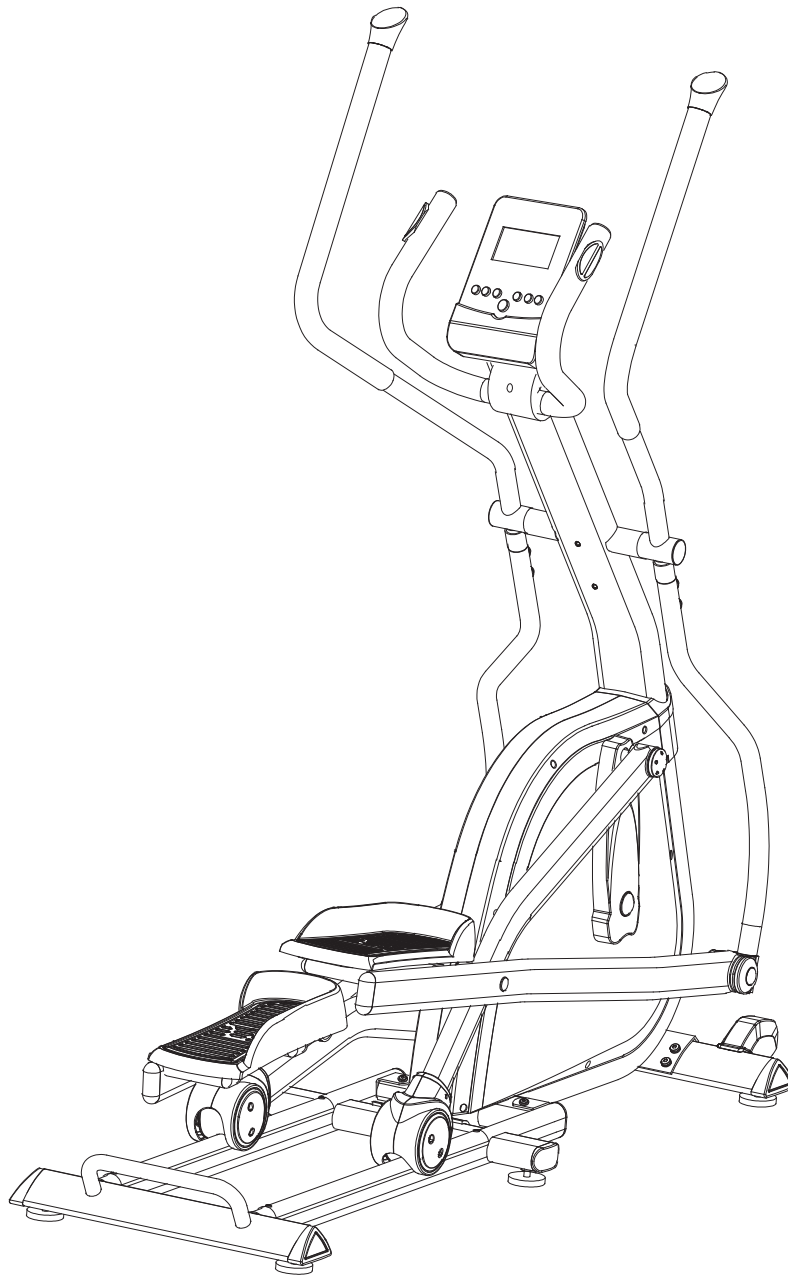


Μαγνητικό ποδήλατο AMILA

.....
43239



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

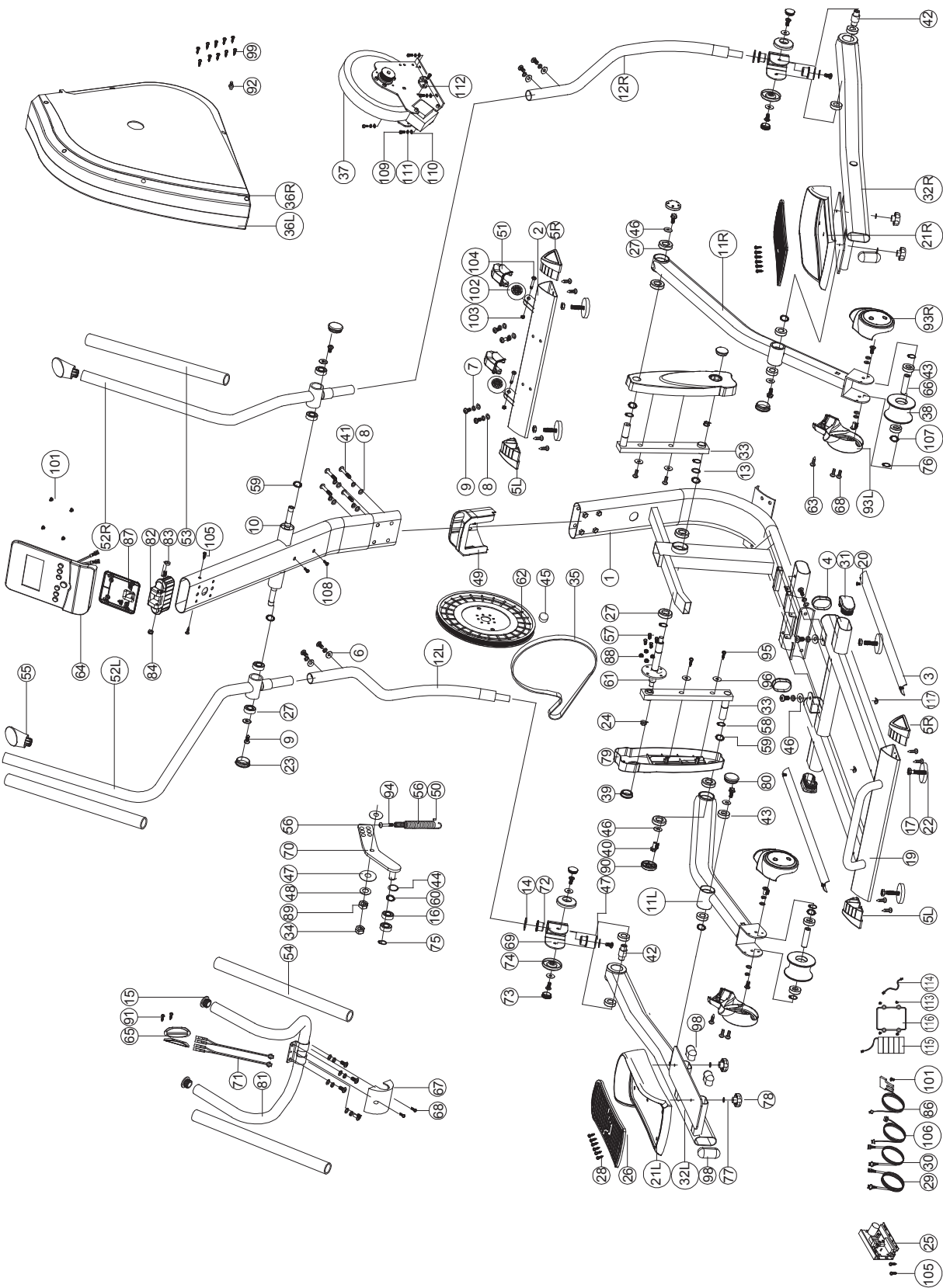
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ # 43239

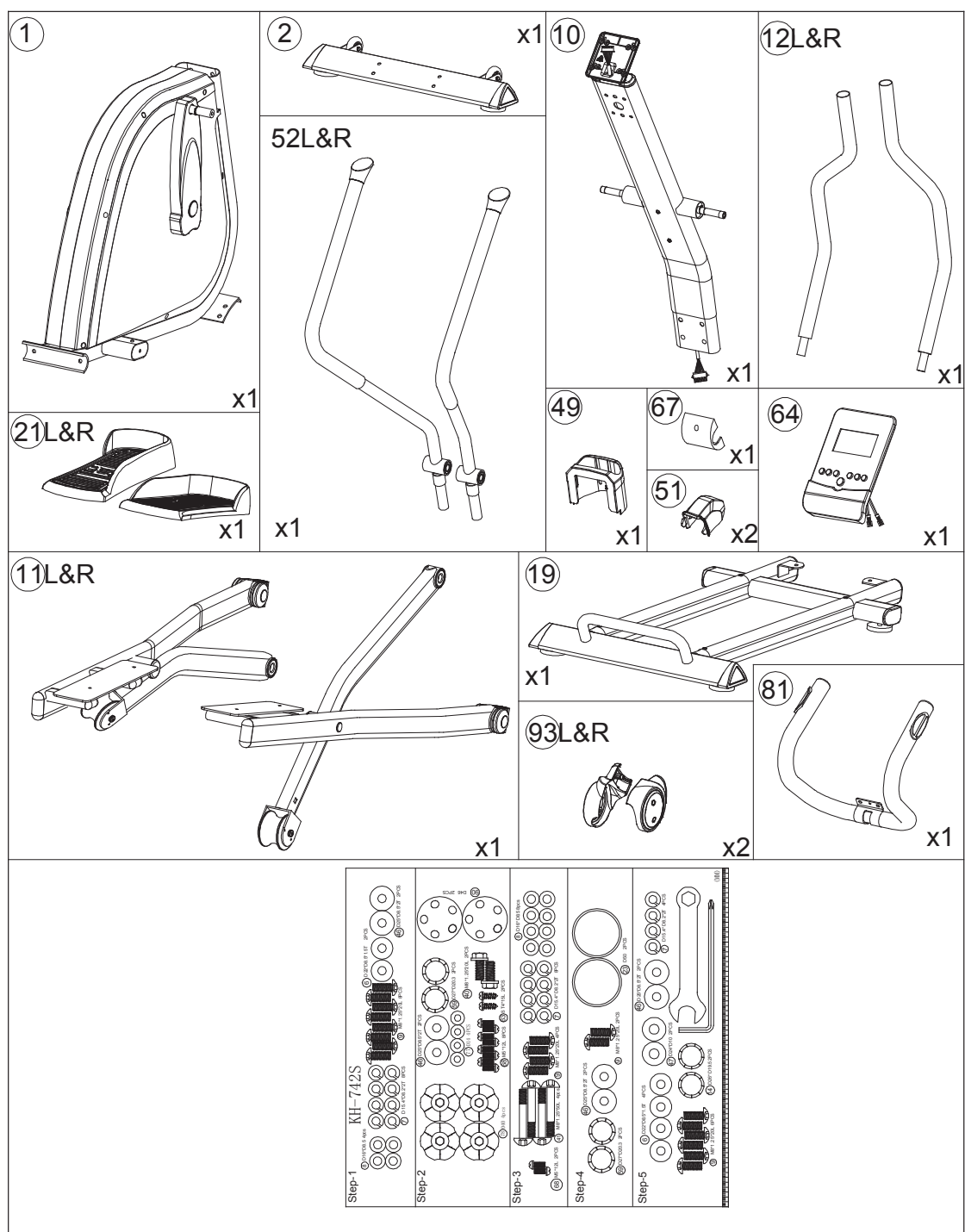
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το ποδήλατο αυτό είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, 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, συνίσταται 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 προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ποδήλατο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν 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 χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους**
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. **Η ένδειξη των καρδιακών παλμών δεν είναι για ιατρική χρήση.** Χρησιμοποιείτε 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.
19. Το μέγιστο επιτρεπτό βάρος του χρήστη είναι 130Kg.

ΓΕΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



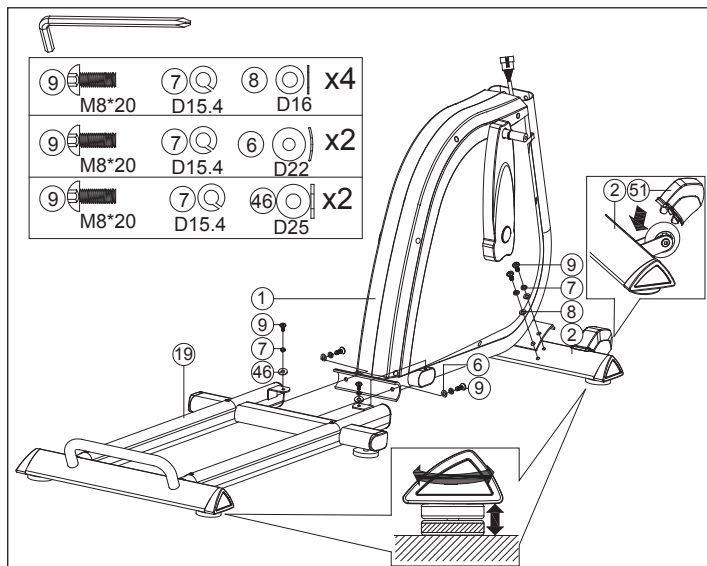
#	Περιγραφή	TMX
1	Κυρίως σκελετός	1
2	Εμπρός σταθεροποιητής	1
10	Σωλήνας στήριξης χειρολαβών	1
11	Βάσεις πεταλιών	1 + 1
12	Σωλήνες στερέωσης χειρολαβών	1 + 1
19	Άξονες κύλισης	1
21	Πετάλια	1 + 1

#	Περιγραφή	TMX
49	Άνω προστατευτικό κάλυμμα	1
51	Καλύμματα τροχών	2
52	Κινούμενες χειρολαβές	1 + 1
64	Κονσόλα	1
67	Κάλυμμα χειρολαβών	1
81	Σταθερές χειρολαβές	1
93	Καλύμματα πίσω άξονα	1 + 1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα του ελλειπτικού 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.

