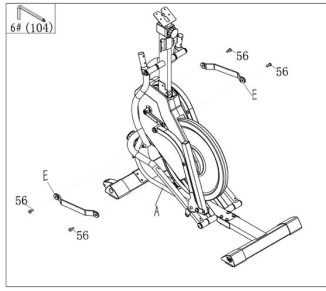
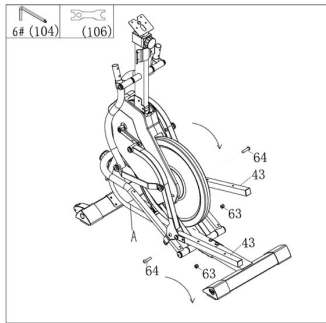


ขั้นตอนที่ 4:



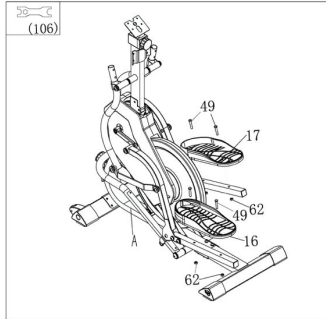
ใช้ประแจ (104) ล็อคแผ่นเชื่อมต่อ (E) บนมือจับบาร์สวิง (10, 11) และ ที่เหยียบ (5, 6) ด้วยสลักเกลียว (56) 4 ชิ้น

ขั้นตอนที่ 5:



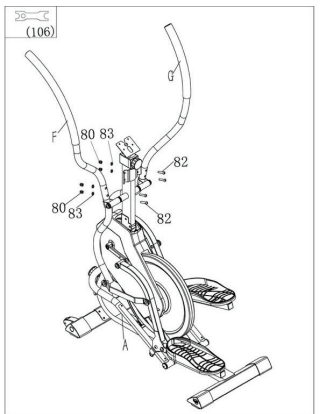
วางแท่นวางที่เหยียบ (43) ลง, ใช้ประแจ (104) และประแจมัลติฟังก์ชัน (106) ล็อคท่อที่เหยียบ (43) ไปยังแกน (5, 6) ด้วย สลักเกลียว (64) 2 ตัว และน็อต (63) 2 อัน

ขั้นตอนที่ 6:



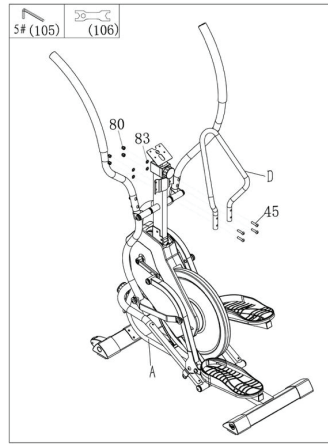
1. ใส่ที่เหยียบด้านซ้าย (16), สลักเกลียว (49) 1 ตัว เข้าท่อที่เหยียบ (43) ใช้ประแจ มัลติฟังก์ชัน (106) และล๊อคด้วย น็อต (62) 2 ตัว
2. ใส่ที่เหยียบด้านขวา (17), สลักเกลียว (49) 1 ตัว เข้าท่อที่เหยียบ (43) ใช้ประแจมัลติฟังก์ชัน (106) และล๊อคด้วย น็อต (62) 2 ตัว

ขั้นตอนที่ 7:



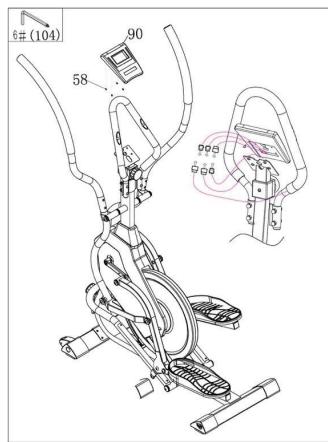
วางชุดมือจับด้านซ้ายและขวา (F,G) ลงบนเฟรมบาร์ของด้ามจับสวิง ใช้ประแจมัลติฟังก์ชัน (106) และล๊อคด้วยสลักเกลียว (82) 4 ตัว, แหวนรอง (83) 4 ชิ้น และน็อต (80) 4 ตัว

ขั้นตอนที่ 8:



ใช้ประแจ (105) และประแจมัลติฟังก์ชัน (106) ล็อคที่จับตรงกลาง (86) บนเฟรมหลักโดยใช้ สลักเกลียว (45) 4 อัน, น็อต (80) 4 ตัว และแหวนรองโค้ง (83) 4 ชิ้น

ขั้นตอนที่ 9:



1. ถอดสลักเกลียว (58) 4 ตัว ที่ประกอบไว้ที่ด้านหลังจอมอนิเตอร์ (90) แล้ววางแยกไว้ใกล้ๆ
2. ต่อสายจากท่อตรงกลาง (7) ต่อเข้ากับจอมอนิเตอร์ (90)
3. ใช้ประแจ (104) ล็อคจอมอนิเตอร์ (90) เข้ากับท่อตรงกลาง (7) โดยใช้สลักเกลียว (58) 4 อันและต่อสายพลัสท์เข้ากับจอมอนิเตอร์(90)

3. คำแนะนำการออกกำลังกาย

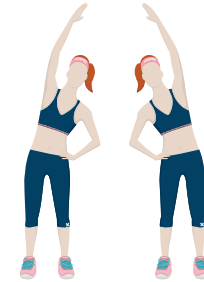
การใช้งานเครื่องปั่นจักรยานให้ได้ประโยชน์สูงสุด จะต้องทำสิ่งเหล่านี้คือ ตรวจสอบสมรรถภาพทางกายของคุณ ความตึงของกล้ามเนื้อ และการควบคุมอาหาร ถึงจะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้

3.1 การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย

ในหัวข้อนี้จะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงไหล่เวียนทั่วร่างกาย และกล้ามเนื้อจะสามารถทำงานได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดตะคริว และการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ รายละเอียดดังต่อไปนี้คือการแนะนำท่าทางในการยืดเส้นบางส่วนตามภาพด้านล่าง การยืดเส้นแต่ละท่าควรทำโดยเฉลี่ย 30 วินาทีต่อ 1ท่า อย่าฝืน หรือกระตุกกล้ามเนื้อ - หากคุณรู้สึกเจ็บ ควรหยุดทันที

1. ยืดกล้ามเนื้อช่วงเอว (Obliques)

- ยืนตัวตรง กางขาออกตามแนวหัวไหล่, วางมือขวาที่เอว, ชูมือซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ
- เอี้ยวตัวไปทางขวาจนรู้สึกตึงกล้ามเนื้อช่วงเอว
- เอี้ยวค้างไว้ 20-30 วินาที แล้วทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง ดังภาพ



2. ยืดกล้ามเนื้อขา และน่อง (Hamstrings, Calves)

- ยืนตัวตรง แล้วโค้งตัวไปข้างหน้าโดยใช้สะโพก
- ยืดเข้าให้ตึง แล้วยื่นฝ่ามือไปที่พื้นด้านข้างเท้า หรือจับที่ข้อเท้า
- ทำค้างไว้ 20-30 วินาที แล้วเงยตัวขึ้นอย่างช้าๆ ดังภาพ



3. ยืดกล้ามเนื้อน่อง (Calves)

- ยืนหันหน้าเข้าหากำแพง ยื่นฝ่ามือไปแตะกำแพงโน้มตัวทิ้งน้ำหนักตัวไปด้านหน้า (แขนตึง), ปลายเท้าทั้งสองชี้ไปด้านหน้า
- ยืดขาขวาไปด้านหลัง โดยที่ส้นเท้ายังแตะที่พื้น
- ดันไปด้านหน้า แล้วค่อยๆงอเข่าซ้ายจนรู้สึกตึงที่น่อง
- ทำค้างไว้ 20-30 วินาที แล้วค่อยๆกลับสู่ท่ายืนอย่างช้าๆ
- ทำอีกครั้งสำหรับขาอีกข้างหนึ่ง ดังภาพ



4. ยึดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน (Inner thighs)

- นั่งลงบนพื้น แล้วดึงฝ่าเท้าทั้ง 2 เข้าหากัน
 - ใช้แขนในการช่วยดันหัวเข่าให้แคบขึ้น
 - ดึงค้างไว้ 20-30 วินาที แล้วค่อยๆ ปล่อย
- ดั่งภาพ



5. ยึดกล้ามเนื้อหน้าขา (Quads)

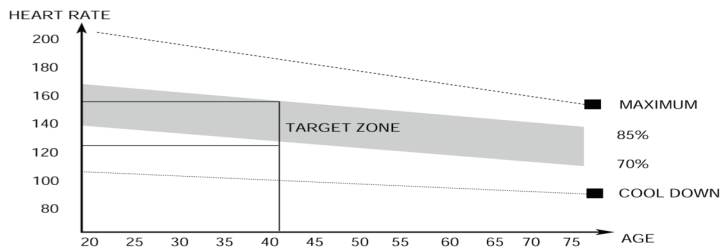
- ยืนตัวตรง แล้วถ่ายน้ำหนักไปที่เท้าขวา
 - ยกขาซ้ายไปด้านหลัง แล้วใช้มือซ้ายจับปลายเท้าไว้
 - ดึงเท้าซ้ายเข้าหาลำตัว จนกระทั่งรู้สึกตึงหน้าขา
 - ดึงค้างไว้ 20-30 วินาที แล้วทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง
- ดั่งภาพ



3.2 กราฟการออกกำลังกาย

ในหัวข้อนี้จะบอกรายละเอียดในส่วนของหลังการออกกำลังกาย ซึ่งโดยทั่วไปกล้ามเนื้อของขาของคุณจะแข็งแรงขึ้น แต่จะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อคุณรักษาระดับของหัวใจให้คงที่

ระดับการทำงานควรจะเพียงพอต่อการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจตามภาพกราฟดังต่อไปนี้



3.3 การการผ่อนคลายเป็นหลังออกกำลังกาย

ขั้นตอนนี้จะกล่าวถึงระบบไหลเวียนโลหิตและการคลายกล้ามเนื้อ คล้ายกับการอบอุ่นร่างกาย ยกตัวอย่างเช่น ลดความเร็วลง และปั่นต่อประมาณ 5 นาที สิ่งนี้ควรทำก่อนหยุดการออกกำลังกาย และโปรดจำไว้ว่าอย่าฝืน หรือกระตุกกล้ามเนื้อขณะคลายกล้ามเนื้อ

เมื่อคุณรู้สึกว่าการออกกำลังกายเริ่มกระชับ คุณอาจต้องออกกำลังกายให้หนักขึ้น หรือยกขึ้น และแนะนำให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และหากเป็นไปได้ควรทำทุกวัน

การสร้างกล้ามเนื้อ

เมื่อคุณต้องการให้กล้ามเนื้อของคุณตึงขณะปั่นจักรยาน คุณจะต้องปรับแรงต้านทานให้สูงขึ้น มันจะทำให้กล้ามเนื้อของคุณตึงขึ้น แต่มันอาจทำให้คุณไม่สามารถออกกำลังกายได้นานตามที่คุณต้องการ หากคุณอยากให้การออกกำลังกายของคุณดีขึ้น

คุณจะต้องปรับพฤติกรรมของการออกกำลังกายของคุณด้วย

คุณควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย แต่ในช่วงสุดท้ายของการออกกำลังกายคุณควรเพิ่มแรงต้านทาน ซึ่งมันจะทำให้ขาของคุณทำงานมากกว่าปกติ คุณควรที่จะลดความเร็วลง เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเข้าสู่โซนเป้าหมาย (TARGET ZONE)

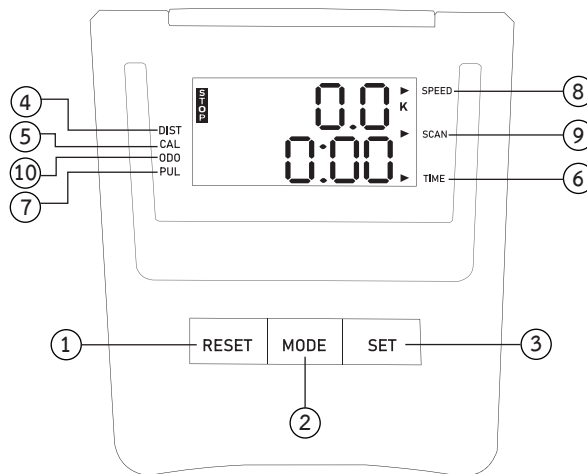
การลดน้ำหนัก

ปัจจัยสำคัญคือคุณจะต้องใส่ความพยายาม เพิ่มความยาก และออกกำลังกายให้หนักขึ้น ซึ่งมันจะช่วยให้คุณเผาไหม้ปริมาณแคลอรีได้มากขึ้น ผลลัพธ์ของการทำสิ่งเหล่านี้จะคล้ายกับตอนสร้างกล้ามเนื้อ แต่ต่างกันตรงที่มันจะทำให้คุณบรรลุเป้าหมายในการลดน้ำหนัก

4. การใช้งาน

ปุ่มควบคุมความหน่วงช่วยให้คุณสามารถเปลี่ยนความหน่วงของคันเหยียบได้ ความหน่วงสูงทำให้ปั่นได้ยากขึ้น ความหน่วงต่ำทำให้ปั่นง่ายขึ้น เพื่อให้ได้กำลังปั่นที่เหมาะสมที่สุด ควรตั้งค่าความหน่วงขณะใช้งานเครื่องปั่นจักรยาน

