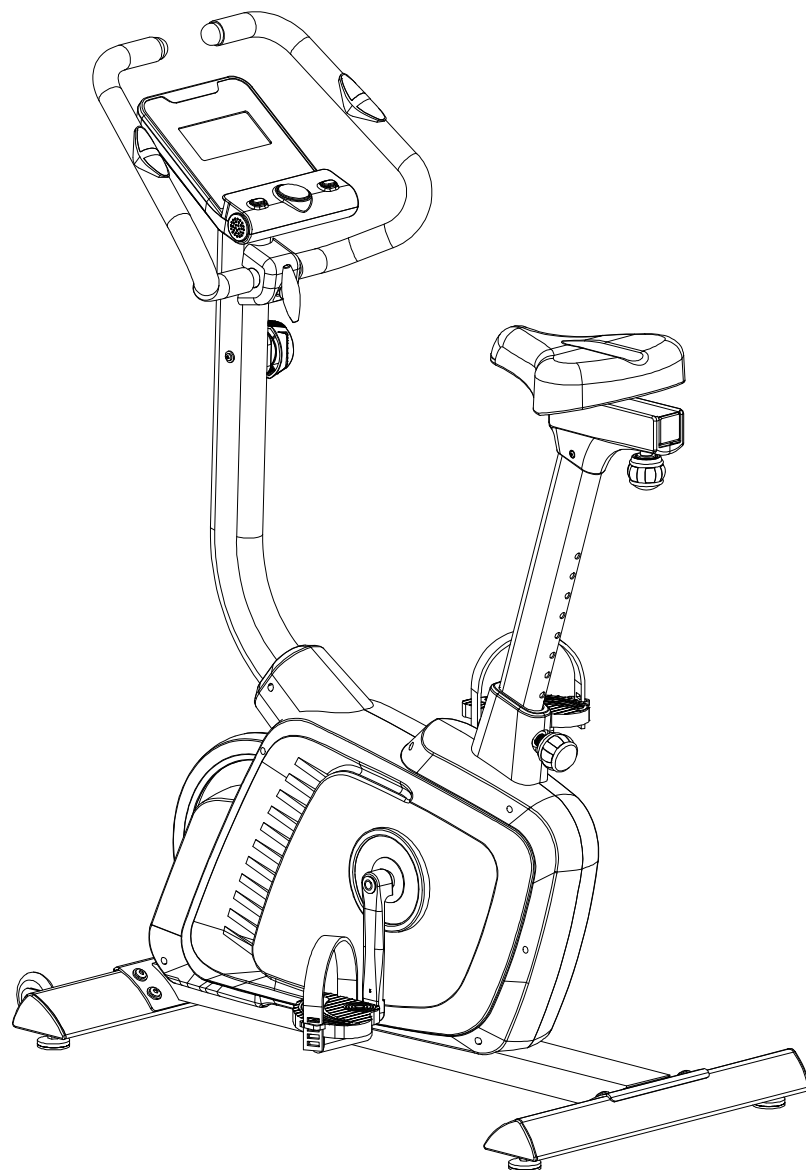


دفتربه راهنمای دوچرخه

31700B

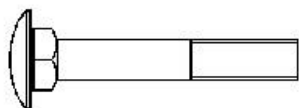


نکات ایمنی :

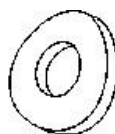
نکات ایمنی زیر را رعایت فرمایید :

- (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:



(17) Bolt M8x70
4 PCS



(14) Big Curve Washer Ø8
4 PCS

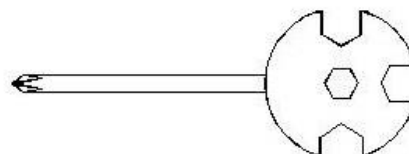


(30) Cap Nut M8
4 PCS

TOOLS



Allen Wrench S6
1 PC



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC

لیست قطعات :

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame	1	030	Cap Nut M8	4
002	Front Stabilizer	1	031	Flywheel Ø230x40xØ32	1
003	Rear Stabilizer	1	032	Bearing Cup	2
004	Idle Wheel Bracket	1	033	Bearing 6000ZZ	2
005	Seat Post	1	034	Bearing Nut I 15/16"	1
006	Seat Sliding Tube	1	035	Bearing Nut II 7/8"	1
007	Handlebar Post	1	036	Washer Ø24xØ40x3.0	1
008	Handlebar	1	037	Washer Ø23xØ34.5x2.5	1
009	U Bracket	2	038	Hexagon Nut 7/8"	1
010	Washer Ø16xØ8x1.5	6	039	Belt Pulley with Crank Ø240J6	1
011	Eyebolt M8x85	1	040	Bolt M5X45	1
012	End Cap For Front Stabilizer	2	041	Big Curve Washer Ø5	1
013	End Cap For Rear Stabilizer	2	042	Bolt M5X10	6
014	Big Curve Washer Ø8	8	043	Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x550	2
015	Adjustable Leveler M8	1	044	Left Pedal YH-30X	1
016	Spring Ø6	2	045	Right Pedal YH-30X	1
017	Bolt M8x70	4	046	End Cap for Handlebar	2
018	Seat Sliding Tube End Cap (□38)	2	047	Cover Cap	2
019	Bolt M8x15	4	048	Round Knob M16	1
020	Bolt M8x20	1	049	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2
021	Eyebolt M6x36	2	050	Sensor with Wire L=750mm	1
022	Idle Wheel Ø10xØ35	1	051	Left Chain Cover	1
023	Screw ST2.9×12	2	052	Right Chain Cover	1
024	Screw ST4.2×20	6	053	Seat Post Bushing	1
025	Screw ST4.2×25	7	054	Tension Control Knob	1
026	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x25	4	055	Tension Cable L=1150mm	1

