



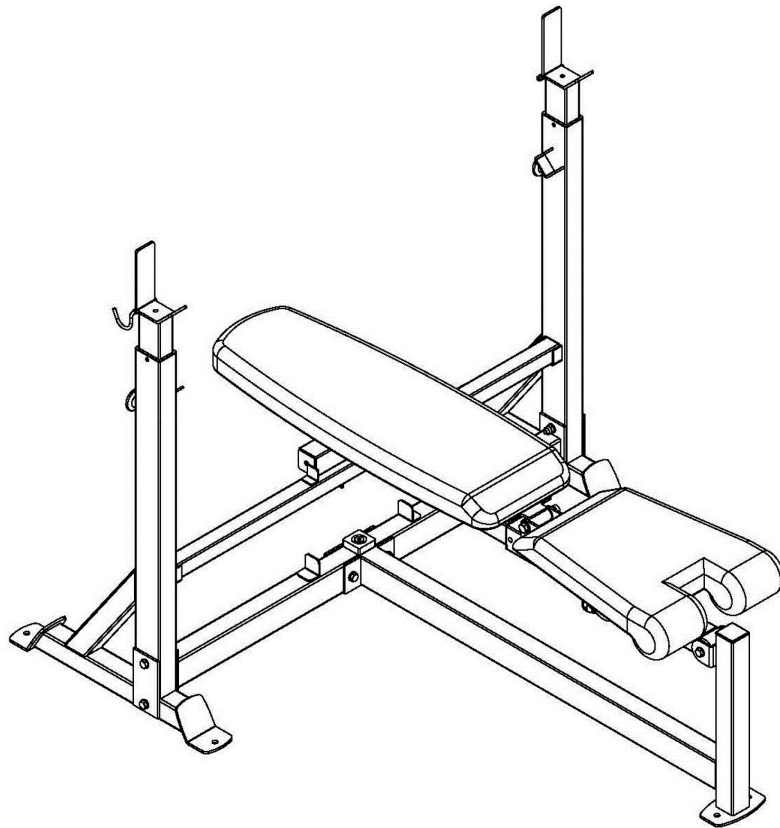
ADJUSTABLE OLYMPIC BENCH PRESS AX1036

Πάγκος Άρσης Βαρών Επαγγελματικός AX1036

GR 3

EN 8

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα για τον
πάγκο σκανάροντας το QR
Learn more about the bench
by scanning the QR

ITEM NO.: 93704

Όπου υπάρχει AMILA,
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΝΙΚΗΤΕΣ.



Η Amila πρωτοπορεί στην αγορά των προϊόντων γυμναστικής, αθλητισμού και ευεξίας, προσφέροντας πάντα καινοτόμες λύσεις που ανταποκρίνονται σε κάθε σου ανάγκη. Με μια ευρεία γκάμα προϊόντων, εγγυάται υψηλή ποιότητα και αξιοπιστία.

Η δέσμευσή μας είναι να παρέχουμε εξοπλισμό και υπηρεσίες που προάγουν την υγεία, τη φυσική κατάσταση και την ευεξία, ικανοποιώντας τις σύγχρονες απαιτήσεις της αγοράς.

Σε προσκαλούμε να γίνεις μέλος της δυναμικής και αφοσιωμένης κοινότητας της Amila! Ως κορυφαίος προμηθευτής οργάνων γυμναστικής, είμαστε εδώ για να σε υποστηρίξουμε και να μοιραστούμε πολύτιμο περιεχόμενο που θα σε ωφελήσει.

Ανακάλυψε έναν νέο κόσμο γυμναστικής και ευεξίας με την Amila, στο web και τα social media!

Είμαστε εδώ για να σε εμπνεύσουμε με συμβουλές, προπονήσεις και νέα προϊόντα.

Amila, is a pioneer in fitness, sports and wellness equipment, always offering innovative solutions that meet your every need. With a wide range of products, it can guarantee high quality and reliability.

Our commitment is to provide equipment and services that promote health, fitness and wellness, meeting modern demand.

We invite you to become a member of the dynamic and dedicated Amila community! As a leading supplier of fitness equipment, we are here to give you support and share with you valuable content that will benefit you.

Discover with Amila a new world of fitness and wellness, on the web and social media!

We are here to inspire you by offering advice, training ideas and new products.

“ Συνδέσου με την Amila και ζήσε την εμπειρία της γυμναστικής όπως ποτέ άλλοτε.

Connect with Amila and experience fitness like never before.

