

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

ΠΑΓΚΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

**TECORX**  
FITNESS IN MOTION



**WBX-60**

*Για να γνωρίσετε το συγκεκριμένο προϊόν και για να το χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε όπως διαβάσετε προσεκτικά, εξολοκλήρου και όχι αποσπασματικά, το παρών ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ.*

 **Leos**  
ATHLETICS • FITNESS • WELLNESS

## Κίνδυνοι κατά τη χρήση του προϊόντος

Ο πάγκος ασκήσεων αποτελείται από αφαιρούμενα κομμάτια τα οποία μπορεί να είναι επικίνδυνα αν δεν τηρούνται οι οδηγίες που παρέχονται και η απαραίτητη προσοχή.

Οι παρακάτω εικόνες δείχνουν τα αφαιρούμενα κομμάτια και τμήματα του πάγκου που μπορεί να είναι επικίνδυνα για τον χρήστη και για τα οποία χρειάζεται η μέγιστη προσοχή.

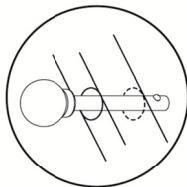


Πριν τη χρήση του πάγκου βεβαιωθείτε ότι είναι καλά σφιγμένες όλες οι βίδες με λαβή.

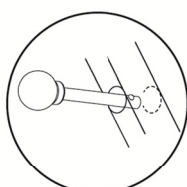
Όταν τοποθετείτε τους δίσκους βάρους στη μπάρα πρέπει να τοποθετείτε τα άγκιστρα ασφαλείας ώστε να αποφεύγεται η έλλειψη ισορροπίας και η πτώση των βαρών και της μπάρας.



Αφαιρούμενα κομμάτια:  
κίνδυνος σύνθλιψης των  
δακτύλων και των χεριών κατά  
το κλείσιμο του καθίσματος.

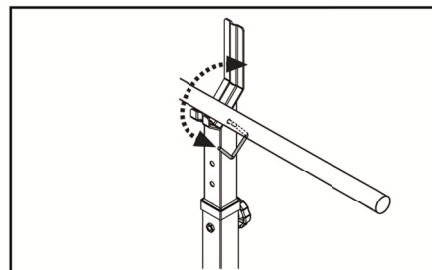


OK

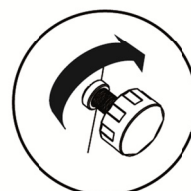
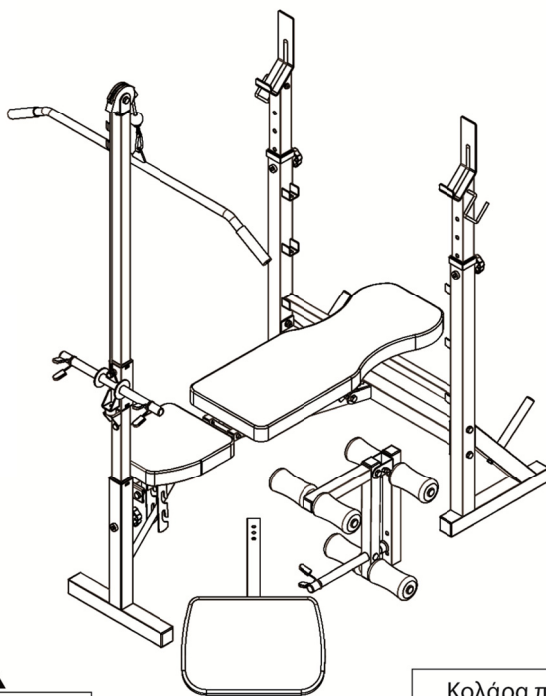


NO

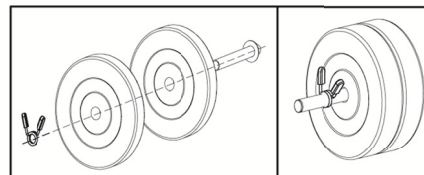
Πείροι ασφάλισης:  
κίνδυνος ξαφνικού σπασίματος ή  
χτυπήματος, τοποθετείτε πάντα  
σωστά τους πείρους ασφάλισης.



Άγκιστρα ασφαλείας:  
κίνδυνος αστάθειας και πτώσης  
δίσκου βάρους, τοποθετείτε πάντα  
σωστά τα άγκιστρα ασφαλείας.



Βίδες με λαβή:  
κίνδυνος ξαφνικού χτυπήματος  
ή πτώσης βαρών, σφίγγετε  
πάντα τις βίδες ρύθμισης με λαβή.



Κολάρα που αποτρέπουν την πτώση των βαρών:  
Κίνδυνος πτώσης στο έδαφος και/ή στα πόδια των  
δίσκων βάρους, τοποθετείτε πάντα σωστά τα κολάρα  
που αποτρέπουν την πτώση των βαρών και μην  
υπερβαίνετε τα προβλεπόμενα όρια φορτίου.

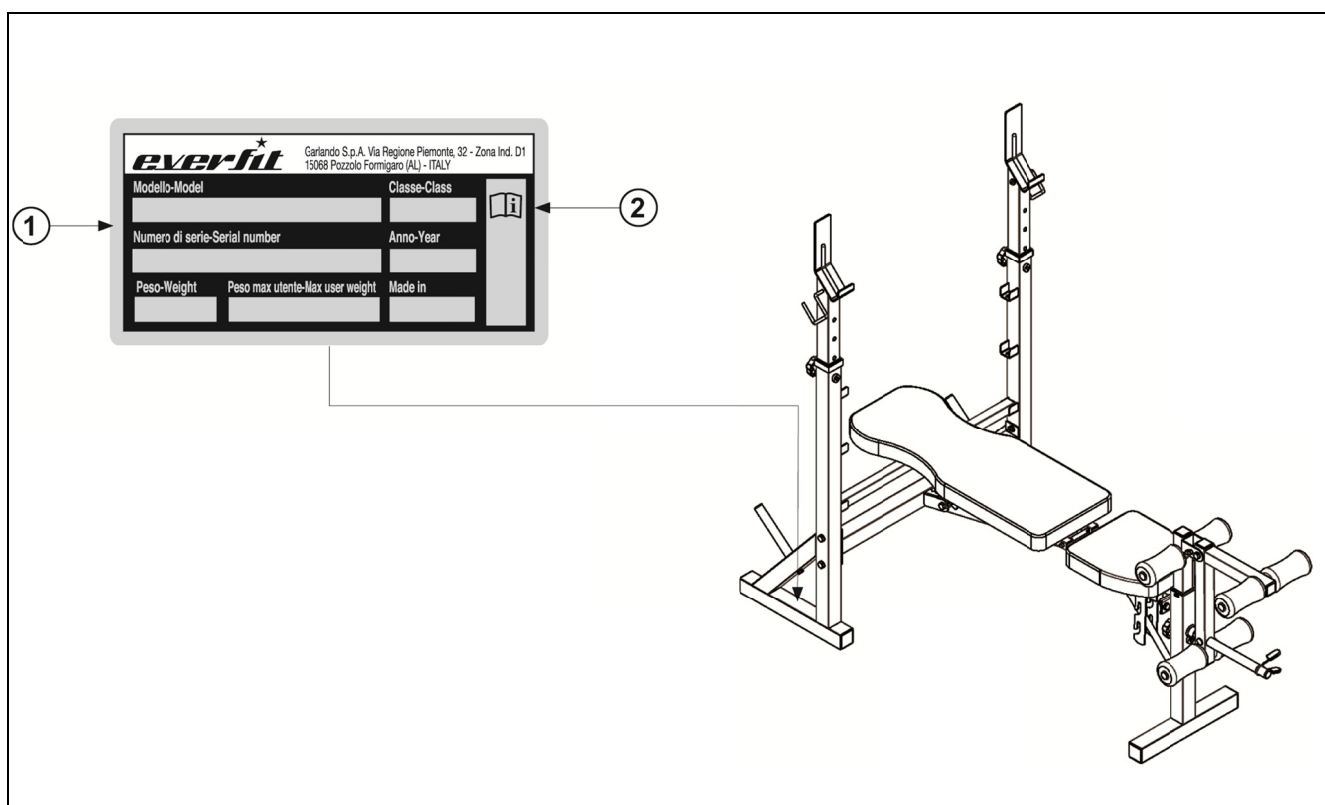


Αφαιρούμενα κομμάτια:  
κίνδυνος σύνθλιψης των  
δακτύλων και των χεριών κατά  
το κλείσιμο του οργάνου.

## Αυτοκόλλητη πινακίδα στοιχείων

- 1) Η πινακίδα στοιχείων του προϊόντος αναφέρει τη διεύθυνση του διανομέα, τα βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά και τον σειριακό αριθμό.
- 2) Πρέπει να διαβάσετε το εγχειρίδιο οδηγιών πριν από οποιαδήποτε προσπάθεια συναρμολόγησης ή συντήρησης του προϊόντος.

