



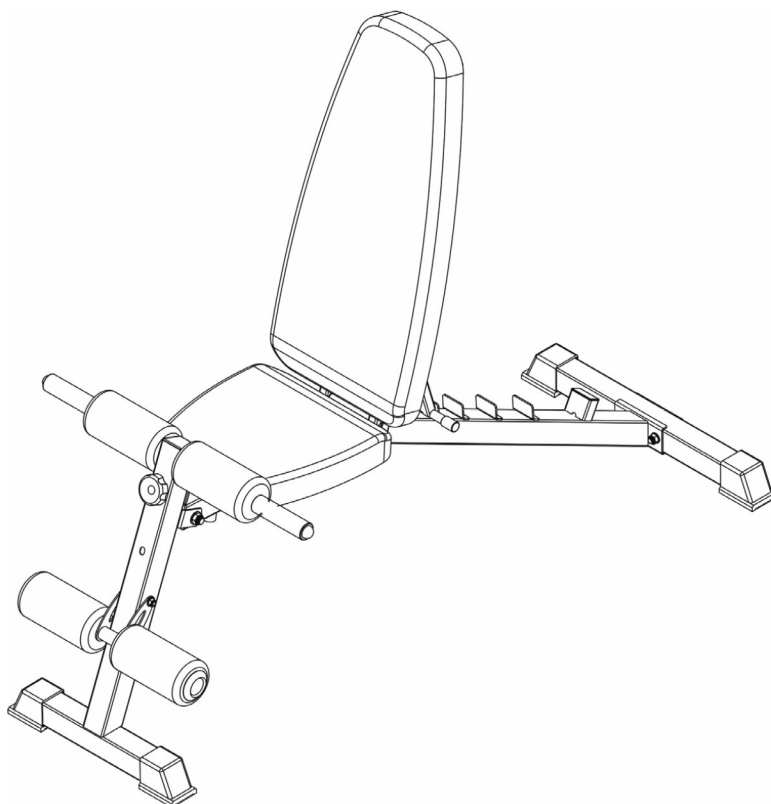
EXERCISE BENCH DT30

Πάγκος Γυμναστικής

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγίες
συναρμολόγησης
στη σελίδα 2

Assembly
instructions
on page 8



Μάθε περισσότερα
για τον πάγκο
σκανάροντας το QR

Learn more about
the bench by
scanning the QR

ITEM NO.: **91403**



@amila.gr



AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

Δείτε έναν
σύντομο οδηγό
συναρμολόγησης
εδώ:

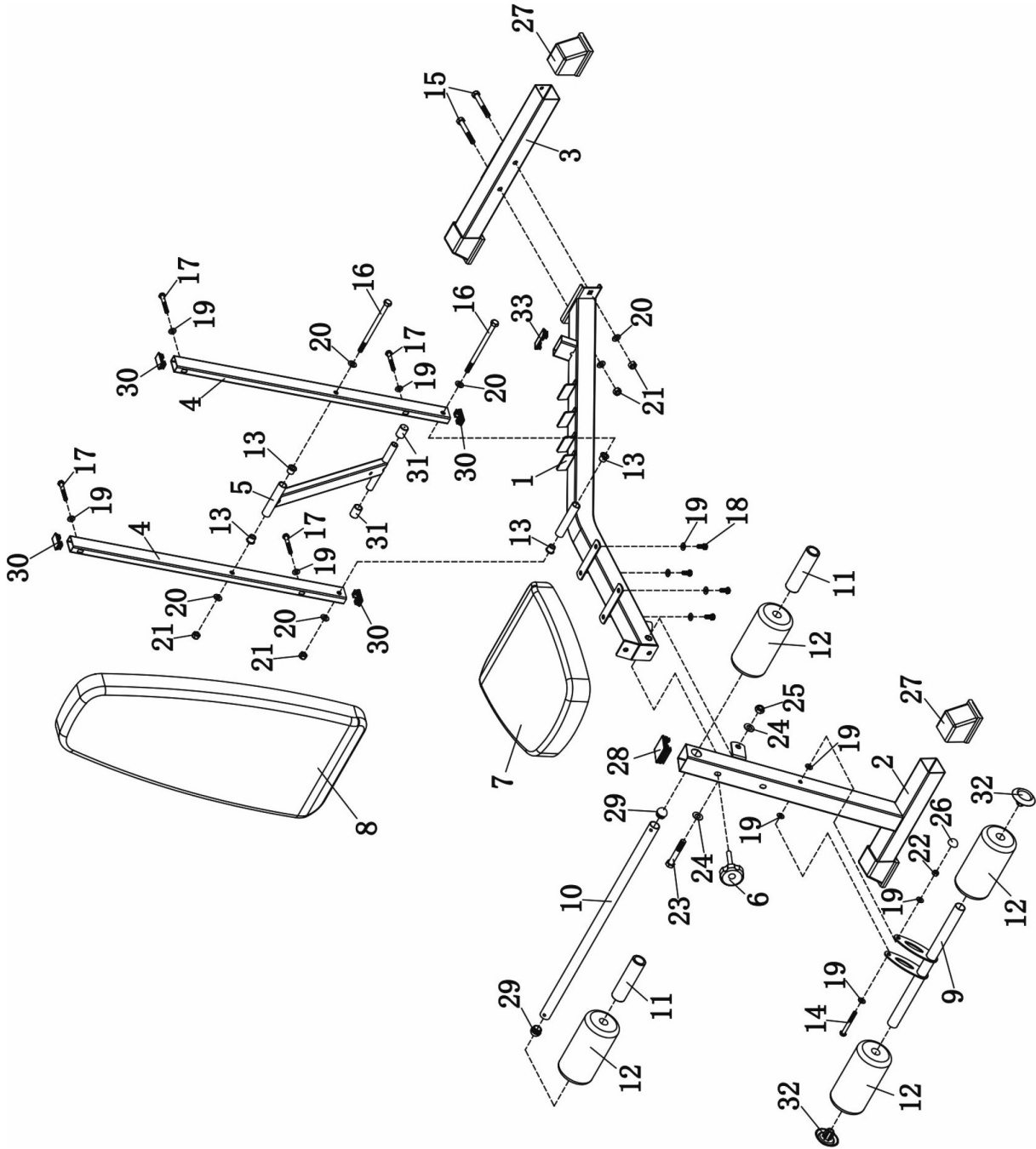


Scan the code
to view a short
assembly video
(Greek language)



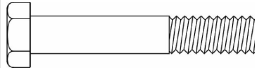
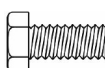

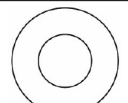


ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

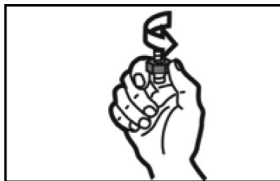
- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Να χρησιμοποιείτε τον πάγκο μόνο σε επίπεδη επιφάνεια.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



