

**Návod na použitie:** Posilňovacia veža DUVLAN Magni

**Návod k použití:** Posilovací věž DUVLAN Magni

**Instrukcja obsługi:** Atlas DUVLAN Magni

**Használati útmutató:** DUVLAN Magni kondigép

kód: 7383

kód: 7383

cod: 7383

kód: 7383

**SK**

**CZ**

**PL**

**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**

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

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

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

## **Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky**

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

## **Kontakt**

Duvlan s.r.o.  
K Zornici 1990/23  
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.















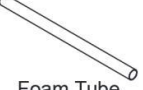






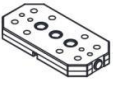
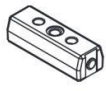












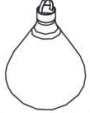




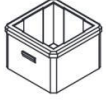


## Dôležité bezpečnostné upozornenie

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.

- 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 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 bolo testované a certifikované podľa kategórie H (norma STN EN 957-4) na domáce použitie. 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.
- Cvičiteľ by mal byť opatrný pri kĺbovom mieste medzi pedálovými rúrkami a pohyblivými rúrkami. Ak by tam uviazli prsty, mohlo by to spôsobiť zranenie.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte Vašu posilňovaciu vežu pred spustením cvičenia, aby ste sa ubezpečili, že všetky diely sú pripojené a matice, skrutky, pedále a ložiskové tyče sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Zahrejte sa 5 – 10 minút pred každým tréningom a uvoľnite sa 5 – 10 minút po tréningu. To Vám pomôže postupne zvyšovať a znižovať Vašu tepovú frekvenciu a pomáha to zabrániť preťaženiu svalov.
- Nikdy nezadržujte dych pri cvičení. Dýchanie by malo byť na bežnej úrovni spojené s úroveňou vykonávaného cvičenia.
- Zodpovednosť za svoje zdravie musíte mať aj pri presune zariadenia, aby nedošlo k poraneniu chrbtice. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky.
- Max. nosnosť na predkopávanie: 45 kg
- Max. nosnosť na butterfly: 45 kg
- Rozmery: 147 x 165 x 209 cm
- Hmotnosť: 87 kg
- Max. hmotnosť osoby: 120 kg

## Zoznam dielov

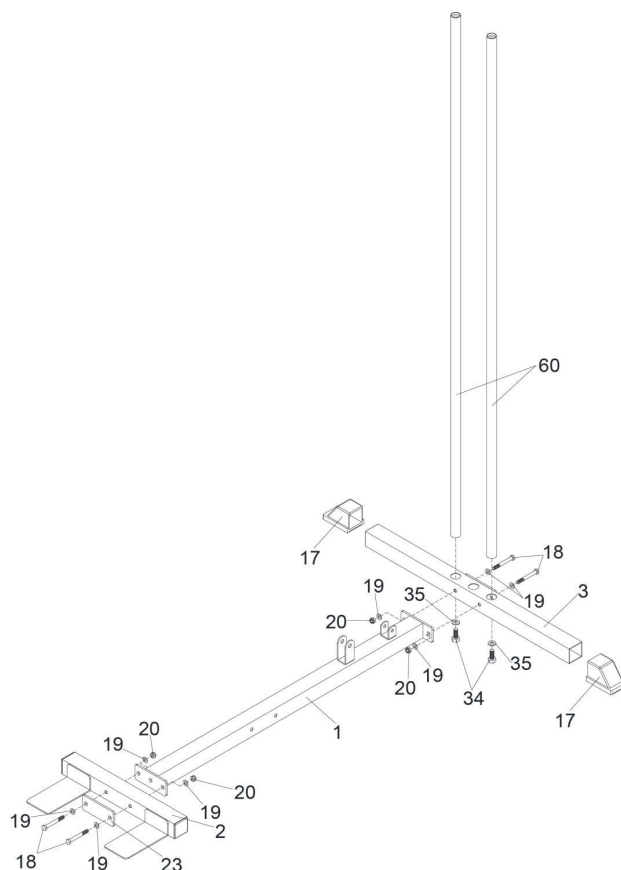
<p><b>1</b></p>  <p>Main Base Tube 1PC</p>	<p><b>2</b></p>  <p>Front Base Tube 1PC</p>	<p><b>3</b></p>  <p>Rear Base Tube 1PC</p>	<p><b>4</b></p>  <p>Main Support Tube 1PC</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Press Bar 1PC</p>
<p><b>6</b></p>  <p>Left Butterfly Arm 1PC</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Right Butterfly Arm 1PC</p>	<p><b>8</b></p>  <p>Upper Cross Beam 1PC</p>	<p><b>9</b></p>  <p>Lat Bar 1PC</p>	<p><b>10</b></p>  <p>M10 Nut 2PCS</p>
<p><b>11</b></p>  <p>Leg Extension Tube 1PC</p>	<p><b>12</b></p>  <p>Seat Support Tube 1PC</p>	<p><b>13</b></p>  <p>Lower Bar 1PC</p>	<p><b>14</b></p>  <p>Seat Cushion 1PC</p>	<p><b>15</b></p>  <p>Backrest Cushion 1PC</p>
<p><b>16</b></p>  <p>M8X60mm Hex Bolt 4PCS</p>	<p><b>17</b></p>  <p>45mm Square End Cap 2pcs</p>	<p><b>18</b></p>  <p>M8X65mm Hex Bolt 10PCS</p>	<p><b>19</b></p>  <p>M8 Washer 35PCS</p>	<p><b>20</b></p>  <p>M8 Nylon Nut 12PCS</p>
<p><b>21</b></p>  <p>38mm Square End Cap 1PC</p>	<p><b>22</b></p>  <p>38mm Square End Plug 6PCS</p>	<p><b>23</b></p>  <p>Plate 3PCS</p>	<p><b>24</b></p>  <p>M10X65mm Hex Bolt 6PCS</p>	<p><b>25</b></p>  <p>M10X45mm Hex Bolt 8PCS</p>
<p><b>26</b></p>  <p>Pulley Bracket 2PCS</p>	<p><b>27</b></p>  <p>Pulley 12PCS</p>	<p><b>28</b></p>  <p>45mm Square End Plug 6PCS</p>	<p><b>29</b></p>  <p>M12X140mm Hex Bolt 1PC</p>	<p><b>30</b></p>  <p>Oil Bushing 6PCS</p>
<p><b>31</b></p>  <p>M12 Nylon Nut 3PCS</p>	<p><b>32</b></p>  <p>Pulley Bushing 8PCS</p>	<p><b>33</b></p>  <p>50mm Square End Plug 1PC</p>	<p><b>34</b></p>  <p>M10X25mm Hex Bolt 4PCS</p>	<p><b>35</b></p>  <p>M10 Washer 40PCS</p>
<p><b>36</b></p>  <p>Reverse U 1PC</p>	<p><b>37</b></p>  <p>Pulley U 1PC</p>	<p><b>38</b></p>  <p>M10X70mm Hex Bolt 1PC</p>	<p><b>39</b></p>  <p>Handle Grip 4PCS</p>	<p><b>40</b></p>  <p>Pothook 5PCS</p>

<p><b>41</b></p>  <p>M8X55mm Hex Bolt 4PCS</p>	<p><b>42</b></p>  <p>Handle Foam 2PCS</p>	<p><b>43</b></p>  <p>25mm Round End Plug 6PCS</p>	<p><b>44</b></p>  <p>Arm Cushion 2PCS</p>	<p><b>45</b></p>  <p>Lower Cable 1PC</p>
<p><b>46</b></p>  <p>30mm Square End Plug 2PCS</p>	<p><b>47</b></p>  <p>Bumper 2PCS</p>	<p><b>48</b></p>  <p>M12X75mm Hex Bolt 2PCS</p>	<p><b>49</b></p>  <p>Plum Blossom Nut 1PC</p>	<p><b>50</b></p>  <p>M8X40mm Hex Bolt 2PCS</p>
<p><b>51</b></p>  <p>Bolt Cap (M12) 4PCS</p>	<p><b>52</b></p>  <p>Bolt Cap (M10) 2PCS</p>	<p><b>53</b></p>  <p>Tobacco-pipe 1PC</p>	<p><b>54</b></p>  <p>Upper Cable 1PC</p>	<p><b>55</b></p>  <p>Leg Foam Roller 4PCS</p>
<p><b>56</b></p>  <p>Foam Tube 2PCS</p>	<p><b>57</b></p>  <p>Butterfly Cable 1PC</p>	<p><b>58</b></p>  <p>M10 Nylon Nut 17PCS</p>	<p><b>59</b></p>  <p>Chain 2PCS</p>	<p><b>60</b></p>  <p>Weight Guide Tube 2PCS</p>
<p><b>61</b></p>  <p>Weight Selector Pin 1PC</p>	<p><b>62</b></p>  <p>Rubber Ring 2PCS</p>	<p><b>63</b></p>  <p>Weight Plate 9PCS</p>	<p><b>64</b></p>  <p>Top Weight Plate 1PC</p>	<p><b>65</b></p>  <p>Plastic Washer 1PC</p>
<p><b>66</b></p>  <p>Selector Shaft Bushing 1PC</p>	<p><b>67</b></p>  <p>Selector Shaft Pin 1PC</p>	<p><b>68</b></p>  <p>Selector Shaft 1PC</p>	<p><b>69</b></p>  <p>M12 Washer 6PCS</p>	<p><b>70</b></p>  <p>M10X35mm Hex Bolt 2PCS</p>
<p><b>71</b></p>  <p>Select Shaft End Cap 1PC</p>	<p><b>72</b></p>  <p>Washer(φ 30Xφ 10) 1PC</p>	<p><b>73</b></p>  <p>Wooden Plate Holder Tube 1PC</p>	<p><b>74</b></p>  <p>Adjust Tube 1PC</p>	<p><b>75</b></p>  <p>Wooden Plate 1PC</p>
<p><b>76</b></p>  <p>Hook Base 1PC</p>	<p><b>77</b></p>  <p>Speed Ball 1PC</p>	<p><b>78</b></p>  <p>M6X30mm Bolt 4PCS</p>	<p><b>79</b></p>  <p>M6 Washer 4PCS</p>	<p><b>80</b></p>  <p>M6 Nylon Nut 4PCS</p>
<p><b>81</b></p>  <p>M8X15mm Hex Bolt 3PCS</p>	<p><b>82</b></p>  <p>Mid-empty Plug 2PCS</p>	<p><b>83</b></p>  <p>Quick Knob 1PC</p>	<p><b>84</b></p>  <p>M10X60mm Hex Bolt 2PCS</p>	

## Montážny návod

### Krok 1

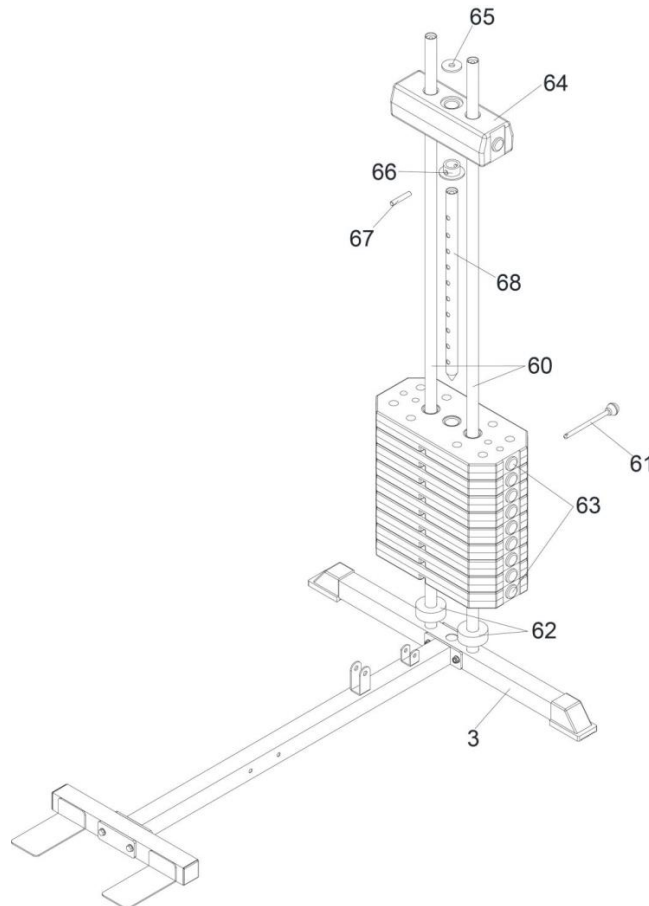
1. Pripevnite dve 45mm štvorcové koncové krytky (17) na zadnú stranu základného rámu (3).
2. Odskrutkujte dve šesťhranné skrutky M10X25mm (34) a dve podložky M10 (35) z dvoch tyčí závažia (60).
3. Pripevnite tyč závažia (60) na zadnú stranu základného rámu (3) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X25mm (34) a dvoch podložiek M10 (35).
4. Pripojte predný základný rám (1) na zadnú stranu základného rámu (3) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X65mm (18), štyroch podložiek M8 (19) a dvoch nylonových matíc M8 (20).
5. Pripevnite prednú tyč (2) a dosku (23) k základnému rámu (1) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X65mm (18), štyroch podložiek M8 (19) a dvoch nylonových matíc M8 (20).



### Krok 2

1. Nasad'te dva gumové krúžky (62) na tyče závažia (60).
2. Nasad'te deväť závaží (63) na tyče závažia (60).

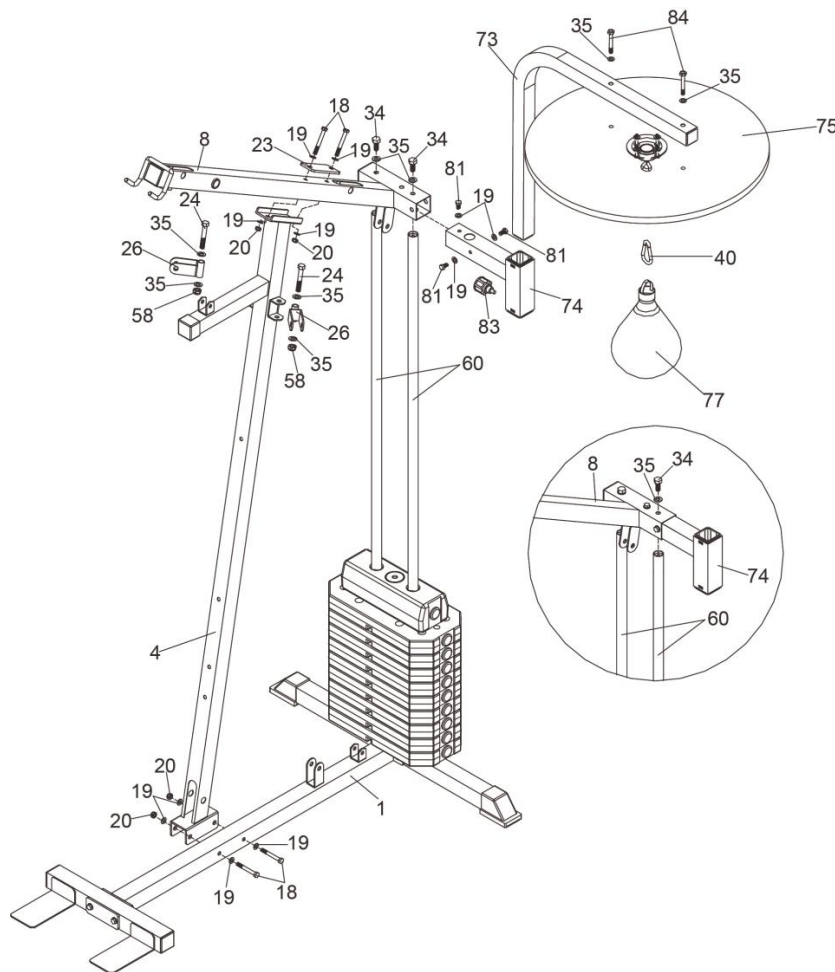
3. Nasadíte priechodku hriadeľa (66) na voliaci hriadeľ (68) a v prvom otvore ju zaistíte kolíkom (67).
4. Vložte voliaci hriadeľ (68) do otvoru závaží (63).
5. Nasuňte horné závažie (64) na voliaci hriadeľ (68). Vložte kolík nastavenia závažia (61) do požadovaného otvoru.
6. Nasadíte plastovú podložku (65) na vrchné závažie (64).



### Krok 3

1. Pripevnite pevnú tyč (4) k základnému rámu (1) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X65mm (18), štyroch podložiek M8 (19) a dvoch nylonových matíc M8 (20).
2. Pripojte nastaviteľnú tyč (74) k hornému krížovému nosníku (8) pomocou troch šesťhranných skrutiek M8X15mm (81) a troch podložiek M8 (19).
3. Odskrutkujte dve šesťhranné skrutky M10X25mm (34) a dve M10 podložky (35) z dvoch tyčí závažia (60).
4. Pripojte horný krížový nosník (8) k tyči závažia (60) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X25mm (34) a dvoch podložiek M10 (35).
5. Pripojte horný krížový nosník (8) a dosku (23) k pevnej tyči (4) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X65mm (18), štyroch podložiek M8 (19) a dvoch nylonových matíc M8 (20).

6. Pripevnite dve samostatné kladky (26) k základnému rámu (4) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X65mm (24), štyroch podložiek M10 (35) a dvoch nylonových matíc M10 (58).
7. Vložte tyč s drevenou doskou (73) do nastaviteľnej tyče (74) pomocou uzamykacej skrutky (83).
8. Pripevnite drevenú dosku (75) k tyči s držiakom (73) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X60mm (84) a dvoch podložiek M10 (35).
9. Pripevnite boxovaciú hrušku (77) k drevenej doske (75) pomocou karabíny (40).

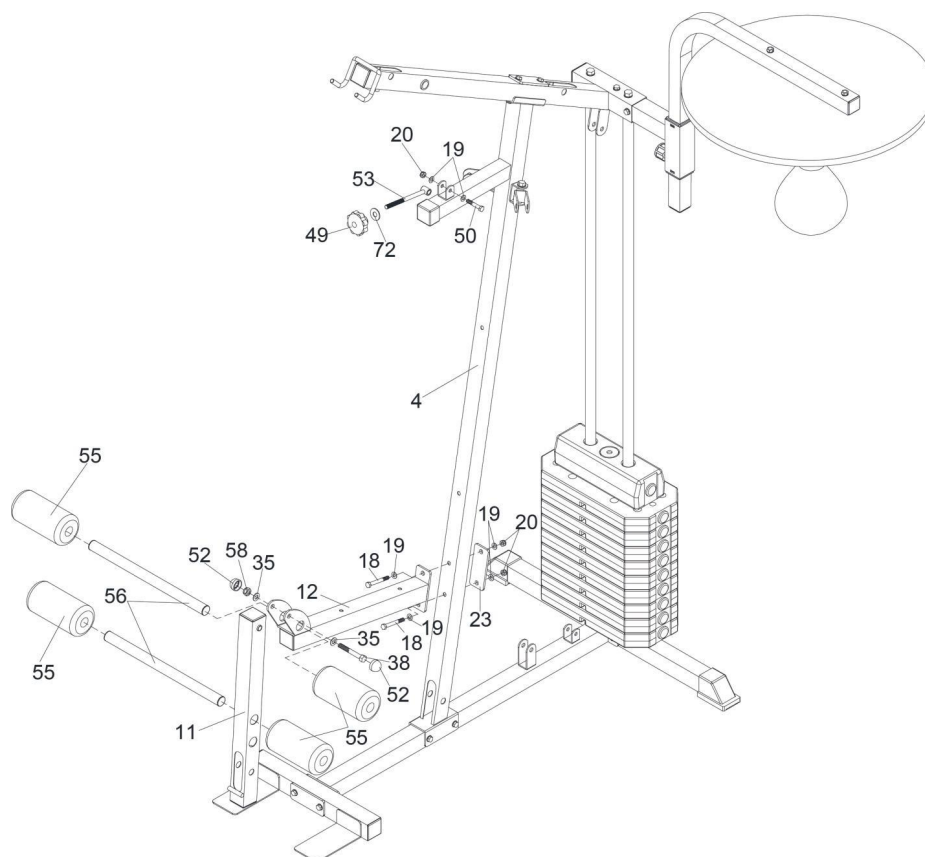


## Krok 4

1. Pripevnite podperu sedadla (12) a dosku (23) k pevnej tyči (4) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X65mm (18), štyroch podložiek M8 (19) a dvoch nylonových matíc M8 (20).
2. Pripevnite rám posilňovania nôh (11) k podpere sedadla (12) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X70mm (38), dvoch podložiek M10 (35), jednej nylonovej matice M10 (58) a dvoch uzáverov skrutky M10 (52).
3. Nasad'zte dve tyče penových valčekov (56) na rám posilňovania nôh (11) a podperu sedadla (12), potom zasuňte štyri nožné penové valčeky (55) na dve tyče penových valčekov (56).



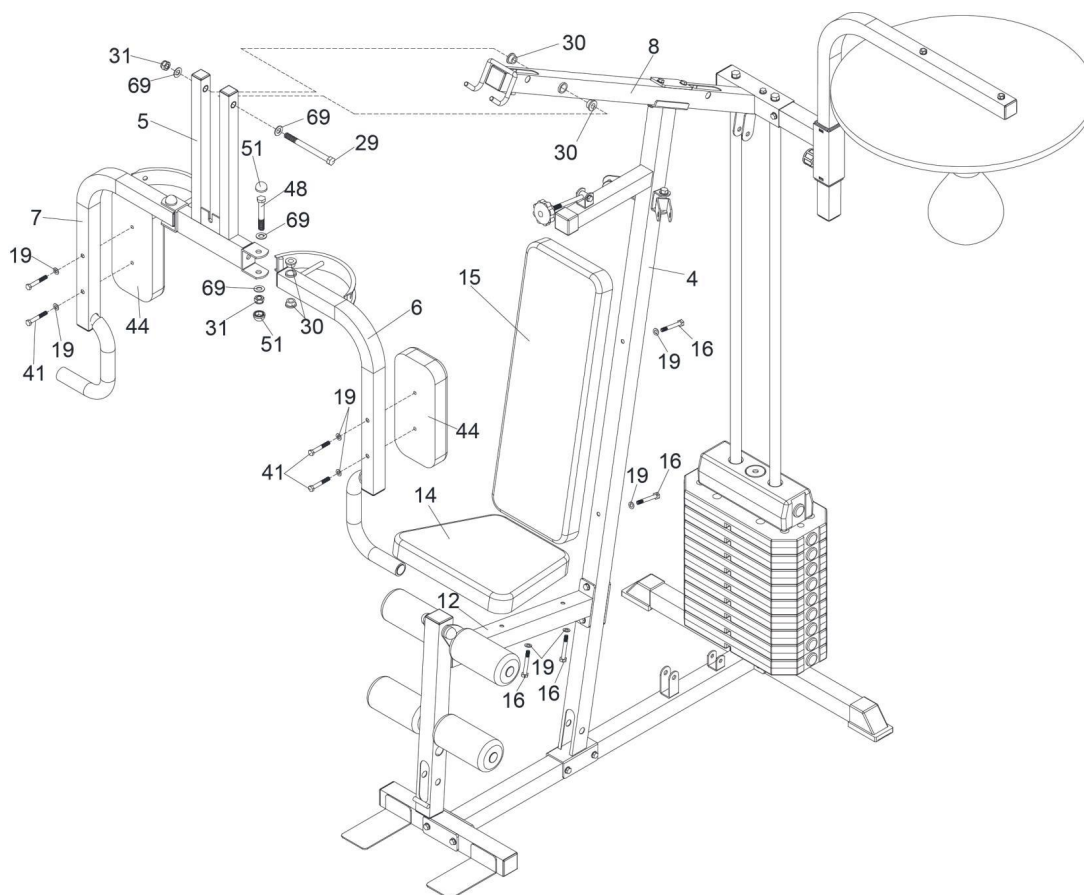
4. Pripevnite „tabakovú“ rúrku (53) k pevnej tyči (4) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M8X40mm (50), dvoch podložiek M8 (19) a jednej nylonovej matice M8 (20).
5. Nasadte jednu podložku (72) a uzamykaciu maticu (49) na „tabakovú“ rúrku (53).



## Krok 5

*Poznámka:* Olejové puzdrá (30) sú vopred namontované na hornom krížovom nosníku (8) a „Butterfly“ ramenách (6 a 7).

1. Pripevnite tyč (5) k hornému krížovému nosníku (8) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M12X140mm (29), dvoch podložiek M12 (69) a jednej nylonovej matice M12 (31).
2. Pripevnite ľavé a pravé „Butterfly“ ramená (6 a 7) k tyči (5) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M12X75mm (48), štyroch podložiek M12 (69), dvoch nylonových matic M12 (31) a štyroch uzáverov skrutky M12 (51).
3. Pripevnite dve podložky ramien (44) k ľavému a pravému „Butterfly“ ramenu (6 a 7) pomocou štyroch šesťhranných skrutiek M8X55mm (41) a štyroch podložiek M8 (19).
4. Pripevnite sedadlo (14) k podpere sedadla (12) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X60mm (16) a dvoch podložiek M8 (19).
5. Pripevnite opierku chrbta (15) k pevnej tyči (4) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8X60mm (16) a dvoch podložiek M8 (19).



