



פנקס כשירויות
אסטרונאוט
החתחיל

תחת איוון אפני

○
 תרגיל לחיזוק
 שרירי הבטן

○
 תרגיל לחיזוק
 שרירי הידיים והחזה

○
 תרגיל לחיזוק
 שרירי הרגליים

○
 תרגיל לחיזוק
 מערכת שיווי המשקל

אישור סופי



ללחץ מולטימדיה
 מווא מוואשא גיאט

מילחטי אולטימ
 מילחטי מילחומשא גיאט

מווא מוואשא מוואט

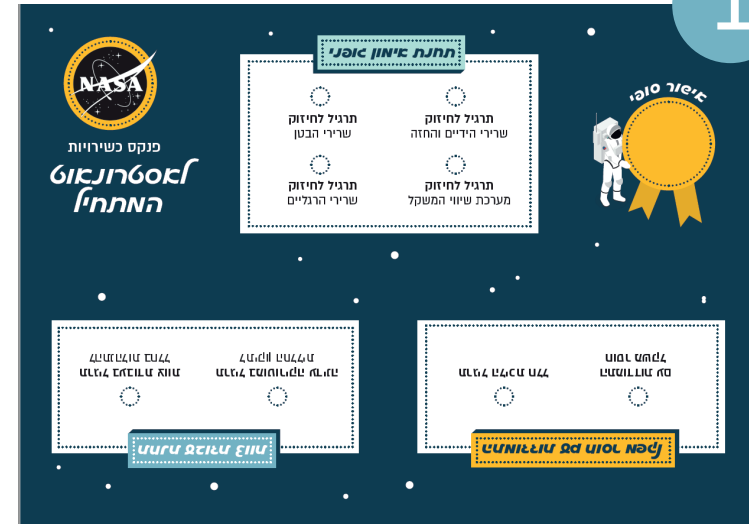
ללחץ מילחטי גיאט

ללחץ מילחטי גיאט

מילחטי מילחטי מילחטי

פנקס כשירויות לאסטרונוט המתחיל

1



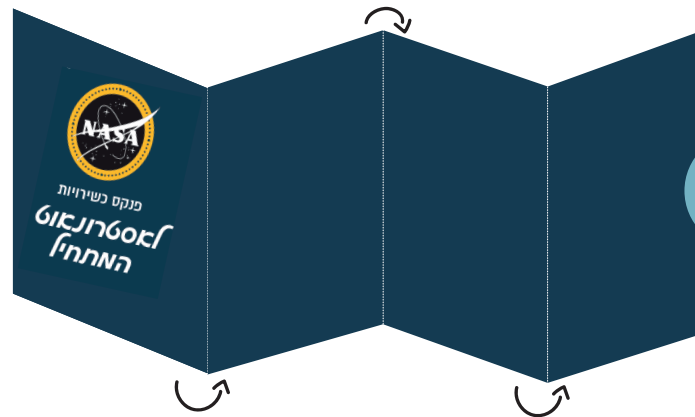
הציבו את הדף לרוחב כך שהצד המודפס יהיה כלפי חוץ

2



קפלו את הדף לחצי לפי האיור, כך שצידו הלבן של הדף יוסתר בחלק הפנימי

3



חלקו את הדף לרבעים באמצעות קיפולים. לאחר מכן, קפלו בסימונים שנוצרו לימין ואז לשמאל ושוב לימין כך שיווצר "אקורדיון" ו"פנקס כשירויות" יהיה כלפי חוץ.