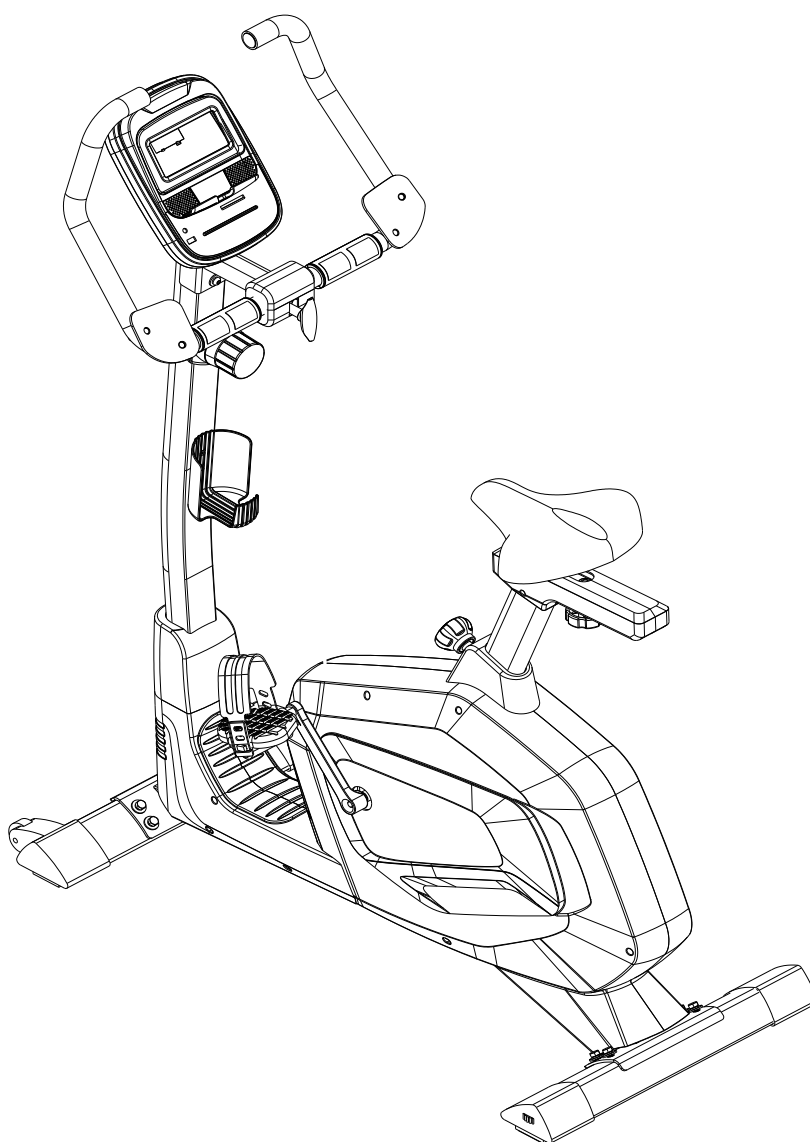


Ποδηλάτο Aston BX7P

AMiLA®

(κωδ.: 92405)

Οδηγός συναρμολόγησης

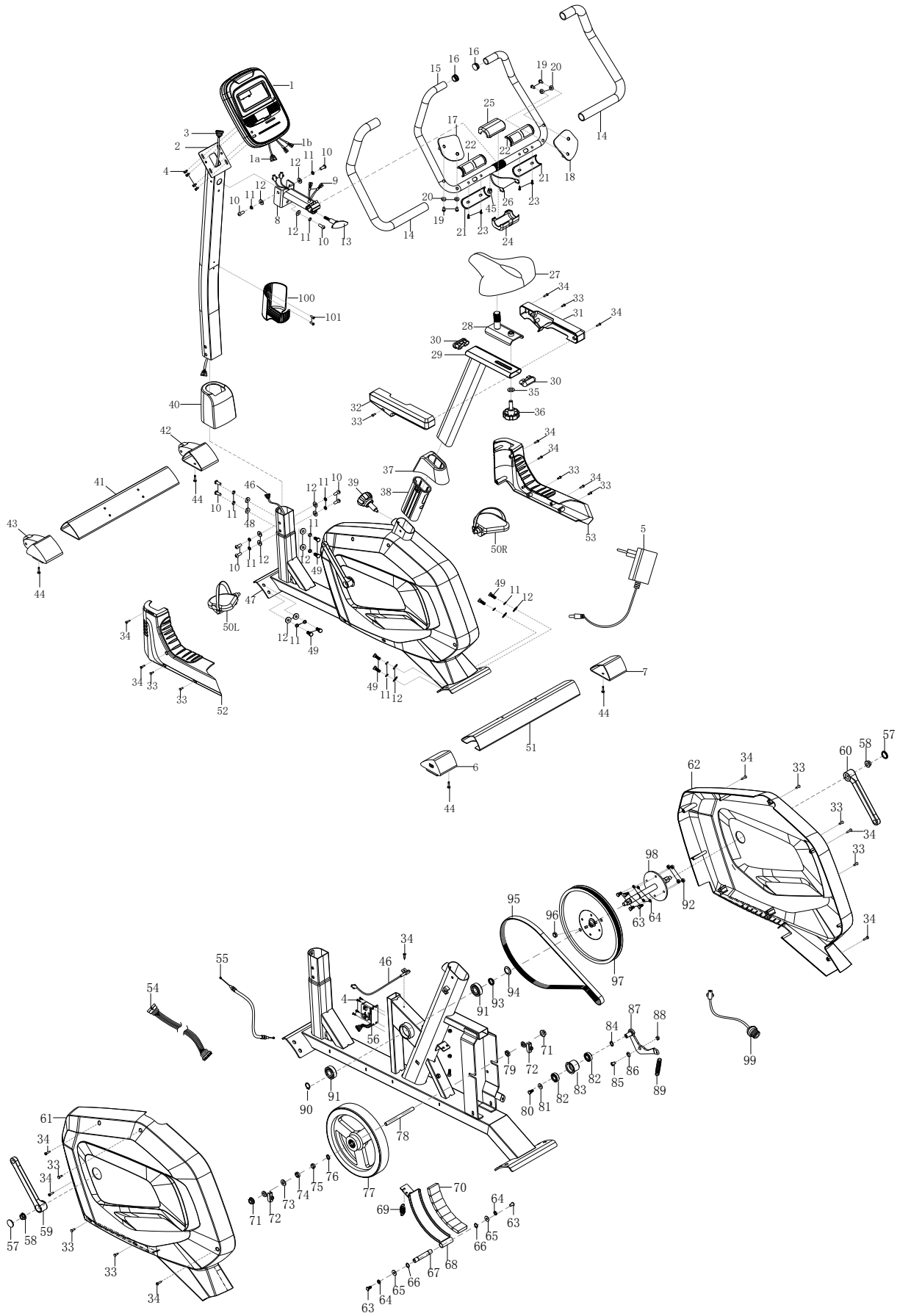


Δείτε έναν
σύντομο οδηγό
συναρμολόγησης
εδώ:







ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



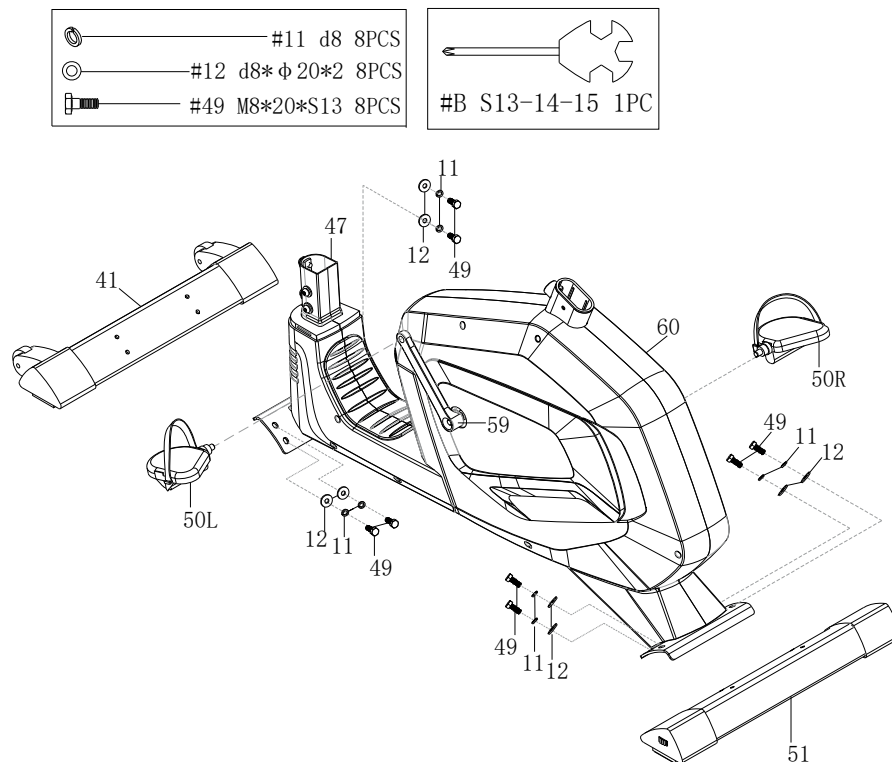
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
13	1		Πόμολο M8x60x20
33	2		Βίδα ST4.2x14xΦ8
34	1		Βίδα ST4.2x19xΦ8
39	1		Πόμολο ρυθμιστικό M16x1.5x24xΦ56
35	1		Ροδέλα d12xΦ24x2

#	ΤΜΧ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
36	1		Πόμολο ρυθμιστικό M12x37x15xΦ58
101	2		Βίδα M5x15
A	1		Αλενόκλειδο S5
B	1		Κλειδί S13-14-15

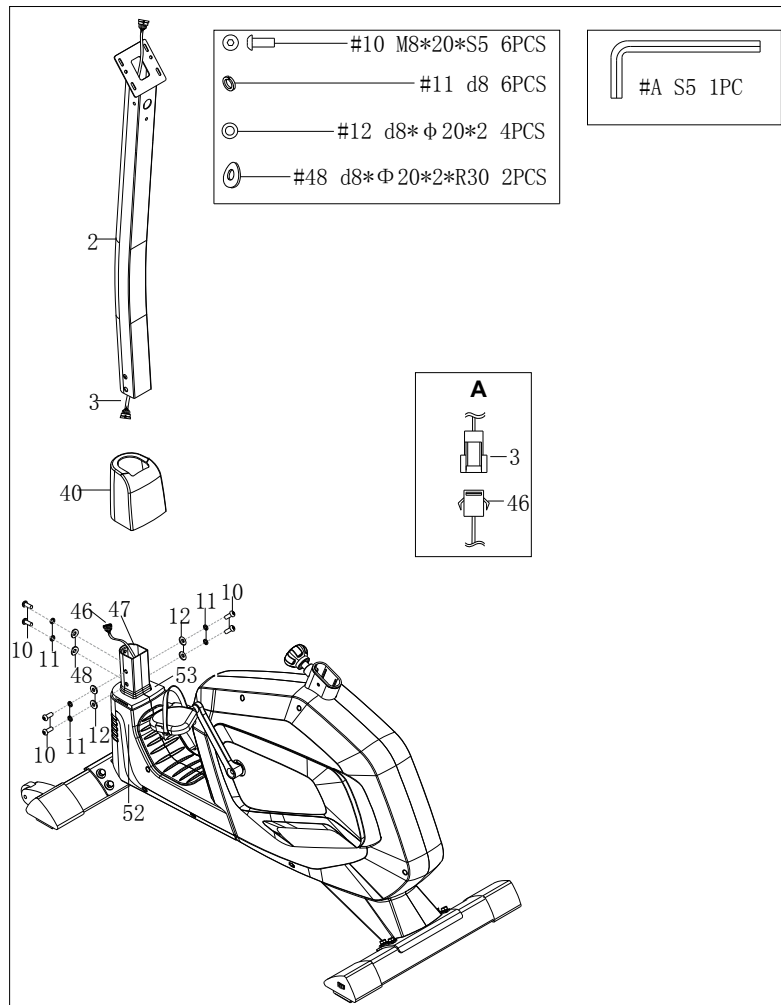
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Βήμα 1



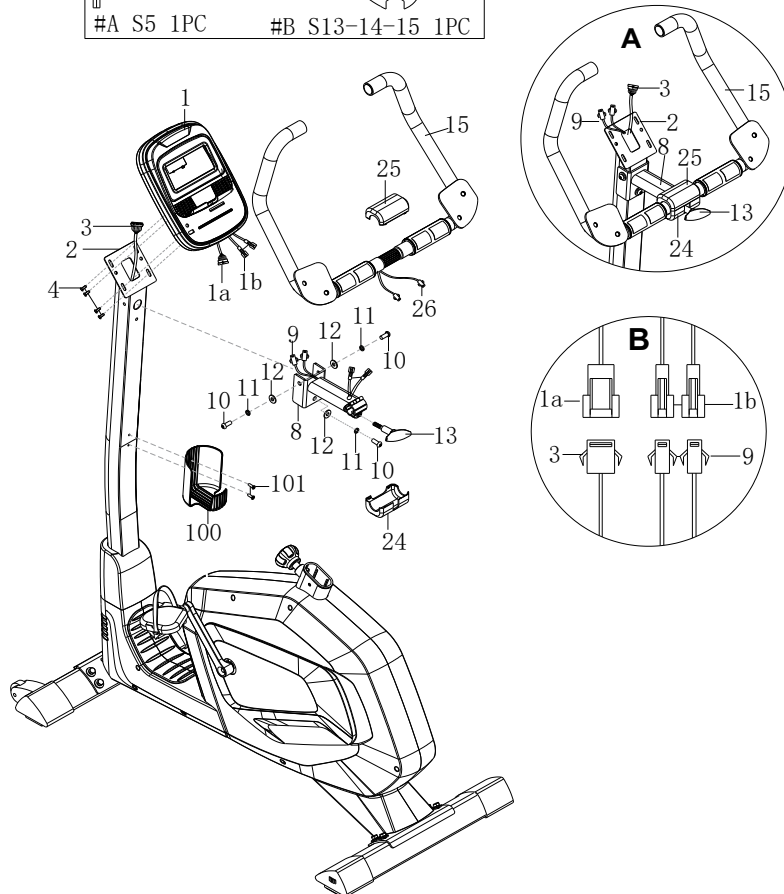
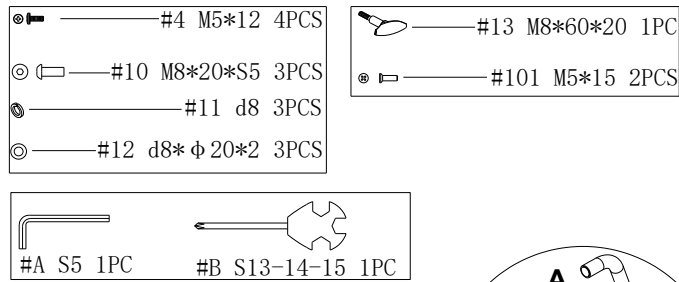
- Αφαιρέστε βίδες (49), γκρόβερ (11) και ροδέλες (12) από τον εμπρός (41) και τον πίσω (51) σταθεροποιητή με το κλειδί (B).
- Συνδέστε τον εμπρός (41) και τον πίσω (51) σταθεροποιητή στο κυρίως σώμα (47) με βίδες (49), γκρόβερ (11) και ροδέλες (12), που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Βιδώστε τα πετάλια (50L/R) στις βάσεις τους (59 & 60) και σφίξτε τα καλά με το κλειδί (B). Υπόψιν, το αριστερό πετάλι βιδώνει αριστερόστροφα και το δεξιό δεξιόστροφα.

Βήμα 2



- Περάστε το κάλυμμα του σωλήνα των χειρολαβών (40) στο σωλήνα των χειρολαβών (2) από το κάτω μέρος.
- Συνδέστε το καλώδιο των αισθητήρων (46) που βγαίνει από το κυρίως σώμα (47) του ποδηλάτου στο αντίστοιχο συρματοσχοίνο (3) που βγαίνει από το σωλήνα των χειρολαβών (2) (Βλέπε Εικ. Α).
- Αφαιρέστε βίδες (10), γκρόβερ (11), ροδέλες (12) και κυματοειδείς ροδέλες (48) από το κυρίως σώμα (47).
- Τοποθετήστε το σωλήνα των χειρολαβών (2) στην υποδοχή του στο κυρίως σώμα (47) του ποδηλάτου και σταθεροποιήστε το με τις βίδες (10), γκρόβερ (11), ροδέλες (12) και κυματοειδείς ροδέλες (48) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Σύρετε προς τα κάτω το κάλυμμα του σωλήνα των χειρολαβών (40) μέχρι κάτω.

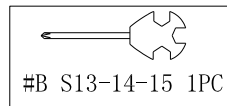
Βήμα 3



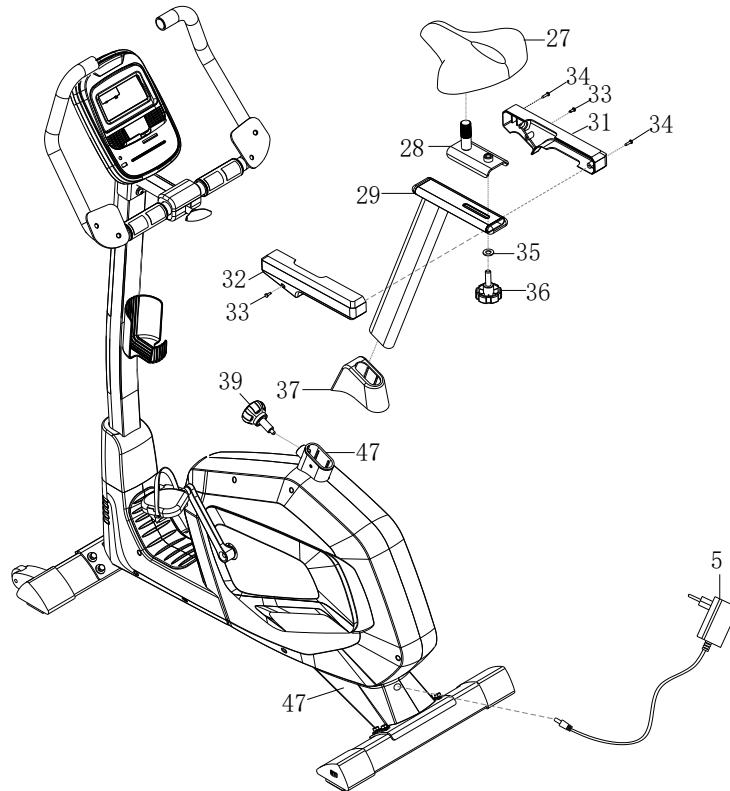
- Τραβήξτε τα καλώδια των αισθητήρων καρδιακών παλμών (9) να βγουν από την τρύπα στο επάνω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (2) (Βλ. Εικ. Α).
- Αφαιρέστε βίδες (10), γκρόβερ (11) και ροδέλες (12) από το σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (2). Έπειτα συνδέστε τον σύνδεσμο των χειρολαβών (8) στο σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (2) με τις βίδες (10), γκρόβερ (11) και ροδέλες (12) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Στερεώστε τις χειρολαβές (15) στο σύνδεσμο των χειρολαβών (8) με πόμολο (13).
- Ενώστε τα δύο τμήματα των καλωδίων των αισθητήρων καρδιακών παλμών (26 & 9).
- Τοποθετήστε καλύμματα (24 & 25) στις χειρολαβές (15).
- Ενώστε τα καλώδια (9 & 3) που βγαίνουν από την τρύπα στο επάνω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (2) με τα αντίστοιχα (1b & 1a) στο πίσω μέρος της κονσόλας (1) (Βλ. Εικ. Β).
- Στερεώστε την κονσόλα (1) στο επάνω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (2) χρησιμοποιώντας βίδες (4).
- Στερεώστε τη θήκη μπουκαλιού νερού (100) στο σωλήνα των χειρολαβών (2) με βίδες (101).

Βήμα 4

● #33 ST4. 2×14×Φ8 2PCS
● #34 ST4. 2x19xΦ8 2PCS

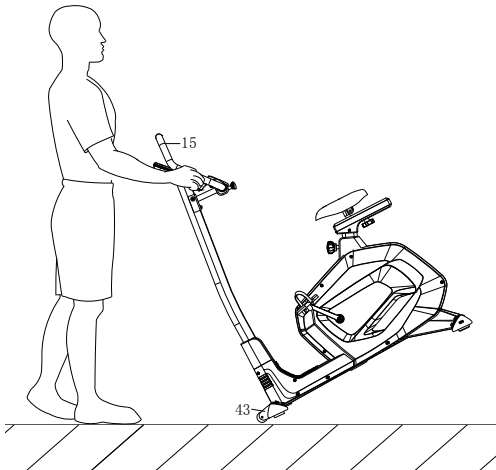


○ #35 d12*φ24*2 1PC
● #36 M12*37*15*φ58 1PC
● #39 M16*1.5*24*φ56 1PC



- Τοποθετήστε το κάλυμμα του σωλήνα του καθίσματος (37) στο κυρίως σώμα του ποδηλάτου (47).
- Στερεώστε τον σωλήνα του καθίσματος (29) στην υποδοχή του στο επάνω μέρος του κυρίως σώματος του ποδηλάτου (47) με πόμολο (39).
- Αφαιρέστε πόμολο (36) και ροδέλα (35) από την πλάκα του καθίσματος (28), τοποθετήστε την πλάκα (28) στο σωλήνα του καθίσματος (29) και στερεώστε την με το πόμολο (36) και τη ροδέλα (35) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Στερεώστε το κάθισμα (27) στην πλάκα του (28) με το αλενόκλειδο (A).
- Στερεώστε τα πλαϊνά καλύμματα (31 & 32) του σωλήνα του καθίσματος (29) με βίδες (33 & 34) και το αλενόκλειδο (A).
- Εισάγετε το βύσμα του μετασχηματιστή ρεύματος (5) στην τρύπα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του κυρίως σώματος του ποδηλάτου (47) και μετά βάλτε τον μετασχηματιστή στην πρίζα.

ΜΕΤΑΦΟΡΑ

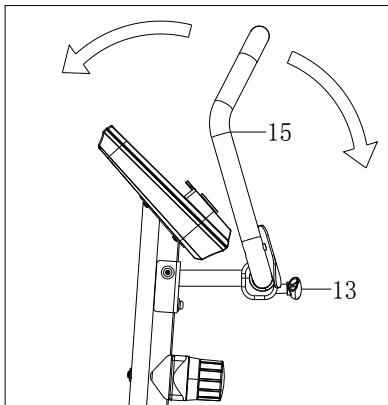
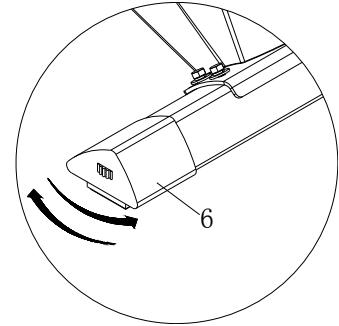


Σταθείτε μπροστά από το ποδήλατο. Κρατήστε και με τα δυο σας χέρια τις χειρολαβές (15) και γείρτε το ποδήλατο προς το μέρος σας. Όταν οι τροχοί (43) στον εμπρός σταθεροποιητή ακουμπήσουν στο έδαφος θα μπορείτε να μεταφέρετε με άνεση και ασφάλεια το ποδήλατο όπου επιθυμείτε.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

1. Οριζοντιοποίηση

Στην περίπτωση που τοποθετήσετε το ποδήλατο σε επιφάνεια που δεν είναι απολύτως ομαλή και οριζοντιωμένη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ποδαράκια (6 & 7) στα άκρα του πίσω σταθεροποιητή για να πετύχετε την πλήρη οριζοντίωση.



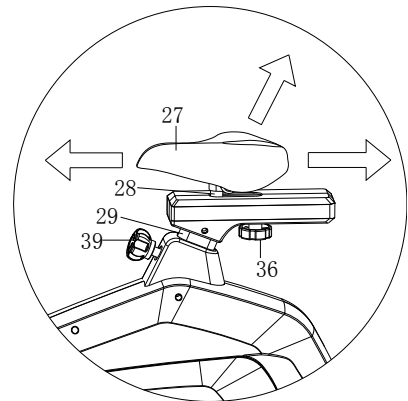
2. Κλίση χειρολαβών

Περιστρέψτε το πόμολο (13) αριστερόστροφα, ρυθμίστε την κλίση των χειρολαβών (15) και έπειτα περιστρέψτε το πόμολο (13) δεξιόστροφα για να τις στερεώσετε.

3. Θέση καθίσματος

Περιστρέψτε το πόμολο (39) αριστερόστροφα, ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος (27) σύμφωνα με τις τρύπες που υπάρχουν στο σωλήνα του καθίσματος (29) και έπειτα περιστρέψτε το πόμολο (39) δεξιόστροφα για να το στερεώσετε.

Περιστρέψτε το πόμολο (36) αριστερόστροφα, ρυθμίστε την οριζόντια (εμπρός-πίσω) θέση του καθίσματος (27) σύμφωνα με τα βελάκια στην πλάκα του (28) και έπειτα περιστρέψτε το πόμολο (36) δεξιόστροφα για να το σταθεροποιήσετε.



ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Λειτουργίες κουμπιών

- START/STOP:** Ξεκινάτε/σταματάτε να ασκείστε.
- RESET:** Όταν είστε σε διαδικασία προγραμματισμού/επιλογής λειτουργιών, σας μεταφέρει στο αρχικό μενού. Κρατήστε το πατημένο για δύο δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλες τις τιμές στις αρχικές.
- UP/DOWN:** Αλλαγή αντίστασης και ρύθμιση παραμέτρων.
- MODE** Εισαγωγή παραμέτρων άσκησης.
- BODYFAT:** Το πατάτε για να εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα και μετά να πραγματοποιήσετε τη μέτρηση σωματικού λίπους.
- RECOVERY:** Με το κουμπί αυτό μπορείτε να πραγματοποιήσετε έλεγχο του κατά πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επανέρχονται στα φυσιολογικά επίπεδα μετά την άσκηση.

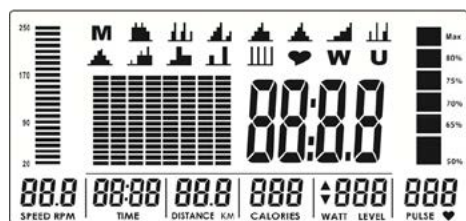
Ενδείξεις

- TIME** Χρόνος, 0:00 ~ 99:99 λεπτά.
- SPEED** Ταχύτητα, 0.0~99.9 χλμ./ώρα.
- RPM** Περιστροφές (πεταλιές) ανά λεπτό, 0~999.
- DISTANCE** Απόσταση, 0 ~ 99.99 χιλιόμετρα.
- CALORIES** Θερμίδες, 0 ~ 9999 θερμίδες.
- PULSE** Καρδιακοί παλμοί, 0 ~ 230 κτύποι.
- WATT** Βατ (ενέργεια) 0 ~ 999 watt.
- PROGRAM** 12 έτοιμα προγράμματα.
- USER PROGRAM** Πρόγραμμα καθοριζόμενο από τον χρήστη.
- H.R.C.** Πρόγραμμα στόχου καρδιακών παλμών.
- WATT PROGRAM** Πρόγραμμα στηριζόμενο στην ενέργεια.

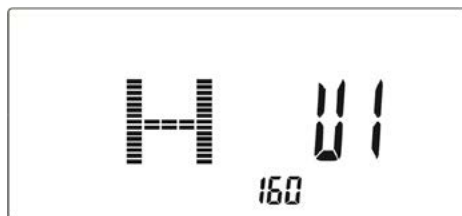
Χρήση

Βάλτε τον μετασχηματιστή στην πρίζα. Θα ανάψουν όλες οι ενδείξεις της οθόνης για 2 δευτερόλεπτα (Εικ. 1).

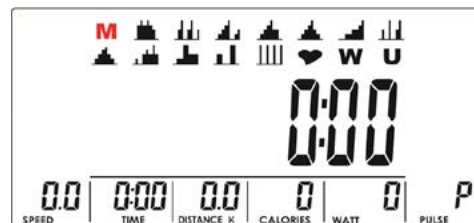
Μετά θα κληθείτε να εισάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία, όπως φύλο, ηλικία, ύψος και βάρος. Κάντε το με τα κουμπιά UP/DOWN, πατώντας MODE για κάθε παράμετρο (Εικ. 2). Έπειτα, το ποδήλατο θα μπει σε κατάσταση αναμονής (Εικ. 3).



Εικ. 1



Εικ. 2



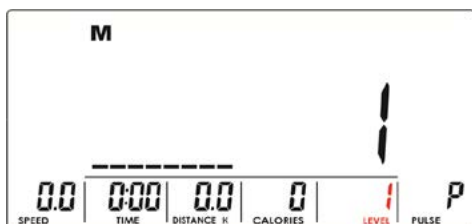
Εικ. 3

Τώρα μπορείτε να επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα με τη σειρά: M (χειροκίνητο) → P (προγράμματα 1-12) → ♥ (καρδιακών παλμών) → W (ενέργειας) → U (χρήστη), επιβεβαιώνετε με MODE.

Χειροκίνητο πρόγραμμα (MANUAL)

Με τα κουμπιά UP/DOWN επιλέξετε το πρόγραμμα «M» και πατήστε MODE. Έπειτα, ρυθμίστε την αντίσταση (Εικ. 4). Μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο (Εικ. 5), απόσταση (Εικ. 6), θερμίδες (Εικ. 7) ή καρδιακούς παλμούς (Εικ. 8). Με το κουμπί START/STOP ξεκινάτε να αθλήσετε. Ανά πάσα στιγμή μπορείτε

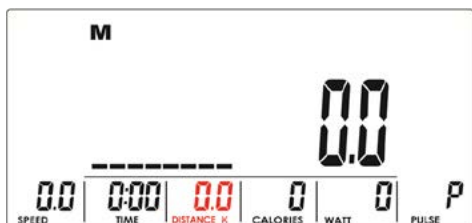
να ρυθμίσετε την αντίσταση με τα κουμπιά UP/DOWN, η οποία ρύθμιση θα φαίνεται στο παράθυρο «WATT» (Εικ. 9) για 3 δευτερόλεπτα. Με το κουμπί START/STOP μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, ενώ με το RESET να επιστρέψετε στο αρχικό μενού.



Εικ. 4



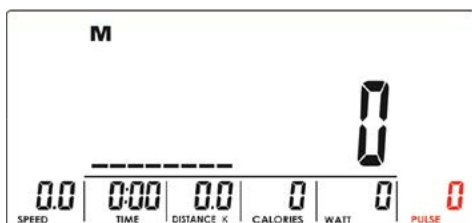
Εικ. 5



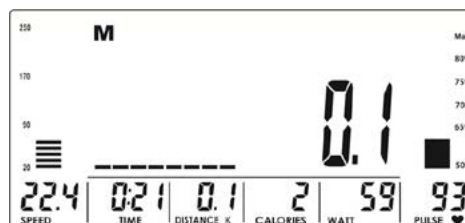
Εικ. 6



Εικ. 7



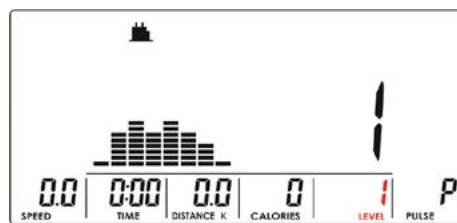
Εικ. 8



Εικ. 9

Έτοιμα προγράμματα (Program 01-12)

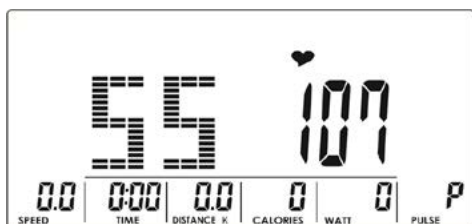
Με τα κουμπιά UP/DOWN επιλέξετε πρόγραμμα P01, P02... P12 και πατήστε MODE. Έπειτα, ρυθμίστε την αντίσταση (Εικ. 10). Έπειτα ρυθμίστε τον χρόνο. Με το κουμπί START/STOP ξεκινάτε να αθλήσετε. Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση με τα κουμπιά UP/DOWN. Με το κουμπί START/STOP μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, ενώ με το RESET να επιστρέψετε στο αρχικό μενού.



Εικ. 10

Πρόγραμμα καρδιακών παλμών (HRC)

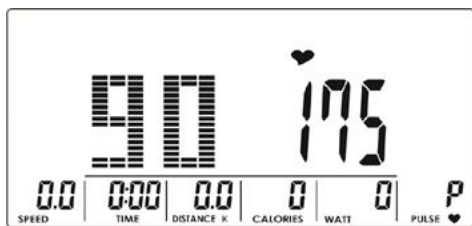
Με το κουμπί UP/DOWN επιλέξετε το πρόγραμμα ♥ (HRC) και πατήστε MODE. Επιλέξετε τιμή στόχου 55% (Εικ. 11), 75% (Εικ. 12), 90% (Εικ. 13) ή TAG (εισαγωγή στόχου, Εικ. 14). Εάν επιλέξετε TAG, επιλέξετε τιμή από 30 μέχρι 230 χτύπους/λεπτό. Έπειτα ρυθμίστε τον χρόνο. Με το κουμπί START/STOP ξεκινάτε να αθλήσετε. Το ποδήλατο θα μεταβάλει αυτόματα την αντίσταση σύμφωνα με το πρόγραμμα που έχετε επιλέξει. Για να μπορεί το ποδήλατο να «βλέπει» τους καρδιακούς παλμούς σας, θα πρέπει να κρατάτε τους αντίστοιχους αισθητήρες στις χειρολαβές. Με το κουμπί START/STOP μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, ενώ με το RESET να επιστρέψετε στο αρχικό μενού.



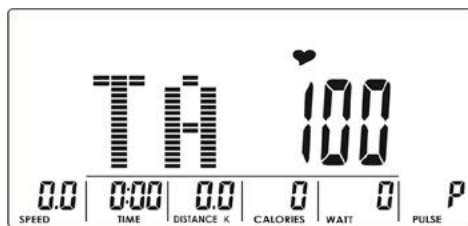
Εικ. 11



Εικ. 12



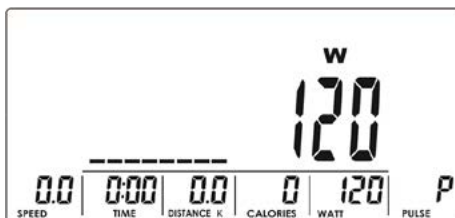
Εικ. 13



Εικ. 14

Πρόγραμμα ενέργειας (WATT)

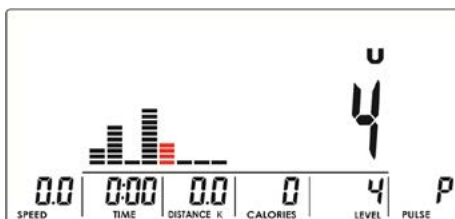
Με τα κουμπιά UP/DOWN επιλέξετε το πρόγραμμα WATT και πατήστε MODE. Έπειτα ρυθμίστε την τιμή ενέργειας (Watt) (Εικ. 15). Έπειτα ρυθμίστε τον χρόνο. Με το κουμπί START/STOP ξεκινάτε να αθλήσετε. Το ποδήλατο θα μεταβάλλει αυτόματα την αντίσταση σύμφωνα με την τιμή στόχου. Εσείς μπορείτε να αλλάξετε την τιμή αυτή (στόχου) με τα κουμπιά UP/DOWN. Με το κουμπί START/STOP μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, ενώ με το RESET να επιστρέψετε στο αρχικό μενού.



Εικ. 15

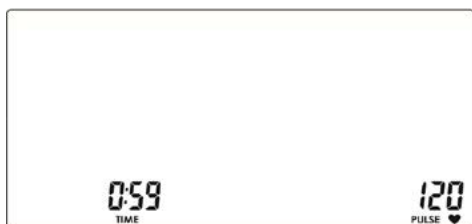
Πρόγραμμα χρήστη (User)

Με τα κουμπιά UP/DOWN επιλέξετε το πρόγραμμα «U» και πατήστε MODE. Έπειτα δημιουργήστε το προφίλ χρήστη (Εικ. 16). Θα βλέπετε 8 στήλες, όπου κάθε μία αντιστοιχεί στο 1/8 του συνολικού χρόνου του προγράμματος. Μπορείτε να ρυθμίσετε έκαστη στήλη σε διαφορετική αντίσταση. Ακυρώνετε τη ρύθμιση αυτή αν κρατήσετε το κουμπί MODE πατημένο για 2 δευτερόλεπτα. Έπειτα ρυθμίστε τον χρόνο. Με το κουμπί START/STOP ξεκινάτε να αθλήσετε. Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση με τα κουμπιά UP/DOWN. Με το κουμπί START/STOP μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, ενώ με το RESET να επιστρέψετε στο αρχικό μενού.



Εικ. 16

Λειτουργία **RECOVERY**: Αφού αθλείστε για κάποιο χρονικό διάστημα, πατήστε το ομώνυμο κουμπί και κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δυό σας χέρια. Η κονσόλα θα πραγματοποιήσει μια φθίνουσα μέτρηση 60 δευτερολέπτων (Εικ. 17). Στην οθόνη θα βλέπετε μόνο δύο τιμές, τον χρόνο και τους καρδιακούς παλμούς σας. Με το τέλος της μέτρησης, θα δείτε να απεικονίζεται μια τιμή από F1 μέχρι F6 (Εικ. 18), όπου:



Εικ. 17



Εικ. 18

1.0	Εξαιρετικά
$1.0 < F < 2.0$	Πάρα πολύ καλά
$2.0 < F < .9$	Καλά
$3.0 < F < 3.9$	Ικανοποιητικά
$4.0 < F < 5.9$	Κάτω του μέσου όρου
6.0	Φτωχά

Οι τιμές (και οι αντίστοιχες περιγραφές) αντιστοιχούν στο πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επιστρέφουν σε κανονικές τιμές με το πέρας της άσκησης, δείχνοντας την καλή ή όχι σωματική κατάστασή σας.

Λειτουργία **BODY FAT**: Ενώ δεν ασκείστε, πατήστε το ομώνυμο κουμπί. Θα δείτε την ένδειξη της Εικόνας 19, και μετά θα βλέπετε τις Εικόνες 20 και 21 να εναλλάσσονται.



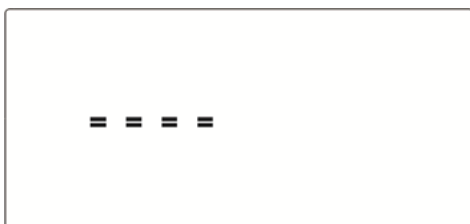
Εικ. 19



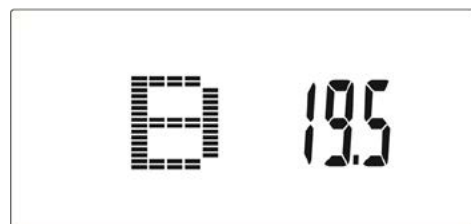
Εικ. 20



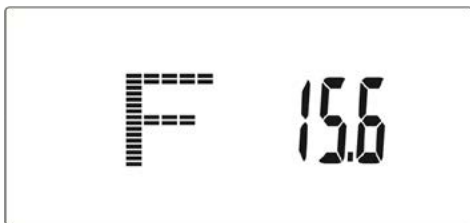
Εικ. 21



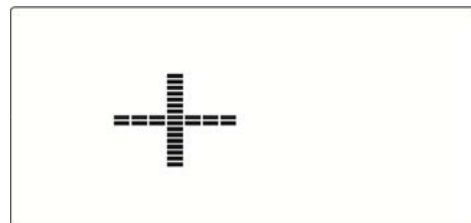
Εικ. 20



Εικ. 21



Εικ. 20



Εικ. 21

Εσείς κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δύο σας χέρια. Όταν η κονσόλα ανιχνεύσει τους καρδιακούς παλμούς σας, θα βλέπετε την Εικόνα 22 για 8 δευτερόλεπτα. Με το τέλος της μέτρησης, θα δείτε το αποτέλεσμα, όπου BMI (Εικ. 23) είναι ο δείκτης μάζας σώματος, FAT% (Εικ. 24) το ποσοστό λίπους και στην Εικ. 25) η πρόταση για το σώμα σας. Να έχετε υπόψη σας ότι, καθότι το ποδηλάτο δεν είναι ιατρικό μηχάνημα, το αποτέλεσμα της μέτρησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά ως μέτρο της προόδου σας με τη χρήση του ποδηλάτου. ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν η απεικόνιση των Εικ. 20 & 21 παραμένει, σημαίνει ότι δεν κρατάτε καλά τους αισθητήρες. Επιπρόσθετα, η ένδειξη «E1» ότι η κονσόλα δε λαμβάνει σήμα καρδιακών παλμών και «E4» ότι οι μετρήσεις είναι έξω από τα όρια (μικρότερο του 5 ή μεγαλύτερο του 50).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

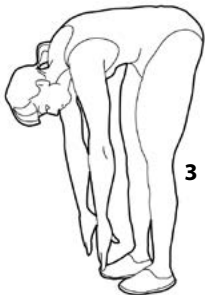
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. Η προθέρμανση είναι ένα βασικό κομμάτι του προγράμματος και δεν θα πρέπει να την παραλείπετε. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο κουραστικές ασκήσεις με το να θερμαίνει και διατείνει τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις στο τέλος του προγράμματος για να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό προβλήματα μυϊκών πόνων. Σας προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις:



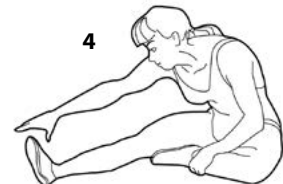
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



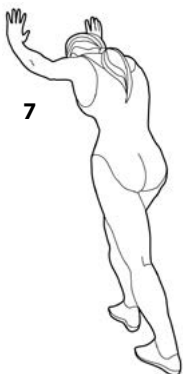
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



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



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



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

ELDICO
sport



in conformity with the
alternative pricing
management system