



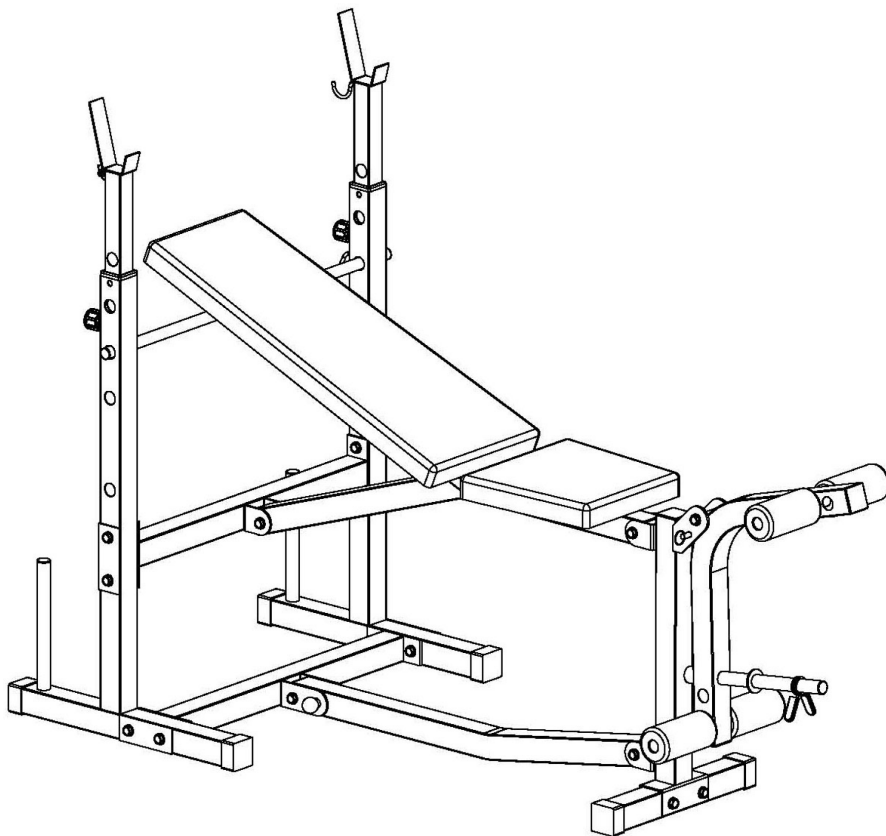
WEIGHT-LIFTING BENCH WBP600F

Πάγκος Άρσης Βαρών Αναδιπλούμενος WBP600F

GR 3

EN 7

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα για τον
πάγκο σκανάροντας το QR
Learn more about the bench
by scanning the QR

ITEM NO.: 44250

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

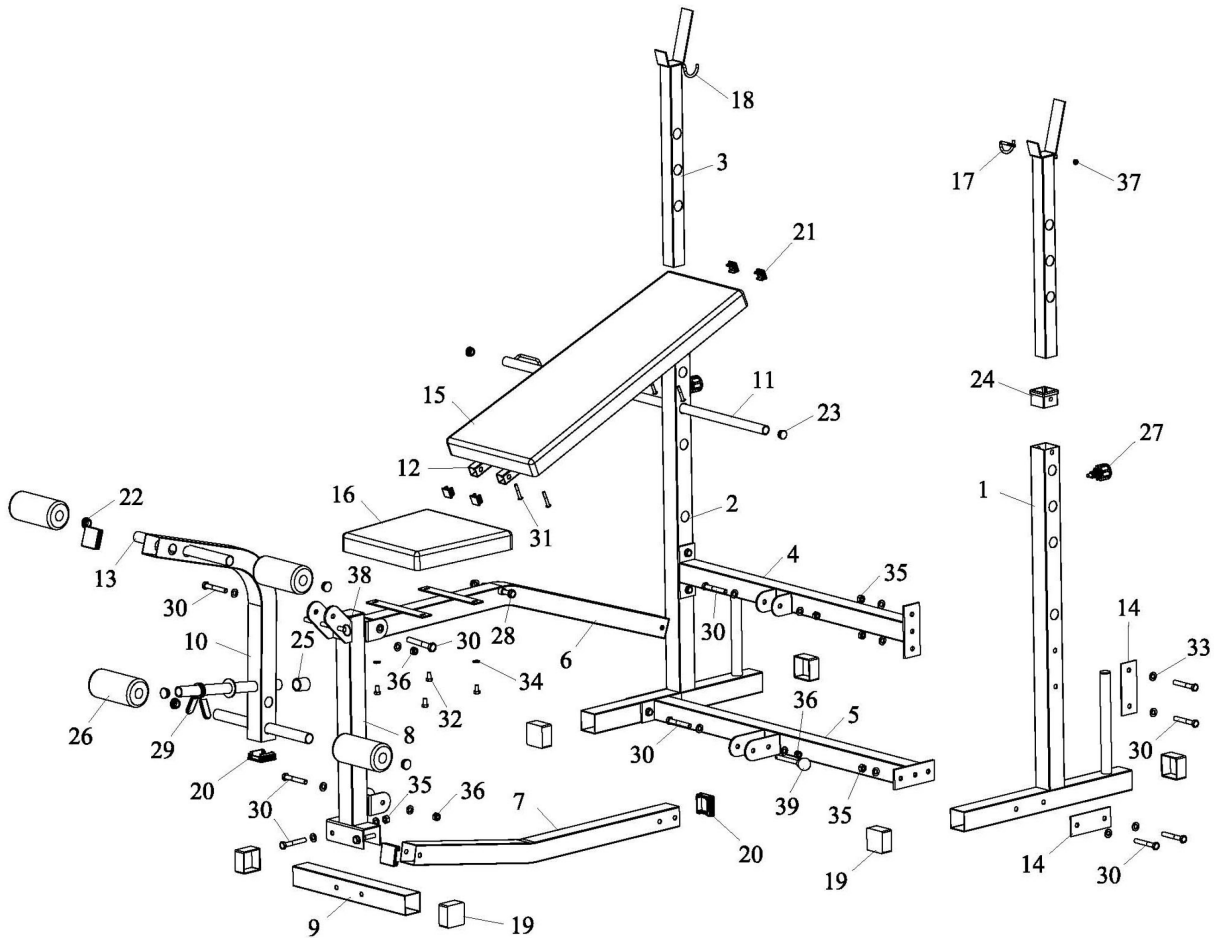


amilaworld.gr

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

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ⚠

- Αυτό το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Δεν είναι κατάλληλο για επαγγελματική, εμπορική ή εξωτερική χρήση.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση από άτομα ηλικίας 18 ετών και άνω.
- Οι χρήστες θα πρέπει να έχουν εμπειρία στην άρση βαρών ή να ζητήσουν καθοδήγηση και κατάλληλη επίβλεψη κατά τη χρήση αυτού του προϊόντος.
- Τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα πρέπει να φυλάσσονται μακριά από τον πάγκο κατά τη χρήση.
- Η ακατάλληλη χρήση αυτού του προϊόντος μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό.
- Αυτό το προϊόν πρέπει να συναρμολογηθεί από έναν ενήλικα ακολουθώντας τις παρεχόμενες οδηγίες.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες, τα μπουλόνια και τα εξαρτήματα είναι καλά σφιγμένα πριν από τη χρήση.
- Τοποθετήστε τον πάγκο άρσης βαρών σε μια επίπεδη, οριζόντια και σταθερή επιφάνεια για να αποφύγετε την ανατροπή ή την κίνηση κατά τη χρήση.
- Μην τοποθετείτε τον πάγκο σε ανώμαλες, ολισθηρές ή μαλακές επιφάνειες.
- Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν από τη χρήση για να βεβαιωθείτε ότι είναι καλά στερεωμένα και χωρίς προβλήματα/φθορές.
- Μην χρησιμοποιείτε τον πάγκο εάν οποιοδήποτε μέρος του είναι χαλαρό, φθαρμένο ή κατεστραμμένο.
- Αφήστε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων γύρω από τον πάγκο, χωρίς εμπόδια όπως τοίχους, έπιπλα ή άλλο εξοπλισμό.
- Χρησιμοποιήστε αυτόν τον πάγκο μόνο για άρση βαρών και αντίστοιχες ασκήσεις.
- Μην στέκεστε, γονατίζετε ή κάθεστε στον πάγκο εκτός εάν εκτελείτε ασκήσεις όπως προβλέπεται.
- Μην επιχειρείτε ασκήσεις πέρα από το επίπεδο φυσικής κατάστασης ή τις δυνατότητές σας.
- Συνιστάται να έχετε έναν βοηθό όταν εκτελείτε ασκήσεις με πολλά βάρη για να αποφύγετε τραυματισμούς.
- Βεβαιωθείτε ότι η μπάρα και οι δίσκοι άρσης βαρών είναι καλά τοποθετημένες πριν από την ανύψωση.
- Μην υπερβαίνετε την αναφερόμενη αντοχή βάρους του πάγκου και των ορθοστατών.
- Βεβαιωθείτε ότι ο πάγκος είναι σωστά κλειδωμένος στη θέση του κατά τη ρύθμιση της κλίσης.
- Μην ρυθμίζετε τον πάγκο ενώ χρησιμοποιείται ή υπό φορτίο.
- Κρατήστε τα δάχτυλα, τα χέρια και τα άκρα μακριά από μεντεσέδες, μηχανισμούς αναδίπλωσης και ρυθμιζόμενα μέρη για να αποφύγετε τραυματισμούς.
- Μην φοράτε φαρδιά ρούχα, κοσμήματα ή αξεσουάρ που μπορεί να πιαστούν στον πάγκο ή στα βάρη.
- Αυτό το προϊόν δεν είναι παιχνίδι. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να χρησιμοποιούν ή να παίζουν κοντά στον πάγκο.
- Επιθεωρήστε τον πάγκο και όλα τα εξαρτήματα, συμπεριλαμβανομένων των μπουλονιών, των μεντεσέδων και της επένδυσης, πριν από κάθε χρήση για σημάδια φθοράς ή ζημιάς.
- Αντικαταστήστε αμέσως τα φθαρμένα ή κατεστραμμένα εξαρτήματα με εξαρτήματα εγκεκριμένα από τον κατασκευαστή.
- Σφίξτε τακτικά όλες τις βίδες για να διατηρήσετε την ασφάλεια και τη σταθερότητα.
- Σκουπίστε τον πάγκο με ένα υγρό πανί και ήπιο απορρυπαντικό μετά από κάθε χρήση. Μην χρησιμοποιείτε σκληρά χημικά ή λειαντικά.
- Διπλώστε και αποθηκεύστε τον πάγκο σε ξηρό, δροσερό μέρος όταν δεν χρησιμοποιείται για να αποφύγετε τη σκουριά ή την υποβάθμιση του υλικού.
- Βεβαιωθείτε ότι ο πάγκος είναι καλά διπλωμένος και κλειδωμένος κατά τη διάρκεια της αποθήκευσης για να αποφύγετε τυχαίο ξεδίπλωμα.
- Αποθηκεύστε τους δίσκους και τις μπάρες σε ασφαλή θέση όταν δεν χρησιμοποιούνται για να αποφύγετε να σκοντάψετε.
- Μην εκθέτετε τον πάγκο σε ακραίες θερμοκρασίες, υγρασία ή άμεσο ηλιακό φως, καθώς αυτό μπορεί να υποβαθμίσει τα υλικά με την πάροδο του χρόνου.
- Αποφύγετε την επαφή με σκληρά χημικά, έλαια ή διαλύτες, καθώς αυτά μπορεί να αποδυναμώσουν ή να βλάψουν τα υλικά του πάγκου.