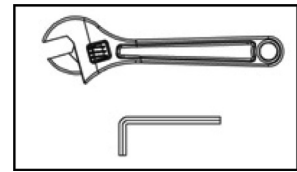
ΒΙΔΕΣ/ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ/ΡΟΔΕΛΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ				
16	2	Βίδα άλεν M10x160					
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
14	1	Βίδα άλεν M8x70		15	2	Βίδα άλεν M10x70	
23	1	Βίδα άλεν M12x75		17	4	Βίδα άλεν M8x55	
18	4	Βίδα άλεν M8x18		19	12	Ροδέλα 08	
20	8	Ροδέλα 010		24	2	Ροδέλα 012	
22	1	Παξιμάδι ασφαλείας M8		21	4	Παξιμάδι ασφαλείας M10	
25	3	Παξιμάδι ασφαλείας M12					

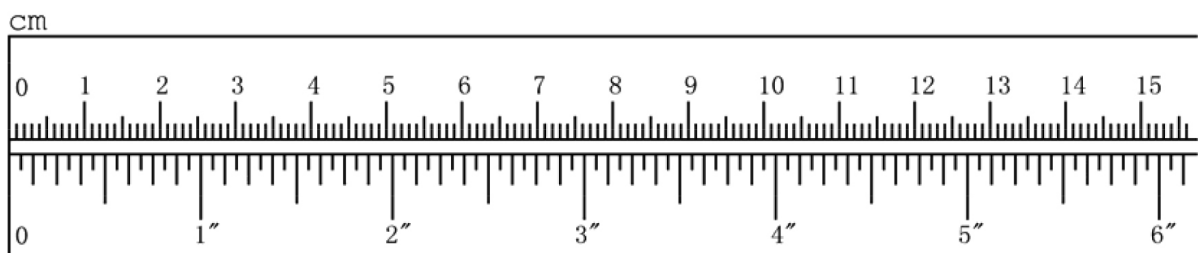


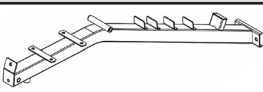
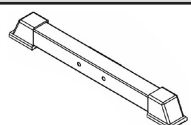
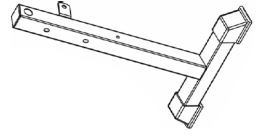
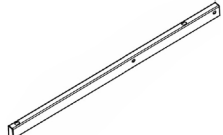
Το σχήμα αριστερά σημαίνει να σφίξετε τα παξιμάδια απαλά με το χέρι, αλλιώς θα δυσκολευτείτε στο επόμενο βήμα.

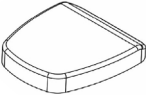
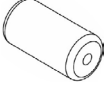


Το σχήμα δεξιά σημαίνει να σφίξετε τα παξιμάδια καλά με τα εργαλεία.



Τα σχέδια από τις βίδες δεν είναι σε φυσικό μέγεθος, χρησιμοποιήστε τον ακόλουθο χάρακα για να μετρήσετε τις βίδες της συσκευασίας.


ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

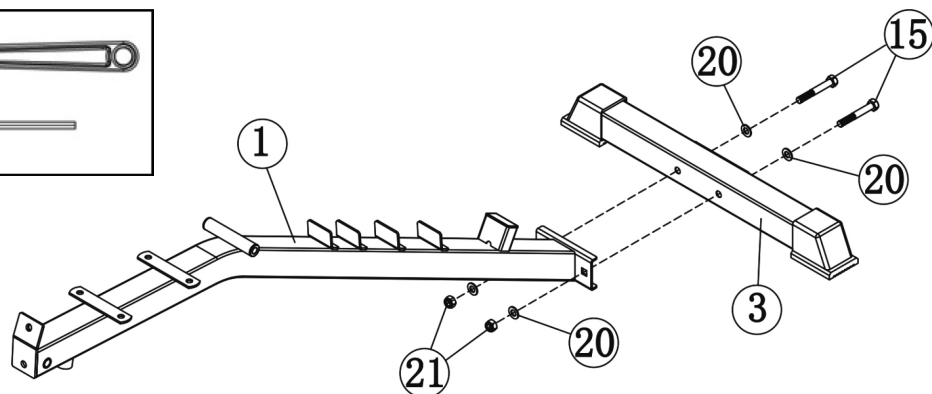
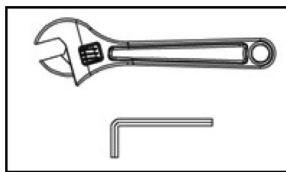
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
1	1	Κυρίως σκελετός		3	1	Πίσω σταθεροποιητής	
2	1	Εμπρός πόδι		4	2	Στήριγμα πλάτης	

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
5	1	Ρυθμιστής κλίσης πλάτης		10	1	Σωλήνας	
6	1	Ρυθμιστικό πόμολο		11	2	Κάλυμμα λαβής Ø25x130	
7	1	Μαξιλάρι καθίσματος		12	4	Αφρώδη προστατευτικά	
8	1	Μαξιλάρι πλάτης		26	1	Καπάκι παξιμαδιού ασφαλείας M8	
9	1	Άξονας αφρωδών προστατευτικών		32	2	Καπάκι Ø25	

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

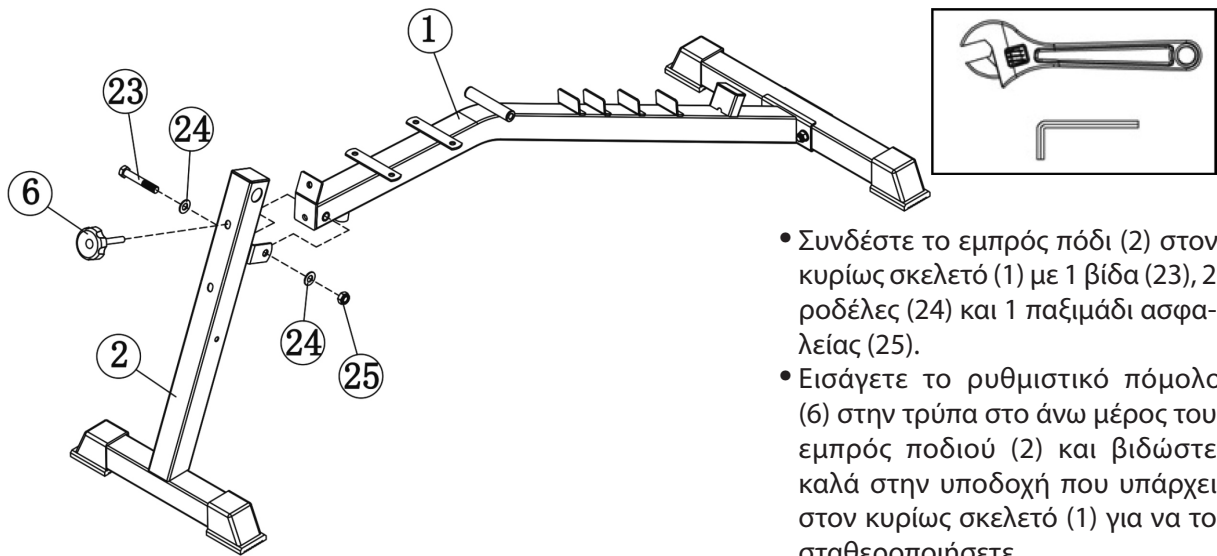
Συστήνεται να προχωρήσετε στη συναρμολόγηση έχοντας τη βοήθεια ενός φίλου σας.