ΒΗΜΑ 1



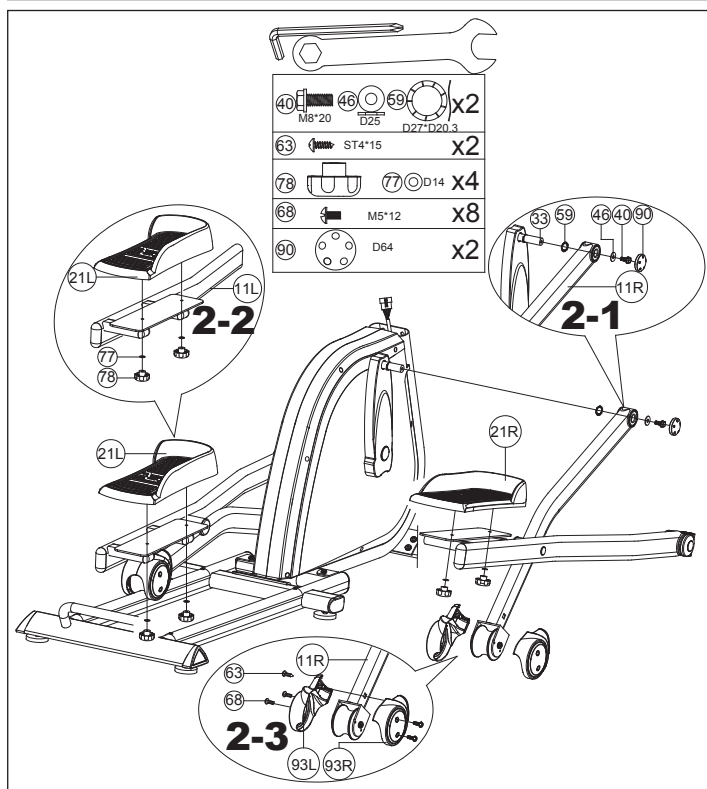
Συνδέστε τους άξονες κύλισης (19) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας ροδέλες (6), γκρόβερ (7) και αλενόβιδες (9) και άλλες ροδέλες (46).

Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (2) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας 4 σετ από αλενόβιδες (9), γκρόβερ (7) και ροδέλες (8).

Τοποθετήστε τα καλύμματα των εμπρός τροχών (51) στους τροχίσκους που βρίσκονται στο εμπρός μέρος του εμπρός σταθεροποιητή (2).

Ρυθμίζετε το ύψος του ελλειπτικού περιστρέφοντας τα καπάκια στο πίσω μέρος των αξόνων κύλισης (19).

ΒΗΜΑ 2



Συνδέστε τις βάσεις των πεταλιών (11) στους άξονες της τροχαλίας (33) με βίδες (40), ροδέλες (46), κυματιστές ροδέλες (59), τοποθετώντας στο τέλος και τα καλύμματα (90) [βλέπε σχήμα 2-1].

Τοποθετήστε τα πετάλια (21) στις βάσεις τους (11) με ροδέλες (77) και πόμολα (78) [βλέπε σχήμα 2-2].

Τοποθετήστε τα καλύμματα του πίσω άξονα (93) στις βάσεις των πεταλιών (11), χρησιμοποιώντας 2 βίδες (68) σε κάθε πλευρά έκαστης βάσης (σύνολο 8 βίδες) και 2 βίδες άλλου τύπου (63), έκαστη στην εσωτερική πλευρά κάθε βάσης [βλέπε σχήμα 2-3].

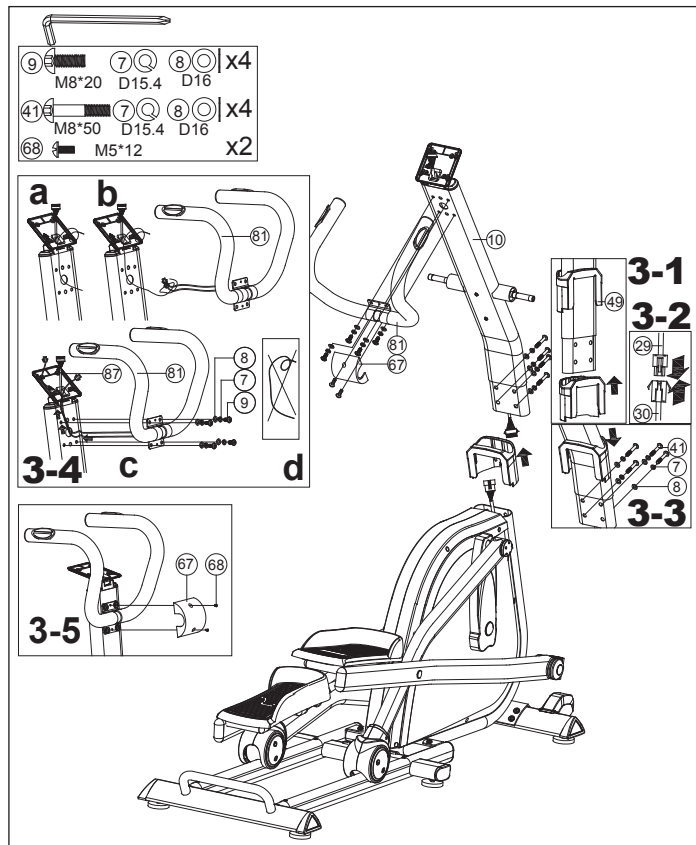
ΒΗΜΑ 3

Σηκώστε προς τα επάνω το άνω προστατευτικό κάλυμμα (49) [σχήμα 3-1] και ενώστε τα καλώδια του κομπιούτερ (29 & 30) [σχήμα 3-2].

