące (06). W celu wyboru wagi ciężaru należy użyć kołka wyboru obciążenia (26).



### Krok 3

Główną ramę (03) połączyć z przednią ramą główną (01) za pomocą dwóch śrub (56), czterech podkładek (63) i dwóch nakrętek (66). Dwie śruby (54) oraz podkładki (63) wyciągnąć z tycz wiodących (06).

Górny nośnik krzyżowy (09) połączyć z tyczami wiodącymi (06) za pomocą dwóch śrub (54) i podkładek (63). Górny nośnik krzyżowy (09) połączyć z ramą główną (03) za pomocą dwóch śrub (56), czterech podkładek (63) i dwóch nakrętek (66). Dwa uchwyty "U" (19) połączyć z ramą główną (3) za pomocą 2 śrub (56), 4 podkładek (63) i 2 nakrętek (66).



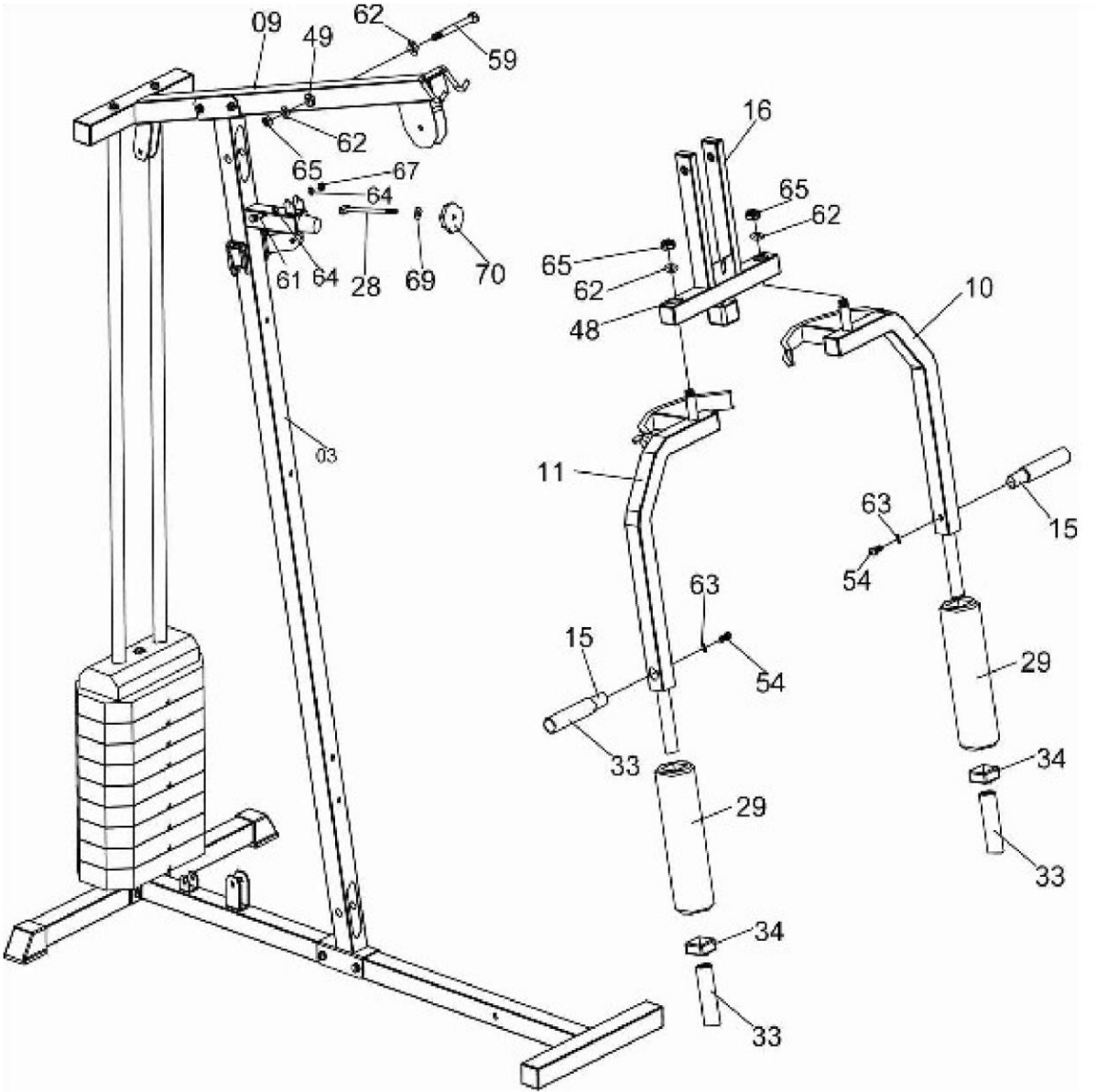
**Krok 4**

*Uwaga:* Olejowa obejma (mała) (49) była uprzednio zamontowana do górnego nośnika krzyżowego (09). Tycz butterfly (16) połączyć z górnym nośnikiem krzyżowym (09) za pomocą śruby (59), dwóch podkładek (62) oraz nakrętki (65).

*Uwaga:* Olejowa obejma (duża) (48) była uprzednio zamontowana do tyczki butterfly. Wyciągnąć dwie podkładowki (62) i dwie nakrętki (65) za ramienia butterfly (10/11).

Lewe ramię butterfly (10 oraz prawe ramię butterfly (11) połączyć z tyczką butterfly (16) za pomocą dwóch podkładek (62) oraz dwóch nakrętek (65). Tycze uchwytów (12) połączyć z lewym ramieniem butterfly (10) i prawym ramieniem butterfly (11) za pomocą dwóch śrub (54) oraz podkładek (63).

Śrubę (28) połączyć z ramą główną (03) za pomocą śruby (61), dwóch podkładek (64) oraz nakrętki (67). Nawlec podkładkę (69) oraz plastikową nakrętkę (70) na śrubę (28). Średnią zaślepkę  $\varnothing 38 \times 26$  (34) oraz piankowe wałki połączyć z lewym ramieniem butterfly (10) oraz prawym ramieniem butterfly (11).