Η πινακίδα στοιχείων του προϊόντος δεν πρέπει να αφαιρεθεί ή να παραποιηθεί. Πρέπει πάντα να προσκομίζετε τον κωδικό μοντέλου του προϊόντος και τον σειριακό αριθμό, όταν παραγγέλλετε ανταλλακτικά εξαρτήματα.



## Τεχνικά χαρακτηριστικά

|                                  |                                                               |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ (ΜxΠxΥ)     | 159 x 82 x 140 cm (πάγκος διπλωμένος: 91 x 82 x 149 cm)       |
| ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ                        | Σωληνωτό πλαίσιο από ενισχυμένο χάλυβα με τετραγωνική διατομή |
| ΒΑΡΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ                  | 29 kg                                                         |
| ΒΑΡΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ | 30 kg                                                         |
| ΥΨΟΣ ΟΡΘΟΣΤΑΤΩΝ                  | Ρυθμιζόμενο 111 + 80 cm                                       |
| ΚΛΙΣΗ ΠΛΑΤΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΙΣΜΑ         | Πλάτη: 3 επίπεδα (0° + 90°) – κάθισμα: 3 επίπεδα (0° + 30°)   |
| ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΑΝΤΟΧΗΣ            | 240 kg (μέγιστο φορτίο: χρήστης + πιθανά βάρη)                |
| ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ                    | 120 kg (ορθοστάτες) – 50 kg (εκτάσεις ποδιών)                 |
| ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ             | 120 kg                                                        |
| ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ                       | Οδηγία για την ασφάλεια των προϊόντων (2001/95/CE)            |

# Χώρος εγκατάστασης του προϊόντος

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΩΡΟΥ:

Ο χώρος εγκατάστασης και αποθήκευσης του πάγκου πρέπει να είναι:

- ένας μεγάλος χώρος εντός του σπιτιού,
- με καταλληλο φυσικό ή τεχνητό φωτισμό,
- με ένα ή περισσότερα παράθυρα εξαερισμού,
- με ποσοστό σχετικής υγρασίας από 20% έως 90%.

ΔΕΝ πρέπει να τοποθετείτε τον πάγκο σε εξωτερικούς χώρους και σε χώρους με υγρασία και αλμύρα.

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ:

Η επιφάνεια στην οποία τοποθετείτε τον πάγκο πρέπει:

- να είναι απολύτως επίπεδη,
- να αντέχει το βάρος του πάγκου κατά τη διάρκεια φυσιολογικής χρήσης.

Δεν συνιστάται να τοποθετείτε τον πάγκο σε πάτωμα επενδεδυμένο με ακριβά υλικά όπως χαλί ή παρκέ. Σε αντίθετη περίπτωση πρέπει πάντα να προστατεύετε την επιφάνεια βάζοντας στα σημεία επαφής κάποιο προστατευτικό υλικό όπως ένα κομμάτι καουτσούκ.

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ:

Είναι απαραίτητο να φυλάσσετε τον πάγκο σε δωμάτιο που κλειδώνει ώστε να μην έχουν σε αυτό πρόσβαση τα παιδιά.

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ:

Πριν τη συναρμολόγηση του πάγκου, προετοιμάστε έναν αρκετά μεγάλο χώρο μέσα στο δωμάτιο. Για να μπορέσετε να αναγνωρίσετε τα διάφορα κομμάτια κατά τη διάρκεια της συναρμολόγησης συνιστάται να απλώσετε στο πάτωμα τα εξαρτήματα που βρίσκονται μέσα στα σακουλάκια, αφού το καλύψετε με κάποιο ύφασμα ή χαρτόνια για να μην το καταστρέψετε. Δεν πρέπει να υπάρχει στο χώρο ό,τι μπορεί να είναι επικίνδυνο (π.χ. γωνίες όπου μπορεί κανείς να χτυπήσει). Μετά τη συναρμολόγηση, αφήστε αρκετό χώρο γύρω, ώστε να μπορείτε να κάνετε τις ασκήσεις σας ανεμπόδιστα και χωρίς δυσκολία.



Επειδή υπάρχουν μικρά κομμάτια, κατά τη συναρμολόγηση του πάγκου απομακρύνετε τα παιδιά.

Η μεταλλική επιφάνεια των κομματιών και των βιδών καλύπτεται από ένα λεπτό στρώμα λιπαντικού προς αποφυγή σχηματισμού σκουριάς όταν έχετε αποθηκεύσει τον πάγκο. Για να μη λερωθούν τα έπιπλα του σπιτιού, μην τοποθετείτε κομμάτια του πάγκου σε αντικείμενα, όπως καρέκλες, χαλιά, έπιπλα, κλπ ... Προστατεύστε το πάτωμα κατά τη συναρμολόγηση απλώνοντας κάποιο προστατευτικό υλικό (πανί, χαρτόνι, κλπ ...).

## Άνοιγμα συσκευασίας - περιεχόμενο

Η κούτα είναι από χαρτόνι κλεισμένη με συρραπτικό και ταινία.

Για να την τοποθετήσετε σωστά στο πάτωμα υπάρχει η ένδειξη «πάνω πλευρά» που υποδεικνύεται από αντίστοιχο βέλος. Για να την ανοίξετε κόψτε τις ταινίες με ψαλίδι και αφαιρέστε με λαβίδα τυχόν συρραπτικά.

Αφού βγάλετε τον πάγκο από την κούτα, ελέγξτε για οποιαδήποτε ζημιά που μπορεί να προκλήθηκε κατά τη μεταφορά, καθώς και αν υπάρχουν όλα τα εξαρτήματα για τη συναρμολόγησή του.



### ΠΡΟΣΟΧΗ

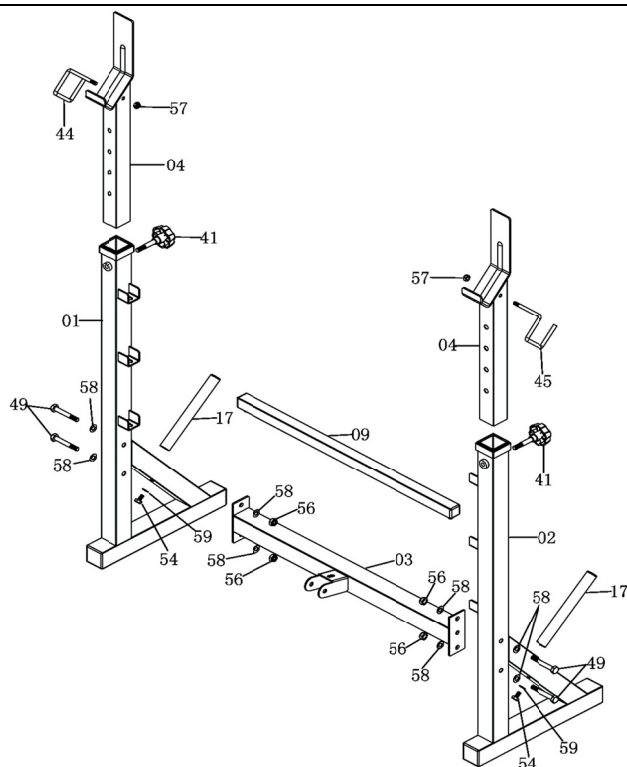
- Η κούτα είναι κατασκευασμένη από ανακυκλώσιμο υλικό. Ανακυκλώστε τα ανακυκλώσιμα υλικά σύμφωνα με τους κανόνες που ισχύουν στη χώρα σας.
- Φυλάσσετε την κούτα και τα σακουλάκια μακριά από τα παιδιά γιατί μπορεί να είναι επικίνδυνα.

## Συναρμολόγηση του πάγκου

Ο πάγκος έχει συσκευασθεί σε πολλά κομμάτια, έτσι ώστε να πιάνει λίγο χώρο. Για να τον συναρμολογήσετε και να τον χρησιμοποιήσετε ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες.

