



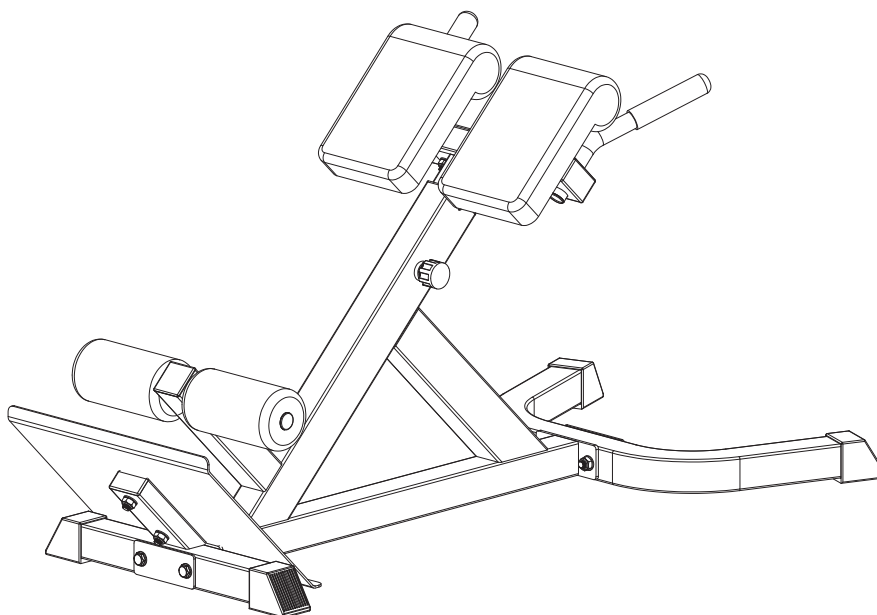
# BACK EXTENSION BENCH

## Πάγκος Γυμναστικής Ραχιαίων

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγός  
συναρμολόγησης  
στη σελίδα 2

Assembly  
instructions  
on page 4



Μάθε περισσότερα  
για τη μπασκέτα  
σκανάροντας το QR

Learn more about  
the basketball by  
scanning the QR

ITEM NO.: 43906



@amila.gr



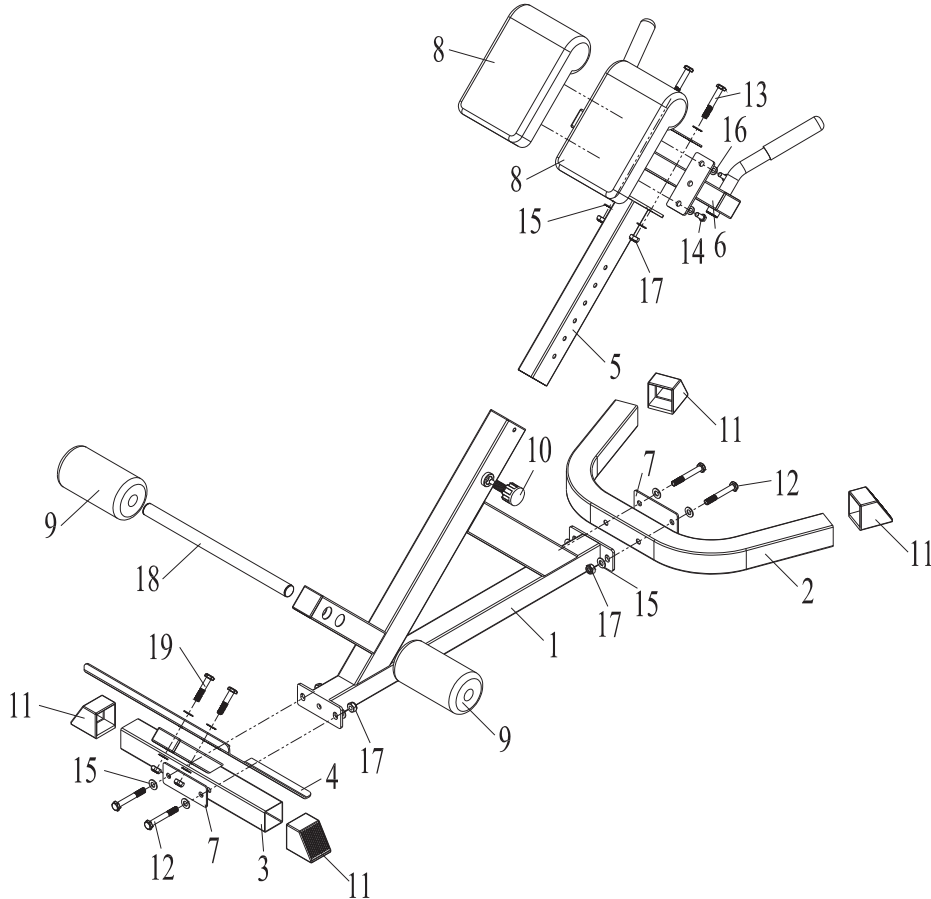
AMILASPORTS

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 ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Κυρίως σκελετός
2	1	Πίσω βάση
3	1	Εμπρός βάση
4	1	Πλάκα ποδιών
5	1	Ρυθμιζόμενο στήριγμα
6	1	Χειρολαβή
7	3	Πλάκα ενίσχυσης
8	2	Μαξιλάρι
9	2	Αφρώδες προστατευτικό
10	1	Ρυθμιστικός πείρος

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
11	4	Καπάκι
12	4	Βίδα M10x75
13	2	Βίδα M10x65
14	4	Βίδα M8x20
15	16	Ροδέλα 10
16	4	Ροδέλα 8
17	8	Παξιμάδι ασφαλείας M10
18	1	Άξονας
19	2	Βίδα M10x50

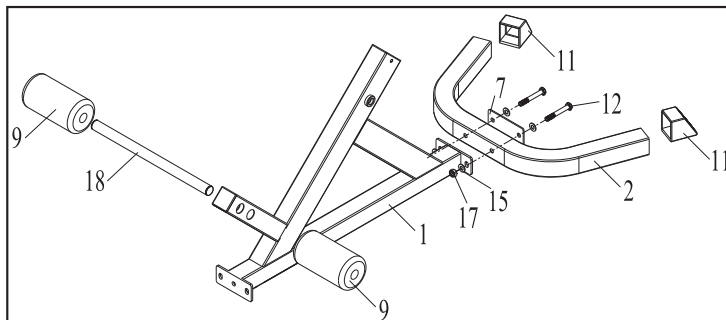
## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

GR

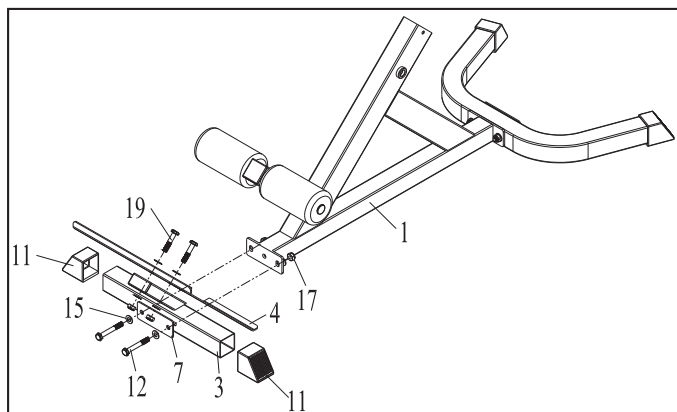
Πριν ξεκινήσετε, απλώστε όλα τα εξαρτήματα σε στο πάτωμα, κάπου που να έχετε άπλετο χώρο. Εξοικειωθείτε με τα εξαρτήματα και τη συναρμολόγηση διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες.

### Βήμα 1

- Τοποθετήστε καπάκια (11) στην πίσω βάση (2).
- Συνδέστε την πίσω βάση (2) και μια πλάκα ενίσχυσης (7) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (12), 4 ροδέλες (15) και 2 παξιμάδια (17).
- Περάστε τον άξονα (18) των αφρώδων προστατευτικών στον κυρίως σκελετό (1) και έπειτα περάστε 1 αφρώδες προστατευτικό (9) στην κάθε πλευρά του άξονα (18).



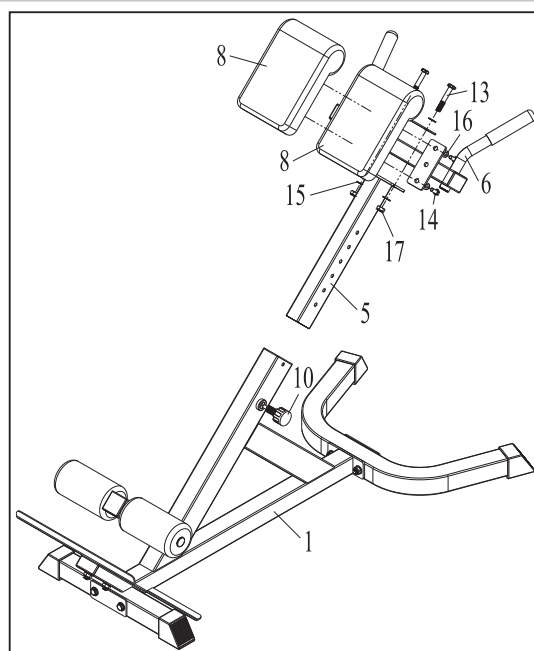
### Βήμα 2



- Τοποθετήστε καπάκια (11) στην εμπρός βάση (3).
- Συνδέστε την εμπρός βάση (3) και 1 βάση ενίσχυσης (7) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (12), 4 ροδέλες (15) και 2 παξιμάδια (17).
- Συνδέστε την πλάκα ποδιών (4) στην εμπρός βάση (3) με 2 βίδες (19), 4 ροδέλες (15) και 2 παξιμάδια (17).

### Βήμα 3

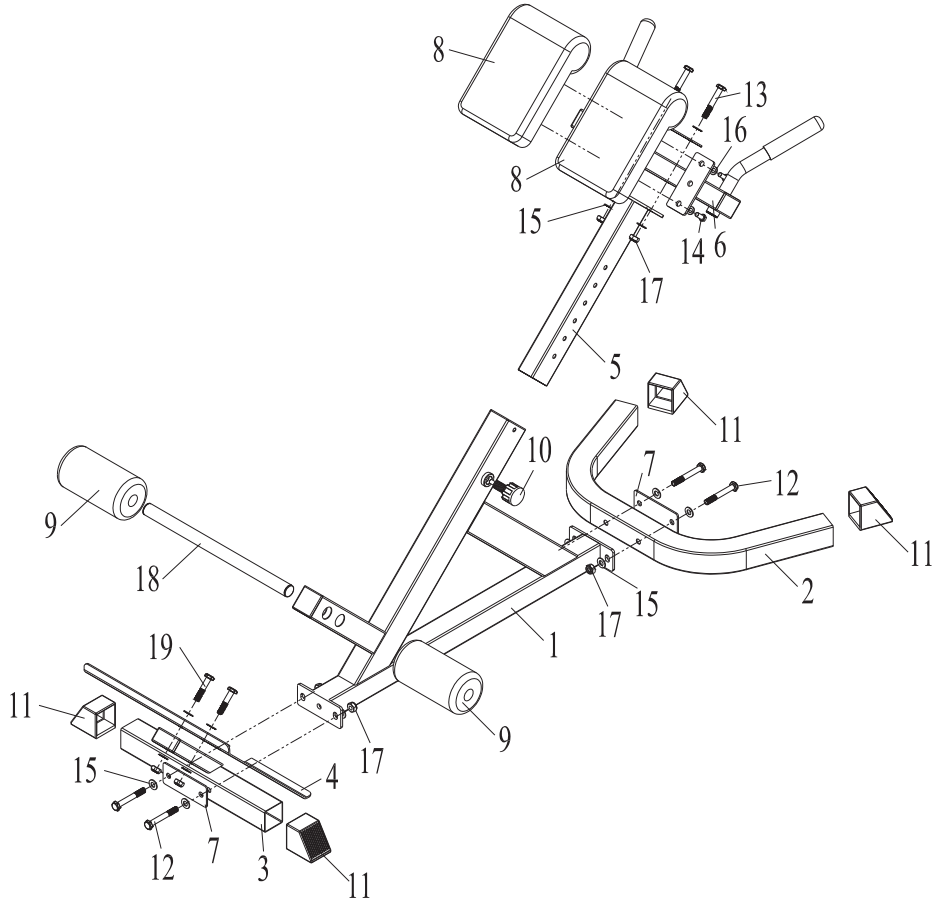
- Συνδέστε τη χειρολαβή (6) και 1 βάση ενίσχυσης (7) στο ρυθμιζόμενο στήριγμα (5) με 2 βίδες (13), 4 ροδέλες (15) και 2 παξιμάδια (17).
- Συνδέστε τα 2 μαξιλάρια (8) στη χειρολαβή (6) με 4 βίδες (14) και 4 ροδέλες (16).
- Εισάγετε το ρυθμιζόμενο στήριγμα (5) στην υποδοχή του κυρίως σκελετού (1) και σταθεροποιήστε το με τον ρυθμιστικό πείρο (10).



