



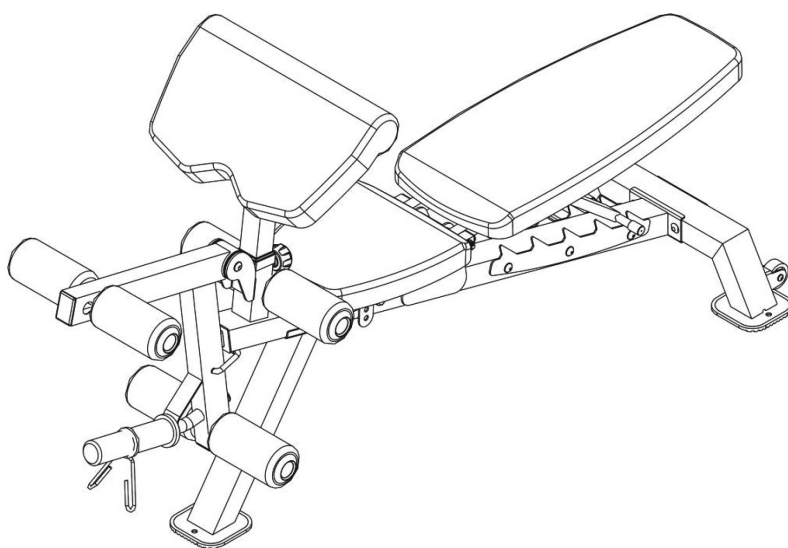
EXERCISE BENCH WB510

Πάγκος Γυμναστικής

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγίες
συναρμολόγησης
στη σελίδα 2

