

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Παρακαλούμε δώστε προσοχή στις ακόλουθες προφυλάξεις πριν από την προπόνηση:

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση.
2. Ελέγξτε όλες τις βίδες, τα παξιμάδια και άλλα σημεία σύνδεσης πριν οδηγήσετε το ποδήλατο.
3. Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό σε υγρά μέρη, γιατί θα προκαλέσει βλάβη.
4. Κατά τη συναρμολόγηση, συνιστάται να τοποθετείτε τα εξαρτήματα σε ένα χαλάκι (καουτσούκ ή ξύλο) για να αποφύγετε τη βρωμιά του δαπέδου.
5. Πριν από την προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν άλλα αντικείμενα σε απόσταση 2 μέτρων από τον εξοπλισμό.
6. Καθαρίστε μόνο με ένα υγρό πανί, μην χρησιμοποιείτε καθαριστικά με βάση διαλύτες και σκουπίστε τον ιδρώτα από τον εξοπλισμό μετά από κάθε συνεδρία.

7. Η λανθασμένη ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Συνιστάται να συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν την άσκηση. Ο γιατρός θα σας πει τη μέγιστη ποσότητα προπόνησης (συμπεριλαμβανομένων παλμών, watt, διάρκειας κ.λπ.) ώστε να μπορείτε να ασκηθείτε και να λάβετε ακριβείς πληροφορίες.

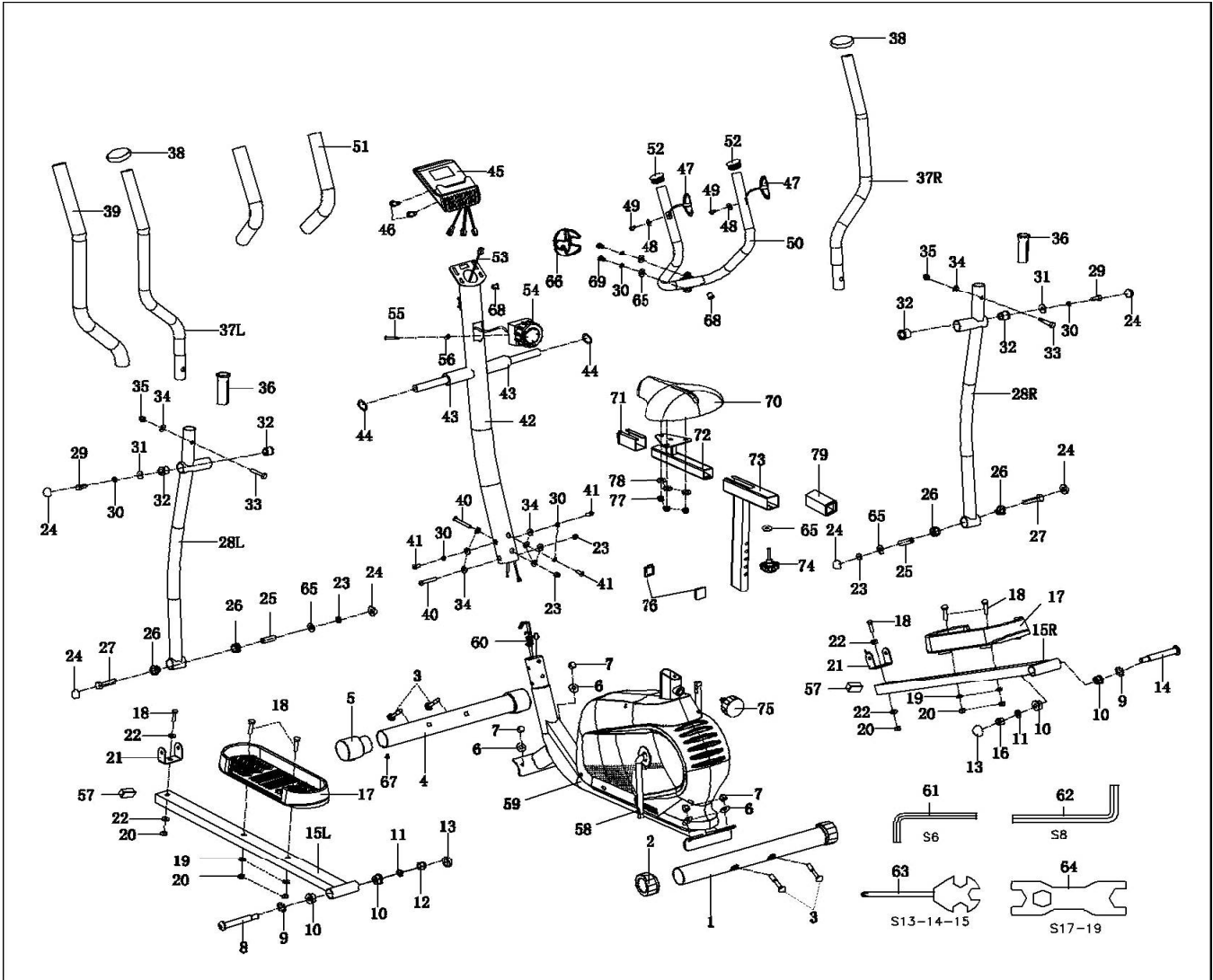
Σημείωση: Αυτός ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.

8. Μόνο όταν το μηχάνημα λειτουργεί σε κανονικές συνθήκες, είναι δυνατό να πραγματοποιηθεί η συντήρηση με γνήσια αξεσουάρ που παρέχονται από το εργοστάσιο ; ;

9. Αυτό το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από ένα άτομο τη φορά.
10. Να φοράτε πάντα αθλητικά ρούχα και παπούτσια κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ειδικά τα αθλητικά παπούτσια πρέπει να εφαρμόζουν στα πόδια σας.
11. Εάν οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης νιώσετε λιποθυμία, ζαλάδα ή πόνο, σταματήστε και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
12. Τα παιδιά και τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να χρησιμοποιούν το εργαλείο μόνο όταν βρίσκονται υπό επίβλεψη.
13. Ο σχεδιασμός αυτού του μηχανήματος σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την αντίσταση και να ρυθμίσετε την ένταση της κίνησης και μπορεί να ρυθμιστεί εμπρός και πίσω με ελαφριές και βαριές επιλογές για να επιλέξετε την επιθυμητή αντίσταση.
14. Η μέγιστη χωρητικότητα βάρους αυτού του εργαλείου είναι 100 κιλά.
15. Αυτός ο εξοπλισμός έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση σε εσωτερικούς χώρους!

Προσοχή: Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα καλά πριν την άσκηση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: ΤΟ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΚΑΠΑΚΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΙΝΗΘΕΙ, ΠΟΥ ΣΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ.



οδηγίες συναρμολόγησης

1. Προπαρασκευαστικές εργασίες:

Α. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος πριν την εγκατάσταση.

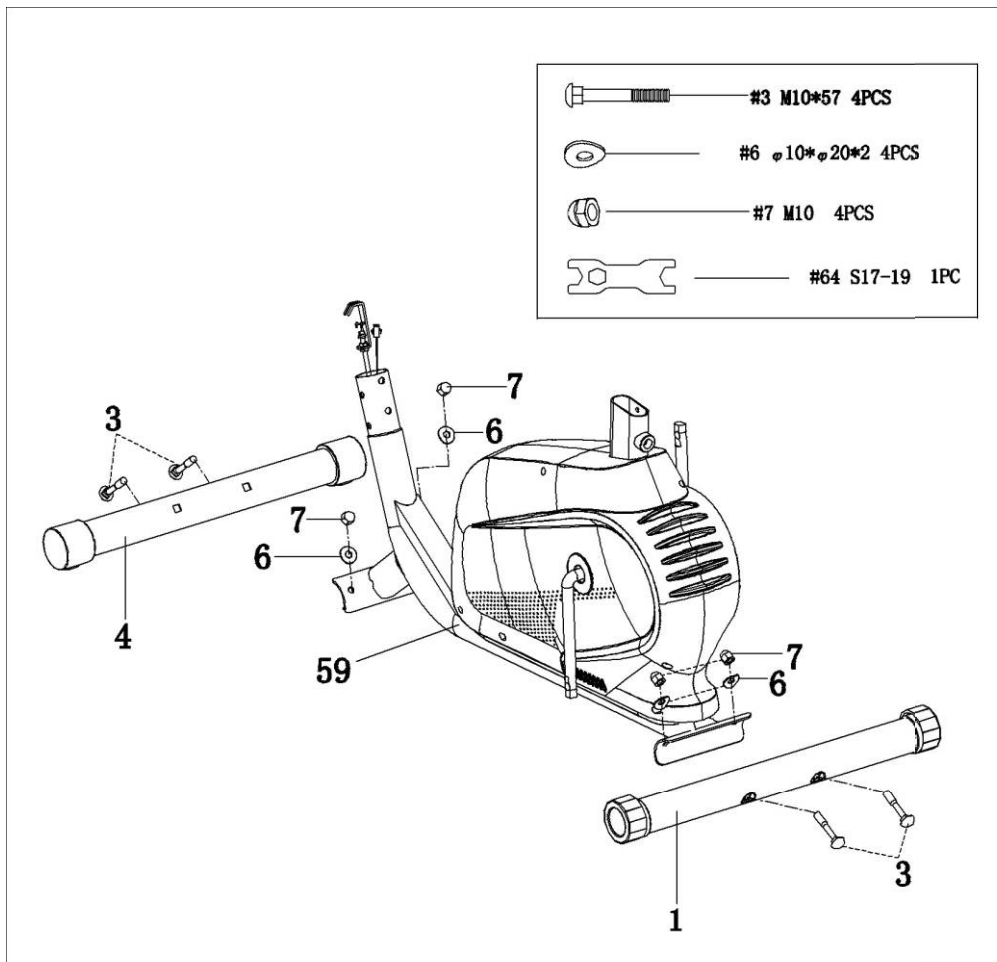
Β. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι έτοιμα πριν την εγκατάσταση. (ανατρέξτε στη διευρυμένη όψη του προϊόντος που φαίνεται παραπάνω με το όνομα και τη θέση των εξαρτημάτων που υποδεικνύονται) ;

Γ. Χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που παρέχονται ή ειδικά εργαλεία που έχετε στην κατοχή σας για εγκατάσταση.

2. Οδηγίες συναρμολόγησης:

Βήμα 1 :

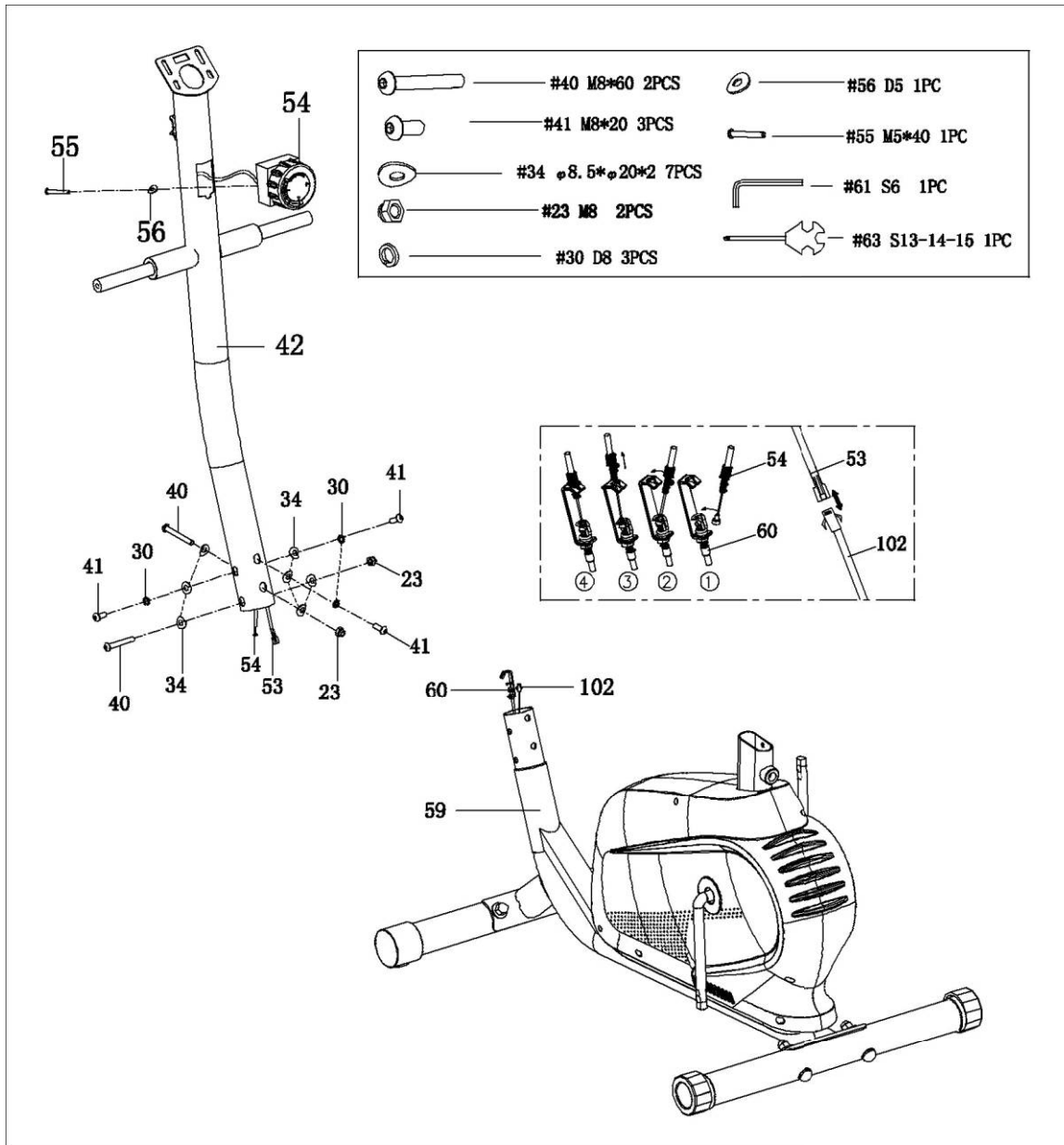
Βιδώστε τους μπροστινούς και πίσω σταθεροποιητές (4 και 1) στο κύριο πλαίσιο (59) με τη βίδα (3), τη ροδέλα (6) και το παξιμάδι (7).



Βήμα 2 :

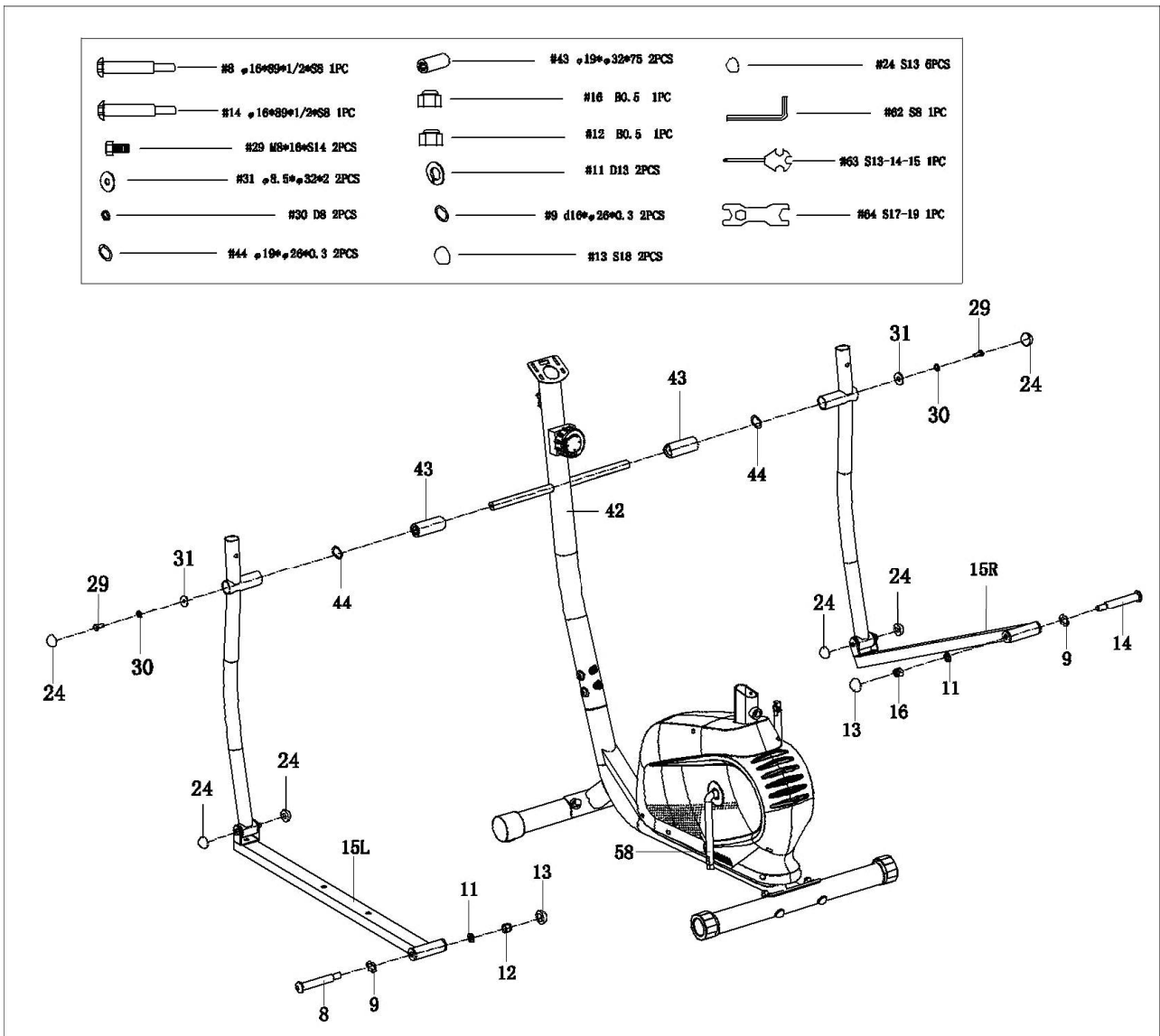
Βιδώστε τον έλεγχο τάσης (54) στο μπροστινό στήριγμα (42) με ροδέλα (56) και βίδα (55). Στη συνέχεια συνδέστε το κεντρικό καλώδιο (53) στο καλώδιο αισθητήρα (102). συνδέστε τον έλεγχο τάσης (54) και το καλώδιο αισθητήρα (60).

Βιδώστε το μπροστινό όρθιο (42) στο κύριο πλαίσιο (59) με τη βίδα (40), τη βίδα (41) τη ροδέλα (30) τη ροδέλα (34) και το νάιλον παξιμάδι (23).



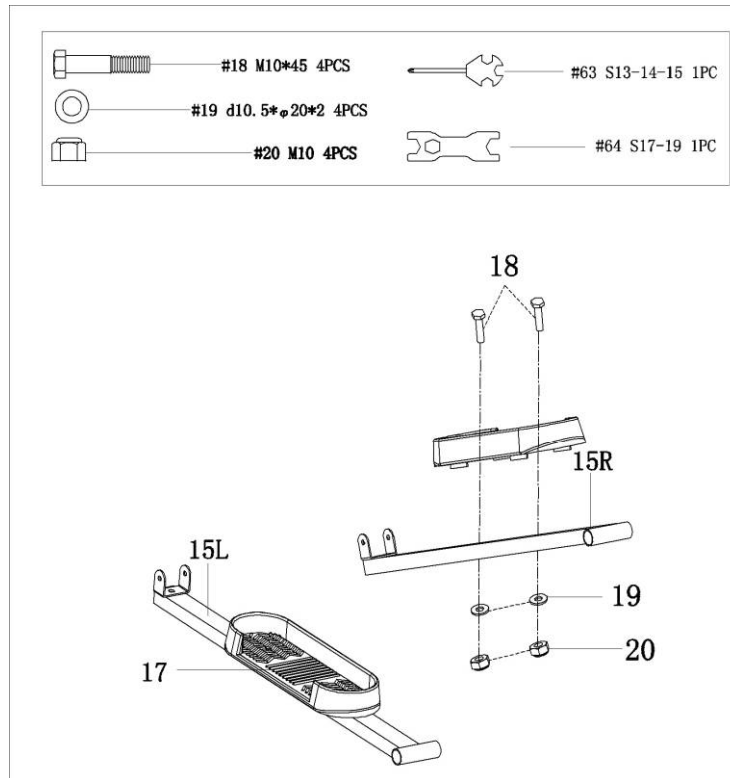
Βήμα 3:

Βιδώστε τη ράβδο σύνδεσης (28L και R) στην μπροστινή όρθια θέση (42) με τη βίδα (29), τη ροδέλα (30), τη ροδέλα (31) και την προστασία με το καπάκι (24). Βιδώστε το σωλήνα πεντάλ (15R) και τη μανιβέλα (58) με τη βίδα (14), τη ροδέλα (9), τη ροδέλα (11), το νάιλον παξιμάδι (16) και την προστασία με το καπάκι (13). Βιδώστε τον σωλήνα πεντάλ (15L) στη μανιβέλα (58) με τον ίδιο τρόπο. Προσοχή: οι βίδες του πεντάλ υποδεικνύονται με τα σημάδια L και R, η πινακίδα "R" πρέπει να στρέφεται δεξιόστροφα, η πινακίδα "L" πρέπει να στρέφεται αριστερόστροφα.



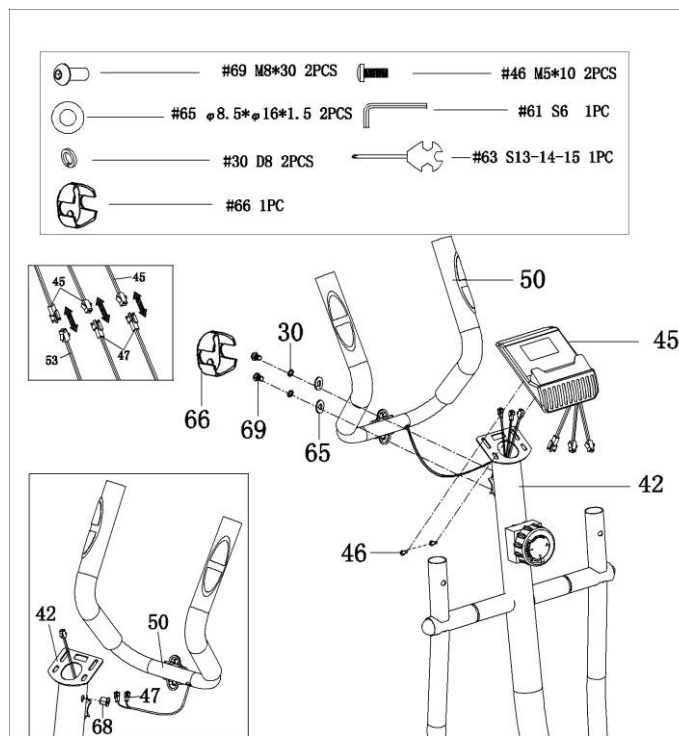
Βήμα 4:

Βιδώστε το πεντάλ (17) στον σωλήνα πεντάλ (15L & R) με τη βίδα (18), τη ροδέλα (19), το νάιλον παξιμάδι (20).



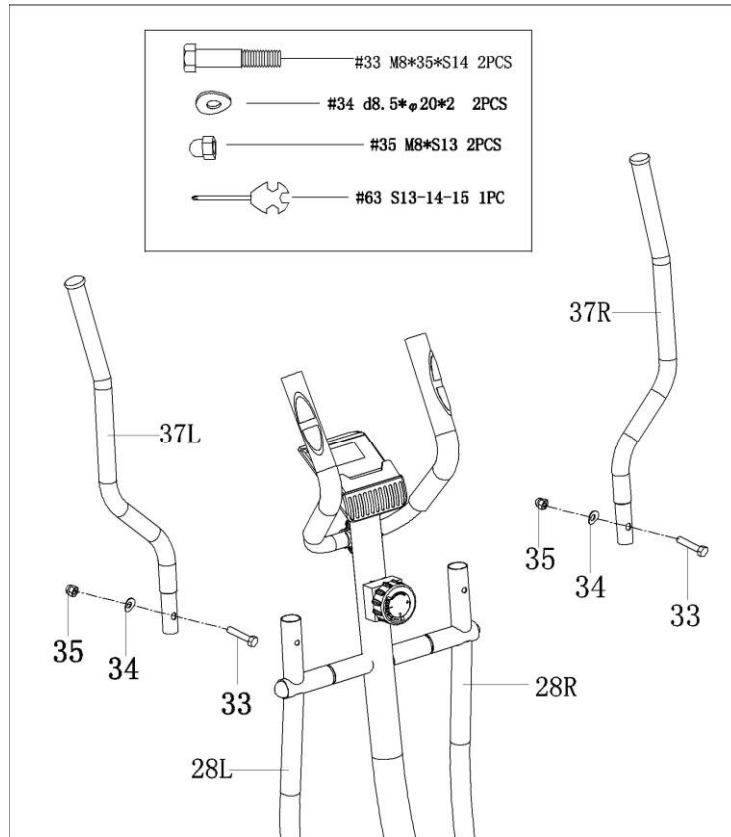
Τοποθετήστε το καπάκι καλωδίου (68) στο εξωτερικό του μπροστινού βραχίονα (42), στη συνέχεια σύρετε το καπάκι του καλωδίου προς την εξωτερική πλευρά της εσοχής της οθόνης (42) και μετά τοποθετήστε το καπάκι του καλωδίου (68) στην οπή του μπροστινού βραχίονα (42).

Τέλος, βιδώστε το κεντρικό τιμόνι (50) στο μπροστινό στήριγμα (42) με τη βίδα (69), τη ροδέλα (30), τη ροδέλα (65). Στη συνέχεια συνδέστε την οθόνη (45) και το κεντρικό καλώδιο (53), το μετρητή συχνότητας (47) και βιδώστε την οθόνη (45) στο μπροστινό στήριγμα (42) με τη βίδα (46) και καλύψτε με το καπάκι (66).



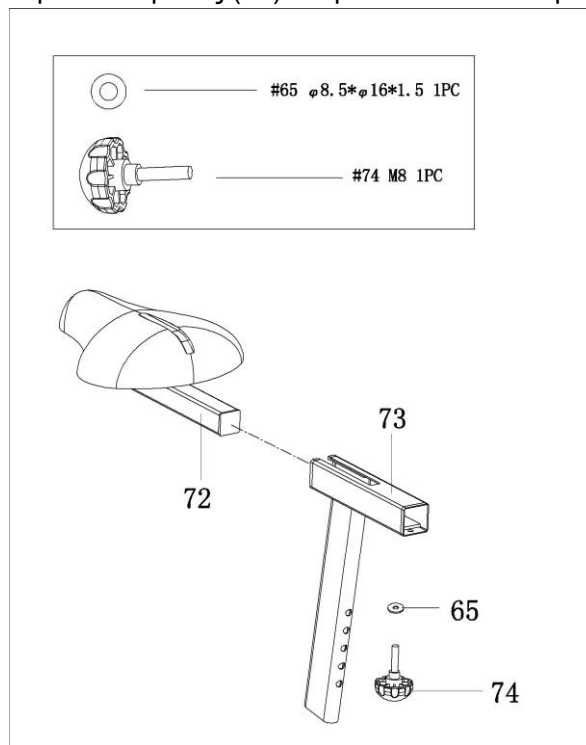
Βήμα 6:

Βιδώστε το τιμόνι (37L) στη ράβδο σύνδεσης (28L), ευθυγραμμίστε τις οπές και βιδώστε το με τη βίδα (33), τη ροδέλα (34) και το παξιμάδι (35). βιδώστε τη δεξιά ράβδο του τιμονιού (37R) όπως παραπάνω.



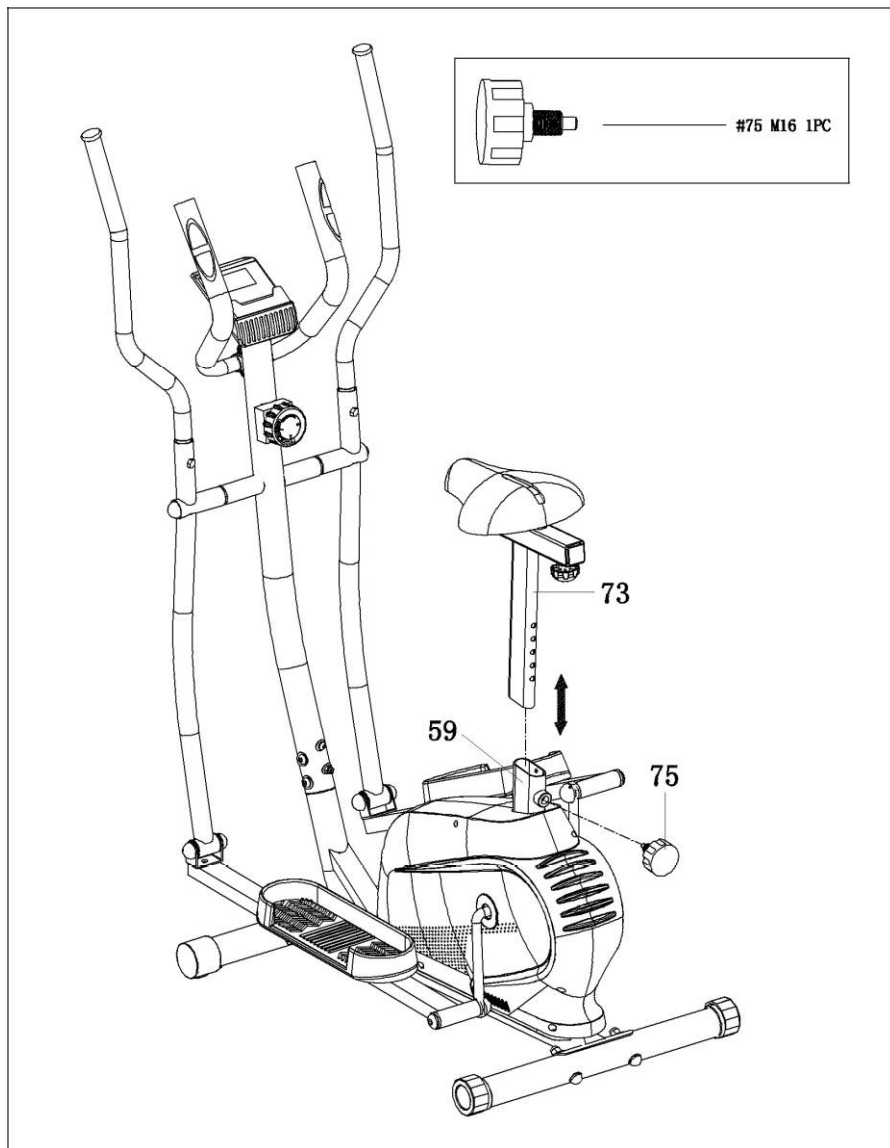
Βήμα 7:

Περάστε τον σωλήνα ρύθμισης (72) μέσα από τον σωλήνα καθίσματος (73) και το πόμολο (74) μέσα από τη ροδέλα (65), το σωλήνα καθίσματος (73) και βιδώστε τον σωλήνα ρύθμισης (72).



Βήμα 8:

Βιδώστε τον σωλήνα καθίσματος (73) στο κύριο πλαίσιο (59), βιδώστε το πόμολο (75) στο κύριο πλαίσιο (59), η κεφαλή του πόμολο (75) πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένη με την οπή στο σωλήνα καθίσματος (73) .



ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Η φάση της προθέρμανσης

Αυτή η φάση θα σας βοηθήσει να κάνετε το αίμα να ρέει στο σώμα σας και να κάνετε τους μύες σας να λειτουργούν σωστά. Θα μειώσει επίσης τον κίνδυνο μυϊκών κράμπες και τραυματισμούς. Συνιστάται να κάνετε κάποιες ασκήσεις διατάσεων όπως φαίνεται στα παρακάτω σχήματα. Κάθε στάση πρέπει να κρατηθεί για περίπου 30 δευτερόλεπτα, μην πιέζετε ή τραβάτε τους μύες κατά τη διάρκεια μιας διάτασης - εάν πονάει, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ.

1. Τέντωμα προς τα κάτω

Λυγίστε αργά τα γόνατα και το σώμα σας αργά, αφήστε την πλάτη και τους ώμους σας να χαλαρώσουν και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Κρατήστε τη θέση για 10 ~ 15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.

2. Διάταση καμπήρα μηριαίου

Καθίστε σε ένα καθαρό μαξιλάρι και μετά λυγίστε το δεξί σας πόδι. Τοποθετήστε το αριστερό πόδι στον εσωτερικό μηρό του δεξιού ποδιού. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλά σας. Διατηρήστε για 10 ~ 15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε για κάθε πόδι 3 φορές.

3. Διάταση ποδιών και γάμπας

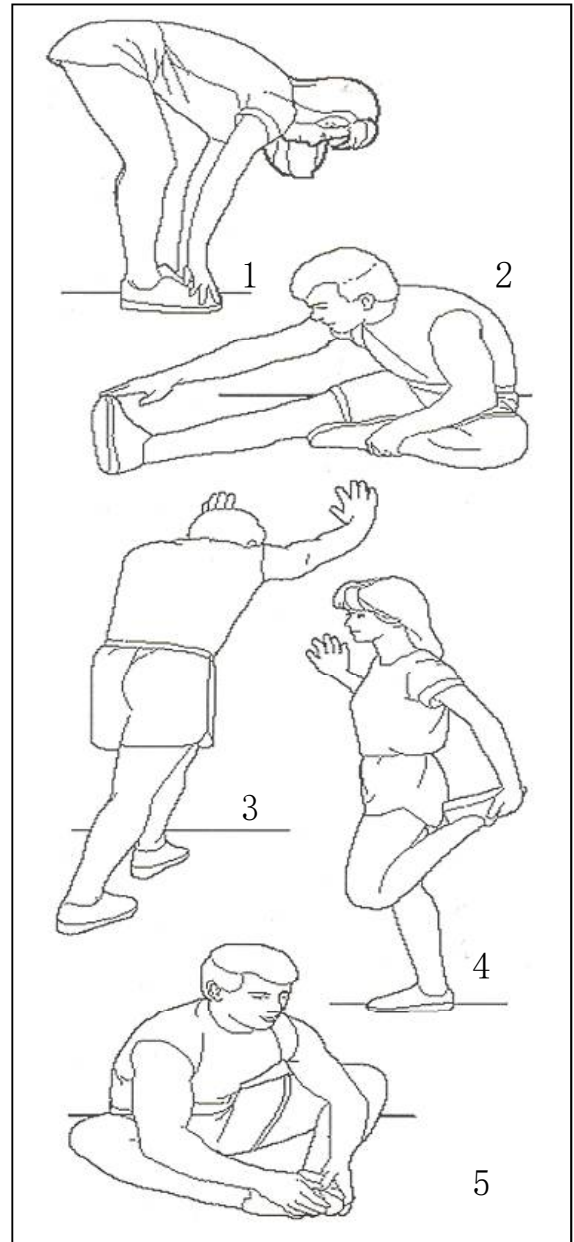
Σταθείτε και τοποθετήστε και τα δύο χέρια σε έναν τοίχο ή δέντρο, βάλτε το ένα πόδι πίσω. Κρατήστε το πόδι σας πίσω και τη φτέρνα σας στο πάτωμα, στη συνέχεια γείρετε προς τον τοίχο ή το δέντρο. Διατηρήστε για 10 ~ 15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε για κάθε πόδι 3 φορές.

4 Διάταση τετρακέφαλου

Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι σε τοίχο ή γραφείο για να διατηρήσετε την ισορροπία. Στη συνέχεια πιάστε τον αστράγαλο με το δεξί χέρι και τραβήξτε το πόδι προς τους γλουτούς. Διατηρήστε για 10 ~ 15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε για κάθε πόδι 3 φορές.

5. Επιμήκυνση της βουβωνικής χώρας

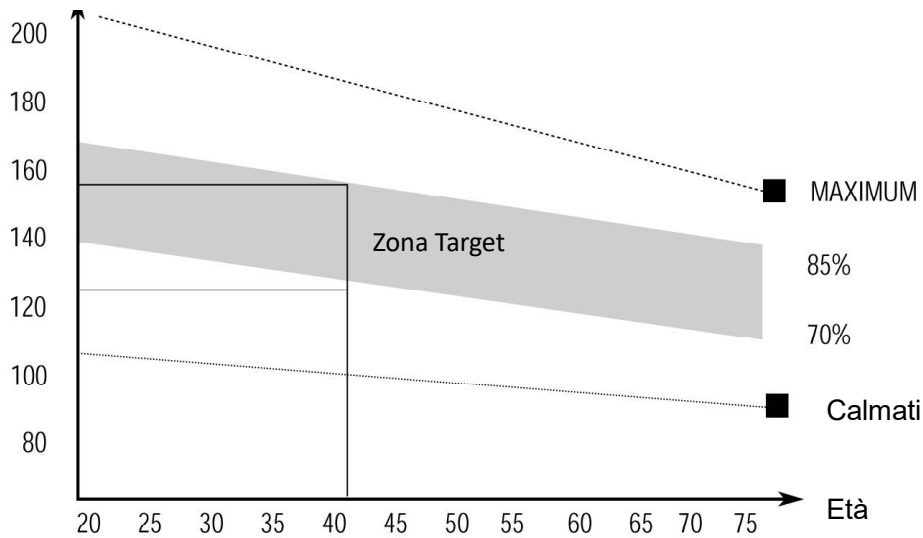
Καθίστε με τα γόνατά σας λυγισμένα και τα πέλματα των ποδιών σας ενωμένα. Κρατήστε τους αστραγάλους σας λυγισμένους στους γοφούς σας. Κρατήστε για 10 ~ 15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.



Προπονητική φάση

Αυτή η φάση πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 12 λεπτά, αν και οι περισσότεροι άνθρωποι ξεκινούν με περίπου 15-20 λεπτά. Αφού το επαναλάβετε εύκολα πολλές φορές, μπορείτε να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης. Μετά την άσκηση για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, ο καρδιακός σας ρυθμός θα πλησιάσει την καλύτερη θέση στο παρακάτω γράφημα (σκιασμένο μέρος) Σημείωση: Αυτή η άσκηση ισχύει για ολόκληρη τη ζωή σας, δεν μπορεί να τη μάθει κανείς από τη μια μέρα στην άλλη, γι' αυτό θα πρέπει να συνεχίσετε την εξάσκηση.

ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΡΔΙΑΣ



Φάση αποκατάστασης

Αυτή η φάση πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 12 λεπτά, αν και οι περισσότεροι άνθρωποι ξεκινούν με περίπου 15-20 λεπτά. Αφού το επαναλάβετε εύκολα πολλές φορές, μπορείτε να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης. Μετά την άσκηση για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, ο καρδιακός σας ρυθμός θα πλησιάσει την καλύτερη θέση στο παρακάτω γράφημα (σκιασμένο μέρος) Σημείωση: Αυτή η άσκηση ισχύει για ολόκληρη τη ζωή σας, δεν μπορεί να τη μάθει κανείς από τη μια μέρα στην άλλη, γι' αυτό θα πρέπει να συνεχίσετε την εξάσκηση.