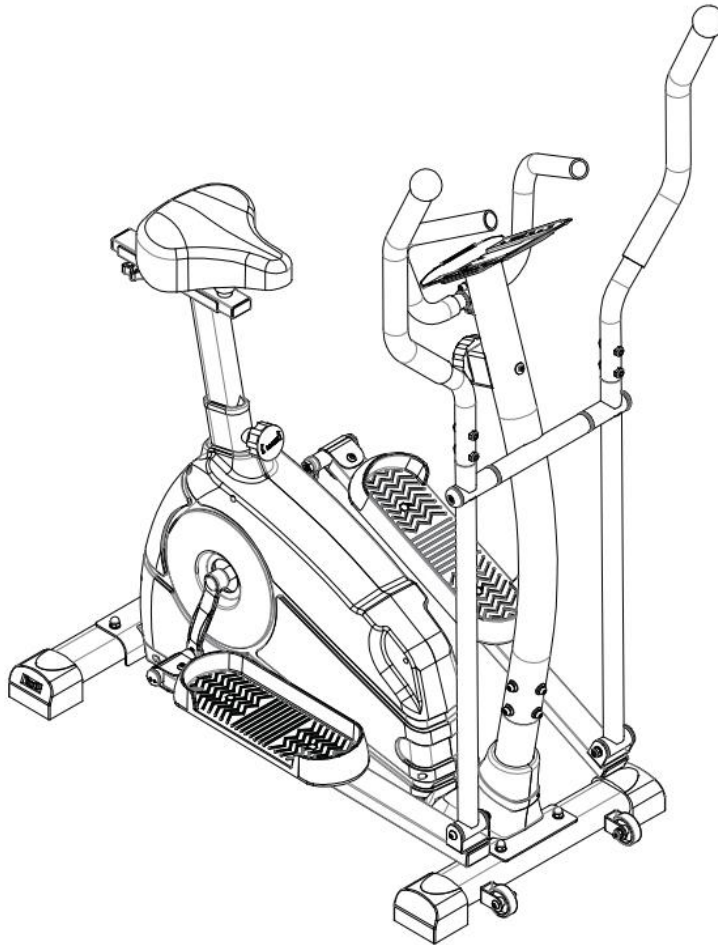


XE ĐẠP TẬP THỂ THAO

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

Model: MK-286



LƯU Ý!

Vui lòng đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng sản phẩm này!

Giữ lại hướng dẫn để tham khảo khi cần thiết.

Đặc điểm kỹ thuật của sản phẩm thực tế có thể thay đổi không đáng kể so với các hình minh họa và có thể thay đổi mà không cần thông báo.

Trước khi bắt đầu

Cảm ơn bạn đã mua xe đạp tập thể thao kết hợp tay và chân này! Để đảm bảo an toàn và hữu ích cho bạn, vui lòng đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng thiết bị.

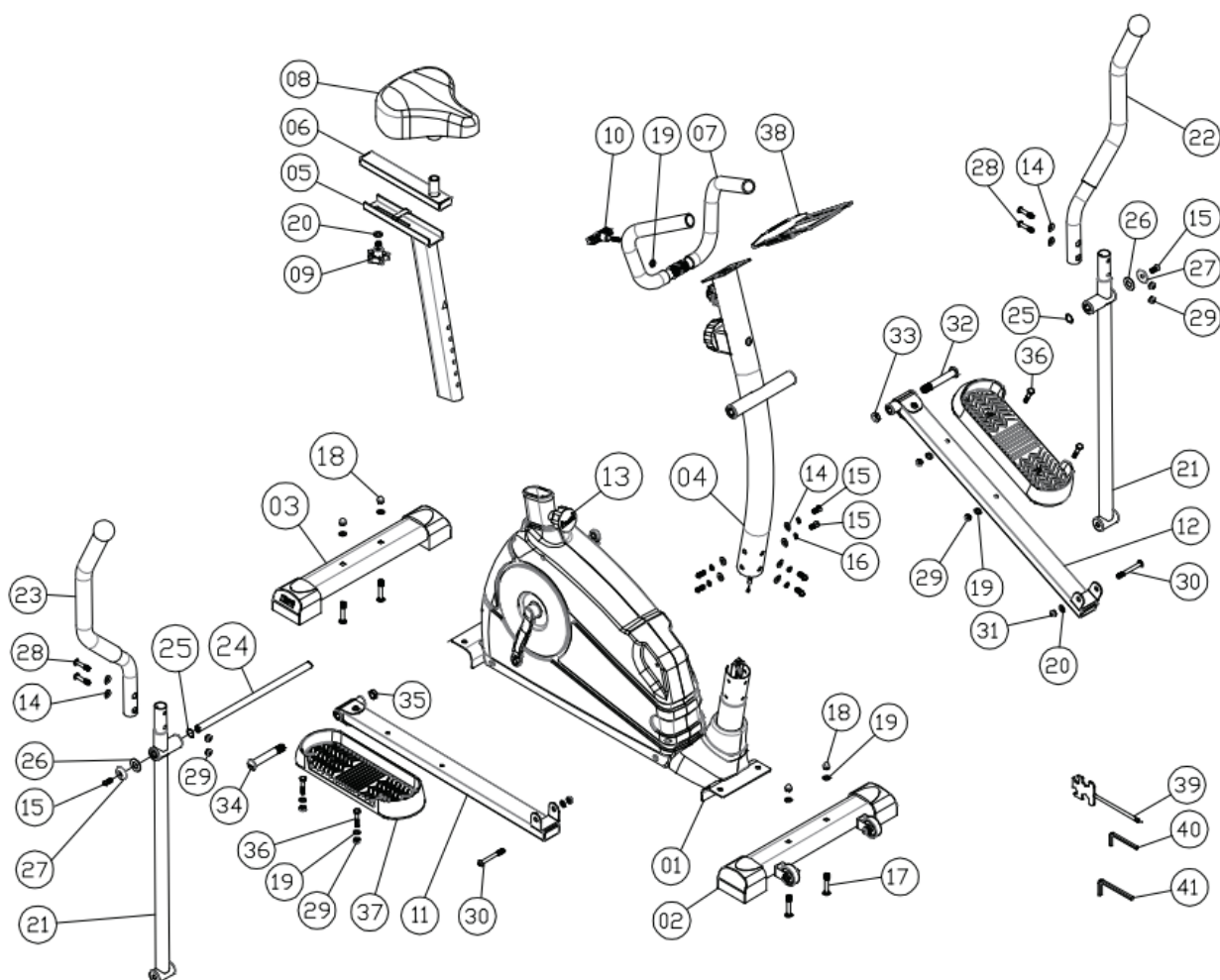
Trước khi lắp ráp, bạn nên tháo gỡ các bộ phận ra khỏi hộp và chắc chắn rằng tất cả các bộ phận đều đã được cung cấp đầy đủ theo sản phẩm. Hướng dẫn lắp ráp được mô tả trong các bước và minh họa dưới đây.

HƯỚNG DẪN AN TOÀN QUAN TRỌNG

ĐẢM BẢO RẰNG BẠN ĐÃ ĐỌC TOÀN BỘ HƯỚNG DẪN TRƯỚC KHI LẮP RÁP VÀ HOẠT ĐỘNG THIẾT BỊ NÀY. ĐẶC BIỆT LƯU Ý CÁC BIỆN PHÁP AN TOÀN SAU ĐÂY:

1. Kiểm tra tất cả các đinh ốc, ốc vít và các mối nối trước khi sử dụng thiết bị lần đầu và đảm bảo rằng thiết bị đủ các điều kiện an toàn.
2. Lắp ráp thiết bị ở nơi khô ráo, tránh ẩm ướt và nước.
3. Đặt một chân đế thích hợp (ví dụ: cao su, bảng gỗ, vv...) bên dưới thiết bị trong khu vực lắp ráp để tránh bụi bẩn, vv ...
4. Trước khi bắt đầu luyện tập, loại bỏ tất cả các vật thể trên hoặc gần thiết bị trong bán kính 2 mét.
5. Không sử dụng các sản phẩm làm sạch để làm sạch thiết bị, chỉ sử dụng các dụng cụ được cung cấp hoặc các dụng cụ phù hợp của riêng bạn để lắp ráp máy hoặc sửa chữa bất kỳ bộ phận nào của máy. Lau sạch mồ hôi trên máy ngay sau khi tập luyện.
6. Sức khỏe của bạn có thể sẽ bị ảnh hưởng bởi việc tập luyện quá mức hoặc không đúng cách. Hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình tập luyện. Bác sĩ có thể xác định mức tập luyện tối đa mà bạn có thể tự rèn luyện và có thể nhận được thông tin chính xác trong quá trình luyện tập.
7. Thiết bị này không phù hợp cho mục đích trị liệu.
8. Chỉ tập luyện trên thiết bị khi nó hoạt động đúng cách.
9. Nếu thiết bị bị hư hỏng, vui lòng sử dụng phụ tùng chính hãng để sửa chữa hoặc thay thế. Không sử dụng các phụ tùng từ các nhà cung cấp không được chỉ định.
10. Thiết bị này chỉ có thể sử dụng cho một người trong một thời điểm.
11. Cần mặc quần áo và mang giày phù hợp để luyện tập.
12. Nếu bạn cảm thấy chóng mặt, đau ốm và các triệu chứng bất thường, vui lòng dừng tập và hỏi ý kiến bác sĩ ngay khi có thể.
13. Trẻ em và người khuyết tật chỉ được tập luyện khi có sự kiểm soát của những người có thể hỗ trợ và tư vấn.
14. Công suất của máy tăng lên khi tăng tốc độ và ngược lại. Thiết bị được trang bị một nút điều chỉnh có thể điều chỉnh độ căng của thiết bị.
Cảnh báo: Trước khi bắt đầu bất kỳ bài tập nào, nên hỏi ý kiến bác sĩ của bạn. Điều này cực kỳ quan trọng đối với người từ 35 tuổi trở lên và người có vấn đề về sức khỏe. Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng bất kỳ thiết bị tập thể dục nào.
15. Tải trọng tối đa: 120 Kg / 265 lbs.

BIỂU ĐỒ MÔ TẢ CÁC BỘ PHẬN



STT	Tên bộ phận	Thông số	Số lượng	STT	Tên bộ phận	Thông số	Số lượng
1	Khung chính		1	22	Tay cầm trái		1
2	Chân đỡ trước		1	23	Tay cầm phải		1
3	Chân đỡ sau		1	24	Thanh nối ngang		1
4	Ống đỡ tay cầm		1	25	Miếng đệm		2
5	Thanh đỡ yên xe		1	26	Miếng đệm chữ D		2
6	Thanh trượt yên		1	27	Ốc mũ		2
7	Tay cầm giữa		1	28	Ốc vít	M8*40	4
8	Yên xe		1	29	Đai ốc	M8	8
9	Núm vặn cố định yên	M10*20	1	30	Ốc vít	M10*75	2
10	Núm vặn chữ T	M8*35	1	31	Đai ốc	M10	2
11	Thanh đỡ bàn đạp phải (R)		1	32	Ốc vít dài bên phải	φ16*101	1
12	Thanh đỡ bàn đạp trái (L)		1	33	Đai ốc	½" -20	1

13	Núm vặn xoắn	M16	1	34	Ốc vít dài bên trái	φ16*101	1
14	Miếng đệm cong	M8	6	35	Đai ốc	1/2" -20	1
15	Ốc vít	M8*20	6	36	Ốc vít lục giác	M8*40	4
16	Vòng đệm đàn hồi	M8	6	37	Bàn đạp		2
17	Ốc vít	M8*55	4	38	Giá đỡ điện thoại		1
18	Ốc mũ	M8	4	39	Cờ-lê	19*17*15*13	1
19	Vòng đệm dẹp	φ9*φ16	9	40	Lục giác		2
20	Vòng đệm dẹp	φ11*φ20	3	41	Lục giác		1
21	Ông đứng tay cầm		2				

HƯỚNG DẪN LẮP ĐẶT

CHUẨN BỊ:

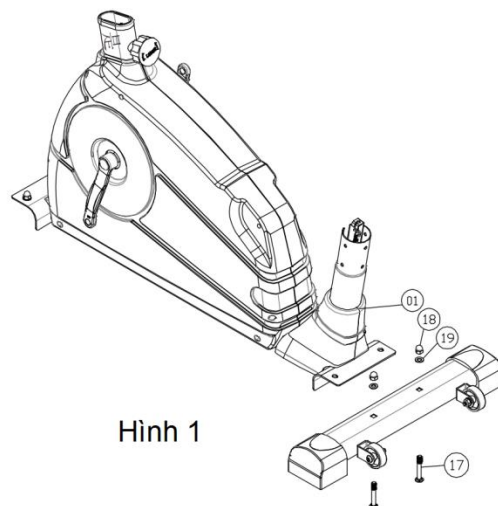
Trước khi lắp ráp, vui lòng đảm bảo rằng có đủ không gian rộng rãi xung quanh máy để tiến hành lắp đặt và sử dụng. Sử dụng công cụ thích hợp để lắp ráp máy.

