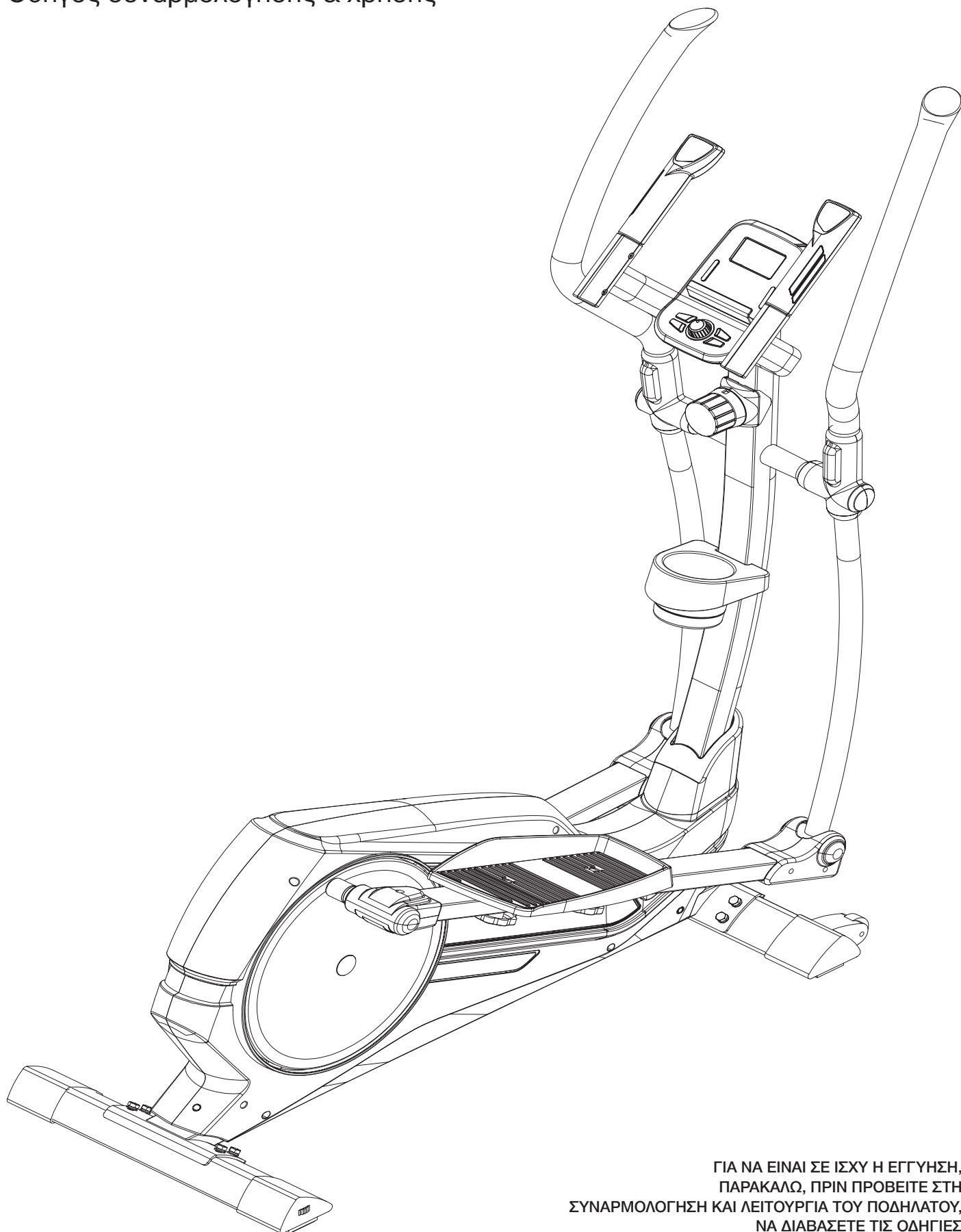


# ARX6 (κωδ.: 92305)

AMiLA®

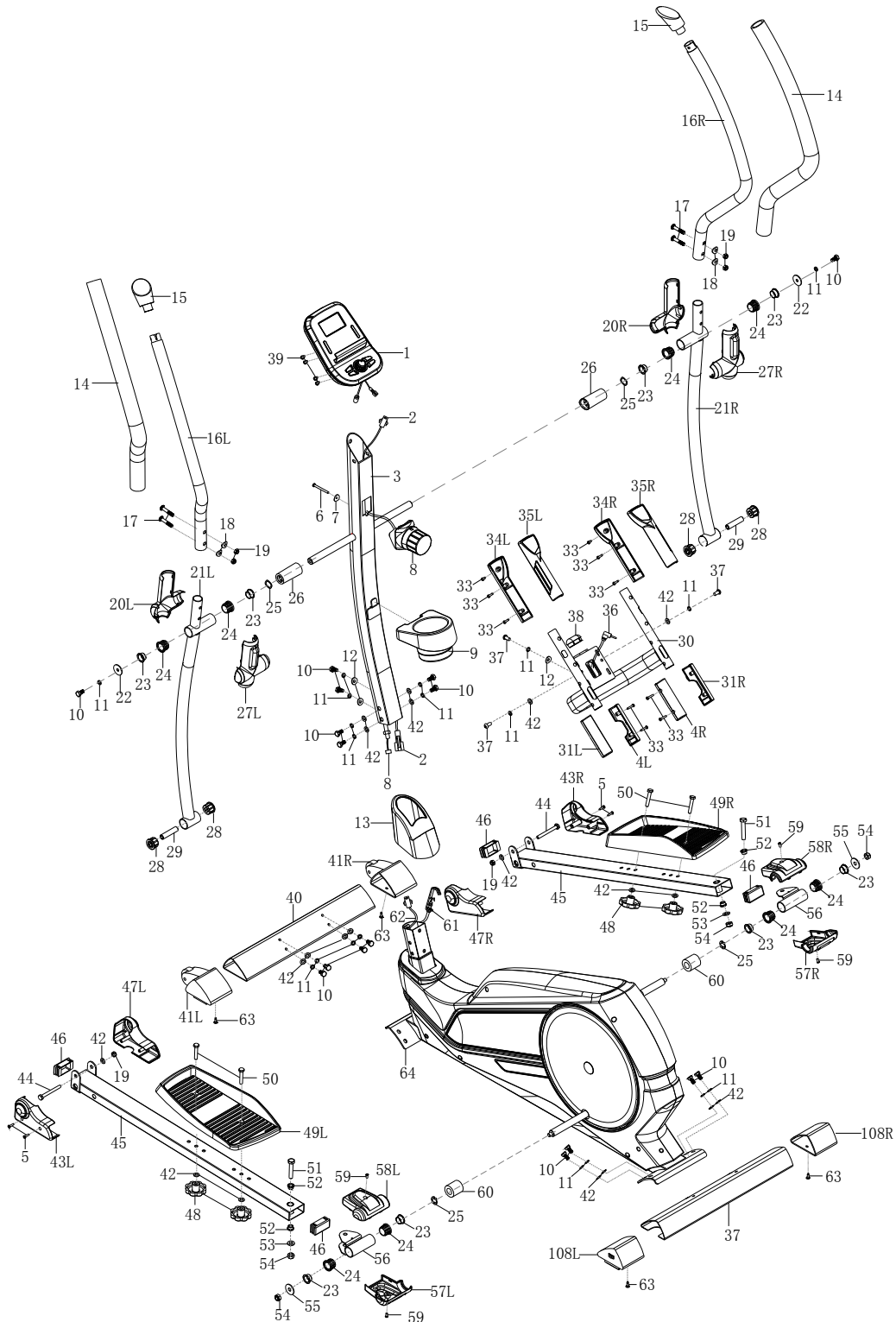
Οδηγός συναρμολόγησης & χρήσης

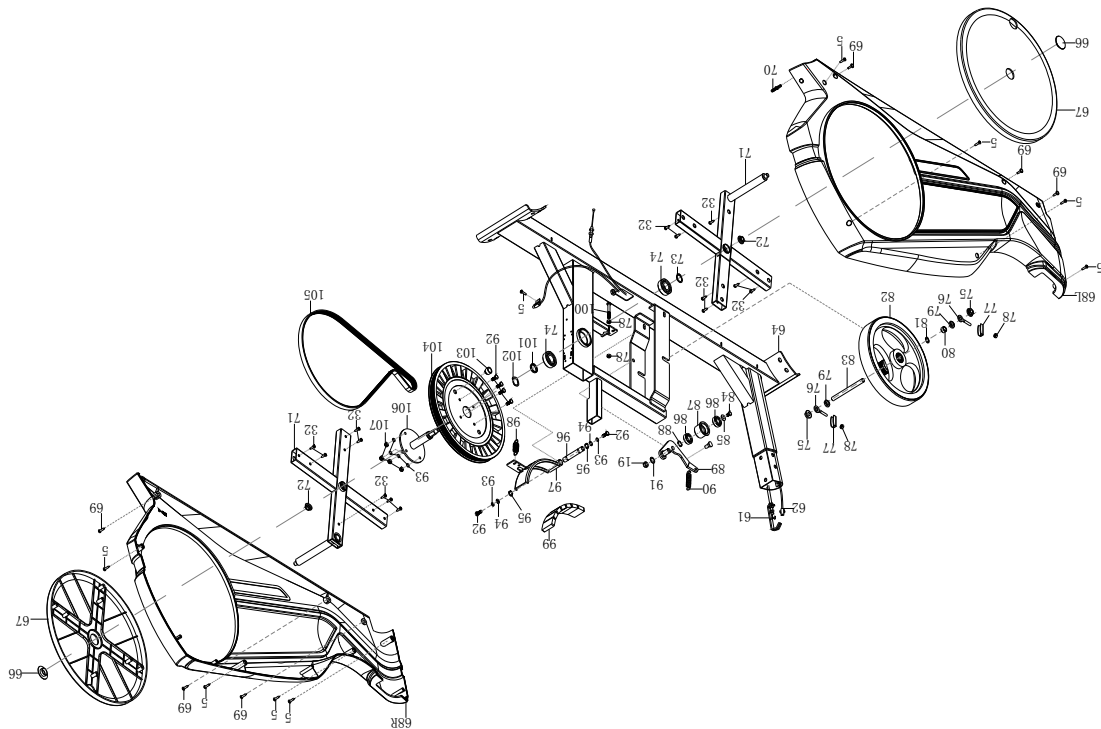


ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,  
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ  
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ,  
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ # 92305

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ / ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ




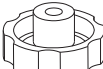

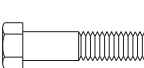



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

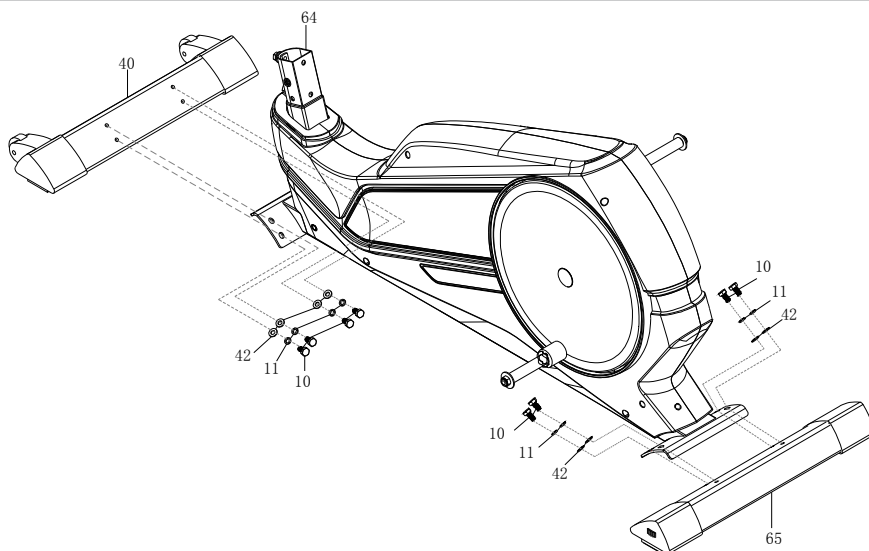
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.
2. Το ποδήλατο αυτό είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Το ποδήλατο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνιστάται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
5. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για το επίπεδο της προσπάθειας που πρέπει να φθάσετε. Αυτό επιβάλλεται εάν είστε πάνω από 45 ετών ή έχετε προηγούμενο βεβαρυμένο ιατρικό ιστορικό.
6. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
7. Πριν από την άσκηση είναι σωστό, για να μην τραυματιστεί κάποιος μυς, να κάνετε μια προθέρμανση σε συγκεκριμένους μύες. Μετά την άσκηση πρέπει επίσης να κάνετε ορισμένες ασκήσεις χαλάρωσης και τανύσματος (τεντώματος μυών "stretching").
8. Κρατήστε μακριά από το ποδήλατο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ποδήλατο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνο ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια. Μια σπίθα από το ποδήλατο μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. **Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους**
14. Μην χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. **Η ένδειξη των καρδιακών παλμών δεν είναι για ιατρική χρήση.** Χρησιμοποιήστε την ένδειξη ως ένα μέτρο ελέγχου της έντασης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
16. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
17. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
18. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα του ποδηλάτου από το κιβώτιο και τοποθετήστε τα προσεκτικά στο πάτωμα. Η συναρμολόγηση δεν είναι δύσκολη. Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες και θα χρειαστείτε γύρω στα 15-20 λεπτά.

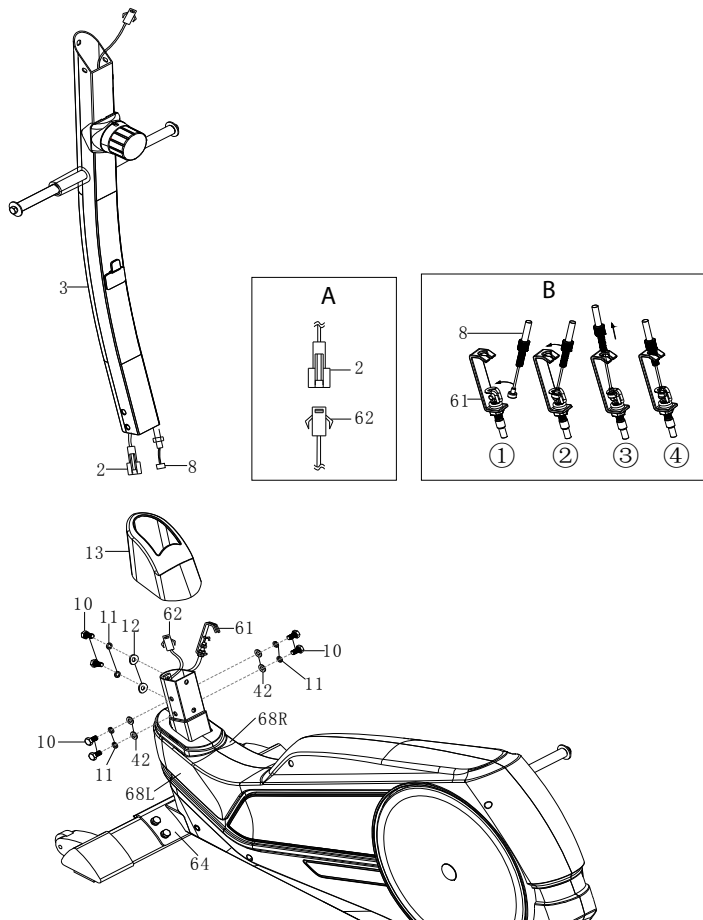
| ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ/ΕΡΓΑΛΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ |     |                     |   |   |     |                  |   |
|-----------------------------------|-----|---------------------|---|---|-----|------------------|---|
| #                                 | ΤΜΧ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ           | ΕΙΚΟΝΑ  | # | ΤΜΧ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ        | ΕΙΚΟΝΑ  |
| 42                                | 4   | Ροδέλα d8xΦ16       |  | A | 2   | Κλειδί S13-14-15 |  |
| 48                                | 4   | Παξιμάδια M8xΦ60x30 |  | B | 1   | Κλειδί S17-19    |  |
| 50                                | 4   | Βίδα M8x45xS14      |  | C | 1   | Αλενόκλειδο S5   |  |