Μετά εισάγετε το σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (10) στον κυρίως σκελετό (1) και στερεώστε τον με με ροδέλες (8), γκρόβερ (7) και βίδες άλεν (41). Ξανακατεβάστε το άνω προστατευτικό κάλυμμα (49) να σφίξει [σχήμα 3-3].

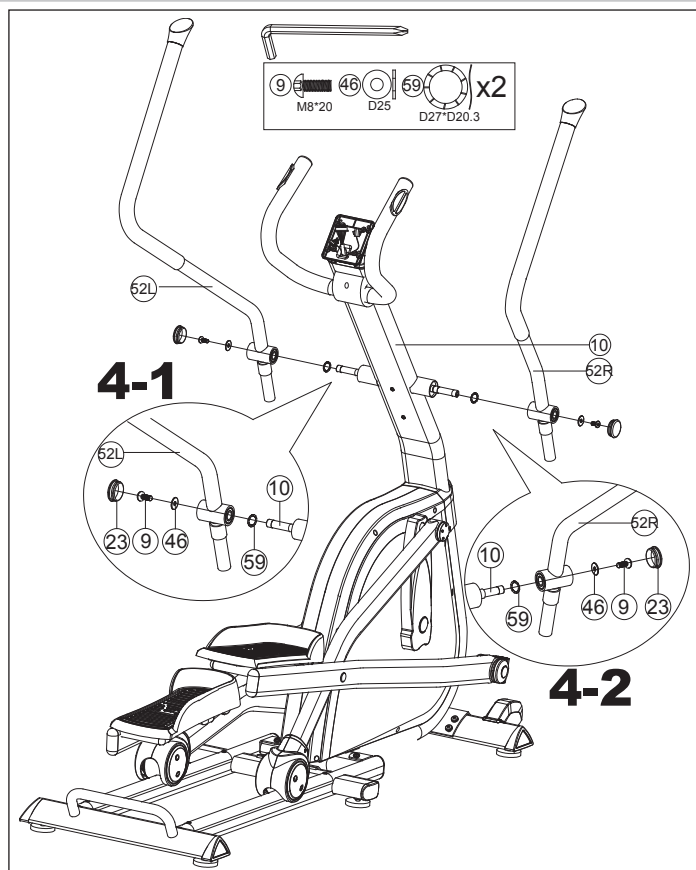
Τώρα περάστε τα καλώδια που βγαίνουν από τις σταθερές χειρολαβές (81) μέσα από την τρύπα στο άνω μέρος του σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (10) για να βγουν από το επάνω μέρος [σχήμα 3-4 a & b] και έπειτα συνδέστε τις σταθερές χειρολαβές (81) στο σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (10) με ροδέλες (8), γκρόβερ (1) και αλενόβιδες (9), αφαιρώντας στο τέλος το συρματάκι που υπήρχε ήδη για να σας βοηθήσει στο πέρασμα των καλωδίων [σχήμα 3-4 c & d].

Έπειτα μπορείτε να βιδώσετε και το προστατευτικό κάλυμμα χειρολαβών (67) με βίδες (68) [σχήμα 3-5].