## Krok 6

### 1. Začnite s horným lankom (54).

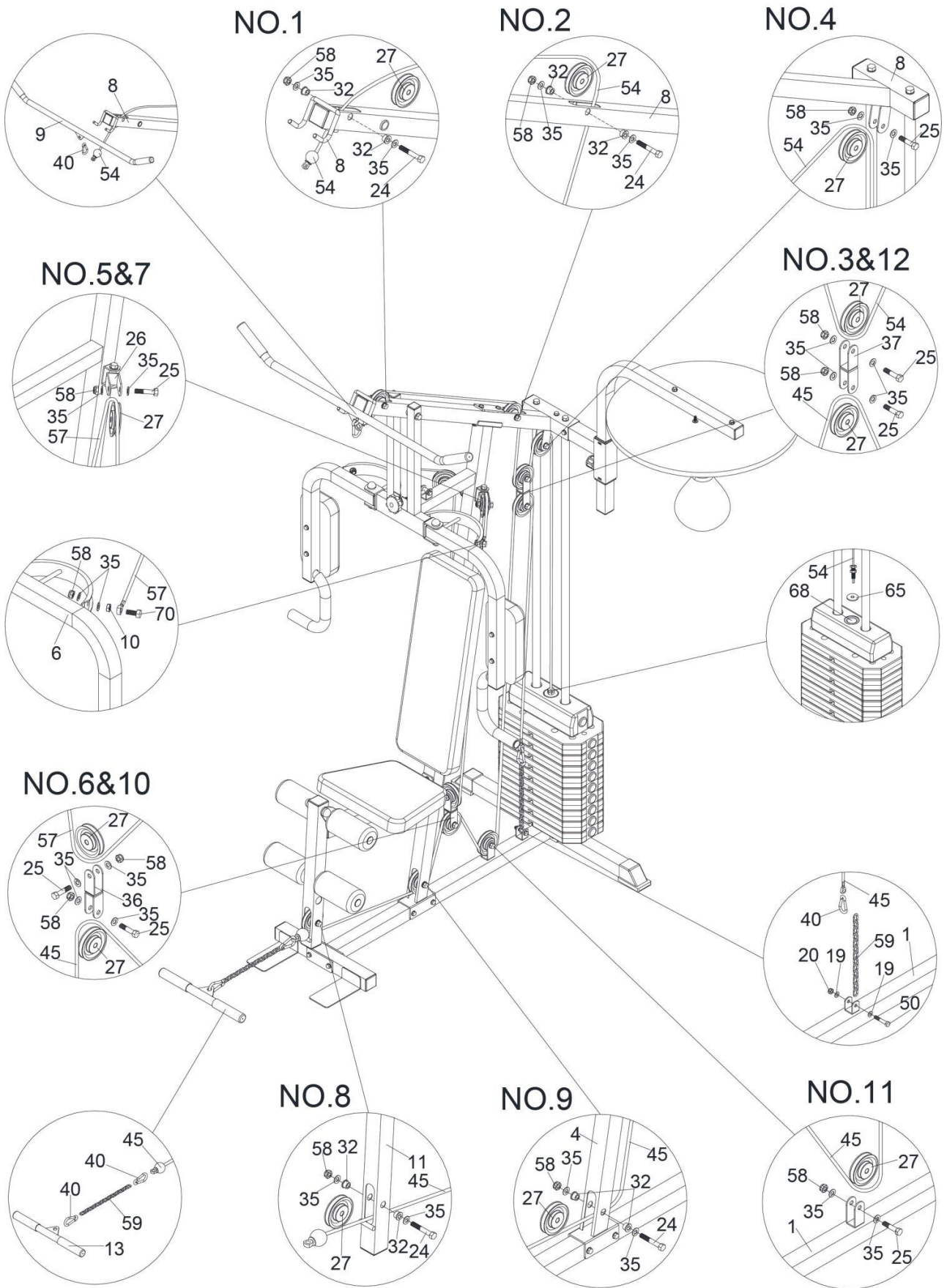
- Navlečte horné lanko (54) do drážok kladky (27) cez horný krížový nosník (8).
- Namontujte kladku č.1 (27) a dve puzdrá kladky (32) k hornému krížovému nosníku (8) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X65mm (24), dvoch podložiek M10 (35) a jednej nylonovej matice M10 (58).
- Namontujte kladku č.2 (27) a dve puzdrá kladky (32) k hornému krížovému nosníku (8) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X65mm (24), dvoch podložiek M10 (35) a jednej nylonovej matice M10 (58).
- Namontujte kladku č.4 (27) k hornému krížovému nosníku (8) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X45mm (25), dvoch podložiek M10 (35) a jednej nylonovej matice M10 (58).
- Pripojte druhý koniec horného lanka (54) k voliacemu hriadeľu (68) s plastovou podložku (65).
- Namontujte kladku č.3 (27) na vyrovnávaciu krytku kladky (37) za použitia jednej šesťhrannej skrutky M10X45mm (25), dvoch podložiek M10 (35) a jednej nylonovej matice M10 (58).
- Pripojte horné držadlo (9) na druhý koniec horného lanka (54) za použitia jednej karabíny (40).

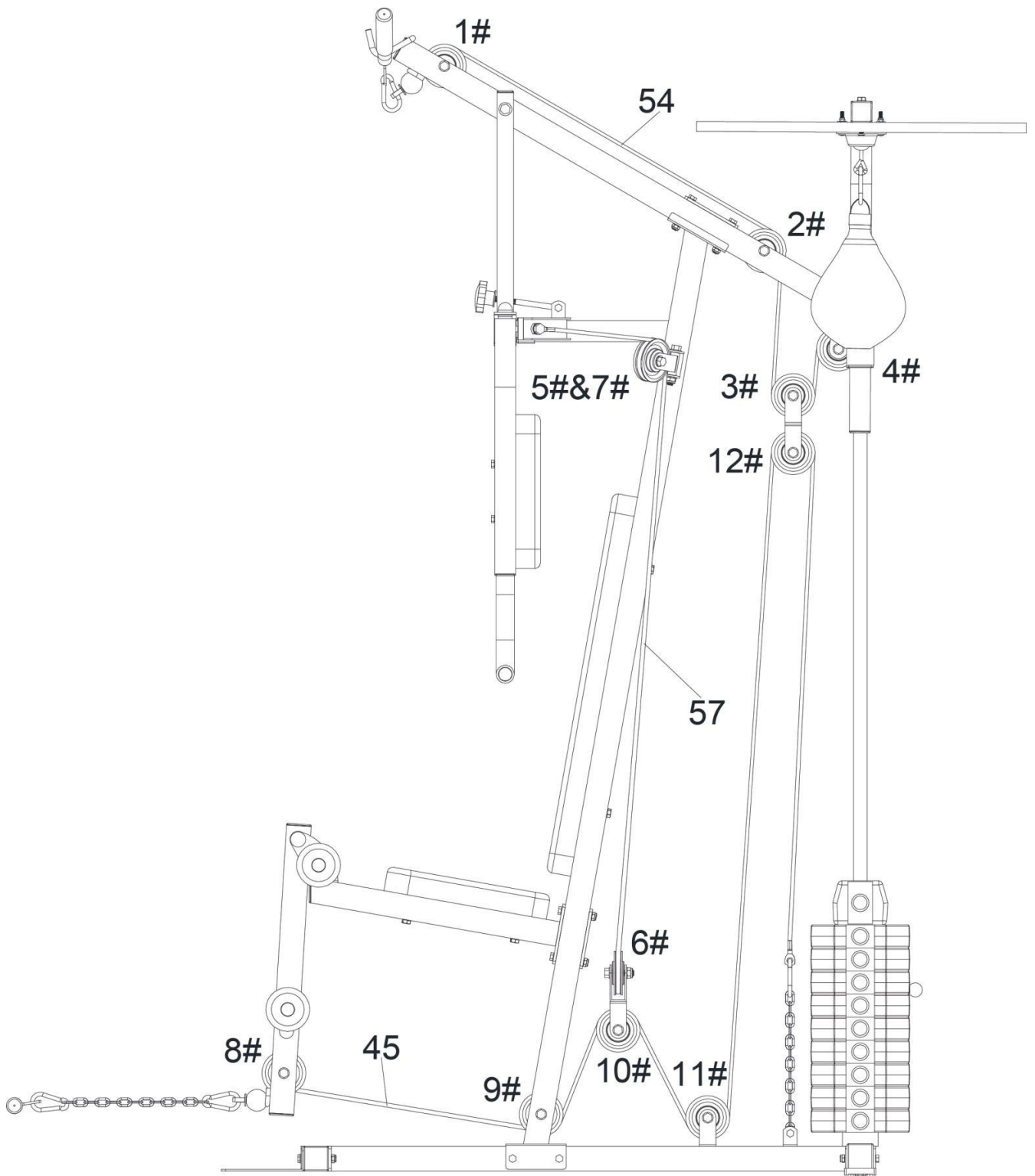
## **2. Montáž lanka „Butterfly“ (57)**

- a) Pripevnite oba konce lanka „Butterfly“ (57) k ľavému a pravému „Butterfly“ ramenu (6 a 7) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X35mm (70), dvoch matíc M10 (10), štyroch podložiek M10 (35) a dvoch nylonových matíc M10 (58).
- b) Pripevnite kladky č.5 a 7 (27) ku drážke kladky (26) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10X45mm (25), štyroch podložiek M10 (35) a dvoch nylonových matíc M10 (58).
- c) Namontujte kladku č.6 (27) na zadnej strane upevňovača U (36) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X45mm (25), dvoch podložiek M10 (35) a jednej nylonovej matice M10 (58).

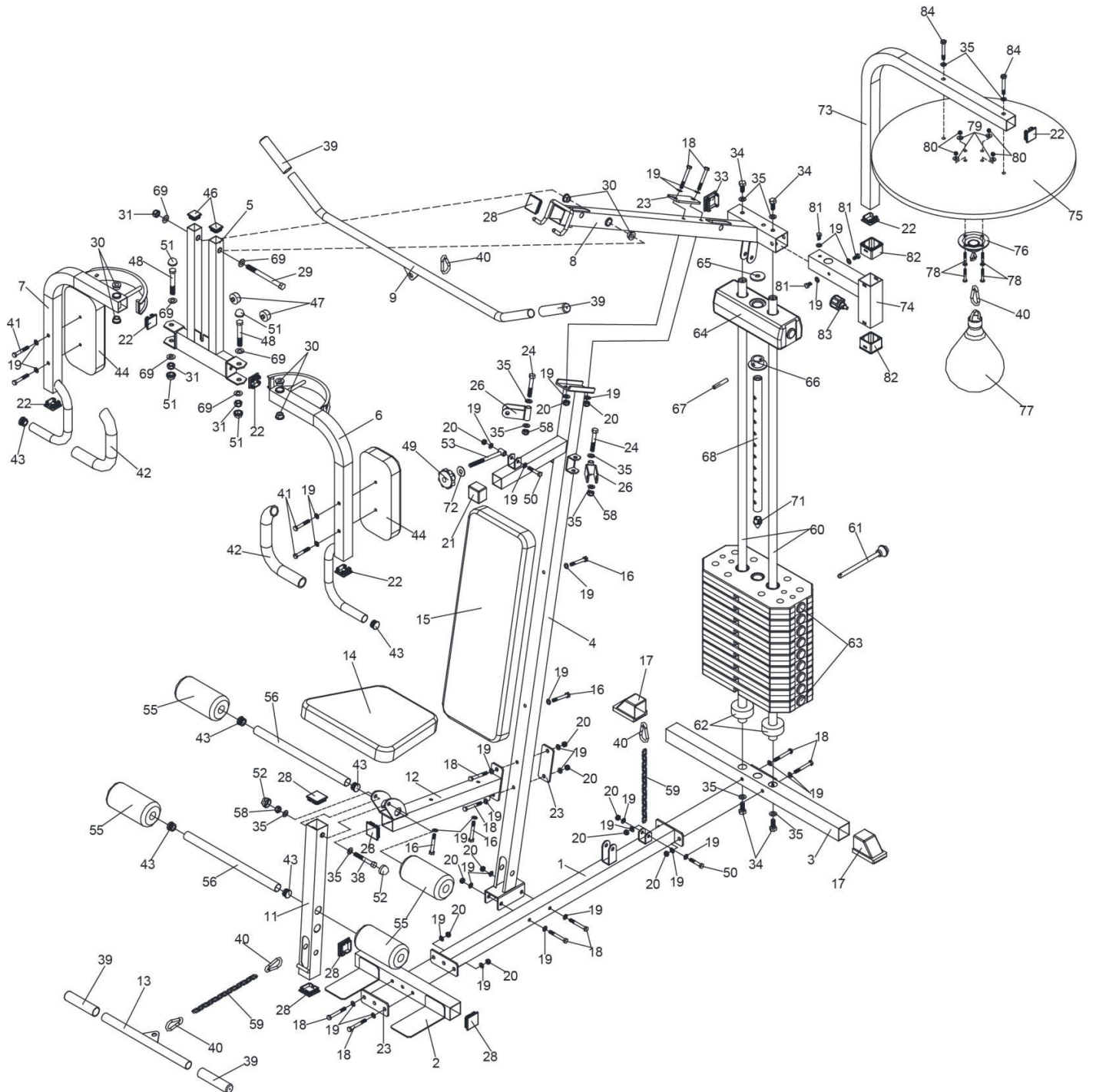
## **3. Montáž dolného lanka (45)**

- a) Vložte dolné lanko (45) do drážky kladky (27) cez rám posilňovania nôh (11).
- b) Namontujte kladku č.8 (27) a dve puzdrá kladky (32) na rám posilňovania nôh (11), za použitia jednej šesťhrannej skrutky M10X65mm (24), dvoch podložiek M10 (35) a jednej nylonovej matice M10 (58).
- c) Namontujte kladku č.9 (27) a dve puzdrá kladky (32) k pevnej tyči (4) za použitia jednej šesťhrannej skrutky M10X65mm (24), dvoch podložiek M10 (35) a jednej nylonovej matice M10 (58).
- d) Namontujte kladku č.10 (27) na zadnej strane U (36) za použitia jednej šesťhrannej skrutky M10X45mm 2(5), dvoch podložiek M10 (35) a jednej nylonovej matice M10 (58).
- e) Namontujte kladku č.11 (27) k základnému rámu (1) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X45 mm(25), dvoch podložiek M10 (35) a jednej nylonovej matice M10 (58).
- f) Namontujte kladku č.12 (27) na vyrovnávaciu krytku kladky (37) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M10X45mm (25), dvoch podložiek M10 (35) a jednej nylonovej matice M10 (58).
- g) Pripojte koniec dolného lanka (45) k základnému rámu (1) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M8X40mm (50), dvoch podložiek M8 (19), jednej nylonovej matice M8 (20), jednej karabíny (40) a reťaze (59).
- h) Pripevnite dolné držadlo (13) k druhému koncu dolného lanka (45) pomocou dvoch karabín (40) a jednej reťaze (59).





# Schematický výkres



<b>P.Č.</b>	<b>Názov</b>	<b>KS</b>
1	Základný rám	1
2	Predná tyč	1
3	Zadná časť základného rámu	1
4	Pevná tyč	2
5	Tyč	1
6	Ľavé rameno Butterfly	1
7	Pravé rameno Butterfly	1
8	Horný krížový nosník	1
9	Horné držadlo	1
10	Matica M10	2
11	Rám posilňovania nôh	1
12	Podpera sedadla	1
13	Dolné držadlo	1
14	Sedadlo	1
15	Opierka chrbta	1
16	Šesťhranná skrutka M8X60mm	4
17	Štvorcová koncová krytka 45mm	2
18	Šesťhranná skrutka M8X65mm	10
19	Podložka M8	35
20	Nylonová matica M8	12
21	Štvorcová koncová krytka 38mm	1
22	Štvorcová koncová krytka 38mm	6
23	Doska	3
24	Šesťhranná skrutka M10X65mm	6
25	Šesťhranná skrutka M10X45mm	8
26	Drážka kladky	2
27	Kladka	12
28	Štvorcová koncová krytka 45mm	6

<b>29</b>	Šesťhranná skrutka M12X140mm	1
<b>30</b>	Olejšové puzdro	6
<b>31</b>	Nylonová matica M12	3
<b>32</b>	Puzdro kladky	8
<b>33</b>	Štvorcová koncová krytka 50mm	1
<b>34</b>	Šesťhranná skrutka M10X25mm	4
<b>35</b>	Podložka M10	40
<b>36</b>	Upevňovač „U“	1
<b>37</b>	Vyrovnávací krytka kladky	1
<b>38</b>	Šesťhranná skrutka M10X70mm	1
<b>39</b>	Rukoväť	4
<b>40</b>	Karabína	5
<b>41</b>	Šesťhranná skrutka M8X55mm	4
<b>42</b>	Pena rukoväte	2
<b>43</b>	Okrúhla koncová krytka 25mm	6
<b>44</b>	Opierka ramena	2
<b>45</b>	Dolný kábel	1
<b>46</b>	Štvorcová koncová krytka 30mm	2
<b>47</b>	Tlmič	2
<b>48</b>	Šesťhranná skrutka M12X75mm	2
<b>49</b>	Uzamykacia matica	1
<b>50</b>	Šesťhranná skrutka M8X40mm	2
<b>51</b>	Uzáver skrutky M12	4
<b>52</b>	Uzáver skrutky M10	2
<b>53</b>	Rúrka „tobacco“	1
<b>54</b>	Horný kábel	1
<b>55</b>	Penový valček nôh	4
<b>56</b>	Penová tyč	2
<b>57</b>	Kábel „Butterfly“	1



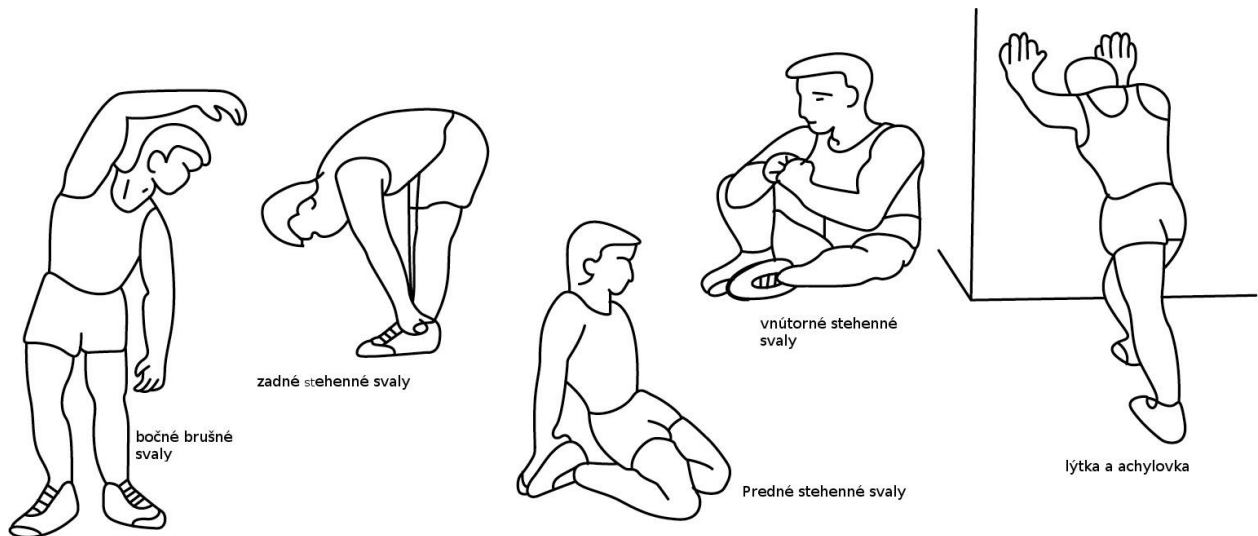
<b>58</b>	Nylonová matica M10	17
<b>59</b>	Reťaz	2
<b>60</b>	Tyč závažia	2
<b>61</b>	Kolík nastavenia závažia	1
<b>62</b>	Gumený krúžok	2
<b>63</b>	Závažie	9
<b>64</b>	Vrchné závažie	1
<b>65</b>	Plastová podložka	1
<b>66</b>	Priechodka hriadeľa	1
<b>67</b>	Kolík	1
<b>68</b>	Voliaci hriadeľ	1
<b>69</b>	Podložka M12	6
<b>70</b>	Šesťhranná skrutka M10X35mm	2
<b>71</b>	Koncová krytka voliaceho hriadeľa	1
<b>72</b>	Podložka	1
<b>73</b>	Držiak drevenej dosky	1
<b>74</b>	Nastaviteľná tyč	1
<b>75</b>	Drevená doska	1
<b>76</b>	Hák	1
<b>77</b>	Boxovacia hruška	1
<b>78</b>	Skrutka M6X30mm	4
<b>79</b>	Podložka M6	4
<b>80</b>	Nylonová matica M6	4
<b>81</b>	Šesťhranná skrutka M8X15mm	3
<b>82</b>	Stredná krytka	2
<b>83</b>	Uzamykacia skrutka	1
<b>84</b>	Šesťhranná skrutka M10X60mm	2

## Návod na cvičenie

Používaním Vašej posilňovacej veže sa vám zlepši Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

### 1. Zahrievacie cvičenie

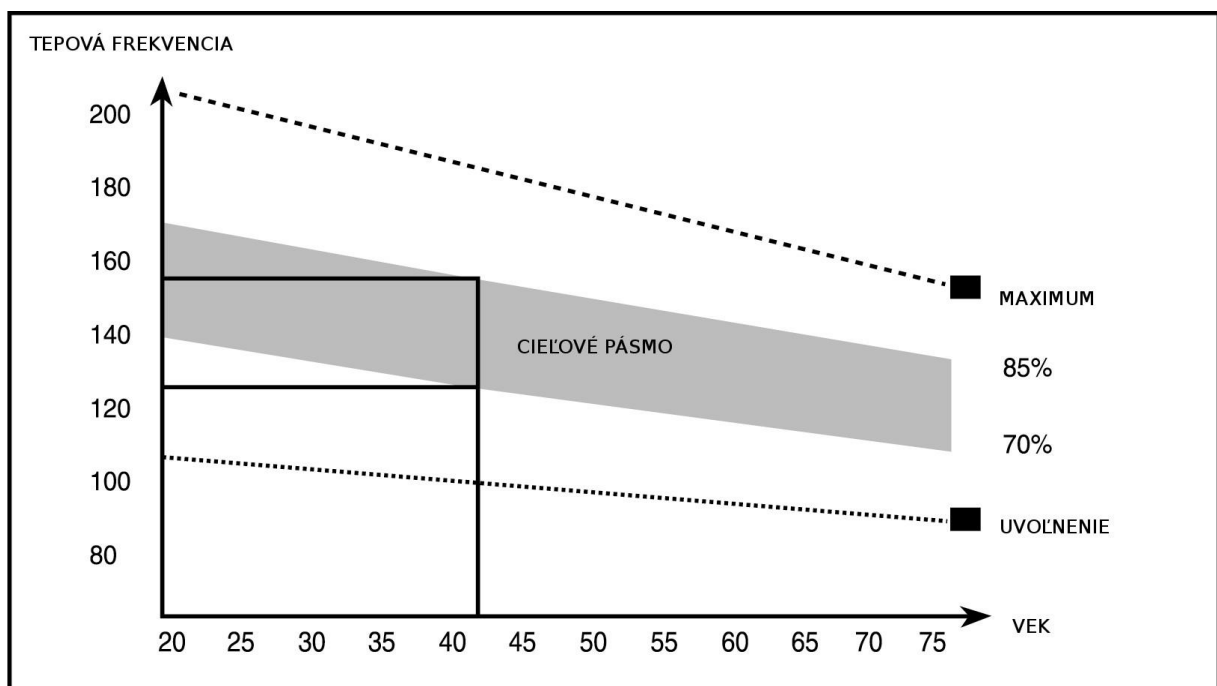
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



### 2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



### **3. Uvoľňovacie cvičenia**

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

### **Tvarovanie svalov**

Pre vytvarovanie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzujte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

### **Spotreba hmotnosti**

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

## Rozcvička

### Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



### Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



### Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



### Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



### Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



### Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



## **Vážené zákaznice, vážení zákazníci**

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **DUVLAN**. Tento kvalitní produkt je navržen a testován pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak, jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tým

## **Záruka**

Prodávající poskytuje na tento výrobek prodlouženou 5letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektronické součástky platí 2letá záruka.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná dnem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

## **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 CZ s.r.o.

Mlýnská 326/13

602 00 Brno

e-mail: [info@duvlan.cz](mailto:info@duvlan.cz)

web: [www.duvlan.cz](http://www.duvlan.cz)

## **Pokyny**

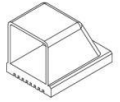




Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **DUVLAN** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.
