027	Nylon Nut M8	6	056	Clamp Cover	1
028	Nut M6	2	057	Spacer (Ø12x20x1.5)	1
029	Hexagon Nut M10	2	058	Handlebar Post Cover	1

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
059	Seat Post Cover	1	065	Washer Ø12x Ø6x1.0	1
060	Belt PJ360 J6	1	066	Bolt M6X10	1
061	Seat Cushion DD-982AT	1	067	Plug	1
062	Computer	1	068	Bottle Holder	
063	Extension Sensor Wire (L=1000mm)		069	Bottle	
064	Handlebar T-Knob (M8x55)	1			

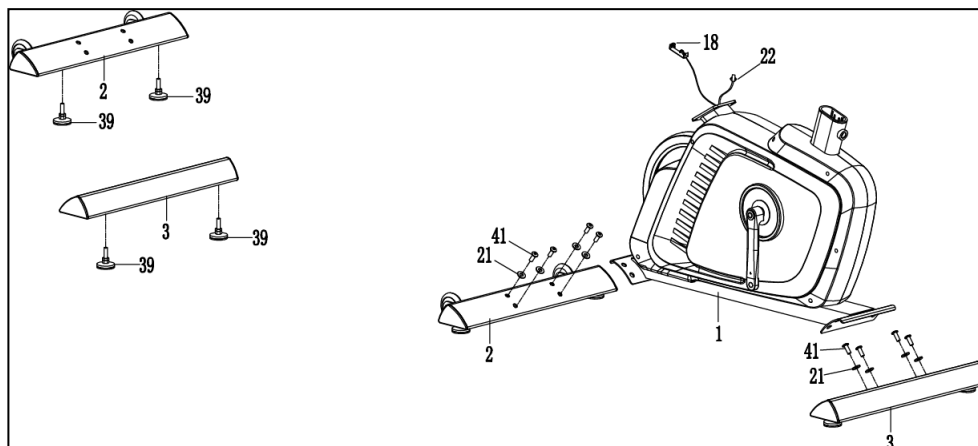
راهنمای نصب :

(۱) نصب نگهدارنده های پشتی و جلو یی

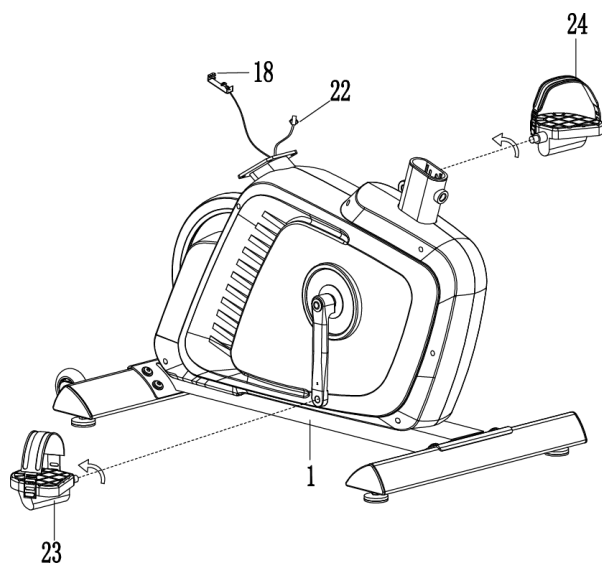
هر کدام از نگهدارنده های پشت و جلو را در جای خود قرار داده و به بدنه متصل کنید.

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.

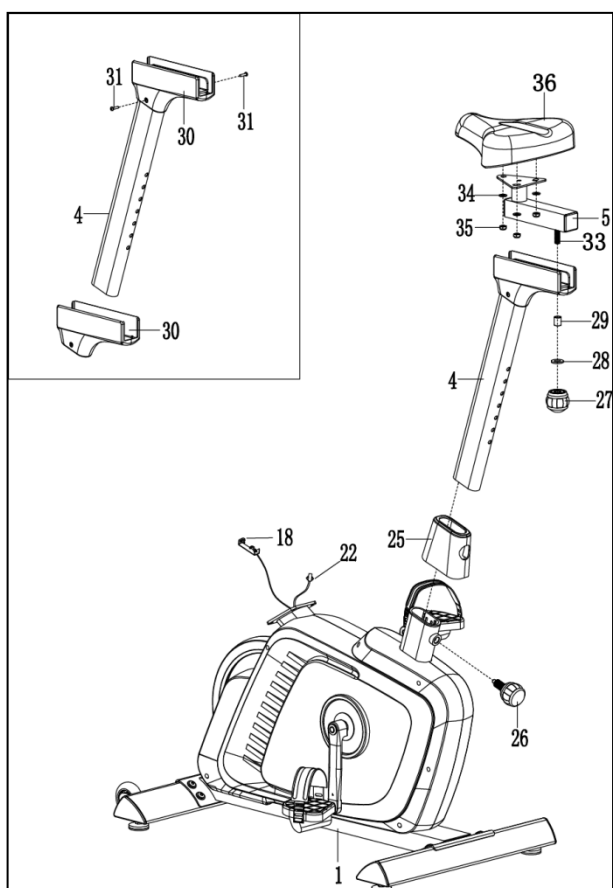
توجه نمایید که محور پدال را در جهت عقربه های ساعت بچرخانید.



