

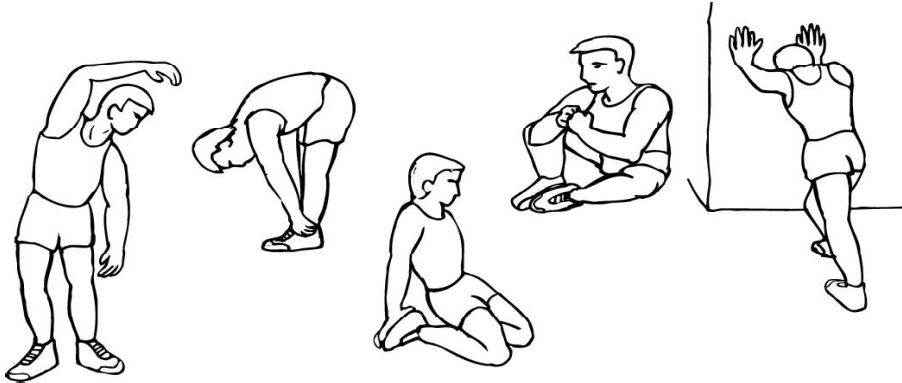
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η χρήση του ποδηλάτου σας προσφέρει πολλά οφέλη, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, τον μυϊκό τόνο και σε συνδυασμό με τη δίαιτα που ελέγχεται με θερμίδες θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

1. Η φάση προθέρμανσης

1. Η φάση προθέρμανσης

Αυτό το στάδιο βοηθάει το αίμα να ρέει γύρω από το σώμα και οι μύες να λειτουργούν σωστά. Θα μειώσει επίσης τον κίνδυνο τραυματισμού κράμπας και μυών. Συνιστάται να κάνετε μερικές ασκήσεις διατάσεων όπως φαίνεται παρακάτω. Κάθε τέντωμα πρέπει να διαρκεί περίπου 30 δευτερόλεπτα, μην πιέζετε ή τραβάτε τους μύες σας σε τέντωμα - εάν πονάτε, σταματήστε.



Η ΦΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

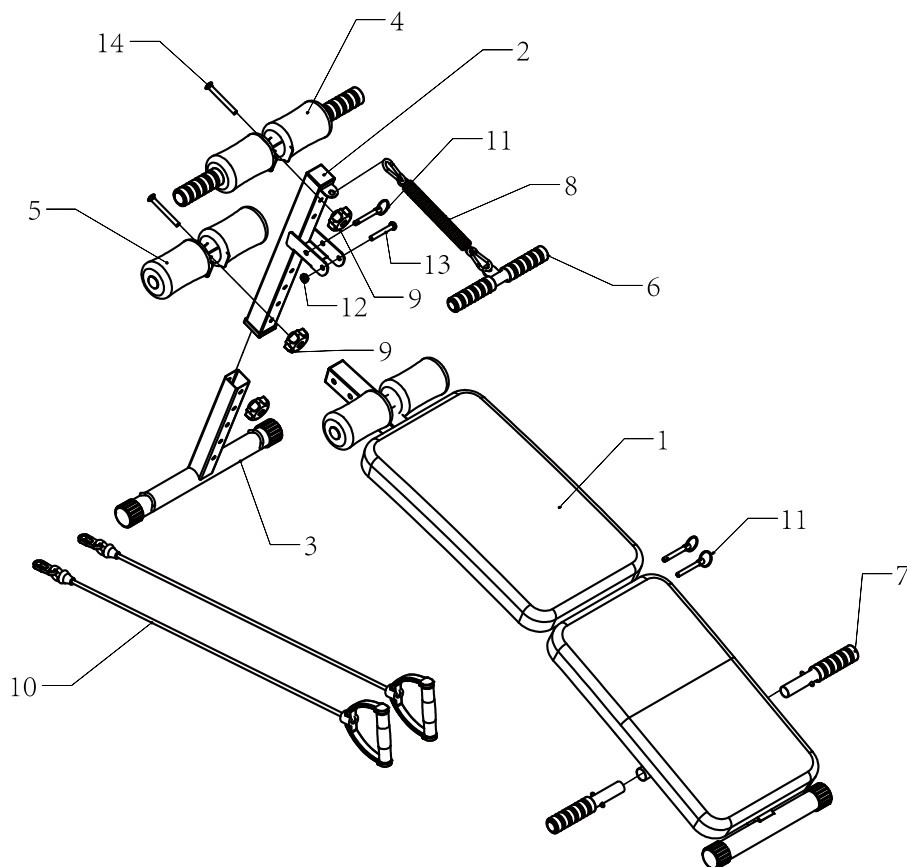
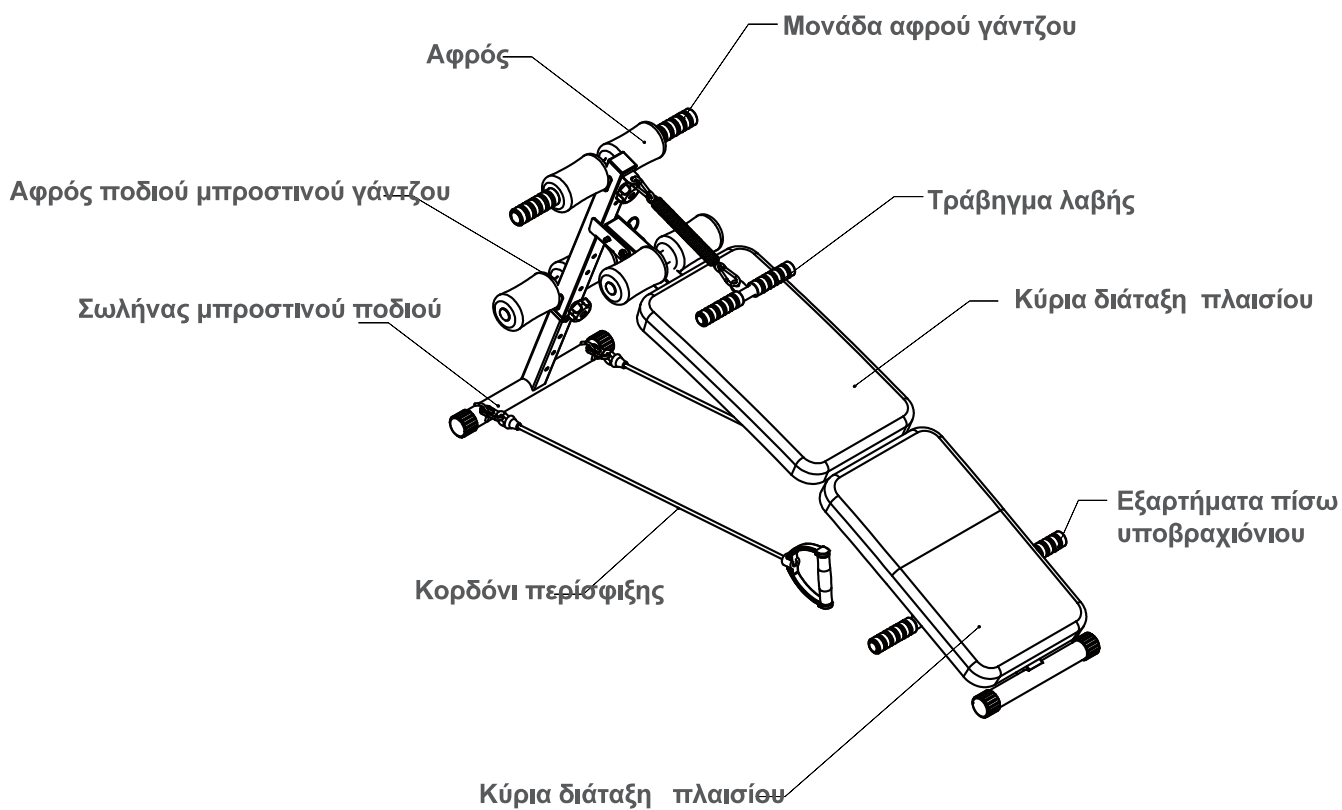
Αυτό είναι το στάδιο στο οποίο καταβάλλετε προσπάθειες. Μετά την τακτική χρήση, οι μύες στα πόδια σας θα γίνουν ισχυρότεροι. Είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσετε ένα σταθερό ρυθμό καθ' όλη τη διάρκεια.

Αυτό το στάδιο θα πρέπει να διαρκέσει τουλάχιστον 12 λεπτά αν και οι περισσότεροι άνθρωποι ξεκινούν περίπου 15-20 λεπτά.

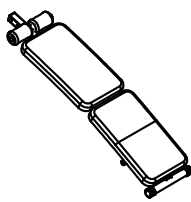
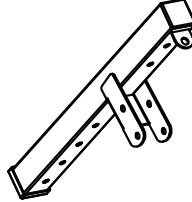
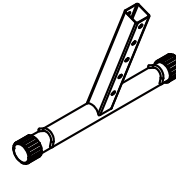
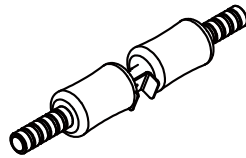
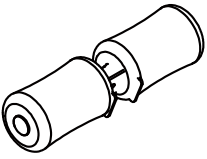
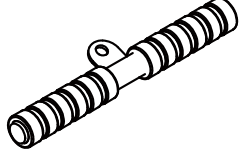
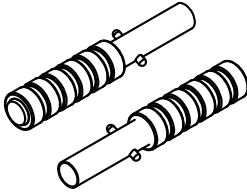
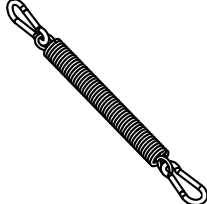

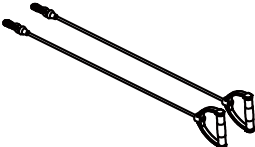


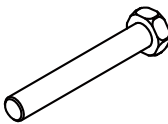

3. Η φάση ψύξης

Αυτό το στάδιο είναι να αφήσετε το καρδιο-αγγειακό σας σύστημα και τους μυς να χαλαρώσουν. Αυτή είναι μια επανάληψη της προθέρμανσης άσκηση π.χ. Μειώστε το ρυθμό σας, συνεχίστε για περίπου 5 λεπτά. Οι ασκήσεις διατάσεων πρέπει να επαναληφθεί, και πάλι να θυμάστε να μην πιέζετε ή τεντώνετε τους μυς σας στο τέντωμα. Καθώς γίνεστε πιο δυνατοί, ίσως χρειαστεί να προπονηθείτε περισσότερο και πιο δύσκολο. Συνιστάται να εκπαιδεύετε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και, εάν είναι δυνατόν, να κάνετε τις ασκήσεις σας ομοιόμορφα καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. .

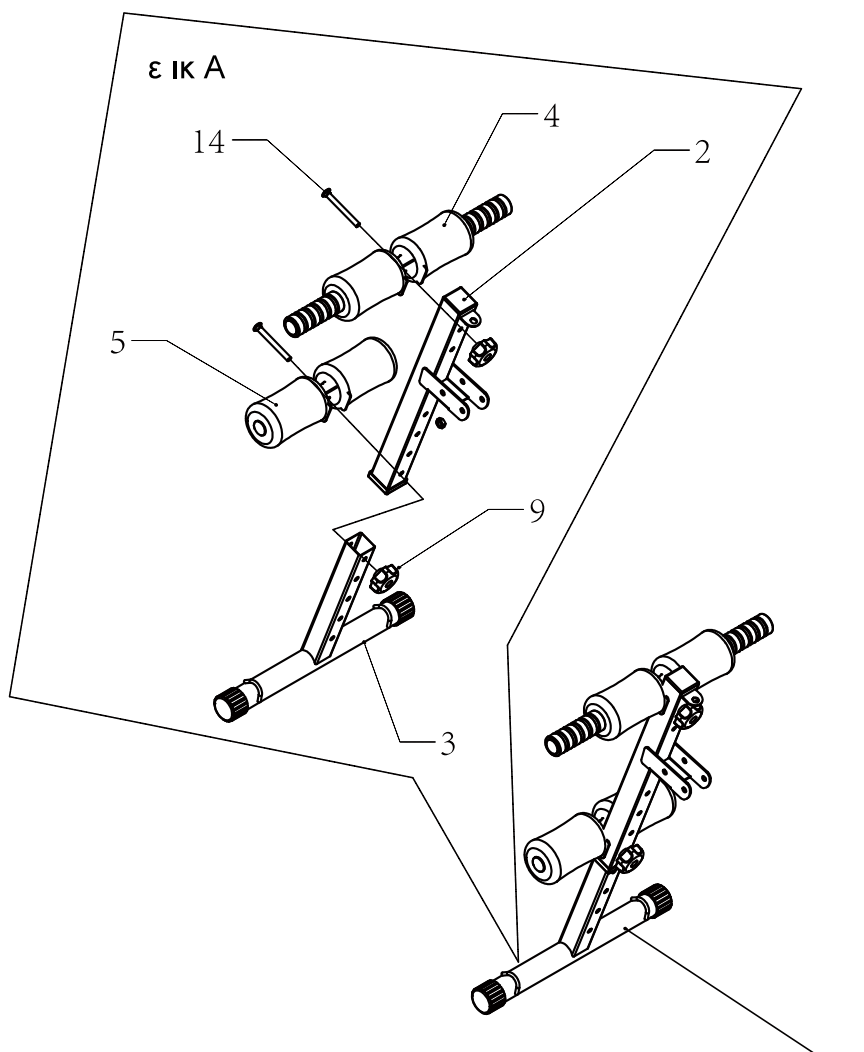
ΣΧΕΔΙΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΜΕΡΗ

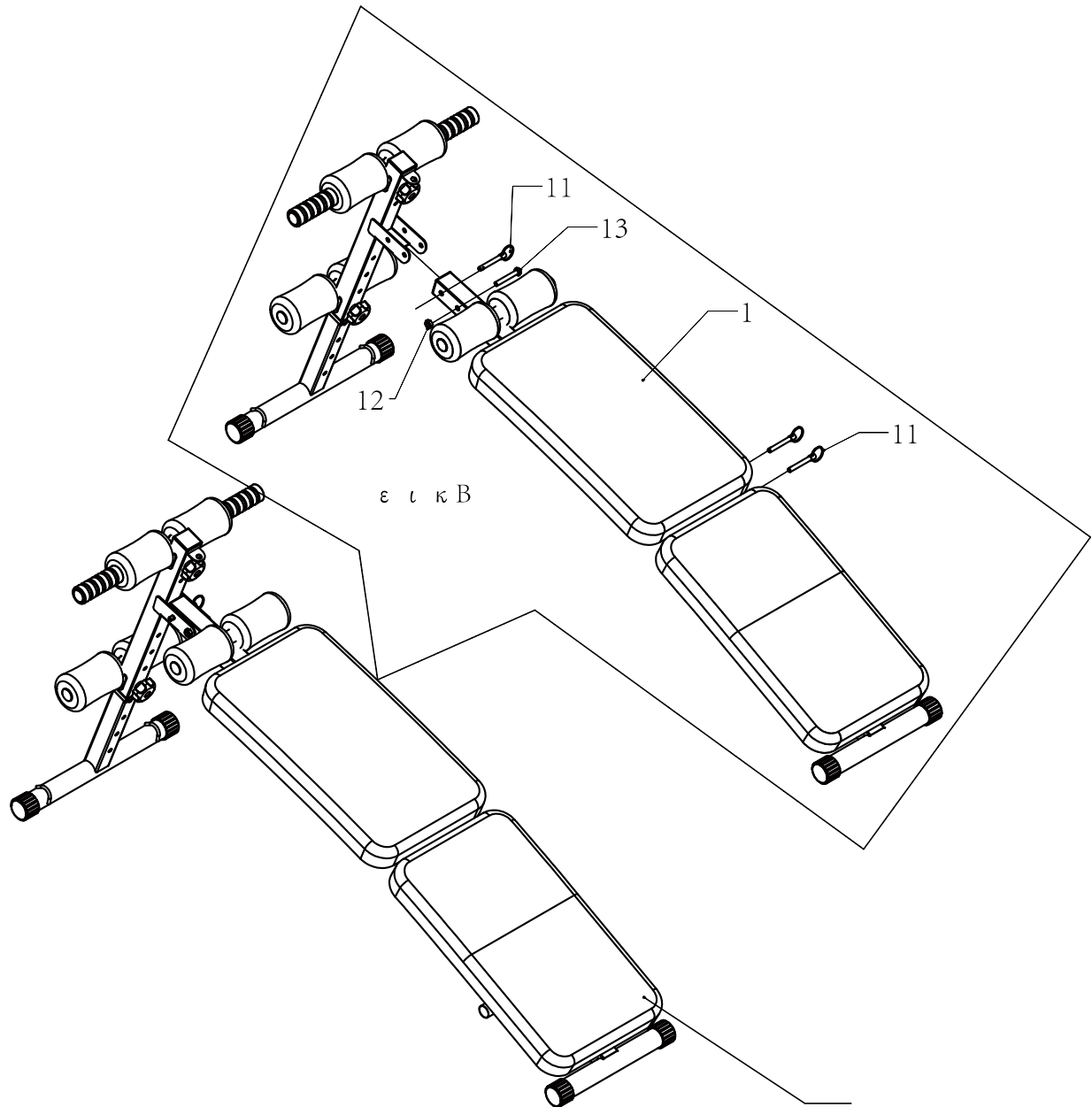
 <p>1. Κύρια διάταξη πλαισίου 1τμχ</p>	 <p>2. μπροστινός σωλήνας στήριξης 1 τμχ</p>	 <p>3. Σωλήνας μπροστινού ποδιού 1τμχ</p>	 <p>4. Μια μονάδα αφρού γάντζου 1 τμχ</p>
 <p>5. Αφρός μπροστινού γάντζου ποδιών 1PCS</p>	 <p>6. Τράβηγμα λαβής 1 τμχ</p>	 <p>7. Εξαρτήματα πίσω υποβραχιόνιου 2 τμχ</p>	 <p>8. Επέκταση ελατηρίου 1τμχ</p>
 <p>9. παξιμάδι κουμπί M10 2τμχ</p>	 <p>10. Κορδόνι 2τμχ</p>	 <p>11. Με μπουλόني δαχτυλιδιού d10 * 55 1τμχ</p>	 <p>2. Εξάγωνο μπουλόνη M10 3τμχ</p>
 <p>13. Εξάγωνο μπουλόνη κεφαλής M10 * 55 2τμχ</p>	 <p>14. στρογγυλή κεφαλή μπουλόνη διαμέτρου M10 * 75 1 τμχ</p>		

ΒΗΜΑΤΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΒΗΜΑ 1

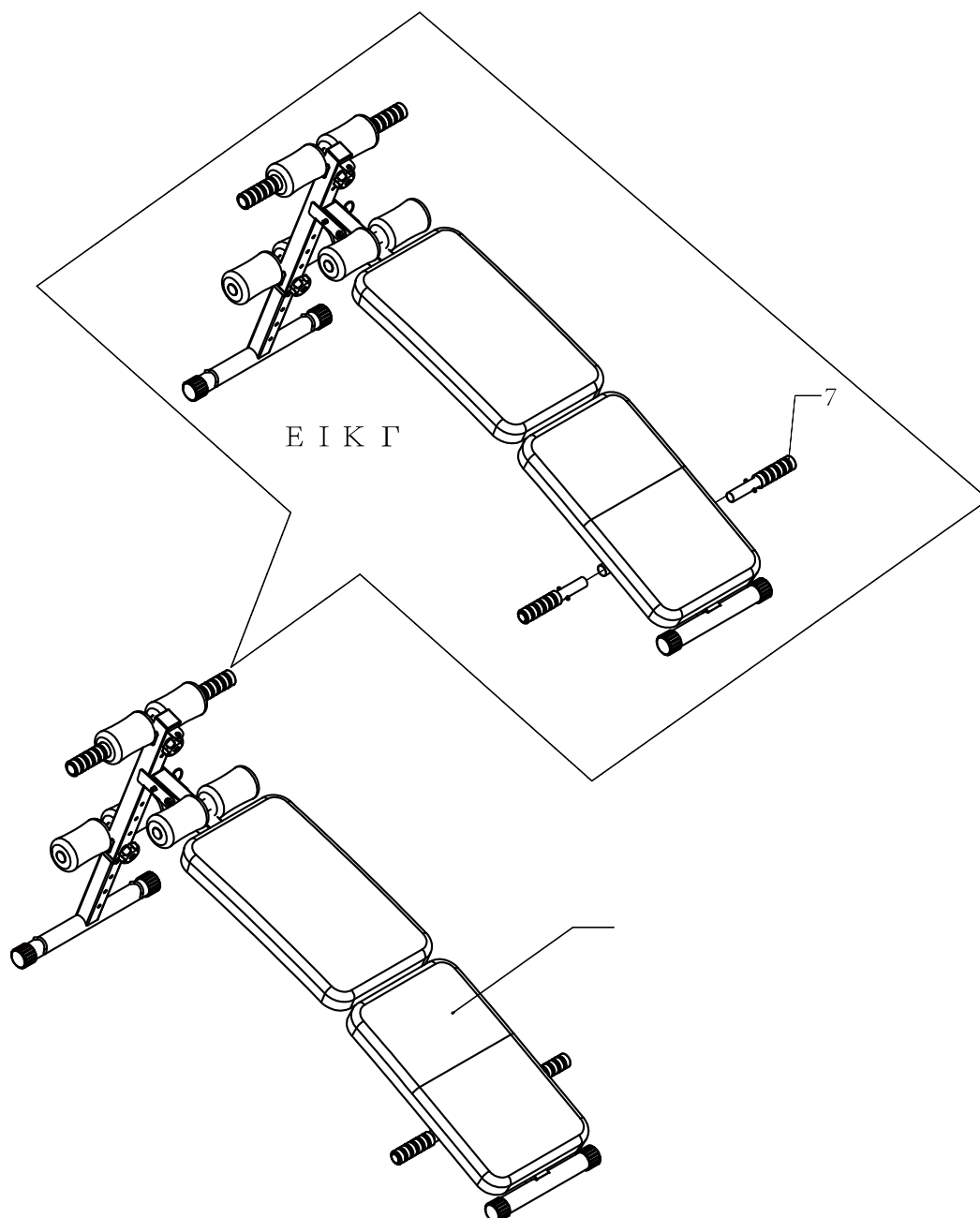
Αφαιρέστε το συγκρότημα μπροστινού σωλήνα στήριξης (2), το συγκρότημα σωλήνα μπροστινού ποδιού (3), το εξωτερικό εξάγωνο μπουλόνι M10 * 55 (14) 1 τεμάχιο το παξιμάδι Torx M10 (9) 1 τεμάχιο, το εξάρτημα αφρού γάντζου ποδιού (4) 1 τεμάχιο, συγκρότημα αφρού μπροστινού αγκίστρου (5) 1 τεμάχιο. Όπως φαίνεται στο σχήμα Α, ευθυγραμμίστε τις αντίστοιχες οπές για να εγκαταστήσετε και να σφίξετε τις σχετικές βίδες. Το ολοκληρωμένο αποτέλεσμα είναι το στοιχείο του σχήματος Α



ΒΗΜΑ 2

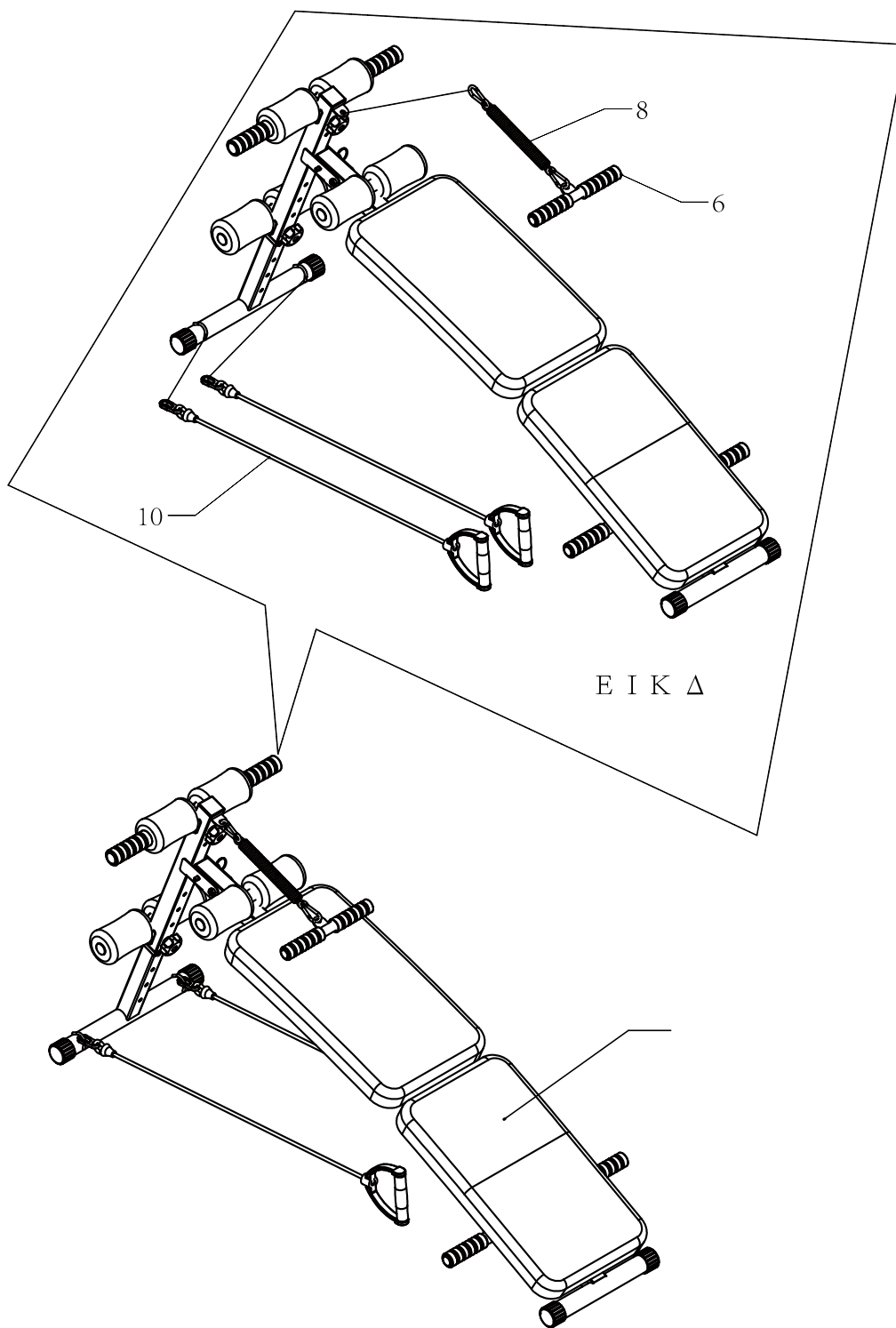
Οία. Βγάλτε το κύριο πλαίσιο (1), 3 μπουλόνια κρίκου * 55 (66) (11), 1 κομμάτι εξάγωνο κοχλία κεφαλής M10 * 55 (13) και εξάγωνο παξιμάδι M10 (12). Ευθυγραμμίστε με τα εξαρτήματα στο Σχήμα Α όπως φαίνεται στο Σχήμα Β, ευθυγραμμίστε και τοποθετήστε τις αντίστοιχες σπές και σφίξτε τις σχετικές βίδες.

ΒΗΜΑΤΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΒΗΜΑ 3

Βγάλτε το συγκρότημα του πίσω υποβραχιόνιου (7) 2 τεμάχια και το συγκρότημα του Β όπως φαίνεται στο Σχ. Γ, ευθυγραμμίστε και τοποθετήστε τις αντίστοιχες οπές, το αποτέλεσμα είναι η συναρμολόγηση του Γ



ΒΗΜΑ 4

Βγάλτε το συγκρότημα λαβής (6), το συγκρότημα ελατηρίου τάσης (8) και το συγκρότημα σχοινού έλξης (10) Δύο κομμάτια, όπως φαίνεται στο σχήμα F ευθυγραμμίζονται και τοποθετήστε τις αντίστοιχες σπές, και το ολοκληρωμένο αποτέλεσμα είναι το εξάρτημα Δ , ολοκληρώθηκαν όλα τα στοιχεία του προϊόντος.