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Αριστερός ορθοστάτης
2	1	Δεξιός ορθοστάτης
3	2	Ρυθμιζόμενο στήριγμα μπάρας
4	1	Πίσω-πάνω οριζόντιος σωλήνας
5	1	Πίσω-κάτω οριζόντιος σωλήνας
6	1	Κυρίως σκελετός
7	1	Κάτω σωλήνας ένωσης
8	1	Εμπρός σωλήνας στήριξης
9	1	Εμπρός πόδι
10	1	Σωλήνας ασκήσεων ποδιών
11	1	Σωλήνας ρύθμισης πλάτης
12	2	Βάση πλάτης
13	2	Άξονας ασκήσεων ποδιών
14	4	Πλάκα ένωσης
15	1	Πλάτη
16	1	Κάθισμα

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
17	1	Αριστερή ασφάλεια
18	1	Δεξιά ασφάλεια
19	6	Πλαστικά καπάκια 50x50mm
20	7	Πλαστικά καπάκια 50x50mm
21	4	Πλαστικά καπάκια 25x25mm
22	7	Πλαστικά καπάκια Ø25mm
23	2	Πλαστικά καπάκια Ø22mm
24	2	Τετράγωνος υποδοχέας 50x38
25	1	Προστατευτικό
26	4	Αφρώδη προστατευτικά Ø23xØ70x145
27	2	Πόμολο M16
28	1	Βίδα παχιά M10x140
29	1	Μανταλάκι
30	15	Βίδα M10x75
31	4	Βίδα M6x40
32	4	Βίδα 6x20

#	TMX	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
33	32	Ροδέλα 10
34	4	Ροδέλα 6
35	10	Παξιμάδι M10
36	6	Παξιμάδι M10

#	TMX	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
37	2	Παξιμάδι M6
38	1	Πύρος Ø8x75mm
39	1	Πύρος με κεφάλι μπίλια Ø10x75mm

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Πριν ξεκινήσετε, απλώστε όλα τα εξαρτήματα σε στο πάτωμα, κάπου που να έχετε άπλετο χώρο. Εξοικειωθείτε με τα εξαρτήματα και τη συναρμολόγηση διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες.

- Βεβαιωθείτε ότι οι Ορθοστάτες (1 & 2) κοιτάζουν προς την ίδια πλευρά. Βιδώστε τους Ορθοστάτες στους Οριζόντιους Σωλήνες (4 & 5) χρησιμοποιώντας βίδες (30), ροδέλες (33) και παξιμάδια (35). Μην παραλείψετε να χρησιμοποιήσετε και τις Πλάκες Ένωσης (14).
- Προσαρμόστε τον Κάτω Σωλήνα Ένωσης (7) στον Πίσω-Κάτω Οριζόντιο Σωλήνα (5) χρησιμοποιώντας βίδες (30), ροδέλες (33), παξιμάδια (36) και τον Πύρο με Κεφάλι Μπίλια (39).
- Τοποθετήστε τον Εμπρός Σωλήνα Στήριξης (8) στο Εμπρός Πόδι (9) χρησιμοποιώντας βίδες (30), ροδέλες (33) και παξιμάδια (35). Στερεώστε τον Κάτω Σωλήνα Ένωσης (7) στον Εμπρός Σωλήνα Στήριξης (8) χρησιμοποιώντας βίδες (30), ροδέλες (33) και παξιμάδια (36).
- Στερεώστε τον Κυρίως Σκελετό (6) στον Πίσω-Πάνω Οριζόντιο Σωλήνα (4) και στον Εμπρός Σωλήνα Στήριξης (8) χρησιμοποιώντας βίδες (30), ροδέλες (33) και παξιμάδια (36).
- Εισάγετε τα Ρυθμιζόμενα Στηρίγματα Μπάρας (3) στους Ορθοστάτες (1 & 2) και σταθεροποιήστε τα με τα δύο Πόμολλα (27).
- Εισάγετε τον Σωλήνα Ρύθμισης Πλάτης (11) στους Ορθοστάτες (1 & 2).
- Στερεώστε το Κάθισμα (16) στον Κυρίως Σκελετό (6) με βίδες (32) και ροδέλες (34).
- Στερεώστε τον Σωλήνα Άσκησης Ποδιών (10) στον Εμπρός Σωλήνα Στήριξης (8) χρησιμοποιώντας βίδα (30), ροδέλα (33) και παξιμάδι (36).
- Εισάγετε τους Άξονες Ασκήσεων Ποδιών (13) στην επιθυμητή θέση (σύμφωνα με το ύψος του χρήστη του οργάνου) στον Σωλήνα Ασκήσεων Ποδιών (10) και περάστε από ένα Αφρώδες Προστατευτικό (26) σε κάθε πλευρά έκαστου σωλήνα.
- Στερεώστε τους δύο σωλήνες της Βάσης Πλάτης (12) στην Πλάτη (15) με βίδες (31).
- Στερεώστε την Βάση Πλάτης (12) στον Κυρίως Σκελετό (6) με Παχιά Βίδα (28), ροδέλες (33) και παξιμάδι (36).