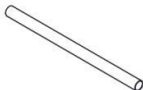






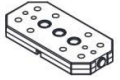













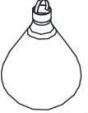







## Důležité bezpečnostní upozornění

Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Uschovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
  - Zajistěte 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 přístroj ochrannou podložku.
  - Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandy a v blízkosti vody.
  - Zařízení bylo testováno a certifikováno podle kategorie H (norma ČSN EN 957-4) pro domácí použití. Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje 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 jak 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.
  - Cvičitel by měl být opatrný při kloubovém místě mezi pedálovými trubkami a pohyblivými trubkami. Pokud by tam uvízly prsty, mohlo by to způsobit zranění.
  - Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
  - Pravidelně kontrolujte Vaši posilovací věž před spuštěním cvičení, abyste ujistili, že všechny díly jsou připojeny a matice, šrouby, pedály a ložiskové tyče jsou dotaženy.
  - Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
  - Zahřejte se 5 - 10 minut před každým tréninkem a uvolněte se 5 - 10 minut po tréninku. To Vám pomůže postupně zvyšovat a snižovat Vaši tepovou frekvenci a pomáhá to zabránit přetížení svalů.
  - Nikdy nezadržujte dech při cvičení. Dýchání by mělo být na běžné úrovni spojené s úrovní prováděného cvičení.
  - Odpovědnost za své zdraví musíte mít i při přesunu zařízení, aby nedošlo k poranění páteře. Vždy používejte správné zdvihací techniky.
  - Max. nosnost na předkopávání: 45 kg
  - Max. nosnost na butterfly: 45 kg
  - Rozměry: 147 x 165 x 209 cm
  - Hmotnost: 87 kg
- Max. hmotnost osoby: 120 kg

## Seznam dílů

<p><b>1</b></p>  <p>Main Base Tube 1PC</p>	<p><b>2</b></p>  <p>Front Base Tube 1PC</p>	<p><b>3</b></p>  <p>Rear Base Tube 1PC</p>	<p><b>4</b></p>  <p>Main Support Tube 1PC</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Press Bar 1PC</p>
<p><b>6</b></p>  <p>Left Butterfly Arm 1PC</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Right Butterfly Arm 1PC</p>	<p><b>8</b></p>  <p>Upper Cross Beam 1PC</p>	<p><b>9</b></p>  <p>Lat Bar 1PC</p>	<p><b>10</b></p>  <p>M10 Nut 2PCS</p>
<p><b>11</b></p>  <p>Leg Extension Tube 1PC</p>	<p><b>12</b></p>  <p>Seat Support Tube 1PC</p>	<p><b>13</b></p>  <p>Lower Bar 1PC</p>	<p><b>14</b></p>  <p>Seat Cushion 1PC</p>	<p><b>15</b></p>  <p>Backrest Cushion 1PC</p>
<p><b>16</b></p>  <p>M8X60mm Hex Bolt 4PCS</p>	<p><b>17</b></p>  <p>45mm Square End Cap 2pcs</p>	<p><b>18</b></p>  <p>M8X65mm Hex Bolt 10PCS</p>	<p><b>19</b></p>  <p>M8 Washer 35PCS</p>	<p><b>20</b></p>  <p>M8 Nylon Nut 12PCS</p>
<p><b>21</b></p>  <p>38mm Square End Cap 1PC</p>	<p><b>22</b></p>  <p>38mm Square End Plug 6PCS</p>	<p><b>23</b></p>  <p>Plate 3PCS</p>	<p><b>24</b></p>  <p>M10X65mm Hex Bolt 6PCS</p>	<p><b>25</b></p>  <p>M10X45mm Hex Bolt 8PCS</p>
<p><b>26</b></p>  <p>Pulley Bracket 2PCS</p>	<p><b>27</b></p>  <p>Pulley 12PCS</p>	<p><b>28</b></p>  <p>45mm Square End Plug 6PCS</p>	<p><b>29</b></p>  <p>M12X140mm Hex Bolt 1PC</p>	<p><b>30</b></p>  <p>Oil Bushing 6PCS</p>
<p><b>31</b></p>  <p>M12 Nylon Nut 3PCS</p>	<p><b>32</b></p>  <p>Pulley Bushing 8PCS</p>	<p><b>33</b></p>  <p>50mm Square End Plug 1PC</p>	<p><b>34</b></p>  <p>M10X25mm Hex Bolt 4PCS</p>	<p><b>35</b></p>  <p>M10 Washer 40PCS</p>
<p><b>36</b></p>  <p>Reverse U 1PC</p>	<p><b>37</b></p>  <p>Pulley U 1PC</p>	<p><b>38</b></p>  <p>M10X70mm Hex Bolt 1PC</p>	<p><b>39</b></p>  <p>Handle Grip 4PCS</p>	<p><b>40</b></p>  <p>Pothook 5PCS</p>

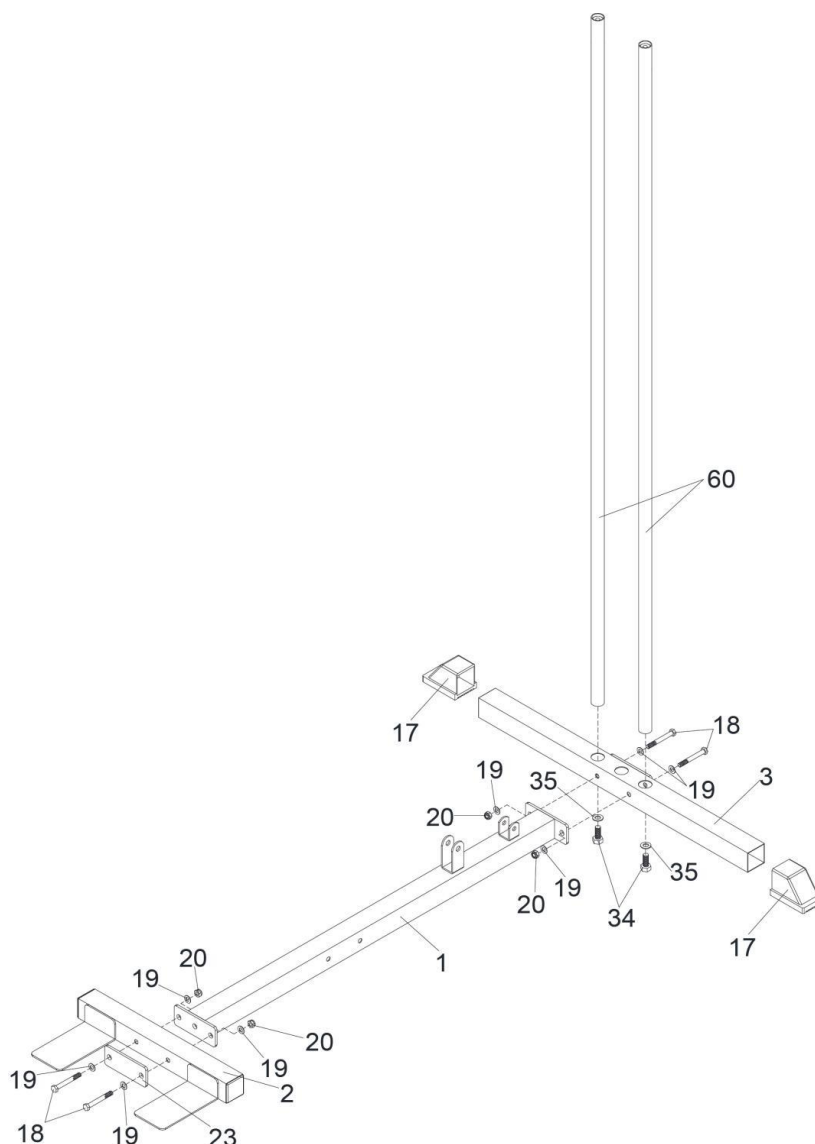
<p><b>41</b></p>  <p>M8X55mm Hex Bolt 4PCS</p>	<p><b>42</b></p>  <p>Handle Foam 2PCS</p>	<p><b>43</b></p>  <p>25mm Round End Plug 6PCS</p>	<p><b>44</b></p>  <p>Arm Cushion 2PCS</p>	<p><b>45</b></p>  <p>Lower Cable 1PC</p>
<p><b>46</b></p>  <p>30mm Square End Plug 2PCS</p>	<p><b>47</b></p>  <p>Bumper 2PCS</p>	<p><b>48</b></p>  <p>M12X75mm Hex Bolt 2PCS</p>	<p><b>49</b></p>  <p>Plum Blossom Nut 1PC</p>	<p><b>50</b></p>  <p>M8X40mm Hex Bolt 2PCS</p>
<p><b>51</b></p>  <p>Bolt Cap (M12) 4PCS</p>	<p><b>52</b></p>  <p>Bolt Cap (M10) 2PCS</p>	<p><b>53</b></p>  <p>Tobacco-pipe 1PC</p>	<p><b>54</b></p>  <p>Upper Cable 1PC</p>	<p><b>55</b></p>  <p>Leg Foam Roller 4PCS</p>
<p><b>56</b></p>  <p>Foam Tube 2PCS</p>	<p><b>57</b></p>  <p>Butterfly Cable 1PC</p>	<p><b>58</b></p>  <p>M10 Nylon Nut 17PCS</p>	<p><b>59</b></p>  <p>Chain 2PCS</p>	<p><b>60</b></p>  <p>Weight Guide Tube 2PCS</p>
<p><b>61</b></p>  <p>Weight Selector Pin 1PC</p>	<p><b>62</b></p>  <p>Rubber Ring 2PCS</p>	<p><b>63</b></p>  <p>Weight Plate 9PCS</p>	<p><b>64</b></p>  <p>Top Weight Plate 1PC</p>	<p><b>65</b></p>  <p>Plastic Washer 1PC</p>
<p><b>66</b></p>  <p>Selector Shaft Bushing 1PC</p>	<p><b>67</b></p>  <p>Selector Shaft Pin 1PC</p>	<p><b>68</b></p>  <p>Selector Shaft 1PC</p>	<p><b>69</b></p>  <p>M12 Washer 6PCS</p>	<p><b>70</b></p>  <p>M10X35mm Hex Bolt 2PCS</p>
<p><b>71</b></p>  <p>Select Shaft End Cap 1PC</p>	<p><b>72</b></p>  <p>Washer (φ 30Xφ 10) 1PC</p>	<p><b>73</b></p>  <p>Wooden Plate Holder Tube 1PC</p>	<p><b>74</b></p>  <p>Adjust Tube 1PC</p>	<p><b>75</b></p>  <p>Wooden Plate 1PC</p>
<p><b>76</b></p>  <p>Hook Base 1PC</p>	<p><b>77</b></p>  <p>Speed Ball 1PC</p>	<p><b>78</b></p>  <p>M6X30mm Bolt 4PCS</p>	<p><b>79</b></p>  <p>M6 Washer 4PCS</p>	<p><b>80</b></p>  <p>M6 Nylon Nut 4PCS</p>
<p><b>81</b></p>  <p>M8X15mm Hex Bolt 3PCS</p>	<p><b>82</b></p>  <p>Mid-empty Plug 2PCS</p>	<p><b>83</b></p>  <p>Quick Knob 1PC</p>	<p><b>84</b></p>  <p>M10X60mm Hex Bolt 2PCS</p>	



## Montážní návod

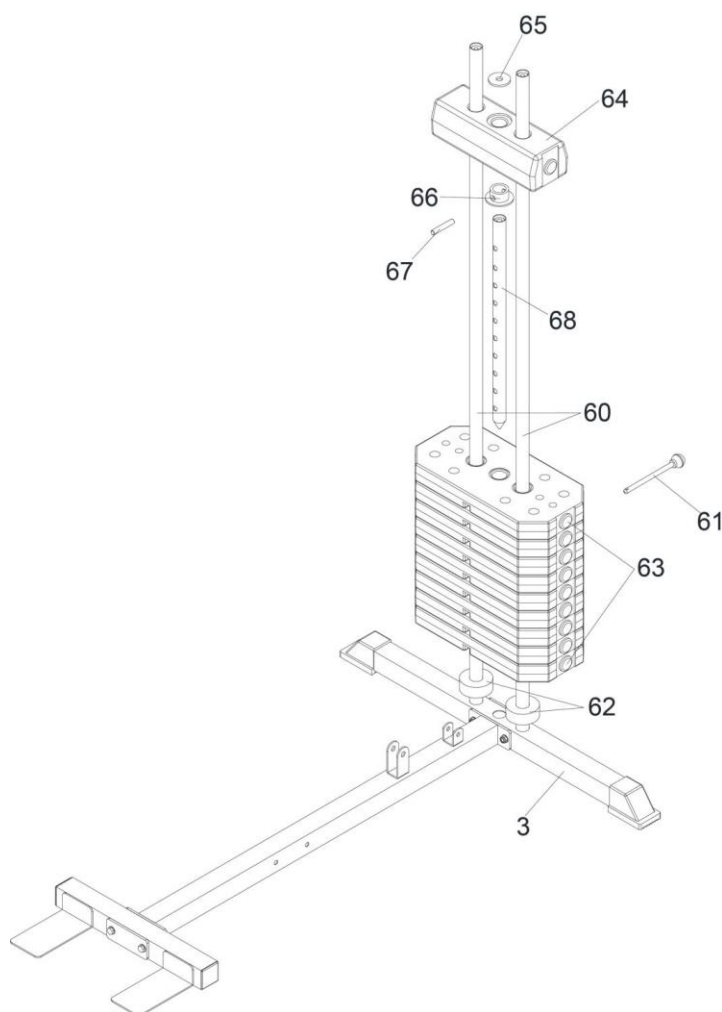
### Krok 1

1. Připevněte dvě 45mm čtvercové koncové krytky (17) na zadní stranu základního rámu (3).
2. Vyjměte dva šestihřanné šrouby M10X25mm (34) a dvě podložky M10 (35) ze dvou tyčí závaží (60).
3. Připevněte tyč závaží (60) na zadní stranu základního rámu (3) pomocí dvou šestihřanných šroubů M10X25mm (34) a dvou podložek M10 (35).
4. Připojte přední základní rám (1) na zadní stranu základního rámu (3) pomocí dvou šestihřanných šroubů M8X65mm (18), čtyř podložek M8 (19) a dvou nylonových matic M8 (20).
5. Připevněte přední tyč (2) a desku (23) k základnímu rámu (1) pomocí dvou šestihřanných šroubů M8X65mm (18), čtyř podložek M8 (19) a dvou nylonových matic M8 (20).



## Krok 2

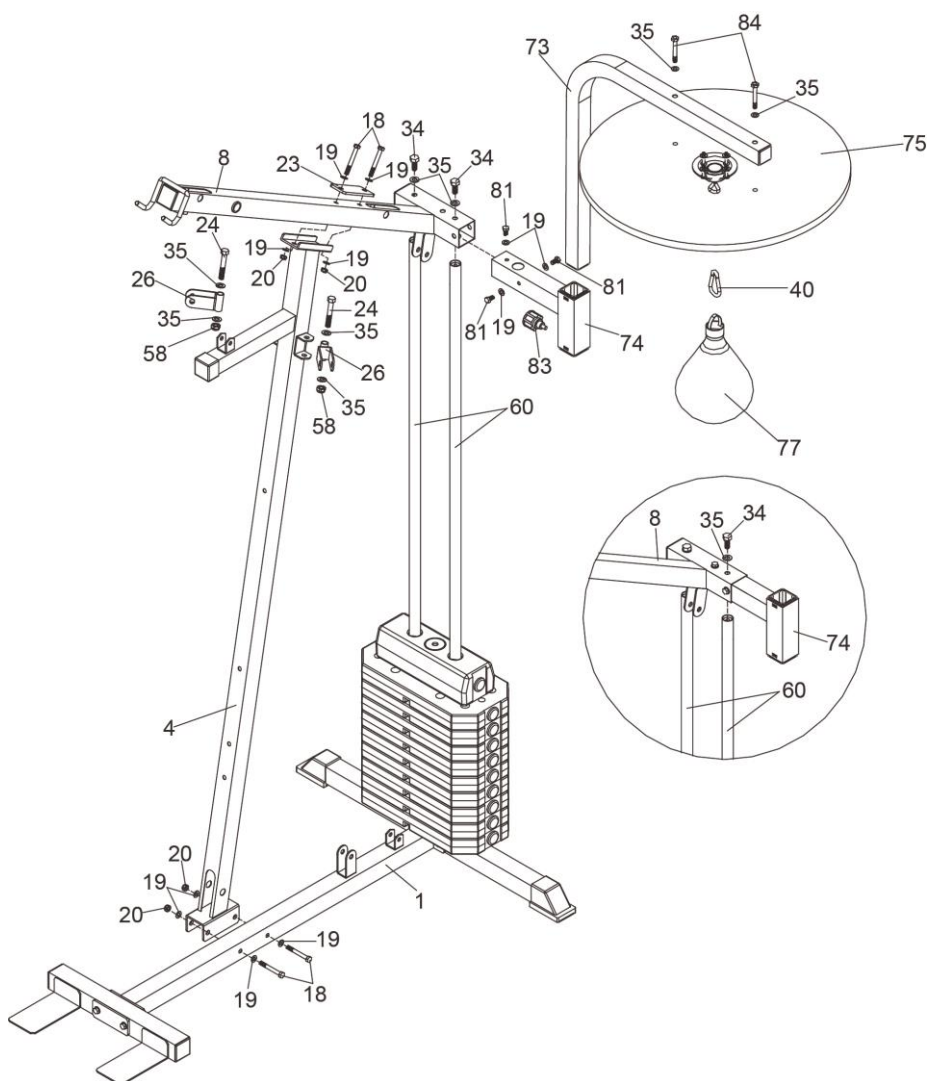
1. Nasad'te dva gumové kroužky (62) na tyče závaží (60).
2. Nasad'te devět závaží (63) na tyče závaží (60).
3. Nasad'te průchodku hřídele (66) na volící hřídel (68) a v prvním otvoru ji zajistěte kolíkem (67).
4. Vložte volící hřídel (68) do otvoru závaží (63).
5. Nasuňte horní závaží (64) na volící hřídel (68). Vložte kolík nastavení závaží (61) do požadovaného otvoru.
6. Nasad'te plastovou podložku (65) na vrchní závaží (64).



## Krok 3

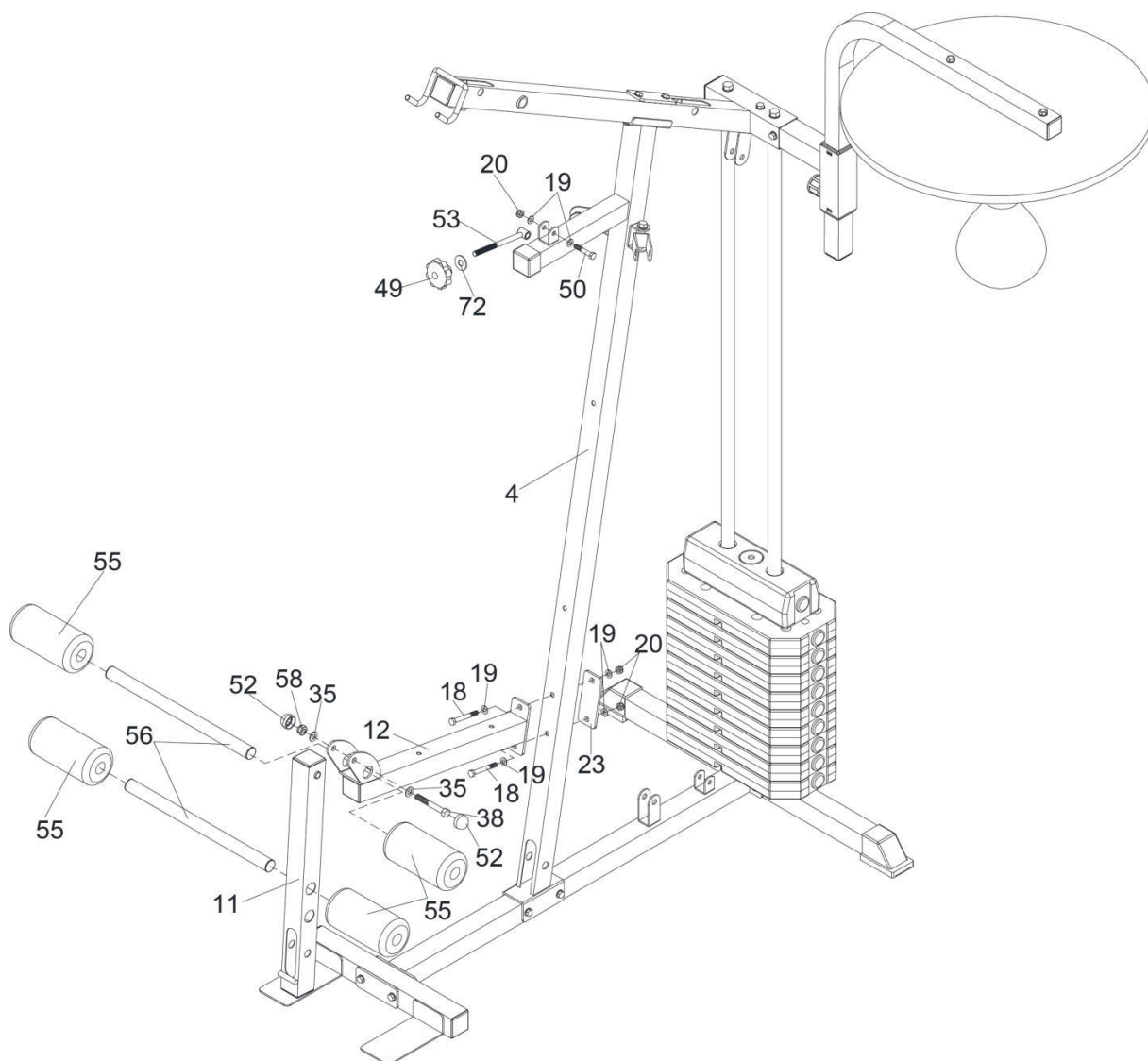
1. Připevněte pevnou tyč (4) k základnímu rámu (1) pomocí dvou šestihřanných šroubů M8X65mm (18), čtyř podložek M8 (19) a dvou nylonových matic M8 (20).
2. Připojte nastavitelnou tyč (74) k hornímu křížovému nosníku (8) pomocí tří šestihřanných šroubů M8X15mm (81) a tří podložek M8 (19).

3. Vyjměte dva šestihřanné šrouby M10X25mm (34) a dvě M10 podložky (35) ze dvou tyčí závaží (60).
4. Připojte horní křížový nosník (8) k tyči závaží (60) pomocí dvou šestihřanných šroubů M10X25mm (34) a dvou podložek M10 (35).
5. Připojte horní křížový nosník (8) a desku (23) k pevné tyči (4) pomocí dvou šestihřanných šroubů M8X65mm (18), čtyř podložek M8 (19) a dvou nylonových matic M8 (20).
6. Připevněte dvě samostatné kladky (26) k základnímu rámu (4) pomocí dvou šestihřanných šroubů M10X65mm (24), čtyř podložek M10 (35) a dvou nylonových matic M10 (58).
7. Vložte tyč s dřevěnou deskou (73) do nastavitelné tyče (74) pomocí uzamykací šrouby (83).
8. Připevněte dřevěnou desku (75) k tyči s držákem (73) pomocí dvou šestihřanných šroubů M10X60mm (84) a dvou podložek M10 (35).
9. Připevněte boxovací hrušku (77) k dřevěné desce (75) pomocí karabiny (40).



## Krok 4

1. Připevněte podpěru sedadla (12) a desku (23) k pevné tyči (4) pomocí dvou šestihránných šroubů M8X65mm (18), čtyř podložek M8 (19) a dvou nylonových matic M8 (20).
2. Připevněte rám posilování nohou (11) k podpěře sedadla (12) pomocí jedné šestihránné šrouby M10X70mm (38), dvou podložek M10 (35), jedné nylonové matice M10 (58) a dvou uzávěrů šrouby M10 (52).
3. Nasad'te dvě tyče pěnových válečků (56) na rám posilování nohou (11) a podpěru sedadla (12), potom zasuňte čtyři nožní pěnové válečky (55) na dvě tyče pěnových válečků (56).
4. Připevněte "tabákovou" trubku (53) k pevné tyči (4) pomocí jedné šestihránné šrouby M8X40mm (50), dvou podložek M8 (19) a jedné nylonové matice M8 (20).
5. Nasad'te jednu podložku (72) a pojistnou matici (49) na "tabákovou" trubku (53).



## Krok 5

*Poznámka:* Olejové pouzdra (30) jsou předem namontovány na horním křížovém nosníku (8) a "Butterfly" ramenech (6 a 7).

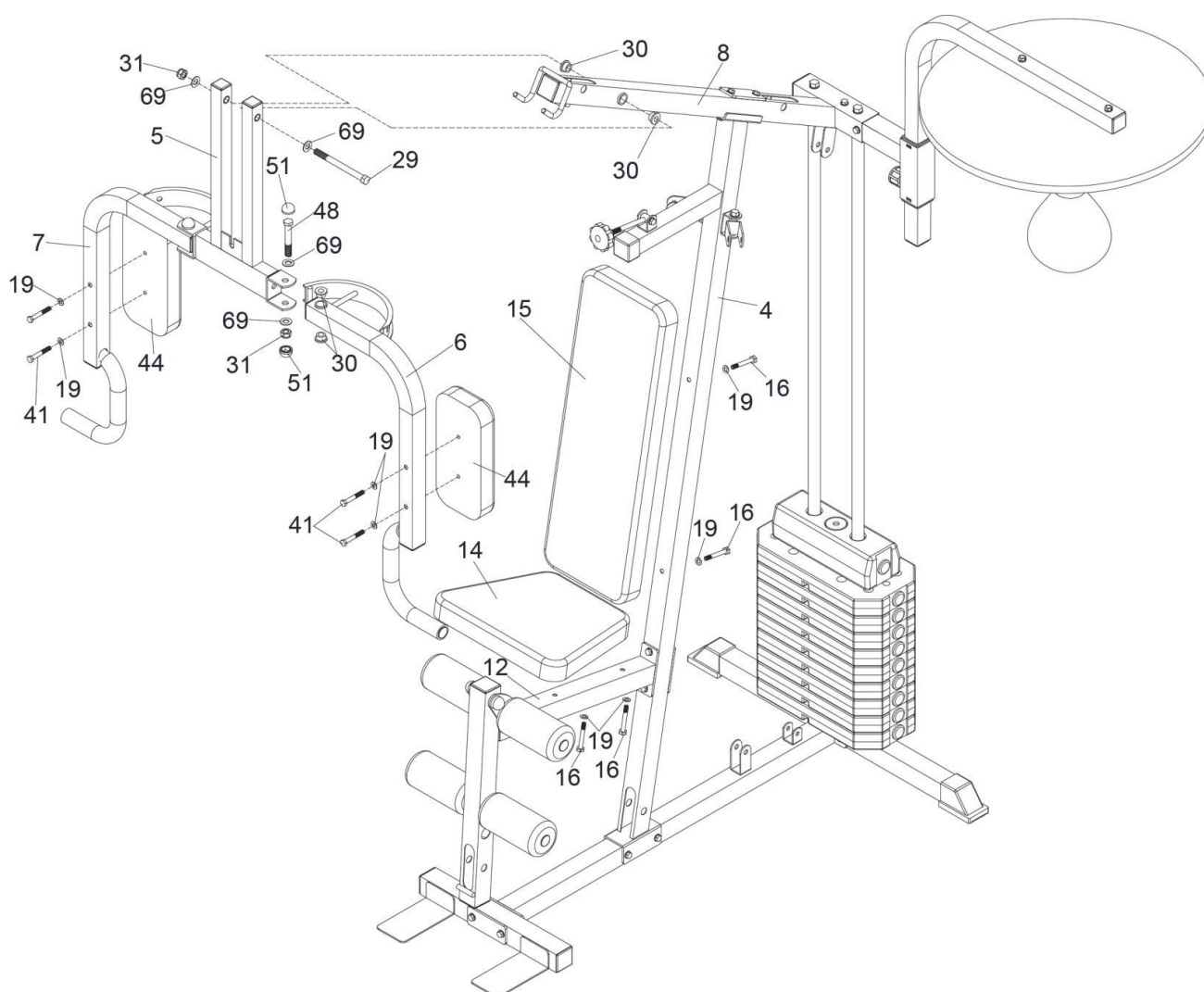
1. Připevněte tyč (5) k hornímu křížovému nosníku (8) pomocí jedné šestihranné šrouby M12X140mm (29), dvou podložek M12 (69) a jedné nylonové matice M12 (31).

2. Připevněte levé a pravé "Butterfly" ramena (6 a 7) k tyči (5) pomocí dvou šestihranných šroubů M12X75mm (48), čtyř podložek M12 (69), dvou nylonových matic M12 (31) a čtyř uzávěrů šrouby M12 (51).

3. Připevněte dvě podložky ramen (44) k levému a pravému "Butterfly" ramenu (6 a 7) pomocí čtyř šestihranných šroubů M8X55mm (41) a čtyř podložek M8 (19).

4. Připevněte sedadlo (14) k podpěře sedadla (12) pomocí dvou šestihranných šroubů M8X60mm (16) a dvou podložek M8 (19).

5. Opěrku zad (15) k pevné tyči (4) pomocí dvou šestihranných šroubů M8X60mm (16) a dvou podložek M8 (19).



## **Krok 6**

### **1. Začněte s horním lankem (54).**

- a) Navlékněte horní lanko (54) do drážek kladky (27) přes horní křížový nosník (8).
- b) Namontujte kladku č.1 (27) a dvě pouzdra kladky (32) k hornímu křížovému nosníku (8) pomocí jedné šestihřanné šrouby M10X65mm (24), dvou podložek M10 (35) a jedné nylonové matice M10 (58).
- c) Namontujte kladku č.2 (27) a dvě pouzdra kladky (32) k hornímu křížovému nosníku (8) pomocí jedné šestihřanné šrouby M10X65mm (24), dvou podložek M10 (35) a jedné nylonové matice M10 (58).
- d) Namontujte kladku č.4 (27) k hornímu křížovému nosníku (8) pomocí jedné šestihřanné šrouby M10X45mm (25), dvou podložek M10 (35) a jedné nylonové matice M10 (58).
- e) Připojte druhý konec horního lanka (54) k volicího hřídeli (68) s plastovou podložku (65).
- f) Namontujte kladku č.3 (27) na vyrovnávací krytku kladky (37) za použití jedné šestihřanné šrouby M10X45mm (25), dvou podložek M10 (35) a jedné nylonové matice M10 (58).
- g) Připojte horní držadlo (9) na druhý konec horního lanka (54) za použití jedné karabiny (40).

