

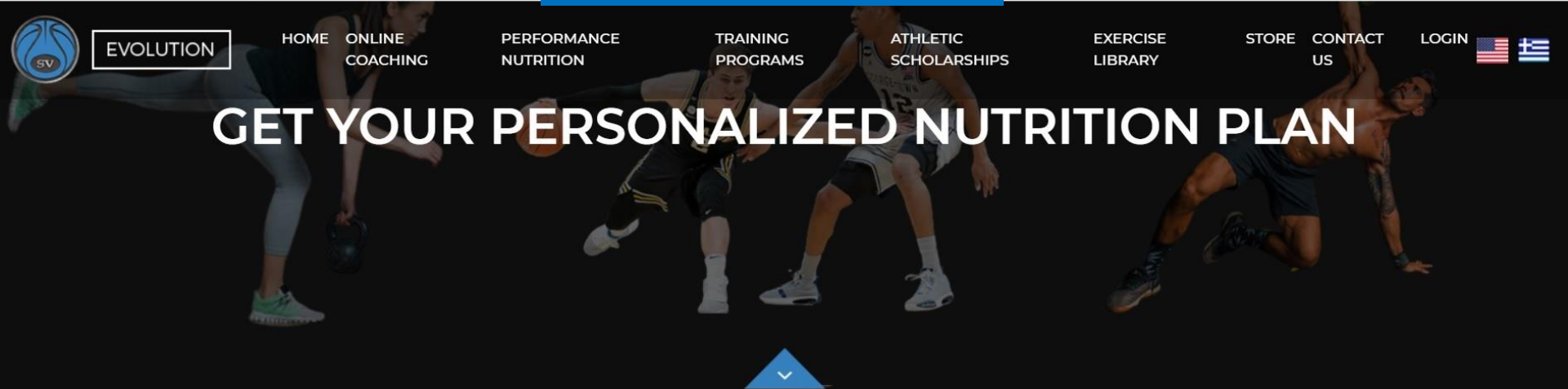


EVOLUTION

Step 1 Enter Your Promocode - Βήμα 1 Εισάγετε τον κωδικό σας σας

← → ↻ 🏠 🔒 svevolution.com/index.php?mo=step-1

Address to enter your code
διεύθυνση για να εισαγάγετε τον κωδικό σας



Have a promo code?

E18PA
Example of a promocode
Παράδειγμα κωδικού

Enter code here εισάγετε τον κωδικό εδώ

APPLY

ΠΑΤΗΣΤΕ



EVOLUTION

Step 2 Enter your information - Βήμα 2 Εισάγετε τις πληροφορίες σας

RECEIVE YOUR NUTRITION PROGRAM


Step 1 (Email) → Step 2 (Payment)
ENTER THE EMAIL ADDRESS YOU WANT TO RECEIVE YOUR PLAN

Full name Ονοματεπώνυμο

Your email - Το email σας

Put password – Βάλτε κωδικό

Confirm password επιβεβαίωση κωδικού

I'm not a robot 

CONTINUE 

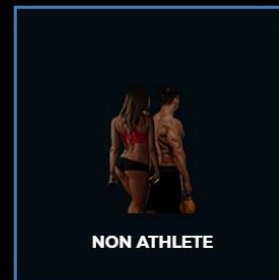
Συνεχίστε



EVOLUTION

Step 3 Select category Athlete or Non Athlete
Βήμα 3 Επιλέξτε κατηγορία Αθλητής ή μη αθλητής