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

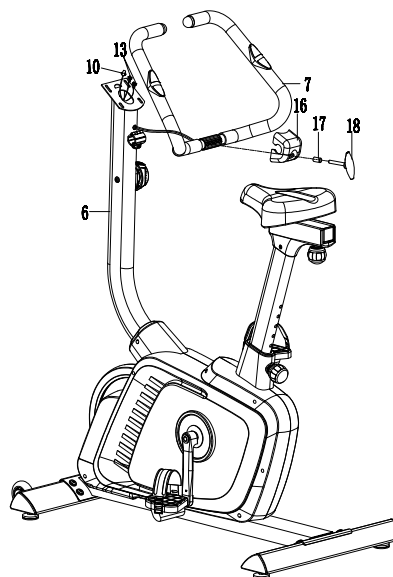
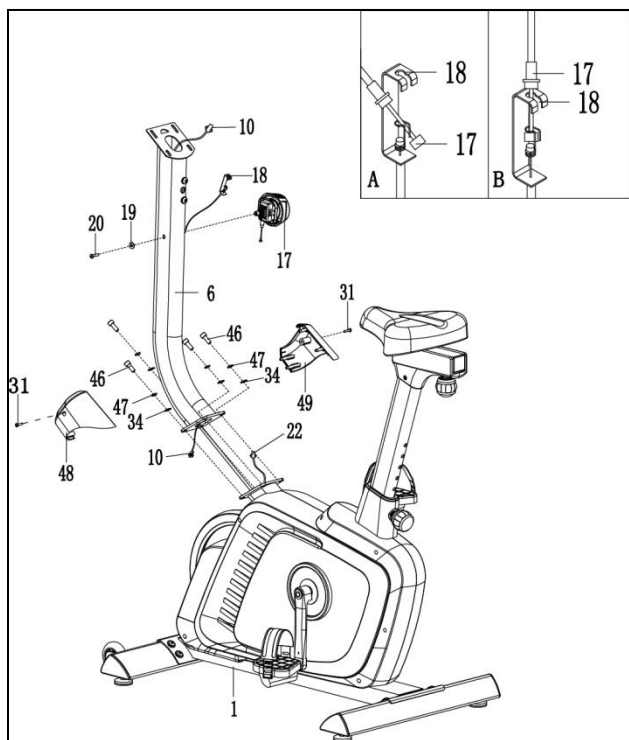


مطابق تصویر میله ها را روی هم سوار کرده و با پیچ و مهره محکم نمایید.



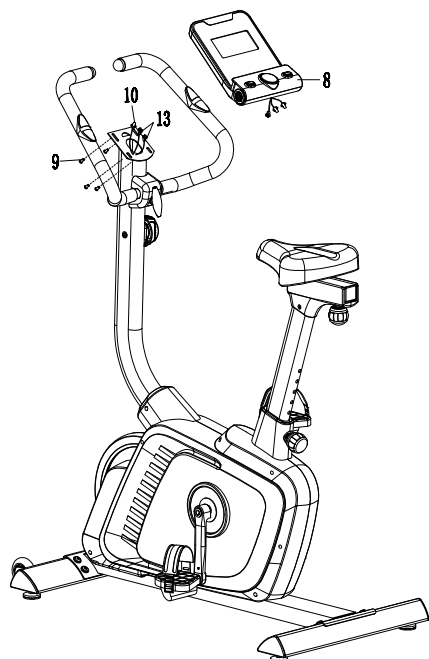
۴) نصب فرمان و کامپیوتر:

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.



۵) نصب کامپیوتر:

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



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

رفع عیوب و خطاها :

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 .	1. کامپیوتر را از جای خود خارج کنید و کابل هایی را که از دسته خارج می شود را چک کنید . 2. باتری های مانیتور را چک کنید .
ضربان قلب نمایش داده نمی شود.	1. کابل سنسور ضربان قلب را چک کنید . 2. 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.

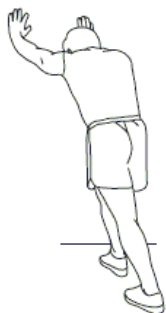


کشش ران داخلی:

در حالی که کف پای خود را به هم چسبانده اید و زانو ها در دو طرف بدن 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.