



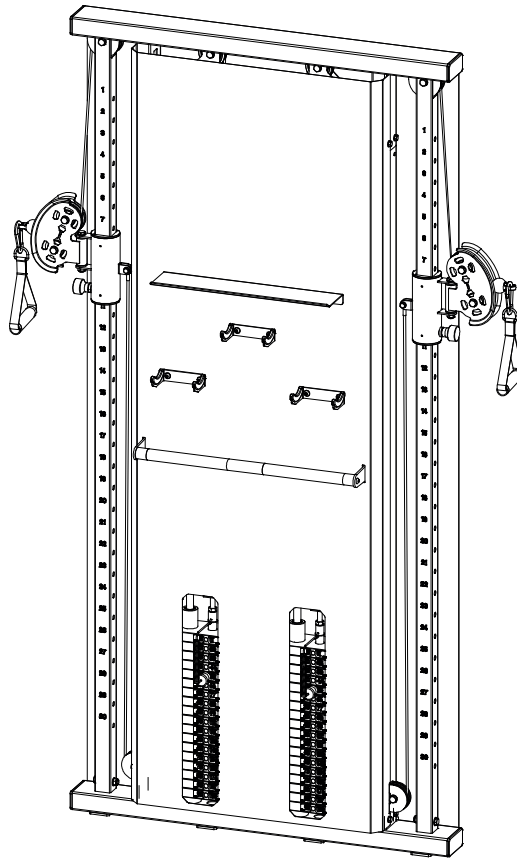
DAPMACHINE TUG

ΕΠΙΤΟΙΧΙΑ ΔΙΠΛΗ ΤΡΟΧΑΛΙΑ TUG

GR 3

EN 13

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα για την
τροχαλία σκανάροντας το QR
Learn more about the DAP
machine by scanning the QR

ITEM NO.: 44746

**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

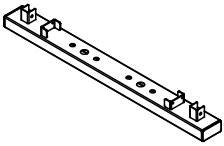
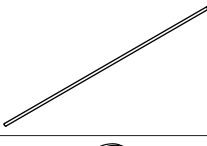
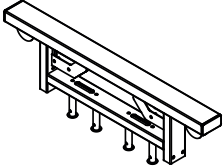

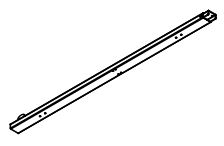
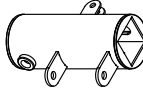
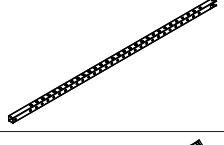

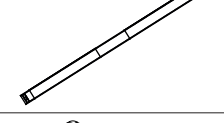

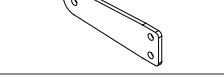
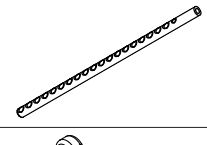
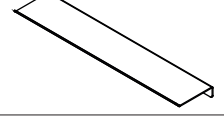
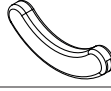
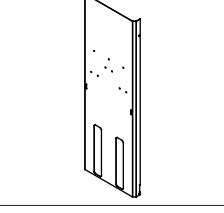
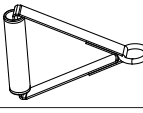
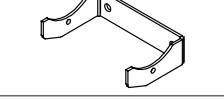


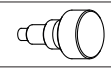
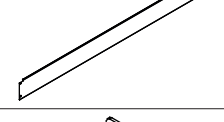
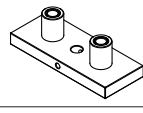
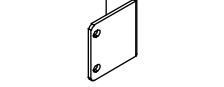
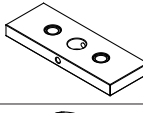



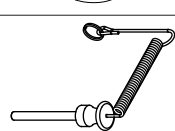
καλώς ήρθες στον κόσμο της AMILA
welcome to the world of AMILA

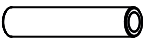
⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ⚠️


GR

- Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε το γιατρό σας, ειδικά εάν έχετε καρδιακά προβλήματα ή άλλες χρόνιες παθήσεις. Αυτό είναι ακόμη πιο σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών.
- Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει χώρος ασφαλείας πλάτους τουλάχιστον 1 μέτρου γύρω από το μηχάνημα.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από το όργανο. Υπάρχουν προφανή σημεία που μπορεί να προκαλέσουν τσίμπημα και άλλες περιοχές που απαιτούν προσοχή και μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμό.
- Δεν είναι κατάλληλο για παιδικό παιχνίδι ή ως συσκευή αναρρίχησης.
- Δεν είναι παιχνίδι, κρατήστε τα παιδιά μακριά από το μηχάνημα.
- Τα παιδιά και οι άπειροι χρήστες πρέπει να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό μόνο υπό την επίβλεψη ικανών ενηλίκων.
- Κρατήστε τα χέρια, τα μαλλιά και τα ρούχα μακριά από τροχαλίες, καλώδια και κινούμενα μέρη. Κίνδυνος παγίδευσης ή τσιμπήματος.
- Φορέστε άνετα ρούχα, αλλά όχι πολύ φαρδιά, καθώς μπορεί να μπλεχτούν. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα μακριά κορδόνια και στο πού τοποθετείτε την πετσέτα σας.
- Μην φοράτε κοσμήματα.
- Εάν το όργανο δεν λειτουργεί σωστά, καλέστε τον αντιπρόσωπο. Μην ρίχνετε και μην εισάγετε ποτέ αντικείμενα σε οποιαδήποτε ανοίγματα.
- Μόνο για ασκήσεις ενδυνάμωσης.
- Για χρήση σε εσωτερικούς χώρους, σε γυμναστήρια ή σε χώρους γυμναστικής στο σπίτι.
- Μην χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους.
- Μην επιχειρήσετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα για οποιονδήποτε άλλο σκοπό εκτός από αυτόν για τον οποίο προορίζεται.
- Φορέστε κατάλληλα αθλητικά παπούτσια. Τα ψηλά τακούνια, τα επίσημα παπούτσια, τα σανδάλια ή τα γυμνά πόδια δεν είναι κατάλληλα. Σφίξτε καλά τα κορδόνια των παπουτσιών και τοποθετήστε τα άκρα μέσα στα παπούτσια σας.
- 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 έχουν λάβει επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση του μηχανήματος από ένα άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.
- Μην χρησιμοποιείτε το όργανο εάν έχετε καταναλώσει αλκοόλ, έχετε χρησιμοποιήσει ναρκωτικές ουσίες ή χρησιμοποιείτε φάρμακα ή άλλες ουσίες που ενδέχεται να αλλοιώσουν την αντίληψή σας, να επηρεάσουν τα αντανακλαστικά σας και την ισορροπία και την κινητικότητά σας γενικά.
- Μην εκθέτετε ποτέ το όργανο σε βροχή ή υγρασία. Το προϊόν αυτό δεν έχει σχεδιαστεί για χρήση σε εξωτερικούς χώρους, κοντά σε πισίνα ή spa, ή σε οποιοδήποτε άλλο περιβάλλον με υψηλή υγρασία. Η προδιαγραφής θερμοκρασίας είναι 40 βαθμοί Κελσίου και υγρασίας έως 95%, χωρίς σχηματισμό σταγόνων νερού στις επιφάνειες.
- Κάντε προθέρμανση και διατάσεις πριν ξεκινήσετε και μετά την ολοκλήρωση της άσκησης.
- Σταματήστε αμέσως την άσκηση εάν αισθάνεστε δυσφορία, αδυναμία ή ζάλη. Μην ασκείστε μέχρι την εξάντληση.
- Μην τρώτε 2 ώρες πριν από την προγραμματισμένη άσκηση, καθώς και 2 ώρες μετά.
- Καθαρίστε το όργανο με ένα υγρό πανί, ενδεχομένως με ένα ήπιο καθαριστικό για πιο επίμονους λεκέδες. Μην χρησιμοποιείτε ισχυρά καθαριστικά, χλωρίο, αμμωνία ή διαλύτες. Μετά την άσκηση, σκουπίστε τον ιδρώτα που έχει πέσει το όργανο, καθώς ο ιδρώτας έχει διαβρωτικές ιδιότητες.
- Ελέγχετε τακτικά ότι όλα τα μπουλόνια και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα.
- Ελέγχετε τακτικά το όργανο για φθορά και, αν εντοπίσετε κάποιο πρόβλημα, μην το χρησιμοποιείτε μέχρι να ελεγχθεί από εξειδικευμένο τεχνικό.
- Ελέγχετε πάντα το όργανο και τα συρματόσχοινα πριν από κάθε χρήση. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα συνδετικά στοιχεία και τα συρματόσχοινα είναι ασφαλή και σε καλή κατάσταση λειτουργίας. Τα φθαρμένα ή ξεφτισμένα συρματόσχοινα μπορεί να είναι επικίνδυνα και να προκαλέσουν τραυματισμό. Να τα ελέγχετε περιοδικά για τυχόν σημάδια φθοράς.
- Πρέπει να στερεώνεται με ασφάλεια σε φέροντα τοίχο σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Η λανθασμένη εγκατάσταση μπορεί να προκαλέσει αποκόλληση, κατάρρευση ή σοβαρό τραυματισμό.
- Μην υπερβαίνετε το μέγιστο βάρος που αναγράφεται από τον κατασκευαστή.
- Χρησιμοποιείτε μόνο με συμβατά εξαρτήματα και καλώδια.
- Μην κουνιέστε, αναρριχίστε ή κρεμιέστε ποτέ στα συρματόσχοινα ή τις τροχαλίες.
- Χρησιμοποιείτε τις λαβές μόνο για τον σκοπό που προορίζονται.
- Μην το χρησιμοποιείτε εάν τα συρματόσχοινα είναι φθαρμένα, τα εξαρτήματα κατεστραμμένα ή οι βίδες χαλαρές.
- Αντικαταστήστε αμέσως τα κατεστραμμένα εξαρτήματα.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο είναι εγκατεστημένο σε σταθερό κάθετο τοίχο που μπορεί να αντέξει δυναμικό φορτίο.
- Όλες οι βίδες και οι αγκυρώσεις πρέπει να είναι σφιγμένες με ασφάλεια.
- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος προπόνησης είναι ελεύθερος από εμπόδια και έχει επαρκή ελεύθερο χώρο γύρω από τον εξοπλισμό.
- Να εκτελείτε ομαλές, ελεγχόμενες κινήσεις, αποφύγετε να αφήνετε τε βάρη να πέφτουν ή να απελευθερώνετε ξαφνικά τα συρματόσχοινα.
- Ελέγχετε τακτικά τα συρματόσχοινα, τις τροχαλίες, τις στοίβες βαρών και το πλαίσιο.
- Λιπάνετε τα κινούμενα μέρη σύμφωνα με τις συστάσεις.
- Αντικαταστήστε τα φθαρμένα μέρη μόνο με εξαρτήματα εγκεκριμένα από τον κατασκευαστή.
- Αποφύγετε την υγρασία, τη συμπύκνωση ή τις ακραίες θερμοκρασίες που μπορεί να αλλοιώσουν τα υλικά.
- Οι αρχάριοι πρέπει να λάβουν οδηγίες από εξειδικευμένο προπονητή πριν από τη χρήση.
- Κάντε σωστή προθέρμανση πριν από την εκτέλεση των ασκήσεων.
- Χρησιμοποιείτε πάντα τη σωστή στάση για να αποφύγετε τραυματισμούς ή καταπονήσεις.
- Ρυθμίστε το ύψος της τροχαλίας και την αντίσταση κατάλληλα για κάθε άσκηση.
- Μόνο ένας χρήστης κάθε φορά.
- Μην υπερβαίνετε τα συνιστώμενα φορτία προπόνησης.





ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	Σχέδιο	Περιγραφή	Τμχ	#	Σχέδιο	Περιγραφή	Τμχ
1		Βάση	1	13		Οδηγοί πλακών	4
2		Κορυφή	1	14		Βάση τροχαλίας	2
3		Ορθοστάτες	2	15		Ρυθμιστής ύψους χερουλιών	2
4		Ράγες	2	16		Περιστρεφόμενη βάση τροχαλίας	2
5		Λαβή	1	17		Συρματόσχοινο	2
6		Συνδετική πλάκα για τη λαβή	2	18		Επιλογέας βάρους	2
7		Ράφι	1	19		Καλύμματα γάντζων	6
8		Εμπρός κάλυμμα	1	20		Χερούλι	2
9		Γάντζος αποθήκευσης	3	21		Γάντζος	2
10		Αποστάτης	4	22		Πόμολο	2
11		Πίσω κάλυμμα	2	23		Άνω πλάκα βαρών	2
12		Συνδετική πλάκα τοίχου	4	24		Πλάκες βαρών	34
				25		Τροχαλία Ø90	8
				26		Τροχαλία Ø70	8
				27		Λαστικένιο μαξιλαράκι	8
				28		Επιλογέας βάρους	2

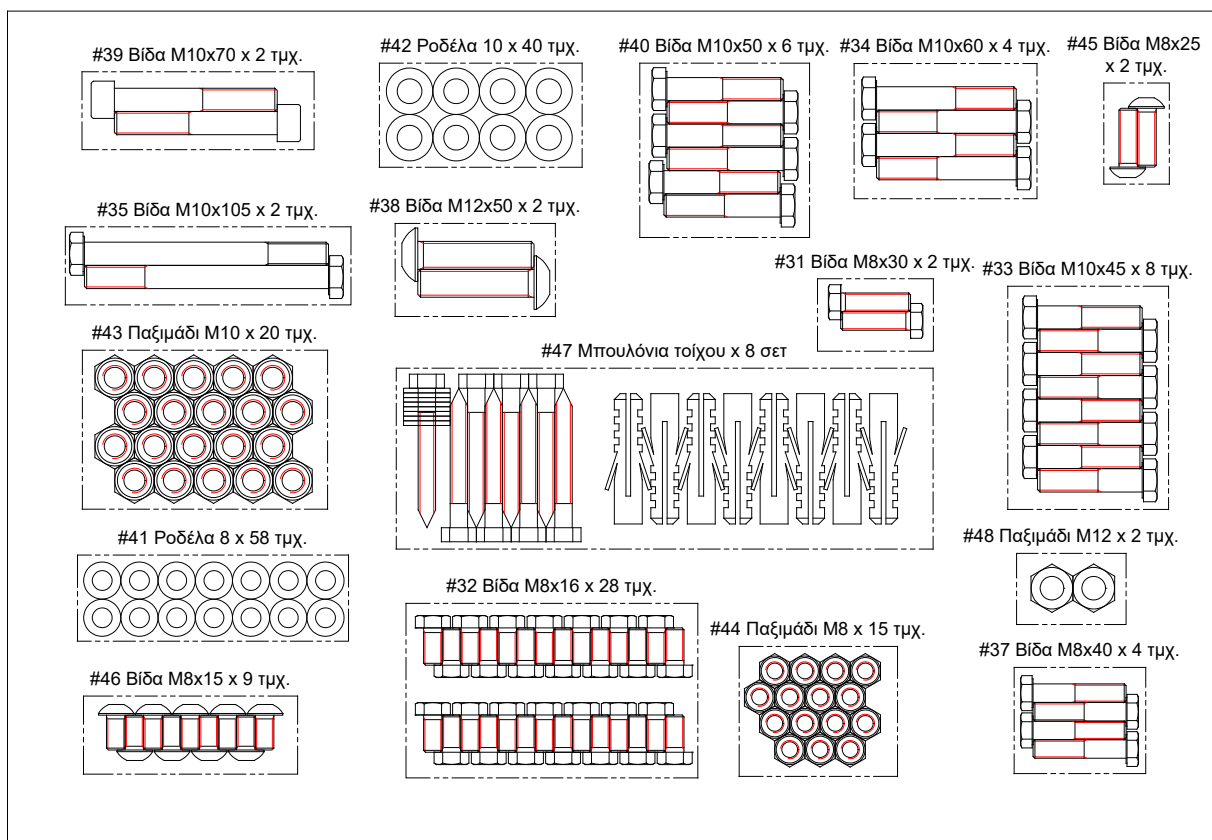
#	Σχέδιο	Περιγραφή	Τμχ
29		Μικρός σωλήνας	2

#	Σχέδιο	Περιγραφή	Τμχ
30		Αυτοκόλλητα πλακών βαρών	2

ΒΙΔΕΣ / ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ / ΡΟΔΕΛΕΣ

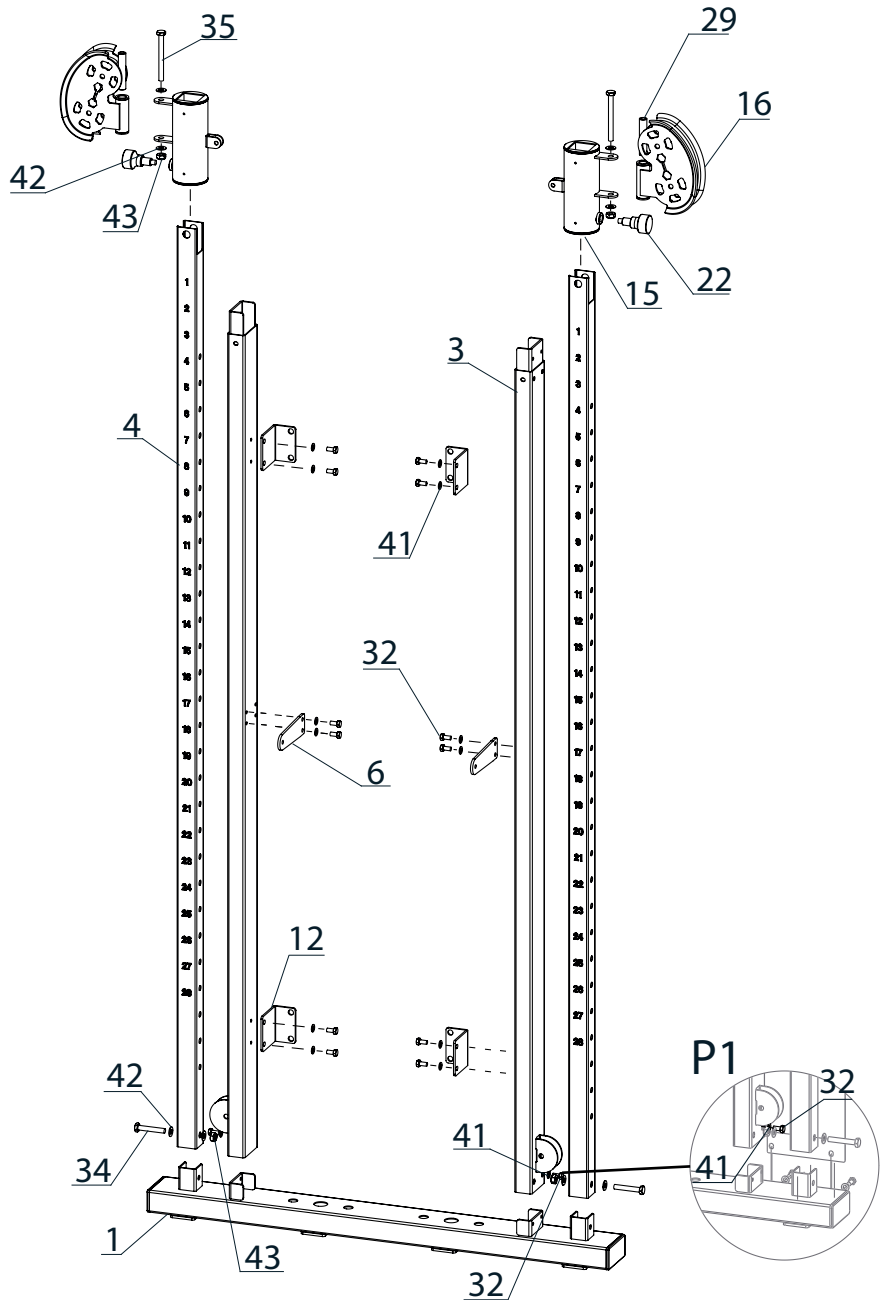
#	Σχέδιο	Περιγραφή	Τμχ
31		Βίδα M8x30	2
32		Βίδα M8x16	28
33		Βίδα M10x45	8
34		Βίδα M10x60	4
35		Βίδα M10x105	2
37		Βίδα M8x40	4
38		Βίδα M12x50	2
39		Βίδα M10x70	2
40		Βίδα M10x50	6

#	Σχέδιο	Περιγραφή	Τμχ
41		Ροδέλα 8	58
42		Ροδέλα 10	40
43		Παξιμάδι M10	20
44		Παξιμάδι M8	15
45		Βίδα M8x25	2
46		Βίδα M8x15	9
47		Μπουλόνια τοίχου	8
48		Παξιμάδι M12	2