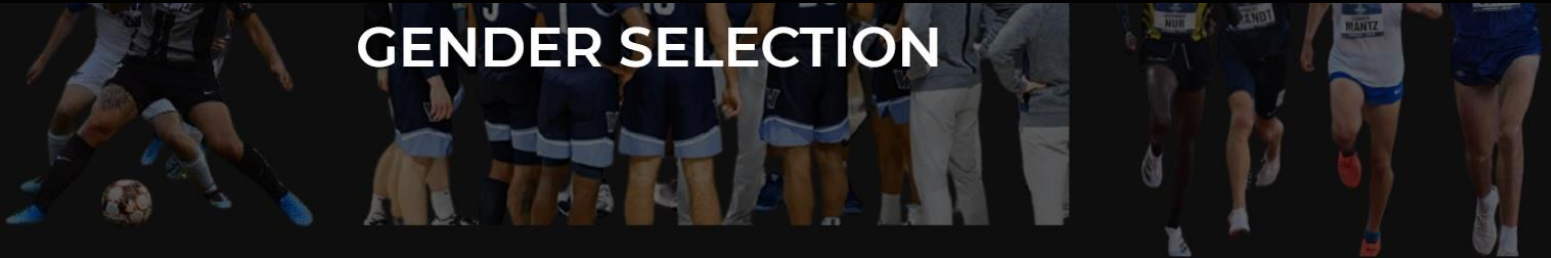
PLEASE SPECIFY YOUR CATEGORY





EVOLUTION

Step 4 gender selection - Βήμα 4 επιλογή φύλου



ΑΝΔΡΑΣ



ΓΥΝΑΙΚΑ



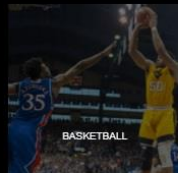
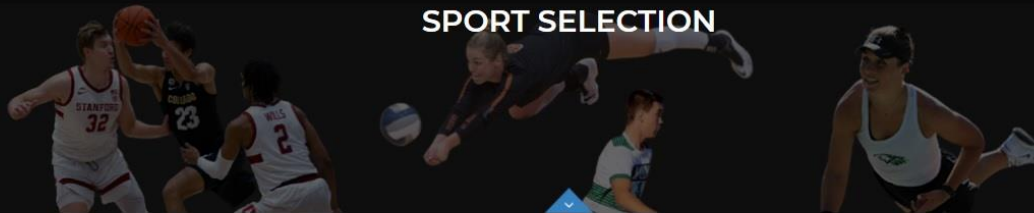


EVOLUTION

Step 5 sports selection or program selection if you are a non athlete

Βήμα 5 επιλογή αθλήματος ή επιλογή προγράμματος αν δεν είστε αθλητής

SPORT SELECTION



BASKETBALL



VOLLEYBALL



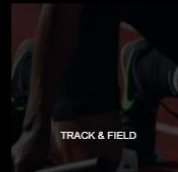
BEACH VOLLEYBALL



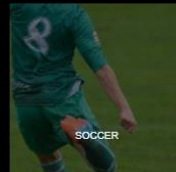
SWIMMING & DIVING



WATER POLO



TRACK & FIELD



SOCCER



TENNIS



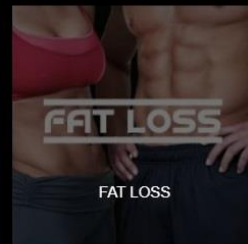
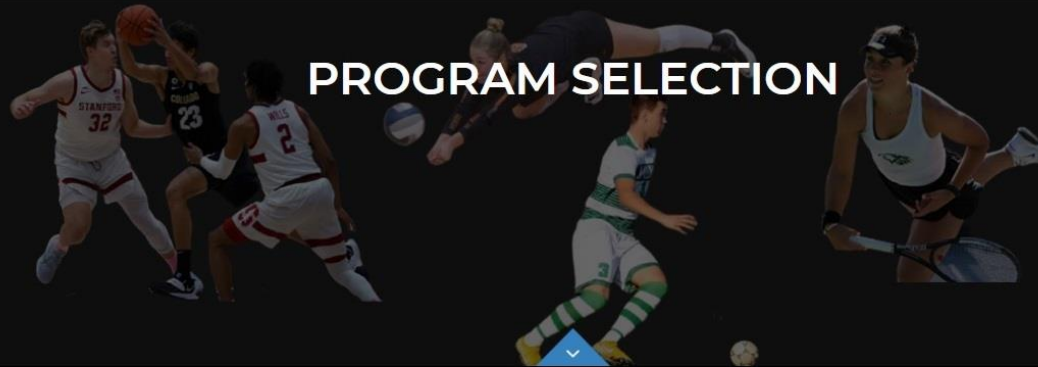
WRESTLING



EVOLUTION

Step 6 select your training program (5) or your program for non athletes

Βήμα 6 επιλέξτε το προπονητικό σας πρόγραμμα(5) ή το πρόγραμμά σας για μη αθλητές





EVOLUTION

Step 7 select number of meals and snacks - Βήμα 7 επιλέξτε αριθμό γευμάτων και σνάκ

MEALS AND SNACKS SELECTION

Αριθμός γευμάτων

No. of Meals

Αριθμός σνάκ

No. of Snacks

← BACK

CONTINUE →



Category



Gender



Sports Selection



Program Selection



Meals Selection



Your Information



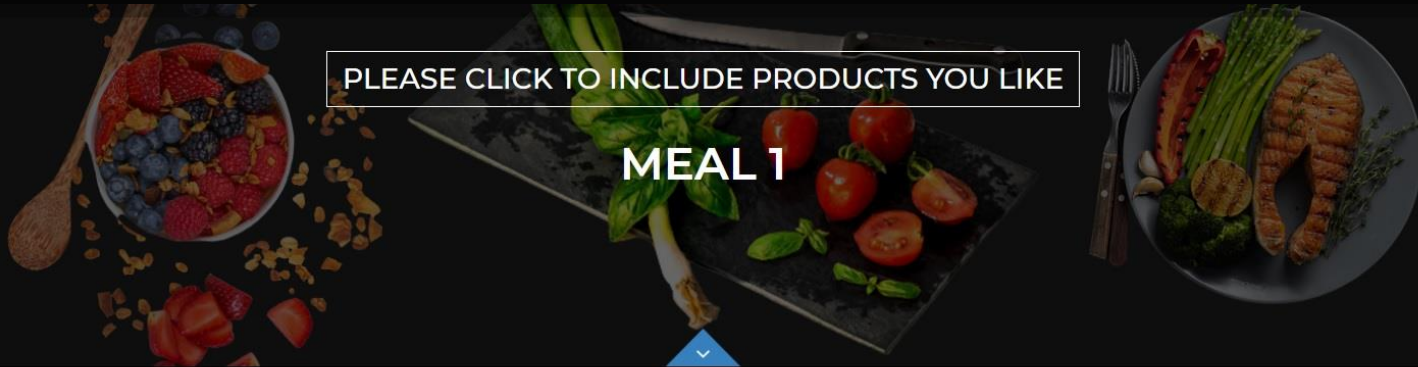
Physical Activities



EVOLUTION

Step 8 please select the foods you like and continue

Βήμα 8 Παρακαλώ επιλέξτε τα τρόφιμα που σας αρέσουν και συνεχίστε



PLEASE SELECT THE FOOD YOU LIKE

Alpro Coconut Milk	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egg, whole	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almond milk	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egg white	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Low fat cottage chesse	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2% Yogurt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milk 1.5%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Please continue to choose the foods you like for all your meals first and then all your snacks.
Παρακαλώ συνεχίστε να επιλέγετε τα τρόφιμά σας πρώτα σε όλα τα γεύματα και μετά όλα τα σνάκ.



EVOLUTION

Step 9 enter your personal information
Βήμα 9 βάλτε τις προσωπικές σας πληροφορίες

PERSONAL INFORMATION



Ευρωπαϊκή επιλογή Metrics units USA units Αμερικάνικη επιλογή

	ΗΛΙΚΙΑ	Age (Years)	Years
	ΥΨΟΣ	Height (CMs)	CM
	Τρέχον βάρος	Current Weight (KGs)	KG
	Επιδιωκόμενο βάρος	Target Weight (KGs)	KG

← BACK

CONTINUE →

ΠΙΣΩ

ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ



EVOLUTION

Step 10 select level of your physical activities

Βήμα 10 επιλέξτε το επίπεδο των φυσικών σας δραστηριοτήτων



PHYSICAL ACTIVITIES

SEENTARY (DESK JOBS AND LITTLE FORMAL EXERCISE)

LIGHTLY ACTIVE (LIGHT DAILY ACTIVITY & LIGHT EXERCISE 1-3 DAYS A WEEK)

MODERATELY ACTIVE (MODERATELY DAILY ACTIVITY & MODERATE/HARD EXERCISE 4-5 DAYS A WEEK)

VERY ACTIVE (PHYSICALLY DEMANDING LIFESTYLE & HARD EXERCISE 6-7 DAYS A WEEK)

EXTREMELY ACTIVE (ATHLETE IN SPORTS OR VERY HARD PHYSICAL JOB)





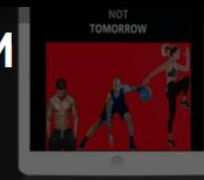
EVOLUTION

11 Step receive your nutrition program

11 Βήμα λάβετε το πρόγραμμα διατροφής σας



PROCESSING NUTRITION PROGRAM



100%

YOUR PERSONALISED NUTRITION PROGRAM IS READY!



I hereby accept the [Terms and conditions](#)

GET IT NOW 



EVOLUTION

Step 12 Order Summary and Press The Button Finish
Βήμα 12 Σύνοψη παραγγελίας και πατήστε το κουμπί Τέλος

A graphic showing a smartphone displaying a shopping cart and a credit card, with the text 'ORDER SUMMARY' overlaid in white.

ORDER SUMMARY

Full Name:

Program Name : IN-Season

User Type : Athlete

Email : ..

FINISH





EVOLUTION

After you finish creating your Performance Nutrition here is the way you log in into your dashboard As well to have access to our Exercise Library to view your training videos.

Αφού ολοκληρώσετε τη δημιουργία του Performance Nutrition σας εδώ είναι ο τρόπος με τον οποίο θα συνδεθείτε στο ταμπλό σας, πρόσβαση στα βίντεο ασκήσεων.



EVOLUTION

STEP 1 LOG IN – ΒΗΜΑ 1 ΣΥΝΔΕΣΗ



EVOLUTION

HOME

ONLINE
COACHING

PERFORMANCE
NUTRITION

TRAINING
PROGRAMS

ATHLETIC
SCHOLARSHIPS

EXERCISE
LIBRARY

STORE CONTACT
US

DASHBOARD



Already Registered Login Here

Input your username – email - Εισάγετε το όνομα χρήστη σας - email

Input your password - Εισάγετε τον κωδικό σας

Login type - Τύπος σύνδεσης

LOGIN

[Forgot Password](#) | [Not Registered Sign Up Here](#)



EVOLUTION

2 DASHBOARD– 2 ΤΑΜΠΛΟ



EVOLUTION











HOME ONLINE COACHING PERFORMANCE NUTRITION TRAINING PROGRAMS ATHLETIC SCHOLARSHIPS EXERCISE LIBRARY STORE CONTACT US DASHBOARD



WELCOME TO PERFORMANCE NUTRITION DASHBOARD

PERFORMANCE Training & Nutrition



 About Me	 MY PICTURES	 Nutrition Program	 Training Program
 PROGRESS	 Bonus	 NUTRITION ANALYSIS	 CHANGE PASSWORD
 Logout	 Back To Dashboard		



EVOLUTION

When user login he can access his/her Performance Training & Nutrition Dashboard as well the Exercise Library.

Όταν ο χρήστης συνδεθεί, μπορεί να έχει πρόσβαση στο Performance Training & Nutrition Dashboard καθώς και στο Βίντεο Ασκήσεων.



COACH DASHBOARD - ΤΟ ΤΑΜΠΛΟ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

PERFORMANCE

Training & Nutrition



SPORTS TEAMS



SPORTS TEAM MEMBERS



UPLOAD LOGO



CONTACT SUPPORT



Logout








SPORTS TEAM MEMBERS

	Name	PROGRAM NAME	SEX	AGE	HEIGHT	STARTING WEIGHT	Target Weight	
☰	Tina Pappas	OFF-Season	Female	25	155	70	60	☑
☰	Mary Smith	Fat Loss	Female	26	160	80	60	☑
☰	Jim Jones	Fat Loss	Male	28	198	90	95	☑
☰	John Black	Pre-Season	Male	25	151	74	50	☑

COACH TOOLS - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

PERFORMANCE
Training & Nutrition

- 
SPORTS TEAMS
- 
SPORTS TEAM MEMBERS
- 
UPLOAD LOGO
- 
CONTACT SUPPORT
- 
Logout



SPORTS TEAM MEMBERS

	Name	PROGRAM NAME	SEX	AGE	HEIGHT	STARTING WEIGHT	Target Weight	
☰	Tina Pappas	OFF-Season	Female	25	155	70	60	☑
☰	Mary Smith	Fat Loss	Female	26	160	80	60	☑
☰	Jim Jones	Fat Loss	Male	28	198	90	95	☑
☰	John Black	Pre-Season	Male	25	151	74	50	☑

- Nutrition program
- Pre Game
- About John Black ▶
- Note
- Change Program
- Calorie
- Carbs Protein Fat %
- Upload pdf/videos

When **Coach** presses the 3 lines, he can change Add edit the program of John Black. He can change The Nutrition program, set the Pre game meal certain Days, Sent a direct note to John Black, change his Program (Pre-season - Off-season – In-season – Fat loss - Weight gain) Also change the total calories of the program Example from 3000cal make it 4000cal. Change the Macros of the program as well upload to his athlete a pdf program as well a video program.

Όταν ο προπονητής πατήσει τις 3 γραμμές, μπορεί να αλλάξει, να προσθέσει, να επεξεργαστεί το πρόγραμμα του John Black. Μπορεί να αλλάξει το πρόγραμμα διατροφής, να ορίσει το γεύμα πριν από το παιχνίδι συγκεκριμένες ημέρες, να στείλει απευθείας σημείωμα στον John Black, να αλλάξει το πρόγραμμά του (Pre-season - Off-season - In-season - Fat loss - Weight gain) Επίσης να αλλάξει τις συνολικές θερμίδες του προγράμματος παράδειγμα από 3000cal να γίνουν 4000cal. Να αλλάξει τις μακροεντολές του προγράμματος καθώς και να ανεβάσει στον αθλητή του ένα πρόγραμμα pdf καθώς και ένα πρόγραμμα βίντεο.













EVOLUTION

Athlete - Non Athlete Dashboard - Ταμπλό Αθλητή - Μη Αθλητή

WELCOME TO PERFORMANCE NUTRITION DASHBOARD

PERFORMANCE Training & Nutrition



 About Me	 MY PICTURES	 Nutrition Program	 Training Program
 PROGRESS	 Bonus	 NUTRITION ANALYSIS	 CHANGE PASSWORD
 Logout	 Back To Dashboard		



EVOLUTION

ABOUT ME – ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΜΕΝΑ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ PERSONAL INFORMATION



Edit Personal Info

Personal Information

Επεξεργασία προσωπικών πληροφοριών

Προσωπικές πληροφορίες

ΟΝΟΜΑ Name :
ΦΥΛΟ SEX :
ΗΛΙΚΙΑ AGE :

ΑΡΧΙΚΟ ΒΑΡΟΣ
STARTING WEIGHT
KG

90

ΒΑΡΟΣ ΣΤΟΧΟΥ
TARGET WEIGHT

95^{KG}

Ημερομηνία έναρξης

Starting Date :

05-11-2021

Ending Date :

Ημερομηνία λήξης



EVOLUTION

MY PICTURES – ΟΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΜΟΥ



EVOLUTION

HOME ONLINE COACHING PERFORMANCE NUTRITION TRAINING PROGRAMS ATHLETIC SCHOLARSHIPS EXERCISE LIBRARY STORE CONTACT US DASHBOARD




MY PICTURES ΟΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΜΟΥ



Photos

0 Progress Photos Taken

Progress Pictures



Drag and drop a file here or click
Σύρετε και αφήστε ένα αρχείο εδώ ή κάντε κλικ

Before

ΠΡΙΝ


SAVE

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Φωτογραφίες

0 φωτογραφίες προόδου

Εικόνες προόδου



Drag and drop a file here or click
Σύρετε και αφήστε ένα αρχείο εδώ ή κάντε κλικ

After

ΜΕΤΑ



EVOLUTION

NUTRITION PROGRAM – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Το διατροφικό πρόγραμμά σας είναι έτοιμο
Your nutrition program is ready

NUTRITION PROGRAM

JOHN PAPPAS NUTRITION PROGRAM
Basketball Fat Loss

Select Day:

Sunday

Week 1 Total calories: 1800 Carbs: 301 Fat: 85.0g

Food Name	Quantity	Calories	Carbs	Protein	Fat
Egg, whole	2.00 pieces	200	1.62	16.15	13.46
Egg, whole	2.00 pieces	192	2.08	14.38	12.23
Cheese	80.00 grams	140	31.33	1.8	0.85

Week 2 Total calories: 1800 Carbs: 301 Fat: 85.0g

Food Name	Quantity	Calories	Carbs	Protein	Fat
Egg, whole	2.00 pieces	200	1.62	16.15	13.46
Whole wheat pasta	0.8 cup	140	26.37	3.23	0
Zucchini	8.00 cups	760	21.09	8.43	2.61
Cheese of	2.00 cup	200	0	0	23.33

Week 3 Total calories: 1800 Carbs: 301 Fat: 85.0g

Food Name	Quantity	Calories	Carbs	Protein	Fat
Egg, whole	2.00 pieces	200	1.62	16.15	13.46
Whole wheat pasta	0.8 cup	140	26.37	3.23	0
Zucchini	8.00 cups	760	21.09	8.43	2.61
Cheese of	2.00 cup	200	0	0	23.33

Week 4 Total calories: 1800 Carbs: 301 Fat: 85.0g

Food Name	Quantity	Calories	Carbs	Protein	Fat
Egg, whole	2.00 pieces	200	1.62	16.15	13.46
Whole wheat pasta	0.8 cup	140	26.37	3.23	0
Zucchini	8.00 cups	760	21.09	8.43	2.61
Cheese of	2.00 cup	200	0	0	23.33

Week 5 Total calories: 1800 Carbs: 301 Fat: 85.0g

Food Name	Quantity	Calories	Carbs	Protein	Fat
On yogurt	400.00 grams	170	23.03	16.43	0
PharmA buffer (Bovine organic) no salt	20.00 grams	170	2.1	1.3	13.76

Week 6 Total calories: 1800 Carbs: 301 Fat: 85.0g

Food Name	Quantity	Calories	Carbs	Protein	Fat
On yogurt	400.00 grams	170	23.03	16.43	0
PharmA buffer (Bovine organic) no salt	20.00 grams	170	2.1	1.3	13.76

Total calories intake for the day: 1800 Carbs: 300 PROTEIN: 202.3 Fat: 86.8g



EVOLUTION

TRAINING PROGRAM – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ



EVOLUTION

HOME ONLINE COACHING PERFORMANCE NUTRITION TRAINING PROGRAMS ATHLETIC SCHOLARSHIPS EXERCISE LIBRARY STORE CONTACT US DASHBOARD



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ TRAINING PROGRAM



Training Program



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
TRAINING PROGRAM



ΛΗΨΗ PDF
DOWNLOAD PDF

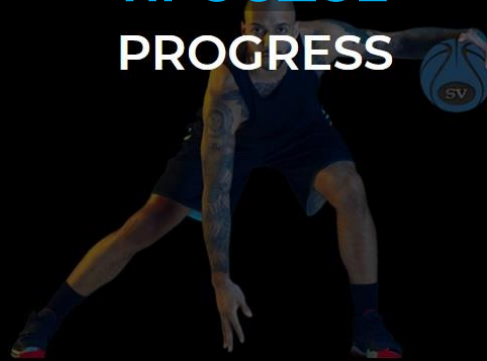
Για να δείτε τα βίντεο με τις ασκήσεις του προγράμματος Πηγαίετε στη βιβλιοθήκη ασκήσεων
To view the exercise videos of the program Go To Exercise Library



EVOLUTION

WEEKLY PROGRESS – ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΠΡΟΟΔΟΣ

ΠΡΟΟΔΟΣ
PROGRESS



ΠΡΟΟΔΟΣ
PROGRESS

ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΒΑΡΟΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΑΛΛΑΓΗ ΒΑΡΟΥΣ
WEEK	DATE	WEIGHT	WEEKLY WEIGHT CHANGE
Week 1	14/11/2021	95	95
Week 2	14/11/2021	96	1
Week 3	14/11/2021	97	1
		<input type="text"/>	

SAVE

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Enter your weight every week to access your nutrition program
Εισάγετε το βάρος σας κάθε εβδομάδα για να αποκτήσετε πρόσβαση
στο πρόγραμμα διατροφής σας



EVOLUTION

BONUS- ΜΠΟΝΟΥΣ

ΜΠΟΝΟΥΣ

BONUS



Bonus

10 **SPORTS**
NUTRITION

Συμπληρώματα
SUPPLEMENTS



DOWNLOAD PDF

VIDEO NOT AVAILABLE

Συνταγές
RECIPES & COOKBOOK



DOWNLOAD PDF

VIDEO NOT AVAILABLE



EVOLUTION

WEEKLY PROGRESS – ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΠΡΟΟΔΟΣ

ΔΩΡΕΑΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ FREE NUTRITION ANALYSIS

Check on the left side the foods you eat
And on the right side enter the amount
You consume.

Τσεκάρετε στην αριστερή πλευρά
τα τρόφιμα και στη δεξιά πλευρά
πληκτρολογήστε το ποσό
που καταναλώνετε

Select Food	Enter Quantity	Saturday , 11-20-2021
BEVERAGES		
<input checked="" type="checkbox"/> Fruit mix juice Amita motion	<input type="text"/>	can
<input type="checkbox"/> Orange fresh juice	<input type="text"/>	glass
<input type="checkbox"/> Coca-cola light	<input type="text"/>	can
<input type="checkbox"/> Coca-cola	<input type="text"/>	can
<input type="checkbox"/> Gatorade	<input type="text"/>	piece
<input type="checkbox"/> Fruit mix juice 10 power	<input type="text"/>	can
<input type="checkbox"/> Fruit juice Energy-7	<input type="text"/>	can
<input type="checkbox"/> Orange juice Life	<input type="text"/>	glass
<input type="checkbox"/> Ice tea lemon Lipton	<input type="text"/>	glass
<input type="checkbox"/> Wine red	<input type="text"/>	serving
<input type="checkbox"/> Wine white semi-dry	<input type="text"/>	serving
<input type="checkbox"/> Martini	<input type="text"/>	serving
<input type="checkbox"/> Red bull	<input type="text"/>	can
<input type="checkbox"/> 7-UP	<input type="text"/>	can
<input type="checkbox"/> 7-UP light	<input type="text"/>	can
<input type="checkbox"/> Soda	<input type="text"/>	can
<input type="checkbox"/> Lemonade	<input type="text"/>	can
<input type="checkbox"/> Orange carbonated	<input type="text"/>	can
<input type="checkbox"/> Beer	<input type="text"/>	can
<input type="checkbox"/> Wine	<input type="text"/>	glass
DAIRY PRODUCTS		
<input type="checkbox"/> Milk 1% ¹	<input type="text"/>	cup
<input type="checkbox"/> Milk 0%	<input type="text"/>	cup
<input type="checkbox"/> Milk chocolate 0%	<input type="text"/>	glass
<input type="checkbox"/> Milk 1,5%	<input type="text"/>	glass
<input type="checkbox"/> Milk whole	<input type="text"/>	glass



EVOLUTION

CHANGE PASSWORD– ΑΛΛΑΞΤΕ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΟ

ΑΛΛΑΞΤΕ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΟ

CHANGE PASSWORD



ΑΛΛΑΞΤΕ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΟ
Change Password

New Password :	Νέος κωδικός πρόσβασης Κωδικός πρόσβασης
<input type="password" value="password"/>	
Confirm Password	Επιβεβαίωση κωδικού πρόσβασης Επαναλάβετε τον κωδικό πρόσβασης
<input type="password" value="Retype Password"/>	
SAVE ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ	



EVOLUTION

LOG OUT – ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ



Logout [Αποσύνδεση](#)



EVOLUTION

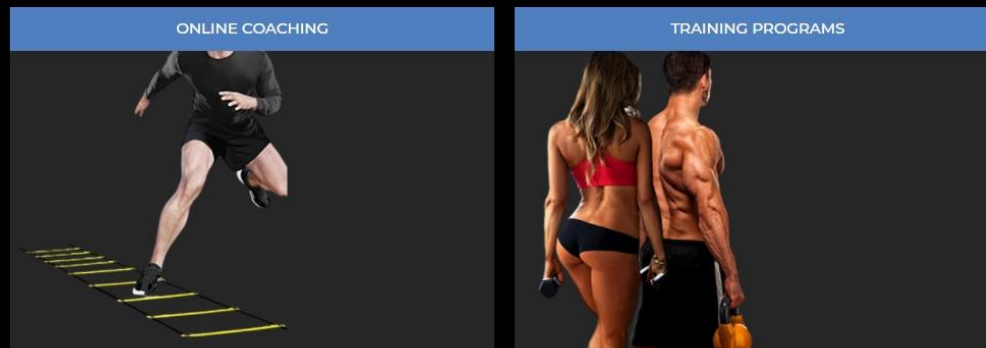
BACK TO DASHBOARD – ΠΙΣΩ ΣΤΟ ΤΑΜΠΛΟ



Back To Dashboard
Πίσω Στο Ταμπλό

EXERCISE LIBRARY – ΒΙΝΤΕΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

1 ENTERING EXERCISE LIBRARY - 1 ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΑ ΒΙΝΤΕΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



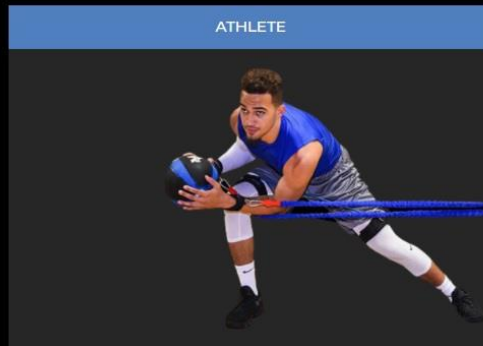
Choose Online Coaching or
Επιλέξτε Online Coaching η