Assembly
instructions
on page 7



Μάθε περισσότερα
για τον πάγκο
σκανάροντας το QR

Learn more about
the bench by
scanning the QR

ITEM NO.: **91402**



@amila.gr



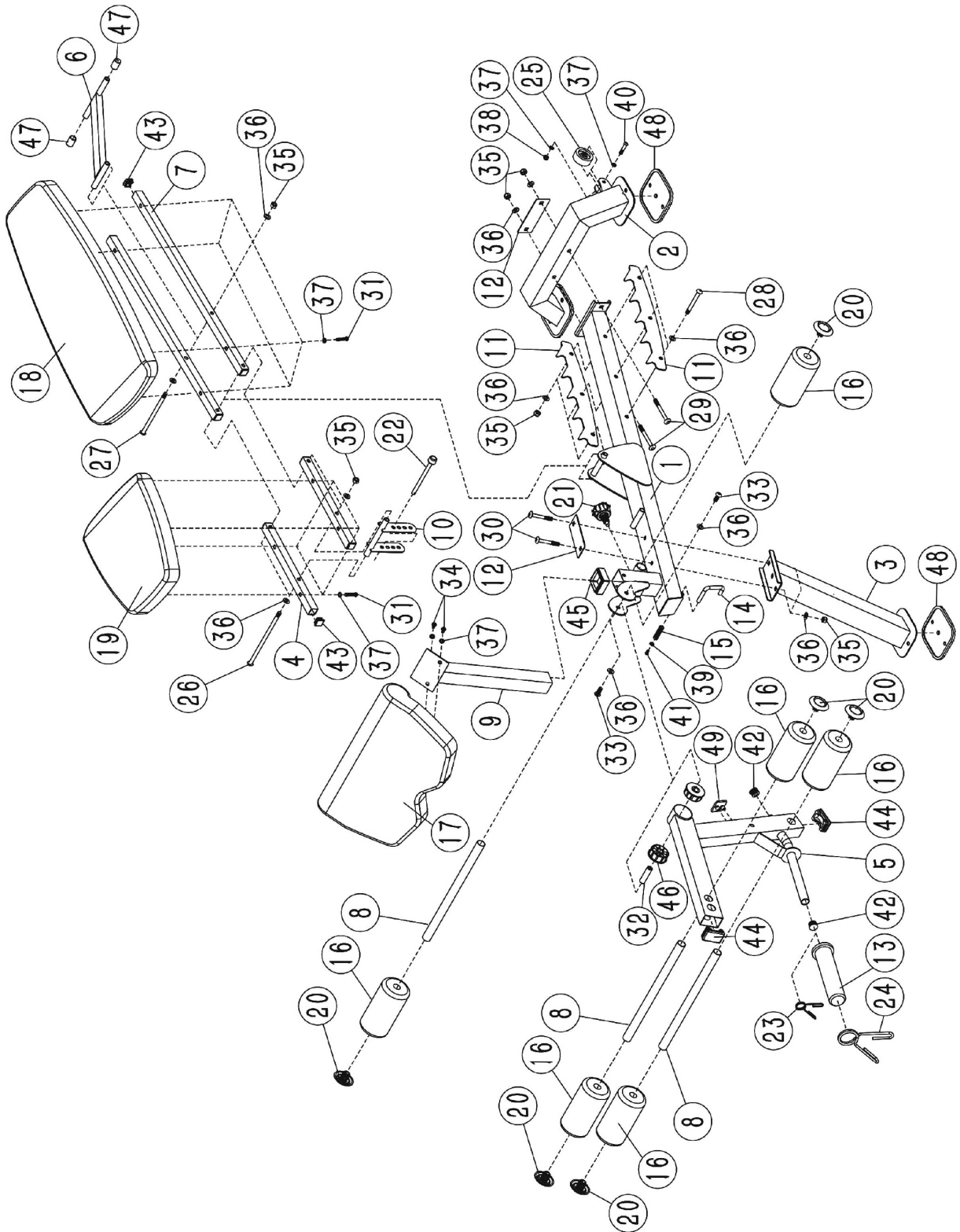
AMILASPORTS

www.amila.gr

Δείτε έναν
σύντομο οδηγό
συναρμολόγησης
εδώ:



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

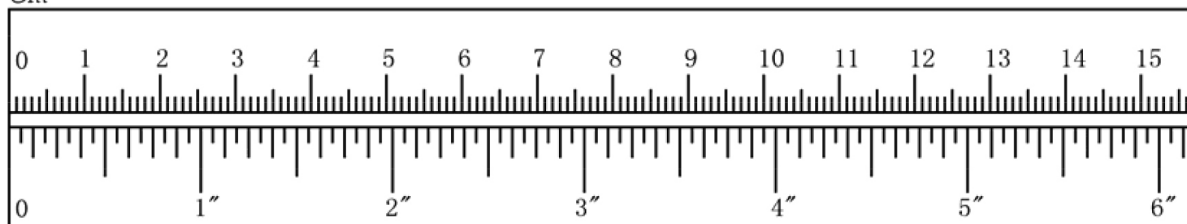


ΒΙΔΕΣ/ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ/ΡΟΔΕΛΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ				
26	2	Αλενόβιδα M10x215					
27	1	Αλενόβιδα M10x165					
28	3	Αλενόβιδα M10x90		29	2	Βίδα M10x90	
30	2	Βίδα M10x70		31	8	Αλενόβιδα M8x40	
32	1	Άξονας Ø16x57xM10		33	2	Αλενόβιδα M10x20	
34	2	Αλενόβιδα M8x18		35	10	Παξιμάδι ασφαλείας M10	
36	18	Ροδέλα Ø10		37	14	Ροδέλα Ø8	

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

cm


ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
1	1	Κυρίως σκελετός		7	2	Βάση πλάτης	
2	1	Πίσω σταθεροποιητής		8	3	Άξονας αφρωδών προστατευτικών	
3	1	Εμπρός πόδι		9	1	Στήριγμα μαξιλαριού δικεφάλων	
4	2	Βάση καθίσματος		10	1	Ρυθμιστής κλίσης καθίσματος	
5	1	Εξάρτημα εξάσκησης ποδιών		11	2	Εγκοπές για ρύθμισης κλίσης πλάτης	
6	1	Ρυθμιστής κλίσης πλάτης					

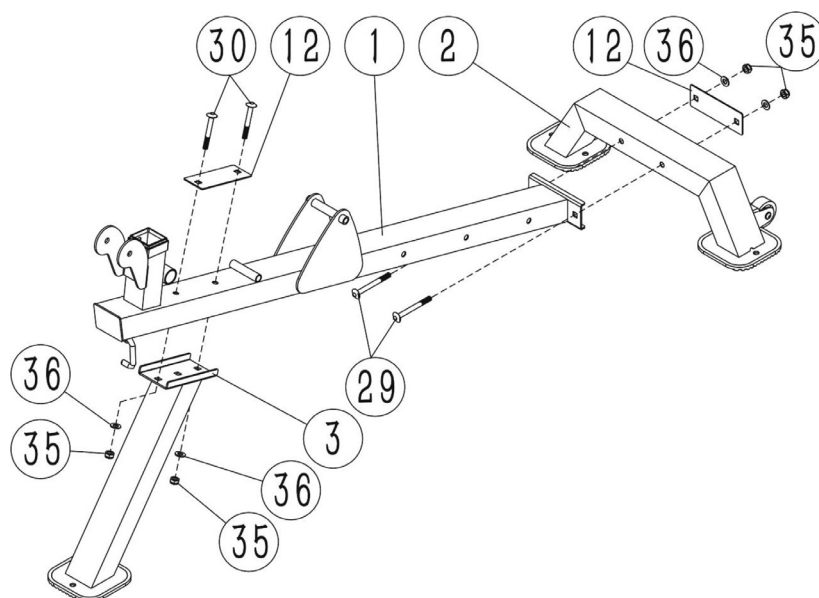
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
12	2	Πλάκα στερέωσης		19	1	Κάθισμα	
13	1	Προσαρμογέας υποδοχέα δίσκων		20	6	Καπάκια	
16	6	Αφρώδη προστατευτικά		21	1	Πόμολο	
17	1	Μαξιλάρι δικεφάλων χεριών		22	1	Πείρος	
18	1	Πλάτη		23	1	Κολάρο μανταλάκι μικρό	
				24	1	Κολάρο μανταλάκι μεγάλο	