Βήμα 1



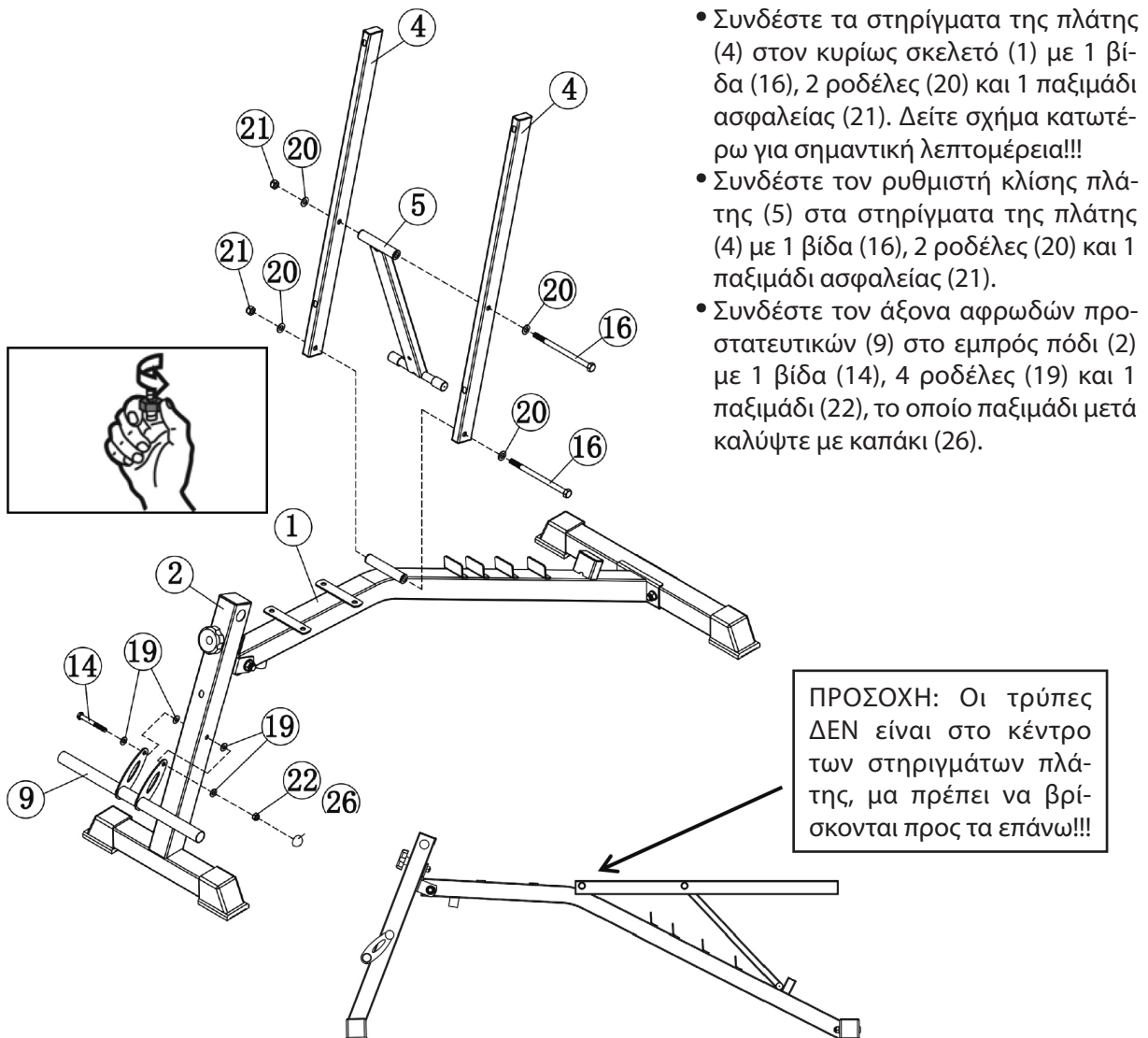
- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (3) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (15), 2 ροδέλες (20) και 2 παξιμάδια (21).

Βήμα 2



- Συνδέστε το εμπρός πόδι (2) στον κυρίως σκελετό (1) με 1 βίδα (23), 2 ροδέλες (24) και 1 παξιμάδι ασφαλείας (25).
- Εισάγετε το ρυθμιστικό πόμολο (6) στην τρύπα στο άνω μέρος του εμπρός ποδιού (2) και βιδώστε καλά στην υποδοχή που υπάρχει στον κυρίως σκελετό (1) για να το σταθεροποιήσετε.