### **2. Montáž lanka "Butterfly" (57)**

- a) Připevněte oba konce lanka "Butterfly" (57) k levému a pravému "Butterfly" ramenu (6 a 7) pomocí dvou šestihřanných šroubů M10X35mm (70), dvou matic M10 (10), čtyř podložek M10 (35) a dvou nylonových matic M10 (58).
- b) Připevněte kladky č.5 a 7 (27) ke drážce kladky (26) pomocí dvou šestihřanných šroubů M10X45mm (25), čtyř podložek M10 (35) a dvou nylonových matic M10 (58).
- c) Namontujte kladku č.6 (27) na zadní straně upevňovací U (36) pomocí jedné šestihřanné šrouby M10X45mm (25), dvou podložek M10 (35) a jedné nylonové matice M10 (58).

### **3. Montáž dolního lanka (45)**

- a) Vložte dolní lanko (45) do drážky kladky (27) přes rám posilováním nohou (11).
- b) Namontujte kladku č.8 (27) a dvě pouzdra kladky (32) na rám posilování nohou (11), za použití jedné šestihřanné šrouby M10X65mm (24), dvou podložek M10 (35) a jedné nylonové matice M10 (58).
- c) Namontujte kladku č.9 (27) a dvě pouzdra kladky (32) k pevné tyči (4) za použití jedné šestihřanné šrouby M10X65mm (24), dvou podložek M10 (35) a jedné nylonové matice M10 (58).

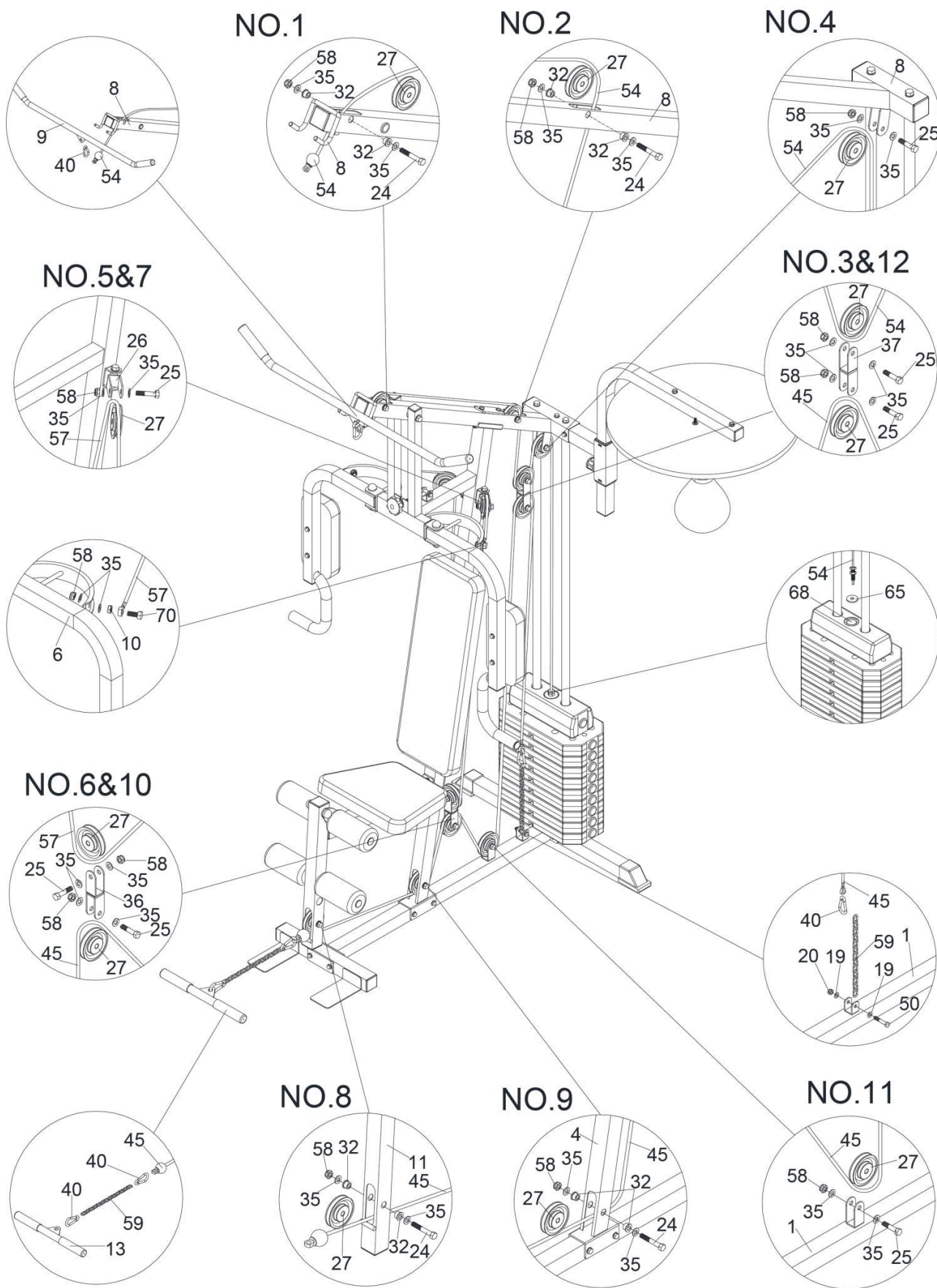
d) Namontuje kladku č.10 (27) na zadní straně U (36) za použití jedné šestihřanné šrouby M10X45mm 2 (5), dvou podložek M10 (35) a jedné nylonové matice M10 (58).

e) Namontuje kladku č.10 (27) na zadní straně U (36) za použití jedné šestihřanné šrouby M10X45mm 2 (5), dvou podložek M10 (35) a jedné nylonové matice M10 (58).

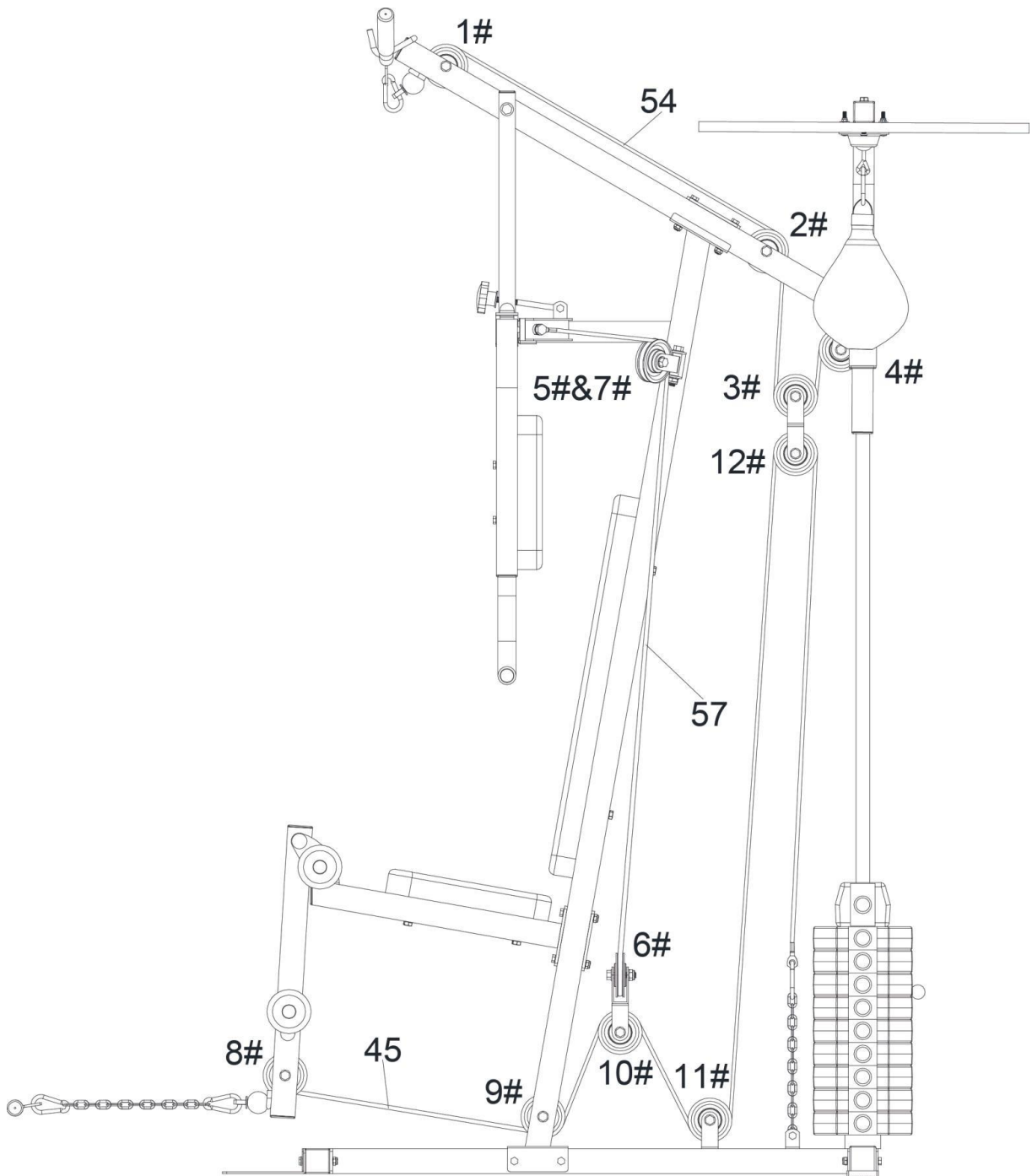
f) Namontuje kladku č.12 (27) na vyrovnávací krytku kladky (37) pomocí jedné šestihřanné šrouby M10X45mm (25), dvou podložek M10 (35) a jedné nylonové matice M10 (58).

g) Připojte konec dolního lanka (45) k základnímu rámu (1) pomocí jedné šestihřanné šrouby M8X40mm (50), dvou podložek M8 (19), jedné nylonové matice M8 (20), jedné karabiny (40) a řetězu (59).

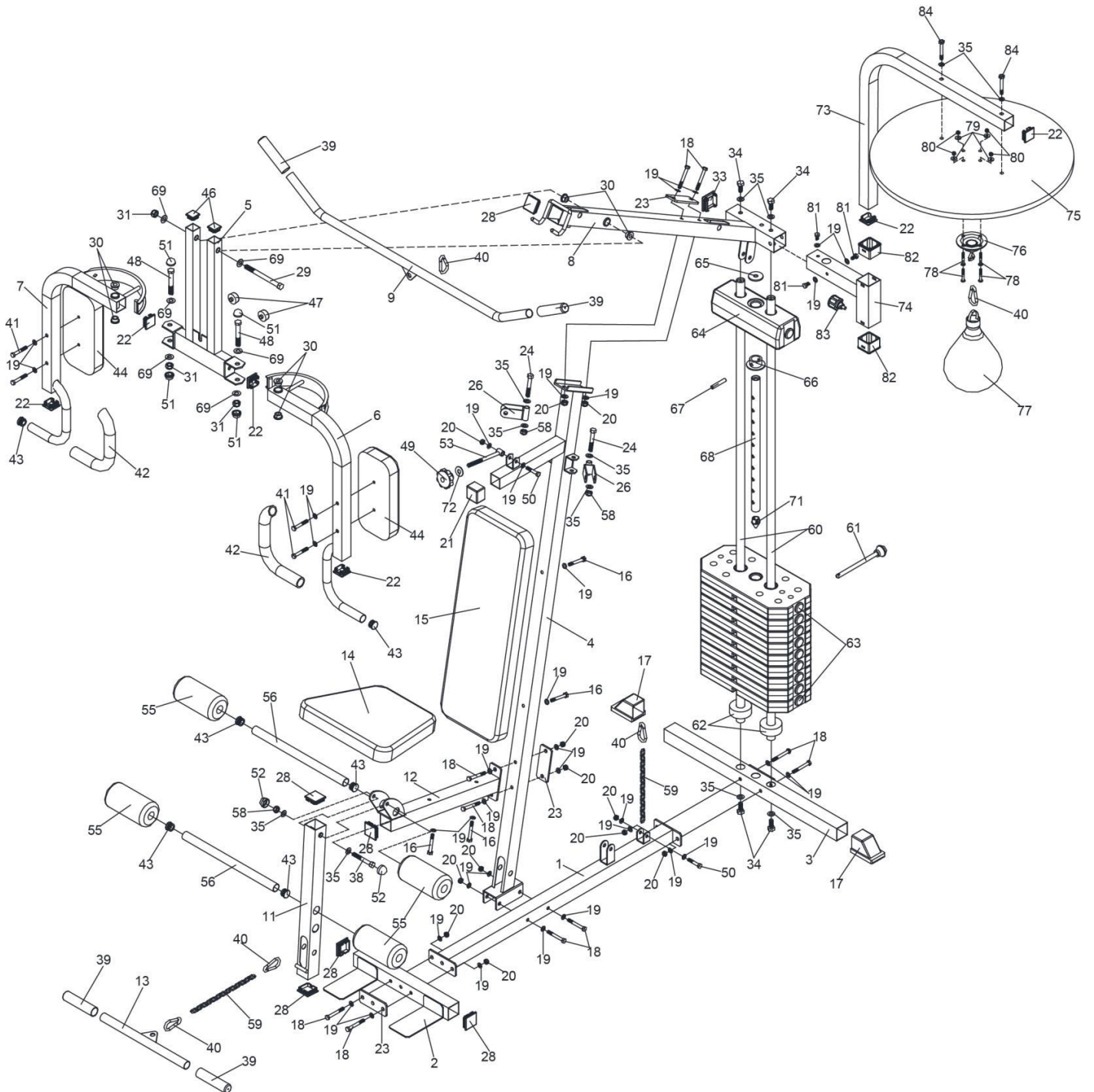
h) Připevněte dolní držadlo (13) k druhému konci dolního lanka (45) pomocí dvou karabin (40) a jedné řetězu (59).







# Schematický výkres



<b>P.Č.</b>	<b>Názov</b>	<b>KS</b>
1	Základní rám	1
2	Přední tyč	1
3	Zadní část základního rámu	1
4	Pevná tyč	2
5	Tyč	1
6	Levé rameno Butterfly	1
7	Pravé rameno Butterfly	1
8	Horní křížový nosník	1
9	Horní držadlo	1
10	Matice M10	2
11	Rám posilování nohou	1
12	Podpěra sedadla	1
13	Dolní držadlo	1
14	Sedadlo	1
15	Opěrka zad	1
16	Šestihranní šroub M8X60mm	4
17	Čtvercová koncová krytka 45mm	2
18	Šestihranní šroub M8X65mm	10
19	Podložka M8	35
20	Nylonová matice M8	12
21	Čtvercová koncová krytka 38mm	1
22	Čtvercová koncová krytka 38mm	6
23	Deska	3
24	Šestihranní šroub M10X65mm	6
25	Šestihranní šroub M10X45mm	8
26	Drážka kladky	2
27	Kladka	12
28	Čtvercová koncová krytka 45mm	6

<b>29</b>	Šestihranná šroub M12X140mm	1
<b>30</b>	Olejoyé pouzdro	6
<b>31</b>	Nylonová matice M12	3
<b>32</b>	Pouzdro kladky	8
<b>33</b>	Čtvercová koncová krytka 50mm	1
<b>34</b>	Šestihranní šroub M10X25mm	4
<b>35</b>	Podložka M10	40
<b>36</b>	Upevňovač "U"	1
<b>37</b>	Vyrovnávací krytka kladky	1
<b>38</b>	Šestihranní šroub M10X70mm	1
<b>39</b>	Rukojeť	4
<b>40</b>	Karabina	5
<b>41</b>	Šestihranní šroub M8X55mm	4
<b>42</b>	Pěna rukojeti	2
<b>43</b>	Kulatá koncová krytka 25mm	6
<b>44</b>	Opěrka ramene	2
<b>45</b>	Dolní kábel	1
<b>46</b>	Čtvercová koncová krytka 30mm	2
<b>47</b>	Tlumič	2
<b>48</b>	Šestihranní šroub M12X75mm	2
<b>49</b>	Uzamykací matice	1
<b>50</b>	Šestihranní šroub M8X40mm	2
<b>51</b>	Uzávěr šroubu M12	4
<b>52</b>	Uzávěr šroubu M10	2
<b>53</b>	Trubka "tobacco"	1
<b>54</b>	Horní kábel	1
<b>55</b>	Pěnový váleček nohou	4
<b>56</b>	pěnová tyč	2
<b>57</b>	Kabel "Butterfly"	1

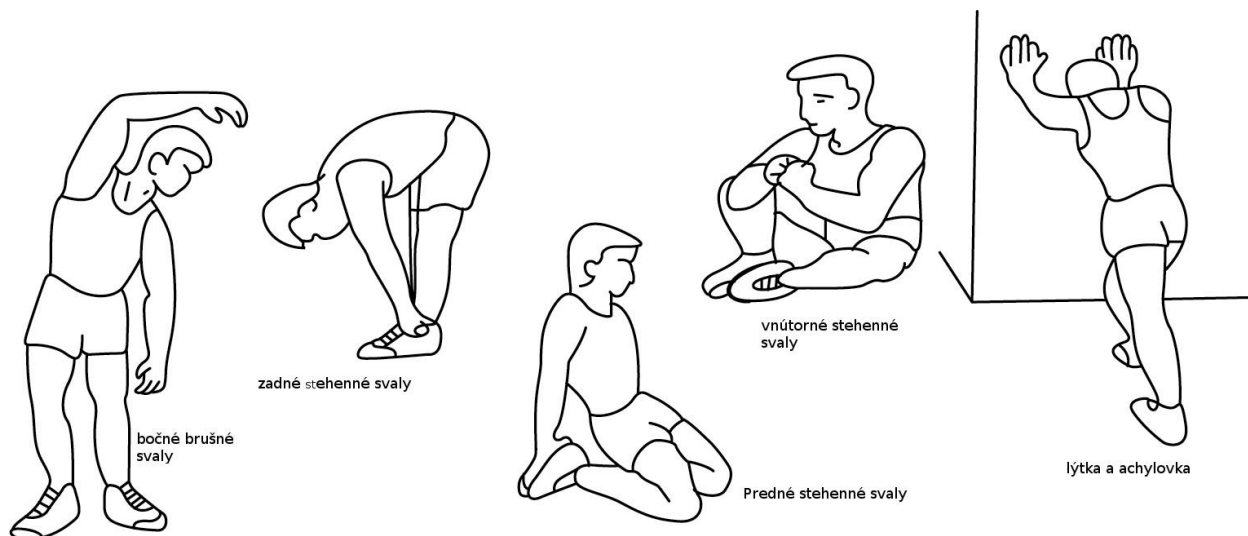
<b>58</b>	Nylonová matice M10	17
<b>59</b>	Řetěz	2
<b>60</b>	Tyč závaží	2
<b>61</b>	Kolík nastavení závaží	1
<b>62</b>	Gumový kroužek	2
<b>63</b>	Závaží	9
<b>64</b>	Vrchní závaží	1
<b>65</b>	Plastová podložka	1
<b>66</b>	Průchodka hřídele	1
<b>67</b>	Kolík	1
<b>68</b>	Volící hřídel	1
<b>69</b>	Podložka M12	6
<b>70</b>	Šestihranní šroub M10X35mm	2
<b>71</b>	Koncová krytka volícího hřídele	1
<b>72</b>	Podložka	1
<b>73</b>	Držák dřevěné desky	1
<b>74</b>	Nastavitelná tyč	1
<b>75</b>	Dřevěná deska	1
<b>76</b>	Hak	1
<b>77</b>	boxovací hruška	1
<b>78</b>	Šroub M6X30mm	4
<b>79</b>	Podložka M6	4
<b>80</b>	Nylonová matice M6	4
<b>81</b>	Šestihranní šroub M8X15mm	3
<b>82</b>	Střední krytka	2
<b>83</b>	Uzamykací šroub	1
<b>84</b>	Šestihranní šroub M10X60mm	2

## Návod na cvičení

Používáním Vašeho recumbentu se vám zlepší Vaše fyzická kondice, vytvarují se svaly a ve spojení s kontrolovaným přísunem kalorií Vám pomůže zhubnout.

### 1. Zahřívací cvičení

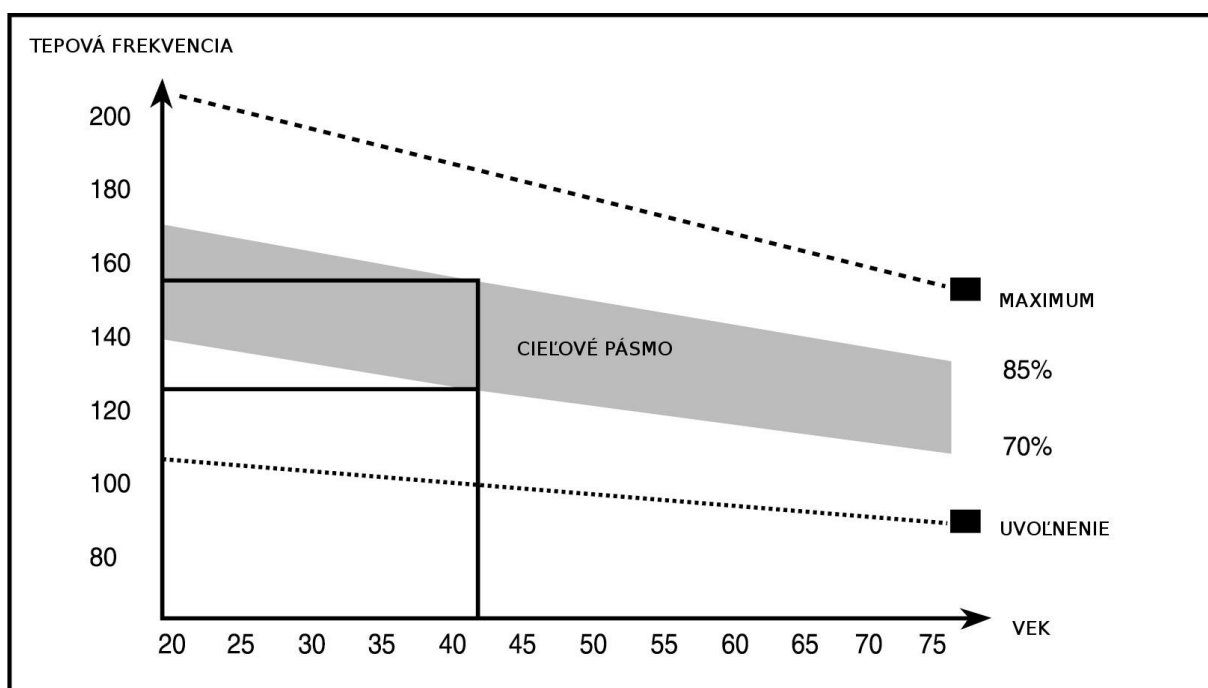
Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku - pokud to bolí, přestaňte.



### 2. Fáze cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



### **3. Uvolňovací cvičení**

Tato cvičení umožní Vašemu kardiovaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení - tzn. snížení zátěže a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

### **Tvarování svalů**

Pro vytvarování svalů je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení vaší tepové frekvence v daném intervalu.

### **Spotřeba hmotnosti**

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit Vaši kondici.

## Rozcvička

### Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pociťovali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v půlkruhu a potom otočte hlavu doleva. Budete pociťovat pohodlné napnutí ve vašem krku. Toto cvičení můžete střídavě opakovat několikrát.



### Cvičení pro oblast ramen

Nadzvedávejte levé a pravé rameno střídavě, nebo oběma rameny najednou.



### Cvičení pro paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem k stropu. budete pociťovat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



### Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o stěnu, pak se natáhněte směrem za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu směrem k zadním partiím co nejvíce jako je to možné. Budete pociťovat pohodlné napnutí v přední části vašich stehen. Zůstaňte v této pozici po dobu 30 sekund a pokud je to možné opakujte toto cvičení 2-krát pro každou nohu.



### Vnitřní část stehen

Sedněte si na podlahu s nohama tak, aby vaše kolena směřovaly ven. potlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dole. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



### Dotyk na palce

Předkloňte váš trup směrem dolů a pokuste se dotknout vašich palců dokud to bude možné. Pokud se dá, zůstaňte v této pozici po dobu 20-30 sekund.



### Cvičení pro kolena

Sedněte si na podlahu a natáhněte vaši pravou nohu. Pokročte vaši levou nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout vašich pravé chodidlo s vaším pravým ramenem. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



### Cvičení pro záda / Achillovy šlachy

Položte obě ruce na zeď pro získání opory vašeho těla. Posuňte vaši levou nohu dozadu a zkuste se ji přiložit k zadním partiím, střídějte ji s vaší pravou nohou. Toto protahovací cvičení natahuje jako záda tak i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud možno po dobu 30 - 40 sekund.





## **Drogi Kliencie,**

Cieszymy się, że wybrali Państwo sprzęt DUVLAN. Ten wysokiej jakości produkt jest zaprojektowany i przetestowany do użytku domowego. Przed montażem urządzenia należy uważnie przeczytać tę instrukcję obsługi. Urządzenia należy używać tylko w sposób opisany w tej instrukcji obsługi. Należy zachować poniższą instrukcję użytkownika do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy wiele zabawy i sukcesów podczas treningu.

Twój zespół Duvlan.

## **Gwarancja**

Sprzedawca udziela przedłużonej 5-letniej gwarancji na ramę. Gwarancja 2-letnia obejmuje części mechaniczne oraz elektroniczne.

Gwarancja nie obejmuje zużytych części oraz szkód spowodowanych niewłaściwym korzystaniem z urządzenia. W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

Okres gwarancji rozpoczyna się wraz z datą zakupu (należy zachować dowód zakupu).

## **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**

Duvlans.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

## **Ostrzeżenie**

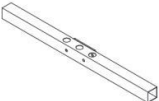








Instrukcja obsługi jest przeznaczona tylko dla klientów. Duvlan nie ponosi odpowiedzialności za błędy wskutek nieprawidłowego przekładu instrukcji lub technicznej zmiany produktu.
