”

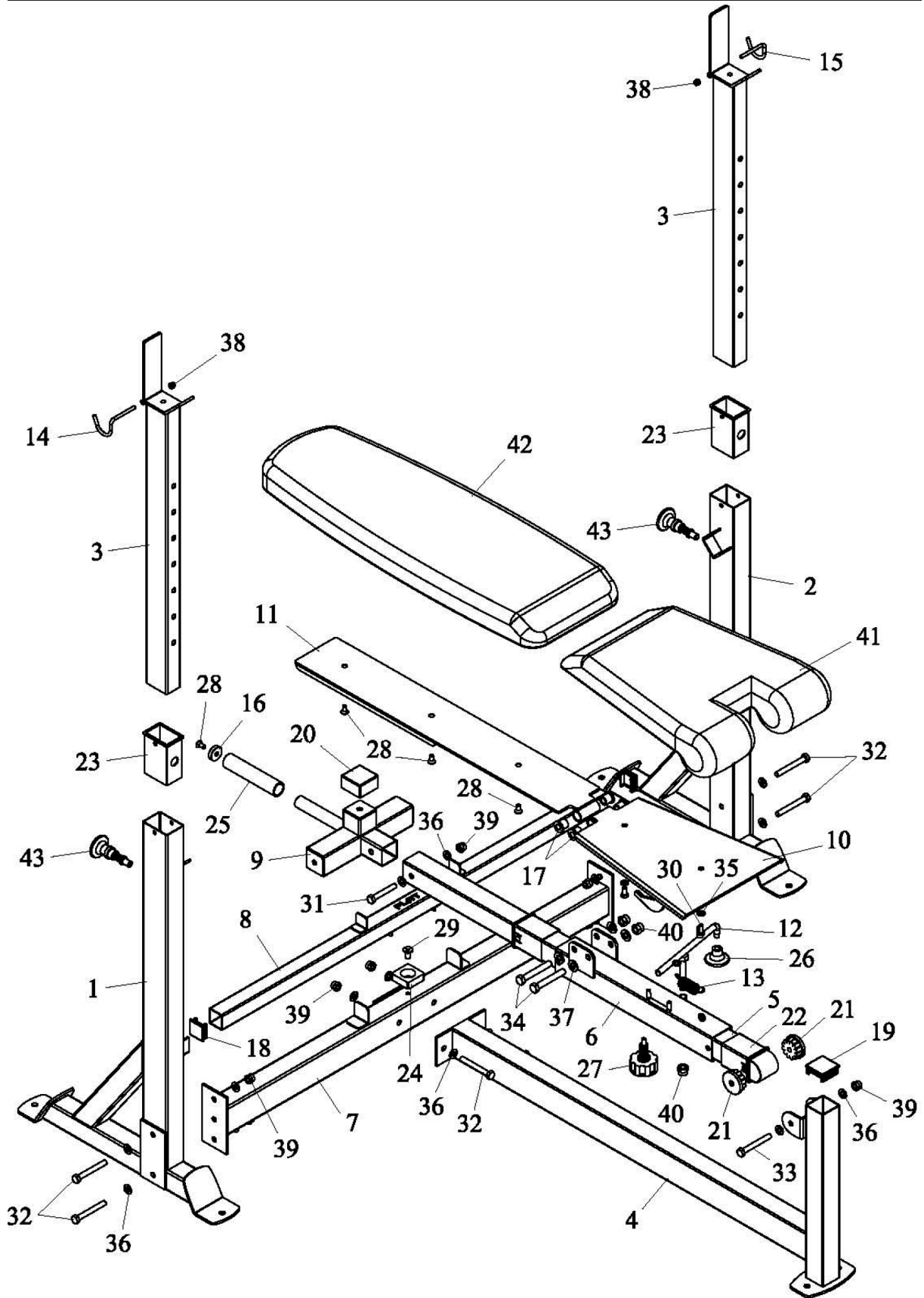


@dimitra.akavalou



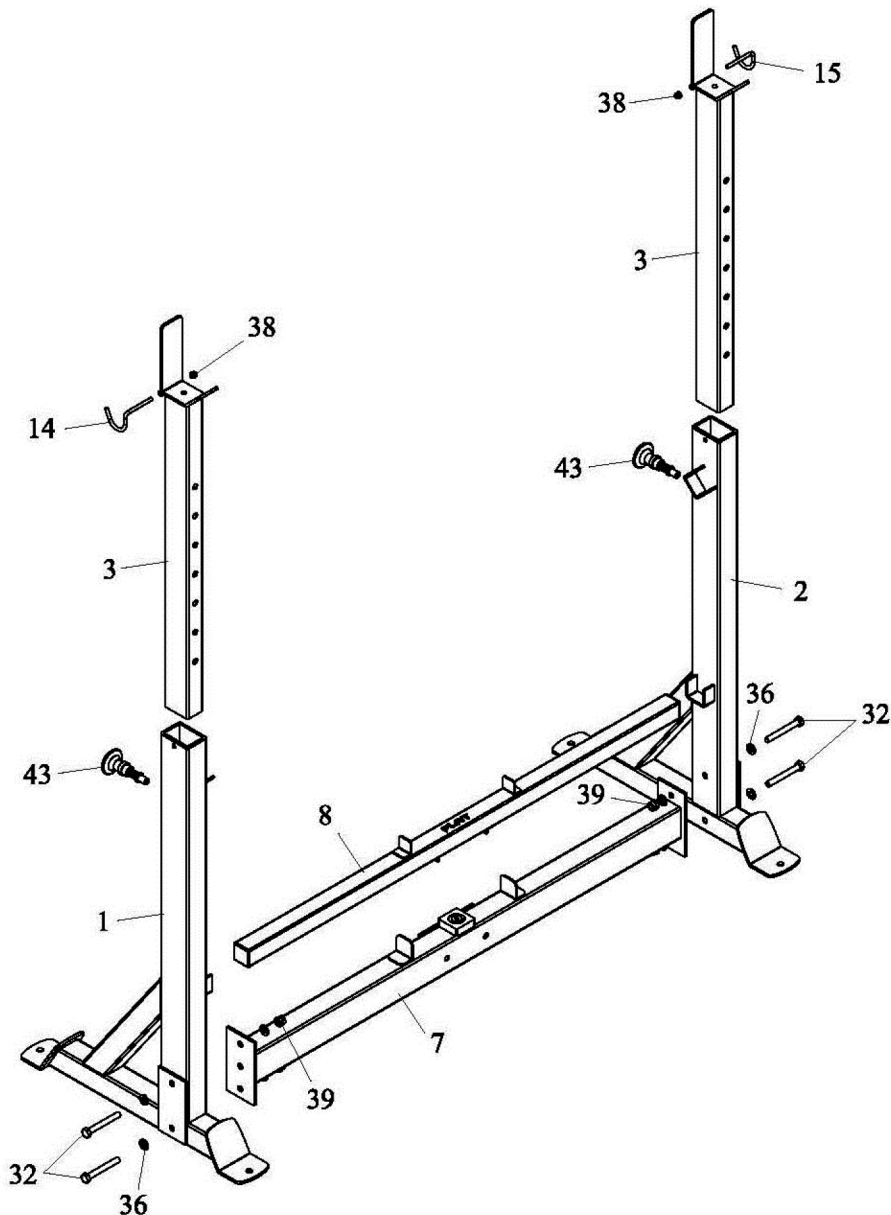
amilaworld.gr

καλώς ήρθες στον κόσμο της AMILA
welcome to the world of AMILA



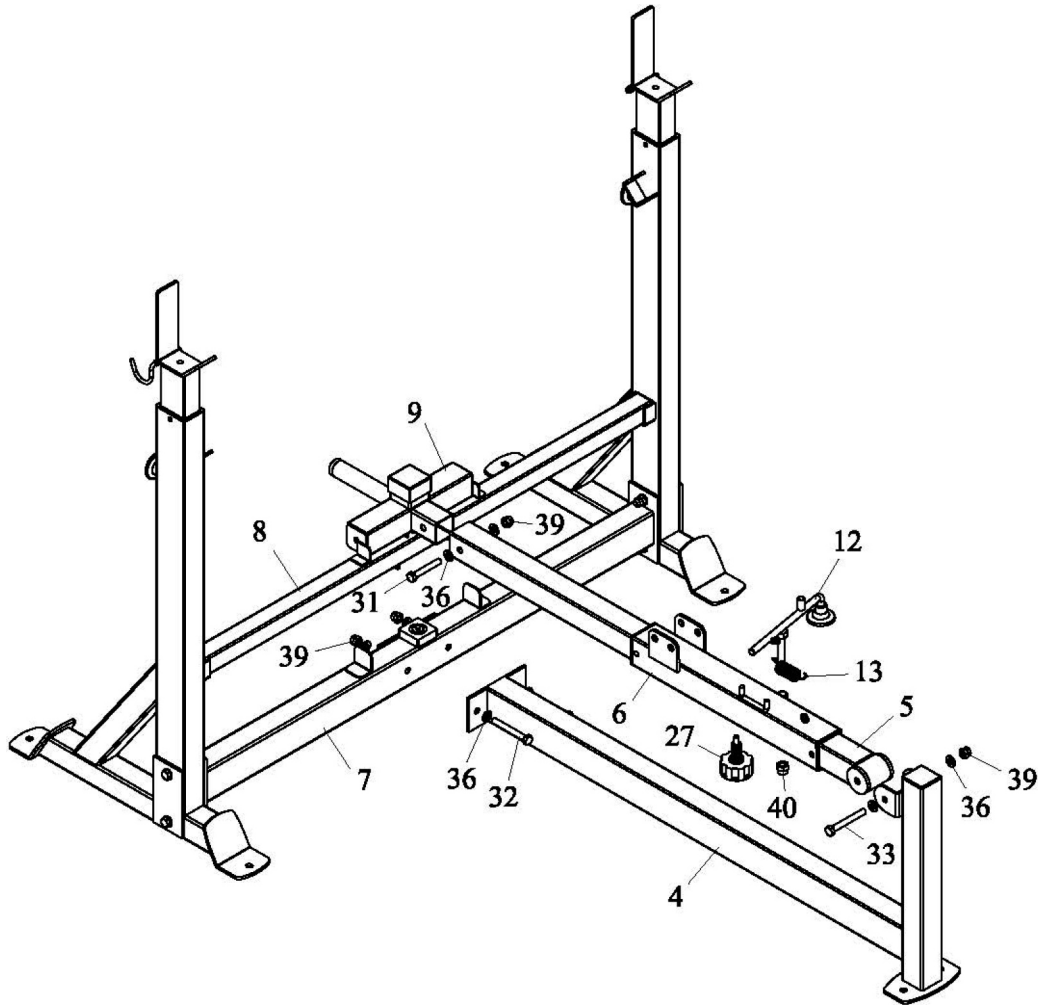
Βήμα 1ο

1. Συνδέστε τον οριζόντιο σωλήνα (7) στα κάτω τμήματα των ορθοστατών (1 & 2) με 4 βίδες M10x75 (32), 8 ροδέλες 10 (36) και 4 παξιμάδια ασφαλείας M10 (39).
2. Εισάγετε τα άνω τμήματα των ορθοστατών (3) στα κάτω τμήματα (1 & 2) και στερεώστε τους στο επιθυμητό ύψος με τα πόμολα (43).