Βήμα 3

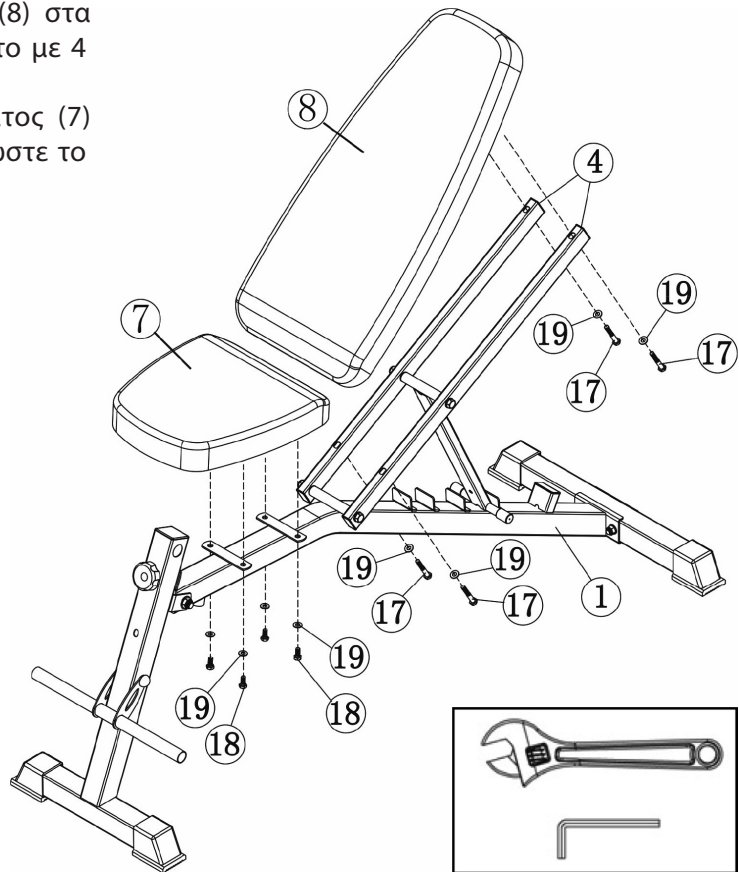
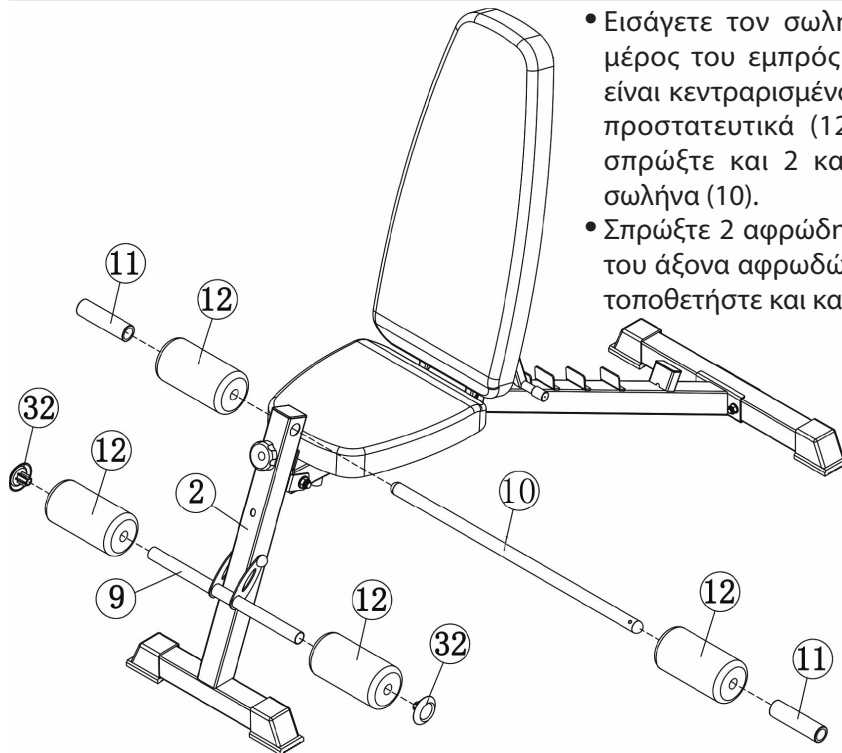


- Συνδέστε τα στηρίγματα της πλάτης (4) στον κυρίως σκελετό (1) με 1 βίδα (16), 2 ροδέλες (20) και 1 παξιμάδι ασφαλείας (21). Δείτε σχήμα κατωτέρω για σημαντική λεπτομέρεια!!!
- Συνδέστε τον ρυθμιστή κλίσης πλάτης (5) στα στηρίγματα της πλάτης (4) με 1 βίδα (16), 2 ροδέλες (20) και 1 παξιμάδι ασφαλείας (21).
- Συνδέστε τον άξονα αφρωδών προστατευτικών (9) στο εμπρός πόδι (2) με 1 βίδα (14), 4 ροδέλες (19) και 1 παξιμάδι (22), το οποίο παξιμάδι μετά καλύψτε με καπάκι (26).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι τρύπες ΔΕΝ είναι στο κέντρο των στηριγμάτων πλάτης, μα πρέπει να βρίσκονται προς τα επάνω!!!

Βήμα 4

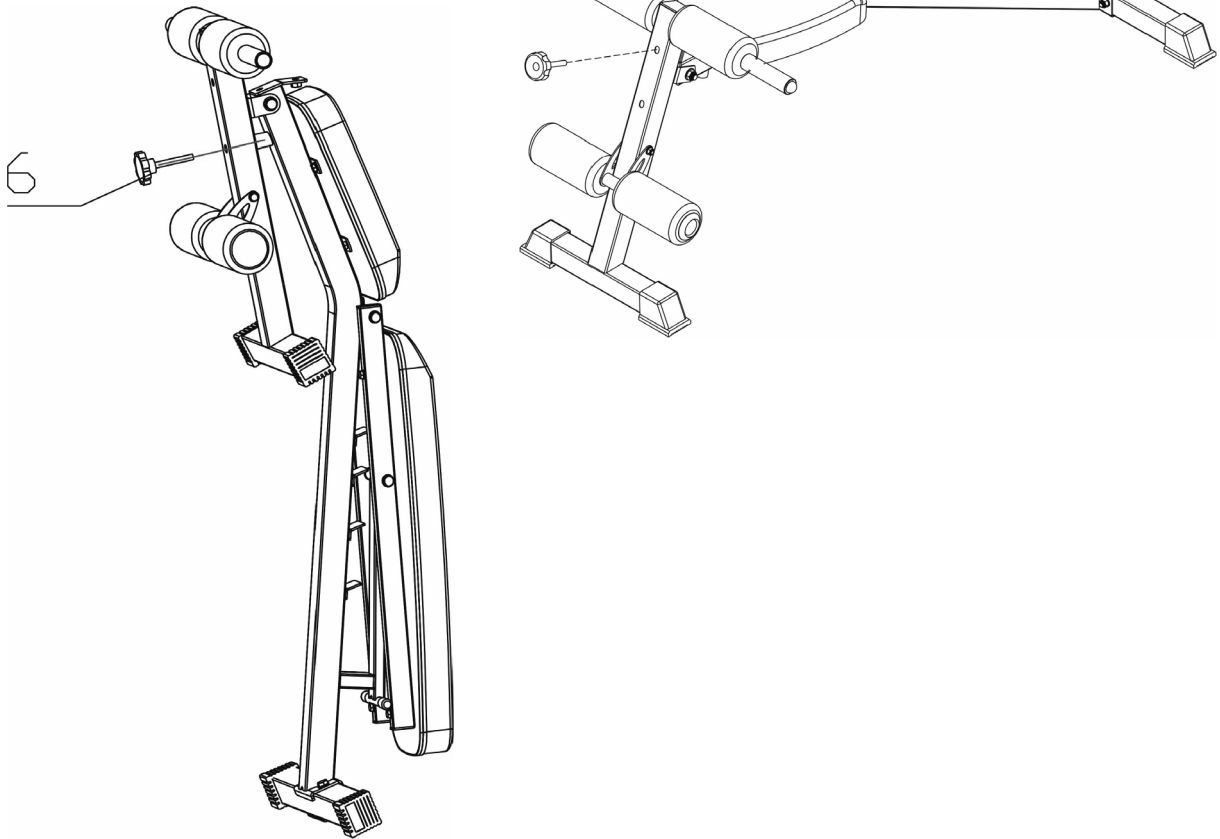
- Τοποθετήστε το μαξιλάρι πλάτης (8) στα στηρίγματά του (4) και στερεώστε το με 4 βίδες (17) και 4 ροδέλες (19).
- Τοποθετήστε το μαξιλάρι καθίσματος (7) στον κυρίως σκελετό (1) και στερεώστε το με 4 βίδες (17) και 4 ροδέλες (19).

