



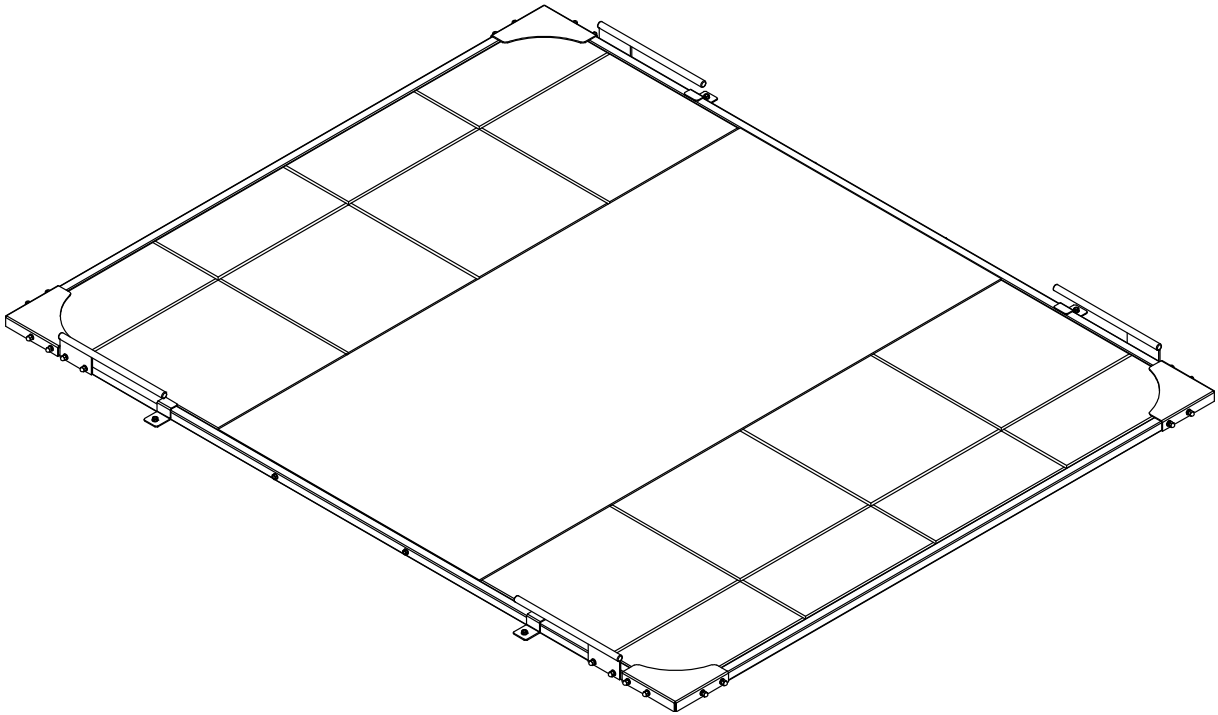
WEIGHTLIFTING PLATFORM

Δάπεδο Άρσης Βαρών

GR 3

EN 7

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα για το rack
σκανάροντας το QR
Learn more about the rack
by scanning the QR

