



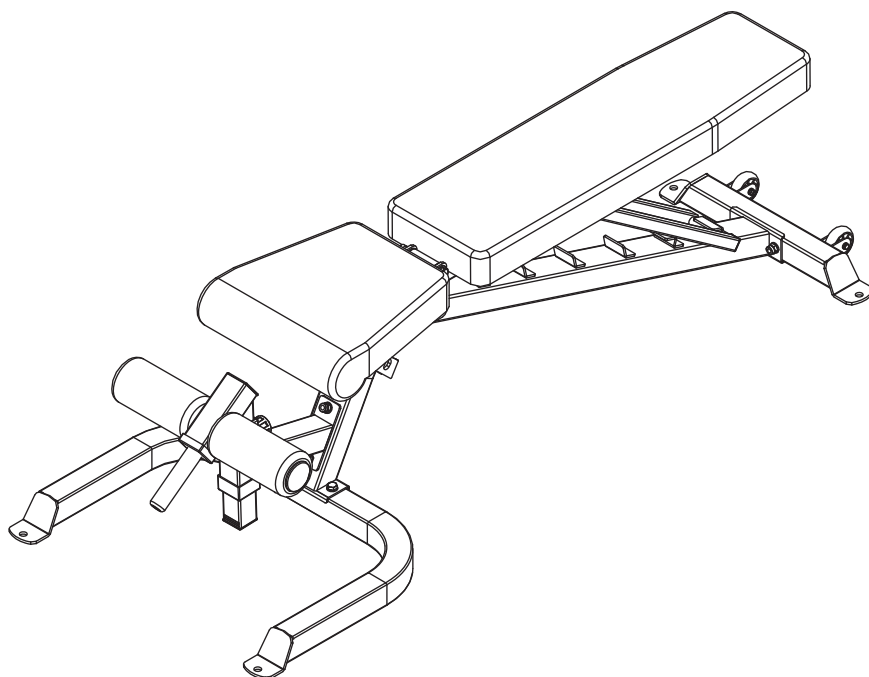
DELUXE UTILITY BENCH

Πάγκος Γυμναστικής Ρυθμιζόμενος

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.: 43968

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



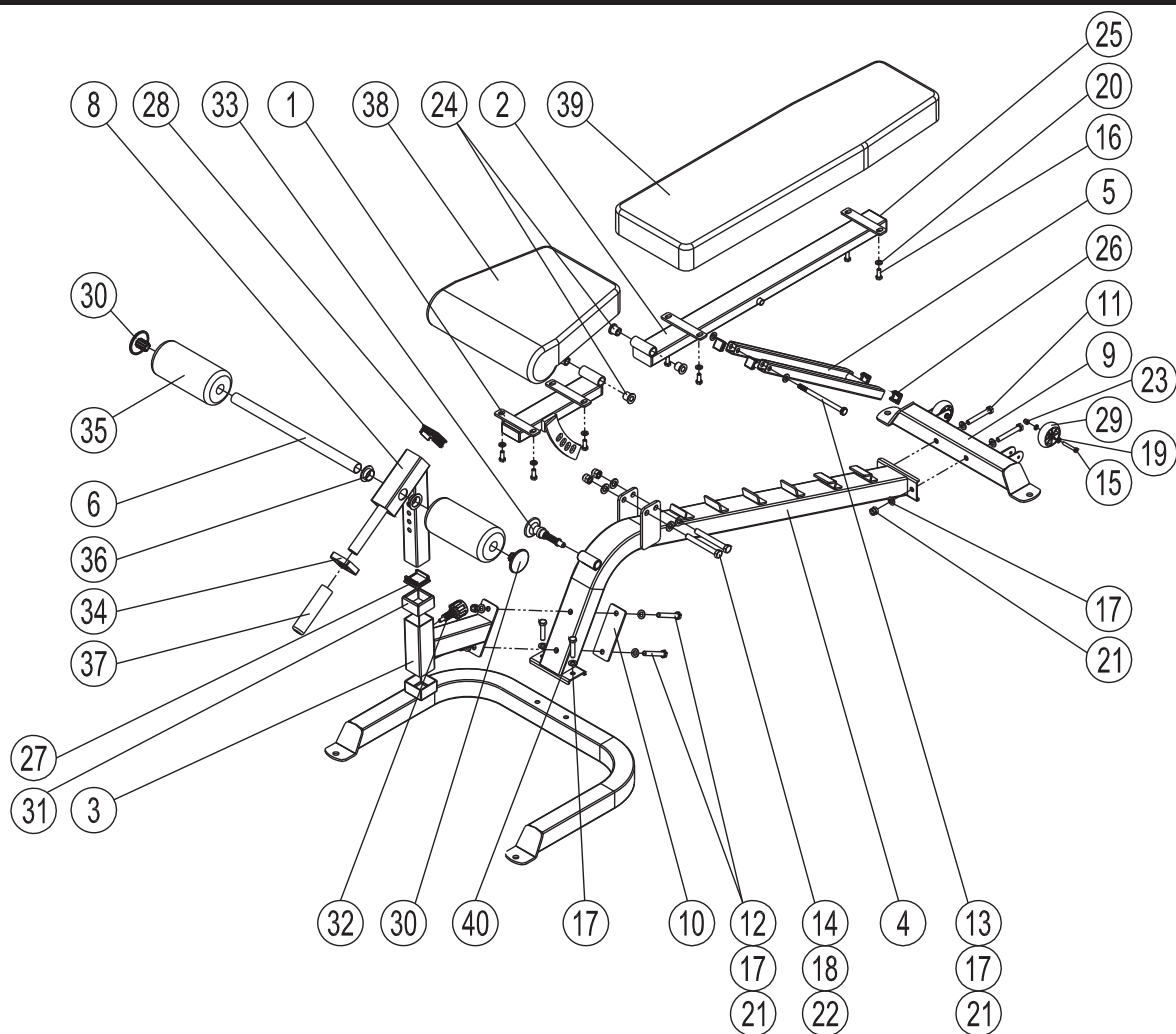
amilaworld.gr

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

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ⚠

GR

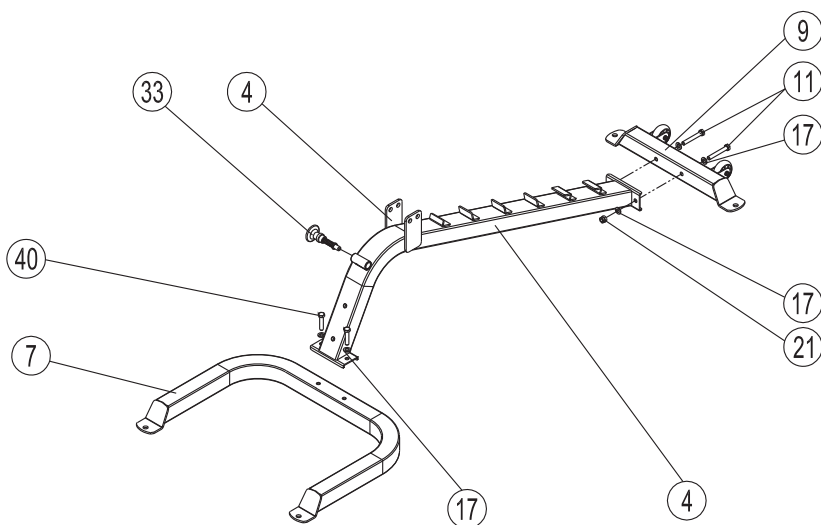
- Αυτό το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Δεν είναι κατάλληλο για επαγγελματική, εμπορική ή εξωτερική χρήση.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση από άτομα ηλικίας 18 ετών και άνω.
- Οι χρήστες θα πρέπει να έχουν εμπειρία στην άρση βαρών ή να ζητήσουν καθοδήγηση και κατάλληλη επίβλεψη 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 ασκήσεις αντίστοιχες με τον τύπο του πάγκου.
- 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.
- 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.