### ΒΗΜΑ 1



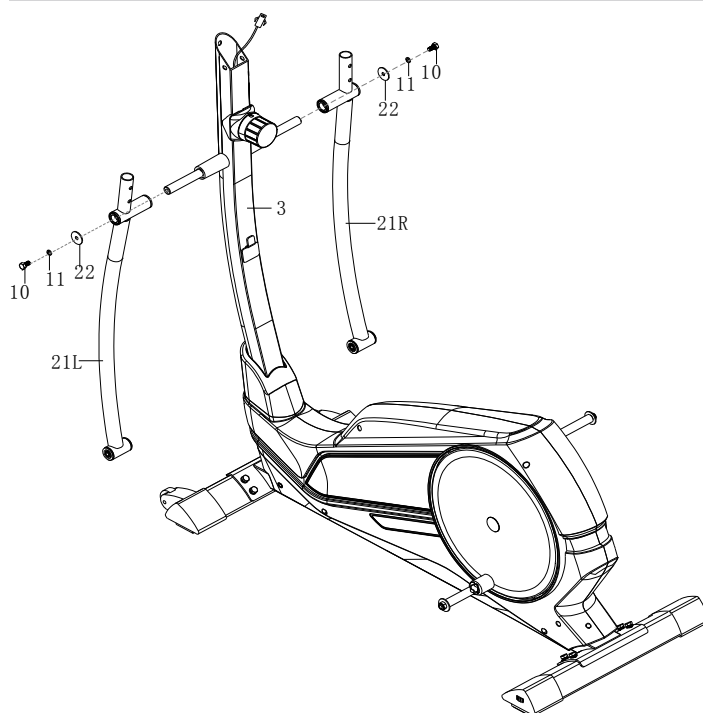
- Αφαιρέστε τις βίδες (10) και τις ροδέλες (11 & 42) από τον εμπρός (40) και πίσω (65) σταθεροποιητή.
- Στερεώστε τους σταθεροποιητές (40 & 65) στον κυρίως σκελετό (64) με τις βίδες και ροδέλες που αφαιρέσατε προηγουμένως.

## ΒΗΜΑ 2



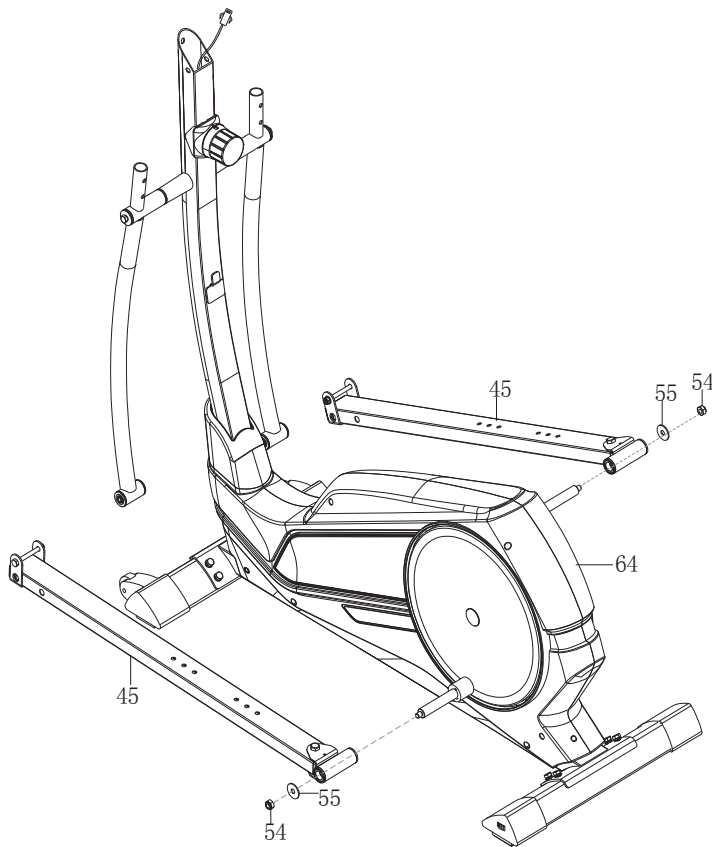
- Τοποθετήστε το κάλυμμα (13) στο κάτω μέρος του ορθοστάτη (3).
- Συνδέστε τα καλώδια του αισθητήρα (2 & 62, εικ. «Α»).
- Για να συνδέσετε τα καλώδια του ρυθμιστή αντίστασης (8 & 61), κοιτάzte την εικ. «Β»: Εισάγετε τη μπίλια που βρίσκεται στην άκρη του συρματόσχοιου (8) στην υποδοχή του άλλου συρματόσχοιου (61). Τραβήξτε προς τα επάνω το συρματόσχοινο (8) και σπρώξτε να γαντζώσει στην υποδοχή του επάνω μέρους του άλλου συρματόσχοιου (61).
- Αφαιρέστε τις βίδες (10) και τις ροδέλες (11, 12 & 42) από τον κυρίως σκελετό (64).
- Τοποθετήστε τον ορθοστάτη (3) στην υποδοχή στο επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (64) και σταθεροποιήστε τον με τις βίδες και ροδέλες που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Σπρώξτε το κάλυμμα (13) προς τα κάτω μέχρι να σκεπάσει την ένωση.

