



# WALLRACK

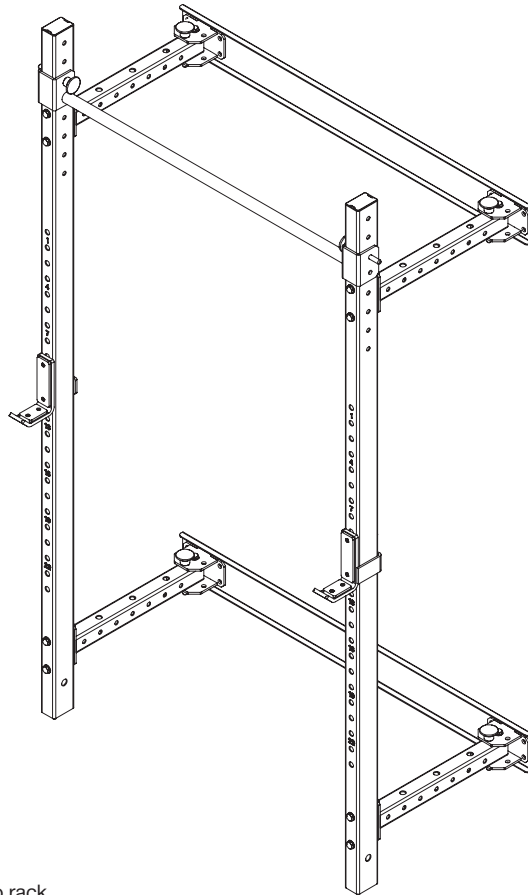
Αναδιπλούμενο Επιτοίχιο Rack

# PRIMO VIRTUS

GR 3

EN 11

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα για το rack  
σκανάροντας το QR

Learn more about the rack by  
scanning the QR

ITEM NO.: 43983

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](http://amilaworld.gr)


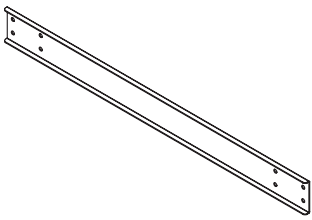
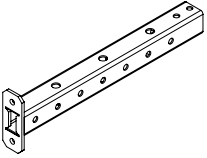
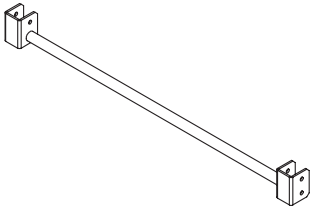

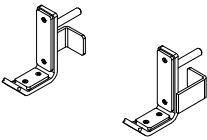

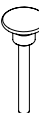

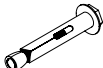

καλώς ήρθες στον κόσμο της AMILA  
welcome to the world of AMILA

## ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ⚠

GR

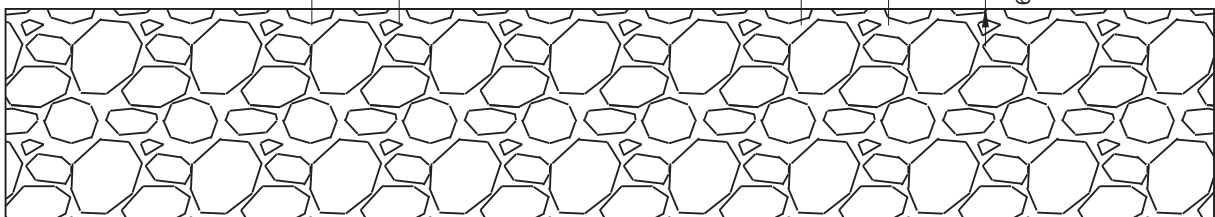
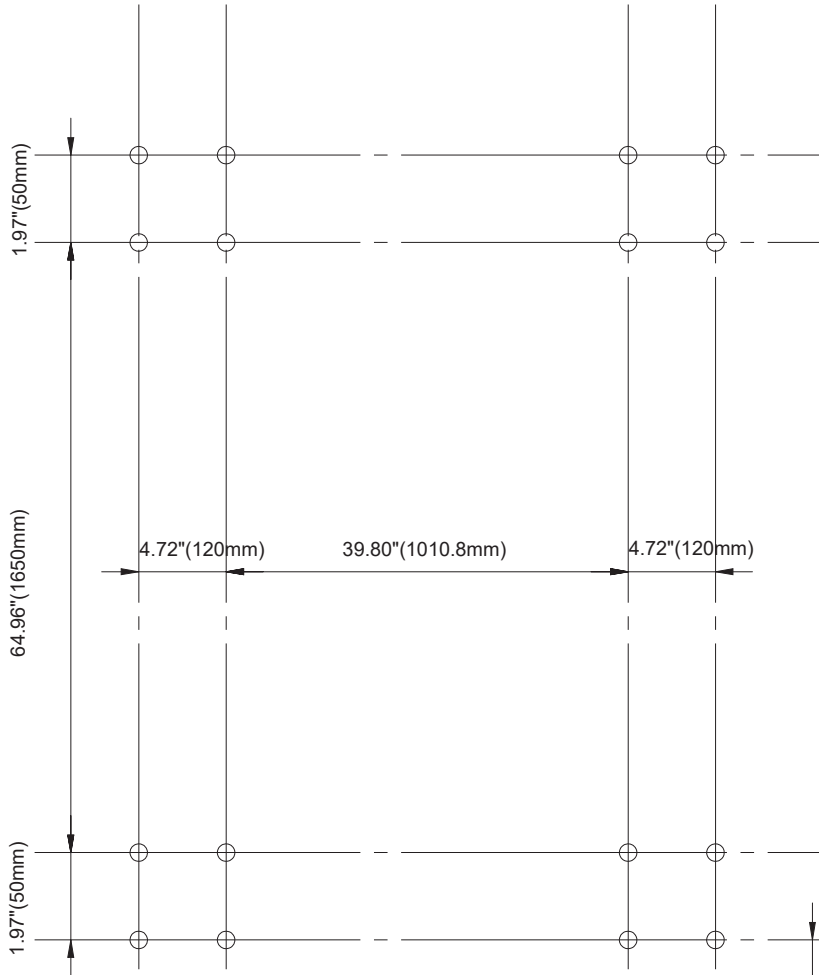
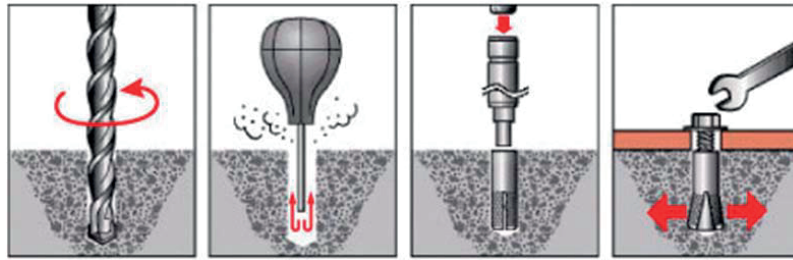
- Προορίζεται για χρήση από άτομα ηλικίας 18 ετών και άνω.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να παίζουν κοντά ή να αλληλοεπιδρούν με το προϊόν ή τα αποθηκευμένα βάρη.
- Δεν είναι παιχνίδι. Φυλάξτε το μακριά από παιδιά και κατοικίδια ζώα.
- Χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό του.
- Η ακατάλληλη χρήση αυτού του προϊόντος ενδέχεται να έχει ως αποτέλεσμα σοβαρό τραυματισμό ή υλικές ζημιές.
- Αυτό το προϊόν πρέπει να συναρμολογηθεί από έναν ενήλικα ακολουθώντας τις παρεχόμενες οδηγίες.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα εξαρτήματα είναι καλά σφιγμένα πριν από τη χρήση.
- Τοποθετήστε το προϊόν σε επίπεδη, σταθερή και οριζόντια επιφάνεια για να αποφύγετε την ανατροπή ή την μετακίνηση κατά τη χρήση.
- Ελέγξτε το προϊόν και όλα τα εξαρτήματα πριν από την πρώτη χρήση για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν εξαρτήματα που έχουν υποστεί ζημιά ή λείπουν.
- Μην υπερβαίνετε τη μέγιστη αντοχή βάρους.
- Η υπερφόρτωση του προϊόντος μπορεί να οδηγήσει σε αστάθεια ή ζημιά.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν για την αποθήκευση άλλων αντικειμένων ή αντικειμένων που δεν έχουν σχεδιαστεί για χρήση με αυτό το προϊόν.
- Κατανέμετε ομοιόμορφα το βάρος στο προϊόν για να αποφύγετε την ανατροπή ή την αστάθεια.
- Μην ακουμπάτε, σκαρφαλώνετε ή σπρώχνετε το προϊόν για να αποφύγετε την ανατροπή.
- Επιθεωρείτε τακτικά το προϊόν για σημάδια φθοράς, σκουριάς ή ζημιάς σε εξαρτήματα όπως μπουλόνια ή στηρίγματα.
- Αντικαταστήστε αμέσως τυχόν κατεστραμμένα εξαρτήματα με εξαρτήματα εγκεκριμένα από τον κατασκευαστή.
- Καθαρίζετε το προϊόν με ένα υγρό πανί και ήπιο απορρυπαντικό. Μην χρησιμοποιείτε σκληρά καθαριστικά ή διαλύτες.
- Αποθηκεύστε το προϊόν σε εσωτερικό χώρο σε ξηρό και δροσερό μέρος για να αποφύγετε τη σκουριά ή την υποβάθμιση του υλικού.
- Εάν σκοπεύετε να μετακινήσετε το προϊόν, αφαιρέστε εκ των προτέρων όλα τα βάρη για να αποφύγετε ζημιές ή τραυματισμούς.
- Μην εκθέτετε το προϊόν σε εξωτερικές συνθήκες, υγρασία ή ακραίες θερμοκρασίες, καθώς αυτό μπορεί να αποδυναμώσει τα υλικά.
- Χρησιμοποιήστε το προϊόν σε επιφάνειες που έχουν σχεδιαστεί για να αντέχουν το βάρος του προϊόντος και του φορτίου του. Εξετάστε το ενδεχόμενο χρήσης προστατευτικού δαπέδου για την αποφυγή ζημιών στο δάπεδο.
- Επιθεωρήστε το προϊόν για τυχόν αιχμηρές άκρες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν τραυματισμό και επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή, εάν βρεθούν.
- Ποτέ μην αφήνετε στο έδαφος τα βάρη που χρησιμοποιείτε, μπορεί να σκοντάψετε και να χτυπήσετε. Επίσης, μην τα τοποθετείτε σε ράφια, κίνδυνος πτώσης και τραυματισμού.
- Καθαρίστε το προϊόν με ένα νωπό πανί, ενδεχομένως και με ένα ήπιο καθαριστικό για πιο επίμονους λεκέδες. Μην χρησιμοποιείτε σκληρά καθαριστικά, χλώριο, αμωνία ή διαλυτικά. Μετά την άσκηση να σκουπίζετε τον ιδρώτα που έχει πέσει στο προϊόν γιατί ο ιδρώτας έχει διαβρωτικές ιδιότητες.
- Ελέγχετε τακτικά ότι όλες οι βίδες είναι καλά σφιγμένες.
- Ελέγχετε τακτικά το προϊόν για φθορές και, αν διαπιστώσετε πρόβλημα, μην το χρησιμοποιήσετε προτού το δει ειδικευμένος τεχνικός.
- 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.
- Μη φοράτε κοσμήματα και άλλα αξεσουάρ που ενδέχεται να πιαστούν και να τραυματιστείτε.
- 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.

## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

|  |  |
|--|--|
| <p>4</p>  <p>Κάθετοι μεγάλοι σωλήνες<br/>(2 τμχ.)</p> | <p>1</p>  <p>Βάσεις τοίχου<br/>(2 τμχ.)</p>        |
| <p>2</p>  <p>Οριζόντιοι σωλήνες<br/>(4 τμχ.)</p>      | <p>5</p>  <p>Μονόζυγο<br/>(1 τμχ.)</p>             |
| <p>3</p>  <p>Σύνδεσμοι τοίχου<br/>(4 τμχ.)</p>      | <p>6</p>  <p>Άγκιστρα (J-hooks)<br/>(1 ζεύγος)</p> |
| <p>9</p>  <p>Βίδες M12x100<br/>(12 τμχ.)</p>        | <p>8</p>  <p>Πείροι Ø12x100<br/>(8 τμχ.)</p>      |
| <p>11</p>  <p>Παξιμάδια M12<br/>(12 τμχ.)</p>       | <p>7</p>  <p>Μπουλόνια M8x70<br/>(16 τμχ.)</p>  |
| <p>10</p>  <p>Ροδέλες Ø10<br/>(24 τμχ.)</p>       |  |

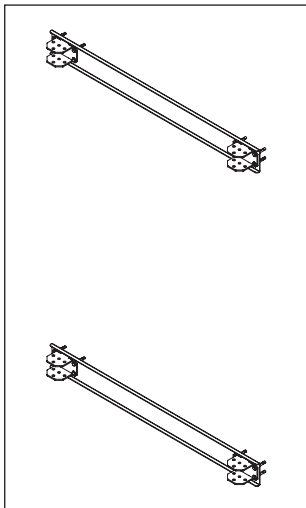
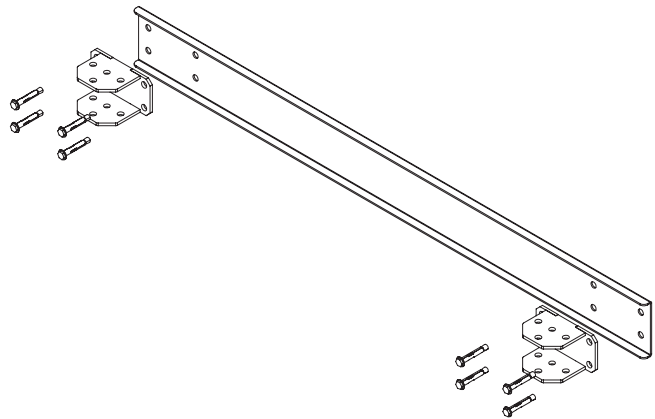
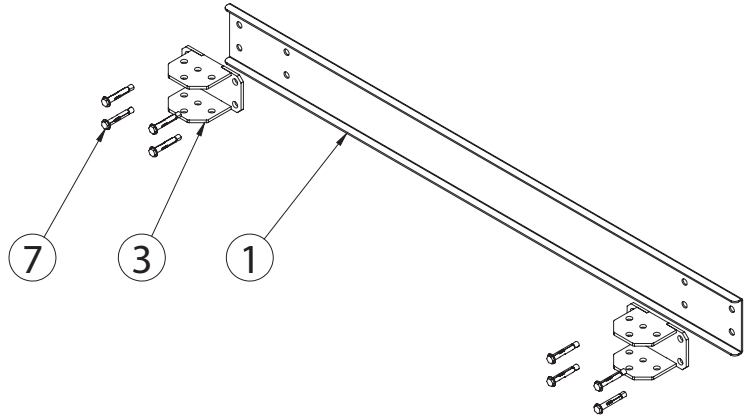
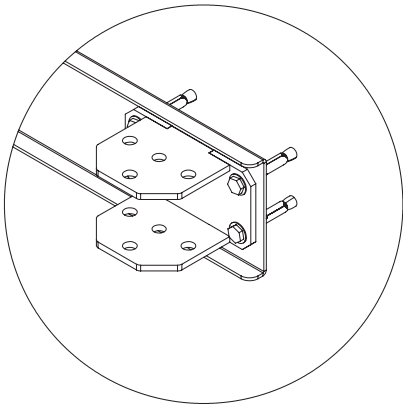
## Βήμα 1




Το πιο σημαντικό είναι η αρχή. Χωρίς βιασύνες, σημαδέψτε στον τοίχο τα σημεία που θα πρέπει να τρυπήσετε για να μπουν τα μπουλόνια (#7). Όχι επιπολαιότητες, πάρτε το χρόνο σας, μετρήστε και ξαναμετρήστε, και μετά τρυπήστε.