3. Τοποθετήστε τον σωλήνα στήριξης της πλάτης (8) στις υποδοχές που υπάρχουν στα κάτω τμήματα των ορθοστατών (1 & 2).
4. Τοποθετήστε τα άγκιστρα ασφαλείας (14 & 15) στα άνω τμήματα των ορθοστατών (3) και στερεώστε τα με παξιμάδια ασφαλείας M8 (38).



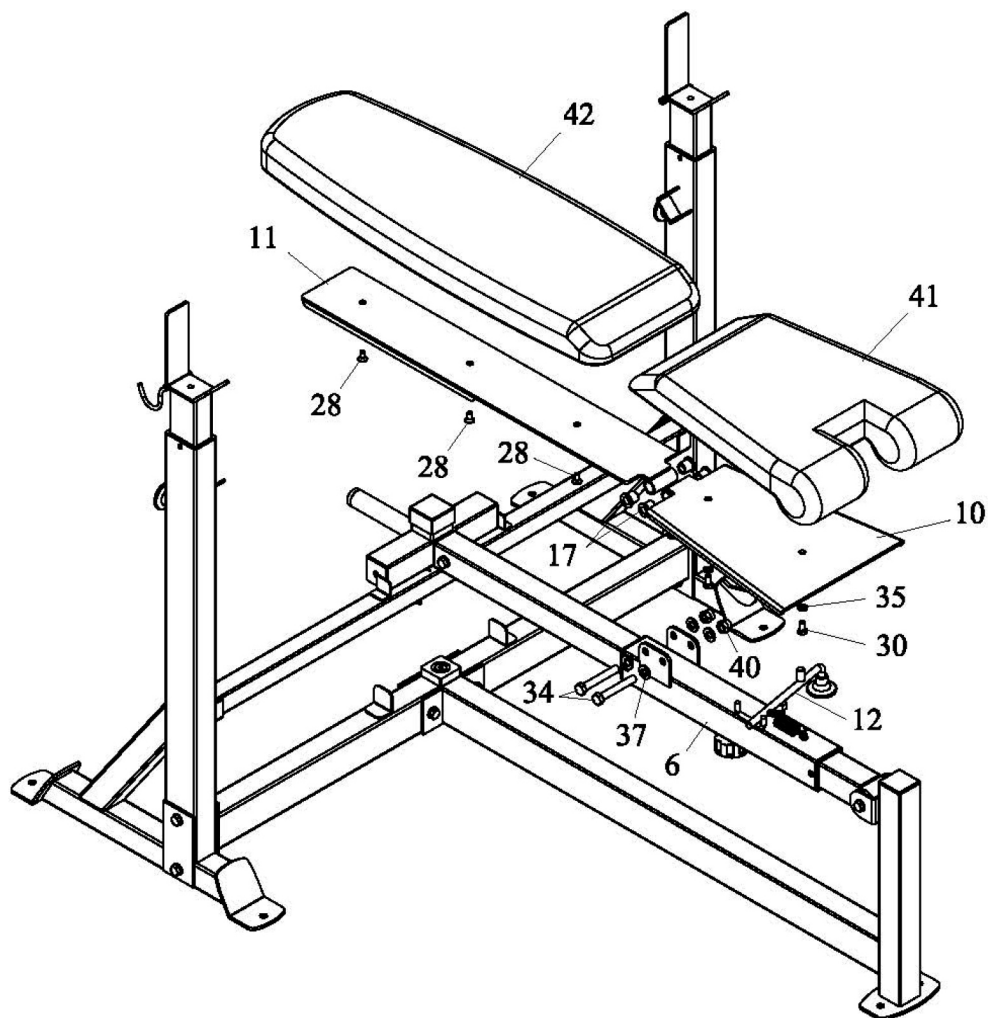
Βήμα 2ο

1. Συνδέστε τον κυρίως σκελετό (4) στον οριζόντιο σωλήνα (7) με 2 βίδες M10x75 (32), 4 ροδέλες 10 (36) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (39).
2. Περάστε το ρυθμιζόμενο στήριγμα (6) στο κινητό στήριγμα (5) και στερεώστε το με πόμολο (27).
3. Στερεώστε το κινητό στήριγμα (5) στον κυρίως σκελετό (4) με βίδα M10x90 (33), 2 ροδέλες 10 (36) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (39).
4. Στερεώστε το σετ της λαβής (9) στο κινητό στήριγμα (5) με βίδα M10x65 (31), 2 ροδέλες 10 (36) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (39).
5. Συνδέστε τον ρυθμιστικό πείρο (12) στο ρυθμιζόμενο στήριγμα (6) με παξιμάδι ασφαλείας M12 (40). Πιάστε το ελατήριο (13) στον ρυθμιστικό πείρο (12) και το ρυθμιζόμενο στήριγμα (6).



