

دفترچه راهنمای دوچرخه

31505R



نکات ایمنی :

نکات ایمنی زیر را رعایت فرمایید :

- (۱) قبل از تمرین حتما نرمش نموده و بدن خود را گرم نمایید.
- (۲) هر بار قبل از تمرین سلامت دوچرخه و قطعات آن را بررسی نمایید.
- (۳) دستگاه را بر روی سطح صاف قرار دهید . استفاده از یک فرش یا موکت در زیر دستگاه به شما توصیه می شود.
- (۴) برای تمرین از لباس و کفش مناسب استفاده نمایید.
- (۵) این دستگاه فقط برای مصارف خانگی استفاده می شود.
- (۶) در هر تمرین فقط یک نفر می تواند از این دستگاه استفاده کند.
- (۷) کودکان و حیوانات را از دستگاه دور نگه دارید.
- (۸) این دستگاه فقط جهت استفاده بزرگسالان می باشد.
- (۹) اگر احساس درد یا سرگیجه دارید از دستگاه استفاده نکنید.
- (۱۰) حداکثر وزن کاربر ۱۲۰ کیلوگرم می باشد.
- (۱۱) توصیه می کنیم افراد بالای ۳۵ سال قبل از استفاده از این دستگاه با دکتر خود مشورت نمایند.

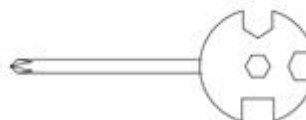
لیست سخت افزار:



(16) Bolt M8*40 2PCS
 (14) Big arc Washer $\Phi 8 * \Phi 20 * 2.0$ 2PCS
 (30) Cap Nut M8 2PCS



Allen Wrench S8 1 PC



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver 1 PC

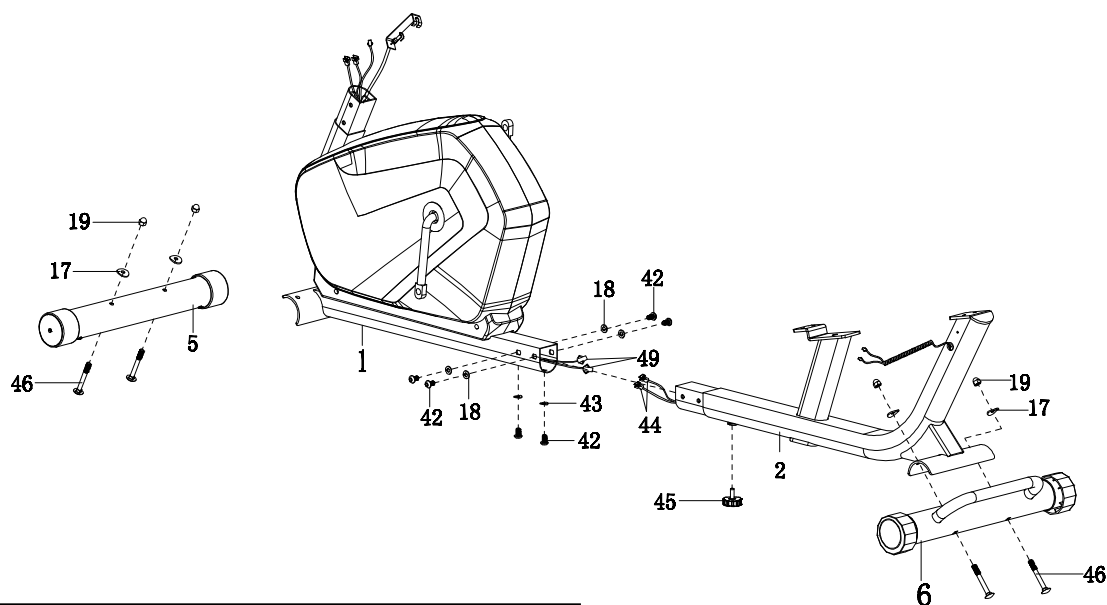
راهنمای نصب :

(۱) نصب نگهدارنده های پشتی و جلویی

هر کدام از نگهدارنده های پشتی و جلو را در جای خود قرار داده و به بدنه متصل کنید.