## Βήμα 2

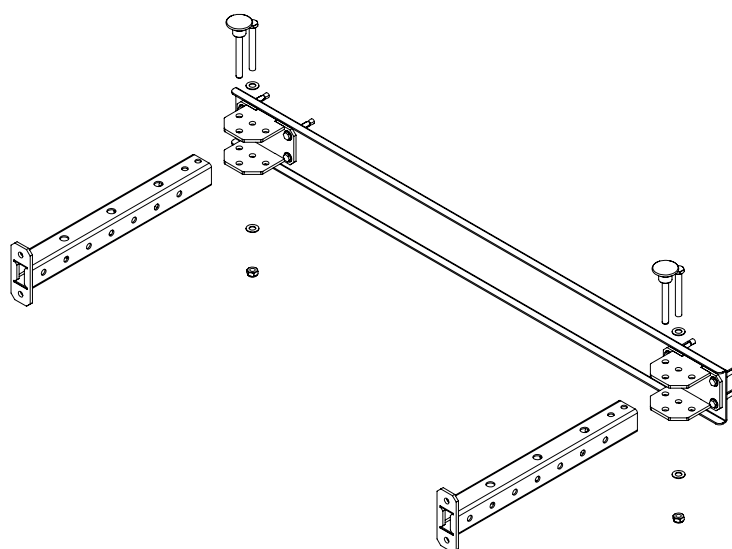
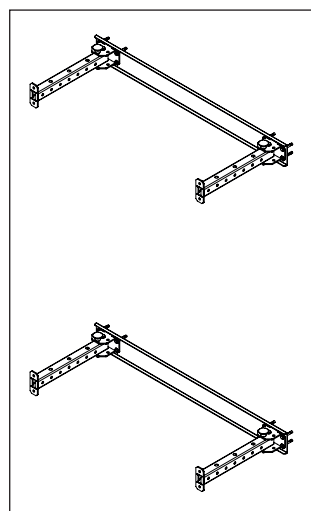
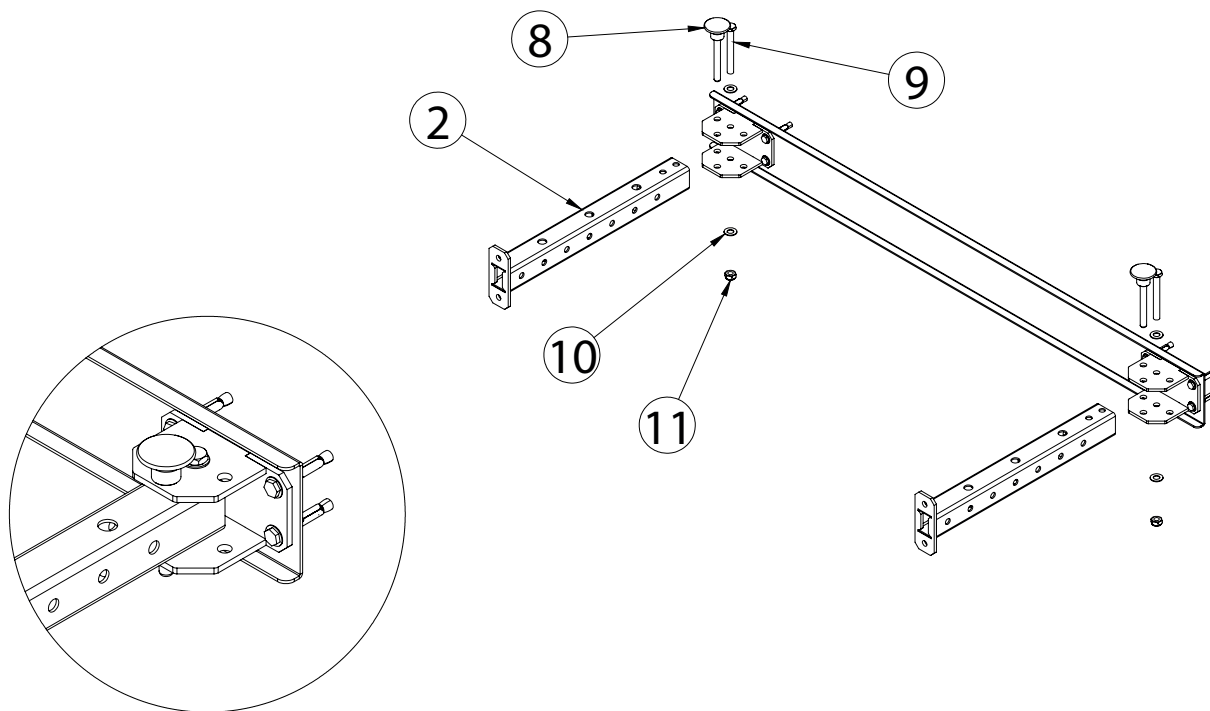
Με τη βοήθεια φίλων σας, στερεώστε τους συνδέσμους τοίχου (#3) και τις βάσεις τοίχου (#1) στον τοίχο χρησιμοποιώντας 16 βουλόνια (#7).








|    |   |           |    |   |            |
|----|---|-----------|----|---|------------|
| #1 |  | Τμχ.<br>2 | #3 |  | Τμχ.<br>4  |
|    |   |           | #7 |  | Τμχ.<br>16 |

### Βήμα 3

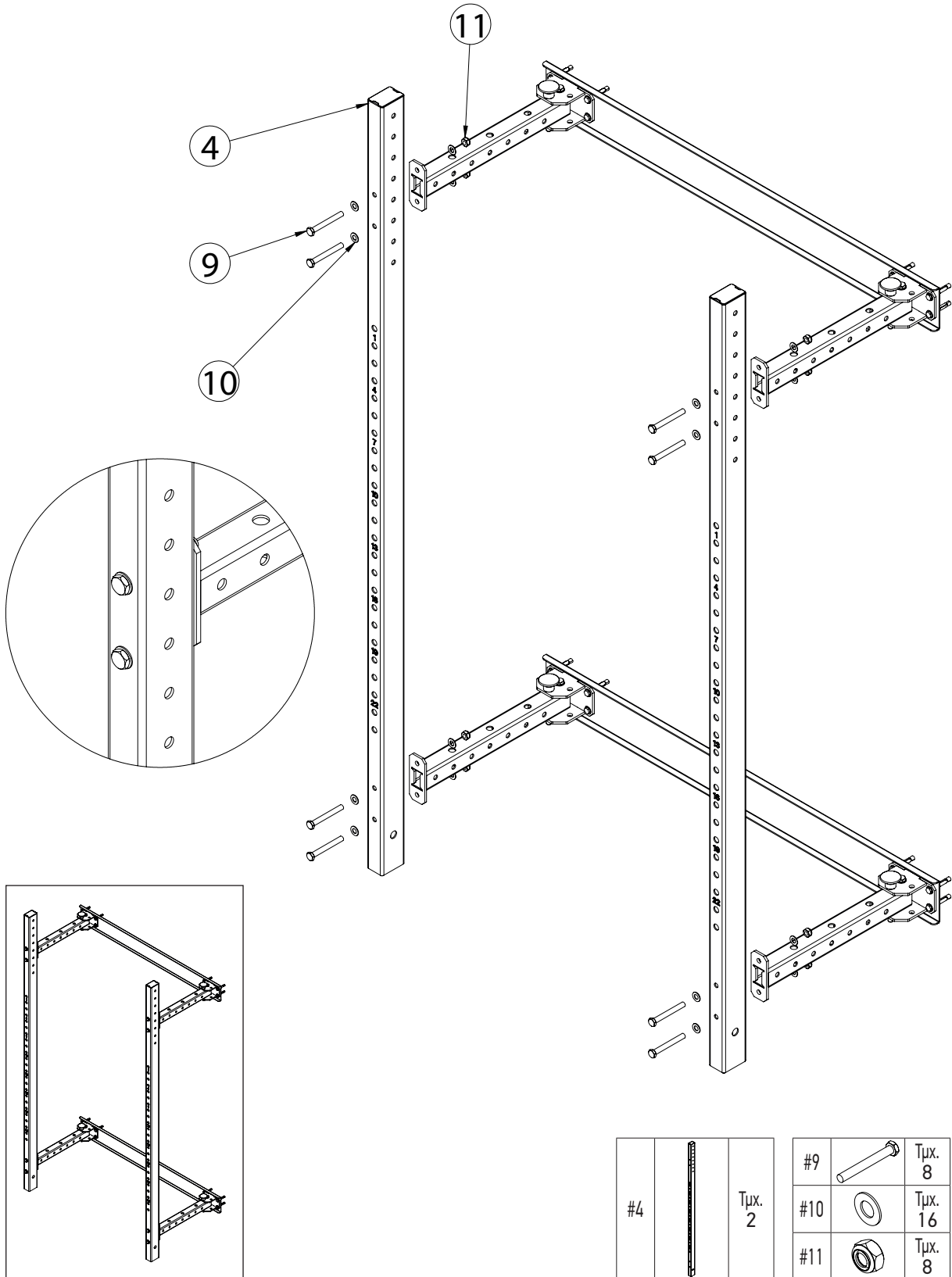
Στερεώστε τους οριζόντιους σωλήνες (#2) στους συνδέσμους τοίχου (#3) χρησιμοποιώντας συνολικά 4 βίδες (#9), 4 παξιμάδια (#10) και 8 ροδέλες (#11), χρησιμοποιώντας τη μεσαία τρύπα από τις τρεις στους συνδέσμους τοίχου (#3). Τοποθετήστε επίσης και τους πείρους (#8) στην μπροστινή τρύπα (οι πείροι κλειδώνουν το rack διπλωμένο/αναπτυγμένο).



