

1^η Κατά την εκτέλεση της άσκησης ποια μέτρα ασφαλείας πρέπει να πάρουμε; (σελ. 102)

2^η Ποια είναι τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε για την πραγματοποίηση της άσκησης; (σελ. 102-106)

3^η Ποιους ελέγχους πρέπει να κάνουμε; (σελ. 106)

4^η Ποιες ρυθμίσεις γίνονται στο μηχανισμό της κρεμαγιέρας; (σελ. 106)

5^η Ποια σημεία πρέπει να λιπάνουμε στο μηχανισμό της κρεμαγιέρας, και ποια είδη λιπαντικών χρησιμοποιούμε; (σελ. 106)