Trước khi lắp ráp, xin vui lòng kiểm tra xem tất cả các bộ phận cần thiết có được cung cấp đầy đủ hay không.

Máy này được khuyến khích lắp ráp bởi hai hoặc nhiều người để tránh những tai nạn có thể xảy ra.

BƯỚC 1:

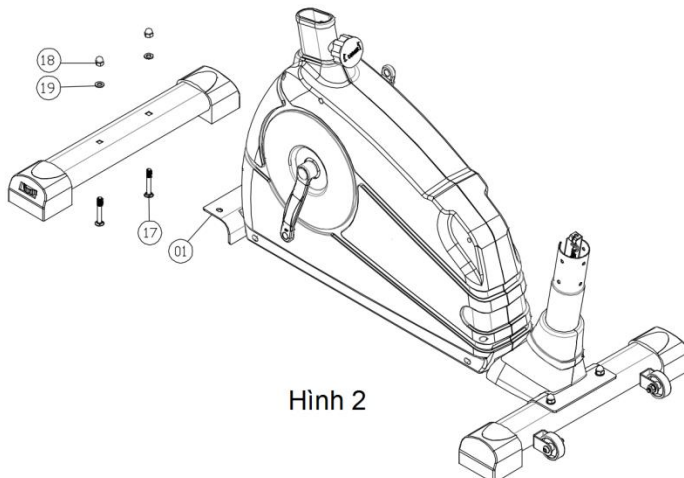
Lắp đặt Chân đỡ trước (2) vào khung chính (1) bằng 2 ốc vít M8*55 (17), vòng đệm dẹp (19) và ốc mũ (M8) như hình 1:



Hình 1

BƯỚC 2:

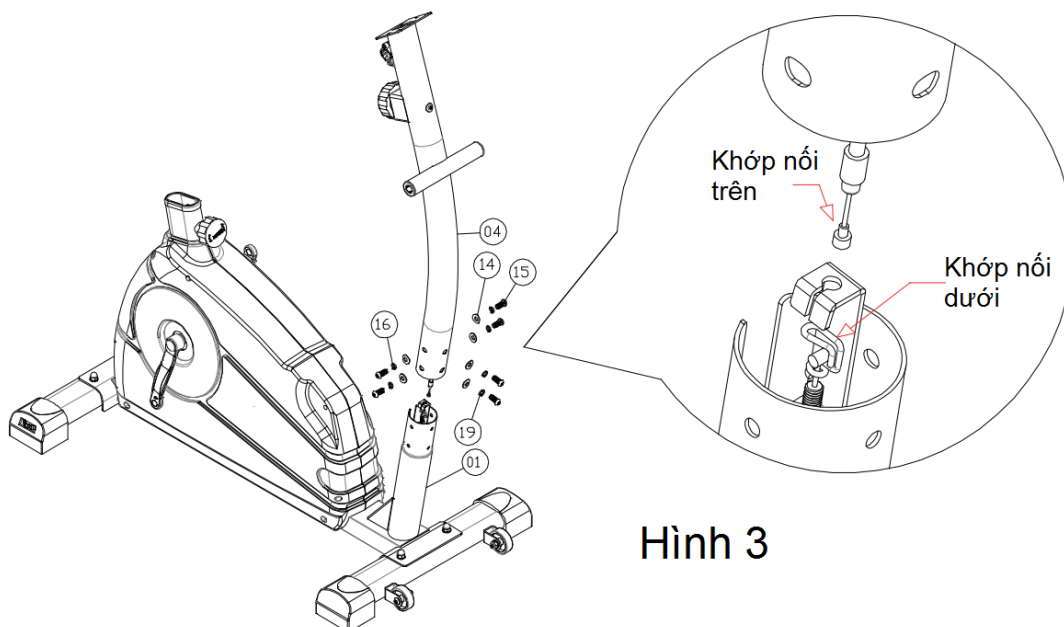
Lắp đặt Chân đỡ sau (3) vào khung chính (1) bằng 2 ốc vít M8*55 (17), vòng đệm dẹp (19) và ốc mũ (M8) như hình 2:



Hình 2

BƯỚC 3:

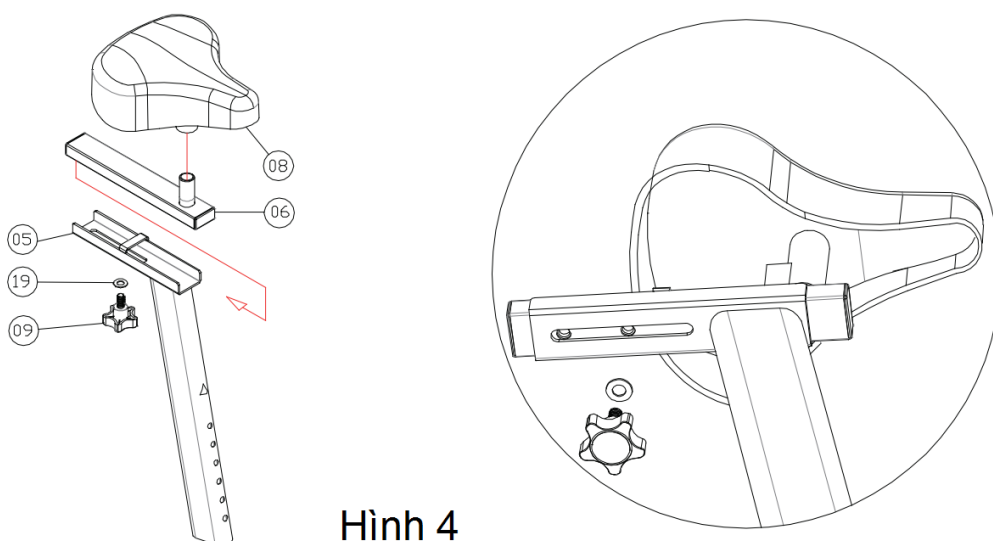
Lắp đặt ống đỡ tay cầm giữa (4) vào khung chính (1), cố định bằng 6 ốc vít M8*20, miếng đệm cong (14) và miếng đệm dẹp (20) sao cho khớp nối trên và dưới khớp với nhau như hình 3:



Hình 3

BƯỚC 4:

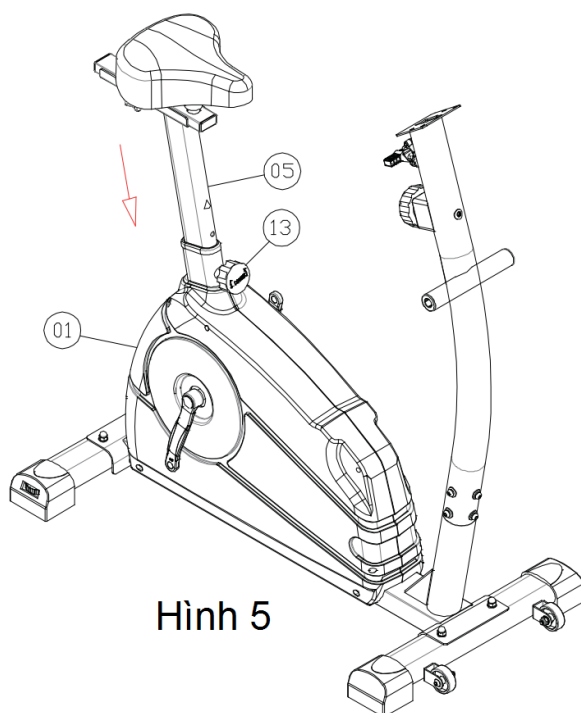
Lắp đặt yên xe (8), thanh trượt yên (6) vào thanh đỡ yên (5). Sử dụng Núm vặn cố định (9) và vòng đệm dẹp (19) để siết chặt. Bên dưới thanh trượt yên có 2 lỗ nhỏ dùng để trượt yên về phía trước hoặc phía sau.



Hình 4

BƯỚC 5:

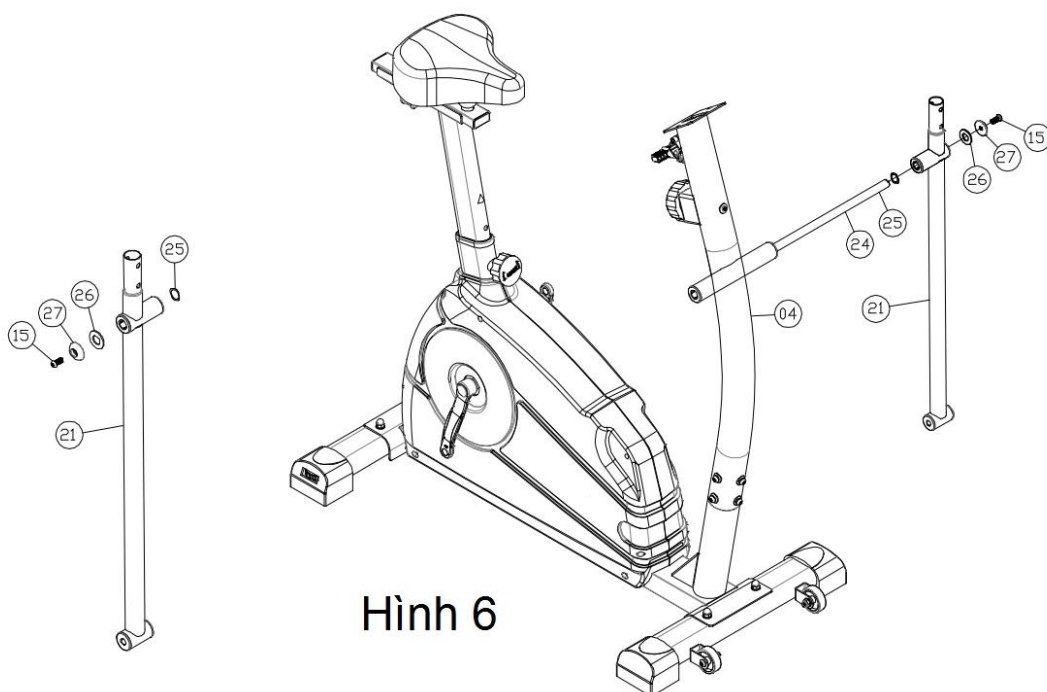
Gắn thanh đỡ yên (5) vào khung chính (1). Độ cao của yên có thể điều chỉnh bằng cách nâng hoặc hạ giá đỡ yên, sau đó cố định bằng nút vặn (13).



Hình 5

BƯỚC 6:

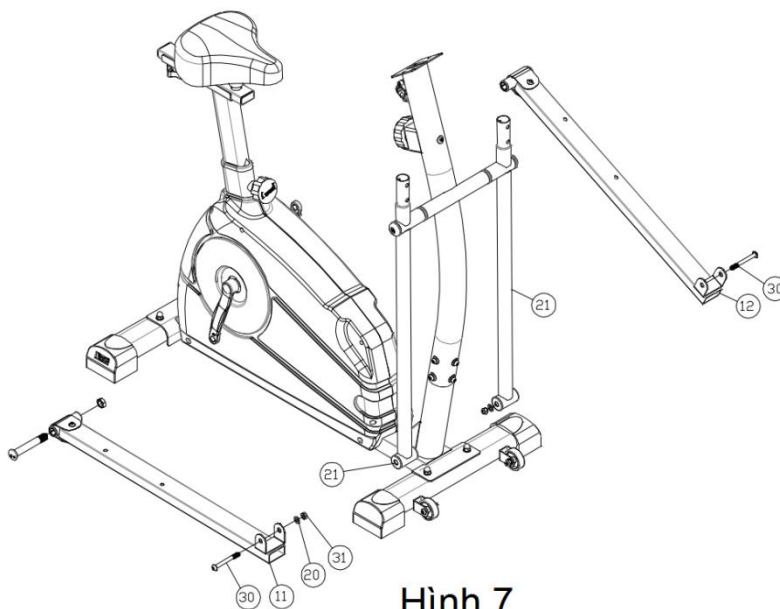
Lắp đặt ống đứng tay cầm trái và phải (21) vào khung chính (1) và siết chặt bằng ốc vít M8*20 (15), miếng đệm (25), miếng đệm chữ D (26) và ốc mũ (27) như hình 6:



Hình 6

BƯỚC 7:

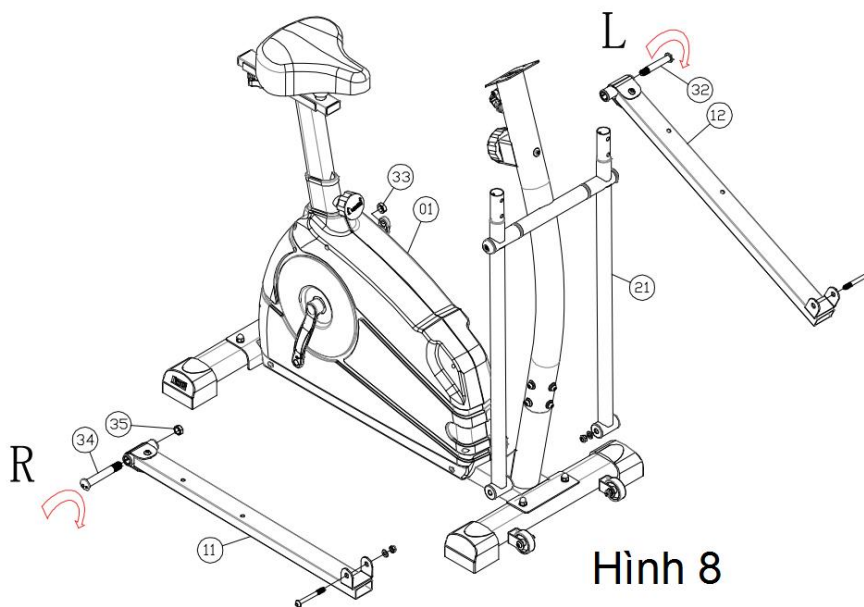
Lắp đặt vòng đệm dẹp (20), ốc vít M10*75 (30) và đai ốc (31) vào phía trước thanh đỡ bàn đạp trái (11) và phải (12) như hình 7:



Hình 7

BƯỚC 8:

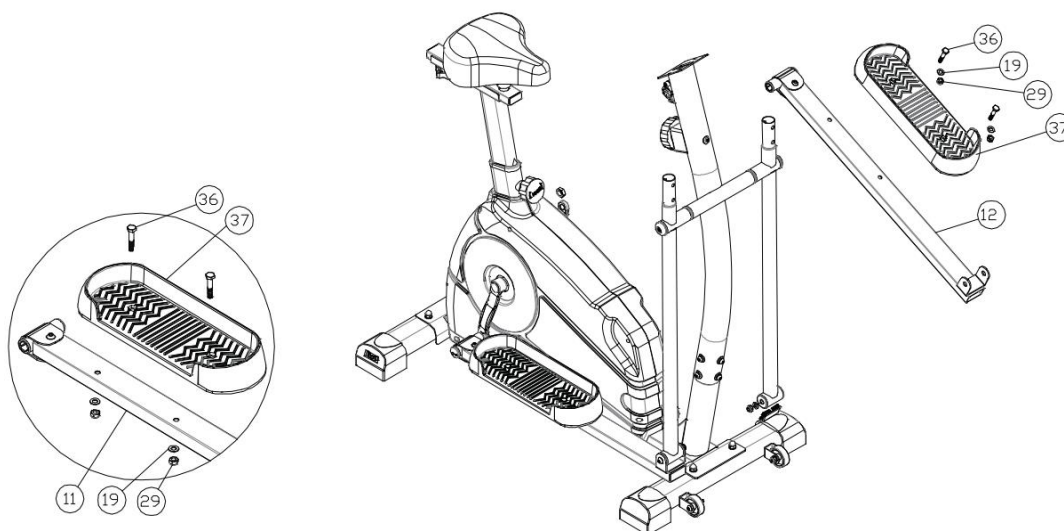
Lắp đặt ốc vít dài bên phải (32), đai ốc (33) vào phía sau thanh đỡ bàn đạp phải (11). Tương tự, lắp đặt ốc vít dài bên trái (34), đai ốc (35) vào phía sau thanh đỡ bàn đạp trái (12) như hình 8 dưới đây:



Hình 8

BƯỚC 9:

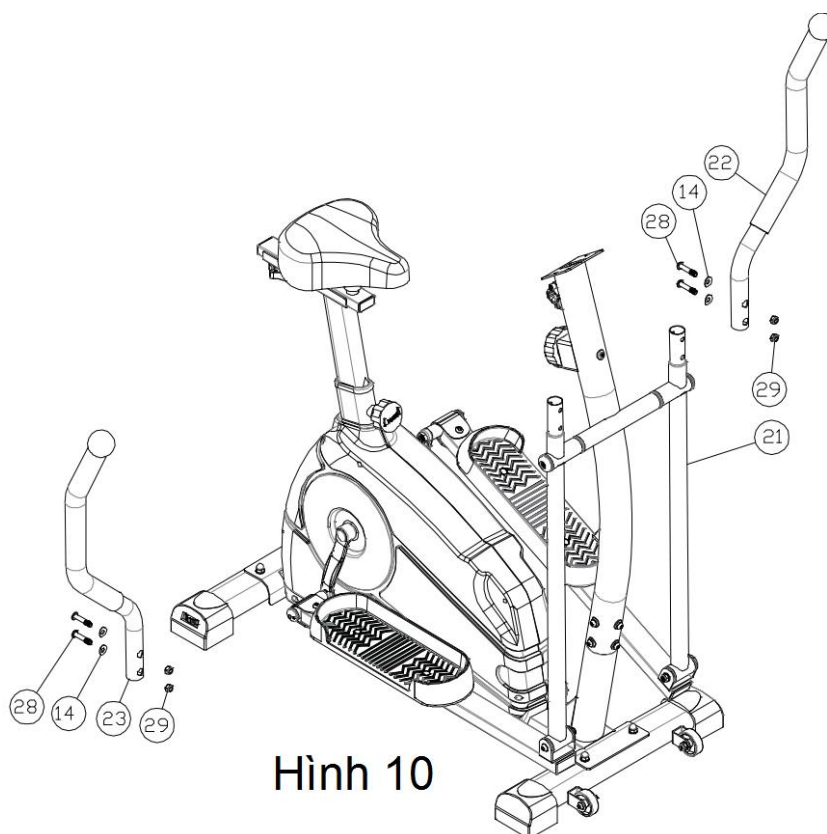
Lắp đặt bàn đạp (37) vào thanh đỡ (11/12). Sử dụng ốc lục giác (36), vòng đệm dẹp (19) và đai ốc (29) để cố định.



Hình 9

BƯỚC 10:

Lắp đặt tay cầm trái (22) và tay cầm phải (23) vào ống đứng. Sử dụng ốc lục giác (28), miếng đệm cong (14) và đai ốc (29) để cố định.

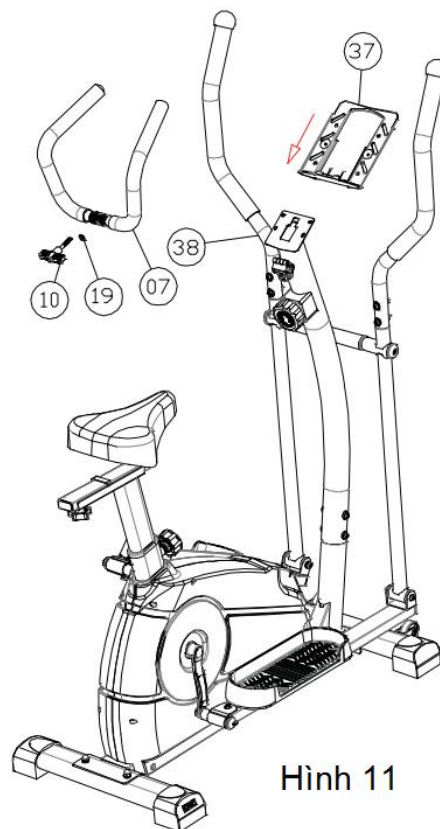


Hình 10

BƯỚC 11:

Lắp đặt giá đỡ điện thoại (38) và tay cầm giữa (7) vào ống đỡ (4) và cố định chúng bằng núm vặn chữ T (10), vòng đệm dẹt (19).

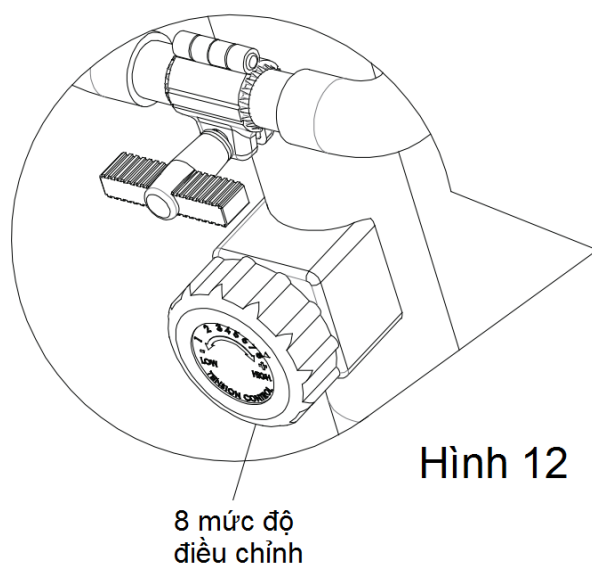
Lưu ý: Xoay núm chữ T ngược chiều kim đồng hồ để điều chỉnh tay cầm giữa.



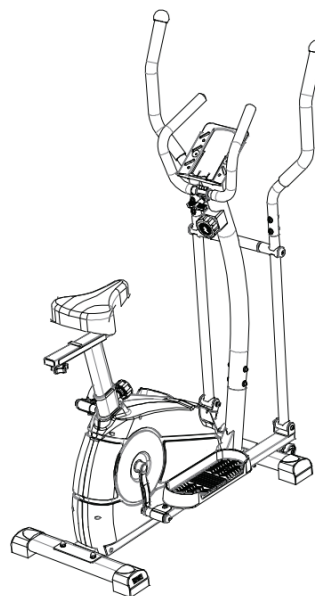
Hình 11

BƯỚC 12:

Xoay núm vặn tròn trên thanh đỡ tay cầm theo hướng “+” hoặc “-” để điều chỉnh mức độ tập luyện phù hợp. Có 8 mức độ cho bạn lựa chọn.

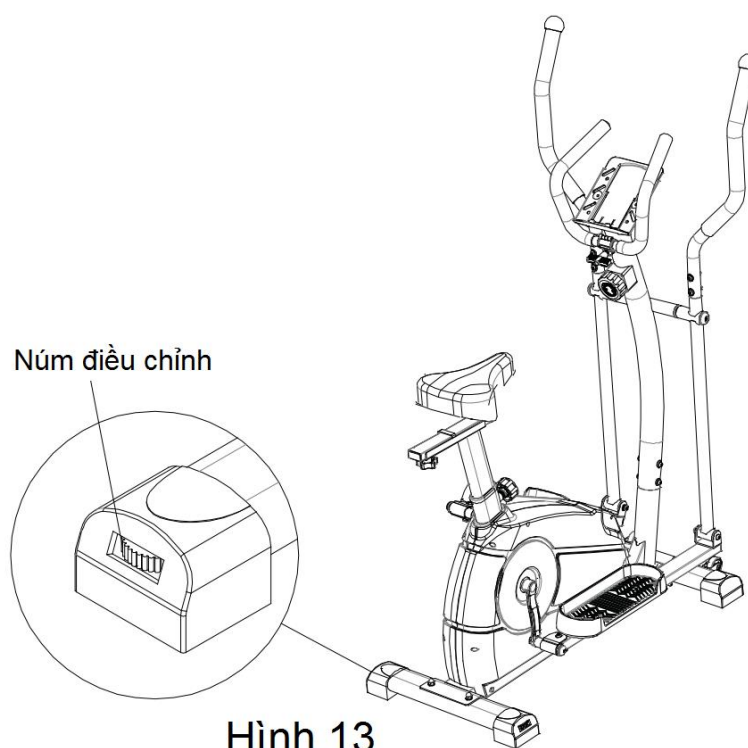


Hình 12



BƯỚC 13:

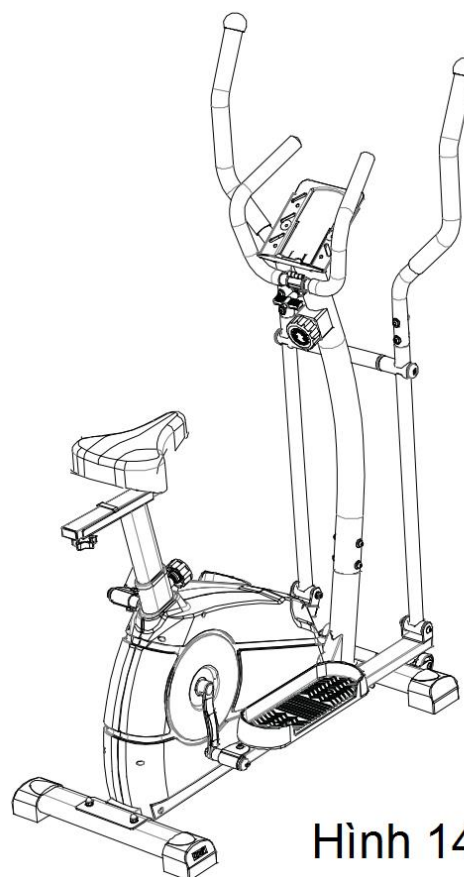
Nếu máy không hoạt động ổn định sau khi đã hoàn thành lắp đặt, bạn có thể điều chỉnh bằng cách xoay núm điều chỉnh của chân đỡ sau như hình 13:



Hình 13

BƯỚC 14:

Sau khi đã hoàn thành lắp đặt máy, vui lòng kiểm tra lại toàn bộ ốc vít và các khớp nối, đảm bảo rằng chúng đã được siết chặt hoàn toàn trước khi sử dụng.