|    |   |           |     |   |           |
|----|---|-----------|-----|---|-----------|
| #2 |  | Τμχ.<br>4 | #9  |  | Τμχ.<br>4 |
| #8 |  | Τμχ.<br>4 | #10 |  | Τμχ.<br>8 |
|    |   |           | #11 |  | Τμχ.<br>4 |

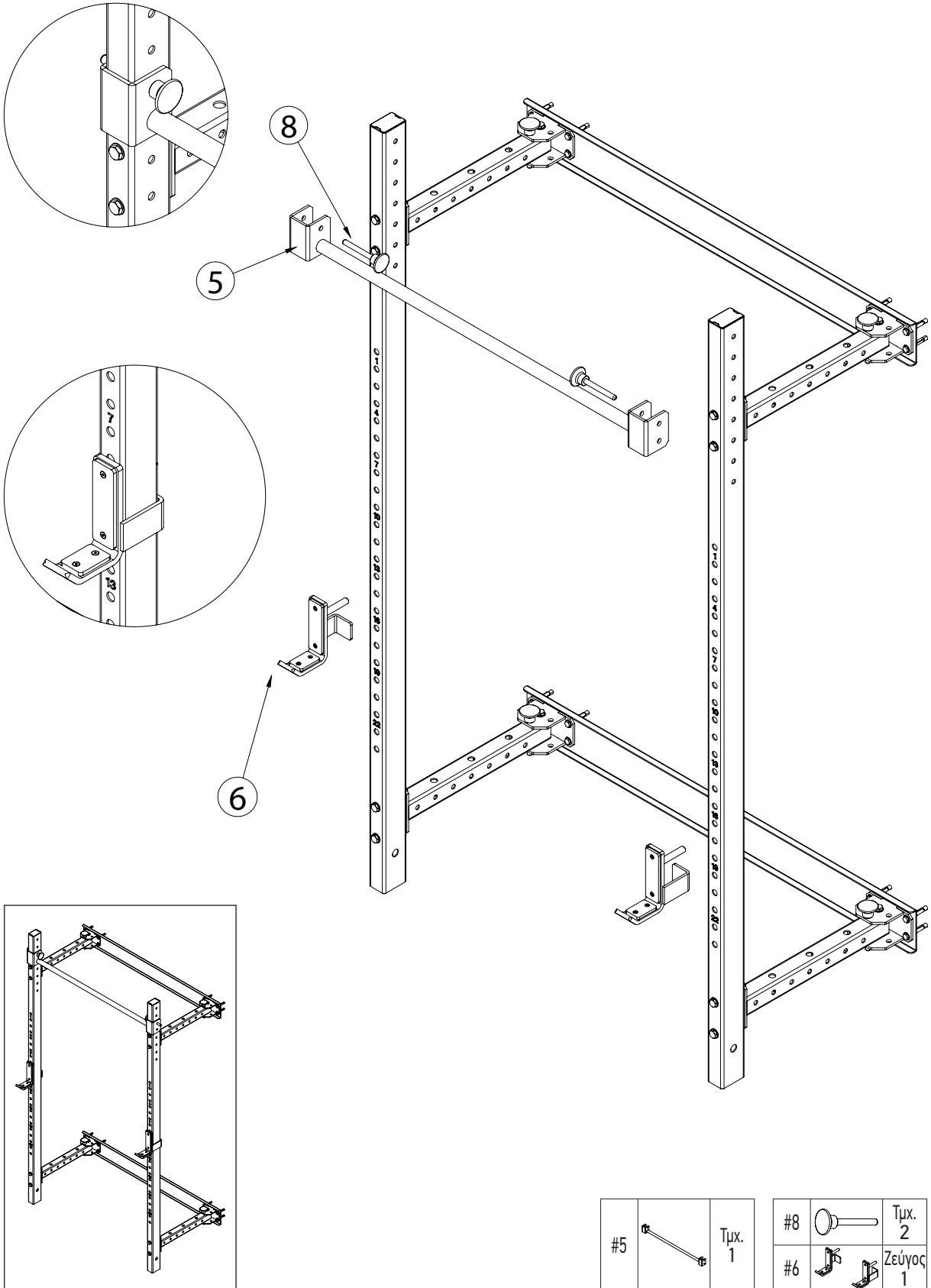
## Βήμα 4

Στερεώστε τους κάθετους μεγάλους σωλήνες (#4) στους οριζόντιους σωλήνες (#2) χρησιμοποιώντας συνολικά 8 βίδες (#9), 8 παξιμάδια (#11) και 16 ροδέλες (#10).



### Βήμα 5

- Τοποθετήστε το μονόζυγο (#5) στο ύψος που επιθυμείτε χρησιμοποιώντας 2 πείρους (#8).
- Τέλος, τοποθετήστε τα J-hooks (#6) στο επιθυμητό ύψος.