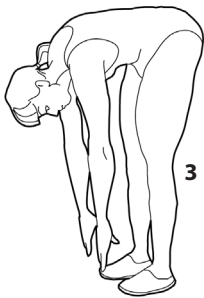
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



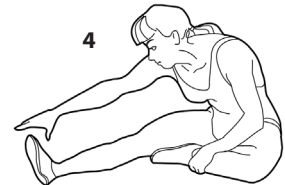
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



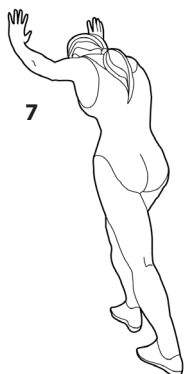
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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



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



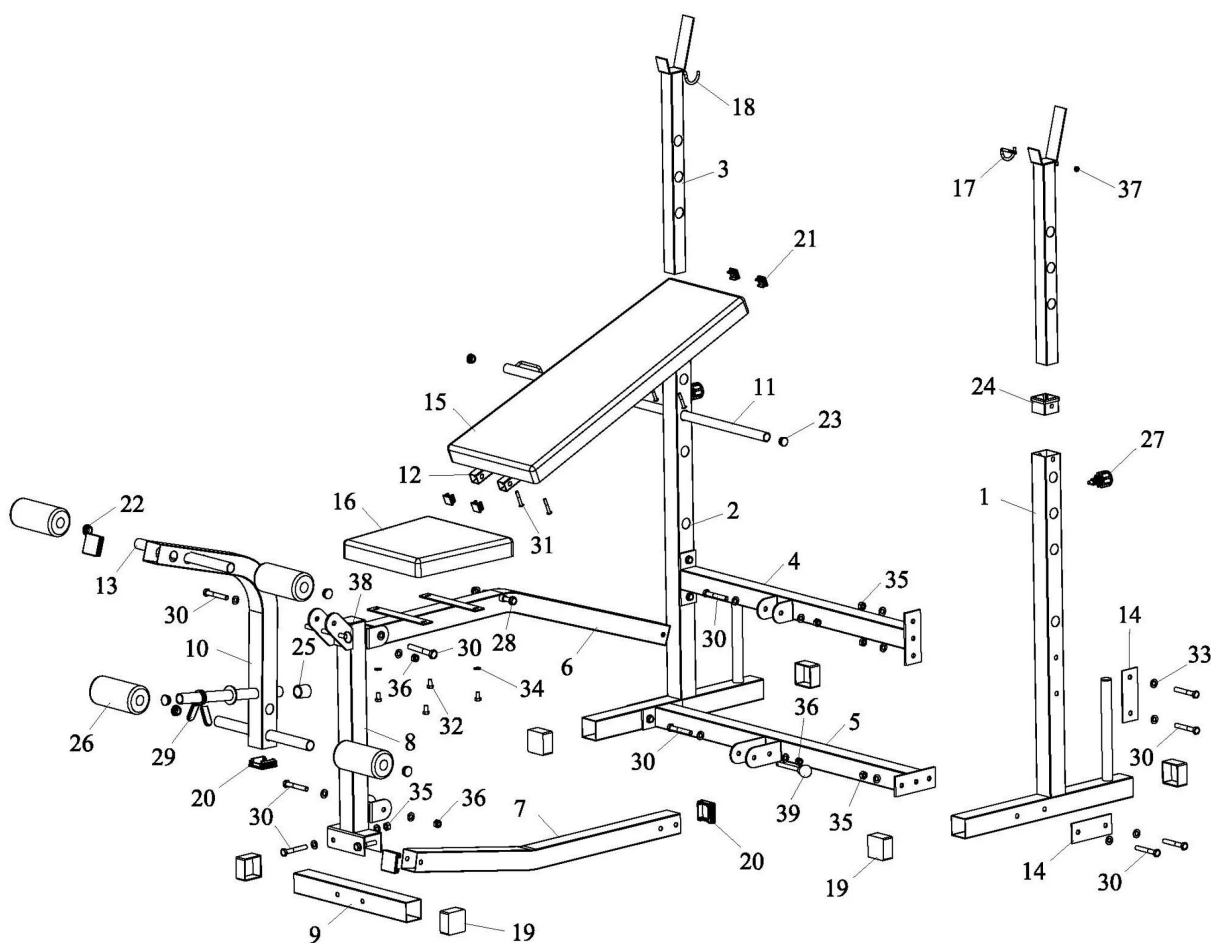
8. Διάταση Πλευρών: Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

