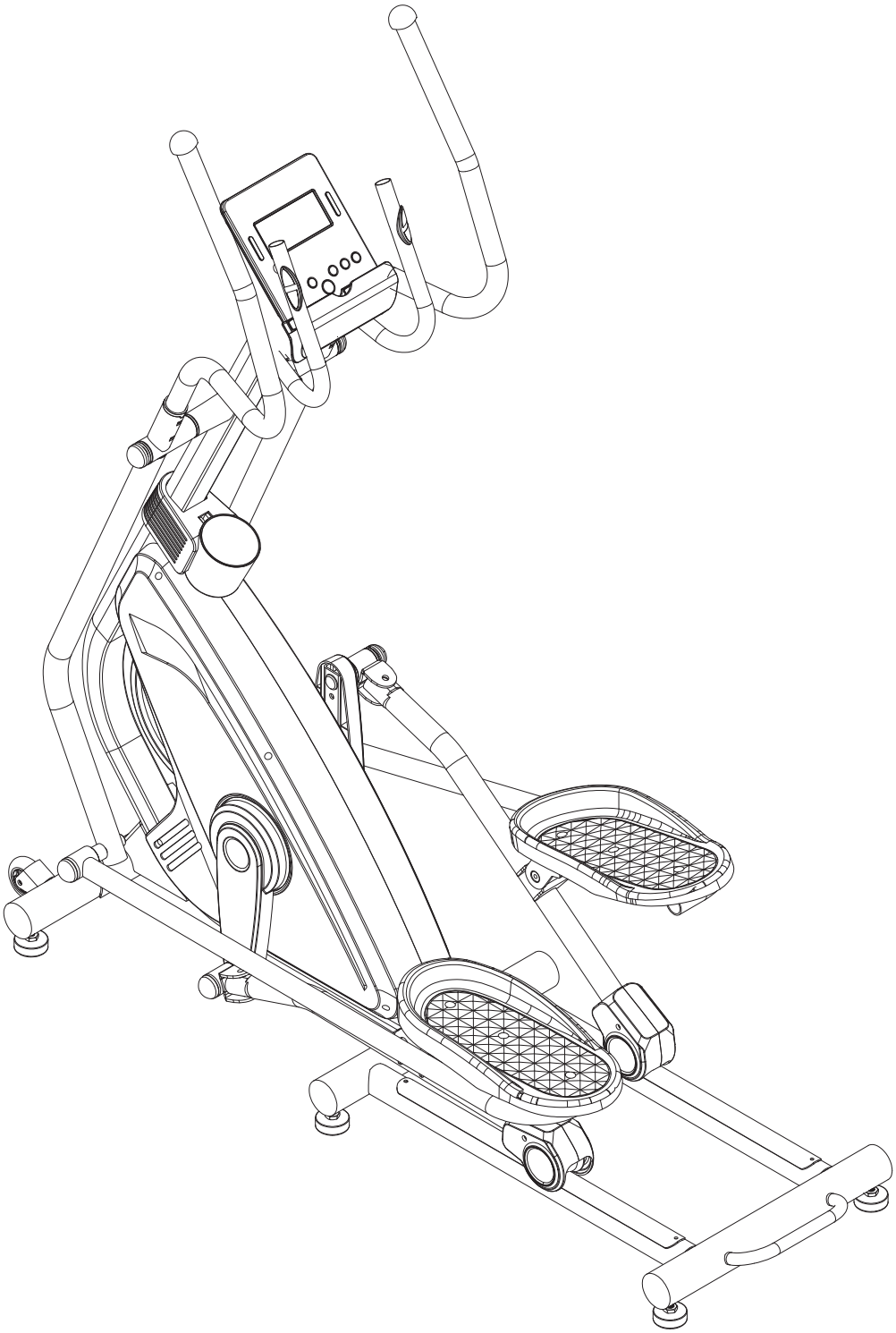
ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ (κωδ.: 92306)