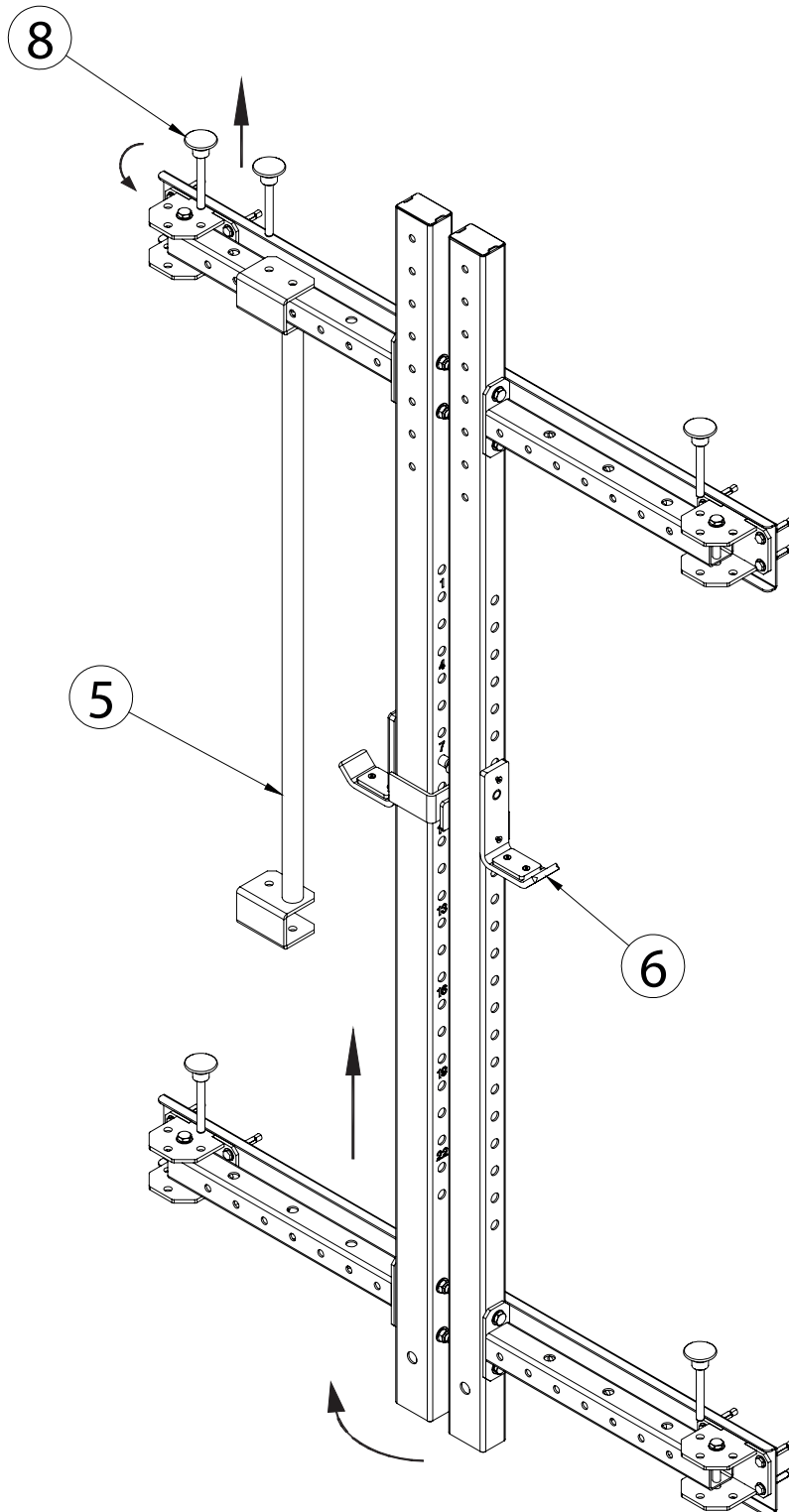
|    |  |           |
|----|--|-----------|
| #5 |  | Τμχ.<br>1 |
|----|--|-----------|

|    |  |             |
|----|--|-------------|
| #8 |  | Τμχ.<br>2   |
| #6 |  | Ζεύγος<br>1 |

## Βήμα 6

Όταν δε χρησιμοποιείτε το rack, μπορείτε να το διπλώσετε για να καταλαμβάνει ελάχιστο χώρο:

- Αφαιρέστε τα J-hooks (#6) και τοποθετήστε τα ξανά στην εσωτερική πλευρά.
- Αφαιρέστε τους πείρους (#8) του μονόζυγου (#5) και τοποθετήστε το στη μέση ενός από τους οριζόντιους σωλήνες (#2).
- Αφαιρέστε τους πείρους (#8) από τους συνδέσμους τοίχου (#3), διπλώστε το rack και τοποθετήστε ξανά τους πείρους (#8) για να το κρατούν διπλωμένο.


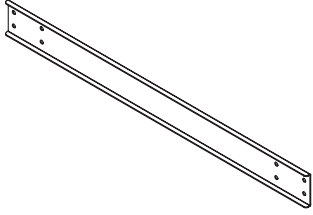
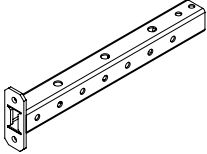
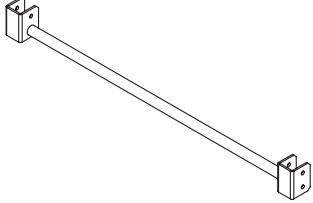

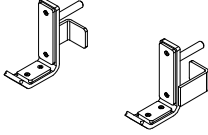
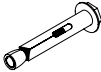

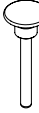




## ⚠ WARNINGS ⚠

EN

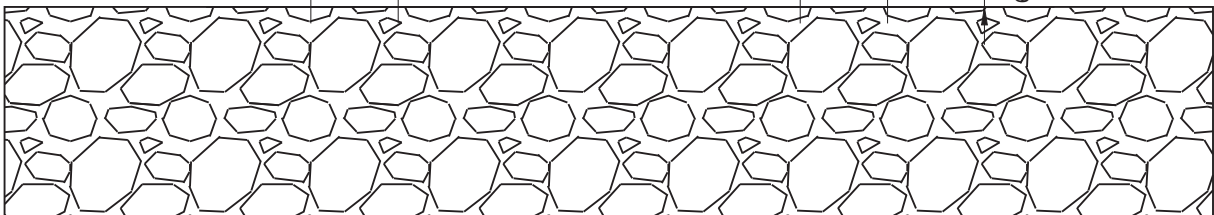
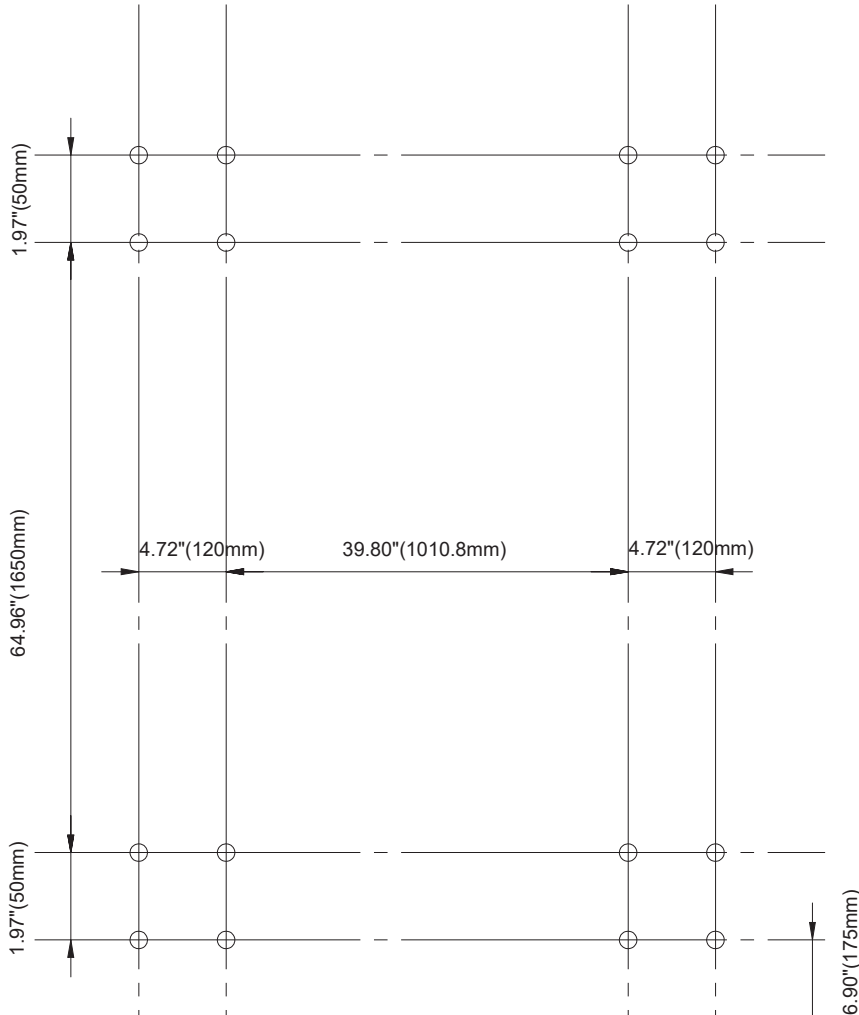
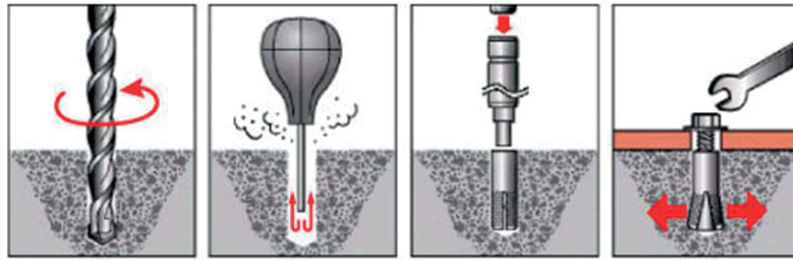
- Intended for use by individuals aged 18 years and older.
- Do not allow children to play near or interact with the product or stored weights.
- Not a toy. Keep out of reach of children and pets.
- Use this product only for its intended purpose.
- Improper use of this product may result in serious injury or damage to property.
- This product must be assembled by an adult following the provided instructions.
- Ensure all bolts and components are securely tightened before use.
- Place the product on a flat, stable, and level surface to prevent tipping or movement during use.
- Inspect the product and all components before first use to ensure no parts are damaged or missing.
- Do not exceed the maximum weight capacity.
- Overloading the product may result in instability or damage.
- Do not use the product to store other items or objects not designed for use with this product.
- Distribute weight evenly on the product to prevent tipping or instability.
- Do not lean on, climb, or push against the product to avoid tipping.
- Inspect the product regularly for signs of wear, rust, or damage to components such as bolts or supports.
- Replace any damaged parts immediately with manufacturer-approved components.
- Clean the product with a damp cloth and mild detergent. Do not use abrasive cleaners or solvents.
- Store the product indoors in a dry, cool place to prevent rust or material degradation.
- If moving the product, remove all weights beforehand to avoid damage or injury.
- Do not expose the product to outdoor conditions, moisture, or extreme temperatures, as this may weaken the materials.
- Use on surfaces designed to support its weight and load. Consider using floor protection to prevent damage to flooring.
- Inspect the product for any sharp edges that could cause injury, and contact the manufacturer if found.
- Never leave the weights you use on the ground, you may trip and hurt yourself. Furthermore, never place them on shelves, there is high risk of them falling, thus resulting in injury.
- Clean this product 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 product because sweat has corrosive properties.
- Regularly check that all bolts and nuts are tight.
- Regularly check the product for wear and tear and, if you find a problem, do not use it until it has been inspected by a qualified technician.
- 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 jewelry or other accessories that might get caught, risk of injury.
- 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.

PARTS LIST

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>4</p>  <p>Large vertical tubes<br/>(2 pcs)</p> | <p>1</p>  <p>Wall plates<br/>(2 pcs)</p>    |   |
| <p>2</p>  <p>Horizontal tubes<br/>(4 pcs)</p>     | <p>5</p>  <p>Horizontal bar<br/>(1 pcs)</p> |   |
| <p>3</p>  <p>Wall swivels<br/>(4 pcs)</p>       | <p>6</p>  <p>J-hooks<br/>(1 pair)</p>       | <p>7</p>  <p>Bolts M8x70<br/>(16 pcs)</p>  |
| <p>9</p>  <p>Bolts M12x100<br/>(12 pcs)</p>     | <p>8</p>  <p>Pins Ø12x100<br/>(8 pcs)</p>  | <p>10</p>  <p>Washers Ø10<br/>(24 pcs)</p> |
|  | <p>11</p>  <p>Nuts M12<br/>(12 pcs)</p>    |   |

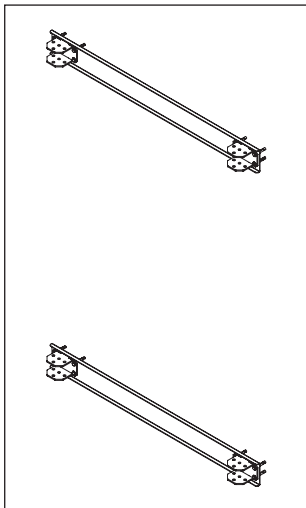
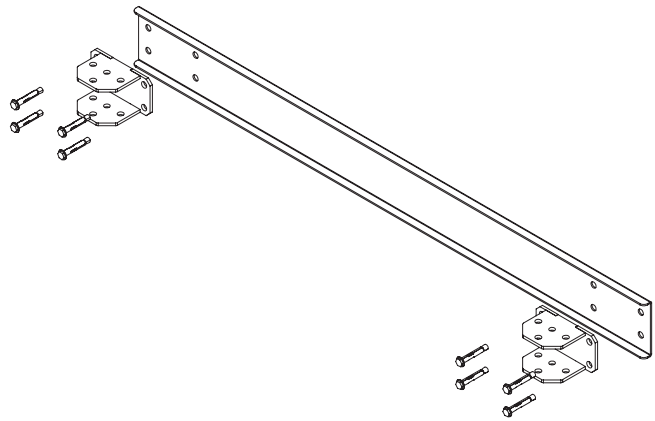
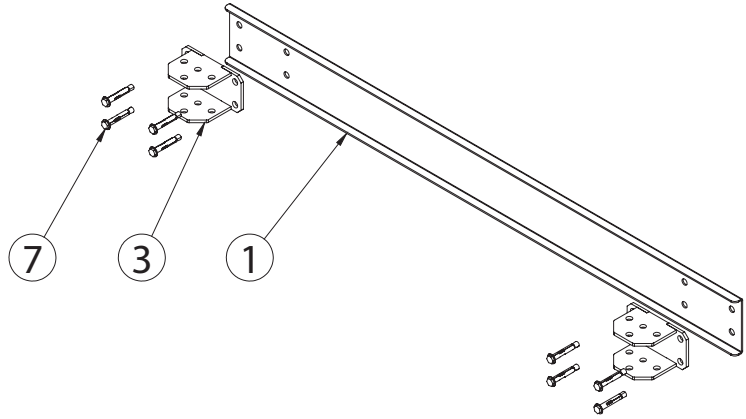
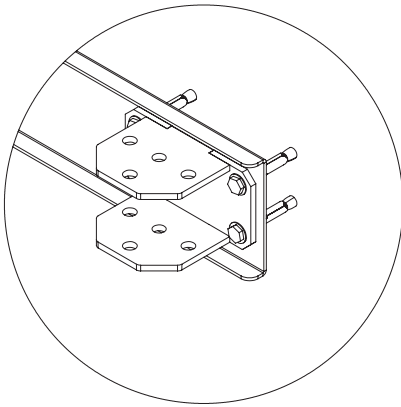
## Step 1




The most important part is the beginning. Without haste, mark on the wall the points where you will need to drill in order to insert the bolts (#7). Avoid any carelessness; take your time, measure and remeasure, and only then proceed to drilling.



