

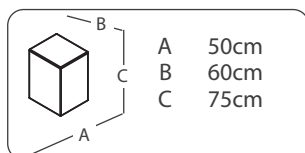


# PLYOMETRIC BOX

ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΟ ΚΟΥΤΙ

# RAW RISE

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



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

ITEM NO.: 95147

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

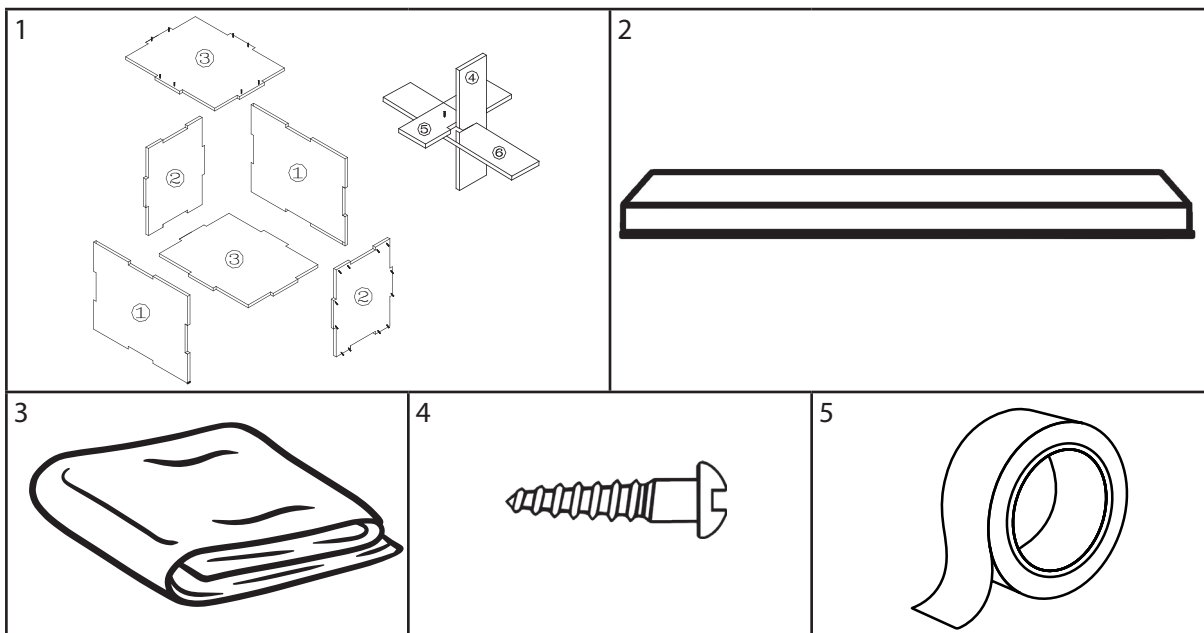
## ⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ⚠️

- Χρησιμοποιήστε το προϊόν μόνο για άσκηση και προπόνηση φυσικής κατάστασης. Δεν είναι παιχνίδι, κάθισμα ή σκαμπό για άλλους σκοπούς.
- Τοποθετήστε το κουτί σε μια σταθερή, επίπεδη και αντιολισθητική επιφάνεια πριν από κάθε χρήση.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός ελεύθερος χώρος γύρω από το κουτί. Αφαιρέστε τα κοντινά έπιπλα, τα εύθραυστα αντικείμενα, τα κατοικίδια ζώα και τους παρευρισκόμενους.
- Ελέγξτε το κουτί πριν από κάθε συνεδρία. Μην το χρησιμοποιείτε εάν υπάρχουν ρωγμές, αστάθεια, τάλαντωση ή άλλες ορατές ζημιές.
- Μην χρησιμοποιείτε ένα κατεστραμμένο ή ασταθές κουτί. Μπορεί να ανατραπεί, να σπάσει ή να προκαλέσει πτώσεις.
- Ξεκινήστε με χαμηλότερα ύψη και προχωρήστε σταδιακά. Αποφύγετε το υπερβολικό ύψος που εμποδίζει την ασφαλή προσγείωση ή τη σωστή φόρμα.
- Κάντε σωστή προθέρμανση πριν από την πλειομετρική προπόνηση για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού.
- Προσγειωθείτε με τα δύο πόδια σταθερά στο κουτί. Αποφύγετε το άλμα στο ένα πόδι ή τις ασταθείς προσγειώσεις.
- Μην το χρησιμοποιείτε εάν έχετε τραυματισμούς ή ιατρικές παθήσεις χωρίς προηγούμενη ιατρική άδεια.
- Να έχετε τα παιδιά υπό επίβλεψη. Μην επιτρέπετε το παιχνίδι ή την αναρρίχηση χωρίς επίβλεψη.
- Κατεβείτε προσεκτικά μετά από κάθε άλμα, εκτός εάν έχετε εκπαιδευτεί και έχετε προετοιμαστεί ειδικά για πτώσεις βάθους.
- Να φοράτε κατάλληλα αθλητικά υποδήματα με καλή πρόσφυση. Αποφύγετε τη χρήση χωρίς παπούτσια, να φοράτε μόνο κάλτσες ή ολισθηρά υποδήματα.
- Διατηρήστε την επιφάνεια προσγείωσης στεγνή και καθαρή. Μην το χρησιμοποιείτε σε βρεγμένα, παγωμένα ή ολισθηρά δάπεδα.
- Κατά τη χρήση σε εξωτερικούς χώρους, τοποθετήστε το σε στέρεο, επίπεδο έδαφος. Αποφύγετε το γρασίδι, το χαλίκι, το ανώμαλο ή ασταθές έδαφος.
- Μην το χρησιμοποιείτε σε ακραίες θερμοκρασίες και μην αφήνετε το κουτί σε εξωτερικούς χώρους εκτεθειμένο σε παρατεταμένο ηλιακό φως, βροχή ή υγρασία, που μπορεί να αποδυναμώσει το προϊόν.
- Φυλάσσετε σε εσωτερικό χώρο, σε δροσερό και ξηρό μέρος, μακριά από το άμεσο ηλιακό φως και αιχμηρά ή βαριά αντικείμενα που μπορεί να το προκαλέσουν ζημιά.
- Καθαρίστε με ήπιο σαπούνι και νερό. Αποφύγετε σκληρές χημικές ουσίες ή λειαντικά καθαριστικά.
- Να είστε προσεκτικοί όταν εκτελείτε ασκήσεις με παρτενέρ ή ομάδες για να διατηρήσετε ασφαλείς αποστάσεις και να αποφύγετε συγκρούσεις.
- Μην υπερβαίνετε τα φυσικά σας όρια. Διακόψτε αμέσως τη χρήση εάν αισθανθείτε πόνο, ζάλη ή ασυνήθιστα συμπτώματα.

## ⚠️ WARNINGS ⚠️

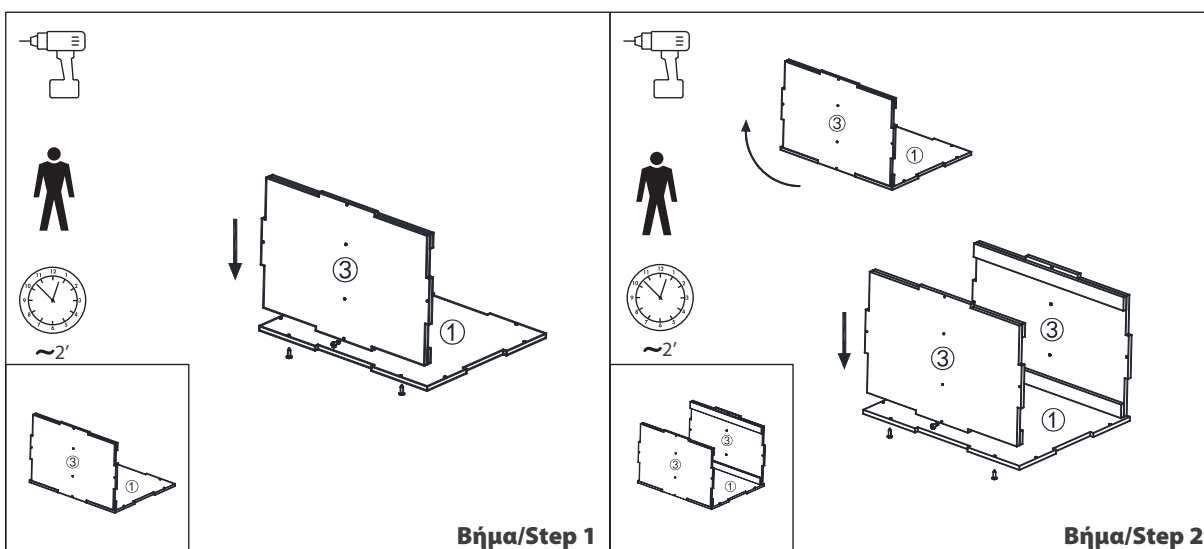
- Use the product only for exercise and fitness training; it is not a toy, seat, or step stool for other purposes.
- Place the box on a stable, flat, and non-slippery surface before each use.
- Ensure there is enough free space around the box; remove nearby furniture, fragile items, pets, and bystanders.
- Inspect the box before every session; do not use if there are cracks, instability, wobbling, or other visible damage.
- Do not use a damaged or unstable box; it may tip, break, or cause falls.
- Begin with lower heights and progress gradually; avoid excessive height that prevents safe landing or proper form.
- Warm up properly before plyometric training to reduce the risk of injury.
- Land with both feet firmly on the box; avoid jumping to one foot or unstable landings.
- Step down carefully after each jump unless specifically trained and conditioned for depth drops.
- Wear suitable athletic footwear with good grip; avoid barefoot use, socks only, or slippery footwear.
- Keep the landing surface dry and clean; do not use on wet, icy, or slippery floors.
- When using outdoors, place on solid, level ground; avoid grass, gravel, uneven, or unstable terrain.
- Do not use in extreme temperatures or leave the box outdoors exposed to prolonged sunlight, rain, or moisture, which may weaken the product.
- Store indoors in a cool, dry place, away from direct sunlight and sharp or heavy objects that may damage it.
- Clean with mild soap and water; avoid harsh chemicals or abrasive cleaners.
- Use caution if performing partner or group drills to maintain safe distances and avoid collisions.
- Do not exceed your physical limits; stop use immediately if you feel pain, dizziness, or unusual symptoms.
- Do not use if you have injuries or medical conditions without prior medical clearance.
- Keep children under supervision; do not allow unsupervised play or climbing.

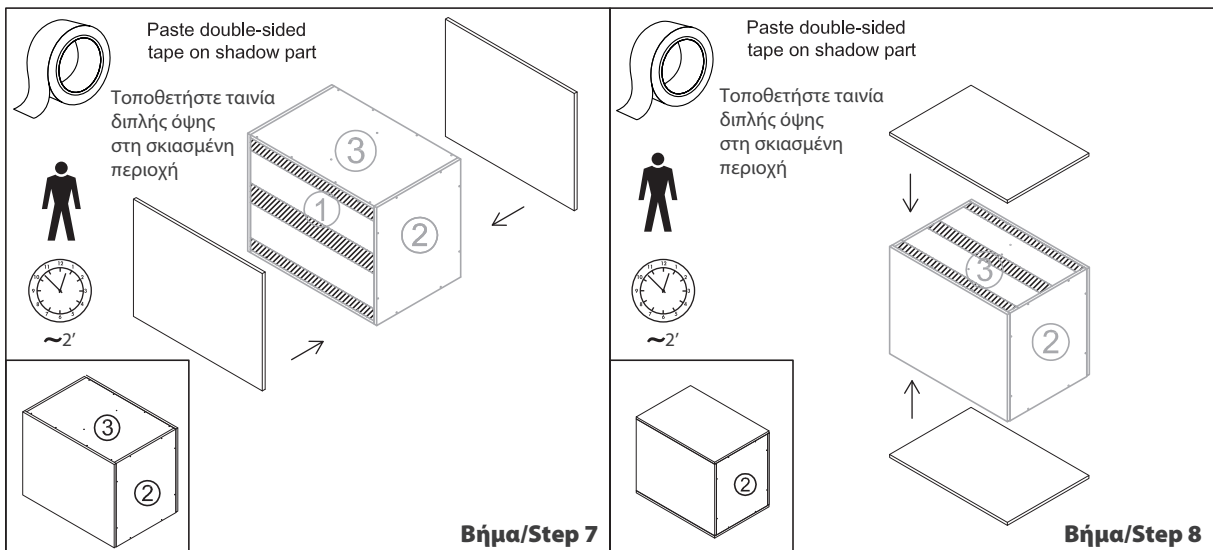
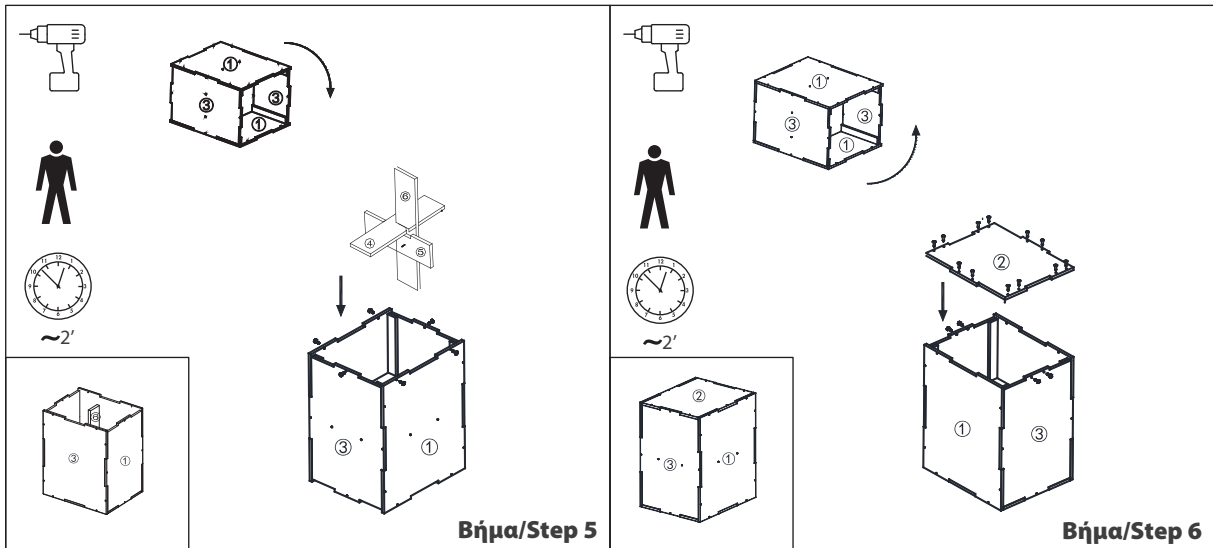
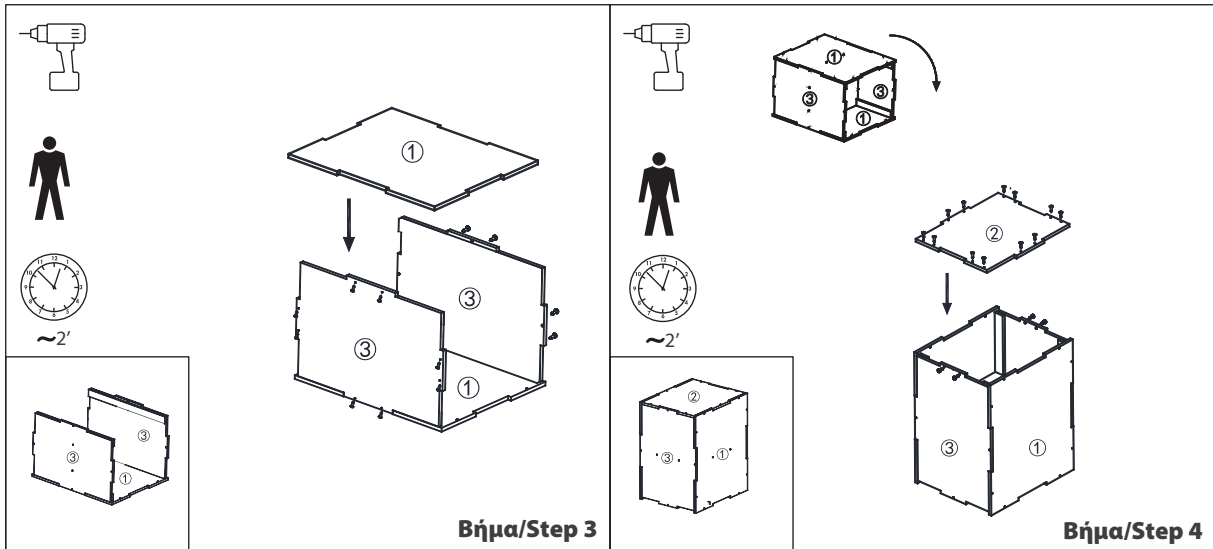
## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ / PARTS LIST