Programs
Προγράμματα

EXERCISE LIBRARY – ΒΙΝΤΕΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

2 Select Athletes or Non Athletes Επιλέξτε Αθλητές ή Μη Αθλητές



EXERCISE LIBRARY – ΒΙΝΤΕΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

3 Select Your Sport - Επιλέξτε το άθλημά σας

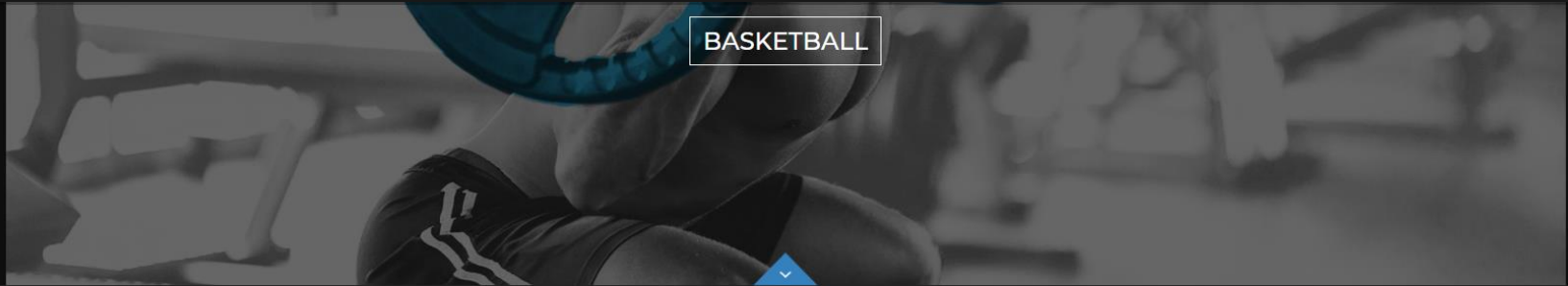


BASKETBALL



EXERCISE LIBRARY – ΒΙΝΤΕΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

4 Push Pull Core exercises - 4 Push Pull Core ασκήσεις



PUSH PULL CORE CONDITIONING BALLHANDLING SHOOTING

BARBELL BENCH PRESS	BARBELL REVERSE LUNGES	BARBELL PUSH PRESS
PUSH	PUSH	PUSH
BENCH PRESS	Barbell Reverse Lunges	Barbell Push Press
VIEW EXERCISE	VIEW EXERCISE	VIEW EXERCISE

By pressing the file push you will see all the videos of Push day of your Strength Program the Same goes for Pull and Core. As far the other Skill Development files depends if you have a subscription to view those videos.

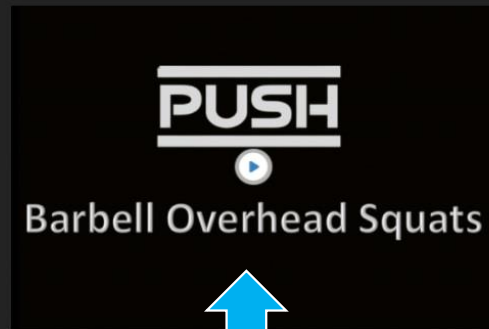
Πατώντας το αρχείο push θα δείτε όλα τα βίντεο της ημέρας Push του προγράμματος ενδυνάμωσή σας. Το ίδιο ισχύει και για το Pull και το Core. Όσον αφορά τα άλλα αρχεία με ατομικές μπάσκετ εξαρτάται από το αν έχετε συνδρομή για να δείτε αυτά τα βίντεο.

EXERCISE LIBRARY – ΒΙΝΤΕΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

5 See in details how to correct perform the exercise



BARBELL OVERHEAD SQUATS



Press to see video
Πατήστε για να δείτε το βίντεο

Exercise Description

1. Set the pins of a squat rack at shoulder height. Place your barbell on those pins and load up with the required weight. Now take a wider than shoulder width grip and lift the bar off the rack keeping it close to your body. Next, press the bar above your head and fully extend your arms. Lock out your elbows and take a small step backwards. Adopt a shoulders width stance with your toes slightly pointing outward. Maintain a straight back throughout this movement. This will be your starting position.
2. Inhale and begin to descend by bending at your knees and hips. Your weight should be put predominantly through your heels as you sit back into the movement until your thighs are either parallel or just past to the floor.
3. After a brief pause, exhale and return the bar to the starting position along the same path, push through your heels with the force being driven through your quads and glutes to do so. Stand to attention with your legs fully extended, back straight and arms perpendicular to the ground.
4. Repeat for the recommended amount of repetitions.

Caution: This is a very complex movement and will require a spotter. If you do not have a spotter, be cautious with your weights. If you suffer from back issues, this exercise may not be suitable.

Variations: Dumbbell Squats or Kettlebell Squats.



ENGLISH AND GREEK



EVOLUTION

If you have any other questions don't hesitate to ask us and we be glad to answer you as soon as possible

Αν έχετε άλλες ερωτήσεις, μη διστάσετε να μας ρωτήσετε και θα χαρούμε να σας απαντήσουμε το συντομότερο δυνατό.