Step 2

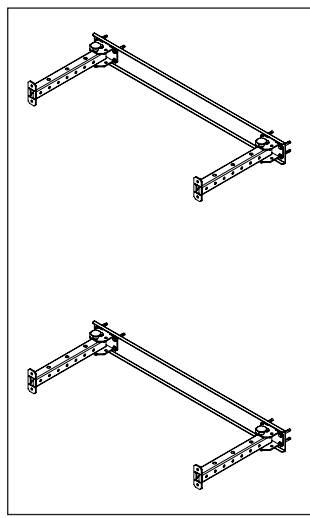
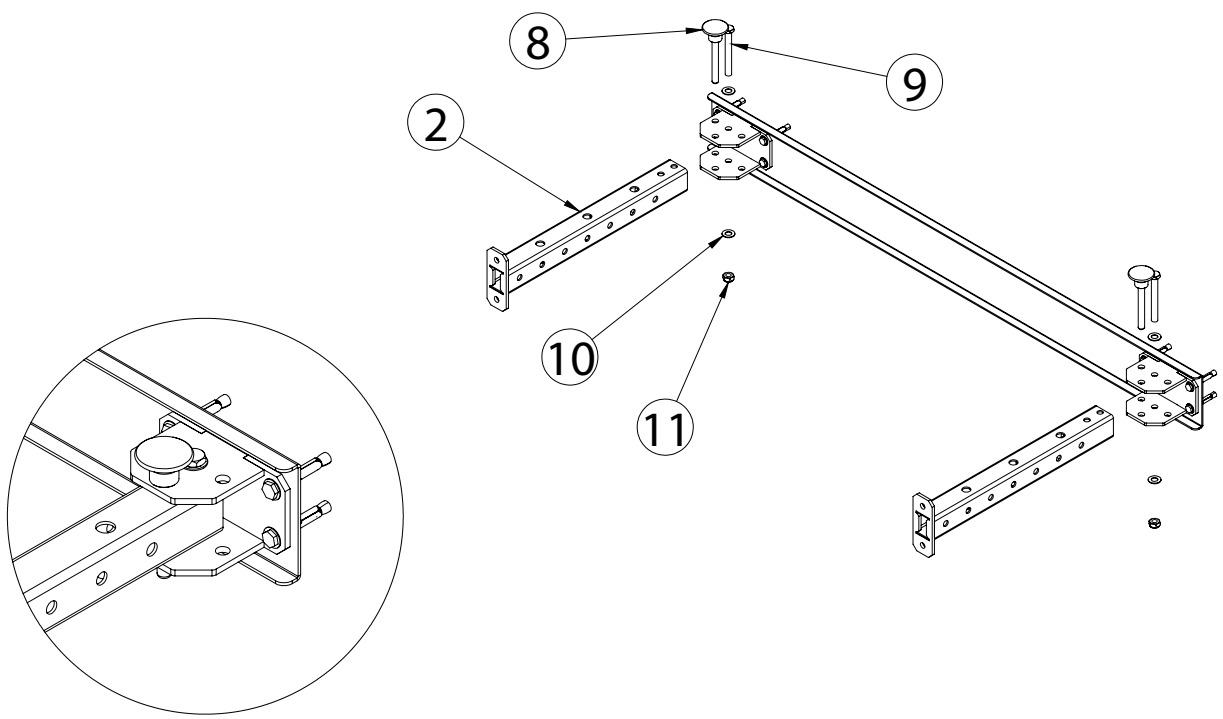
With the help of some friends, secure the wall swivels (#3) and the wall plates (#1) on the wall using 16 bolts (#7).



|    |   |          |    |   |           |
|----|---|----------|----|---|-----------|
| #1 |  | Pcs<br>2 | #3 |  | Pcs<br>4  |
|    |   |          | #7 |  | Pcs<br>16 |

**Step 3**

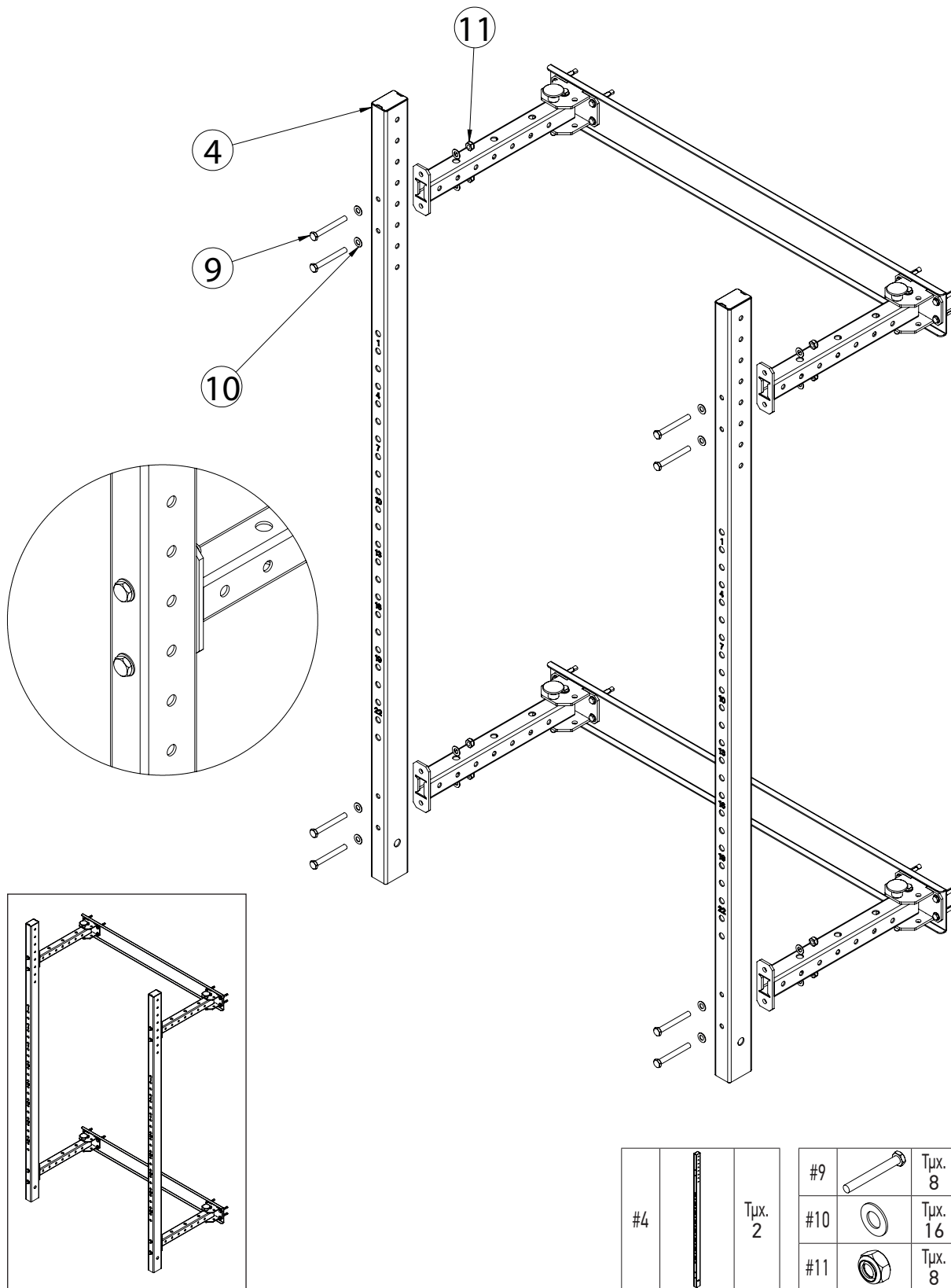
Secure the horizontal tubes (#2) to the wall swivels (#3) using in total 4 bolts (#9), 4 nuts (#11) και 8 washers (#10), using the middle of the three holes on the wall swivels (#3). Also insert pins (#8) in the front hole (the pins keep the rack folded/expanded).



|    |  |          |     |  |          |
|----|--|----------|-----|--|----------|
| #2 |  | Pcs<br>4 | #9  |  | Pcs<br>4 |
| #8 |  | Pcs<br>4 | #10 |  | Pcs<br>8 |
|    |  |          | #11 |  | Pcs<br>4 |