Hình 14

KHỞI ĐỘNG VÀ THẢ LỎNG

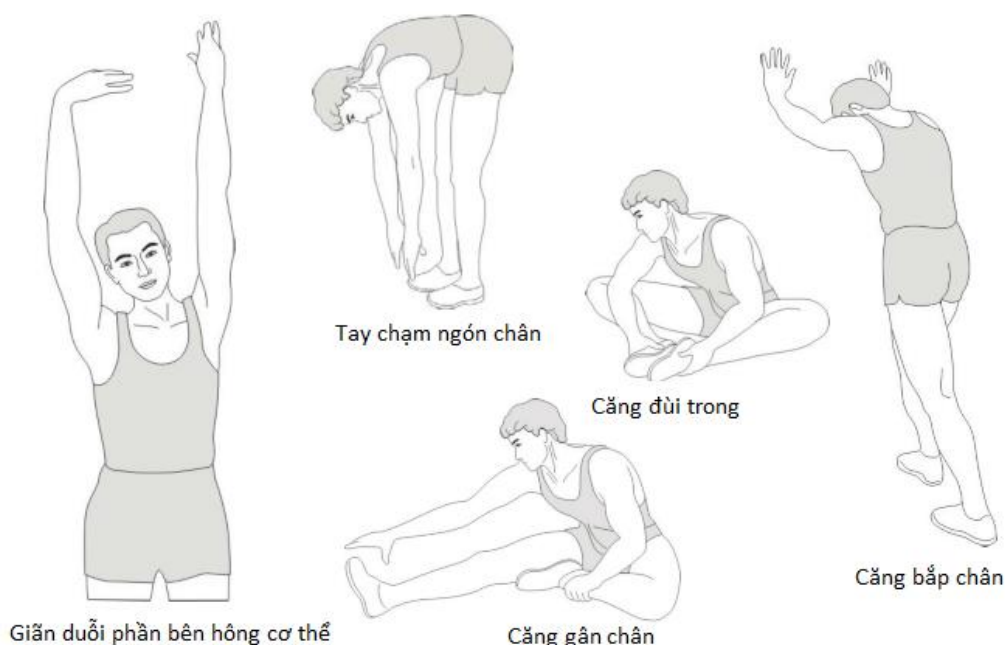
Một chương trình tập luyện thành công bao gồm khởi động, các bài tập thể dục nhịp điệu và thả lỏng cơ thể. Thực hiện toàn bộ chương trình ít nhất là hai và tốt hơn là ba lần một tuần, nghỉ ngơi một ngày giữa các buổi tập luyện. Sau vài tháng, bạn có thể tăng tập luyện lên bốn hoặc năm lần mỗi tuần.

KHỞI ĐỘNG

Mục đích của việc làm nóng là chuẩn bị cho cơ thể để tập luyện và giảm thiểu thương tích. Khởi động từ hai đến năm phút trước khi rèn luyện sức khỏe hoặc tập thể dục nhịp điệu. Thực hiện các hoạt động nâng cao nhịp tim của bạn và làm ấm các cơ bắp đang hoạt động. Các hoạt động có thể bao gồm đi bộ nhanh, chạy bộ, nhảy dây và chạy tại chỗ.

CĂNG CƠ

Kéo căng cơ trong khi cơ bắp của bạn đã được làm nóng sau khi khởi động và một lần nữa sau khi tập thể dục nhịp điệu là rất quan trọng. Cơ bắp căng dễ dàng hơn vào những thời điểm này vì nhiệt độ cao, làm giảm đáng kể nguy cơ chấn thương. Căng cơ nên được thực hiện trong 15 đến 30 giây. **KHÔNG DÒN ÉP CÁC CƠ.**



Hãy nhớ luôn luôn kiểm tra với bác sĩ của bạn trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục nào.

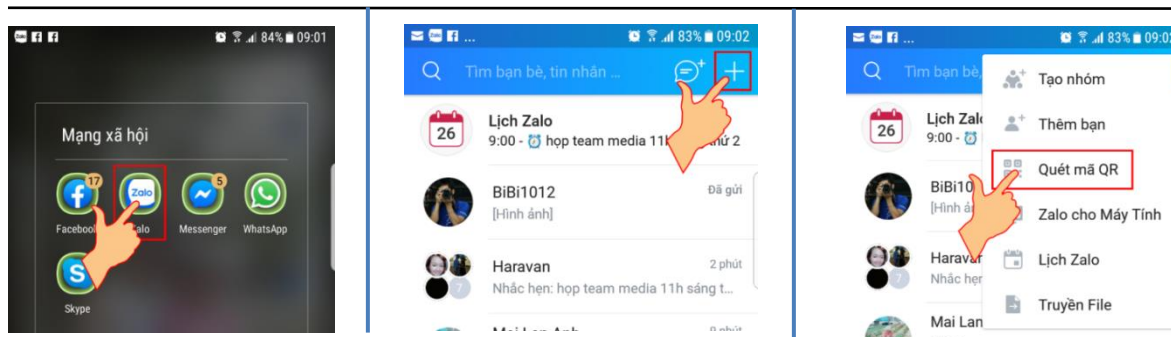
THẢ LỎNG

Mục đích của việc thả lỏng cơ thể sau khi tập luyện là để trả cơ thể về lại trạng thái bình thường hoặc gần như bình thường, nghỉ ngơi ở cuối mỗi buổi tập. Cách thả lỏng thích hợp sẽ làm giảm nhịp tim và làm cho máu lưu thông về tim tốt hơn.