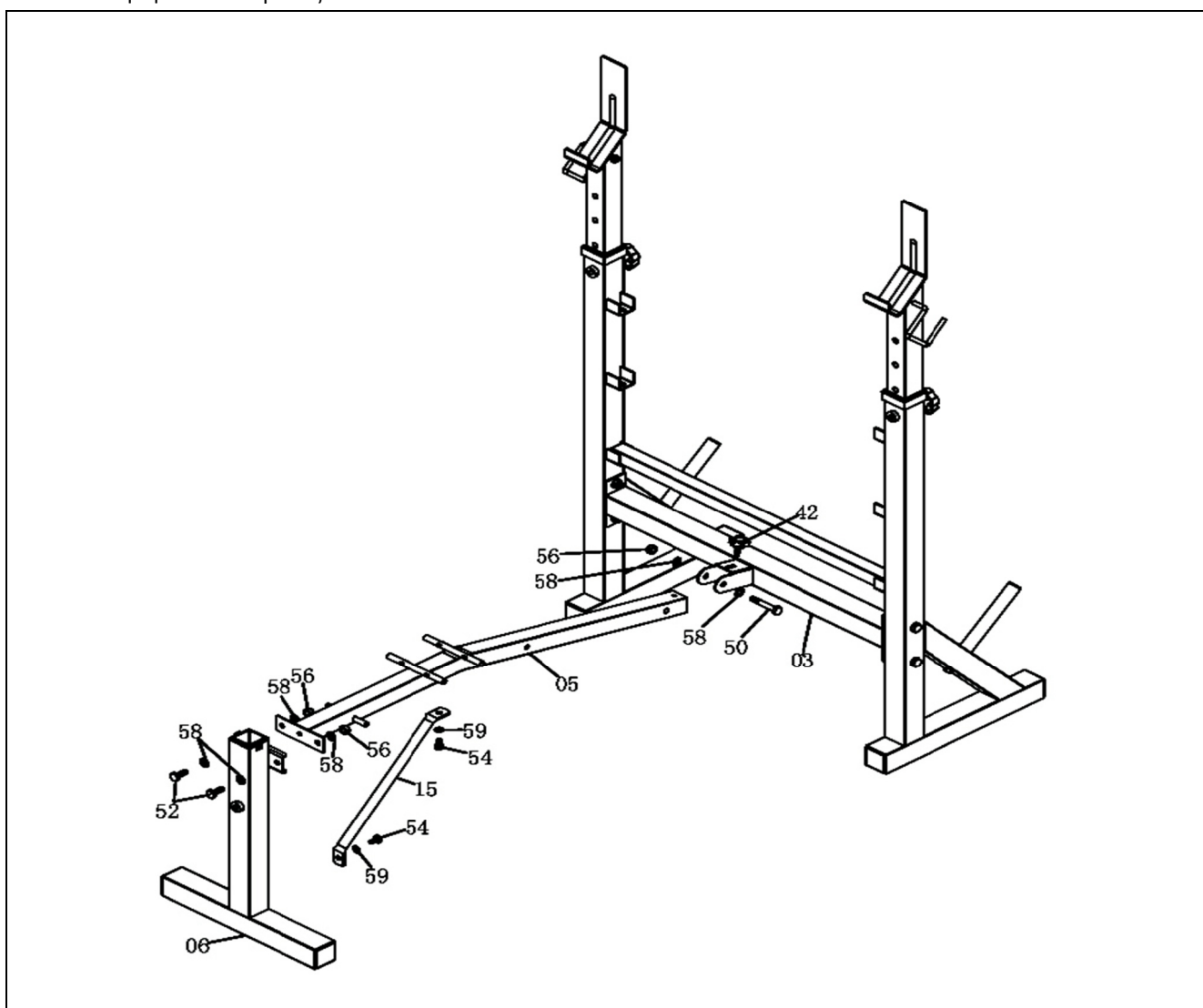
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** για την εκτέλεση των ακόλουθων εργασιών συναρμολόγησης συνιστάται η βοήθεια ενός δεύτερου ατόμου.

### A. Συναρμολόγηση των ορθοστατών



- Ενώστε την οριζόντια ράβδο **03** με τη δεξιά ράβδο **01** και την αριστερή **02** και στερεώστε τη και στις δύο πλευρές σφίγγοντας τις δύο βίδες **49** [M10x70] με επίπεδες ροδέλες **58** [Ø 10 mm] και με δύο παξιμάδια **56** [M10] με επίπεδες ροδέλες **58** [Ø10 mm].
- Τοποθετήστε τα προεκτεινόμενα στηρίγματα της μπάρας **04** στα άκρα των ράβδων **01** και **02**, προσαρμόστε τα κάθετα στις οπές και από τις δύο πλευρές (ανάλογα με την απόσταση που θέλετε να έχει η μπάρα από το πάτωμα). Αφού ρυθμίσετε όπως θέλετε, σφίξτε τις δύο βίδες με λαβή **41**.
- Βιδώστε τα δύο στηρίγματα των βαρών **17** στις ράβδους **01** και **02** με βίδα **54** [M8x15 mm].
- Βιδώστε τα δύο άγκιστρα ασφαλείας, το δεξιό **44** και το αριστερό **45** με ένα παξιμάδι **57** [M8] και στη συνέχεια τοποθετήστε τη ράβδο **09** στην οποία ακουμπά η πλάτη του καθίσματος μεταξύ των ράβδων **01** και **02**.

## B. Τοποθέτηση του καθίσματος



- Στερεώστε το μπροστινό στήριγμα **06** στην κεντρική ράβδο **05** σφίγγοντας τις δύο βίδες **52** [M10x20] με επίπεδες ροδέλες **58** [Ø 10 mm] με δύο παξιμάδια **56** [M 10] με επίπεδες ροδέλες **58** [Ø 10 mm].
- Στερεώστε την κεντρική ράβδο **05** στην οριζόντια ράβδο **03** σφίγγοντας με βίδα **50** [M10x60 mm] με επίπεδη ροδέλα **58** [Ø10 mm] με ένα παξιμάδι **56** [M10] με επίπεδη ροδέλα **58** [Ø10 mm] και βιδώστε τη βίδα **42** για να κλειδώσει η κεντρική ράβδος.
- Στερεώστε το στήριγμα ενίσχυσης **15** ανάμεσα στην κεντρική ράβδο **05** και το μπροστινό στήριγμα **06** σφίγγοντας δύο βίδες **54** [M8x15 mm] με επίπεδη ροδέλα **59** [Ø8 mm].

This exploded perspective view illustrates the assembly of a medical examination table. The components are labeled with numbers and letters:

- 23**: The main table top.
- 24**: The headrest.
- 11**: The main support frame.
- 12**: A side support frame.
- 13**: A horizontal support beam.
- 14**: A vertical support post.
- 05**: A horizontal support beam.
- 59**: A vertical support post.
- 53**: A horizontal support beam.
- 47**: A horizontal support beam.
- d**: A horizontal support beam.
- c**: A horizontal support beam.
- b**: A horizontal support beam.
- a**: A horizontal support beam.

- Συνδέστε τις ράβδους στήριξης του καθίσματος **12** στις οπές που έχουν στα άκρα τους με τη μικρή ράβδο **a**, το στήριγμα του καθίσματος **14** και τη μικρή ράβδο **b** πάνω στην κεντρική ράβδο **05** με τον τρόπο που φαίνεται στην εικόνα.  
Με τη βοήθεια ενός δεύτερου ατόμου, τοποθετήστε το κάθισμα **24** στις ράβδους στήριξης του καθίσματος **12** σφίγγοντας τις τέσσερις βίδες **53** [M8x40 mm] με ροδέλες **59** [Ø8 mm].
- Συνδέστε τις ράβδους στήριξης της πλάτης **11** στις οπές στο κεντρικό κάτω μέρος με τη μικρή ράβδο **c** της κεντρικής ράβδου, και τη ράβδο **d** στη ράβδο στήριξης της πλάτης 90° **13**, όπως φαίνεται στην εικόνα.  
Με τη βοήθεια ενός δεύτερου ατόμου τοποθετήστε την πλάτη **23** στις ράβδους στήριξης της πλάτης **11** σφίγγοντας τις τέσσερις βίδες **53** [M8x40 mm] με επίπεδες ροδέλες **59** [Ø8 mm].
- Τοποθετήστε τον πείρο ασφάλισης **47** στις οπές του βραχίονα ασφάλισης και της ράβδου στήριξης της πλάτης 90° **13**.

