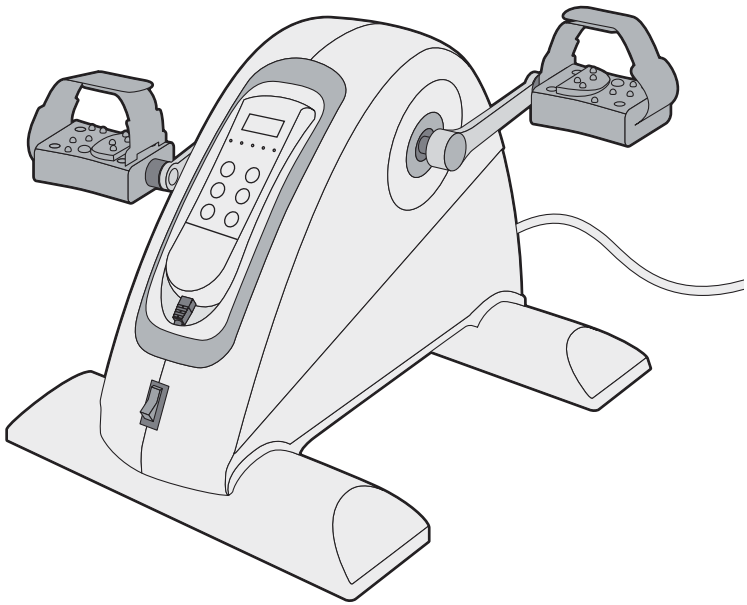


จักรยานกายภาพบำบัด Mini แบบไฟฟ้า แบบปั่นมือ ปั่นเท้า

# Electric Mini Exercise Bike



คู่มือการใช้งาน

**INSTRUCTION MANUAL**

## การแนะนำ

ขอขอบคุณที่ตัดสินใจซื้อ Mini Exercise Bike จักรยานออกกำลังกายขนาดเล็ก แบบใช้ไฟฟ้า ได้รับการออกแบบผลิตภัณฑ์ พร้อมผลิตจากวัสดุและส่วนประกอบที่ดีที่สุด จากโรงงานเชื่อถือได้

## ก่อนใช้งาน

- บรรจุกันที่ทั้งหมดออกอย่างระมัดระวัง หลีกเลี่ยงการใช้ผิด ใช้เครื่องมือมีคมอื่นๆ เนื่องจากอาจทำให้พื้นผิวของผลิตภัณฑ์เสียหายได้
- ตรวจสอบผลิตภัณฑ์เพื่อดูความเสียหายที่มองเห็นได้ หากคุณเห็นความเสียหายหรือสงสัยว่ามีข้อผิดพลาด อย่าเพิ่งใช้ผลิตภัณฑ์ แต่ให้ติดต่อบริษัทที่จัดจำหน่าย เพื่อขอความช่วยเหลือ

## วัตถุประสงค์การใช้งาน

เครื่องออกกำลังกายแบบวงรอบขนาดเล็ก สามารถช่วยปรับปรุงการไหลเวียน และความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ และเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการจะออกกำลังกายจากที่บ้านของตนเองอย่างสะดวกสบาย สามารถใช้ออกกำลังกายขณะนั่งหรือนอน หรือบนโต๊ะสำหรับบริหารแขนได้

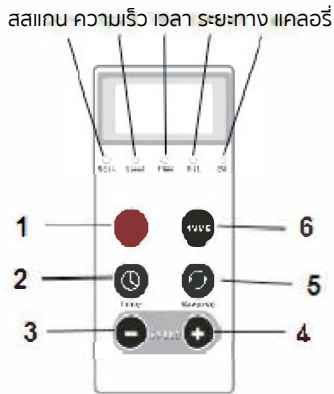
## คำแนะนำทั่วไป

### ความสนใจ! เพื่อลดความเสี่ยงจากไฟฟ้าช็อต:

ถอดปลั๊กเครื่องออกจากเต้ารับไฟฟ้าทันทีหลังการใช้งาน และก่อนทำความสะอาด อ่านคำแนะนำที่มีอยู่ในคู่มือนี้อย่างละเอียด โดยจะให้ข้อมูลสำคัญ เกี่ยวกับความปลอดภัย การใช้งาน และการบำรุงรักษาเครื่อง

1. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไฟฟ้าจากแหล่งจ่ายไฟหลักเหมาะสมกับตัวเครื่อง ก่อนเสียบปลั๊กกับเต้ารับจะต้องตรงกับการกำหนด ค่าไฟฟ้า 220V และปลั๊กเครื่อง สามารถใช้งานกลับเต้ารับได้ หากไม่เป็นเช่นนั้น โปรดติดต่อบริษัทที่จำหน่าย
2. อุปกรณ์ ได้รับการออกแบบสำหรับใช้ในบ้านเท่านั้น
3. อย่าเสียบปลั๊กเครื่องทิ้งไว้ เมื่อไม่มีการใช้งาน ควรถอดปลั๊กออกจากหลังการใช้งานออกกำลังกายแต่ละครั้งเสร็จแล้ว
4. วางเครื่องบนพื้นผิวเรียบโดยมีพื้นที่ว่างด้านข้างและด้านหลังอย่างน้อย 0.5 เมตร
5. ไม่แนะนำให้เก็บเครื่องไว้ในที่ชื้น เพราะจะเกิดสนิมได้ง่าย
6. ห้ามใช้เครื่องหากสายไฟหลักชำรุด หรือเสียหาย
7. เก็บสายไฟให้ห่างจากพื้นผิวที่ร้อน
8. ห้ามใช้เครื่องกลางแจ้ง (ภายนอก)
9. ห้ามใช้ในห้องน้ำ หรือในบริเวณที่เปียกหรือชื้น
10. หากต้องการถอดปลั๊กเครื่อง ขึ้นแรกให้ไปที่ ตำแหน่ง "เปิด-ปิด" แล้วจึงถอดปลั๊ก ออกจากเต้ารับ
11. โปรดปรึกษาแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญก่อนออกกำลังกายรูปแบบใหม่ หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายใหม่
12. เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทุกรูปแบบ อย่าใช้เครื่องหากคุณรู้สึกไม่สบาย หรือทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จ
13. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณวอร์มอัพร่างกายก่อนใช้งาน และพักร่างกายหลังจากการใช้งานเครื่อง

14. สวมเสื้อผ้า และรองเท้าที่เหมาะสม
15. ห้ามสัมผัส หรือสอดนิ้วใดๆ เข้าไปในชิ้นส่วนที่เคลื่อนไหวได้ในขณะที่ใช้งานเครื่อง
16. เด็กอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป และบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย ประสาท สัมผัส หรือทางจิต หรือผู้ที่ขาดประสบการณ์ และความรู้ สามารถใช้เครื่องนี้ได้ หากได้รับการดูแลหรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้เครื่องอย่างปลอดภัย และเข้าใจ อันตรายที่เกี่ยวข้อง
17. ห้ามเด็กเล่นเครื่อง
18. ผู้ใช้ที่เป็นเด็กจะต้องไม่ทำความสะอาด และบำรุงรักษา แต่ต้องให้ผู้ที่ใช้ที่ชำนาญดูแลรักษา และทำความสะอาดเครื่อง
19. ห้ามวางสายไฟไว้ใต้พรม หรือพรมปูพื้น
20. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสายเคเบิลไม่สัมผัสกับบันได ขณะใช้งาน



**ข้อบ่งชี้การแสดงผล**

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

- 1 เปิด/ปิดเครื่อง
- 2 เวลา (ปุ่มเลือกเวลา 1-15 นาที)
- 3 ลดความเร็วปรับได้ 3 ระดับ (การตั้งค่า 12 แบบ)
- 4 เพิ่มความเร็วปรับได้ 3 ระดับ (การตั้งค่า 12 แบบ )
- 5 เดินหน้า / ถอยหลัง (ทิศทางมือป้อน หรือเป็นเหยียบ)
- 6 โหมด (กดเพื่อแสดงความเร็ว เวลา ระยะ ทาง หรือแคลอรี)

**หมายเหตุ เพื่อการปรับเวลา หรือความเร็วที่เร็วขึ้น ให้กดปุ่มที่เกี่ยวข้องค้างไว้**

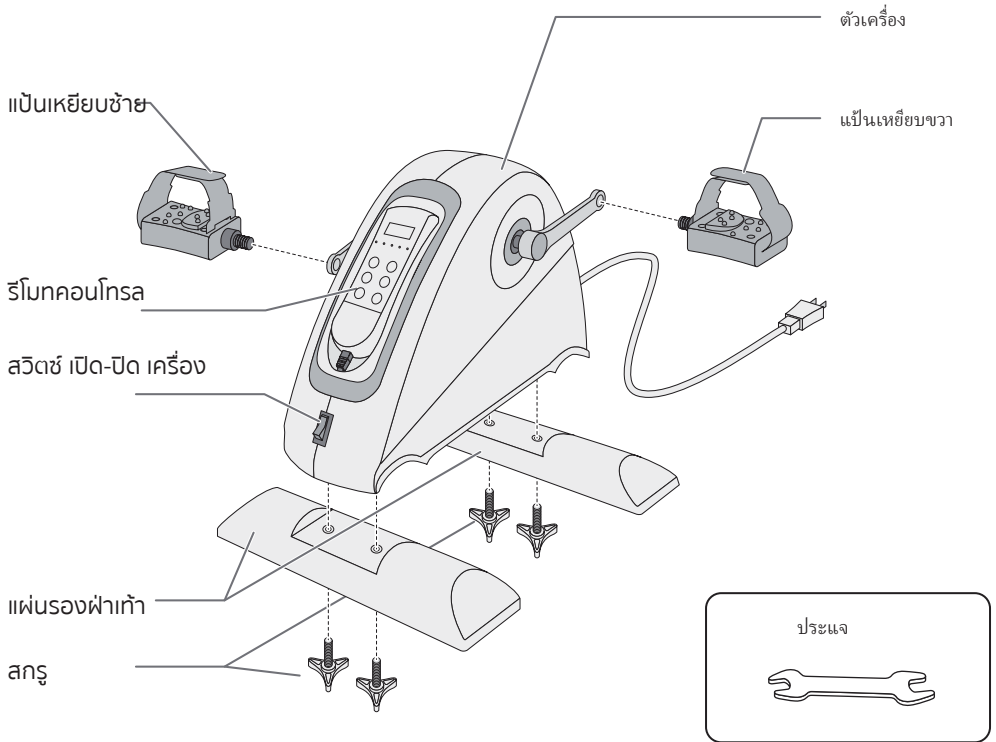
**การเปิด/ปิด**

- 1. เสียบปลั๊กเข้าเต้ารับ กดปุ่มสวิตช์ เปิด-ปิด ที่เป็นสีแดงด้านล่างรีโมทคอนโทรล และต้องการเปิดเครื่อง ให้กด (1) บนรีโมทคอนโทรล
- 2. หากต้องการปิดเครื่อง ให้กด (1) บนรีโมทคอนโทรล แล้วกดปุ่มสวิตช์ เปิด-ปิด ที่เป็นสีแดงด้านล่างรีโมทคอนโทรลอีกครั้ง จากนั้นถอดปลั๊กเครื่องออกจากเต้ารับ

## ข้อกำหนดทางเทคนิค

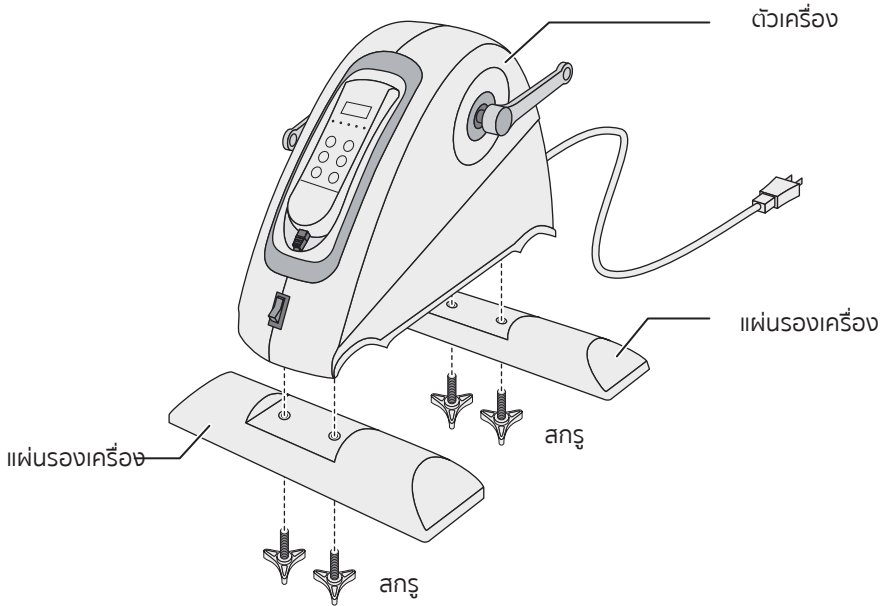
รุ่น: HSM-50CE  
 อัตราแรงดันไฟฟ้า: 220V ~  
 ความถี่ที่กำหนด: 50/60Hz  
 กำลังไฟ: 70W

## รายการผลิตภัณฑ์

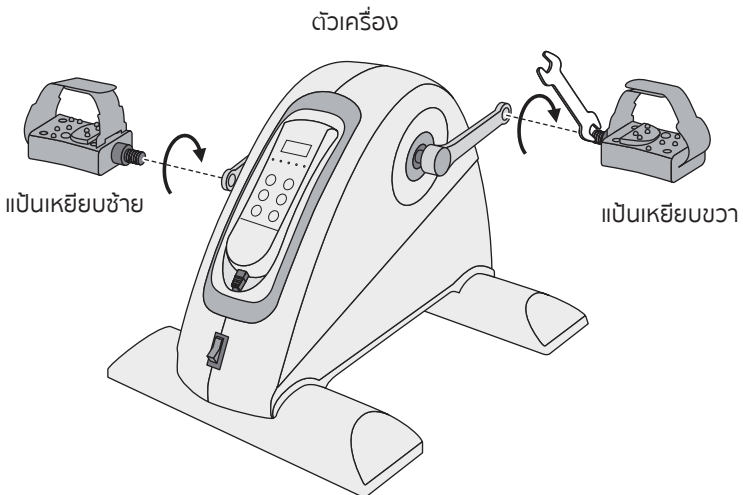


## ข้อกำหนดทางเทคนิค

1. โปรดใช้สกรู 4 ชิ้น เพื่อล็อกแผ่นรองเท้าเข้ากับตัวเครื่องให้แน่น



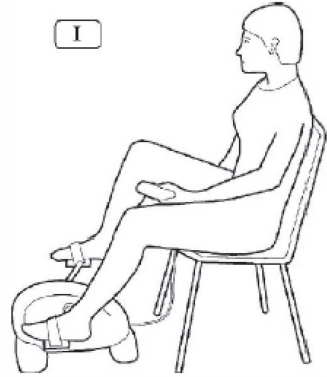
2. โปรดใช้ประแจเพื่อล็อก แป้นเหยียบเข้ากับข้อเหวี่ยงของเครื่องให้แน่น



## การออกกำลังกาย

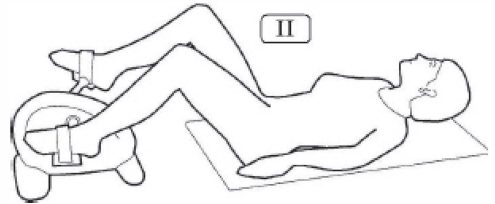
### ตำแหน่งที่ 1: (ร่างกายส่วนล่าง)

- ใช้เก้าอี้ที่มั่นคง และแข็งแรง
- วางเครื่องให้ห่างจากเก้าอี้ในระยะที่สบาย เพื่อหลีกเลี่ยงการเหยียดขามากเกินไป
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ารองรับส่วนหลังส่วนล่างของคุณ
- เราขอแนะนำให้คุณวางเบาะขนาดเล็กไว้ที่ฐานหลังของที่นั่งบนเก้าอี้ และเป็นเหยียบ
- ถอดรีโมทคอนโทรลออกจากเซอร์ราวนบนตัวเครื่อง ปฏิบัติตามคำแนะนำ ในการเปิด-ปิดเครื่อง และการใช้รีโมทคอนโทรล



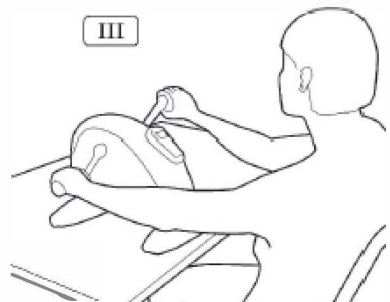
### ตำแหน่งที่ 2: การนอน

- เมื่อนอนราบ ให้วางเครื่องใน ระยะที่สบาย เพื่อหลีกเลี่ยงการเหยียดขามากเกินไป
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ารองรับส่วนหลังส่วนล่างของคุณ เราขอแนะนำให้คุณวางเบาะขนาดเล็ก ไว้ที่ฐานหลังของคุณ
- วางเท้าของคุณ บนเป็นเหยียบ
- ถอดรีโมทคอนโทรลออกจากเซอร์ราวนบนตัวเครื่อง ปฏิบัติตามคำแนะนำ ในการเปิด-ปิดเครื่อง และการใช้รีโมทคอนโทรล
- เมื่อคุณเสร็จสิ้น ให้นอนในท่าเดิมต่อไปอีกครู่ แล้วค่อยลุกขึ้นอย่างช้าๆ



### ตำแหน่งที่ 3: นั่ง (ร่างกายส่วนบน)

- ใช้พื้นพนักพิงสูง และมั่นคง เช่น โต๊ะ เพื่อให้เครื่องอยู่กับที่ ระดับความสูงประมาณหน้าอก โดยให้ด้านรีโมทคอนโทรลหันหน้าเข้าหาคุณ และนั่งบนเก้าอี้ที่มั่นคง
- วางเครื่องในระยะที่สบาย เพื่อหลีกเลี่ยงการบิดแขนมากเกินไป
- ทำตามขั้นตอนสำหรับตำแหน่งที่ 1



### การดูแล และบำรุงรักษา

กรุณาตรวจสอบความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์เป็นระยะๆ หรือ หากท่านมีข้อกังวลใดๆ เป็นพิเศษกับองค์ประกอบการยึดต้องขันให้แน่นอีกครั้ง หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับความปลอดภัย ของเครื่อง อย่าใช้งาน โปรดติดต่อบริษัทที่จำหน่าย เพื่อขอความช่วยเหลือทางเทคนิค และหากท่านต้องการอะไร เพื่อเปลี่ยนส่วนประกอบ



**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**

