



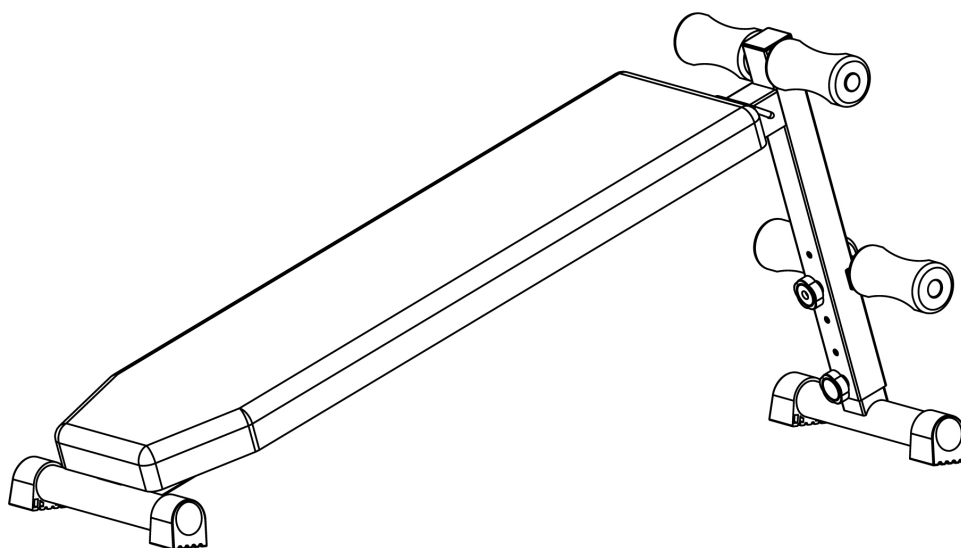
SIT-UP BENCH

Πάγκος Κοιλιακών

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγός
συναρμολόγησης
στη σελίδα 2

Assembly
instructions
on page 3



Μάθε περισσότερα
για τον πάγκο
σκανάροντας το QR

Learn more about
the bench by
scanning the QR

ITEM NO.: 44751



@amila.gr



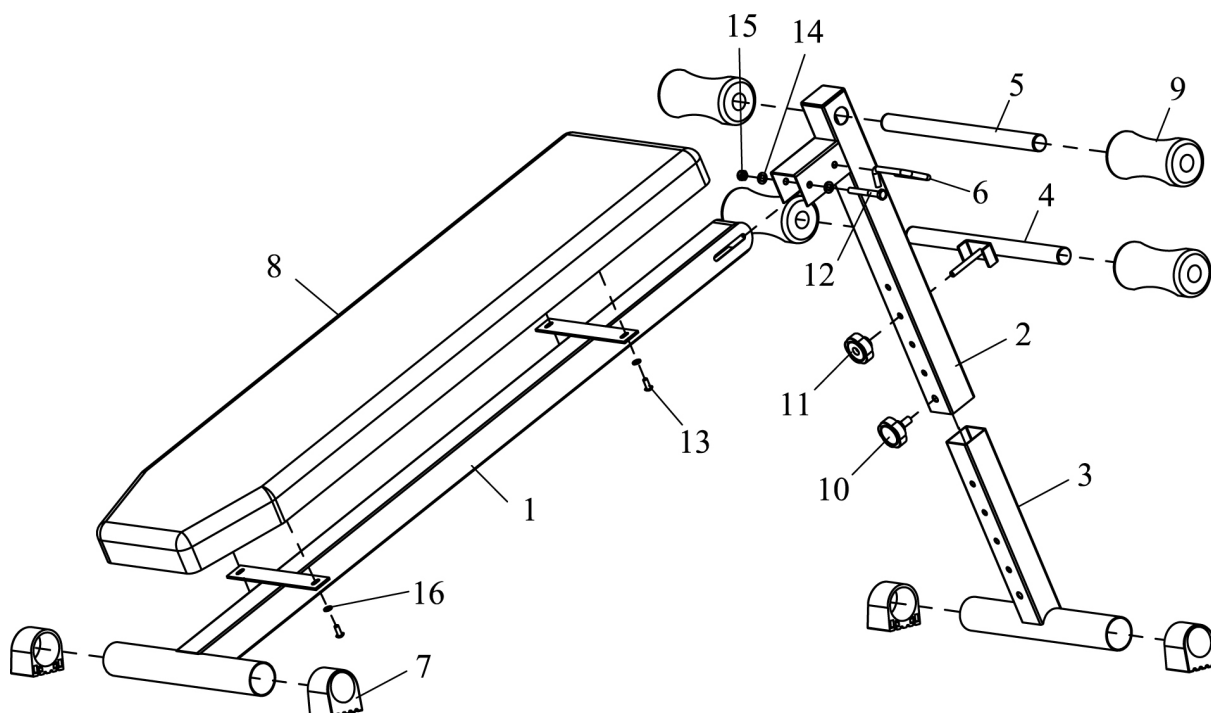
AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Να χρησιμοποιείτε τον πάγκο μόνο σε επίπεδη επιφάνεια.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Πριν ξεκινήσετε, απλώστε όλα τα εξαρτήματα σε στο πάτωμα, κάπου που να έχετε άπλετο χώρο. Εξοικειωθείτε με τα εξαρτήματα και τη συναρμολόγηση διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες.

