



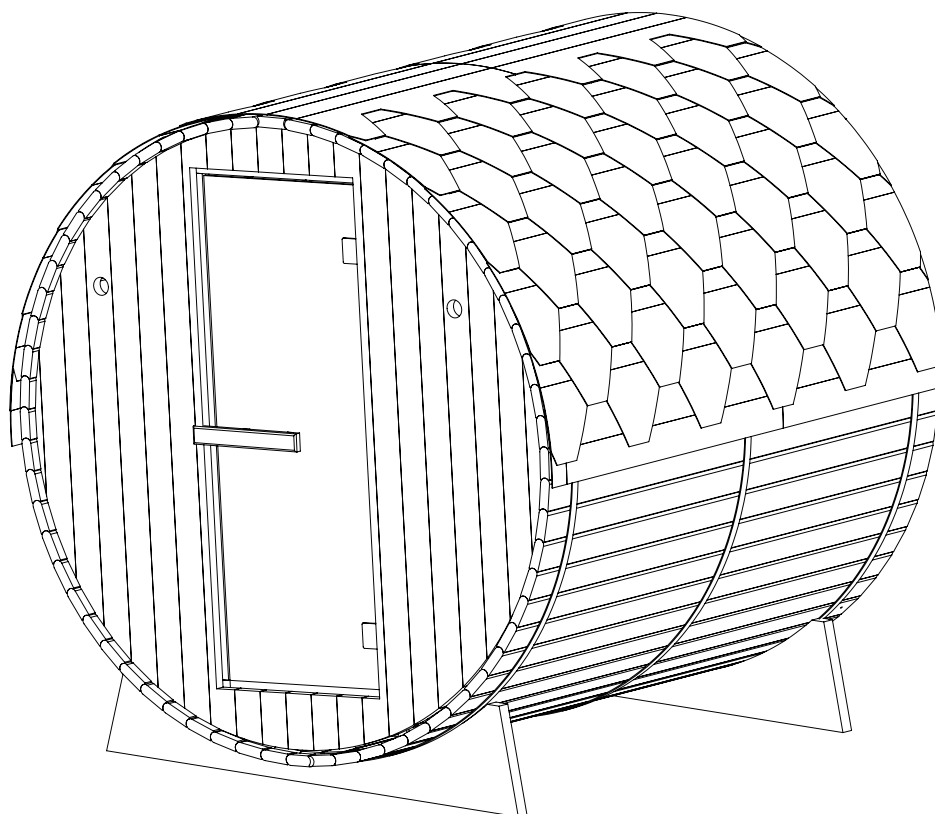
TRADITIONAL SAUNA TR4 BARREL

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΑΟΥΝΑ ΣΕ ΣΧΗΜΑ ΒΑΡΕΛΙΟΥ TR4

GR 3

EN 15

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα για τη σάουνα
σκανάροντας το QR
Learn more about the sauna
by scanning the QR

ITEM NO.: 46052

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

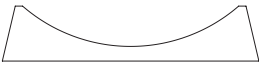
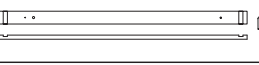
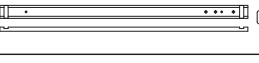
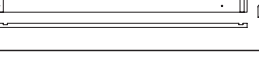
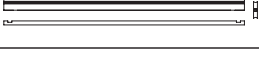
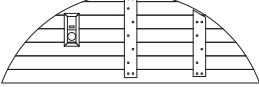
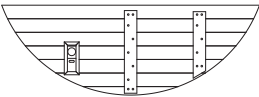
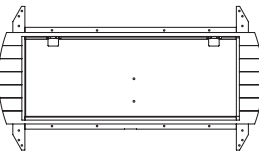
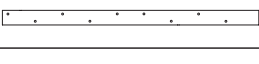
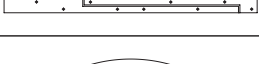
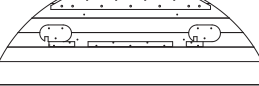
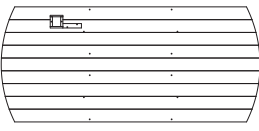
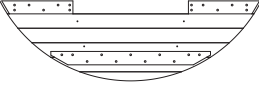
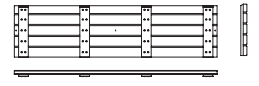
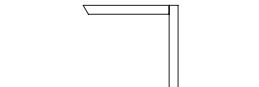
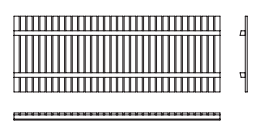
⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ⚠

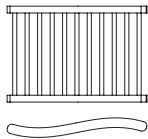
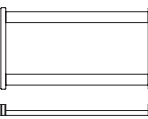
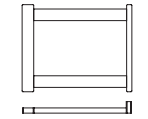
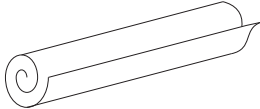
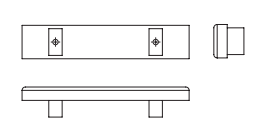
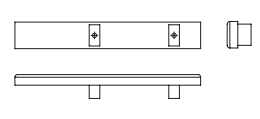
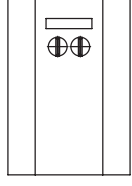
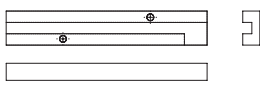
GR

- Αυτό το προϊόν έχει σχεδιαστεί μόνο για σκοπούς χαλάρωσης και ευεξίας. Δεν προορίζεται για ιατρική ή θεραπευτική χρήση χωρίς επαγγελματική επίβλεψη.
- Η σάουνα δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από: Παιδιά κάτω των 6 ετών, άτομα με σοβαρές αντιδράσεις στην ηλιακή ακτινοβολία, ηλικιωμένους ή άτομα με ειδικές ανάγκες, άτομα με προηγούμενες ιατρικές παθήσεις όπως καρδιακές παθήσεις, υψηλή ή χαμηλή αρτηριακή πίεση, προβλήματα κυκλοφορίας του αίματος ή διαβήτη χωρίς προηγούμενη ιατρική συμβουλή, έγκυες γυναίκες (η υπερβολική θερμοκρασία μπορεί να θέσει σε κίνδυνο το έμβρυο) και άτομα που πάσχουν από αφυδάτωση, ανοικτές πληγές, οφθαλμικές διαταραχές, εγκαύματα ή ηλίαση.
- Παιδιά κάτω των 16 ετών μπορούν να χρησιμοποιούν τη σάουνα μόνο κάτω από την επίβλεψη ενηλίκων, υπό την προϋπόθεση ότι η θερμοκρασία δεν υπερβαίνει τους 60°C.
- Τα ηλικιωμένα άτομα και τα άτομα με προϋπάρχουσες συνθήκες υγείας θα πρέπει να συμβουλευτούνται γιατρό πριν από τη χρήση.
- Μην υπερβαίνετε τον μέγιστο αριθμό χρηστών που αναφέρεται στις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Φροντίστε για τον κατάλληλο εξαερισμό, ώστε να επιτρέπεται η κυκλοφορία φρέσκου αέρα και να αποφεύγεται η εξάντληση οξυγόνου.
- Μην παραμένετε μέσα για μεγάλα χρονικά διαστήματα – συνιστάται μέγιστος χρόνος συνεδρίας 15-20 λεπτά.
- Παραμείνετε ενυδατωμένοι πριν και μετά τη χρήση της σάουνας για να αποφύγετε την αφυδάτωση.
- Προσοχή στην υπερθερμία, τη θερμοπληξία ή τη θερμική εξάντληση που μπορεί να προκληθεί ή να επιδεινωθεί από τη μη τήρηση των οδηγιών ασφαλείας. Τα συμπτώματα είναι πυρετός, γρήγορος σφυγμός, ζάλη, λιποθυμία, λήθαργος και μούδιασμα σε όλο ή σε μέρος του σώματος. Τα αποτελέσματα είναι: μειωμένη επίγνωση της θερμότητας, άγνοια επικείμενων κινδύνων, απώλεια συνείδησης.
- Εάν έχετε χειρουργικά εμφυτεύματα, μην χρησιμοποιείτε τη σάουνα χωρίς προηγουμένως να συμβουλευτείτε γιατρό και να λάβετε την έγκρισή του.
- Μην χρησιμοποιείτε τη σάουνα μετά από έντονη δραστηριότητα.
- Περιμένετε 30 λεπτά για να κρυώσει το σώμα σας.
- Μην καταναλώνετε αλκοόλ ή ναρκωτικά πριν ή κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Μην κοιμάστε στη σάουνα όταν αυτή βρίσκεται σε λειτουργία.
- Για να αποφύγετε τον κίνδυνο υπερθέρμανσης, συνδέστε τη σάουνα σας σε μια πρίζα που είναι συνδεδεμένη σε ισχυρή ασφάλεια και μην συνδέετε άλλες ηλεκτρικές συσκευές στην ίδια πρίζα.
- Όλες οι ηλεκτρικές εγκαταστάσεις πρέπει να πραγματοποιούνται από εξειδικευμένο επαγγελματία.
- Χρησιμοποιείτε μόνο το σύστημα θέρμανσης που καθορίζεται από τον κατασκευαστή. Μην το τροποποιείτε ή αντικαθιστάτε με μη εξουσιοδοτημένα εξαρτήματα.
- Μην τοποθετείτε πετσέτες, ρούχα ή οποιοδήποτε εύφλεκτο υλικό κοντά ή πάνω στη θερμάστρα.
- Μην ρίχνετε υπερβολικό νερό στις πέτρες θέρμανσης, ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Βεβαιωθείτε ότι τα ηλεκτρικά εξαρτήματα είναι σωστά γειωμένα.
- Μην λειτουργείτε τη σάουνα εάν τα ηλεκτρικά καλώδια έχουν υποστεί ζημιά ή είναι εκτεθειμένα.
- Να απενεργοποιείτε και να αποσυνδέετε πάντα το σύστημα θέρμανσης μετά τη χρήση.
- Για να αποφύγετε κάθε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας ή ζημιάς στη σάουνα, μην τη χρησιμοποιείτε κατά τη διάρκεια καταιγίδας, εάν το ηλεκτρικό καλώδιο έχει υποστεί ζημιά (πρέπει να αντικατασταθεί από εξειδικευμένο άτομο), εάν το ηλεκτρικό καλώδιο υπερθερμανθεί (πρέπει να ελεγχθεί από εξειδικευμένο άτομο)· εάν πρέπει να αλλάξετε τη λάμπα, περιμένετε μέχρι η σάουνα να είναι απενεργοποιημένη και να κρυώσει.
- Η σάουνα πρέπει να εγκατασταθεί σε σταθερή, επίπεδη και ανθεκτική στη θερμότητα επιφάνεια.
- Διατηρήστε απόσταση από κτίρια, τοίχους και άλλες εύφλεκτες κατασκευές.
- Εάν εγκατασταθεί σε εξωτερικό χώρο, βεβαιωθείτε ότι η σάουνα είναι κατάλληλα σφραγισμένη από την υγρασία και τις ακραίες καιρικές συνθήκες.
- Βεβαιωθείτε ότι τα δομικά στοιχεία της σάουνας, οι πάγκοι και το δάπεδο μπορούν να υποστηρίξουν το μέγιστο προβλεπόμενο φορτίο.
- Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης του κατασκευαστή. Η λανθασμένη συναρμολόγηση μπορεί να οδηγήσει σε δομική αστάθεια.