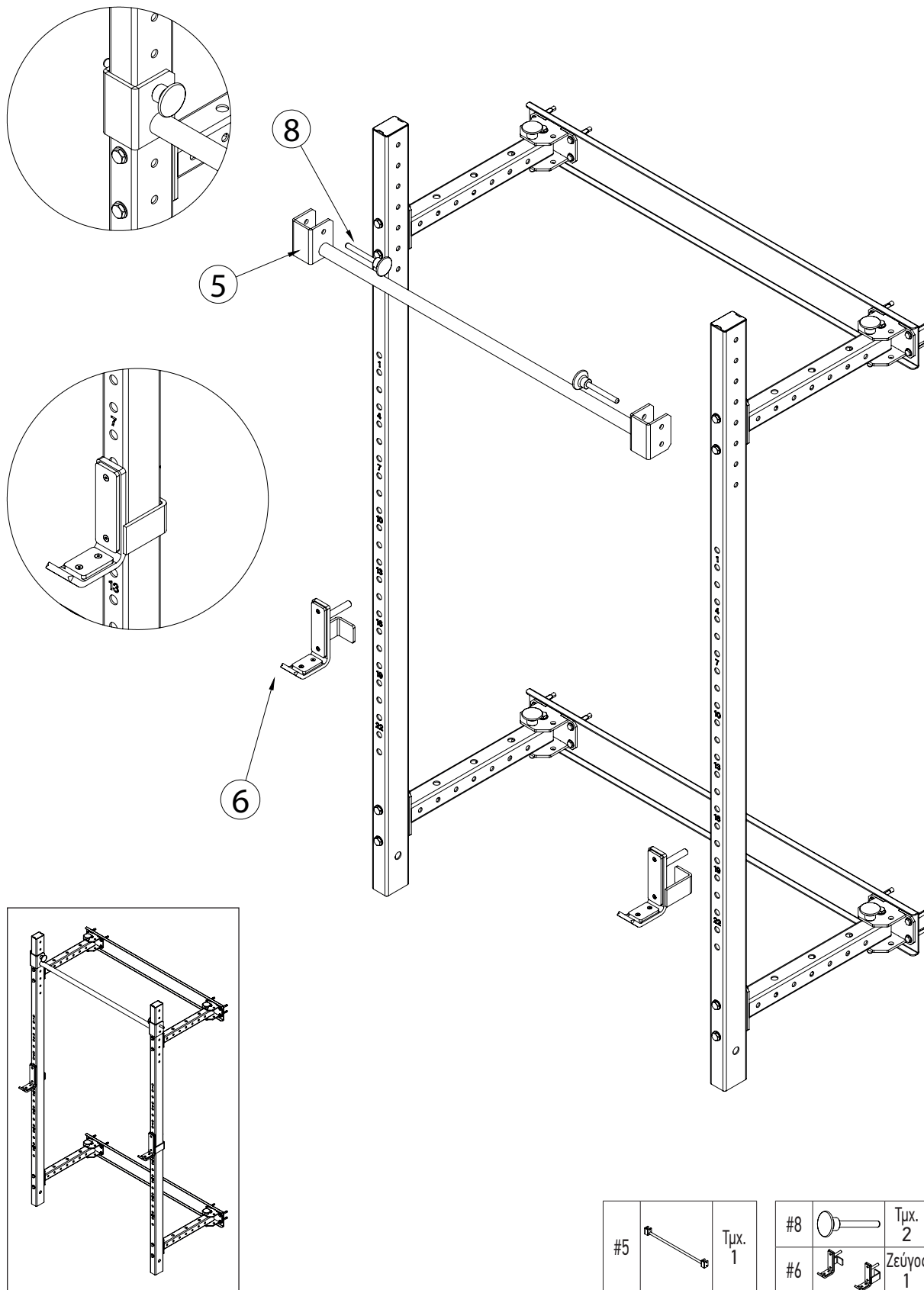
Step 4

Fix the large vertical tubes (#4) to the horizontal tubes (#2) using in total 8 bolts (#9), 8 nuts (#11) and 16 washers (#10).



Step 5

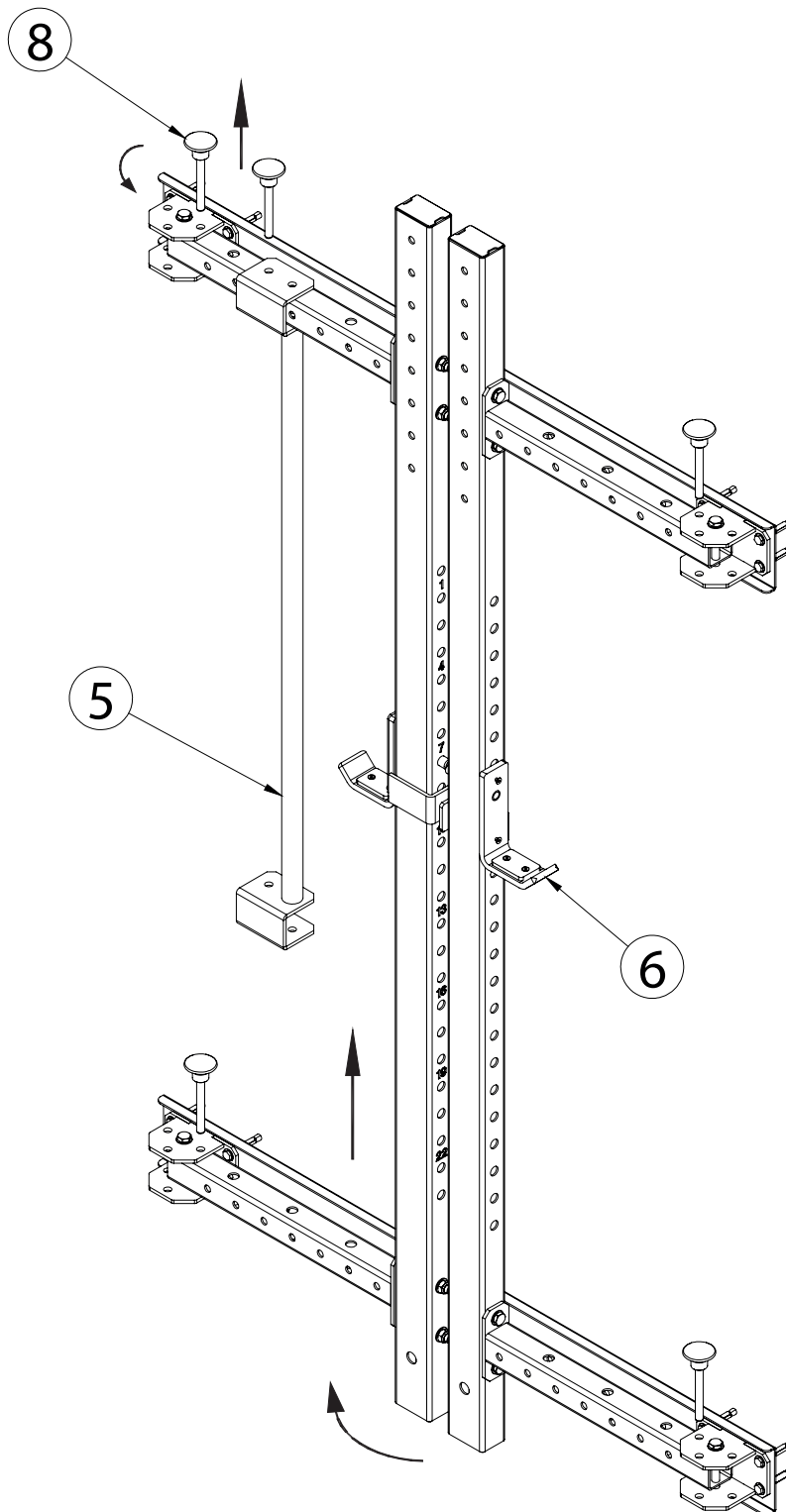
- Fix the horizontal bar (#5) to the preferred height using 2 pins (#8).
- Finally, place the J-hooks (#6) to the desired height.



**Step 6**

When the rack is not used, it can be folded in order to not take any space:

- Move the J-hooks (#6) to the opposite side of the large vertical tubes.
- Remove the horizontal bar's pins (#8) and fix the horizontal bar (#5) in vertical position on one of the horizontal tubes (#2).
- Remove the pins (#8) from the wall swivels (#3), fold the rack and place the pins (#8) once more to keep the rack folded.



## 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](mailto:support@eldico.gr) | **Site:** [www.eldico.gr](http://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