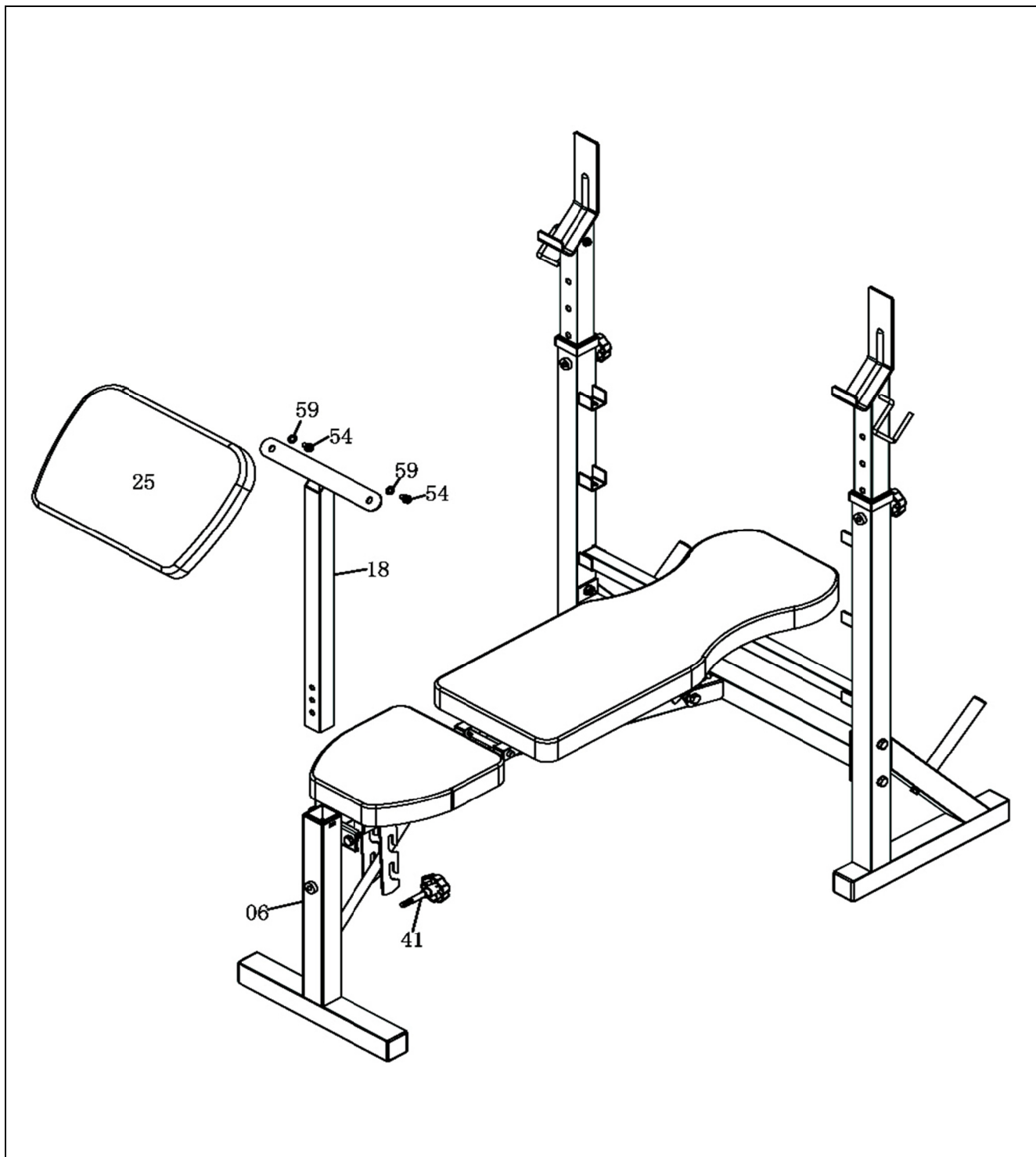
This exploded view diagram illustrates the assembly of a medical examination table. The main components shown include the table base, the table top, and the table frame. The diagram is annotated with numbered callouts (06, 10, 16, 26, 34, 41, 43, 47, 48, 50, 56, 57, 58, 59) pointing to specific parts and their assembly locations. Key components include:

- 06**: A vertical support post.
- 10**: A horizontal support bar.
- 16**: A horizontal support bar.
- 26**: A cylindrical component, likely a roller or bush.
- 34**: A horizontal support bar.
- 41**: A small, circular component, likely a bolt or nut.
- 43**: A small, circular component, likely a bolt or nut.
- 47**: A horizontal support bar.
- 48**: A horizontal support bar.
- 50**: A horizontal support bar.
- 56**: A horizontal support bar.
- 57**: A horizontal support bar.
- 58**: A horizontal support bar.
- 59**: A horizontal support bar.

- Ενώστε τη ράβδο εκτάσεων ποδιών **08** με το στήριγμα εκτάσεων ποδιών **07** σφίγγοντας με μια βίδα **50** [M10x60 mm] με επίπεδη ροδέλα **58** [Ø10 mm] με ένα παξιμάδι **56** [M10] με επίπεδη ροδέλα **58** [Ø10 mm]. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τον πείρο ασφάλισης **47** και βιδώστε το στήριγμα εκτάσεων ποδιών **07** στο μπροστινό στήριγμα **06** σφίγγοντας τη βίδα με λαβή **41**.
- Στερεώστε το στήριγμα των βαρών **16** στη ράβδο εκτάσεων ποδιών **08** σφίγγοντας με μια βίδα **48** [M8x50 cm] με ένα παξιμάδι **57** [M8] με ροδέλα **59** [Ø8 mm], τοποθετήστε τον προσκρουστήρα **34** πιέζοντας στο οπίσθιο προεξέχον τμήμα του στήριγματος των βαρών **16**.
- Περάστε από τις οπές της ράβδου εκτάσεων ποδιών **08** τις τρεις ράβδους **10** για τους κυλίνδρους από υψηλής πυκνότητας αφρώδες υλικό **26** και περάστε έναν κύλινδρο σε κάθε άκρο κάθε ράβδου.
- Τοποθετήστε στο στήριγμα των βαρών **16** το κολάρο που αποτρέπει την πτώση βαρών **43**.
- Η βάση του πάγκου έχει τώρα συναρμολογηθεί, πριν από τη χρήση βεβαιωθείτε ότι έχετε σφίξει καλά όλες τις βίδες με τα παξιμάδια.

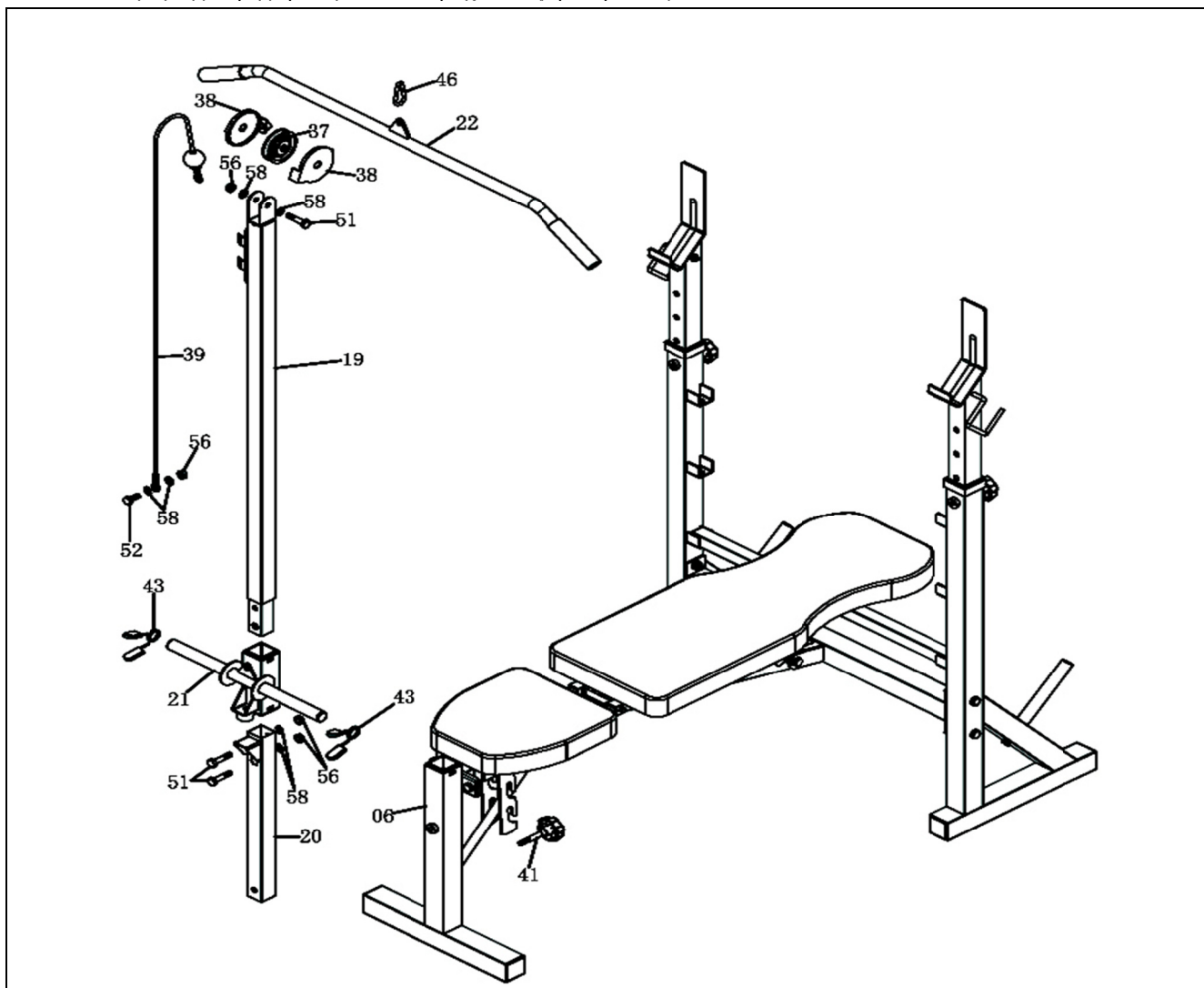
## Συναρμολόγηση προαιρετικών εξαρτημάτων

### Ε. Τοποθέτηση του μαξιλαριού δικεφάλων (προαιρετικό)



- Τοποθετήστε το μαξιλάρι δικεφάλων **25** στο προεκτεινόμενο στήριγμα **18** σφίγγοντας τις δύο βίδες **54** [M8x15 mm] με τις δύο επίπεδες ροδέλες **59** [Ø8 mm].
- Τοποθετήστε το προεκτεινόμενο στήριγμα **18** στο μπροστινό στήριγμα **06** και σφίξτε χρησιμοποιώντας τη βίδα με λαβή **41**.

**ΣΤ. Τοποθέτηση της λαβής τρικεφάλων και ραχιαίων (προαιρετικό)**



- Όπως φαίνεται στην εικόνα, περάστε το άκρο του συρματοσχοινίου **39** γύρω από την τροχαλία **37**, κλείστε τα καπάκια **38** και σφίξτε το στήριγμα στο άλλο άκρο της ράβδου στήριξης της λαβής τρικεφάλων και ραχιαίων **19** με μια βίδα **51** [M10x45 mm] με επίπεδη ροδέλα **58** [Ø10 mm] με παξιμάδι **56** [M10] με επίπεδη ροδέλα **58** [Ø10 mm].
- Όπως φαίνεται στην εικόνα, τοποθετήστε το συρόμενο στήριγμα βαρών **21** στο κάτω μέρος της ράβδου στήριξης της λαβής τρικεφάλων και ραχιαίων **19** και συνδέστε τη με τη προεκτεινόμενη ράβδο **20**. Ασφαλίστε βιδώνοντας τις δύο βίδες **51** [M10x45 mm] με επίπεδες ροδέλες **58** [Ø10 mm] με δύο παξιμάδια **56** με επίπεδες ροδέλες **58** [Ø10 mm].
- Συνδέστε τον κρίκο από το ελεύθερο άκρο του συρματοσχοινίου **39** με το συρόμενο στήριγμα βαρών **21** σφίγγοντας μια βίδα **52** [M10x20 mm] με επίπεδη ροδέλα **58** [Ø10 mm] με ένα παξιμάδι **56** [M10] με επίπεδη ροδέλα **58** [Ø10 mm]. Τοποθετήστε δύο κολάρα που αποτρέπουν την πτώση των βαρών **43** στο συρρόμενο στήριγμα βαρών **21**.
- Τοποθετήστε την προεκτεινόμενη ράβδο **20** μέσα στο μπροστινό στήριγμα **06** και ασφαλίστε τη στη θέση της χρησιμοποιώντας τη βίδα με λαβή **41**. Τέλος, περάστε μέσα από το άγκιστρο **46** τη λαβή τρικεφάλων και ραχιαίων **22** και κρεμάστε από το συρματοσχοίνο **39**.

## Πρακτικές συμβουλές για τη χρήση του προϊόντος

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στο εγχειρίδιο γίνεται συχνά αναφορά σε δίσκους βαρών, αλτήρες και μπάρες. Τα εξαρτήματα αυτά δεν περιλαμβάνονται στη συσκευασία μαζί με τον πάγκο, πρέπει να τα αγοράσετε ξεχωριστά.

Για να χρησιμοποιήσετε τον πάγκο πρέπει να τον έχετε συναρμολογήσει πλήρως και να τον έχετε ανοίξει στη σωστή θέση.

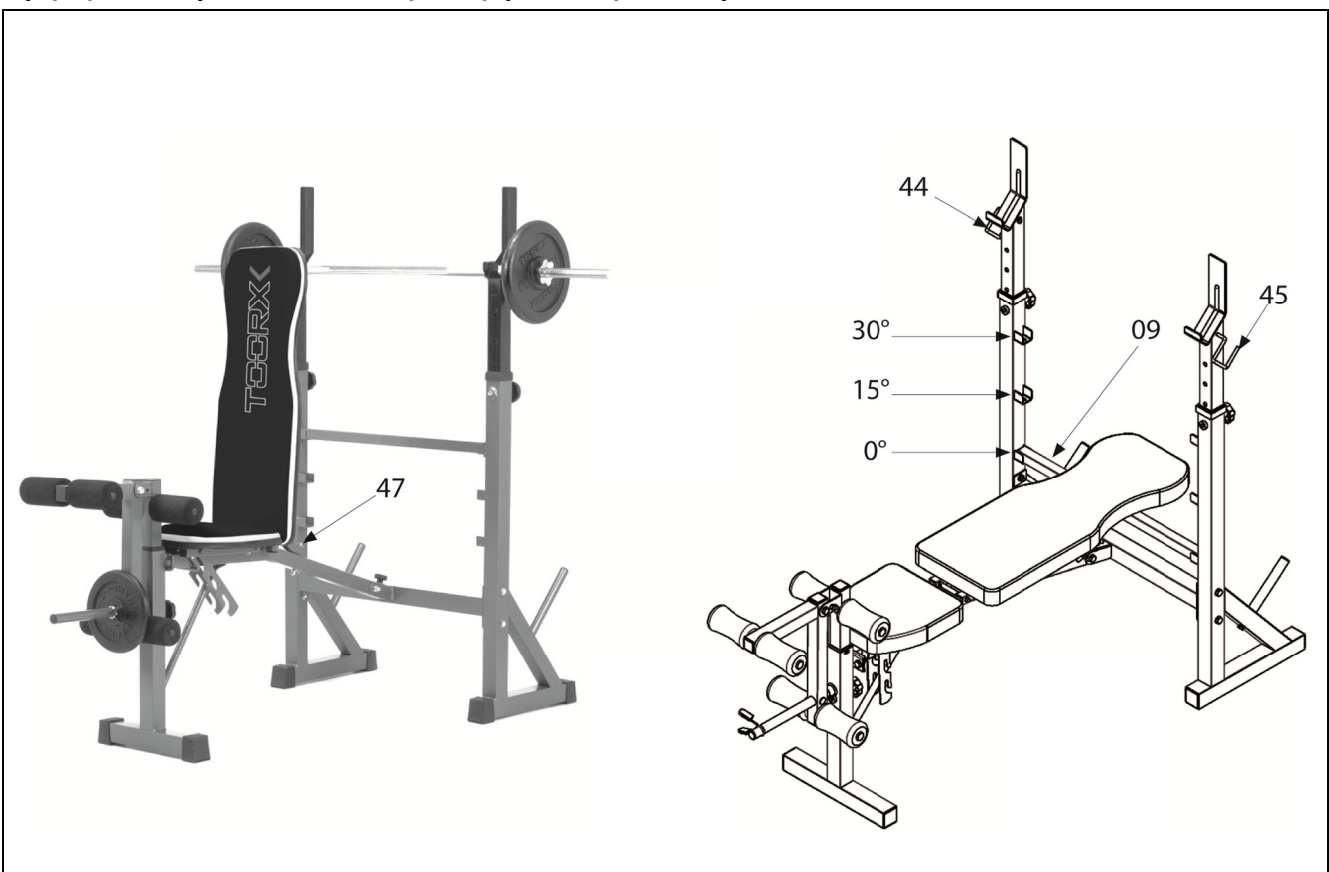
Ο πάγκος μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά μέχρι και τρεις φορές την εβδομάδα.

Στην αρχή η άσκηση πρέπει να γίνεται με μικρά βάρη με πολλές επαναλήψεις. Κυρίως πρέπει να γίνεται σωστά μέχρι να επιτευχθεί η σωστή τεχνική.

Κατά τους πρώτους μήνες χρήσης του πάγκου κάντε μέχρι 12 επαναλήψεις αρχικά από δύο και στη συνέχεια τρεις φορές. Οι επαναλήψεις πρέπει να γίνονται με αργό και σταθερό ρυθμό για να μπορείτε να ελέγχετε τις κινήσεις σας. Ο χρόνος ανάμεσα στα σετ πρέπει να ελαχιστοποιείται.

Κατά τους επόμενους μήνες αυξήστε τον αριθμό των επαναλήψεων ανάλογα με τη φυσική σας κατάσταση και επαναλάβετε ξανά τρεις ή τέσσερις φορές. Η διάρκεια της άσκησης εξαρτάται από τη διάρκεια του κάθε σετ και τον αριθμό των επαναλήψεων.

### Χρήση του πάγκου σε επίπεδη θέση, με κλίση και σε γωνία 90°:



Με αυτόν τον πάγκο μπορείτε να κάνετε ασκήσεις χρησιμοποιώντας αλτήρες ή μπάρα, με τη συμμετοχή των μεγαλύτερων μυϊκών ομάδων.

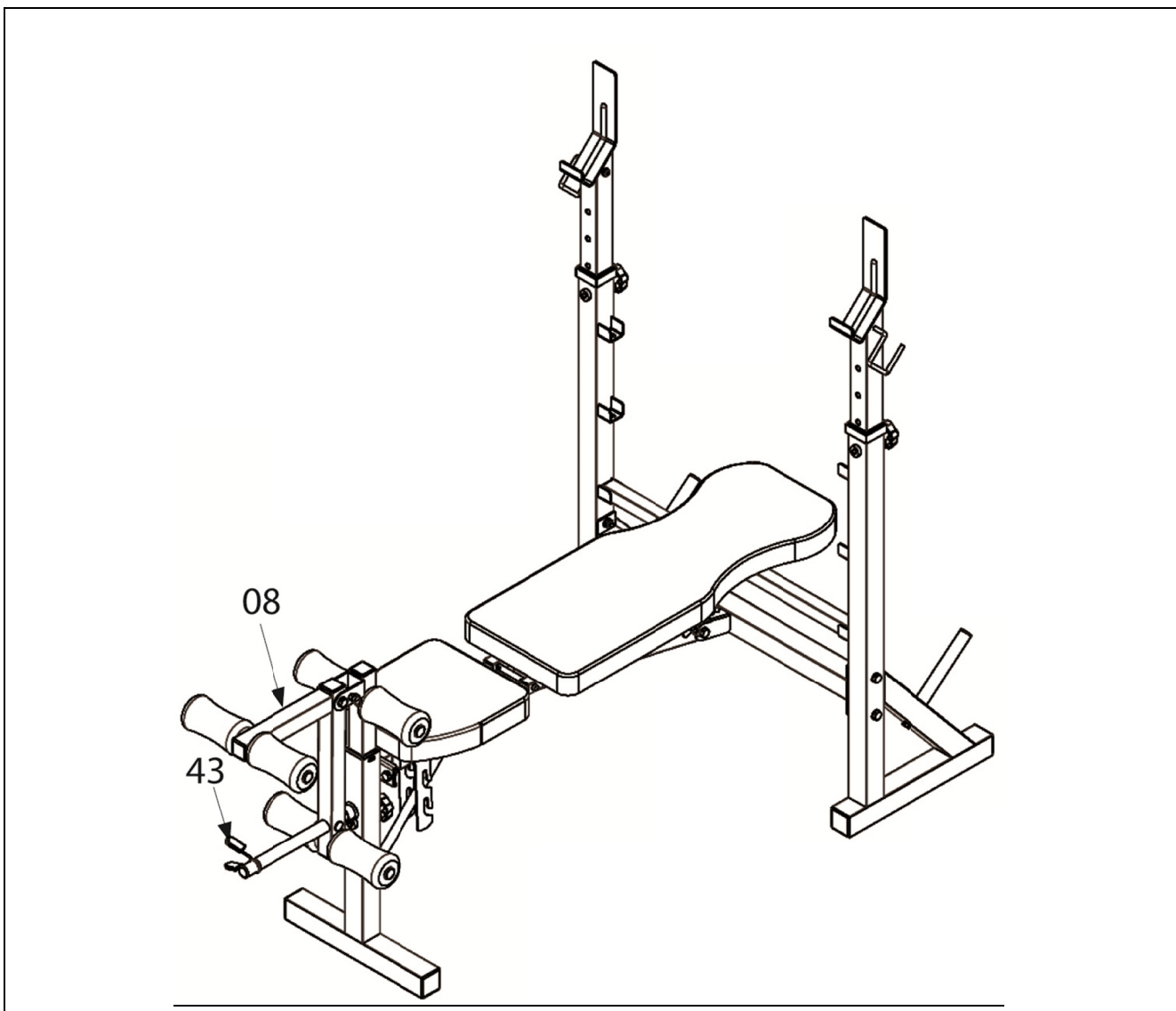
Για τις ασκήσεις με την μπάρα, ανάλογα με τους θωρακικούς μυς που θέλετε να γυμνάσετε, η πλάτη του καθίσματος μπορεί να ρυθμιστεί κατάλληλα σε τρεις θέσεις, μετακινώντας απλώς τη ράβδο **09** σε μια από τις οπές των πλευρικών ράβδων, ή κατά 90 °τοποθετώντας τον πείρο ασφάλισης **47**.



#### ΠΡΟΣΟΧΗ

- Οι ορθοστάτες αντέχουν βάρος έως 100 kg.
- Όταν βάζετε βάρη στη μπάρα, ασφαλίστε πάντα τα δύο άκρα της βάζοντας τα άγκιστρα ασφαλείας **44** και **45**, για να αποτρέψετε την πτώση από κάποια πλευρά.
- Τοποθετήστε το ίδιο βάρος στην αριστερή και στη δεξιά πλευρά της μπάρας.

#### Χρήση εκτάσεων ποδιών:



Για να γυμνάσετε τους τετρακέφαλους σε καθιστή θέση, ή τους οπίσθιους μηριαίους και τους γλουτούς σε ύπτια θέση παρέχονται εκτάσεις ποδιών για το μπροστινό μέρος.

Για να γυμνάσετε τα πόδια τοποθετήστε τα βάρη που θέλετε στις εκτάσεις ποδιών **08** και ασφαλίστε με το κολάρο **43**.



## ΠΡΟΣΟΧΗ

- Οι εκτάσεις ποδιών αντέχουν βάρος έως 50 kg.

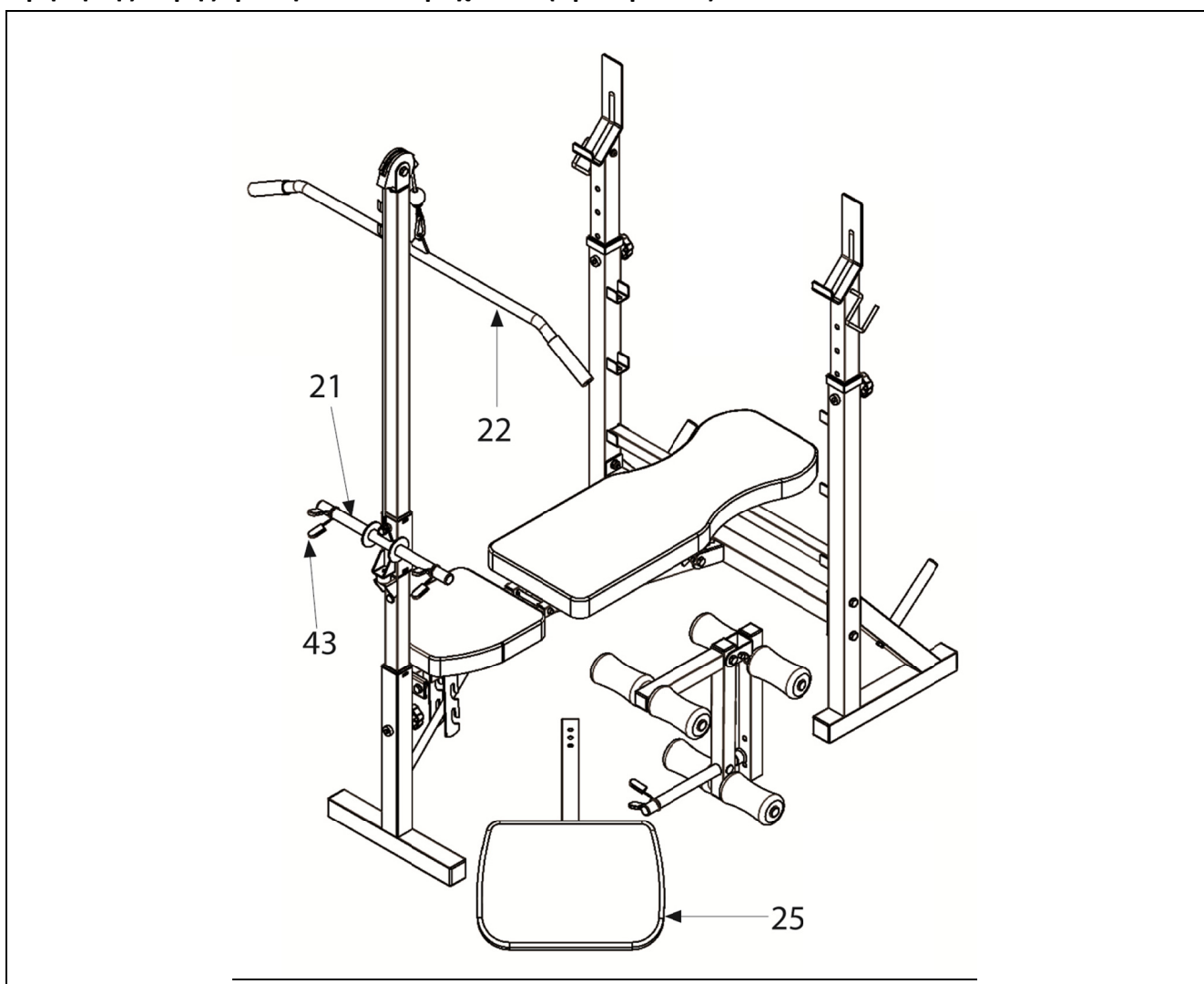
### Χρήση μαξιλαριού δικεφάλων (προαιρετικό):

Στον πάγκο μπορεί να τοποθετηθεί μαξιλάρι δικεφάλων για την ενδυνάμωσή τους.

- Ρυθμίστε τη θέση του μαξιλαριού δικεφάλων **25** ανάλογα με το ύψος σας, χαλαρώστε τη βίδα με λαβή, τοποθετήστε το μαξιλάρι στο επιθυμητό ύψος και σφίξτε τη βίδα με λαβή.

Για να κάνετε ασκήσεις στο μαξιλάρι δικεφάλων πρέπει να κάθεστε στο κάθισμα και να χρησιμοποιείτε μόνο έναν αλτήρα με βάρος που προβλέπεται για την άσκηση. Τοποθετήστε διαδοχικά κάθε βραχίονά σας στο μαξιλάρι και γυμνάστε τους δικεφάλους.

### Χρήση της λαβής τρικεφάλων και ραχιαίων (προαιρετικό):



Η λαβή τρικεφάλων χρησιμοποιείται για την ενδυνάμωση των ραχιαίων και των τρικεφάλων.

- Οι ασκήσεις με τη λαβή τρικεφάλων **22** πρέπει να γίνονται ενώ κάθεστε. Τα βάρη πρέπει να είναι ισοκατανεμημένα στο συρρόμενο στήριγμα βαρών **21** και ασφαλισμένα με το ειδικό κολάρο **43**.

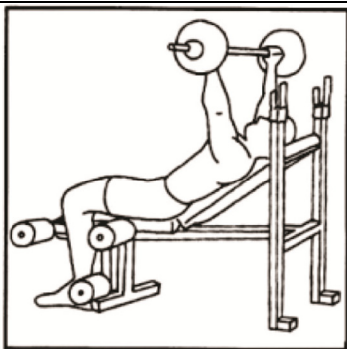
Για να κάνετε την άσκηση πρέπει να κάθεστε και να τραβάτε τη λαβή τρικεφάλων και ραχιαίων αργά πίσω από το κεφάλι σας μέχρι τον αυχένα, ή εναλλακτικά μπορείτε να φέρετε τη λαβή στο ύψος του στήθους τραβώντας την πλάτη σας προς τα πίσω. Το κατέβασμα της λαβής πρέπει να γίνεται γρήγορα, ενώ το ανέβασμα αργά.



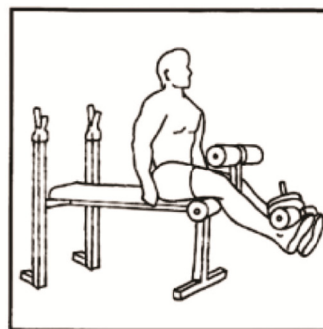
#### ΠΡΟΣΟΧΗ

- Η λαβή τρικεφάλων και ραχιαίων αντέχει βάρος έως 30 kg.

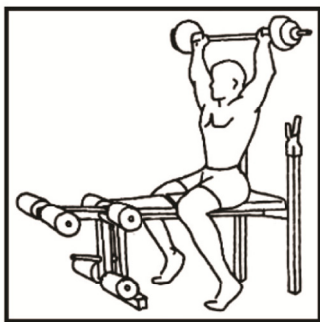
## Παραδείγματα Ασκήσεων



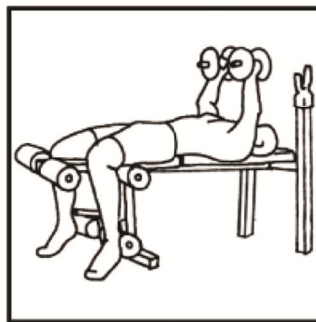
βάρη με την πλάτη σε κλίση



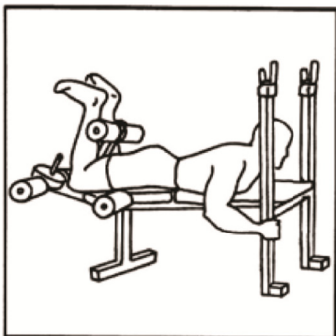
εκτάσεις ποδιών καθιστά



βάρη με την πλάτη σε επίπεδη θέση



ασκήσεις με αλτήρες σε επίπεδη θέση



ασκήσεις για τα πόδια σε ύπτια θέση

## Όταν δεν χρησιμοποιείτε τον πάγκο



Όταν δεν χρησιμοποιείτε τον πάγκο, μπορείτε να τον διπλώσετε σε κατακόρυφη θέση ώστε να πιάνει λιγότερο χώρο.



**Να είστε πολύ προσεκτικοί καθώς ανοίγετε ή κλείνετε τον πάγκο για να αποφευχθεί ο κίνδυνος σύνθλιψης των χεριών και των δακτύλων. Πριν τον χρησιμοποιήσετε βεβαιωθείτε ότι έχετε σφίξει καλά τη βίδα 40 του πλαισίου.**

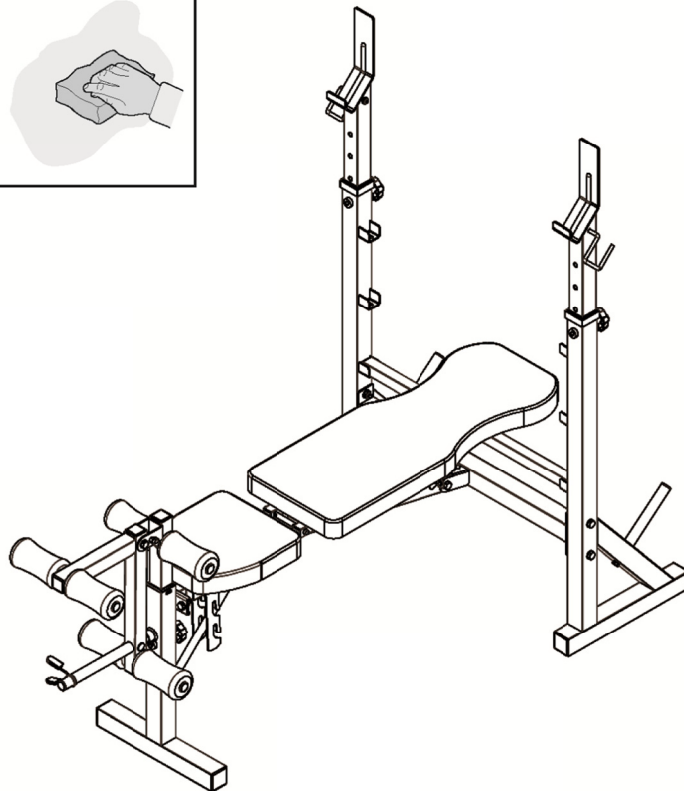
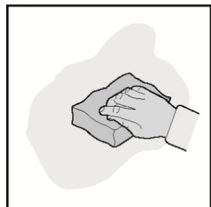
Για να βάλετε τον πάγκο σε κατακόρυφη θέση ακολουθήστε την παρακάτω διαδικασία:

- αφαιρέστε από το μπροστινό στήριγμα τα προαιρετικά εξαρτήματα όπως το μαξιλάρι δικεφάλων ή τη λαβή τρικεφάλων και ραχιαίων.
- αφαιρέστε οποιαδήποτε μπάρα από τους ορθοστάτες και τα στηρίγματα.
- απομακρύνετε τυχόν βάρη από τις εκτάσεις ποδιών.
- ρυθμίστε την πλάτη του καθίσματος σε επίπεδη θέση.
- ξεβιδώστε τη βίδα ασφάλισης **42** της κεντρικής ράβδου στους ορθοστάτες, σηκώστε την κεντρική ράβδο φέρνοντάς την κάθετα και στερεώστε την σε κατακόρυφη θέση σφίγγοντας ξανά τη βίδα ασφάλισης **42** της κεντρικής ράβδου στους ορθοστάτες.

Τώρα ο πάγκος μπορεί εύκολα να τοποθετηθεί σε κατακόρυφη θέση δίπλα σε τοίχο.

Για να τον ανοίξετε και να τον χρησιμοποιήσετε ακολουθήστε αντίστροφα τις παραπάνω οδηγίες.

## Συντήρηση



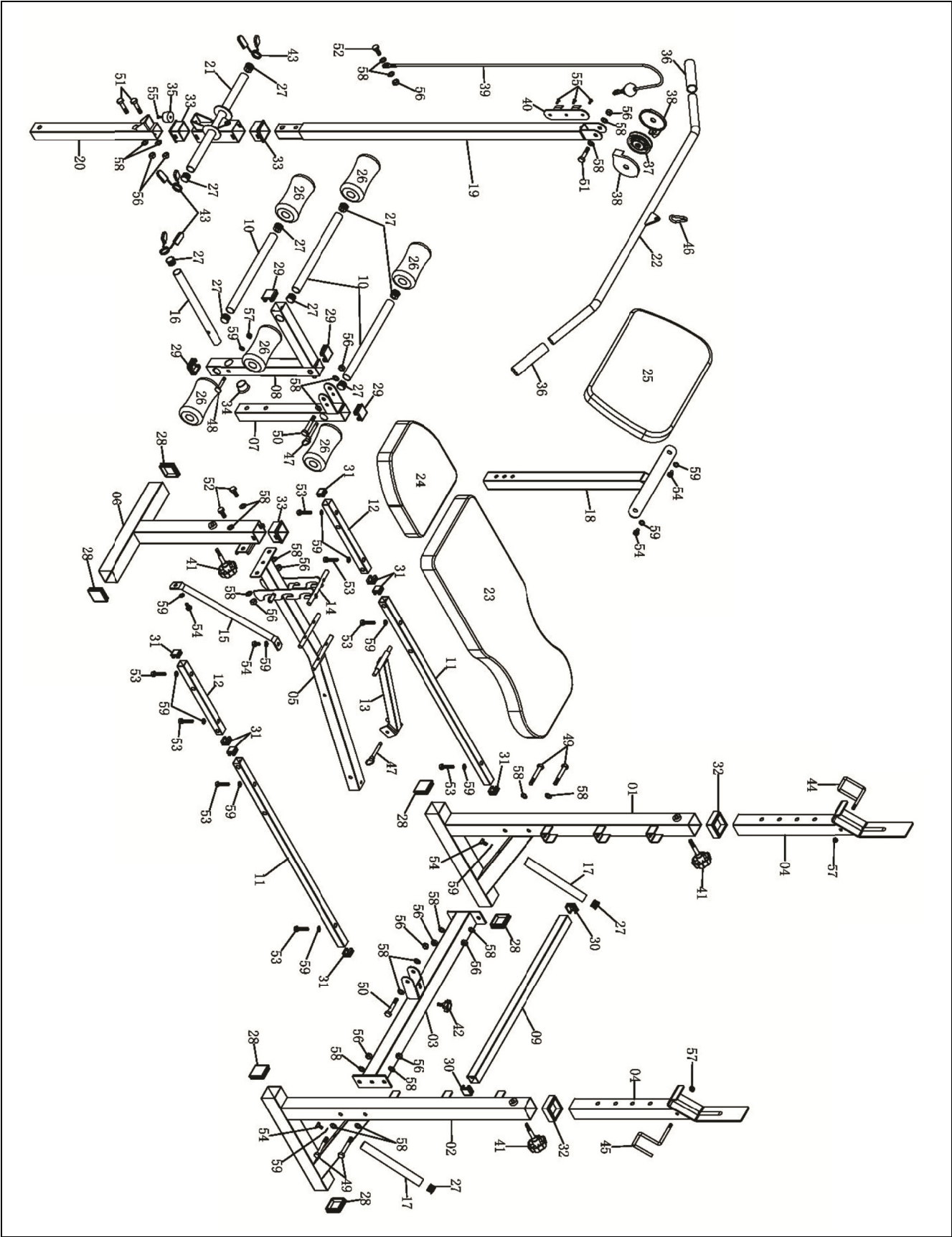
### ΠΡΟΣΟΧΗ

- ΜΗ χρησιμοποιείτε εύφλεκτα ή τοξικά υλικά για τον καθαρισμό του πάγκου. Μη χρησιμοποιείτε διαλύτες για να καθαρίσετε τα πλαστικά μέρη, αλλά μόνο προϊόντα με βάση το νερό και μαλακά υφάσματα.
- ΜΗΝ τον βάζετε μέσα σε νερό.
- ΜΗ γυαλίζετε με λάδι ή γράσο κομμάτια του πάγκου.

Είναι σημαντικό να καθαρίζετε τακτικά τον πάγκο, επειδή ο ιδρώτας, που πέφτει στα διάφορα μέρη του, προκαλεί πρόωρη φθορά των υλικών.

- Ελέγχετε τακτικά εάν έχετε σφίξει καλά τα παξιμάδια και τις βίδες.
- Αντικαταστήστε αμέσως οποιοδήποτε κομμάτι έχει φθαρεί.
- Καθαρίζετε το πλαίσιο και την ταπετσαρία με νωπό πανί και ήπιο σαπούνι.
- Φυλάξτε τον πάγκο σε χώρο χωρίς σκόνη και υγρασία.

Σχεδιάγραμμα ανταλλακτικών



## Λίστα ανταλλακτικών

| Pos. | Descrizione                             | Q.tà |
|------|-----------------------------------------|------|
| 01   | Montante sinistro                       | 1    |
| 02   | Montante destro                         | 1    |
| 03   | Traversa                                | 1    |
| 04   | Supporto bilanciere estensibile         | 2    |
| 05   | Barra centrale                          | 1    |
| 06   | Supporto anteriore                      | 1    |
| 07   | Supporto Leg extension                  | 1    |
| 08   | Barra Leg extension                     | 1    |
| 09   | Asta inclinazione schienale             | 1    |
| 10   | Asta porta-rullo per Leg extension      | 3    |
| 11   | Barra di supporto schienale             | 2    |
| 12   | Barra di supporto sedile                | 2    |
| 13   | Barra supporto schienale a 90°          | 1    |
| 14   | Staffa inclinazione sedile              | 1    |
| 15   | Barra di rinforzo                       | 1    |
| 16   | Asta porta pesi Leg extension           | 1    |
| 17   | Asta porta pesi montante laterale       | 2    |
| 18   | Supporto scorrevole arm-curl            | 1    |
| 19   | Colonna stazione Lat                    | 1    |
| 20   | Supporto scorrevole stazione Lat        | 1    |
| 21   | Slitta porta pesi stazione Lat          | 1    |
| 22   | Barra Lat                               | 1    |
| 23   | Schienale                               | 1    |
| 24   | Sedile                                  | 1    |
| 25   | Cuscino arm-curl                        | 1    |
| 26   | Rulli in gomma-spugna                   | 6    |
| 27   | Tappo tondo Ø25 mm                      | 11   |
| 28   | Tappo quadro 50x50mm                    | 6    |
| 29   | Tappo quadro 38x38mm                    | 4    |
| 30   | Tappo quadro 30x30mm                    | 2    |
| 31   | Tappo quadro 25x25mm                    | 8    |
| 32   | Manicotto quadro 50x45                  | 2    |
| 33   | Manicotto quadro 50x38                  | 3    |
| 34   | Respingente in gomma per leg extension  | 1    |
| 35   | Respingente in gomma per slitta Lat     | 1    |
| 36   | Impugnatura in gomma per barra Lat      | 2    |
| 37   | Puleggia                                | 1    |
| 38   | Coperchio copri puleggia                | 2    |
| 39   | Cavo d'acciaio stazione Lat             | 1    |
| 40   | Staffa porta barra Lat                  | 1    |
| 41   | Manopola bloccaggio supporti scorrevoli | 3    |
| 42   | Manopola bloccaggio inclinazione telaio | 1    |
| 43   | Collare ferma pesi Ø25 mm               | 3    |
| 44   | Gancio di sicurezza dx per bilanciere   | 1    |
| 45   | Gancio di sicurezza sx per bilanciere   | 1    |
| 46   | Moschettone per barra lat               | 1    |
| 47   | Perno di bloccaggio                     | 2    |
| 48   | Vite a incasso M8x50 mm                 | 1    |
| 49   | Vite M10x70 mm                          | 4    |
| 50   | Vite M10x60 mm                          | 2    |
| 51   | Vite M10x45 mm                          | 3    |
| 52   | Vite M10x20 mm                          | 3    |
| 53   | Vite M8x40 mm                           | 8    |

| Pos. | Descrizione            | Q.tà |
|------|------------------------|------|
| 54   | Vite M8x15 mm          | 6    |
| 55   | Vite M5x10 mm          | 4    |
| 56   | Dado autobloccante M10 | 12   |
| 57   | Dado autobloccante M8  | 3    |
| 58   | Rondella piana Ø10 mm  | 22   |
| 59   | Rondella piana Ø8 mm   | 15   |

Το προϊόν TOORX που αγοράσατε, έχει κατασκευαστεί για να σας προσφέρει απροβλημάτιστη λειτουργία για πολλά χρόνια. Όπως όμως κάθε ηλεκτρική συσκευή, έτσι και η δική σας χρειάζεται μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκεια της χρήσης και του χειρισμού της. Εάν της φερθείτε με τη δέουσα προσοχή, θα γίνει ο προσωπικό σας γυμναστής για μια ζωή.

### Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

- Στην ηλεκτρολογική εγκατάσταση που θα συνδεθεί (π.χ. για αποφυγή αυξομειώσεων τάσης).
- Σε υγρά που τυχόν βρέξουν το μηχάνημα.
- Σε αντικείμενα ή ακαθαρσίες που εισχωρήσουν στο μηχάνημα.
- Σε μετακινήσεις πάσης φύσεως.

### ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

### ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η **Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.** εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα **2 ετών**.

1. Η εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Σας συνιστούμε το παραστατικό αγοράς να το φυλάξετε μαζί με τους όρους της εγγύησης. Η διάρκεια της εγγύησης δεν παρατείνεται για οποιονδήποτε λόγο.
2. Η εταιρεία αναλαμβάνει να επισκευάσει τη συσκευή δωρεάν, σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των τεχνικών της εταιρείας. Αντικατάσταση συσκευής αποκλείεται.
3. Η συσκευή επισκευάζεται στο χώρο service της εταιρείας ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός του χώρου αυτού, επιβαρύνουν τον πελάτη. Επίσης, τα έξοδα μεταφοράς της συσκευής προς το χώρο service από το χώρο του πελάτη και το αντίστροφο, επιβαρύνουν τον πελάτη.
4. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επισκευή βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.

### Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:

1. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
2. Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
3. Όταν η βλάβη προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
4. Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

### **Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.**

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: 210 95 36 512

### **Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:**

Πρωτομαγιάς 13, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική, [info@leos.gr](mailto:info@leos.gr), [www.leos.gr](http://www.leos.gr)



Πρωτομαγιάς 13, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ  
Τηλ.: 210 9536512, Fax: 210 9579073  
e-mail: [info@leos.gr](mailto:info@leos.gr), [www.leos.gr](http://www.leos.gr)