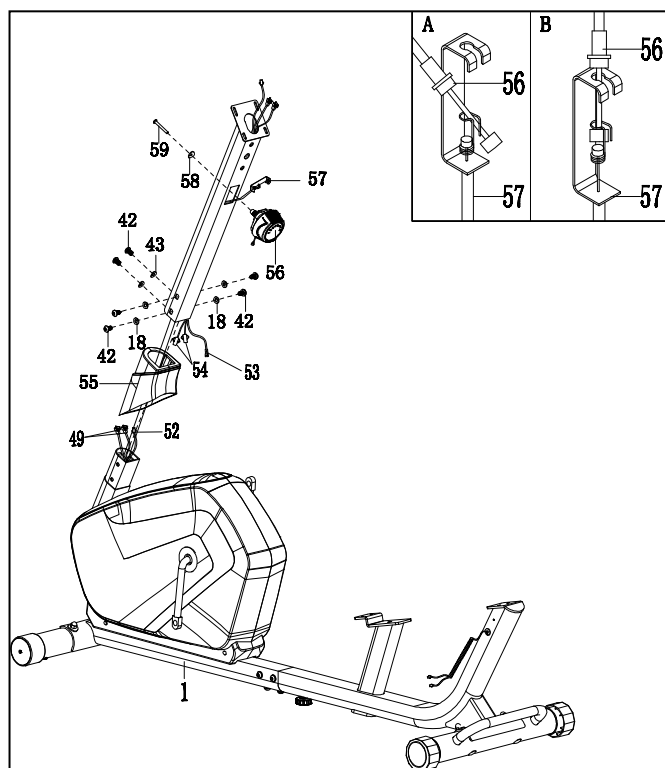
توجه نمایید که پدال و محور و تمامی متعلقات آن که مربوط به سمت راست است با R و مربوط به سمت چپ با L نشان داده شده است.

توجه نمایید که محور پدال را در جهت عقربه های ساعت بچرخانید.



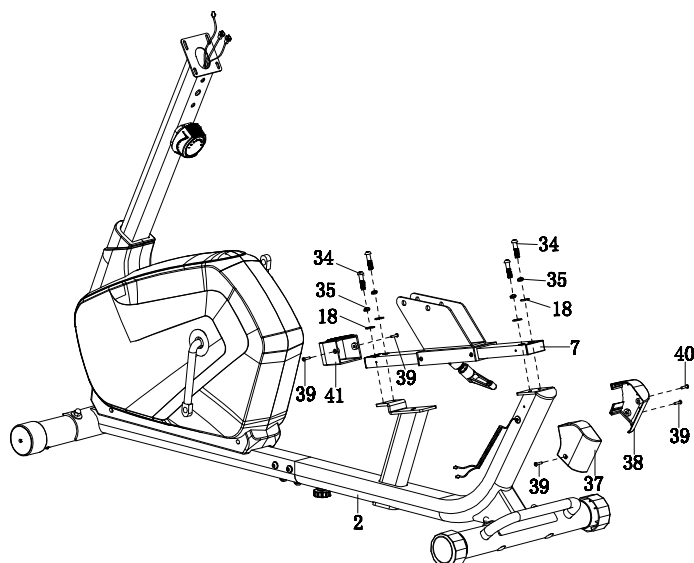
(۲) نصب محور صندلی ، صندلی و متعلقات آن :

مطابق تصویر قطعات را بر روی هم سوار نموده و محکم نمایید.



۳) نصب میله نگهدارنده فرمان، دکمه کنترل ...

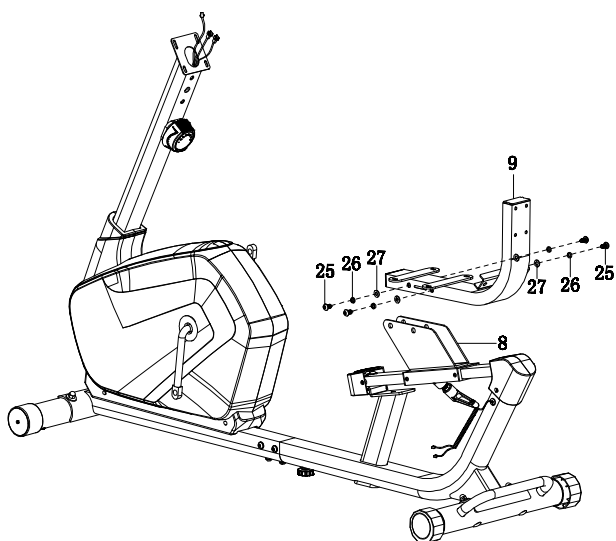
مطابق تصویر میله ها را روی هم سوار کرده و با پیچ و مهره محکم نمایید.



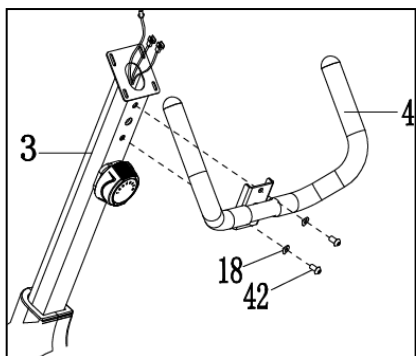
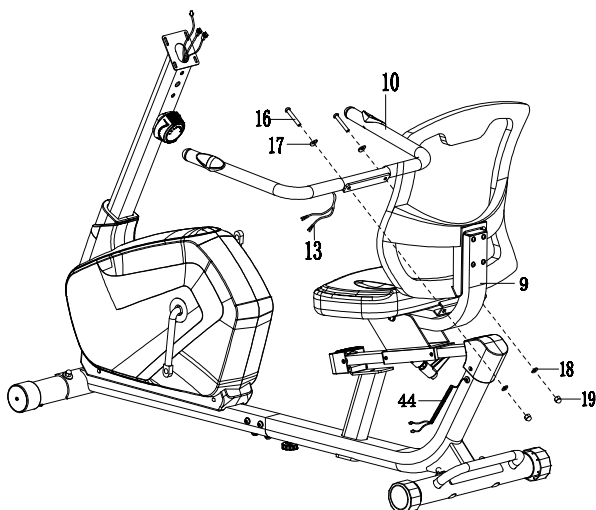
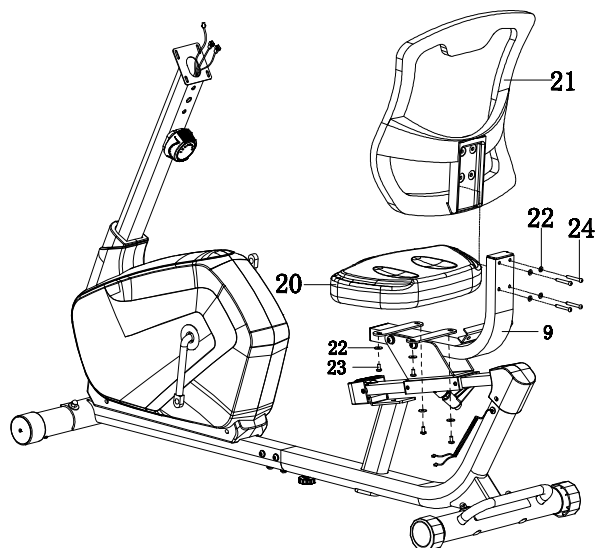
۴) نصب فرمان و کامپیوتر:

سیم سنسور ضربان قلب را از داخل دسته رد کنید. و سپس دسته ها را بر روی پایه محکم نمایید. توجه نمایید که سنسور باید رو به صندلی باشد. توجه کنید که دکمه T باید کاملاً محکم شود.

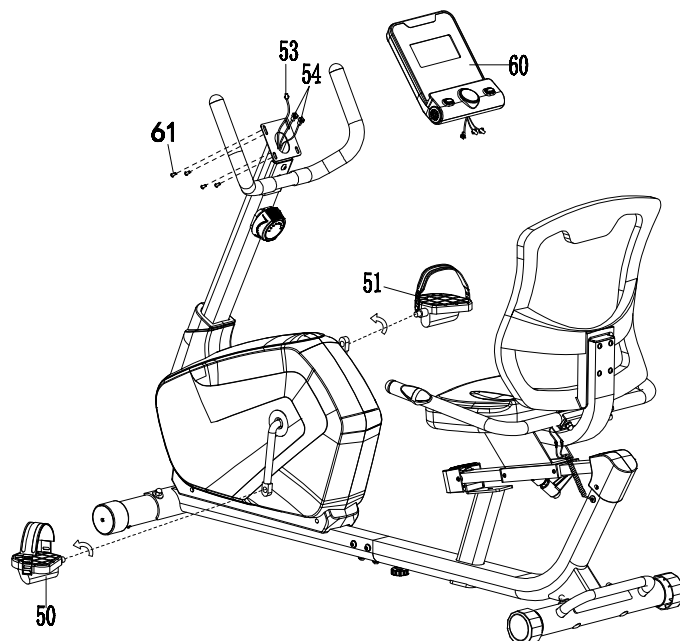
مطابق تصویر مانیتور را بر روی جایگاه قرار داده و سیم های ضربان قلب و... از دسته رد کرده و سپس مانیتور را در جای خود محکم نمایید