ITEM NO.: 44489

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

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ⚠

GR

- Αυτό το προϊόν έχει σχεδιαστεί μόνο για ασκήσεις άρσης βαρών και ενδυνάμωσης. Δεν προορίζεται για άλλες σωματικές δραστηριότητες όπως άλματα, γυμναστική ή γενική προπόνηση φυσικής κατάστασης.
- Χρησιμοποιείτε μόνο υπό κατάλληλη επίβλεψη, ειδικά για αρχάριους ή όταν σηκώνετε μεγάλα βάρη.
- Για μεγάλα βάρη, πάντα να έχετε μαζί σας έναν βοηθό ή να χρησιμοποιείτε μπάρες ασφαλείας για αποφυγή ατυχημάτων.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση από εκπαιδευμένα άτομα. Θα πρέπει να ακολουθούνται πάντοτε οι κατάλληλες τεχνικές άρσης βαρών.
- Εγκαταστήστε την πλατφόρμα σε μια οριζόντια, επίπεδη, σταθερή επιφάνεια. Οι ανώμαλες επιφάνειες μπορεί να προκαλέσουν αστάθεια, οδηγώντας σε πιθανό τραυματισμό.
- Βεβαιωθείτε ότι η πλατφόρμα είναι τοποθετημένη σε αντιολισθητική επιφάνεια για την αποφυγή ανεπιθύμητων μετακινήσεων.
- Εξασφαλίστε τουλάχιστον 2 μέτρα ελεύθερου χώρου γύρω από την πλατφόρμα για να αποφύγετε χτυπήματα με κοντινά αντικείμενα ή ανθρώπους.
- Βεβαιωθείτε ότι η πλατφόρμα είναι κατάλληλα στερεωμένη για να αποφευχθεί η μετατόπιση ή η ολίσθηση κατά τη χρήση.
- Ελέγχετε την πλατφόρμα πριν από κάθε χρήση για σημάδια φθοράς, ρωγμές, χαλαρά εξαρτήματα ή ζημιές.
- Συναρμολογήστε την πλατφόρμα ακολουθώντας τις οδηγίες. Η λανθασμένη συναρμολόγηση μπορεί να οδηγήσει σε αστάθεια και τραυματισμό.
- Χρησιμοποιήστε κατάλληλα παπούτσια άρσης βαρών με καλή πρόσφυση για να αποφύγετε γλιστρήματα.
- Ελέγξτε όλο τον εξοπλισμό άρσης βαρών (βαράκια, βάρη, κολάρα) πριν από τη χρήση. Μην χρησιμοποιείτε κατεστραμμένο ή ελαττωματικό εξοπλισμό.
- Χρησιμοποιείτε τις κατάλληλες τεχνικές άρσης βαρών για την αποφυγή τραυματισμών. Εάν δεν είστε σίγουροι, συμβουλευτείτε έναν προπονητή.
- Αφήστε τα βάρη να πέσουν μόνο όταν είναι απαραίτητο και βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε ειδικούς δίσκους για την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων στην πλατφόρμα και τη γύρω περιοχή.
- Χρησιμοποιείτε μόνο κατάλληλους δίσκους άρσης βαρών (π.χ. δίσκους με επικάλυψη καουτσούκ) για να ελαχιστοποιήσετε τους κραδασμούς και τη φθορά στην πλατφόρμα.
- Βεβαιωθείτε ότι τα βάρη είναι ομοιόμορφα κατανεμημένα ώστε να αποφευχθεί η ανατροπή ή η υπερβολική καταπόνηση της μίας πλευράς της πλατφόρμας.
- Πραγματοποιείτε πάντα προθέρμανση πριν από τις ασκήσεις με μεγάλα βάρη για να μειώσετε τον κίνδυνο μυϊκής καταπόνησης και τραυματισμού.
- Εάν πάσχετε από κάποια πάθηση ή προηγούμενο τραυματισμό, συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν χρησιμοποιήσετε αυτόν τον εξοπλισμό.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει κοντά ένα κουτί πρώτων βοηθειών σε περίπτωση τραυματισμού. Εξοικειωθείτε με τις διαδικασίες έκτακτης ανάγκης.
- Καθαρίζετε τακτικά την πλατφόρμα χρησιμοποιώντας μη λειαντικά προϊόντα καθαρισμού για την απομάκρυνση του ιδρώτα, της σκόνης και των υπολειμμάτων κιμωλίας.
- Αποθηκεύστε σε ξηρό, καλά αεριζόμενο χώρο για να αποφύγετε τη συσσώρευση υγρασίας, η οποία μπορεί να προκαλέσει ζημιά στα ξύλινα ή ελαστικά εξαρτήματα.
- Μην εκθέτετε την πλατφόρμα σε υπερβολική υγρασία, καθώς αυτό μπορεί να αποδυναμώσει το υλικό και να οδηγήσει σε ζημιά με την πάροδο του χρόνου.
- Απορρίψτε το προϊόν σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς διαχείρισης αποβλήτων. Ορισμένα υλικά ενδέχεται να είναι ανακυκλώσιμα.
- Μην καίτε ή αποτεφρώνετε τα εξαρτήματα από καουτσούκ ή ξύλο, καθώς αυτό μπορεί να απελευθερώσει επιβλαβείς χημικές ουσίες.
- Ποτέ μην επιχειρήσετε να πιάσετε ένα βάρος που πέφτει. Αφήστε το να πέσει στην πλατφόρμα για να αποφύγετε τον τραυματισμό.
- Κρατήστε την περιοχή γύρω από την πλατφόρμα καθαρή από περιττά αντικείμενα για να μη σκοντάψετε.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από την πλατφόρμα όταν αυτή χρησιμοποιείται.
- Μην επιχειρήσετε να σηκώσετε μεγαλύτερο βάρος από αυτό που μπορείτε να ελέγξετε με ασφάλεια.
- Να ασκείστε εντός του συνιστώμενου επιπέδου άσκησης. ΜΗΝ εργάζεστε μέχρι εξάντλησης. Εάν αισθανθείτε πόνο ή δυσφορία, σταματήστε αμέσως την προπόνησή σας.
- ΜΗΝ τοποθετείτε αιχμηρά αντικείμενα γύρω από την πλατφόρμα.
- Διατηρήστε αυτές τις οδηγίες για μελλοντική χρήση. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι χρήστες γνωρίζουν τις οδηγίες ασφαλείας πριν από τη χρήση της πλατφόρμας.
- Αυτό το προϊόν συμμορφώνεται με τον κανονισμό (ΕΕ) 2023/988 για τη γενική ασφάλεια των προϊόντων.

Σημειώσεις:

- Φροντίστε να έχετε διαθέσιμο αρκετά μεγάλο χώρο για τη συναρμολόγηση και χρήση του δαπέδου.
- Χρησιμοποιήστε κάλυμμα στο πάτωμα (όπως χαρτόνια) για αποφυγή γκρατζουνίσματος του πατώματος.
- Οι βίδες και τα παξιμάδια έχουν λίγο γράσο για προστασία από τη διάβρωση. Παρακαλούμε να έχετε ένα πανί πρόχειρο για να σκουπίζετε τα χέρια σας.
- Όλα τα πλαστικά καπάκια είναι προ-εγκατεστημένα και φαίνονται στο σχεδιάγραμμα ως αναφορά για την περίπτωση που χρειασθείτε ανταλλακτικά.
- Για τη συναρμολόγηση χρησιμοποιούνται διαφορετικά μήκη από βίδες. Προσέξτε να χρησιμοποιείτε το σωστό μήκος σε κάθε στάδιο της συναρμολόγησης.

Πριν ξεκινήσετε:

- Τοποθετήστε το δάπεδο σε ένα μεγάλο χώρο με επαρκή αερισμό και φωτισμό. Μην το τοποθετήσετε στο σαλόνι σας.
- Συγκεντρώστε τα εργαλεία σας. Θα χρειασθείτε τα ακόλουθα εργαλεία:
 - Χάρακα
 - Ρυθμιζόμενο κλειδί
 - Κλειδί άλεν
 - Κατσαβίδι
 - Λιπαντικό (WD40 ή βαζελίνη)

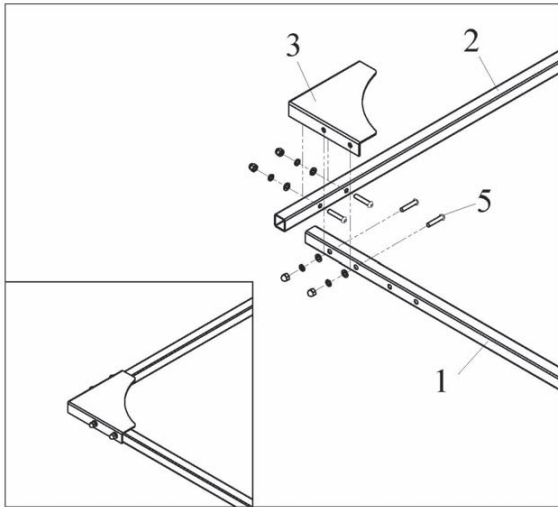
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Νούμερο	Περιγραφή	Τεμάχια
1	Κυρίως μπορντούρα	2
2	Πλαϊνή μπορντούρα	2
3	Σταθερή γωνιά	4
4	Ράβδος στερέωσης λάστιχων	4
5	Βίδες M8*45 + ροδέλες 8 + ροδέλες ασφαλείας 8 + παξιμάδια με κεφάλι M8	24
6	Εξάγωνες βίδες M8*60 + ροδέλες 8	8
7	Ούπα	4
8	Λαστιχένιο πάτωμα (μεγάλο)	8
9	Λαστιχένιο πάτωμα (μικρό)	8
10	Ξύλινη επιφάνεια	1
11	Έλασμα στερέωσης	4

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΔΑΠΕΔΟΥ

GR

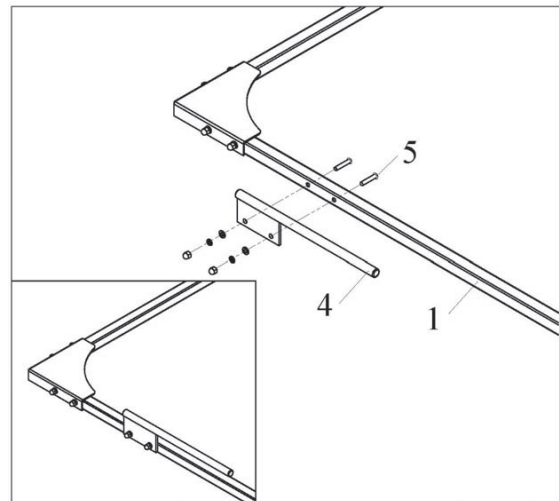
ΒΗΜΑ 1



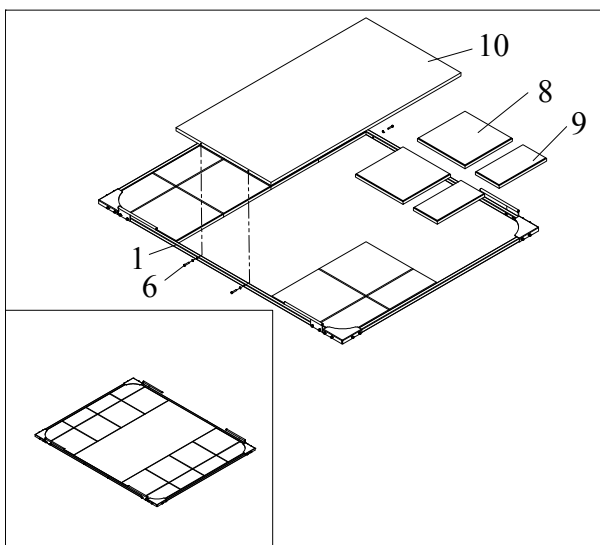
Συνδέστε τις σταθερές γωνίες (3) στις κυρίως (1) και πλαϊνές (2) μπορντούρες χρησιμοποιώντας το σετ Νο. 5.

ΒΗΜΑ 2

Συνδέστε τις ράβδους στερέωσης λάστιχων (4) στις κυρίως μπορντούρες (1) χρησιμοποιώντας το σετ Νο. 5.

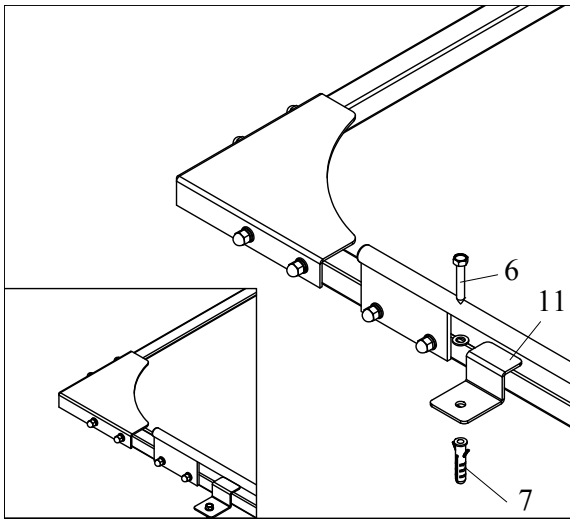


ΒΗΜΑ 3



Συνδέστε την ξύλινη επιφάνεια (10) στις κυρίως μπορντούρες (1) χρησιμοποιώντας το σετ Νο. 6. Έπειτα τοποθετήστε τα κομμάτια του λαστικένιου πατώματος (8 & 9).

ΒΗΜΑ 4



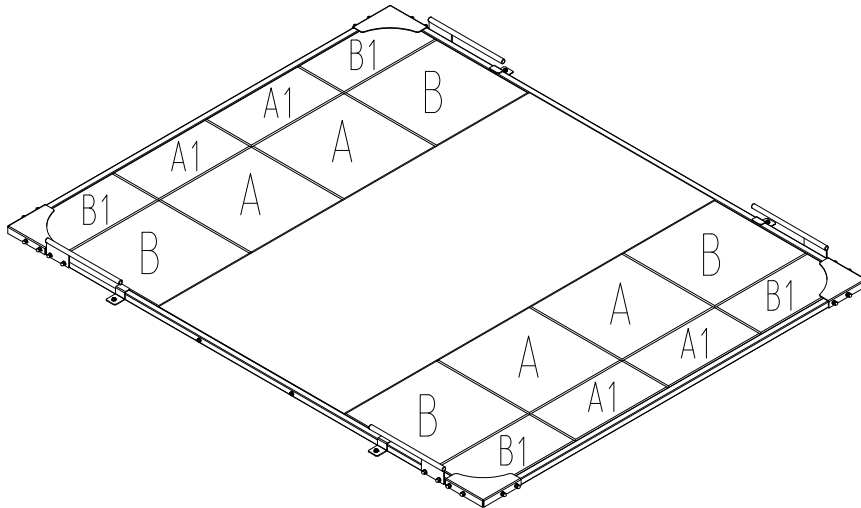
Τρυπήστε το πάτωμα, εισάγετε ούπα (7) και χρησιμοποιήστε τα ελάσματα στερέωσης (11) για να στερεώσετε το δάπεδο στο πάτωμα χρησιμοποιώντας το σετ Νο. 6.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Το δάπεδο πρέπει **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ** να είναι βιδωμένο στο πάτωμα εάν το χρησιμοποιήσετε με ελαστικούς ιμάντες (βλ. φωτο κατωτέρω).



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα λαστικένια κομμάτια του πατώματος (Α, Β, Α1 & Β1) είναι αναλώσιμα είδη και πρέπει να αντικαθίστανται αναλόγως τη χρήση, όπως και να ελέγχεται η σωστή τους θέση κάθε 1-2 εβδομάδες.



⚠️ WARNINGS ⚠️

EN

- This product is designed for weightlifting and strength training exercises only. Not intended for other physical activities such as jumping, gymnastics, or general fitness training.
- Only use under proper supervision, especially for beginners or when lifting heavy weights.
- For heavy lifts, always have a trained spotter or use safety bars to prevent accidents.
- This product is intended for use by trained individuals. Proper weightlifting techniques should be followed at all times.
- Install the platform on a flat, stable surface. Uneven surfaces can cause instability, leading to potential injury.
- Ensure the lifting platform is positioned on a non-slip surface to prevent unwanted movement.
- Ensure at least 2 meters of clear space around the platform to avoid accidental collisions with nearby objects or people.
- Ensure the platform is properly secured to prevent shifting or sliding during use.
- Assemble the platform following these instructions. Incorrect assembly may lead to instability and injury.
- Use appropriate weightlifting shoes with good grip to prevent slipping.
- Check all weightlifting equipment (barbells, weights, collars) before use. Do not use damaged or defective equipment.
- Use proper weightlifting techniques to prevent injuries. If unsure, consult a qualified trainer.
- Only drop weights when necessary and ensure bumper plates are used to minimize impact on the platform and surrounding area.
- Only use appropriate weightlifting plates (e.g., rubber-coated bumper plates) to minimize shock and wear on the platform.
- Ensure weights are evenly distributed to prevent tipping or excessive stress on one side of the platform.
- Always perform a proper warm-up before lifting heavy weights to reduce the risk of muscle strain and injury.
- If you have a medical condition or prior injury, consult a healthcare professional before using this equipment.
- Ensure a first aid kit is available nearby in case of injury. Familiarize yourself with emergency procedures.
- Inspect the platform before each use for signs of wear, cracks, loose components, or damage.
- Clean the platform regularly using non-abrasive cleaning products to remove sweat, dust, and chalk residue.
- Store in a dry, well-ventilated area to prevent moisture buildup, which may damage the wood or rubber components.
- Do not expose the platform to excessive moisture, as this may weaken the material and lead to damage over time.
- Dispose of the product in accordance with local waste management regulations. Some materials may be recyclable.
- Do not burn or incinerate rubber or wood components, as this may release harmful chemicals.
- Never attempt to catch a falling weight. Let it drop onto the platform to avoid injury.
- Keep the area around the platform clear of unnecessary objects to prevent tripping.
- Keep children and pets away from the platform when in use.
- Do not attempt to lift more weight than you can control safely.
- Work within your recommended exercise level. DO NOT work to exhaustion. If you feel any pain or discomfort, stop your workout immediately.
- DO NOT place any sharp objects around the platform.
- Retain these instructions for future use. Ensure all users are aware of safety guidelines before using the platform.
- This product complies with Regulation (EU) 2023/988 on general product safety.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Notes:

- Make sure you have ample space where you intend to assemble and use the platform.
- Cover the floor (e.g. using cartons) to avoid scratching it during the assembly procedure.
- Nuts and bolts may have some grease on them for corrosion protection. Keep a rag handy to wipe your hands.
- All plastic end caps and plugs have been assembled on the unit prior to shipment. They are shown on the assembly drawings for reference in the event replacement parts are needed.
- Different lengths of bolts are used in the assembly. Be careful to use the correct length of bolt for each assembly step.

Before you begin:

- Locate a comfortable work site. Assemble your platform in an open space with ventilation and lighting and the help of another person. The machine will occupy a large area, so do not place it in a living room.
- Gather your tools. The following are needed for the assembly:
 - Ruler
 - Adjustable wrench
 - Allen wrench
 - Screwdriver
 - WD40 lubricant or vaseline (if necessary)

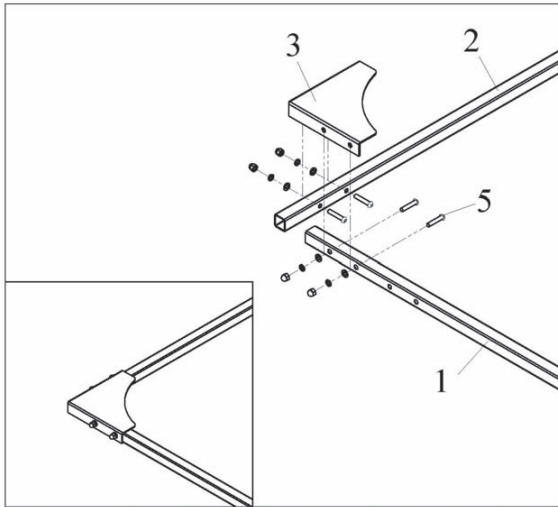
PARTS LIST

Number	Description	PCS
1	Main border	2
2	Side of border	2
3	Fixed angle	4
4	Elastic band fixing rod	4
5	Hexagon pad head screw M8*45 + washer 8 + spring washer 8 + cap nut M8	24
6	Hexagon head tapping screw M8*60 + washer 8	8
7	Expanding nylon	4
8	Rubber mat (large)	8
9	Rubber mat (small)	8
10	Wooden board	1
11	Mounting brackets	4

