

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

# KETTLER

ΠΟΛΥΠΑΓΚΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

**MULTI FUNCTION**

(κωδ. 7708-500)



Παρόμοια Απεικόνιση

 **A. LEOS** S.A.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΕΛΛΑΔΑΣ & ΚΥΡΠΟΥ



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**ΟΛΑ τα προϊόντα της KETTLER είναι σχεδιασμένα με τους τελευταίους κανόνες ασφαλείας και υπόκεινται σε συνεχείς ελέγχους ποιότητας κατά την διάρκεια της κατασκευής τους. Η γνώση που κερδίζεται από αυτή την διαδικασία χρησιμοποιείται στην συνεχή βελτίωση και ανάπτυξη των προϊόντων μας. Για να μπορέσουμε να προσφέρουμε στους πελάτες μας την καλύτερη δυνατή ποιότητα, κρατάμε το δικαίωμα να κάνουμε τεχνικές αλλαγές οποιαδήποτε στιγμή. Εάν παρόλα αυτά έχετε κάποιο παράπονο, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με τον αντιπρόσωπο της KETTLER.**

**Πριν συναρμολογήσετε ή χρησιμοποιήσετε το συγκεκριμένο όργανο γυμναστικής, μελετήστε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες. Οι οδηγίες αυτές περιέχουν σημαντικές πληροφορίες τόσο για την προσωπική σας ασφάλεια όσο και για τη χρήση και συντήρηση του οργάνου. Κρατήστε αυτές τις οδηγίες σε ασφαλές μέρος έτσι ώστε να είναι εύκολα διαθέσιμες σε περίπτωση συντήρησης ή παραγγελίας ανταλλακτικών.**

### Για την Ασφάλεια σας

- Το συγκεκριμένο όργανο γυμναστικής πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για τον σκοπό που προορίζεται, δηλαδή την σωματική άσκηση ενηλίκων ατόμων.
- Οποιαδήποτε άλλη χρήση του μηχανήματος απαγορεύεται και μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνος για ζημιά ή τραυματισμό που προκλήθηκε από μη σωστή χρήση του οργάνου.
- Το όργανο έχει σχεδιαστεί σύμφωνα με τα τελευταία στάνταρ ασφαλείας. Οτιδήποτε θα μπορούσε να αποτελέσει αίτιο ή πηγή πιθανού τραυματισμού έχει αποφευχθεί ή έχει γίνει όσο το δυνατόν πιο ασφαλές.
- Το όργανο συμφωνεί με την τάξη Η των προδιαγραφών EN 957-1/-2-4.
- Το όργανο έχει χαρακτηριστεί ως Κλάσης Η (H= Homesprot -για το σπίτι). Εάν το όργανο δεν προορίζεται για χρήση στο σπίτι, παρακαλούμε να λάβετε υπόψη σας ότι ο κάτοχος / ιδιοκτήτης του έχει την απόλυτη ευθύνη να εξασφαλίσει όλα τα απαραίτητα μέτρα ασφαλείας που επιβάλλονται ώστε να εξασφαλιστεί σωστή πρόσβαση και επίβλεψη. Ο σκοπός μια τέτοιας επίβλεψης θα εξαρτηθεί από ποιον θα χρησιμοποιηθεί το όργανο: τον βαθμό αξιοπιστίας, ηλικία, εμπειρίας κλπ.
- Μη σωστές επισκευές και δομικές μετατροπές (όπως π.χ. αφαίρεση ή αντικατάσταση των αυθεντικών ανταλλακτικών) μπορεί να βάλουν σε κίνδυνο την ασφάλεια του χρήστη.
- Καταστραμμένα κομμάτια μπορούν να βάλουν σε κίνδυνο την ασφάλεια σας ή να μειώσουν τον χρόνο ζωής του οργάνου. Για αυτό τον λόγο, φθαρμένα ή κατεστραμμένα κομμάτια θα πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως και το όργανο να μην χρησιμοποιείται μέχρι να επισκευαστεί. Να χρησιμοποιείτε μόνο τα αυθεντικά ανταλλακτικά της KETTLER.
- Εάν το όργανο είναι σε τακτική χρήση, να κάνετε διεξοδικό έλεγχο όλων των κομματιών κάθε 1-2 μήνες. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο πόσο σφιχτές είναι οι βίδες και τα παξιμάδια.
- Για να επιτύχετε και να διατηρήσετε το υψηλό επίπεδο ασφαλείας που έχει το όργανο από την κατασκευή του, θα πρέπει να περνάει τακτικά από σέρβις (μια φορά τον χρόνο) από ειδικό συνεργείο.
- Εκπαιδεύστε τα άτομα που θα χρησιμοποιήσουν το όργανο (ειδικά τα παιδιά) πάνω στις πιθανές πηγές κινδύνου κατά την διάρκεια της χρήσης του και ειδικά για τις ασκήσεις όπου χρησιμοποιούνται βάρη ή αλτήρες - αυτή η οδηγία έχει ιδιαίτερη εφαρμογή στην περιοχή κίνησης ελεύθερων βαρών και αλτήρων.
- Πριν χρησιμοποιήσετε κάποιο πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε την απαιτούμενη φυσική κατάσταση για την χρήση του συγκεκριμένου οργάνου. **Βασίστε το πρόγραμμά σας πάνω στο επίπεδο φυσικής κατάστασης που θα προσδιορίσει ο γιατρός. Μη σωστή ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας!**
- **Οποιαδήποτε παρέμβαση στα επιμέρους μέρη / κομμάτια του προϊόντος η οποία δεν περιγράφεται από τις οδηγίες χρήσης, μπορεί να προκαλέσει ζημιά ή να βάλει σε κίνδυνο την ασφάλεια σας κατά την διάρκεια χρήσης του μηχανήματος. Εκτεταμένες επισκευές**

**πρέπει να εκτελούνται μόνο από τους εξειδικευμένους τεχνικούς της KETTLER ή εξουσιοδοτημένο προσωπικό το οποίο έχει εκπαιδευτεί από την KETTLER.**

- Για οποιαδήποτε απορία, επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της KETTLER.
- Για την επιλογή της τοποθεσίας που θα στήσετε το όργανο, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ικανοποιητική απόσταση ασφαλείας από εμπόδια. Το όργανο δεν θα πρέπει να στήνεται σε σημεία με άμεση γειτνίαση με κύριους διαδρόμους (διάδρομοι, πόρτες, περάσματα).

## **Χειρισμός του μηχανήματος**

- Όταν διαλέξετε το μέρος που θα βάλετε το όργανο, παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι το πάτωμα μπορεί να αντέξει το επιπρόσθετο βάρος του φορτίου.
- Πριν χρησιμοποιήσετε το όργανο για άσκηση, κάντε λεπτομερή έλεγχο για να επιβεβαιώσετε ότι έχει συναρμολογηθεί σωστά.
- Κατά την διάρκεια της άσκησης, βεβαιωθείτε ότι όλα τα απαραίτητα στοιχεία ασφαλείας είναι στην θέση τους και ότι δεν πρόκειται να λασκάρουν ή να φύγουν από αυτήν. Πριν την χρήση, να ελέγχετε πάντα όλες τις βίδες και τις συνδέσεις, όπως τις αντίστοιχες συσκευές ασφαλείας, ώστε να εφαρμόζουν σωστά.
- Μην τοποθετείτε το όργανο σε δωμάτιο όπου κυκλοφορεί πολύς κόσμος ή πλάι σε πόρτα.
- Δεν σας προτείνουμε να τοποθετήσετε ή αποθηκεύσετε το όργανο σε υγρά μέρη γιατί μπορεί να σκουριάσει. **Βεβαιωθείτε ότι κανένα κομμάτι του οργάνου δεν έρχεται σε επαφή με οποιοδήποτε υγρό (ποτό, ιδρώτα κ.λπ.), γιατί κάτι τέτοιο μπορεί να του προκαλέσει σκουριά.**
- Η επιφάνεια πάνω στην οποία έχει στηθεί το όργανο πρέπει να είναι σταθερή και ίσια. Τοποθετήστε στο κάτω μέρος του ένα αχυρένιο ή λαστιχένιο χαλί (τάπητα) για να ελαττώσετε τον πιθανό θόρυβο ή την πρόσκρουση. Μόνο για τις περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται δίσκοι βάρους: Μην ρίχνετε στο πάτωμα βάρη και μην τα αφήνετε να σας πέφτουν κάτω. Αποφύγετε τις δυναμικές ταλαντώσεις όταν χρησιμοποιείτε βάρη.
- Το όργανο έχει σχεδιαστεί για χρήση από ενήλικες και δεν θα πρέπει να επιτρέπετε σε παιδιά να παίζουν μαζί του. Τα παιδιά κατά το παιχνίδι συμπεριφέρονται απρόβλεπτα και επικίνδυνες καταστάσεις μπορούν αν συμβούν για τις οποίες ο κατασκευαστής δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνος. Εάν, παρόλα αυτά, επιτραπεί στα παιδιά να χρησιμοποιήσουν το μηχάνημα, βεβαιωθείτε ότι έχουν καθοδηγηθεί για την σωστή χρήση και εποπτεύονται κατάλληλα.
- Κατά βάση το συγκεκριμένο όργανο δεν χρειάζεται ειδική συντήρηση.
- Μην χρησιμοποιείτε διαβρωτικά ή σκληρά υλικά για καθαρίσετε το όργανο. Βεβαιωθείτε ότι τέτοια υλικά δεν υπάρχουν στον περιβάλλοντα χώρο.

## **Οδηγίες συναρμολόγησης**

- Το όργανο πρέπει να συναρμολογείται με την δέουσα προσοχή από ενήλικο άτομο. Εάν υπάρχει αμφιβολία, ζητήστε βοήθεια από δεύτερο άτομο, κι αν είναι δυνατό από κάποιο άτομο που τα καταφέρνει στα τεχνικά θέματα.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε παραλάβει όλα τα κομμάτια (δείτε την λίστα) και ότι δεν είναι καταστραμμένα. Εάν υπάρχει κάποιο παράπονο απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπο της KETTLER.
- Παρακαλούμε σημειώστε ότι υπάρχει **πάντα** κίνδυνος τραυματισμού όταν δουλεύετε με εργαλεία ή κάνετε χειρωνακτική εργασία. Για αυτό παρακαλούμε να δείξετε τη δέουσα προσοχή κατά τη συναρμολόγηση και τη χρήση του οργάνου.
- Βεβαιωθείτε ότι η περιοχή εργασίας είναι ελεύθερη από πηγές κινδύνου, για παράδειγμα μην αφήνετε τα εργαλεία σκόρπια δεξιά - αριστερά. Πάντα να απομακρύνετε τα υλικά συσκευασίας με τέτοιο τρόπο ώστε να μην είναι πηγή οποιουδήποτε κινδύνου. Υπάρχει πάντα **ο κίνδυνος ασφυξίας** εάν τα παιδιά παίζουν με τις πλαστικές σακούλες!
- Πριν συναρμολογήσετε το όργανο, μελετήστε προσεκτικά τα σχεδιαγράμματα και εκτελέστε τις λειτουργίες με την σειρά που σας υποδεικνύονται από το διάγραμμα. Η σωστή σειρά σας υποδεικνύεται με κεφαλαία γράμματα.

- Τα συνδετικά υλικά που χρειάζονται για το κάθε βήμα συναρμολόγησης σας υποδεικνύονται από διάγραμμα. Χρησιμοποιήστε τα συνδετικά υλικά ακριβώς όπως σας έχουν πει. Τα απαιτούμενα εργαλεία σας δίνονται μαζί με αυτό το όργανο.
- Βίδες και όλα τα άλλα κομμάτια θα πρέπει να συνδεθούν μεταξύ τους **χαλαρά στην αρχή** και μέχρι να γίνει έλεγχος ότι έχουν συναρμολογηθεί σωστά. Σφίξτε τα κόντρα παξιμάδια με το χέρι μέχρι να συναντήσετε αντίσταση και **μετά χρησιμοποιήστε το γαλλικό κλειδί για σφίξετε τα παξιμάδια ενάντια στην αντίσταση (συσκευή κλειδώματος)**. Κάντε έλεγχο σε όλες τις συνδέσεις για να βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι σφιχτές.
- **Προσοχή:** από την στιγμή που θα ξεβιδώσετε κάτι τότε αυτό δεν θα λειτουργεί πλέον σωστά (ο μηχανισμός κλειδώματος έχει καταστραφεί) και θα πρέπει να αντικατασταθεί.
- Για τεχνικούς λόγους, κρατάμε το δικαίωμα να κάνουμε εμείς την αρχική δουλειά συναρμολόγησης (π.χ. καπάκια σωλήνων).
- Για όργανα με σύστημα σχοινιών: βεβαιωθείτε ότι όλα τα σχοινιά είναι τοποθετημένα σωστά. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για τις τροχαλίες.

## Λίστα ανταλλακτικών

Multifunktionsbank		07708-500	
Pos-Nr.	Bezeichnung	Stück	Bestell-Nr.
1	Rückenpolster kpl.	1	94360245
2	Stützrohr links	1	94315134
3	Stützrohr rechts	1	94315136
4	VKT-Gleiter 25x25 mm	6	10100046
5	Einsteckrohr 40x40x2x500 mm	1	97100518
6	Führungsrohr	1	94314306
7	Griffschraube M 16 mit Rosterstift	2	91170291
9	Bodenschoner ø60 mm mit Höhenverstellung kpl.	2	91170501
10	Sitzpolster kpl.	1	94360244
11	VKT-Gleiter 40x40 mm	1	10100081
12	Sitzpolsteraufnahme kpl.	1	94314310
13	Einsteckrohr 40x40x2x300 mm	1	97100449
14	Führungsrohr	1	94314302
15	Abdeckblech (4-7487)	2	94502250
16	Grundrahmen	1	94315914
17	Bodenrohr ø60x450 mm	2	91111855
18	Rollenschoner links	1	91170503
19	Rollenschoner rechts	1	91170502
20	Einsteckteil	2	70127565
21	Schraubenbeutel o. Abb.	1	94380422

Όταν παραγγέλνετε ανταλλακτικά, να δηλώνετε πάντα τον πλήρη αριθμό του προϊόντος, τον αριθμό του ανταλλακτικού, την ποσότητα που θέλετε και το νούμερο επιθεώρησης (ελέγχου) που είναι τυπωμένο στο πίσω μέρος.

**Παράδειγμα παραγγελίας:** Νούμερο προϊόντος 07708-900/ ανταλλακτικό νούμερο 70133416/ 2 κομμάτια / νούμερο επιθεώρησης ...

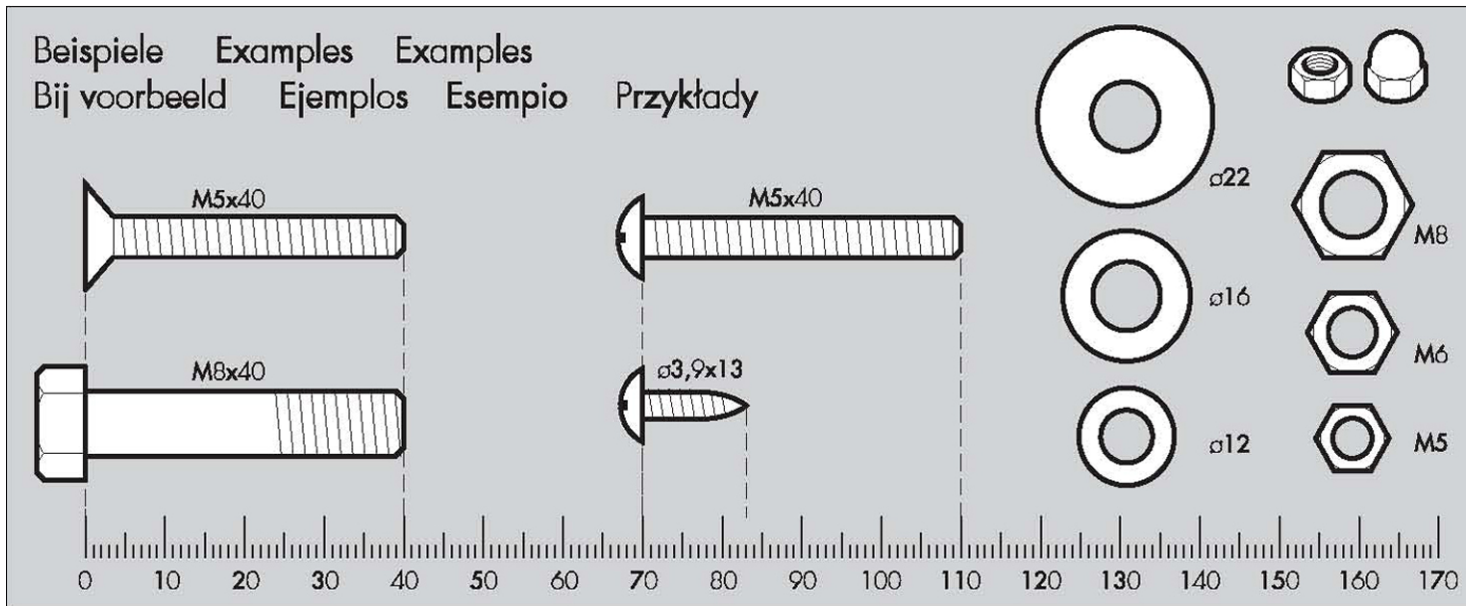
- Παρακαλούμε κρατήστε την αρχική συσκευασία για να μπορέσετε να την χρησιμοποιήσετε αργότερα για μεταφορά του οργάνου, εάν χρειαστεί.

Τα προϊόντα μας μπορούν να επιστραφούν μόνο εάν έχει προηγηθεί συνεννόηση με το κατάστημα πώλησης και εφόσον είναι συσκευασμένα με ασφαλή τρόπο για τη μεταφορά τους, ει δυνατόν στην αρχική συσκευασία τους.

Είναι σημαντικό να δώσετε λεπτομερή περιγραφή του ελαττώματος / ζημιάς του προϊόντος!

**Σημαντικό:** η λίστα των ανταλλακτικών σε κομμάτια δεν περιλαμβάνει συνδετικά υλικά. Αν αυτά είναι απαραίτητα (βίδες, παξιμάδια, ροδέλες κ.λπ.), θα πρέπει να δηλώνονται ξεχωριστά με τις λέξεις **“μαζί με τα υλικά σύνδεσης”**.

## Μεζούρα βοήθειας για τις βίδες συνδέσεων



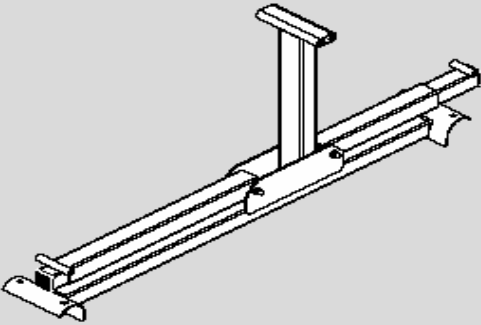

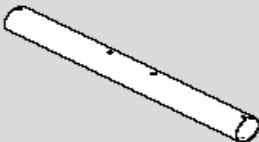

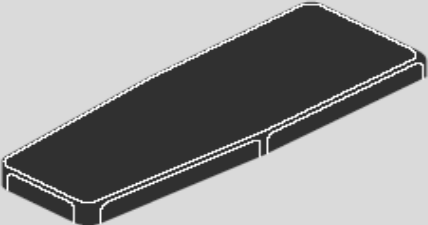

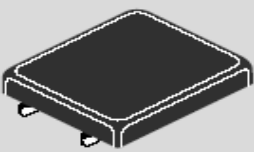






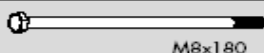

## Πέταμα απορριμμάτων

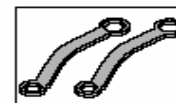
Τα προϊόντα της KETTLER είναι ανακυκλώσιμα. Στο τέλος της χρήσιμη ζωής του, πετάξτε αυτό το προϊόν σωστά και με ασφάλεια (στον τοπικό τόπο ανακύκλωσης).

## Τεχνικές πληροφορίες



## Έλεγχος λίστας κομματιών (περιεχόμενο συσκευασίας)

	1	 M8x75/25 4	
	2	 4	
	1	 M8 4	
	1	 M16 2	
	1/1	 M8x80 1	
	2	 ø16x8.3x2 6	
		 M8 4	
		 M8x180 3	
		 2	



## Τύπος ετικέτας- Σειριακός αριθμός



- ☞ Typeschild - Seriennummer
- ☞ Type label - Serial number
- ☞ Plaque sigelaitte - Numéro de série
- ☞ Typoplaatti - Seriennummer
- ☞ Ploca identificativa - Número de serie
- ☞ Targheta tehnica - Numero di serie
- ☞ Tabliczka identyfikacyjna - Numer serii

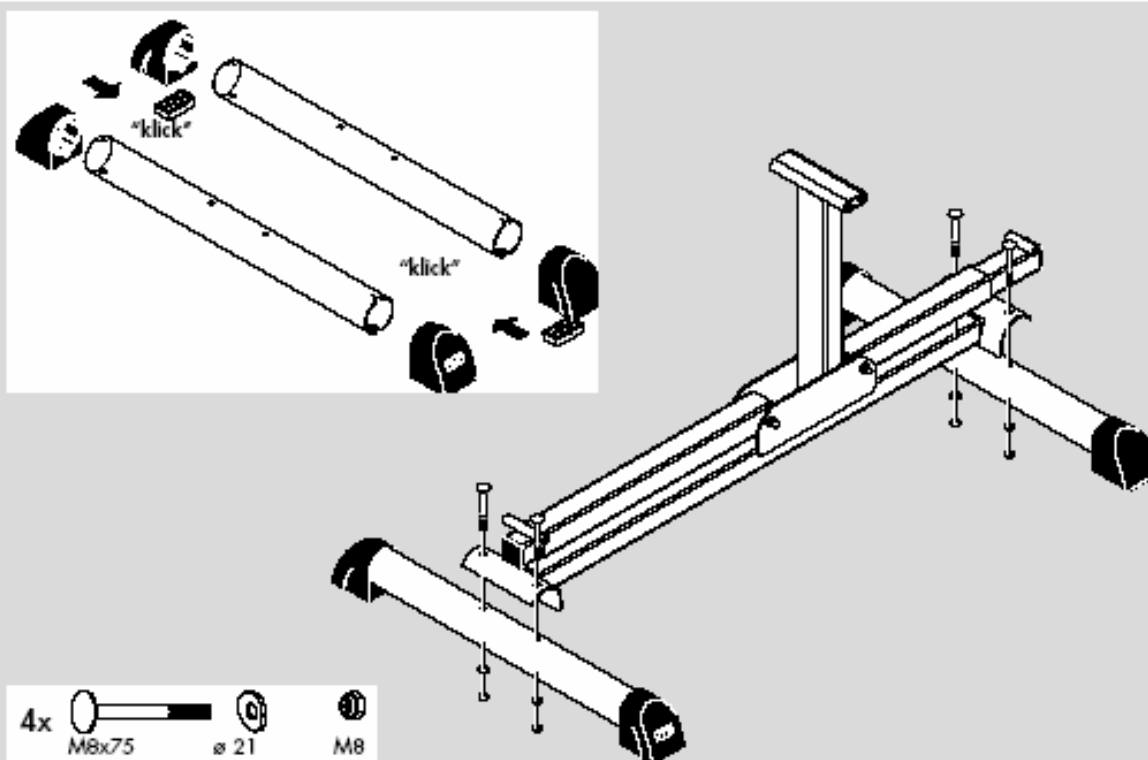
HEAD KETTLER - GmbH & Co. KG D-69403 Eberbach		
<b>FREEFIT MARK II STUHL</b>		
Trainingsgerät nach DIN EN 957-1, -S Klasse HD		
Nicht für therapeutische Zwecke geeignet		
Art.-Nr.: 87861-800		
Serial-Nr.: 1-204 Q - 1801 00001		
max. Belastung: 120 kg		
Made in Germany		
1 2 3 4 5		

Όταν παραγγέλνετε ανταλλακτικά, δηλώνετε τον κωδικό του οργάνου, τον κωδικό του ανταλλακτικού και το S/N του προϊόντος.

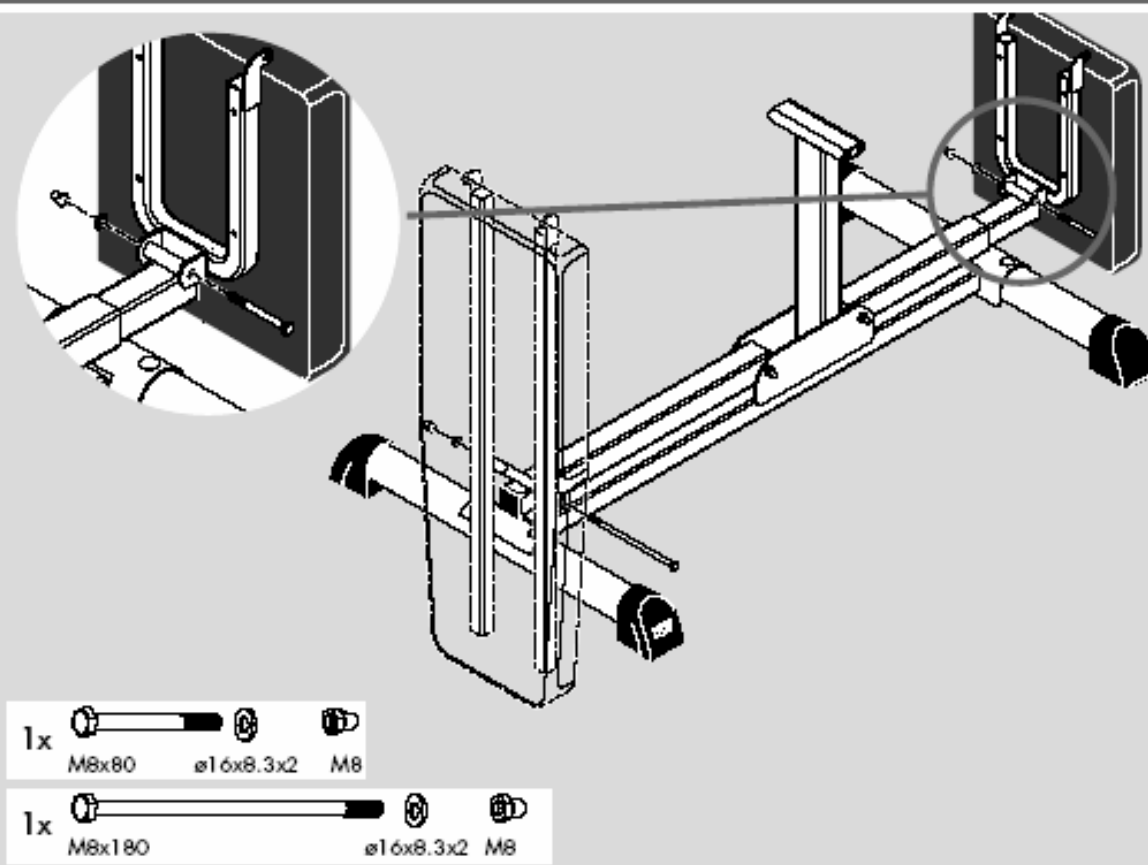


## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

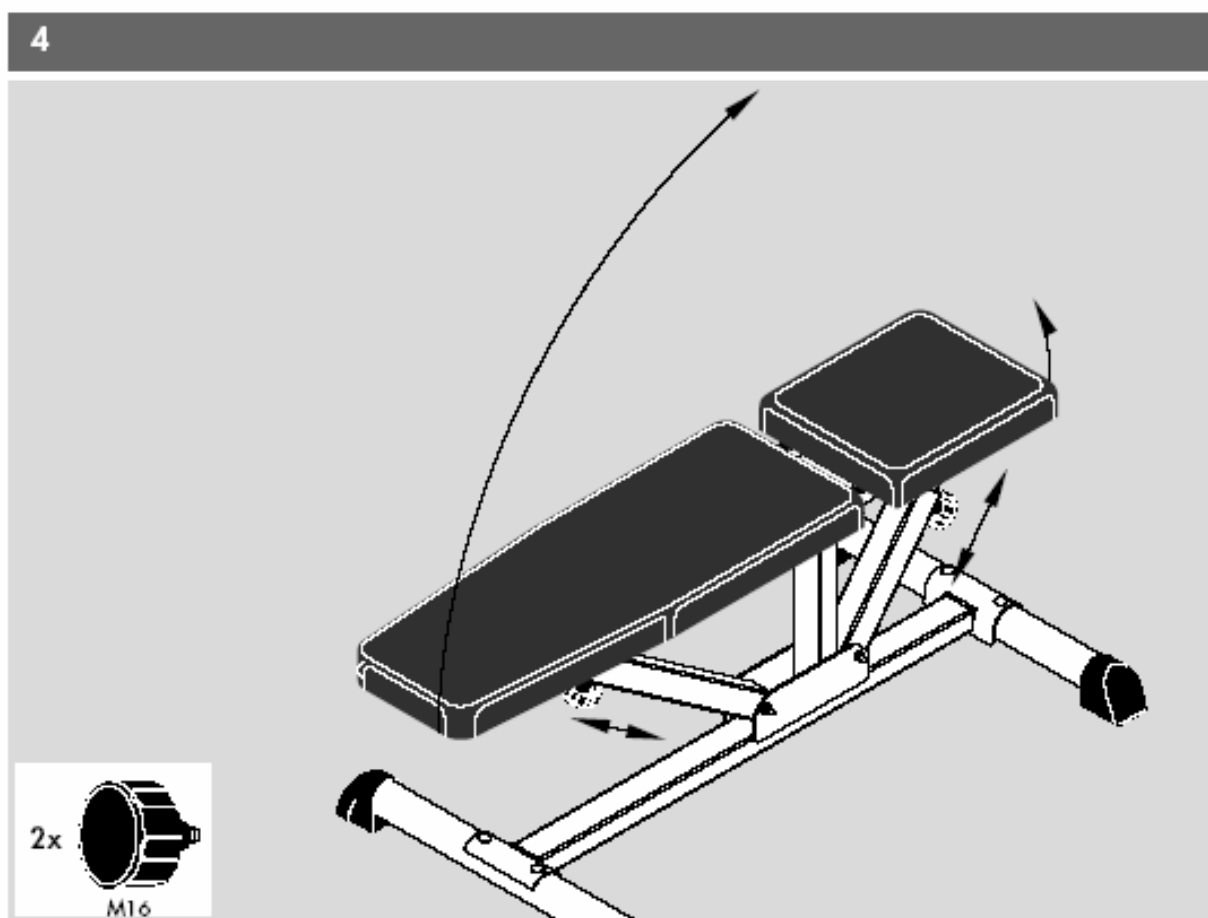
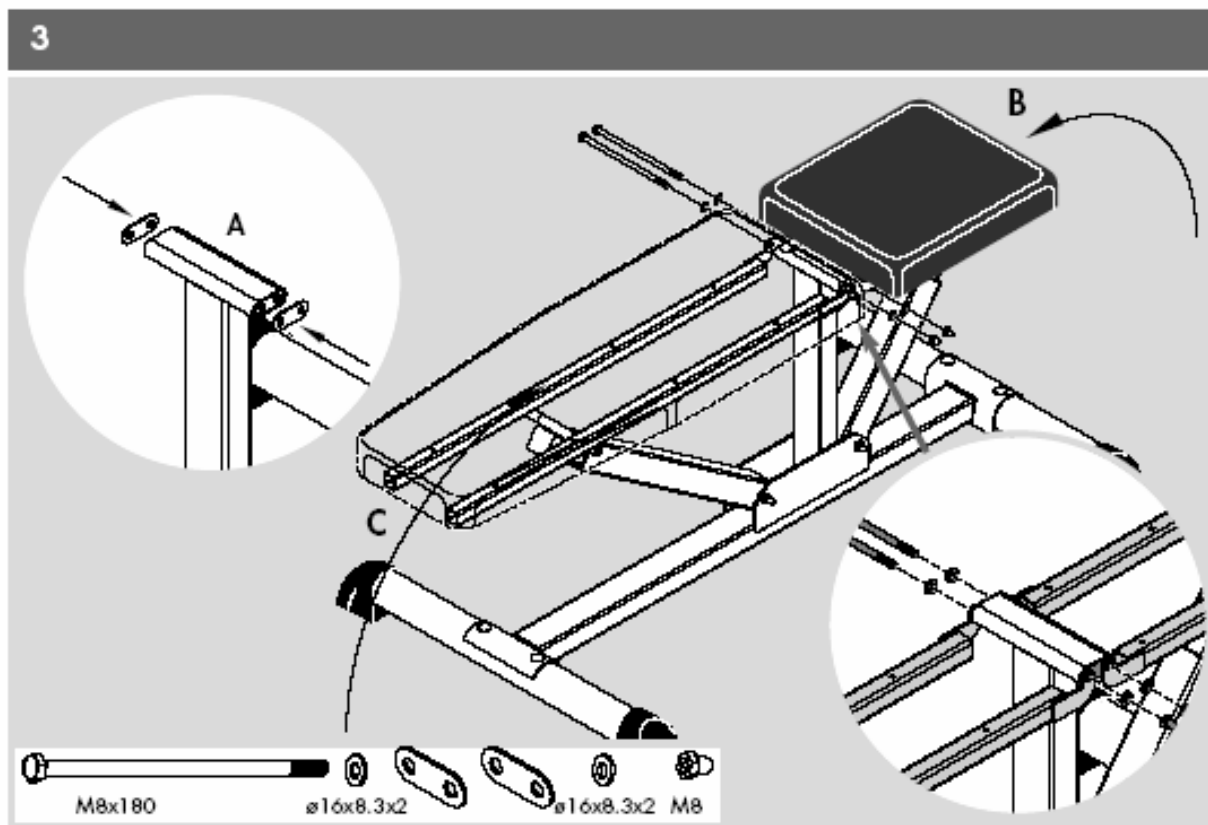
1



2

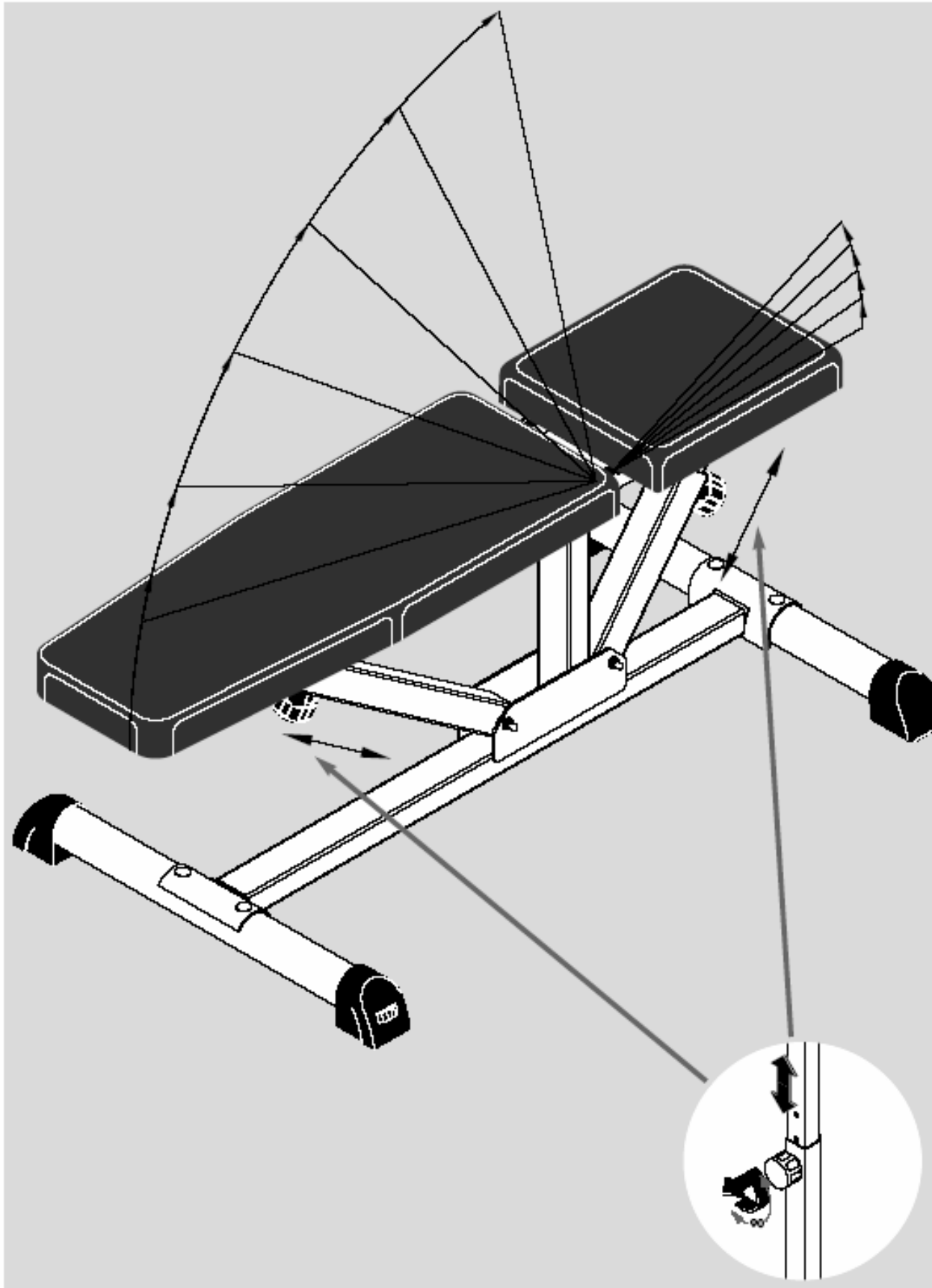


## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

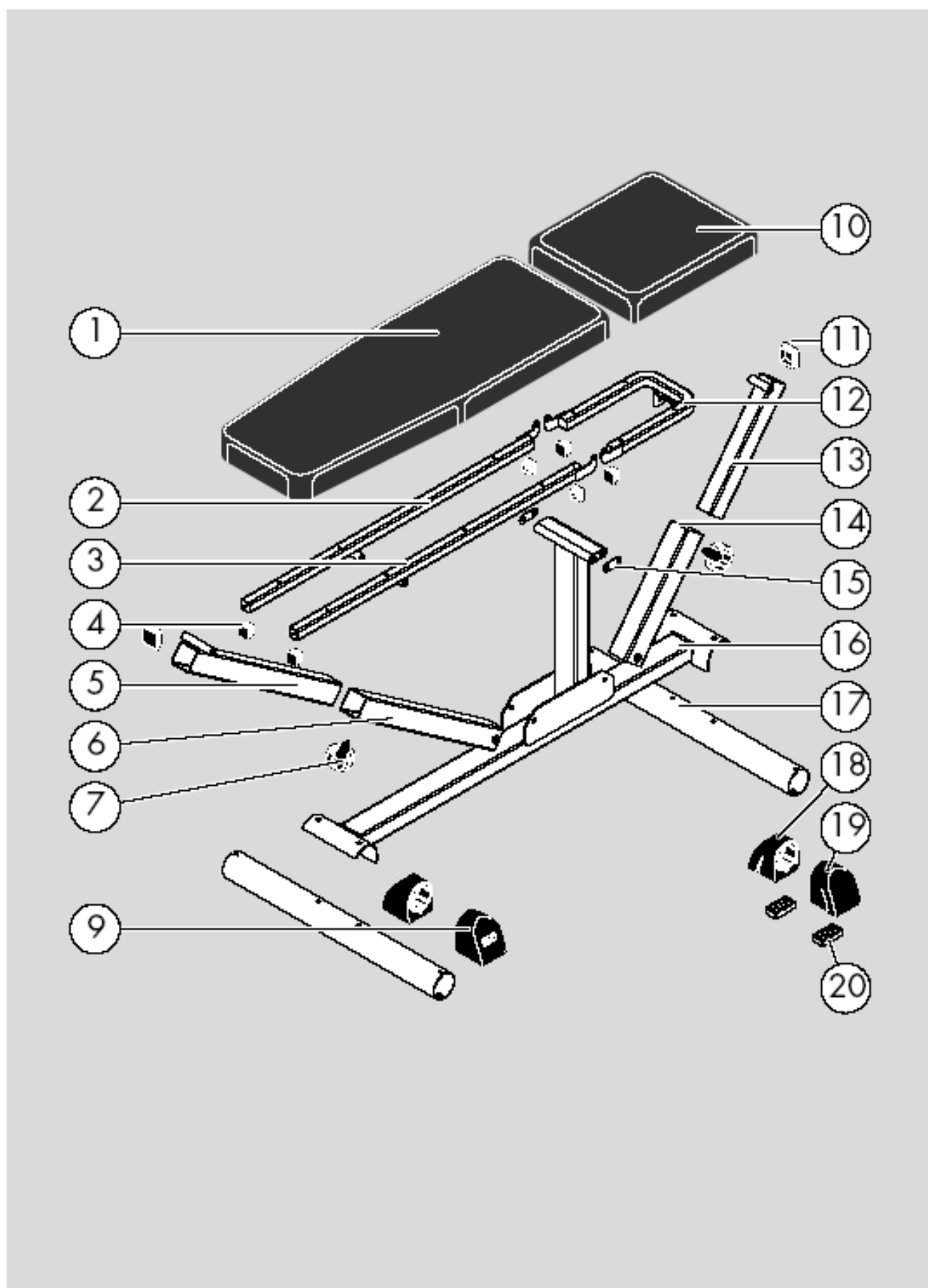


## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

5



## ΛΙΣΤΑ ΚΟΜΜΑΤΙΩΝ



## Οδηγίες για το λειτουργικό πολυπάγκο και τους ορθοστάτες μπάρας βαρών

Ο λειτουργικός πολυπάγκος (Multi-Functional-Bench) και το ζεύγος ορθοστατών μπάρας βαρών (στηρίγματα) αποτελούν εξαιρετικά χρήσιμα και εύχρηστα όργανα για προγράμματα γυμναστικής με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ιδιαίτερα δε για την ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης.

Για να επιβεβαιώσετε όμως ότι η εξάσκηση που θα κάνετε συμβαδίζει με τη γενική σας υγεία, παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες και να τις ακολουθείτε πάντα και όλες τις φορές.

1. Οι αρχάριοι και αγύμναστοι πρέπει να αποφεύγουν να χρησιμοποιούν μεγάλα / βαριά βάρη.
2. Κατά την διάρκεια των πρώτων προπονήσεων, χρησιμοποιείτε μόνον τόσα βάρη όσα χρειάζονται για να καταφέρετε να κάνετε 15 επαναλήψεις, χωρίς να λαχανιάζετε για να πάρετε αέρα.
3. Πάντοτε να αναπνέετε κανονικά: Να εκπνέετε όταν σηκώνετε τα βάρη (ομόκεντρη φάση) και να εισπνέετε όταν χαλαρώνετε (έκκεντρη φάση). Αποφύγετε τις αναγκαστικές και βεβιασμένες αναπνοές, καθώς και το να «κρατάτε» την αναπνοή σας.
4. Εκτελέστε όλες τις ασκήσεις άνετα και απαλά, χωρίς απότομες ή πολύ γρήγορες κινήσεις.
5. Για να αποφύγετε την υπερβολική ένταση στις αρθρώσεις, να μην πιέζετε τις κινήσεις στα όρια, δηλαδή να μην τεντώνετε και να μην κάμπτετε πλήρως τις αρθρώσεις σας σε καμία επανάληψη.
6. Κρατήστε την πλάτη ίσια, κατά την διάρκεια όλων των ασκήσεων. Μην σκύβετε πάρα πολύ προς τα μπρος, ή προς τα πίσω.
7. Κατά την διάρκεια των επαναλήψεων κάθε άσκησης, οι μύες θα πρέπει να είναι πάντα υπό ένταση. Μην κάνετε καμία κίνηση σε πλήρες εύρος: Λίγο πριν το τελειώμά της να αρχίζετε την αντίστροφη κίνηση, για την επαναφορά του βάρους στην προηγούμενη θέση.
8. Πάντοτε να θυμάστε ότι οι τένοντες και οι σύνδεσμοι, δεν αναπτύσσονται τόσο γρήγορα όπως η αντοχή και η μυϊκή δύναμη. Για αυτόν τον λόγο, η αύξηση της επιβάρυνσης θα πρέπει να γίνεται αργά, καθώς κλιμακώνεται το πρόγραμμα των ασκήσεων σας και πάντα σε βάθος χρόνου.

### **Σημαντικό**

Πριν αρχίσετε το πρόγραμμα γυμναστικής σας, συμβουλευτείτε ιατρό για να επιβεβαιώσετε ότι είστε σωματικά ικανοί για να γυμναστείτε με βάρη χρησιμοποιώντας τον πολυπάγκο και τους ορθοστάτες. Βασίστε το πρόγραμμά σας στα αποτελέσματα της ιατρικής εξέτασης.

### **Οι μέθοδοι εκγύμνασης περιληπτικά**

Η μέθοδος της «αντοχής στη δύναμη» ταιριάζει περισσότερο για γυμναστική φυσικής κατάστασης. Αυτή η μέθοδος περιλαμβάνει ελαφριά βάρη, 40-50% της μέγιστης δύναμης του χρήστη\*), με 15-20 επαναλήψεις.

Αντίθετα, στη γυμναστική για bodybuilding (σχηματισμός μυών), η άσκηση γίνεται με μεγάλα βάρη (περίπου 60-80% της μέγιστης ατομικής δύναμης\*) και με επαναλήψεις 8-10. Τέτοια έντονη άσκηση, δεν συστήνεται για αρχάριους κι αγύμναστους.

*\* Η «μέγιστη ατομική δύναμη» ορίζεται ως η προσπάθεια την οποία εσύ σαν άτομο πρέπει να καταβάλλεις για να σηκώσεις ένα μέγιστο βάρος για μία και μόνο φορά.*

## Παραδείγματα προγραμμάτων άσκησης

### Παράδειγμα προγράμματος για αρχάριους

Αριθμός άσκησης**	1-2 <sup>η</sup> εβδομάδα	3-4 <sup>η</sup> εβδομάδα	5-6 <sup>η</sup> εβδομάδα
	ΣΕΤ Χ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	ΣΕΤ Χ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	ΣΕΤ Χ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1	1-2 Χ 12-15	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
7	1-2 Χ 12-15	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
10	1-2 Χ 12-15	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
11	1-2 Χ 12-15	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
14	1-2 Χ 12-15	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
16	1-2 Χ 12-15	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
19	1-2 Χ 12-15	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
20	1-2 Χ ατομικά*	2 Χ ατομικά*	3 Χ ατομικά*

\* Κοντά στο μέγιστο αριθμό επαναλήψεων που μπορείτε να κάνετε.

\*\* Δείτε παρακάτω την περιγραφή των ασκήσεων.

### Παράδειγμα προγράμματος για προχωρημένους

Αριθμός άσκησης**	1-4 <sup>η</sup> εβδομάδα	5-8 <sup>η</sup> εβδομάδα
	ΣΕΤ Χ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	ΣΕΤ Χ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
3	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
5	2 Χ 12-15	3 Χ 12-15
8	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
10	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
11	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
12	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
15	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
18	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
19	2 Χ 15-20	3 Χ 15-20
20	2 Χ ατομικά	3 Χ ατομικά

\* Κοντά στο μέγιστο αριθμό επαναλήψεων που μπορείτε να κάνετε.

\*\* Δείτε παρακάτω την περιγραφή των ασκήσεων.

Πάντα να αρχίζετε το πρόγραμμα γυμναστικής σας με λίγες ασκήσεις προθέρμανσης.

Μετά από κάθε σετ επαναλήψεων, να κάνετε μερικές εύκολες ασκήσεις διάτασης («τεντώματα») και χαλαρώματος για 60 δευτερόλεπτα, πριν να αρχίσετε το επόμενο σετ.

Γυμναστείτε με τον πολυπάγκο άσκησης δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα.

Μην παραμελείτε τους άλλους τρόπους άσκησης όπως το περπάτημα, την ορειβασία, το κολύμπι, κ.λπ. Γρήγορα θα καταλάβετε ότι η τακτική άσκηση βελτιώνει την γενική φυσική σας κατάσταση και το αίσθημα της ευεξίας.

**Τόσο τα προαναφερόμενα προγράμματα όσο και οι παρακάτω οδηγίες άσκησης, αναφέρονται αποκλειστικά και μόνον σε υγιή άτομα.**

# **! Προσοχή**

- Χρησιμοποιείτε όργανα γυμναστικής που έχουν σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με βάση τις πιο σύγχρονες τεχνικές προδιαγραφές και τα τελευταία στάνταρ ασφαλείας. Οποιαδήποτε πιθανή πηγή κινδύνου η οποία θα μπορούσε να προκαλέσει τραυματισμό έχει εξαιρεθεί.
- Τα συγκεκριμένα όργανα έχουν κατασκευαστεί με σκοπό να χρησιμοποιηθούν από ενήλικες και μόνο.
- Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσει βλάβες στην υγεία σας.
- Πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης, κανονίστε ένα ραντεβού με τον ιατρό σας για να ελέγξετε την υγεία σας και για να διαπιστώσετε εάν μπορείτε να ασκηθείτε με τα όργανα αυτά. Τα αποτελέσματα του ιατρικού ελέγχου θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν σαν βάση για το προγραμματισμό της ατομικής σας γυμναστικής.
- Τα συγκεκριμένα όργανα δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται σαν παιχνίδι, ειδικά από τα παιδιά. Παρακαλούμε να θυμάστε ότι η φύση κι ο χαρακτήρας των παιδιών όταν χρησιμοποιούν τέτοιου είδους όργανα, μπορεί να οδηγήσει σε απρόβλεπτες καταστάσεις και κινδύνους, για τους οποίους ο κατασκευαστής δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνος. Εάν επιτραπεί στα παιδιά να χρησιμοποιούν τα όργανα, θα πρέπει να διδάχτούν την σωστή χρήση τους και να τους εξηγηθούν οι επικίνδυνες καταστάσεις που μπορεί να συμβούν και οι πιθανοί κίνδυνοι.
- Ο πάγκος γυμναστικής πρέπει να συναρμολογηθεί προσεκτικά από ενήλικα. Δεν πρέπει και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν να συναρμολογηθεί πλήρως.
- Όταν χρησιμοποιείτε τα συγκεκριμένα όργανα τακτικά για την άσκησή σας, πρέπει να ελέγχετε όλα τα επιμέρους κομμάτια τους (ιδιαίτερα τις συνδέσεις, βίδες, παξιμάδια, και μάνταλα) κάθε 1 με 2 μήνες, για να διατηρείτε υψηλό το επίπεδο ασφαλείας. Τα όργανα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται όταν κάποια κομμάτια τους έχουν φθαρεί. Τα φθαρμένα κομμάτια θα πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως.
- Όταν χρησιμοποιείτε αλτήρες ή μπάρα με βάρη σε δίσκους, βεβαιωθείτε ότι οι σφιχτήρες (κολάρα ασφαλείας) είναι κλεισμένοι σωστά.
- Μην αυξάνετε ή μειώνετε τα βάρη στην μπάρα από την μια μόνο πλευρά όταν είναι πάνω στους ορθοστάτες. Πάντα να διατηρείτε την ισορροπία. Αποφύγετε να κτυπάτε τα βάρη με δύναμη πάνω στους ορθοστάτες.

## ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

### Πιέσεις στήθους με μπάρα, σε οριζόντιο πάγκο



**Αρχική θέση:** Ξαπλώστε στον πάγκο και πιάστε την μπάρα με τα χέρια μακριά το ένα από το άλλο.

**Κίνηση:** Χαμηλώστε την μπάρα προς το στήθος και μετά σπρώξτε την και πάλι προς τα πάνω.

**Αποτέλεσμα:** Μύες στήθους, μπροστινοί μύες ώμων και τρικέφαλοι χεριών.

### Πιέσεις στήθους με αλτήρες, σε οριζόντιο πάγκο



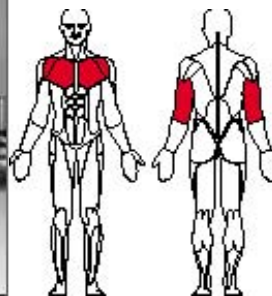
**Αρχική θέση:** Ξαπλώστε στον πάγκο όπως σας δείχνουμε και πιάστε τους αλτήρες. Τα χέρια τεντωμένα προς τα πάνω.

**Άσκηση:** Χαμηλώστε τους αλτήρες στο επίπεδο των ώμων και πιέστε τους πάλι πίσω.

**Αποτέλεσμα:** Μύες στήθους, εμπρόσθιοι μύες ώμων (πρόσθια μοίρα δελτοειδή), τρικέφαλοι.

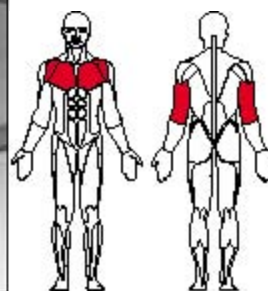


### Πιέσεις στήθους με μπάρα, σε επικλινή πάγκο



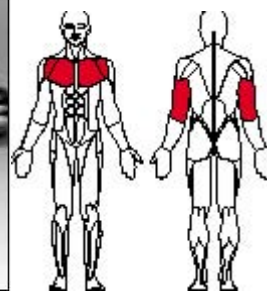
**Αρχική θέση:** Επικλινή θέση πάγκου. Η μπάρα κρατιέται με τα χέρια μακριά το ένα από το άλλο.  
**Κίνηση:** Χαμηλώστε την μπάρα προς το στήθος και μετά σπρώξτε την προς τα πάνω και πάλι.  
**Αποτέλεσμα:** Μύες επάνω μέρους στήθους, μπροστινοί μύες ώμων και εκτείνοντες μύες χεριών.

### Πιέσεις στήθους με αλτήρες, σε επικλινή πάγκο



**Αρχική θέση:** Ξαπλώστε στον επικλινή πάγκο και κρατήστε τους αλτήρες. Τα χέρια είναι τεντωμένα προς τα πάνω.  
**Κίνηση:** Χαμηλώστε τους αλτήρες προς το στήθος και μετά πιέστε τους προς τα πάνω και πάλι.  
**Αποτέλεσμα:** Μύες επάνω μέρους στήθους, μπροστινοί μύες ώμων και εκτείνοντες μύες των χεριών.

### Πιέσεις στήθους με μπάρα, σε κατακλινή πάγκο

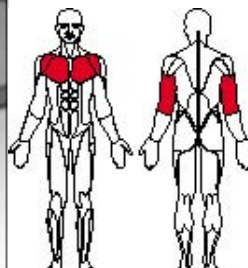


**Αρχική θέση:** Κάντε τον οριζόντιο πάγκο «αρνητικό», ρυθμίστε δηλαδή την κλίση του επιπέδου προς τα κάτω (το κεφάλι χαμηλότερα). Πιάστε τη μπάρα με τα χέρια σε απόσταση.

**Κίνηση:** Χαμηλώστε την μπάρα προς τα κάτω στο στήθος και στη συνέχεια ωθήστε την και πάλι προς τα πάνω.

**Αποτέλεσμα:** Χαμηλοί θωρακικοί μύες, εμπρόσθιο τμήμα ώμων και τρικέφαλοι μύες.

### Πιέσεις στήθους με αλτήρες, σε κατακλινή πάγκο

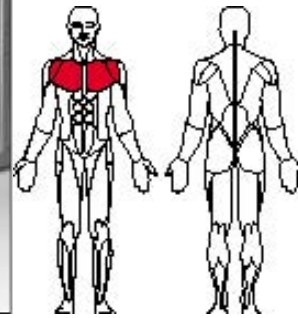


**Αρχική θέση:** Το επίπεδο κλίσης του πάγκου «αρνητικό» (δηλ. ο πάγκος γίνεται κατακλινής και ξαπλώνετε με το κεφάλι χαμηλότερα από το υπόλοιπο σώμα). Πιάνετε τους αλτήρες και τεντώνετε τα χέρια πάνω από το στήθος.

**Κίνηση:** Χαμηλώνετε τα βάρη στο επίπεδο ώμων και τα σπρώχνετε και πάλι προς τα πάνω.

**Αποτέλεσμα:** Ενισχύει τους χαμηλότερους θωρακικούς μύες, τον εμπρόσθιο δελτοειδή μυ του ώμου και τους τρικέφαλους μύες.

### Ανοίγματα (φλάις) με αλτήρες, σε οριζόντιο πάγκο

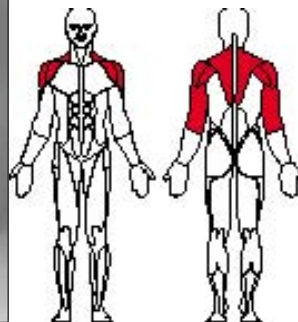


**Αρχική θέση:** Πιάστε τους αλτήρες και ξαπλώστε στον πάγκο. Τα χέρια διατηρούνται ελαφρώς λυγισμένα και βρίσκονται μπροστά και πάνω από το στήθος.

**Κίνηση:** Χαμηλώστε τους αλτήρες προς το πλάι (τα χέρια ελαφρώς λυγισμένα) και σηκώστε τα πάλι.

**Αποτέλεσμα:** Μύες στήθους, εμπρόσθιοι μύες ώμων.

### Πιέσεις ώμων με μπάρα, από καθιστή θέση

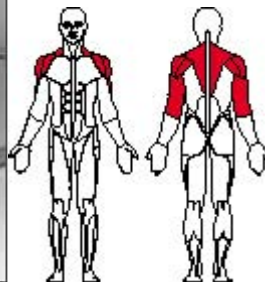


**Αρχική θέση:** Ρυθμίστε το οπίσθιο υποστήριγμα του πάγκο στην πιο όρθια θέση του. Καθίστε κατακόρυφα στον πάγκο με την πλάτη να ακουμπάει καλά και να στηρίζεται στο οπίσθιο υποστήριγμα. Πιάστε την μπάρα με τα χέρια καλά ανοιγμένα και σχεδόν πλήρως τεντωμένα. Η μπάρα είναι πάνω από το κεφάλι.

**Κίνηση:** Κάμψτε τα χέρια αργά στον αγκώνα και χαμηλώστε την μπάρα κάτω και πίσω από το κεφάλι. Κατόπιν ωθήστε την μπάρα έως ότου αυτή να ανασηκωθεί πάνω από το κεφάλι.

**Αποτέλεσμα:** Ενισχύει τους μύες των ώμων, του αυχένα και τους τρικέφαλους μύες.

### Πιέσεις ώμων με αλτήρες, από καθιστή θέση

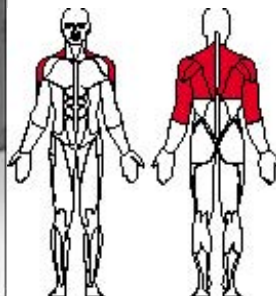


**Αρχική θέση:** Καθίστε στον πάγκο και κρατήστε τους αλτήρες στο ύψος των ώμων με τα χέρια λυγισμένα.

**Κίνηση:** Τεντώστε τα χέρια από τους αγκώνες και φέρτε τους αλτήρες πάνω από το κεφάλι, με τα χέρια σχεδόν τεντωμένα. Μετά χαμηλώστε τους αλτήρες πίσω, στο ύψος των ώμων.

**Αποτέλεσμα:** Μύες ώμων, λαιμού και εκτεινόντες χεριών.

### Ανάποδα ανοίγματα / φλάις από πρηνή θέση σε οριζόντιο πάγκο

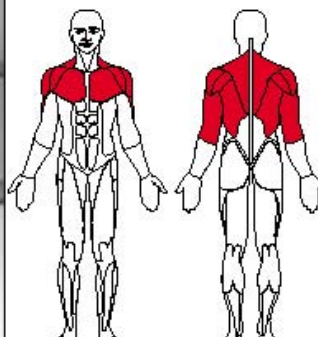


**Αρχική θέση:** Ξαπλώστε μπρούμυτα στον πάγκο και κρατήστε τους αλτήρες. Τα χέρια είναι ελαφρώς λυγισμένα και κρατιούνται στο μπροστινό μέρος του σώματος, ακριβώς πάνω από το πάτωμα.

**Κίνηση:** Με τα χέρια ελαφρώς λυγισμένα στους αγκώνες, σηκώνετε τους αλτήρες μέχρι το ύψος των ώμων και μετά τους χαμηλώνετε και πάλι.

**Αποτέλεσμα:** Πλευρικοί ραχιαίοι μύες, μύες ώμων και πλάτης, εκτεινόντες χεριών.

### Πουλόβερ με αλτήρα

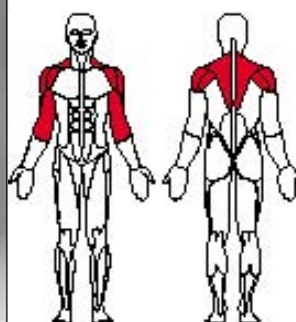


**Αρχική θέση:** Ξαπλώστε στον πάγκο. Κρατήστε έναν αλτήρα και με τα δύο χέρια. Κρατήστε τον αλτήρα πάνω από το στήθος, με τα χέρια ελαφρώς λυγισμένα.

**Κίνηση:** Κρατήστε τα χέρια ελαφρώς λυγισμένα στους αγκώνες. Χαμηλώστε αργά τον αλτήρα πίσω από το κεφάλι, μέχρι να φτάσει στο επίπεδο των ώμων. Έλξτε τον αλτήρα πίσω στην αρχική θέση.

**Αποτέλεσμα:** Μύες στήθους, μύες ώμων, πλατύς ραχιαίος, τρικέφαλοι.

### Όρθια κωπηλατική με μπάρα

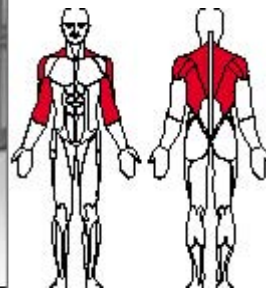


**Αρχική θέση:** Το σώμα σε κατακόρυφη όρθια θέση. Πιάνετε την μπάρα με ανοικτή λαβή, τα χέρια ανοικτά περίπου στο εύρος των ισχίων και σχεδόν πλήρως τεντωμένα.

**Κίνηση:** Κάμψτε τα χέρια στους αγκώνες και ανυψώστε την μπάρα επάνω από το επίπεδο του θώρακα, προς το σαγόνι. Κατόπιν χαμηλώστε την μπάρα πίσω στην αρχική θέση.

**Αποτέλεσμα:** Ενδυνάμωση μυών ώμων, αυχένα και καμπτήρων βραχιόνων.

### Κωπηλατική κίνηση με το ένα χέρι

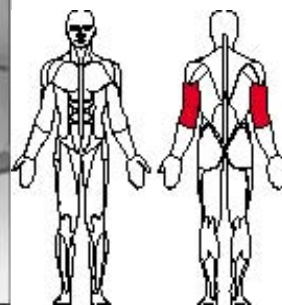


**Αρχική θέση:** Στηριχτείτε με το αριστερό χέρι και το δεξί πόδι πάνω στον πάγκο βαρών. Η πλάτη σκυμμένη αλλά ίσια. Ο αλτήρας κρατιέται με το δεξί χέρι. Τα χέρια σχεδόν τεντωμένα.

**Κίνηση:** Έλξτε τον αλτήρα προς το στήθος, με το χέρι να κινείται κοντά στο σώμα. Χαμηλώστε πάλι τον αλτήρα. Ολοκληρώστε τις επαναλήψεις, αλλάξτε θέση κι επαναλάβετε την άσκηση.

**Αποτέλεσμα:** Μύες πλάτης και ώμων, καμπήρες και στροφείς μύες βραχιόνων.

### Έκταση χεριού με αλτήρα

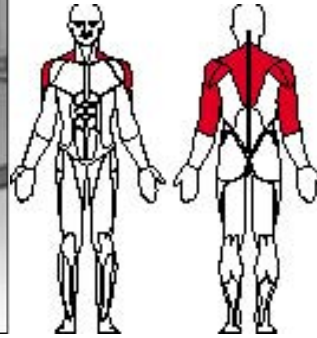


**Αρχική θέση:** Καθίστε στον πάγκο όπως σας δείχνουμε. Ο αλτήρας κρατιέται πίσω από το κεφάλι, με το χέρι λυγισμένο.

**Άσκηση:** Τεντώστε το χέρι μέχρι να ισιώσει πάνω από το κεφάλι και χαμηλώστε ξανά στην αρχική θέση. Αλλάξτε θέση μετά από μία σειρά επαναλήψεων και επαναλάβετε με το άλλο χέρι.

**Αποτέλεσμα:** Τρικέφαλοι μύες χεριών, μύες ώμων.

### Κικ-μπακ (έκταση χεριού προς τα πίσω)

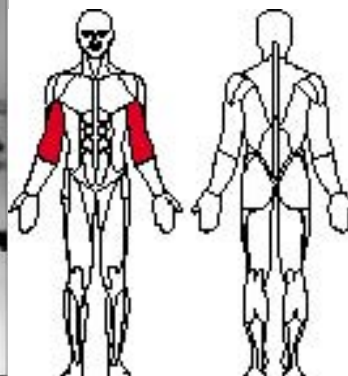


**Αρχική θέση:** Στηριχτείτε με το δεξιό πόδι και το αριστερό χέρι πάνω στον πάγκο. Ο αλτήρας κρατιέται με το δεξιό χέρι. Το χέρι λυγισμένο σε γωνία 90°, κρατιέται κολλητά στο σώμα.

**Άσκηση:** Τεντώστε το χέρι, στον αγκώνα, προς τα πίσω και χαμηλώστε πάλι. Επαναλάβετε την άσκηση για όσες φορές απαιτείται και μετά αλλάξτε θέσεις.

**Ωφέλεια:** Τρικέφαλοι μύες.

### Εναλλάξ κάμψεις χεριών

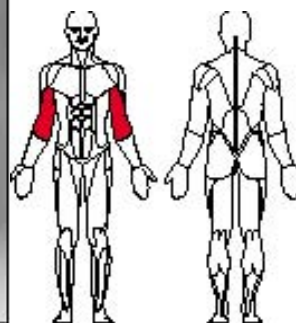


**Αρχική θέση:** Καθίστε στον επικλινή πάγκο, πιάνοντας τους αλτήρες από κάτω. Τα χέρια είναι σχεδόν τεντωμένα.

**Κίνηση:** Σηκώστε τους αλτήρες εναλλάξ λυγίζοντας τους αγκώνες. Επαναφέρετε ξανά στην αρχική θέση τεντώνοντας εναλλάξ τα χέρια.

**Αποτέλεσμα:** Δικέφαλοι χεριών.

### Κάμψεις χεριών με μπάρα

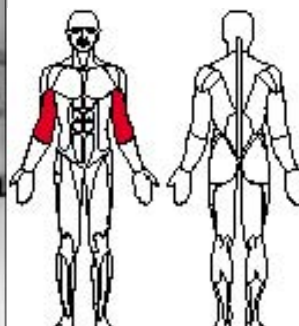


**Αρχική θέση:** Όρθια στάση μπροστά από την μπάρα. Πιάστε την μπάρα με λαβή από κάτω και τα χέρια ανοικτά περίπου στο άνοιγμα των ώμων. Κρατήστε την μπάρα με τα χέρια σχεδόν τεντωμένα περίπου στο ύψος των ισχίων.

**Κίνηση:** Κάμψτε τα χέρια στους αγκώνες και σηκώστε την μπάρα μέχρι το επίπεδο του στήθους. Κρατήστε τα μπράτσα κολλημένα στο σώμα. Κατόπιν επαναφέρετε την μπάρα προς τα κάτω, τεντώνοντας τα χέρια.

**Αποτέλεσμα:** Ενισχύει τους δικέφαλους μύες.

### Από καθιστή θέση, κάμψη ενός χεριού με αλτήρα



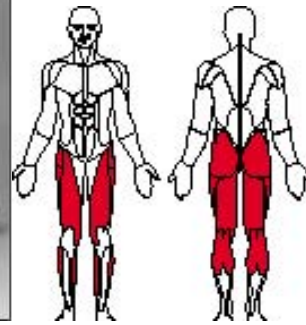
**Αρχική θέση:** Καθίστε στο τέλος του πάγκου, με το πάνω μέρος του σώματος ελαφρά σκυμμένο προς τα μπρος. Πιάστε τον αλτήρα από κάτω. Τοποθετήστε τον αγκώνα «κόντρα» στο εσωτερικό του μηρού. Το χέρι σχεδόν τεντωμένο.

**Άσκηση:** Λυγίστε το χέρι στον αγκώνα και μετά τεντώστε το ξανά για να επανέλθει ο αλτήρας στην αρχική θέση.

**Αποτέλεσμα:** Καμπτήρες μύες βραχιόνων (δικέφαλοι).



## Σκουότ με μπάρα

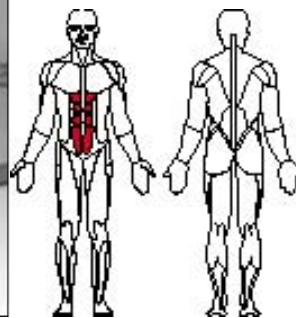


**Αρχική θέση:** Όρθια στάση με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και την μπάρα τοποθετημένη πίσω, να «αναπαύεται» στους ώμους. Πιάστε την μπάρα καλά με τα χέρια και κρατήστε τους ώμους πίσω. Κάμψτε ελαφρώς τα γόνατα. Τα μάτια κοιτούν κατευθείαν μπροστά.

**Κίνηση:** Κάμψτε τα πόδια στα γόνατα και στα ισχία και έπειτα τεντώστε τα για να επανέλθετε στην αρχική θέση. Κρατήστε την πλάτη ευθεία. Μην ανυψώστε τις πτέρνες από το πάτωμα. Εάν είναι απαραίτητο βάλτε μικρούς δίσκους βάρους κάτω από τις πτέρνες.

**Αποτέλεσμα:** Εκτείνοντες μύες ποδιών, καμπήρες μύες ποδιών, μύες γλουτών και μύες γαμπών.

## Ροκανίσματα κοιλιακών



**Αρχική θέση:** Ξαπλώστε στον πάγκο με την πλάτη. Κρατήστε τους γοφούς και τα γόνατα λυγισμένα στις 90°. Κρατήστε τα χέρια προς τα μπρος, παράλληλα με τον πάγκο.

**Άσκηση:** Σηκώστε το άνω τμήμα του σώματος προς τα μπρος και πάνω - σηκώνεστε ελαφρά και χαμηλώνετε πάλι. Μην ανασηκώνετε την περιοχή των γοφών ή τη μέση από τον πάγκο.

**Ωφέλεια:** Κοιλιακοί μύες.





# KETTLE

## ΕΓΓΥΗΣΗ

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

### **Μεγάλη προσοχή απαιτείται:**

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

## **ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

### **ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ**

Η **Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.** εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα **36 μηνών**.

1. Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Σας συνιστούμε το παραστατικό αγοράς να το φυλάξετε μαζί με τους όρους της εγγύησης. Η διάρκεια της εγγύησης δεν παρατείνεται για οποιονδήποτε λόγο.
2. Η εταιρεία αναλαμβάνει να επισκευάσει τη συσκευή δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των τεχνικών της εταιρείας. Αντικατάσταση συσκευής αποκλείεται.
3. Η συσκευή επισκευάζεται στο χώρο service της εταιρείας ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Οποιαδήποτε έξοδα για επίσκεψη εκτός του χώρου αυτού επιβαρύνουν τον πελάτη. Επίσης, τα έξοδα μεταφοράς της συσκευής προς το χώρο service από το χώρο του πελάτη και το αντίστροφο επιβαρύνουν τον πελάτη.
4. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επίσκεψη βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.
5. Η παρούσα εγγύηση **ΔΕΝ** καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:
  - Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
  - Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
  - Όταν η βλάβη προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
  - Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένοι μάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.

### **Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.**

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: 210 – 95 36 512

### Έδρα αντιπροσωπείας & Service:

Ελευθερίου Βενιζέλου 16 – 176 76 Καλλιθέα, Αττική – info@leos.gr – www.kettler.gr



 **A. LEOS** S.A.

Τηλ. Service: 210-95 36 512  
Ελ. Βενιζέλου 16 - 176 76, Καλλιθέα, Αττική  
[www.kettler.gr](http://www.kettler.gr) [info@leos.gr](mailto:info@leos.gr)