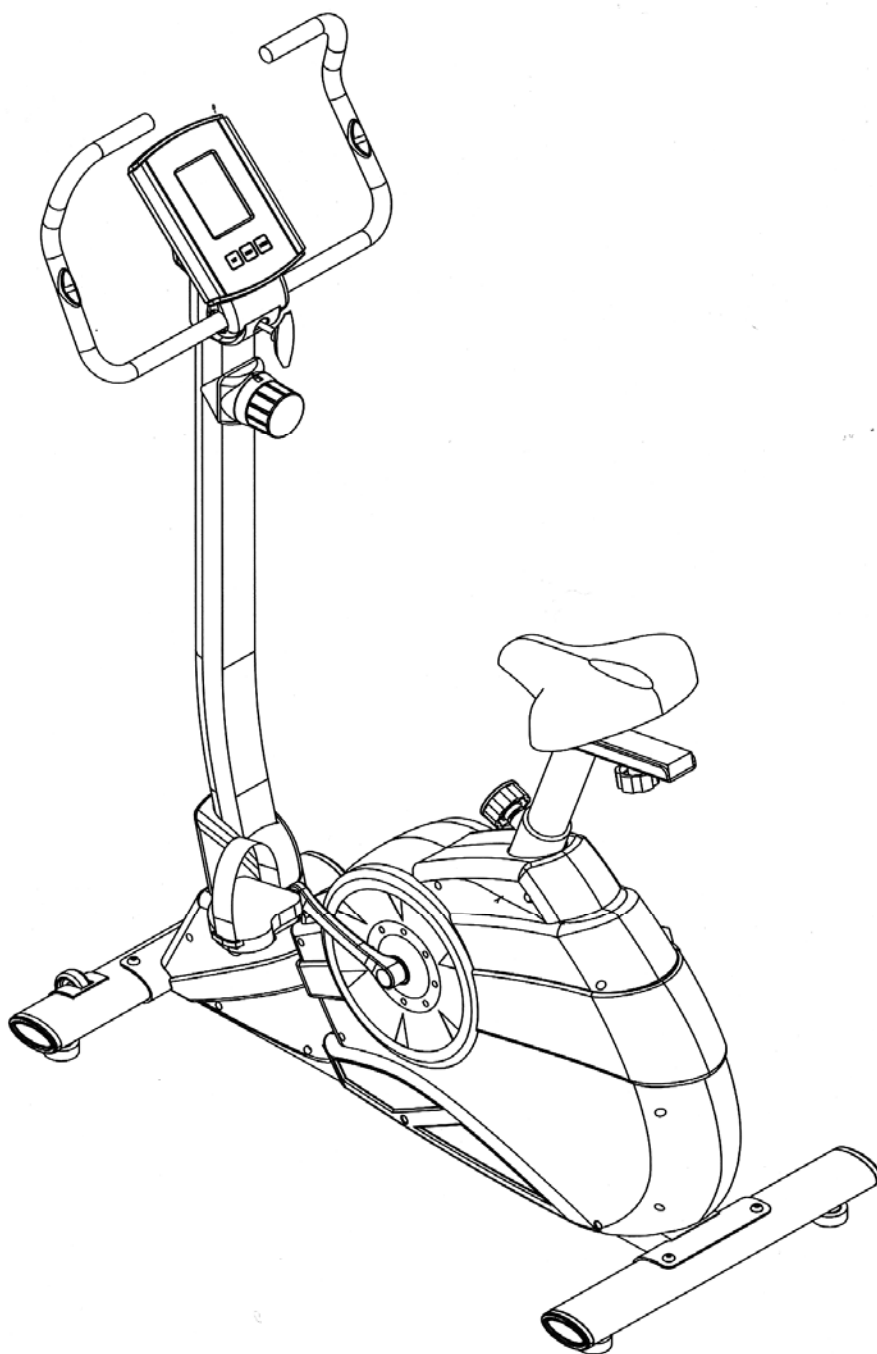


راهنمای استفاده از دوچرخه

مدل Alpai 100



مشخصات دوچرخه مدل Alpai 100

وزن بدون کارتن : ۲۸/۲۰ کیلو گرم

وزن درون کارتن : ۳۲/۵۰ کیلو گرم

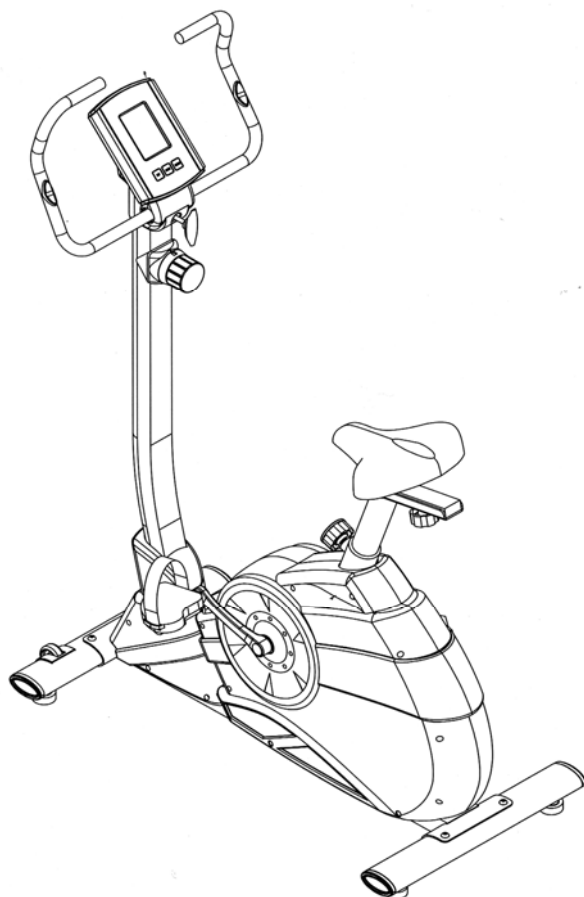
ابعاد : ۱۰۰ x ۵۰ x ۱۳۷ سانتیمتر

نمایش دهنده مدت زمان و مسافت پیموده شده

نمایش دهنده تعداد ضربان قلب و انرژی مصرف شده

سطح مقاومت دستگاه : ۱۰ سطح مختلف

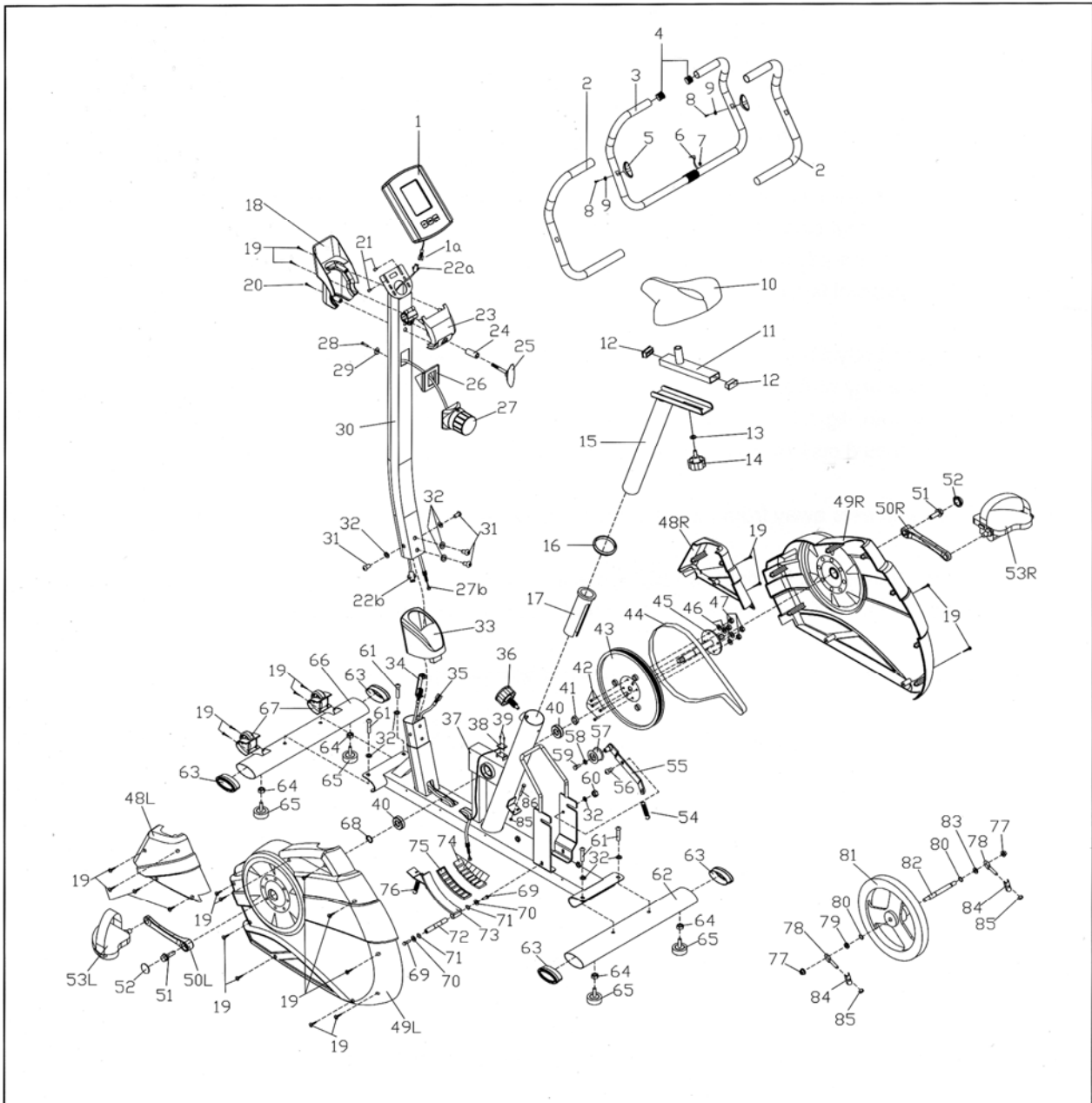
تعداد برنامه در کامپیوتر : ۱ وضعیت عادی ، ۱ برنامه تعیین مقادیر معلوم



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 دوچرخه لباس و کفش ورزشی مناسب بپوشید. از پوشیدن لباس گشاد خودداری کنید.
۵. شما به عنوان مالک دوچرخه 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 دوچرخه 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 دوچرخه از مونتاژ درست آن مطمئن شده و با تمامی اجزاء و عملکردهای آن آشنا شوید.
۱۰. شنیدن صدایی آرام از چرخ ها در حین استفاده از دوچرخه و هنگام رکاب زدن معکوس امری طبیعی است و نمایانگر اختلال در عملکرد دستگاه نمی باشد.
۱۱. قبل از استفاده از دوچرخه جهت گرم کردن بدن ۵ دقیقه نرمش کنید.
۱۲. پس از اتمام کار با دوچرخه، جهت خنک کردن بدن ۵ دقیقه نرمش کنید.

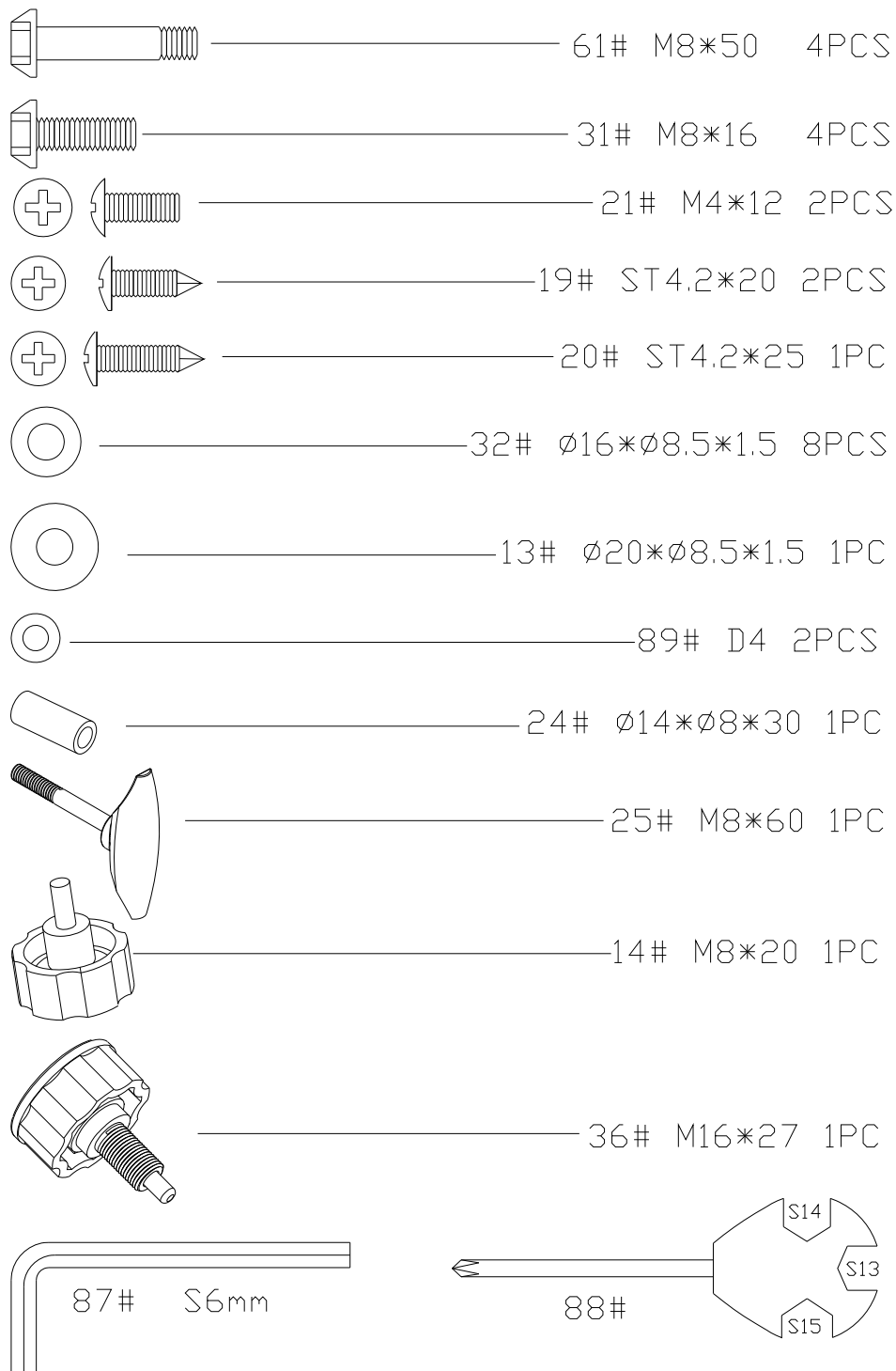
نمای انفجاری دوچرخه مدل Alpai 100



لیست قطعات دوچرخه مدل Alpai 100

۱	سیم رابط	a/b ۲۲		کامپیوتر	۱
۱	کاور تنظیم نیرو - جلو	۲۳		سیم کامپیوتر	۱a
۱	بوش تنظیم دسته	۲۴		فوم دسته	۲
۱	پیچ تنظیم دسته	۲۵		دسته مرکزی	۳
۱	پایه اهرم تنظیم نیرو	۲۶	۲	درب پوش دسته	۴
۱	اهرم تنظیم نیرو	۲۷	۲	سنسور ضربان	۵
۱	پیچ	۲۸	۱	سیم سنسور ضربان	۶
۱	واشر	۲۹	۱	نگهدارنده سیم	۷
۱	ستون جلو	۳۰	۲	پیچ	۸
۴	پیچ	۳۱	۲	واشر	۹
۹	واشر	۳۲	۱	زین	۱۰
۱	کاور ستون جلو	۳۳	۱	سکوی زین	۱۱
۱	کابل تنظیم نیرو	۳۴	۲	درب پوش پایه زین	۱۲
۱	کابل سنسور سرعت	۳۵	۱	واشر	۱۳
۱	پیچ	۳۶	۱	پیچ تنظیم زین	۱۴
۱	اسکلت اصلی	۳۷	۱	پایه زین	۱۵
۱	سنسور سرعت	۳۸	۱	فیلر زین	۱۶
۲	بلبرینگ	۴۰	۱	بوش	۱۷
۱	بوش کوچک	۴۱	۱	کاور تنظیم دسته پشت	۱۸
۱	پیچ	۴۲	۱	پیچ	۱۹
۱	پولی پدال	۴۳	۲	پیچ	۲۰
۱	تسمه	۴۴	۲	پیچ	۲۱

ردیف	نام قطعه	تعداد	ردیف	نام قطعه	تعداد
۴۵	محور پدال	۱	۶۷	پایه چرخ دار	۲
۴۶	واشر	۴	۶۸	بوش فاصله گذار	۱
۴۷	مهره	۴	۶۹	پیچ	۲
۴۸/r	کاور جلو چپ/راست	۲	۷۰	فنر	۲
۴۹/r	کاور اصلی چپ/راست	۲	۷۱	بوش فاصله گذار	۲
۵۰	بازوی پدال	۲	۷۲	محور مگنت	۱
۵۱	پیچ	۲	۷۳	پایه مگنت	۱
۵۲	درب پوش بازوی پدال	۲	۷۴	مگنت مربعی	۷
۵۳/r	پدال	۲	۷۵	محل قرار گرفتن مگنت	۱
۵۴	فنر تنظیم تسمه	۱	۷۶	فنر مگنت	۱
۵۵	پایه تنظیم تسمه	۱	۷۷	مهره	۲
۵۶	پیچ	۱	۷۸	پیچ	۲
۵۷	چرخ هرز گرد	۱	۷۹	مهره	۱
۵۸	واشر	۱	۸۰	بوش	۲
۵۹	پیچ	۱	۸۱	چرخ طیار	۱
۶۰	مهره	۱	۸۲	محور چرخ	۱
۶۱	پیچ	۴	۸۳	واشر	۱
۶۲	پایه عقب	۱	۸۴	قلاب	۲
۶۳	درب پوش پایه	۴	۸۵	مهره	۳
۶۴	مهره	۴	۸۶	پیچ	۱
۶۵	پایه تنظیم ارتفاع	۴	۸۷	آچار آلن	۱
۶۶	پایه جلو	۱	۸۸	آچار	۱



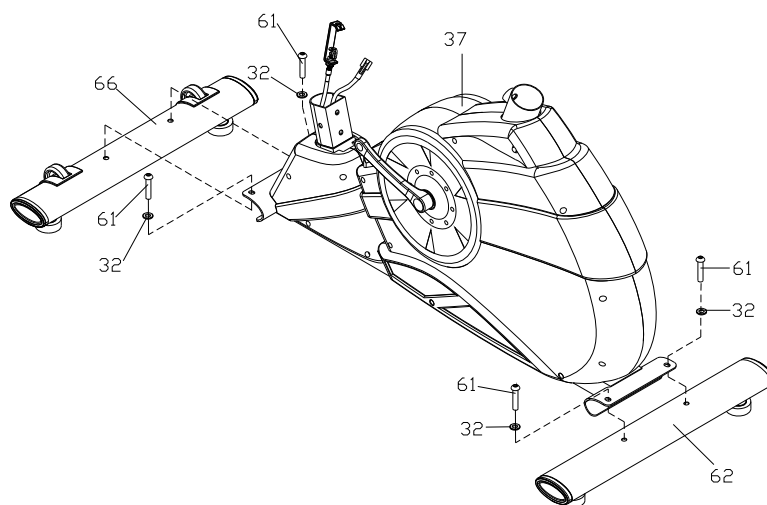
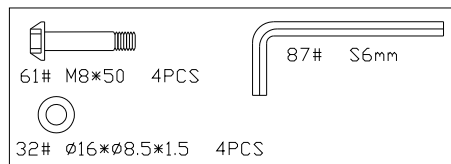
مونتاژ دوچرخه مدل Alpai 100

نحوه مونتاژ دستگاہ:

- * تمامی قطعات را از کارتن خارج کنید .
- * جهت جلوگیری از هر گونه حادثه کلیه عملیات مونتاژ را در محلی مناسب انجام دهید.
- * قبل از مونتاژ دستگاہ ، با دقت تصاویر مربوط به مونتاژ را بررسی کنید و به ترتیب تصاویر ارائه شده عملیات مونتاژ را 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 (۶۱) ، واشر (۳۲) و آچار آلن (۸۷) ، ابتدا پایه جلو (۶۶) و سپس پایه عقب (۶۲) را بر روی اسکلت اصلی (۳۷) نصب کنید.

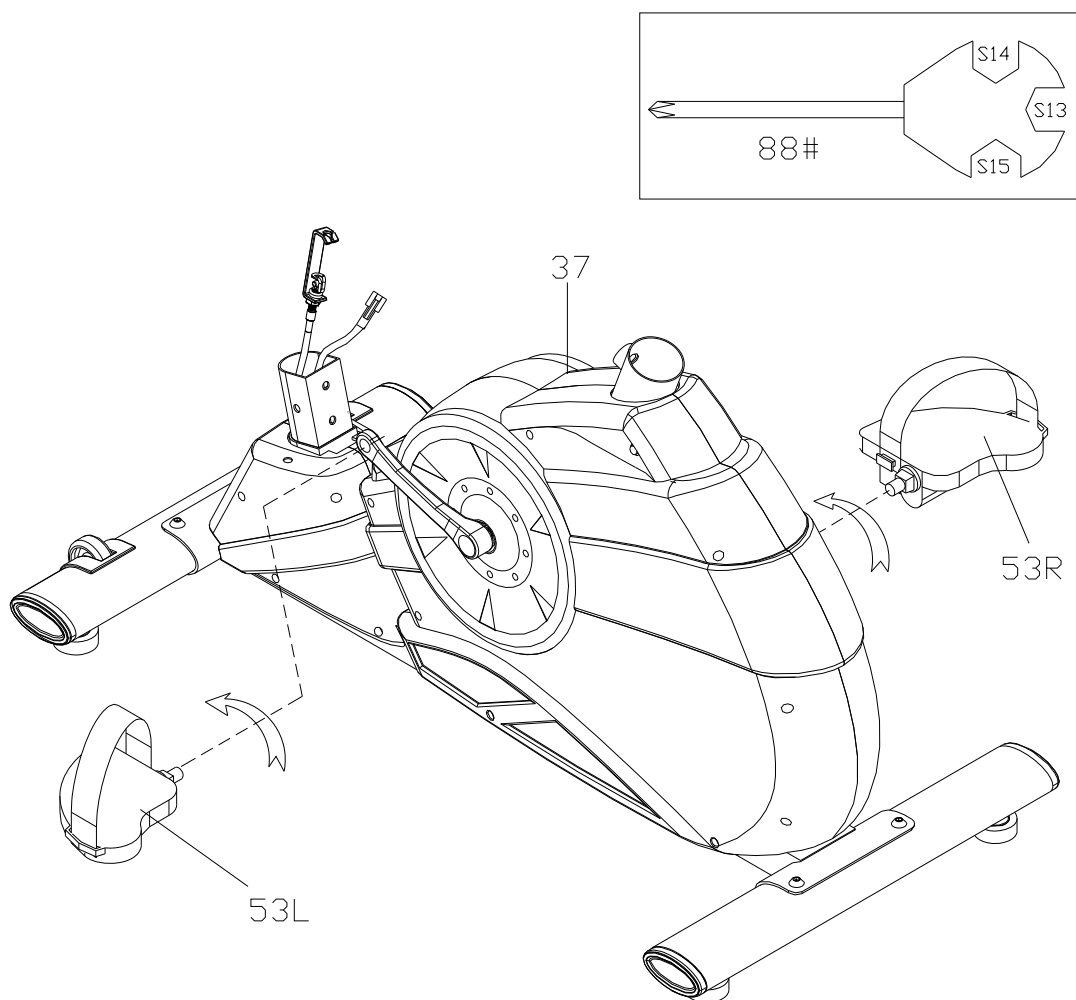


مرحله دوم : نصب پدال های چپ و راست

پدال چپ (۵۳ L) را بر روی بازوی پدال چپ قرار دهید و با استفاده از آچار (۸۸) آن در خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت بچرخانید تا محکم شود .

پدال راست (۵۳ R) را بر روی بازوی پدال راست قرار دهید و با استفاده از آچار (۸۸) در جهت حرکت عقربه های ساعت بچرخانید تا محکم شود .

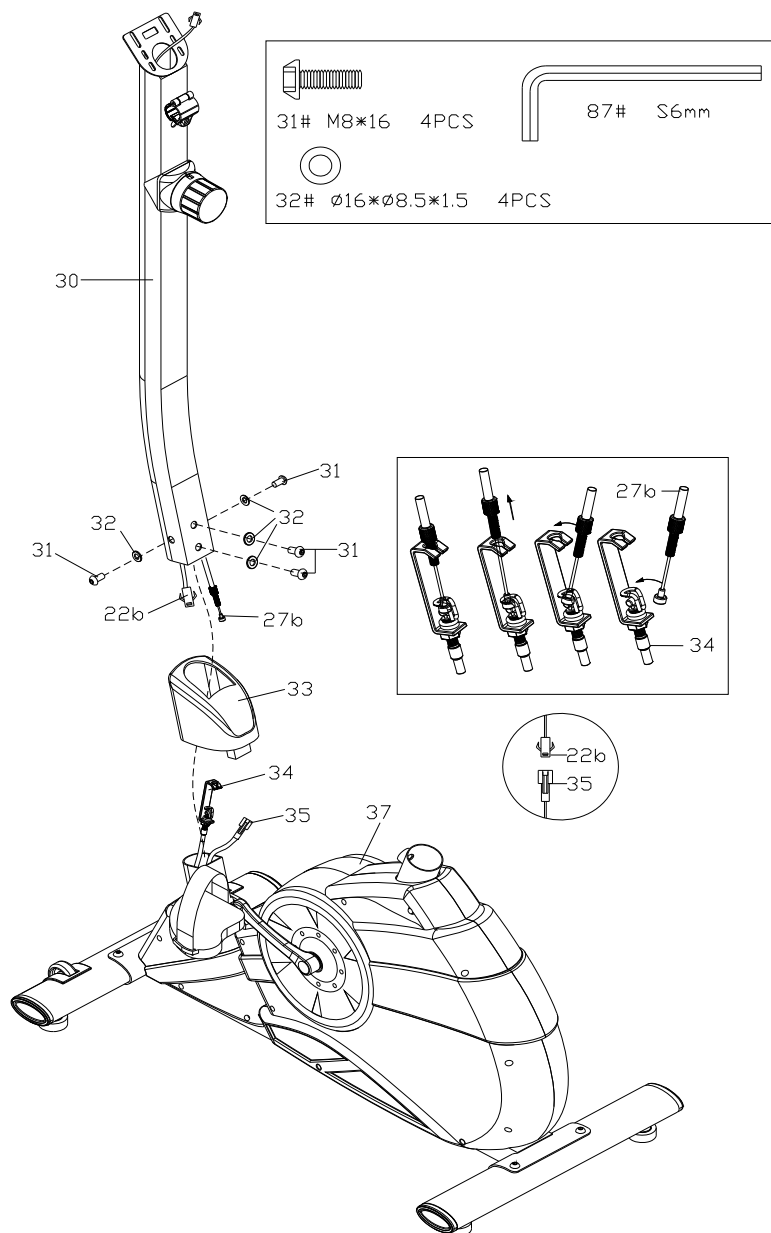
○ پدال چپ (۵۳ L) با حرف L و پدال راست (۵۳ R) با حرف R مشخص شده اند.



مرحله سوم : نصب ستون جلو

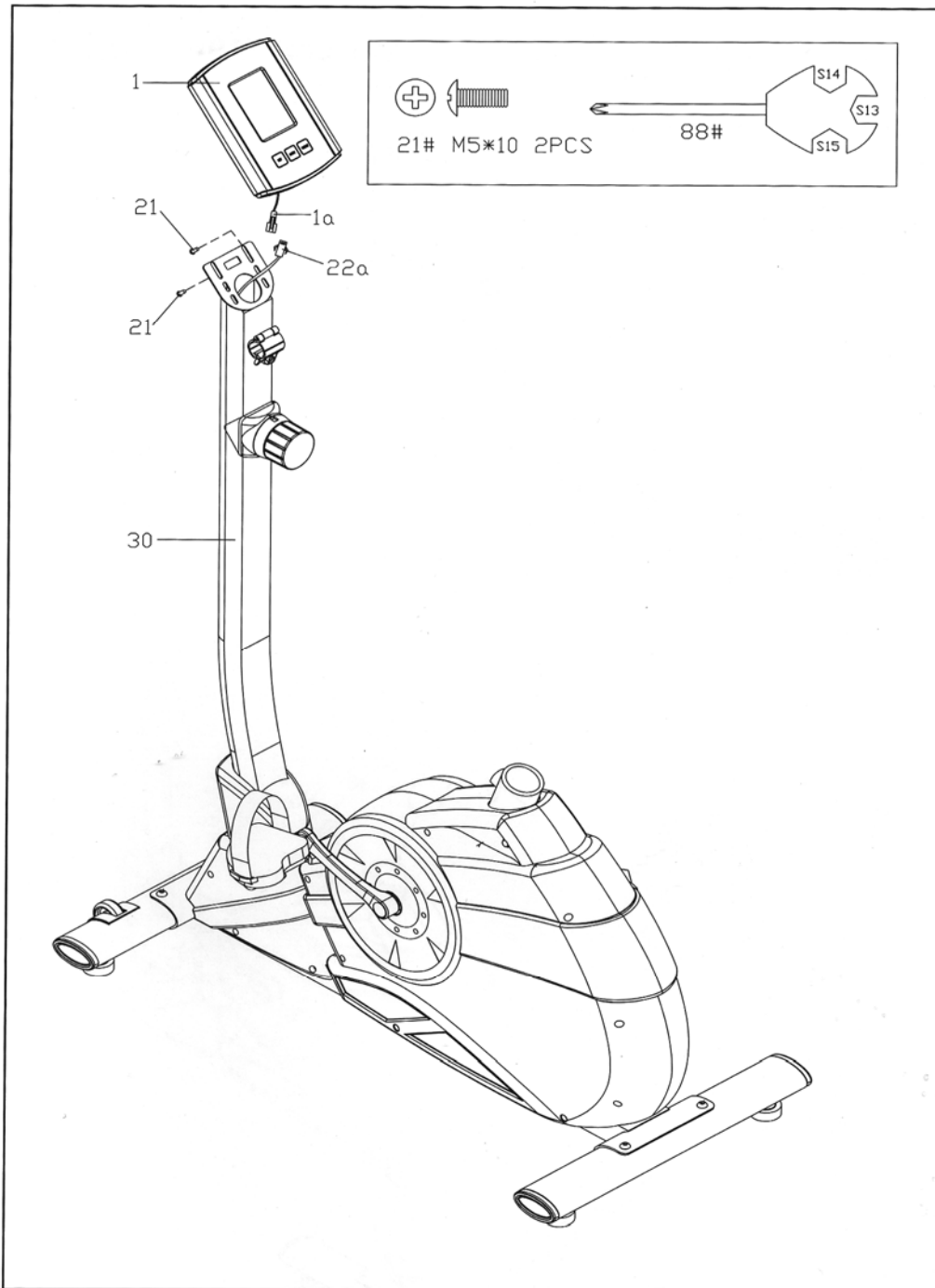
ستون جلو (۳۰) را از داخل کاور پایین ستون (۳۳) عبور دهید. ستون جلو (۳۰) را نزدیک به اسکلت اصلی (۳۷) آورده و فیش های کابل رابط (۲۲ b) و سیم سنسور سرعت (۳۵) را به یکدیگر متصل کنید. اتصالات کابل تنظیم نیرو (۲۷ b) و (۳۴) را نیز نصب کنید.

ستون جلو (۳۰) را بر روی اسکلت اصلی (۳۷) قرار دهید. با استفاده از پیچ (۳۱) و واشر (۳۲) و آچار (۸۷) آنها را بسته و محکم کنید و کاور پایین ستون جلو (۳۳) را در محل خود نصب کنید.



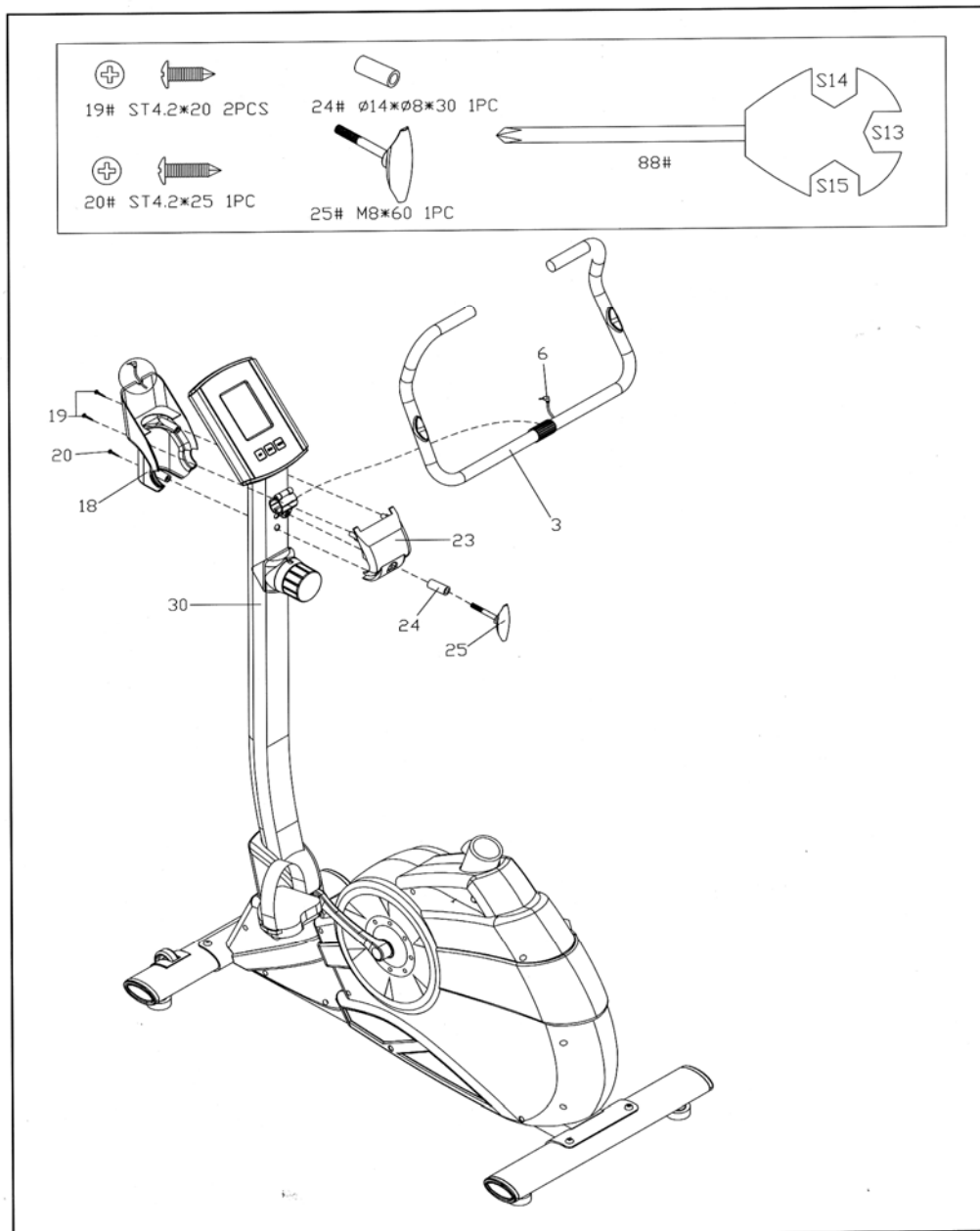
مرحله چهارم : نصب کامپیوتر و کابل های رابط

کامپیوتر (۱) را نزدیک به ستون جلو (۳۰) بیاورید. فیش کابل رابط (۱ a) خارج شده از کامپیوتر را به فیش کابل رابط (۲۲ a) خارج شده از ستون جلو متصل کنید. کامپیوتر (۱) را بر روی ستون جلو (۳۰) قرار دهید و با استفاده از پیچ (۲۱) ، واشر (۸۹) و آچار (۸۸) آنها را بسته و کاملاً محکم کنید.



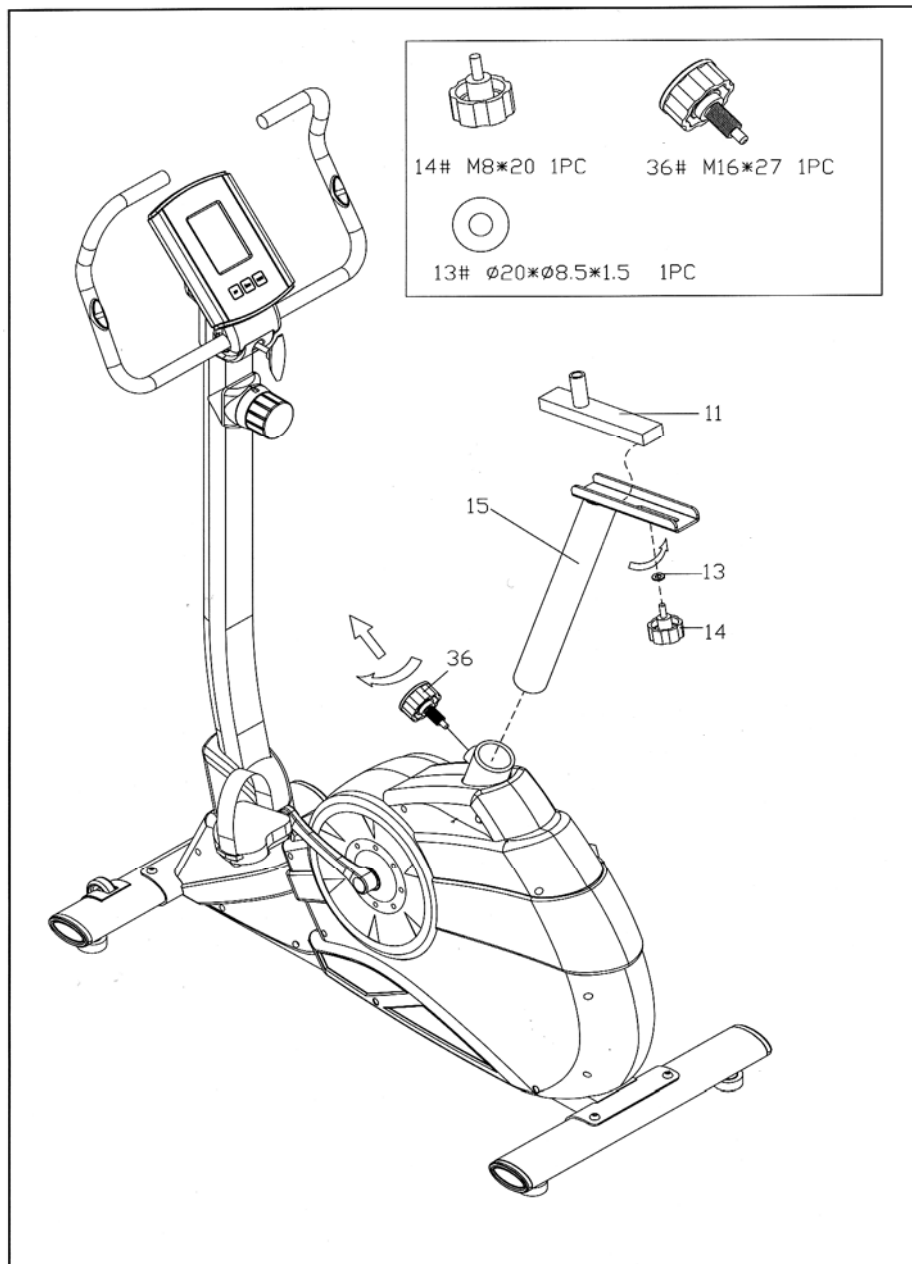
مرحله پنجم : نصب دستگیره

ابتدا دستگیره ثابت مرکزی (۳) را بر روی ستون جلو قرار دهید. کاور جلو دسته (۲۳) را با استفاده از استوانه واسطه (۲۴) و پیچ (۲۵)، بر روی ستون جلو بسته و محکم کنید. سپس کاور عقب دسته (۱۸) را با استفاده از پیچ (۱۹)، پیچ (۲۰) و آچار (۸۸) بر روی ستون جلو بسته و محکم کنید. کابل سنسور ضربان (۶) خارج شده از دستگیره ثابت مرکزی را به ورودی مخصوص آن در پشت کامپیوتر متصل کنید.



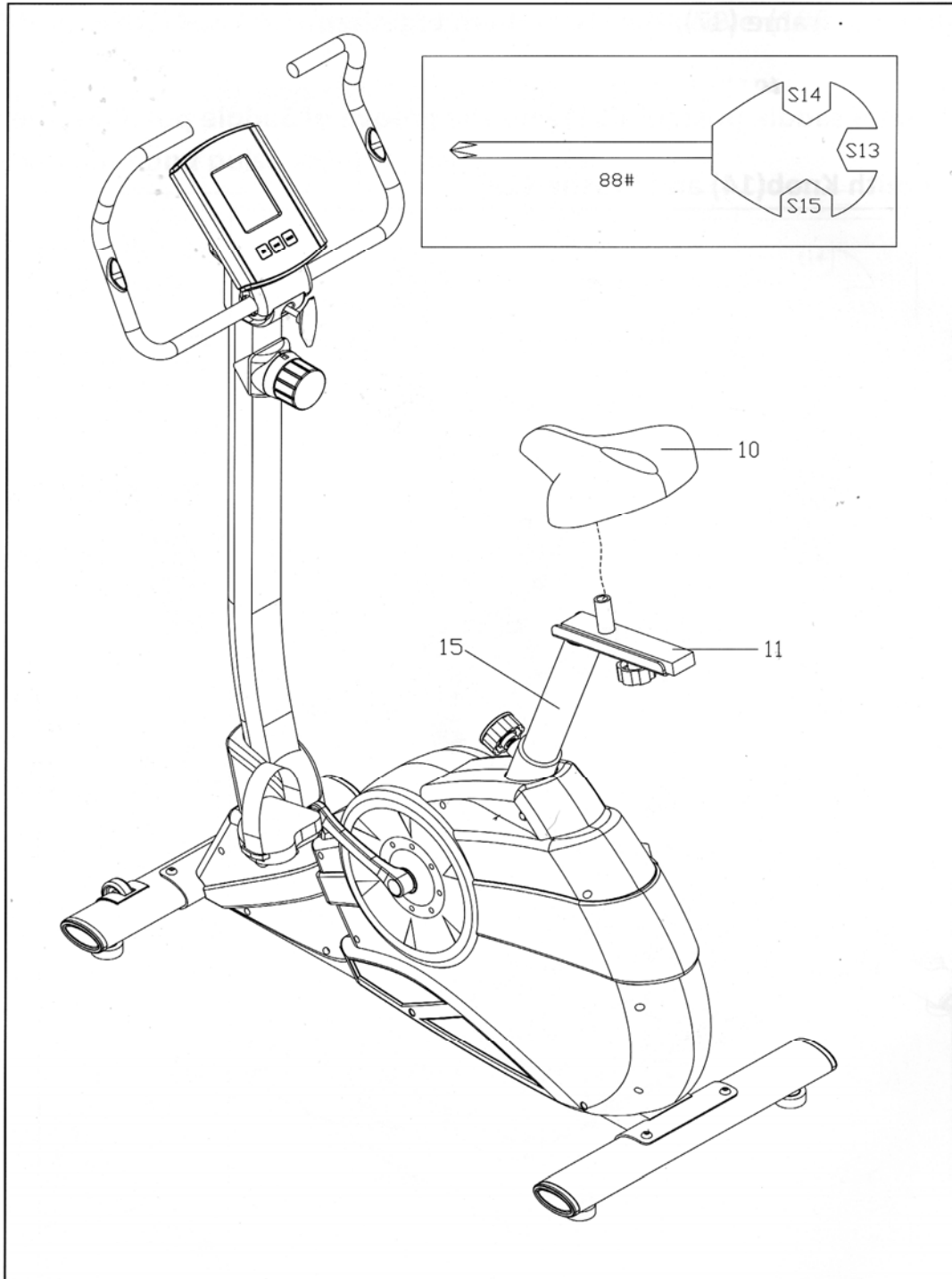
مرحله ششم : نصب ستون زین و سکوی زین

- ستون زین (۱۵) را بر روی اسکلت اصلی (۳۷) قرار دهید . با استفاده از پیچ (۳۶) آن را بسته و محکم کنید.
- سکوی زین (۱۱) را بر روی ستون زین (۱۵) قرار دهید و با استفاده از پیچ (۱۴) و واشر (۱۳) ، آنها را بسته و محکم کنید.



مرحله هفتم : نصب زین

زین (۱۰) را بر روی سکوی زین (۱۱) قرار دهید و با استفاده از آچار (۸۸) آنها را بسته و محکم کنید.



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

تنظیم نیرو

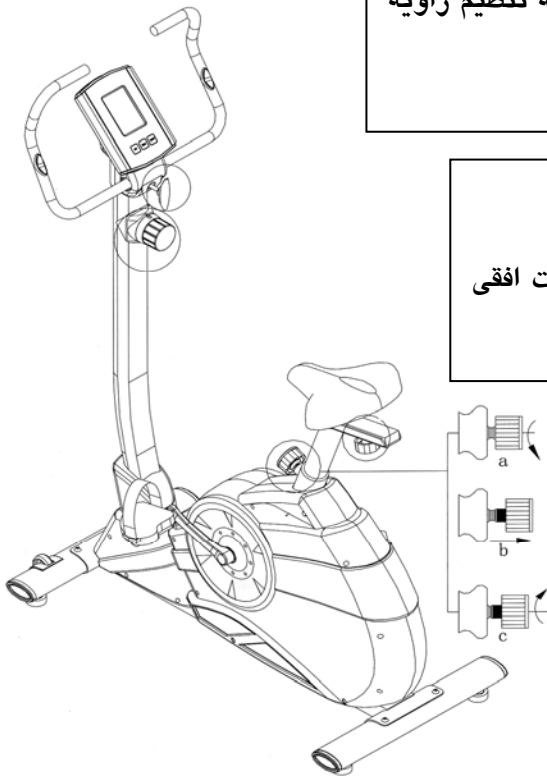
با کمک پیچ سیاه رنگی که روی ستون جلو قرار گرفته است قادر به تنظیم نیرو می شوید. با قرار دادن پیچ بر روی عدد کمتر نیرو کاهش و با قرار دادن بر روی عدد بالاتر نیرو افزایش می یابد.

تنظیم دسته

با کمک پیچ سیاه رنگی که روی دسته قرار گرفته است (۲۵) قادر به تنظیم زاویه قرار گرفتن دسته می شوید.

تنظیم افقی زین

با کمک پیچ سیاه رنگی که زیر زین قرار گرفته است زین را در جهت افقی تنظیم کنید تا فاصله قرار گیری یاهای شما نسبت به بدال تنظیم گردد.



تنظیم ارتفاع زین

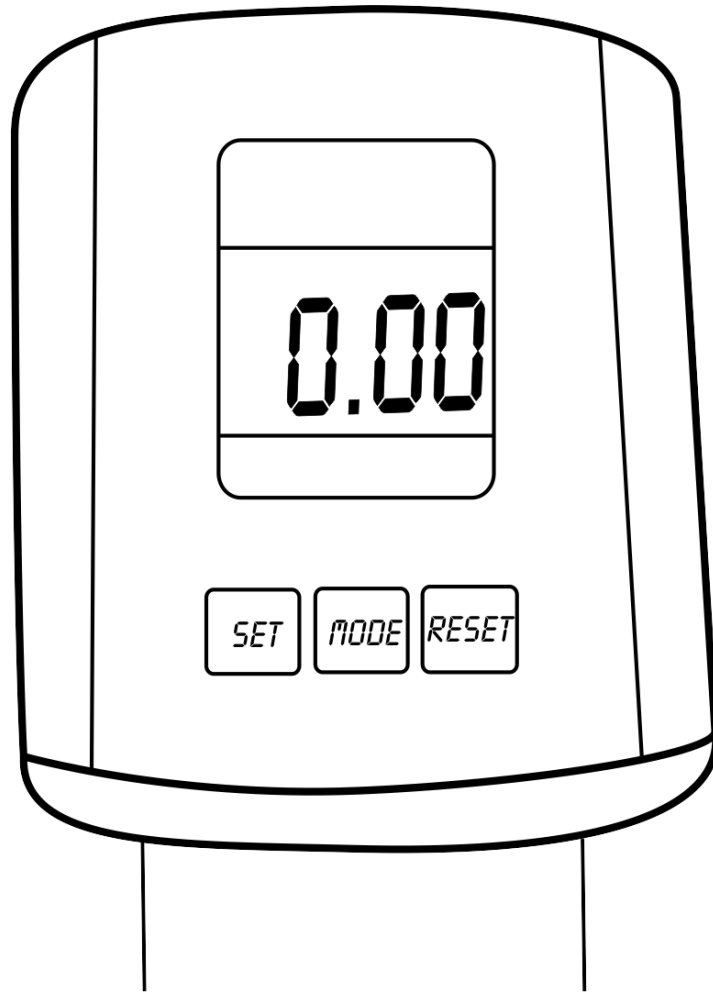
پیچ سیاه رنگی که در جلوی ستون زین دستگاه قرار گرفته است را کمی باز کرده و به سمت بیرون بکشید و سپس ارتفاع زین را تنظیم کنید.

a. سه مرتبه پیچ تنظیم ارتفاع زین را در خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت بچرخانید.

b. با یک دست پیچ تنظیم ارتفاع را به سمت بیرون بکشید و با دست دیگر ارتفاع زین را تنظیم کنید.

c. پس از تنظیم ارتفاع زین، پیچ تنظیم زین را در جهت حرکت عقربه های ساعت محکم کنید.

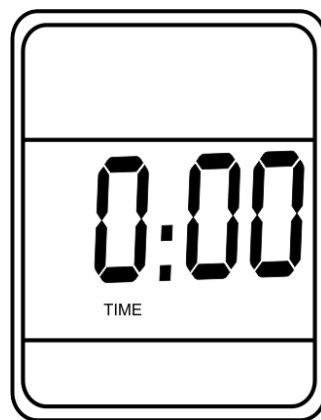
نمای ظاهری کامپیوتر دوچرخه مدل Alpai 100



شرح صفحه نمایش کامپیوتر دوچرخه مدل Alpai 100

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 دوچرخه مدل Alpai 100



تعداد ۳ کلید در صفحه پانل کامپیوتر این دوچرخه 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 دوچرخه 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 دوچرخه مدل Alpai 100

برای روشن کردن کامپیوتر این دوچرخه کافی است شروع به رکاب زدن کنید یا کلید **MODE** روی صفحه نمایش کامپیوتر را فشار دهید .

کامپیوتر این دوچرخه 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 .