## Krok 5

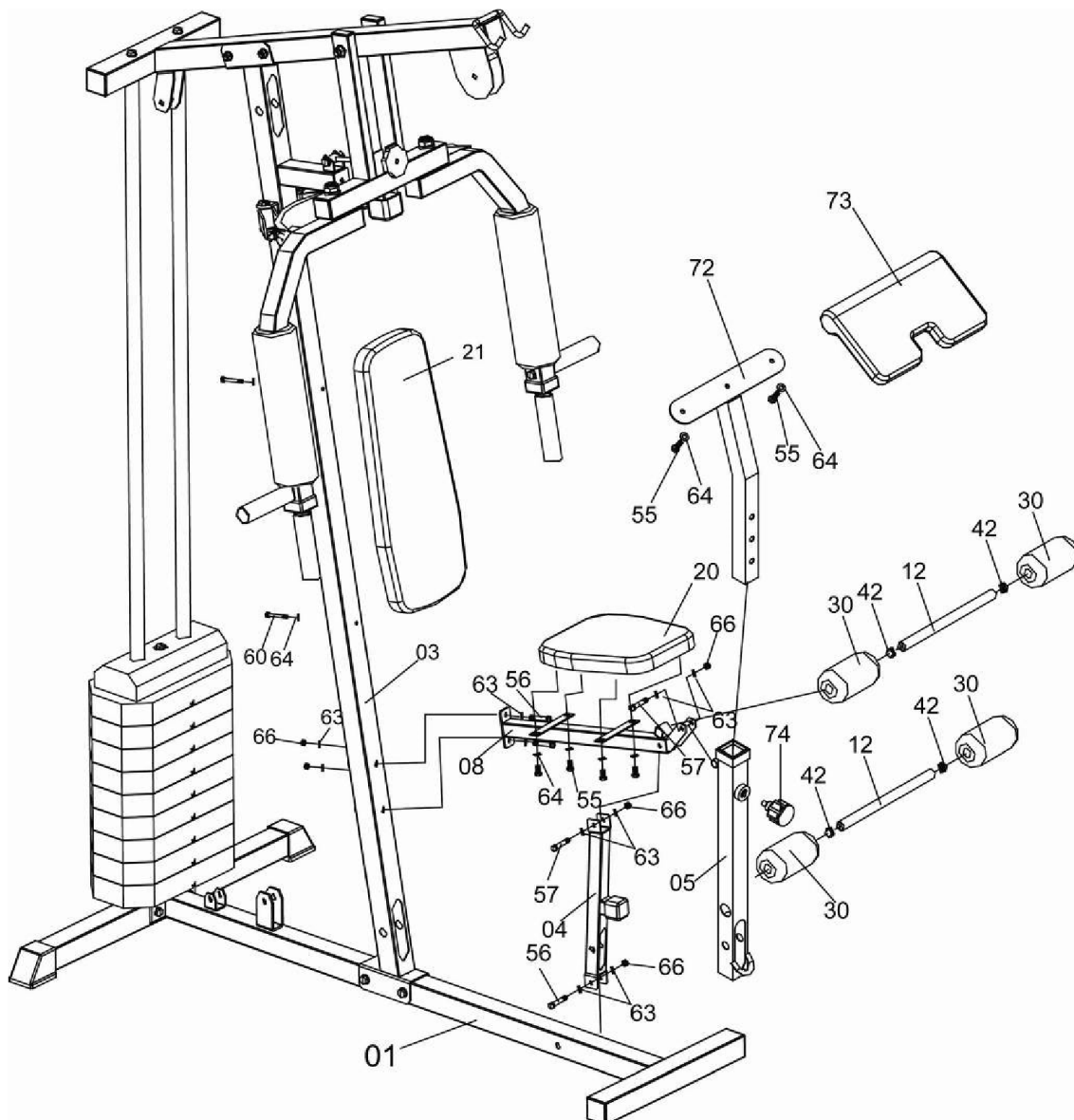
Oparcie pleców (21) połączyć z ramą główną (03) za pomocą dwóch śrub (60) oraz podkładek (64). Przednią ramę nośną (04) połączyć z przednią ramą główną (01) za pomocą śruby (46), dwóch podkładek (40) oraz podkładki (41).

Ramę siedziska (08) połączyć z ramą główną (03) oraz przednią ramą nośną (04) za pomocą dwóch śrub (56), śruby (57), sześciu podkładek (63) oraz trzech nakrętek (66).

Siedzisko (20) zamontować na ramieniu siedziska (08) za pomocą czterech śrub (55) i podkładek (64). Ramę nożną (05) połączyć z ramą siedziska (08) za pomocą śruby (57), dwóch podkładek (63) oraz nakrętki (66).

Rurkę piankowego walca (12) włożyć do ramy nożnej (05) oraz ramy siedziska (08). Następnie nawlec nożne piankowe wałki (3) na rurkę piankowych walców (12).

Podkładkę bicepsową (73) połączyć z bicepsową podporą (72) za pomocą dwóch śrub (55) i podkładek (64). Włożyć bicepsową podporę (72) do ramy nożnej (05) i przytwierdzić śrubą zabezpieczającą (74).





## Montaż linek

*Zacząć należy od linki górnej (52):*

Zacząć nawlekaniem od końca linki bez balonu przez krążek linowy nr 1, przez krążek linowy nr 2, na dole wokół przestawnego krążka linowego nr 3, na górze przez krążek linowy nr 4, na dół i przytwierdzić do ciężaru za pomocą śruby i podkładki, tak, jak jest to na obrazku.

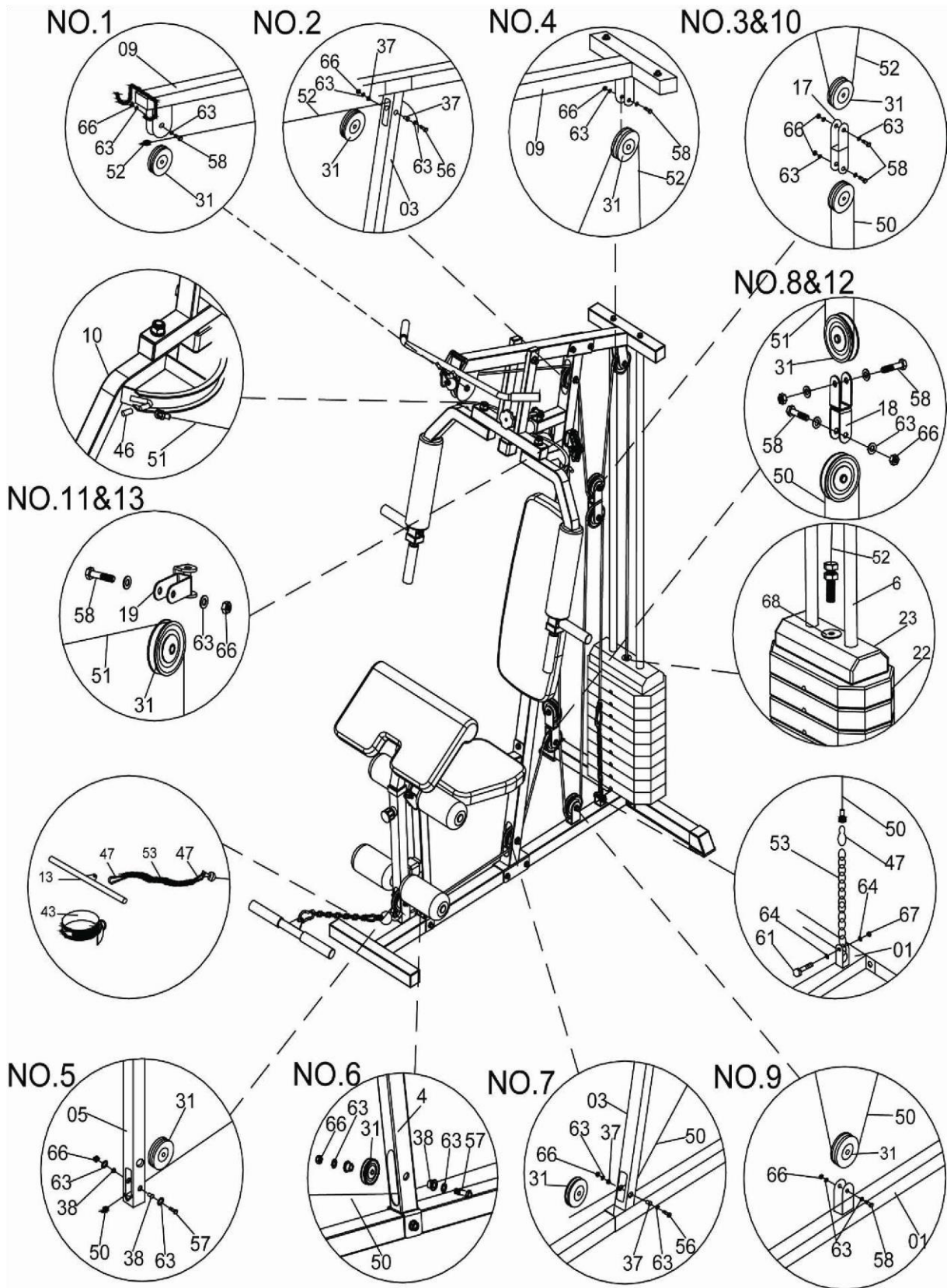
*Zacząć ze spodnią linką średniej wielkości (50):*