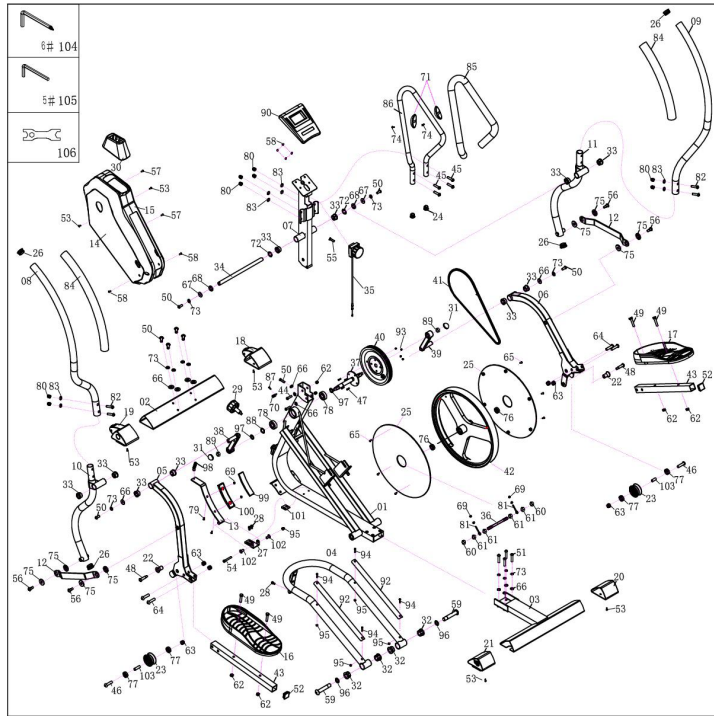
รายละเอียดหน้าจอแสดงผล



การดำเนินงาน

1. ปุ่ม [RESET] ล้างข้อมูลจากโหมดที่เลือก ในการรีเซ็ตข้อมูลที่เก็บไว้ทั้งหมดจากการออกกำลังกายก่อนหน้านี้ให้คงค้างไว้ 4 วินาที
 2. ปุ่ม [MODE] เลือกโหมด เลือกกระหว่าง แคลอรี, ระยะทาง, เวลา, ระยะทางสะสม, ชิฟเจอร์ที่จะแสดงบนหน้าจอระหว่างการออกกำลังกายความเร็วจะแสดงในแต่ละหน้าจอเสมอ
 3. ปุ่ม [SET] โปรแกรมการตั้งค่าใหม่สำหรับโหมดที่เลือก ในการตั้งค่าเป้าหมายการออกกำลังกายสำหรับฟังก์ชัน เวลา, แคลอรี และระยะทาง เลือกฟังก์ชันโดยการกด [MODE] กด [SET] เพื่อกำหนดเป้าหมายที่คุณต้องการ
- จอแสดงผล**
จอแสดงผล : จอแสดงผลจะปิดลงหลังจากไม่ได้ใช้งานประมาณ 4 นาที
4. ระยะทาง: กด [MODE] เพื่อแสดงระยะทางเป็นกิโลเมตรสำหรับการออกกำลังกาย ใน ปัจจุบันหรือ [SET] เพื่อตั้งโปรแกรมหน่วยหลังจากเป้าหมายระยะทาง
 5. แคลอรี: กด [MODE] เพื่อแสดงแคลอรีโดยประมาณที่ใช้ไปหรือ [SET] เพื่อตั้งค่าโปรแกรมเป้าหมายแคลอรี
 6. เวลา: กด [MODE] เพื่อออกกำลังกายตามเวลาหรือ [SET] เพื่อตั้งค่าโปรแกรมตัวจับเวลานับถอยหลัง
 7. ชิฟเจอร์: วางมือบนอุปกรณ์บริเวณแผ่นเหล็ก จะแสดงค่าชิฟเจอร์โดยประมาณ (ข้อมูลนี้ใช้ สำหรับการอ้างอิงเท่านั้น ไม่สามารถถือได้ว่าเป็นข้อมูลทางการแพทย์)
 8. ความเร็ว: แสดง กม./ชม. โดยประมาณ
 9. สแกน: กด [MODE] เพื่อแสดงฟังก์ชันต่อไปนี้: เวลา - ระยะทาง - แคลอรี - ODO - ชิฟเจอร์ วนไปเรื่อยๆ
 10. ODO: กด [MODE] เพื่อแสดงระยะทางสะสมทั้งหมด

มุมมองภาพโดยรวม



รายการชิ้นส่วน

เลข กำกับ	ชื่อ	รายละเอียด	จำนวน	เลข กำกับ	ชื่อ	รายละเอียด	จำนวน
01	เฟรมหลัก		1	54	สลักเกลียว	M6*50	1
02	ฐานโครงด้านหน้ากัน สนิมเทือน		1	55	สลักเกลียว	M5*45	1
03	ฐานโครงด้านหลังกัน สนิมเทือน		1	56	สลักเกลียว	M8*23	4
04	ชุดรางสไลด์		1	57	สกรู	ST4.8*19	2
05	โครงทิวางเท้า ด้านซ้าย		1	58	สลักเกลียว	M5*8	6
06	โครงทิวางเท้า ด้านขวา		1	59	สลักเกลียว	M16*85	2
07	ท่อตรงกลาง		1	60	น็อต	M10*1	2
08	บาร์มือจับด้านขวา		1	61	น็อต	M10*1	4
09	บาร์มือจับด้านขวา		1	62	น็อต	M8	6
10	บาร์สวิงด้านซ้าย		1	63	น็อต	M10	6
11	บาร์สวิงด้านขวา		1	64	สลักเกลียว	M10*50	4
12	แผ่นเชื่อมต่อ		2	65	สลักเกลียว	ST4.2*13	6
13	แผ่นกันสปริง		1	66	แหวนรองแบน	8	11
14	ฝาครอบปิดโช้ ด้านซ้าย		1	67	แหวนรองแบน	8	2
15	ฝาครอบปิดโช้ด้านขวา		1	68	แหวนรองแบน D	Φ16*Φ28*5t	2
16	ที่เหยียบด้านซ้าย		1	69	น็อต	M6	2
17	ที่เหยียบด้านขวา		1	70	เซ็นเซอร์ความเร็ว		1
18	ฝาปิดท่อสามเหลี่ยม ขวาด้านหน้า		1	71	แผ่นเซ็นเซอร์ชีพจร		2
19	ฝาปิดท่อสามเหลี่ยม ซ้ายด้านหน้า		1	72	แหวนรองโค้ง	Φ16*Φ26*0.3 t	2
20	ฝาปิดสามเหลี่ยมขวาด้าน หลัง		1	73	แหวนรองสปริง	8	12
21	ฝาปิดสามเหลี่ยมซ้าย ด้านหลัง		1	74	สกรู	ST4.2*13	2
22	ล้อเสริม		2	75	ชาน SPACER	Φ30*Φ10*5.4	8
23	ลูกบิด		2	76	แหวนรองหนุน		2
24	ฝาปิดปลายน้ำมัน		2	77	แหวนรองหนุน		2
25	แผ่นป้องกันล้อ แม่เหล็ก		2	78	แหวนรองหนุน		2
26	ฝาปิดแกนสวิง		4	79	สลักเกลียว	M6*10	2
27	ผ้าเบรค		1	80	กลุ่มน็อต	M8	8
28	สลักเกลียว	M6*12	3	81	สลักเกลียว	M6*55	2
29	ลูกบิด		1	82	สลักเกลียว	M8*40	4
30	แผ่นปิดคกแต่ง		1	83	แหวนรองโค้ง	8	8
31	ฝาครอบข้อเหวี่ยง		2	84	มือจับโฟม	Φ30*Φ40*48 0	2
32	ที่หุ้ม	Φ32*Φ16*2 2	4	85	มือจับโฟม	Φ20*Φ30*70 0	1
33	ที่หุ้ม	Φ28*Φ16*1 6	10	86	บาร์ราวจับ	Φ22.2*1.5	1
34	แกน	Φ15.95x409 L	1	87	สกรู	ST4.2*13	1

35	ลูกบิดความหน่วง 8 ระดับ		1	88	แหวนรองโค้ง	Φ21*Φ17.5*0. 3	1
36	แกนล้อแม่เหล็ก	Φ10x137L	1	89	น็อต	M10*1.25	2
37	สลักเกลียว	Φ17*192	1	90	จอมอนิเตอร์		1
38	ข้อเหวี่ยงซ้าย	127	1	92	แผ่นเหล็กสแตนเลส		2
39	ข้อเหวี่ยงขวา	127	1	93	น็อต	M6	4
40	ล้อสายพาน	PJ6*200	1	94	สลักเกลียว	M6*40	4
41	สายพาน	420PJ6	1	95	น็อต	M6	5
42	ล้อแม่เหล็ก		1	96	แหวนรองแบน	31*16*2T	2
43	ท่อทิวางเท้า		2	97	แหวนรอง	17	2
44	สลักเกลียว	M8*48	2	98	สปริง		1
45	สลักเกลียว	M8*35	4	99	แผ่นรอง		1
46	สลักเกลียว	M10*50	2	100	ผ้าเบรค		1
47	สลักเกลียว	M6*15	4	101	แผ่นรองดูดซับกัน กระแทก		1
48	สลักเกลียว	M8*44	2	102	ปลอก		2
49	สลักเกลียว	M8*50	4	103	ปลอก		2
50	สลักเกลียว	M8*20	9	104	ประแจ	6#	1
51	สลักเกลียว	M8*45	4	105	ประแจ	5#	1
52	ฝาปิดทิวางเท้า		2	106	ประแจมัลติฟังก์ชัน		1
53	สกรู	ST4.2*13	6				

ผู้นำเข้า: บริษัท เบลเมกส์ไทย จำกัด
 สำนักงานใหญ่และคลังสินค้า: 15/117 หมู่ 3 ซ.แก้วโกโล 23 ถ.แก้วโกโล ต.สุรศักดิ์
 อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี 20110 โทร: 038-314118 แฟกซ์: 038-314119
 ศูนย์บริการลูกค้าสัมพันธ์ โทร: 038-314118, 038-773660, 081-6339942