#	TMX/PCS	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	DESCRIPTION
1	1 set	Σανίδες (2 τμχ. με την ένδειξη "1", 2 τμχ. με την ένδειξη "2", 2 τμχ. με την ένδειξη "3" και 3 τμχ. με την ένδειξη "4"- "5"- "6" που θα σχηματίσουν σταυρό)	Boards (two boards labeled 1#, two boards labeled 2#, two boards labeled 3#, and 3 boards labeled 4#-5#-6# for the center cross)
2	1 set	Μαξιλάρια (2 μεγάλα, 2 μεσαία και 2 μικρά)	PE Cushions (two big cushions, two middle sized and two small)
3	1	Κάλυμμα	Cover
4	39	Ξυλόβιδες	Self-tapping screws
5	1	Ταινία διπλής όψης	Double-sided tape

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ / ASSEMBLY





<p>Paste double-sided tape on shadow part Τοποθετήστε ταινία διπλής όψης στη σκιασμένη περιοχή</p> <p><b>Βήμα/Step 9</b></p>	<p>Place the cover Τοποθετήστε το κάλυμμα</p> <p><b>Βήμα/Step 10</b></p>
--	--

<p>Close the lid Κλείστε το καπάκι</p> <p><b>Βήμα/Step 11</b></p>	<p>Close the zipper and put the slider inside the cover Κλείστε το φερμουάρ και τοποθετήστε το γλωσσίδι μέσα από το κάλυμμα</p> <p><b>Βήμα/Step 12</b></p>
---	--

## 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.



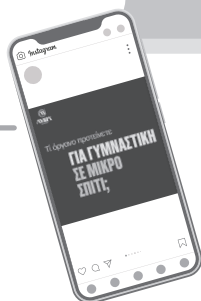
## Instagram

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



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