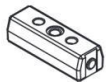











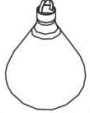




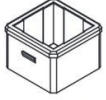


## Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

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 jest przeznaczone do użytku przez osoby dorosłe. Nie zostawiać dzieci i zwierząt domowych bez dozoru w pomieszczeniu ze sprzętem.
- Należy zabezpieczyć dostateczną przestrzeń na bezpieczne używanie urządzenia. W pobliżu urządzenia musi być wolna powierzchnia min. 0.6m. Urządzenie należy postawić na nieśliską powierzchnię. W przypadku, jeśli chcą Państwo ochronić podłogę, należy podłożyć pod urządzenie podkładkę ochronną.
- Używać urządzenia tylko we wnętrzu i chronić go przed wilgocią i kurzem. Nie umieszczać urządzenia do zadaszonej werandy ani w pobliże wody.
- Urządzenie było testowane i certyfikowane zgodnie z kategorią H (norma STN EN 957-4) do użytku domowego. Gwarancja nie obejmuje wykorzystywania urządzenia w celach komercyjnych.
- Przy komplikacjach zdrowotnych i ograniczeniach należy skonsultować trening z lekarzem. Poinformuje on, który trening jest dla Państwa odpowiedni.
- Nieprawidłowy trening i przecenienie umiejętności może zaszkodzić zdrowiu.
- Jeśli podczas treningu poczują Państwo mdłości, ból w klatce piersiowej albo będzie się źle oddychało, należy natychmiast zakończyć trening i udać się do lekarza.
- Trening można rozpocząć dopiero wówczas, gdy jest się przekonany, że urządzenie jest prawidłowo złożone i ustawione.
- Przy montażu urządzenia należy postępować dokładnie według instrukcji.
- Wszystkie części ruchome muszą być mocno przytwierdzone, aby zapobiec ich rozluźnieniu podczas treningu.
- Nie korzystać z urządzenia na bosaka albo w luźnym obuwiu. Podczas treningu nie zakładać luźnej odzieży. Przed rozpoczęciem treningu należy zdjąć całą biżuterię. Włosy należy związać, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
- Ćwiczący powinien być ostrożny przy miejscu przegubowym między rurkami pedałowymi a rurkami ruchomymi. Gdyby wcisnęły się tam palce, mogłoby to spowodować zranienie.
- Uszkodzone części mogą zagrozić bezpieczeństwu i wpłynąć na żywotność urządzenia. Zużyte i uszkodzone części natychmiast wymienić, bądź przestać korzystać z urządzenia.
- Należy regularnie kontrolować atlas przed rozpoczęciem ćwiczenia, aby upewnić się, że wszystkie części są połączone a nakrętki, śruby, pedały i tycze łożyskowe są dokręcone.
- Jakikolwiek montaż/demontaż urządzenia musi być wykonany starannie.
- Przed każdym treningiem należy rozgrzać się przez 5-10 minut a po treningu 5-10 minut się rozluźnić. Pomoże to stopniowo zwiększać i zmniejszać częstotliwość uderzeń bicia serca i pomaga zapobiec przeciążeniu mięśni.
- Nigdy nie zatrzymywać oddechu w trakcie ćwiczenia. Oddychanie powinno być połączone z poziomem wykonywanego ćwiczenia.
- Odpowiedzialność za swoje zdrowie należy mieć na uwadze także przy przesuwaniu urządzenia, aby nie doszło do zranienia kręgosłupa. Zawsze posługiwać się prawidłowymi technikami dźwigania.
- Max. nośność ciężarów nożnych: 45 kg
- Max. nośność butterfly: 45 kg
- Rozmiary: 147 x 165 x 209 cm
- Masa: 87 kg
- Max. masa osoby: 120 kg

## Spis części

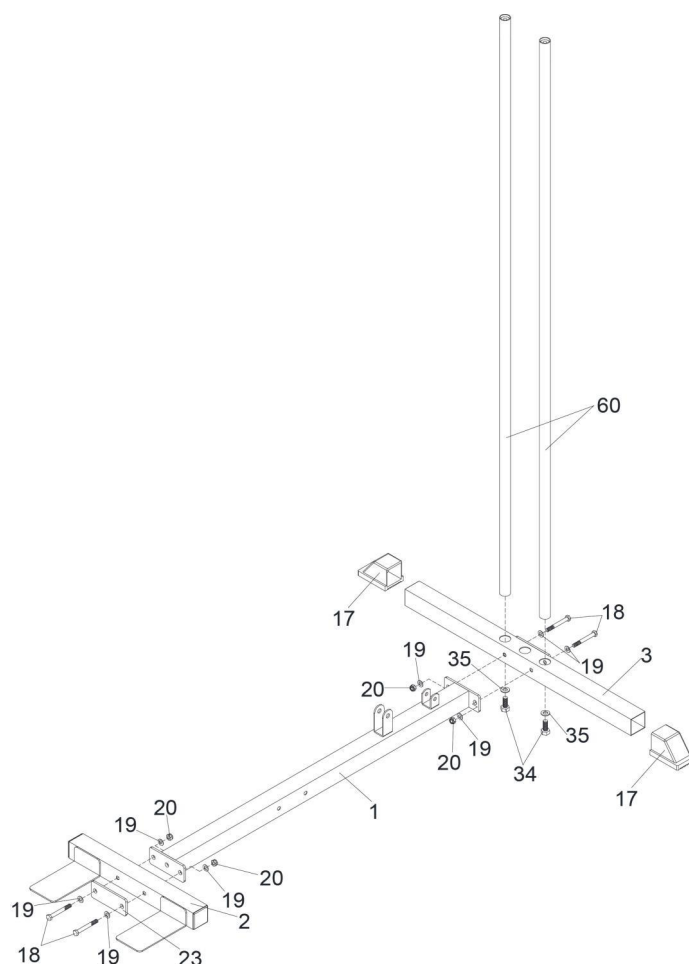
<p><b>1</b></p>  <p>Main Base Tube 1PC</p>	<p><b>2</b></p>  <p>Front Base Tube 1PC</p>	<p><b>3</b></p>  <p>Rear Base Tube 1PC</p>	<p><b>4</b></p>  <p>Main Support Tube 1PC</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Press Bar 1PC</p>
<p><b>6</b></p>  <p>Left Butterfly Arm 1PC</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Right Butterfly Arm 1PC</p>	<p><b>8</b></p>  <p>Upper Cross Beam 1PC</p>	<p><b>9</b></p>  <p>Lat Bar 1PC</p>	<p><b>10</b></p>  <p>M10 Nut 2PCS</p>
<p><b>11</b></p>  <p>Leg Extension Tube 1PC</p>	<p><b>12</b></p>  <p>Seat Support Tube 1PC</p>	<p><b>13</b></p>  <p>Lower Bar 1PC</p>	<p><b>14</b></p>  <p>Seat Cushion 1PC</p>	<p><b>15</b></p>  <p>Backrest Cushion 1PC</p>
<p><b>16</b></p>  <p>M8X60mm Hex Bolt 4PCS</p>	<p><b>17</b></p>  <p>45mm Square End Cap 2pcs</p>	<p><b>18</b></p>  <p>M8X65mm Hex Bolt 10PCS</p>	<p><b>19</b></p>  <p>M8 Washer 35PCS</p>	<p><b>20</b></p>  <p>M8 Nylon Nut 12PCS</p>
<p><b>21</b></p>  <p>38mm Square End Cap 1PC</p>	<p><b>22</b></p>  <p>38mm Square End Plug 6PCS</p>	<p><b>23</b></p>  <p>Plate 3PCS</p>	<p><b>24</b></p>  <p>M10X65mm Hex Bolt 6PCS</p>	<p><b>25</b></p>  <p>M10X45mm Hex Bolt 8PCS</p>
<p><b>26</b></p>  <p>Pulley Bracket 2PCS</p>	<p><b>27</b></p>  <p>Pulley 12PCS</p>	<p><b>28</b></p>  <p>45mm Square End Plug 6PCS</p>	<p><b>29</b></p>  <p>M12X140mm Hex Bolt 1PC</p>	<p><b>30</b></p>  <p>Oil Bushing 6PCS</p>
<p><b>31</b></p>  <p>M12 Nylon Nut 3PCS</p>	<p><b>32</b></p>  <p>Pulley Bushing 8PCS</p>	<p><b>33</b></p>  <p>50mm Square End Plug 1PC</p>	<p><b>34</b></p>  <p>M10X25mm Hex Bolt 4PCS</p>	<p><b>35</b></p>  <p>M10 Washer 40PCS</p>
<p><b>36</b></p>  <p>Reverse U 1PC</p>	<p><b>37</b></p>  <p>Pulley U 1PC</p>	<p><b>38</b></p>  <p>M10X70mm Hex Bolt 1PC</p>	<p><b>39</b></p>  <p>Handle Grip 4PCS</p>	<p><b>40</b></p>  <p>Pothook 5PCS</p>

<p><b>41</b></p>  <p>M8X55mm Hex Bolt 4PCS</p>	<p><b>42</b></p>  <p>Handle Foam 2PCS</p>	<p><b>43</b></p>  <p>25mm Round End Plug 6PCS</p>	<p><b>44</b></p>  <p>Arm Cushion 2PCS</p>	<p><b>45</b></p>  <p>Lower Cable 1PC</p>
<p><b>46</b></p>  <p>30mm Square End Plug 2PCS</p>	<p><b>47</b></p>  <p>Bumper 2PCS</p>	<p><b>48</b></p>  <p>M12X75mm Hex Bolt 2PCS</p>	<p><b>49</b></p>  <p>Plum Blossom Nut 1PC</p>	<p><b>50</b></p>  <p>M8X40mm Hex Bolt 2PCS</p>
<p><b>51</b></p>  <p>Bolt Cap (M12) 4PCS</p>	<p><b>52</b></p>  <p>Bolt Cap (M10) 2PCS</p>	<p><b>53</b></p>  <p>Tobacco-pipe 1PC</p>	<p><b>54</b></p>  <p>Upper Cable 1PC</p>	<p><b>55</b></p>  <p>Leg Foam Roller 4PCS</p>
<p><b>56</b></p>  <p>Foam Tube 2PCS</p>	<p><b>57</b></p>  <p>Butterfly Cable 1PC</p>	<p><b>58</b></p>  <p>M10 Nylon Nut 17PCS</p>	<p><b>59</b></p>  <p>Chain 2PCS</p>	<p><b>60</b></p>  <p>Weight Guide Tube 2PCS</p>
<p><b>61</b></p>  <p>Weight Selector Pin 1PC</p>	<p><b>62</b></p>  <p>Rubber Ring 2PCS</p>	<p><b>63</b></p>  <p>Weight Plate 9PCS</p>	<p><b>64</b></p>  <p>Top Weight Plate 1PC</p>	<p><b>65</b></p>  <p>Plastic Washer 1PC</p>
<p><b>66</b></p>  <p>Selector Shaft Bushing 1PC</p>	<p><b>67</b></p>  <p>Selector Shaft Pin 1PC</p>	<p><b>68</b></p>  <p>Selector Shaft 1PC</p>	<p><b>69</b></p>  <p>M12 Washer 6PCS</p>	<p><b>70</b></p>  <p>M10X35mm Hex Bolt 2PCS</p>
<p><b>71</b></p>  <p>Select Shaft End Cap 1PC</p>	<p><b>72</b></p>  <p>Washer(φ 30Xφ 10) 1PC</p>	<p><b>73</b></p>  <p>Wooden Plate Holder Tube 1PC</p>	<p><b>74</b></p>  <p>Adjust Tube 1PC</p>	<p><b>75</b></p>  <p>Wooden Plate 1PC</p>
<p><b>76</b></p>  <p>Hook Base 1PC</p>	<p><b>77</b></p>  <p>Speed Ball 1PC</p>	<p><b>78</b></p>  <p>M6X30mm Bolt 4PCS</p>	<p><b>79</b></p>  <p>M6 Washer 4PCS</p>	<p><b>80</b></p>  <p>M6 Nylon Nut 4PCS</p>
<p><b>81</b></p>  <p>M8X15mm Hex Bolt 3PCS</p>	<p><b>82</b></p>  <p>Mid-empty Plug 2PCS</p>	<p><b>83</b></p>  <p>Quick Knob 1PC</p>	<p><b>84</b></p>  <p>M10X60mm Hex Bolt 2PCS</p>	

## Instrukcja montażu

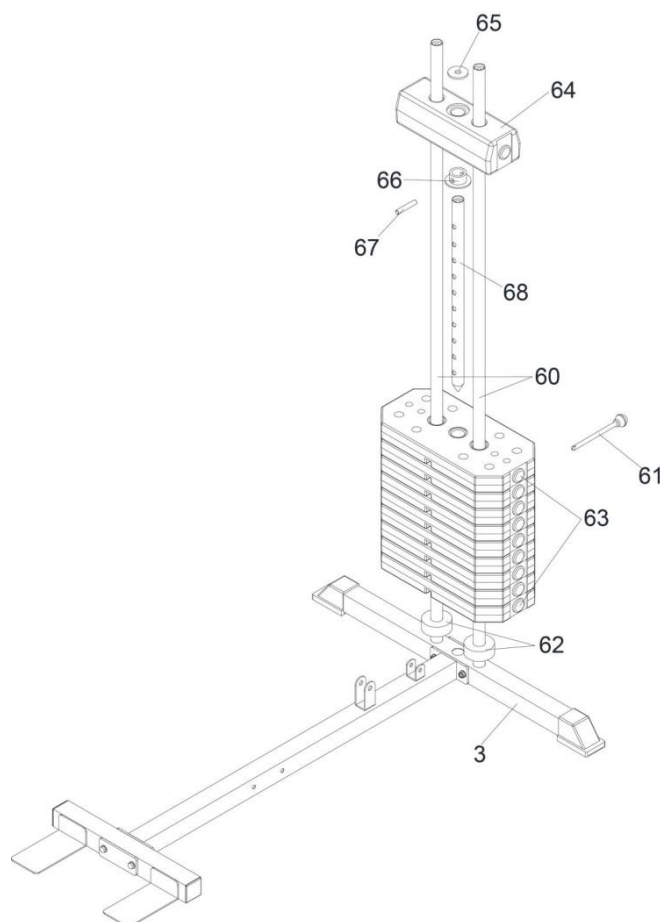
### Krok 1

1. Przymocować dwie 45mm kwadratowe osłony (17) do tylnej strony ramy głównej (3).
2. Odkręcić dwie sześciokątne śruby M10x25mm (34) i dwie podkładki M10 (35) dwóch tyczy obciążenia (60).
3. Przymocować tycz obciążenia (60) do tylnej strony ramy głównej (3) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M10x25mm (34) i dwóch podkładek M10 (35).
4. Przymocować przednią ramę główną (1) do tylnej strony ramy głównej (3) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M8x65mm (18), czterech podkładek M8 (19) i dwóch nakrętek nylonowych M8 (20).
5. Przymocować przednią tycz (2) i płytkę (23) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M8x65mm (18), czterech podkładek M8 (19) i dwóch nakrętek nylonowych M8 (20).



## Krok 2

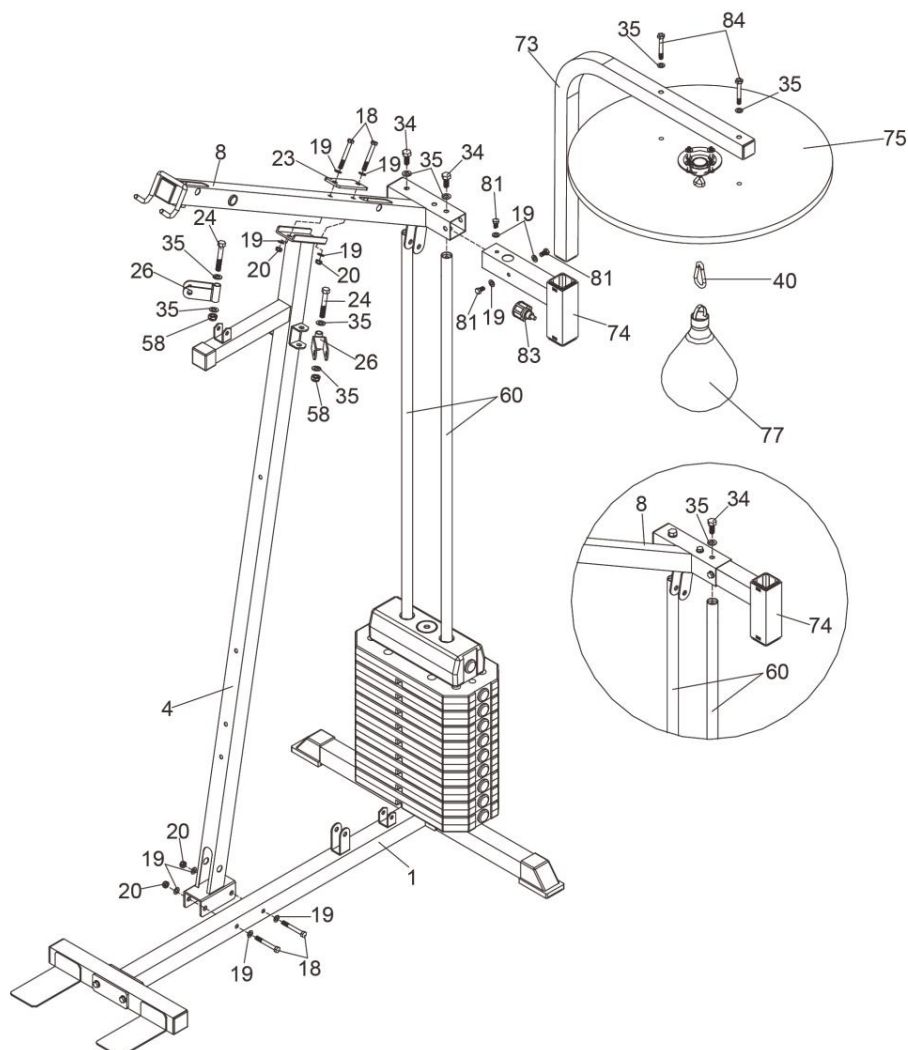
1. Nasadzić dwa krążki gumowe (62) na tycze obciążenia (60).
2. Nasadzić dziewięć ciężarów (63) na tycze obciążenia (60).
3. Nasadzić tuleję wału (66) na wał (68) i zabezpieczyć ją w pierwszym otworze za pomocą kołka (67).
4. Włożyć wał (68) do otworu obciążenia (63).
5. Nasunąć górne obciążenie (64) na wał (68). Włożyć kołek regulacji obciążenia (61) do wybranego otworu.
6. Nasadzić plastikową podkładkę (65) na obciążenie górne (64).

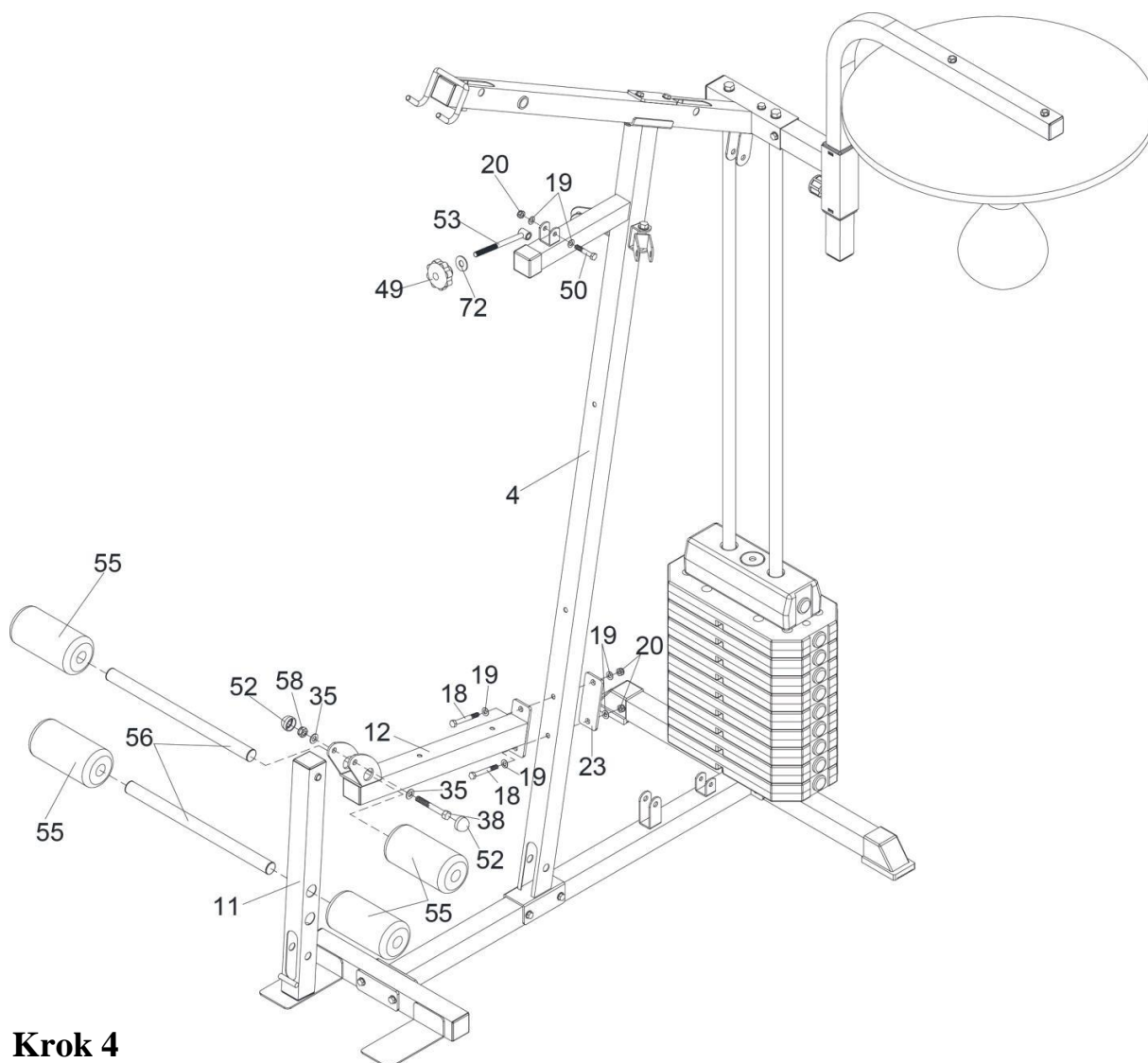


## Krok 3

1. Przymocować tycz (4) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M8x65mm (18), czterech podkładek M8 (19) i dwóch nakrętek nylonowych M8 (20).
2. Przymocować tycz regulowaną (74) do górnego nośnika krzyżowego (8) za pomocą trzech sześciokątnych śrub M8x15mm (81) i trzech podkładek M8 (19).

3. Odkręcić dwie sześciokątne śruby M10x25mm (34) i dwie podkładki M10 (35) z dwóch tyczy obciążenia (60).
4. Przymocować górny nośnik krzyżowy (8) do tyczy obciążenia (60) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M10x25mm (34) i dwóch podkładek M10 (35).
5. Przymocować górny nośnik krzyżowy (8) oraz płytkę (23) do tyczy (4) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M8x65mm (18), czterech podkładek M8 (19) i dwóch nakrętek nylonowych M8 (20).
6. Przymocować dwa krążki (26) do ramy głównej (4) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M10x65mm (24), czterech podkładek M10 oraz dwóch nakrętek nylonowych M10.
7. Włożyć tycz z płytką drewnianą (73) do tyczy regulowanej (74) za pomocą śruby zamykającej (83).
8. Przymocować płytkę drewnianą (75) do tyczy z uchwytem (73) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M10x60mm (84) i dwóch podkładek M10 (35).
9. Przymocować gruszkę do boksowania (77) do płytki drewnianej (75) za pomocą karabińczyka (40).





## Krok 4

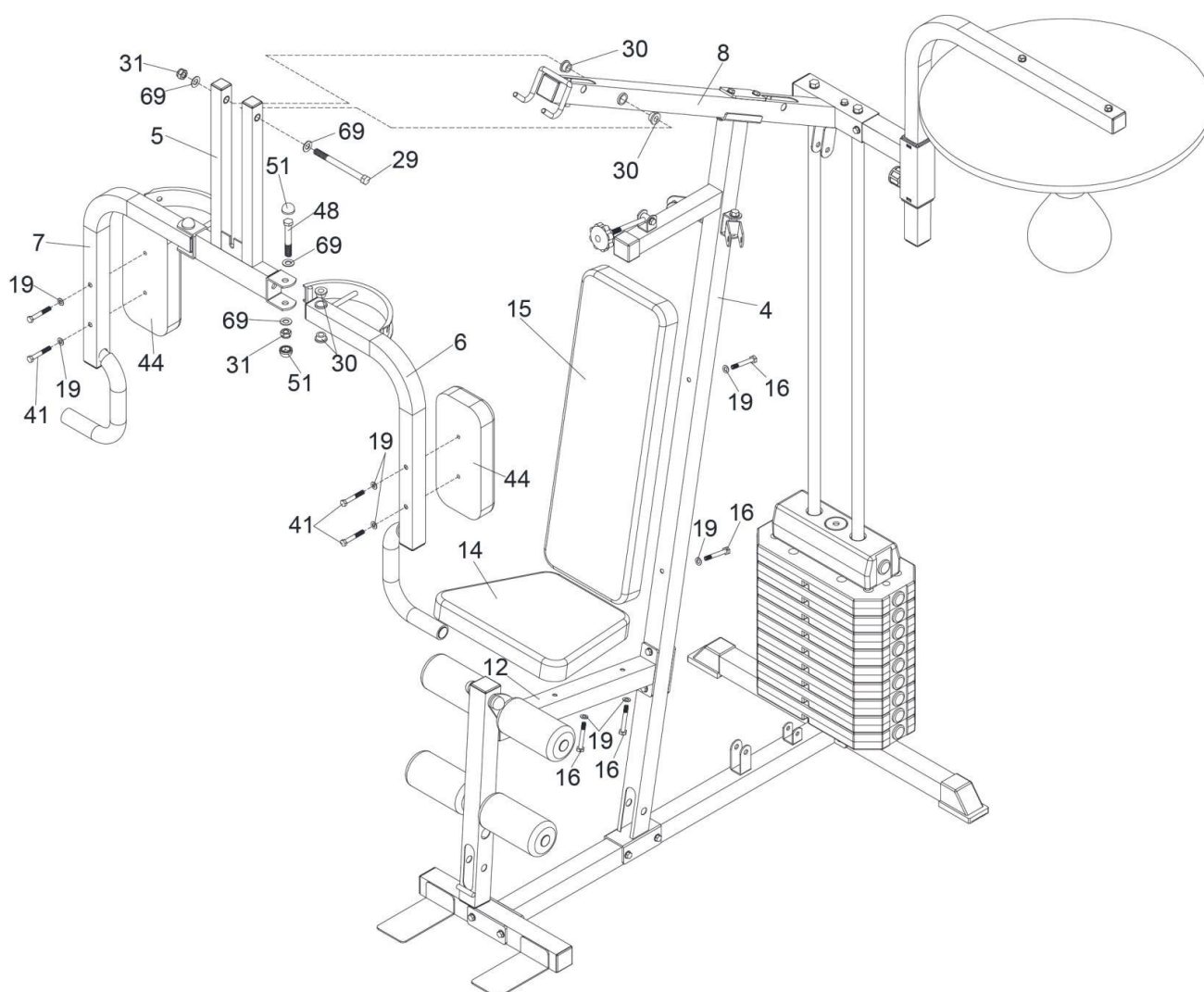
1. Przytwierdzić podpórkę siedziska (12) i płytkę (23) do tyczy (4) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M8x65mm (18), czterech podkładek M8 (19) oraz dwóch nakrętek nylonowych M8 (20).
2. Przymocować ramę ćwiczeń nóg (11) do podpory siedziska (12) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M10x70mm (38), dwóch podkładek M10 (35), jednej nakrętki nylonowej M10 (58) i dwóch klamer śruby M10 (52).
3. Nasadzić dwie tycze wałków piankowych (56) na ramę ćwiczeń nóg (11) i podporę siedziska (12), następnie nasunąć cztery nożne piankowe wałki (55) na dwie tycze wałków piankowych (56).
4. Przymocować rurkę "tobacco" (53) do tyczy (4) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M8x40mm (50), dwóch podkładek M8 (19) oraz jednej nakrętki nylonowej M8 (20).
5. Nasadzić jedną podkładkę (72) i nakrętkę zamykającą (49) na rurkę "tobacco" (53).