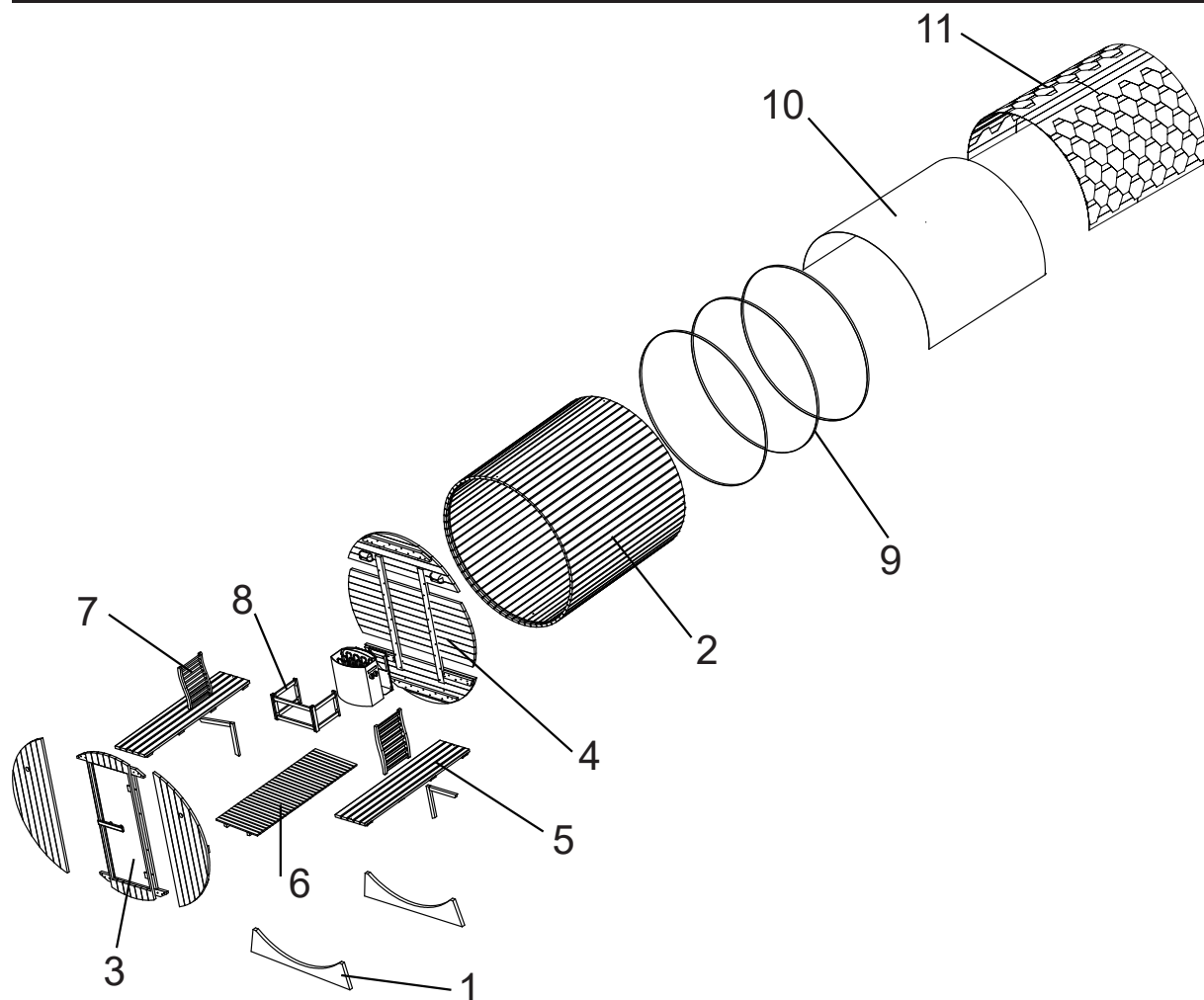
- Στεγνώστε τα χέρια σας πριν συνδέσετε ή αποσυνδέσετε το ηλεκτρικό ρεύμα.
- Ποτέ μην εργάζεστε με βρεγμένα χέρια ή πόδια.
- Μην ενεργοποιείτε ή απενεργοποιείτε γρήγορα το ηλεκτρικό ρεύμα ή το σύστημα θέρμανσης, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο ηλεκτρικό σύστημα.
- Μην προσπαθήσετε να επισκευάσετε τη σάουνα μόνοι σας χωρίς τη σύμφωνη γνώμη του διανομέα ή του κατασκευαστή της σάουνας.
- Οι μη εξουσιοδοτημένες προσπάθειες επισκευής θα καταστήσουν άκυρη την εγγύηση του κατασκευαστή.
- Μην φοράτε μεταλλικά κοσμήματα ή αξεσουάρ μέσα στη σάουνα, καθώς μπορεί να ζεσταθούν και να προκαλέσουν εγκαύματα.
- Να είστε προσεκτικοί κατά την είσοδο ή την έξοδο από τη σάουνα, καθώς οι επιφάνειες μπορεί να είναι ολισθηρές.
- Ελέγχετε τακτικά τη σάουνα για σημάδια φθοράς, ζημιάς ή μούχλας.
- Χρησιμοποιείτε μόνο εγκεκριμένα από τον κατασκευαστή διαλύματα καθαρισμού για να διατηρήσετε την ακεραιότητα του ξύλου.
- Να επιθεωρείτε το ηλεκτρικό σύστημα από εξειδικευμένο τεχνικό τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.
- Αντικαθιστάτε περιοδικά τις πέτρες της σάουνας σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή για να διασφαλίσετε την ομοιόμορφη κατανομή της θερμότητας.
- Μετά τη χρήση, αφήστε τη σάουνα να στεγνώσει εντελώς για να αποφύγετε το σχηματισμό μούχλας.
- Βεβαιωθείτε ότι η πόρτα ανοίγει εύκολα από το εσωτερικό ανά πάσα στιγμή.
- Διατηρείτε κοντά έναν πυροσβεστήρα και βεβαιωθείτε ότι όλοι οι χρήστες γνωρίζουν πώς να τον χρησιμοποιούν.
- Μην χρησιμοποιείτε κανενός είδους απορρυπαντικό μέσα στη σάουνα.
- Απορρίψτε τα ξύλινα και ηλεκτρικά εξαρτήματα σύμφωνα με τους τοπικούς περιβαλλοντικούς κανονισμούς.
- Μην καίτε τα ξύλινα πάνελ της σάουνας ή τα επεξεργασμένα εξαρτήματα, καθώς ενδέχεται να απελευθερώσουν επιβλαβείς χημικές ουσίες.
- Μην συσσωρεύετε ή αποθηκεύετε αντικείμενα μέσα ή πάνω στη σάουνα.
- Μην τοποθετείτε εύφλεκτα υλικά ή χημικούς παράγοντες κοντά στη σάουνα.
- Το ξύλο είναι ένα ζωντανό στοιχείο, για να διατηρηθεί η αρχική του εμφάνιση, είναι σημαντικό να επεξεργάζεστε το εξωτερικό του ξύλου κατά της υγρασίας.
- Χρησιμοποιήστε λούστρο μόνο στο εξωτερικό της σάουνας.
- Η σάουνα πρέπει να παραμένει σε ξηρό χώρο. Μην τη χρησιμοποιείτε κοντά σε πηγή νερού (μπανιέρα, υγρό δάπεδο, πισίνα).
- Μην χρησιμοποιείτε υγρά προϊόντα καθαρισμού. Αποσυνδέστε τη σάουνα πριν από τον καθαρισμό και χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί.
- Προστατεύετε το ηλεκτρικό καλώδιο της σάουνας για να αποφύγετε τη σύνθλιψη ή το τσίμπημά του.
- Πριν από την αντικατάσταση ορισμένων εξαρτημάτων, βεβαιωθείτε ότι αυτά είναι σύμφωνα με τις προδιαγραφές του κατασκευαστή ή ότι έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά με τα αυθεντικά εξαρτήματα. Η λανθασμένη αντικατάσταση μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά, βραχυκύκλωμα ή ζημιά στη σάουνα. Συνιστούμε ανεπιφύλακτα τη χρήση εξειδικευμένου τεχνικού.
- Μην τοποθετείτε ζώα μέσα στη σάουνα.
- Μην αφήνετε τη σάουνα ενεργοποιημένη χωρίς επίβλεψη.
- Μην αφήνετε τη σάουνα ενεργοποιημένη για περισσότερες από 3 ώρες κάθε φορά για να αποφύγετε την πρόωρη φθορά του εξοπλισμού. Μετά από 3 ώρες συνεχούς χρήσης, απενεργοποιήστε τη σάουνα για τουλάχιστον μία ώρα.
- Σας συνιστούμε να μην εγκαταστήσετε κλειδαριά στην πόρτα της σάουνας.
- Ελέγξτε τη συμμόρφωση της ηλεκτρικής σας εγκατάστασης πριν συνδέσετε τη σάουνά σας στην παροχή ρεύματος.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΚΟΥΤΙ

#	Σχήμα	Περιγραφή	ΤΜΧ
1		Βάσεις	2
2.1		Σανίδες σώματος (με αυτοκόλλητα που περιγράφουν τη θέση καθενός)	2
2.2			1
2.3			60
2.4			1
3.1		Εμπρός τοίχος, δεξιά πλευρά	1
3.2		Εμπρός τοίχος, αριστερή πλευρά	1
3.3		Πόρτα	1
4.1		Ξύλο πίσω τοίχου	1
4.2		Ξύλο πίσω τοίχου	1
4.3		Πίσω τοίχος, επάνω μέρος	1
4.4		Πίσω τοίχος, μεσαίο μέρος	1
4.5		Πίσω τοίχος, κάτω μέρος	1
5.1		Πάγκοι	2
5.2		Βάσεις πάγκων σχήματος «Γ»	2
6		Πάτωμα	1

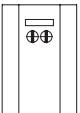
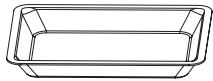
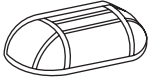
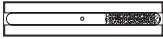
#	Σχήμα	Περιγραφή	ΤΜΧ
7		Στηρίγματα πλάτης	2
8.1		Προστατευτικό πλαίσιο σώμας (εμπρός μέρος)	1
8.2		Προστατευτικό πλαίσιο σώμας (πλαϊνά)	2
9		Τσέρκια	3
10		Αδιάβροχο ύφασμα	1
11		Ασφάλτινα κεραμίδια	60
12		Χερούλια	1
13			1
14		Σόμπα	1
15		Κουβάς	1
16		Κουτάλα	1
17		Ξύλο πίσω τοίχου	1

GR

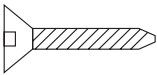
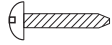
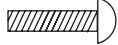


Νούμερο	Περιγραφή	Τεμάχια
1	Βάσεις/πόδια εδάφους	2
2	Σανίδες σώματος σάουνας	64
3	Εμπρός τοίχος (2 x σταθερά πλαϊνά τμήματα + πόρτα)	3
4	Πίσω τοίχος (3 x σταθερά τμήματα + 2 x κάθετοι δοκοί σταθεροποίησης)	5
5	2 x καθίσματα + 2 x βάσεις σχήματος "Γ"	4
6	Πάτωμα	1
7	2 x στηρίγματα πλάτης	2
8	Προστατευτικό πλαίσιο (τοποθετείται περιμετρικά της σόμπας)	3
9	3 x τσέρκια στερέωσης της σάουνας	3
10	Αδιάβροχο ύφασμα	1
11	Ασφάλτινα "κεραμίδια" προστασίας της σάουνας από τη βροχή και την υγρασία	60

Επιπρόσθετα, μέσα στη συσκευασία θα βρείτε:

Σόμπα		Ξύλινο κουβά	
Ξύλινη κουτάλα		Λεκανάκι νερού	
2 x Φωτιστικά		2 x βάσεις ποτηριών	
Υγρόμετρο / θερμόμετρο		Κλεψύδρα	

Όπως είναι φυσικό, μέσα στη συσκευασία θα βρείτε όλες τις βίδες που απαιτούνται για τη συναρμολόγηση, όπως κατωτέρω:

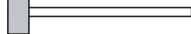
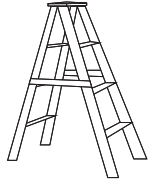
Σχήμα						
Περιγραφή	05x50	04x50	04x30	03x35	04x12	06x70
Τεμάχια	44	16	14	70	200	2

ΠΡΙΝ ΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Παρακαλούμε διαβάστε το παρόν φυλλάδιο πολύ προσεκτικά πριν προχωρήσετε στη συναρμολόγηση. Ανοίξτε το κιβώτιο και απλώστε τα εξαρτήματα στο πάτωμα ούτως ώστε να εξοικειωθείτε μαζί τους.

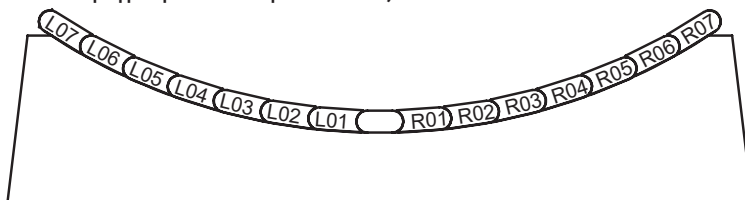
Η σάουνα αυτή προορίζεται για χρήση μόνο σε εξωτερικό χώρο. Τοποθετήστε την σε σταθερό, οριζόντιο και επίπεδο μέρος, χωρίς υγρασία, που να μπορεί να αντέξει το βάρος της, μακριά από πηγές υγρασίας, πηγές φωτιάς και εύφλεκτα υλικά.

Έχετε υπόψη σας ότι απαιτείται η συνεργασία τουλάχιστον τριών (3) ενηλίκων για τη συναρμολόγησή της. Πριν ξεκινήσετε, βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε τα ακόλουθα εργαλεία:

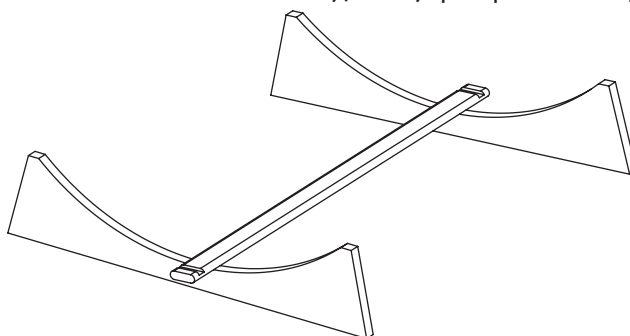
Κατσαβίδι 	Μολύβι 
Τρυπάνι για ξύλα 	Ματσόλα 
Αλφάδι 	Κλειδιά εξάγωνα 
Μέτρο 	Κοπίδι 
Ηλεκτρικό κατσαβίδι 	Σκάλα 

Βήμα 1: Κάτω μέρος σάουνας

Όλες οι σανίδες που απαρτίζουν το σώμα της σάουνας έχουν αυτοκόλλητα για να μην μπερδευτείτε. Η αριστερή πλευρά, ξεκινώντας από κάτω, είναι αριθμημένη από L01 μέχρι L38, ενώ η δεξιά πλευρά χρησιμοποιεί το γράμμα R (#2.3). Οι σανίδες που τοποθετούνται σε συγκεκριμένο σημείο (#2.1, #2.2, #2.4) έχουν αυτοκόλλητα που περιγράφουν τη χρήση τους.

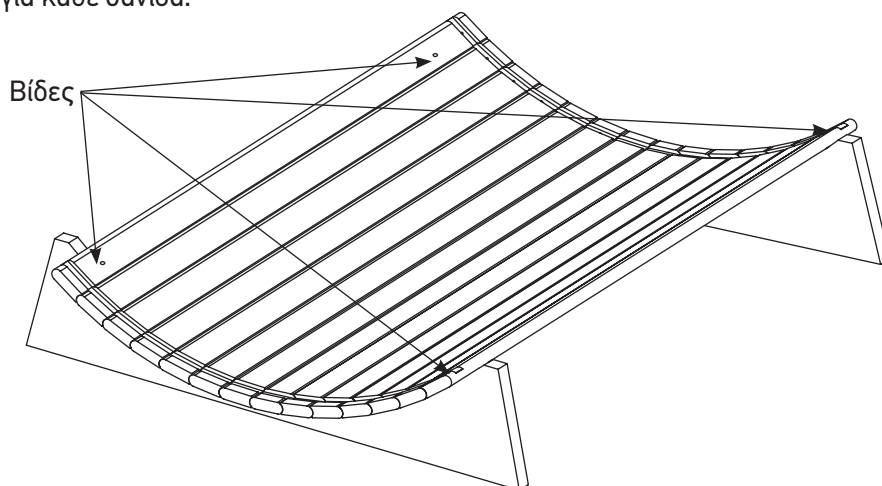


Για ξεκίνημα τοποθετήστε τις βάσεις/πόδια εδάφους (#1) όρθιες στο έδαφος, βεβαιούμενοι ότι είναι απολύτως παράλληλες και βιδώστε την κάτω σανίδα στις βάσεις χρησιμοποιώντας δύο βίδες Ø5x50.



Στη συνέχεια τοποθετήστε (χωρίς βίδες) τις σανίδες με αριθμηση L1-L6 (για την αριστερή πλευρά) και R1-R6 (για τη δεξιά). Βεβαιωθείτε ότι οι σανίδες είναι καλά ενωμένες και ίσια τοποθετημένες. Ενδέχεται να χρειαστείτε τη ματσόλα για να τις χτυπήσετε απαλά για να επιτύχετε τη σωστή εφαρμογή/ευθυγράμμισή τους.

Τέλος, τοποθετήστε και τις σανίδες L7 και R7, τις οποίες θα βιδώσετε στη βάση χρησιμοποιώντας 2 βίδες Ø5x50 για κάθε σανίδα.



Βήμα 2: Πίσω τοίχος

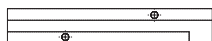
Βρείτε τα τρία (3) τμήματα που απαρτίζουν τον πίσω τοίχο (βλέπε σχήμα δεξιά). Εκτός από αυτά, θα χρειαστείτε και τα ακόλουθα για να τα ενώσετε:



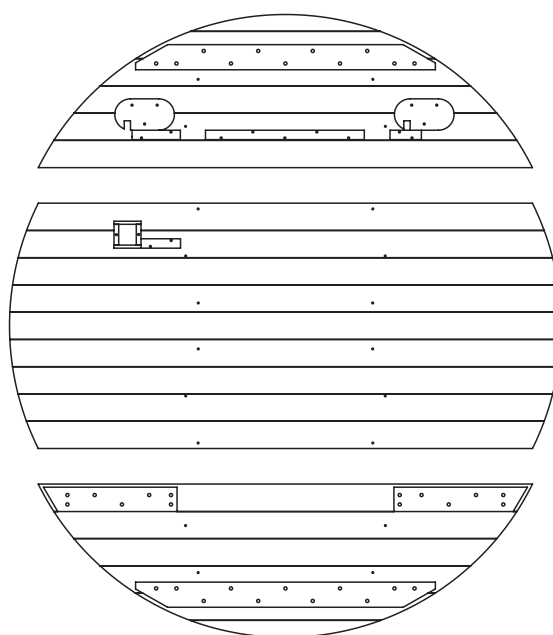
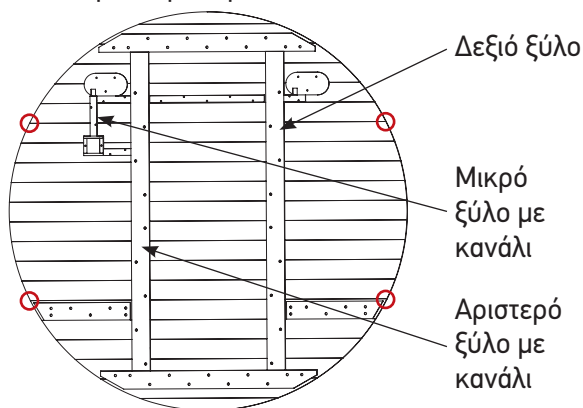
Ξύλο διαστάσεων 1404x80x20mm, θα μπει στη δεξιά πλευρά (#4.1).



Ξύλο ιδίων διαστάσεων, το οποίο όμως έχει στη μια πλευρά κανάλι για να περάσει από μέσα το καλώδιο ρεύματος, θα μπει στην αριστερή πλευρά (#4.2).



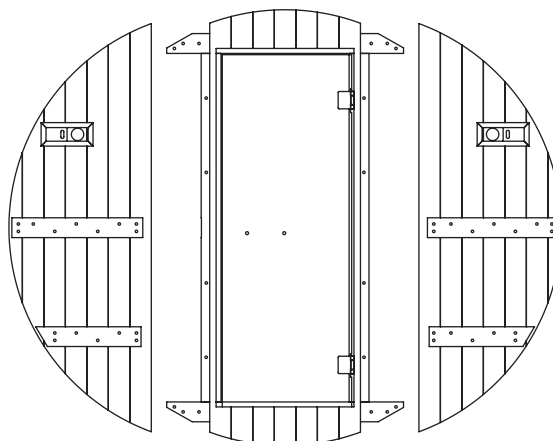
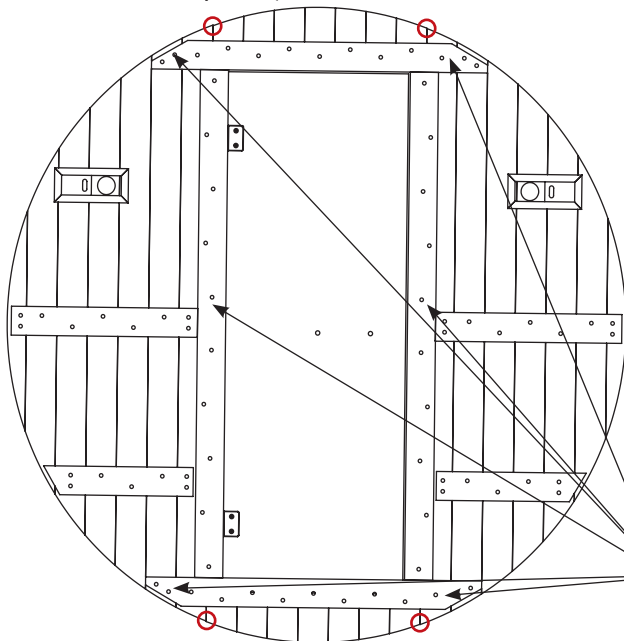
Ξύλο διαστάσεων 177x80x30mm με κανάλι για καλώδιο, θα μπει αριστερά, πάνω από το διακόπτη (#17).



Ξαπλώστε τα στο έδαφος, έχοντας τοποθετήσει πρώτα προστατευτική επιφάνεια από κάτω για αποφυγή γδαρσιμάτων. Για τη συναρμολόγηση θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε συνολικά 18 βίδες διαστάσεων 05x50 για τα μεγάλα ξύλα και 2 βίδες 03x35 για το μικρό. Πρώτα όμως βάλτε βίδες 04x50 στις ενώσεις που επισημαίνονται με κόκκινα κυκλάκια στο σχήμα αριστερά.

Βήμα 3: Εμπρός τοίχος

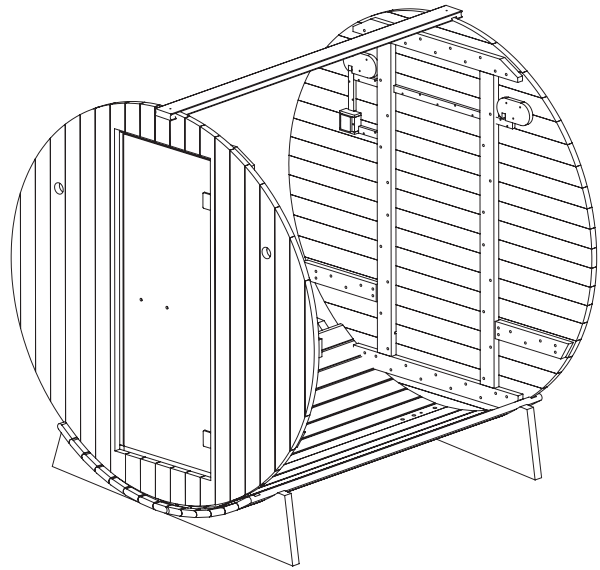
Βρείτε τα τρία (3) τμήματα που απαρτίζουν τον εμπρός τοίχο (βλέπε σχήμα δεξιά).



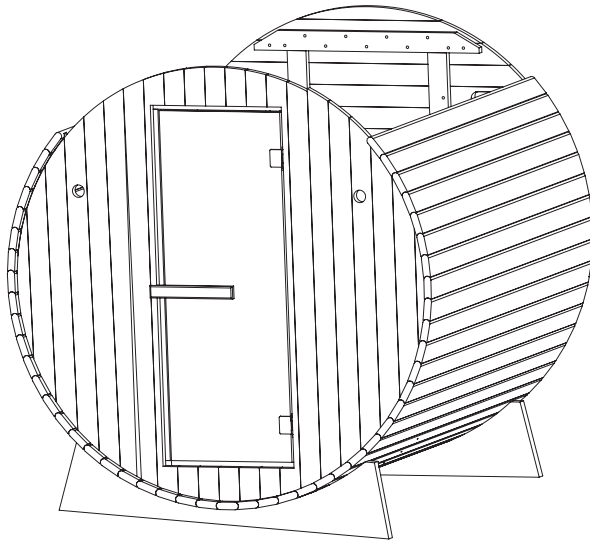
Ξαπλώστε τα στο έδαφος, έχοντας τοποθετήσει πρώτα προστατευτική επιφάνεια από κάτω για αποφυγή γδαρσιμάτων. Για τη συναρμολόγηση θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε συνολικά 20 βίδες διαστάσεων 05x50 στα σημεία που υποδεικνύονται από τα βέλη. Πρώτα όμως βάλτε βίδες 03x35 στις ενώσεις που επισημαίνονται με κόκκινα κυκλάκια στο σχήμα αριστερά.

Βήμα 4 & 5: Τοποθέτηση τοίχων

Τώρα ακολουθεί το μέρος της συναρμολόγησης που οπωσδήποτε θα πρέπει να έχετε τη βοήθεια τουλάχιστον άλλων δύο (2) ενηλίκων. Θα πρέπει να σηκώσετε τους τοίχους που συναρμολογήσατε στα Βήματα 2 και 3 και να τους τοποθετήσετε όρθιους πάνω στη βάση που μόλις ολοκληρώσατε. Το πιθανότερο είναι ότι, αφού τοποθετήσετε τους τοίχους, θα χρειαστεί να τους περιστρέψετε ελαφρώς ούτως ώστε να είναι σωστά ευθυγραμμισμένοι. Συνιστάται να χρησιμοποιήσετε ένα αλφάδι για τη δουλειά αυτή. Τέλος, τοποθετήστε πρόχειρα και τη σανίδα που αντιστοιχεί στο επάνω μέρος για να κρατά τους τοίχους όρθιους. Μην βιδώσετε ακόμα τη σανίδα αυτή.

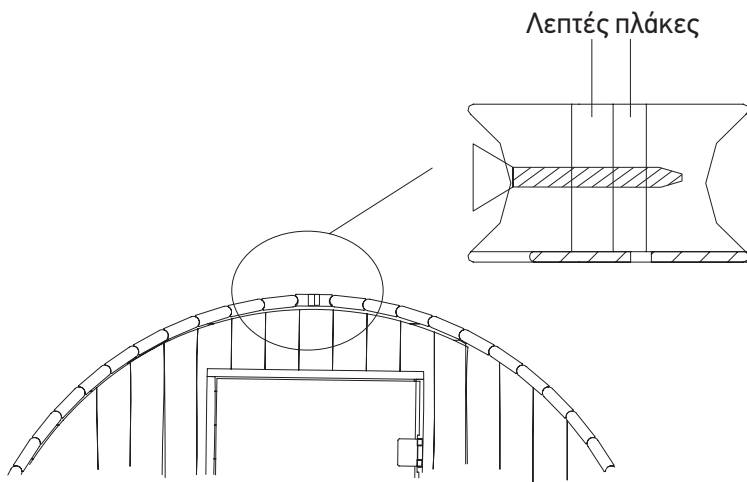


Βήμα 6: Τοποθέτηση πλαϊνών σανίδων



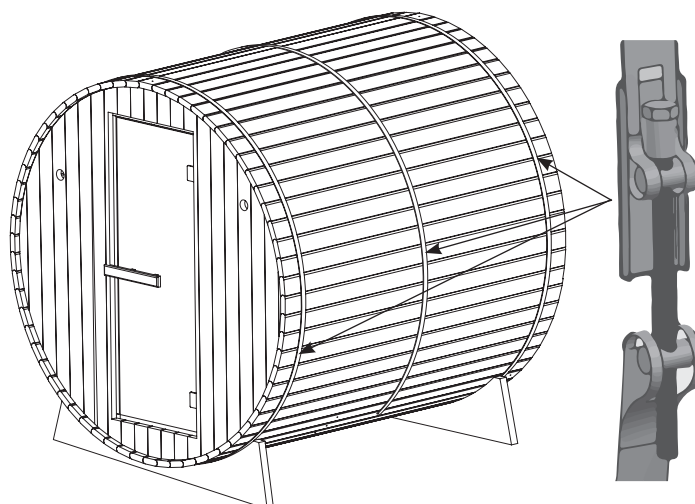
Αρχίστε να τοποθετείτε τις σανίδες, στερεώνοντάς τις με 2 βίδες $\emptyset 3 \times 35$ για κάθε μία. Η αρίθμηση των σανίδων ξεκινά από το 8 και τελειώνει στο 23. Θα χρειαστείτε συνολικά 64 βίδες.

Η επάνω σανίδα, αναλόγως τη συναρμολόγηση, ενδέχεται να χρειαστεί να τροποποιηθεί. Στην περίπτωση που δεν μπαίνει στη θέση της, χαλαρώστε τις βίδες που φαίνονται στο σχήμα κατωτέρω και αφαιρέστε τη μία ή και τις δύο λεπτές πλάκες που βρίσκονται στο εσωτερικό της σανίδας για να αλλάξετε το πλάτος της.



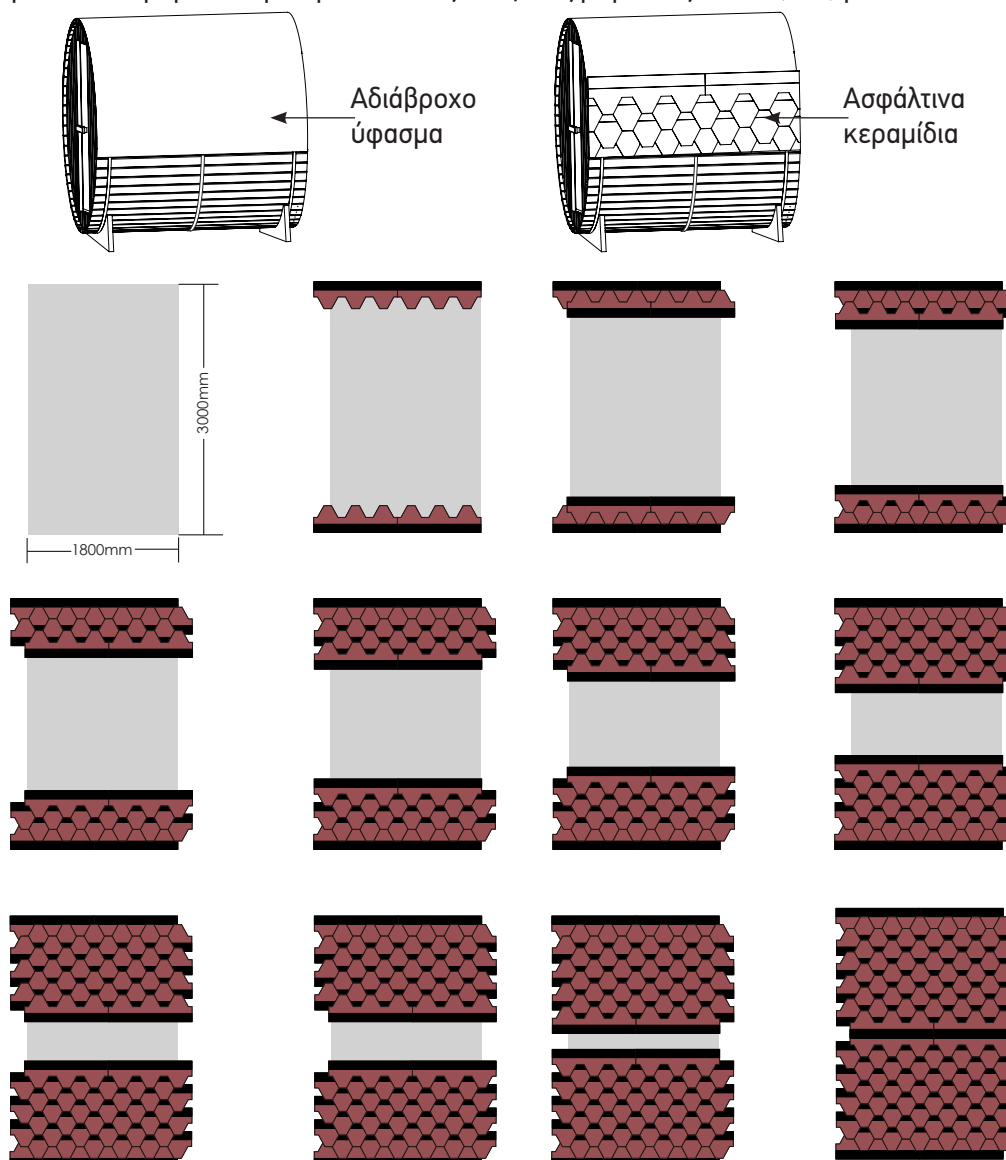
Βήμα 7: Τσέρκια

Είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε τα τσέρκια (#9) για να εξασφαλίσετε την απόλυτη σταθερότητα της σάουνας. Τα περνάτε γύρω-γύρω και τα σφίγγετε με τον ειδικό μηχανισμό.

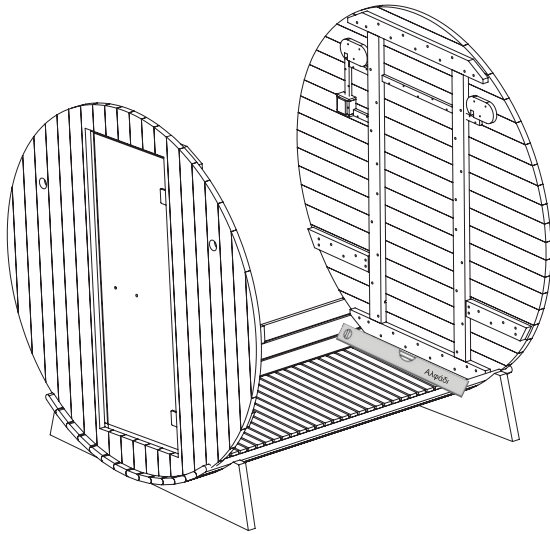


Βήμα 8: Κάλυψη της σάουνας

Πρώτα καλύψτε τη σάουνα με το αδιάβροχο ύφασμα (#10) και έπειτα στερεώστε πάνω από το ύφασμα τα 60 ασφάλτινα «κεραμίδια» χρησιμοποιώντας 200 βίδες μεγέθους $\varnothing 4 \times 12$ (#11) με την ακόλουθη σειρά:

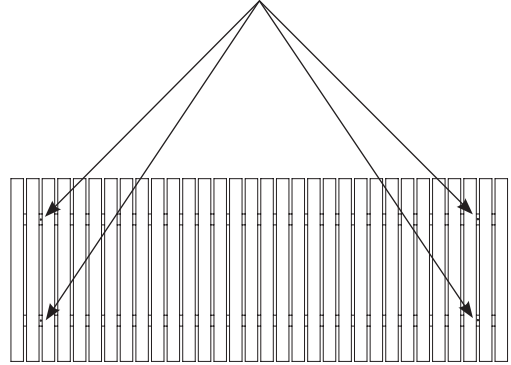


Βήμα 9: Πάτωμα, Πάγκοι, Φωτιστικά και Προστατευτικό πλαίσιο σόμπας

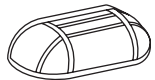


Όταν τοποθετήσετε το πάτωμα (#6), χρησιμοποιήστε ένα αλφάδι για να βεβαιωθείτε για τη σωστή οριζοντιοποίησή του και στερεώστε το με 4 βίδες μεγέθους $\varnothing 4 \times 50$.

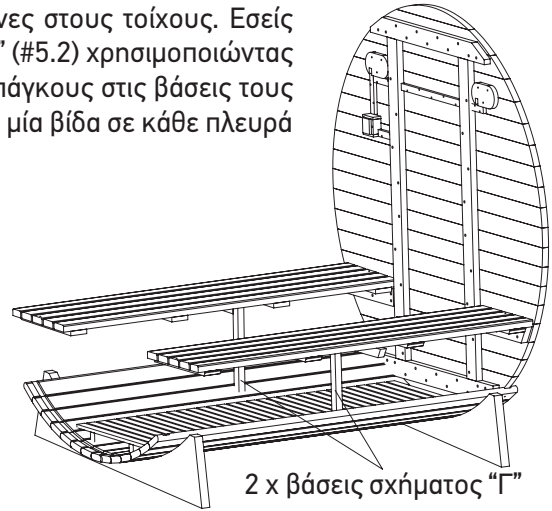
Βίδες



Οι ακριανές βάσεις των πάγκων είναι προεγκατεστημένες στους τοίχους. Εσείς πρέπει να τοποθετήσετε μόνο τις 2 x βάσεις σχήματος "Γ" (#5.2) χρησιμοποιώντας 2 βίδες $\varnothing 4 \times 50$ για κάθε βάση και έπειτα βιδώνετε τους πάγκους στις βάσεις τους χρησιμοποιώντας 2 βίδες $\varnothing 4 \times 50$ για κάθε πάγκο, δηλαδή μία βίδα σε κάθε πλευρά έκαστου πάγκου.

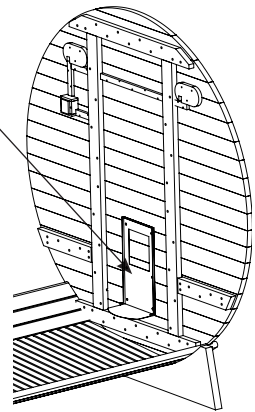
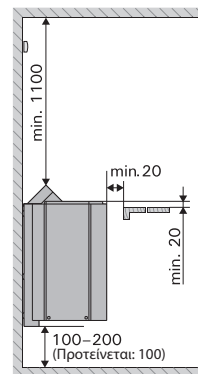
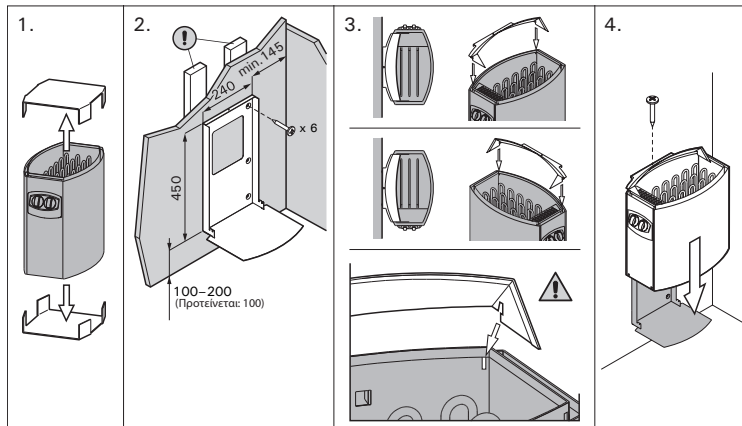


Για να στερεώσετε τα φωτιστικά, χρησιμοποιήστε 3 βίδες για να στερεώσετε το πίσω μέρος στον τοίχο και άλλες 2 βίδες $\varnothing 3 \times 25$ για το γυαλί.

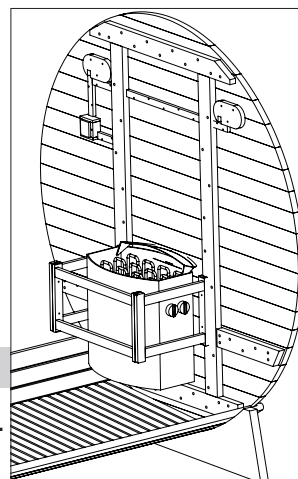
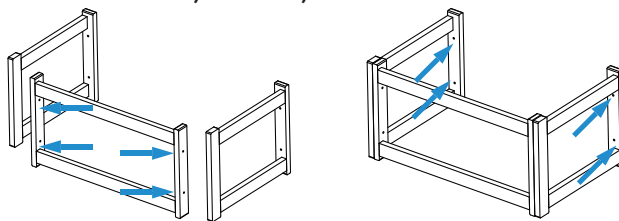


2 x βάσεις σχήματος "Γ"

Πρώτα θα πρέπει να τοποθετήσετε τη βάση της σόμπας στον πίσω τοίχο. Έπειτα κρεμάτε τη σόμπα στη βάση της. Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε διαβάστε το βιβλίο οδηγιών της σόμπας.



Έπειτα, φτιάξτε το προστατευτικό πλαίσιο της σόμπας (#8) χρησιμοποιώντας 8 βίδες $\varnothing 4 \times 30$, τις 4 για να δημιουργήσετε το πλαίσιο και τις άλλες 4 για να το στερεώσετε στον πίσω τοίχο της σάουνας.



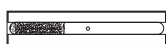
Βήμα 10: Λοιπά εξαρτήματα



Το θερμόμετρο/υγρόμετρο απλώς το ακουμπάτε όπου επιθυμείτε.



Για τις βάσεις ποτηριών θα χρειαστείτε συνολικά 4 βίδες $\varnothing 4 \times 30$.



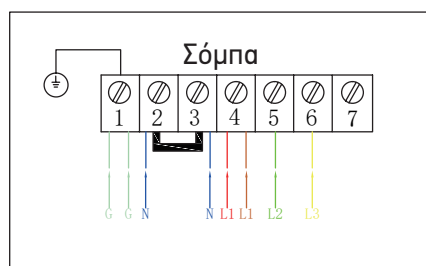
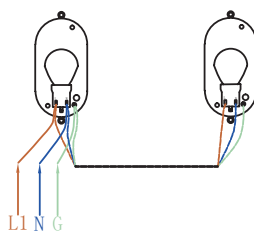
Για την κλεψύδρα θα χρειαστείτε 2 βίδες $\varnothing 4 \times 30$.



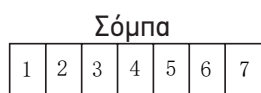
Τέλος, βάλτε τα χερούλια (#12 & #13) χρησιμοποιώντας 2 βίδες $\varnothing 6 \times 70$. Το πιο μεγάλο σε μήκος χερούλι (#13) πρέπει να βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά της πόρτας.

Βήμα 11: Ηλεκτρικό κύκλωμα

Το καλώδιο παροχής ρεύματος της σόμπας συνδέεται στην παροχή ρεύματος του χώρου σας. Τα καλώδια ρεύματος για τις λάμπες θα πρέπει να συνδεθούν στην παροχή της σόμπας και να τροφοδοτούνται από αυτήν.

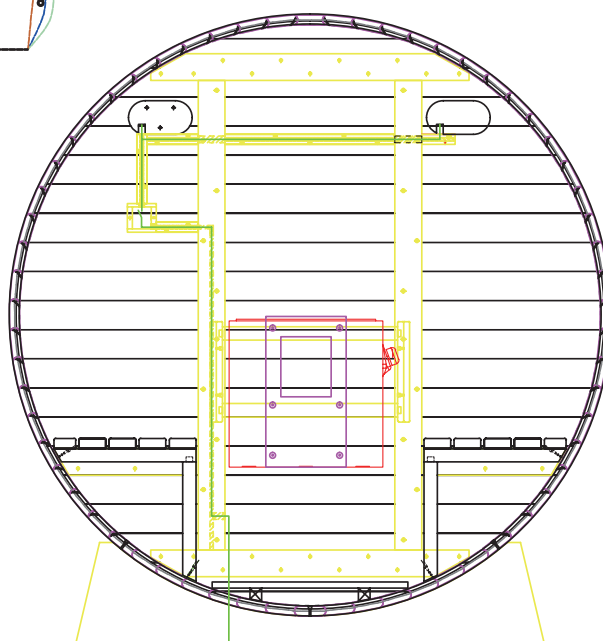


ΠΡΟΣΟΧΗ: Η σόμπα πρέπει να συνδεθεί στο ηλεκτρικό δίκτυο σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς και μόνο από εξειδικευμένο και πιστοποιημένο τεχνικό.

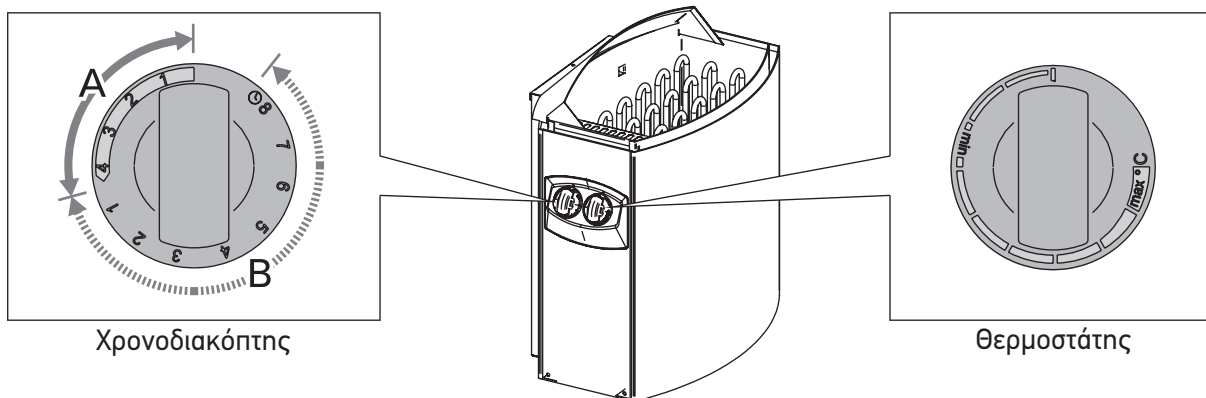


Καλώδια ($5 \times 2,5 \text{mm}^2$)

Γραμμή 1amp ($3 \times 0,75 \text{mm}^2$)



ΧΡΗΣΗ ΣΟΜΠΑΣ



Πρώτα ρυθμίστε τον Θερμοστάτη στην επιθυμητή θερμοκρασία, και μετά...



Περιστρέψτε τον Χρονοδιακόπτη στην περιοχή «Α» του ανωτέρω σχήματος (χρονική διάρκεια ρυθμιζόμενη 0-4 ώρες). Η σόμπα θα αρχίσει άμεσα να ζεσταίνεται.



Περιστρέψτε τον Χρονοδιακόπτη στην περιοχή «Β» του ανωτέρω σχήματος (χρονική διάρκεια ρυθμιζόμενη 0-8) ώρες για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα, μετά το πέρας του οποίου η σόμπα θα ανοίξει αυτόματα, με αυτόματο κλείσιμο μετά από άλλες 4 ώρες.

Για πιο αναλυτικές πληροφορίες ή συγκεκριμένη χρήση της σόμπας, καθώς και προειδοποιήσεις για τη χρήση της, παρακαλούμε ανατρέξτε στο εγχειρίδιο οδηγιών της σόμπας.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πάντα να αφαιρείτε την παροχή ρεύματος πριν εκτελείτε οποιαδήποτε εργασία στη σάουνα.

Προστασία του ξύλου:

Με την ολοκλήρωση της συναρμολόγησης, βουρτσίστε έκαστη σανίδα από την εξωτερική πλευρά και περάστε τη ένα χέρι λούστρου για προστασία, ανανεώνοντάς το σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Καθαρισμός:

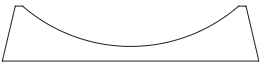
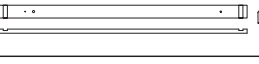
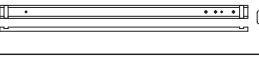
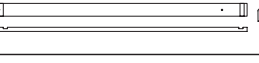
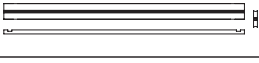
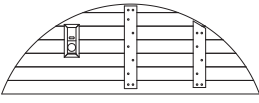
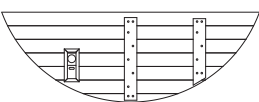
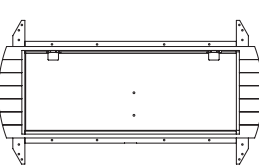
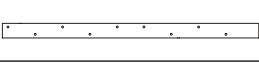
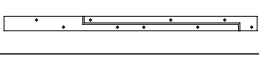
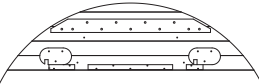
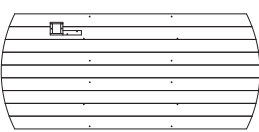
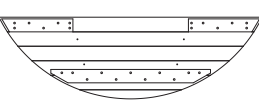
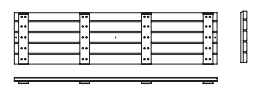
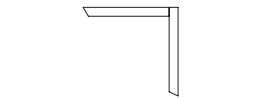
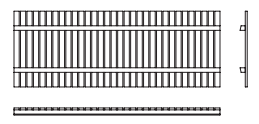
- Χρησιμοποιήστε μια ηλεκτρική σκούπα για να αφαιρέσετε τυχόν σκόνη από τις αυλακιές ανάμεσα στις σανίδες.
- Καθαρίστε το εσωτερικό με ένα νωπό βαμβακερό πανί, ενδεχομένως χρησιμοποιώντας ελάχιστο σαπούνι αν κρίνεται απαραίτητο, ξεβγάζοντας με άλλο νωπό πανί.
- Μην χρησιμοποιήσετε λούστρα στο εσωτερικό της σάουνας, ούτε βενζίνη, αλκοόλ, χημικά ή σκληρά καθαριστικά.
- Διαβάστε με προσοχή το βιβλίο οδηγιών που συνοδεύει τη σόμπα.
- Η σόμπα πρέπει να συνδεθεί στο ηλεκτρικό δίκτυο σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς και μόνο από εξειδικευμένο και πιστοποιημένο τεχνικό.

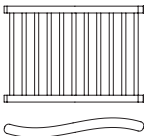
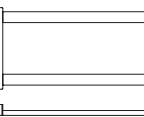
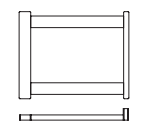
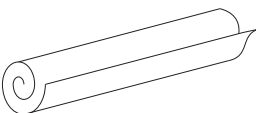
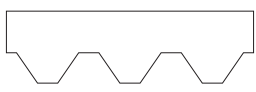
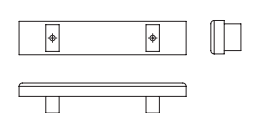
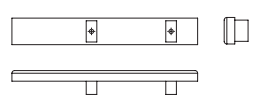
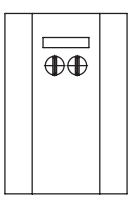
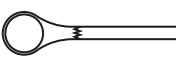
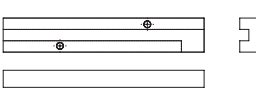
⚠ WARNINGS ⚠

- This product is designed for relaxation and wellness purposes only. It is not intended for medical or therapeutic use without professional supervision.
- The sauna must not be used by: Children under 6 years of age, people with severe reactions to sunlight, elderly or disabled people, people with previous medical conditions such as heart disease, high or low blood pressure, blood circulation problems or diabetes without prior medical advice, pregnant women (excessive temperature can endanger the foetus), and persons suffering from dehydration, open sores, eye disorders, burns or sunstroke.
- Children under 16 years of age should only use the sauna under adult supervision, provided that the temperature does not exceed 60°C.
- Elderly individuals and those with pre-existing health conditions should consult a doctor before use.
- Do not exceed the maximum number of users specified in the manufacturer's guidelines.
- Ensure proper ventilation to allow fresh air circulation and avoid oxygen depletion.
- Do not stay inside for extended periods – recommended maximum session time is 15-20 minutes.
- Stay hydrated before and after sauna use to prevent dehydration.
- Beware of hyperthermia, heat stroke or heat exhaustion which can be caused or aggravated by noncompliance with the safety instructions. Symptoms are fever, a rapid pulse, dizziness, fainting, lethargy and numbness in all or part of the body. The effects are: reduced awareness of the heat, ignorance of imminent risks, loss of consciousness.
- If surgical implants are worn, do not use the sauna without previously consulting a doctor and obtaining his approval.
- Do not use the sauna after strenuous activity.
- Wait 30 minutes for your body to cool down.
- Do not consume alcohol or drugs before or during the session.
- To avoid the risk of overheating, connect your sauna to a sufficiently powerful electrical outlet and do not connect other electrical equipment to the same wall socket.
- All electrical and heating installations must be performed by a qualified professional according to local regulations.
- Only use the heating system specified by the manufacturer. Do not modify or replace with unauthorized components.
- Do not sleep in the sauna when it is in operation.
- Do not place towels, clothing, or any flammable materials near or on the heater.
- Do not pour excessive water onto heating stones; follow the manufacturer's instructions.
- Ensure that electrical components are properly grounded.
- Do not operate the sauna if electrical wires are damaged or exposed.
- Always turn off and unplug the heating system after use.
- To avoid any risk of electrocution or damage to the sauna, do not use it, during thunderstorms, if the electrical cable is damaged (it must be replaced by a qualified person), if the electrical cable overheats (it must be checked by a qualified person); if you have to change a bulb, wait until the sauna is switched off and cooled down.
- The sauna must be installed on a stable, level, and fire-resistant surface.
- Maintain some distance from buildings, walls, and other flammable structures.
- If installed outdoors, ensure the sauna is properly sealed against moisture and extreme weather conditions.
- Ensure the sauna's structural components, benches, and flooring can support the maximum intended load.
- Follow the manufacturer's assembly instructions carefully. Incorrect assembly may result in structural instability.
- Dry your hands before connecting or disconnecting the electricity.
- Never work with wet hands or feet.
- Do not switch the electricity or the heating system rapidly on or off as this could damage the electrical system.
- Do not try to repair the sauna by yourself without the agreement of the sauna's distributor or manufacturer.
- Unauthorized attempts to repair it will invalidate the manufacturer's warranty.
- Do not wear metal jewelry or accessories inside the sauna, as they may become hot and cause burns.
- Be cautious when entering or exiting the sauna, as surfaces may be slippery.

- Inspect the sauna regularly for signs of wear, damage, or mold.
- Use only manufacturer-approved cleaning solutions to maintain wood integrity.
- Have the electrical system inspected by a qualified technician at least once a year.
- Replace sauna stones periodically as per manufacturer guidelines to ensure even heat distribution.
- After use, allow the sauna to dry completely to prevent mold and mildew formation.
- Ensure the door opens easily from the inside at all times.
- Keep a fire extinguisher nearby and ensure all users know how to use it.
- Do not use any type of detergent inside the sauna.
- Do not pile up or store objects inside or on top of the sauna.
- Do not place flammable materials or chemical agents near the sauna.
- Dispose of wooden and electrical components in accordance with local environmental regulations.
- Do not burn sauna wood panels or treated components, as they may release harmful chemicals.
- Do not leave the sauna switched on without supervision.
- Do not put animals in the sauna.
- Do not leave the sauna switched on for more than 3 hours at a time to avoid premature deterioration of the equipment. After 3 hours continuous usage, switch off the sauna for at least one hour.
- Wood is a living element, to maintain its original appearance, it is important to treat the outside of the wood against moisture.
- Use a saturator only on the outside of the sauna.
- The sauna must remain in a dry area. Do not use it near a source of water (bath, damp floor, swimming pool).
- Do not use liquid cleaning products. Disconnect the sauna before cleaning and use a wet rag.
- Protect the sauna's electrical cable to avoid it being crushed or pinched.
- Prior to replacing certain components, ensure that they are specified by the manufacturer or that they have the same features as the original parts. Incorrect replacement can cause a fire, a short circuit or damage to the sauna. We strongly recommend using a qualified technician.
- We recommend that you do not install a locking system on the sauna door.
- Check compliance of your electrical installation prior to connecting your sauna to the power supply.

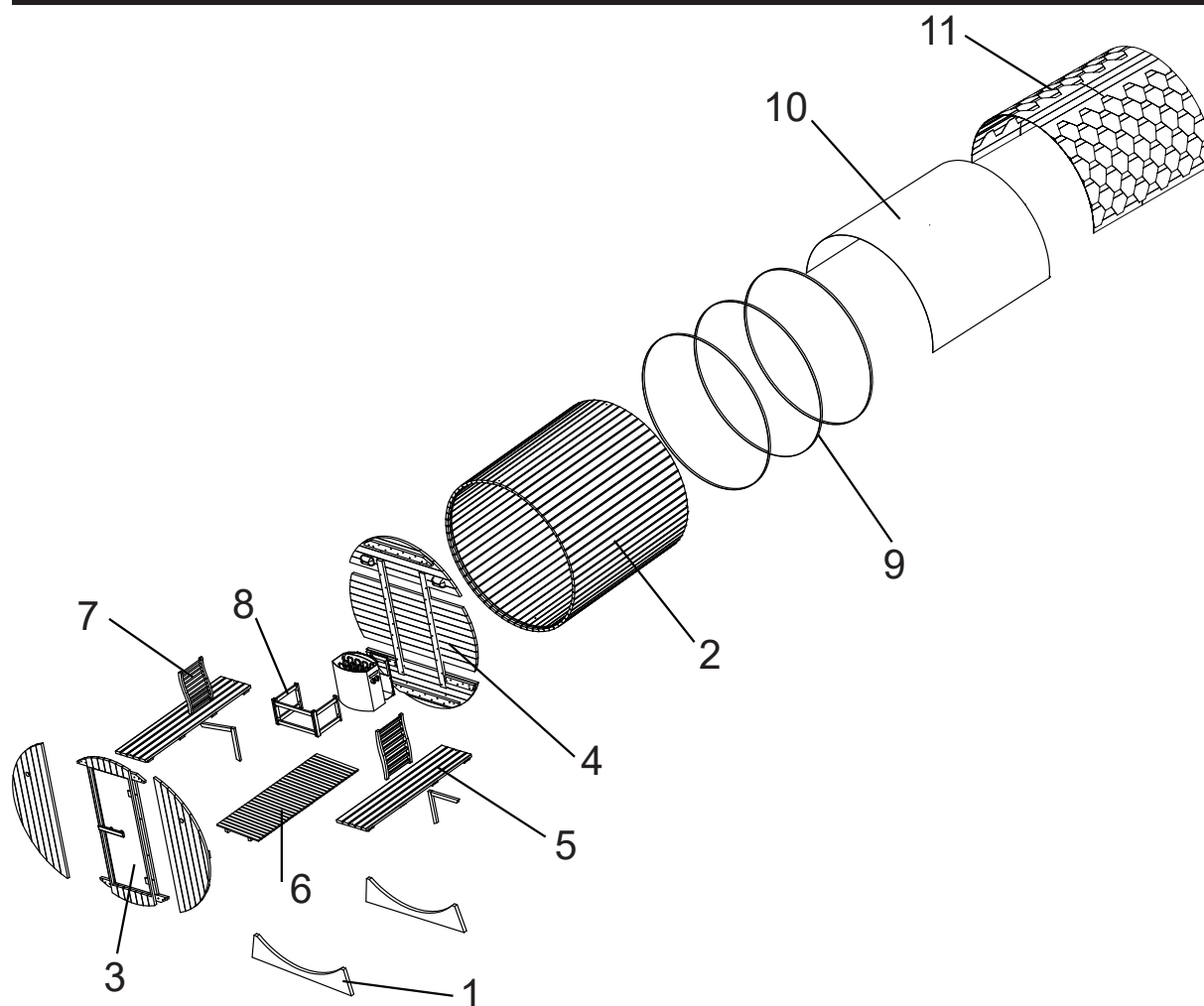
WHAT IS IN THE BOX

#	Drawing	Dimensions	PCS
1		Base	2
2.1		Slats (with stickers describing their placement)	2
2.2			1
2.3			60
2.4			1
3.1		Front wall, right side	1
3.2		Front wall, left side	1
3.3		Door	1
4.1		Slat for back wall	1
4.2		Slat for back wall	1
4.3		Back wall, top part	1
4.4		Back wall, middle part	1
4.5		Back wall, bottom part	1
5.1		Benches	2
5.2		"L" shaped supports for the benches	2
6		Floor	1

#	Drawing	Dimensions	PCS
7		Back supports	2
8.1		Stove's frame (front part)	1
8.2		Stove's frame (sides)	2
9		Hoops	3
10		Waterproof cloth	1
11		Asphalt shingles	60
12		Door handles	1
13			1
14		Stove	1
15		Bucket	1
16		Ladle	1
17		Slat for back wall	1

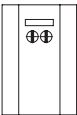
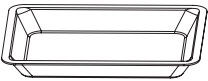
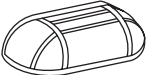
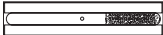
EN

BASIC ASSEMBLY PARTS

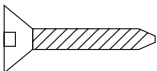
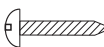
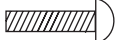


Number	Description	Items
1	Base/legs	2
2	Slats	64
3	Front wall (2 x wooden parts + door)	3
4	Back wall (3 x wooden parts + 2 x wooden supports)	5
5	2 x benches + 2 x "L" shaped legs	4
6	Floor	1
7	2 x back supports	2
8	Protective frame (placed around the stove)	3
9	3 x metal hoops	3
10	Waterproof cloth to protect the sauna	1
11	Asphalt shingles to protect the sauna	60

Other parts and accessories contained in the packaging:

Stove		Bucket	
Ladle		Water pan	
2 x Light fixtures		2 x cup holders	
Hygrometer/thermometer		Hourglass	

The below bolts are used in the assembly:

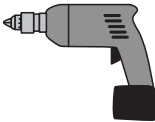
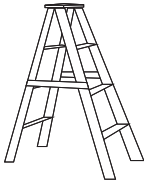
Drawing						
Description	05x50	04x50	04x30	03x35	04x12	06x70
Pcs	44	16	14	70	200	2

BEFORE YOU BEGIN

Please read this manual very carefully before you begin the assembly of the sauna. Open the carton and spread all parts on the floor to get acquainted with them.

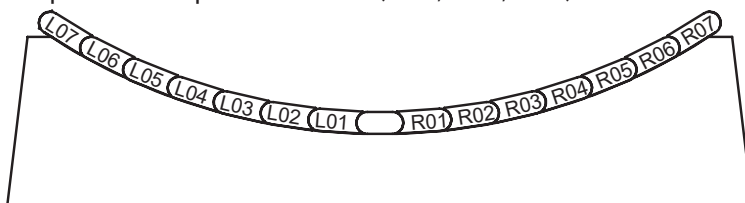
This sauna is intended for outdoor use only. Place it on a stable, horizontal, and level surface that can support its weight, away from sources of moisture, fire, and flammable materials.

Please note that at least three (3) adults are required to assemble this product. Before you begin, make sure you have the following tools:

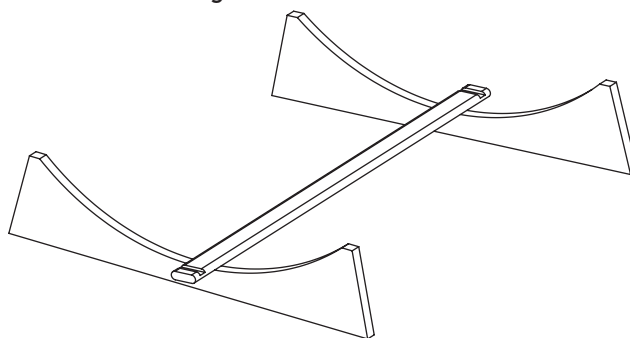
Screwdriver 	Pencil 
Wood spiral drill 	Mallet 
Leveller 	Spanner 
Tape measure 	Cutter 
Electric screwdriver 	Step ladder 

Step 1: Lower part and base

All slats that make up the body of the sauna have stickers so you don't get confused. The left side, starting from the bottom, is numbered from L01 to L38, while the right side uses the letter R (#2.3). The slats that are to be placed in a specific location (#2.1, #2.2, #2.4) have stickers describing their use.

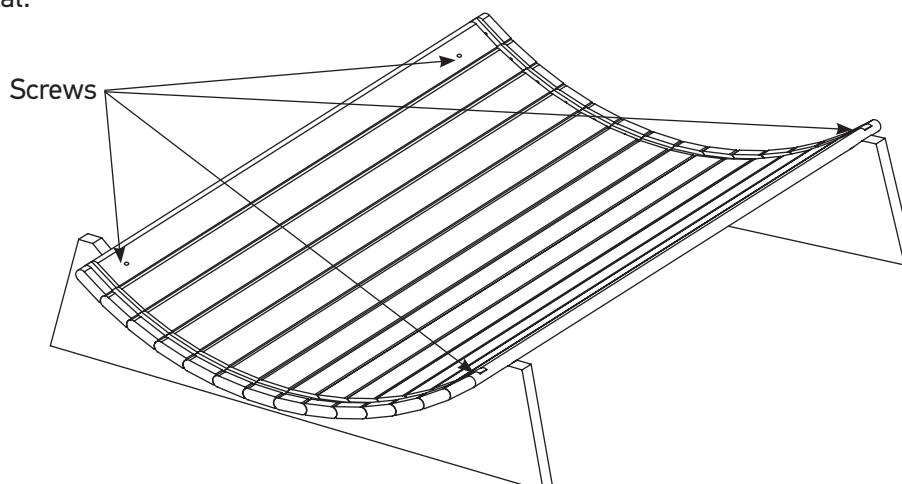


To begin, place the bases/legs (#1) upright on the ground, ensuring that they are perfectly parallel, and screw the bottom board to the bases using two Ø5x50 screws.