**Βήμα 5**

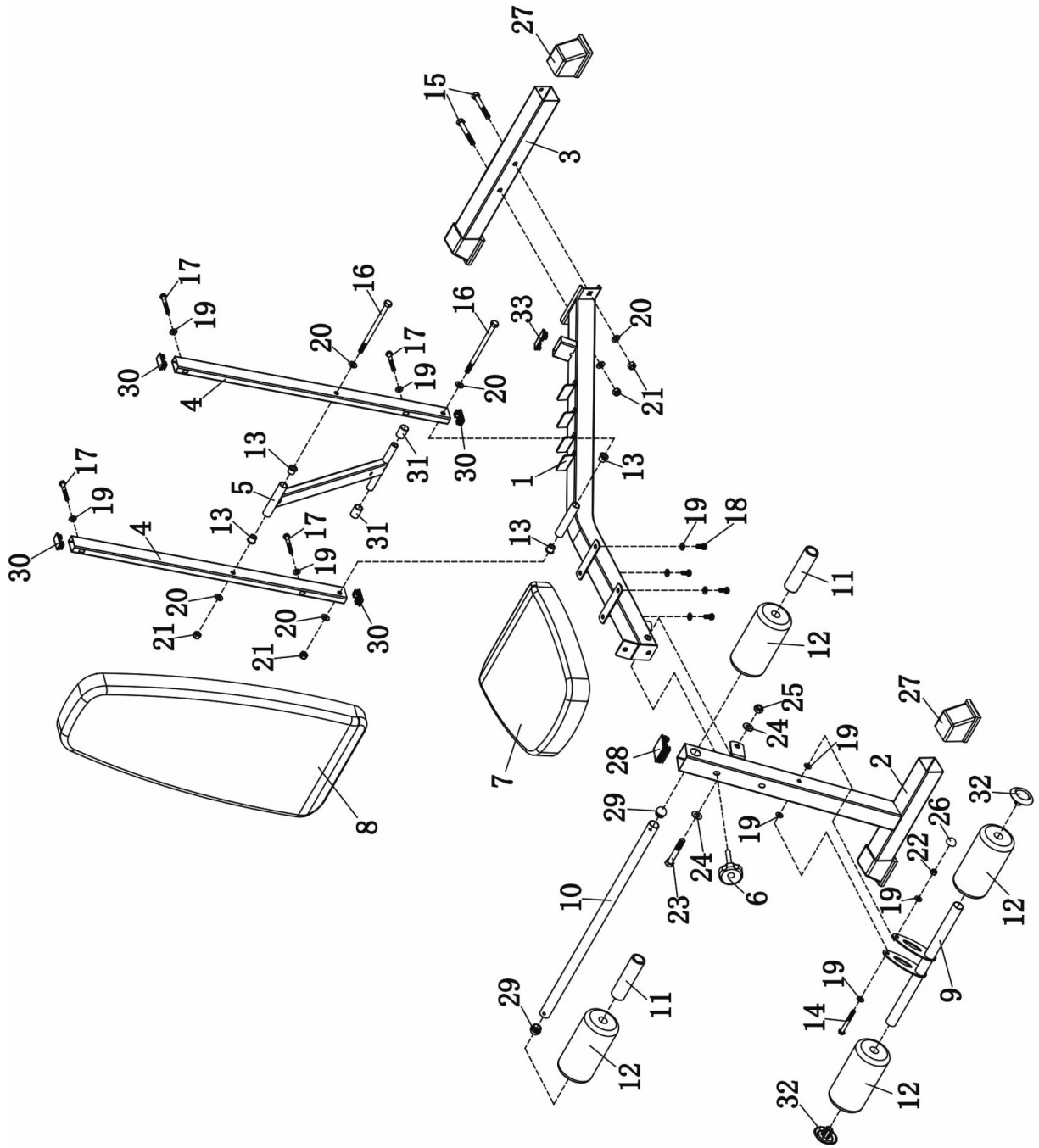
- Εισάγετε τον σωλήνα (10) στη τρύπα στο άνω μέρος του εμπρός ποδιού (2), φροντίζοντας να είναι κεντραρισμένος. Έπειτα, σπρώξτε 2 αφρώδη προστατευτικά (12) στα δύο άκρα του. Μετά, σπρώξτε και 2 καλύμματα (11) στα άκρα του σωλήνα (10).
- Σπρώξτε 2 αφρώδη προστατευτικά (12) στα άκρα του άξονα αφρωδών προστατευτικών (9) και μετά τοποθετήστε και καπάκια (32).

Δίπλωμα πάγκου

Για να διπλώσετε τον πάγκο, ξεβιδώστε και αφαιρέστε το πόμολο (6) από το εμπρός μέρος. Μετά, διπλώστε το εμπρός πόδι (2) και βιδώστε ξανά το πόμολο (6) στην ΑΛΛΗ τρύπα του ποδιού (2) για να το σταθεροποιήσετε κάτω από τον κυρίως σκελετό (1) και να εμποδίσετε το κατά λάθος ξεδίπλωμά του. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να αποθηκεύσετε τον πάγκο καταλαμβάνοντας ελάχιστο χώρο, όρθιο στον τοίχο ή κάτω από τον κρεβάτι.




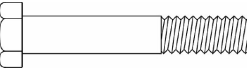
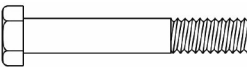
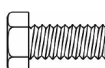








EXPLODED DRAWING



BOLTS, WASHERS AND NUTS

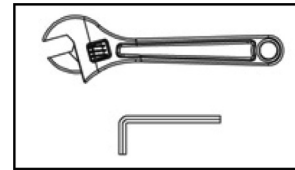
EN

#	Pcs	Description	Drawing				
16	2	M10x160 Allen bolt					
#	Pcs	Description	Drawing	#	Pcs	Description	EIKONA
14	1	M8x70 Allen bolt		15	2	M10x70 Allen bolt	
23	1	M12x75 Allen bolt		17	4	M8x55 Allen bolt	
18	4	M8x18 Allen bolt		19	12	Ø8 Washer	
20	8	Ø10 Washer		24	2	Ø12 Washer	
22	1	M8 Aircraft nut		21	4	M10 Aircraft nut	
25	3	M12 Aircraft nut					