## ΒΗΜΑ 3



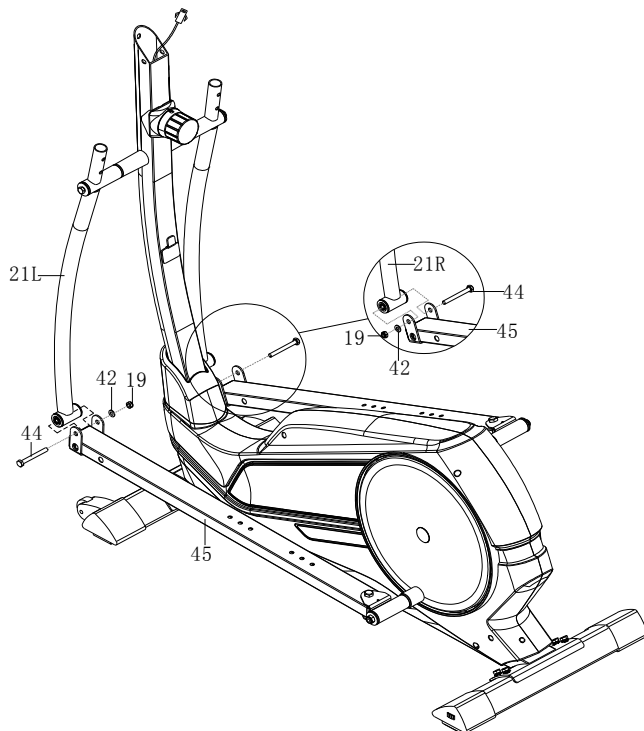
- Αφαιρέστε τις βίδες (10) και τις ροδέλες (11 & 12) από τον ορθοστάτη (3).
- Τοποθετήστε τα μπράτσα αιώρησης (21R & 21L) στους άξονες του ορθοστάτη (3) και στερεώστε τα με τις βίδες και ροδέλες που αφαιρέσατε προηγουμένως.

## ΒΗΜΑ 4



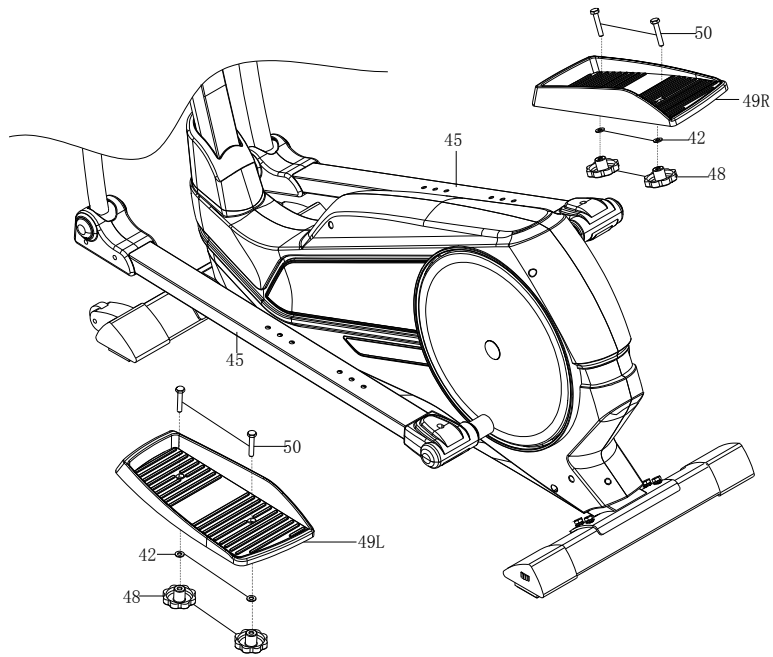
- Αφαιρέστε τα παξιμάδια (54) και τις ροδέλες (55) από τους πίσω άξονες.
- Συνδέστε το πίσω μέρος των βάσεων των πεταλιών (45) στους πίσω άξονες με τις βίδες και ροδέλες που αφαιρέσατε προηγουμένως.

## ΒΗΜΑ 5



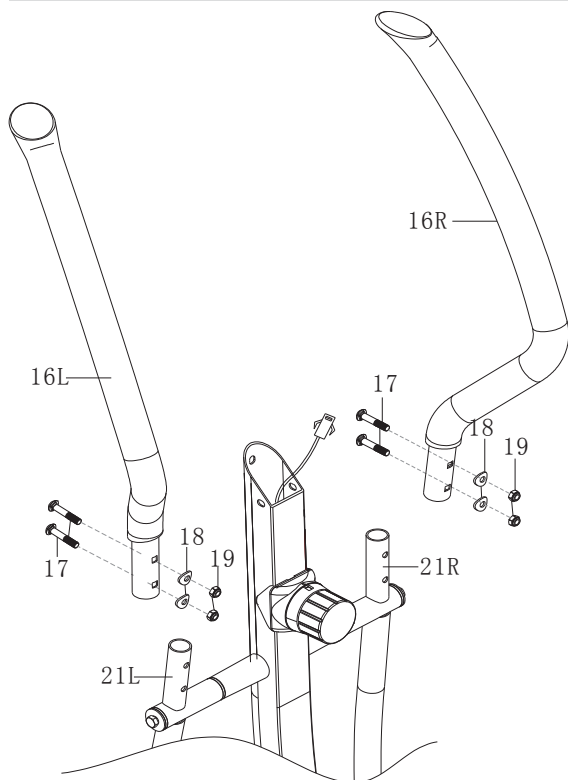
- Αφαιρέστε τις βίδες (44), ροδέλες (42) και παξιμάδια (19) από το εμπρός μέρος των βάσεων των πεταλιών (45).
- Ενώστε τα άκρα των σωλήνων αιώρησης (21L & 21R) και των βάσεων των πεταλιών (45) με τις βίδες, ροδέλες και παξιμάδια που αφαιρέσατε προηγουμένως.