## Krok 5

*Uwaga: Tuleje olejowe (30) są zamontowane już uprzednio do górnego nośnika krzyżowego (8) i ramionach "Butterfly" (6 i 7).*

1. Przymocować tycz (5) do górnego nośnika krzyżowego (8) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M12x140mm (29), dwóch podkładek M12 (69) i jednej nakrętki nylonowej M12 (31).
2. Przymocować lewe i prawe ramię "Butterfly" (6 i 7) do tyczy (5) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M12x75mm (48), czterech podkładek M12 (69), dwóch nakrętek nylonowych M12 (31) i czterech klamer śruby M12 (51).
3. Przymocować dwie podkładki ramion (44) do lewego i prawego ramienia "Butterfly" (6 i 7) za pomocą czterech sześciokątnych śrub M8x55mm (41) i czterech podkładek M8 (19).
4. Przymocować siedzisko (14) do podpory siedziska (12) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M8x60mm (16) i dwóch podkładek M8 (19).
5. Przymocować oparcie pleców (15) do tyczy (4) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M8x60mm (16) i dwóch podkładek M8 (19).



## **Krok 6**

### **1. Rozpocząć z linką górną (54).**

- a) Nawlec górną linkę (54) do karbów krążka (27) przez górny nośnik krzyżowy (8).
- b) Zamontować krążek nr 1 (27) i dwie tuleje krążka (32) do górnego nośnika krzyżowego (8) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M10x65mm (24), dwóch podkładek M10 (35) i jednej nakrętki nylonowej M10 (58).
- c) Zamontować krążek nr 2 (27) i dwie tuleje krążka (32) do górnego nośnika krzyżowego (8) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M10x65mm (24), dwóch podkładek M10 (35) i jednej nakrętki nylonowej M10 (58).
- d) Zamontować krążek nr 4 (27) do górnego nośnika krzyżowego (8) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M10x45mm (25), dwóch podkładek M10 (35) i jednej nakrętki nylonowej M10 (58).
- e) Przymocować drugi koniec górnej linki (54) do wała (68) z plastikową podkładką (65).
- f) Przymocować krążek nr 3 (27) do wyrównującej osłony krążka (37) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M10x45mm (25), dwóch podkładek M10 (35) i jednej nakrętki nylonowej M10 (58).
- g) Przymocować górny uchwyt (9) do drugiego końca górnej linki (54) za pomocą jednego karabińczyka (40).

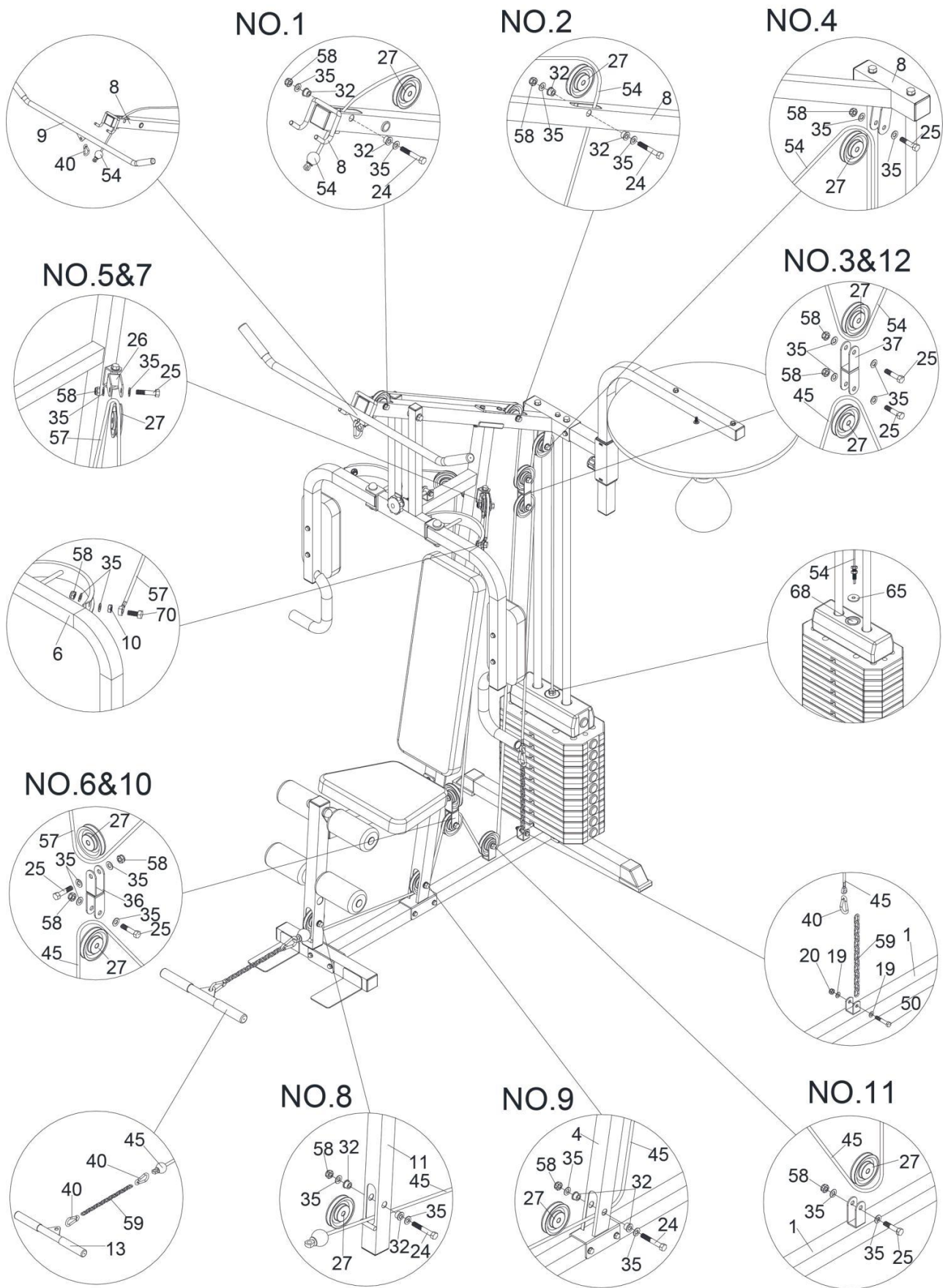
### **2. Montaż linki "Butterfly" (57)**

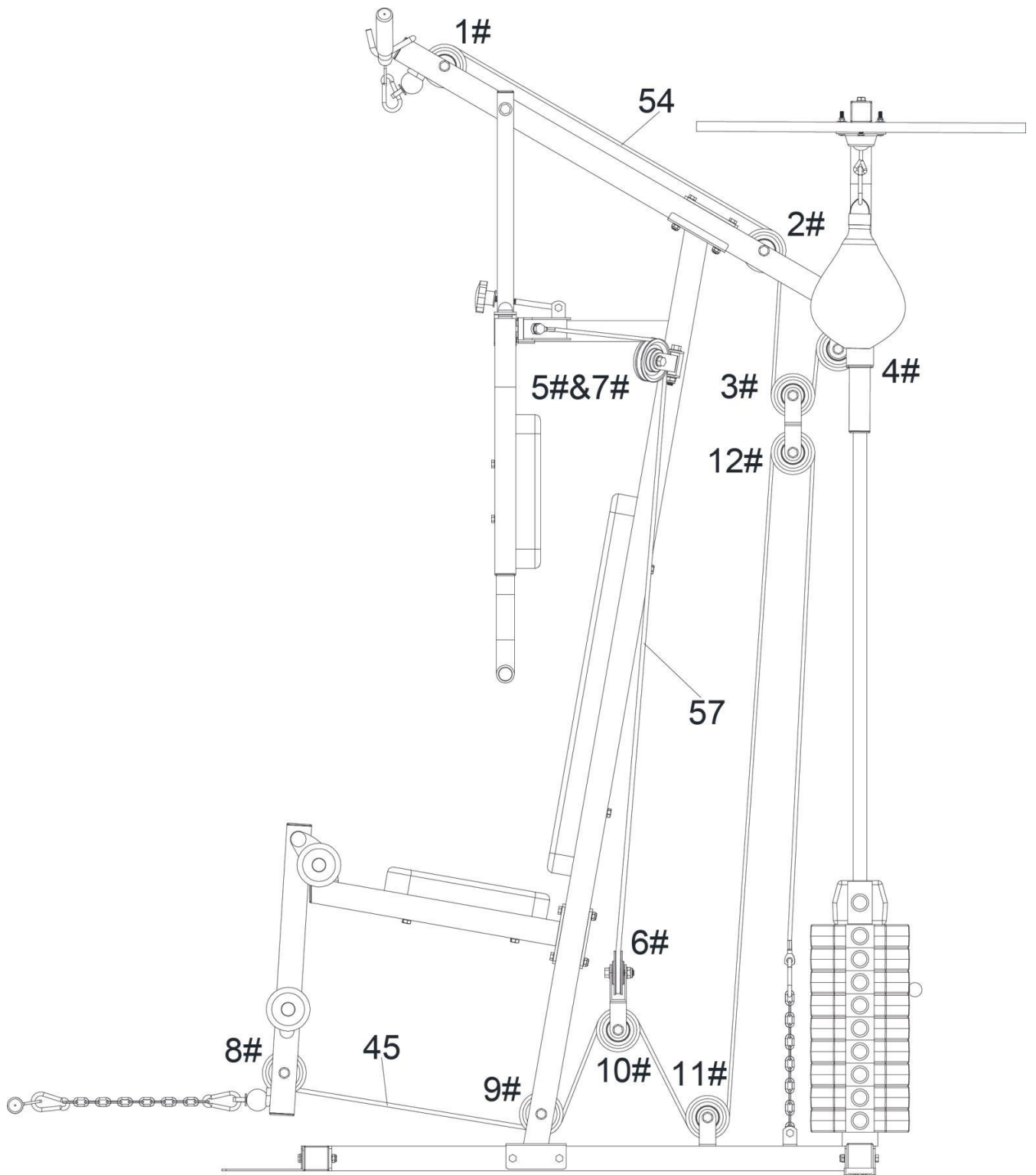
- a) Przymocować oba końce linki "Butterfly" (57) do lewego i prawego ramienia "Butterfly" (6 i 7) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M10x35mm (70), dwóch nakrętek M10 (10), czterech podkładek M10 (35) i dwóch nakrętek nylonowych M10 (58).
- b) Przymocować krążki nr 5 i 7 (27) do karbu krążka (26) za pomocą dwóch sześciokątnych śrub M10x45mm (25), czterech podkładek M10 (35) i dwóch nakrętek nylonowych M10 (58).
- c) Przymocować krążek nr 6 (27) do tylnej strony klamry "U" (36) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M10x45mm (25), dwóch podkładek M10 (35) i jednej nakrętki nylonowej M10 (58).

### **3. Montaż linki dolnej (45)**

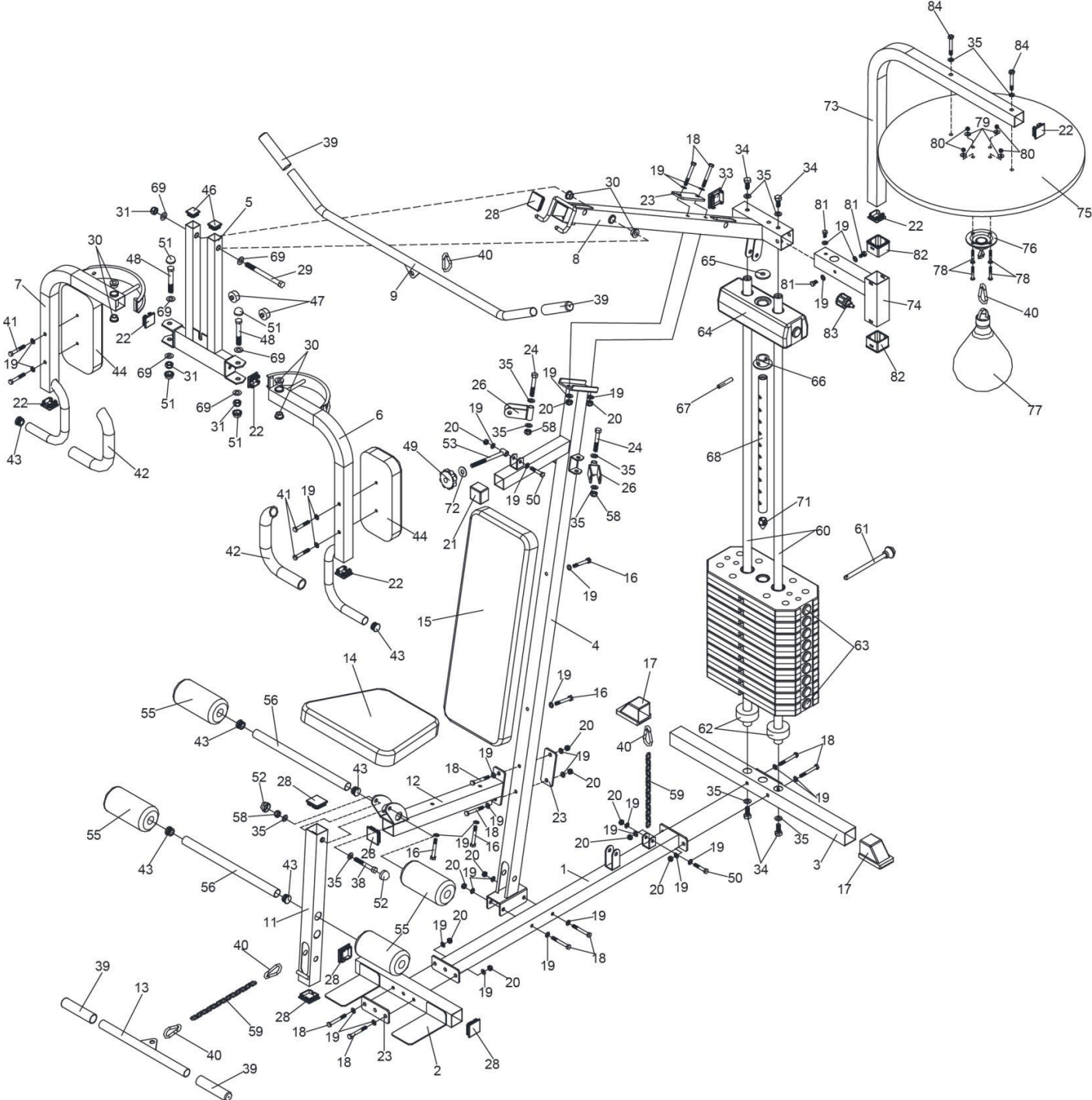
- a) Włożyć dolną linkę (45) do karbu krążka (27) przez ramę ćwiczeń nóg (11).
- b) Przymontować krążek nr 8 (27) i dwie tuleje krążka (32) do ramy ćwiczeń nóg (11) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M10x65mm (24), dwóch podkładek M10 (35) i jednej nakrętki nylonowej M10 (58).

- c) Przymontować krążek nr 9 (27) i dwie tuleje krążka (32) do tyczy (4) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M10x65mm (24), dwóch podkładek M10 (35) i jednej nakrętki nylonowej M10 (58).
- d) Przymontować krążek nr 10 (27) do tylnej strony klamry U (36) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M10x65mm (24), dwóch podkładek M10 (35) i jednej nakrętki nylonowej M10 (58)
- e) Przymontować krążek nr 11 (27) do ramy głównej (1) za pomocą za pomocą jednej sześciokątnej śruby M10x65mm (24), dwóch podkładek M10 (35) i jednej nakrętki nylonowej M10 (58).
- f) Przymontować krążek nr 12 do wyrównującej osłony krążka (37) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M10x65mm (24), dwóch podkładek M10 (35) i jednej nakrętki nylonowej M10 (58).
- g) Przymocować koniec dolnej linki (45) do ramy głównej (1) za pomocą jednej sześciokątnej śruby M8x40mm (50), dwóch podkładek M8 (19), jednej nakrętki nylonowej M8 (20), jednego karabińczyka (40) i łańcucha (59).
- h) Przymocować dolny uchwyt (13) do drugiego końca linki dolnej (45) za pomocą dwóch karabińczyków (40) i jednego łańcucha (59).





# Wykres schematyczny



<b>Nr p.</b>	<b>Nazwa</b>	<b>Szt</b>
<b>1</b>	Rama główna	1
<b>2</b>	Przednia tycz	1
<b>3</b>	Tylna część ramy głównej	1
<b>4</b>	Tycz pewna	2
<b>5</b>	Tycz	1
<b>6</b>	Lewe ramię Butterfly	1
<b>7</b>	Prawe ramię Butterfly	1
<b>8</b>	Górny nośnik krzyżowy	1
<b>9</b>	Górny uchwyt	1
<b>10</b>	Nakrętka M10	2
<b>11</b>	Rama ćwiczeń nożnych	1
<b>12</b>	Podpora siedziska	1
<b>13</b>	Dolny uchwyt	1
<b>14</b>	Siedzisko	1
<b>15</b>	Oparcie pleców	1
<b>16</b>	Sześciokątna śruba M8x60mm	4
<b>17</b>	Kwadratowa osłona 45mm	2
<b>18</b>	Sześciokątna śruba M8x65mm	10
<b>19</b>	Podkładka M8	35
<b>20</b>	Nakrętka nylonowa M8	12
<b>21</b>	Kwadratowa osłona 38mm	1
<b>22</b>	Kwadratowa osłona 38mm	6
<b>23</b>	Płytki	3
<b>24</b>	Sześciokątna śruba M10x65mm	6
<b>25</b>	Sześciokątna śruba M10x45mm	8
<b>26</b>	Karb krążka	2
<b>27</b>	Krążek	12
<b>28</b>	Kwadratowa osłona 45mm	6

<b>29</b>	Sześciokątna śruba M12x140mm	1
<b>30</b>	Tuleja olejowa	6
<b>31</b>	Nakrętka nylonowa M12	3
<b>32</b>	Tuleja krążka	8
<b>33</b>	Ośłona kwadratowa 50mm	1
<b>34</b>	Sześciokątna śruba M10x25mm	4
<b>35</b>	Podkładka M10	40
<b>36</b>	Klamra "U"	1
<b>37</b>	Wyrównująca osłona krążka	1
<b>38</b>	Sześciokątna śruba M10x70mm	1
<b>39</b>	Poręcz	4
<b>40</b>	Karabińczyk	5
<b>41</b>	Sześciokątna śruba M8x55mm	4
<b>42</b>	Pianka poręczy	2
<b>43</b>	Okrągła osłona 25mm	6
<b>44</b>	Oparcie ramienia	2
<b>45</b>	Przewód dolny	1
<b>46</b>	Kwadratowa osłona 30mm	2
<b>47</b>	Tłumik	2
<b>48</b>	Sześciokątna śruba M12x75mm	2
<b>49</b>	Nakrętka zamykająca	1
<b>50</b>	Sześciokątna śruba M8x40mm	2
<b>51</b>	Kapsel śruby M12	4
<b>52</b>	Kapsel śruby M10	2
<b>53</b>	Rurka "tobacco"	1
<b>54</b>	Przewód górny	1
<b>55</b>	Piankowy wałek nóg	4
<b>56</b>	Piankowa tycz	2
<b>57</b>	Przewód "Butterfly"	1



<b>58</b>	Nakrętka nylonowa M10	17
<b>59</b>	Łańcuch	2
<b>60</b>	Tycz obciążenia	2
<b>61</b>	Kolek regulacji obciążenia	1
<b>62</b>	Krażek gumowy	2
<b>63</b>	Obciążenie	9
<b>64</b>	Górne obciążenie	1
<b>65</b>	Plastikowa podkładka	1
<b>66</b>	Panew wału	1
<b>67</b>	Kolek	1
<b>68</b>	Wał	1
<b>69</b>	Podkładka M12	6
<b>70</b>	Sześciokątna śruba M10x35mm	2
<b>71</b>	Oslona wału	1
<b>72</b>	Podkładka	1
<b>73</b>	Uchwyt płytki drewnianej	1
<b>74</b>	Tycz regulowana	1
<b>75</b>	Płytko drewniana	1
<b>76</b>	Hak	1
<b>77</b>	Gruszka do boksowania	1
<b>78</b>	Śruba M6x30mm	4
<b>79</b>	Podkładka M6	4
<b>80</b>	Nakrętka nylonowa M6	4
<b>81</b>	Sześciokątna śruba M8x15mm	3
<b>82</b>	Oslona środkowa	2
<b>83</b>	Śruba zamykająca	1
<b>84</b>	Sześciokątna śruba M10x60mm	2

## Instrukcja ćwiczenia

Korzystając z atlasa, polepszą Państwo swoją kondycję fizyczną, wyrzeźbią mięśnie a w połączeniu z kontrolowaną redukcją kalorii pomoże to Państwu schudnąć.

### 1. Faza rozgrzewająca

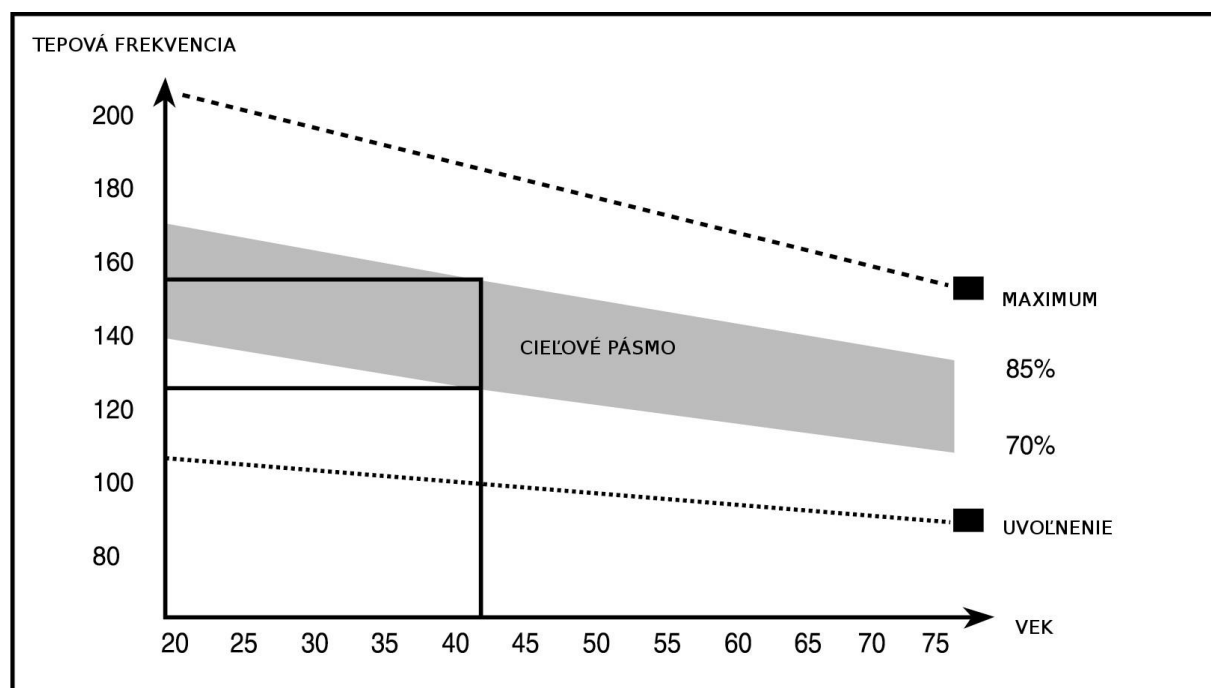
Faza ta pomaga przyspieszyć obieg krwi w ciele, aby mięśnie pracowały prawidłowo. Zmniejszy także ryzyko skurczów i zranienia mięśni. Powinno się wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, które są pokazane poniżej. Każdy odcinek powinien być utrzymywany przez 30 sekund, nie siłą czy napinaniem mięśni podczas stretchingu - gdy boli, należy przestać.



### 2. Faza ćwiczenia

Ćwiczenie, przy którym trzeba zwiększyć trudność. Przy prawidłowym ćwiczeniu nogi będą znacznie bardziej giętkie. Bardzo ważnym jest utrzymywanie tempa jazdy. Ćwiczenie będzie efektywne, gdy zwiększy się częstotliwość uderzeń serca na poziom, który jest pokazany na obrazku.

Część ta powinna trwać co najmniej 12 minut, najlepiej zacząć od 15-20 minut.



### **3. Ćwiczenia rozluźniające**

Ćwiczenia te pozwolą układowi sercowo-naczyniowemu, aby odpoczął. Jest to w zasadzie powtórka ćwiczeń rozgrzewających, tzn. należy zmniejszyć obciążenie oraz tempo i kontynuować jeszcze 5 minut. Dalej należy kontynuować ćwiczenia wysiłkowe. Nie zapominać, że ćwiczenie wykonuje się powoli i bezboleśnie. Wraz z upływem czasu można zwiększać tempo i obciążenie. Zalecamy ćwiczyć 3 razy na tydzień.

### **Rzeźbienie się mięśni**

W celu rzeźbienia mięśni należy zwiększyć obciążenie. Ćwiczenia rozgrzewające i rozluźniające przebiegają identycznie, tylko że na końcu ćwiczenia należy zwiększyć obciążenie i poruszać nogami szybciej, niż normalnie. Ograniczać prędkość aby utrzymać częstotliwość bicia serca w danym interwale.

### **Redukcja kalorii**

Podstawowym czynnikiem jest wysiłek. Im dłużej i ciężiej będą Państwo ćwiczyć, tym więcej spalą kalorii. Tyczy się to tak samo tego, gdy chcą Państwo polepszyć swoją kondycję.

## Rozgrzewka

### Ćwiczenia szyi

Głowę skłonić na prawą stronę tak, aby można było poczuć napięcie w szyi. Powoli skłonić głowę w kierunku klatki piersiowej a następnie zwrócić głowę w lewo. Poczuj się delikatne napięcie w szyi. Ćwiczenie to można powtarzać naprzemiennie wiele razy.



### Ćwiczenia obszaru ramion

Naprzemiennie wymachiwać lewym i prawym ramieniem, bądź oboma ramionami naraz.



### Ćwiczenia ramion

Naprzemiennie wyciągać lewe i prawe ramię w kierunku sufitu. Poczujecie Państwo napięcie po lewej oraz prawej stronie. Ćwiczenie to należy powtarzać kilkakrotnie.



### Ćwiczenia części górnej

Podeprzeć się tak, aby ręką oprzeć się o ścianę, następnie wygiąć się w kierunku za siebie i podnieść prawą bądź lewą nogę w kierunku tylnych części najwięcej jak to możliwe. Poczujecie się napięcie w przedniej części ud.

Pozostać w tej pozycji przez 30 sekund, a gdy jest to możliwe, powtórzyć ćwiczenie 2-krotnie na każdą nogę.



### Wewnętrzna część ud

Usiąść na podłodze z nogami tak, aby kolana kierowały się ku zewnątrz. Podciągnąć nogi możliwie jak najbliżej pachwin. Teraz kolana skierować ku dołowi. Pozostać w tej pozycji przez 30-40 sekund, jeżeli jest to możliwe.



### Dotykanie palców stóp

Tułów skłonić ku dołowi, następnie spróbować dotknąć palców stóp, aż będzie to możliwe. Jeśli się da, pozostać w tej pozycji przez 20-30 sekund.



### Ćwiczenia na kolana

Usiąść na podłodze i wyprostować prawą nogę. Postąpić lewą nogą a stopę położyć na prawe udo. Teraz spróbować dosięgnąć prawej stopy prawym ramieniem. Pozostać w tej pozycji 30-40 sekund jeśli to możliwe.



### Ćwiczenia pleców/ścięgna Achillesa

Obie ręce położyć na ścianę, aby uzyskać opór ciała. Przesunąć lewą nogę do tyłu i spróbować ją przyłożyć do tylnych części, wyśrodkować w stosunku do prawej nogi. Ćwiczenie to rozciąga zarówno plecy, jak i nogi. Pozostać w tej pozycji jeśli to możliwe przez 30-40 sekund.



## **Tisztelt Vásárlónk!**

Örülünk, hogy egy **Duvlan** berendezés mellett döntött. Ezt a kiváló minőségű terméket otthoni használatra tervezték és tesztelték. Kérjük, a berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. A berendezést csak a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra.

Jó szórakozást és sok sikert kívánunk az edzéshez.

A Duvlan csapata

## **Jótállás**

Az eladó meghosszabbított 5 éves jótállást vállal a termékvázra. Minden egyéb mechanikai és elektronikus alkatrésze 2 éves jótállás vonatkozik.

A jótállás nem vonatkozik az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási idő a vásárlás napjától kezd telni (kérjük, őrizze meg a számlát).

## **Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez**

A **Duvlan** berendezés újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

## **Elérhetőségek**

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

## **Útmutató**

Ez a használati útmutató csak referenciaként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék műszaki módosításaiért nem vállal felelősséget.
























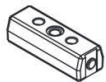












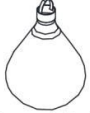




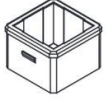


## Fontos biztonsági figyelmeztetések

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a berendezés használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót a később esetlegesen felmerülő javításhoz, karbantartáshoz vagy alkatrészrendeléshez.

- A berendezés felnőttek részére készült. Gyerekeket és állatokat ne hagyjon felügyelet nélkül egy helyiségben a berendezéssel.
  - Biztosítsa a megfelelő teret a berendezés biztonságos használatához. A berendezés körül legyen min. 0,6m szabad terület. Helyezze a berendezést csúszásgátló felületre. Ha szeretné megővni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
  - A berendezést beltérben használja, védje a portól és a nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá vagy víz közelébe.
  - A berendezés tesztelve és tanúsva lett otthoni használatra a H kategória alapján (STN EN 957-4 norma). Kondítermi 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 az edzés közben szédülést, mellkasi fájdalmat vagy légzési nehézségeket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel az orvosát.
  - Az edzést csak azután kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
  - A berendezés összeszerelésekor pontosan kövesse az útmutatóban leírtakat.
  - Csak eredeti **DUVLAN** alkatrészeket használjon (lásd a listát).
  - Szilárdan húzzon be minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljanak ki.
  - A berendezést ne használja mezítláb vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet. Az edzés megkezdése előtt vegye le az ékszereit. Haját megfelelően igazítsa meg, hogy az ne akadályozza az edzésben.
  - A felhasználónak óvatosnak kell lennie a pedálcövek és a mozgó csövek közötti részeknél. Az ujjak beakadása sérülést okozhat.
  - A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát, és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy a berendezést ne használja.
  - Rendszeresen ellenőrizze a kondigépét az edzések megkezdése előtt, hogy megbizonyosodjon arról, hogy minden alkatrész, anya, csavar, pedál és csapágyrúd megfelelően csatlakozik.
  - A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszerelése gondos odafigyelést igényel.
  - 5 – 10 percig melegítsen be minden edzés előtt, és 5 – 10 percig az edzés után lazítson. Ez segít fokozatosan növelni és csökkenteni a pulzust, és segít megelőzni az izmok túlterhelését.
  - Soha ne tartsa vissza a lélegzetét az edzés közben. A légzésnek a normális szinten kell lennie a végzett edzés szintjéhez kapcsolódva.
  - Ügyeljen az egészségére a berendezés mozgatása közben is a hátgerinc sérülésének elkerülése érdekében. Mindig megfelelő emelési technikát alkalmazzon.
  - Lábnyújtó maximális teherbírása: 45 kg
  - Butterfly maximális teherbírása: 45 kg
  - Méretek: 147 x 165 x 209 cm
  - Súly: 87 kg
- Személy maximális súlya: 120 kg

## Alkatrészlista

<p><b>1</b></p>  <p>Main Base Tube 1PC</p>	<p><b>2</b></p>  <p>Front Base Tube 1PC</p>	<p><b>3</b></p>  <p>Rear Base Tube 1PC</p>	<p><b>4</b></p>  <p>Main Support Tube 1PC</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Press Bar 1PC</p>
<p><b>6</b></p>  <p>Left Butterfly Arm 1PC</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Right Butterfly Arm 1PC</p>	<p><b>8</b></p>  <p>Upper Cross Beam 1PC</p>	<p><b>9</b></p>  <p>Lat Bar 1PC</p>	<p><b>10</b></p>  <p>M10 Nut 2PCS</p>
<p><b>11</b></p>  <p>Leg Extension Tube 1PC</p>	<p><b>12</b></p>  <p>Seat Support Tube 1PC</p>	<p><b>13</b></p>  <p>Lower Bar 1PC</p>	<p><b>14</b></p>  <p>Seat Cushion 1PC</p>	<p><b>15</b></p>  <p>Backrest Cushion 1PC</p>
<p><b>16</b></p>  <p>M8X60mm Hex Bolt 4PCS</p>	<p><b>17</b></p>  <p>45mm Square End Cap 2pcs</p>	<p><b>18</b></p>  <p>M8X65mm Hex Bolt 10PCS</p>	<p><b>19</b></p>  <p>M8 Washer 35PCS</p>	<p><b>20</b></p>  <p>M8 Nylon Nut 12PCS</p>
<p><b>21</b></p>  <p>38mm Square End Cap 1PC</p>	<p><b>22</b></p>  <p>38mm Square End Plug 6PCS</p>	<p><b>23</b></p>  <p>Plate 3PCS</p>	<p><b>24</b></p>  <p>M10X65mm Hex Bolt 6PCS</p>	<p><b>25</b></p>  <p>M10X45mm Hex Bolt 8PCS</p>
<p><b>26</b></p>  <p>Pulley Bracket 2PCS</p>	<p><b>27</b></p>  <p>Pulley 12PCS</p>	<p><b>28</b></p>  <p>45mm Square End Plug 6PCS</p>	<p><b>29</b></p>  <p>M12X140mm Hex Bolt 1PC</p>	<p><b>30</b></p>  <p>Oil Bushing 6PCS</p>
<p><b>31</b></p>  <p>M12 Nylon Nut 3PCS</p>	<p><b>32</b></p>  <p>Pulley Bushing 8PCS</p>	<p><b>33</b></p>  <p>50mm Square End Plug 1PC</p>	<p><b>34</b></p>  <p>M10X25mm Hex Bolt 4PCS</p>	<p><b>35</b></p>  <p>M10 Washer 40PCS</p>
<p><b>36</b></p>  <p>Reverse U 1PC</p>	<p><b>37</b></p>  <p>Pulley U 1PC</p>	<p><b>38</b></p>  <p>M10X70mm Hex Bolt 1PC</p>	<p><b>39</b></p>  <p>Handle Grip 4PCS</p>	<p><b>40</b></p>  <p>Pothook 5PCS</p>

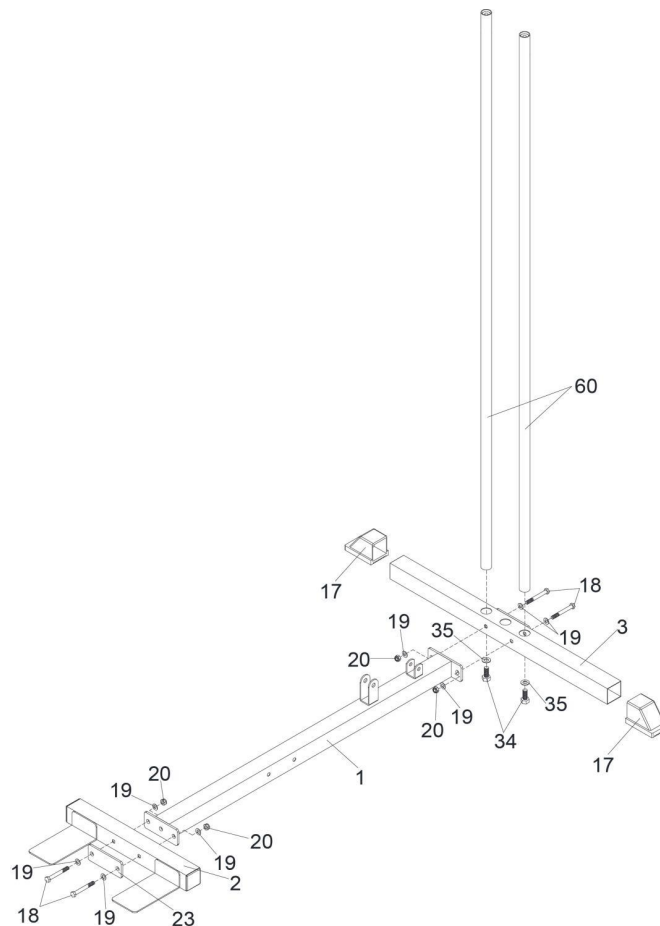
<p><b>41</b></p>  <p>M8X55mm Hex Bolt 4PCS</p>	<p><b>42</b></p>  <p>Handle Foam 2PCS</p>	<p><b>43</b></p>  <p>25mm Round End Plug 6PCS</p>	<p><b>44</b></p>  <p>Arm Cushion 2PCS</p>	<p><b>45</b></p>  <p>Lower Cable 1PC</p>
<p><b>46</b></p>  <p>30mm Square End Plug 2PCS</p>	<p><b>47</b></p>  <p>Bumper 2PCS</p>	<p><b>48</b></p>  <p>M12X75mm Hex Bolt 2PCS</p>	<p><b>49</b></p>  <p>Plum Blossom Nut 1PC</p>	<p><b>50</b></p>  <p>M8X40mm Hex Bolt 2PCS</p>
<p><b>51</b></p>  <p>Bolt Cap (M12) 4PCS</p>	<p><b>52</b></p>  <p>Bolt Cap (M10) 2PCS</p>	<p><b>53</b></p>  <p>Tobacco-pipe 1PC</p>	<p><b>54</b></p>  <p>Upper Cable 1PC</p>	<p><b>55</b></p>  <p>Leg Foam Roller 4PCS</p>
<p><b>56</b></p>  <p>Foam Tube 2PCS</p>	<p><b>57</b></p>  <p>Butterfly Cable 1PC</p>	<p><b>58</b></p>  <p>M10 Nylon Nut 17PCS</p>	<p><b>59</b></p>  <p>Chain 2PCS</p>	<p><b>60</b></p>  <p>Weight Guide Tube 2PCS</p>
<p><b>61</b></p>  <p>Weight Selector Pin 1PC</p>	<p><b>62</b></p>  <p>Rubber Ring 2PCS</p>	<p><b>63</b></p>  <p>Weight Plate 9PCS</p>	<p><b>64</b></p>  <p>Top Weight Plate 1PC</p>	<p><b>65</b></p>  <p>Plastic Washer 1PC</p>
<p><b>66</b></p>  <p>Selector Shaft Bushing 1PC</p>	<p><b>67</b></p>  <p>Selector Shaft Pin 1PC</p>	<p><b>68</b></p>  <p>Selector Shaft 1PC</p>	<p><b>69</b></p>  <p>M12 Washer 6PCS</p>	<p><b>70</b></p>  <p>M10X35mm Hex Bolt 2PCS</p>
<p><b>71</b></p>  <p>Select Shaft End Cap 1PC</p>	<p><b>72</b></p>  <p>Washer(φ 30Xφ 10) 1PC</p>	<p><b>73</b></p>  <p>Wooden Plate Holder Tube 1PC</p>	<p><b>74</b></p>  <p>Adjust Tube 1PC</p>	<p><b>75</b></p>  <p>Wooden Plate 1PC</p>
<p><b>76</b></p>  <p>Hook Base 1PC</p>	<p><b>77</b></p>  <p>Speed Ball 1PC</p>	<p><b>78</b></p>  <p>M6X30mm Bolt 4PCS</p>	<p><b>79</b></p>  <p>M6 Washer 4PCS</p>	<p><b>80</b></p>  <p>M6 Nylon Nut 4PCS</p>
<p><b>81</b></p>  <p>M8X15mm Hex Bolt 3PCS</p>	<p><b>82</b></p>  <p>Mid-empty Plug 2PCS</p>	<p><b>83</b></p>  <p>Quick Knob 1PC</p>	<p><b>84</b></p>  <p>M10X60mm Hex Bolt 2PCS</p>	



# Összeszerelési útmutató

## 1. lépés

1. Rögzítse a két 45mm-es négyzet alakú zárósapkát (17) az alapváz hátsó részéhez (3).
2. Csavarja le a két hatlapú csavart M10X25mm (34) és a két alátétet M10 (35) a két súlyrúdról (60).
3. Rögzítse a súlyrudat (60) az alapváz hátsó részéhez (3) két hatlapú csavar M10X25mm (34) és két alátét M10 (35) segítségével.
4. Rögzítse az elülső alapvázat (1) az alapváz hátsó részéhez (3) két hatlapú csavar M8X65mm (18), négy alátét M8 (19) és két nylon anya M8 (20) segítségével.
5. Rögzítse az elülső rudat (2) és a lemezt (23) az alapvázhoz (1) két hatlapú csavar M8X65mm (18), négy alátét M8 (19) és két nylon anya M8 (20) segítségével.



## 2. lépés

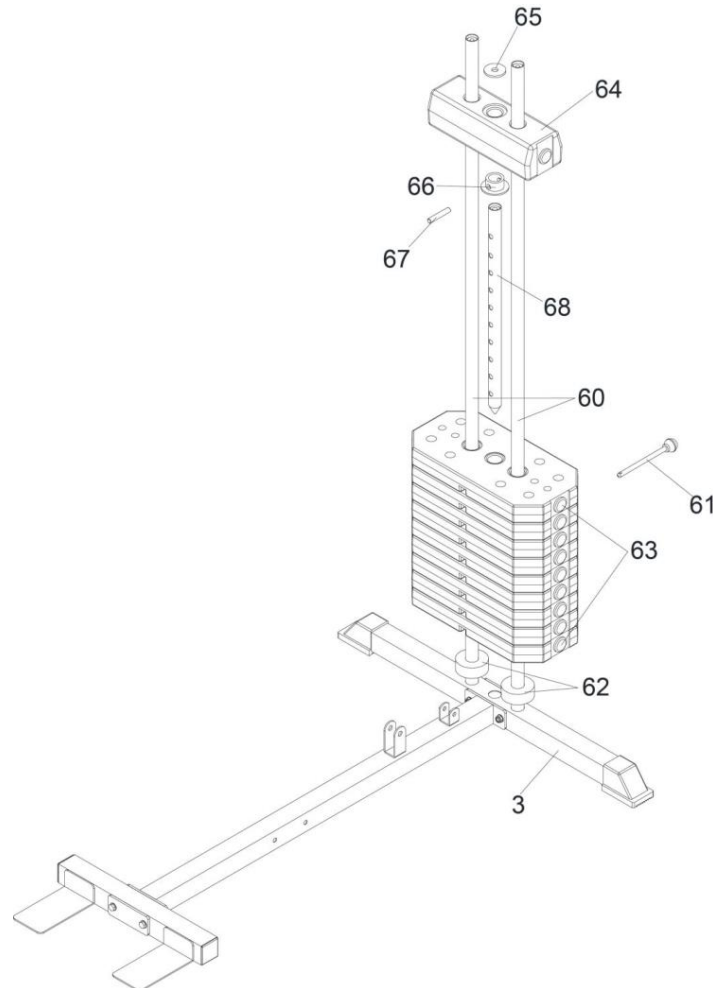
1. Helyezze a két gumigyűrűt (62) a súlyrudakra (60).
2. Helyezze a kilenc súlyt (63) a súlyrudakra (60).
3. Helyezze a tengelyátvezetőt (66) a választótengelyre (68) és az első nyílásban rögzítse

csapszeggel (67).

4. Tegye a választótengelyt (68) a súlyok nyílásába (63).

5. Csúsztassa a felső súlyt (64) a választótengelyre (68). Helyezze a súlybeállító csapot (61) a kívánt nyílásba.

6. Helyezze a műanyag alátétet (65) a felső súlyra (64).



### 3. lépés

1. Rögzítse a rögzítőrudat (4) az alapvázhoz (1) két hatlapú csavar M8X65mm (18), négy alátét M8 (19) és két nylon anya M8 (20) segítségével.

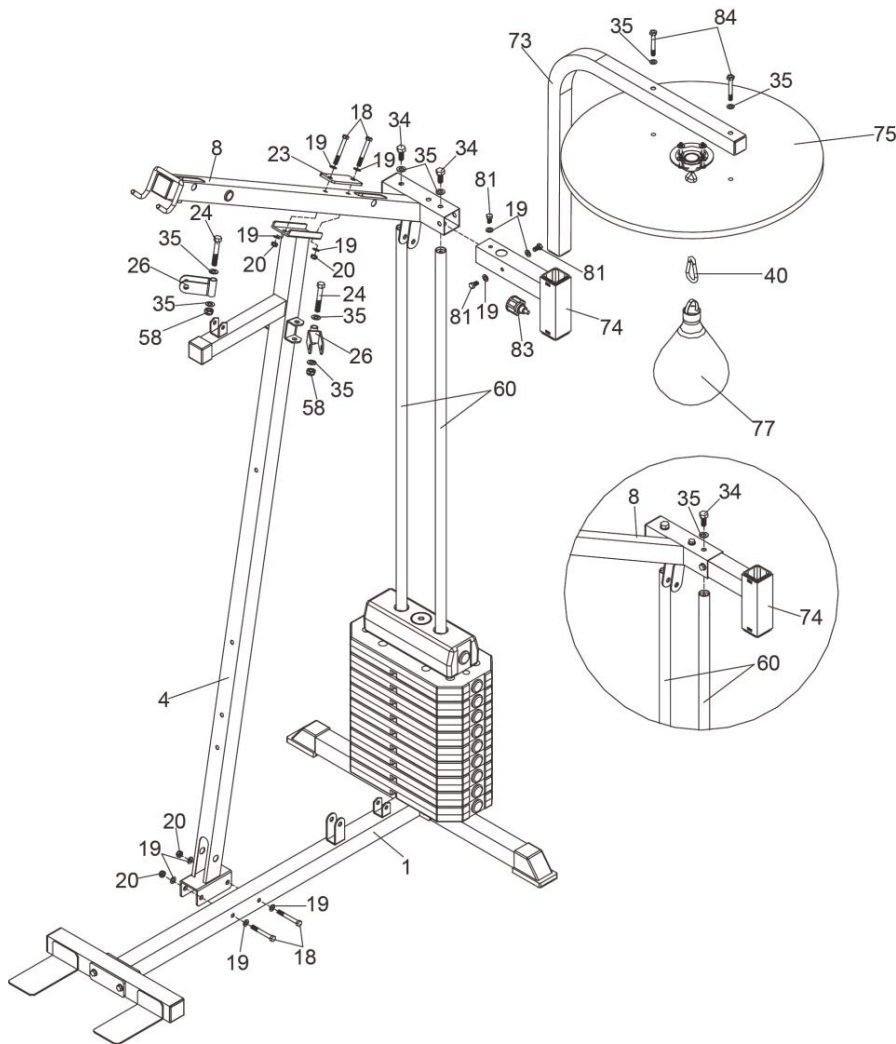
2. Rögzítse az állítható rudat (74) a felső kereszttartóhoz (8) három hatlapú csavar M8X15mm (81) és három alátét M8 (19) segítségével.

3. Csavarja le a két hatlapú csavart M10X25mm (34) és a két M10-es alátétet (35) a két súlyrúdról (60).

4. Rögzítse a felső kereszttartót (8) a súlyrúdhoz (60) két hatlapú csavar M10X25mm (34) és két alátét M10 (35) segítségével.

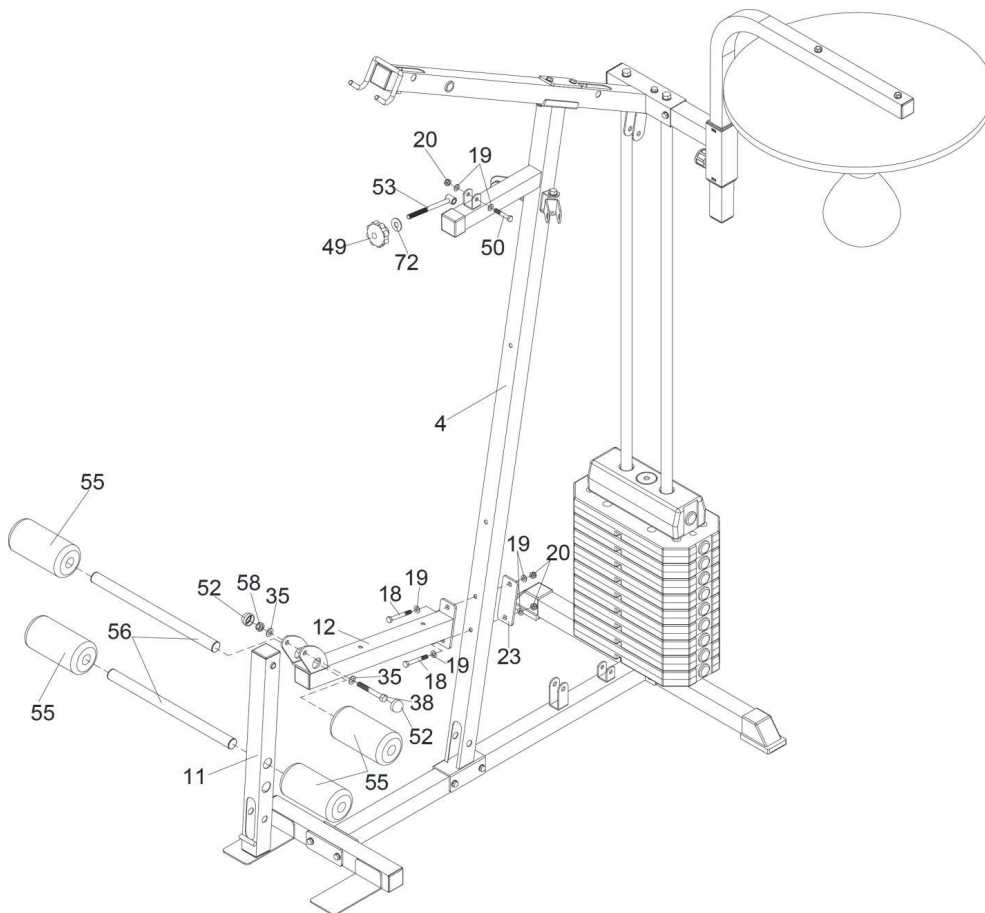
5. Rögzítse a felső kereszttartót (8) és a lemezt (23) a rögzítőrúdhoz (4) két hatlapú csavar M8X65mm (18), négy alátét M8 (19) és két nylon anya M8 (20) segítségével.

6. Rögzítse a két különálló csigát (26) az alapvázhoz (4) két hatlapú csavar M10X65mm (24), négy alátét M10 (35) és két nylon anya M10 (58) segítségével.
7. Helyezze a fatáblás rudat (73) az állítható rúdra (74) a rögzítőcsavar (83) segítségével.
8. Rögzítse a fatáblát (75) a tartórúdhöz (73) két hatlapú csavar M10X60mm (84) és két alátét M10 (35) segítségével.
9. Rögzítse a box körtét (77) a fatáblához (75) a karabiner (40) segítségével.



#### 4. lépés

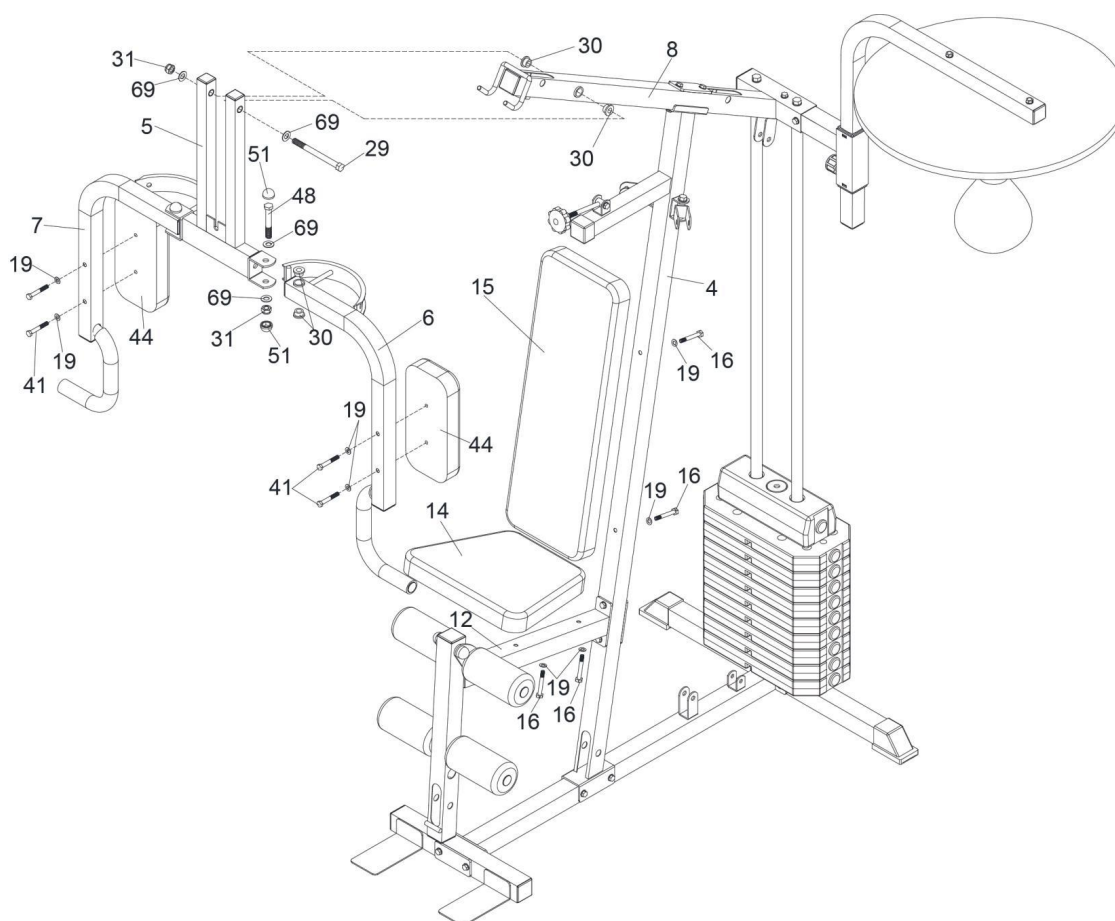
1. Rögzítse az üléstámaszt (12) és a lemezt (23) a rögzítőrúdhöz (4) két hatlapú csavar M8X65mm (18), négy alátét M8 (19) és két nylon anya M8 (20) segítségével.
2. Rögzítse a láberősítő keretet (11) az üléstámaszhoz (12) egy hatlapú csavar M10X70mm (38), két alátét M10 (35), egy nylon anya M10 (58) és két csavarkupak M10 (52) segítségével.
3. Helyezze a két habhenger-rudat (56) a láberősítő keretre (11) és az üléstámaszra (12), majd csúsztassa a négy láb-habhengert (55) a két habhenger-rúdra (56).
4. Rögzítse a „tobacco” csövet (53) a rögzítőrúdhöz (4) egy hatlapú csavar M8X40mm (50), két alátét M8 (19) és egy nylon anya M8 (20) segítségével.
5. Helyezzen egy alátétet (72) és biztosítóját (49) a „tobacco” csőre (53).



## 5. lépés

*Megjegyzés:* Az olajtartók (30) előre fel vannak szerelve a felső kereszttartóra (8) és a „Butterfly” karokra (6 és 7).

1. Rögzítse a rudat (5) a felső kereszttartóhoz (8) egy hatlapú csavar M12X140mm (29), két alátét M12 (69) és egy nylon anya M12 (31) segítségével.
2. Rögzítse a bal és a jobb „Butterfly” kart (6 és 7) a rúdhoz (5) két hatlapú csavar M12X75mm (48), négy alátét M12 (69), két nylon anya M12 (31) és négy csavarkupak M12 (51) segítségével.
3. Rögzítse a két kartámaszt (44) a bal és a jobb „Butterfly” karhoz (6 és 7) négy hatlapú csavar M8X55mm (41) és négy alátét M8 (19) segítségével.
4. Rögzítse az ülést (14) az üléstámaszhoz (12) két hatlapú csavar M8X60mm (16) és két alátét M8 (19) segítségével.
5. Rögzítse a háttámlát (15) a rögzítőrúdhoz (4) két hatlapú csavar M8X60mm (16) és két alátét M8 (19) segítségével.



## 6. lépés

### 1. Kezdje a felső huzallal (54).

- a) Húzza a felső huzalt (54) a csigahornyokba (27) a felső kereszttartón (8) keresztül.
- b) Rögzítse az 1. sz. csigát (27) és két csigatartót (32) a felső kereszttartóhoz (8) egy hatlapú csavar M10X65mm (24), két alátét M10 (35) és egy nylon anya M10 (58) segítségével.
- c) Rögzítse a 2. sz. csigát (27) és két csigatartót (32) a felső kereszttartóhoz (8) egy hatlapú csavar M10X65mm (24), két alátét M10 (35) és egy nylon anya M10 (58) segítségével.
- d) Rögzítse a 4. sz. csigát (27) a felső kereszttartóhoz (8) egy hatlapú csavar M10X45mm (25), két alátét M10 (35) és egy nylon anya M10 (58) segítségével.
- e) Csatlakoztassa a felső huzal (54) másik végét a választótengelyhez (68) a műanyag alátéttel (65).
- f) Rögzítse a 3. sz. csigát (27) a csigakiegyenlítő sapkához (37) egy hatlapú csavar M10X45mm (25), két alátét M10 (35) és egy nylon anya M10 (58) segítségével.
- g) Rögzítse a felső fogantyút (9) a felső huzal (54) másik végéhez egy karabiner (40) segítségével.

## **2. A „Butterfly“ huzal (57) felszerelése**

a) Rögzítse a „Butterfly“ huzal (57) mindkét végét a bal és a jobb „Butterfly“ karhoz (6 és 7) két hatlapú csavar M10X35mm (70), két anya M10 (10), négy alátét M10 (35) és két nylon anya M10 (58) segítségével.

b) Rögzítse az 5. sz. és a 7. sz. csigát (27) a csigahoronyhoz (26) két hatlapú csavar M10X45mm (25), négy alátét M10 (35) és két nylon anya M10 (58) segítségével.

c) Rögzítse a 6. sz. csigát (27) az U rögzítő (36) hátsó részéhez egy hatlapú csavar M10X45mm (25), két alátét M10 (35) és egy nylon anya M10 (58) segítségével.

## **3. Az alsó huzal (45) felszerelése**

a) Helyezze az alsó huzalt (45) a csiga hornyába (27) a láberősítő kereten (11) keresztül.

b) Rögzítse a 8. sz. csigát (27) és két csigatartót (32) a láberősítő kerethez (11) egy hatlapú csavar M10X65mm (24), két alátét M10 (35) és egy nylon anya M10 (58) segítségével.

c) Rögzítse a 9. sz. csigát (27) és két csigatartót (32) a rögzítőrúdhoz (4) egy hatlapú csavar M10X65mm (24), két alátét M10 (35) és egy nylon anya M10 (58) segítségével.

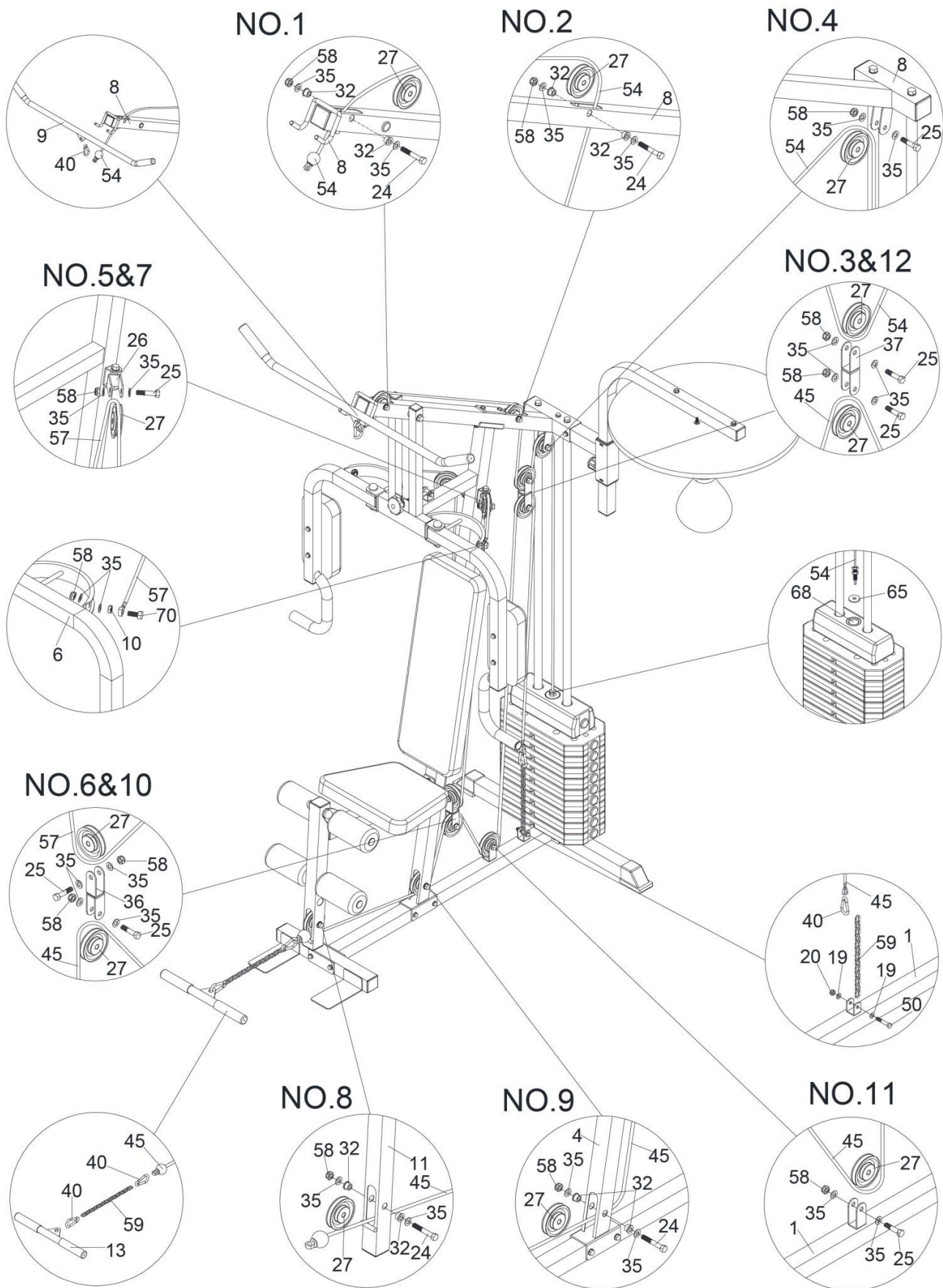
d) Rögzítse a 10. sz. csigát (27) az U rögzítő (36) hátsó részéhez egy hatlapú csavar M10X45mm 2(5), két alátét M10 (35) és egy nylon anya M10 (58) segítségével.

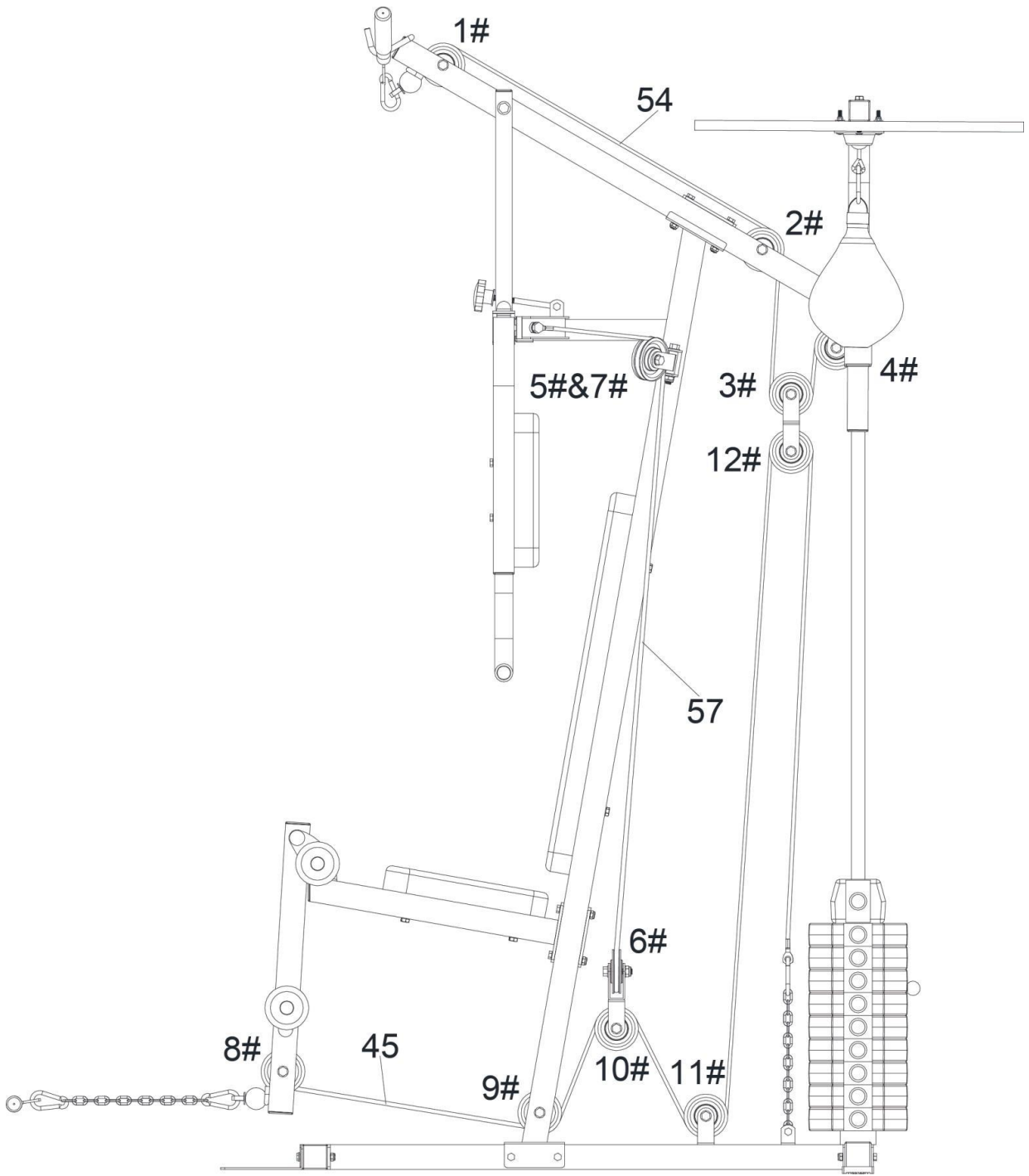
e) Rögzítse a 11. sz. csigát (27) az alapvázhoz (1) egy hatlapú csavar M10X45 mm(25), két alátét M10 (35) és egy nylon anya M10 (58) segítségével.

f) Rögzítse a 12. sz. csigát (27) a csigakiegyenlítő sapkához (37) egy hatlapú csavar M10X45mm (25), két alátét M10 (35) és egy nylon anya M10 (58) segítségével.

g) Csatlakoztassa az alsó huzal végét (45) az alapvázhoz (1) egy hatlapú csavar M8X40mm (50), két alátét M8 (19), egy nylon anya M8 (20), egy karabiner (40) és lánc (59) segítségével.

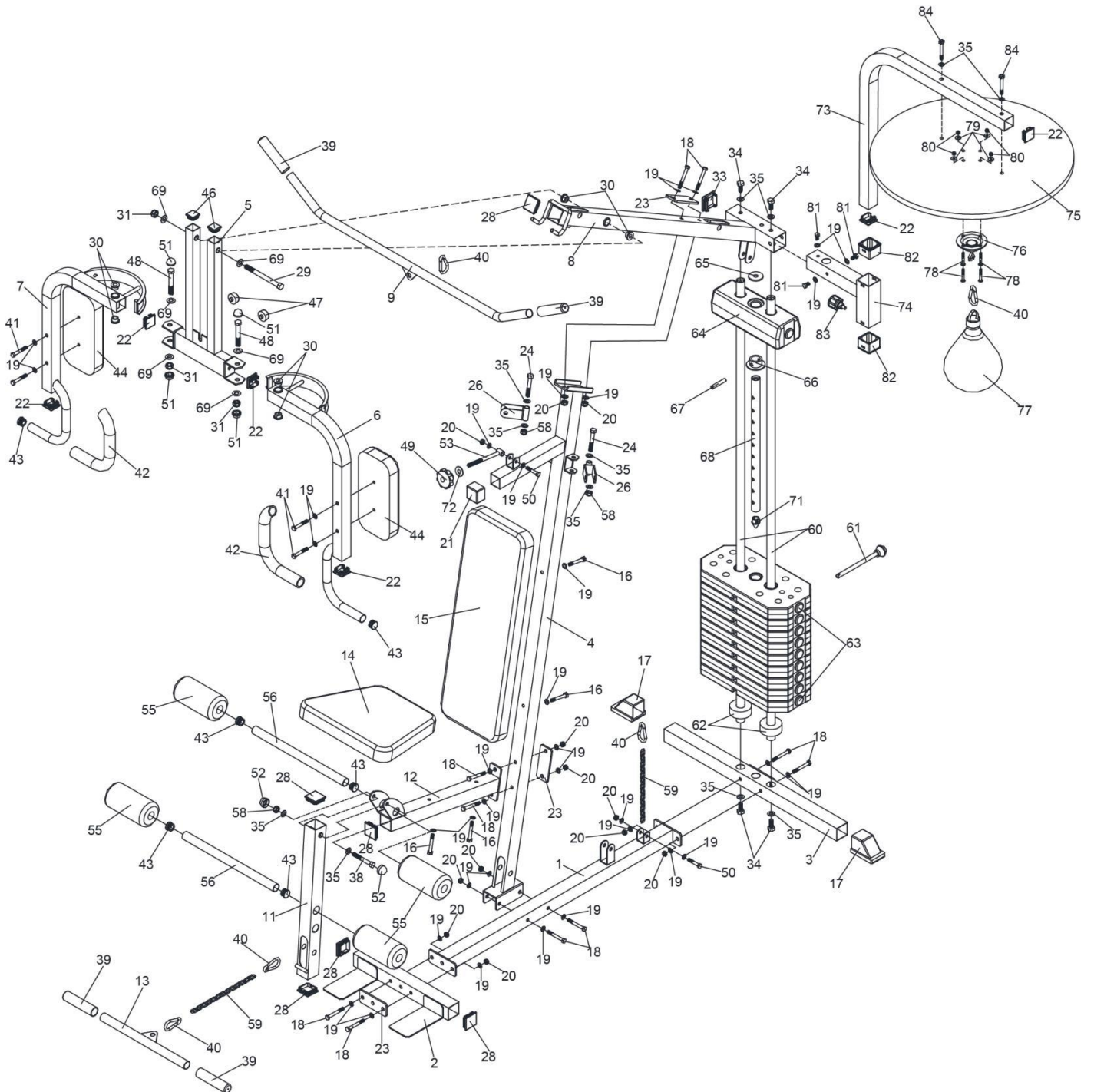
h) Rögzítse az alsó fogantyút (13) az alsó huzal (45) másik végéhez két karabiner (40) és egy lánc (59) segítségével.







# Sematikus rajz

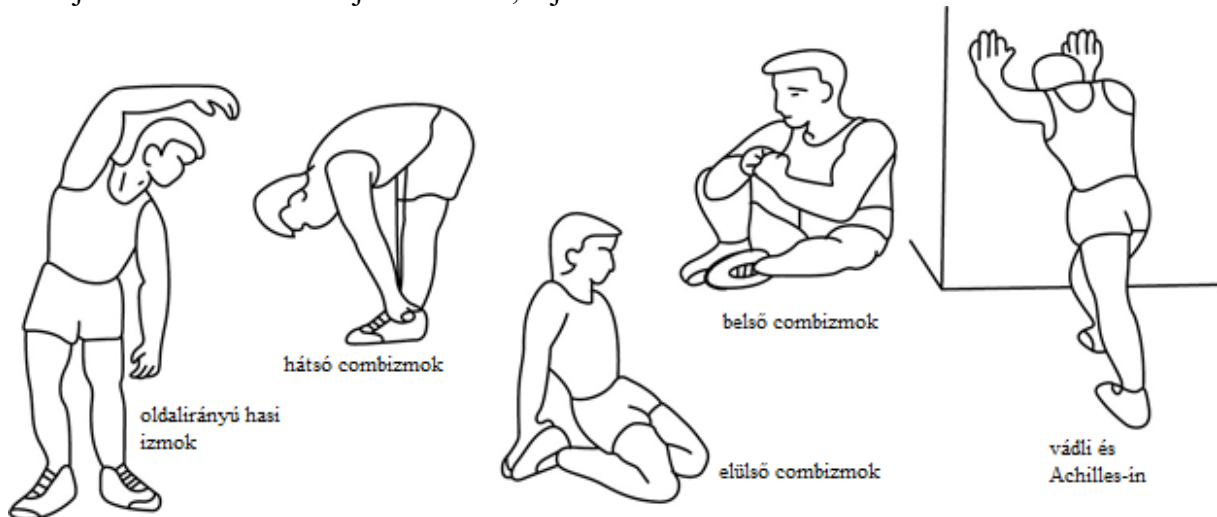


## Útmutató a gyakorlatokhoz

A kondigép használatával javul a testi erőnléte, formálódnak az izmai, és szabályozott kalóriabevitel mellett segít a fogyásban.

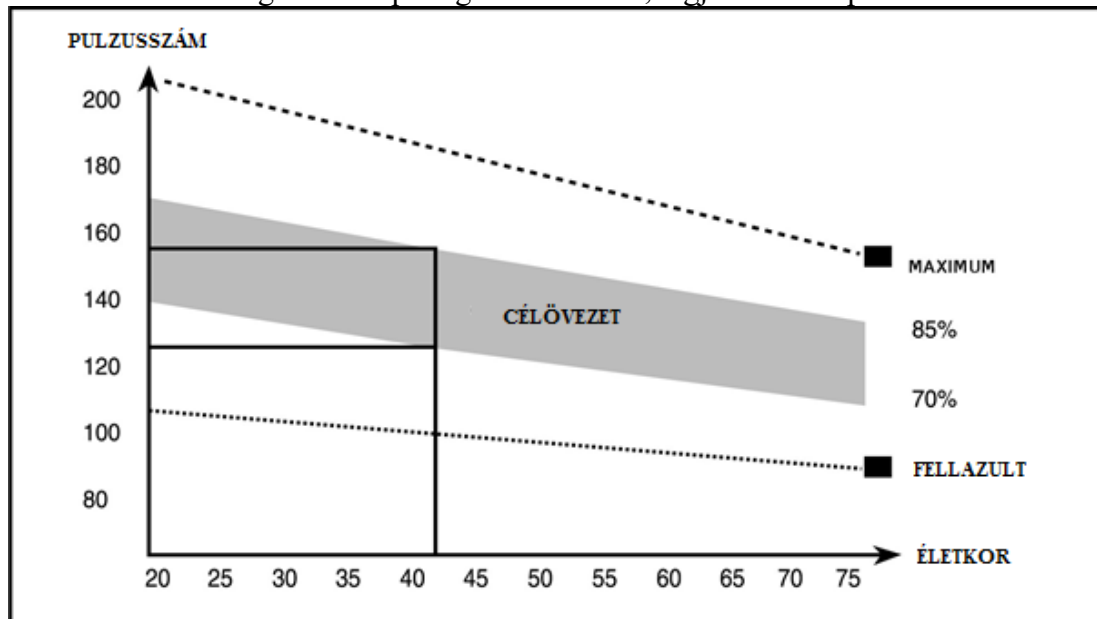
### 1. Bemelegítő gyakorlatok

Ez a fázis segít felpezsdíteni a vért, hogy a test megfelelően tudjon dolgozni. Ugyancsak csökkenti a görcsök és az izomsérülések kialakulásának kockázatát. Célszerű az alábbiak alapján elvégezni pár nyújtógyakorlatot. Minden szakasznak 30 másodpercig kellene tartania, kerülje az erőltetést – ha fájdalmat érez, fejezze be.



### 2. Edzőfázis

Gyakorlatok, amelyek során erőt fejt ki. A rendszeres testmozgással a lábak egyre hajlékonyabbak lesznek. Nagyon fontos a gyakorlat tempójának megtartása. A gyakorlat hatékonyabbá válik, ha megnöveli a pulzusszámát az ábrán szemléltetett szintre. Ennek a fázisnak legalább 12 percig kéne tartania, legjobb 15-20 perctől kezdeni.



### **3. Relaxációs gyakorlatok**

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszer munkájának befejezését.

Tulajdonképpen a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Csökkentse a terhelést és az ütemet, majd így folytassa az edzést 5 percig. Ezt követően ismétlje meg a nyújtógyakorlatokat is.

Ne feledje, hogy a gyakorlatokat lassan, fájdalomérzet nélkül kell elvégezni. Idővel növelheti az ütemet és a terhelést. Heti háromszori edzést ajánlunk.

### **Izomformálás**

Az izomformálás érdekében növelni kell a terhelést. A bemelegítő és a nyújtógyakorlatok ugyanúgy zajlanak, azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatok végén megemeli a terhelést, és a lábaival gyorsabban mozog, mint a megszokott esetben. Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusszáma az adott intervallumban maradjon.

### **Fogyás**

Alaptényező az erőfeszítés. Minél hosszabban és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget majd el. Ugyanez a helyzet, ha a testi erőnlétén szeretne javítani.

## Bemelegítés

### Nyakgyakorlat

Döntse a fejét jobb oldalra úgy, hogy nyaka megfeszüljön. Lassan döntse a fejét félkörben, a mellkas irányában, majd fordítsa a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni nyaktájékon. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti.



### Vállgyakorlat

Húzza fel a jobb és a bal vállát felváltva, majd egyidejűleg emelje meg mindkét vállát.



### Kargyakorlat

Emelje fel felváltva a jobb és a bal karját a mennyezet irányában. Kellemes feszültséget fog érezni a jobb és bal oldalon. Párszor ismételje meg a gyakorlatot.



### Gyakorlat a test felső részének

Támaszkodjon egyik kezével a falhoz, nyúljon maga mögé, és emelje meg a bal vagy a jobb lábát teste hátsó része felé, amennyire csak lehetséges. Kellemes feszültséget fog érezni a comb első részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételje meg ezt a gyakorlatot legalább kétszer mindkét lábával.



### A comb belső része

Üljön le. Lábat helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Lábat nyomja olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdjeit lefele irányban. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



### A hüvelykujj megérintése

Hajoljon előre, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig.



### Térdgyakorlat

Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Ezután próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



### Gyakorlat a hát és az Achilles-ín számára

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy teste biztos támaszt találjon. Lépjen a bal lábával hátra, majd próbálja hozzáérinteni a teste hátsó részéhez, váltogassa ezt a mozdulatot a jobb lábával. Ez a gyakorlat segít egyaránt a hátizmok és a lábizmok nyújtásában is. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 – 40 másodpercig.