ASSEMBLY

EN

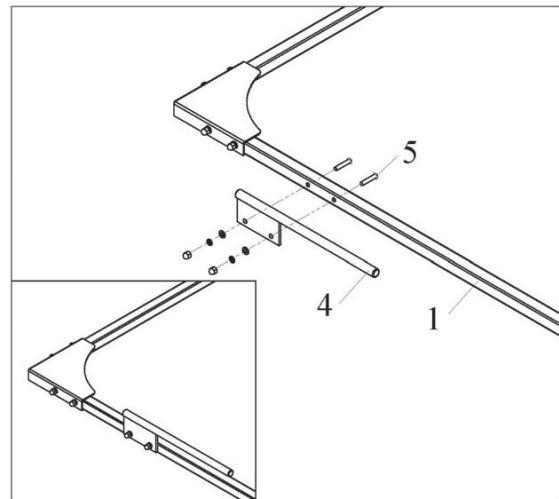
Step 1



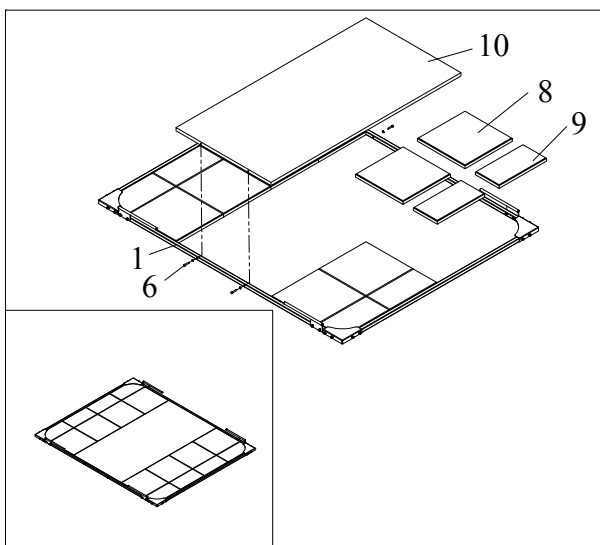
Attach the fixed angles (2) to the main (1) and side (2) borders using screw set (5).

Step 2

Attach the elastic band fixing rods (4) to the main borders (1) using screw set (5).

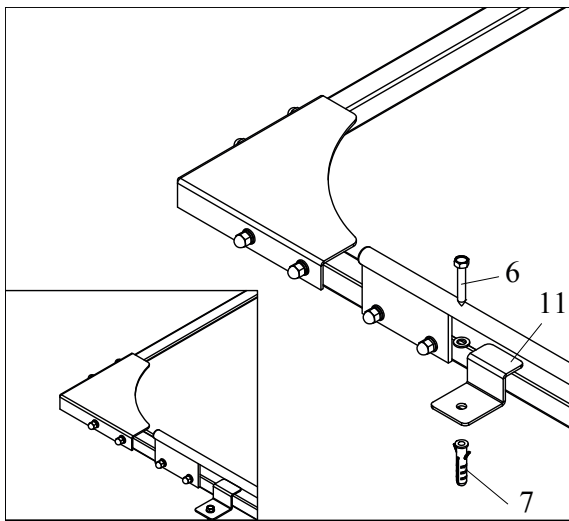


Set 3



Attach the wooden board (10) to the main border (1) using screw set (6). Afterwards, place the rubber mats (8 & 9).

Step 4



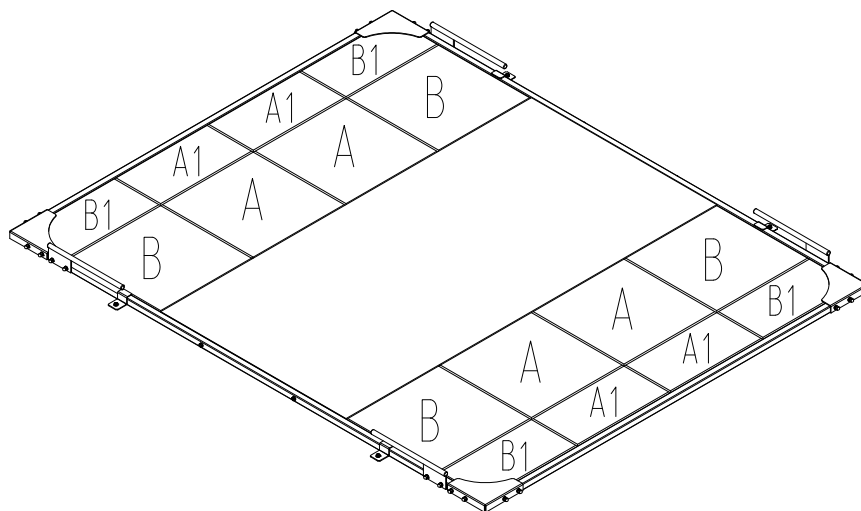
First drill the floor, insert expanding nylon receptacles (7) and use the mounting brackets (11) to fix the platform to the floor using screw set (6).

NOTE! The platform MUST be screwed to the floor if planning to use the elastic band rods (see photo below).



MAINTENANCE

NOTE! The rubber parts (A, B, A1 & B1) are perishable goods and should be replaced according to the frequency of use, as well as their position checked/adjusted every 1-2 weeks.



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.



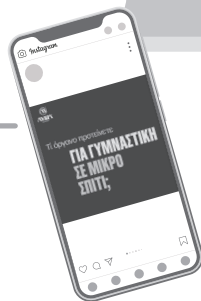
Instagram

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.



ELDICOTM
sport



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

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

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