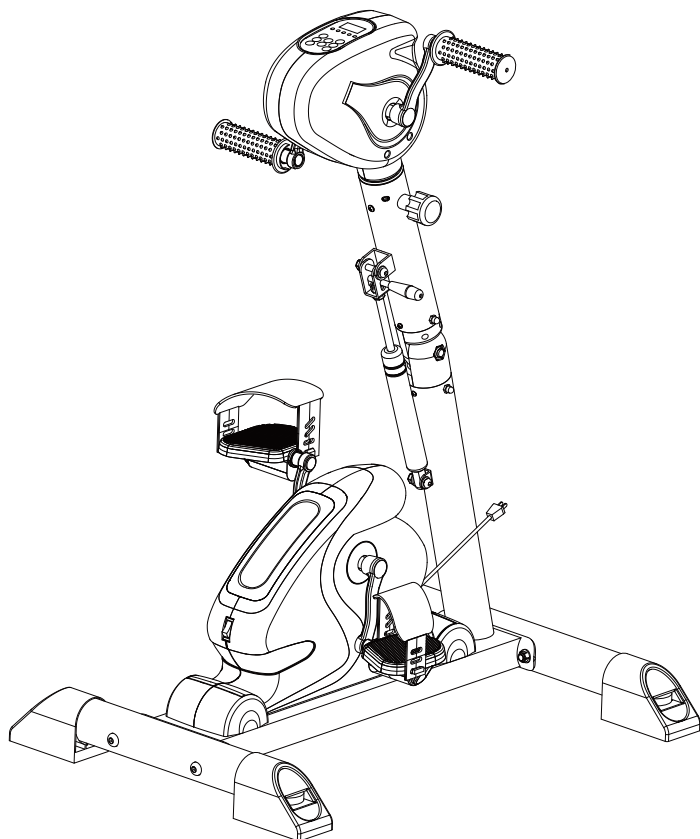


จักรยานกายภาพบำบัด แบบไฟฟ้า แบบปั่นมือ/ปั่นเท้า

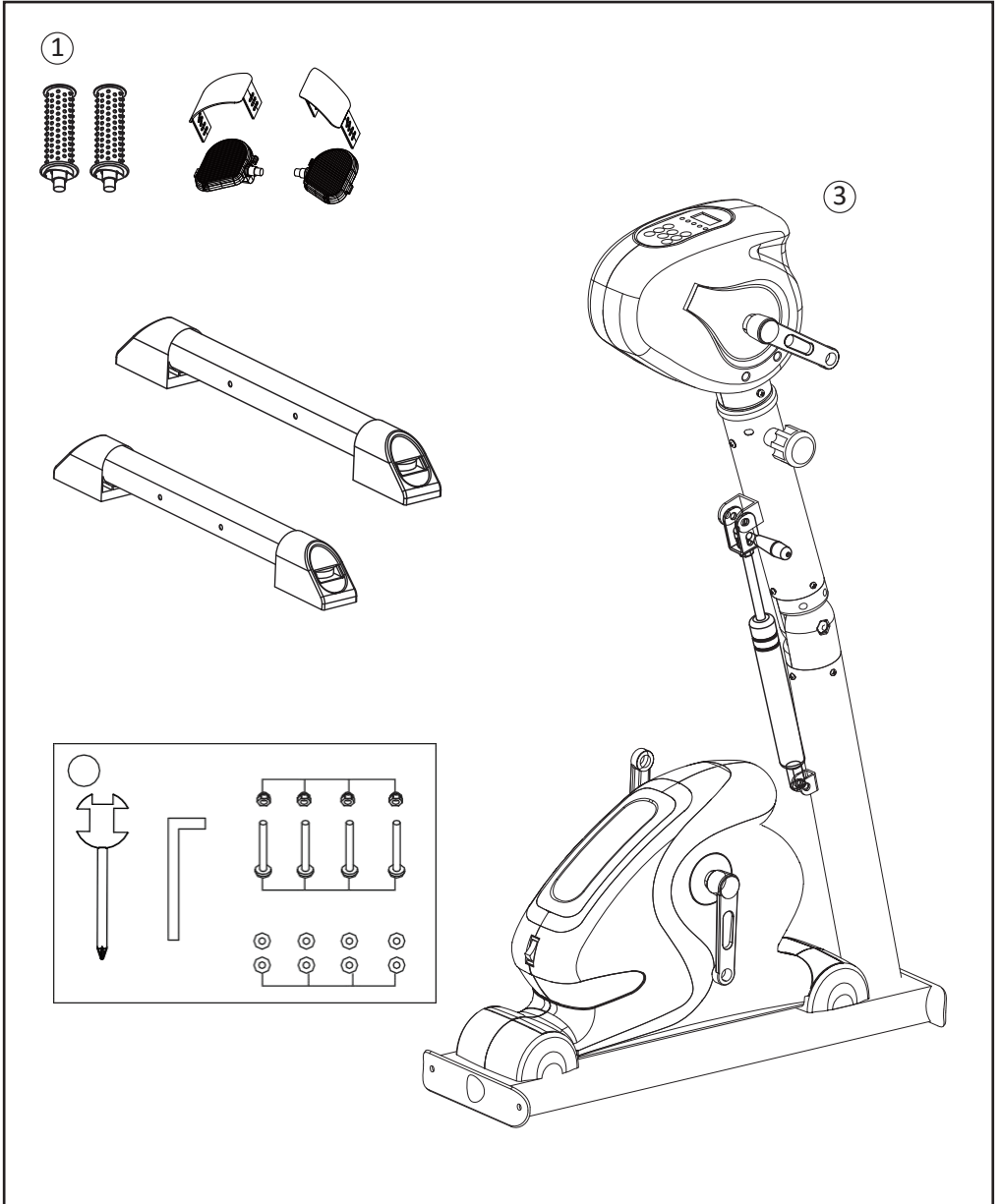
Multifunctional Exercise Bike



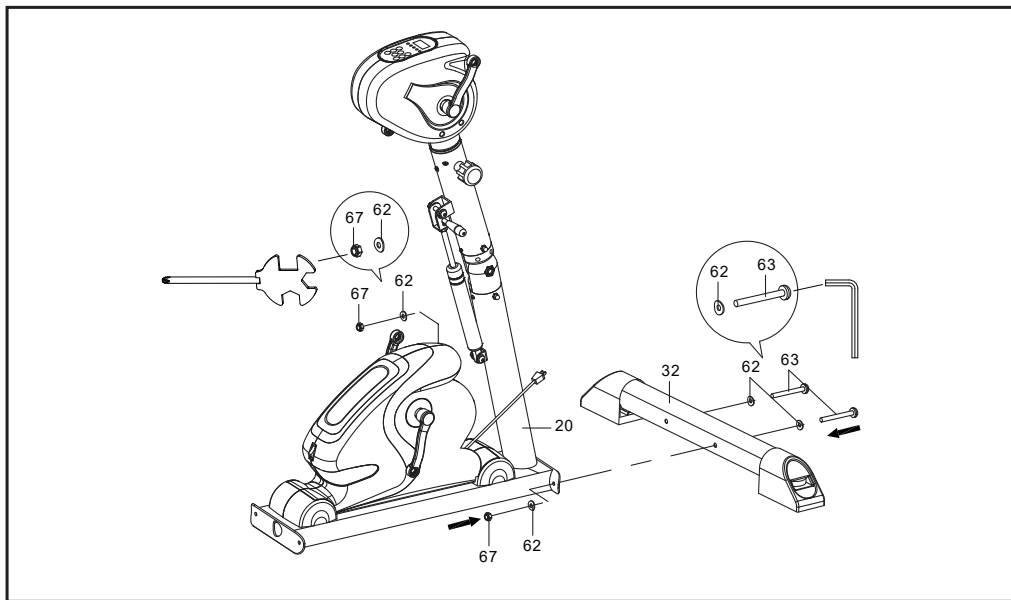
คู่มือการใช้งาน

INSTRUCTION MANUAL

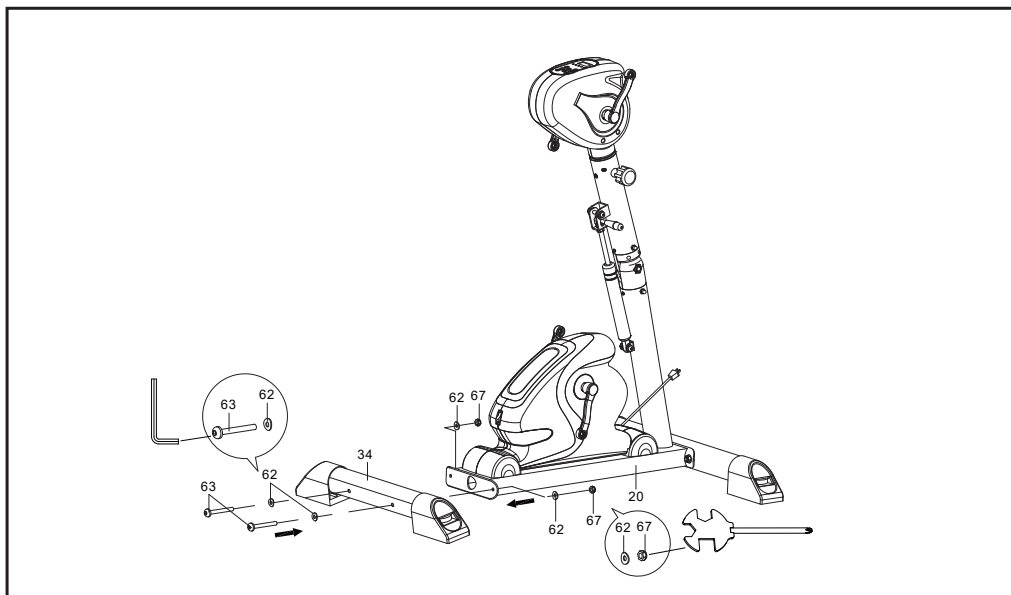
รูปที่.1



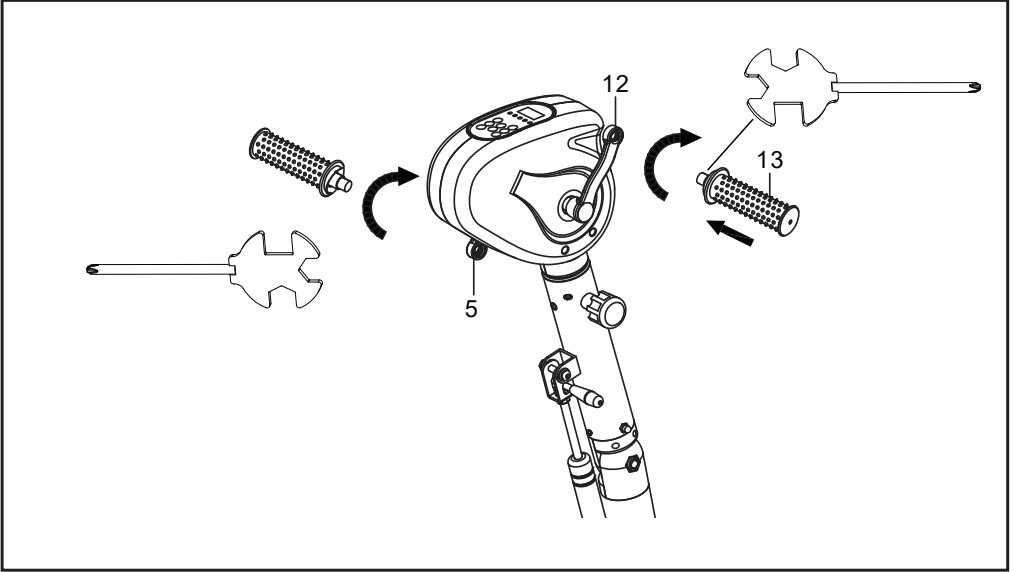
รูปที่.2



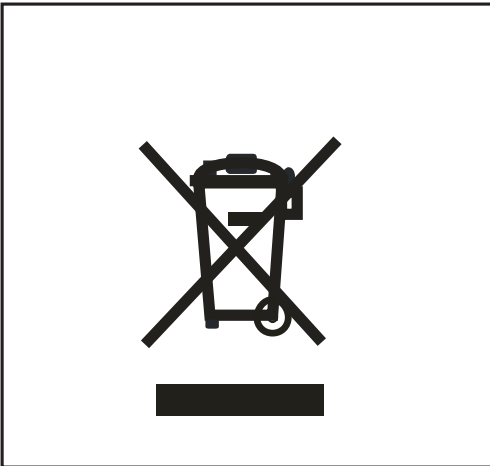
รูปที่.3



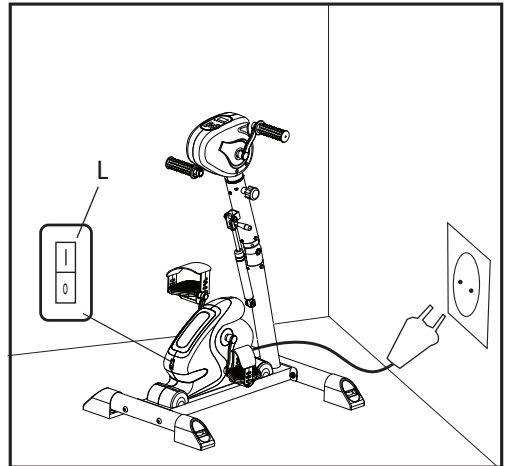
รูปที่.4



รูปที่.5



รูปที่.6



คำแนะนำทั่วไป.

คุณควรปฏิบัติตามข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย เมื่อใช้เครื่อง รวมถึงสิ่งต่อไปนี้ โดยจะให้อินโฟเกี่ยวกับความปลอดภัย การบำรุงรักษา และวิธีการใช้งาน

สำคัญ : สินค้าเป็นผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ หากสินค้าชำรุดและจะทิ้ง สบกวอนทิ้งในภาชนะพิเศษ ตามรูปที่ 5

ความสนใจ! เพื่อลดความเสี่ยงจากไฟฟ้าช็อต:

ถอดปลั๊กเครื่องออกจากเต้ารับไฟฟ้าทันทีหลังการใช้งาน และก่อนดำเนินการทำความสะอาด อ่านคำแนะนำที่มีอยู่ในคู่มืออย่างละเอียด

โดยให้อินโฟสำคัญเกี่ยวกับความปลอดภัย การใช้งาน และการบำรุงรักษา

1. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแรงดันไฟฟ้าของแหล่งจ่ายไฟหลักเหมาะสมกับตัวเครื่องก่อนที่จะเสียบปลั๊กเครื่องเข้ากับแรงดันไฟฟ้าที่ถูกต้องตามรูปที่ 6 แรงดันไฟฟ้าของแหล่งจ่ายไฟจะต้องเหมือนกันกับที่ระบุในคู่มือ คุณลักษณะตัวปลั๊กของเครื่อง จะต้องสามารถใช้งานกับเต้ารับที่ผนังได้ หากไม่เป็นเช่นนั้น โปรดปรึกษาร้านที่จำหน่าย
2. เครื่องนี้ได้รับการออกแบบสำหรับใช้ภายในบ้านเท่านั้น
3. อย่าเสียบปลั๊กเครื่องทิ้งไว้ เมื่อไม่มีการใช้งาน ควรถอดปลั๊กออกจากหลังการใช้งานออกกำลังกายแต่ละครั้งเสร็จแล้ว
4. วางเครื่องของคุณบนพื้นผิวเรียบ โดยมีพื้นที่ว่างด้านข้างและด้านหลังอย่างน้อย 0.5 เมตร
5. ห้ามใช้อุปกรณ์นี้เป็นของเล่นไม่ว่าในกรณีใดก็ตาม โดยพ่อแม่และผู้ที่ได้รับพิชิตชอบที่เกี่ยวกับเด็ก ต้องตระหนักอยู่เสมอถึงธรรมชาติที่มีความอยากรู้อยากเห็นของเด็ก และสิ่งนี้มักจะนำไปสู่สถานการณ์ และพฤติกรรมที่เป็นอันตรายซึ่งอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ นี่คือเหตุผลว่าทำไม เด็กๆจึงควรได้รับการดูแลอยู่ตลอดเวลาเสมอ

6. วางมือของคุณให้ห่างจากชิ้นส่วนใดๆ ที่เคลื่อนไหว
7. ใช้เสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสม ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผูกเชือกผูกรองเท้า และเก็บสายไฟทั้งหมดอย่างถูกต้อง
8. ไม่แนะนำให้กินหรือดื่มน้ำในขณะที่ใช้งาน เพราะจะเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
9. อย่าใช้เครื่องหากสายไฟ และปลั๊กชำรุด หรือเสียหาย
10. เก็บสายไฟให้ห่างจากพื้นผิวที่ร้อน
11. ห้ามใช้เครื่องกลางแจ้ง (ภายนอก)
12. หากต้องการถอดปลั๊กเครื่อง ขึ้นแรกให้ สวิตช์ไปที่ตำแหน่ง 'เปิด-ปิด' แล้วจึง ถอดปลั๊กออกจากเต้ารับ

ข้อควรระวัง.

ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ออกกำลังกาย รวมถึงการออกกำลังกาย กับเครื่องอื่นๆ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณประสบปัญหาใดๆ กับเงื่อนไขต่อไปนี้:

1. ผู้ป่วยโรคเมะเร็ง
2. ผู้ป่วยพักฟื้น หลังจากผ่าตัด
3. มีประวัติปัญหาหัวใจ
4. มีปัญหาโลหิต
5. มีสภาวะการเกิดลิ่มเลือด
6. มีภาวะกระดูกหัก
7. โรคความดันโลหิต
8. ห้ามใช้ในช่วงตั้งครรภ์

คำแนะนำการติดตั้ง.-

นำตัวเครื่องออกจากกล่อง และวางลงบนพื้นดังแสดงในรูปที่ 1

แนะนำให้ขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่สอง สำหรับการประกอบ และต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีชิ้นส่วนทั้งหมดอยู่ที่ครบ

- ① ตัวเครื่อง
- ② อุปกรณ์เสริม
- ③ ไขลึ่ส่วนประกอบ

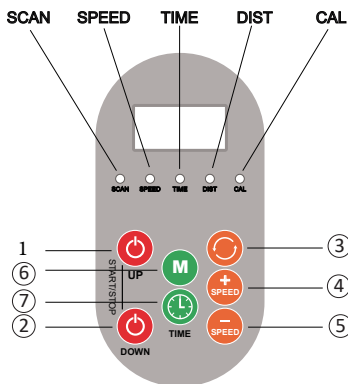
1. การติดตั้งขาตั้งเครื่องด้านหน้า
เพื่อยึดตัวตัวเครื่องด้านหน้า กับขาตั้งด้านหน้า ให้อึดด้วยสกรูและน๊อต M8*40 ดังแสดงในรูปที่ 2

2. การติดตั้งขาตั้งเครื่องด้านหลัง
เพื่อยึดตัวตัวเครื่องด้านหลัง กับขาตั้งด้านหลัง ให้อึดด้วยสกรูและน๊อต ดังแสดงในรูปที่ 3 ใส้สกรูและน๊อต M8*75 (2 ชิ้น) แบบเดียวกัน และเช่นเดียวกับด้านหน้า

3. การติดมือจับ ด้านขวาและซ้าย บนตัวเครื่องด้านบน และใส่เป็นเหยียบ ด้านซ้ายและด้านขวา ลงบนตัวเครื่องด้านล่าง ดังแสดงในรูปที่ 4

4. การเสียบปลั๊ก ใช้งานเครื่อง กับเต้ารับที่มีสายดิน (แรงดันไฟฟ้าที่ถูกต้อง) กดปุ่มสวิตซ์ เปิด-ปิด เครื่อง (L) ดังแสดงในรูปที่ 6

รีโมท.-



ตัวบ่งชี้การแสดงผล:

ความเร็ว, เวลา ระยะทาง (ระยะทางที่เดินทาง กม.) แคลอรี, การสแกน (ข้อมูลตัวอย่างแบบสุ่มแสดง ความเร็ว, เวลา, ระยะทาง, แคลอรี)

- 1: ปุ่มเปิดการใช้งาน ด้านบน (มือและแขน)
- 2: ปุ่มเปิดการใช้งาน ด้านล่าง (เท้าและขา)
- 3: ปุ่ม เดินหน้า/ถอยหลัง - ใช้เปลี่ยนทิศทาง เป็นเหยียบ
- 4: ปุ่มเพิ่มความเร็ว - ใช้เพิ่มความเร็ว (เพิ่มได้ 12 ระดับ ความเร็ว)
- 5: ปุ่มลดความเร็ว - ใช้ลดความเร็ว (ลดได้ 12 ระดับ ความเร็ว)
- 6: ปุ่มเลือกโหมด - ความเร็ว / เวลา / ระยะทาง / แคลอรี
- 7: ปุ่มตั้งเวลา - เลือกตั้งเวลา (1-15 นาที)

วิธีการใช้งาน.-

1. กดปุ่ม (1) เพื่อเปิดเครื่องด้านบน ที่จะใช้ ออกกำลังกายมือและแขน โดยเครื่องจะทำงาน ด้วยความเร็วที่ ระดับ 1 และเวลา 5 นาที หน้าจอจะ แสดงแบบสุ่ม ความเร็ว ข้อมูล เวลา ระยะทาง แคลอรี

2. กดปุ่ม (2) เพื่อเปิดเครื่องด้านล่าง ที่จะใช้ ออกกำลังกายเท้าและขา โดยเครื่องจะทำงาน ด้วยความเร็วที่ ระดับ 1 และเวลา 5 นาที หน้าจอแสดง ผลจะแสดงแบบสุ่ม ความเร็ว ข้อมูล เวลา ระยะทาง แคลอรี