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

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

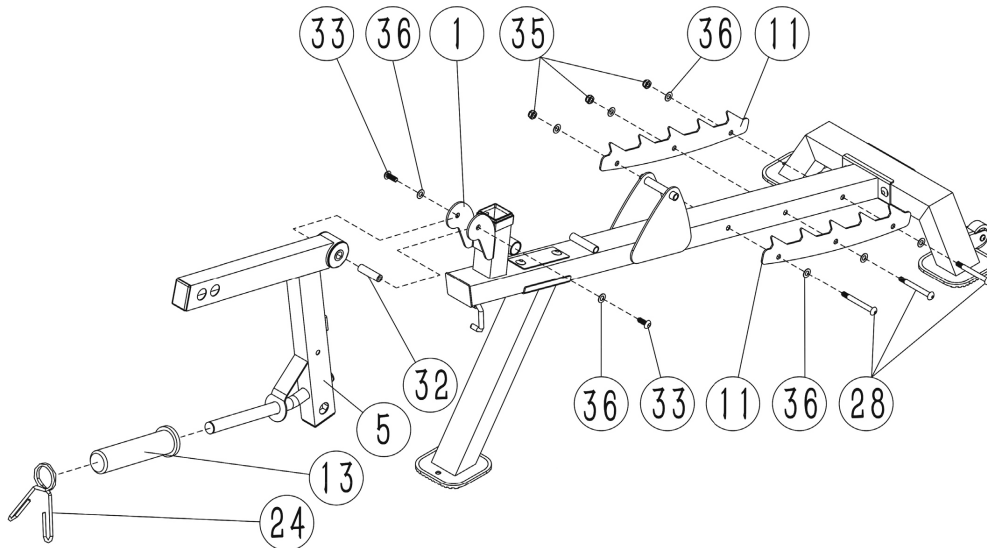
Βήμα 1

- Συνδέστε το εμπρός πόδι (3) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (30), πλάκα στερέωσης (12), 2 ροδέλες (36) και 2 παξιμάδια (35).
- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (2) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (29), πλάκα στερέωσης (12), 2 ροδέλες (36) και 2 παξιμάδια (35).



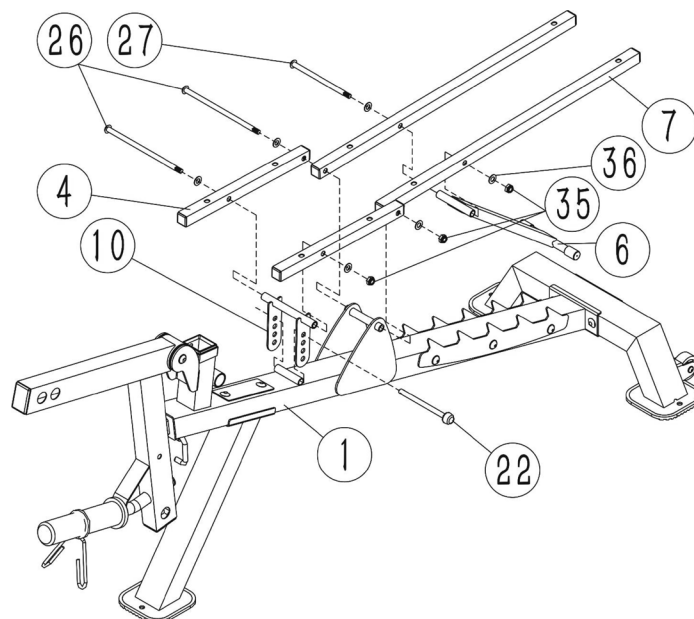
Βήμα 2

- Συνδέστε τις εγκοπές για ρύθμισης της κλίσης της πλάτης (11) στον κυρίως σκελετό με 3 βίδες (28), 6 ροδέλες (36) και 3 παξιμάδια (35).
- Συνδέστε το εξάρτημα άσκησης ποδιών (5) στο εμπρός μέρος του κυρίως σκελετού με άξονα (32), 2 ροδέλες (36) και 2 βίδες (33).
- Τοποθετήστε τον προσαρμογέα υποδοχέων δίσκων (13) και το μεγάλο κολάρο μανταλάκι (24) στον υποδοχέα βαρών που βρίσκεται στο εμπρός μέρος του εξαρτήματος άσκησης ποδιών (5).



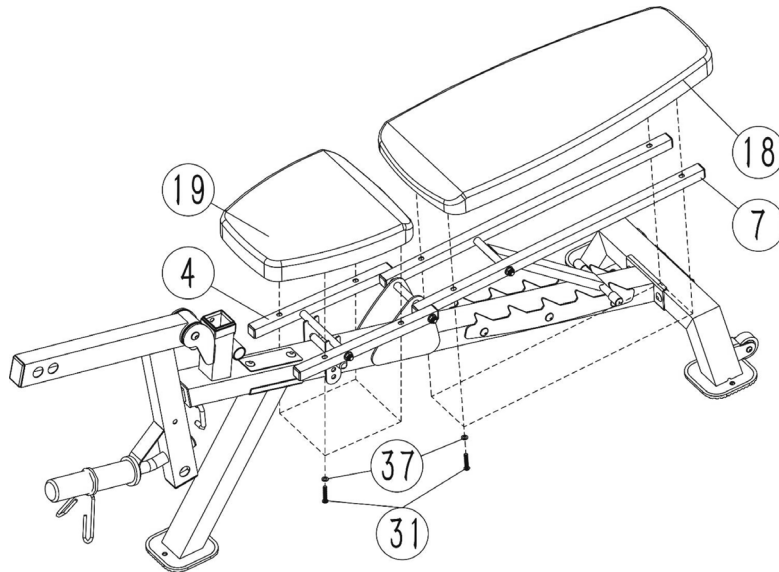
Βήμα 3

- Συνδέστε τα δύο τμήματα της βάσης του καθίσματος (4) με τα δύο τμήματα της βάσης της πλάτης (7) με παξιμάδι (35), 2 ροδέλες (36) και βίδα (26), την οποία βίδα θα την περάσετε και μέσα από την υποδοχή που υπάρχει στο μέσον περίπου του κυρίως σκελετού (1).
- Συνδέστε τον ρυθμιστή κλίσης καθίσματος (10) στα δύο τμήματα της βάσης του καθίσματος (4) με βίδα (26), 2 ροδέλες (36) και παξιμάδι (35). Την κλίση του καθίσματος τη ρυθμίζετε με τον πείρο (22).
- Συνδέστε τον ρυθμιστή κλίσης της πλάτης (6) στα δύο τμήματα της βάσης της πλάτης (7) με βίδα (27), 2 ροδέλες (36) και παξιμάδι (35).

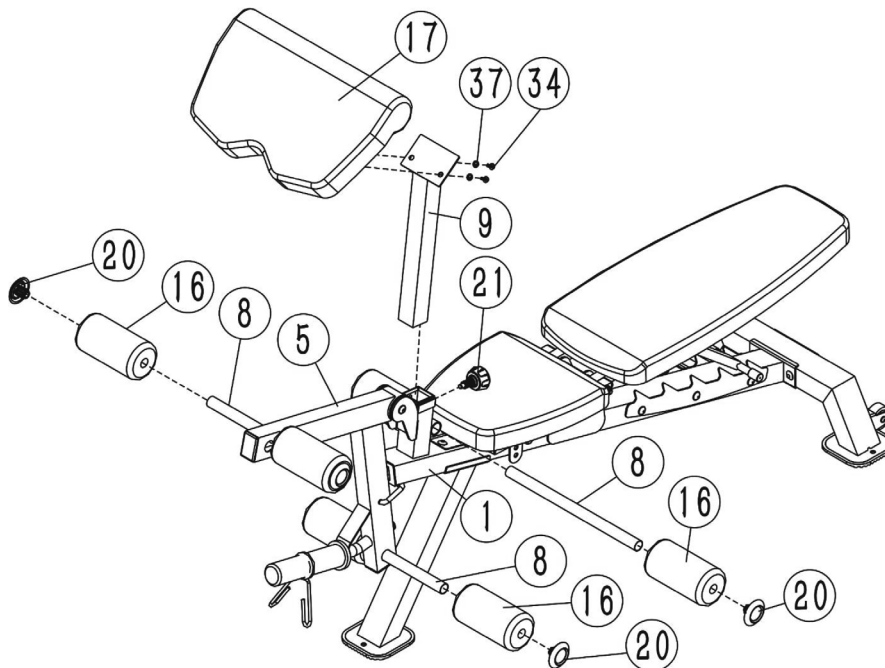


Βήμα 4

- Τοποθετήστε το κάθισμα (19) στη βάση του (4) και στερεώστε το με 4 βίδες (31) και 4 ροδέλες (37).
- Τοποθετήστε την πλάτη (18) στη βάση της (7) και στερεώστε την με 4 βίδες (31) και 4 ροδέλες (37).

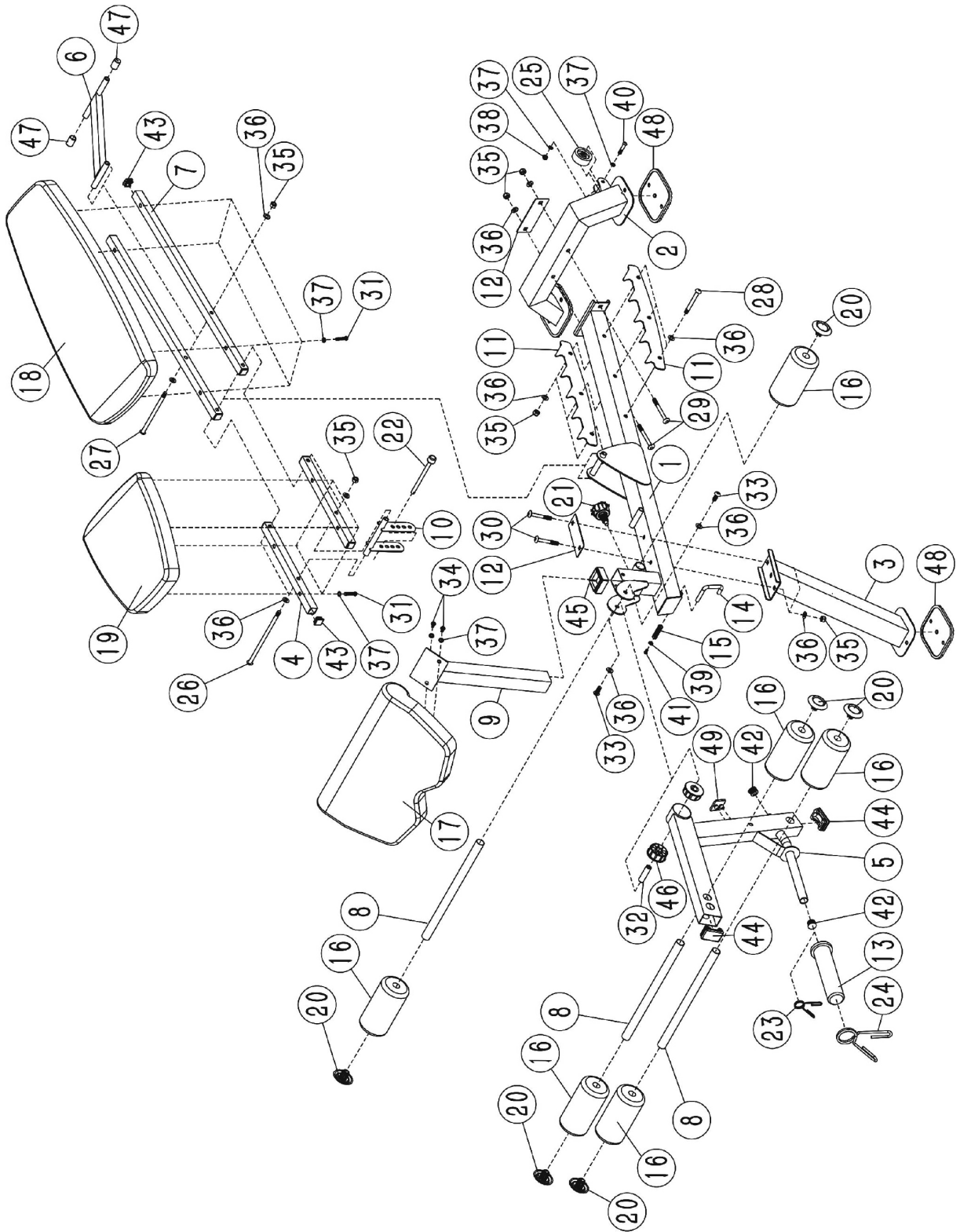
**Βήμα 5**

- Συνδέστε το μαξιλάρι δικεφάλων χεριών (17) στο στήριγμά του (9) με 2 βίδες (34) και 2 ροδέλες (37).
- Εισάγετε το στήριγμα του μαξιλαριού δικεφάλων (9) στη βάση του και ρυθμίστε το στο επιθυμητό ύψος με το πόμολο (21).
- Εισάγετε 3 άξονες αφρώδων προστατευτικών (8) στις υποδοχές τους. Έπειτα περάστε στα άκρα των αξόνων (8) αφρώδη προστατευτικά (16) και τέλος καπάκια (20).



