



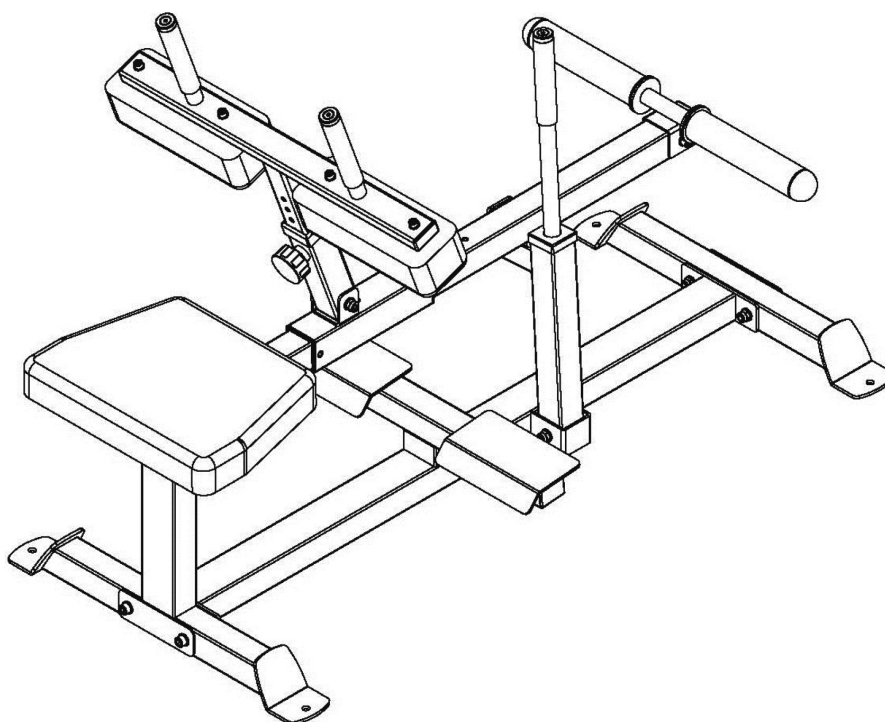
# CALF RAISE

Μηχάνημα Γαστροκνημίου AX1015

GR 3

EN 7

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα για το  
όργανο σκανάροντας το QR  
Learn more by scanning  
the QR

ITEM NO.: 93701

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 ωφεληήσει.

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



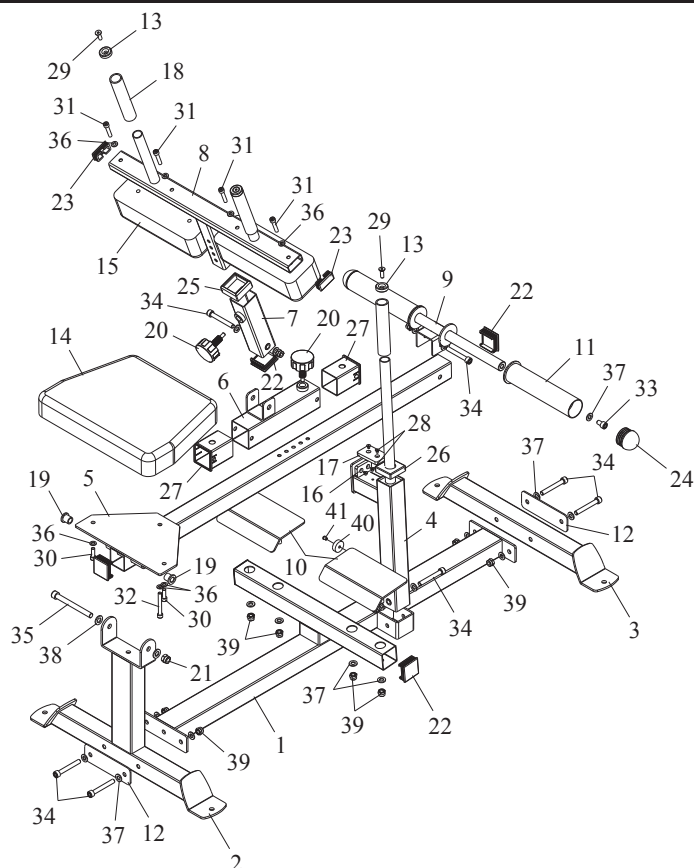
[amilaworld.gr](https://amilaworld.gr)

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

## ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ⚠

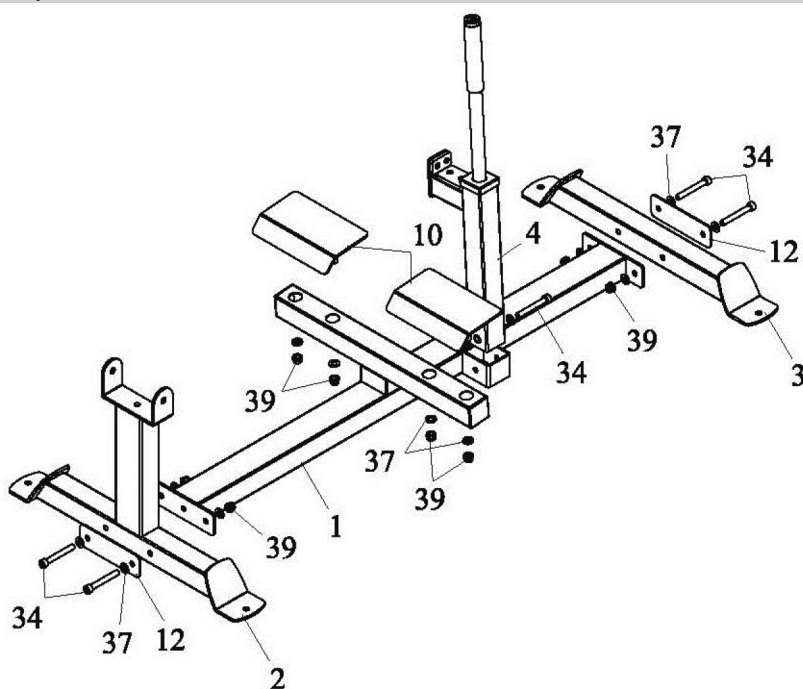
GR

- Μην τοποθετείτε δάχτυλα ή άλλα μέρη του σώματος σας ανάμεσα στις πλάκες βαρών.
- Να ελέγχετε το μηχάνημα και τα συρματόσχοινα πριν από κάθε χρήση και να βεβαιώνετε ότι τα συρματόσχοινα είναι στερεωμένα καλά και σε καλή κατάσταση, τα φθαρμένα συρματόσχοινα αποτελούν μεγάλο κίνδυνο ατυχημάτων.
- Πριν ξεκινήσετε ένα οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ιδίως εάν έχετε προβλήματα με την καρδιά σας ή άλλες ασθένειες. Αυτό είναι ακόμα πιο σημαντικό για ανθρώπους άνω των 35 ετών.
- Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το όργανο.
- Αφήστε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου μεταξύ του οργάνου και οποιουδήποτε σταθερού αντικειμένου ή τοίχου.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά. Υπάρχουν πολλά σημεία που μπορούν να τα παγιδεύσουν ή/και να προκαλέσουν τραυματισμό.
- Κρατήστε τα χέρια μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη.
- Εάν το όργανο δε λειτουργεί σωστά, καλέστε το σέρβις. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα.
- Μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους.
- Μην το χρησιμοποιείτε για άλλο σκοπό πέραν του ενδεικνυόμενου από τον κατασκευαστή.
- 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.
- Μην φοράτε κοσμήματα.
- 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.
- 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 τους έχουν δοθεί οδηγίες (ή επιβλέπονται) σχετικά με τη χρήση του οργάνου από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους. Το όργανο αυτό δε μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παιχνίδι.
- Μην χρησιμοποιείτε αυτό το όργανο εάν έχετε καταναλώσει αλκοόλ, χρησιμοποιήσει ναρκωτικές ουσίες ή ακολουθείτε αγωγή με φάρμακα ή άλλες ουσίες οι οποίες ενδέχεται να αλλοιώσουν την αντίληψή σας, να επηρεάσουν τα αντανακλαστικά σας και γενικότερα την ισορροπία και την κινητικότητά σας.
- Μην εκθέτετε το όργανο σε βροχή ή υγρασία. Το όργανο αυτό δεν είναι σχεδιασμένο για χρήση σε εξωτερικό χώρο, ή πλησίον σπα, πισίνας ή άλλης περιοχής με αυξημένη υγρασία. Η μέγιστη θερμοκρασία χρήσης είναι 40 βαθμοί Κελσίου, και υγρασία 95%, χωρίς όμως να σχηματίζονται σταγονίδια στις διάφορες επιφάνειες.
- Πραγματοποιήστε προθέρμανση και τεντώματα πριν ξεκινήσετε και αφού ολοκληρώσετε την άσκησή σας.
- Σταματήστε άμεσα την άσκηση εάν δεν αισθάνεστε άνετα, νιώθετε αδύναμοι ή ζαλίζεστε. Μην αθλείστε μέχρι το σημείο εξάντλησης.
- Μην καταναλώσετε γεύματα 2 ώρες πριν από την προγραμματισμένη άθληση, όπως επίσης και για 2 ώρες μετά.
- Καθαρίστε το όργανο με ένα νωπό πανί, ενδεχομένως και με ένα ήπιο καθαριστικό για πιο επίμονους λεκέδες. Μην χρησιμοποιείτε σκληρά καθαριστικά, χλώριο, αμμωνία ή διαλυτικά. Μετά την άσκηση να σκουπίζετε τον ιδρώτα που έχει πέσει στο όργανο γιατί ο ιδρώτας έχει διαβρωτικές ιδιότητες.
- Ελέγχετε τακτικά ότι όλες οι βίδες είναι καλά σφιγμένες.
- Ελέγχετε τακτικά το όργανο για φθορές και, αν διαπιστώσετε πρόβλημα, μην το χρησιμοποιήσετε προτού το δει ειδικευμένος τεχνικός.
- Να προσέχετε όπως εισέρχεσθε/εξέρχεσθε στο όργανο αυτό.



## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

## Βήμα 1ο



1. Συνδέστε την εμπρός βάση (3) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (12), 2 βίδες M10x75 (34), 4 ροδέλες 10mm (37) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (39).

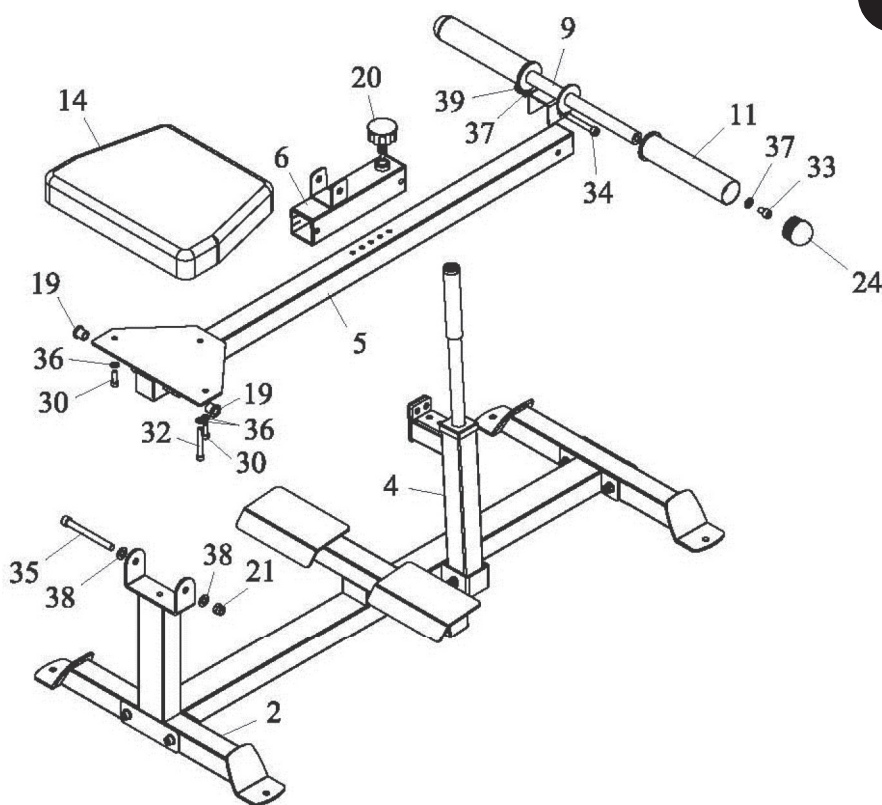
2. Συνδέστε την πίσω βάση (2) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (12), 2 βίδες M10x75 (34), 4 ροδέλες 10mm (37) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (39).

3. Συνδέστε το στήριγμα του άνω σκελετού (4) στη υποδοχή του στον κυρίως σκελετό (1) με βίδα M10x75 (34), 2 ροδέλες 10mm (37) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (39).

4. Εισάγετε τις βίδες στο κάτω μέρος των βάσεων των ποδιών (10) στις τρύπες στον κυρίως σκελετό (1) και στερεώστε τις με 4 ροδέλες 10mm (37) και 4 παξιμάδια ασφαλείας M10 (39).

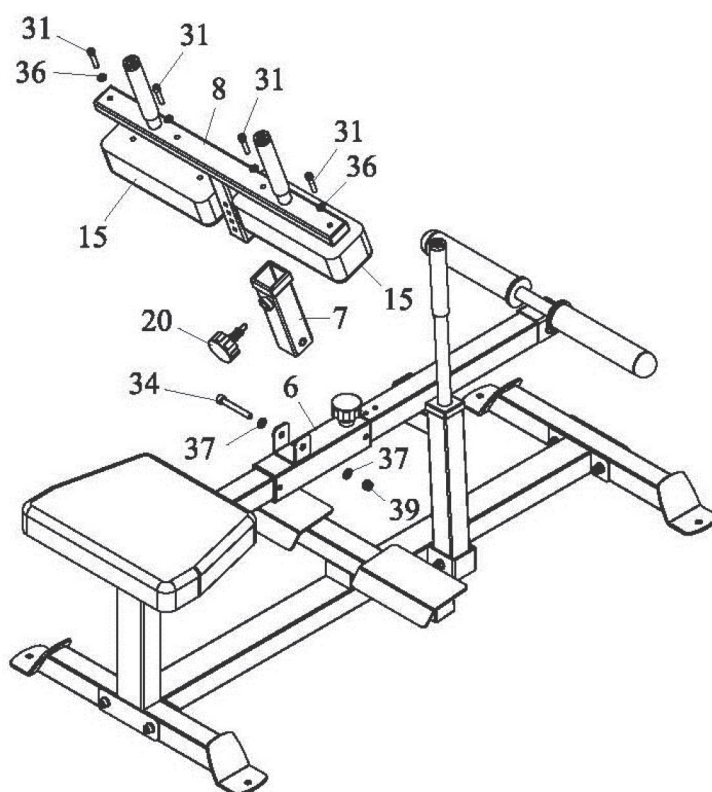
## Βήμα 2ο

1. Τοποθετήστε τον άνω σκελετό (5) πάνω στο στήριγμά του (4). Τοποθετήστε τριβείς (19) στο σωληνάτι στο πίσω μέρος του άνω σκελετού (5) (ακριβώς κάτω από την πλάκα στο πίσω μέρος) και στερεώστε τον άνω σκελετό (5) στην πίσω βάση (2) με βίδα M12x160 (35), 2 ροδέλες 12mm (38) και παξιμάδι ασφαλείας M12 (21).
2. Περάστε τον ρυθμιστικό σκελετό (6) στον άνω σκελετό (5) και στερεώστε τον με πείρο (20).
3. Περάστε τους υποδοχείς δίσκων (11) στη βάση δίσκων (9) και στερεώστε τους με 2 βίδες M10x20 (33) και 2 ροδέλες 10mm (37), και τοποθετήστε στρογγυλά καπάκια (24) στα άκρα των υποδοχέων δίσκων (11).
4. Συνδέστε τη βάση δίσκων (9) στον άνω σκελετό (5) με βίδα M10x75 (34), 2 ροδέλες 10mm (37) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (39).
5. Συνδέστε το κάθισμα (14) στον άνω σκελετό (5) χρησιμοποιώντας 1 μακριά βίδα M8x75 (32) εμπρός, 2 κοντές βίδες M8x25 (30) πίσω και 3 ροδέλες 8mm (36).



## Βήμα 3ο

1. Στερεώστε τα μαξιλάρια (15) στη βάση τους (8) με 4 βίδες M8x45 (31) και 4 ροδέλες 8mm (36).
2. Συνδέστε τον ενωτικό σωλήνα (7) στον ρυθμιστικό σκελετό (6) με βίδα M10x75 (34), 2 ροδέλες 10mm (37) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (39).
3. Τοποθετήστε τον κεντρικό σωλήνα της βάσης μαξιλαριών (8) μέσα στον ενωτικό σωλήνα (7) και στερεώστε τον με πόμολο (20).





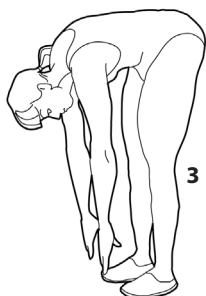
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



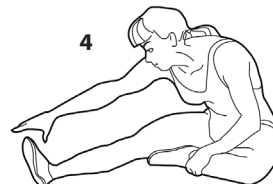
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



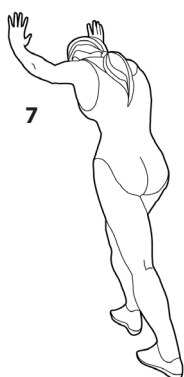
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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



**5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού):** Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάταση 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. Ανασκήκωμα 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 εφαιπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.

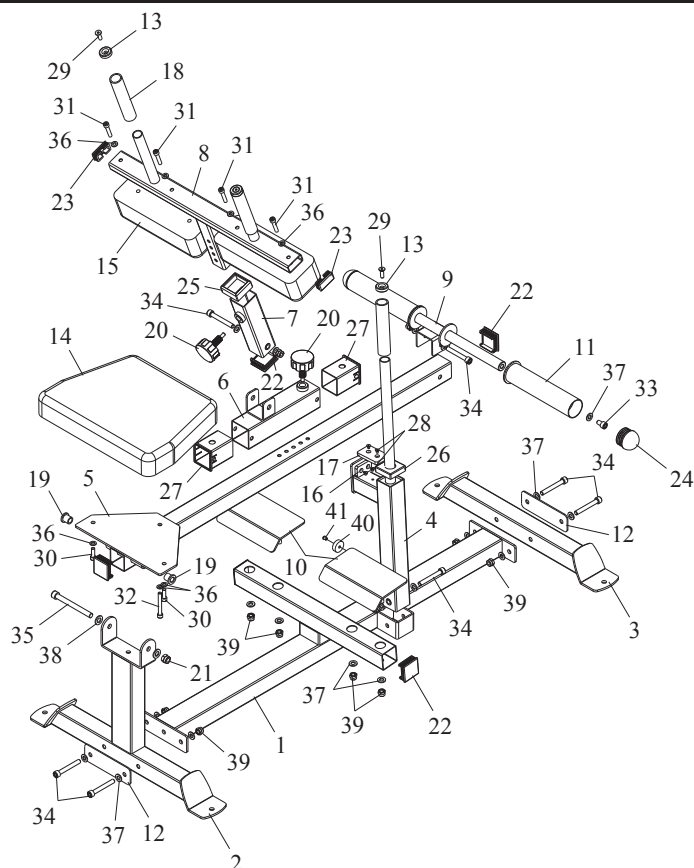


**8. Διάταση Πλευρών:** Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

## ⚠ WARNINGS ⚠

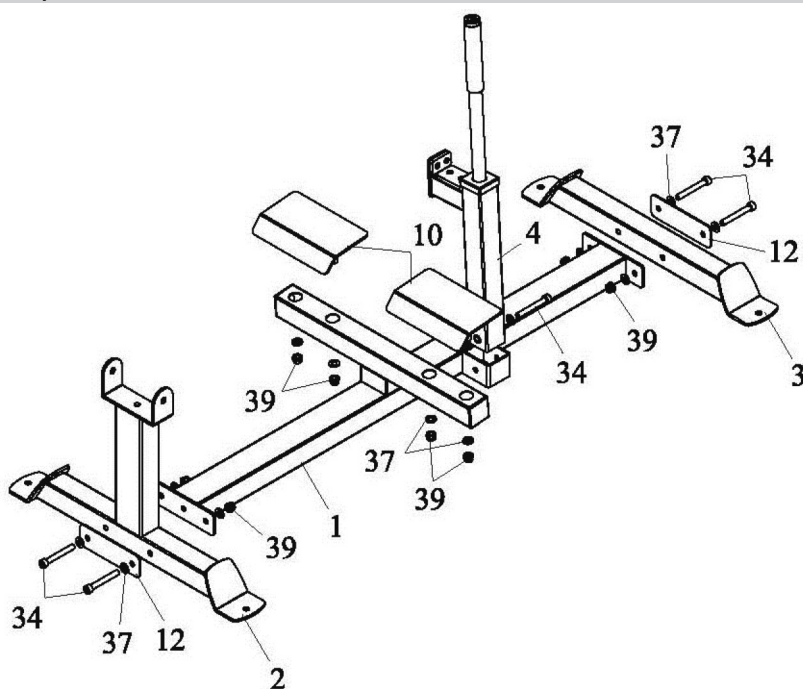
- Do not place your fingers or other parts of your body between the weight plates.
- Always check the unit and its cables before each use. Make sure that all fasteners and cables are secure and in good working condition. Frayed or worn cables can be dangerous and may cause injury. Periodically check these cables for any indication of wear.
- 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.
- Keep hands away from all moving parts.
- If the machine is not working properly, call your dealer. Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- Do not attempt to use this machine for any purpose other than for the purpose it is intended.
- 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.
- 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 Celsius, 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.
- Be careful when getting on or off this machine.

## EXPLODED DRAWING



## ASSEMBLY

## Step 1

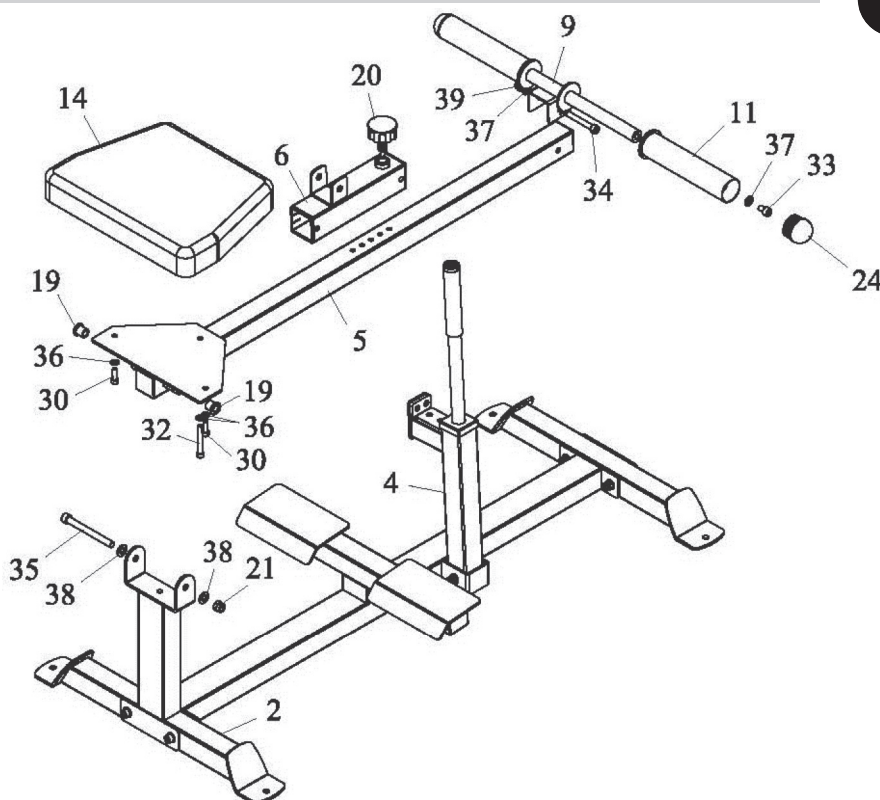


1. Attach front base (3) and reinforcement plate (12) to main base (1) using two screws M10\*75 (34), four washers 10mm (37) and two lock nuts M10 (39).
2. Attach rear base (2) and reinforcement plate (12) to main base (1) using two screws M10\*75 (34), four washers 10mm (37) and two lock nuts M10 (39).
3. Attach frame holder (4) to bracket on main frame (1) using screw M10\*75 (34), two washers 10mm (37) and lock nut M10 (39).
4. Insert screws on foot plate (10) into hole of main base (1), secure with four washers 10mm (37) and four lock nuts M10 (39).



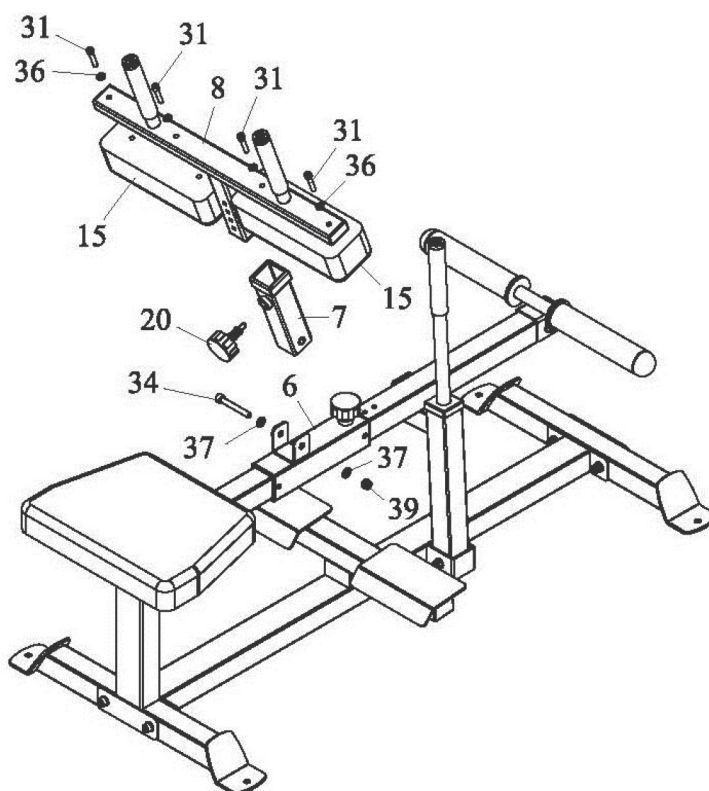
## Step 2

1. Put main frame (5) on frame holder (4). Insert bushing (19) into tube on main frame (5) and attach main frame (5) to rear base (2) using screw M12\*160 (35), two washers 12mm (38) and lock nut M12 (21).
2. Slide adjustable frame (6) onto main frame (5), secure with fast pin (20).
3. Slide plate adapter (11) onto plate holder (9), secure with two screws M10\*20 (33) and two washers 10mm (37). Attach round plug (24) to plate adapter (11).
4. Attach plate holder (9) to main frame (5) using screw M10\*75 (34), two washers 10mm (37) and lock nut M10 (39).
5. Attach seat cushion (14) to main frame (5) using screw M8\*75 (32), two screws M8\*25 (30) and three washers 8mm (36).



## Step 3

1. Attach against cushions (15) to cushion support (8) using four screws M8\*45 (31) and four washers 8mm (36).
2. Attach upper holder (7) to adjustable frame (6) using screw M10\*75 (34), two washers 10mm (37) and lock nut M10 (39).
3. Insert cushion support (8) into port of upper holder (7) and secure with fast pin (20).



## WARM-UP EXERCISES

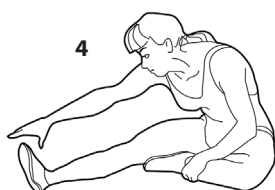
A proper workout consists of warm-up, aerobic exercise and relaxation. Repeat the program 2 or, preferably, 3 times a week, relaxing one day in between. After a few months you will be able to increase the frequency of your workouts to 4 or 5 times per week. Warming up should be a key part of your exercise,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



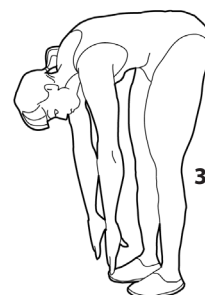
**1. Quadriceps stretch:** Lean against the wall using your right hand while bending your left leg backwards and holding it with the other hand. Try to bend the leg as much as you can. Hold this position for 15 seconds. Repeat for the right leg.



**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.

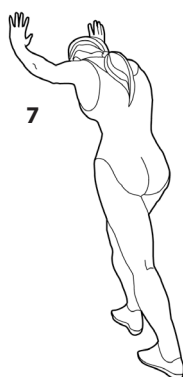


**4. Biceps exercise:** Sit with your right leg outstretched towards the front and the left one tucked in with the sole touching the right leg. Lean forward trying to grab the toes of the outstretched foot. Perform 15 repetitions. Rest for a while and repeat with the other leg outstretched.

**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.



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.



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.



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.



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.



Επισκέψου το κανάλι μας στο YouTube και δες αναλυτικά βίντεο παρουσιάσης οργάνων γυμναστικής, προπονήσεις και tutorials από τους ειδικούς μας.

Πάτησε το κουμπί "Εγγραφή" και το καμπανάκι για να ενημερώνεσαι 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.



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