## ΒΗΜΑ 6



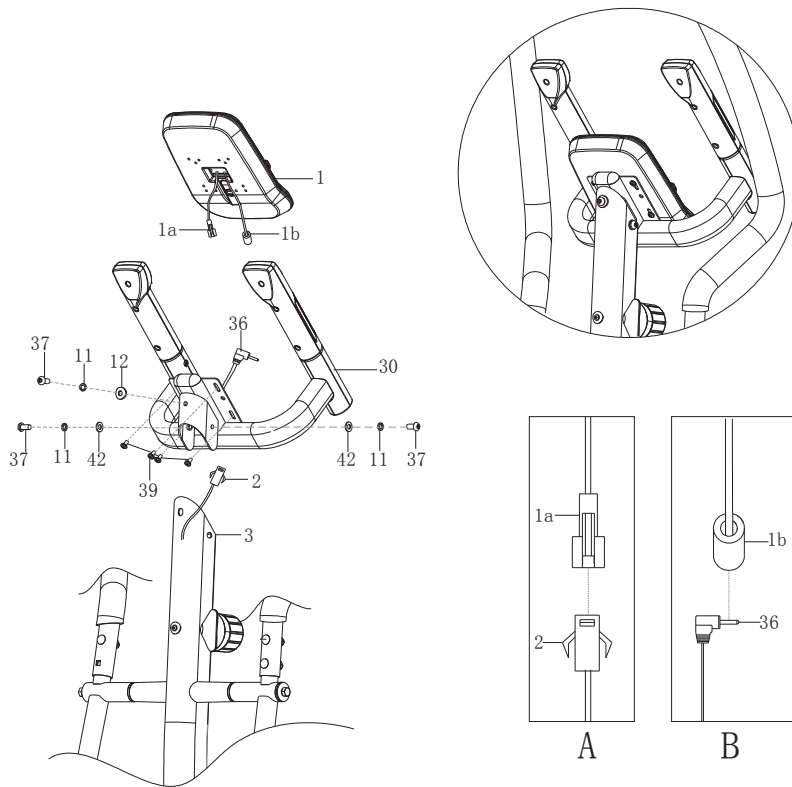
- Στερεώστε τα πετάλια (49L & 49R) στις βάσεις τους (45) με βίδες (50), ροδέλες (42) και παξιμάδια (48).

## ΒΗΜΑ 7



- Αφαιρέστε τις βίδες (17), ροδέλες (18) και παξιμάδια (19) από τις κινητές χειρολαβές (16L & 16R).
- Συνδέστε τις κινητές χειρολαβές (16L & 16R) στους σωλήνες αιώρησης (21L & 21R) με τις βίδες, ροδέλες και παξιμάδια που αφαιρέσατε προηγουμένως.

## ΒΗΜΑ 8

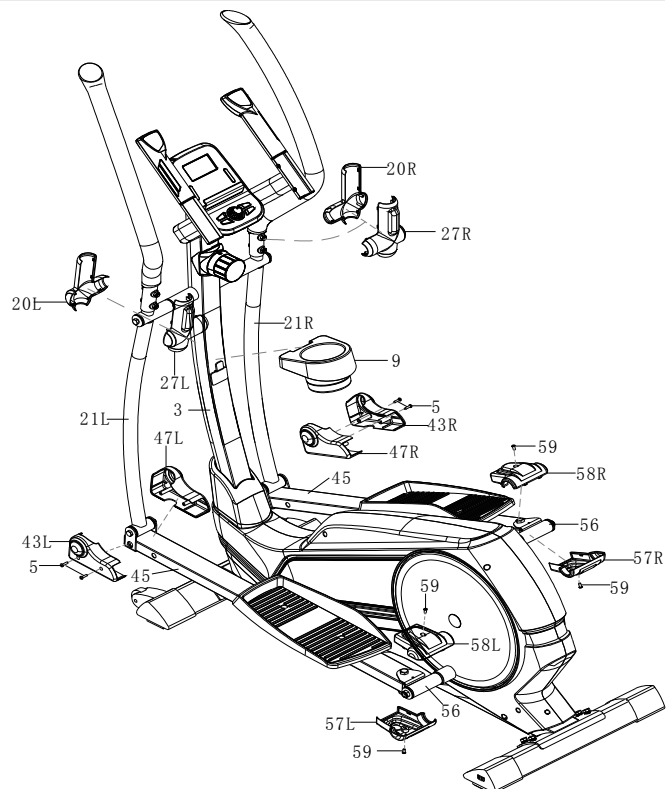


- Αφαιρέστε τις βίδες (39) από το πίσω μέρος της κονσόλας (1).
- Συνδέστε δύο καλώδια, όπου το ένα (1b) βγαίνει από το πίσω μέρος της κονσόλας (1) και το άλλο (36) από τις σταθερές χειρολαβές (30).
- Περάστε το άλλο καλώδιο (1a) που βγαίνει από το πίσω μέρος της κονσόλας (1) μέσα από την τρύπα των σταθερών χειρολαβών (30).
- Τοποθετήστε την κονσόλα (1) πάνω στις σταθερές χειρολαβές (30) και στερεώστε την με τις βίδες (39) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Αφαιρέστε βίδες (37), ροδέλες (11, 12 & 42) από τις σταθερές χειρολαβές (30).
- Συνδέστε τα δύο καλώδια (1a και 2), όπου το δεύτερο βγαίνει από το επάνω μέρος του ορθοστάτη (3).

- Τοποθετήστε τις χειρολαβές (30) πάνω στον ορθοστάτη (3) και στερεώστε τις με τις βίδες και ροδέλες που αφαιρέσατε προηγουμένως.