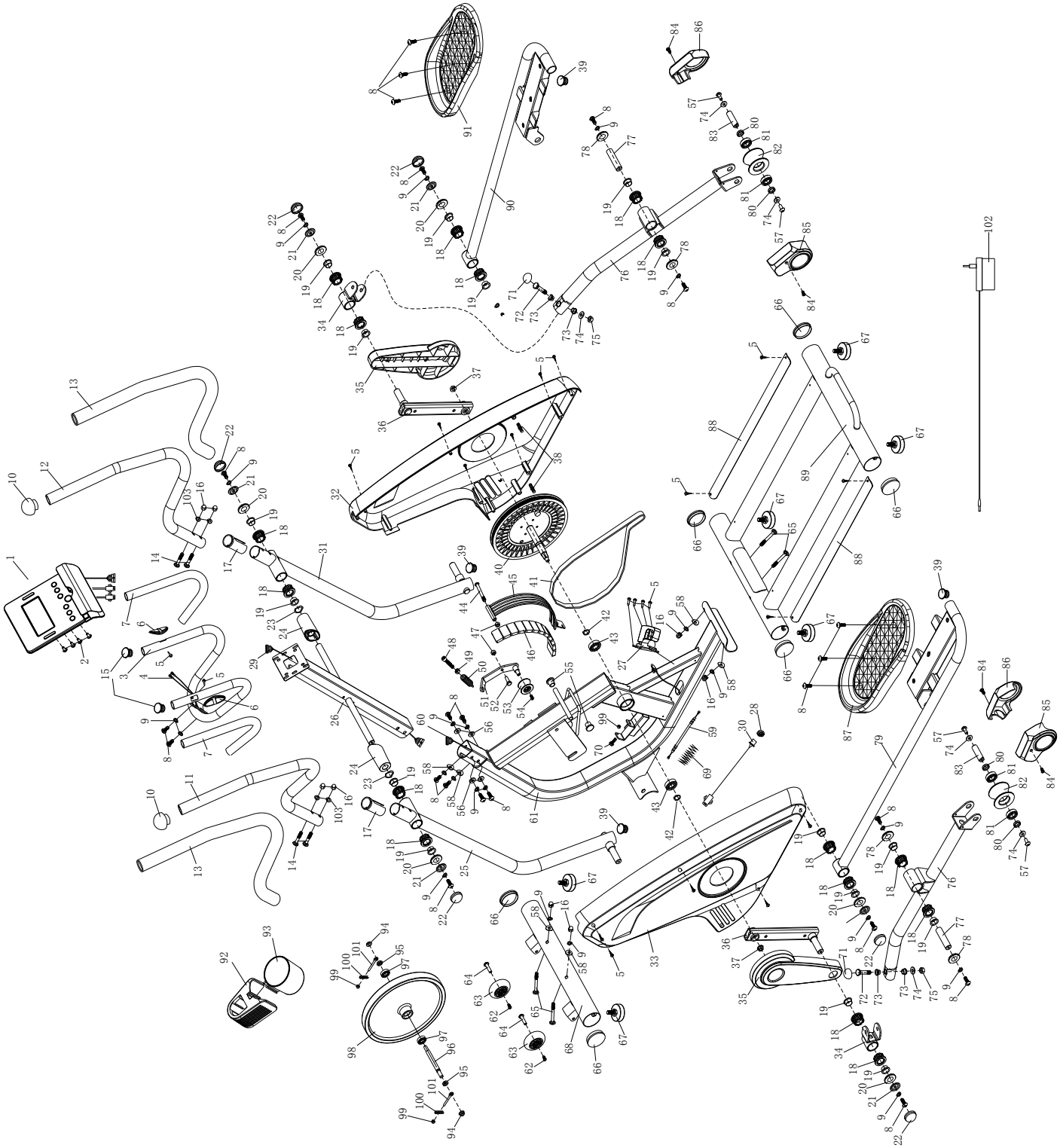
AMILA®

Οδηγός συναρμολόγησης

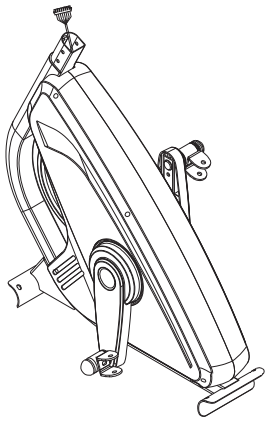
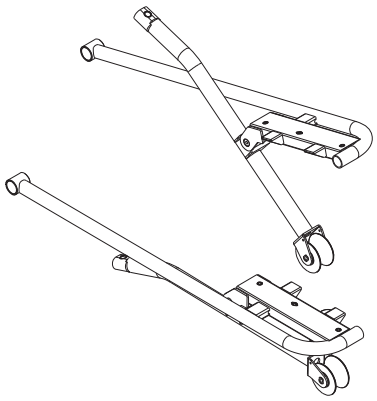
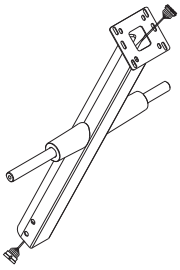
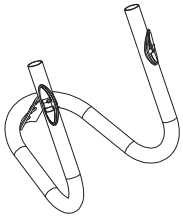
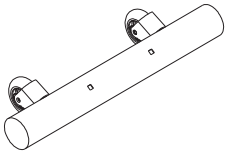


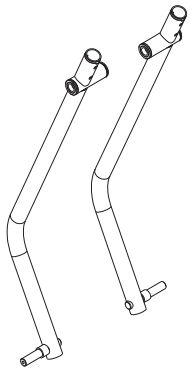
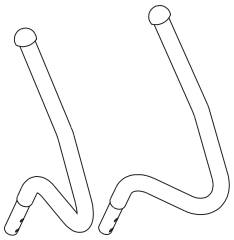
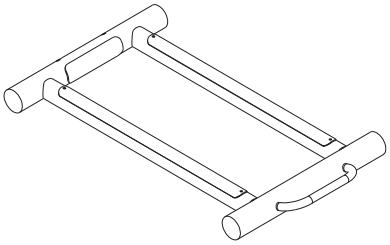
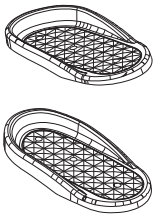
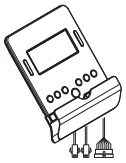
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

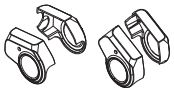
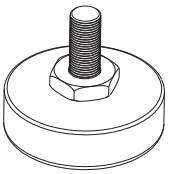
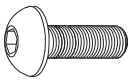
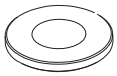
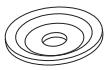
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

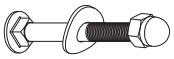
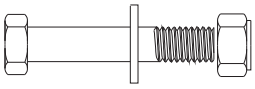
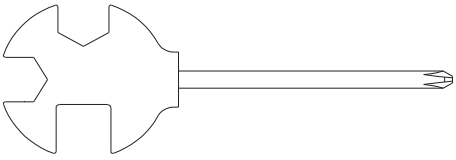
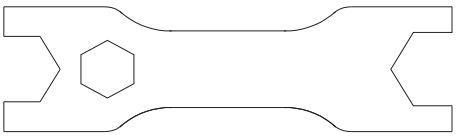


ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	Περιγραφή
		
61	1	Κυρίως σκελετός
		
79-90	2	Βάσεις πεταλιών
		
26	1	Λαιμός κονσόλας
		
3	1	Μικρές χειρολαβές
		
68	1	Εμπρός σταθεροποιητής

#	ΤΜΧ	Περιγραφή
		
25-31	2	Μπράτσα αιώρησης
		
11-12	2	Μεγάλες χειρολαβές
		
89	1	Ράγες κύλισης
		
87-91	2	Πετάλια
		
1	1	Κονσόλα
92	1	Βάση υποδοχέα μπουκαλιού
93	1	Υποδοχέας μπουκαλιού

#	ΤΜΧ	Περιγραφή
		
85-86	2 sets	Πίσω καλύμματα
—	1	Σετ με βίδες
—	1	Βιβλίο οδηγιών
—	1	Μετασχηματιστής ρεύματος
		
67	6	Ποδαράκια M10×30
		
8	2	Βίδα M8*20
9	2	Γκρόβερ d8
		
20	2	Ροδέλα d19×Ø38×3
		
21	2	Ροδέλα d8,5×Ø33×4,5
71	2	Καπάκια S17

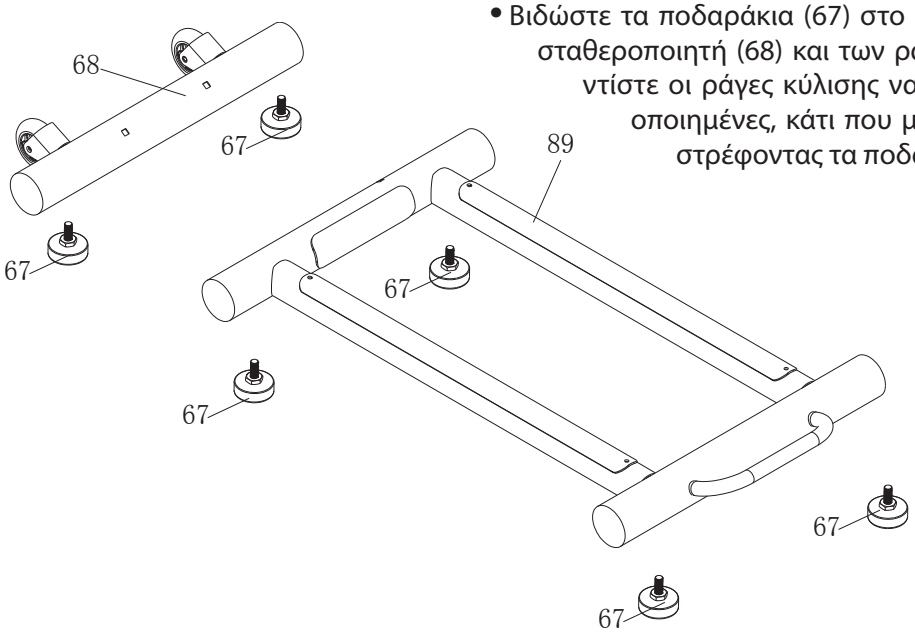
#	ΤΜΧ	Περιγραφή
22	6	Καπάκια Ø38×20
SET	4	#9 Γκρόβερ d8 #16 Παξιμάδι M8 #58 Κυρτή ροδέλα d8×Ø20×1,5×R30 #65 Βίδα M8×75
		