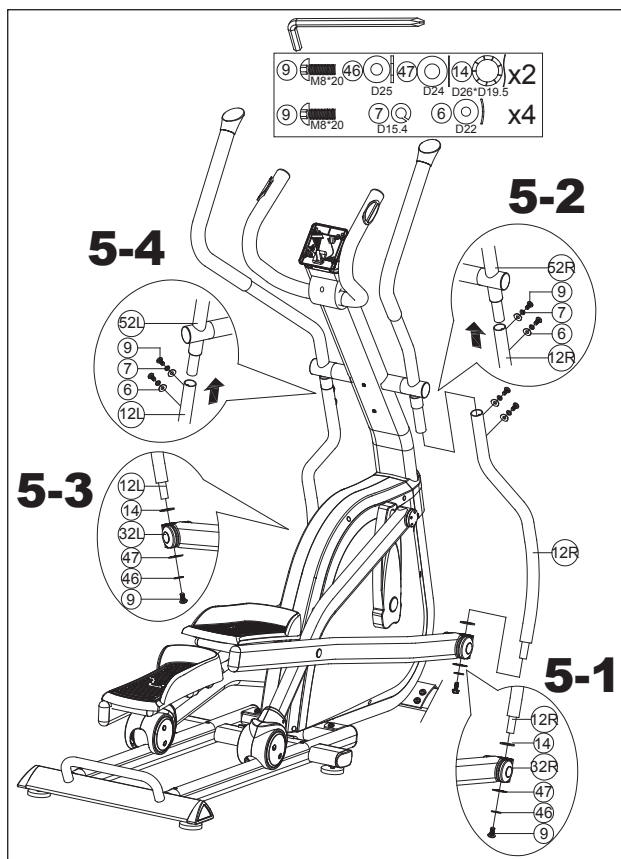


ΒΗΜΑ 4

Συνδέστε τις κινούμενες χειρολαβές (52) στο σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (10) με αλενόβιδες (9) με ροδέλες (46 & 59), βάζοντας έπειτα καπάκια (23) στις βίδες.



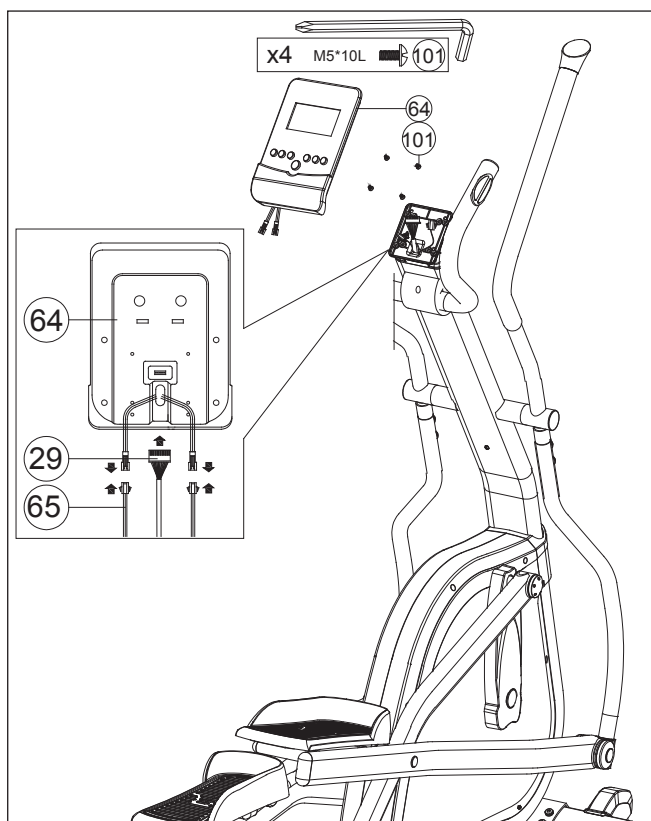
BHMA 5



Ενώστε τους σωλήνες στερέωσης των χειρολαβών (12) στην υποδοχή (32) των βάσεων των πεταλιών (11) χρησιμοποιώντας αλενόβιδες (9), κυματιστές ροδέλες (14) και ίσιες ροδέλες (46 & 47) [σχήματα 5-1 και 5-3].

Ενώστε τις κινούμενες χειρολαβές (52) στους σωλήνες στερέωσής τους (12) χρησιμοποιώντας ροδέλες (6), γκρόβερ (7) και αλενόβιδες (9) [σχήματα 5-2 & 5-4].

BHMA 6



Συνδέστε το καλώδιο της κονσόλας (29) στην υποδοχή στο πίσω μέρος της κονσόλας (64). Επίσης ενώστε τα καλώδια (65) με τα αντίστοιχα που βγαίνουν από το πίσω μέρος της κονσόλας.

Στερεώστε την κονσόλα (64) στη βάση της με βίδες (101).

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Απεικονίσεις Οθόνης

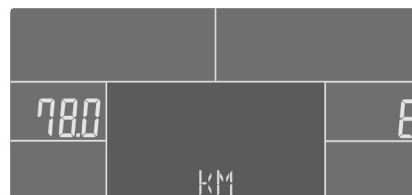
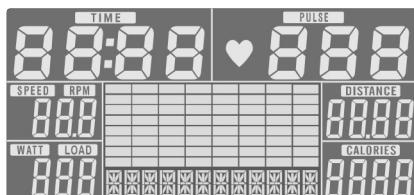
- 1. TIME:** Μετράει τη συνολική διάρκεια που ασκείστε σε κλίμακα 00:00-99:59. Μπορείτε να προκαθορίσετε το χρόνο άσκησης (σε αντίστροφη μέτρηση).
- 2. SPEED:** Απεικονίζει την ταχύτητά σας σε κλίμακα 00,0-99,9 χλμ./ώρα.
- 3. DISTANCE:** Μετράει τη συνολική απόσταση που έχετε διανύσει κατά τη διάρκεια της άσκησης σας σε κλίμακα 00,00-99,90 χλμ. Μπορείτε να προκαθορίσετε την απόσταση που θέλετε να διανύσετε κατά την άσκηση σας.
- 4. CALORIES:** Μετράει τις συνολικές θερμίδες που έχετε κάψει από την αρχή της άσκησης σας σε κλίμακα 0-990 θερμίδες. Μπορείτε να προκαθορίσετε τις θερμίδες που θέλετε να κάψετε κατά την άσκηση σας.
- 5. PULSE:** Το κομπιούτερ μπορεί να ελέγξει τους καρδιακούς σας παλμούς. Μπορείτε να εισαγάγετε την επιθυμητή τιμή καρδιακών παλμών. Αν το κάνετε αυτό, το κομπιούτερ θα σας ειδοποιήσει μόλις φθάσετε στο επιθυμητό επίπεδο καρδιακών κατά τη διάρκεια της άσκησης σας. Η αντίσταση του ποδηλάτου θα αλλάζει αυτομάτως, πάντα συγκρίνοντας την τρέχουσα με την επιθυμητή τιμή καρδιακών παλμών που έχετε εισαγάγει.
- 6. RPM:** Περιστροφές ανά λεπτό, δηλαδή οι πεταλιές που εκτελείτε.
- 7. WATT:** Κατανάλωση ενέργειας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αν χρησιμοποιήσετε το αντίστοιχο πρόγραμμα θα έχετε τη δυνατότητα να διαλέξετε το δικό σας επίπεδο κατανάλωσης ενέργειας (0~350 Watt).
- 8. MANUAL:** Χειροκίνητο πρόγραμμα
- 9. PROGRAM:** Επιλογή μεταξύ 12 έτοιμων προγραμμάτων
- 10. H.R.C.:** Αφού ασκείστε για λίγη ώρα, η οθόνη θα απεικονίζει τα watt της άσκησης σας.

Περιγραφή των κουμπιών

UP:	Για να αυξήσετε κάποια τιμή.
DOWN:	Για να μειώσετε κάποια τιμή.
MODE:	Για να επιβεβαιώσετε κάποια τιμή που έχετε ρυθμίσει με τα κουμπιά ανωτέρω.
RESET:	Για να επιστρέψετε στο αρχικό μενού ή, εάν το κρατήσετε πατημένο για 2 δευτερόλεπτα, επανεκκίνηση της κονσόλας.
START/STOP:	Για να ξεκινήσετε/σταματήσετε την άσκηση.
RECOVERY:	Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επαναφοράς Καρδιακών Παλμών.
BODY FAT:	Ελεγχος ποσοστού σωματικού λίπους και δείκτη μάζας σώματος.

Ξεκινώντας

- Βάλτε την πρίζα. Η κονσόλα θα ανάψει και θα ακούσετε και ηχητική ένδειξη. Αν το ελλειπτικό μείνει ανενεργό για 4 λεπτά, η κονσόλα θα κλείσει μόνη της. Μπορείτε να την ανοίξετε ξανά πατώντας οποιοδήποτε κουμπί ή ξεκινώντας να γυμνάζεστε.
- **Επιλογή Άσκησης:** Με τα κουμπιά "UP" και "DOWN" μπορείτε να επιλέξετε τον επιθυμητό τρόπο άσκησης μεταξύ Manual (Χειροκίνητο), Beginner (Αρχάριου, 4 παραλλαγές), Advance (Προχωρημένου, 4 παραλλαγές), Sporty (Αθλητή, 4 παραλλαγές), Cardio (Ελέγχου καρδιακών παλμών, 4 επιλογές) και Watt (Κατανάλωσης ενέργειας). Επιλέγεται πατώντας το κουμπί «MODE».