**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.

**ASSEMBLY DIAGRAM**



**PARTS LIST**

#	PCS	DESCRIPTION
1	1	Main support
2	1	Bend base
3	1	Front base
4	1	Foot plate
5	1	Adjustable support
6	1	Handlebar
7	3	Reinforcement plate
8	2	Cushion
9	2	Foam roller
10	1	Fast pin

#	PCS	DESCRIPTION
11	4	End cap
12	4	Bolt M10x75
13	2	Bolt M10x65
14	4	Bolt M8x20
15	16	Washer 10
16	4	Washer 8
17	8	Lock nut M10
18	1	Tube
19	2	Bolt M10x50

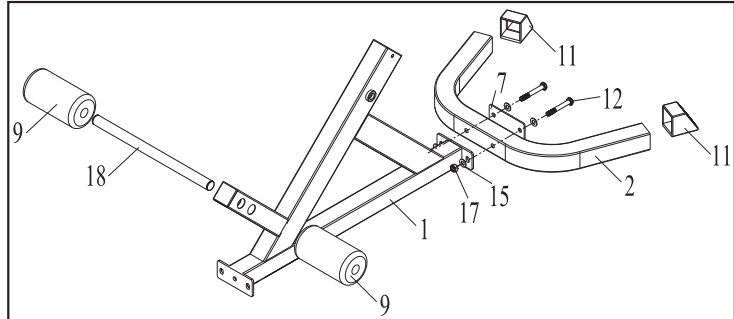
## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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.

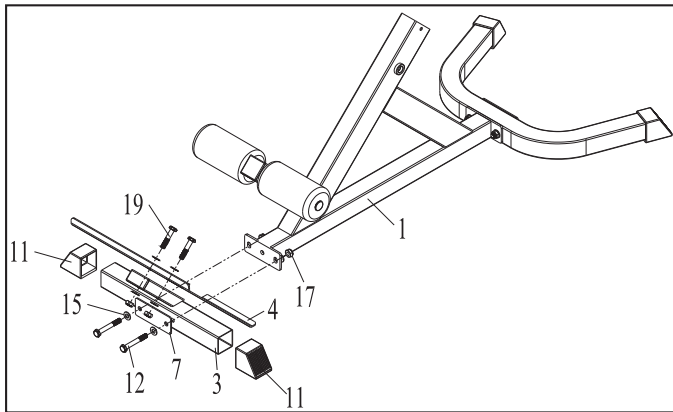
EN

### Step 1

- Place the end caps (11) on the bend base (2).
- Attach the bend base (2) and the reinforcement plate (7) to the main support (1) with 2 bolts (12), 4 washers (15) and 2 lock nuts (17).
- Insert tube (18) in the hole of the main support (1) and then push a foam roller (9) on each side of the tube (18).



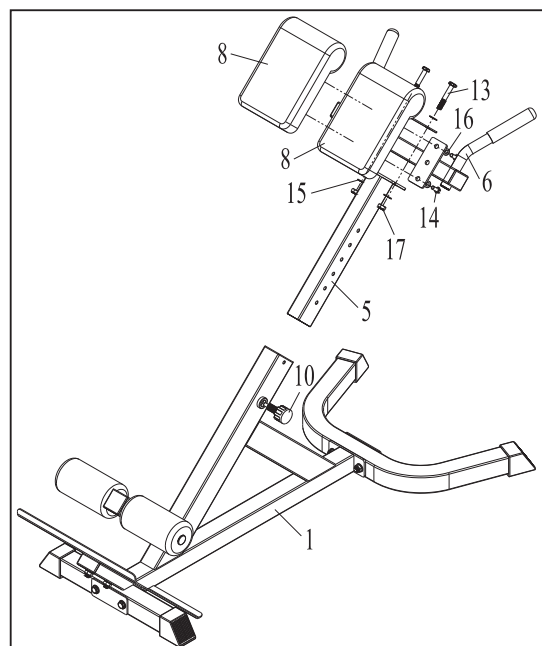
### Βήμα 2



- Place end caps (11) to the front base (3).
- Attach the front base (3) and the reinforcement plate (7) to the main support (1) using 2 bolts (12), 4 washers (15) and 2 lock nuts (17).
- Attach the foot plate (4) to the front base (3) using 2 bolts (19), 4 washers (15) and 2 lock nuts (17).

### Βήμα 3

- Attach the handlebar (6) and a reinforcement plate (7) to the adjustable support (5) using 2 bolts (13), 4 washers (15) and 2 lock nuts (17).
- Attach 2 cushions (8) to the handlebar (6) using 4 bolts (14) and 4 washers (16).
- Insert the adjustable support (5) in the opening of the main support (1) and secure it with the fast pin (10).



**ELDICO**<sup>™</sup>  
sport



in conformity with the  
alternative packing  
management system

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

Distributed by **ELDICO SPORT SA**

eMail: [support@eldico.gr](mailto:support@eldico.gr) • Web Site: [eldico.gr](http://eldico.gr)