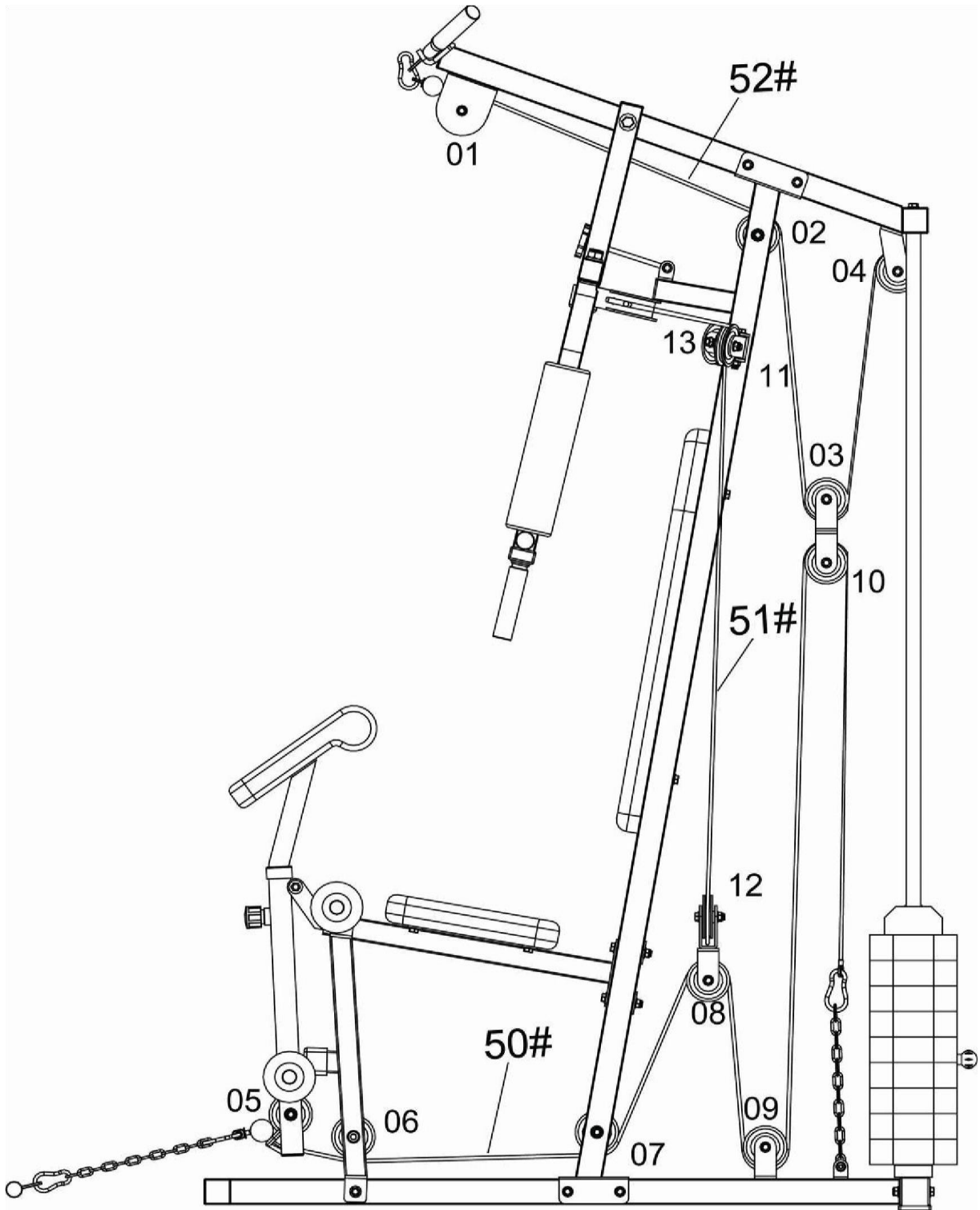
Zacząć nawlekać linkę od końca bez balonika, pod krążek linowy nr 5, pod krążek linowy nr 6, na górze wokół przestawnego krążka linowego nr 7, na dole wokół krążka linowego nr 8, na górze wokół przestawnego krążka linowego nr 9, oraz na dole do łańcucha z hakiem na przytwierdzenie końca linki.

*Połączenie linki (ramię butterfly) (51):*

Wziąć linkę i zahaczyć ją za jeden z końców ramienia butterfly (10), następnie nawlec drugi koniec linki przez krążek linowy nr 10, na dole i wokół krążka linowego nr 11, na górze i przez krążek linowy nr 12 i zahaczyć ją do drugiego końca ramienia butterfly (11). Przytwierdzić górny (14) i dolny uchwyt (13).

*Uwaga:* Jeśli okaże się, że linki nie są dość długie, jako rozszerzenie z łańcuchem należy użyć karabińczyków.





**Narzędzia montażu:**

Klucz płaski nr 13, 14, 17-2x, 19, 22


















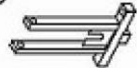
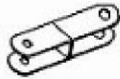
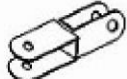






















Klucz imbusowy nr 5, 6










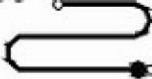
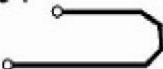
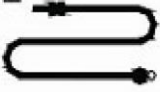

























Śrubokręt krzyżakowy



Spis części

01 	02 	03 	04 	05 
06 	07 	08 	09 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 

41 	42 	43 	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53 	54 	55 
56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72 	73 	74 	75 

L. p.	Nazwa	Sztuk
1	Przednia rama główna	1
2	Tyłna rama główna	1
3	Rama główna	1
4	Przednia rama nośna	1
5	Rama nożna	1
6	Tycz wiodąca	2
7	Rurka ciężarów	1
8	Rama siedziska	1
9	Górny nośnik krzyżowy	1
10	Lewe ramię butterfly	1
11	Prawe ramię butterfly	1
12	Rurka piankowego wałka	2
13	Dolny uchwyt	1
14	Dolny uchwyt	1
15	Górny uchwyt	2
16	Tycz uchwytu	1
17	Tycz butterfly	1
18	Odwrotny uchwyt "U"	1
19	Uchwyt "U"	2
20	Siodełko	1
21	Oparcie pleców	1
22	Ciężary	9
23	Górne ciężary	1
24	Kołek zabezpieczający	1
25	Obejma	1
26	Kołek wyboru obciążenia	1
27	Gumowa poduszka	2
28	Śruba	1
29	Ramieniowe piankowe wałki	2
30	Nożne piankowe wałki	4

31	Wyciąg	13
32	Kwadratowa zaślepka 38 mm	4
33	Uchwyt grip	8
34	Środkowa osłonka $\varnothing$ 38 x 26	2
35	Środkowa osłonka $\varnothing$ 38 x 34	1
36	Kwadratowa końcówka 45 mm	2
37	Plastikowa obejma (długa)	4
38	Plastikowa obejma (krótka)	4
39	Kwadratowa zaślepka 45 mm	5
40	Kwadratowa zaślepka 40 mm	2
41	Kwadratowa zaślepka 40 x 20	2
42	Okrągła zaślepka 25 mm	4
43	Pasek kończynowy	1
44	Gumowy zderzacz	1
45	Kwadratowa końcówka 38 x 35T	1
46	Plastikowa osłonka	2
47	Karabińczyk	4
48	Obejma (duża)	4
49	Obejma (mała)	2
50	Linka spodnia	1
51	Linka butterfly	1
52	Linka górna	1
53	Łańcuch	2
54	Śruba M10 x 20 mm	6
55	Śruba M8 x 15 mm	6
56	Śruba M10 x 65 mm	13
57	Śruba M10 x 60 mm	4
58	Śruba M10 x 45 mm	9
59	Śruba M12 x 120 mm	1
60	Śruba M8 x 65 mm	2
61	Śruba M8 x 40 mm	2



62	Podkładka M12	4
63	Podkładka M10	58
64	Podkładka M8	12
65	Nakrętka M12	3
66	Nakrętka M10	26
67	Nakrętka M8	2
68	Plastikowa podkładka	1
69	Podkładka 30 x 10,4	1
70	Nakrętka plastikowa	1
71	Kwadratowa końcówka 38 x 23T	1
72	Podpórka bicepsowa	1
73	Podkładka bicepsowa	1
74	Śruba zabezpieczająca	1
75	Końcówka	1

## 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

Az anyag hibájára és a kidolgozás hibájára a **Duvlan** 5 éves jótállást vállal.

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).

## Ügyfélszolgálat

Jegyezze fel a termék pontos nevét és a rendelési számot, hogy a lehető leghasznosabb segítséget tudjuk nyújtani Önnek az esetleges problémák felmerülésekor a berendezéssel kapcsolatban. Ezeket az adatokat a számlán találja.

## Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

Minden **Duvlan** termék újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta 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 ajánlasként 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 berendezést egy, vagy két felnőtt személynek kell összeállítania.
- 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 óvni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
- A berendezés beltéri, védje a portól és nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá vagy víz közelébe.
- A berendezés otthoni használatra lett tervezve. Felhasználási kategória és pontossági HC (norma STN EN ISO 20957-1 otthoni használatra). Konditermi 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).
- Minden mozgó részt húzzon be erősen, hogy használat közben ne lazuljanak ki.
- A berendezést ne használja meztláb, vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet. Az edzés megkezdése előtt vegye le ékszereit. 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. Ne lépje át a szerkezet határait.
- Legnagyobb megengedett súly a bokapántokkal való gyakorlatnál: 60kg.
- A butterfly maximális terhelése: 50 kg. A lábnyújtó maximális terhelése: 50 kg.
- A berendezés súlya: 84 kg.
- A berendezés mérete (h x sz x m): 125 x 105 x 203 cm.

## Kezelés és karbantartás:

Hogy megelőzze a borítás verejték okozta károsodását, használjon törölközőt, vagy minden edzés után ronggyal törölje le a borítást.

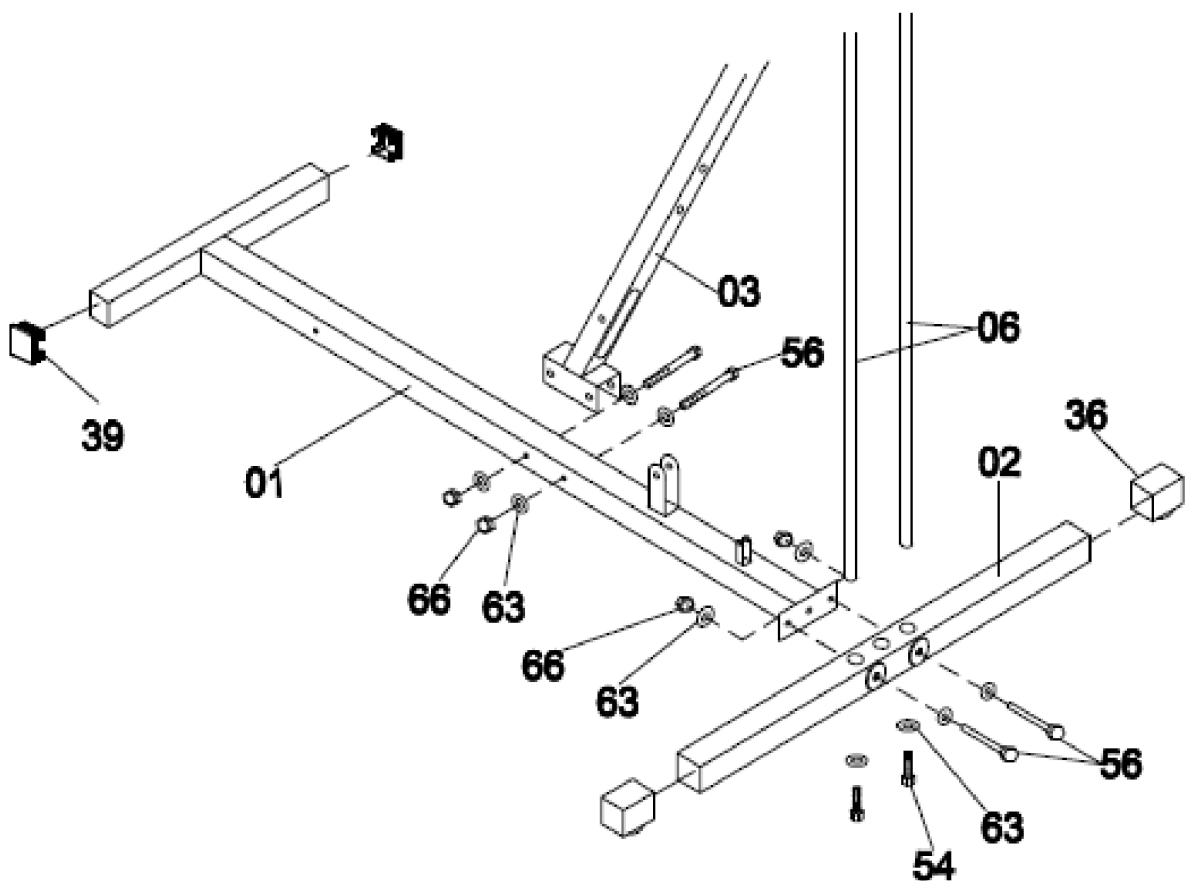
Vékonyan kenje be az összes mozgó alkatrészt, ezzel növelve a berendezés működését és a felesleges kopást is megelőzheti.

### 1. lépés

Helyezze a hátsó alapkeretet (02) a padlóra. Helyezze a két vezetőrudat (06) a hátsó alapkeret (02) két, külső nyílásába, majd csavarja be két csavar (54) és alátét (63) segítségével.

Kapcsolja össze az első alapkeret (01) a hátsó alapkerettel (02) 2 csavar (56), 4 alátét (63) és 2 anyacsavar (66) segítségével.

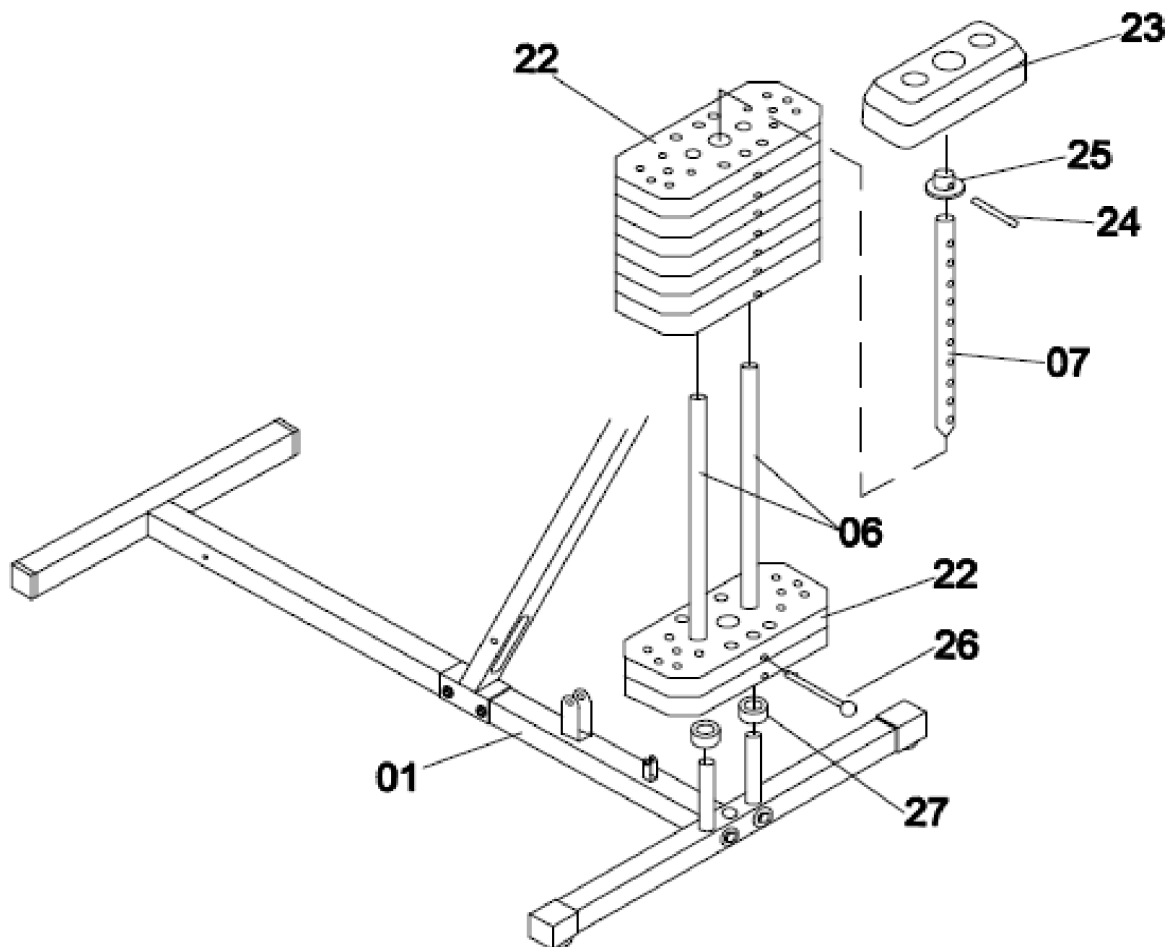
Rögzítse a fő vázat (03) az első alapkerethez (01) 2 csavar (56), 4 alátét (63) és 2 anyacsavar (66) segítségével.



## 2. lépés

Csúsztassa fel a 2 gumialátétet (27) a vezetőrudakra (06), majd ezután a 9 súlyt (22) is.

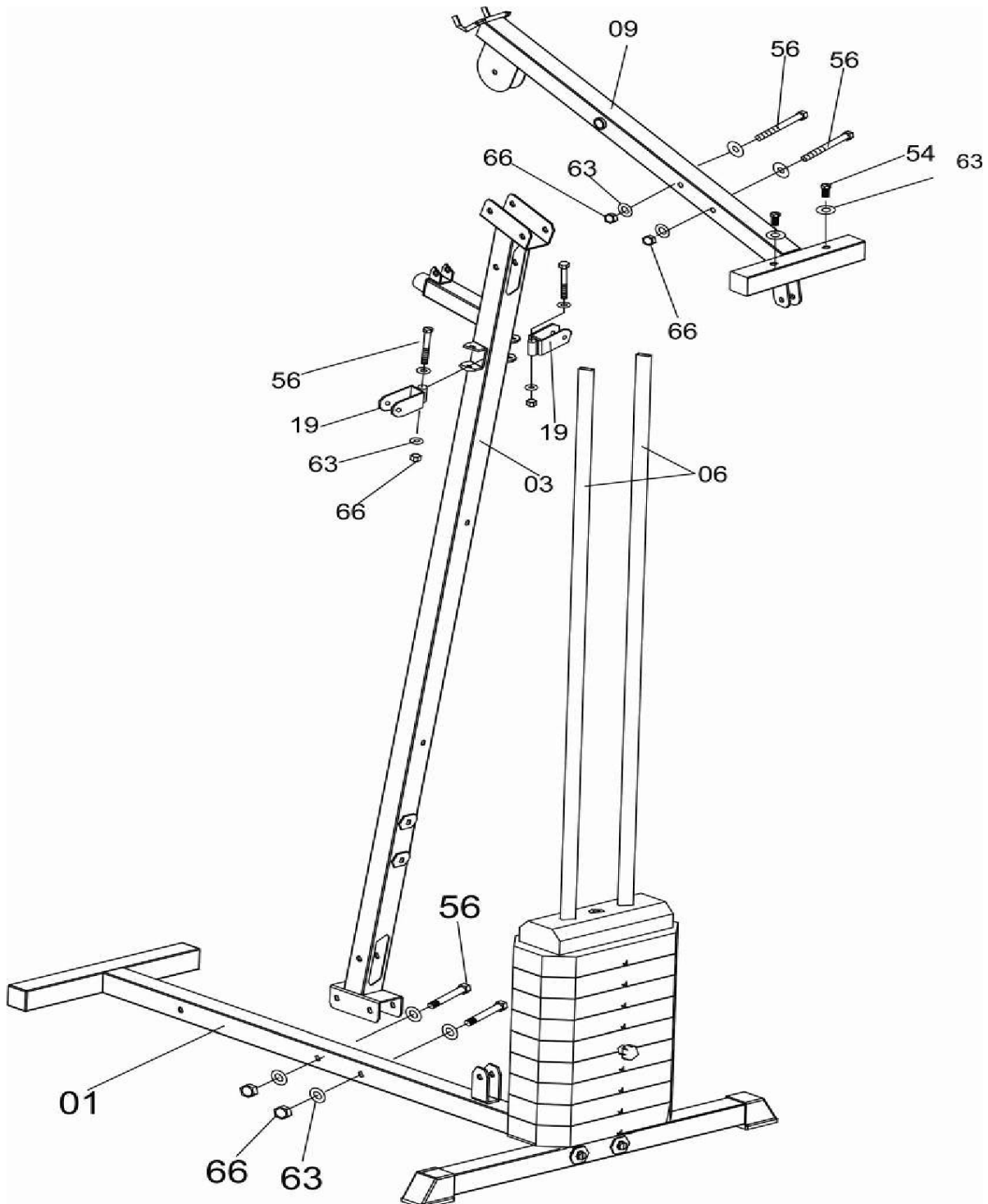
Fogja a súly csövét (70), majd helyezze fel a foglalatot (25) és a zárócsapot (24), ahogyan az ábra szemlélteti. Helyezze a súly csövét (07) az utolsó súly (22) középső nyílásába. Csúsztassa fel a felső súlyt (23) a vezetőrudakra (06). A súlyok tömegének kiválasztásához használja a csapszeget a súly kiválasztásához (26).



### 3. lépés

Rögzítse a fő vázát (03) az első alapterezhez (01) két csavar (56), négy alátét (63) és két anyacsavar (66) segítségével. Távolítsa el a két csavart (54) és alátétet (63) a vezetőrudakból (06).

Csatlakoztassa a felső kereszttartót (09) a vezetőrudakhoz (06) két csavar (54) és alátét (63) segítségével. Csatlakoztassa a felső kereszttartót (09) a fő vázhoz (03) két csavar (56), négy alátét (63) és két anyacsavar (66) segítségével. Csatlakoztassa a két U-tartót (19) a fő vázhoz (03) 2 csavar (56), 4 alátét (63) és 2 anyacsavar (66) segítségével.