⚠️ WARNINGS ⚠️

EN

- This product is designed for home use only. Not suitable for professional, commercial, or outdoor use.
- This product is intended for individuals aged 18 years and older.
- Users should be experienced in weightlifting or seek competent supervision when using this product.
- Children and pets must be kept away from the bench during use.
- Improper use of this product may result in serious injury.
- This product must be assembled by an adult following the provided instructions.
- Ensure all screws, bolts, and components are securely tightened before use.
- Place the weightlifting bench on a flat, horizontal, and stable surface to prevent tipping or movement during use.
- Do not place the bench on uneven, slippery, or soft surfaces.
- Check all components before use to ensure they are securely fastened and undamaged.
- Do not use the bench if any part is loose, worn, or damaged.
- Ensure a clearance of at least 2 meters around the bench, free from obstructions such as walls, furniture, or other equipment.
- Use this bench only for weightlifting and corresponding exercises.
- Do not stand, kneel, or sit on the bench unless performing exercises as intended.
- Do not attempt exercises beyond your fitness level or capabilities.
- It is recommended to have a spotter when performing heavy lifting to avoid injury.
- Ensure the weightlifting bar and plates are securely positioned before lifting.
- Do not exceed the stated weight capacity of the bench or barbell support.
- Ensure the bench is properly locked in place when adjusting the incline.
- Do not adjust the bench while it is in use or under load.
- Keep fingers, hands, and limbs clear of hinges, folding mechanisms, and adjustable parts to avoid injury.
- Do not wear loose clothing, jewelry, or accessories that may get caught in the bench or weights.
- This product is not a toy. Do not allow children to use or play near the bench.
- Inspect the bench and all components, including bolts, hinges, and padding, before each use for signs of wear or damage.
- Replace worn or damaged parts immediately with manufacturer-approved components.
- Tighten all fasteners regularly to maintain safety and stability.
- Wipe down the bench with a damp cloth and mild detergent after each use. Do not use harsh chemicals or abrasives.
- Fold and store the bench in a dry, cool place when not in use to avoid rust or material degradation.
- Ensure the bench is securely folded and locked during storage to prevent accidental unfolding.
- Store weight plates and bars in a safe location when not in use to avoid tripping hazards.
- Do not expose the bench to extreme temperatures, moisture, or direct sunlight, as this may degrade the materials over time.
- Avoid contact with harsh chemicals, oils, or solvents, as these may weaken or damage the bench materials.

EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

#	PCS	DESCRIPTION
1	1	Left upright frame
2	1	Right upright frame
3	2	Adjustable barbell support
4	1	Back up horizontal support
5	1	Back down horizontal support
6	1	Main frame
7	1	Down joint tube
8	1	Front support
9	1	Front down tube
10	1	Leg extension beam
11	1	Adjustable back rest support
12	2	Back rest beam
13	2	Leg extension foam tube
14	4	Metal joint plate
15	1	Back rest cushion
16	1	Seat cushion

#	PCS	DESCRIPTION
17	1	Left safety lock
18	1	Right safety lock
19	6	Square feet end cap 50×50
20	7	Square end cap 50×50
21	4	Square end cap 25×25
22	7	Plastic round end cap Ø25
23	2	Plastic round end cap Ø22
24	2	Square plastic bush 50×38
25	1	Leg lift buffer
26	4	Foam roller Ø23×Ø70×145
27	2	Fast pin M16
28	1	Hex head bolt M10×140
29	1	Spring clip
30	15	Hex head bolt M10×75
31	4	Even head screw M6×40
32	4	Hex head bolt M6×20

#	PCS	DESCRIPTION
33	32	Washer 10
34	4	Washer 6
35	10	Nut M10
36	6	Lock nut M10

#	PCS	DESCRIPTION
37	2	Lock nut M6
38	1	Pin Ø8×75
39	1	Spherical head pin Ø10×75

ASSEMBLY

- Make sure the Metal Joint Plates (14) are mounted on the side of the Upright Frames (1 & 2) and the Upright Frames are facing the same direction. Then securely fasten each Upright Frame to the Back Up Horizontal Support (4) and Back Down Horizontal Support (5) use the Bolts M10*75 (30), Washers (33) and Nuts (35) as shown.
- Fasten the Down Joint Tube (7) to Back Down Horizontal Support (5) use the Bolts M10*75 (30), Washers (33), Lock Nut (36) and Spherical Head Pin (39) as shown.
- Securely fasten the Front Support (8) to Front Down Tube (9) use the Bolts M10*75 (30), Washers (33) and Nuts (35) as shown. Fasten the Down Joint Tube (7) to Front Support (8) use the Bolt M10*75 (30), Washers (33) and Lock Nut (36) as shown.
- Fasten the Main Frame (6) to the Back Up Horizontal Support (4) and Front Support (8) use the Bolts M10*75 (30), Washers (33) and Lock Nuts (36) as shown.
- Insert the Adjustable Barbell Support (3) to Upright Frames (1 & 2), then fasten with Adjustable Pin M16 (27).
- Insert the Adjustable Back Rest Support (11) through both vertical Uprights (1 & 2).
- Attach the Seat Cushion (16) to the Main Frame (6) with Bolts M6*20 (32) and Washers (34).
- Securely fasten the Leg Extension Beam (10) to Front Support (8) using the Bolt M10*75 (30), Washer (33) and Lock Nut (36).
- Insert Leg Extension Foam Tube (13) into the appropriate position (depending on the user size) on the Leg Extension Beam (10) and push a Foam Roller (26) onto each end of the tube.
- Attach the two Back Rest beam (12) to the Back Rest Cushion (15) with Even Head Screw M6*40 (31).
- Attach the Back Rest beam (12) to the Main Frame (6) with Bolt M10*140 (28), Washers (33) and Lock Nut M10 (36).

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:

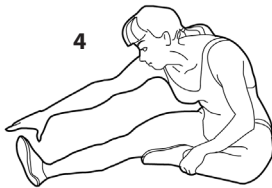
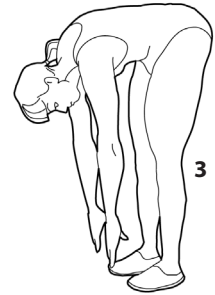


1. Quadriceps stretch: Lean against the wall using your right hand while bending your left leg backwards and holding it with the other hand. Try to bend the leg as much as you can. Hold this position for 15 seconds. Repeat for the right leg.



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.

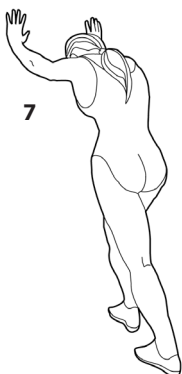


5. Neck stretching (Head rolling): Tilt your head to the right, feeling the stretching of the left side of the neck. Then tilt your head towards the other side. Finally, tilt the head once forward and once backwards.



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.



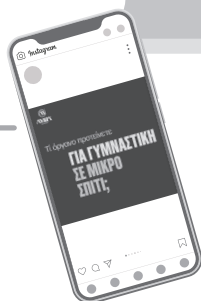
Instagram

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