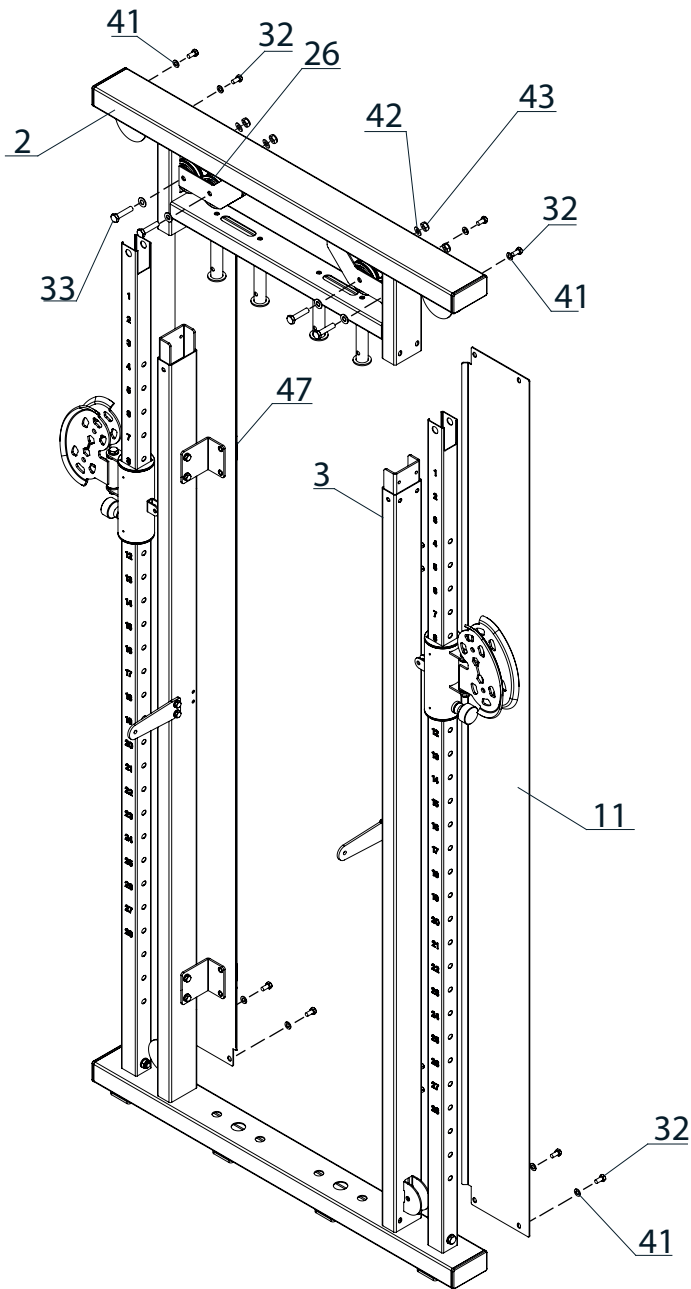
Βήμα 1: Βάση, ορθοστάτες και ράγες

1. Μην σφίξετε βίδες/παξιμάδια πριν από την ολοκλήρωση του 3ου βήματος, βιδώστε με το χέρι.
2. Τοποθετήστε τη βάση (#1) κοντά στον τοίχο όπου θα στερεώσετε την τροχαλία, με τις τρύπες για βίδες να κοιτάζουν τον τοίχο. Τοποθετήστε τους ορθοστάτες (#3) στη βάση (#1) και στερεώστε τους με μία βίδα (#32) και μία ροδέλα (#41) για κάθε ορθοστάτη χρησιμοποιώντας την πίσω τρύπα (σχήμα P1).
3. Τοποθετήστε τις ράγες (#4) στη βάση (#1) και στερεώστε τους με μία βίδα (#34), δύο ροδέλες (#42) και ένα παξιμάδι (#43) για κάθε ράγα.
4. Στερεώστε τις συνδετικές πλάκες (#6) στη μέση των ορθοστατών (#3) με δύο βίδες (#32) και δύο ροδέλες (#41) για κάθε πλάκα. Χρησιμοποιήστε τις εμπρός τρύπες.
5. Στερεώστε τις συνδετικές πλάκες τοίχου (#12) στο άνω και κάτω μέρος των ορθοστατών (#3) με δύο βίδες (#32) και δύο ροδέλες (#41) για κάθε πλάκα.
6. Τοποθετήστε έναν μικρό σωλήνα (#29) στην τρύπα έκαστης περιστρεφόμενης βάσης τροχαλίας (#16) και στερεώστε τους στους ρυθμιστές ύψους χερουλιών (#15) με μία βίδα (#35), δύο ροδέλες (#42) και ένα παξιμάδι (#43) για κάθε σετ. Μετά περάστε κάθε σετ στις ράγες (#4) από την επάνω πλευρά, και στερεώστε τους στο επιθυμητό ύψος με τα πόμολα (22).








#32		Τμχ 14	#41		Τμχ 14
#34		Τμχ 2	#42		Τμχ 8
#35		Τμχ 2	#43		Τμχ 4

Βήμα 2: Κορυφή, πίσω καλύμματα και κάποιες τροχαλίες



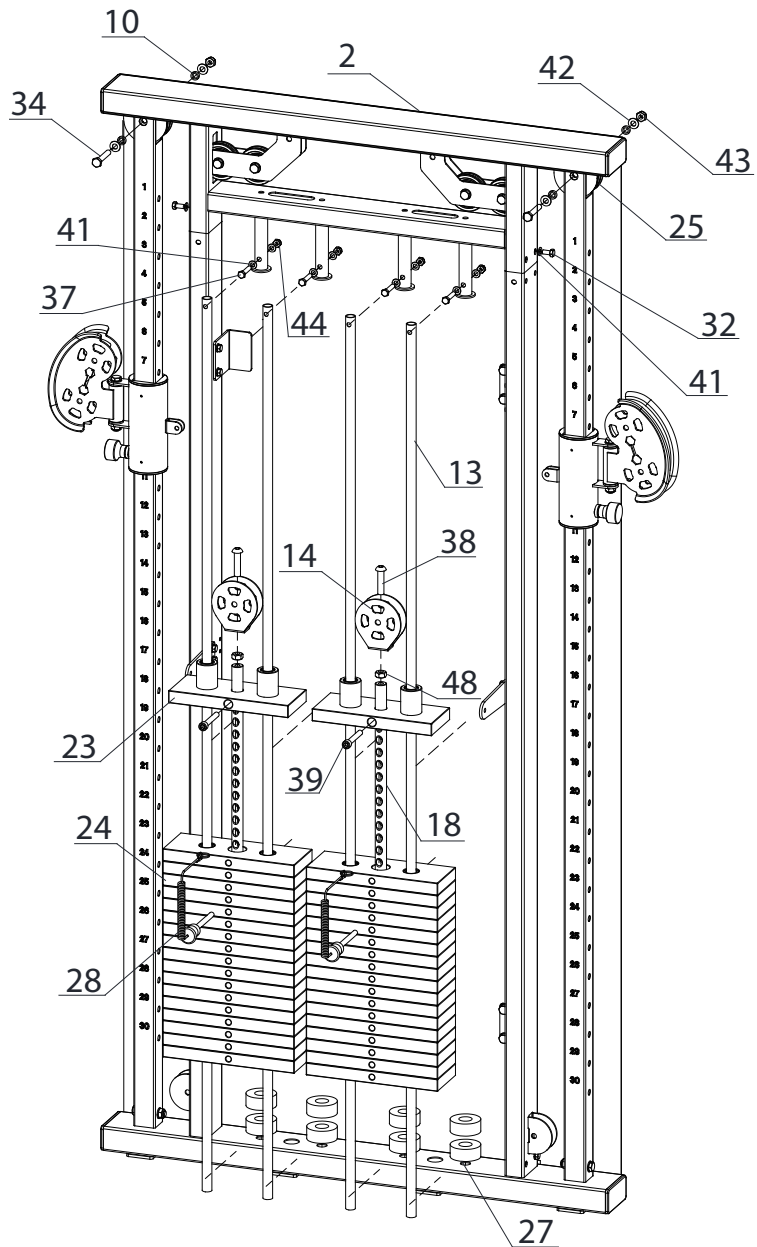
1. Στερεώστε τέσσερις τροχαλίες (#26) στην κορυφή (#2) με μία βίδα (#33), δύο ροδέλες (#42) και ένα παξιμάδι (#43) για κάθε τροχαλία.
2. Τοποθετήστε την κορυφή (#2) στο άνω μέρος των ορθοστατών (#3).
3. Στερεώστε τα πίσω καλύμματα (#11) στη βάση και την κορυφή (#2 & #1) με τέσσερις βίδες (#32) και τέσσερις ροδέλες (#41) για έκαστο κάλυμμα.