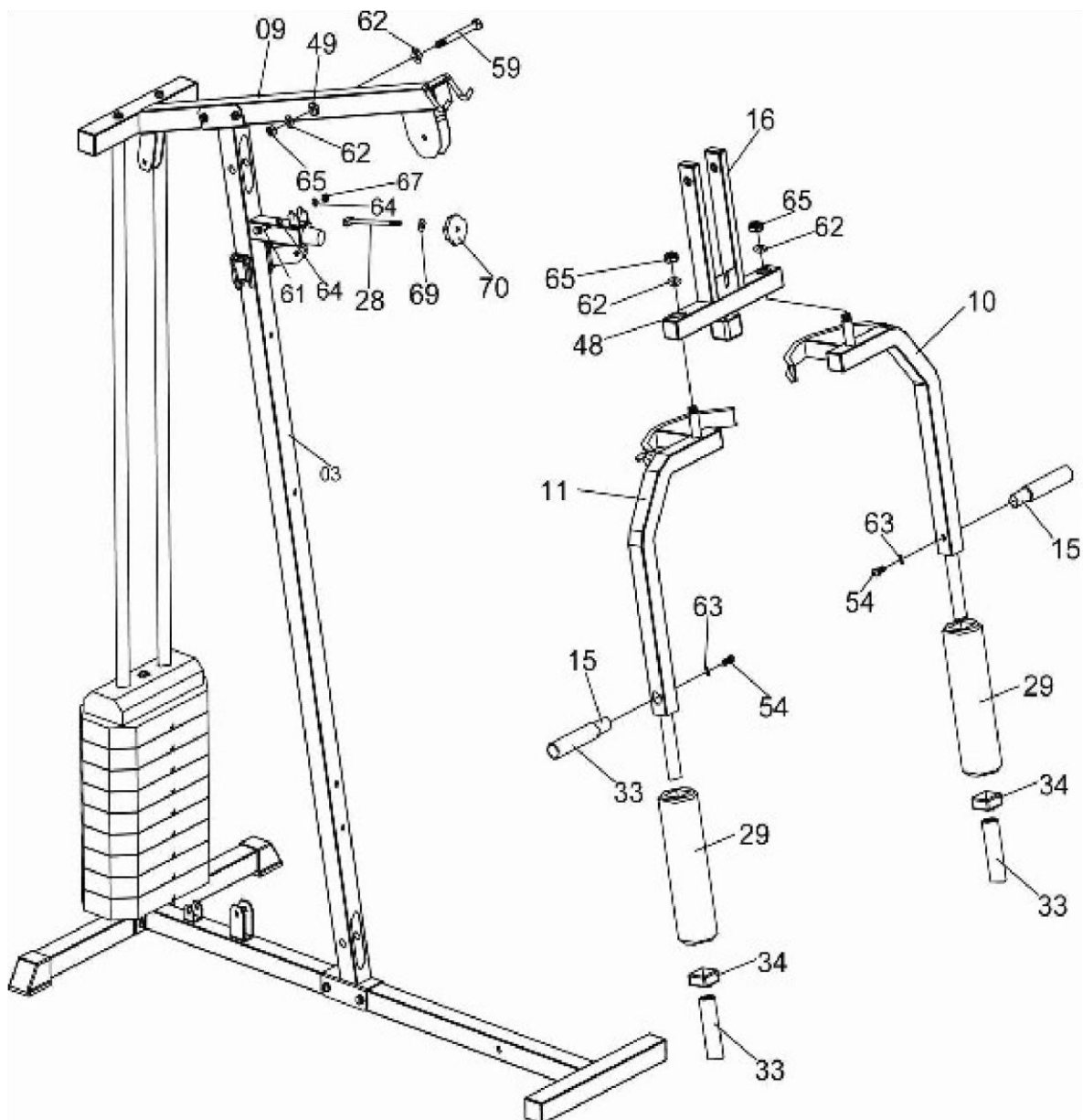
#### 4. lépés

*Megjegyzés:* Az olajhüvely (kicsi) (49) előre fel van szerelve a felső keresztartón (09). Rögzítse a butterfly rudat (16) a felső keresztartóhoz (09) csavar (59), két alátét (62) és anyacsavar (65) segítségével.

*Megjegyzés:* Az olajhüvely (nagy) (48) előre fel van szerelve a butterfly rúdon (16). Távolítsa el a két alátét (62) és két anyacsavart (65) a butterfly karról (10/11).

Rögzítse a bal butterfly kart (10) és jobb butterfly kart (11) a butterfly rúdhöz (16) két alátét (62) és két anyacsavar (65) segítségével. Csatlakoztassa a markolat rudakat (15) a bal butterfly karhoz (10) és jobb butterfly karhoz (11) két csavar (54) és alátét (63) segítségével.

Rögzítse a csavart (28) a fő vázhoz (03) csavar (61), két alátét (64) és anyacsavar (67) segítségével. Helyezze fel az alátétet (69) és műanyag anyacsavart (70) a csavarra (28). Rögzítse a középső sapkát  $\varnothing 38 \times 26$  (34) és szivacshengereket a bal butterfly karhoz (10) és jobb butterfly karhoz (11).



## 5. lépés

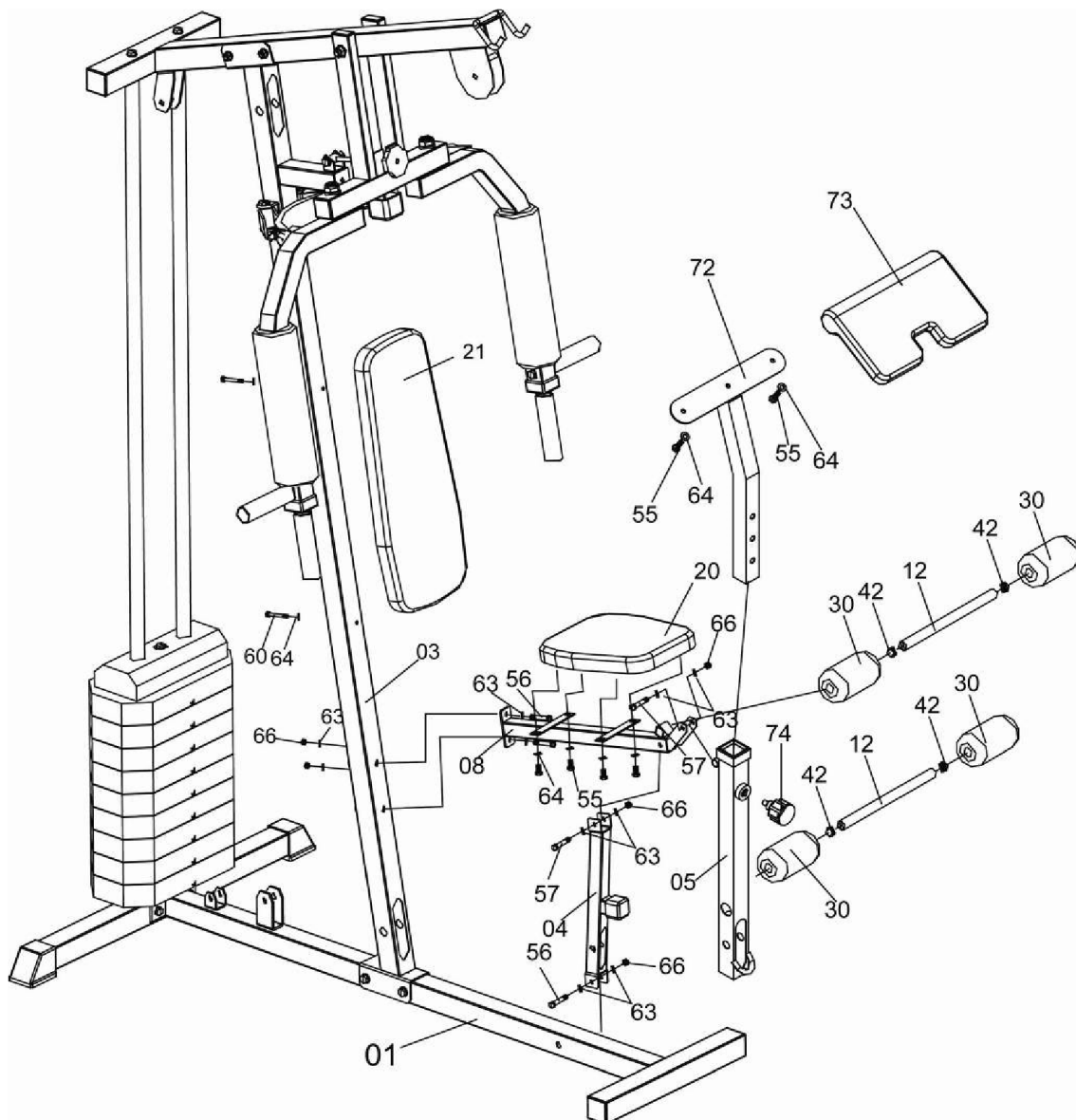
Rögzítse a háttámlát (21) a fő vázhoz (03) két csavar (60) és alátét (64) segítségével. Rögzítse az elülső tartókeretet (04) az első alapkerethez (01) csavar (46), két alátét (40) és anyacsavar (41) segítségével.