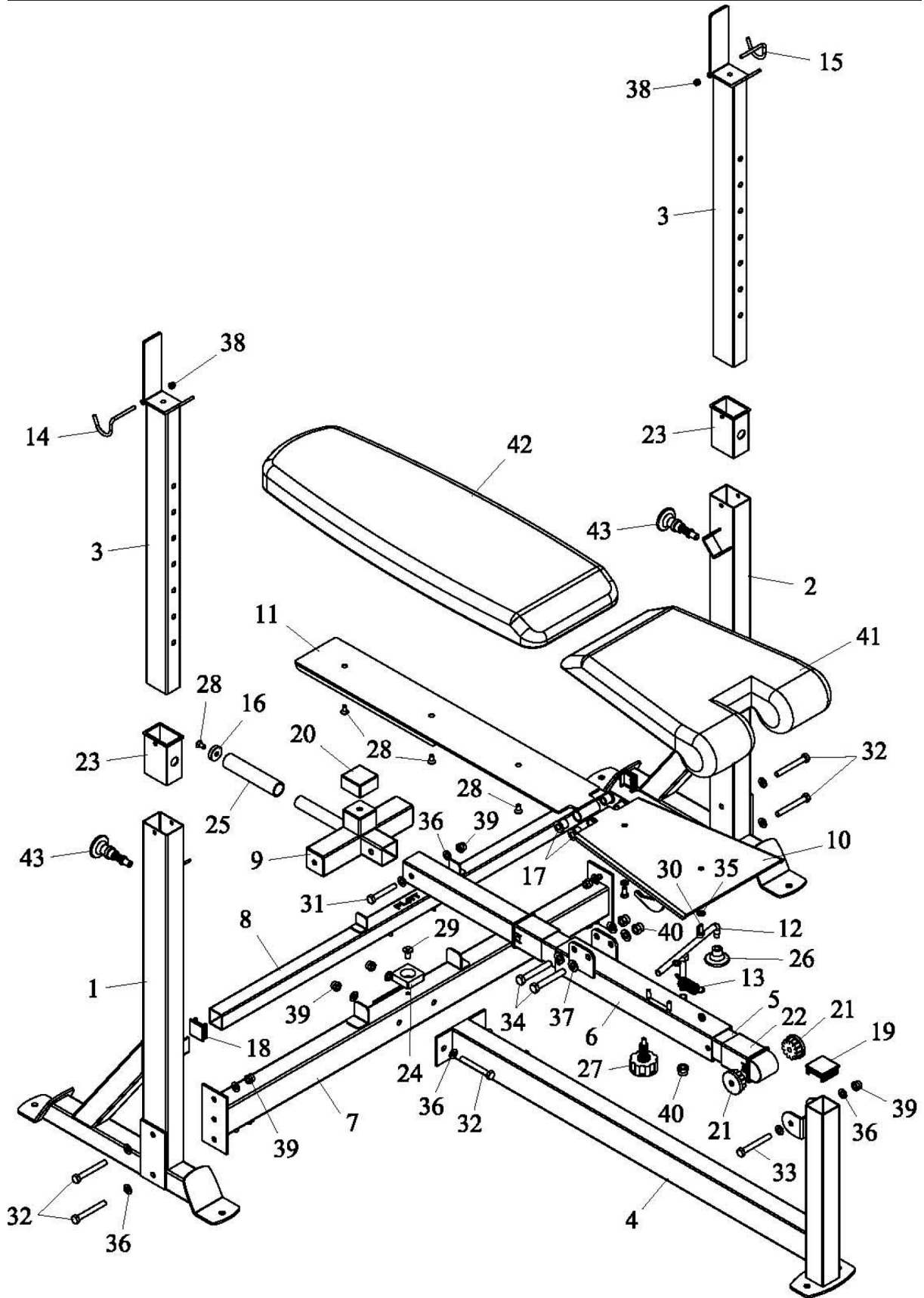
Βήμα 3ο

1. Τοποθετήστε τριβείς (17) στις βάσεις του καθίσματος (10) και της πλάτης (11)
2. Συνδέστε τις βάσεις καθίσματος (10) και πλάτης (11) στο ρυθμιζόμενο στήριγμα (6) με 2 βίδες M12x90 (34), 4 ροδέλες 12 (37) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M12 (40).
3. Στερεώστε το κάθισμα (41) στη βάση του (10) με 2 βίδες M8x25 (30) και 2 ροδέλες 8 (35).
4. Στερεώστε την πλάτη (42) στη βάση της (11) με 3 βίδες M8x25 (28).
5. Αγκιστρώστε τη βάση του καθίσματος (10) στον ρυθμιστικό πείρο (12).



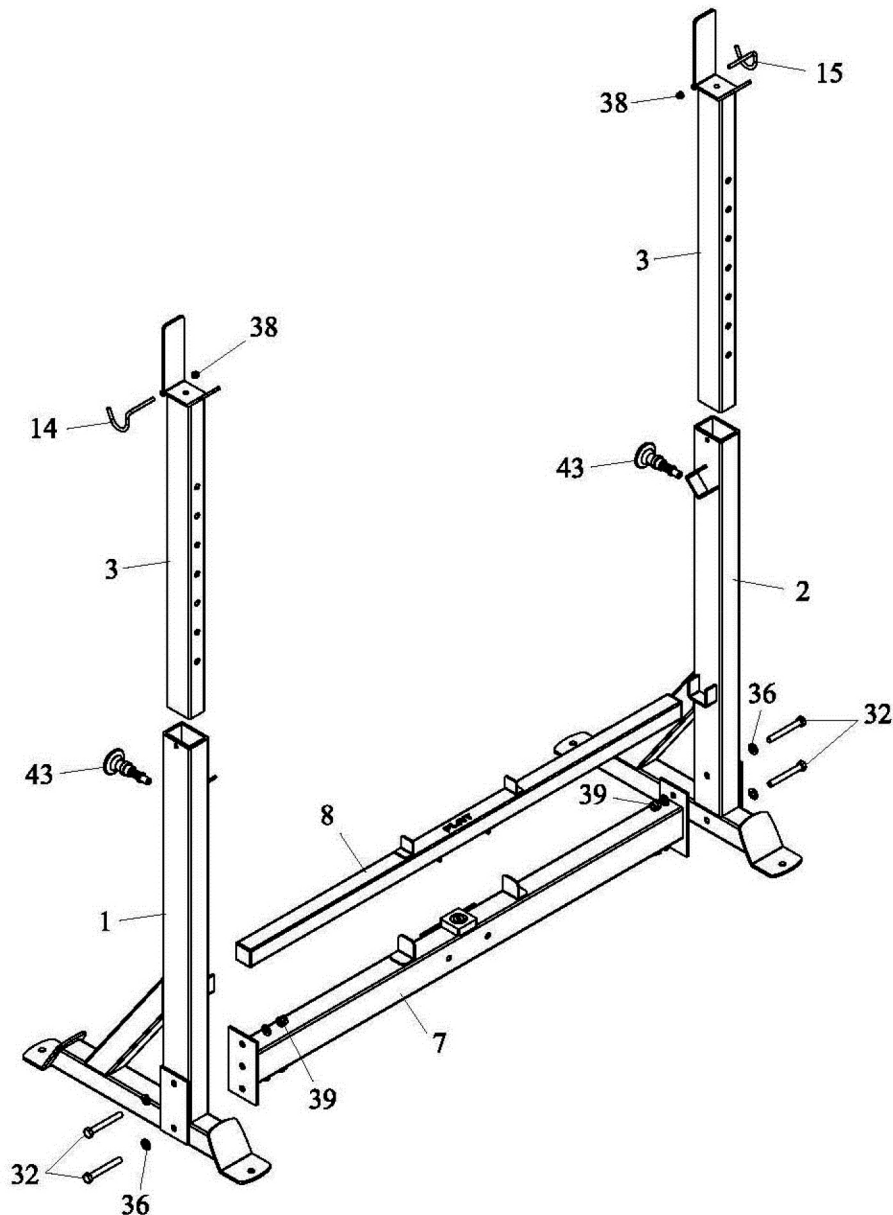
EXPLODED DRAWING

EN



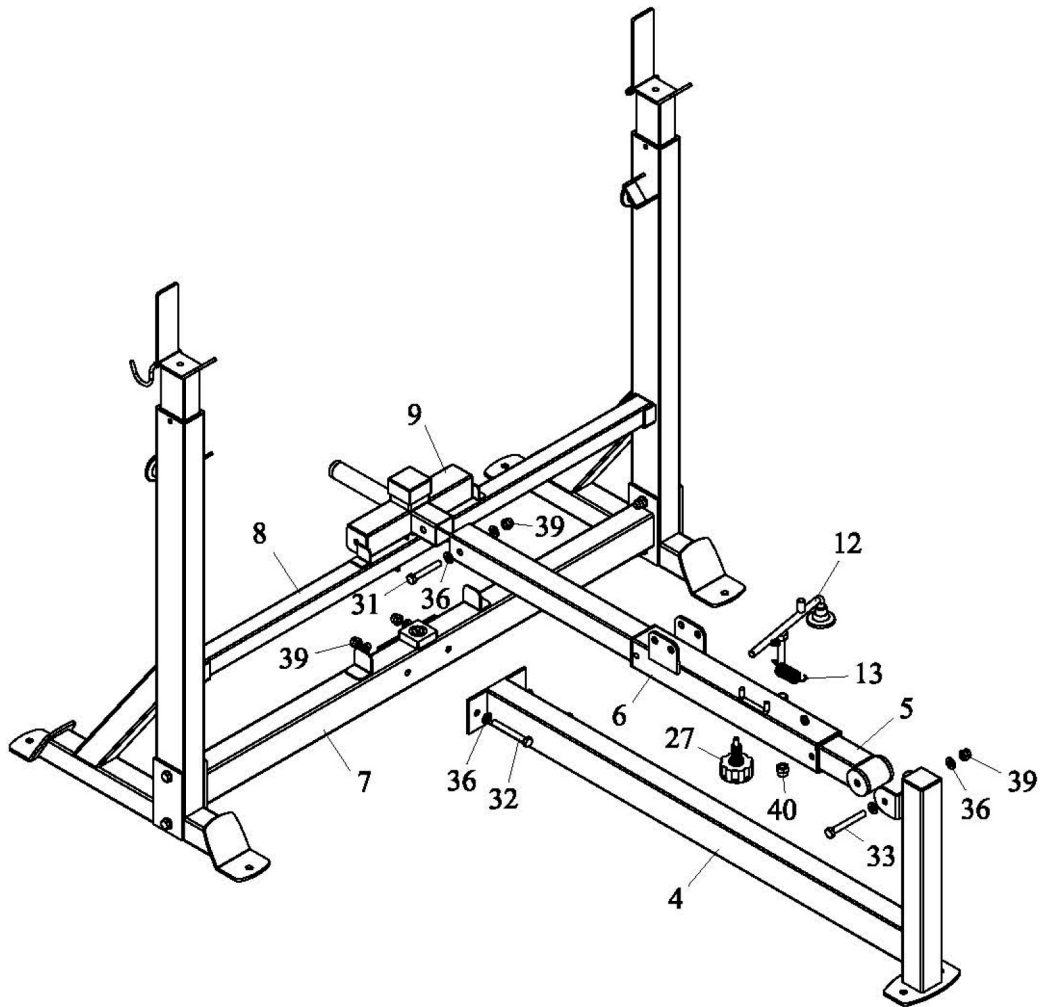
Step 1

1. Attach Under Support (7) to Right and Left Upright Support (1, 2) with four Bolts M10*75 (32), eight Washers 10 (36) and four Lock Nuts M10 (39).
2. Insert Barbell Supports (3) into port of Right and Left Upright Support (1, 2). Use Red Fast Pin (43) to secure the Support and desired height.
3. Put Upper Support (8) to U-Bracket on Right and Left Upright Support (1, 2).
4. Attach Right and Left Safety Hook (14, 15) to Right and Left Upright Support (1, 2), secure with two Lock Nuts M8 (38).



