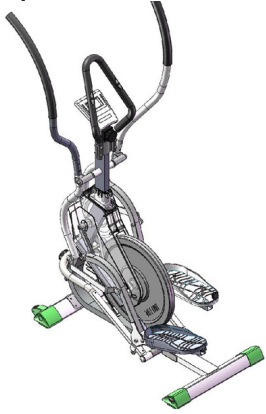


คู่มือสำหรับผู้ใช้งาน

เครื่องออกกำลังกายเหมือนปั่นเขา

รุ่น H-ORB7005



สำคัญ!

โปรดอ่านคู่มืออย่างละเอียดก่อนประกอบและใช้งาน
เก็บคู่มือผู้ใช้เล่มนี้ไว้เพื่อใช้อ้างอิงในอนาคต

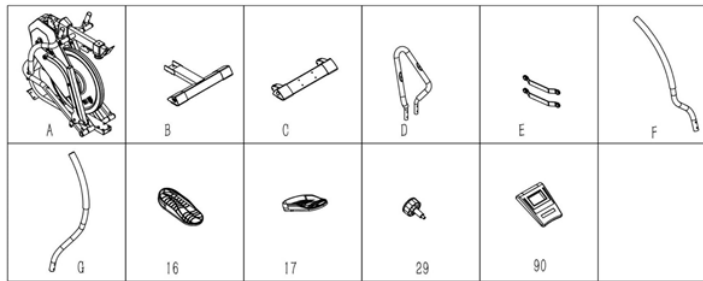
ข้อควรระวังด้านความปลอดภัย

- ขอบคุณที่เลือกผลิตภัณฑ์ของเรา เพื่อรับรองความปลอดภัย และสุขภาพของคุณ โปรดใช้คู่มือนี้อย่างถูกต้อง และโปรดอ่านข้อมูลด้านล่างอย่างละเอียดก่อนการใช้งาน
 - สำคัญมากต้องอ่านคู่มือให้ครบถ้วนก่อนประกอบและใช้งาน เครื่องออกกำลังกายนี้จึงสามารถใช้งานได้ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ หากประกอบ บำรุงรักษา และใช้งานอย่างถูกต้อง
 - ก่อนการใช้งานควรตรวจสอบน็อต และสลักเกลียว ว่าทุกอย่างอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ และแข็งแรง หากคุณได้ยินเสียงที่ผิดปกติจากการใช้งานหรือขณะประกอบให้หยุดใช้งานทันที และห้ามใช้จนกว่าปัญหานี้จะได้รับการแก้ไข
 - วางเครื่องในที่แห้งและวางให้ห่างจากความชื้น และ น้ำ
 - วางฐานที่เหมาะสม (เช่น แผ่นยาง, กระจกนูนไม้ ฯลฯ) เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งสกปรก และอื่นๆ
 - อย่าวางเครื่องใกล้กับสิ่งของรอบๆ บริเวณประกอบ 2 เมตร
 - หากต้องการทำความสะอาด ไม่ควรใช้ผงซักฟอกประเภท กัดกร่อน โปรดใช้เครื่องมือที่จัดทำโดยเครื่องจักรหรือเครื่องมือที่เหมาะสมอื่นๆ
- หมายเหตุ :** หลังจากออกกำลังกายโปรดเช็ดบริเวณที่มีเหงื่อ
- โปรดสังเกตสัญญาณเตือนที่ผิดปกติที่เกิดจากการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง หรือมากเกินไป จนทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายของคุณ หยุดการออกกำลังกายนั้น หากคุณรู้สึกถึงอาการเหล่านี้ อาการเจ็บปวดต่างๆ แน่นหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจติดขัด วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ และอื่นๆ หากเกิดอาการเหล่านี้ควรปรึกษาแพทย์ ก่อนการดำเนินการออกกำลังกายต่อ

8. ปรึกษาแพทย์ ก่อนออกกำลังกาย เครื่องสามารถกำหนดการตั้งค่าสูงสุด (พัลส์, วัตต์, ระยะเวลาของการออกกำลังกายและอื่นๆ) ที่คุณสามารถฝึกฝนตัวเอง และรับข้อมูลที่แม่นยำในระหว่างการออกกำลังกาย เครื่องนี้ไม่เหมาะสำหรับการรักษา
 9. เครื่องควรได้รับการซ่อมแซมในสภาพที่สมบูรณ์เมื่อต้องการการซ่อมแซม ควรใช้อุปกรณ์เสริมที่พร้อมมาในกล่องเท่านั้น
 10. ควรใช้งานเครื่องออกกำลังกายที่ละคน
 11. โปรดสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมขณะใช้งานเครื่องออกกำลังกาย หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม ซึ่งอาจทำให้เข้าไปติดในอุปกรณ์หรือทำให้การเคลื่อนไหวลำบาก
 12. หากมีอาการวิงเวียนศีรษะเจ็บป่วยหรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ โปรดหยุดการออกกำลังกายและปรึกษาแพทย์โดยเร็ว
 13. ผู้พิการและเด็ก หากต้องการใช้งานเครื่องออกกำลังกาย ควรได้รับการดูแลจากผู้ช่วยอย่างใกล้ชิด
 14. เครื่องนี้สามารถปรับขนาดความหนักได้ตามความต้องการของการออกกำลังกายจากเบาไปหนัก
 15. เครื่องนี้มีความหนักที่เหมาะสม รับน้ำหนักผู้ใช้สูงสุดที่ 120 กก.
 16. เครื่องออกกำลังกายนี้เหมาะสำหรับใช้ในบ้าน หรือในร่มเท่านั้น
- ข้อควรระวัง:** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าขันสกรู และเกลียว แน่นก่อนใช้งาน
- ข้อสังเกต:** ด้านหน้ามีล้อเลื่อนซึ่งทำให้สะดวกในการเคลื่อนย้ายเครื่อง

คำแนะนำการประกอบ

เมื่อเปิดกล่องจะพบชิ้นส่วนอะไหล่ต่อไปนี้:



รายการชิ้นส่วนต่างๆ :

เลขกำกับ	ชื่อ	รายละเอียด	จำนวน
A	เฟรมหลัก		1
B	ฐานด้านหลัง		1
C	ฐานด้านหน้า		1
D	มือจับตรงกลาง		1
E	PAD เชื่อมต่อ		2
F	มือจับด้านซ้าย		1
G	มือจับด้านขวา		1
16	ที่เหยียบด้านซ้าย		1
17	ที่เหยียบด้านขวา		1
29	ลูกบิด		1
44	สลักเกลียว	M8*48	1
45	สลักเกลียว	M8*35	4
49	สลักเกลียว	M8*50	4
50	สลักเกลียว	M8*20	5
51	สลักเกลียว	M8*45	4

เลขกำกับ	ชื่อ	รายละเอียด	จำนวน
56	สลักเกลียว	M8*23	4
62	น็อต	M8	5
63	น็อต	M10	2
64	สลักเกลียว	M10*50	2
66	แหวนรอง	8	10
73	แหวนรองสปริง	8	8
80	น็อต	M8	8
82	สลักเกลียว	M8*40	4
83	แหวนรองโค้ง	8	8
90	จอยอนติเตอร์	1	1
93	น็อต		1
104	ประแจ	6#	1
105	ประแจ	5#	1
106	ประแจมัลติฟังก์ชัน		1

เครื่องมือประกอบ

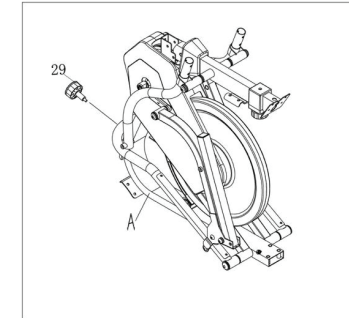
เลขกำกับ	ชื่อ	รายละเอียด	จำนวน
104	ประแจ	6 มม.	1
105	ประแจ	5 มม.	1
106	ประแจมัลติฟังก์ชัน		1

1. เตรียม :

- ก่อนที่จะประกอบให้แน่ใจว่าคุณมีพื้นที่เพียงพอในการจัดวาง
- ใช้เครื่องมือที่มีอยู่สำหรับการประกอบ
- ก่อนประกอบโปรดตรวจสอบว่ามีชิ้นส่วนทั้งหมดครบถ้วนหรือไม่ (ด้านหลังของแผ่นคำแนะนำนี้คุณ将会พบภาพวาดชิ้นส่วนทั้งหมด (แสดงเครื่องหมายด้วยตัวเลข) ซึ่งรายการนี้ประกอบด้วย

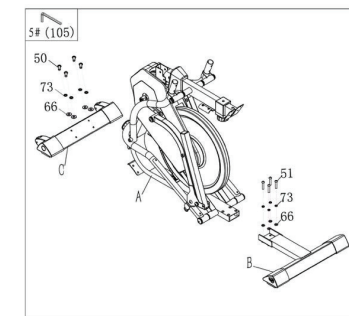
2. คำแนะนำการประกอบ:

ขั้นตอนที่ 1:



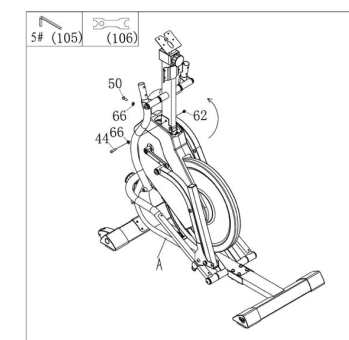
ล้อคลุกบิด (29) บนเฟรมหลัก (A) และเลื่อนแถบเลื่อนขึ้นลง และทำซ้ำให้เป็นแผ่นเกียร์ผ่านสลักเกลียว (M16)

ขั้นตอนที่ 2:



- ใช้ประแจ (105) สลักตัวฐาน ด้านหน้า (C) บนเฟรมหลัก (A) ด้วยแหวนสปริง (73) 4 ชิ้น, แหวนรองแบน (66) 4 ชิ้น และสลักเกลียว (50) 4 ตัว
- ใช้ประแจ (105) สลัก ฐานด้านหลัง (B) บนเฟรมหลัก (A) ด้วยแหวนสปริง (73) 4 ชิ้น, แหวนรองแบน (66) 4 ชิ้น และ สลักเกลียว (51) 4 ตัว

ขั้นตอนที่ 3:



ใส่ท่อตรงกลาง (7) ขึ้น ใช้ประแจ (105) และประแจมัลติฟังก์ชัน (106) สลักท่อตั้งตรงกลาง (7) เข้าสู่เฟรมหลัก (A) โดยสลักเกลียว (44), 1 ตัว, แหวนรองแบน (66) 1 ชิ้น และ น็อต (62) 1 ตัว จากด้านข้าง สลักท่อตรง- กลาง (7) บนเฟรมหลัก (A) โดย สลักเกลียว (50) 1 ตัว และแหวนรองแบน(66) 1 ตัว จากด้านหลัง

Step 3:

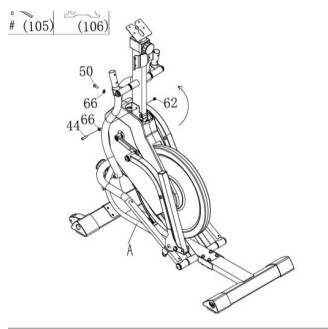


Figure 3

Put the **Middle Upright Tube (No.7)** up, Use **Allen wrench (No.105)** and **Multifunctional Wrench (No.106)**, Lock the **Middle Upright Tube (No.7)** onto the **Main frame(A)** by **1 Bolt (No.44)**, **1 Flat Washer (No.66)** and **1 Nut (No.62)** from the side. Lock the **Middle Upright Tube (No.7)** onto the **Main frame(A)** by **1 Bolt (No.50)** and **1 Flat Washer (No.66)** from behind.

Step 4:

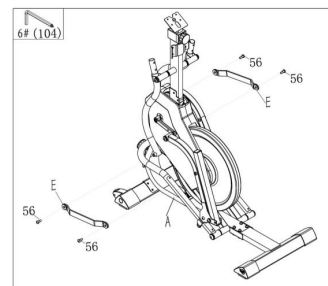


Figure 4

Use **Allen wrench (No.104)**, Lock the **Connection Pad (E)** onto the **Swing Handle Bar (No.10&11)** and **Pedal Frame (No.5&6)** by **4 Bolts (No.56)**.

Step 5:

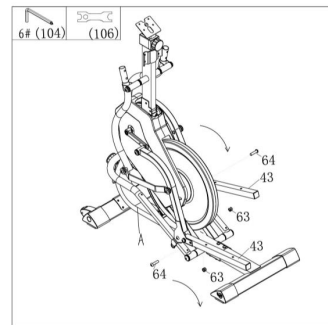


Figure 5

Rotate the **Pedal Tube (No.43)** branch downward, use **Allen wrench (No.104)** and **Multifunctional Wrench (No.106)**, Lock the **Pedal Tube (No.43)** onto the **Pedal Frame (No.5&6)** by **2 Bolts (No.64)**, and **2 Nuts (No.63)**.

Step 6:

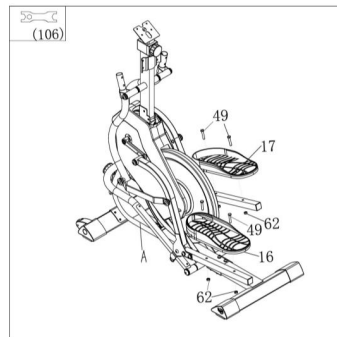


Figure 6

1. Put **Left Pedal (No.16)** and **1 Bolt (No.49)** onto the **Pedal Tube (No.43)**. Use **Multifunctional Wrench (No.106)** and lock it by **2 Nuts (No.62)**.
2. Put **Right Pedal (No.17)** and **1 Bolt (No.49)** onto the **Pedal Tube (No.43)**. Use **Multifunctional Wrench (No.106)** and lock it by **2 Nuts (No.62)**.

Step 7:

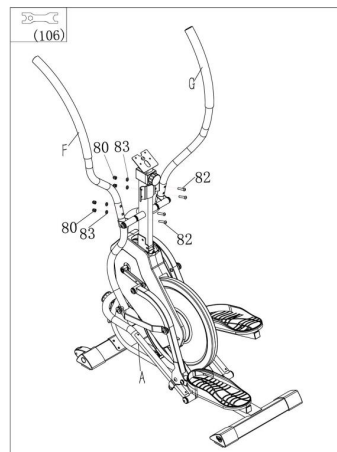


Figure 7

Put the **Left & Right Handle Bar Set (F&G)** onto the **Swing Handle Bar Frame**. Use **Multifunctional Wrench (No.106)** and lock it by **4 Bolts (No.82)**, **4 Wavy Washers (No.83)** and **4 Nuts (No.80)**.

Step 8:

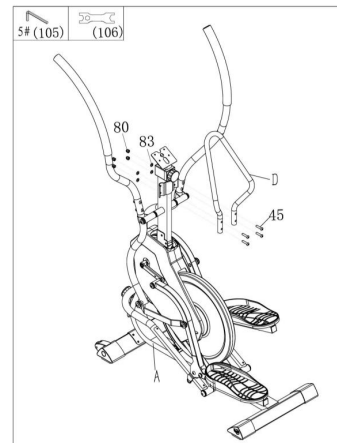


Figure 8

Put the **Left & Right Handle Bar Set (F&G)** onto the **Swing Handle Bar Frame**. Use **Multifunctional Wrench (No.106)** and lock it by **4 Bolts (No.82)**, **4 Wavy Washers (No.83)** and **4 Nuts (No.80)**.

Step 9:

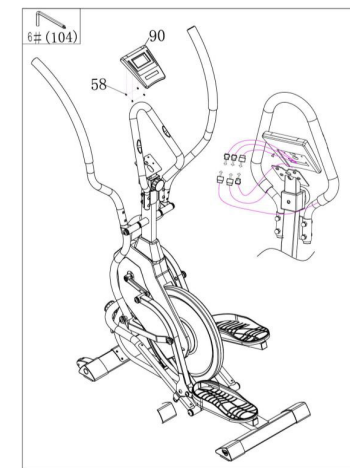


Figure 9

1. Remove the **4 Bolts (No.58)** that are pre-assembled on the back of the **Computer (No.90)**, set them aside nearby.
2. Connect wire from **Middle Upright Tube (No.7)** and tuck into **Computer (No.90)**.
3. Use **Allen wrench (No.104)**, lock the **Computer (No.90)** onto the **Middle Upright Tube (No.7)** by **4 Bolts (No.58)**, Insert the pulse wire into the **Computer (No.90)**.

3. How to exercise

Using your SPIN BIKE provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight

3.1 Stretch before exercise

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

1. Obliques Stretch

As the picture in next column.

- Stand tall with your feet shoulder width apart. Place your right hand on your hip and raise the left arm.
- Incline your torso to the right until you feel a stretch in the obliques.
- Hold the stretch for 20 to 30 seconds and then repeat on the other side.

As the picture below.



2. Standing Forward Bend

- Stand up tall and bend forward by rotating your hip joints.
- Keep your knees straight and place your palms on the floor, beside your feet, or hold the back of your ankles.
- Hold the stretch for 20 to 30 seconds and then stand up slowly.

As the picture below.



3. Calf Stretch

- Stand holding onto a wall with your arms extended and your toes pointing forward.
- Extend your right leg back, keeping your right foot flat on the floor.
- Lean forward and slowly bend your left knee until you feel the stretch in your back calf.
- Hold the stretch for 20 to 30 seconds and then stand up slowly.
- Repeat on the other side.

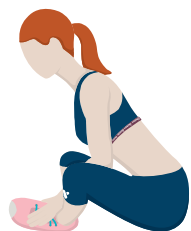
As the picture below.



4. Butterfly Stretch (Inner thighs)

- Sit down on the floor and bring both feet together.
- With the help of your arms, drive your knees down into the floor.
- Hold the stretch for 20 to 30 seconds and then slowly release.

As the picture below.



5. Quad Stretch

- Stand up tall and shift your weight to the right leg.
- Lift your left foot and grasp it with your left hand.
- Pull the left foot towards your butt until you feel the stretch in your quads.
- Hold the stretch for 20 to 30 seconds and then repeat on the other side.

As the picture below.

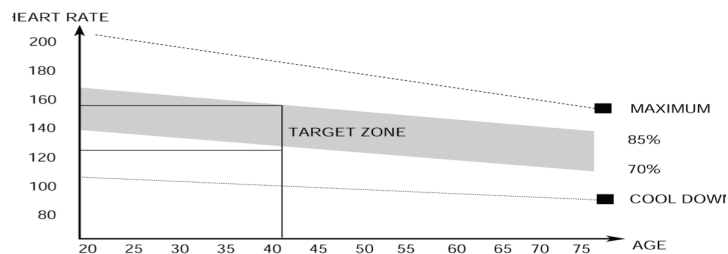


3.2 Exercise

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become stronger. Work to your limit but it is very important to maintain a steady tempo throughout.

The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the

target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

3.3 The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down.

This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, please again remember not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle Toning

To tone muscle while on your machine you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phase but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

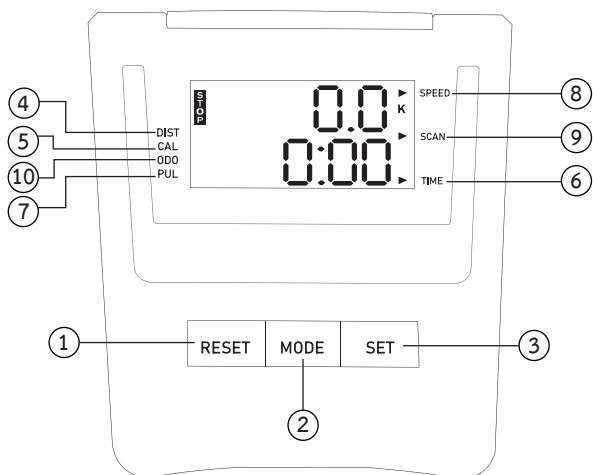
Weight Loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

4. Use

The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

EXERCISE COMPUTER



OPERATION

BUTTONS:

1. **[RESET]** clears data from selected mode..

To reset all stored information from previous workout, press and hold for four seconds

2. **[MODE]** selects mode.

Choose between CAL,DIS,TIME ,ODO and PULSE to be shown on display during exercise.

SPEED are always shown on.

3. **[SET]** programs new setting for selected mode.

To set up exercise goals for the TIME, CALORIES, DISTANCE functions.

Select function by pressing [MODE].

Press [SET] to set your desired goal.

DISPLAY:

Display turns off after 4 minutes when not in use.

4. **DISTANCE:** Press [MODE] to display distance in kilometers for current workout or [SET] to program a countdown from distance goal.

5. **CALORIES:** Press [MODE] to display estimated calories expended or [SET] to program a countdown from calorie goal.

6. **TIME:** Press [MODE] to time workout or [SET] to program a countdown time goal.

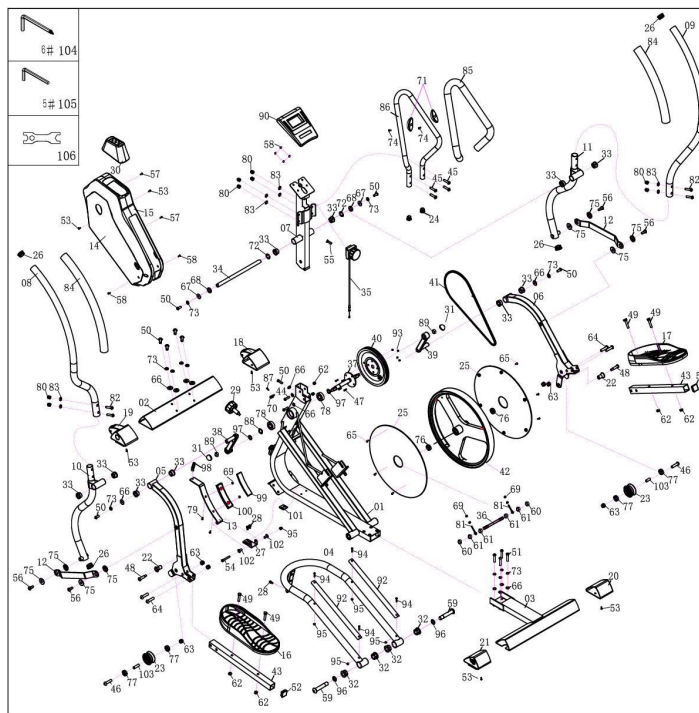
7. **SPEED:** Displays estimated KMH.

8. **PULSE:** Put your hands on the pulse patch, displays estimated pulse value(this data is just for reference, cannot be regarded as medical data).

9. **SCAN:**The monitor will then rotate displaying through the following functions:Time- distance -calories - ODO - pulse.

10. **ODO:** Displays total accumulated distance.

EXPLODED VIEW



PART LIST

NO	DESCRIPTION	SPEC.	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	SPEC.	Q'TY
01	MAIN FRAME		1	54	BOLT	M6*50	1
02	REAR STABILIZER		1	55	BOLT	M5*45	1
03	FRONT STABILIZER		1	56	BOLT	M8*23	4
04	SLIDE TRACK SET		1	57	SCREW	ST4.8*19	2
05	LEFT PEDAL FRAME		1	58	BOLT	M5*8	6
06	RIGHT PEDAL FRAME		1	59	BOLT	M16*85	2
07	MIDDLE UPRIGHT TUBE		1	60	NUT	M10*1	2
08	RIGHT HANDLE BAR		1	61	NUT	M10*1	4
09	LEFT HANDLE BAR		1	62	NUT	M8	6
10	LEFT SWING HANDLE BAR FRAME		1	63	NUT	M10	6
11	RIGHT SWING HANDLE BAR FRAME		1	64	BOLT	M10*50	4
12	CONNECTION PLATE		2	65	BOLT	ST4.2*13	6
13	BREAK SPRING PLATE		1	66	FLAT WASHER	8	11
14	LEFT CHAIN COVER		1	67	FLAT WASHER	8	2
15	RIGHT CHAIN COVER		1	68	D SHAPER WASHER	Φ16*φ28*5t	2
16	LEFT PEDAL		1	69	NUT	M6	2
17	RIGHT PEDAL		1	70	SPEED SENSOR		1

18	RIGHT TRIANGLE TUBE FRONT END CAP		1	71	PULSE PLATE		2
19	LEFT TRIANGLE TUBE FRONT END CAP		1	72	WAVY WASHER	φ16*φ26*0.3t	2
20	RIGHT TRIANGLE TUBE REAR END CAP		1	73	SPRING WASHER	8	12
21	LEFT TRIANGLE TUBE REAR END CAP		1	74	SCREW	ST4.2*13	2
22	AUXILIARY WHEEL		2	75	SPACER SLEEVE	φ30*φ10*5.4	8
23	ROLLER		2	76	BEARING		2
24	ROUND INNER END CAP		2	77	BEARING		2
25	FLYWHEEL COVER		2	78	BEARING		2
26	ROUND INNER END CAP		4	79	BOLT	M6*10	2
27	BREAK PAD		1	80	NUT(group)	M8	8
28	BOLT	M6*12	3	81	BOLT	M6*55	2
29	KNOB		1	82	BOLT	M8*40	4
30	DECORATION COVER		1	83	WAVY WASHER	8	8
31	CRANK COVER		2	84	FOAM GRIP	φ30*φ40*480	2
32	TURNABLE SLEEVING	φ32*φ16*22	4	85	FOAM GRIP	φ20*φ30*700	1
33	SLEEVING	φ28*φ16*16	10	86	MIDDLE HANDLE BAR	φ22.2*1.5	1
34	AXIS	φ15.95x409L	1	87	SCREW	ST4.2*13	1
35	EIGHT SECTION TENSION		1	88	WAVY WASHER	φ21*φ17.5*0.3	1
36	FLYWHEEL AXIS	φ10x137L	1	89	NUT	M10*1.25	2
37	CRANK AXIS	Φ17*192	1	90	COMPUTER		1
38	RIGHT CRANK	127	1	92	STAINLESS STEEL PLATE		2
39	LEFT CRANK	127	1	93	NUT	M6	4
40	BELT WHEEL	PJ6*200	1	94	BOLT	M6*40	4
41	BELT	420PJ6	1	95	NUT	M6	5
42	FLYWHEEL		1	96	FLAT WASHER	31*16*2T	2
43	PEDALTUBE		2	97	WASHER	17	2
44	BOLT	M8*48	2	98	SPRING		1
45	BOLT	M8*35	4	99	FELT		1
46	BOLT	M10*50	2	100	BREAK PAD		1
47	BOLT	M6*15	4	101	BREAK ABSORBING PAD		1
48	BOLT	M8*44	2	102	CASING		2
49	BOLT	M8*50	4	103	CASING		2
50	BOLT	M8*20	9	104	6# ALLEN WRENCH	6#	1
51	BOLT	M8*45	4	105	5# ALLEN WRENCH	5#	1
52	TUBE PLUG		2	106	MULTIFUNCTIONAL WRENCH		1
53	SCREW	ST4.2*13	6				

Belmexthai Company Limited

Headquarter & Warehouse : 15/117 Moo.3 Soi. kao kilo 23, kao kilo Rd, Surasak, Sriracha, Chonburi. Thailand 20110

Customer Service : Tel. 038-314118, 038-773660, 081-6339942