#32		Τμχ 8
#33		Τμχ 4

#41		Τμχ 8
#42		Τμχ 8
#43		Τμχ 4

Step 3: Οδηγοί πλακών, πλάκες και πρόσθετες τροχαλίες

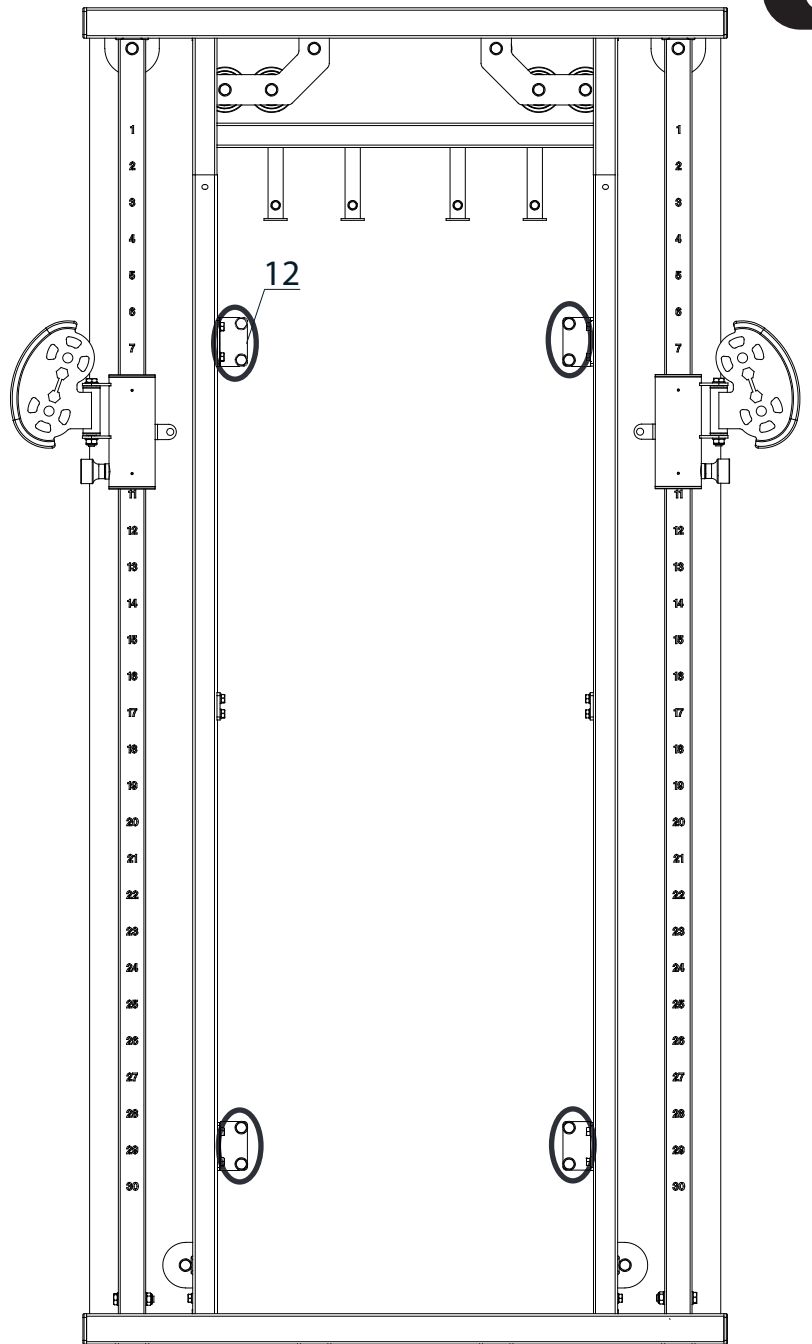
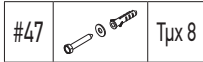
1. Τοποθετήστε τα λαστιχένια μαξιλαράκια (#27) πάνω από τις τρύπες στο άνω μέρος της βάσης (#1).
2. Σπρώξτε τους οδηγούς (#13) μέσα από τα λαστιχένια μαξιλαράκια (#27) και τις τρύπες της βάσης (#1).
3. Περάστε τις πλάκες βαρών (#24) στους οδηγούς (#13), βεβαιούμενοι ότι οι τρύπες των πλακών είναι στραμμένες προς τα εώς. Ενδέχεται να χρειαστεί να γείρετε ελαφρώς τους οδηγούς προς το μέρος σας.
4. Έπειτα τοποθετήστε και τις άνω πλάκες βαρών (#23).
5. Τέλος, ανασπώστε ελαφρώς έκαστο οδηγό (#13) για να τον εισάγετε στον αντίστοιχο σωλήνα στο κάτω μέρος της κορυφής (#2) και στερεώστε τον με μία βίδα (#37), ένα παξιμάδι (#44) και δύο ροδέλες (#41).
6. Τώρα εισάγετε τους επιλογείς βάρους (#18) στη μεσαία τρύπα των πλακών βαρών και στερεώστε την άνω πλάκα βαρών (#23) στην άνω τρύπα του επιλογέα (#18) με μία βίδα (#39).
7. Τώρα τοποθετήστε το δαχτυλίδι του επιλογέα βάρους (#28) πάνω από την κορυφή έκαστου επιλογέα βάρους (#18) και έπειτα στερεώστε βάση τροχαλίας (#14) στην κορυφή έκαστου επιλογέα (#18) με μία βίδα (#38) και ένα παξιμάδι (#48) για κάθε τροχαλία.
8. Έπειτα στερεώστε δύο ακόμα τροχαλίες (#25) στην ένωση της κορυφής (#2) με τις ράγες (#4). Στερεώστε έκαστη τροχαλία με μία βίδα (#34), ένα παξιμάδι (#43) και δύο ροδέλες (#42), φροντίζοντας να τοποθετήσετε σε κάθε τροχαλία και δύο αποστάτες (#10) εξωτερικώς των ροδελών.
9. Έπειτα στερεώστε την κορυφή (#2) στους ορθοστάτες (#3) χρησιμοποιώντας τυνολικά δύο βίδες (#32) και δύο ροδέλες (#41). Τέλος, σφίξτε καλά όλες τις βίδες/παξιμάδια από αυτό και τα προτέρα δύο βήματα.



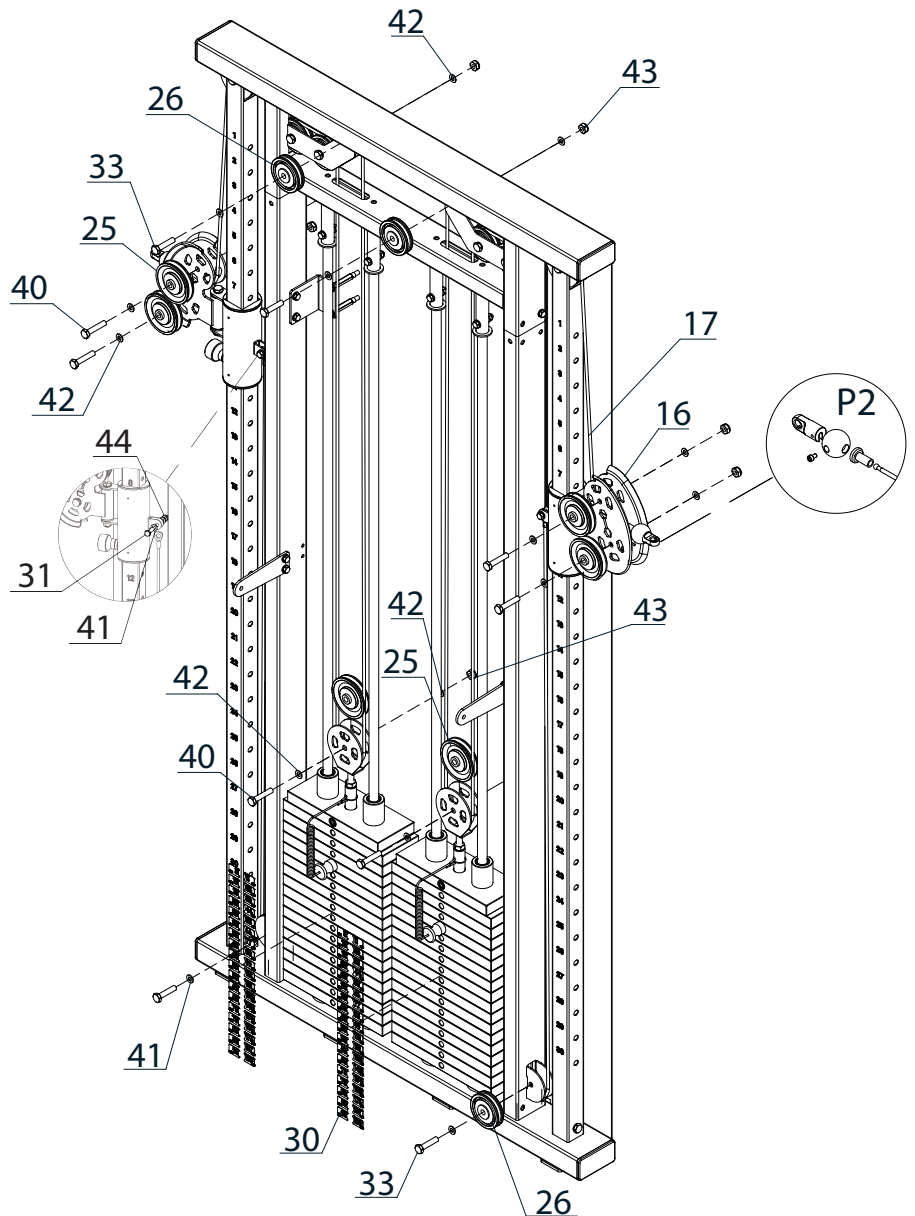
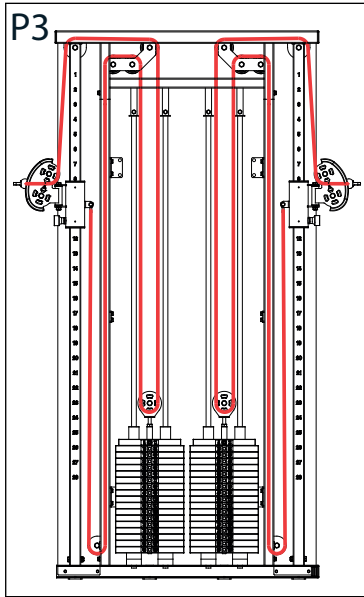
#32		Τμχ 2	#41		Τμχ 10
#34		Τμχ 2	#42		Τμχ 4
#37		Τμχ 4	#43		Τμχ 2
#38		Τμχ 2	#44		Τμχ 4
#39		Τμχ 2	#48		Τμχ 2

Βήμα 4: Στερέωση στον τοίχο

Στο βήμα αυτό καλείστε να στερεώσετε την τροχαλία στον τοίχο. Βεβαιωθείται ότι είναι τοποθετημένη κολλητά στον τοίχο και ότι οι συνδετικές πλάκες (#12) τον ακουμπούν. Θα χρειαστεί να κάνετε τρύπες και να χρησιμοποιήσετε τα μπουλόνια τοίχου (#47) για ασφαλή στερέωση.



Βήμα 5: Συρματόσχοινα και τροχαλίες

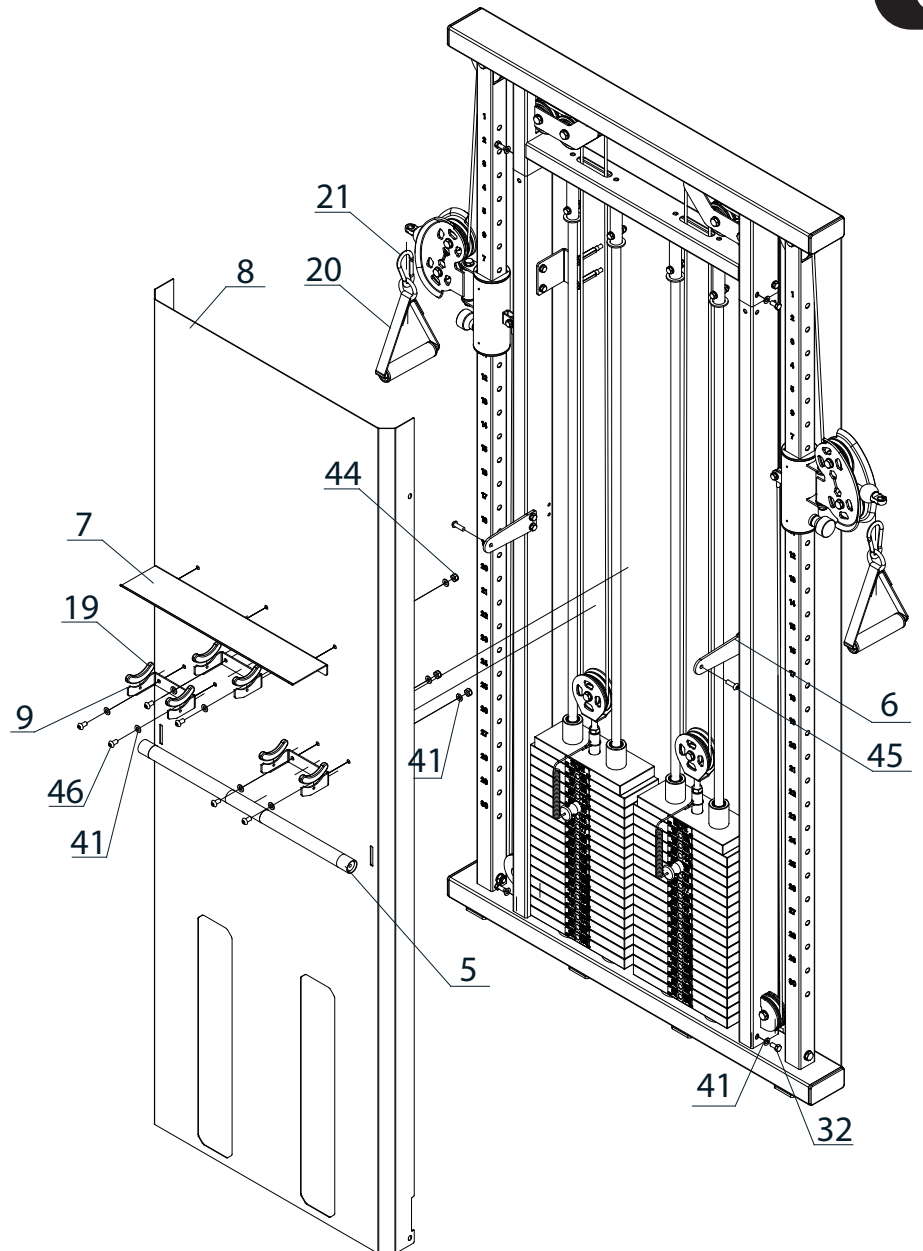


- Ξεκινήστε αφαιρώντας τη μπίλια από τη μία άκρη του συρματόσχοινου (#17) (σχήμα P2), για να περνά εύκολα από τις τροχαλίες. Η πλήρης διαδρομή του φαίνεται με κόκκινο χρώμα στο σχήμα ανωτέρω (P3).
- Στερεώστε την άλλη άκρη του συρματόσχοινου (#17) στον ρυθμιστή ύψους (#15) με μία βίδα (#31), δύο ροδέλες (#41) και ένα παξιμάδι (#44) για κάθε ρυθμιστή ύψους.
- Πηγαίστε κάτω στο κάτω μέρος του ορθοστάτη (3), βάλτε τροχαλία (#26) με βίδα (#33), δύο ροδέλες (#42) και ένα παξιμάδι (#43) για κάθε τροχαλία. Το συρματόσχοινο περνά κάτω από την τροχαλία.
- Πηγαίστε πάνω και από πάνω από τις δύο τροχαλίες ήδη τοποθετημένες στην κορυφή (#2).
- Πηγαίστε κάτω στη βάση τροχαλίας (#14), όπου θα βάλετε και τροχαλία (#25) με μία βίδα (#40), δύο ροδέλες (#42) και ένα παξιμάδι (#43) για κάθε μία τροχαλία. Το συρματόσχοινο περνά κάτω από την τροχαλία.
- Πηγαίστε επάνω στην κορυφή (#2) και τοποθετήστε τροχαλία (#26) με μία βίδα (#33), δύο ροδέλες (#42) και ένα παξιμάδι (#43) για κάθε τροχαλία. Το συρματόσχοινο περνά από πάνω.
- Πηγαίστε προς τα έξω, στα άκρα της κορυφής (#2) και πάνω από την τροχαλία που βρίσκεται εκεί.
- Πηγαίστε κάτω στην περιστρεφόμενη βάση τροχαλίας (#16), όπου θα τοποθετήσετε δύο τροχαλίες (#25) με μία βίδα (#40), δύο ροδέλες (#42) και ένα παξιμάδι (#43) για κάθε τροχαλία. Το συρματόσχοινο θα περάσει ανάμεσα από τις τροχαλίες αυτές.
- Τέλος, τοποθετήστε ξανά στην άκρη του συρματόσχοινου τη μπίλια που αφαιρέσατε στην αρχή αυτού του βήματος και τοποθετήστε τα αυτοκόλλητα (#30) στις πλάκες βαρών (#24).

#31		Τμχ 2	#41		Τμχ 4
#33		Τμχ 4	#42		Τμχ 20
#40		Τμχ 6	#43		Τμχ 10
			#44		Τμχ 2

Βήμα 6: Εμπρός κάλυμμα, ράφι και γάντζοι αποθήκευσης

1. Ξεκινήστε στερεώνοντας τους γάντζους αποθήκευσης (#9) στο εμπρός κάλυμμα (#8), με δύο βίδες (#46), τέσσερις ροδέλες (#41) και δύο παξιμάδια (#44) για κάθε γάντζο (#9). Έπειτα τοποθετήστε τα καλύμματα (#19) στους γάντζους (#9).
2. Έπειτα στερεώστε το εμπρός ράφι (#7) στο εμπρός κάλυμμα (#8) με τρεις βίδες (#46), έξι ροδέλες (#41) και τρία παξιμάδια (#44).
3. Τώρα στερεώστε το εμπρός κάλυμμα (#8) στους ορθοστάτες (#3) με μία βίδα (#32) και μία ροδέλα (#41) για κάθε γωνιακή τρύπα. Οι συνδετικές πλάκες για τη λαβή (#6) πρέπει να περάσουν μέσα από τις οπές του εμπρός καλύμματος (#8).
4. Έπειτα στερεώστε τη λαβή (#5) στις συνδετικές πλάκες της (#6) με δύο βίδες (#45).
5. Τέλος, χρησιμοποιήστε γάντζους (#21) για να στερεώσετε τα χερούλια (#20) στις άκρες των συρματόσχοινων (#17).



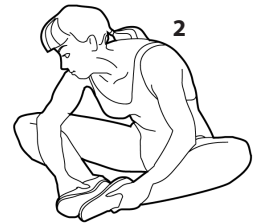
#32		Τμχ 4
#41		Τμχ 22
#44		Τμχ 9

#45		Τμχ 2
#46		Τμχ 9

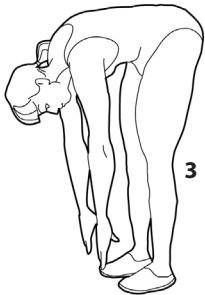
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. 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:



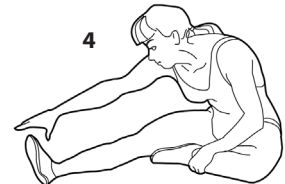
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



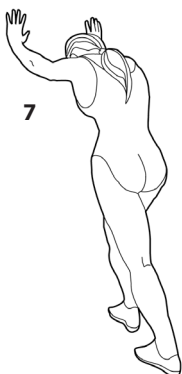
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 Αχίλλειου 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.



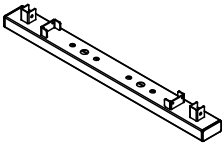
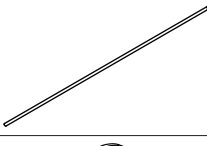
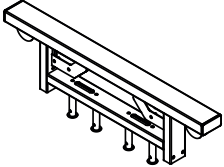

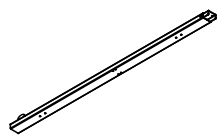
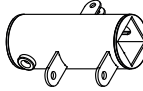
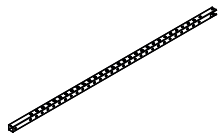

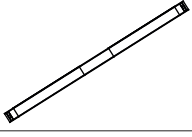


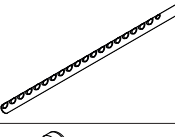
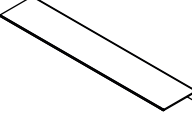


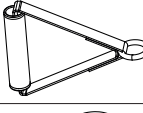
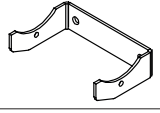



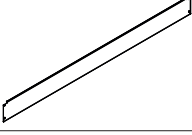
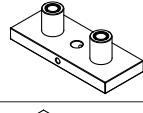
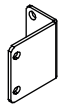
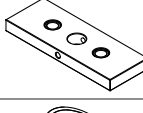



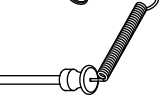
8. Διάταση Πλευρών: Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

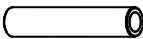
⚠ WARNINGS ⚠


EN

- 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.
- 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 and pets away from the device. There are obvious pinch points and other caution areas that can cause harm.
- Not suitable for children's play or as a climbing device.
- Not a toy – children must be kept away from the equipment.
- Children and inexperienced users should use the equipment only under competent adult supervision.
- Keep hands, hair, and clothing away from pulleys, cables, and moving parts. Risk of entrapment or pinching.
- 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.
- If the machine is not working properly, call your dealer. Never drop or insert any object into any openings.
- For strength training exercises only.
- For indoor use in gyms or home fitness environments.
- Do not use outdoors.
- Do not attempt to use this machine for any purpose other than for the purpose it is intended.
- Wear proper athletic shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable. 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 machine by a person responsible for their safety. It is not intended for use as a toy by children.
- 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).
- Do warm-ups and stretches before you start and after you finish your exercise.
- 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 machine 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.
- 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.
- Only to be used by individuals familiar with resistance training.
- Must be securely wall-mounted into a load-bearing wall following manufacturer's instructions. Incorrect installation can cause detachment, collapse, or severe injury.
- Do not exceed the maximum weight capacity stated by the manufacturer.
- Use only with compatible attachments and cables.
- Never swing, climb, or hang on cables or pulleys.
- Use handles and grips only as intended.
- Do not use if cables are frayed, attachments damaged, or bolts loose.
- Replace damaged components immediately.
- Ensure unit is installed on a stable vertical wall that can withstand dynamic load.
- All bolts and anchors must be tightened securely.
- Ensure workout area is clear of obstructions and has sufficient clearance around the equipment.
- Use smooth, controlled movements – avoid dropping weights or sudden release of cables.
- Inspect cables, pulleys, weight stacks, and frame regularly.
- Lubricate moving parts as recommended.
- Replace worn parts with manufacturer-approved components only.
- Keep away from moisture, condensation, or extreme temperatures that could degrade materials.
- Beginners should receive instruction from a qualified trainer before use.
- Warm up properly before performing exercises.
- Always use correct form to prevent strain or injury.
- Adjust pulley height and resistance appropriately for each exercise.
- Only one user at a time.
- Do not exceed recommended training loads.










WHAT IS IN THE BOX









#	Drawing	Description	Pcs	#	Drawing	Description	Pcs
1		Bottom support	1	13		Guide rod	4
2		Top support	1	14		Pulley block	2
3		Upright	2	15		Cable height adjuster assembly	2
4		Height track	2	16		Revolving pulley block	2
5		Horizontal front grip	1	17		Cable	2
6		Bracket for horizontal grip	2	18		Selector rod	2
7		Front shelf	1	19		Cover for front storage hook	6
8		Front cover	1	20		Hand strap	2
9		Front storage hook	3	21		Snap hook	2
10		Spacer	4	22		Knob	2
11		Back cover	2	23		Top plate	2
12		Wall bracket	4	24		Weight plate	34
				25		Ø90 pulley	8
				26		Ø70 pulley	8
				27		Rubber buffer ring	8
				28		Selector pin	2

#	Drawing	Description	Pcs
29		Small tube	2

#	Drawing	Description	Pcs
30		Weight plate stickers	2

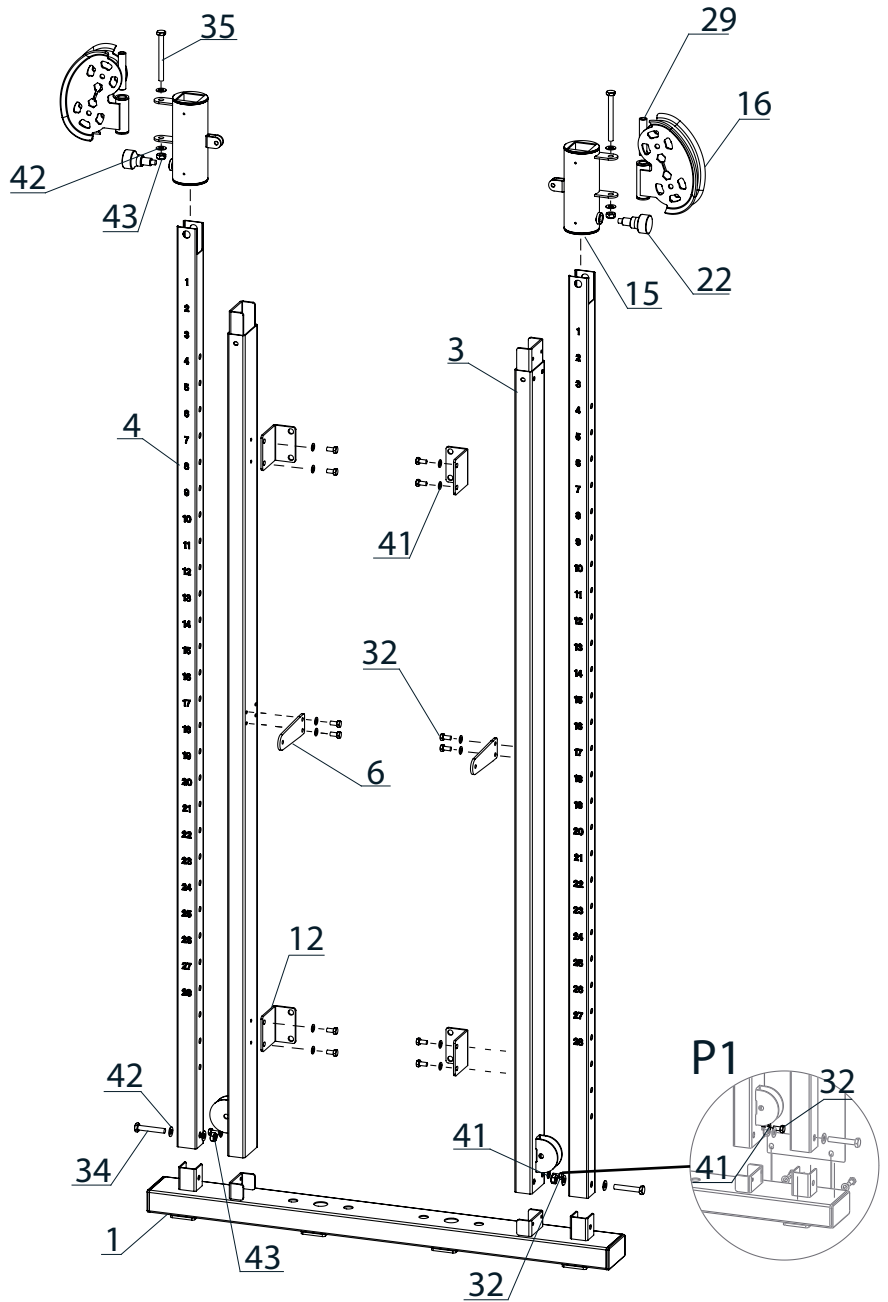
BOLTS / NUTS / WASHERS

#	Drawing	Description	Pcs
31		Bolt M8x30	2
32		Bolt M8x16	28
33		Bolt M10x45	8
34		Bolt M10x60	4
35		Bolt M10x105	2
37		Bolt M8x40	4
38		Bolt M12x50	2
39		Bolt M10x70	2
40		Bolt M10x50	6

#	Drawing	Description	Pcs
41		Washer 8	58
42		Washer 10	40
43		Nut M10	20
44		Nut M8	15
45		Bolt M8x25	2
46		Bolt M8x15	9
47		Thread forming set	8
48		Nut M12	2

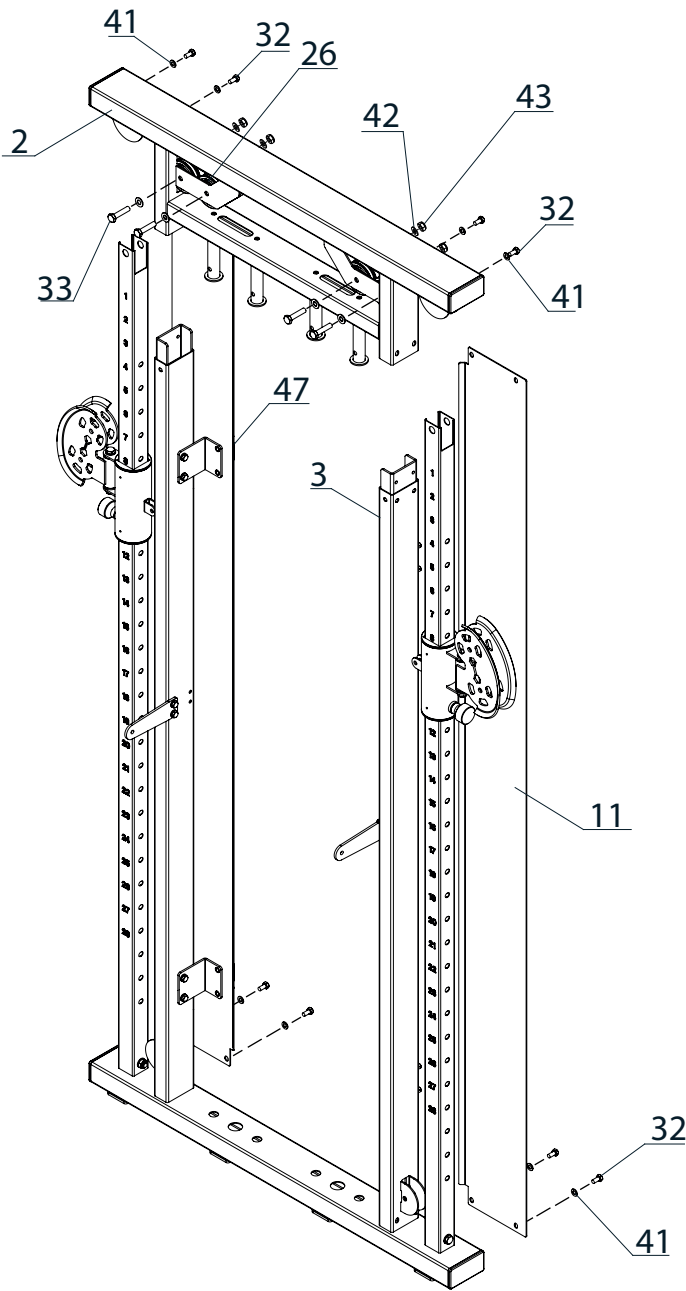
Step 1: Bottom support, uprights and tracks

1. Do not tighten any bolts until the end of Step 3, screw them loosely by hand.
2. Place the bottom support (#1) close to the wall where you will use the DAP, with the screw holes facing the wall. Place the uprights (#3) on the bottom support (#1) and secure them using one screw (#32) and one washer (#41) for each upright using the back hole (drawing P1).
3. Place the height racks (#4) on the bottom support (#1) and secure them using one screw (#34), two washers (#42) and one nut (#43) for each height rack.
4. Secure the brackets (#6) on the middle of the uprights (#3) using two screws (#32) and two washers (#41) for each bracket. Use the front holes.
5. Secure the wall brackets (#12) on the top and bottom of the uprights (#3) using two screws (#32) and two washers (#41) for each wall bracket.
6. Place a tube (#29) into the hole of each of the revolving pulley blocks (#16) and secure them on the cable height adjusters (#15) using one bolt (#35), two washers (#42) and one nut (#43) for each set. You may then place each set over the height tracks (#4) from the top, also using one knob (22) to fix each set at the desired height.








#32		Pcs 14	#41		Pcs 14
#34		Pcs 2	#42		Pcs 8
#35		Pcs 2	#43		Pcs 4

Step 2: Top support, back covers and some pulleys

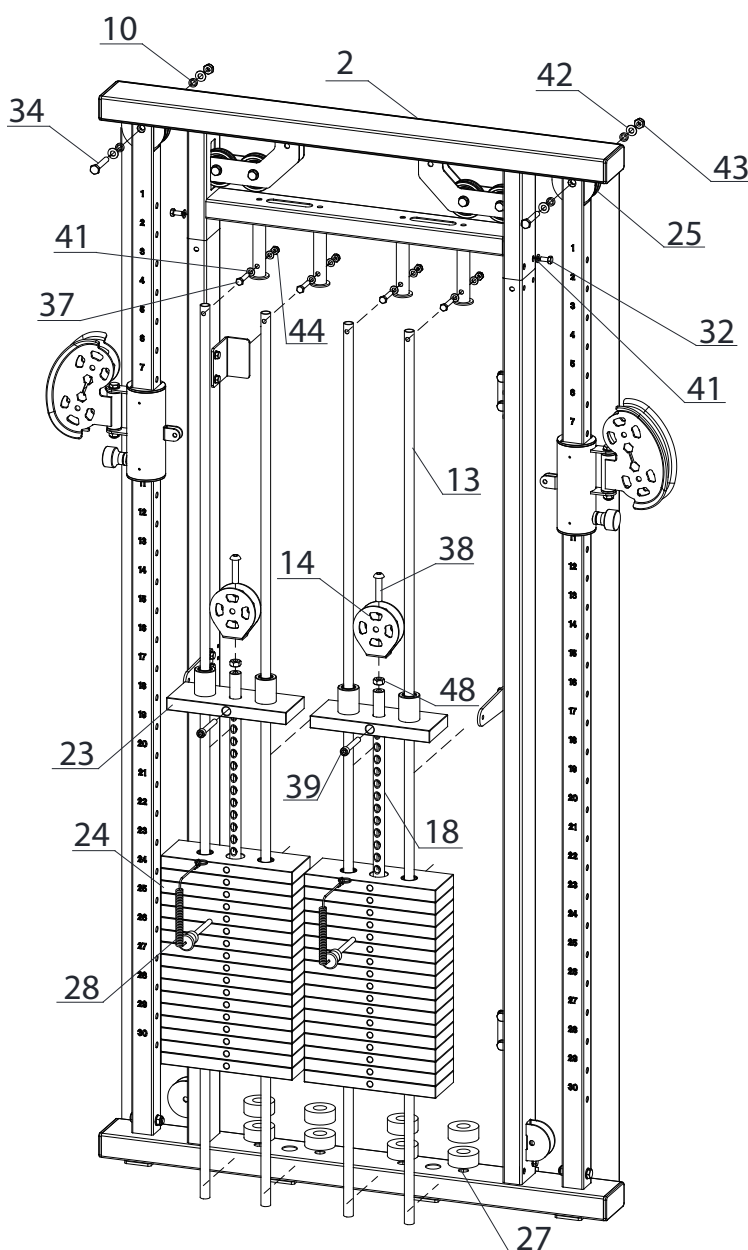


1. Secure four pulleys (#26) to the top support (#2) using one bolt (#33), two washers (#42) and one nut (#43) for each pulley.
2. Place the top support (#2) on top of the uprights (#3).
3. Fix the back covers (#11) on the top and bottom supports (#2 & #1) using four bolts (#32) and four washers (#41) for each back cover.

#32		Pcs 8	#41		Pcs 8
#33		Pcs 4	#42		Pcs 8
			#43		Pcs 4

Step 3: Guide rods, weight plates and more pulleys

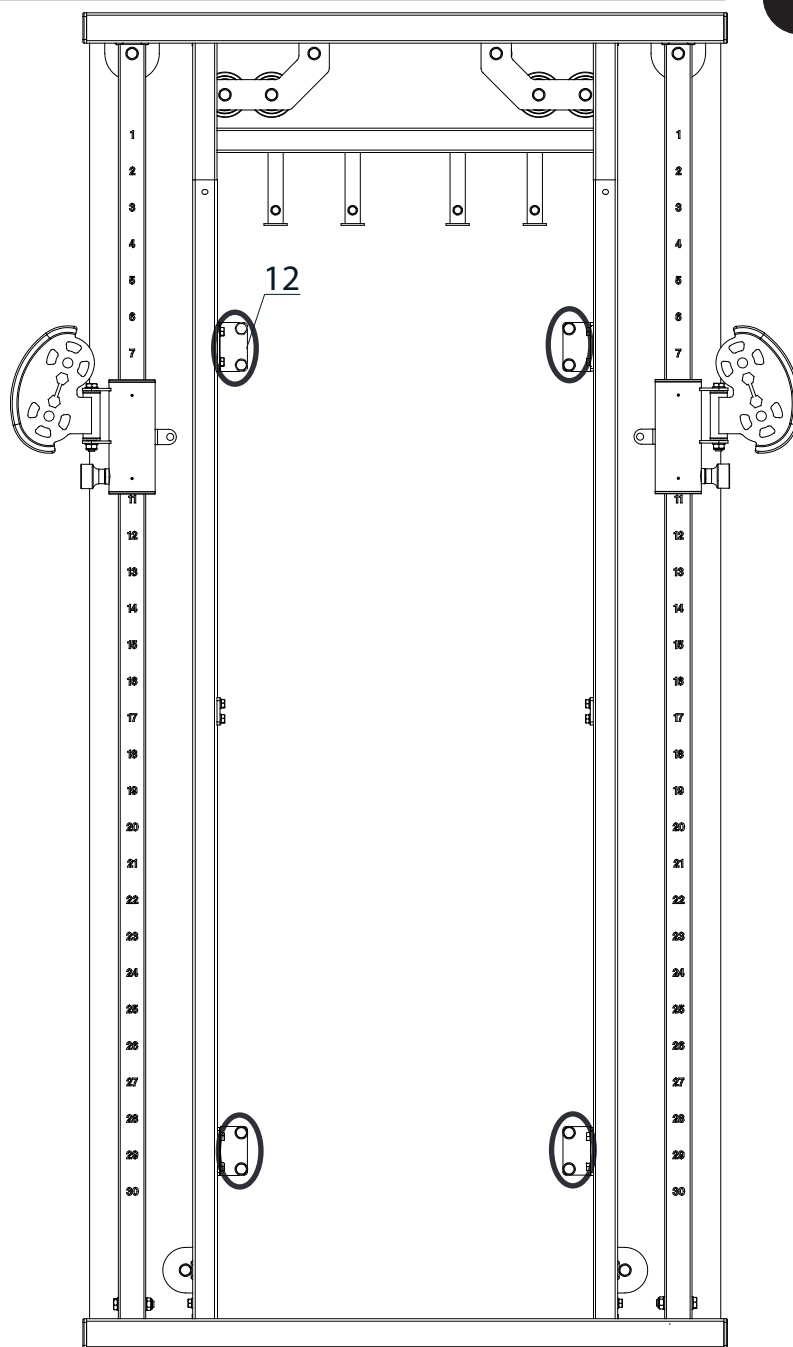
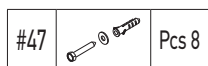
1. Place the rubber buffer rings (#27) over the holes on the top of the bottom support (#1).
2. Push the guide rods (#13) all the way down through the holes of the buffer rings (#27) and the bottom support (#1).
3. Slide the weight plates (#24) over the guide rods (#13), making sure the holes of the weight plates are facing towards you. You may need to slightly tilt the guide rods towards you in order to do this.
4. The top plates (#23) are placed next.
5. Finally, slightly lift each guide rod (#13) to insert it to its corresponding tube on the bottom of the top support (#2) and secure it with one bolt (#37), one nut (#44) and two washers (#41).
6. Now is the time to insert the selector rods (#18) in the middle hole of the weight plate stacks and secure the top plates (#23) to the top-hole of each selector rod (#18) using a bolt (#39).
7. You may now place the ring of the selector pins (#28) over the top of each selector rod (#18) and fix pulley blocks (#14) on top of the selector rods (#18) using one bolt (#38) and one nut (#48) for each.
8. Now is the time to place two more pulleys (#25) at the join of the top support (#2) and the height tracks (#4). Secure each using one bolt (#34), one nut (#43) and two washers (#42), while also placing two spacers (#10) outside the washers for each pulley.
9. Next, secure the top support (#2) to the uprights (#3) using in total two bolts (#32) and two washers (#41). Please tighten securely all nuts/bolts of this and the previous steps.



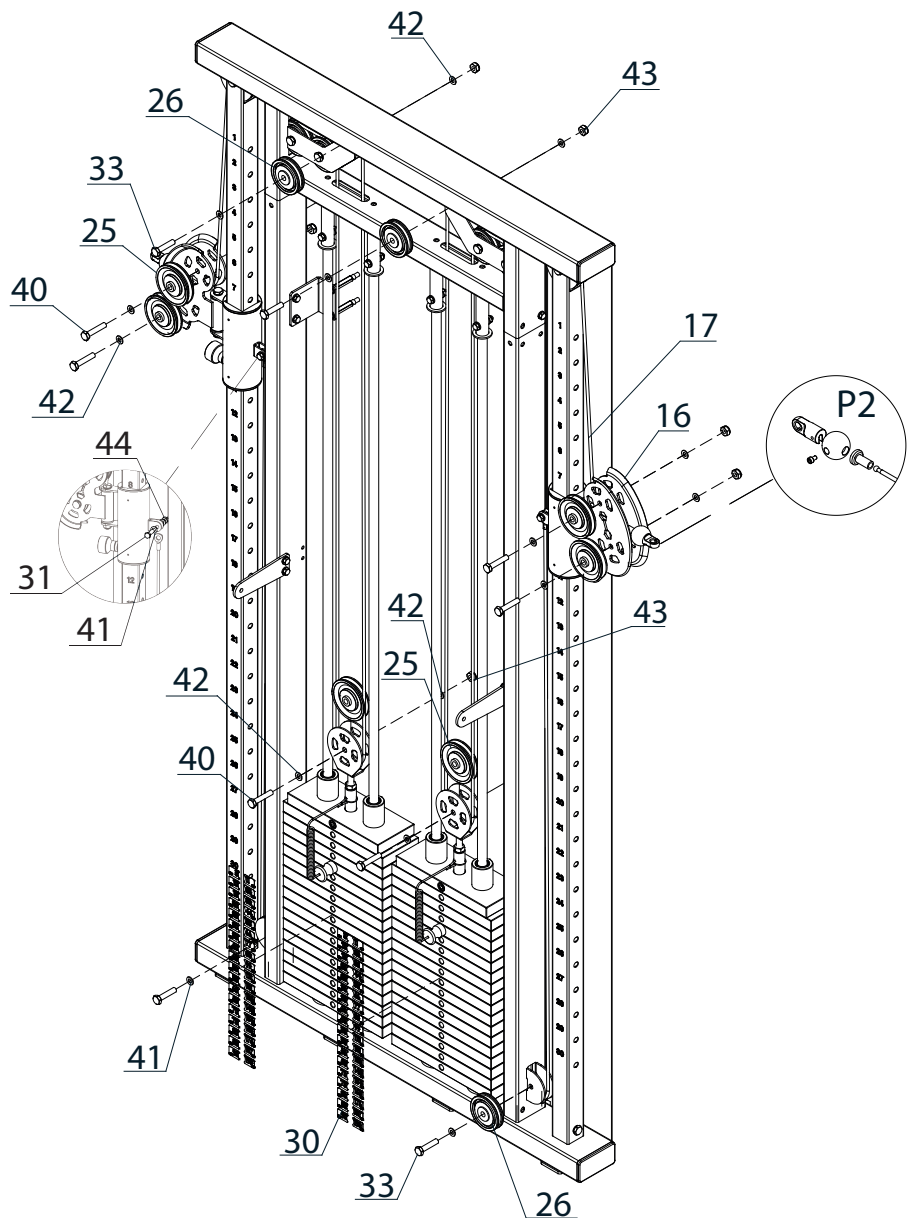
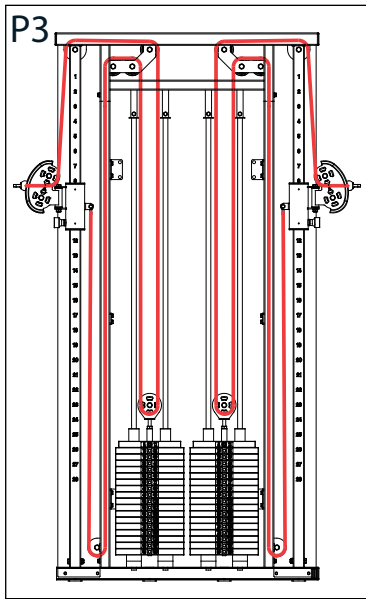
#32		Pcs 2	#41		Pcs 10
#34		Pcs 2	#42		Pcs 4
#37		Pcs 4	#43		Pcs 2
#38		Pcs 2	#44		Pcs 4
#39		Pcs 2	#48		Pcs 2

Step 4: Securing on the wall

In this step, you must secure the DAP to the wall. Make sure it is placed flush on the wall and the wall brackets (#12) are touching it. You have to drill holes and use the thread forming set (#47) to safely secure it.



Step 5: Cables and pulleys

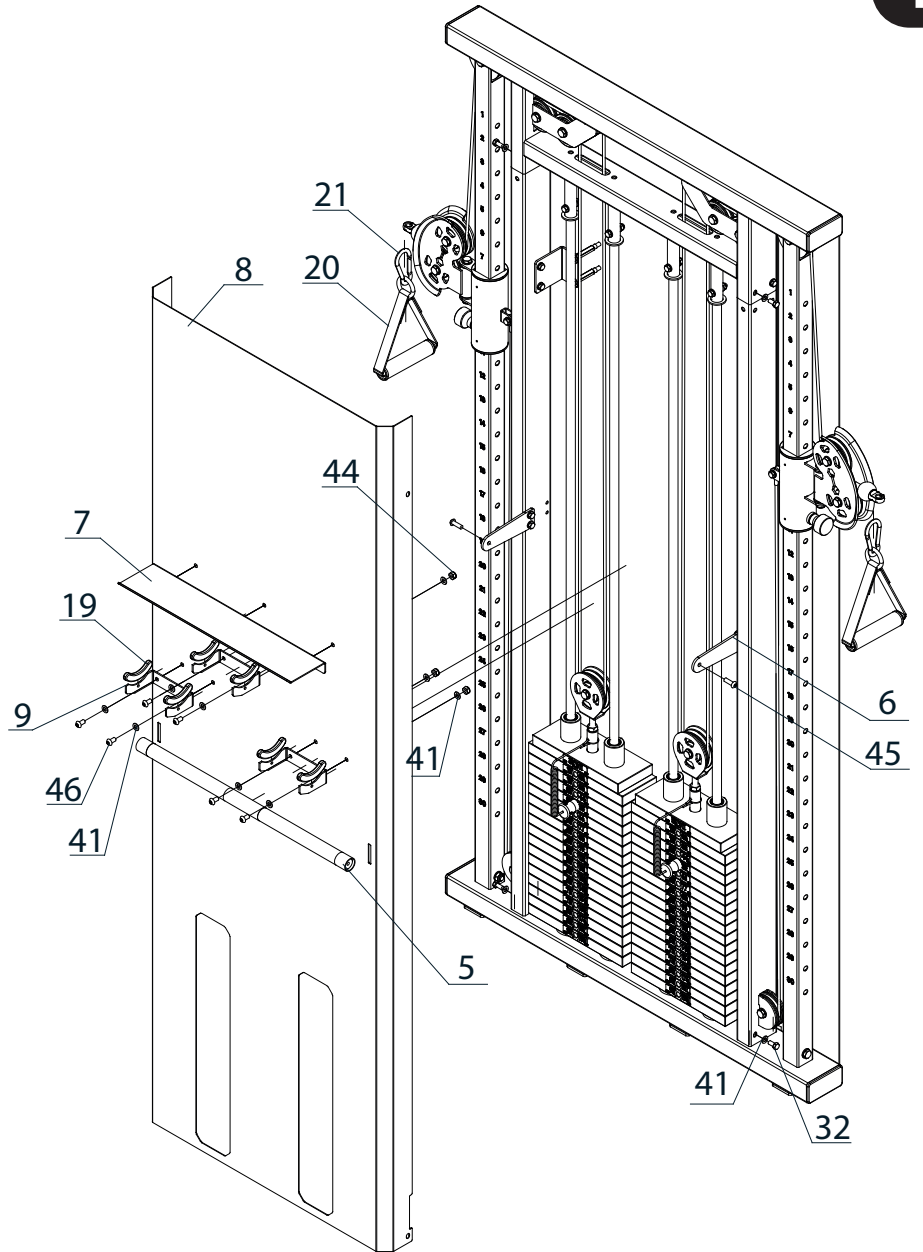





1. Begin by opening one end of the cable (#17) (see P2), so that it will easily pass through all the pulleys. The complete route is pictured in red on the drawing above (P3).
2. Begin by securing the other end of the cable (#17) to the cable height adjusters (#15) using one bolt (#31), two washers (#41) and one nut (#44) for each adjuster.
3. Go down to the bottom of the upright (3), where you will also place a pulley (#26) using one bolt (#33), two washers (#42) and one nut (#43) for each pulley. The cable must pass below the pulley.
4. Go up and over the two pulleys already placed on the top support (#2).
5. Go down to the pulley block (#14), where you will also place a pulley (#25) using one bolt (#40), two washers (#42) and one nut (#43) for each pulley. The cable must pass below the pulley.
6. Go up to the top support (#2), where you will also place a pulley (#26) using one bolt (#33), two washers (#42) and one nut (#43) for each pulley. The cable must pass over the pulley.
7. Go outwards, to the end of the top support (#2) and over the pulley placed there.
8. Go down to the revolving pulley block (#16), where you will also place two pulleys (#25) using one bolt (#40), two washers (#42) and one nut (#43) for each pulley. The cable must pass between these pulleys.
9. Finally, put back the end of the cable you removed at the beginning of this step and place the weight plate stickers (#30) on the weight plates (#24).



#31		Pcs 2	#41		Pcs 4
#33		Pcs 4	#42		Pcs 20
#40		Pcs 6	#43		Pcs 10
			#44		Pcs 2

Step 6: Cover, shelf and hooks

1. Begin by securing the front storage hooks (#9) on the front cover (#8), using two bolts (#46), four washers (#41) and two nuts (#44) for each storage hook (#9). You may now place the covers (#19) on the hooks (#9).
2. Next secure the front shelf (#7) on the front cover (#8) using three bolts (#46), six washers (#41) and three nuts (#44).
3. Now attach the front cover (#8) to the uprights (#3) using one bolt (#32) and one washer (#41) for each corner hole. The brackets for the horizontal grip (#6) must pass through the slots on the front cover (#8).
4. Next attach the horizontal front grip (#5) to its brackets (#6) using two bolts (#45).
5. Finally, use snap hooks (#21) to attach the hand straps (#20) to the ball-end of the cables (#17).



#32		Pcs 4
#41		Pcs 22
#44		Pcs 9

#45		Pcs 2
#46		Pcs 9

WARM-UP EXERCISES

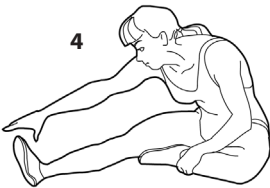
A proper workout consists of warm-up, aerobic exercise and relaxation. Repeat the program 2 or, preferably, 3 times a week, relaxing one day in between. After a few months you will be able to increase the frequency of your workouts to 4 or 5 times per week. Warming up should be a key part of your exercise, 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:



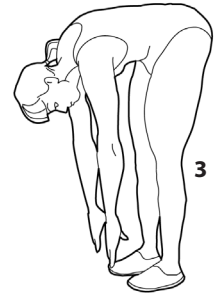
1. Quadriceps stretch: Lean against the wall using your right hand while bending your left leg backwards and holding it with the other hand. Try to bend the leg as much as you can. Hold this position for 15 seconds. Repeat for the right leg.



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.



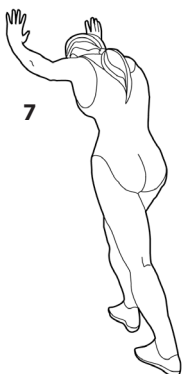
4. Biceps exercise: Sit with your right leg outstretched towards the front and the left one tucked in with the sole touching the right leg. Lean forward trying to grab the toes of the outstretched foot. Perform 15 repetitions. Rest for a while and repeat with the other leg outstretched.



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.

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.



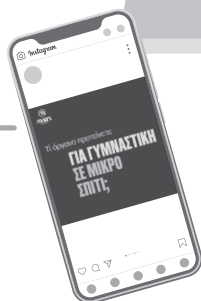
Instagram

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