3. กดปุ่ม (7) เพื่อตั้งค่าเวลา คุณสามารถปรับ ช่วงเวลาได้ตั้งแต่ 1 ถึง 15 นาที เพื่อการปรับ ที่รวดเร็ว ขึ้น คุณอาจกดปุ่ม (7) ค้างไว้ จนกว่าคุณจะเห็นเวลาที่ต้องการ อุปกรณ์จะ ปิดโดยอัตโนมัติเมื่อ ฟันนาที่ที่เลือก

4. หากต้องการเพิ่มความเร็วให้กดปุ่ม (4) ที่มี เครื่องหมายบวก “+” เพื่อเพิ่มความเร็ว

5. หากต้องการลดความเร็วให้กดปุ่ม (5) ที่มี เครื่องหมายลบ “-” เพื่อลดความเร็ว

เมื่อที่ต้องการปรับความเร็วมากขึ้น คุณอาจ กดปุ่ม (4) หรือ (5) ค้างไว้จนกว่าคุณจะเห็น ระดับความเร็วที่ต้องการ

6. การใช้ปุ่ม (3) เพื่อเดินหน้า / หรือถอยหลัง โดยสามารถเปลี่ยนทิศทางการหมุนของตัว มอเตอร์ที่ใช้ปั่นมือ หรือเป็นเหยียบได้

7. กดปุ่ม (6) คือปุ่มโหมด (MODE) กดจำนวน หนึ่งครั้งขึ้นไปเพื่อแสดงความเร็วข้อมูล (SPEED) เวลา (TIME) ระยะทาง(Dist.) แคลอรี (Cal.) หากต้องการแสดงพารามิเตอร์ แบบสุ่ม ให้กดปุ่มหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่ง ไฟสีแดงแสดงได้ตัวอักษรสแกน ในสถานะสแตนด์บาย ให้กดปุ่มโหมด (MODE) นี้ คุณสามารถเลือกฟังก์ชันระหว่างโปรแกรม อัตโนมัติ และโปรแกรมแบบแมนนวลได้

มีโปรแกรมอัตโนมัติ 5 โปรแกรม ได้แก่ P1, P2, P3, P4, P5

P1: ระดับ 1 - ระดับ 2 - ระดับ 3 - ระดับ 4- ระดับ 5 ทำงานเป็นวงต่อเนื่อง ทุกๆ 30 วินาที

P2: ระดับ 2 ระดับ 3 - ระดับ 4- ระดับ 5 - ระดับ 6 ทำงานเป็นวงต่อเนื่อง ทุกๆ 15 วินาที

P3: ระดับ 3 - ระดับ 5 - ระดับ 7 - ระดับ 9 - ระดับ 11 ทำงานเป็นวงต่อเนื่อง ทุกๆ 20 วินาที

P4: ระดับ 4 - ระดับ 6- ระดับ 8- ระดับ 10 - ระดับ 12 ทำงานเป็นวงต่อเนื่อง ทุกๆ 20 วินาที

P5: ระดับ 5 - ระดับ 10 - ระดับ 5- ระดับ 10 ทำงานเป็นวงต่อเนื่องทุกๆ 30 วินาที

8. หากต้องการปิด ให้กดปุ่ม (1) หรือ (2) อีกครั้ง (ขึ้นอยู่กับว่าขณะนี้คุณใช้งานส่วนไหน บน หรือล่าง)

9. หลังจากเสร็จสิ้น ให้กดปุ่มสวิตช์ เปิด-ปิด สีแดงด้านล่าง (มอเตอร์เครื่องด้านล่างที่ใช้ ออกกำลังกายเท้าและขา) ในตำแหน่ง “0” เพื่อปิดเครื่อง โดยสมบูรณ์

ข้อแนะนำการใช้งาน.-

1. ให้ใช้เครื่องออกกำลังกายสั้นๆ 3 ถึง 6 นาที ด้วยความเร็ว วันละ 2 ครั้ง ดูตัวอย่างแบบฝึกหัดในหน้าถัดไป

2. ค่อยๆ เพิ่มจำนวนการใช้ โดยสูงสุด 15 นาที ต่อเซสชัน วันละ 2 ครั้ง เมื่อคุณเริ่มคุ้นเคยกับการออกกำลังกายและการใช้งานแล้ว คุณสามารถลองปรับใช้ความเร็วที่สูงขึ้นได้

3. เราหวังว่าคุณจะเพลิดเพลินกับการออกกำลังกาย และใช้ประโยชน์ในโปรแกรมการออกกำลังกายแบบควบคุม มีความแข็งแรงมากขึ้น มีพลังงานมากขึ้น และมีความเครียดน้อยลง มีความสุขและรู้ดีขึ้นในทุกๆ ที่ใช้งาน

การบำรุงรักษาเครื่อง.-

1. ปิดเครื่องและถอดปลั๊กสายไฟ ทุกครั้งหลังการใช้งานเสร็จ และก่อนการทำความสะอาด

2. ตรวจสอบเป็นระยะ ว่าอุปกรณ์และส่วนประกอบทั้งหมด เชื่อมต่ออย่างถูกต้อง และขันน็อตแน่น

3. ต้องตรวจสอบชิ้นส่วนทั้งหมดบนตัวเครื่องของคุณทุกๆ 3 เดือน

4. ขอแนะนำให้คุณใช้อะไหล่แท้ เพื่อทดแทนส่วนประกอบที่สึกหรอ การใช้อะไหล่อื่นๆ อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บขณะใช้งาน หรือส่งผลต่อประสิทธิภาพของเครื่องได้

ข้อมูลจำเพาะทางเทคนิค.-

หมายเลขรุ่น : HSM-20CE

แรงดันไฟฟ้า : 220-240V

ความถี่ที่กำหนด : 50Hz

กำลังไฟฟ้า : 70W

G.W./N.W. : 18/16KGS

น้ำหนักสูงสุด : 80 กก.

ขนาดบรรจุ : 81x69x21.5 ซม.

ขนาดที่ปรับเพิ่ม : 72x63x110 ซม.

จอแสดงผล LED

มอเตอร์เหวี่ยง : อะลูมิเนียมหล่อขึ้นรูป

โครงเครื่อง : โลหะ

วัสดุผลิตภัณฑ์ โครงเครื่องด้านบน

ภายนอก : พลาสติก ABS

วัสดุผลิตภัณฑ์ โครงเครื่องด้านล่าง

ภายนอก : พลาสติก ABS

วิธีการใช้งานจักรยานปั่นมือ/ปั่นเท้า

ตำแหน่งที่ 1

แบบนั่ง .-

การใช้งานเครื่องด้านล่าง สำหรับเท้าและขา

1. ใช้เก้าอี้ที่มั่นคงและแข็งแรง
2. ต้องแน่ใจว่าได้วางจักรยาน ปั่นมือ / ปั่นเท้า ไว้ใน ระยะห่างที่เหมาะสมจากเก้าอี้จุดที่นั่ง โดยระยะห่างต้องสะดวกสบาย เพื่อให้สามารถยึดขาของคุณออกไปปั่นจักรยาน (เพื่อไม่ให้เท้าและขาของคุณ เหยียดยาวเกินไป)
3. ขอแนะนำให้คุณวางเบาะขนาดเล็ก ไว้ที่ฐานด้านหลังส่วนล่าง ของที่นั่งบนเก้าอี้ (บริเวณเอว) เพื่อให้หลังส่วนล่าง บนเก้าอี้ (บริเวณเอว) ของคุณ ได้รับการรองรับ ขณะใช้งานปั่นจักรยาน
4. นั่งและวางเท้าบนแป้นเหยียบ
5. กดปุ่ม (2) เพื่อเปิดใช้งานตัวเครื่องด้านล่าง แป้นเหยียบจะเริ่มหมุน
6. หากต้องการหยุดเครื่องให้กด (2) เพื่อปิดการใช้งานตัวเครื่องด้านล่าง แป้นเหยียบจะหยุด

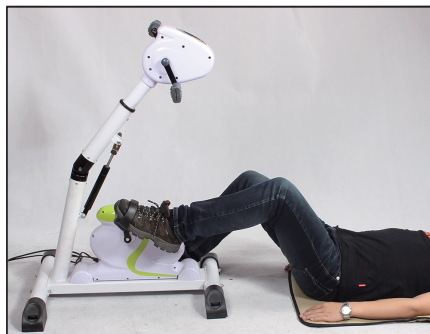


ตำแหน่งที่ 2

แบบนอน .-

การใช้งานเครื่องด้านล่าง สำหรับเท้าและขา

1. เมื่อนอนราบ ขอแนะนำให้คุณวางเบาะขนาดเล็ก ไว้ที่ฐานด้านหลังส่วนล่าง (บริเวณเอวและใต้ศีรษะ) เพื่อได้รับการรองรับเมื่อใช้งานปั่นจักรยาน
2. ขณะนอนราบ เท้าทั้งสองข้างสามารถเหยียบบนแป้นเหยียบได้ (คุณสามารถใช้สายรัด พุงก็ได้ หากต้องการ)
3. วางแขนไว้ข้างตัวแล้วทำตามขั้นตอนในตำแหน่งที่ 1



4. เมื่อคุณเสร็จสิ้น ให้อ่อนในท่าเดิมต่อไปอีกครั้ง แล้วค่อยลุกขึ้นอย่างช้าๆ

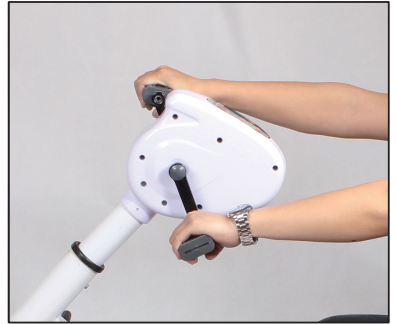
หมายเหตุ : หากคุณใช้เครื่องบนเตียง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าจักรยานตั้งบนพื้นที่มีความมั่นคงแข็งแรง

ตำแหน่งที่ 3

แบบนั่ง .-

การใช้งานเครื่องต้านบน สำหรับมือและแขน

1. ใช้เก้าอี้ที่มั่นคงและแข็งแรง
2. ต้องแน่ใจว่าได้วางจักรยาน ปั่นมือ / ปั่นเท้าไว้ ใน ระยะห่างที่เหมาะสมจากเก้าอี้จุดที่นั่ง โดยระยะห่างต้องสะดวกสบาย เพื่อให้สามารถยึดแขนของคุณออกไปปั่นจักรยาน (เพื่อไม่ให้มือและแขนของคุณ เหยียดยาวเกินไป)
3. ขอแนะนำให้คุณวางเบาะขนาดเล็ก ไว้ที่ฐานด้านหลังส่วนล่าง ของที่นั่งบนเก้าอี้ (บริเวณเอว) เพื่อให้หลังส่วนล่าง บนเก้าอี้ (บริเวณเอว) ของคุณ ได้รับการรองรับ ขณะใช้งานปั่นจักรยาน
4. นั่งและวางแขนบนมือปั่น
5. กดปุ่ม (1) เพื่อเปิดใช้งานตัวเครื่องต้านบน มือปั่นจะเริ่มหมุน
6. หากต้องการหยุดเครื่องให้กด (1) เพื่อปิดการใช้งานตัวเครื่องต้านบน มือปั่นจะหมุน



ตำแหน่งที่ 4

แบบนั่ง .-

การใช้งานเครื่องด้นบน สำหรับมือและแขน
ด้านล่าง สำหรับเท้าและขา

1. ใช้เก้าอี้ที่มั่นคงและแข็งแรง
2. ต้องแน่ใจว่าได้วางจักรยาน ปั่นมือ / ปั่นเท้า ไว้ในระยห่างที่เหมาระสมจากเก้าอี้จุดที่นั่ง โดยระยห่างต้องลุดวกสบาย เพื่อให้สามารถยิดแะขะขะ ออกไปปั่นจักรยาน (เพื่อไม่ให้ มือแะแะแขน พร้อมทั้งเท้าแะขะ ของคุณ เหยียดยาวเกินไป)
3. ขอแนะนำให้คุณวางเบาะขนาดเล็ก ไว้ที่ฐานด้านหลังส่วนล่าง ของที่นั่งบนเก้าอี้ (บริเวณเอว) เพื่อให้หลังส่วนล่าง บนเก้าอี้ (บริเวณเอว) ของคุณ ได้รับการรองรับ ขณะใช้งานปั่นจักรยาน
4. นั่งแะวางขา แะแะแขนของคุณ บนมือปั่นแะแะแป้นเหยียบ
5. กดปุ่ม (1&2) เพื่อเปิดใช้งานตัวเครื่องด้นบน แะด้านล่าง มือปั่นแะแป้นเหยียบจะริ่มหมุน
6. หากต้องการหยุดเครื่องให้กด (1&2) เพื่อปิดการใช้งานตัวเครื่องด้นบนแะด้านล่าง มือปั่นแะแป้นเหยียบจะริ่มหมุน





Aswellcare.com

ที่อยู่ : เลขที่ 131 อาคาร 1616 ซอยพระราม 2 ซอย 42 ถนนพระราม 2

แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150

เบอร์โทร : 02-416-1666 (Auto)

Email: sales@asgwellness.com

Facebook : Aswellcare

Youtube : Aswellcare