۵) نصب صندلی و تکیه گاه :



۶) نصب کامپیوتر :



کارایی کامپیوتر و مشخصات :

زمان	0:00 - 99:59 MIN:SEC
سرعت	0.0 – 999.9 KM/H OR ML/H
مسافت	0.00 – 99.99 KM OR ML
کالری	0.0 – 999.9 KCAL
ضربان قلب	40 - 200 BEATS/MIN

PROBLEM	SOLUTION
دوچرخه در حین استفاده تکان می خورد.	تنظیم کننده تراز را بچرخانید تا تثبیت کننده پشتی به حد مورد نیاز برسد و سپس آن را محکم کنید.
مانیتور چیزی نشان نمی دهد .	۱ . کامپیوتر را از جای خود خارج کنید و کابل هایی را که از دسته خارج می شود را چک کنید . ۲ . باتری های مانیتور را چک کنید .
ضربان قلب نمایش داده نمی شود.	۱ . کابل سنسور ضربان قلب را چک کنید . ۲ . جهت دریافت سنسور ضربان قلب دسته ها را با دو دست و محکم بگیرید تا ضربان بر روی صفحه نمایش داده شود.
میله عمودی دوچرخه سر و صدا می کند.	مهره های میله به درستی بسته نشده است . آنها را چک کرده و کاملاً محکم نمایید.

گرم کردن و خنک کردن قبل و بعد از ورزش:

یک برنامه تمرینی موفق شامل بخش های گرم کردن و خنک کردن است. گرم کردن در تمرینات شما بسیار مهم است زیرا موجب بالا رفتن ضربان قلب و گردش خون و کشیده شدن عضلات شما می گردد.

ما تمرینات زیر را به شما پیش نهاد می کنیم :

گردش سر و گردن :



سر خود را به سمت راست بچرخانید در حالی که کشش را در سمت چپ گردن خود احساس می کنید.

بعد سر خود را به سمت چپ بچرخانید. سپس چانه خود را به سمت بالا بگیرید و دهان خود را باز

نگه دارید و پس از آن سر خود را بر روی سینه خم کنید



بالاکشیدن شانه ها :

شانه خود را به سمت گوش بالا بکشید و پس از آن شانه را پایین آورده

و شانه سمت دیگر را بالا ببرید



کشش های کناری :

دستهای خود را باز کنید و کشش آنها را تا حدی ادامه دهید که به بالای سر شما برسد

دست خود را عمود و کشیده به سمت بالا نگه دارید تا جایی که کشش را در پهلو ها

احساس کنید. همین حرکت را برای دست دیگر تکرار کنید.



کشش عضلات چهار سر

یک دست خود را به دیوار بگیرید تا تعادل خود را حفظ کنید سپس پای راست خود

را از پشت بگیرید و پاشنه پای خود را تا حد ممکن به باسن خود نزدیک کنید تا ۱۵

ثانیه نگه دارید . همین حرکت را برای پای چپ تکرار کنید.

کشش ران داخلی:



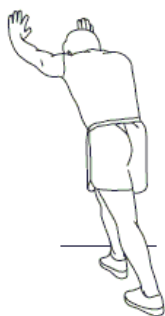
در حالی که کف پای خود را به هم چسبانده اید و زانو ها در دو طرف بدنتان قرار گرفته اند ، بنشینید و سعی کنید کف پا ها را در همان حالت به سمت داخل ران فشار دهید و زانو ها را تا حد ممکن به زمین نزدیک کنید سگس تا ۱۵ بشمرید.

کشش عضلات عقب ران :



بنشینید در حالی که یک پای خود را دراز کرده اید و کف پای دیگر را که جمع است به قسمت داخلی ران بچسبانید . سعی کنید انگشت شست پای خود را با دست بگیرید و تا ۱۵ بشمارید سپس کمی استراحت کرده و حرکت را تکرار کنید. (۳ مرتبه). همین حرکت را برای پای دیگر تکرار کنید.

کشش ماهیچه ساق پا:



به سمت دیوار خم شوید در حالی که پای چپ در جلوی پای راست است و دستها به دیوار است . پای راست خود را کشیده نگه دارید و پای چپ را خم کنید و تا ۱۵ بشمارید . این حرکت را برای هر کدام از پاها ۳ مرتبه تکرار کنید.