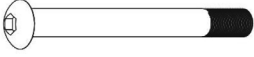

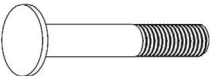
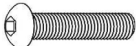








EXPLODED DRAWING

EN

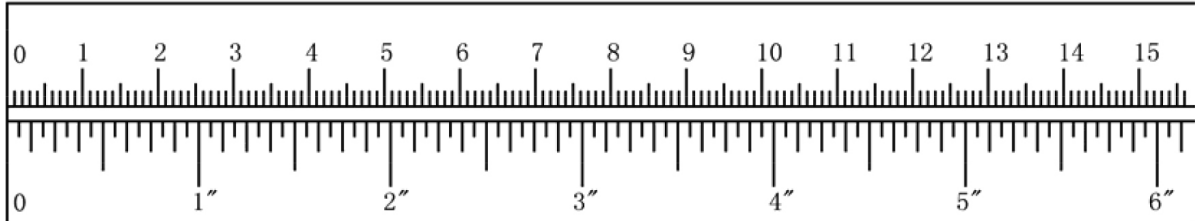


BOLTS, WASHERS AND NUTS

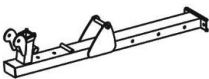
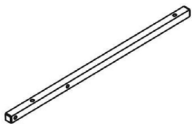

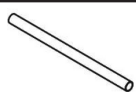

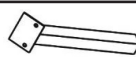






#	Pcs	Description	Drawing				
26	2	M10×215 Allen bolt					
27	1	M10×165 Allen bolt					
28	3	M10×90 Allen bolt		29	2	M10×90 Carriage bolt	
30	2	M10×70 Carriage bolt		31	8	M8×40 Allen bolt	
32	1	Ø16×57×M10 swivel axle		33	2	M10×20 Allen bolt	
34	2	M8×18 Allen bolt		35	10	M10 Aircraft nut	
36	18	Ø10 Washer		37	14	Ø8 Washer	







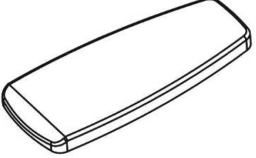
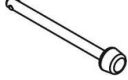


The above drawings are NOT in scale, please use the following ruler to see which is which.

cm



PARTS LIST

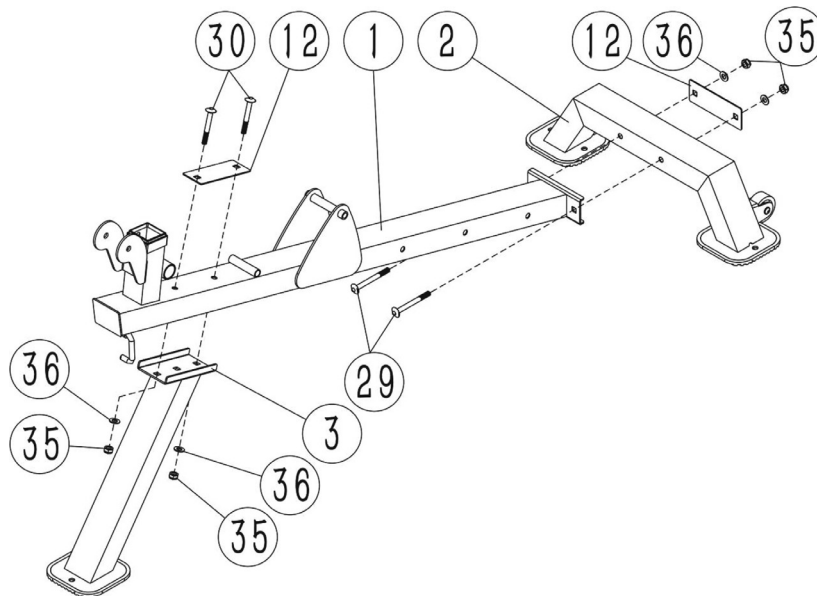
#	Pcs	Description	Drawing	#	Pcs	Description	Drawing
1	1	Main base frame		7	2	Backrest pad support	
2	1	Rear stabilizer		8	3	Foam roll tube	
3	1	Front support		9	1	Arm curl pad support	
4	2	Seat pad support		10	1	Seat pad adjustment frame	
5	1	Leg developer		11	2	Long bracket	
6	1	Incline support		12	2	Bracket	

#	Pcs	Description	Drawing	#	Pcs	Description	Drawing
13	1	Long sleeve		19	1	Seat pad	
16	6	Foam roll		20	6	End caps	
17	1	Arm curl pad		21	1	Lock knob	
18	1	Backrest pad		22	1	Ø10x135 Pin	
				23	1	Spring collar (small)	
				24	1	Spring collar (large)	

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

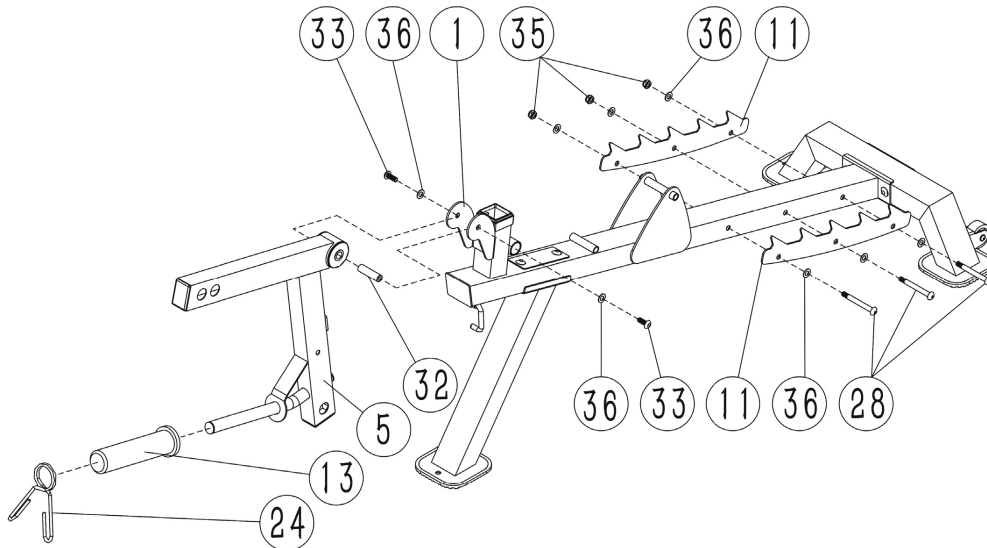
Step 1

- Attach the main base frame (1) onto the front support (3). Carefully align the holes and secure them with 2pcs M10×70 Carriage bolt (30), 1pc bracket (12), 2pcs Ø10 washer (36) and 2pcs M10 Aircraft nut (35).
- Attach the another end of the main base frame (1) to the rear stabilizer (2). Align the holes and secure them with 2pcs M10×90 Carriage bolt (29), 1pc bracket (12), 2pcs Ø10 washer (36) and 2pcs M10 Aircraft nut (35).

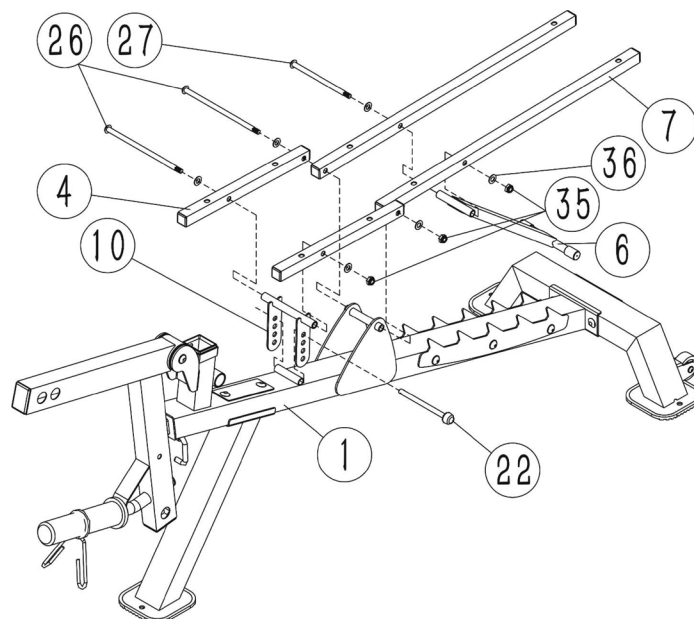


Step 2

- Attach the 2pcs Long bracket (11) to the main base on both sides. Carefully align the holes and secure them with 3pcs M10×90 Allen bolt (28), 3pcs Ø10 washer (36) and 3pcs M10 Aircraft nut (35).
- Attach the leg developer (5) to the bracket of the main base frame. Secure them with 1pc Ø16×57×57 swivel axle (32), 2cps Ø10 washer (36) and 3pcs M10×20 Allen bolt (33#).
- Attach the long sleeve (13) to the weight holder and then attach the spring collar (24).

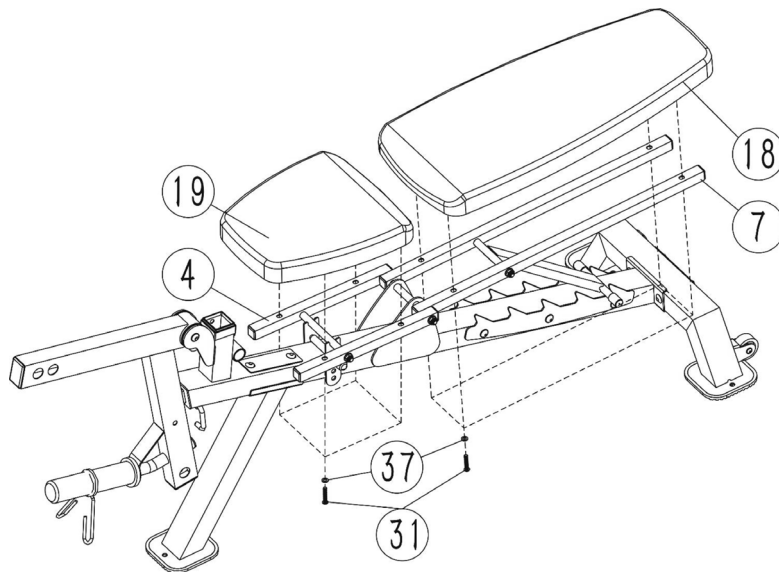
**Step 3**

- Attach the 2pcs seat pad support (4) and 2pcs backrest pad support (7) together and secure them with 1pc M10×215 Allen bolt (26), 2pcs Ø10 washer (36) and 1 pc M10 Aircraft nut (35).
- Attach the seat pad adjustment frame (10) between the seat pad support (4), and secure them with 1pc M10×215 Allen bolt (26), 2pcs Ø10 washer (36) and 1 pc M10 Aircraft nut (35). Select the desired height with the Ø10×135 Pin (22) during the exercising.
- Attach the incline support (6) between the backrest pad support (7) and secure them with 1pc M10×165 Allen bolt (27), 2pcs Ø10 washer (36#) and 1 pc M10 Aircraft nut (35).



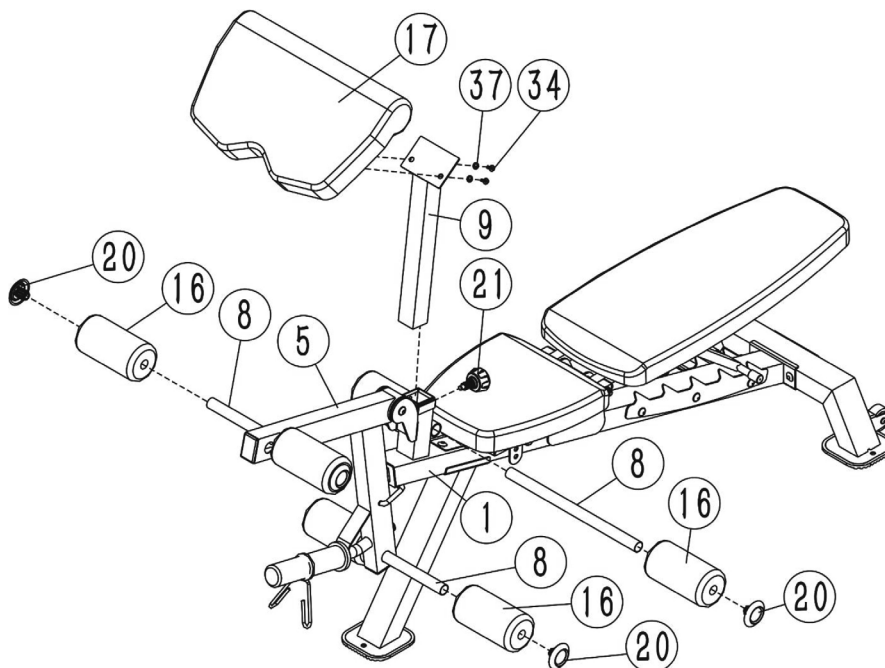
Step 4

- Attach the seat pad (19) to the seat pad support (4). Secure them with 4pcs M8×40 Allen bolt (31) and 4pcs Ø8 washer (37).
- Attach the backrest pad (18) to the backrest pad support (7). Secure it in the same way as the seat pad.



Step 5

- Attach the arm curl pad (17) to the arm curl pad support (9) and secure it with 2pcs M8×18 Allen bolt (34) and 2pcs Ø8 washer (37#).
- Insert the arm curl pad support into the hole as the diagram shows and select the desired height with lock knob (21).
- Insert the 3pcs foam roll tube (8) into the holes as the diagram shows, and then push 6pcs foam roll (16) from both ends of the foam roll tubes and insert the 6pcs End caps (20) again.



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