



HOME GYM HG250

Πολυόργανο

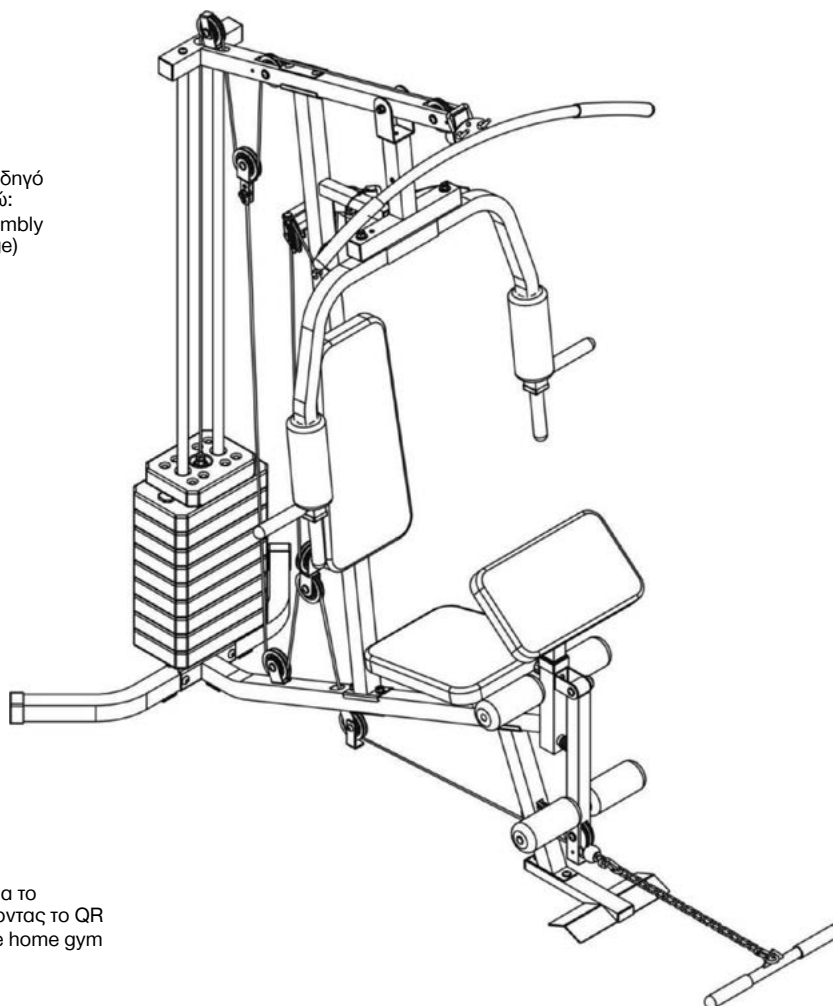
GR 3

EN 21

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Δείτε έναν σύντομο οδηγό
συναρμολόγησης εδώ:
Scan for a short assembly
video (Greek language)



Μάθε περισσότερα για το
πολυόργανο σκανάροντας το QR
Learn more about the home gym
by scanning the QR

ITEM NO.: 91210

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 ωφεληήσει.

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

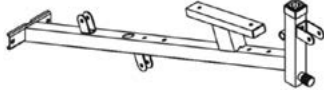
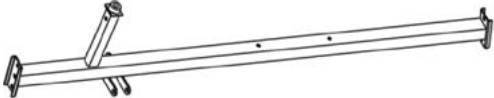
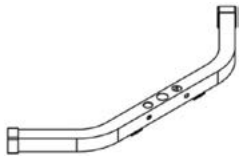
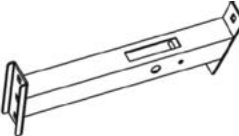
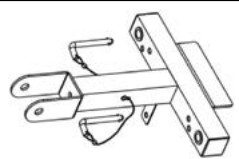
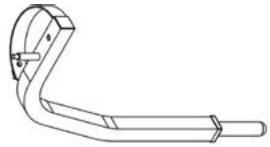
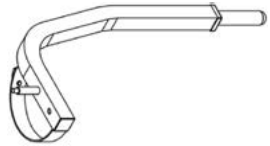
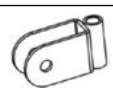
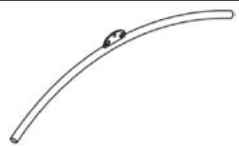
καλώς ήρθες στον κόσμο της AMILA
welcome to the world of AMILA

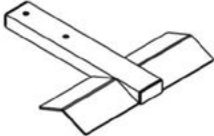
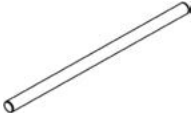
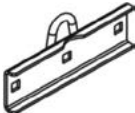
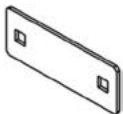
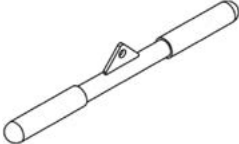
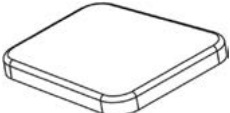
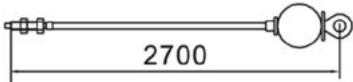
⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ⚠

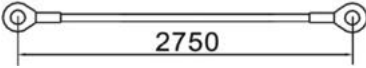
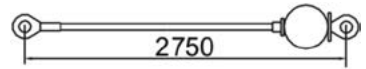
GR

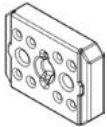
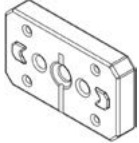
- Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το όργανο.
- Αφήστε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου μεταξύ του οργάνου και οποιουδήποτε σταθερού αντικειμένου ή τοίχου.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά. Υπάρχουν πολλά σημεία που μπορούν να τα παγιδεύσουν ή/και να προκαλέσουν τραυματισμό.
- Κρατήστε τα χέρια μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη.
- Μην τοποθετήτε δάχτυλα ή άλλα μέρη του σώματος σας ανάμεσα στις πλάκες βαρών.
- Να ελέγχετε το μηχάνημα και τα συρματόσχοινα πριν από κάθε χρήση και να βεβαιώνετε ότι τα συρματόσχοινα είναι στερεωμένα καλά και σε καλή κατάσταση, τα φθαρμένα συρματόσχοινα αποτελούν μεγάλο κίνδυνο ατυχημάτων.
- Εάν το όργανο δε λειτουργεί σωστά, καλέστε το σέρβις. Μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους.
- Μην το χρησιμοποιείτε για άλλο σκοπό πέραν του ενδεικνυόμενου από τον κατασκευαστή.
- Να φοράτε άνετα ρούχα, όχι όμως υπερβολικά χαλαρά που μπορεί να μπερδευτούν/μαγκωθούν. Ιδιαίτερως προσέξτε τα μακριά κορδόνια των ρούχων, καθώς και το που θα βάλετε την πετσέτα σας.
- Μην φοράτε κοσμήματα.
- Να φοράτε αθλητικά παπούτσια. Ψηλοτάκουνα, γόβες, σανδάλια, επίσημα παπούτσια ή γυμνά πόδια δεν ενδείκνυνται, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος τραυματισμού. Σφίξτε καλά τα κορδόνια των παπουτσιών σας και μαζέψτε τα υπερβολικά μακριά κορδόνια.
- Αυτό το όργανο δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων, εκτός εάν τους έχουν δοθεί οδηγίες (ή επιβλέπονται) σχετικά με τη χρήση του οργάνου από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους. Το όργανο αυτό δε μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παιχνίδι.
- Μην χρησιμοποιείτε αυτό το όργανο εάν έχετε καταναλώσει αλκοόλ, χρησιμοποιήσει ναρκωτικές ουσίες ή ακολουθείτε αγωγή με φάρμακα ή άλλες ουσίες οι οποίες ενδέχεται να αλλοιώσουν την αντίληψή σας, να επηρεάσουν τα αντανακλαστικά σας και γενικότερα την ισορροπία και την κινητικότητά σας.
- Μην εκθέτετε το όργανο σε βροχή ή υγρασία. Το όργανο αυτό δεν είναι σχεδιασμένο για χρήση σε εξωτερικό χώρο, ή πλησίον σπα, πισίνας ή άλλης περιοχής με αυξημένη υγρασία. Η μέγιστη θερμοκρασία χρήσης είναι 40 βαθμοί Κελσίου, και υγρασία 95%, χωρίς όμως να σχηματίζονται σταγονίδια στις διάφορες επιφάνειες.
- Μην χρησιμοποιήσετε το όργανο προτού διαβάσετε και κατανοήσετε πλήρως όλες τις οδηγίες που αναγράφονται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- Πάντα να διατηρείτε αυξημένη προσοχή όταν εκτελείτε πρόσθετες ενέργειες (διάβασμα, παρακολούθηση τηλεόρασης κ.ά.) ενώ αθλείστε. Οι περισπασμοί αυτοί ενδέχεται να σας κάνουν να χάσετε την ισορροπία σας με αποτέλεσμα πιθανό τραυματισμό.
- Πριν ξεκινήσετε ένα οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ιδίως εάν έχετε προβλήματα με την καρδιά σας ή άλλες ασθένειες. Αυτό είναι ακόμα πιο σημαντικό για ανθρώπους άνω των 35 ετών.
- Πραγματοποιήστε προθέρμανση και τεντώματα πριν ξεκινήσετε και αφού ολοκληρώσετε την άσκησή σας.
- Σταματήστε άμεσα την άσκηση εάν δεν αισθάνεστε άνετα, νιώθετε αδύναμοι ή ζαλίζεστε. Μην αθλείστε μέχρι το σημείο εξάντλησης.
- Μην καταναλώσετε γεύματα 2 ώρες πριν από την προγραμματισμένη άθληση, όπως επίσης και για 2 ώρες μετά.
- Καθαρίστε το όργανο με ένα νωπό πανί, ενδεχομένως και με ένα ήπιο καθαριστικό για πιο επίμονους λεκέδες. Μην χρησιμοποιείτε σκληρά καθαριστικά, χλώριο, αμμωνία ή διαλυτικά. Μετά την άσκηση να σκουπίζετε τον ιδρώτα που έχει πέσει στο όργανο γιατί ο ιδρώτας έχει διαβρωτικές ιδιότητες.
- Ελέγχετε τακτικά ότι όλες οι βίδες είναι καλά σφιγμένες.
- Ελέγχετε τακτικά το όργανο για φθορές και, αν διαπιστώσετε πρόβλημα, μην το χρησιμοποιήσετε προτού το δει ειδικευμένος τεχνικός.
- Να προσέχετε όπως εισέρχεσθε/εξέρχεσθε στο όργανο αυτό.

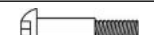
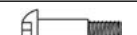
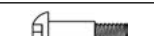
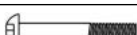
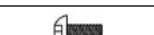
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	1	1	Κυρίως βάση
	2	1	Άνω σκελετός
	3	1	Εμπρός κάθετος σκελετός
	4	1	Πίσω σταθεροποιητής
	5	1	Μπροστινό τμήμα σκελετού
	6	1	Βάση ράβδων ασκήσεων στήθους
	7	1	Δεξιά ράβδος ασκήσεων στήθους
	8	1	Αριστερή ράβδος ασκήσεων στήθους
	9	1	Βάση μαξιλαριού δικεφάλων
	10	1	Επιπλέον διπλή βάση τροχαλιών
	11	1	Γωνιακή διπλή βάση τροχαλιών
	12	2	Περιστροφικό στήριγμα τροχαλίας
	13	1	Φλογέρα επιλογής βάρους
	14	1	Μπάρα ασκήσεων πλάτης

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	15	1	Βάση για εκτάσεις ποδιών
	16	1	Εμπρός σταθεροποιητής
	17	2	Άξονες αφρωδών προστατευτικών
	18	2	Οδηγοί βαρών
	19	1	Πλάκα στερέωσης
	20	3	Έλασμα στερέωσης 120mm
	22	2	Συγκρατητές συρματόσχοινου
	23	1	Μπάρα ασκήσεων έλξεων
	24	1	Πλάτη
	25	1	Κάθισμα
	26	1	Μαξιλάρι δικεφάλων
	43	2	Πείροι κλειδώματος ράβδων ασκήσεων στήθους
	46	6	Καλύμματα τροχαλιών
	48	2	Τριβείς Ø25mm x 31mm
	49	1	Άνω συρματόσχοινο με μπίλια, μήκους 2700mm

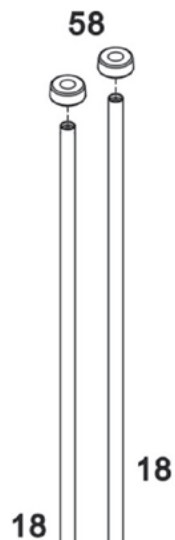
Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	50	1	Συρματόσχοινο μπράτσων ασκήσεων στήθους, μήκους 2750mm
	51	1	Κάτω συρματόσχοινο με μπίλια, μήκους 275mm
	52	5	Καπάκι 45mm
	53	4	Καπάκι 38mm
	54	4	Καπάκι 25x50mm
	55	4	Καπάκι Ø19mm
	56	2	Καπάκι πίσω σταθεροποιητή
	57	1	Λαστιχάκι Ø37mm
	58	2	Λαστιχάκι Ø61mm
	59	1	Λαστιχάκι 30mm
	60	1	Μανίκι 45x38mm
	62	2	Τριβέας τροχαλίας Ø22x11mm
	63	6	Τριβέας τροχαλίας Ø22x15mm
	64	1	Καπάκι παξιμαδιού M10
	65	2	Μανίκι Ø26x38mm
	66	4	Καλύμματα χερουλιών ράβδων ασκήσεων στήθους Ø25x130
	67	2	Καλύμματα μπάρας ασκήσεων πλάτης
	68	1	Ρυθμιστικό πόμολο
	69	4	Αφρώδη προστατευτικά Ø17mm

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	70	2	Αφρώδη προστατευτικά Ø45mm
	71	12	Τροχαλίες Ø25mm
	72	1	Άνω πλάκα βαρών
	73	9	Πλάκες βαρών
	74	1	Καπάκι Ø25mm
	76	1	Ιμάντας ασκήσεων ποδιών
	77	2	Χερούλια
	78	2	Χερούλια Ø25x110
	79	8	Καπάκια Ø25mm

Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή	Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή
	21	1	Άξονας M10x103mm		27	8	Βίδα M10x65mm
	28	2	Βίδα M10x65mm		29	4	Αλινόβιδα M10x60mm
	30	1	Αλινόβιδα M10x55mm		31	2	Αλινόβιδα M10x42mm
	32	6	Αλινόβιδα M10x40mm		33	1	Αλινόβιδα M10x30mm
	34	6	Αλινόβιδα M10x25mm		35	2	Αλινόβιδα M8x60mm
	36	2	Αλινόβιδα M8x18mm		37	1	Βίδα M6x16mm
	38	2	Βίδα ST4.8		39	4	Ροδέλα Ø25xØ11x1.5
	40	6	Ροδέλα Ø8mm		41	40	Ροδέλα Ø10mm
	42	28	Παξιμάδι ασφαλείας M10		44	1	Πείρος επιλογής βάρους
	45	2	Γάντζος ορειβατικός		47	1	Αλυσίδα
	61	2	Αλινόβιδα M8x40mm		75	2	Αλινόβιδα M10x16mm
					—	2	Αλινόκλειδα #5 & #6

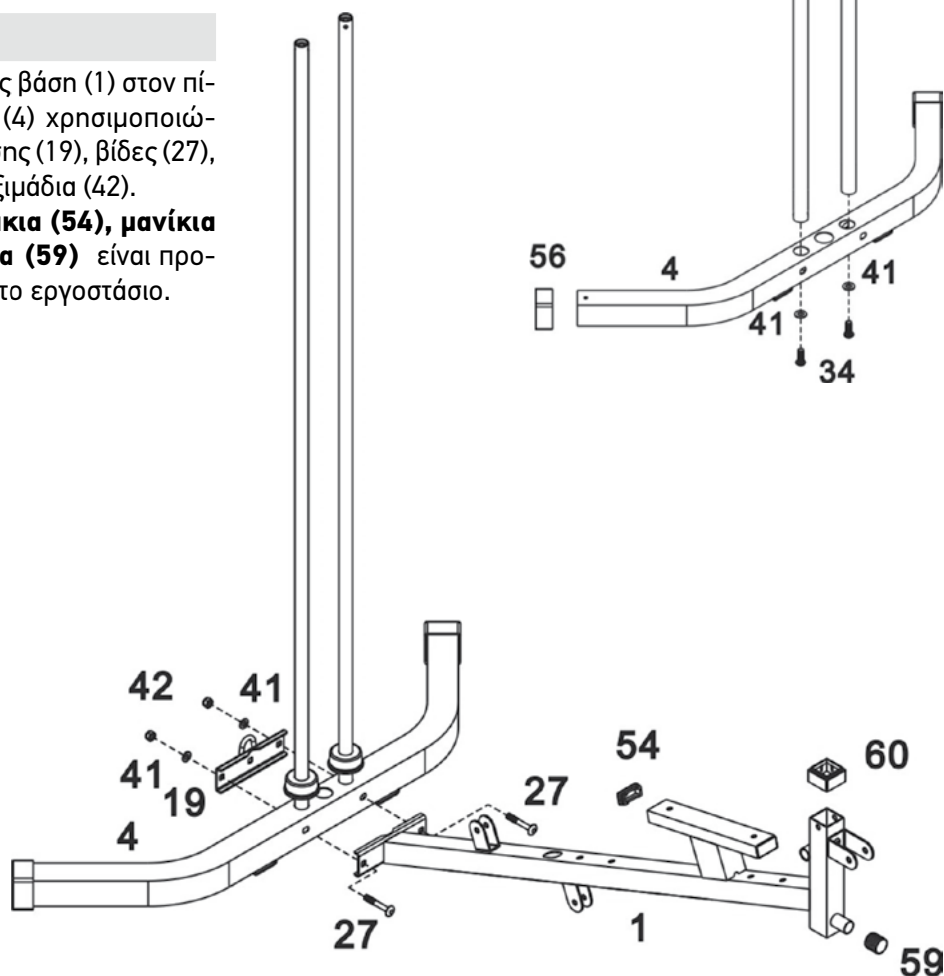
Βήμα 1

- 1) Τοποθετήστε τους οδηγούς βαρών (18) στις τρύπες του πίσω σταθεροποιητή (4) και στερεώστε τους με αλινόβιδες (34) και ροδέλες (41).
- 2) Περάστε λαστιχένιους δακτυλίους (58) στους οδηγούς βαρών (18).
- 3) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα **καπάκια (56)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.



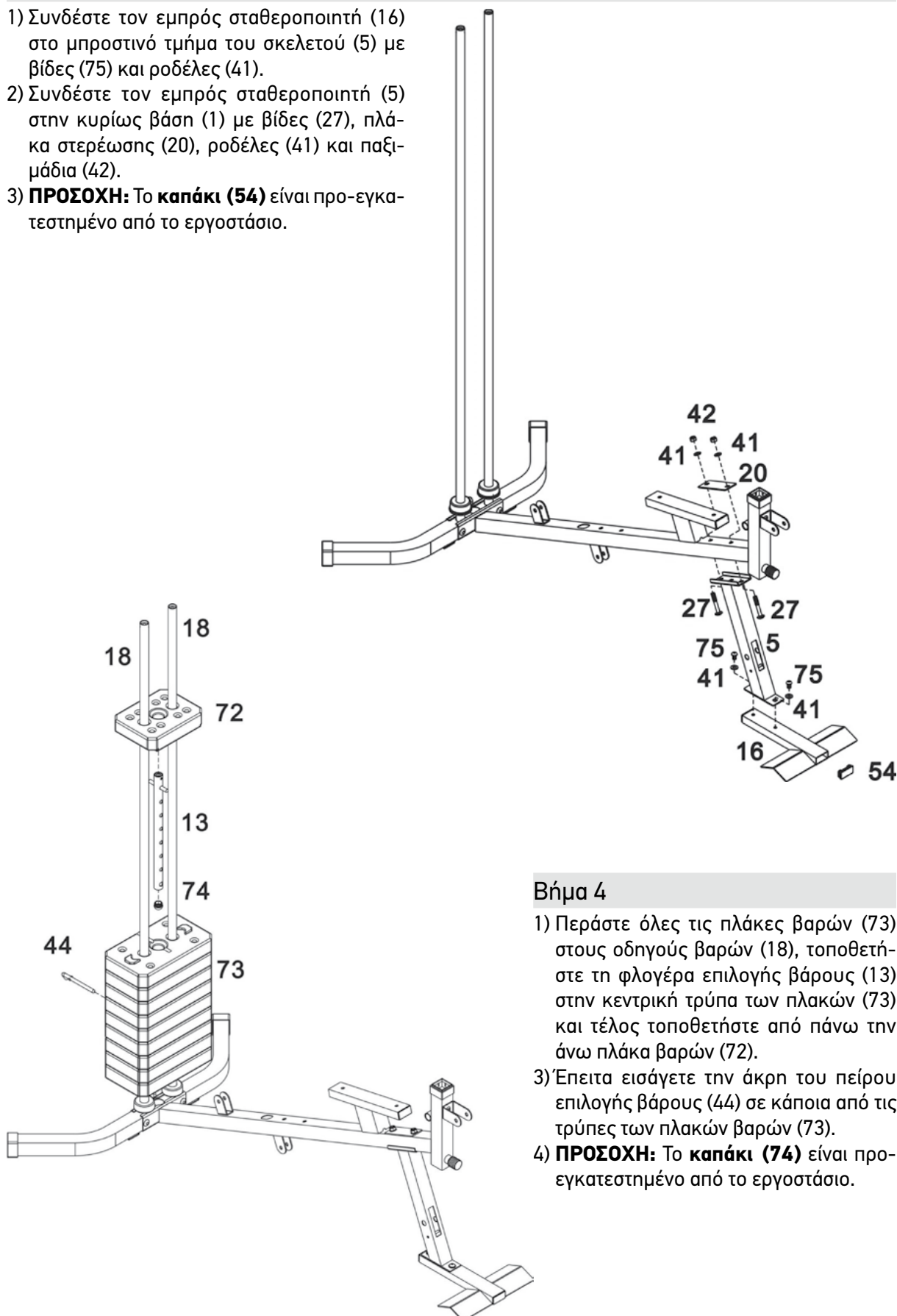
Βήμα 2

- 1) Συνδέστε την κυρίως βάση (1) στον πίσω σταθεροποιητή (4) χρησιμοποιώντας πλάκα στερέωσης (19), βίδες (27), ροδέλες (41) και παξιμάδια (42).
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα **καπάκια (54)**, **μανίκια (60)** και **λαστιχάκια (59)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.



Βήμα 3

- 1) Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (16) στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) με βίδες (75) και ροδέλες (41).
- 2) Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (5) στην κυρίως βάση (1) με βίδες (27), πλάκα στερέωσης (20), ροδέλες (41) και παξιμάδια (42).
- 3) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Το **καπάκι (54)** είναι προ-εγκατεστημένο από το εργοστάσιο.

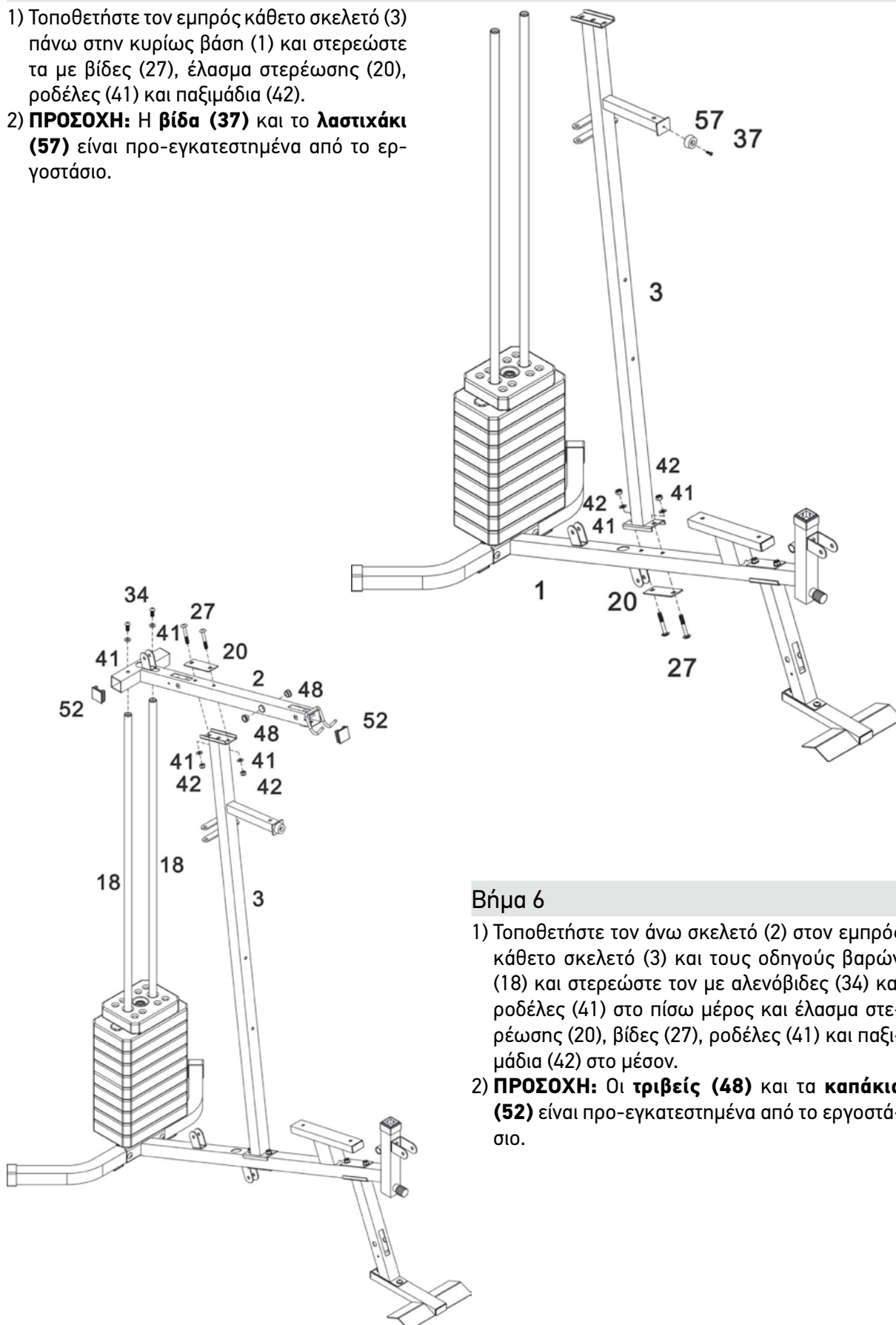


Βήμα 4

- 1) Περάστε όλες τις πλάκες βαρών (73) στους οδηγούς βαρών (18), τοποθετήστε τη φλογέρα επιλογής βάρους (13) στην κεντρική τρύπα των πλακών (73) και τέλος τοποθετήστε από πάνω την άνω πλάκα βαρών (72).
- 3) Έπειτα εισάγετε την άκρη του πείρου επιλογής βάρους (44) σε κάποια από τις τρύπες των πλακών βαρών (73).
- 4) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Το **καπάκι (74)** είναι προ-εγκατεστημένο από το εργοστάσιο.

Βήμα 5

- 1) Τοποθετήστε τον εμπρός κάθετο σκελετό (3) πάνω στην κυρίως βάση (1) και στερεώστε τα με βίδες (27), έλασμα στερέωσης (20), ροδέλες (41) και παξιμάδια (42).
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Η βίδα (37) και το λαστιχάκι (57) είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

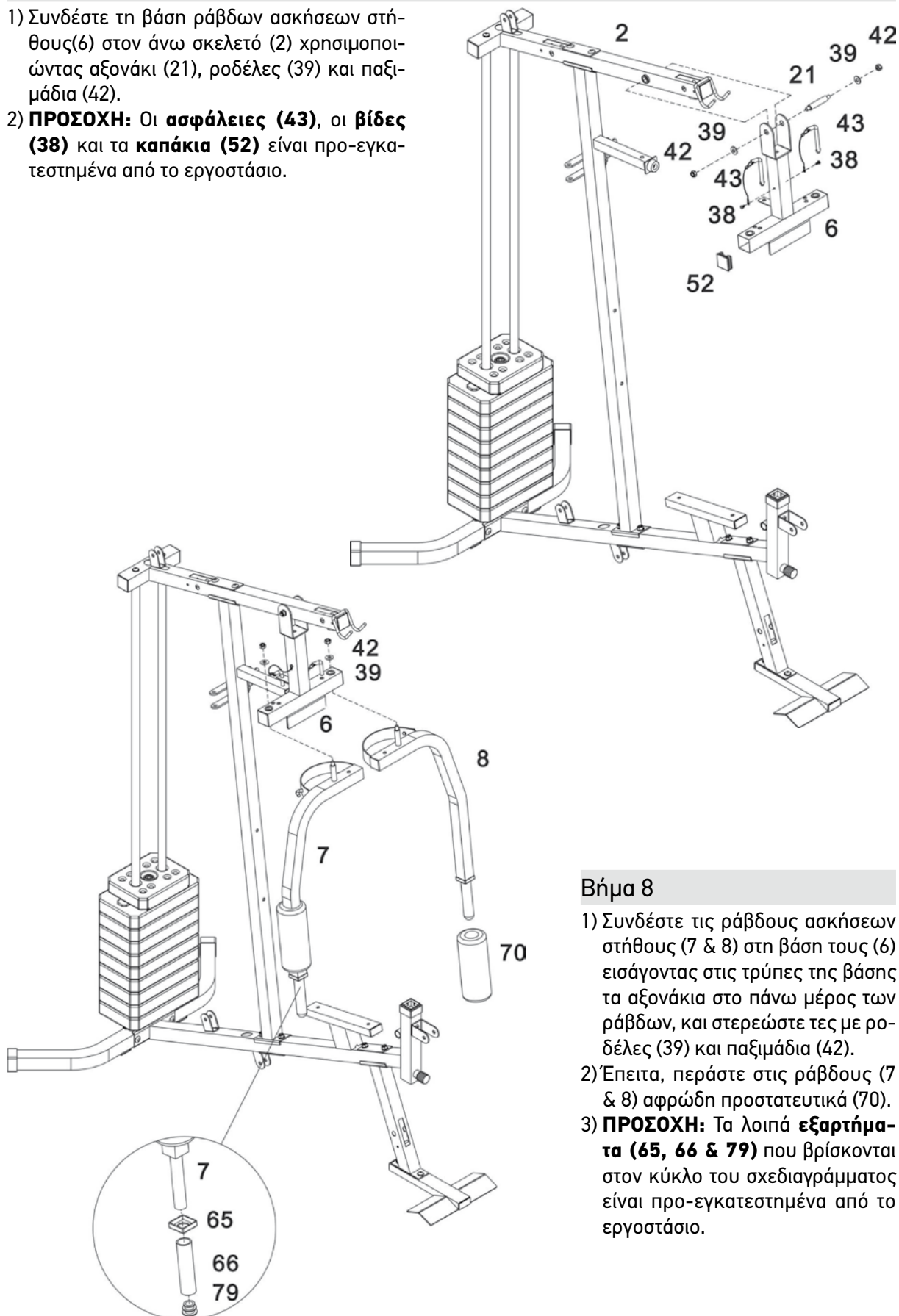


Βήμα 6

- 1) Τοποθετήστε τον άνω σκελετό (2) στον εμπρός κάθετο σκελετό (3) και τους οδηγούς βαρών (18) και στερεώστε τον με αλενόβιδες (34) και ροδέλες (41) στο πίσω μέρος και έλασμα στερέωσης (20), βίδες (27), ροδέλες (41) και παξιμάδια (42) στο μέσον.
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι τριβείς (48) και τα καπάκια (52) είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 7

- 1) Συνδέστε τη βάση ράβδων ασκήσεων στήθους(6) στον άνω σκελετό (2) χρησιμοποιώντας αξονάκι (21), ροδέλες (39) και παξιμάδια (42).
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι **ασφάλειες (43)**, οι **βίδες (38)** και τα **καπάκια (52)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

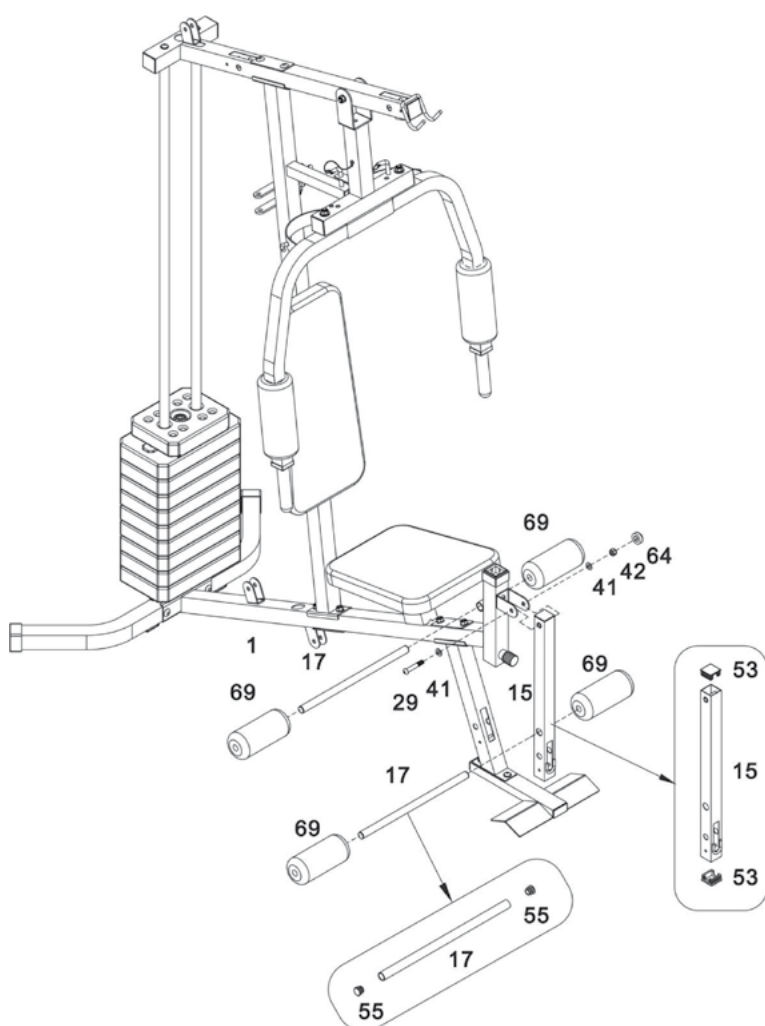
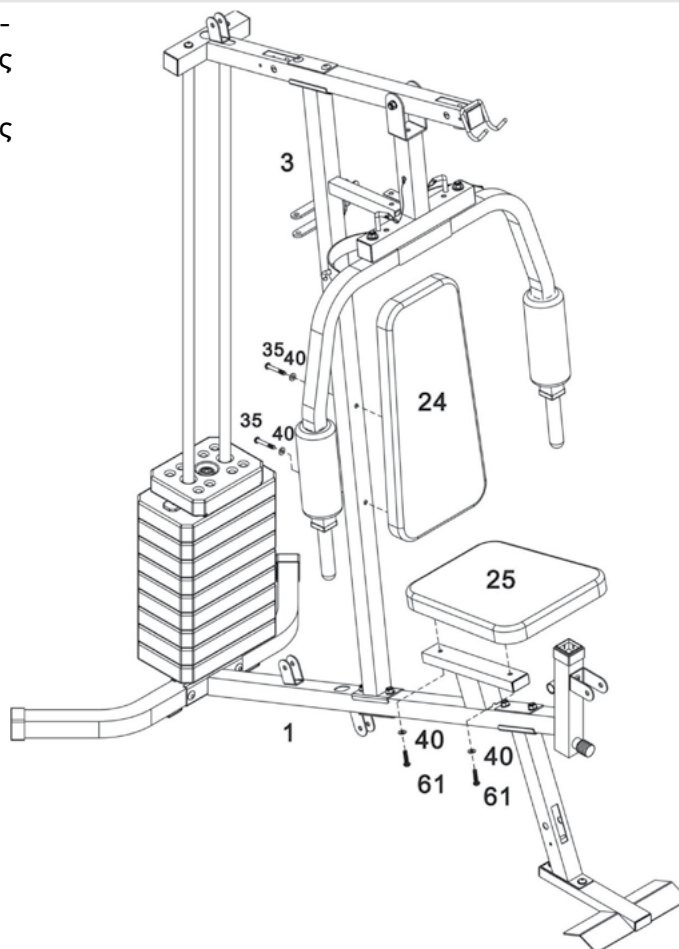


Βήμα 8

- 1) Συνδέστε τις ράβδους ασκήσεων στήθους (7 & 8) στη βάση τους (6) εισάγοντας στις τρύπες της βάσης τα αξονάκια στο πάνω μέρος των ράβδων, και στερεώστε τες με ροδέλες (39) και παξιμάδια (42).
- 2) Έπειτα, περάστε στις ράβδους (7 & 8) αφρώδη προστατευτικά (70).
- 3) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα λοιπά **εξαρτήματα (65, 66 & 79)** που βρίσκονται στον κύκλο του σχεδιαγράμματος είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

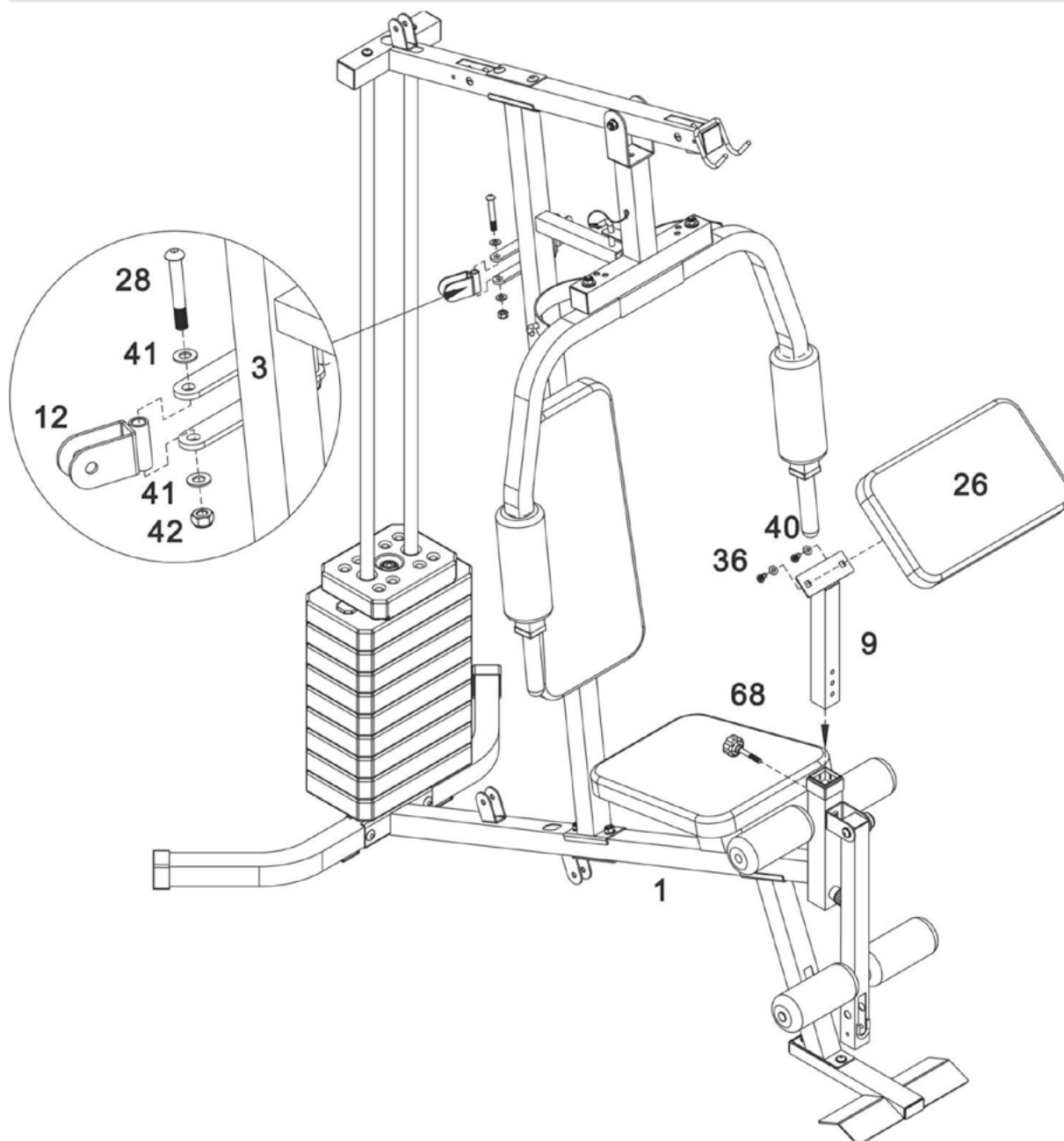
Βήμα 9

- 1) Στερεώστε την πλάτη (24) στον εμπρός κάθρο σκελετό (3) με βίδες (35) και ροδέλες (40).
- 2) Στερεώστε το κάθισμα (25) στην κυρίως βάση (1) με βίδες (61) και ροδέλες (40).

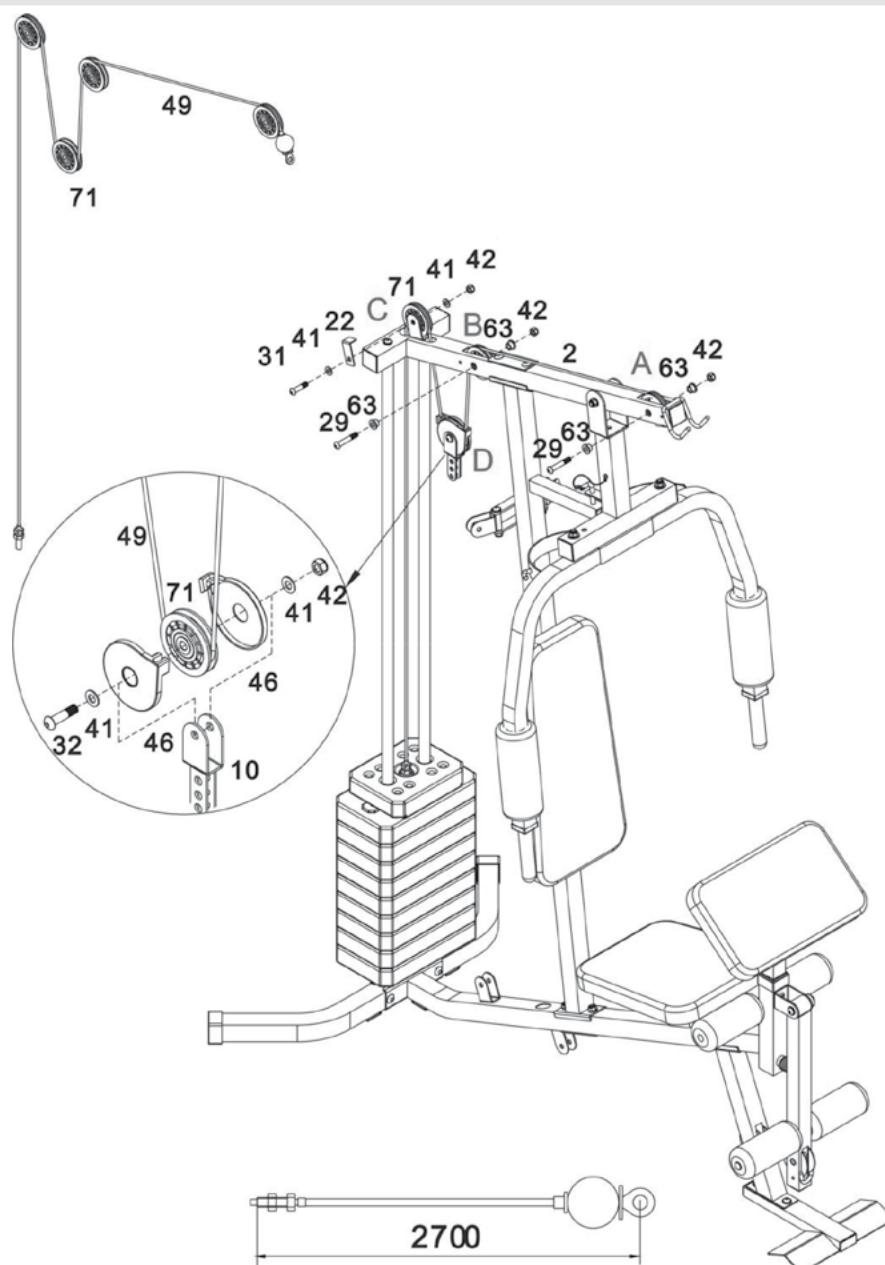


Βήμα 10

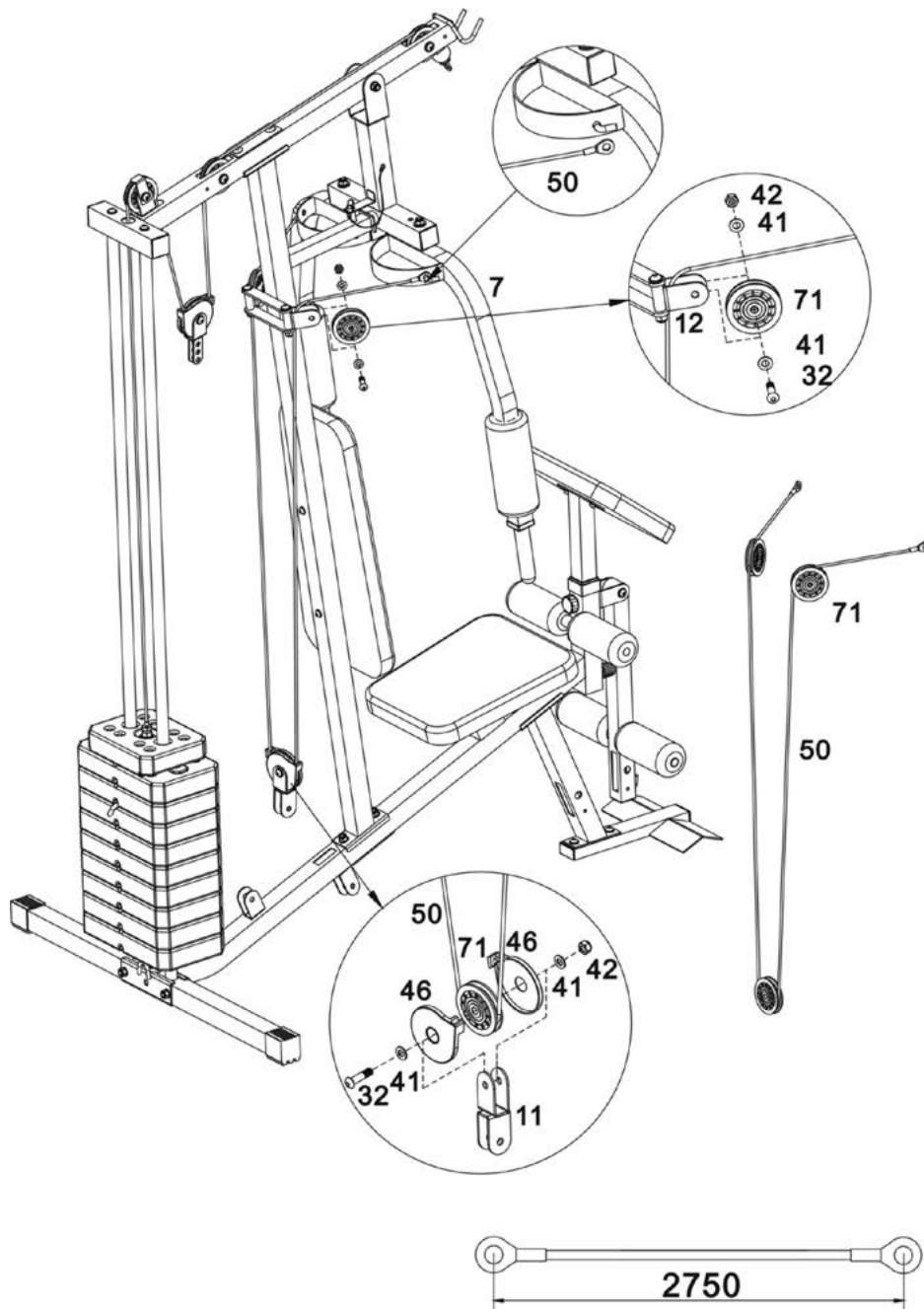
- 1) Εισάγετε άξονα αφρωδών προστατευτικών (17) στην τρύπα της κυρίως βάσης (1) και σπρώξτε αφρώδη προστατευτικά (69) στα άκρα του άξονα (17).
- 2) Συνδέστε τη βάση εκτάσεων ποδιών (15) στην κυρίως βάση (1) με βίδα (29), 2 τεμάχια ροδέλες (41) και παξιμάδι (42), στο οποίο παξιμάδι τοποθετήσετε και καπάκι (64).
- 3) Εισάγετε τον άλλο άξονα αφρωδών προστατευτικών (17) στην τρύπα της βάσης εκτάσεων ποδιών (15) και σπρώξτε αφρώδη προστατευτικά (69) στα άκρα του άξονα (17).
- 3) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα λοιπά **εξαρτήματα (53 & 55)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.



- 1) Στερεώστε το μαξιλάρι δικεφάλων (26) στη βάση του (9) με βίδες (36) και ροδέλες (40).
- 2) Εισάγετε τη βάση του μαξιλαριού δικεφάλων (9) στην υποδοχή του στο μπροστινό τμήμα της κυρίως βάσης (1) και ρυθμίστε το ύψος της με πόμολο (68).
- 2) Στερεώστε 2 τεμάχια περιστροφικά στηρίγματα τροχαλίας (12) στις βάσεις που υπάρχουν ψηλό στο πίσω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (3) (δείτε μεγενθυμένο σχέδιο σε κύκλο ανωτέρω), χρησιμοποιώντας συνολικά 2 τμχ. βίδες (28), 4 τμχ. ροδέλες (41) και 2 τμχ. παξιμάδια (42).



- 1) Πάρτε το άνω συρματόσχοινο με μπίλια μήκους 2700mm (49) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος του άνω σκελετού (2). Τοποθετήστε μία τροχαλία (71) κάτω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (29), 2 τριβείς (63) και παξιμάδι (42) (Εικ. Α).
- 2) Πηγαίните το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε δεύτερη τροχαλία (71), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (29), 2 τριβείς (63) και παξιμάδι (42) (Εικ. Β).
- 3) Πηγαίните το συρματόσχοινο προς τα κάτω, μέσα από την τρύπα του άνω σκελετού (2), προς τα πίσω, μετά προς τα πάνω από την τρύπα στο πίσω μέρος του άνω σκελετού (2) και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (71), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (31), 2 ροδέλες (41), συγκρατητή συρματόσχοινο (22) και παξιμάδι (42) (Εικ. C).
- 4) Ανάμεσα στις δύο προηγούμενες τροχαλίες (Εικ. Β & C), υπάρχει τμήμα του συρματόσχοινο κάτω από τον άνω σκελετό (22). Δώστε μπόσικο στο τμήμα αυτό και τοποθετήστε τέταρτη τροχαλία (71), εξωτερικά της οποίας τοποθετήστε καλύμματα (46) και επιπλέονσα διπλή βάση τροχαλιών (10), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (32), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42) (Εικ. D και μεγεθυμένο σχέδιο σε κύκλο).
- 5) Τέλος, πηγαίните το συρματόσχοινο προς τα κάτω και βιδώστε το στον επιλογέα βάρους (13).



- 1) Περάστε τη μια άκρη του συρματόσχοινο μπράτσων ασκήσεων στήθους (50) σε γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος της δεξιάς ράβδου ασκήσεων στήθους (7).
- 2) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τροχαλία (71) στο περιστροφικό στήριγμα (12) του εμπρός κάθετου σκελετού (3) στερεώνοντάς την με βίδα (32), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42).
- 3) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε τροχαλία (71) με γωνιακή διπλή βάση τροχαλιών (11) και 2 καλύμματα τροχαλιών (46), στερεώνοντάς τα με αλινόβιδα (32), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42).
- 4) Τώρα ακολουθήστε την αντίθετη κατεύθυνση, δηλαδή πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και τοποθετήστε τροχαλία (71) στο άλλο περιστροφικό στήριγμα (12) με βίδα (32), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42).
- 5) Τέλος, πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα εμπρός και περάστε την άκρη του στο γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος της αριστερής ράβδου ασκήσεων στήθους (8).

Βήμα 14

1) Πάρτε το κάτω συρματόσχοινο με μπίλια (51) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος της βάσης εκτάσεων ποδιών (15). Τοποθετήστε μία τροχαλία (71) επάνω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (30), 2 τριβείς (62) και παξιμάδι (42).

2) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) και τοποθετήστε άλλη τροχαλία (71) πάνω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (29), 2 τριβείς (63) και παξιμάδι (42).

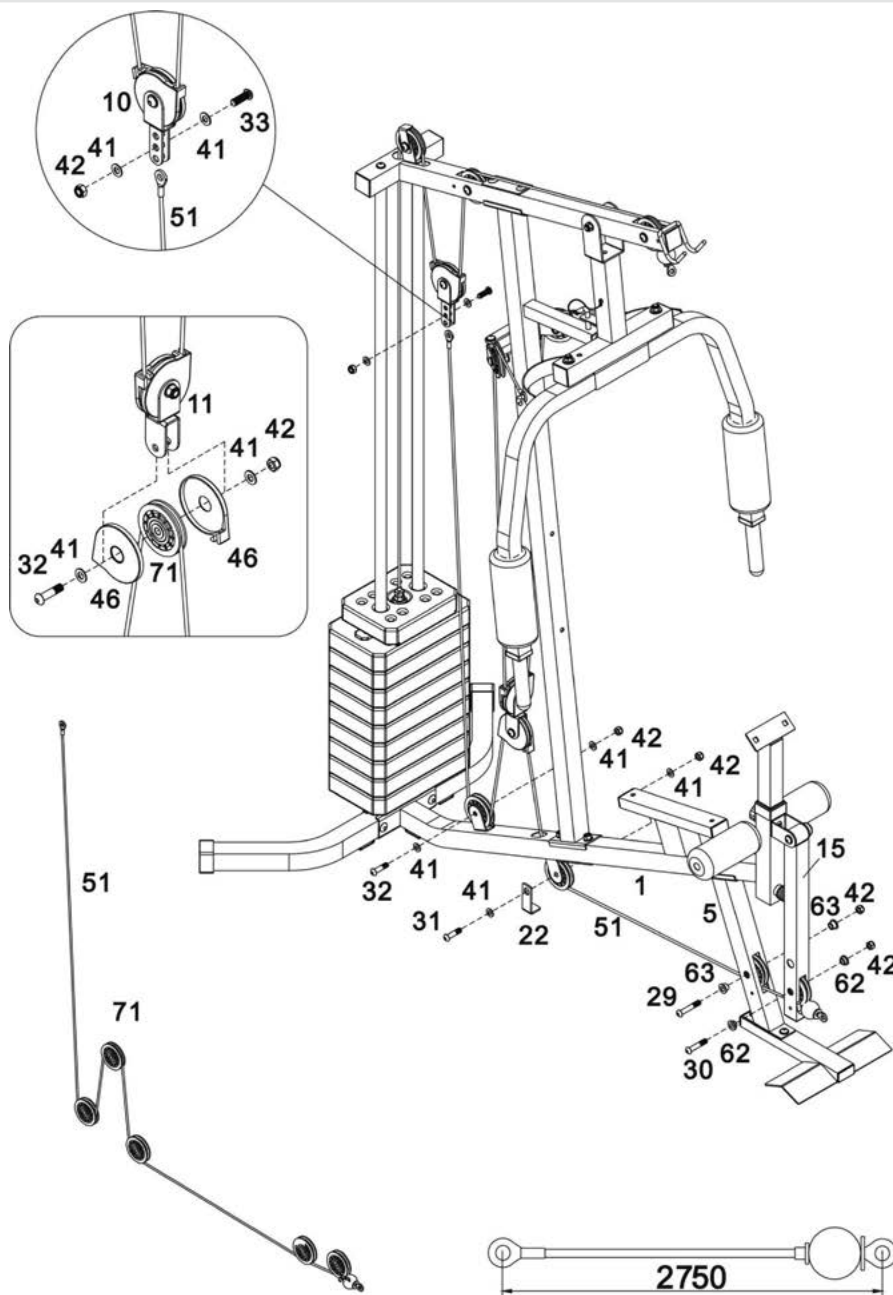
3) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (71) στην υποδοχή που υπάρχει κάτω από την κυρίως βάση (1) στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (31), συγκρατητή συρματόσχοινο (22), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42).

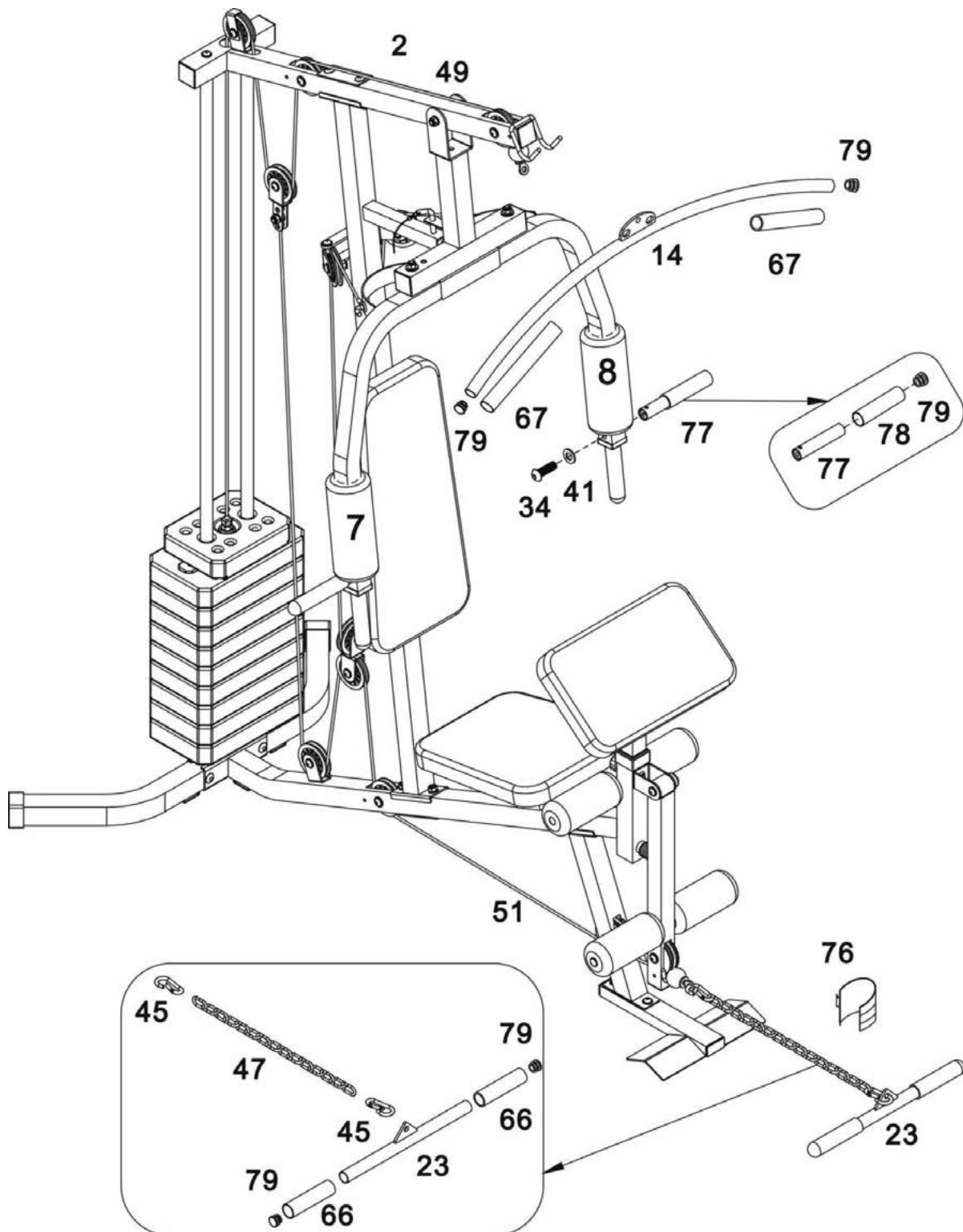
4) Στο «Βήμα 13», 3ο

στάδιο είχατε τοποθετήσει μια τροχαλία η οποία κρέμεται. Στο κάτω μέρος της τροχαλίας αυτής υπάρχει υποδοχή για να βιδώσετε άλλη τροχαλία. Εκεί λοιπόν βιδώστε την τέταρτη τροχαλία (71), με το συρματόσχοινο να περνά από πάνω της, τοποθετώντας και καλύμματα (46), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (32), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42) (βλέπε τετράγωνο ένθετο σχήμα).

5) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και προς τα κάτω και τοποθετήστε πέμπτη τροχαλία (71) στην υποδοχή που υπάρχει στο πίσω μέρος της κυρίως βάσης (1) στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (32), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42).

6) Στο «Βήμα 12», 4ο στάδιο είχατε τοποθετήσει μια τροχαλία η οποία κρέμεται ψηλά. Στο κάτω μέρος της τροχαλίας αυτής υπάρχει υποδοχή στην οποία θα βιδώσετε την άκρη του συρματόσχοινο χρησιμοποιώντας βίδα (33), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42) (βλέπε στρογγυλό ένθετο σχήμα). ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπάρχουν πολλές τρύπες για να βιδώσετε την τροχαλία αυτή. Επιλέξτε αυτήν που θα δώσει σωστό τέντωμα στα συρματόσχοινα. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να ρυθμίζετε το τέντωμα των συρματόσχοινων.





- 1) Συνδέστε τη μπάρα έλξεων (23) στο κάτω συρματόσχοινο χρησιμοποιώντας αλυσίδα (47) και γάντζους (35). Εναλλακτικά, αντί για τη μπάρα μπορείτε να συνδέσετε ιμάντα ασκήσεων ποδιών (76).
- 2) Τοποθετήστε τη μπάρα ασκήσεων πλάτης (14) στους γάντζους στο εμπρός-άνω μέρος του σκελετού. Για να τη χρησιμοποιήσετε, συνδέστε την στο άνω συρματόσχοινο με την αλυσίδα (47) και του γάντζους (35).
- 3) Στερεώστε 2 χερούλια (77) στις ράβδους ασκήσεων στήθους (7 & 8) με βίδες (34) και ροδέλες (41).
- 4) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα λοιπά **εξαρτήματα (66, 67, 78 & 79)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Καθιστές Πιέσεις στήθους**Μύες στήθους και τρικέφαλοι**

Επιλέξτε το επιθυμητό βάρος. Καθίστε και ακουμπήστε την πλάτη σας στο μαξιλάρι πλάτης. Πιάστε τις λαβές και σπρώξτε τις με τα χέρια σε πλήρη έκταση. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με αργό και ελεγχόμενο τρόπο και επαναλάβετε την άσκηση.

Αρχάριοι: 10 επαναλήψεις με λίγο βάρος

Ενδιάμεσοι: 10 επαναλήψεις / 3 σετ

Προχωρημένοι: 10 επαναλήψεις / 4 σετ με σταδιακά αυξανόμενα βάρη

**Ρεκ Deck****Πλάγιοι θωρακικοί**

Επιλέξτε το επιθυμητό βάρος. Καθίστε και ακουμπήστε την πλάτη σας στο μαξιλάρι πλάτης. Τοποθετήστε τους πήχεις σας στα μαξιλάρια. Περιστρέψτε τα χέρια σας όσο το δυνατόν προς τα εμπρός, συστέλλοντας το στήθος σας. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με αργό και ελεγχόμενο τρόπο και επαναλάβετε την άσκηση.

Αρχάριοι: 10 επαναλήψεις με λίγο βάρος

Ενδιάμεσοι: 10 επαναλήψεις / 3 σετ

Προχωρημένοι: 10 επαναλήψεις / 4 σετ με σταδιακά αυξανόμενα βάρη

**Καθιστές Κάμψεις Δικεφάλων****Δικέφαλοι χεριών**

Επιλέξτε το επιθυμητό βάρος. Ρυθμίστε το μαξιλάρι στο επιθυμητό ύψος. Συνδέστε τη μπάρα και την αλυσίδα στην κάτω τροχαλία με άγκιστρα. Τοποθετήστε τα χέρια σας στο μαξιλάρι. Πιάστε τη λαβή με τις παλάμες προς τα επάνω. Σηκώστε τη μπάρα με τους αγκώνες να ακουμπούν στο μαξιλάρι. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με αργό και ελεγχόμενο τρόπο και επαναλάβετε την άσκηση.

Αρχάριοι: 10 επαναλήψεις με λίγο βάρος

Ενδιάμεσοι: 10 επαναλήψεις / 3 σετ

Προχωρημένοι: 10 επαναλήψεις / 4 σετ με σταδιακά αυξανόμενα βάρη



Όρθιες Κάμψεις Δικεφάλων

Δικέφαλοι χεριών

Επιλέξτε το επιθυμητό βάρος. Συνδέστε τη μπάρα και την αλυσίδα στην κάτω τροχαλία με άγκιστρο. Σταθείτε από πάνω, τοποθετώντας τα πέλματά σας στην μπροστινή πλάκα. Πιάστε τη λαβή με τις παλάμες προς τα επάνω. Σηκώστε τη μπάρα με τους αγκώνες να παραμένουν στο πλάι του σώματός σας. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με αργό και ελεγχόμενο τρόπο και επαναλάβετε την άσκηση.

Αρχάριοι: 10 επαναλήψεις με λίγο βάρος

Ενδιάμεσοι: 20 επαναλήψεις με λίγο βάρος

Προχωρημένοι: 20 επαναλήψεις / 2-4 σετ με σταδιακά αυξανόμενα βάρη



Πλαϊνή Έκταση Ποδιού

Εξωτερικός τετρακέφαλος

Επιλέξτε το επιθυμητό βάρος. Τοποθετήστε τον ιμάντα ασκήσεων ποδιών στο πόδι που θέλετε να ασκήσετε και συνδέστε τον στην κάτω τροχαλία με άγκιστρο. Σταθείτε δίπλα στην τροχαλία, τοποθετώντας το πόδι που θα ασκήσετε (το εξωτερικό πόδι) ελαφρώς μπροστά από το άλλο. Σηκώστε το πόδι προς τα έξω διατηρώντας το τεντωμένο. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με αργό και ελεγχόμενο τρόπο και επαναλάβετε την άσκηση.

Αρχάριοι: 10 επαναλήψεις με λίγο βάρος

Ενδιάμεσοι: 20 επαναλήψεις με λίγο βάρος

Προχωρημένοι: 20 επαναλήψεις / 2-4 σετ με σταδιακά αυξανόμενα βάρη



Έλξεις Τροχαλίας

Μύες πλάτης

Επιλέξτε το επιθυμητό βάρος. Συνδέστε τη μεγάλη μπάρα στην άνω τροχαλία και καθίστε κοιτάζοντας το πίσω μέρος του μηχανήματος. Κρατήστε τη μπάρα από τα άκρα και τραβήξτε την μέχρι το σβέρκο σας. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με αργό και ελεγχόμενο τρόπο και επαναλάβετε την άσκηση.

Αρχάριοι: 10 επαναλήψεις με λίγο βάρος

Ενδιάμεσοι: 10 επαναλήψεις / 3 σετ

Προχωρημένοι: 10 επαναλήψεις / 4 σετ με σταδιακά αυξανόμενα βάρη



Καθιστές Εκτάσεις Ποδιών**Τετρακέφαλοι ποδιών**

Επιλέξτε το επιθυμητό βάρος. Τοποθετήστε το πίσω μέρος των γονάτων σας πάνω από τα αφρώδη προστατευτικά και τους αστραγάλους σας πίσω από τα κάτω αφρώδη προστατευτικά. Εκτείνετε τα πόδια σας, διατηρώντας τα γόνατα ακίνητα. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με αργό και ελεγχόμενο τρόπο και επαναλάβετε την άσκηση.

Αρχάριοι: 10 επαναλήψεις με λίγο βάρος

Ενδιάμεσοι: 10 επαναλήψεις / 3 σετ

Προχωρημένοι: 10 επαναλήψεις / 4 σετ με σταδιακά αυξανόμενα βάρη

**Inner Leg Kick****Εσωτερικός τετρακέφαλος**

Επιλέξτε το επιθυμητό βάρος. Τοποθετήστε τον ιμάντα ασκήσεων ποδιών στο πόδι που θέλετε να ασκήσετε και συνδέστε τον στην κάτω τροχαλία με άγκιστρο. Σταθείτε δίπλα στην τροχαλία, τα πόδια ανοιγμένα στο πλάτος των ώμων, τοποθετώντας το πόδι που θα ασκήσετε (το εσωτερικό πόδι) δίπλα στην τροχαλία. Σηκώστε το πόδι προς τα εμπρός του ακίνητου ποδιού, διατηρώντας το πόδι τεντωμένο. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με αργό και ελεγχόμενο τρόπο και επαναλάβετε την άσκηση.

Αρχάριοι: 10 επαναλήψεις με λίγο βάρος

Ενδιάμεσοι: 20 επαναλήψεις με λίγο βάρος

Προχωρημένοι: 20 επαναλήψεις / 2-4 σετ με σταδιακά αυξανόμενα βάρη

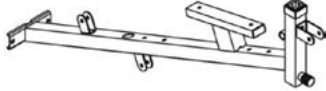
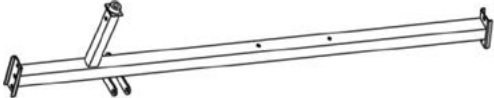
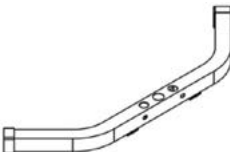
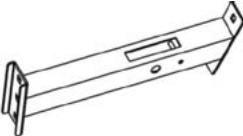
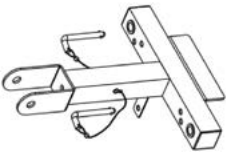
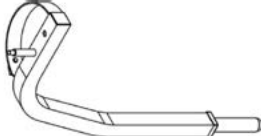
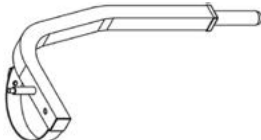
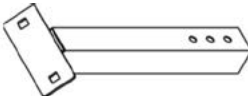


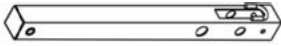
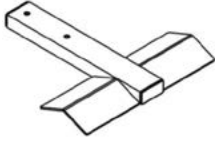
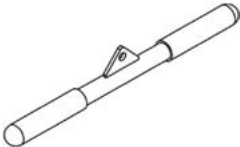
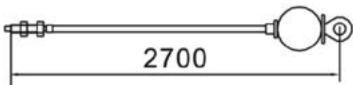
⚠ WARNINGS ⚠

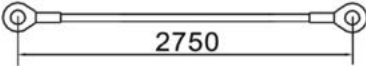
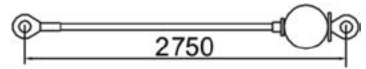
EN

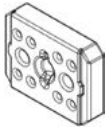
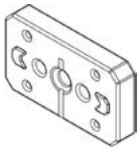
- Read all instructions before using this machine.
- Please make sure that there is a safety area of at least 1 meter wide around the machine.
- Keep children away from the machine. There are obvious pinch points and other caution areas that can cause harm.
- Keep hands away from all moving parts.
- Do not place your fingers or other parts of your body between the weight plates.
- Always check the unit and its cables before each use. Make sure that all fasteners and cables are secure and in good working condition. Frayed or worn cables can be dangerous and may cause injury. Periodically check these cables for any indication of wear.
- If the machine is not working properly, call your dealer. Do not use outdoors.
- Do not attempt to use this machine for any purpose other than for the purpose it is intended.
- Wear comfortable clothes, but not too loose, as they can get tangled. Pay particular attention to long cords and where you place your towel.
- Do not wear any jewellery.
- Wear proper athletic shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on this appliance. Tighten the shoelaces securely and place any long ends inside your shoes.
- This machine is not intended for use by people (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. It is not intended for use as a toy by children.
- Do warm-ups and stretches before you start and after you finish your exercise.
- Do not use the machine if you have consumed alcohol, used narcotic substances or using any medication or other substances that might alter your perception, affect your reflexes and your balance and mobility in general.
- Never expose this machine to rain or moisture. This product is not designed for outdoor use, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The temperature specification is 40 degrees Celcius, and humidity is up to 95%, non-condensing (no water drops forming on surfaces).
- Never operate this machine without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Use caution while participating in other activities while using your machine, such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance, which may result in serious injury.
- Before starting any exercise program, consult your doctor, especially if you have heart problems or other chronic conditions. This is even more important for people over 35 years of age.
- Stop exercising immediately if you are uncomfortable, weak or dizzy. Do not exercise to the point of exhaustion.
- Do not eat any meals 2 hours before your scheduled exercise, as well as for 2 hours afterwards.
- Clean this appliance with a damp cloth, possibly with a mild cleaner for more stubborn stains. Do not use harsh cleaners, chlorine, ammonia or solvents. After exercise, wipe off any sweat that has fallen on the machine because sweat has corrosive properties.
- Regularly check that all bolts and nuts are tight.
- Regularly check the machine for wear and tear and, if you find a problem, do not use it until it has been inspected by a qualified technician.
- Be careful when getting on or off this machine.

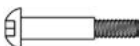
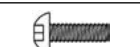
PARTS LIST

Drawing	#	Pcs	Description
	1	1	Base frame
	2	1	Upper frame
	3	1	Vertical frame
	4	1	Rear stabilizer
	5	1	Leg developer holder
	6	1	Front press base
	7	1	Right butterfly
	8	1	Left butterfly
	9	1	Preacher pad support
	10	1	Floating pulley bracket
	11	1	Angle double pulley bracket
	12	2	Swivel pulley bracket
	13	1	Selector rod
	14	1	Lat bar

Drawing	#	Pcs	Description
	15	1	Leg developer
	16	1	Front stabilizer
	17	2	Foam roll tube
	18	2	Guide rod
	19	1	Rear U-shaped bracket
	20	3	120mm Bracket
	22	2	L-shaped separation
	23	1	Pull bar
	24	1	Backrest pad
	25	1	Seat pad
	26	1	Preacher pad
	43	2	Seated press lock pin
	46	6	Pulley cover
	48	2	Ø25mm×31mm Bushing
	49	1	2700mm Upper cable

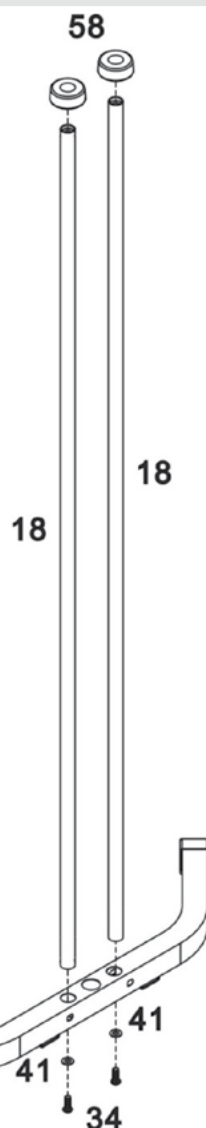
Drawing	#	Pcs	Description
	50	1	2750mm Butterfly cable
	51	1	2750mm Lower cable
	52	5	45mm End cap
	53	4	38mm End cap
	54	4	25x50mm End cap
	55	4	Ø19mm End cap
	56	2	Rear stabilizer end cap
	57	1	Ø37mm Rubber bumper
	58	2	Ø61mm Rubber bumper
	59	1	30mm Rubber bumper
	60	1	45mmx38mm Sleeve
	62	2	Ø22x11mm Pulley bushing
	63	6	Ø22x15mm Pulley bushing
	64	1	M10 Nut cap
	65	2	Ø26mmx38mm Hollow sleeve
	66	4	Front press handle Grip Ø25x130
	67	2	Lat pull handle grip
	68	1	Lock knob
	69	4	Ø17mm Foam roll

Drawing	#	Pcs	Description
	70	2	Ø45mm Foam roll
	71	12	Ø78mm Pulley
	72	1	8lbs Select plate
	73	9	10lbs Weight plate
	74	1	Ø25mm End cap
	76	1	Ankle strap
	77	2	Front press handle
	78	2	Front press handle Grip Ø25×110
	79	8	Ø25mm End cap

Drawing	#	Pcs	Description	Drawing	#	Pcs	Description
	21	1	M10×103mm Axle		27	8	M10×65mm Carriage bolt
	28	2	M10×65mm Allen bolt		29	4	M10×60mm Allen bolt
	30	1	M10×55mm Allen bolt		31	2	M10×42mm Allen bolt
	32	6	M10×40mm Allen bolt		33	1	M10×30mm Allen bolt
	34	6	M10×25mm Allen bolt		35	2	M8×60mm Allen bolt
	36	2	M8×18mm Allen bolt		37	1	M6×16mm Phillips screw
	38	2	ST4.8 Phillips screw		39	4	Ø25×Ø11×1.5 Washer
	40	6	Ø8mm Washer		41	40	Ø10 Washer
	42	28	M10 Aircraft nut		44	1	Stack select pin
	45	2	6# Clip hook		47	1	15 Joint chain
	61	2	M8×40mm Allen bolt		75	2	M10×16mm Allen bolt
				—	2	Allen Keys #5 & #6	

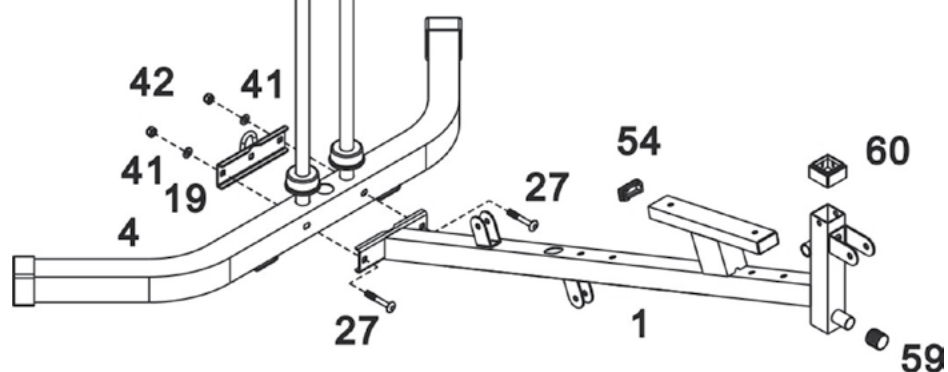
Step 1

- 1) Insert the Guide rods (18) into the holes on the Rear stabilizer (4). Fix using 2 x M10x25mm Allen bolts (34) and 2 x Ø10mm Washers (41).
- 2) Slide 2 x Ø61mm Rubber bumpers (58) down onto Guide rods (18).
- 3) **Note:** The Rear stabilizer end caps (56) were fixed in the factory.



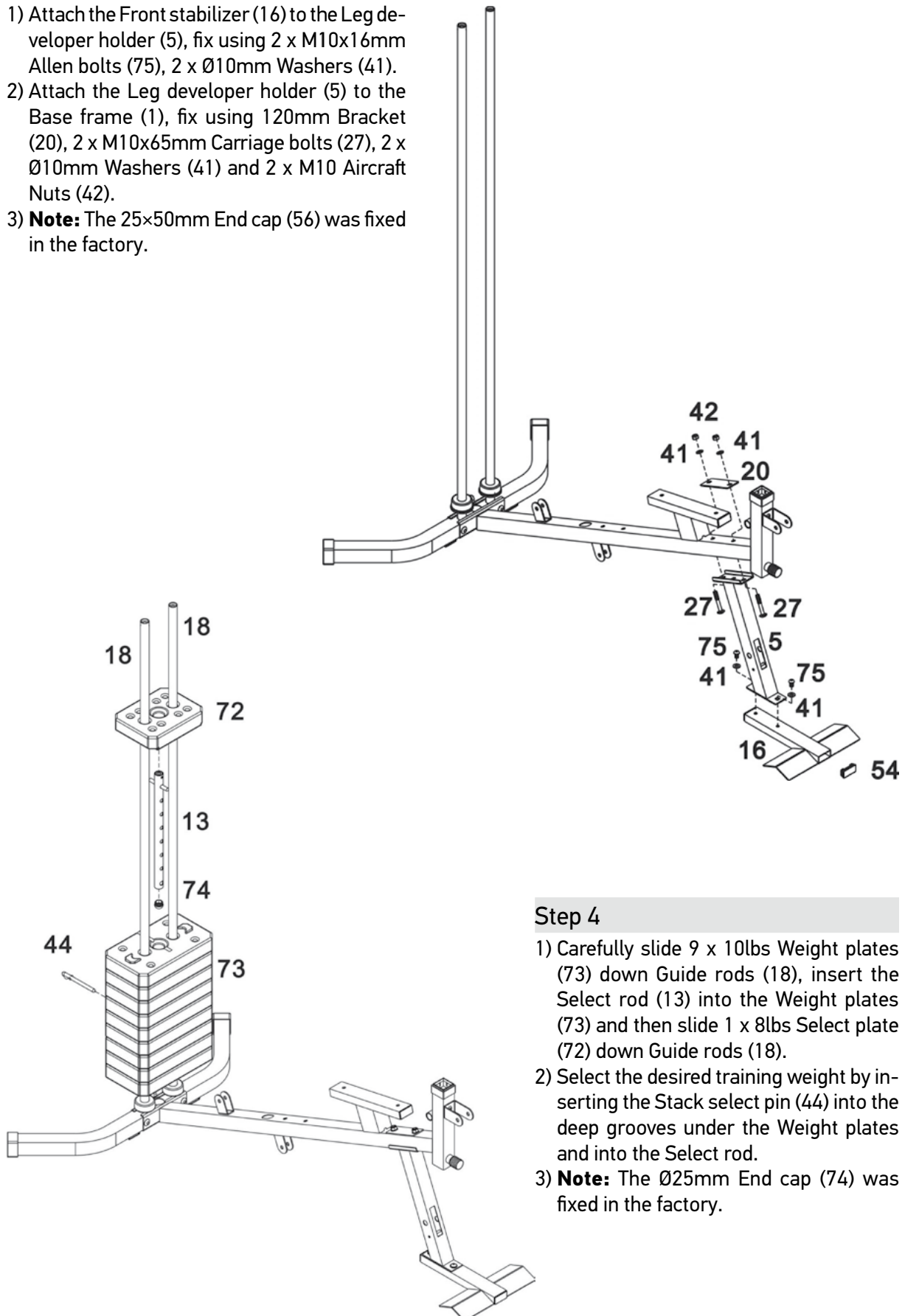
Step 2

- 1) Attach the Base frame (1) to the Rear stabilizer (4). Fix using 2 x M10x65mm Carriage bolts (27), the Rear U-shaped bracket (19), 2 x Ø10mm Washers (41) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).
- 2) **Note:** The 25x50mm End cap (54), 45mmx38mm Sleeve (60) and 30mm Rubber bumper (59) were fixed in the factory.



Step 3

- 1) Attach the Front stabilizer (16) to the Leg developer holder (5), fix using 2 x M10x16mm Allen bolts (75), 2 x Ø10mm Washers (41).
- 2) Attach the Leg developer holder (5) to the Base frame (1), fix using 120mm Bracket (20), 2 x M10x65mm Carriage bolts (27), 2 x Ø10mm Washers (41) and 2 x M10 Aircraft Nuts (42).
- 3) **Note:** The 25x50mm End cap (56) was fixed in the factory.

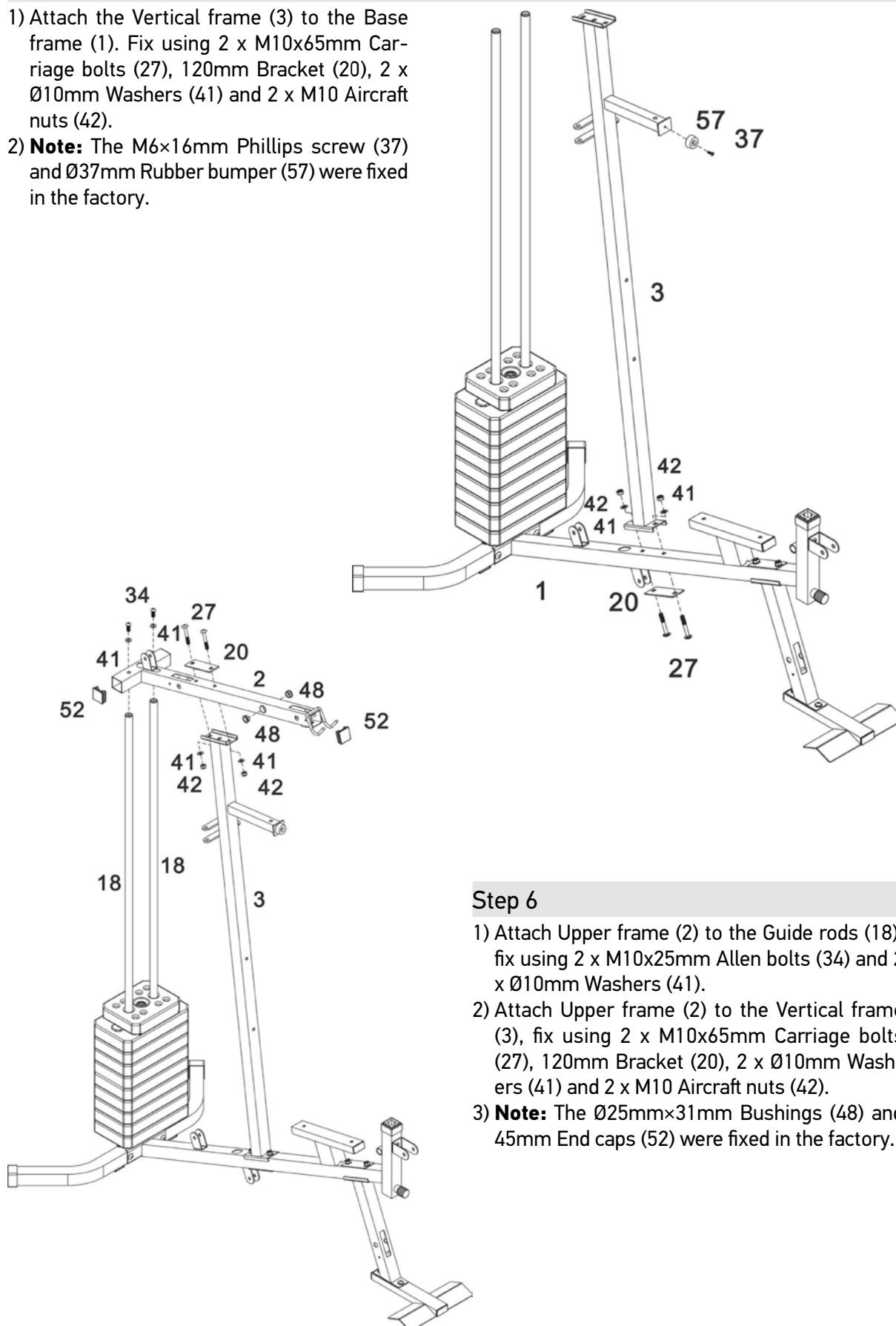


Step 4

- 1) Carefully slide 9 x 10lbs Weight plates (73) down Guide rods (18), insert the Select rod (13) into the Weight plates (73) and then slide 1 x 8lbs Select plate (72) down Guide rods (18).
- 2) Select the desired training weight by inserting the Stack select pin (44) into the deep grooves under the Weight plates and into the Select rod.
- 3) **Note:** The Ø25mm End cap (74) was fixed in the factory.

Step 5

- 1) Attach the Vertical frame (3) to the Base frame (1). Fix using 2 x M10x65mm Carriage bolts (27), 120mm Bracket (20), 2 x Ø10mm Washers (41) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).
- 2) **Note:** The M6x16mm Phillips screw (37) and Ø37mm Rubber bumper (57) were fixed in the factory.

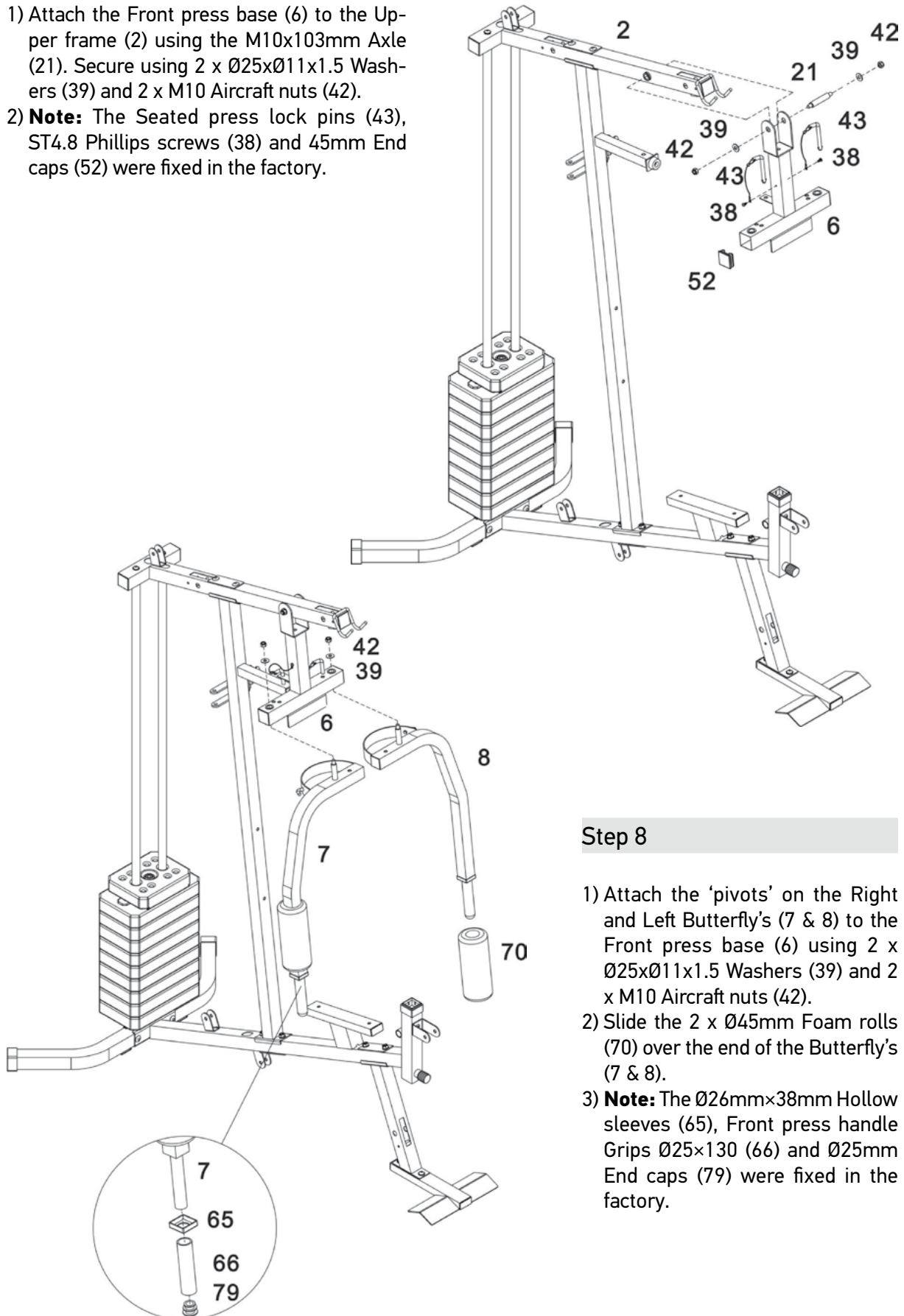


Step 6

- 1) Attach Upper frame (2) to the Guide rods (18), fix using 2 x M10x25mm Allen bolts (34) and 2 x Ø10mm Washers (41).
- 2) Attach Upper frame (2) to the Vertical frame (3), fix using 2 x M10x65mm Carriage bolts (27), 120mm Bracket (20), 2 x Ø10mm Washers (41) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).
- 3) **Note:** The Ø25mmx31mm Bushings (48) and 45mm End caps (52) were fixed in the factory.

Step 7

- 1) Attach the Front press base (6) to the Upper frame (2) using the M10x103mm Axle (21). Secure using 2 x Ø25xØ11x1.5 Washers (39) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).
- 2) **Note:** The Seated press lock pins (43), ST4.8 Phillips screws (38) and 45mm End caps (52) were fixed in the factory.

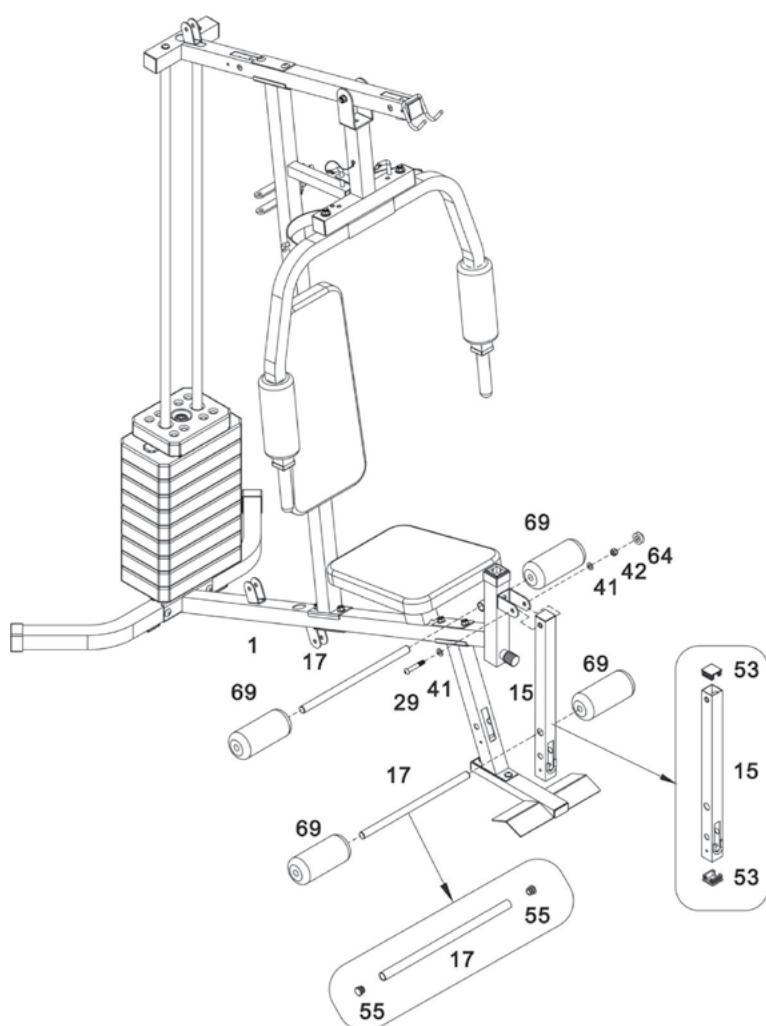
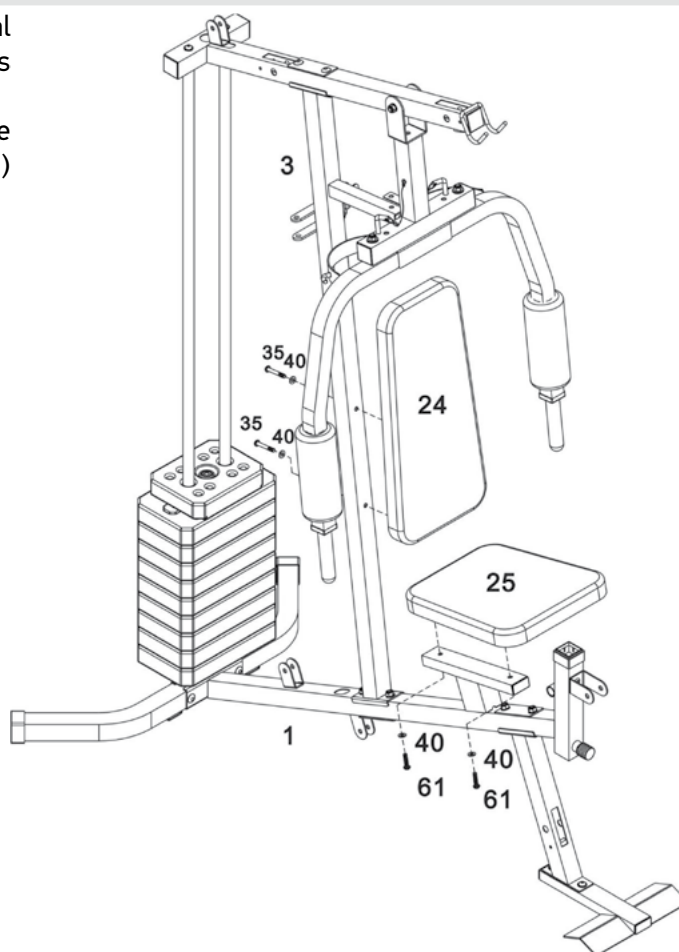


Step 8

- 1) Attach the 'pivots' on the Right and Left Butterfly's (7 & 8) to the Front press base (6) using 2 x Ø25xØ11x1.5 Washers (39) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).
- 2) Slide the 2 x Ø45mm Foam rolls (70) over the end of the Butterfly's (7 & 8).
- 3) **Note:** The Ø26mmx38mm Hollow sleeves (65), Front press handle Grips Ø25x130 (66) and Ø25mm End caps (79) were fixed in the factory.

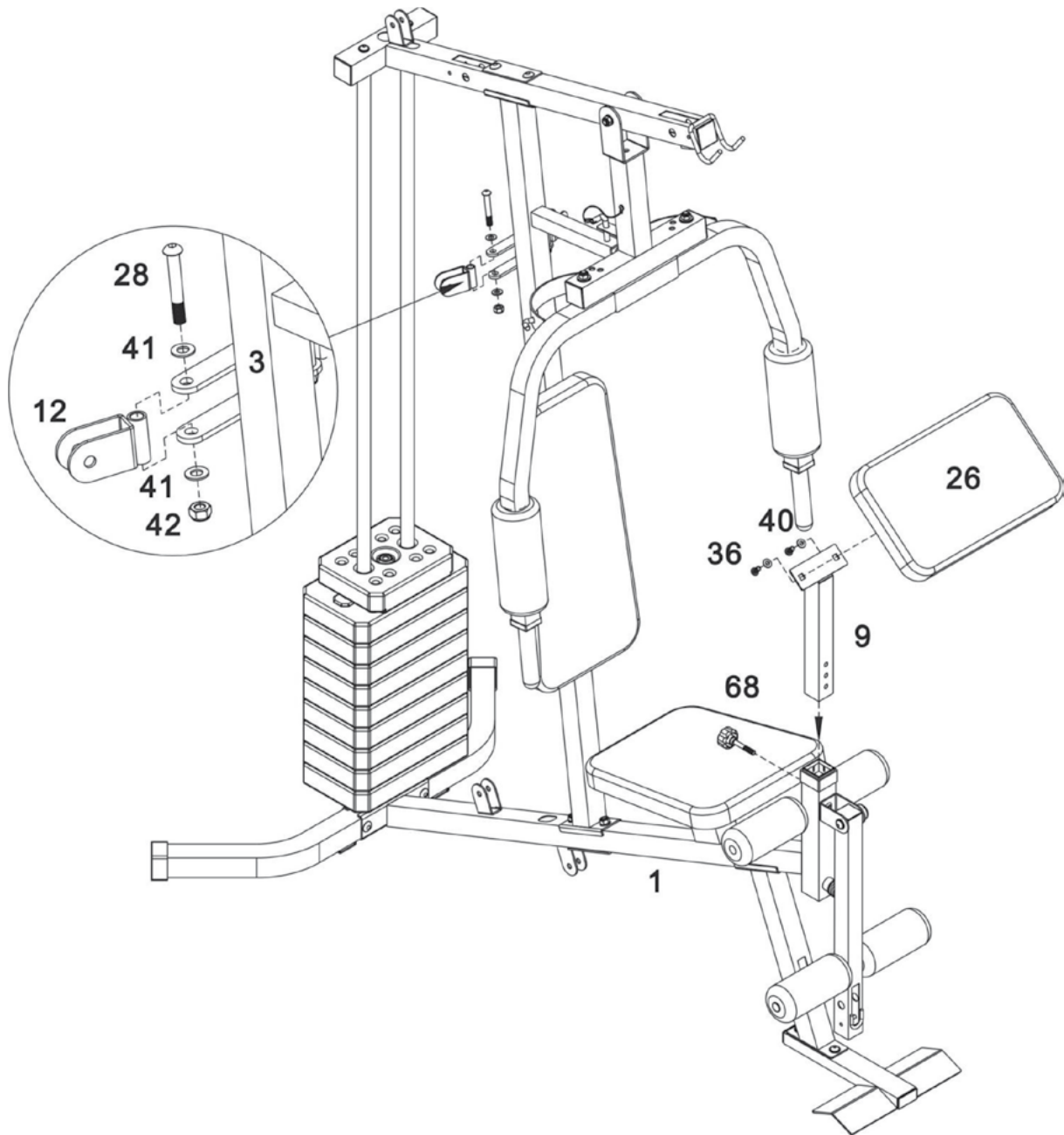
Step 9

- 1) Attach the Backrest pad (24) to the Vertical frame (3) using 2 x M8x60mm Allen bolts (35) and 2 x Ø8mm Washers (40).
- 2) Attach the Seat pad (25) to the Base frame (1) using 2 x M8x40mm Allen bolts (61) and 2 x Ø8mm Washers (40).



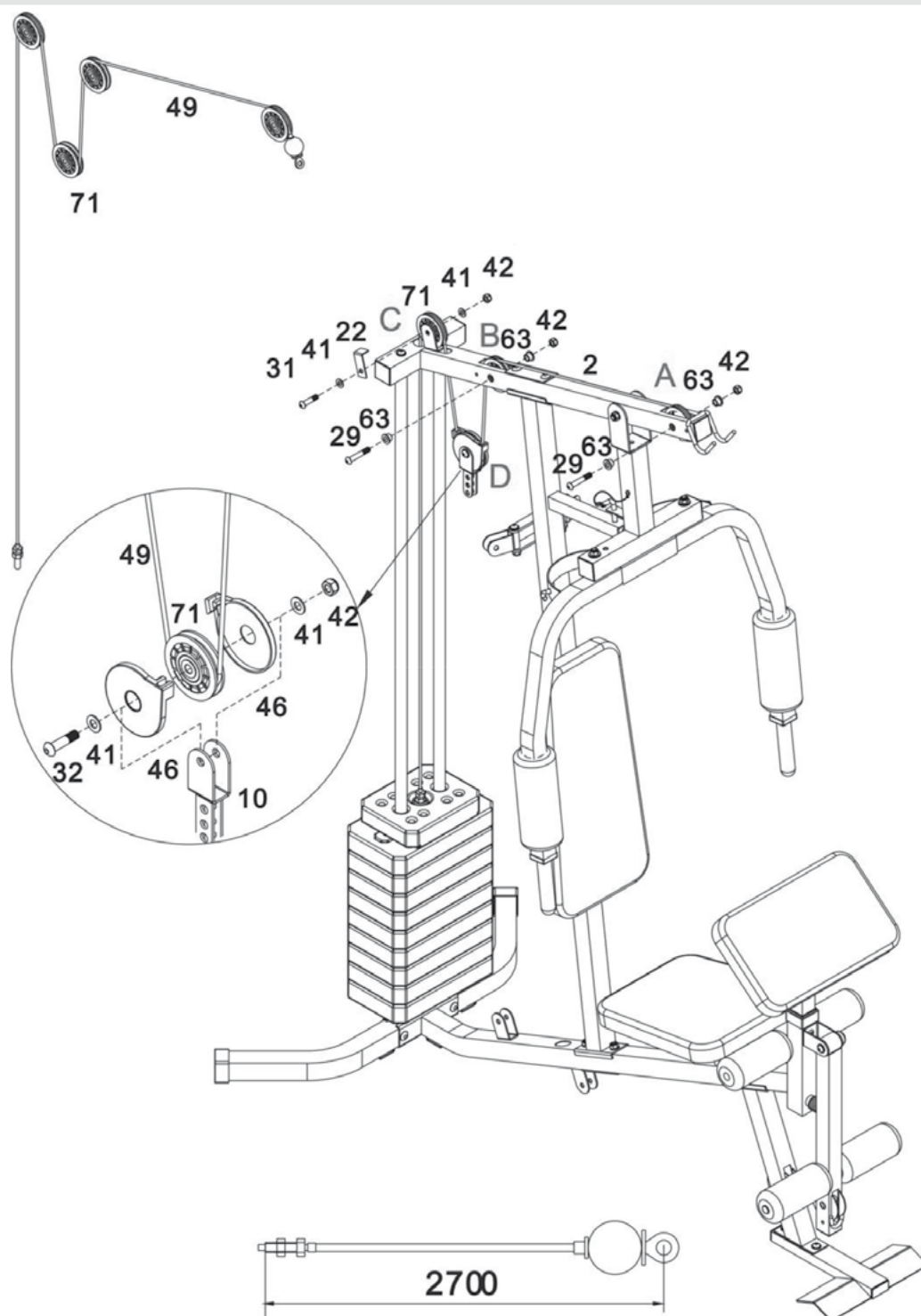
Step 10

- 1) Slide the Foam roll tube (17) into the hole on the Base frame (1). Push 2 x Ø17mm Foam rolls (69) onto each side of the Foam roll tube (17).
- 2) Attach the Leg developer (15) to the Base frame (1) using M10x60mm Allen bolts (29) and 2 x Ø10mm Washers (41), M10 Aircraft nut (42) and M10 Nut cap (64).
- 3) Slide the Foam roll tube (17) into the hole on the Leg developer (15). Push 2 x Ø17mm Foam rolls (69) onto each side of the Foam roll tube (17).
- 3) **Note:** The 38mm End caps (53) and Ø19mm End caps (55) were fixed in the factory.

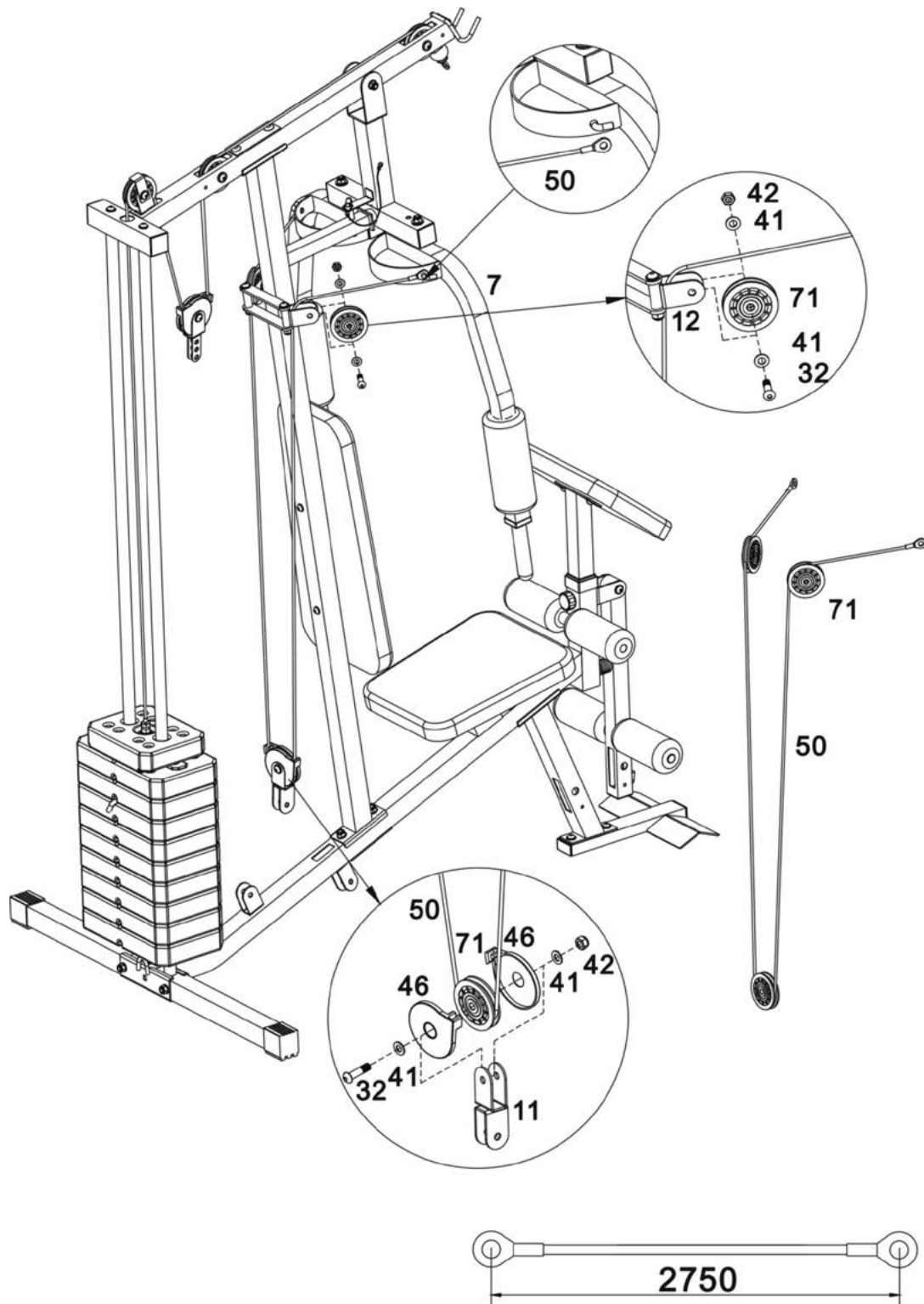


- 1) Attach the Preacher pad (26) to the Preacher pad stand (9). Secure using 2 x M8x18mm Allen bolts (36) and 2 x Ø8mm Washers (40).
- 2) Insert the Preacher pad assembly into the Base frame (1). Select the desired height and secure using the Lock knob (68).
- 3) Attach 2 x Swivel pulley brackets (12) to the two sides of open bracket on the Vertical frame (3). Fix using 2 x M10x65mm Allen bolts (28), 4 x Ø10mm Washers (41) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).

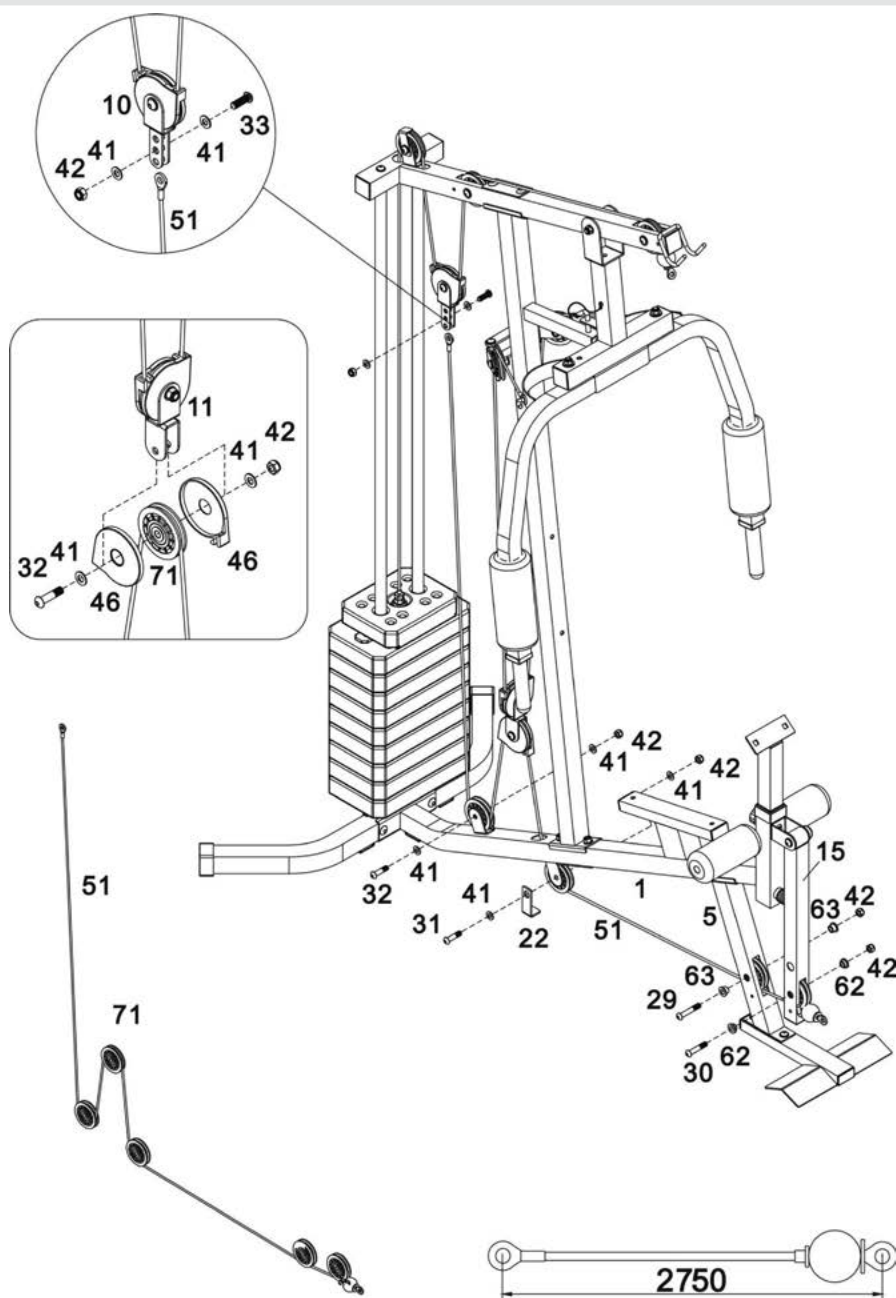
Step 12



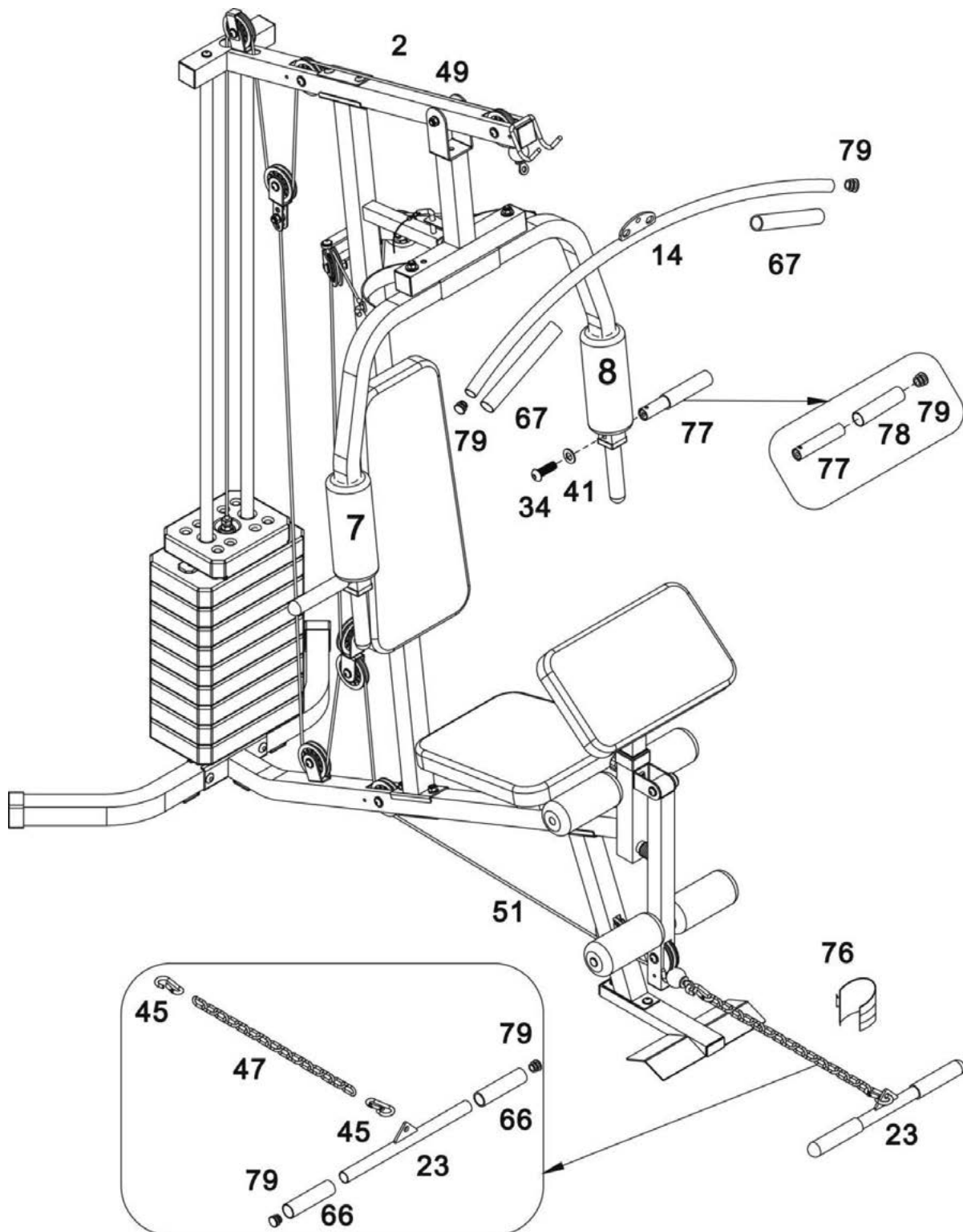
- 1) Feed the bolt end of the 2700mm Upper cable (49) up through opening in Upper frame (2). Insert Ø22 x 15mm Pulley bushings (63) into holes and attach 1st Pulley (71) using M10 x 60mm Allen bolt (29) and M10 Aircraft nut (42).
- 2) Repeat procedure for 2nd Pulley, feeding cable up through opening in Upper frame (1).
- 3) Attach 3rd Pulley to Upper frame (2) using a M10 x 42mm Allen bolt (31), 2 x Ø10mm Washers (41), M10 Aircraft nut (42) and 1 x L-Shaped separation blade (22).
- 4) Place 4th Pulley (71) onto the cable and fit Pulley covers (46) over Pulley and cable. Attach Pulley assembly to Floating pulley bracket (10) using a M10x40mm Allen bolt (32), 2 x Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).



- 1) Hook one end of the 2750mm Butterfly cable (50) to Right butterfly (7). Place a Ø77mm Pulley (71) under the cable, position the pulley into the Swivel pulley brackets (12). Fix using M10x40mm Allen bolts (32), 2 x Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).
- 2) Repeat "1" to attach the left side.
- 3) Place a Ø77mm Pulley (71) onto the cable and fit Pulley covers (46) over Pulley and cable. Attach Pulley assembly to Angle double pulley bracket (11) using M10x40mm Allen bolt (32), 2 x Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).



- 1) Feed the loop end of 2750mm Lower cable (51) through opening in the Leg developer (15). Insert 2 x Ø22x11mm Pulley bushings (62) into holes and attach 1st Pulley using M10 x 53mm Allen bolt (30) and M10 Aircraft nut (42).
- 2) Insert 2 x Ø22x15mm Pulley bushings (63) into holes and attach 2nd Pulley using M10x60mm Allen bolt (29) and M10 Aircraft nut (42).
- 3) Attach 3rd Pulley to Base frame (1) using a M10x42mm Allen bolt (31), 2 x Ø10mm Washers (41), M10 Aircraft nut (42) and 1 x L-Shaped separation blade (22).
- 4) Place 4th Pulley onto the cable and fit Pulley covers (46) over Pulley and cable. Attach Pulley assembly to the other end of the Angled double pulley bracket (11) using M10x40mm Allen bolt (32), 2 x Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).
- 5) Attach 5th Pulley to Base frame (1) using M10x40mm Allen bolt (32), 2 x Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).
- 6) Secure the end of the Lower cable (51) to the Floating pulley bracket (10) using M10x30mm Allen bolt (33), 2 x Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).



- 1) Attach the Lat bar (14) onto the Upper frame (2) hooks.
- 2) Connect the Pull bar (23) to the end of Lower cable (51) using 2 x Clip hooks (45) and 15 Joint chain (47).
- 3) Attach 2 x Front press handle (77) to the Right/Left butterfly (7&8). Fix using 2 x M10x25mm Allen bolt (34) and 2 x Ø10mm Washers (41).
- 4) **Note:** The Front press handle Grips Ø25×130 (66), Lat pull handle grips (67), Front press handle Grips Ø25×110 (78) and Ø25mm End caps (79) were fixed in the factory.

Seated Bench Press**Developing the Pectoralis**

Select the desired weight. Sit facing away from the equipment with your back against back pad. Grasp Front press handles. Push Front press handles away from your body to full extension. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 10 Reps / 3 sets

Advanced: 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights

**Pectoral Fly****Developing the Pectoralis**

Select the desired weight. Sit facing away from the equipment with your back against back pad. Place forearms on fly pads. Rotate your arms forward as far as possible, by contracting from your chest. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 10 Reps / 3 sets

Advanced: 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights

**Seated Preacher Curl****Developing the Biceps**

Select the desired weight. Adjust Preacher pad to desired height. Attach 'Pull bar' and chain to Lower pulley using Clip hooks. Position upper arms on Preacher pad. Grasp Pull bar with palms facing up. Curl bar upwards by pivoting from the elbow. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the Exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 10 Reps / 3 sets

Advanced: 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights



Standing Biceps Curl

Developing the Biceps

Select the desired weight. Attach 'Pull bar' and chain to Lower pulley using Clip hooks. Stand over the lower pulley positioning feet on front foot plate. Grasp 'Pull bar' with palms facing up. With elbows at your side and arms fully extended, curl Pull bar upwards by pivoting from the elbows. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 20 Reps with light weights

Advanced: 20 Reps / 2-4 sets with gradually increasing weights



Outer Leg Kick

Developing the Outer Thigh

Select the desired weight. Wrap 'Ankle strap' around leg to be exercised. Attach Ankle strap to Lower pulley using Clip hooks. Stand beside Lower pulley, placing leg to be exercised (the outer leg), slightly in front of the other. Kick leg out to your side, pivoting only from the hip. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 20 Reps with light weights

Advanced: 20 Reps / 2-4 sets with gradually increasing weights



High Pulley Back

Developing your back

Select the desired weight. Attach 'Lat bar' to upper pulley. Sit facing towards the equipment. Grasp Lat bar using a wide grip and pull the Lat bar behind your head. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 10 Reps / 3 sets

Advanced: 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights



Seated Leg Extension**Developing the Quadriceps**

Select the desired weight. Position back of your knees on top of Foam rolls. Position top of your ankles against lower Foam rolls. Extend your legs forward, pivoting from the knees, to full extension. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 10 Reps / 3 sets

Advanced: 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights

**Inner Leg Kick****Developing the Inner Thigh**

Select the desired weight. Wrap 'Ankle strap' around leg to be exercised. Attach Ankle strap to Lower pulley using Clip hooks. Stand beside Lower pulley, feet shoulder width apart and leg to be exercised, next to pulley. Kick towards front of leg not being exercised, pivoting only from the hip. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 20 Reps with light weights

Advanced: 20 Reps / 2-4 sets with gradually increasing weights





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 παρουσιάσης οργάνων γυμναστικής, προπονήσεις και tutorials από τους ειδικούς μας.

Πάτησε το κουμπί "Εγγραφή" και το καμπανάκι για να ενημερώνεσαι 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