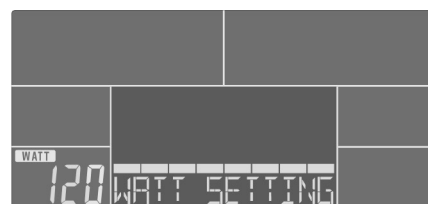


- **Manual:** Πατήστε το κουμπί START για να αρχίσετε να ασκήσετε. Με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να επιλέξετε την παράμετρο βάση της οποίας μπορείτε να ασκηθείτε (TIME, DISTANCE, CALORIES PULSE). Επιβεβαιώνετε με το κουμπί MODE. Αφού ξεκινήσετε, με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση. Με το κουμπί START/STOP μπορείτε να διακόψετε προσωρινά και να συνεχίσετε την άσκησή σας. Πατήστε το κουμπί RESET για να επιστρέψετε στο αρχικό μενού.
- **Beginner:** Με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να επιλέξετε ποιο από τα 4 έτοιμα προγράμματα της κατηγορίας θα χρησιμοποιήσετε. Επιβεβαιώνετε με το κουμπί MODE. Έπειτα μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο (TIME) της άσκησής σας. Επιβεβαιώνετε με το κουμπί MODE. Ξεκινήστε με το κουμπί START/STOP. Αφού ξεκινήσετε, με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση. Με το κουμπί START/STOP μπορείτε να διακόψετε προσωρινά και να συνεχίσετε την άσκησή σας. Πατήστε το κουμπί RESET για να επιστρέψετε στο αρχικό μενού.
- **Advance:** Με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να επιλέξετε ποιο από τα 4 έτοιμα προγράμματα της κατηγορίας θα χρησιμοποιήσετε. Επιβεβαιώνετε με το κουμπί MODE. Έπειτα μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο (TIME) της άσκησής σας. Επιβεβαιώνετε με το κουμπί MODE. Ξεκινήστε με το κουμπί START/STOP. Αφού ξεκινήσετε, με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση. Με το κουμπί START/STOP μπορείτε να διακόψετε προσωρινά και να συνεχίσετε την άσκησή σας. Πατήστε το κουμπί RESET για να επιστρέψετε στο αρχικό μενού.
- **Sporty:** Με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να επιλέξετε ποιο από τα 4 έτοιμα προγράμματα της κατηγορίας θα χρησιμοποιήσετε. Επιβεβαιώνετε με το κουμπί MODE. Έπειτα μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο (TIME) της άσκησής σας. Επιβεβαιώνετε με το κουμπί MODE. Ξεκινήστε με το κουμπί START/STOP. Αφού ξεκινήσετε, με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση. Με το κουμπί START/STOP μπορείτε να διακόψετε προσωρινά και να συνεχίσετε την άσκησή σας. Πατήστε το κουμπί RESET για να επιστρέψετε στο αρχικό μενού.
- **Cardio:** Πρώτα θα σας ζητηθεί να εισάγετε την ηλικία σας (AGE). Η ηλικία χρησιμοποιείται για τον αυτόματο υπολογισμό των μέγιστων επιτρεπτών καρδιακών παλμών. Έπειτα, με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να επιλέξετε ποιο από τα 4 ποσοστά σε σχέση με τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς θα χρησιμοποιήσετε (55%, 75%, 90% και TAG, όπου στο τελευταίο θέτετε εσείς το επιθυμητό ποσοστό με εξ' ορισμού τιμή το 100%). Επιβεβαιώνετε με το κουμπί MODE. Έπειτα μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο (TIME) της άσκησής σας. Επιβεβαιώνετε με το κουμπί MODE. Ξεκινήστε με το κουμπί START/STOP. Η αντίσταση τροποποιείται αυτόματα σε μια προσπάθεια διατήρησης των καρδιακών παλμών σας στο ποσοστό που έχετε εισάγει. Με το κουμπί START/STOP μπορείτε να διακόψετε προσωρινά και να συνεχίσετε την άσκησή σας. Πατήστε το κουμπί RESET για να επιστρέψετε στο αρχικό μενού. Υπόψιν, το συγκεκριμέ-



νο πρόγραμμα απαιτεί τη χρήση της ειδικής ζώνης στήθους / ασύρματου πομπού καρδιακών παλμών που πωλείται ως προαιρετικό εξάρτημα.

- **Watt:** Με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να ρυθμίσετε την ενέργεια (WATT, εξ' ορισμού τιμή 120) που θέλετε να κάψετε με την άσκησή σας. Επιβεβαιώνετε με το κουμπί MODE.



Έπειτα μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο (TIME) της άσκησής σας. Επιβεβαιώνετε με το κουμπί MODE. Ξεκινήστε με το κουμπί START/STOP. Αφού ξεκινήσετε, με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να ρυθμίσετε την ενέργεια. Με το κουμπί START/STOP μπορείτε να διακόψετε προσωρινά και να συνεχίσετε την άσκησή σας. Πατήστε το κουμπί RESET για να επιστρέψετε στο αρχικό μενού.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

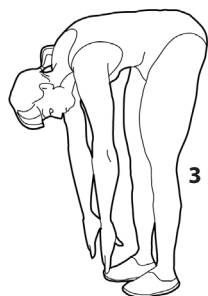
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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

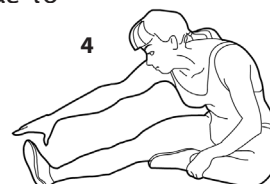


2. Άσκηση προσαγωγών: Καθήστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



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.

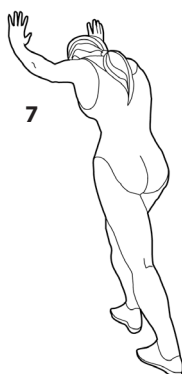




5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



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 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.

ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ

Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα
Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168
e-mail: info@eldico.gr - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>