SET	4	#14 Βίδα M8×458×27,5×H4×M6×20 #103 Κυρτή ροδέλα d8×Ø16×1,5×R15 #16 Παξιμάδι M8
		
SET	2	#72 Βίδα M10×55 #74 Ροδέλα d10ØF20×2 #75 Παξιμάδι nut M10
—	1	Κλειδί άλεν S6
		
—	1	Κλειδί S13-15-17
		
—	2	Κλειδί S17-19

Τυχόν εξαρτήματα στα σχεδιαγράμματα ακολούθως, τα οποία δεν περιλαμβάνονται στη λίστα ανωτέρω, είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

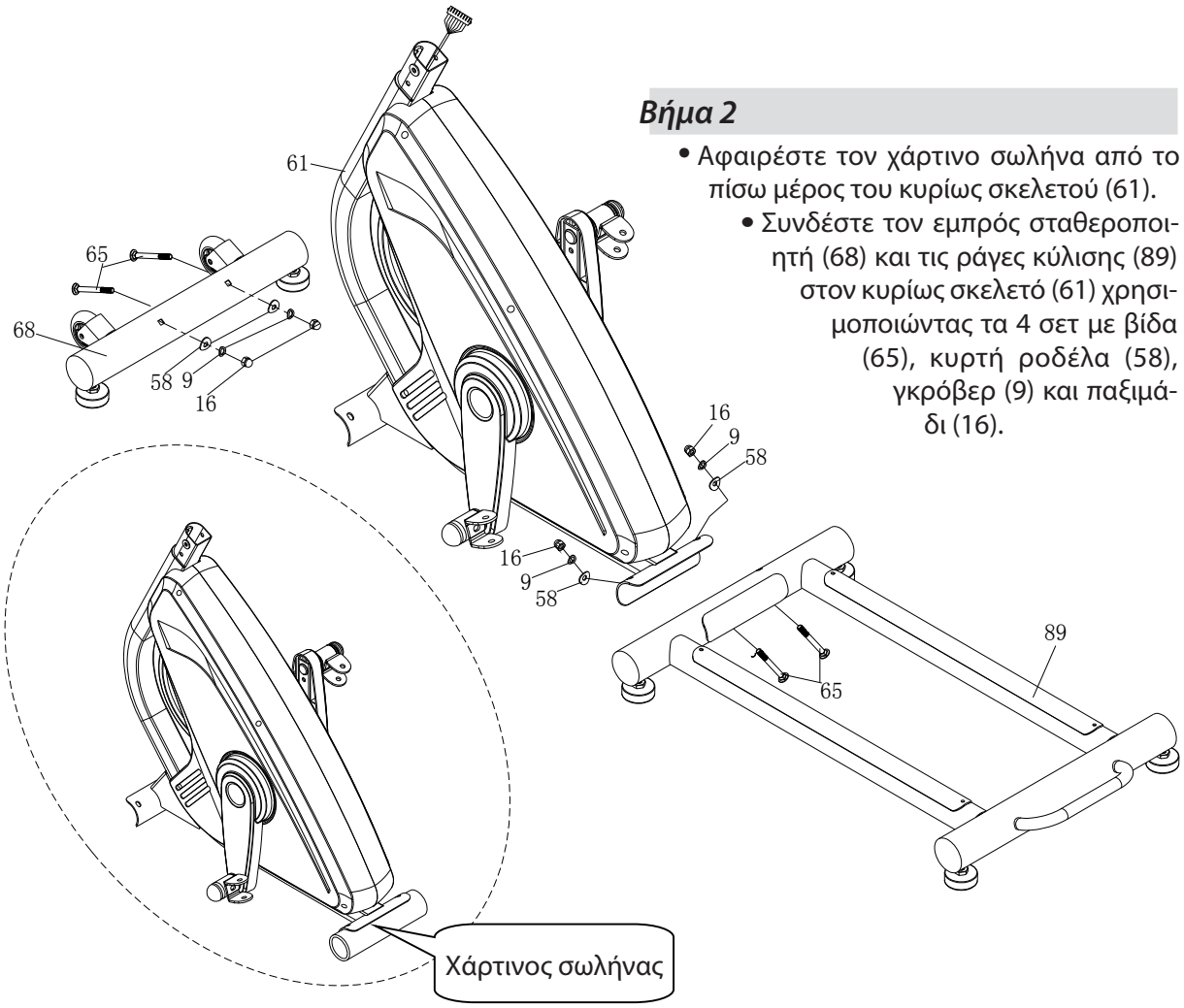
Βήμα 1

- Βιδώστε τα ποδαράκια (67) στο κάτω μέρος του εμπρός σταθεροποιητή (68) και των ραγών κύλισης (89). Φροντίστε οι ράγες κύλισης να είναι πλήρως οριζοντιοποιημένες, κάτι που μπορείτε να κάνετε περιστρέφοντας τα ποδαράκια.

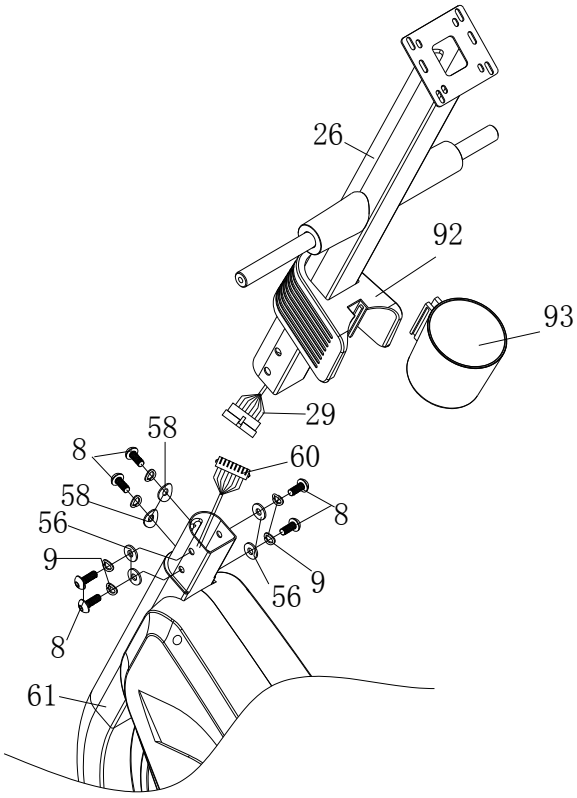


Βήμα 2

- Αφαιρέστε τον χάρτινο σωλήνα από το πίσω μέρος του κυρίως σκελετού (61).
- Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (68) και τις ράγες κύλισης (89) στον κυρίως σκελετό (61) χρησιμοποιώντας τα 4 σετ με βίδα (65), κυρτή ροδέλα (58), γκρόβερ (9) και παξιμάδι (16).



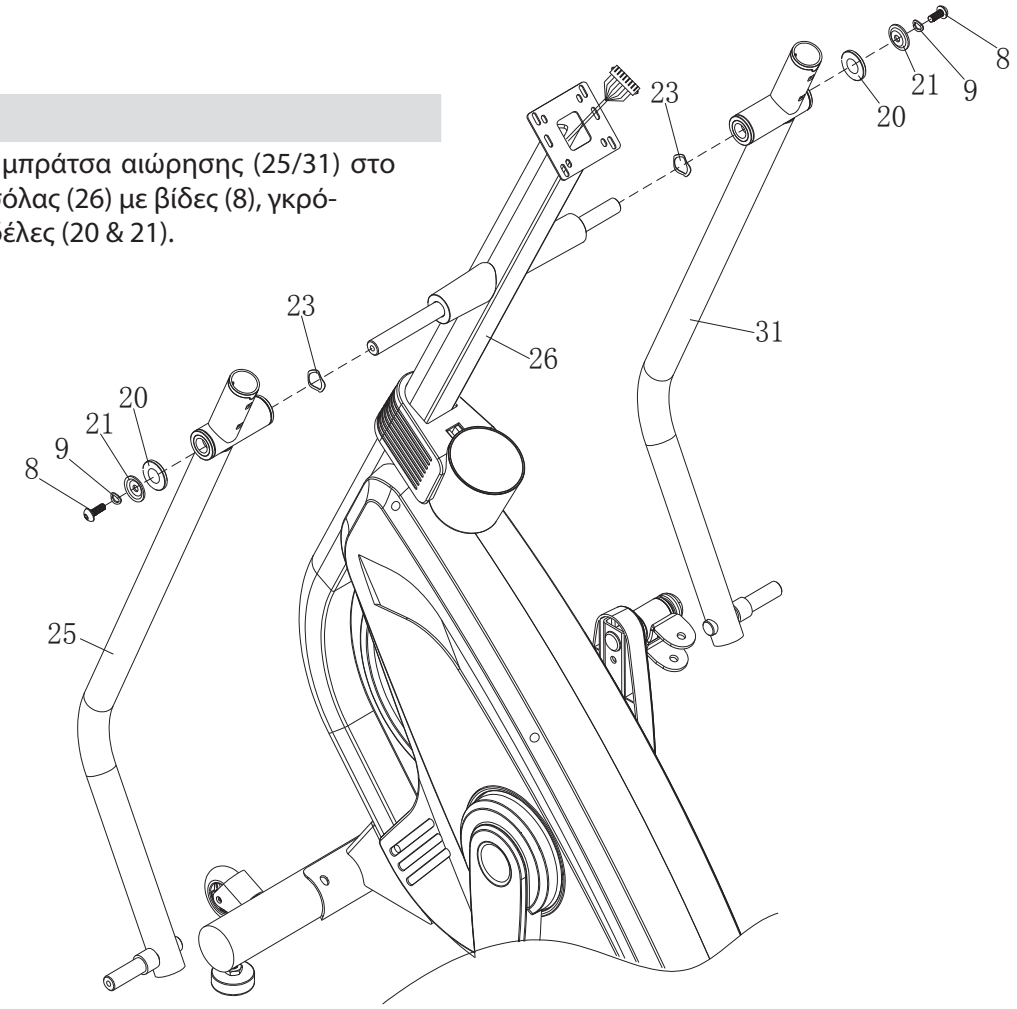
Βήμα 3



- Σπρώξτε τη βάση υποδοχέα μπουκαλιού (92) πάνω από το κάτω μέρος του λαιμού της κονσόλας (26).
- Συνδέστε το καλώδιο των αισθητήρων (60) που βγαίνει από το πάνω μέρος του κυρίως σκελετού (61) με το αντίστοιχο μεσαίο καλώδιο (29) που βγαίνει από το κάτω μέρος του λαιμού της κονσόλας (26).
- Τοποθετήστε το λαιμό της κονσόλας (26) στην υποδοχή του στο άνω μέρος του κυρίως σκελετού (61) και στερεώστε τον.
- Τοποθετήστε τον υποδοχέας μπουκαλιού (93) στη βάση του (92).

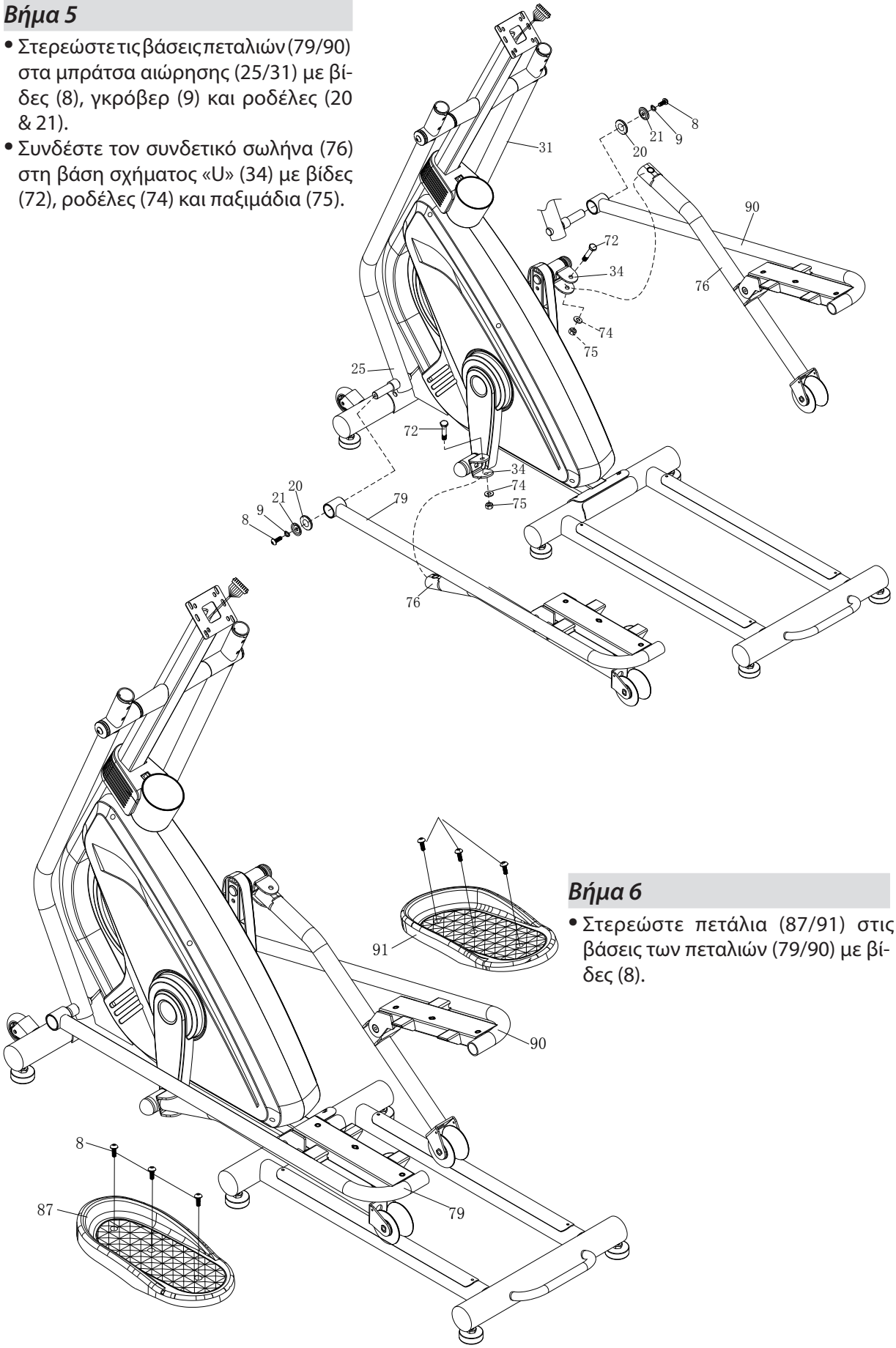
Βήμα 4

- Στερεώστε τα μπράτσα αιώρησης (25/31) στο λαιμό της κονσόλας (26) με βίδες (8), γκρόβερ (9) και ροδέλες (20 & 21).



Βήμα 5

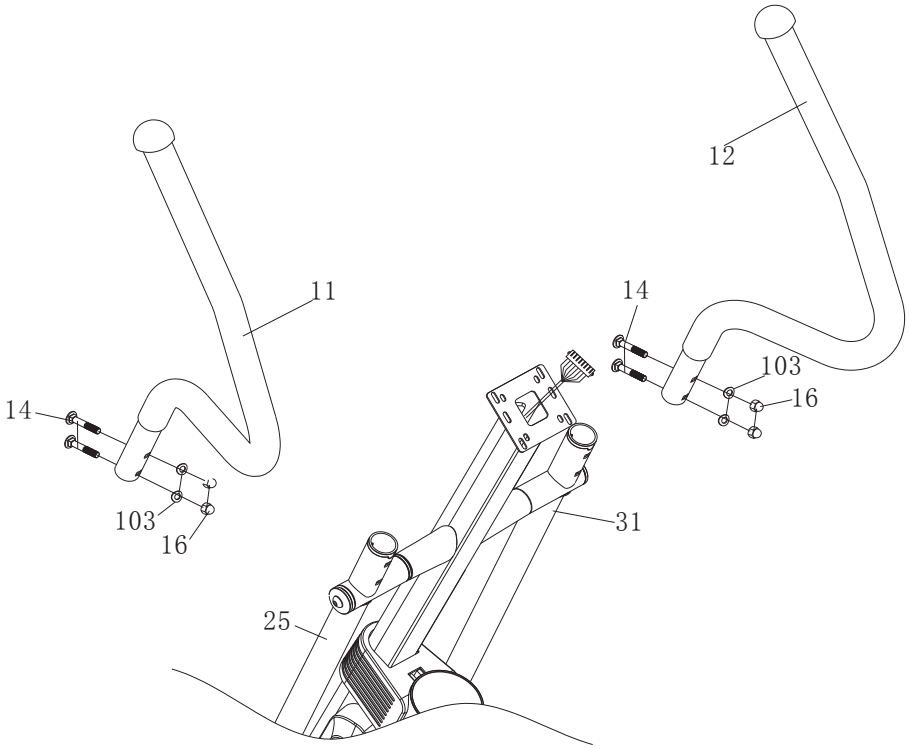
- Στερεώστε τις βάσεις πεταλιών (79/90) στα μπράτσα αιώρησης (25/31) με βίδες (8), γκρόβερ (9) και ροδέλες (20 & 21).
- Συνδέστε τον συνδετικό σωλήνα (76) στη βάση σχήματος «U» (34) με βίδες (72), ροδέλες (74) και παξιμάδια (75).



Βήμα 6

- Στερεώστε πετάλια (87/91) στις βάσεις των πεταλιών (79/90) με βίδες (8).

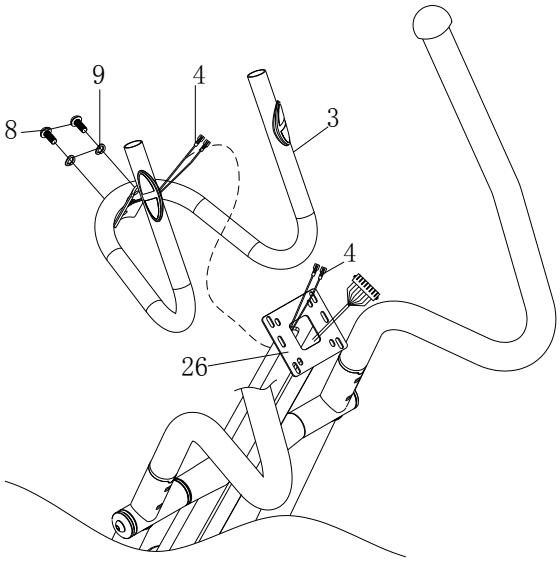
Βήμα 7

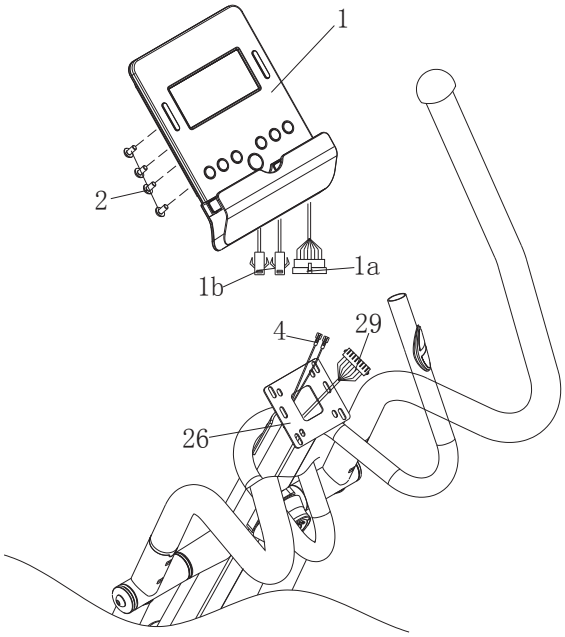


- Στερεώστε τις μεγάλες χειρολαβές (11/12) στα μπράτσα αιώρησης (25/31) με βίδες (14), ροδέλες (103) και παξιμάδια (16).

Βήμα 8

- Τραβήξτε το καλώδιο καρδιακών παλμών (4) από την οπή στο άνω μέρος του λαιμού της κονσόλας (26).
- Στερεώστε τις μικρές χειρολαβές (3) στο λαιμό της κονσόλας (26) με βίδες (8) και γκρόβερ (9).

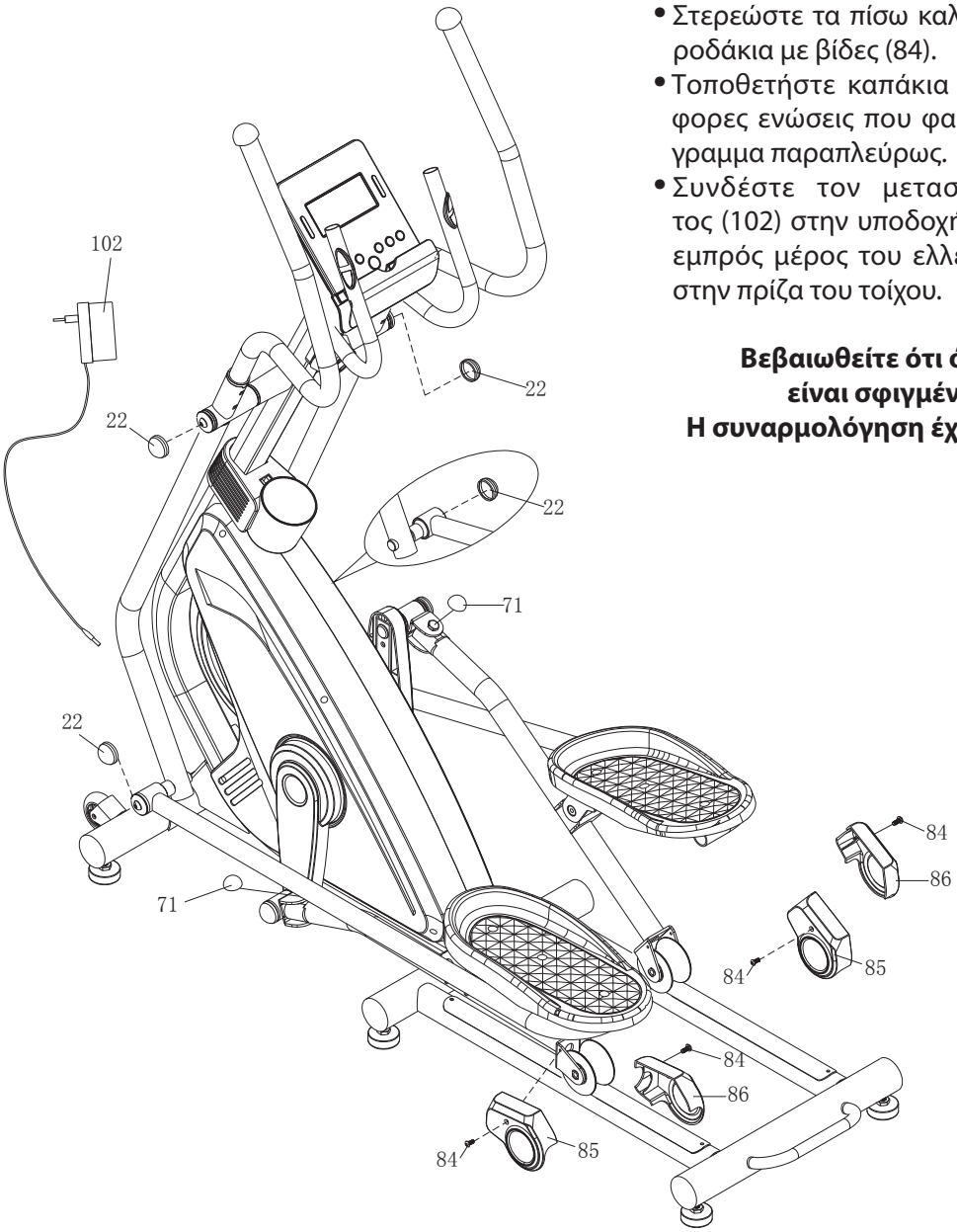




Βήμα 9

- Συνδέστε τα καλώδια (1a & 1b) που βγαίνουν από το πίσω μέρος της κονσόλας (1) με τα αντίστοιχα (4 & 29) που βγαίνουν από το επάνω μέρος του λαιμού της κονσόλας (26).
- Τοποθετήστε την κονσόλα (1) στη βάση της (26) και στερεώστε την με βίδες (2)

Βήμα 10



- Στερεώστε τα πίσω καλύμματα (85/86) στα ροδάκια με βίδες (84).
- Τοποθετήστε καπάκια (22 & 71) στις διάφορες ενώσεις που φαίνονται στο σχεδιάγραμμα παραπλεύρως.
- Συνδέστε τον μετασχηματιστή ρεύματος (102) στην υποδοχή που βρίσκεται στο εμπρός μέρος του ελλειπτικού, καθώς και στην πρίζα του τοίχου.

Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι σφιγμένες καλά.
Η συναρμολόγηση έχει ολοκληρωθεί!

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Ενδείξεις

TIME Χρόνος. Σε αύξουσα μέτρηση (χωρίς τιμή στόχου), ο χρόνος θα μετρά από το 00:00 μέχρι το 99:59 με βήμα 1 λεπτό. Αν έχετε θέσει συγκεκριμένο χρόνο άσκησης, η τιμή θα πραγματοποιεί φθίνουσα μέτρηση από την τιμή στόχου στο 00:00.

SPEED Ταχύτητα, μέχρι 99,9 KM/H.

RPM Περιστροφές ανά λεπτό, απεικόνιση 0~999.

DISTANCE Απόσταση, μέχρι 99,99 KM. Μπορείτε να θέσετε τιμή στόχου με τα κουμπιά UP/DOWN με βήμα 0,1KM.

CALORIES Θερμίδες που κάψατε, κλίμακα 0~9999. Να έχετε υπόψη σας ότι, καθότι το ελλειπτικό δεν είναι ιατρικό μηχάνημα, το αποτέλεσμα της μέτρησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά ως μέτρο της προόδου σας με τη χρήση του ελλειπτικού.

PULSE Καρδιακοί παλμοί, κλίμακα 0-30 μέχρι 230 και δυνατότητα να θέσετε τιμή στόχου, οπότε και ακούτε ηχητική ένδειξη όταν οι παλμοί σας ξεπερνούν την τιμή αυτή ενώ γυμνάζεστε.

WATTS Βατ (ενέργεια) που καταναλώνετε γυμναζόμενοι, κλίμακα 0~999. Στο αντίστοιχο πρόγραμμα, το ελλειπτικό θα προσπαθήσει να σας βοηθήσει να καταναλώσετε την τιμή που θα επιλέξετε (0~350).

MANUAL Χειροκίνητη χρήση.

BEGINNER Πρόγραμμα με 4 υπο-επιλογές.

ADVANCE Πρόγραμμα με 4 υπο-επιλογές.

SPORTY Πρόγραμμα με 4 υπο-επιλογές.

CARDIO Πρόγραμμα στόχου καρδιακών παλμών.

WATT PROGRAM Πρόγραμμα με στόχο τη σταθερή κατανάλωση ενέργειας.

Λειτουργίες κουμπιών

Up/Down Επιλογή άσκησης και ρύθμιση παραμέτρων άσκησης.

Mode Εισαγωγή παραμέτρων άσκησης.

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.

Start/Stop Ξεκινάτε/σταματάτε να ασκείστε.

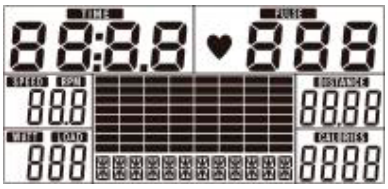
Body fat Το πατάτε για να εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα και μετά να πραγματοποιήσετε τη μέτρηση σωματικού λίπους.

Recovery Με το κουμπί αυτό μπορείτε να πραγματοποιήσετε έλεγχο του κατά πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επανέρχονται στα φυσιολογικά επίπεδα μετά την άσκηση.

Χρήση

ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Βάλτε τον μετασχηματιστή στην πρίζα ή πατήστε το κουπί «RESET» πατημένο για 2 δευτερόλεπτα. Θα ακούσετε ηχητική ένδειξη και η θα ανάψουν όλες οι ενδείξεις της οθόνης για 2 δευτερόλεπτα (Εικ. 1). Ύστερα από 4 λεπτά αδράνειας, η κονσόλα θα κλείσει μόνη της. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ανοίξει ξανά.



Εικ. 1

ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Ενώ βρίσκεστε σε κατάσταση αναμονής, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα με τη σειρά Manual (Εικ. 2) → Beginner (Εικ. 3) → Advance (Εικ. 4) → Sporty (Εικ. 5) → Cardio (Εικ. 6) → Watt (Εικ. 7).

Εικ. 2

Εικ. 3

Εικ. 4

Εικ. 5

Εικ. 6

Εικ. 7

Manual (Χειροκίνητο)

1. Πατήστε START για να ξεκινήσετε να ασκείστε άμεσα.
2. Εναλλακτικά, πατήστε MODE για να ρυθμίσετε τον χρόνο (TIME, Εικ. 8), απόσταση (DISTANCE, Εικ. 9), θερμίδες (CALORIES, Εικ. 10), καρδιακούς παλμούς (PULSE, Εικ. 11), πατώντας MODE για να πάτε στην επόμενη παράμετρο.
3. Αφού ρυθμίσετε όποια παράμετρο θέλετε, πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε να ασκείστε. Με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση του ελλειπτικού. Η ένδειξη αυτή θα φαίνεται στο παράθυρο των WATT (Εικ. 12). Μετά από τρία (3) δευτερόλεπτα, η ένδειξη θα επιστρέψει στα WATT.
4. Με το κουμπί START/STOP διακόπτετε την άσκησή σας. Με το RESET επιστρέφετε στο αρχικό μενού.

Εικ. 8

Εικ. 9

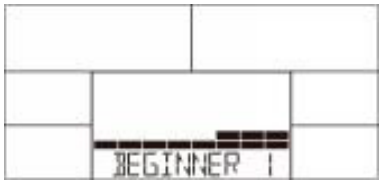
Εικ. 10

Εικ. 11

Εικ. 12

Beginner (Αρχαρίων)

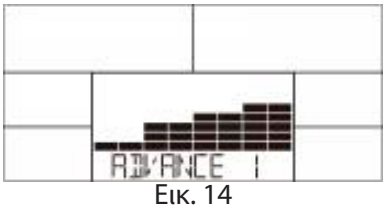
1. Με τα κουμπιά UP/DOWN επιλέξτε το πρόγραμμα και πατήστε MODE.
2. Διαλέξτε ένα από τα 4 υποπρογράμματα (Εικ. 13) και πατήστε MODE.
3. Ρυθμίστε τον χρόνο (TIME) και πατήστε START για να ξεκινήσετε να αθλείστε. Το ελλειπτικό θα μεταβάλει αυτόματα την αντίσταση σύμφωνα με το πρόγραμμα.
4. Με το κουμπί START/STOP διακόπτετε την άσκησή σας. Με το RESET επιστρέφετε στο αρχικό μενού.



Εικ. 13

Advance (Προχωρημένων)

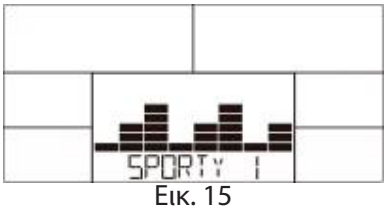
1. Με τα κουμπιά UP/DOWN επιλέξτε το πρόγραμμα και πατήστε MODE.
2. Διαλέξτε ένα από τα 4 υποπρογράμματα (Εικ. 14) και πατήστε MODE.
3. Ρυθμίστε τον χρόνο (TIME) και πατήστε START για να ξεκινήσετε να αθλείστε. Το ελλειπτικό θα μεταβάλει αυτόματα την αντίσταση σύμφωνα με το πρόγραμμα.
4. Με το κουμπί START/STOP διακόπτετε την άσκησή σας. Με το RESET επιστρέφετε στο αρχικό μενού.



Εικ. 14

Sporty (Αθλητών)

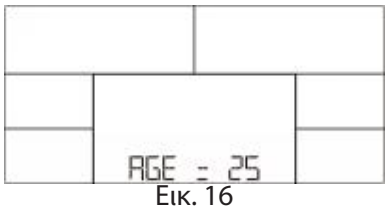
1. Με τα κουμπιά UP/DOWN επιλέξτε το πρόγραμμα και πατήστε MODE.
2. Διαλέξτε ένα από τα 4 υποπρογράμματα (Εικ. 15) και πατήστε MODE.
3. Ρυθμίστε τον χρόνο (TIME) και πατήστε START για να ξεκινήσετε να αθλείστε. Το ελλειπτικό θα μεταβάλει αυτόματα την αντίσταση σύμφωνα με το πρόγραμμα.
4. Με το κουμπί START/STOP διακόπτετε την άσκησή σας. Με το RESET επιστρέφετε στο αρχικό μενού.