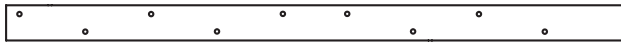
Then place (without using any screws) the slats numbered L1-L6 (for the left side) and R1-R6 (for the right side). Make sure that the slats are well joined and aligned. You may need to use a mallet to gently tap them into place to achieve the correct fit/alignment.

Finally, position the L7 and R7 slats, which you will screw to the base using 2 pieces of Ø5x50 screws for each slat.

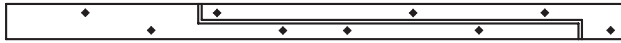


Step 2: Back wall

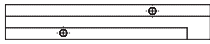
Gather the three (3) parts of the back wall (see drawing on the right). Apart from these, you will also need the following:



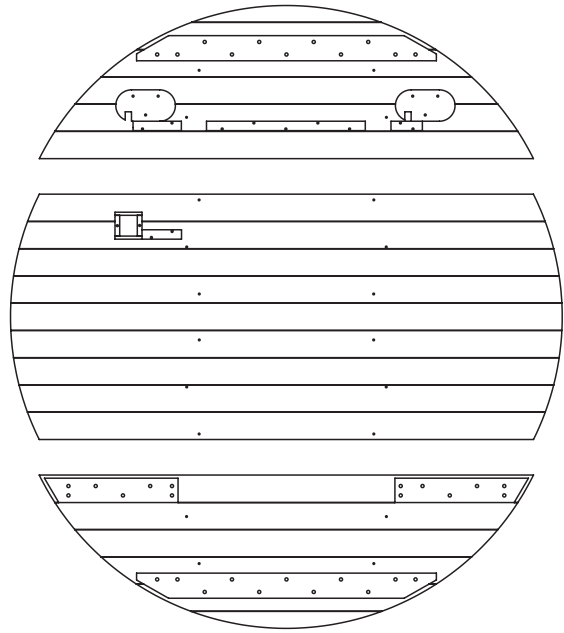
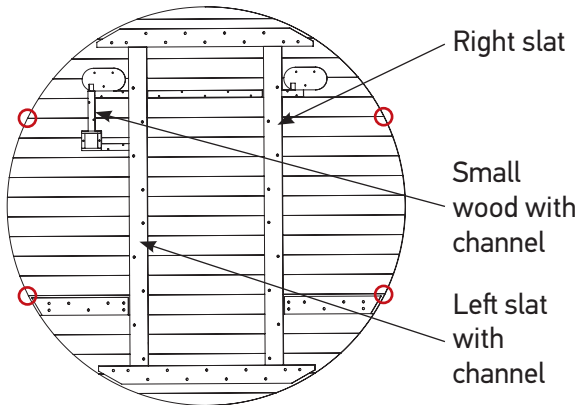
Wooden slat of 1404x80x20mm, it will be placed on the right (#4.1).



Same sized wooden slat, which has a channel on one side for the power cord to pass through, it must be placed on the left side (#4.2).



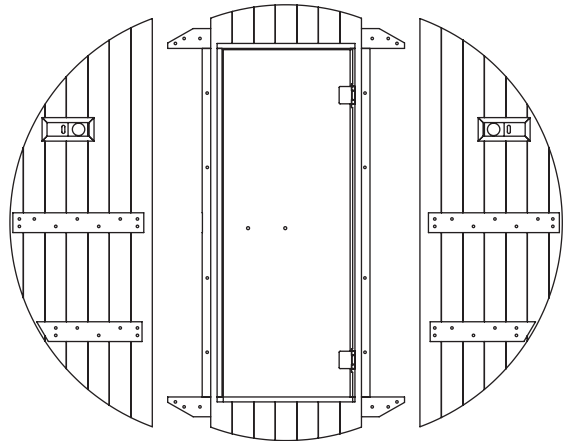
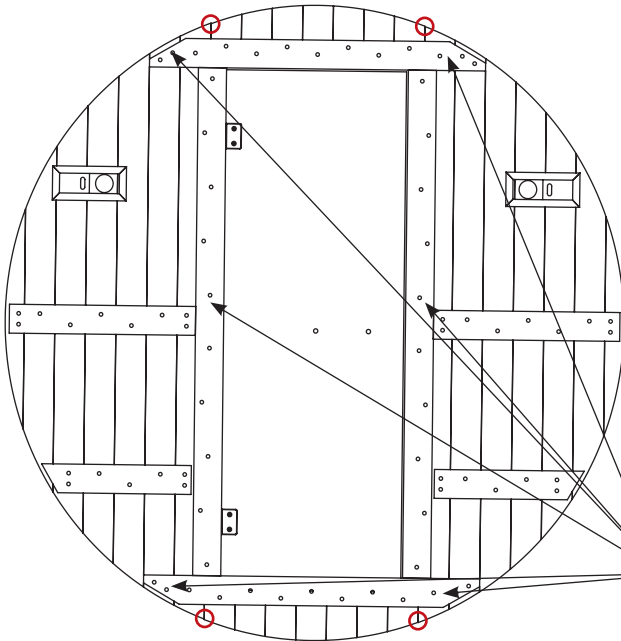
Wood measuring 177x80x30mm with cable channel, to be placed on the left, above the switch (#17).



Lay them on the ground, after placing a protective surface underneath to prevent scratching the wall. You will need 18 screws sized $\emptyset 5 \times 50$ in total for the big slats and 2 screws sized $\emptyset 3 \times 35$ for the small one.

Step 3: Front wall

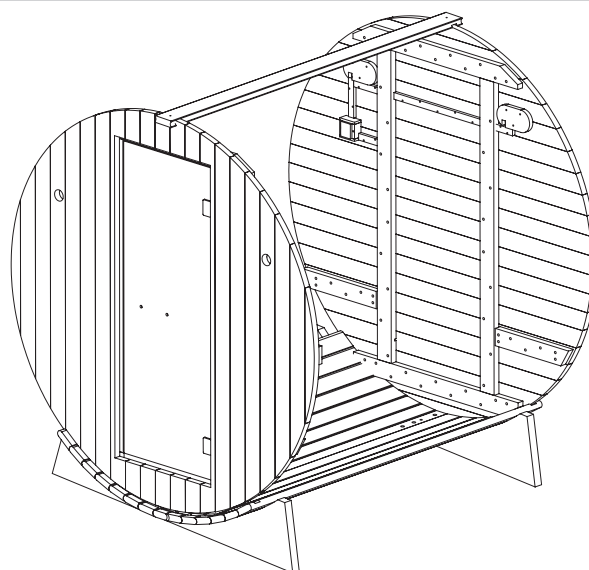
Find the three (3) parts composing the front wall (see drawing on the right).



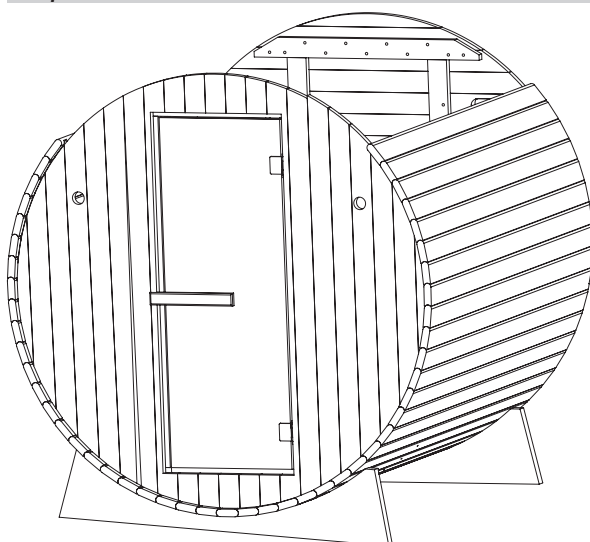
Lay them on the ground, after placing a protective surface underneath to prevent scratching the wall. You will need 20 screws sized $\emptyset 5 \times 50$ in total, used at the areas pointed to by the arrows.

Step 4 & 5: Placing the walls

In this step, you will definitely need the help of at least two (2) other adults. You will need to lift the walls you assembled in Steps 2 and 3 and place them upright on the base you just completed. Most likely, after placing the walls, you will need to rotate them slightly so that they are properly aligned. It is recommended that you use a leveller to check the correct alignment. Finally, loosely place the board that corresponds to the top part to hold the walls upright. Do not screw this board in place yet.

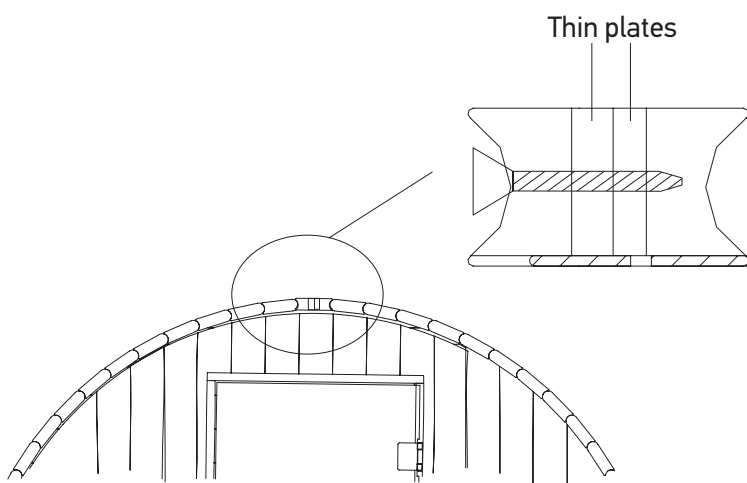


Step 6: Side slats



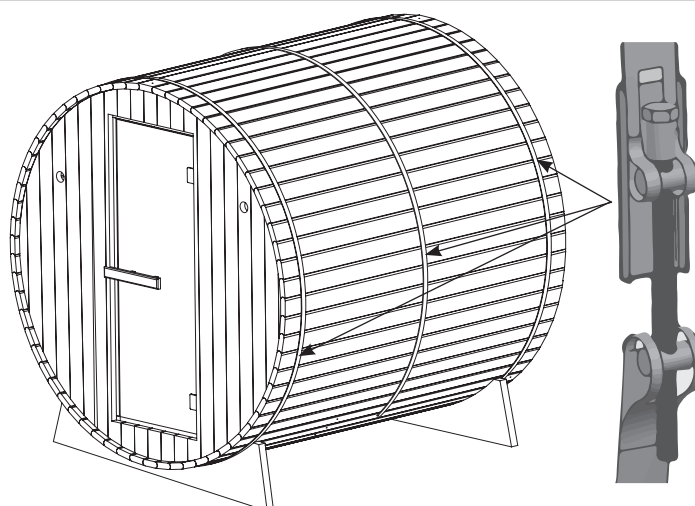
Start placing the slats and secure them using 2 pcs of Ø3x35 screws for each slat. The slat numbering begins from 8 and goes on until 23. You will need 64 screws in total.

The top slat, depending on the actual installation, might have to be adjusted. If you can't place it, loosen the pictured screws and remove one or both of the thin plates in order to change its width and make it fit in place.