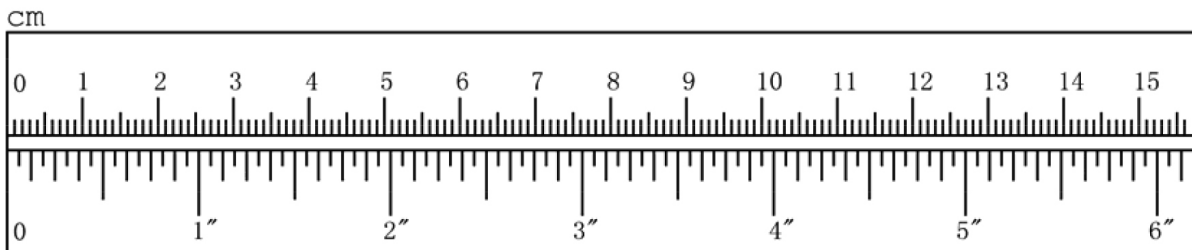


This drawing instructs you to just screw the bolts by hand, without tightening.

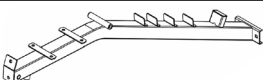
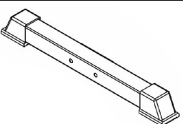
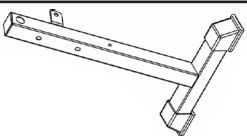
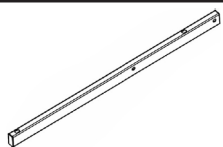
This means to tighten all screw and bolts firmly.

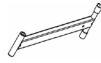
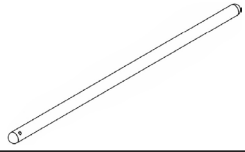
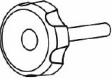
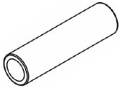
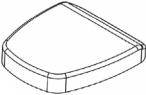
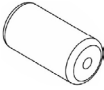
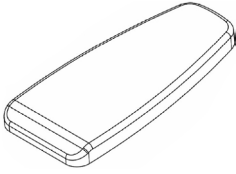

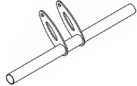



The above drawings are NOT in scale, please use the following ruler to see which is which.



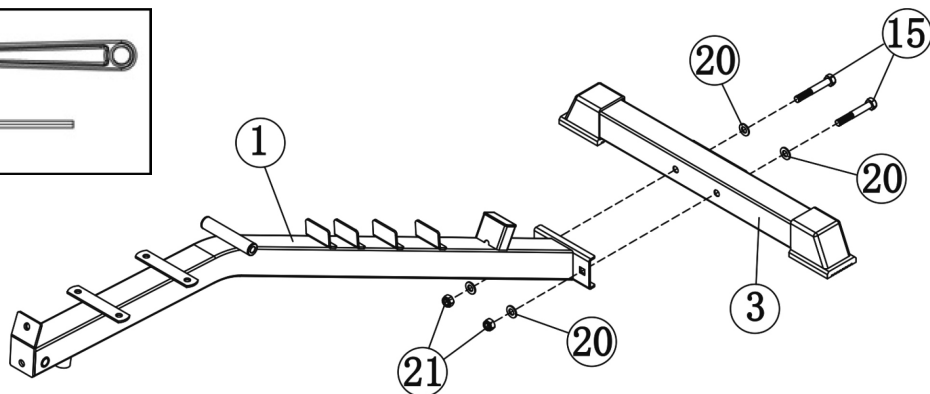
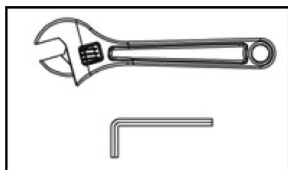
PARTS LIST

#	Pcs	Description	Drawing	#	Pcs	Description	Drawing
1	1	Main frame		3	1	Rear stabilizer	
2	1	Front support frame		4	2	Backrest tube	

#	Pcs	Description	Drawing	#	Pcs	Description	Drawing
5	1	Backrest adjustment frame		10	1	Tube	
6	1	Lock Knob M10		11	2	Ø25x130 Handle cover	
7	1	Seat pad		12	4	Foam roll	
8	1	Backrest pad		26	1	M8 Aircraft nut cap	
9	1	Foam roll tube		32	2	Ø25 End cap	

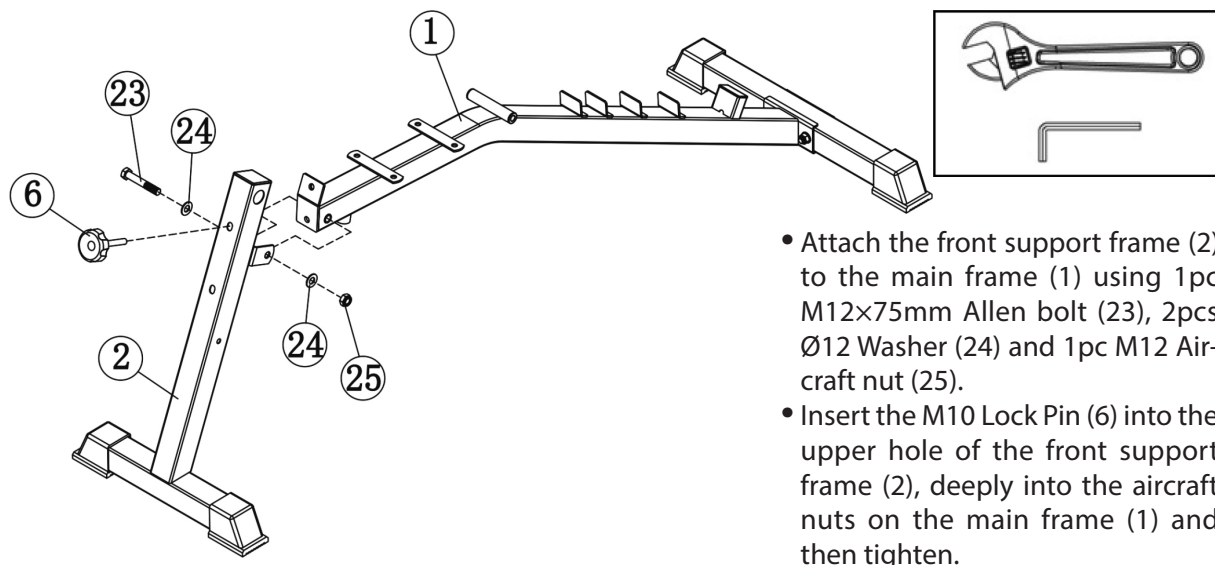
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1