Εικ. 15

Cardio (Καρδιακών παλμών)

1. Με τα κουμπιά UP/DOWN επιλέξτε το πρόγραμμα και πατήστε MODE.
2. Εισάγετε την ηλικία σας (Εικ. 16) και μετά επιλέξτε 55% (Εικ. 17), 75%, 90% ή TAG (TARGET H.R., τιμή στόχου), όπου το ποσοστό αντιστοιχεί στους μέγιστους επιτρεπτούς παλμούς για την ηλικία σας και TAG η τιμή που επιλέγετε εσείς.
3. Ρυθμίστε τον χρόνο (TIME) και πατήστε START για να ξεκινήσετε να αθλείστε. Το ελλειπτικό θα μεταβάλει αυτόματα την αντίσταση σύμφωνα με το πρόγραμμα.
4. Με το κουμπί START/STOP διακόπτετε την άσκησή σας. Με το RESET επιστρέφετε στο αρχικό μενού.



Εικ. 16

Εικ. 17

Watt (Ενέργειας)

1. Με τα κουμπιά UP/DOWN επιλέξτε το πρόγραμμα και πατήστε MODE.
2. Ρυθμίστε πρώτα την τιμή στόχου (Εικ. 18), πατήστε MODE.
3. Ρυθμίστε τον χρόνο (TIME) και πατήστε START για να ξεκινήσετε να αθλείστε. Μπορείτε να μεταβάλετε την τιμή στόχου κατά τη διάρκεια της άσκησης.
4. Με το κουμπί START/STOP διακόπτετε την άσκησή σας. Με το RESET επιστρέφετε στο αρχικό μενού.

Εικ. 18

Recovery (Επαναφορά)

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. Στην οθόνη θα βλέπετε μόνο δύο τιμές, τον χρόνο και τους καρδιακούς παλμούς σας (Εικ. 19). Με το τέλος της μέτρησης θα δείτε να απεικονίζεται μια τιμή από F1 μέχρι F6 (Εικ. 20), όπου:

Εικ. 19

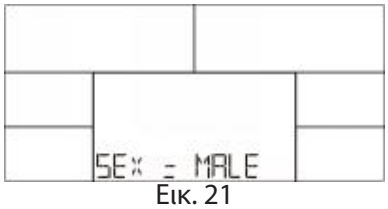
Εικ. 20

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

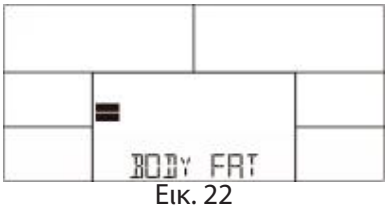
Οι τιμές (και οι αντίστοιχες περιγραφές) αντιστοιχούν στο πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επιστρέφουν σε κανονικές τιμές με το πέρας της άκησης, δείχνοντας την καλή ή όχι σωματική κατάστασή σας. Ενώ γίνεται η μέτρηση, μπορείτε να πατήσετε ξανά το κουμπί «RECOVERY» και να επιστρέψετε στο αρχικό μενού.

Body Fat (Σωματικό λίπος)

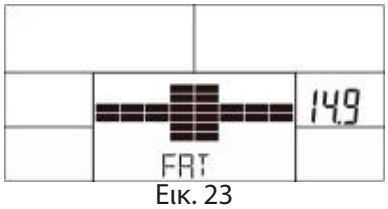
1. Πατήστε το ομώνυμο κουμπί.
2. Θα κληθείτε να δώσετε κάποια στοιχεία για το σώμα σας, όπως το φύλο (Εικ. 21), την ηλικία, ύψος και βάρος σας.
3. Αφού δώσετε όλα τα στοιχεία, κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δυό σας χέρια. Η ένδειξη στην οθόνη θα είναι "= ""= = " (Εικ. 22) για 8 δευτερόλεπτα.
4. Αφού πραγματοποιηθεί η μέτρηση, θα δείτε το αποτέλεσμα (Εικ. 23-24), όπου «FAT» είναι το ποσοστό λίπους στο σώμα σας και «BMI» ο δείκτης μάζας σώματος, όπου με τιμές 18,5-24,9 θεωρείστε «κανονικός», ενώ με τιμές 25-29,9 «ελαφρά παχύς». Μεγαλύτερες/μικρότερες τιμές πρέπει να αποφεύγονται.
5. Μηνύματα λαθών:
   — Η ένδειξη "= =" "= =" (Εικ. 25) σημαίνει ότι δεν κρατούσατε καλά τους αισθητήρες.
   — E-1= Δεν ανιχνεύθηκε σήμα καρδιακών παλμών.
   — E-4 = Το ποσοστό λίπους ή/και ο δείκτης μάζας σώματος είναι κάτω από 5 ή περισσότερο από 50 (Εικ. 26).



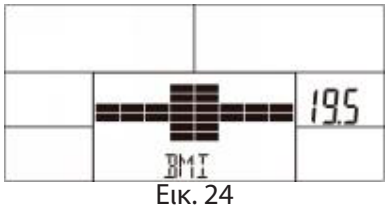
Εικ. 21



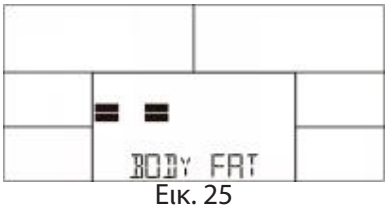
Εικ. 22



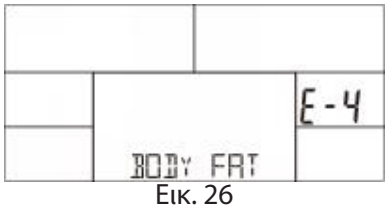
Εικ. 23



Εικ. 24



Εικ. 25



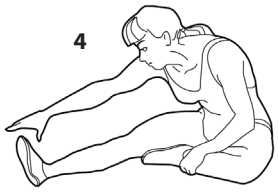
Εικ. 26

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

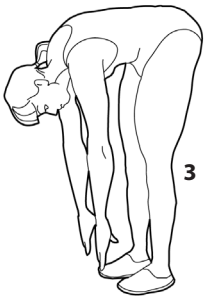
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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

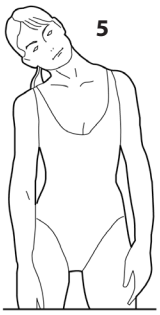
2. Άσκηση προσαγωγών: Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



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.

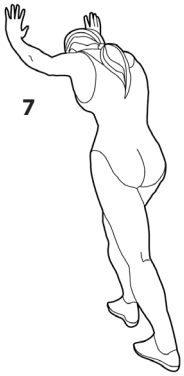


4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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



7. Διάταση Αχίλλειου Τένοντα: Η άσκηση αυτή γίνεται με τη βοήθεια τοίχου, τον οποίο πιέζετε με τα χέρια σας. Το δεξί πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω, τα πέλματα και των δυο ποδιών εφαπτόμενα 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
ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification
In conformity with the alternative packing management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr