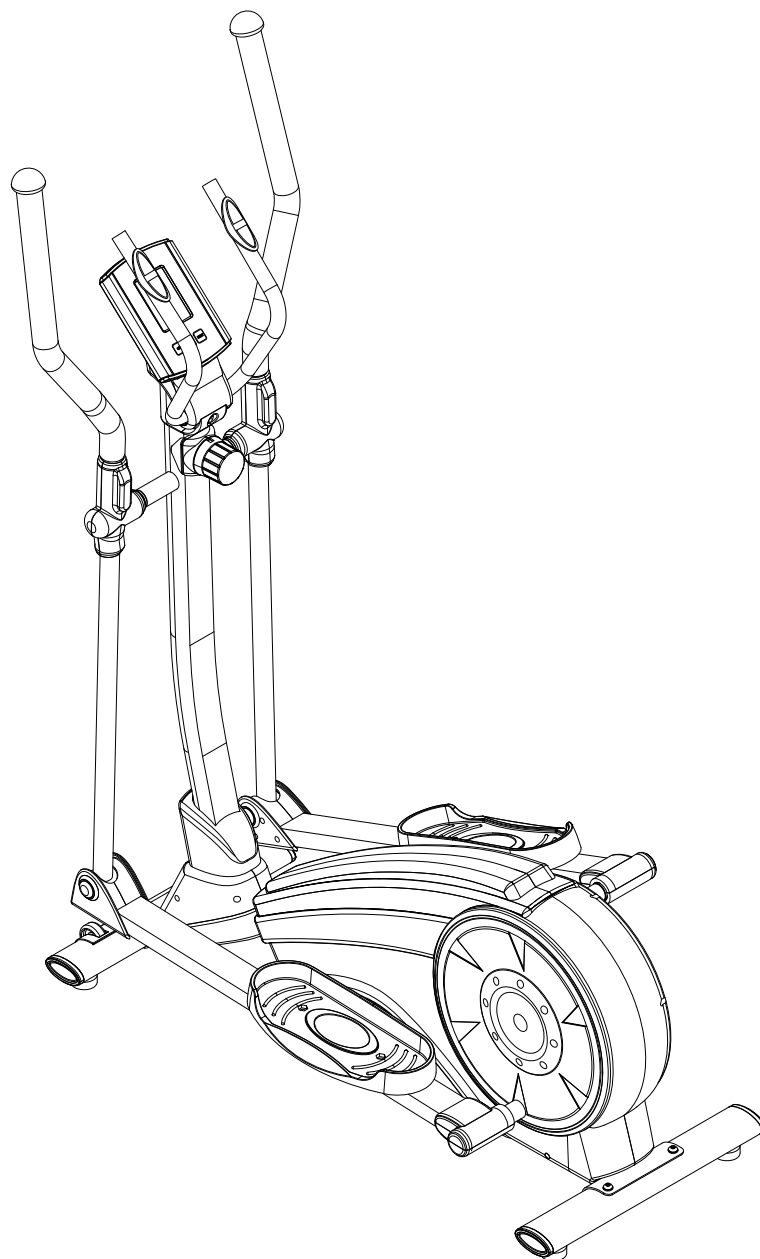


## راهنمای استفاده از الپتیکال

### مدل Alpai 300



## مشخصات الپتیکال مدل Alpai 300

وزن بدون کارتن : ۴۳ کیلو گرم

وزن درون کارتن : ۴۸ کیلو گرم

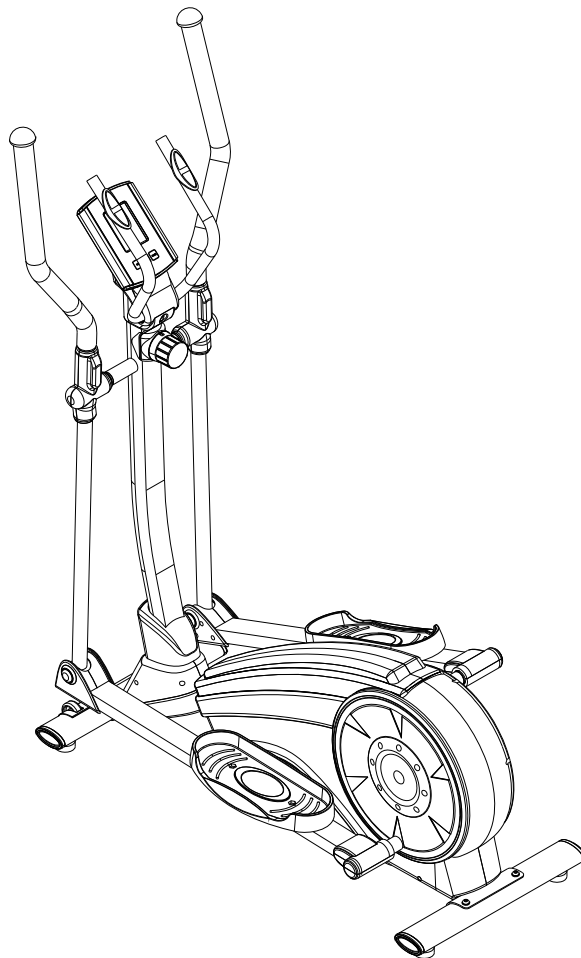
ابعاد : ۱۲۲ x ۵۱ x ۱۶۲/۵ سانتیمتر

نمایش دهنده مدت زمان و مسافت پیموده شده

نمایش دهنده تعداد ضربان قلب و انرژی مصرف شده

سطح مقاومت دستگاه : ۱۰ سطح مختلف

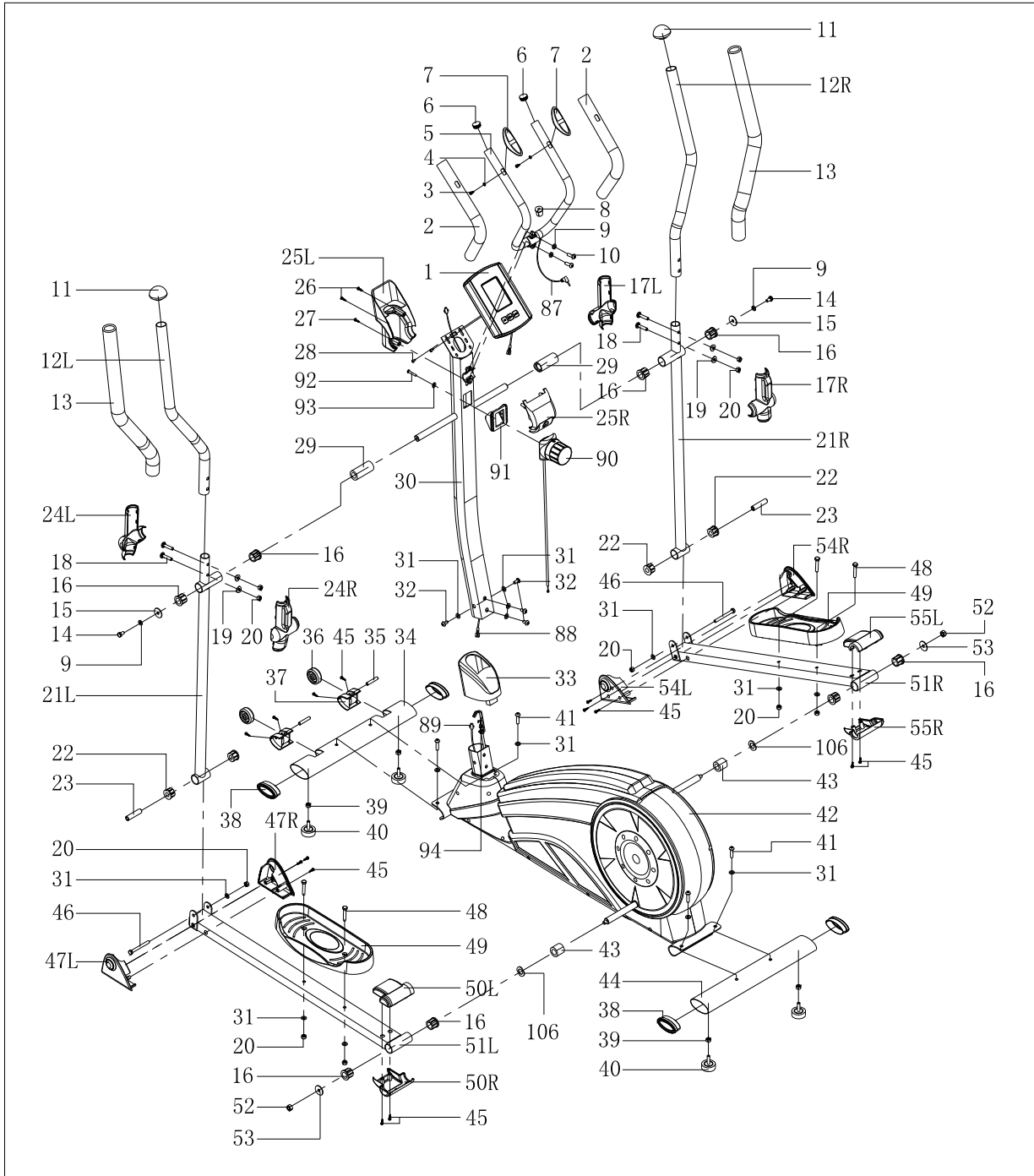
تعداد برنامه در کامپیوتر : ۱ وضعیت عادی ، ۱ برنامه تعیین مقادیر معلوم

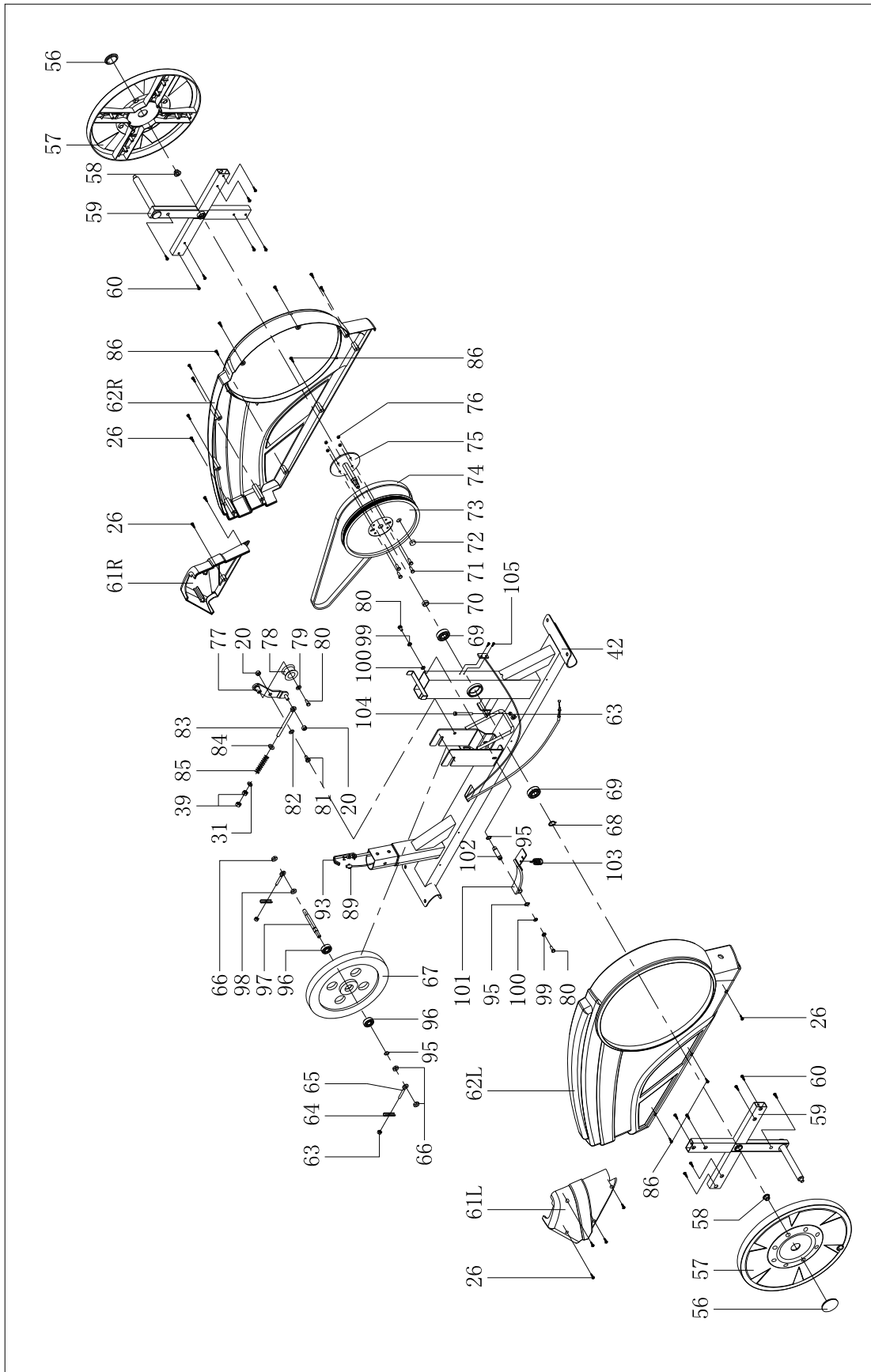


## موارد زیر را به دقت مطالعه کرده و به خاطر بسپارید.

- ۱ . قبل از آغاز هر گونه فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.
- ۲ . اگر در حین ورزش درد یا هر حالت غیر عادی دیگر احساس کردید ورزش را قطع کرده و با پزشک خود مشورت کنید.
- ۳ . مطابق با توانایی خود ورزش کنید. هرگز بیش از حد به خود فشار نیاورید.
- ۴ . هنگام استفاده از الپتیکال، لباس و کفش ورزشی مناسب بپوشید و از پوشیدن لباس گشاد خودداری کنید.
- ۵ . شما به عنوان مالک الپتیکال موظف هستید کلیه موارد ایمنی و نحوه بهره برداری از آن را به افرادی که قرار است از دستگاه استفاده کنند گوشزد نموده و آموزش دهید.
- ۶ . وقتی دستگاه در حال کار است از نزدیک شدن حیوانات خانگی به آن جلوگیری کنید.
- ۷ . از الپتیکال مطابق دستورالعملهای مذکور در این راهنما استفاده کنید.
- ۸ . دستگاه را در مقابل رطوبت، گرمای زیاد و گرد و غبار محافظت کنید.
- ۹ . قبل از کار با الپتیکال از مونتاژ درست آن مطمئن شده و با تمامی اجزاء و عملکردهای آن آشنا شوید.
- ۱۰ . قبل از استفاده از الپتیکال جهت گرم کردن بدن ۵ دقیقه نرمش کنید.
- ۱۱ . پس از اتمام کار با الپتیکال، جهت خنک کردن بدن ۵ دقیقه نرمش کنید.

## نمای انفجاری الپتیکال مدل Alpai 300





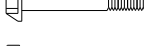
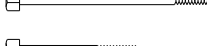















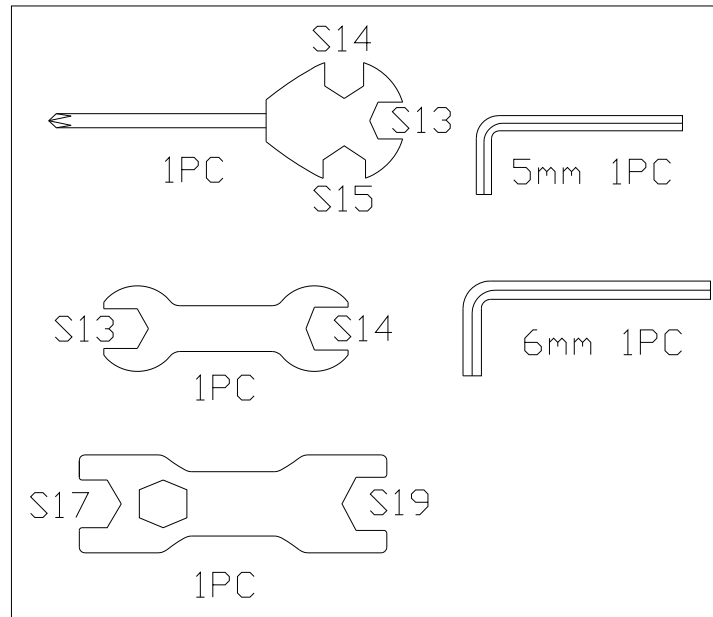
ردیف	نام قطعه	تعداد	ردیف	نام قطعه	تعداد
۱	کامپیوتر	۱	۲۴	کاور بازوی چپ ( چپ و راست)	۲
۲	فوم دسته	۲	۲۵	کاور دسته ثابت مرکزی ( چپ و راست)	۲
۳	پیچ	۲	۲۶	پیچ	۱۹
۴	واشر	۲	۲۷	پیچ	۱
۵	دسته ثابت مرکزی	۱	۲۸	پیچ	۲
۶	درب پوش	۲	۲۹	بوش محور بازوی متحرک	۲
۷	سنسور ضربان	۲	۳۰	ستون جلو	۱
۸	نگهدارنده	۱	۳۱	واشر	۱۶
۹	واشر فنری	۴	۳۲	پیچ	۴
۱۰	پیچ	۲	۳۳	کاور پایین ستون جلو	۱
۱۱	درب پوش	۲	۳۴	پایه جلو	۱
۱۲	دسته متحرک ( چپ و راست)	۲	۳۵	محور چرخ	۲
۱۳	فوم دسته	۲	۳۶	چرخ متحرک	۲
۱۴	پیچ	۲	۳۷	پایه چرخ دار	۲
۱۵	واشر	۲	۳۸	درب پوش پایه جلو و عقب	۴
۱۶	بوش	۸	۳۹	مهره	۶
۱۷	کاور بازوی راست ( چپ و راست)	۲	۴۰	پایه تنظیم ارتفاع	۴
۱۸	پیچ	۴	۴۱	پیچ	۴
۱۹	واشر خمیده	۴	۴۲	اسکلت اصلی	۱
۲۰	مهره	۱۲	۴۳	بوش	۲
۲۱	بازوی متحرک ( چپ و راست)	۲	۴۴	پایه عقب	۱
۲۲	بوش	۴	۴۵	پیچ	۱۴
۲۳	فاصله گذار	۲	۴۶	پیچ	۲

ردیف	نام قطعه	تعداد	ردیف	نام قطعه	تعداد
۴۷	کاور پایین بازوی متحرک چپ (چپ و راست)	۲	۷۰	فاصله گذار	۱
۴۸	پیچ	۴	۷۱	پیچ	۴
۴۹	پدال	۲	۷۰	فاصله گذار	۱
۵۰	کاور سکوی پدال چپ (بالا و پایین)	۲	۷۱	پیچ	۴
۵۱	سکوی پدال	۲	۷۲	آهن ربا	۱
۵۲	مهره	۲	۷۳	پولی	۱
۵۳	واشر	۲	۷۴	تسمه	۱
۵۴	کاور پایین بازوی متحرک راست (چپ و راست)	۲	۷۵	محور پولی	۱
۵۵	کاور سکوی پدال راست (بالا و پایین)	۲	۷۶	مهره	۴
۵۶	درب پوش	۲	۷۷	پایه چرخ هرز گرد	۱
۵۷	کاور صلیبی	۲	۷۸	چرخ هرز گرد	۱
۵۸	مهره	۲	۷۹	واشر	۱
۵۹	صلیبی	۲	۸۰	پیچ	۳
۶۰	پیچ	۱۴	۸۱	پیچ	۱
۶۱	کاور جلو (چپ و راست)	۲	۸۲	واشر	۱
۶۲	کاور اصلی (چپ و راست)	۲	۸۳	پیچ	۱
۶۳	مهره	۳	۸۴	واشر	۱
۶۴	واشر پروانه ای	۲	۸۵	فنر پایه چرخ هرز گرد	۱
۶۵	پیچ پروانه ای	۲	۸۶	پیچ	۴
۶۶	مهره	۳	۸۷	کابل هند پالس	۱
۶۷	چرخ طیار	۱	۸۸	کابل کامپیوتر ۱	۱
۶۸	فاصله گذار	۱	۸۹	کابل کامپیوتر ۲	۱
۶۹	بلبرینگ	۲	۹۰	پیچ تنظیم نیرو	۱

ردیف	نام قطعه	تعداد	ردیف	نام قطعه	تعداد
۹۱	قاب پیچ تنظیم نیرو	۱	۹۹	واشر	۲
۹۲	پیچ	۱	۱۰۰	واشر	۲
۹۳	واشر	۱	۱۰۱	پایه مگنت	۱
۹۴	کابل رابط	۱	۱۰۲	بوش مگنت	۱
۹۵	پیچ	۳	۱۰۳	فهر مگنت	۱
۹۶	بلبرینگ	۲	۱۰۴	پیچ	۱
۹۷	محور چرخ طیار	۱	۱۰۵	پیچ	۲
۹۸	پیچ	۱	۱۰۶	واشر	۲

	#10 M8*25 2PCS
	#14 M8*15 2PCS
	#18 M8*40 4PCS
	#32 M8*15 4PCS
	#41 M8*50 4PCS
	#46 M8*75 2PCS
	#48 M8*45 4PCS
	#26 ST4. 2*20 2PCS
	#27 ST4. 2*25 1PC
	#45 ST4. 0*16 10PCS
	#20 M8 10PCS
	#52 M10 2PCS
	#9 d8 4PCS
	#15 $\varnothing 32 * d8 * 2$ 2PCS
	#19 $\varnothing 20 * d8 * R16$ 4PCS
	#31 $\varnothing 16 * d8 * 1.5$ 14PCS
	#53 $\varnothing 32 * d10 * 2$ 2PCS





## مونتاژ الپتیکال مدل Alpai 300

### نحوه مونتاژ دستگاه:

\* تمامی قطعات را از کارتن خارج کنید .

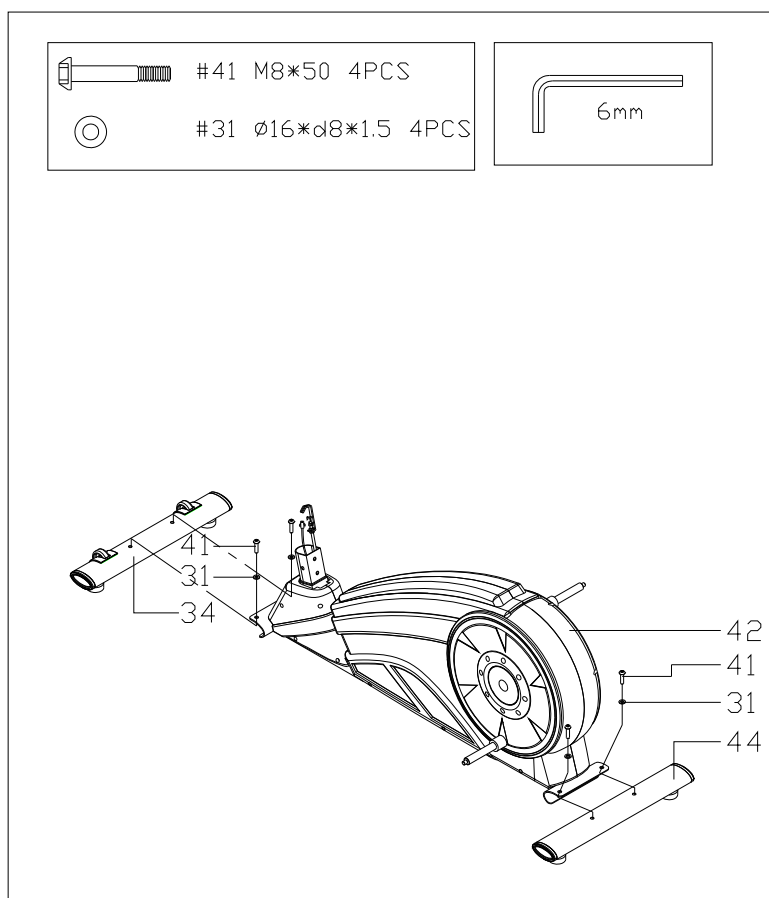
\* جهت جلوگیری از هر گونه حادثه کلیه عملیات مونتاژ را در محلی مناسب انجام دهید.

\* قبل از محکم کردن پیچ ها و مهره ها ، از درستی عملیات مونتاژ اطمینان حاصل کنید و سپس آنها را محکم کنید.

### مرحله اول : نصب پایه های جلو و عقب

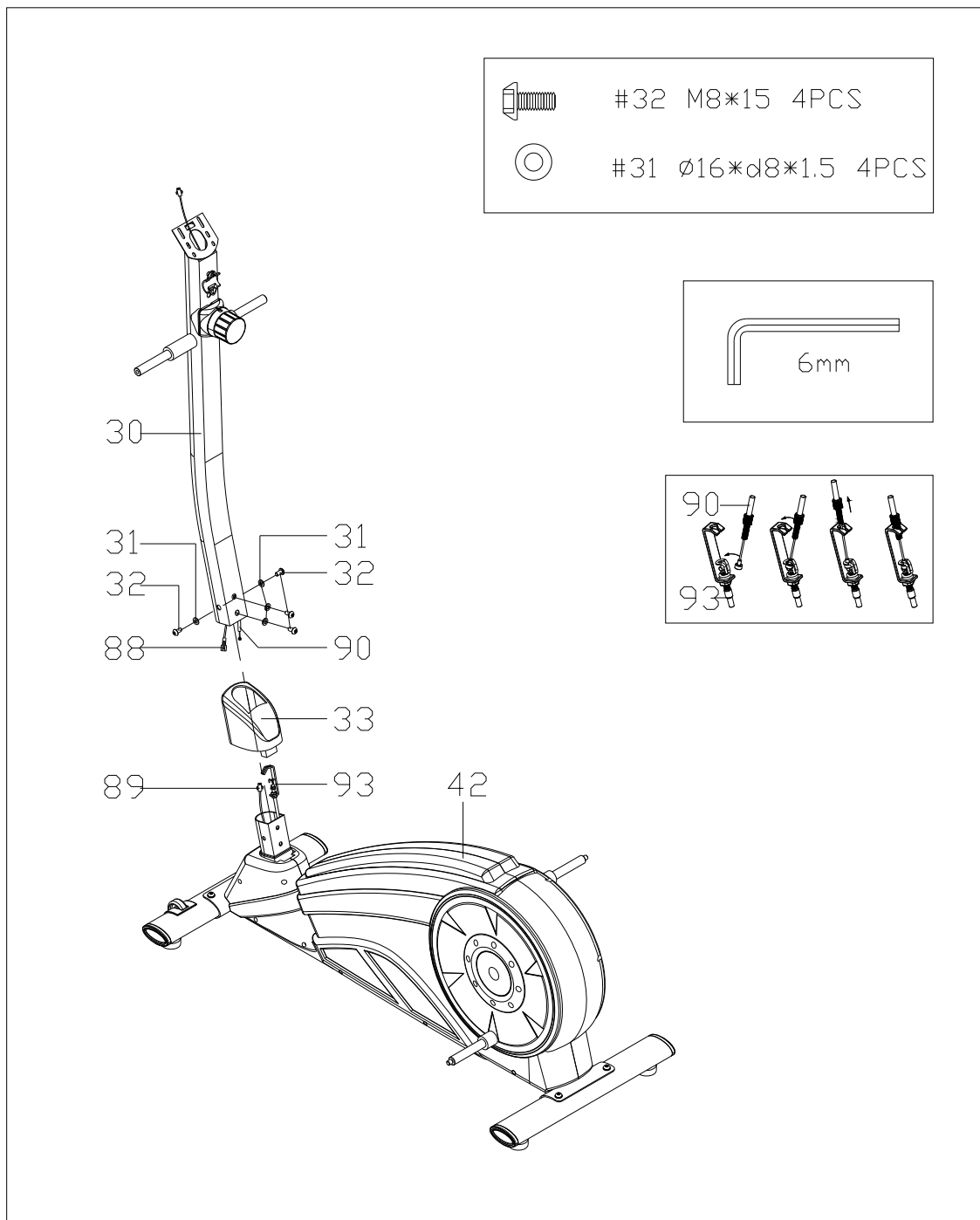
با استفاده از پیچ ( ۴۱ ) و واشر ( ۳۱ ) پایه جلو ( ۳۴ ) و پایه عقب ( ۴۴ ) را بر روی اسکلت اصلی ( ۴۲ ) نصب و

با استفاده از آچار آلن آنها را محکم کنید.



## مرحله دوم : نصب ستون جلو و کابل تنظیم نیرو

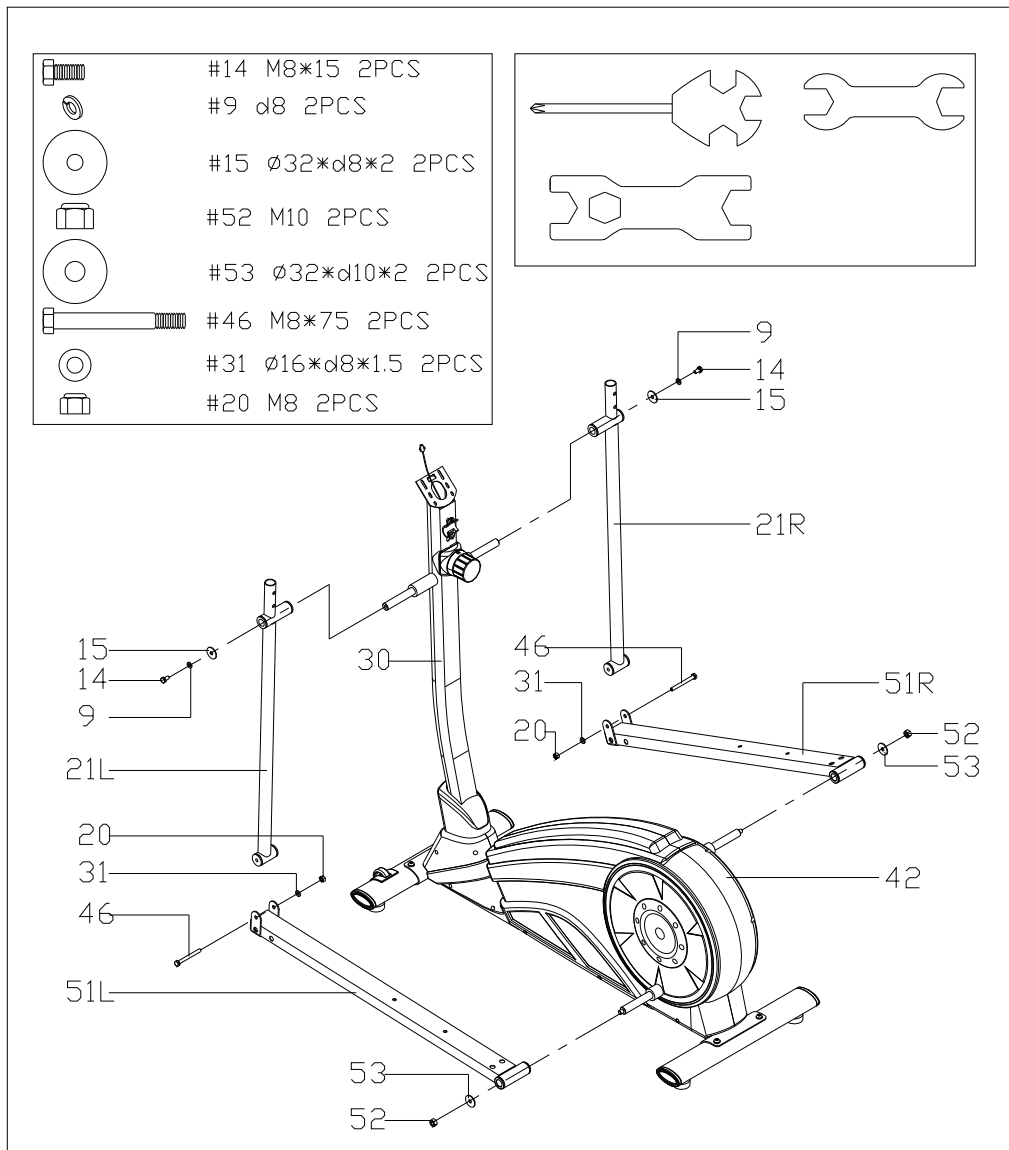
ستون جلو ( ۳۰ ) را نزدیک به اسکلت اصلی ( ۴۲ ) آورده و فیش کابل های رابط ( ۸۹ ) و ( ۹۳ ) را به فیش کابل های رابط ( ۸۸ ) و ( ۹۰ ) متصل کنید. کاور ستون جلو ( ۳۳ ) را از داخل ستون جلو ( ۳۰ ) عبور داده و آن را بر روی اسکلت اصلی ( ۱ ) قرار دهید. با استفاده از پیچ ( ۳۲ ) ، واشر ( ۳۱ ) آنها را بسته و محکم کنید.



## مرحله سوم : نصب بازوهای متحرک و بازوهای پدال

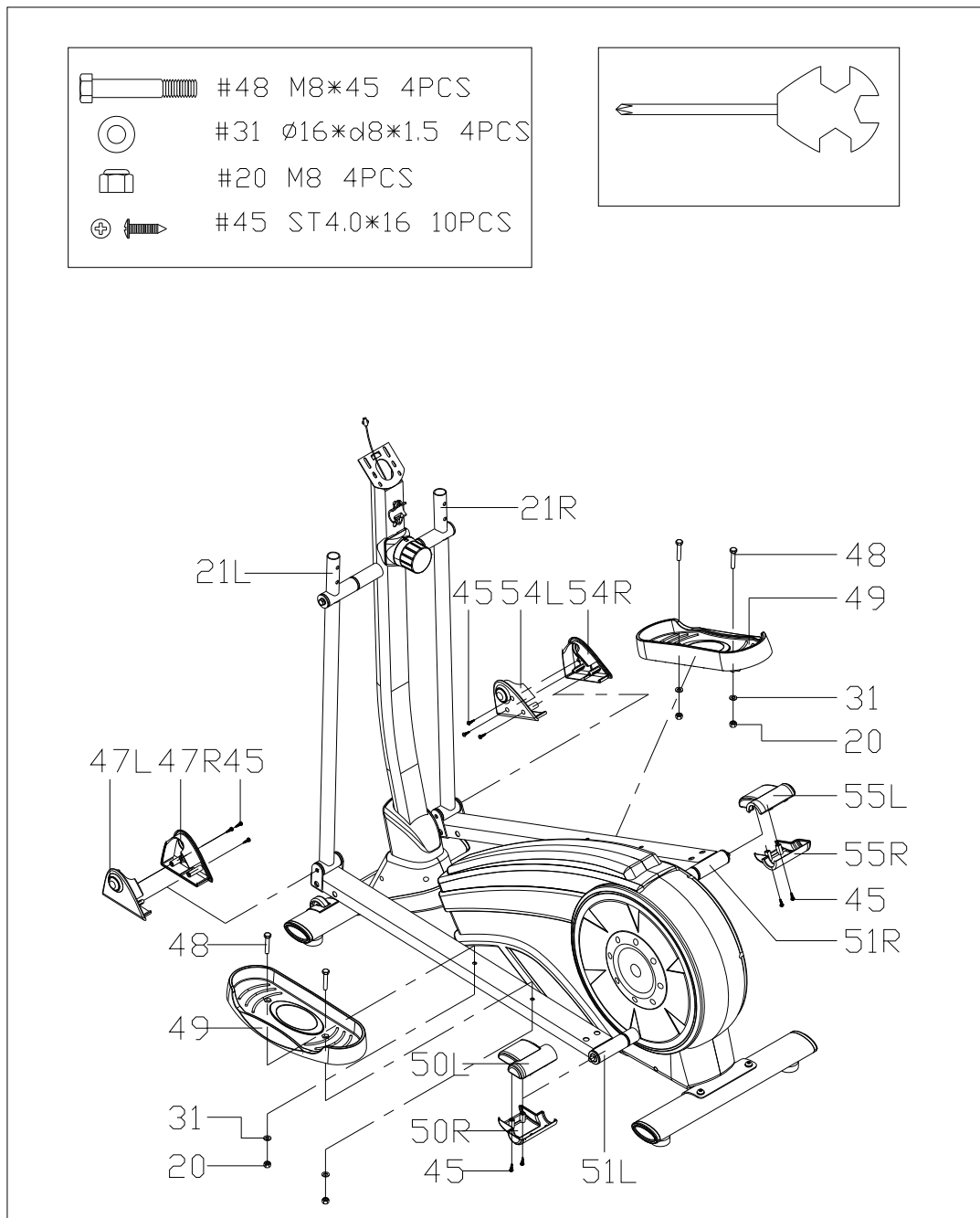
بازوهای متحرک چپ و راست ( ۲۱L ) و ( ۲۱R ) را روی ستون جلو ( ۳۰ ) نصب کنید. با استفاده از پیچ ( ۱۴ ) ، واشر فنری ( ۹ ) و واشر ( ۱۵ ) بازوها را بسته و محکم کنید.

مطابق تصویر بازوی متحرک چپ و راست ( ۲۱L ) و ( ۲۱R ) را بر روی بازوی پدال چپ و راست ( ۵۱L ) و ( ۵۱R ) قرار دهید . با استفاده از پیچ ( ۴۶ ) ، واشر ( ۳۱ ) و مهره ( ۲۰ ) آنها را بسته و محکم کنید. سپس بازوی پدال چپ و راست ( ۵۱L ) و ( ۵۱R ) را بر روی اسکلت اصلی ( ۱ ) نصب کنید و با استفاده از واشر ( ۵۳ ) و مهره ( ۵۲ ) آنها را بسته و محکم کنید.



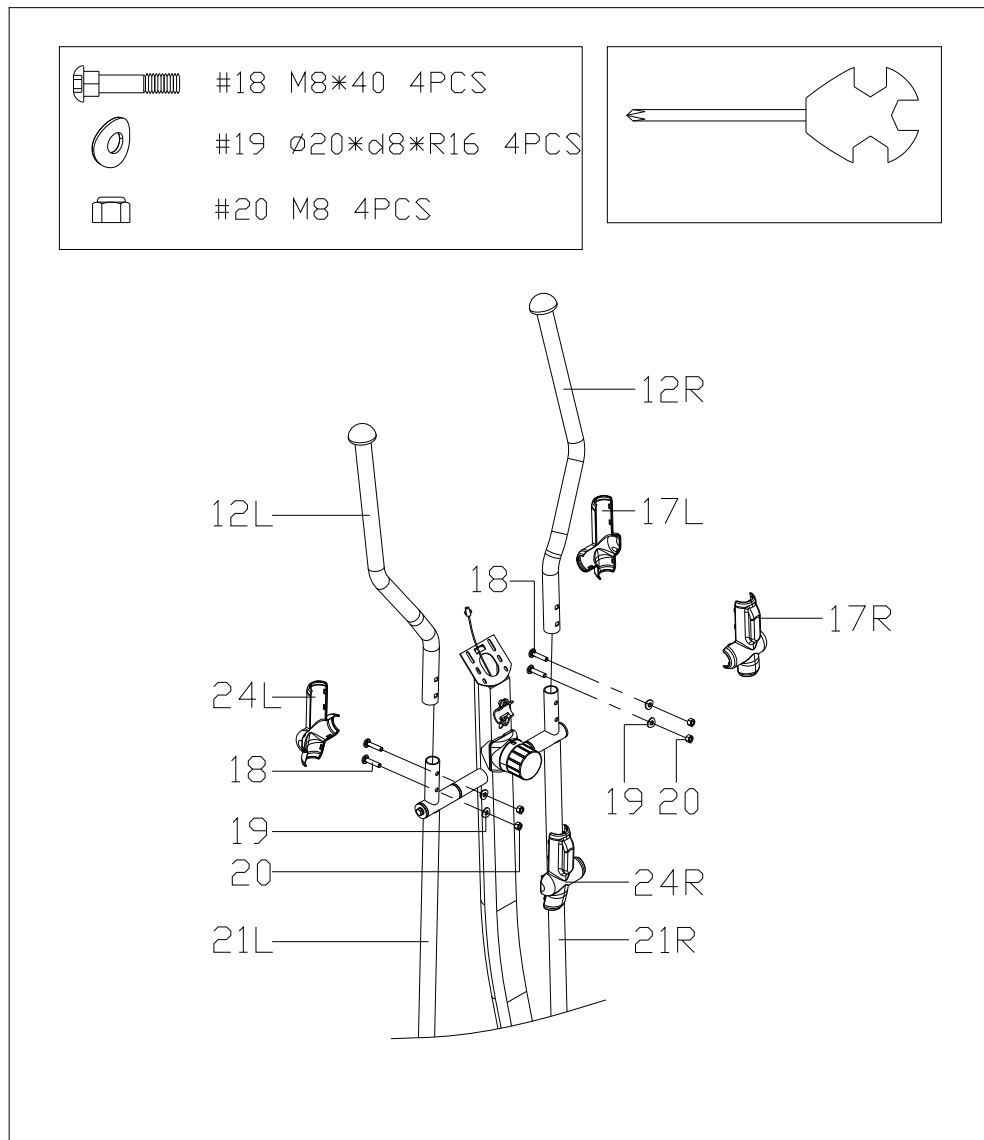
## مرحله چهارم : نصب پدال های چپ و راست

پدال های چپ و راست (۴۹) را بر روی بازوهای پدال چپ (۵۱ L) و راست (۵۱ R) قرار دهید و با استفاده از پیچ (۴۸) ، واشر تخت (۳۱) و مهره (۲۰) آنها را بسته و محکم کنید. کاورهای چپ و راست (۴۷ R/I) ، (۵۴ R/I) پایین بازوهای متحرک چپ و راست نصب نمایید. کاورهای (۵۰ R/I) ، (۵۵ R/I) بازوی پدال را با استفاده از پیچ (۴۵) بر روی بازوی پدال چپ و راست (۵۱ R/I) نصب نمایید.



### مرحله پنجم : نصب دستگیره های متحرک الپتیکال

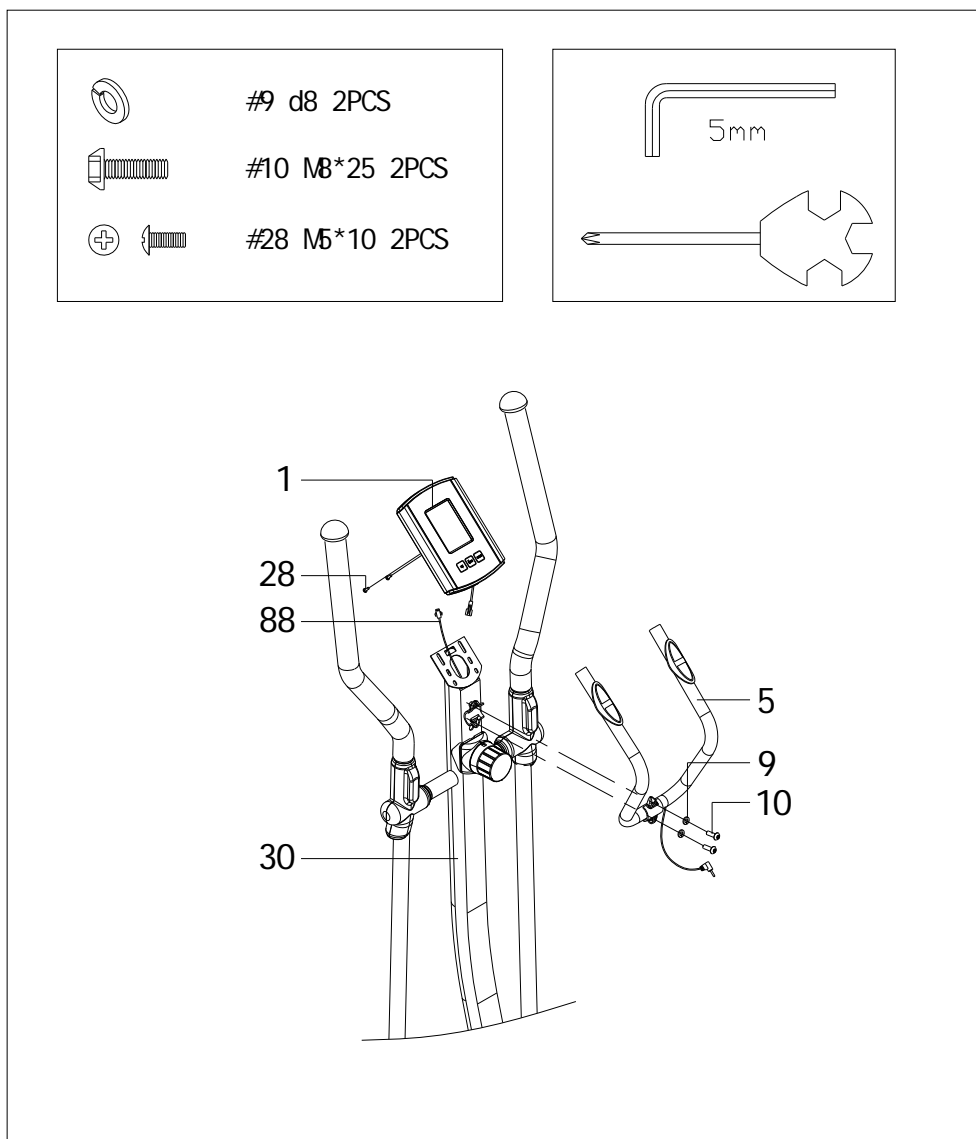
دستگیره های متحرک بالا (۱۲L) و (۱۲R) را بر روی بازوهای متحرک (۲۱L) و (۲۱R) قرار دهید . با استفاده از پیچ ( ۱۸ ) ، واشر (۱۹) و مهره (۲۰) و با کمک آچار آنها را کاملاً محکم کنید. کاور (R/I ۱۷) و کاور (R/I ۲۴) را در دو طرف دستگیره های متحرک (R/I ۲۱) روبروی هم قرار داده و فشار دهید تا درون هم قفل شوند.



## مرحله ششم : نصب دستگیره ثابت مرکزی و کامپیوتر

دستگیره ثابت مرکزی ( ۵ ) را بر روی به ستون جلو ( ۳۰ ) قرار داده و با استفاده از پیچ ( ۱۰ ) ، واشر فنری ( ۹ ) آنها را بسته و محکم کنید.

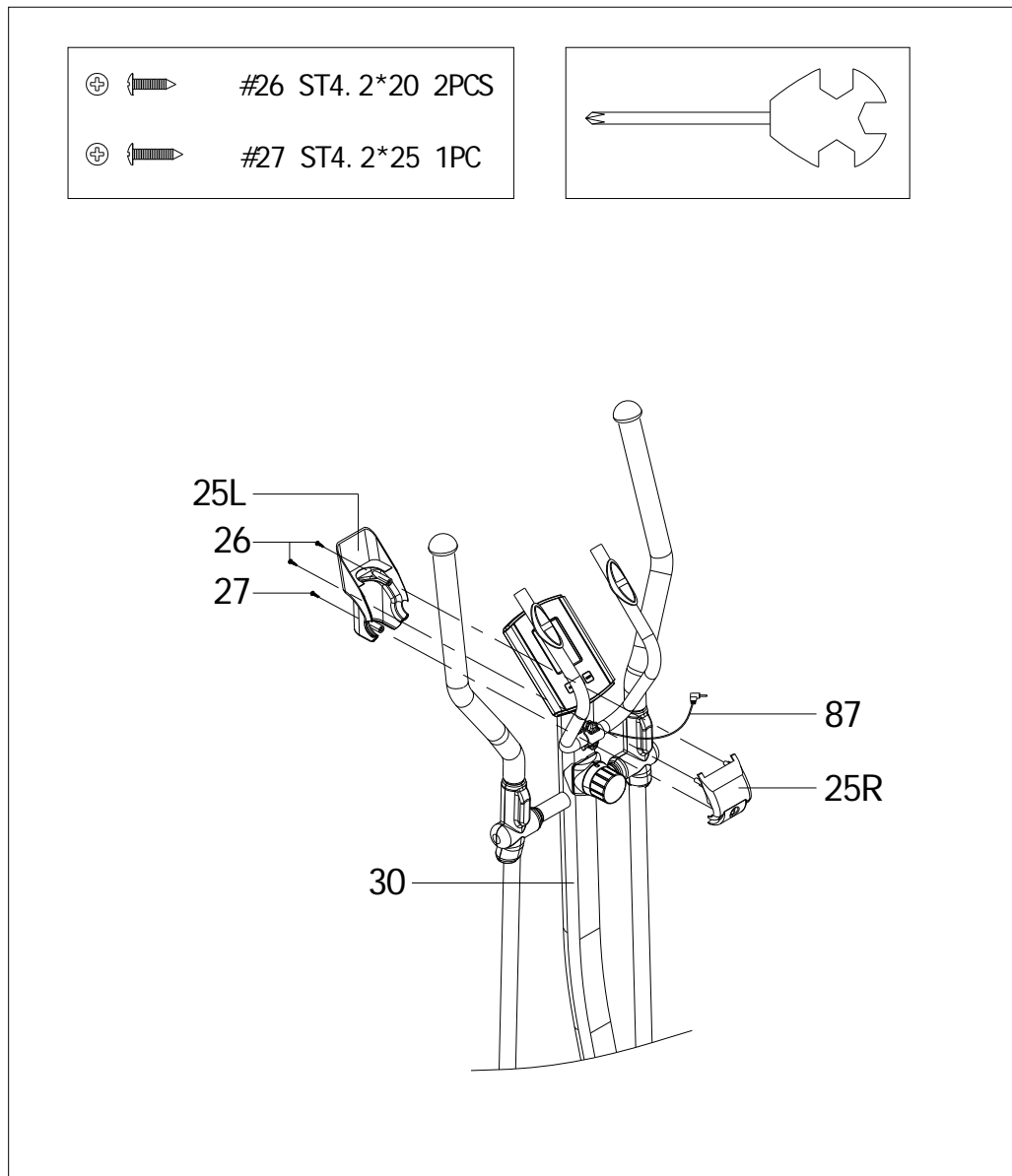
کامپیوتر ( ۱ ) را نزدیک به ستون جلو ( ۳۰ ) بیاورید. فیش کابل رابط ( ۸۸ ) و فیش خارج شده از پشت کامپیوتر ( ۲۸ ) را به یکدیگر متصل کنید. سپس کامپیوتر ( ۱ ) را بر روی ستون جلو ( ۳۰ ) قرار دهید و با استفاده از پیچ آنها را بسته و با کمک آچار کاملاً محکم کنید.



## مرحله هفتم : نصب کاور دستگیره ثابت مرکزی

با استفاده از پیچ های ( ۲۶ ) و ( ۲۷ ) کاور های ( L/R ۲۵ ) را در دو طرف دستگیره ثابت مرکزی بسته و محکم کنید.

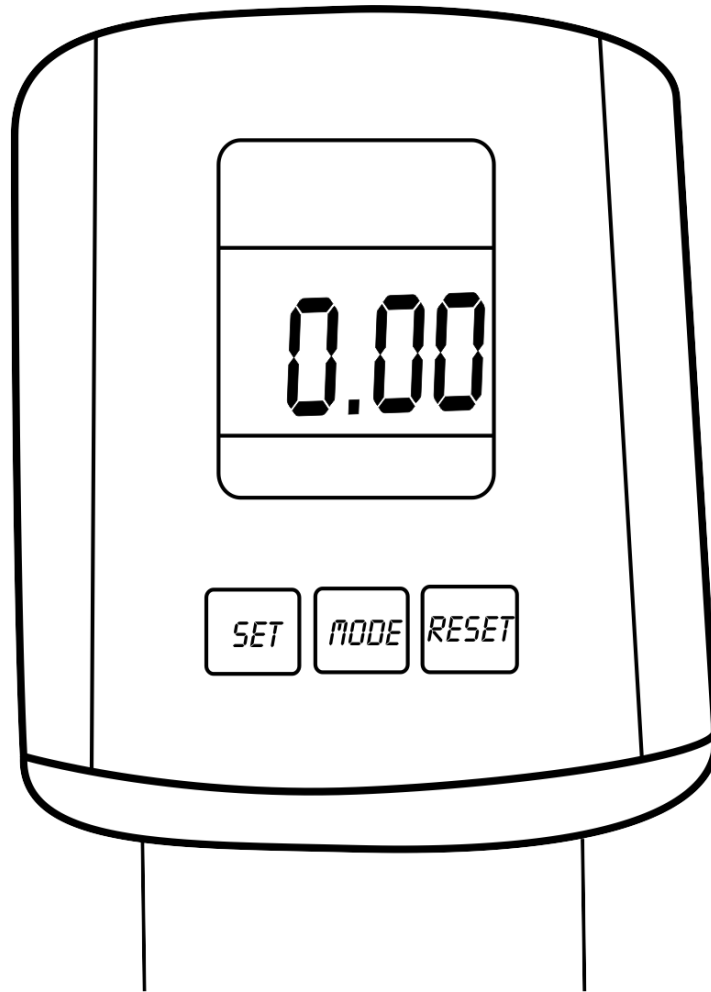
فیش سنسور ضربان ( ۸۷ ) خارج شده از کامپیوتر را به ورودی پشت کامپیوتر متصل کنید.