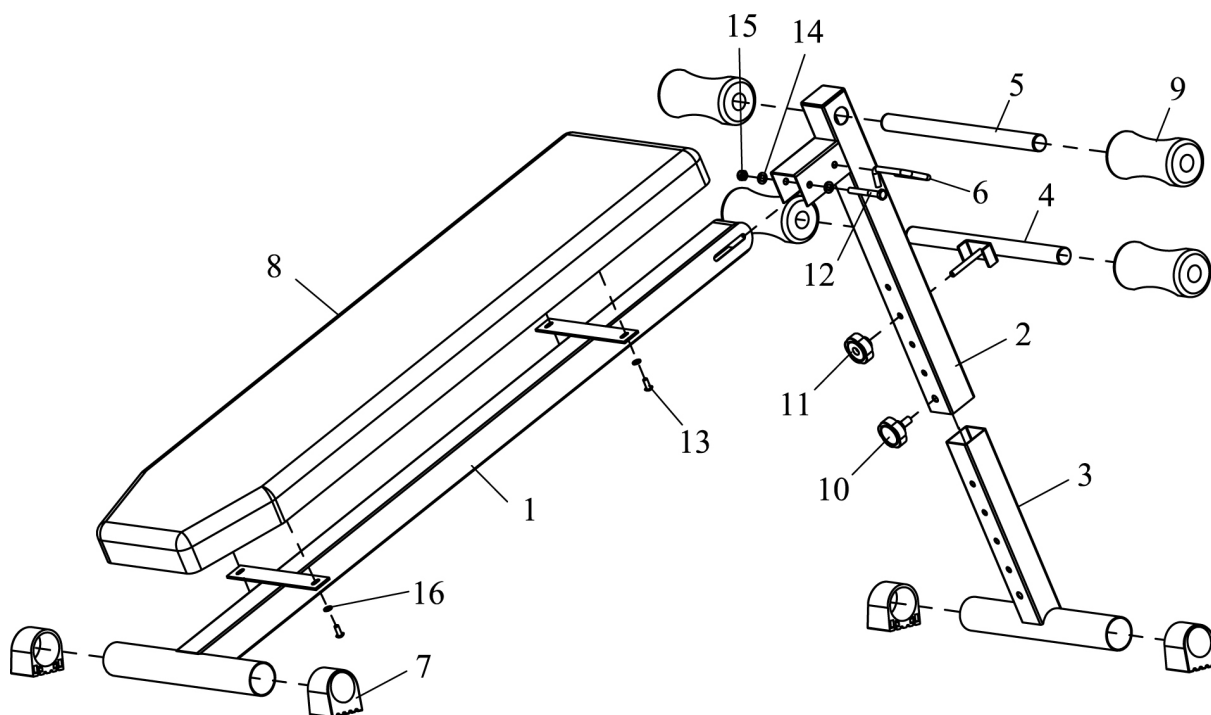
- Περάστε τα καπάκια (7) στον κυρίως σκελετό (1) και στην εμπρός βάση (3).
- Συνδέστε την πλάτη (8) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες (13) και ροδέλες (16).
- Ρυθμίστε την κλίση του πάγκου εισάγοντας την εμπρός βάση (3) στο πόδι (2), στερεώνοντάς το με πλαστικό πόμολο (10).
- Τοποθετήστε τον ρυθμιστικό σωλήνα (4) στην επιθυμητή τρύπα του ποδιού (2) και σταθεροποιώντας τον με πλαστικό παξιμάδι (11).
- Συνδέστε το πόδι (2) στον κυρίως σκελετό (1) με μεγάλη βίδα (12), ροδέλες (14), παξιμάδι (15) και πείρο (6).
- Περάστε τον άξονα των αφρώδων προστατευτικών (5) στην τρύπα του ποδιού (2).
- Περάστε αφρώδη προστατευτικά (9) στις άκρες του άξονα αφρώδων προστατευτικών (5) και του ρυθμιστικού σωλήνα (4).
- Μπορείτε να διπλώσετε τον πάγκο αφαιρώντας τον πείρο (6), τραβώντας το άνω μέρος του ποδιού (2) από τον κυρίως σκελετό (1) και σπρώχνοντας την εμπρός βάση (3) προς τον κυρίως σκελετό (1). Για να μπορεί να γίνει αυτό, η μεγάλη βίδα (12) δεν θα πρέπει να είναι εντελώς σφιγμένη.

PRECAUTIONS

- Consult your doctor before beginning to exercise.
- If you feel dizzy or weak, immediately stop exercising.
- Only use the bench on a flat surface.

EN

ASSEMBLY DIAGRAM



ASSEMBLY

Before you begin, place all parts on the floor, somewhere with lots of space, and get acquainted with them and the procedure by reading the instructions.

- Place the caps (7) on the main frame (1) and the front base (3).
- Attach the back cushion (8) on the main frame (1) using bolts (13) and washers (16).
- Adjust the bench's incline by inserting the front base (3) in the leg tube (2), fixing it with the plastic knob (10).
- Place the adjustment tube (4) in the desired hole of the leg tube (2), fixing it with the plastic knob (11).
- Attach the leg tube (2) to the main frame (1) using a big bolt (12), washers (14), nut (15) and pin (6).
- Place the axle (5) in the hole on top of the leg tube (2).
- Push foam pads (9) on both ends of both axle (5) and adjustment tube (4).
- You may fold the bench by removing the pin (6), pulling the top part of the leg tube (2) away from the main frame (1) and then pushing the front base (3) towards the main frame (1). Keep in mind that, in order to do this, the big bolt (12) must not be tightened too much.

ELDICO[™]
sport

ISO 9001
BUREAU VERITAS
certification



in conformity with the
alternative packaging
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**

Distributed by **ELDICO SPORT SA**

eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr