



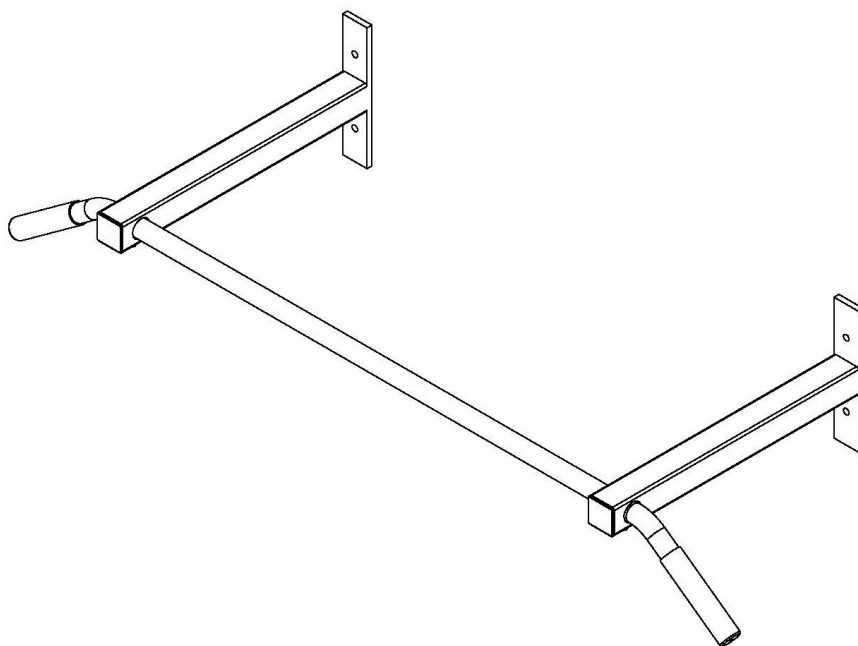
PULL-UP BAR

Μονόζυγο Τοίχου

GR 3

EN 5

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα
για το μονόζυγο
σκανάροντας το QR

Learn more about the
pull-up bar by
scanning the QR

ITEM NO.: **84629**

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

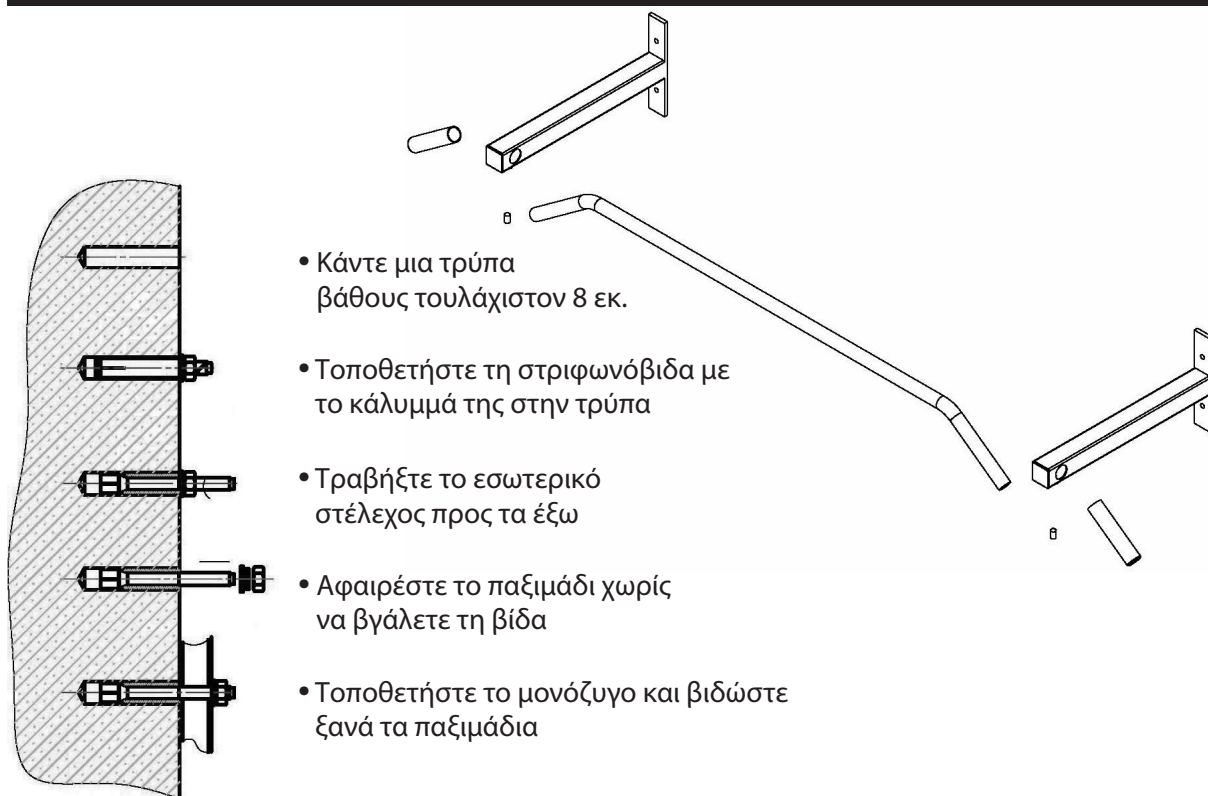
καλώς ήρθες στον κόσμο της AMILA
welcome to the world of AMILA

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

GR

- Το προϊόν αυτό έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος, όπως έλξεις, και ασκήσεις για τους κοιλιακούς μυς. Δεν προορίζεται για χρήση για ενόργανη γυμναστική ή χρήση ως κούνια.
- Δεν είναι κατάλληλο για παιδιά κάτω των 14 ετών. Να επιβλέπετε πάντα τα παιδιά κατά τη χρήση.
- Διαβάστε όλες τις οδηγίες και τις προειδοποιήσεις πριν από τη συναρμολόγηση ή την πρώτη χρήση.
- Εγκαταστήστε το μόνο σε στερεούς, φέροντες εσωτερικούς τοίχους από υλικά όπως ξύλινα δοκάρια ή σκυρόδεμα. Χρησιμοποιήστε βίδες βαρέως τύπου. Μην το τοποθετείτε σε γυψοσανίδες.
- Βεβαιωθείτε ότι η δομή του τοίχου μπορεί να αντέξει τόσο το στατικό φορτίο όσο και τις δυναμικές δυνάμεις που ασκούνται κατά τη χρήση.
- Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα εξαρτήματα. Χρησιμοποιήστε μόνο τις βίδες που παρέχονται από τον κατασκευαστή ή ισοδύναμες.
- Αφήστε τουλάχιστον 50cm ελεύθερο χώρο πάνω από τη μπάρα και τουλάχιστον 50cm ελεύθερο χώρο σε κάθε πλευρά για να αποφύγετε συγκρούσεις.
- Κατά τη χρήση δημιουργούνται πρόσθετες δυνάμεις. Βεβαιωθείτε ότι το σύστημα στήριξης μπορεί να αντέξει αυτές τις δυναμικές δυνάμεις.
- Χρησιμοποιήστε τη σωστή στάση και ελεγχόμενες κινήσεις. Αποφύγετε δυναμικές, απότομες κινήσεις όπως το kipping.
- Αυτό το προϊόν έχει σχεδιαστεί για χρήση από ένα άτομο κάθε φορά.
- Μην κλωτσάτε. Διανέμετε πάντα το βάρος ομοιόμορφα.
- Εάν χρησιμοποιείτε πρόσθετα εξαρτήματα ή ζώνες με βάρη, βεβαιωθείτε ότι το συνολικό βάρος δεν υπερβαίνει το όριο ασφαλείας.
- Ελέγξτε τη σταθερότητα τραβώντας ελαφρά πριν από την πλήρη χρήση. Μην χρησιμοποιείτε τη μπάρα εάν είναι χαλαρή ή ασταθής.
- Ελέγχετε τακτικά τη μπάρα και τα εξαρτήματα στερέωσης για φθορά, διάβρωση ή χαλάρωση. Σφίξτε ή αντικαταστήστε τα εξαρτήματα, εάν χρειάζεται.
- Καθαρίστε τη μπάρα με ένα μαλακό, υγρό πανί. Αποφύγετε τη χρήση ισχυρών χημικών ουσιών που μπορεί να αλλοιώσουν το φινιρίσμα ή τις επιφάνειες πρόσφυσης.
- Αντικαταστήστε τη μπάρα ή τα εξαρτήματα στερέωσης εάν διαπιστώσετε δομική κόπωση.
- Η ακατάλληλη χρήση ή εγκατάσταση μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς, διαστρέμματα, κατάγματα, τραυματισμούς στο κεφάλι ή τη σπονδυλική στήλη.
- Διακόψτε αμέσως τη χρήση εάν αισθανθείτε ζάλη, κόπωση ή οποιονδήποτε πόνο ή δυσφορία.
- Εάν η μπάρα ή η βάση στήριξης στον τοίχο υποστεί βλάβη κατά τη χρήση, διακόψτε αμέσως τη χρήση και επανεκτιμήστε την εγκατάσταση.
- Φυλάξτε ένα κουτί πρώτων βοηθειών κοντά. Ζητήστε ιατρική βοήθεια σε περίπτωση πτώσης ή τραυματισμού.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



- Κάντε μια τρύπα βάθους τουλάχιστον 8 εκ.
- Τοποθετήστε τη στριφυνόβιδα με το κάλυμμά της στην τρύπα
- Τραβήξτε το εσωτερικό στέλεχος προς τα έξω
- Αφαιρέστε το παξιμάδι χωρίς να βγάλετε τη βίδα
- Τοποθετήστε το μονόζυγο και βιδώστε ξανά τα παξιμάδια

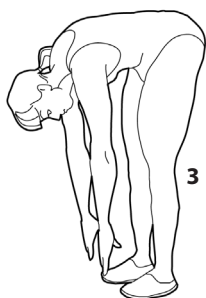
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. Η προθέρμανση είναι ένα βασικό κομμάτι του προγράμματος και δεν θα πρέπει να την παραλείπετε. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο κουραστικές ασκήσεις με το να θερμαίνει και διατείνει τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις στο τέλος του προγράμματος για να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό προβλήματα μυϊκών πόνων. Σας προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις:



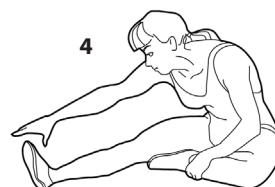
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



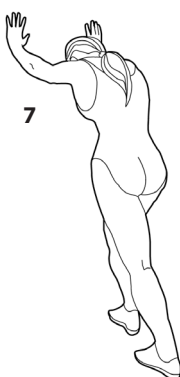
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



6. Ανασήκωμα Ώμων: Σηκώστε τον δεξί ώμο όσο πιο κοντά μπορείτε ώστε να πλησιάζει το αυτί σας. Έπειτα εκτελέστε την ίδια άσκηση με τον αριστερό ώμο. Η κίνηση της άσκησης θα πρέπει να γίνεται σε αργό ρυθμό.



7. Διάταση Αχιλλείου Τένοντα: Η άσκηση αυτή γίνεται με τη βοήθεια τοίχου, τον οποίο πιέζετε με τα χέρια σας. Το δεξί πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω, τα πέλματα και των δυο ποδιών εφραπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.

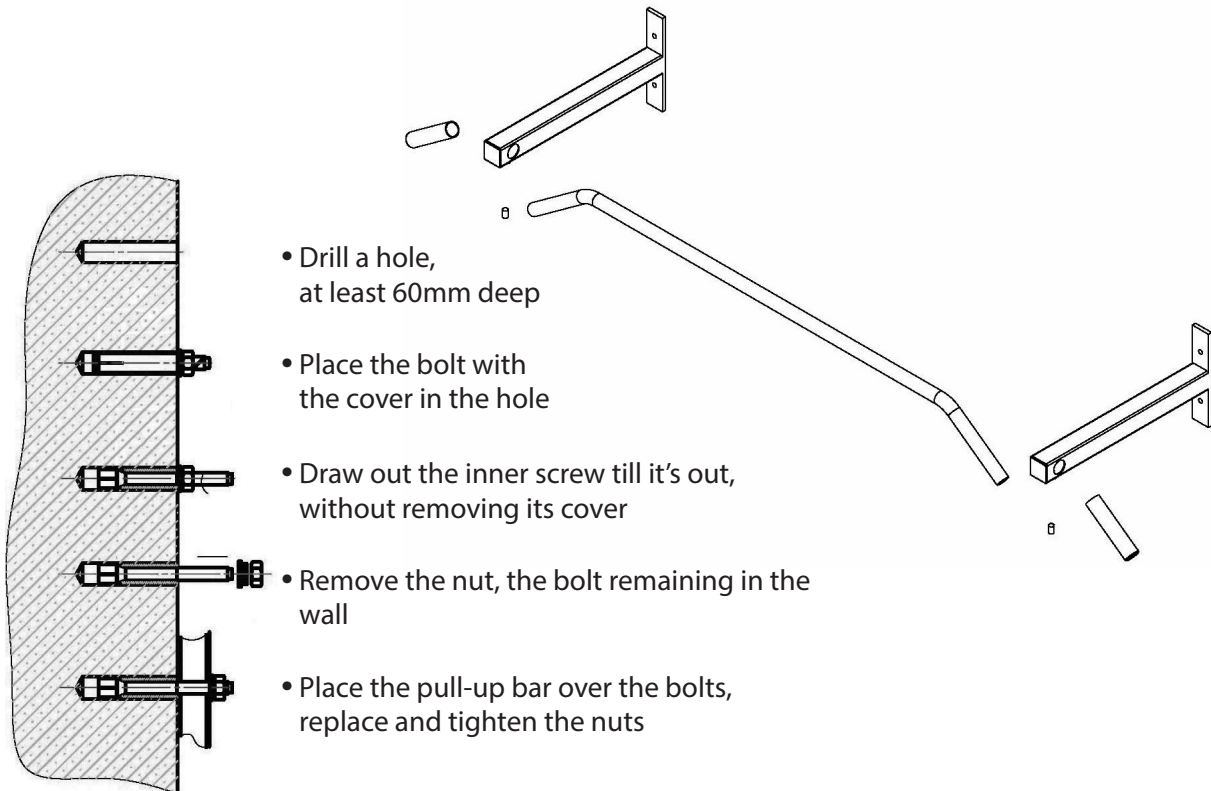


8. Διάταση Πλευρών: Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

PRECAUTIONS

- This product is designed for bodyweight strength exercises such as pull-ups, chin-ups, and hanging core workouts only. Not intended for gymnastics, swinging, or misuse.
- Not suitable for children under 14 years. Always supervise minors during use.
- Read all instructions and warnings before assembly or first use.
- Install only on solid, load-bearing interior walls made of materials such as wood studs or concrete. Use heavy-duty screws or anchors; do not rely on drywall.
- Verify that the wall structure can support both the static load and dynamic forces exerted during use.
- Use Appropriate Hardware Use only manufacturer-supplied or equivalent-rated fasteners. Ensure proper anchoring to studs or use high-quality toggle or expansion anchors.
- Allow at least 50 cm of headroom above the bar and a horizontal free space of at least 50 cm on each side to avoid collision.
- During use, additional forces are generated (e.g., kipping pull-ups); ensure the mounting system can accommodate those dynamics.
- This product is designed for use by one person at a time to prevent overload and accidents.
- Use correct form and controlled motion. Avoid dynamic, jerky movements such as kipping unless bar is rated for such use.
- Do not hang by, kick off from, or apply force to joints (e.g. wood studs, door frames); always distribute load evenly.
- If using additional attachments or weighted belts, ensure the combined load does not exceed the safe limit.
- Check for stability by applying a gentle pull before full use. Do not use if the bar is loose or wobbly.
- Inspect the bar and fixings regularly for wear, corrosion, or loosening. Tighten or replace as necessary.
- Clean the bar with a soft, damp cloth. Avoid harsh chemicals that may degrade finishes or grip surfaces.
- Replace the bar or hardware if any structural fatigue, cracks, or worn threads are detected.
- Improper use or installation may result in strains, sprains, fractures, head or spinal injuries.
- Discontinue use immediately if you feel dizzy, fatigued, or experience any pain or discomfort.
- If the bar or wall mounting is compromised during use, cease use immediately and re-assess installation.
- Keep a first-aid kit nearby. Seek medical attention in case of falls or injuries.

EXPLODED DIAGRAM



WARM-UP EXERCISES

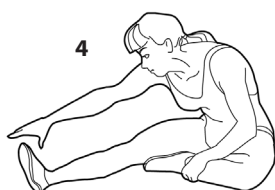
A proper workout consists of warm-up, aerobic exercise and relaxation. Repeat the program 2 or, preferably, 3 times a week, relaxing one day in between. After a few months you will be able to increase the frequency of your workouts to 4 or 5 times per week. Warming up should be a key part of your exercise, something not to be missed. It prepares your body for more strenuous exercises by warming and stretching your muscles, increasing blood circulation and heart rate and sending more oxygen to your muscles. Repeat these exercises after your workout to minimize muscle soreness. We suggest the following exercises:



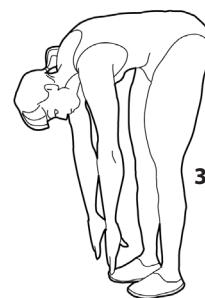
1. Quadriceps stretch: Lean against the wall using your right hand while bending your left leg backwards and holding it with the other hand. Try to bend the leg as much as you can. Hold this position for 15 seconds. Repeat for the right leg.



2. Adductor exercise: Sit down pulling your feet towards you, knees bent and the soles pressed together. Then use your elbows to press your knees towards the floor. Perform 15 repetitions.



3. Touch the toes: Bend your waist slowly forward with your knees slightly bent and your hands trying to grip the toes. Hold this position for 15 seconds.

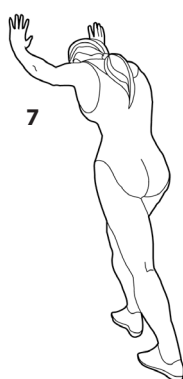


4. Biceps exercise: Sit with your right leg outstretched towards the front and the left one tucked in with the sole touching the right leg. Lean forward trying to grab the toes of the outstretched foot. Perform 15 repetitions. Rest for a while and repeat with the other leg outstretched.

5. Neck stretching (Head rolling): Tilt your head to the right, feeling the stretching of the left side of the neck. Then tilt your head towards the other side. Finally, tilt the head once forward and once backwards.



6. Shoulder lift: Raise your right shoulder as close as you can to your ear. Repeat with the left shoulder. This exercise should be performed at a slow pace.



7. Tension of the Achilles tendon: This exercise is performed by leaning on a wall, which you press with your hands. The right foot should be bent at the knee and the left one stretched backwards, the soles of both feet touching the ground. Repeat the exercise by reversing the feet.



8. Side stretching: Stretch your hands upwards and try to lift your left outstretched hand as high as possible, so that you feel your left side being pulled. Repeat for the right hand.



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.



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.

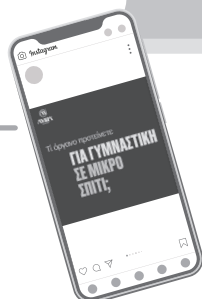


Ανακάλυψε έναν νέο κόσμο γυμναστικής και ευεξίας με φωτογραφίες και βίντεο, με συμβουλές, ασκήσεις και έμπνευση!

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.



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.



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.



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



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