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

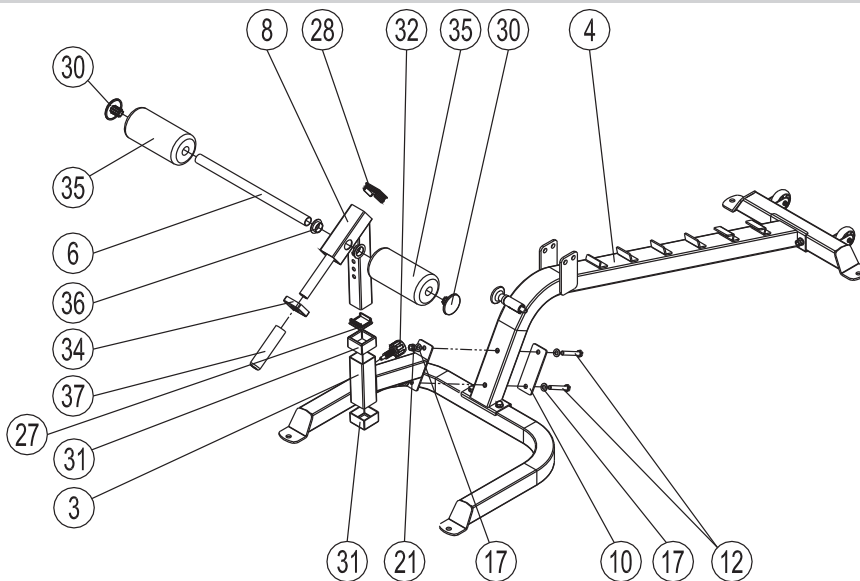
Βήμα 1

- Τοποθετήστε το πόμολο M20 (33) στον κυρίως σκελετό (4)
- Στερεώστε την εμπρός βάση (7) στον κυρίως σκελετό (4) με 2 βίδες M10x16 (40) και 2 ροδέλες M10 (17).
- Στερεώστε την πίσω βάση (9) στον σκελετό (4) με 2 βίδες M10x70 (11), 4 ροδέλες M10 (17) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (21).



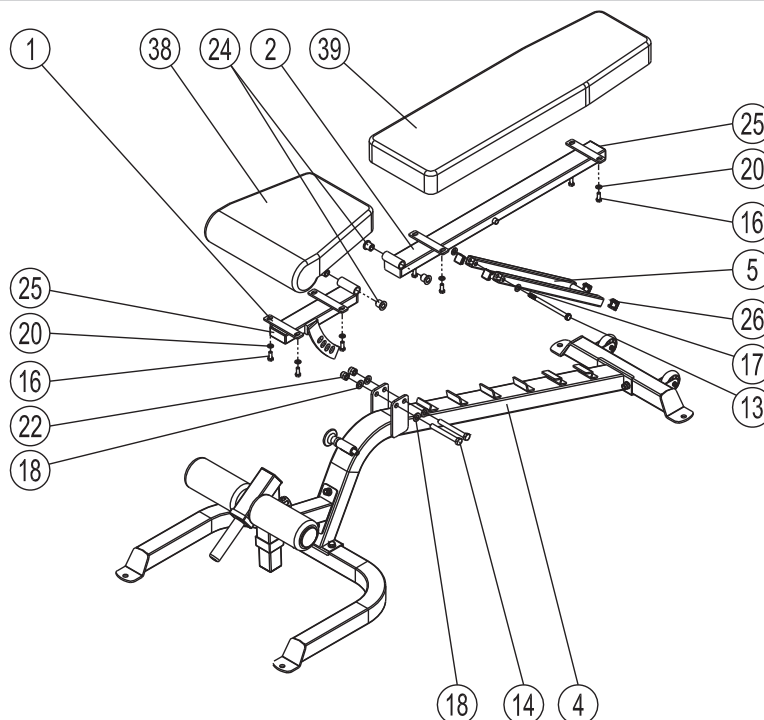
Βήμα 2

- Τοποθετήστε 2 πλαστικούς τριβείς 50-45 (31) στο εμπρός στήριγμα (3).
- Τοποθετήστε τριβέα 35-50 (34), χερούλι (37), τάπα 44x44 (27), άλλη τάπα 50x50 (28) και 2 τριβείς Ø26 (36) στην εμπρός μπάρα (8).
- Τοποθετήστε άξονα αφρωδών προστατευτικών (6) στην εμπρός μπάρα (8), περάστε αφρώδη προστατευτικά (35) στα άκρα του άξονα (6) και τέλος τοποθετήστε και καπάκια (30).
- Συνδέστε το εμπρός στήριγμα (3) με μεταλλική πλάκα (10) στον κυρίως σκελετό (4) με 2 βίδες M10x75 (12), 4 ροδέλες M10 (17) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (21).
- Εισάγετε την εμπρός μπάρα (8) στο εμπρός στήριγμα (3) και στερεώστε το με πείρο (32).



Βήμα 2

- Τοποθετήστε τάπα 30x60 (25) και 2 τριβείς 12-19-24 (24) στη βάση του καθίσματος (1) και τα ίδια και στη βάση της πλάτης (2). Τοποθετήστε 4 τάπες 25x25 (26) στη μπάρα ρύθμισης κλίσης (5).
- Στερεώστε τη βάση του καθίσματος (1) και τη βάση της πλάτης (2) στον κυρίως σκελετό (4) χρησιμοποιώντας 2 βίδες M12x100 (14), 4 ροδέλες M12 (18) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M12 (22).
- Συνδέστε τη μπάρα ρύθμισης κλίσης (5) στη βάση της πλάτης (2) χρησιμοποιώντας 1 βίδα M10x150 (13), 2 ροδέλες M10 (17) και 1 παξιμάδι ασφαλείας M10 (21).
- Στερεώστε το κάθισμα (38) στη βάση του (1) και την πλάτη (39) στη βάση της (2) χρησιμοποιώντας συνολικά 8 βίδες M2x25 (16) και 8 ροδέλες M8 (20).



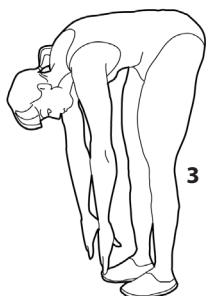
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



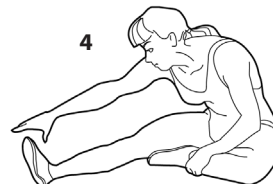
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



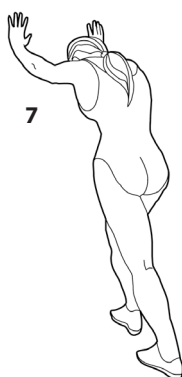
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη 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.



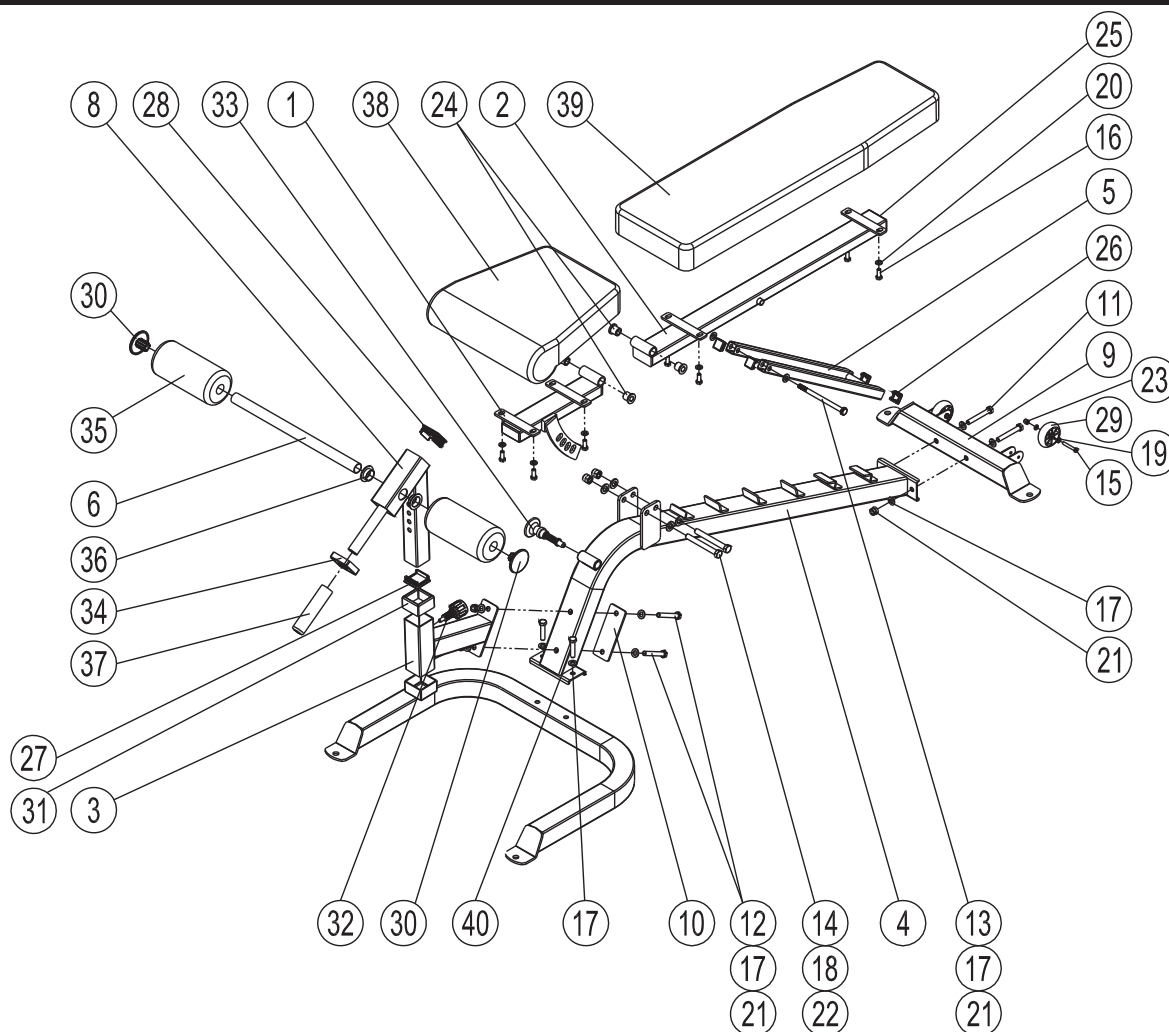
8. Διάταση Πλευρών: Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

⚠ WARNINGS ⚠

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 exercises corresponding to the type of the bench.
- 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.
- 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.