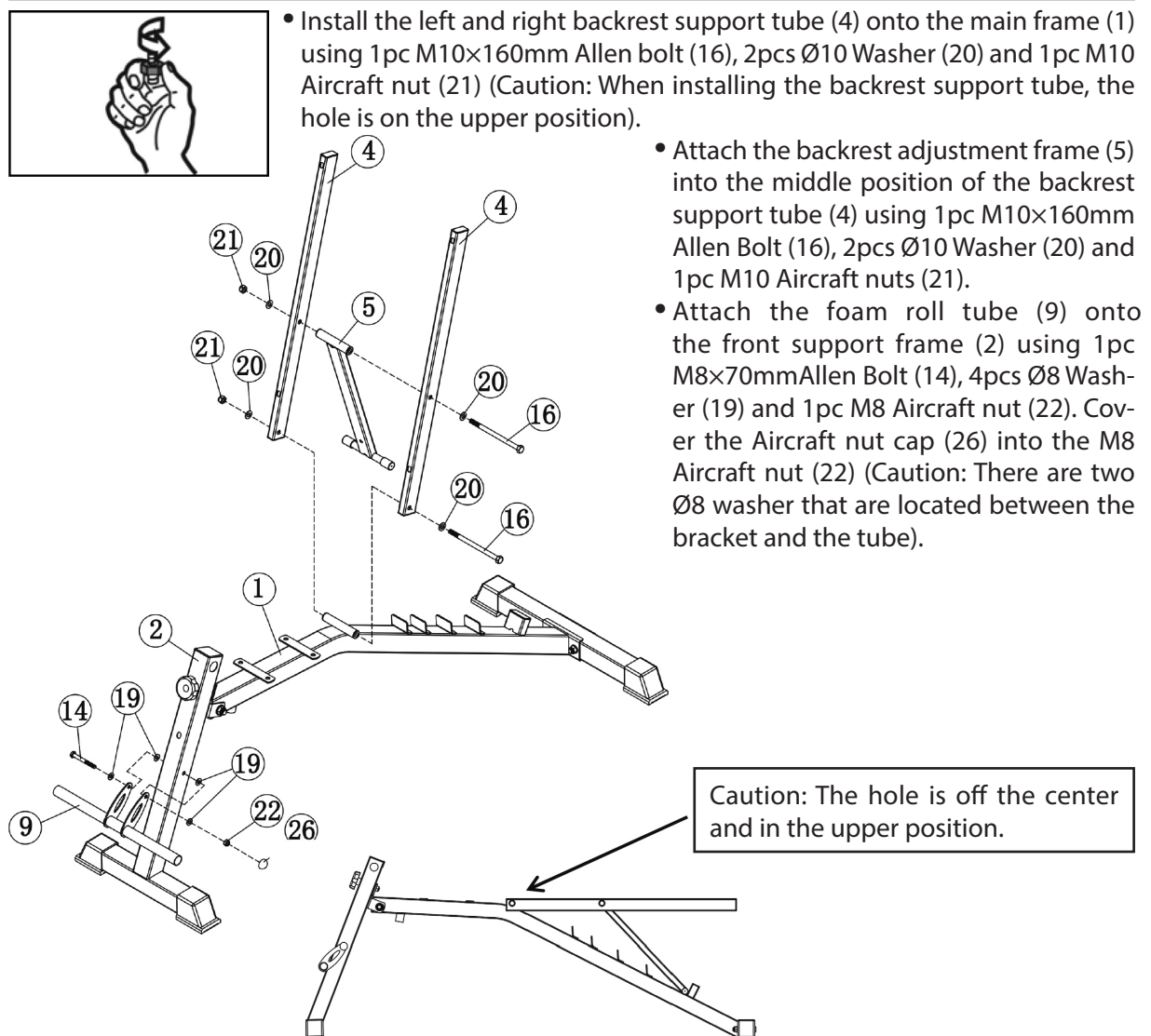
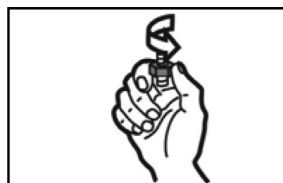
- Attach the rear stabilizer (3) to the main frame (1) using 2pcs M10×70mm Allen Bolts (15), 2pcs Ø10 Washer (20) and 2pcs M10 Aircraft nuts (21).

Step 2



- Attach the front support frame (2) to the main frame (1) using 1pc M12×75mm Allen bolt (23), 2pcs Ø12 Washer (24) and 1pc M12 Aircraft nut (25).
- Insert the M10 Lock Pin (6) into the upper hole of the front support frame (2), deeply into the aircraft nuts on the main frame (1) and then tighten.

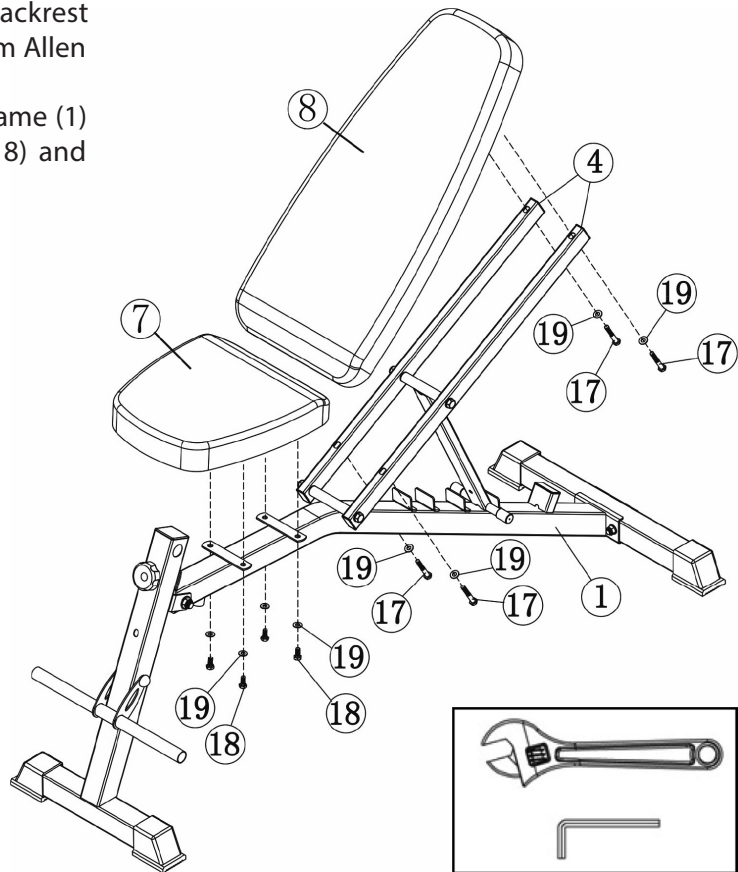
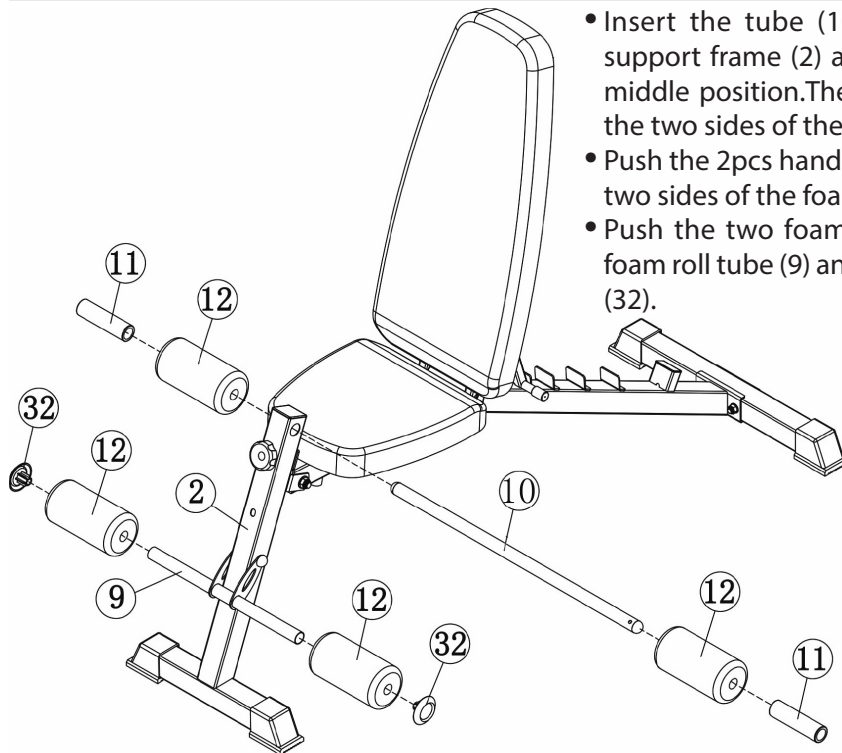
Step 3



