



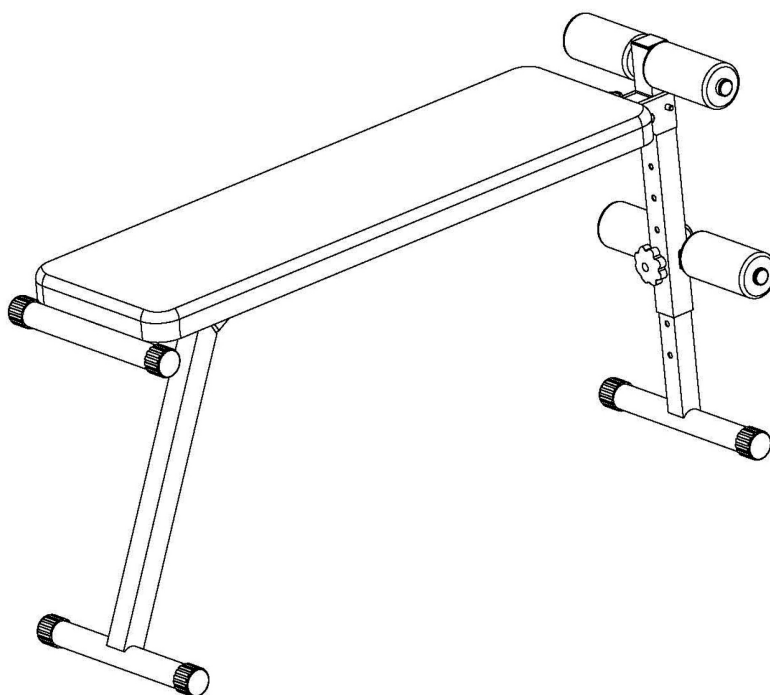
ABS BENCH

Πάγκος Κοιλιακών & Ασκήσεων

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγίες
συναρμολόγησης
στη σελίδα 2

Assembly
instructions
on page 5



Μάθε περισσότερα
για τον πάγκο
σκανάροντας το QR

Learn more about the
bench by
scanning the QR

ITEM NO.: 44750



@amila.gr



AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

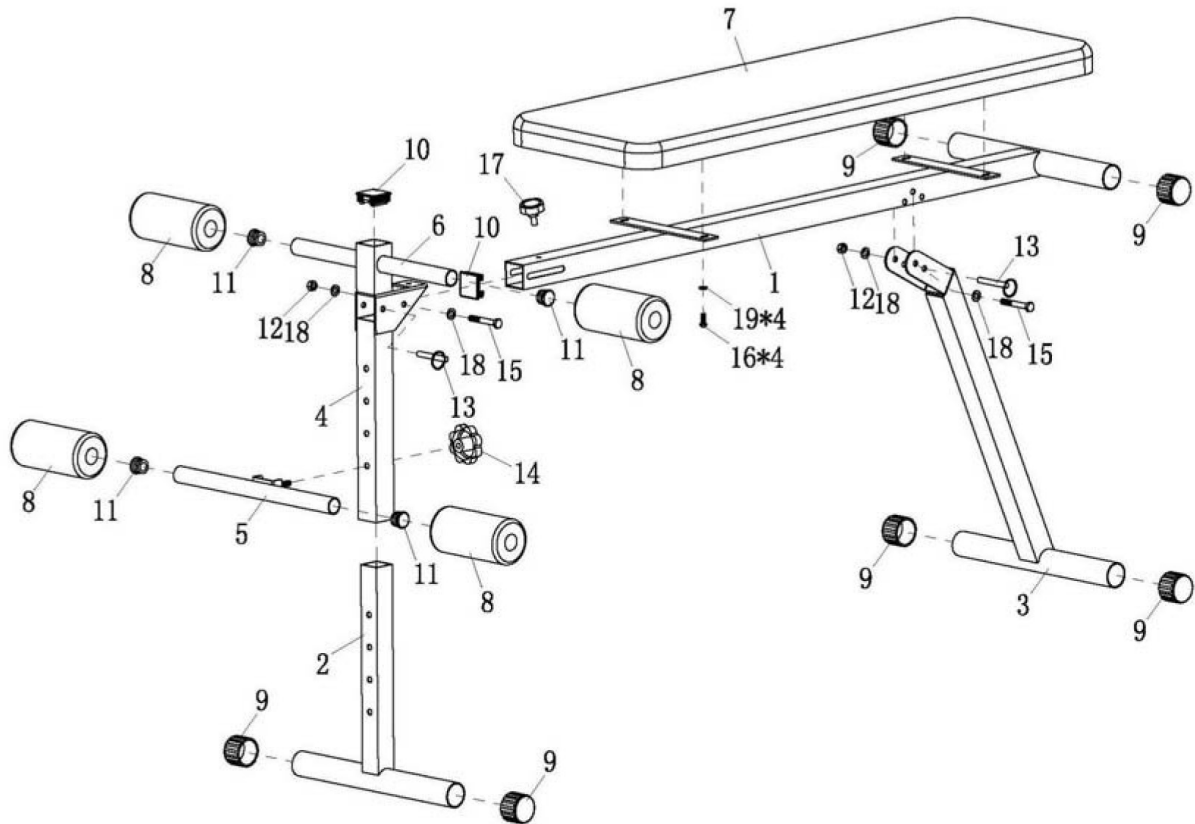
- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μόνο σε επίπεδη επιφάνεια.

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

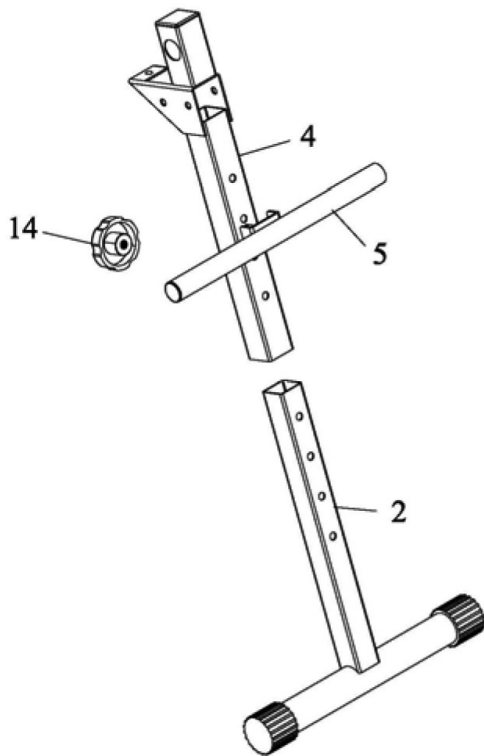
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Κεντρικός δοκός
2	1	Εμπρός πόδι
3	1	Πίσω πόδι
4	1	Εμπρός δοκός προσαρμογής
5	1	Άξονας αφρωδών προστατευτικών (ρυθμιζόμενος)
6	1	Άξονας αφρωδών προστατευτικών
7	1	Μαξιλάρι (στρώμα)
8	4	Αφρώδες προστατευτικό
9	6	Καπάκια ποδιών Ø38

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
10	2	Τετράγωνα καπάκια 38x38
11	4	Στρογγυλά καπάκια Ø25
12	2	Παξιμάδια ασφαλείας M8
13	2	Πείρος Ø8x55
14	1	Πόμολο σταθεροποίησης M8
15	2	Εξάγωνη βίδα M8x55
16	4	Βίδα M6x16
17	1	Πόμολο M8
18	4	Ροδέλα 8
19	4	Ροδέλα 6

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



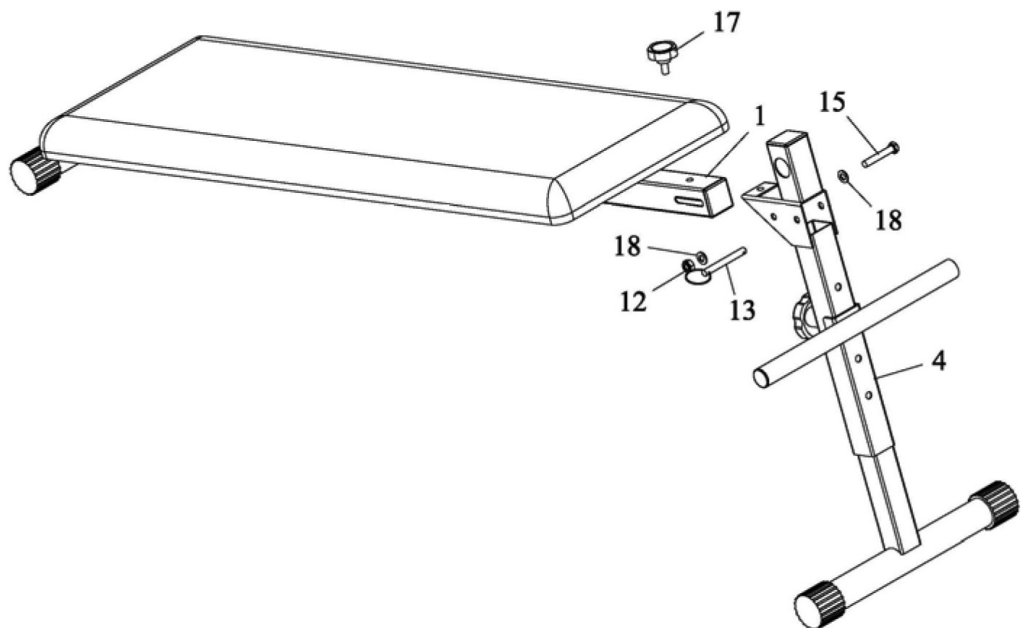
Βήμα 1



- Εισάγετε το εμπρός πόδι (2) στην εμπρός δοκό προσαρμογής (4).
- Τοποθετήστε τον άξονα αφρωδών προστατευτικών (5) στο επιθυμητό ύψος και σταθεροποιήστε τον με πόμολο (14).

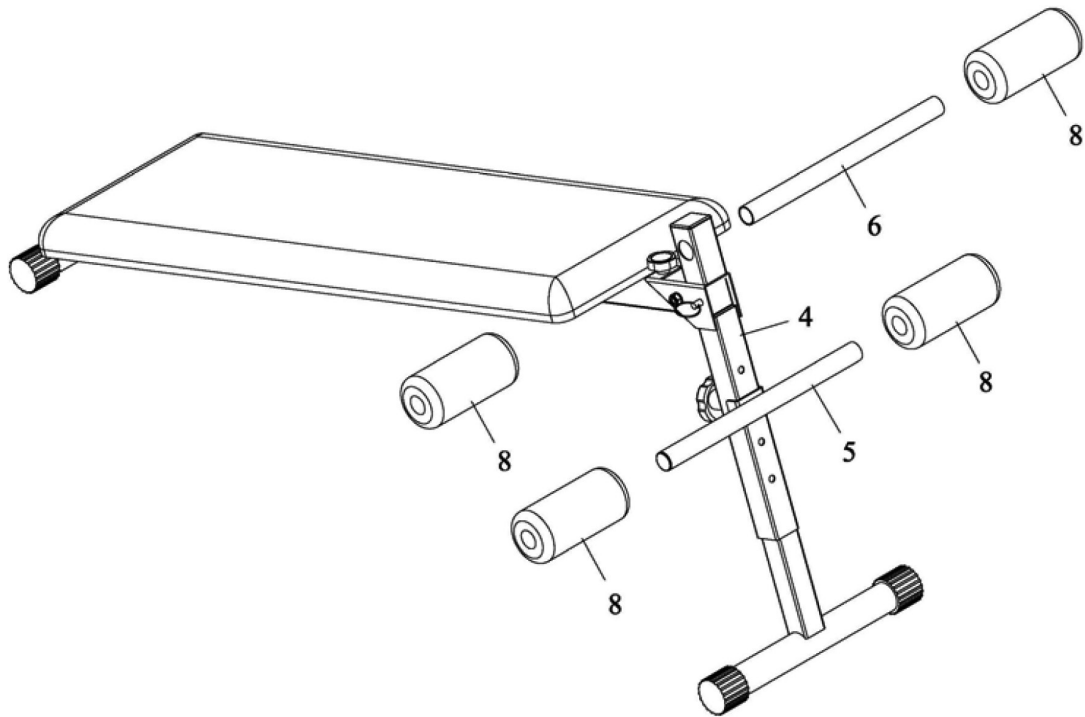
Βήμα 2

- Στερεώστε την εμπρός δοκό προσαρμογής (4) στην κεντρικό δοκό (1) με βίδα (15), δύο ροδέλες (18), παξιμάδι ασφαλείας (12) και πόμολο (17), φροντίζοντας να μη σφίξετε το παξιμάδι πολύ για να μπορεί ο πάγκος να διπλώνει.
- Εισάγετε τον πείρο (13) στην άλλη τρύπα της εμπρός δοκού προσαρμογής (4) και της κεντρικού δοκού (1).

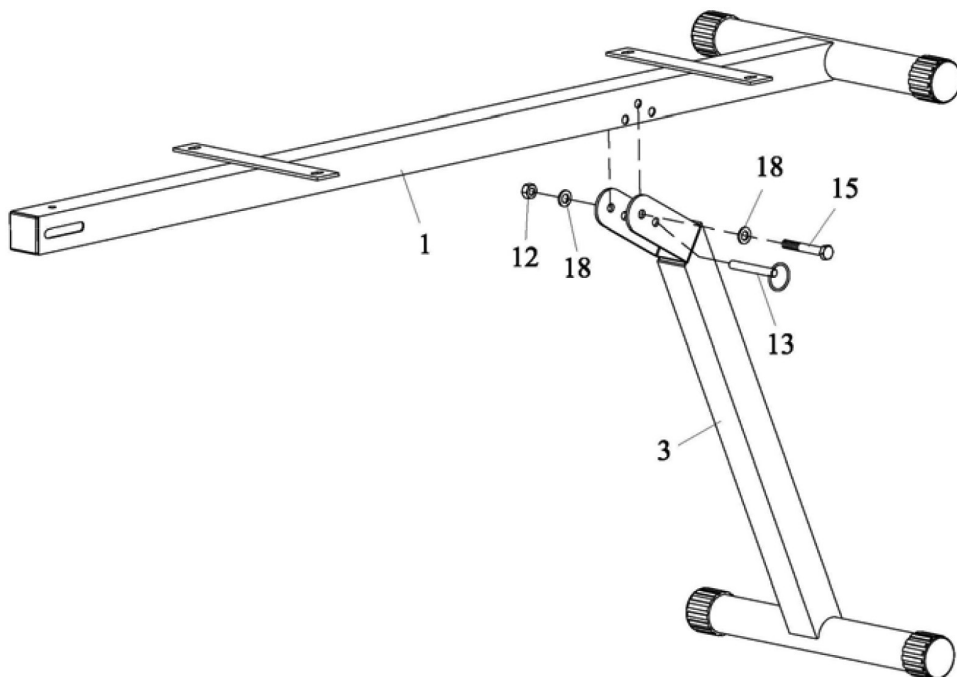


Βήμα 3

- Περάστε τον άξονα αφρώδων προστατευτικών (6) μέσα από την εμπρός δοκό προσαρμογής (4)
- Περάστε αφρώδη προστατευτικά (87) στους δύο άξονες (5 & 6).

**Βήμα 4**

- Στερεώστε το πίσω πόδι (3) στην κεντρική δοκό (1) με βίδα (15), δύο ροδέλες (18) και παξιμάδι ασφαλείας (12), φροντίζοντας να μη σφίξετε το παξιμάδι πολύ για να μπορεί ο πάγκος να διπλώνει.
- Εισάγετε τον πείρο (13) στην άλλη τρύπα του πίσω ποδιού (3) και της κεντρικού δοκού (1).



PRECAUTIONS

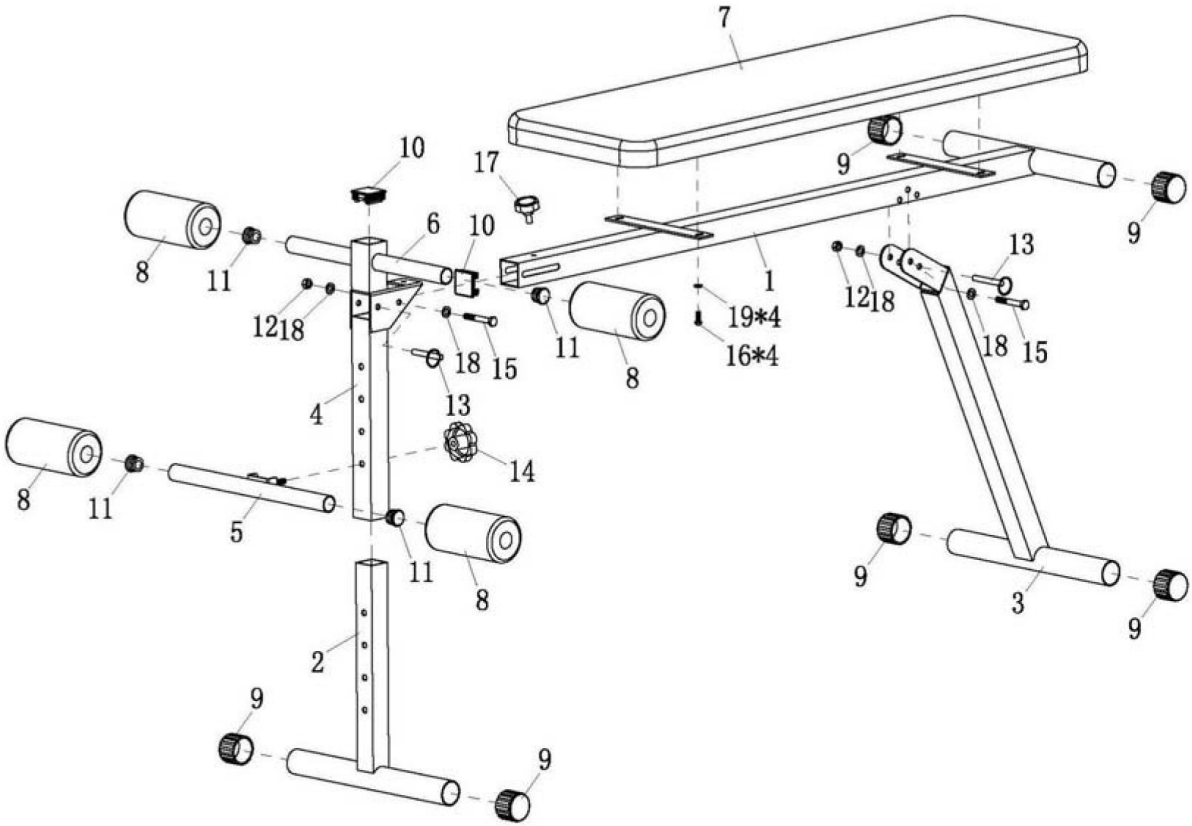
- Consult with a physician before beginning any exercise program.
- If you feel dizzy or weak, immediately stop exercising.
- Only use the bench on a horizontal and smooth surface.

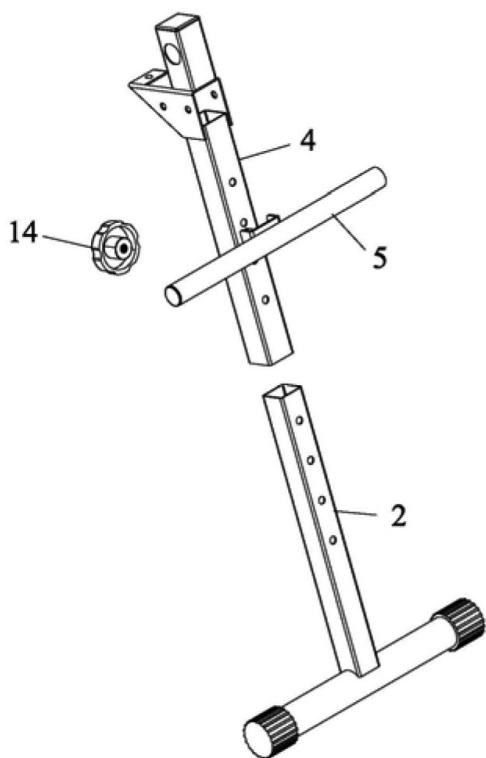
PARTS LIST

#	PCS	DESCRIPTION
1	1	Main support
2	1	Front leg support
3	1	Back leg support
4	1	Front up support
5	1	Adjustable foam tube
6	1	Foam tube
7	1	Cushion
8	4	Foam roller
9	6	Plastic round feet cover Ø38
10	2	Plastic square end cap 38x38

#	PCS	DESCRIPTION
11	4	Plastic round end cap Ø25
12	2	Lock nut M8
13	2	Pin Ø8x55
14	1	Plum blossom nut M8
15	2	Hex head bolt M8x55
16	4	Screw M6x16
17	1	Plastic head bolt M8
18	4	Washer 8
19	4	Washer 6

EXPLODED DRAWING

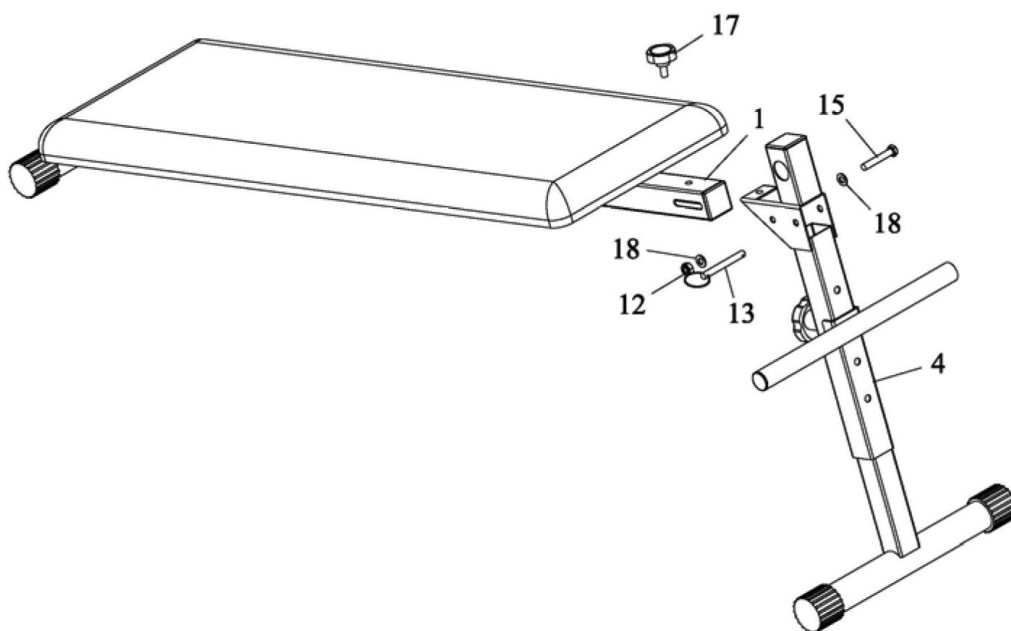


Step 1

- Slide the front leg support (2) into the front up support (4).
- Fasten with the adjustable foam tube (5) at the desired height and tighten with the plum blossom nut (14).

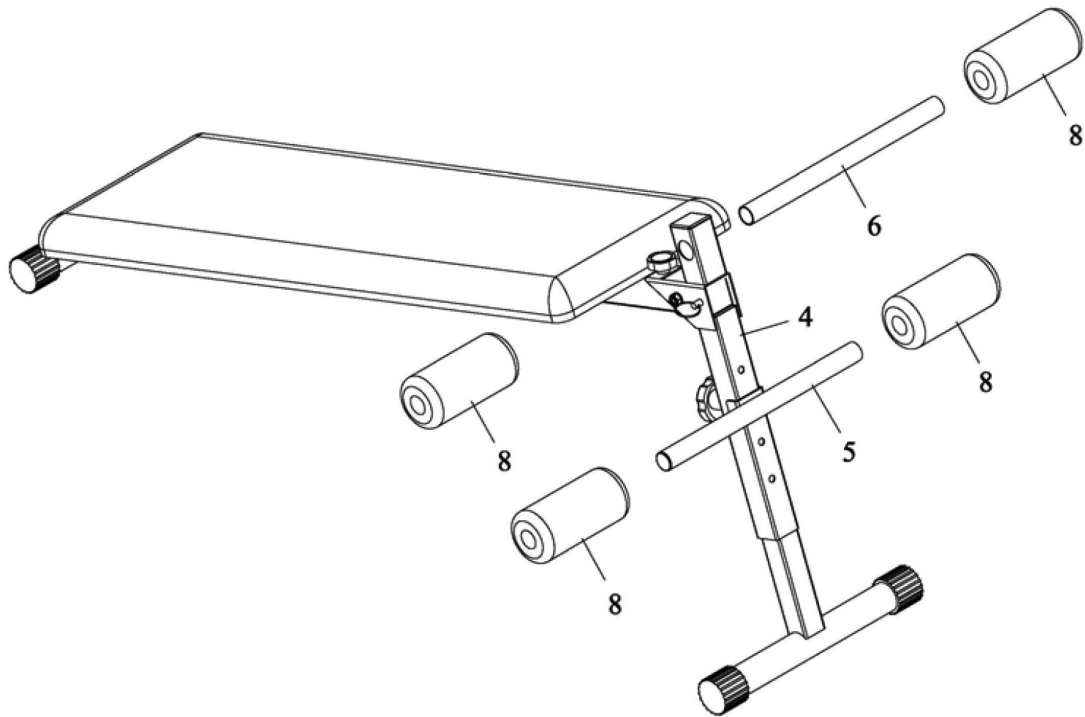
Step 2

- Connect the front up support (4) to the main support (1) with one bolt (15), two washers (18), lock nut (12) and plastic head bolt (17). Notice: Do not tighten the bolt too hard. The sit up bench should be foldable.
- Insert the pin (13) into the other hole on front up support (4) and main support (1).

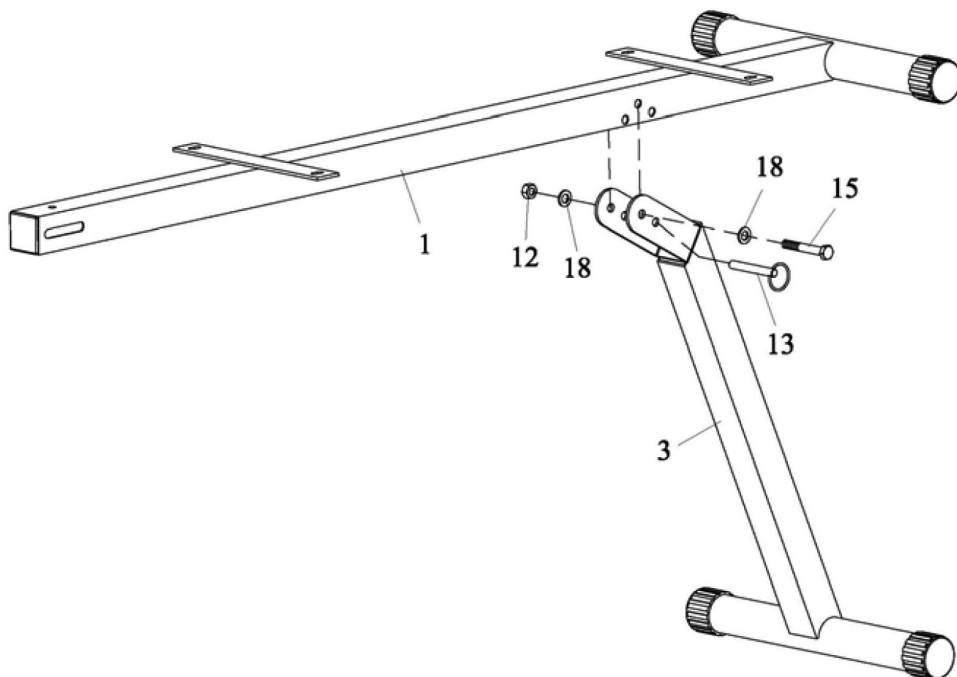


Step 3

- Slide the foam tube (6) through the front up support (4).
- Slide the foam roller (8) onto the adjustable foam tube (5) and foam tube (6).

**Step 4**

- Attach back leg support (3) to main support (1) with one bolt (15), two washers (18) and lock nut (12). Notice: Do not tighten the bolt too hard. The sit up bench should be foldable.
- Insert the pin (13) into the other hole on back leg support (3) and main support (1).



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