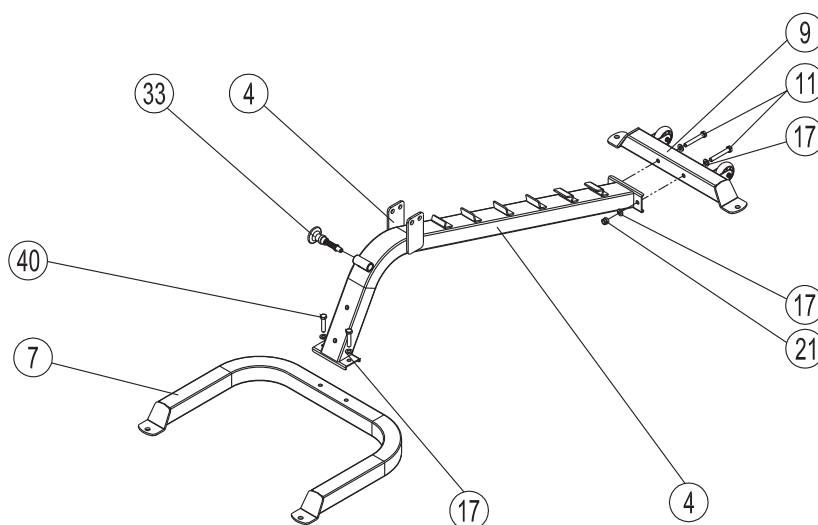
EXPLODED DIAGRAM



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

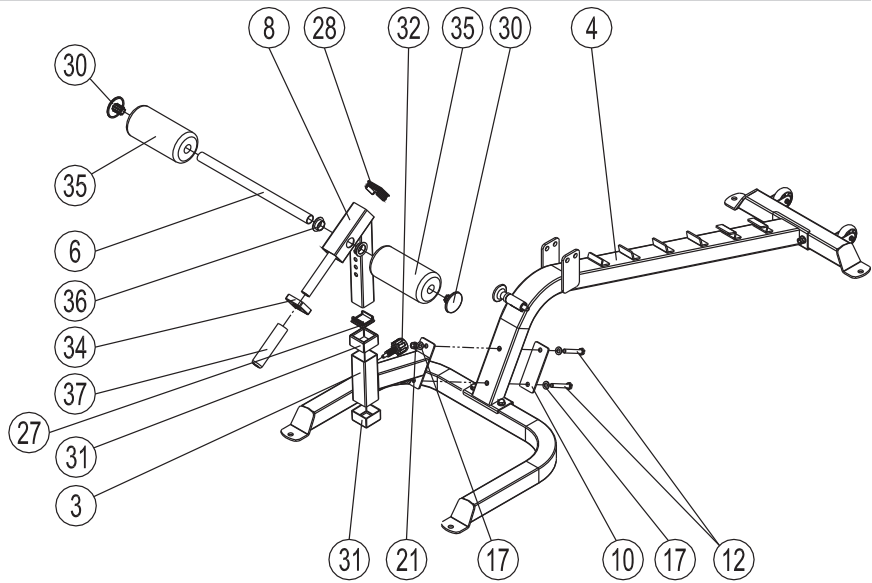
Step 1

- Attach M20 long adjusting Popper Pin (33) to Main Frame (4).
- Attach Horseshoe Base (7) to Main Frame (4) and secure using two M10 x 16 Bolts (40), two M10 Washers (17).
- Attach Rear Base (9) to Main Frame (4) and secure using two M10 x 70 Bolts (11), four M10 Washers (17) and two M10 Lock Nuts (21).
- Firmly tighten all hardware.



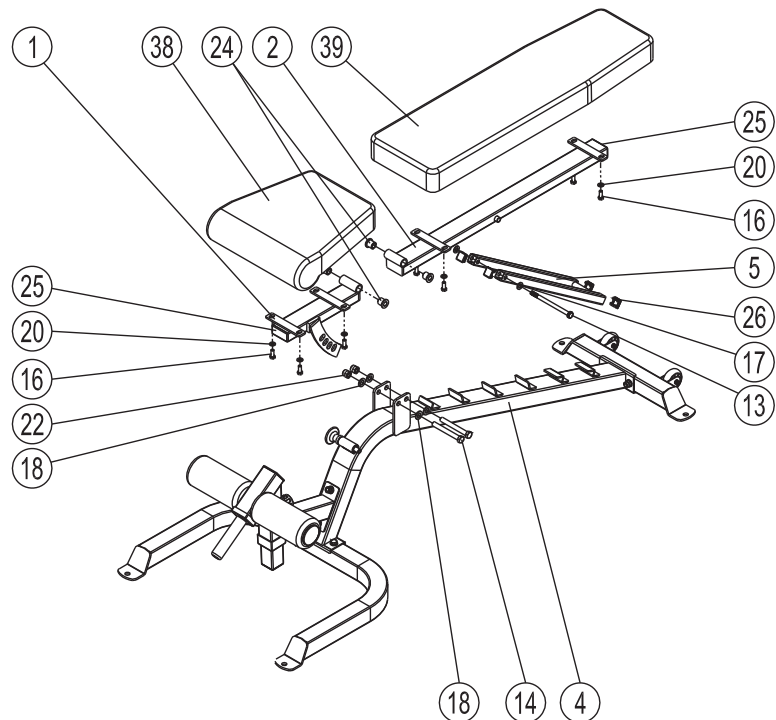
Step 2

- Attach two 50-45 Plastic Tube Bushings (31) to Front Bracket (3). Attach 35-50 Tube Bushing (34), Handle (37), 44 x 44 Tube Plug (27), 50 x 50 Tube Plug (28) and two Tube Bushings Ø26 (36) to Front Bar (8).
- Attach Foam Roller Bar (6) to Front Bar (8). Attach two Ø23-90-190 Foam Rollers (35) and 25-60 Foam Plugs (30) to each side of Foam Roller Bar (6).
- Attach Front Bracket (3) and Metal Plate (10) to Main Frame (4) and secure using two M10 x 75 Bolts (12), four M10 Washers (17) and two M10 Lock Nuts (21).
- Insert Front Bar (8) to Front Bracket (3) and secure using M16 Popper Pin (32).
- Firmly tighten all hardware.



Step 3

- Attach 30x60 Tube Plug (25) and two 12-19-24 Bushings (24) to Seat Bracket (1) and Back Bracket (2); Attach four 25x25 Tube Plugs (26) to Adjustment Bar (5).
- Attach Seat Bracket (1) and Back Bracket (2) to Main Frame (4) and secure using two M12 x 100 Bolts (14), four M12 Washers (18) and two M12 Lock Nuts (22).
- Attach Adjustment Bar (5) to Back Bracket (2) and secure using M10 x 150 Bolt (13), two M10 Washers (17) and M10 Lock Nut (21).
- Attach Seat Pad (38) to Seat Bracket (1) and secure using four M8 x 25 Bolts (16) and M8 Washers (20). Attach Back Pad (39) to Back Bracket (2) and secure using four M8 x 25 Bolts (16) and M8 Washers (20).
- Firmly tighten all hardware.



WARM-UP EXERCISES

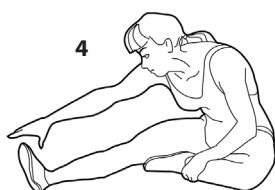
A proper workout consists of warm-up, aerobic exercise and relaxation. Repeat the program 2 or, preferably, 3 times a week, relaxing one day in between. After a few months you will be able to increase the frequency of your workouts to 4 or 5 times per week. Warming up should be a key part of your exercise,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



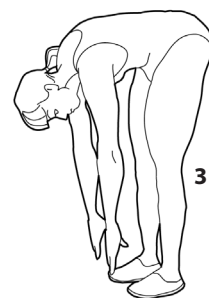
1. Quadriceps stretch: Lean against the wall using your right hand while bending your left leg backwards and holding it with the other hand. Try to bend the leg as much as you can. Hold this position for 15 seconds. Repeat for the right leg.



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.



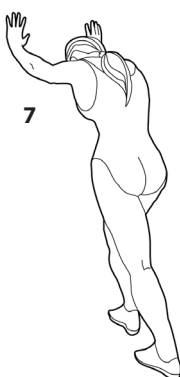
4. Biceps exercise: Sit with your right leg outstretched towards the front and the left one tucked in with the sole touching the right leg. Lean forward trying to grab the toes of the outstretched foot. Perform 15 repetitions. Rest for a while and repeat with the other leg outstretched.



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



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