عملیات مونتاژ پایان یافته است و دستگاه جهت بهره برداری آماده است .



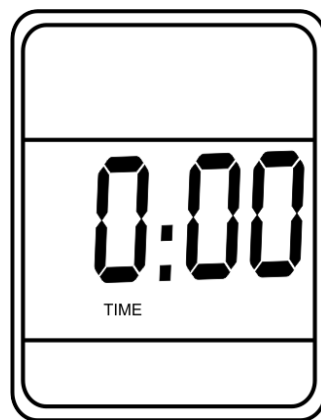
## نمای ظاهری کامپیوتر الپتیکال مدل Alpai 300



## شرح صفحه نمایش کامپیوتر الپتیکال مدل Alpai 300

صفحه نمایش کامپیوتر وظیفه نمایش کلیه اطلاعات مربوط به وضعیت دستگاه و همچنین دوره تمرین شما را بر عهده دارد. اطلاعاتی از قبیل سرعت ، مدت زمان کار ، مسافت پیموده شده ، انرژی مصرفی ، تعداد ضربان قلب و غیره در این صفحه ظاهر می گردند. با مطالعه آنها شما قادر خواهید شد در هر لحظه وضعیت برنامه ورزشی خود و دستگاهتان را زیر نظر بگیرید.

نمای کلی صفحه نمایش کامپیوتر دستگاه هنگام روشن بودن به شکل زیر خواهد بود.



علائم نشانگر این صفحه نمایش به شرح زیر می باشد :

❖ SCAN یا مرور: با قرار گرفتن در این وضعیت تمام مقادیر هر ۵ ثانیه یکبار ، به طور متوالی بر روی صفحه نمایش ظاهر می شوند.

❖ TIME مقدار زمان ورزش در طول برنامه ورزشی را در محدوده عددی 00:00 تا 99:59 نمایش می دهد.

❖ SPEED مقدار سرعت را با واحد کیلومتر در ساعت یا مایل نمایش می دهد.

❖ DIST مقدار مسافت پیموده شده در طول برنامه ورزشی را در محدوده عددی 0.00 تا 99.9 نمایش می دهد.

❖ CAL میزان انرژی مصرفی در هنگام انجام فعالیت ورزشی را در محدوده عددی 0.0 تا 999.9 نمایش می دهد.

❖ ODO مجموع مسافت پیموده شده را نمایش می دهد.

❖ PULSE تعداد ضربان قلب را نمایش می دهد.

## شرح صفحه کلید کامپیوتر الپتیکال مدل Alpai 300



تعداد ۳ کلید در صفحه پانل کامپیوتر این الپتیکال وجود دارند که عبارتند از :

### ۱. کلید MODE :

- با فشردن این کلید ، کامپیوتر آماده دریافت مقادیر می شود.
- در هنگام استفاده از دستگاه ، با فشردن این کلید قادر به تعیین نمایش ثابت یا متوالی مقادیر زمان ، سرعت ، مسافت ، انرژی مصرفی و مسافت کلی در صفحه نمایش کامپیوتر می شوید.
- با فشردن و نگه داشتن این کلید به مدت ۲ ثانیه تمامی مقادیر صفر شده و کامپیوتر دستگاه مجدداً راه اندازی می شود.

### ۲. کلید SET :

- جهت تعیین مقادیر زمان ، مسافت ، انرژی مصرفی از این کلید استفاده می شود.
- با فشردن و نگه داشتن این کلید سرعت تعیین مقادیر افزایش می یابد.

### ۳. کلید RESET :

- با فشردن این کلید مقدار تعیین شده ، ریست شده و صفر می شود.
- با فشردن و نگه داشتن این کلید به مدت ۲ ثانیه ، کامپیوتر دستگاه ریست شده و کلیه مقادیر صفر می شوند.

## خاموش شدن خودکار کامپیوتر :

در صورت توقف در رکاب زدن و عدم استفاده از دستگاه ، پس از ۸ دقیقه صفحه نمایش کامپیوتر خاموش می شود . با فشردن یک کلید مجدداً کامپیوتر فعال می شود.

## اندازه گیری ضربان :

اندازه گیری ضربان با کمک روش هند پالس صورت می گیرد :

جهت اندازه گیری ضربان کف دستهایتان را روی سنسورهای دریافت کننده ضربان که بر روی دستگیره مرکزی قرار دارند ، بگذارید و آنها را در تمام مدت اندازه گیری ضربان روی سنسورها ثابت نگه دارید تصویر قلب بر روی صفحه نمایش در حالت چشمک زن ظاهر می شود و پس از چند ثانیه تعداد ضربان قلب نمایش داده می شود.

## نصب باطری کامپیوتر

کامپیوتر الپتیکال احتیاج به دو عدد باطری 1.5 ولت در اندازه AA ( قلمی ) دارد. تقریباً پس از ۱ هفته کار با دستگاه و استفاده از آن لازم است باطری های کامپیوتر تعویض گردند . جهت تعویض باطری درب محفظه قرار گرفتن باطری را که پشت صفحه کامپیوتر قرار دارد برداشته و باطری را تعویض کنید. با تعویض باطری تمامی مقادیر صفر می شوند.

## طریقه راه اندازی کامپیوتر الپتیکال مدل Alpai 300

کامپیوتر این الپتیکال قادر است برنامه ورزشی شما را در ۲ وضعیت اداره کند که عبارتند از:

◆ وضعیت عادی

◆ تعیین مقادیر معلوم

◆ وضعیت عادی

در این وضعیت که پس از قرار گرفتن در وضعیت انتظار و شروع به رکاب زدن آغاز می گردد نیازی به تعیین هیچ یک از مقادیر نمی باشد و کلیه مقادیر شمارش رو به بالا خواهند داشت. با توقف در رکاب زدن، آخرین مقادیر مربوط به فعالیت ورزشی شما نمایش داده می شود.

◆ تعیین مقادیر معلوم

ممکن است بخواهید مدت زمان خاصی ورزش کنید یا مسافت معینی را طی کنید یا به میزان معلومی انرژی مصرف کنید.

برای تعیین مدت زمان ورزش پس از ورود به وضعیت انتظار، کلید **MODE** را فشار دهید تا زمان یا **" TIME "** در صفحه نمایش ظاهر شود. با استفاده از کلید **SET** زمان را تعیین و سپس با فشردن کلید **MODE** آن را در حافظه کامپیوتر ثبت کنید.

برای تعیین مسافت پس از ورود به وضعیت انتظار، کلید **MODE** را فشار دهید. تا مسافت یا **" DISTANCE "** در صفحه نمایش ظاهر شود. با استفاده از کلید **SET** مسافت را تعیین و سپس با فشردن کلید **MODE** آن را در حافظه کامپیوتر ثبت کنید.

برای تعیین انرژی مصرفی پس از ورود به وضعیت انتظار، کلید **MODE** را فشار دهید. تا انرژی مصرفی یا **" CALORIES "** در صفحه نمایش ظاهر شود. با استفاده از کلید **SET** انرژی مصرفی را تعیین و سپس با فشردن کلید **MODE** آن را در حافظه کامپیوتر ثبت کنید.

با آغاز رکاب زدن، فعالیت ورزشی شما با مقادیر تعیین شده و به شکل شمارش معکوس آغاز می شود.