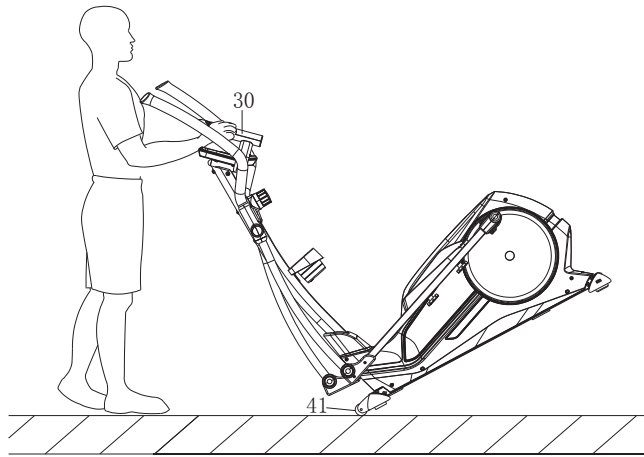
## ΒΗΜΑ 9

- Αφαιρέστε τις βίδες (59) από το πίσω μέρος των βάσεων των πεταλιών (45). Τοποθετήστε τα καλύμματα (57L/R & 58L/R) και στερεώστε τα με τις βίδες που μόλις αφαιρέσατε.
- Αφαιρέστε τις βίδες (5) από τα καλύμματα (43L/R & 47 L/R) για το εμπρός μέρος των βάσεων των πεταλιών (45), τοποθετήστε τα καλύμματα και στερεώστε με τις βίδες που μόλις αφαιρέσατε.
- Τοποθετήστε τα καπάκια (20L/R & 27L/R) στην ένωση των κινητών χειρολαβών (16L & 16R) με τους σωλήνες αιώρησης (21L & 21R).
- Τοποθετήστε τη βάση δοχείου (9) στην υποδοχή του στον ορθοστάτη (3).



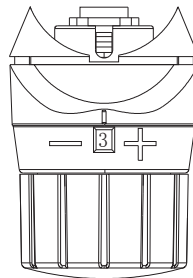
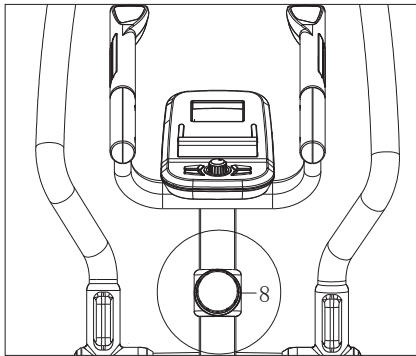


## ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ



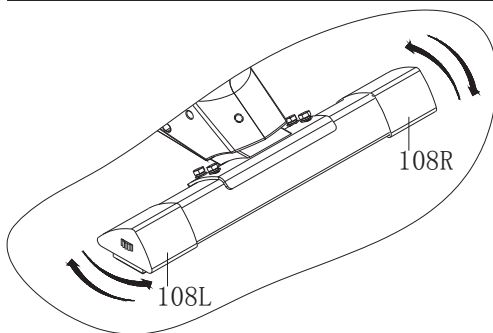
Για να μετακινήσετε το ελλειπτικό, σταθείτε μπροστά του και τραβήξτε και με τα δύο χέρια σας τις σταθερές χειρολαβές (30), ανασηκώνοντας το πίσω μέρος, μέχρι οι τροχοί μεταφοράς που βρίσκονται στον εμπρός σταθεροποιητή (40) ακουμπήσουν το έδαφος. Τώρα μπορείτε εύκολα να το μεταφέρετε όπου επιθυμείτε.

## ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ



Περιστρέψτε το πόμολο (8) που βρίσκεται στον ορθοστάτη δεξιόστροφα (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) για να αυξήσετε την αντίσταση, ή αριστερόστροφα (αντίθετα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) για να τη μειώσετε. Η ελάχιστη αντίσταση αντιστοιχεί στον αριθμό 1 και η μεγαλύτερη στον αριθμό 10.

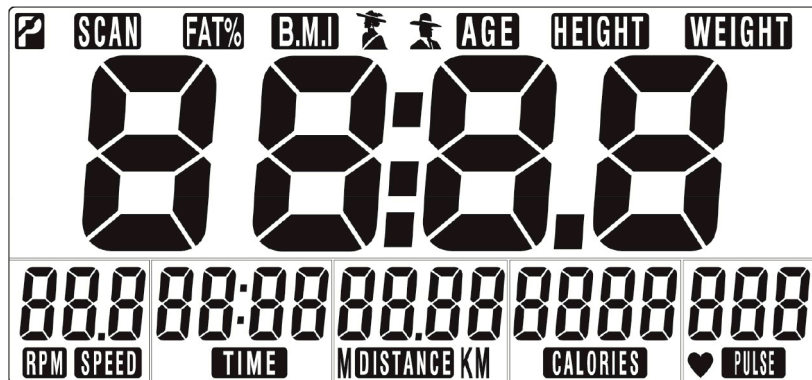
## ΣΩΣΤΗ ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΣΗ



Σε περίπτωση που η επιφάνεια που έχετε τοποθετήσει το ελλειπτικό δεν είναι απόλυτα επίπεδη, ενδέχεται να νιώθετε ότι δεν είναι εντελώς σταθερό. Για να επιτύχετε την απόλυτη οριζοντίωση μπορείτε περιστρέψετε τα «ποδαράκια» (108L/R) που βρίσκονται κάτω από τον πίσω σταθεροποιητή.

## ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

### Ενδείξεις κονσόλας



- SCAN** Αυτόματη εναλλαγή των ενδείξεων κάθε 6 δευτερόλεπτα. Εναλλακτικά, κάθε φορά που πατάτε το κουμπί «MODE», η απεικόνιση αλλάζει κυκλικά με την ακόλουθη σειρά: TIME › DISTANCE › CALORIES › PULSE › RPM/SPEED.
- SPEED** Ταχύτητα, κλίμακα 0.0~99.9 χλμ./ώρα.
- RPM** Περιστροφές ανά λεπτό, κλίμακα 0~999.
- TIME** Χρόνος, κλίμακα 0:00 ~ 99:59 ώρες.
- DISTANCE** Απόσταση, κλίμακα 0 ~ 99.99 χιλιόμετρα.
- CALORIES** Θερμίδες, κλίμακα 0 ~ 9999 θερμίδες.
- PULSE** Καρδιακοί παλμοί, κλίμακα 30 ~ 230 κτύποι.

