



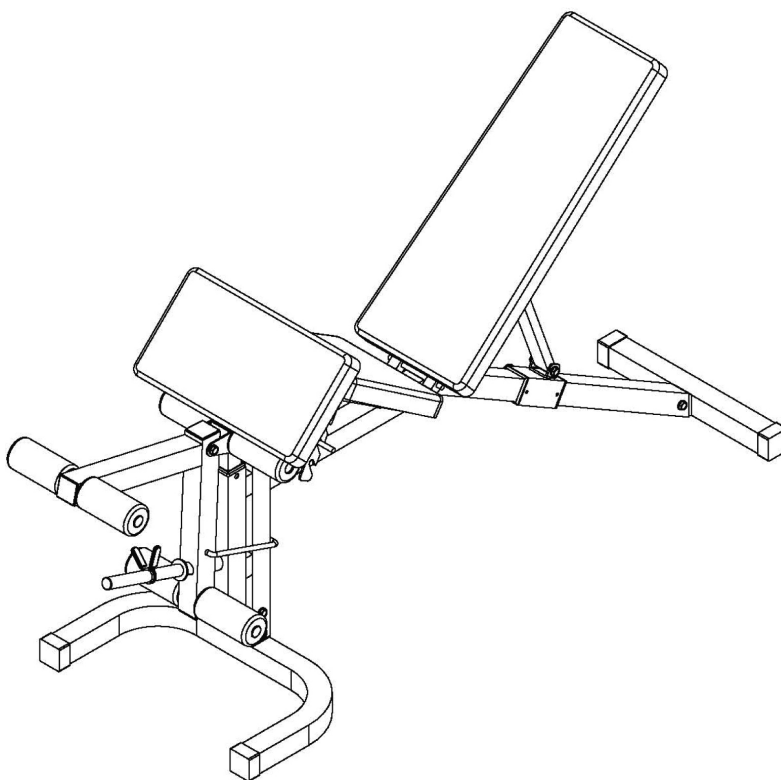
SIT-UP BENCH

Πάγκος Γυμναστικής

(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.: 44756



@amila.gr



AMILASPORTS

WWW.AMILA.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.

- Τοποθετήστε τετράγωνα καπάκια (33, διαμέτρου 50mm) στον εμπρός και πίσω σταθεροποιητή (2 & 3), συνδέστε τους σταθεροποιητές στο κυρίως σώμα του σκελετού (1) και σταθεροποιήστε τους με βίδες (23), ροδέλες (29) και παξιμάδια (31).

- Τοποθετήστε τετράγωνα καπάκια (32, διαμέτρου 25mm) στα άκρα των στηριγμάτων πλάτης και καθίσματος (6 & 8).

- Εισάγετε τις τρύπες που βρίσκονται κοντά στο άκρο των στηριγμάτων πλάτης (6) στο οπίσθιο κολημμένο αξονάκι στο κυρίως σώμα του σκελετού (1). Έπειτα βάλτε τον άξονα της μπάρας ρύθμισης (5) στις τρύπες που βρίσκονται στη μέση των στηριγμάτων πλάτης (6), και την άκρη της μπάρας ρύθμισης (5) στην υποδοχή του ρυθμιστή (4) στον κυρίως σκελετό (1), στερεώνοντας τη μπάρα με βίδα (23), ροδέλες (29) και παξιμάδι ασφαλείας (36). Τέλος σταθεροποιήστε τον ρυθμιστή (4) στον σκελετό (1) με πόμολο (25).

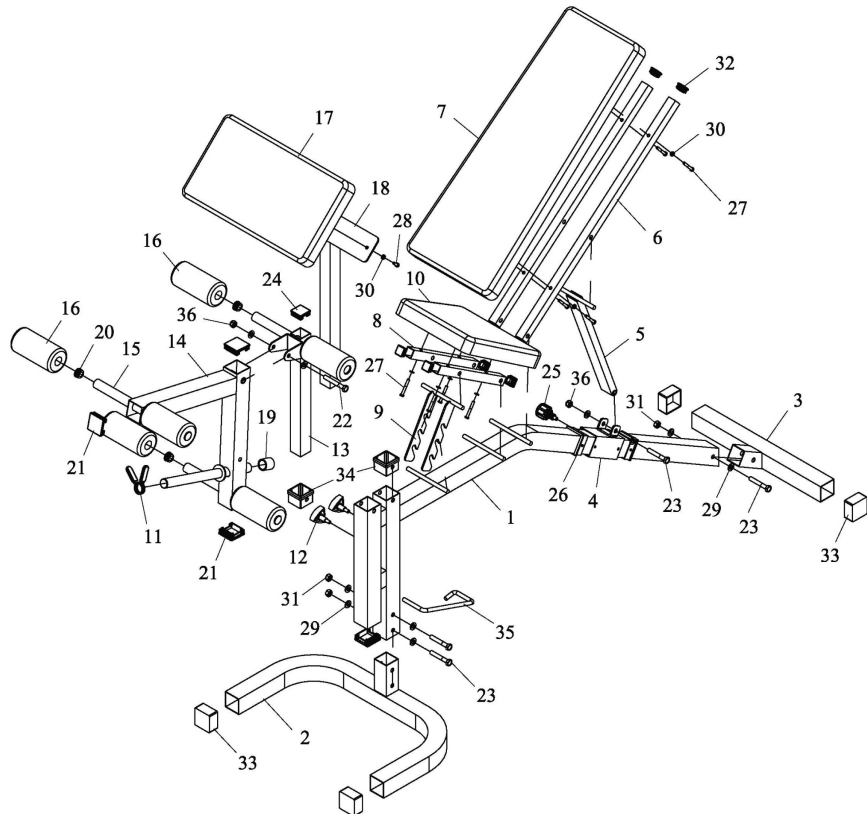
- Τοποθετήστε την πλάτη (7) στα στηρίγματά της (6) και στερεώστε την με βίδες (27) και ροδέλες (30). Έπειτα εισάγετε τις τρύπες του στηρίγματος καθίσματος (8) στο αξονάκι του ρυθμιστή κλίσης καθίσματος (9), και τις άλλες τρύπες του στηρίγματος καθίσματος (8) στο μεσαίο κολημμένο αξονάκι στο κυρίως σώμα του σκελετού (1). Τέλος τοποθετήστε το κάθισμα (10) στα στηρίγματά του (8) και στερεώστε το με βίδες (27) και ροδέλες (30).

- Τοποθετήστε τους τετράγωνους τριβείς (34) στον κυρίως σκελετό (1). Τοποθετήστε το μαξιλάρι για τις κάμψεις δικεφάλων (17) στη βάση του (18) και σταθεροποιήστε το με βίδες (28) και ροδέλες (30), τοποθετώντας έπειτα τη βάση (18) στον κυρίως σκελετό (1) και στερεώνοντάς την με πόμολο (12). Το σετ αυτό (κάμψεων δικεφάλων) μπορεί να αφαιρεθεί από τον πάγκο και να αποθηκευθεί αυτόνομα όταν δεν χρησιμοποιείται.

- Εισάγετε τη βάση του εξαρτήματος ασκήσεων ποδιών (13) στον εμπρός δοκό του κυρίως σκελετού (1), στο επάνω μέρος της τοποθετήστε καπάκι (24, διαμέτρου 38mm) και σταθεροποιήστε την με πόμολο (12). Ενώστε στη βάση (13) το εξάρτημα άσκησης ποδιών (14) χρησιμοποιώντας βίδα (22), ροδέλες (29) και παξιμάδι (36). Βάλτε καπάκι (21, διαμέτρου 50mm) στο επάνω και κάτω μέρος του εξαρτήματος άσκησης ποδιών (14).

- Τοποθετήστε στρογγυλά καπάκια (20) στα αξονάκια (15), περάστε τα αξονάκια (15) στις τρύπες του εξαρτήματος ασκήσεων ποδιών (14) και της βάσης του (13) και τέλος περάστε αφρώδη προστατευτικά (16) στα αξονάκια (15).

- Άμα χρειαστεί, μπορείτε να κλειδώσετε σε σταθερή θέση το εξάρτημα άσκησης ποδιών (14) χρησιμοποιώντας το αντίστοιχο έλασμα (35).

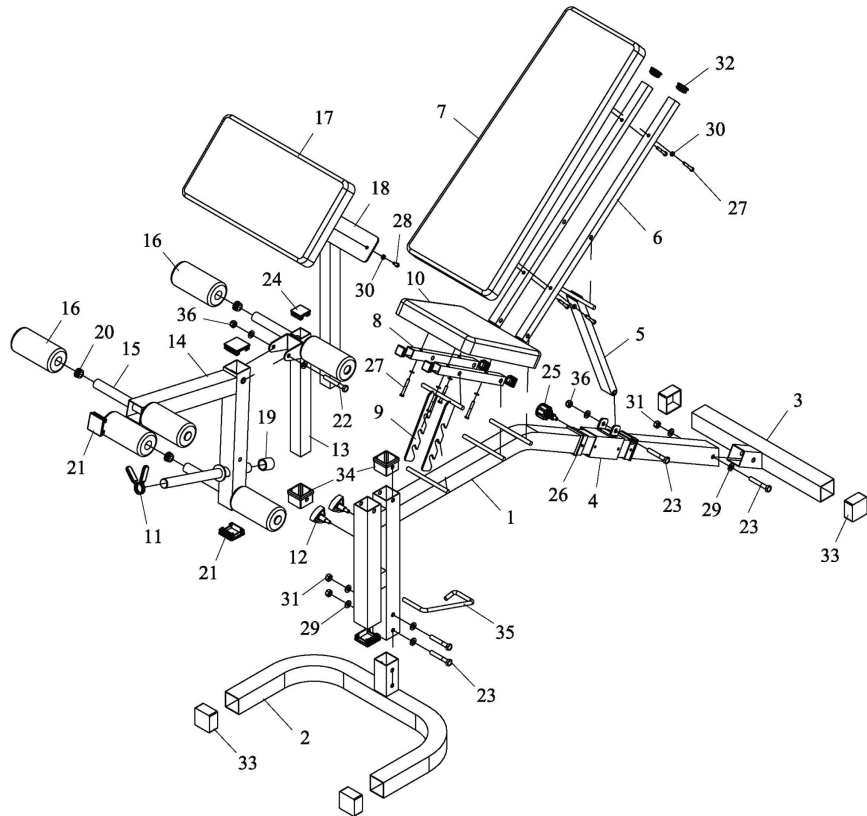


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

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 square caps (33, size 50x50mm) on the front and rear stabilizer (2 & 3), attach the stabilizers to the main frame (1) and secure them with bolts (23) washers (29) and nuts (31).
- Place other square caps (32, size 25x25mm) on both ends of the seat and back cushion frame (6 & 8).
- Take the cushion frame poles (6) and insert the holes near the end to the welded axle on the main frame (1). Then, insert the axle of the adjustment bar (5) to the middle holes of the cushion frame poles (6) and connect the end of the adjustment bar (5) to the adjustment bracket (4) using bolt (23), washers (29) and lock nut (36). Finally, fix the adjustment bracket (4) to the main frame (1) with a fast pin (25).
- Attach the back cushion (7) to the cushion frame poles (6) and secure it with bolts (27) and washers (30). Insert the holes on one end of the cushion frame (8) to the axle of the adjustment support (9), and the other holes of the cushion frame (8) to the welded rod on the main frame (1). Then attach the cushion (10) to the cushion frame (8) using bolts (27) and washers (30).
- Place square bushings (34) on the main frame (1). Attach preacher curl cushion (17) to the preacher curl frame (18) using bolts (28) and washers (30), then insert the curl frame (18) in the second tube on the front of the main frame (1) securing it with secure knob (12). Keep in mind that the preacher curl set can be disconnected and stored when not in use.
- Insert leg lift holder (13) to the front tube of the main frame (1), place a square plastic plug (24, size 38x38mm) on top and secure it with secure knob (12). Attach the leg lift frame (14) to the leg lift holder (13) using bolt (22), washers (29) and nut (36). Place square plastic caps (21, size 50x50mm) to the two ends of the leg lift frame (14).
- Place round plastic plugs (20) to the ends of the leg rods (15), slide the leg rods (15) through the holes of the leg lift frame (13) and leg lift frame (14) and insert foam pads (16) on both sides of all leg rods (15). A light mixture of soap and water applied to leg lift rods (15) will allow foam pads (16) to slide on easier.
- You may lock the leg lift frame (14) to a fixed position using the secure lock (35).



ELDICO[™]
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 • Web Site: eldico.gr