Caution: The hole is off the center and in the upper position.

Step 4

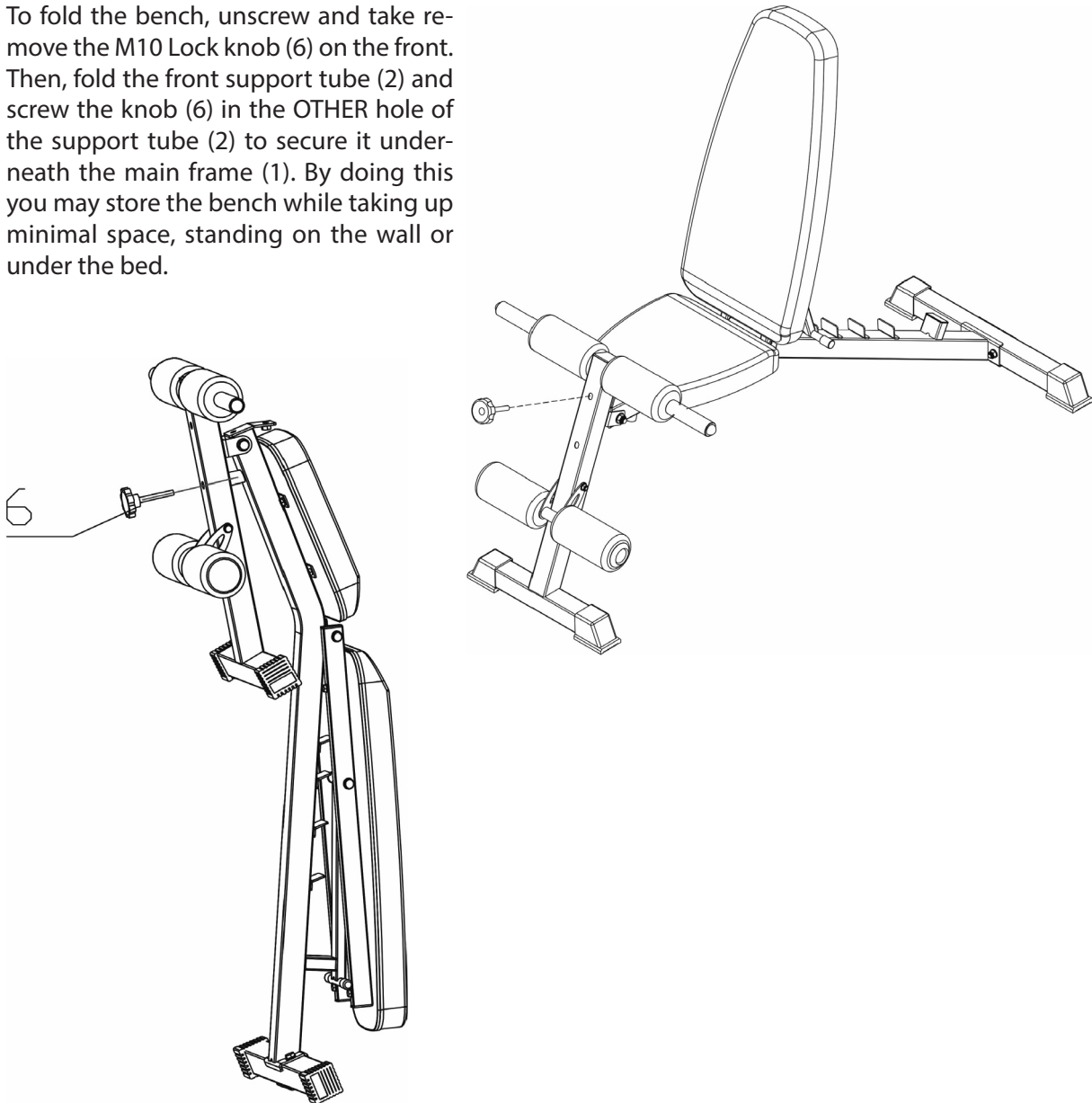
- Fix the backrest pad (8) onto the backrest support tube (4) with 4pcs M8×55mm Allen Bolts (17) and 4pcs Ø8 Washer (19).
- Fix the seat pad (7) onto the main frame (1) with 4pcs M8×18mm Allen Bolts (18) and 4pcs Ø8 Washer (19).

**Step 5**

- Insert the tube (10) into the hole of the front support frame (2) and adjust the tube (10) to the middle position. Then push the two foams (12) to the two sides of the tube (10) respectively.
- Push the 2pcs handle cover / Ø50×130 (#11) to the two sides of the foams (12)
- Push the two foams (12) to the two ends of the foam roll tube (9) and then cover the 2pcs end caps (32).

Folding the bench

To fold the bench, unscrew and take remove the M10 Lock knob (6) on the front. Then, fold the front support tube (2) and screw the knob (6) in the OTHER hole of the support tube (2) to secure it underneath the main frame (1). By doing this you may store the bench while taking up minimal space, standing on the wall or under the bed.



EN

ELDICO[™]
sport



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