### Λειτουργίες κουμπιών

- UP/DOWN:** Με το περιστρεφόμενο κουμπί μπορείτε να ρυθμίσετε τις παραμέτρους της άσκησης.
- MODE/ENTER:** Επιλέγετε λειτουργίες ή δέχεστε τις τιμές που έχετε ρυθμίσει με τα UP/DOWN. Κρατήστε το πατημένο για 2 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.
- RESET:** Όταν είστε σε διαδικασία προγραμματισμού/επιλογής λειτουργιών, μηδενίζει την τιμή που επεξεργάζεστε. Κρατήστε το πατημένο για 2 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.
- RECOVERY:** Με το κουμπί αυτό μπορείτε να πραγματοποιήσετε έλεγχο του κατά πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επανέρχονται στα φυσιολογικά επίπεδα μετά την άσκηση.
- BODYFAT:** Το πατάτε για να εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα και μετά να πραγματοποιήσετε τη μέτρηση σωματικού λίπους.
- TOTAL RESET:** Πραγματοποιεί επανεκκίνηση της κονσόλας, χάνοντας όλες τις αποθηκευμένες τιμές.

### Χρήση

#### Άνοιγμα/κλείσιμο

- Βάλτε μπαταρίες ή αρχίστε να χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό. Η οθόνη θα ανάψει όπως η εικόνα στο επάνω μέρος της σελίδας.
- Ύστερα από 4 λεπτά απραξίας, η οθόνη θα κλείσει από μόνη της.

#### Προφίλ χρήστη

Πατήστε το κουμπί «MODE» για να μπορέσετε να εισάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία (φύλο, ύψος, βάρος και ηλικία). Για κάθε μία από τις παραμέτρους αυτές, επιλέγετε την επιθυμητή τιμή περιστρέφοντας το κουμπί και την εισάγετε πατώντας το.

#### Ρύθμιση άσκησης

- Πατήστε το κουμπί «MODE», περιστρέψτε το κουμπί για να επιλέξετε την επιθυμητή παράμετρο σύμφωνα με την οποία θέλετε να ασκηθείτε και πατήστε «MODE» ξανά.

- Έπειτα, περιστρέψτε το κουμπί για να επιλέξετε την τιμή της παραμέτρου και πατήστε «MODE».
- Τώρα μπορείτε να ξεκινήσετε να αθλείστε.

### Recovery

Πατήστε το ομώνυμο κουμπί και κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δύο 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. Με το τέλος της μέτρησης, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη θα δείτε να απεικονίζεται μια τιμή από F1 μέχρι F6, όπου:

|   |                     |
|---|---------------------|
| 1 | Εξαιρετικά          |
| 2 | Πάρα πολύ καλά      |
| 3 | Καλά                |
| 4 | Ικανοποιητικά       |
| 5 | Κάτω του μέσου όρου |
| 6 | 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 κατάσταση σας. Ενώ γίνεται η μέτρηση, μπορείτε να πατήσετε ξανά το κουμπί «RECOVERY» και να επιστρέψετε στο αρχικό μενού.


### Body fat

Πατήστε το ομώνυμο κουμπί. Κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δύο σας χέρια. Αφού πραγματοποιηθεί η μέτρηση, θα δείτε το αποτέλεσμα, όπου «FAT» είναι το ποσοστό λίπους στο σώμα σας και «BMI» ο δείκτης μάζας σώματος. Όσον αφορά τη μέτρηση, με τιμές 18,5-24,9 θεωρείστε «κανονικός», ενώ με τιμές 25-29,9 «ελαφρά παχύς». Μεγαλύτερες/μικρότερες τιμές πρέπει να αποφεύγονται. 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.

### Προβλήματα

- Στη μέτρηση «Body Fat» η ένδειξη «E1» σημαίνει ότι η κονσόλα δε μπορούσε να δει τους καρδιακούς παλμούς σας και η ένδειξη «E4» ότι οι τιμές είναι πέραν των ορίων (<5 ή >50). Δοκιμάστε ξανά και, αν το πρόβλημα συνεχίζεται, επικοινωνήστε με το σέρβις.
- Εάν η οθόνη δεν είναι ευκρινής, παρακαλούμε αντικαταστήστε τις μπαταρίες.
- Στην περίπτωση που χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό μα η οθόνη δε φαίνεται να λειτουργεί, ελέγξτε εάν το καλώδιο της κονσόλας είναι συνδεδεμένο καλά.

### Χρήση με Application

 **Bluetooth®** Κατεβάστε και εγκαταστήστε από Apple Store ή Google Play Store συμβατή εφαρμογή, όπως Kinomap, Zwift ή iConsole. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία Bluetooth στο κινητό/tablet σας και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να συνδέσετε την εφαρμογή στο ελλειπτικό.



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

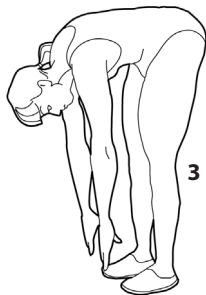
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



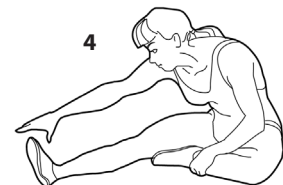
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



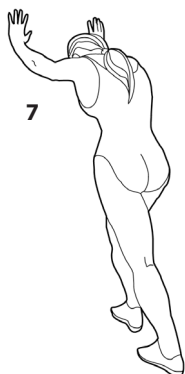
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
certification

in conformity with the  
alternative pricing  
management system

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