Rögzítse az ülésvázat (08) a fő vázhoz (03) és az elülső tartókerethez (04) két csavar (56), csavar (57), hat alátét (63) és három anyacsavar (66) segítségével.

Szerelje fel az ülést (20) az ülésvázra (08) négy csavar (55) és alátét (64) segítségével. Rögzítse a lábnyújtó keretet (05) az ülésvázhoz (08) csavar (57), két alátét (63) és anyacsavar (66) segítségével.

Helyezze a szivacsenger csövet (12) a lábnyújtó keretbe (05) és az ülésvázba (08). Ezt követően helyezze fel a láb szivacsengereket (30) a szivacsenger csőre (12).

Rögzítse a bicepszalátétet (73) a bicepsztámaszhoz (72) két csavar (55) és alátét (64) segítségével. Helyezze a bicepsztámaszt (72) a lábnyújtó keretbe (05) és biztosítsa rögzítőcsavarral (74).





## A huzalok összeszerelése

*Kezdje a felső huzallal (52):*

Kezdje csúsztatni a huzalt a vég nélküli résztől az 1. sz. görgőn, majd a 2. sz. görgőn, aztán lent a 3. sz. úszó görgő körül, aztán fent a 4. sz. görgőn keresztül, majd le és rögzítse a súlyzókhöz egy csavar és alátét segítségével, ahogy a képen láthatja.

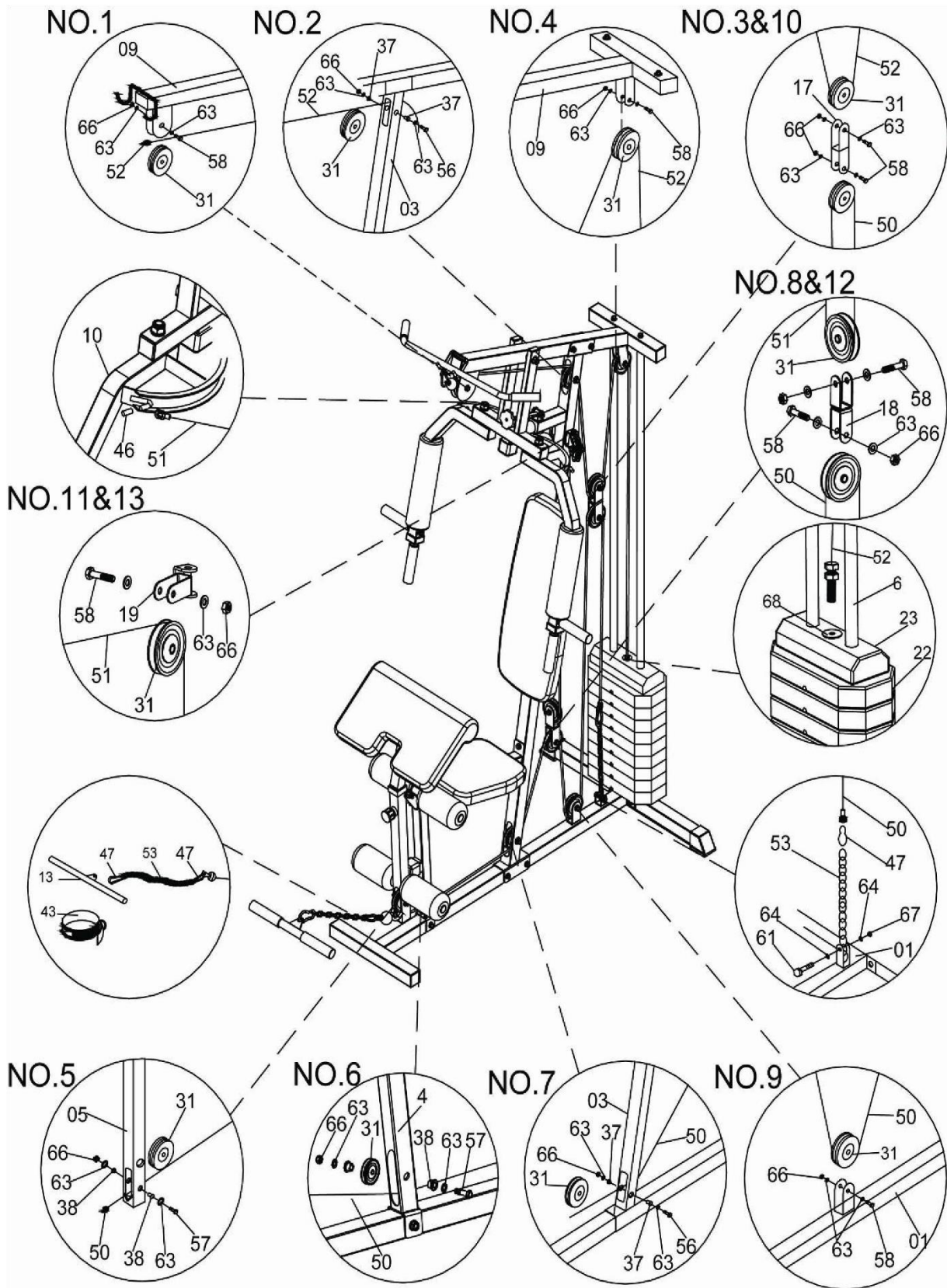
*Kezdje a közepes méretű alsó huzallal (50):*

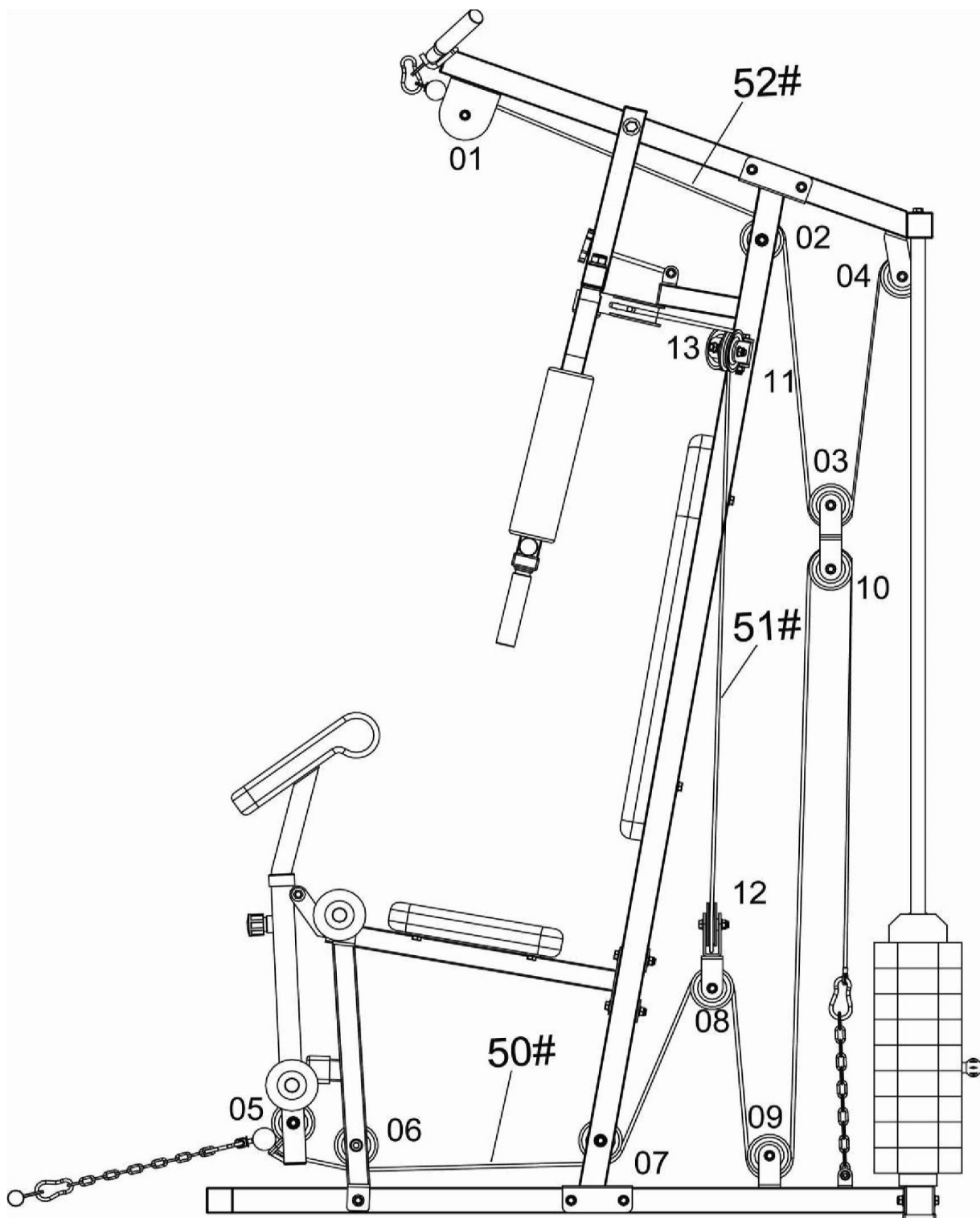
Kezdje csúsztatni a huzalt a vég nélküli résztől az 5. sz. görgő alatt, a 6. sz. görgő alatt, fent a 7. sz. úszó görgő körül, lent a 8. sz. görgő körül, fent a 9. sz. úszó görgő körül, majd le a horgos lánchoz, ahol rögzíti a huzal végét.

*A huzal összecsatolása (butterfly kar)(51):*

Vegye a huzalt, majd akassza kampóra a butterfly kar (10) egyik végéhez, aztán a huzal másik végét vezesse át a 10. sz. görgőn, lent a 11. sz. görgő körül, fent a 12. sz. görgőn, majd akassza kampóra a butterfly kar (11) másik végéhez. Rögzítse a felső markolatot (14) és az alsó markolatot (13).

*Megjegyzés:* Ha úgy találja, hogy a huzalok nem elég hosszúak, használja, mint kiterjesztést, a karabíner láncot.





## Szerszám az összeszereléshez

Villáskulcs sz.13, 14, 17-2x, 19, 22


















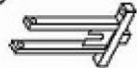
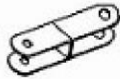
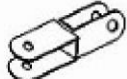






















Imbuszkulcs sz. 5, 6










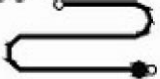
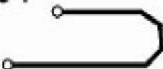
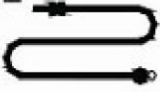

























Phillips csavarhúzó



Alkatrészlista

01 	02 	03 	04 	05 
06 	07 	08 	09 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 

41 	42 	43 	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53 	54 	55 
56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72 	73 	74 	75 

SSZ.	Megnevezés	DB
1	Első alapkeret	1
2	Hátsó alapkeret	1
3	Fő váz	1
4	Elülső tartókeret	1
5	Lábnyújtó keret	1
6	Vezetőrúd	2
7	A súly csöve	1
8	Ülésváz	1
9	Felső kereszttartó	1
10	Bal butterfly kar	1
11	Jobb butterfly kar	1
12	Szivacshenger cső	2
13	Alsó markolat	1
14	Alsó markolat	1
15	Felső markolat	2
16	Markolat rúd	1
17	Butterfly rúd	1
18	Fordított U-tartó	1
19	U-tartó	2
20	Ülés	1
21	Háttámla	1
22	Súlyok	9
23	Felső súly	1
24	Zárócsap	1
25	Foglalat	1
26	Csapszeg a súly kiválasztásához	1
27	Gumialátét	2
28	Csavar	1
29	Váll szivacshengerek	2
30	Láb szivacshengerek	4

31	Görgő	13
32	Négyzetes dugó 38 mm	4
33	Grip markolat	8
34	Középső végsapka ø 38 x 26	2
35	Középső végsapka ø 38 x 34	1
36	Négyzetes zárósapka 45 mm	2
37	Műanyag hüvely (hosszú)	4
38	Műanyag hüvely (rövid)	4
39	Négyzetes dugó 45 mm	5
40	Négyzetes dugó 40 mm	2
41	Négyzetes dugó 40 x 20	2
42	Kör alakú dugó 25 mm	4
43	Bokapánt	1
44	Gumiütköző	1
45	Négyzetes zárósapka 38 x 35T	1
46	Műanyag végsapka	2
47	Karabíner	4
48	Hüvely (nagy)	4
49	Hüvely (kicsi)	2
50	Alsó huzal	1
51	Butterfly huzal	1
52	Felső huzal	1
53	Lánc	2
54	Csavar M10 x 20 mm	6
55	Csavar M8 x 15 mm	6
56	Csavar M10 x 65 mm	13
57	Csavar M10 x 60 mm	4
58	Csavar M10 x 45 mm	9
59	Csavar M12 x 120 mm	1
60	Csavar M8 x 65 mm	2
61	Csavar M8 x 40 mm	2



62	Alátét M12	4
63	Alátét M10	58
64	Alátét M8	12
65	Anyacsavar M12	3
66	Anyacsavar M10	26
67	Anyacsavar M8	2
68	Műanyag alátét	1
69	Alátét 30 x 10,4	1
70	Anyacsavar	1
71	Négyzetes zárósapka 38 x 23T	1
72	Bicepsztámasz	1
73	Bicepszalátét	1
74	Rögzítőcsavar	1
75	Kiválasztó végsapka	1