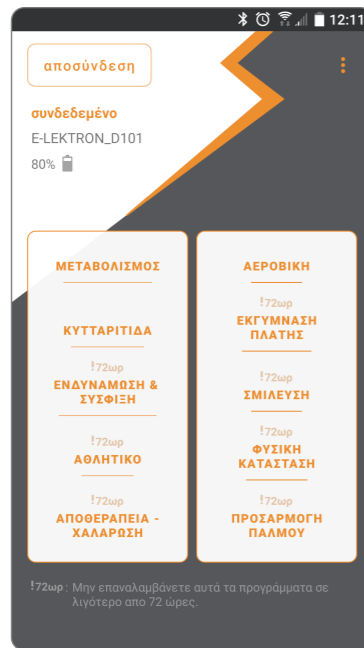


# Οδηγός έναρξης προγράμματος

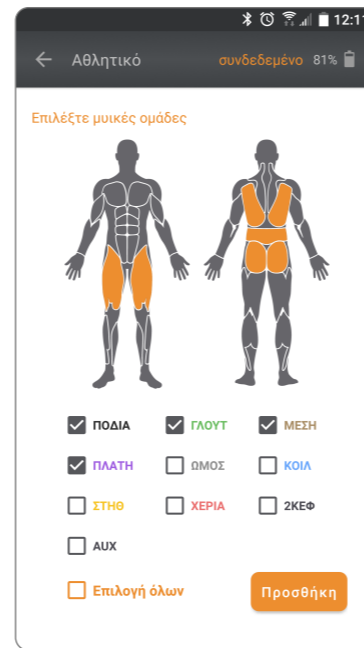
1

πατήστε κάποιον από τα διαθέσιμα προγράμματα



2

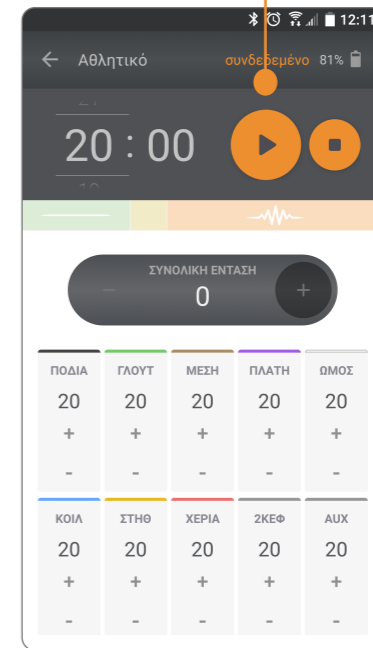
επιλέξτε τις μυϊκές ομάδες που θέλετε να γυμνάσετε



πατήστε "Προσθήκη" για να συνεχίσετε

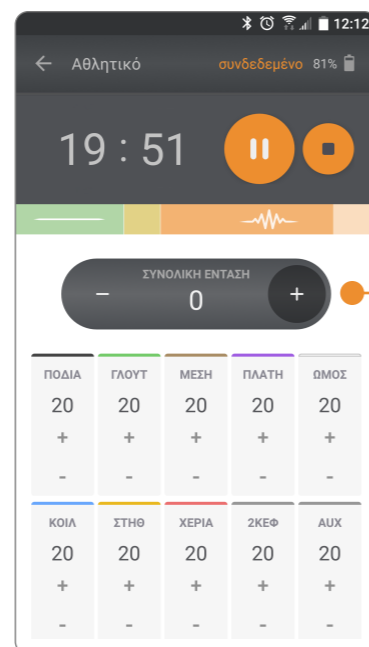
3

πατήστε το κουμπί της έναρξης



4

πατήστε το "+" για να αρχίσετε να αυξάνετε την ένταση



5

μέσω της μπάρας, παρακολουθήστε πότε έρχεται ο παλμός

αυξήστε ή ελαττώστε τις επιμέρους εντάσεις των μυϊκών ομάδων