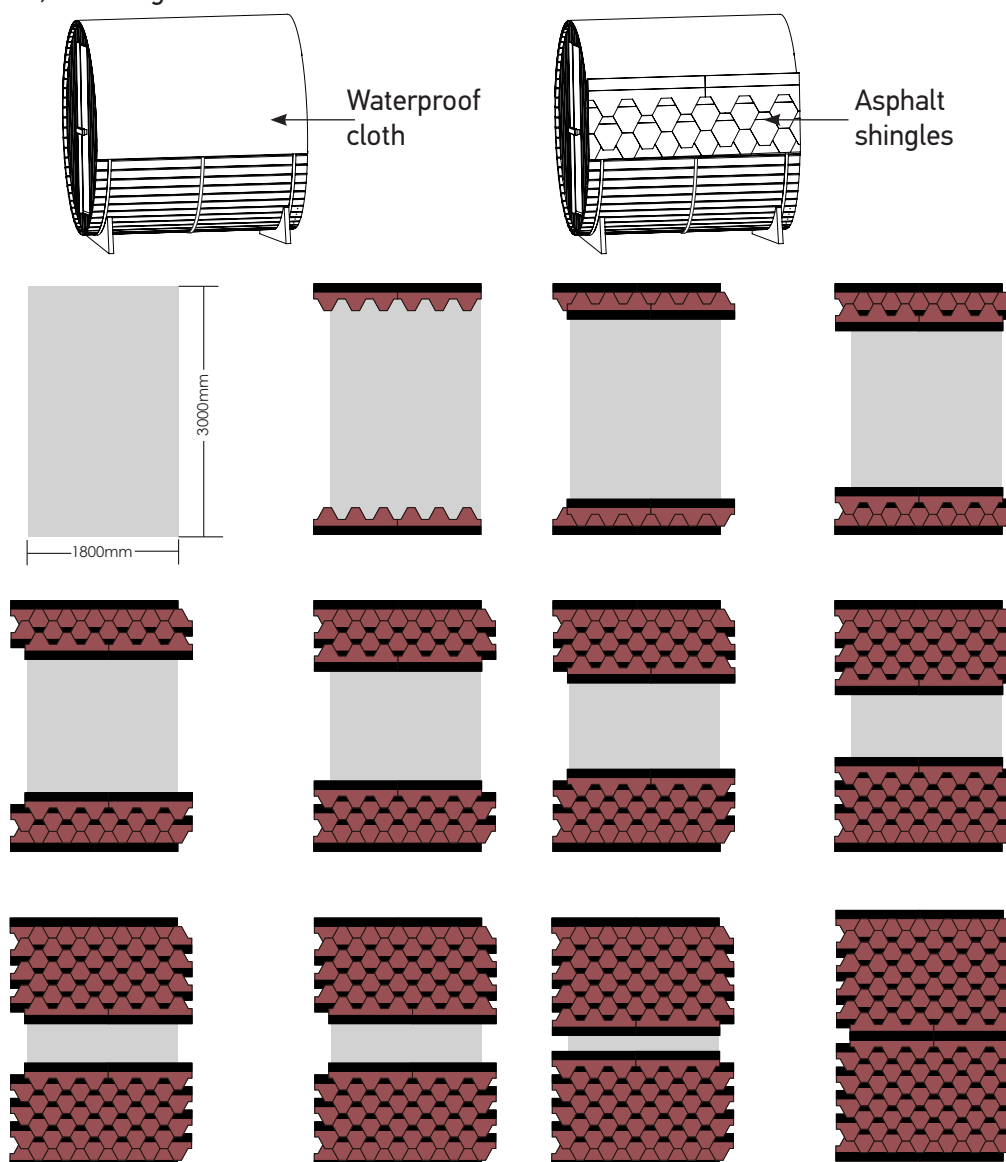
Βήμα 7: Metal hoops

It is imperative you use the metal hoops (#9) in order to finalize the sauna structural integrity. Place them on the outside and tighten them using the special mechanism.

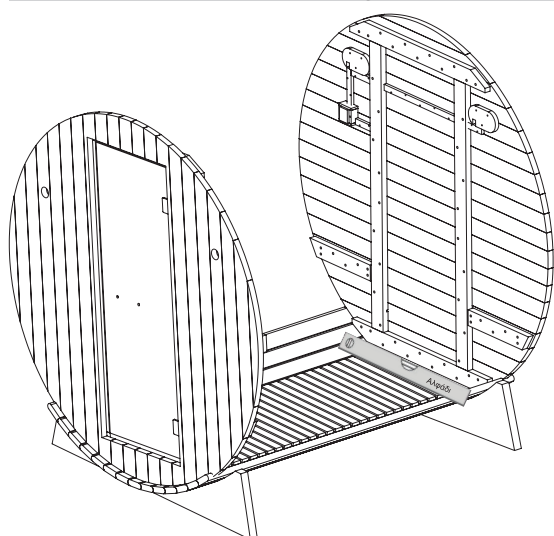


Step 8: Covering the sauna

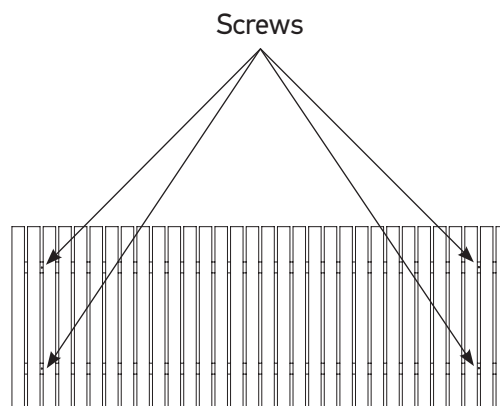
First place the waterproof cloth (#10) and then secure the 60 asphalt shingles using 200 screws sized $\emptyset 4 \times 12$ (#11) following the order described below:



Step 9: Floor, Benches, Light fixtures and Stove frame



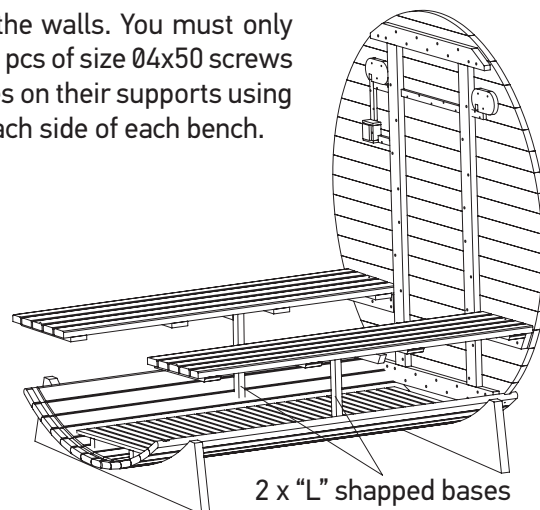
When placing the floor (#6), use a leveller to make sure it is horizontal and secure it using 4 screws of size Ø4x50.



The side supports of the benches are pre-installed on the walls. You must only place the 2 "L" shaped bases in the middle (#5.2) using 2 pcs of size Ø4x50 screws for each base. You may then screw each end of the benches on their supports using 2 pcs of size Ø4x50 for each bench, that is 1 screw for each side of each bench.

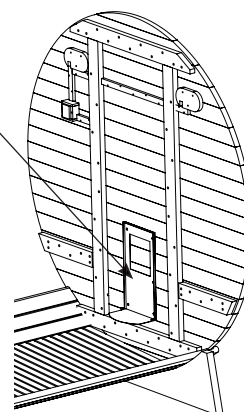
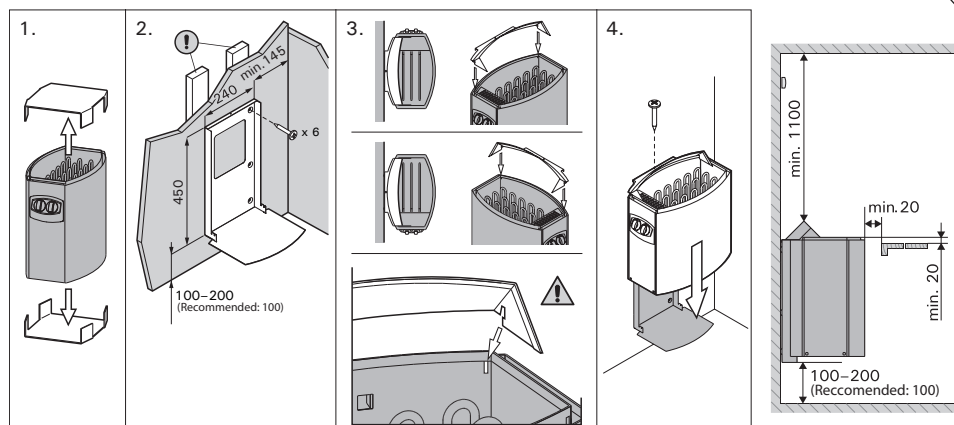


In order to secure the light fixtures, use 3 screws for the base of each fixture, and 2 pcs of size Ø3x25 screws for the glass cover.

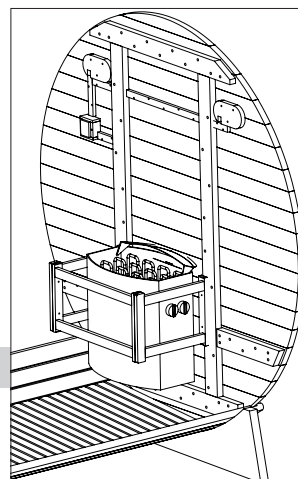
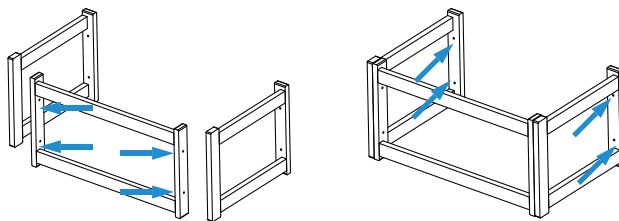


2 x "L" shaped bases

You must now secure the stove base on the back wall. You can then hang the stove on the base. For more and detailed information, please refer to the stove manual.



You can now assemble the stove's frame (#8) using 8 size 04x30 screw, 4 screw will be used to assemble the frame, use the other 4 to secure it on the back wall of the sauna.



Step 10: Other accessories



Place the thermometer/hygrometer where you wish.



You will need a total of 4 size 04x30 screws for the 2 cup holders.



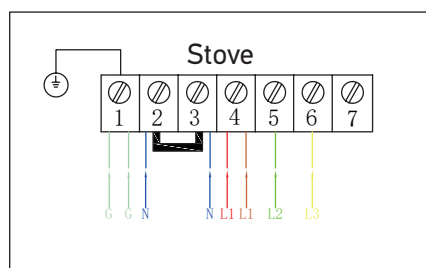
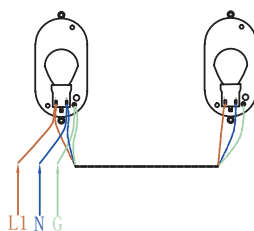
The hourglass needs 2 size 04x30 screws.



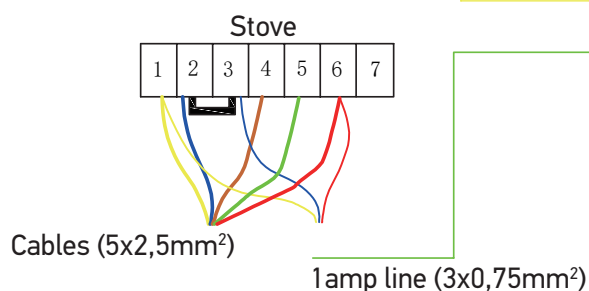
Finally, secure the door handles (#12 & #13) using 2 size 06x70 screws, where the larger handle (#13) is placed on the outer side of the door.

Βήμα 11: Electric circuitry

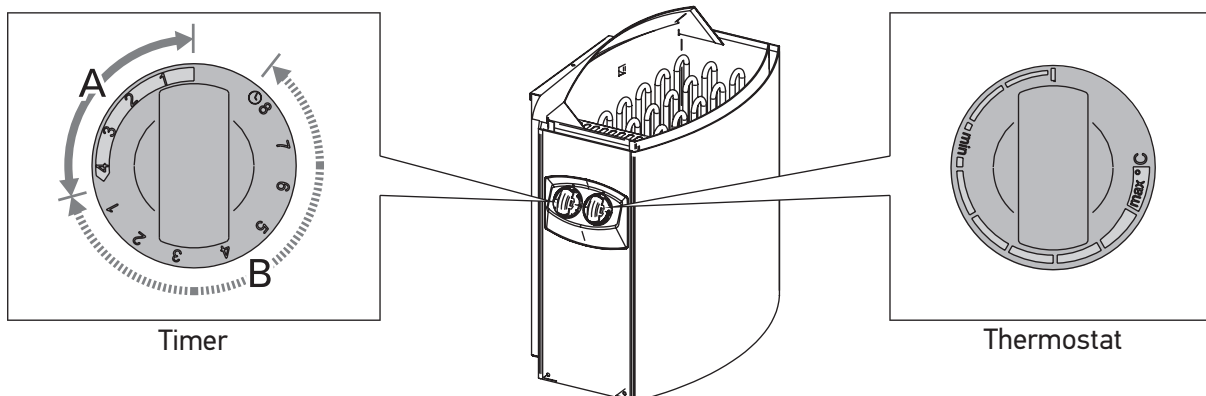
The power supply cable of the stove will be connected to your power supply.
The power cables for the lamps must be connected to the wiring base of the sauna stove and powered through it.



CAUTION: The stove must be connected to the electrical network in accordance with local regulations and only by a qualified and certified technician.



USING THE STOVE



First use the thermostat to set the desired temperature and then...



Turn the timer switch to the "on" section (section A in figure 2, 0–4 hours). The heater starts heating immediately.



Turn the timer switch to the "pre-setting" section (section B in figure 2, 0–8 hours). The heater starts heating when the timer has turned the switch back to the "on" section. After this, the heater will be on for about four hours.

For more detailed info about the stove, as well as precautions for its use, please read its manual.

MAINTENANCE

CAUTION: Disconnect the cabin's power supply cable before undertaking any work.

Protection of wood:

Brush each exterior barrel slat and apply a wood stain when full assembly to protect the wood. This wood stain had to be renewed according to the recommendations of the product used.

Cleaning:

- Use a vacuum cleaner to remove dust from crevices in the woodwork.
- Clean the cabin with a damp cotton cloth and use a small amount of soap if necessary. Rinse with a damp cloth.
- Clean the glass with a window / glass cleaner and a soft cloth.
- Maintain the exterior of the sauna every 2 years with a suitable product.
- The wood should be treated with a protective product only on the outside of the sauna.
- No treatment should be applied inside the sauna.
- Do not use benzene, alcohol, chemical agents or strong detergents on the sauna since chemical products can damage the wood. Do not spray water on your sauna.



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