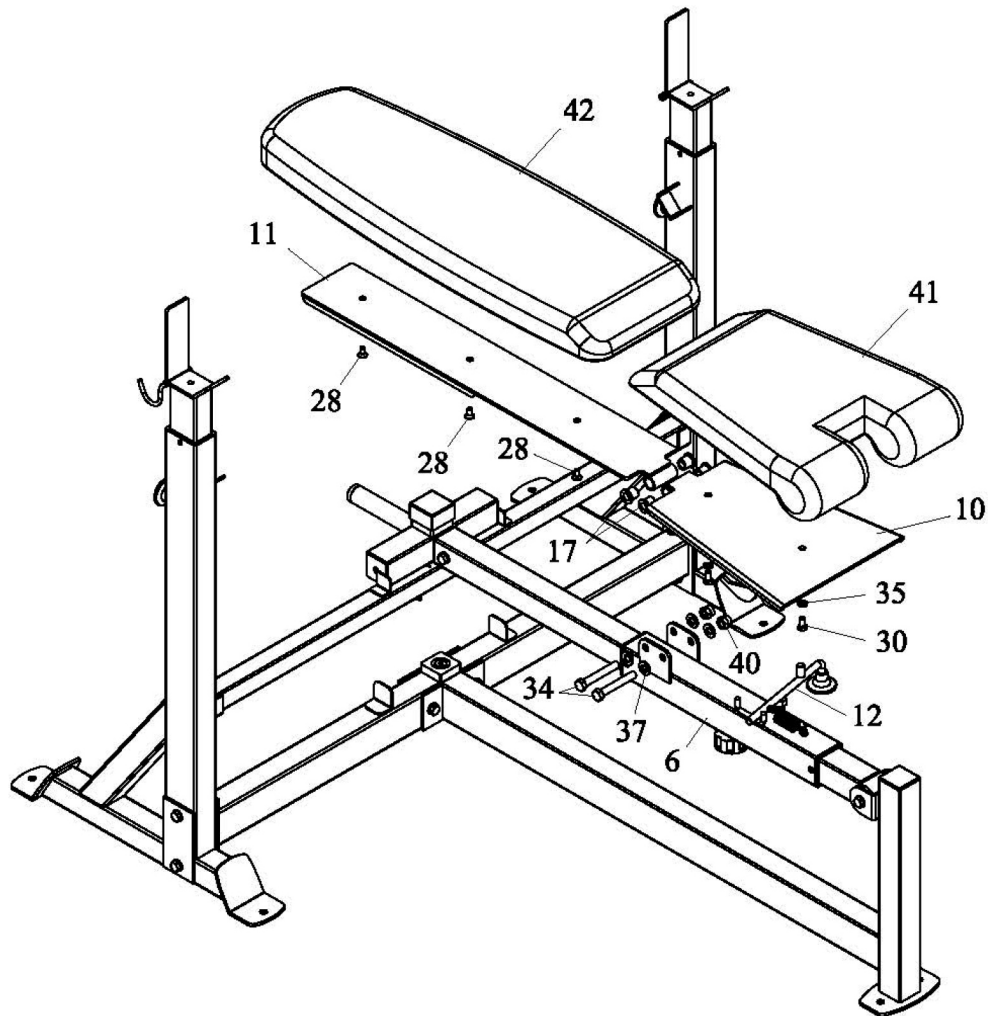
Step 2

1. Attach Main Frame (4) to Under Support (7) with two Bolts M10*75 (32), four Washers 10 (36) and two Lock Nuts M10 (39).
2. Slide Adjustable Support (6) onto Rotating Support (5), secure with Fast Pin (27).
3. Attach Rotating Support (5) to Main Frame (4) with Bolt M10*90 (33), two Washers 10 (36) and Lock Nut M10 (39).
4. Attach the Handle Block (9) to Rotating Support (5) with Bolt M10*65 (31), two Washers 10 (36) and Lock Nut M10 (39).
5. Attach Adjustable Pin (12) to Adjustable Support (6) with Lock Nut M12 (40). Hook the Spring (13) to Adjustable Pin (12) and Adjustable Support (6).



Step 3

1. Attach Bushings (17) to Seat Support (10) and Back Support (11).
2. Attach Seat Support (10) and Back Support (11) to Adjustable Support (6) with two Bolts M12*90 (34), four Washers 12 (37) and two Lock Nuts M12 (40).
3. Attach Seat Cushion (41) to Seat Support (10) with two Bolts M8*25 (30) and two Washers 8 (35).
4. Attach Backrest Cushion (42) to Back Support (11) with three Socket Bolts M8*25 (28).
5. Hook Seat Support (10) to Adjustable Pin (12).



WEB amila.gr

Είμαστε πρωτοπόροι στον επαγγελματικό και ερασιτεχνικό αθλητισμό, με ισχυρά brands, καινοτόμες προτάσεις & ευέλικτες λύσεις αγορών.

We are pioneers in the field of commercial and amateur sports, with strong brands, innovative proposals & flexible solutions.

BLOG

Μείνε ενημερωμένος για νέα προϊόντα, τη σωστή τους χρήση και διάφορα tips γύρω απ' το χώρο του fitness

Stay informed about new products, their correct use and various tips about fitness.



Instagram

Ανακάλυψε έναν νέο κόσμο γυμναστικής και ευεξίας με φωτογραφίες και βίντεο, με συμβουλές, ασκήσεις και έμπνευση!

Αναζήτησε το όνομα χρήστη @amila.gr και πατήσε το κουμπί "Ακολουθήσε".

Discover a new world about fitness and wellness, with photos, videos, ideas, exercises and inspiration!

Search for the @amila.gr user name and press the "Follow" button.

TikTok

Δες εκπαιδευτικά βίντεο που θα τραβήξουν την προσοχή σου και θα σε ενθουσιάσουν με γρήγορες και αποτελεσματικές προπονήσεις.

Βρες μας στο TikTok αναζητώντας το όνομα χρήστη @AmilaFitness και πατήσε το κουμπί "Ακολουθήσε".

Explore instructional videos which will grab your attention and excite you with quick but effective workouts.

Find us on TikTok by searching the @AmilaFitness user name and pressing the "Follow" button.



YouTube

Επισκέψου το κανάλι μας στο YouTube και δεσ αναλυτικά βίντεο παρουσιάσεις οργάνων γυμναστικής, προπονήσεις και tutorials από τους ειδικούς μας.

Πάτησε το κουμπί "Εγγραφή" και το καμπανάκι για να ενημερώνεσε για κάθε νέο βίντεο.

Visit our YouTube channel and find video presentations of fitness equipment, workouts and tutorials by specialists.

Press the "Subscribe" button and then the bell in order to be notified about every new video.

facebook

Αναρτούμε καθημερινά φωτογραφίες και βίντεο με συμβουλές και ασκήσεις. Μοιράσου με φίλους την εμπειρία και τη γνώση που σου προσφέρουν οι ειδικοί του χώρου.

Μπες στη σελίδα μας στο Facebook και πάτησε "Μου αρέσει" και "Ακολουθήσε".

We post photos and videos with advice and workouts. Share the experience and knowledge offered by experts with your friends.

Visit our Facebook page and press "Like" and "Follow".



amilaworld.gr
μπες στον κόσμο της AMILA
enter the world of AMILA

Where there is AMILA,
THERE ARE WINNERS.



ELDICO
sport



Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
ΕΔΡΑ: Κασσάνδρας 30, 10447 Αθήνα (Βοτανικός)
Τηλ.: +30 2103478279, Fax: +30 2103450168
ΥΠ/ΜΑ: 8ο χλμ. Θεσ/νίκης - Αθήνας, 57400 Σίνδος
Τηλ.: +30 2310570037, Fax: +30 2310796958

eMail: support@eldico.gr | **Site:** www.eldico.gr

Distributed by **ELDICO SPORT SA**
HQ: 30 Kassandras Str., 10447 Athens (Votanikos)
Tel.: +30 2103478279, Fax: +30 2103450168
Branch: 8Km Thessaloniki - Athens, 57400 Sindos
Tel.: +30 2310570037, Fax: +30 2310796958