HƯỚNG DẪN QUÉT MÃ QR KÍCH HOẠT BẢO HÀNH

Cách 1: Quét mã QR bằng Zalo

- Mở ứng dụng Zalo.
- Click vào dấu (+)
- Click vào “Quét mã QR”

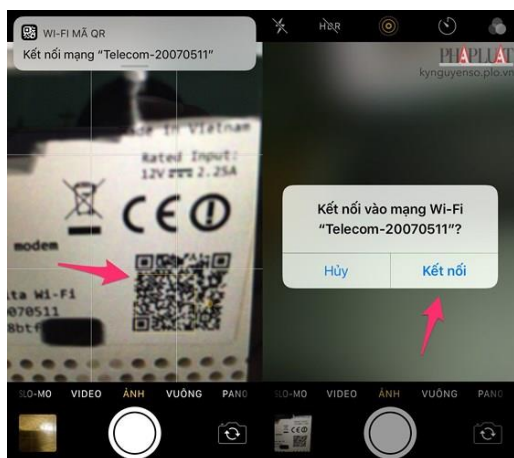
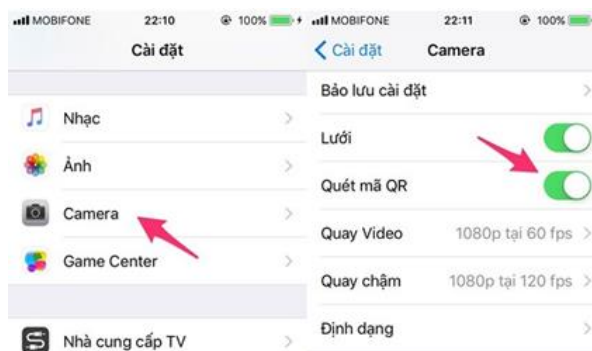


- Di chuyển vùng quét đến mã QR
- Click vào “Có” để chuyển hướng đến trang đăng ký bảo hành



Cách 2: Quét mã QR trên Iphone với hệ điều hành iOS11

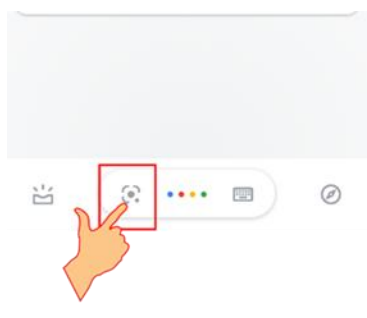
- Hướng dẫn kích hoạt chức năng quét mã QR bằng camera: Vào Settings (cài đặt) > Camera (máy ảnh) > Scan QR Code (quét mã QR).



Sau khi cài đặt xong bạn mở phần mềm chụp hình ra và chuyển camera đến mã QR sau đó bạn sẽ nhận được thông báo, bạn hãy click vào “Kết nối” và làm theo hướng dẫn

Cách 3: Quét mã QR trên hệ điều hành Androi với Google Assistant

Hướng dẫn sử dụng Google Assistant trên Hệ điều hành Android.

Bấm giữ nút Home để mở ứng dụng Google Assistant và làm theo hình minh hoạ	Sau khi click vào biểu tượng ống kính bên trên ứng dụng mở trình camera, di chuyển đến mã QR và click vào link theo hình	Kích vào nút “Bắt đầu” và làm theo hướng dẫn
		

ĐIỀU KIỆN, ĐIỀU KHOẢN ĐỔI TRẢ SẢN PHẨM

ĐIỀU KIỆN ĐỔI TRẢ - ĐỔI MỚI

I. Quy định đổi trả

Quý Khách hàng cần kiểm tra tình trạng hàng hóa và có thể đổi hàng/ trả lại hàng trong những trường hợp sau:

- Hàng không đúng chủng loại, mẫu mã trong đơn hàng đã đặt hoặc như trên website tại thời điểm đặt hàng.
- Không đủ số lượng, không đủ bộ như trong đơn hàng.
- Sản phẩm không hoạt động.

Khách hàng có trách nhiệm trình giấy tờ liên quan chứng minh sự thiếu sót trên để hoàn thành việc hoàn trả/đổi trả hàng hóa.

II. Quy định về thời gian thông báo và gửi sản phẩm đổi trả

- **Thời gian thông báo đổi trả:** trong vòng 7 ngày kể từ khi nhận sản phẩm đối với trường hợp sản phẩm thiếu phụ kiện, quà tặng hoặc bể vỡ.
- **Thời gian gửi chuyển trả sản phẩm:** trong vòng 14 ngày kể từ khi nhận sản phẩm.
- **Địa điểm đổi trả sản phẩm:** Khách hàng có thể mang hàng trực tiếp đến văn phòng/cửa hàng của chúng tôi hoặc chuyển qua đường bưu điện.

Trong trường hợp Quý Khách hàng có ý kiến đóng góp/khiếu nại liên quan đến chất lượng sản phẩm, Quý Khách hàng vui lòng liên hệ đường dây chăm sóc khách hàng của chúng tôi.

III. Điều kiện đổi trả - đổi mới

Sản phẩm nguyên vẹn, không bị trầy xước, xước sạt, móp méo, rơi vỡ, nứt, va đập, cháy chập, ẩm mốc hoặc hóa chất.

- Sản phẩm không bị mở sửa chữa bởi người dùng hoặc bên người thứ 3.
- Sản phẩm có đầy đủ chứng từ : phiếu giao hàng, phiếu bảo hành, hóa đơn VAT (nếu có), sách hướng dẫn,Catalogue...)

- Hàng hóa được xác nhận bị lỗi kỹ thuật do kỹ thuật viên của cty kiểm tra.
- Sản phẩm còn nguyên hộp (hộp không móp méo, không rách nát, bao bì, xốp mút,..) đầy đủ các phụ kiện đi kèm như ban đầu, đầy đủ quà khuyến mãi (nếu có).
- Phụ kiện phải còn đầy đủ, nguyên vẹn.
- Nếu mất mát các phụ kiện hoặc khuyến mãi kèm theo hoặc vỏ máy bị trầy xước sẽ trừ phí tùy vào trường hợp của sản phẩm.

Lưu ý: Công Ty không chấp nhận đổi trả hàng trong các trường hợp sau:

- Quý khách muốn thay đổi chủng loại do ý thích chứ sản phẩm thật sự không bị lỗi gì hết.
- Quý khách vận hành không đúng chỉ dẫn gây hỏng hóc hàng hóa.
- Quý khách không thực hiện các quy định theo yêu cầu để được hưởng chế độ bảo hành (ví dụ không xuất trình phiếu bảo hành, chứng từ của cty khi đổi trả).
- Quý khách tự làm ảnh hưởng tình trạng bên ngoài như rách bao bì, trầy, xước, vỡ,...
- Hàng hóa đã được Quý khách kiểm tra, đồng ý mua nhưng sau đó Quý khách yêu cầu đổi trả hàng hóa vì lý do sai phạm về hình thức (trầy xước, móp méo, ổ vàng, vỡ...).
- Quý khách vui lòng kiểm tra hàng hóa và ký nhận tình trạng với Nhân viên giao hàng ngay khi nhận được hàng. Khi phát hiện một trong các trường hợp trên, Quý khách có thể trao đổi trực tiếp với Nhân viên giao hàng hoặc phản hồi về ngay nhân viên tiếp nhận đơn hàng của khách hàng.

ĐIỀU KIỆN HỖ TRỢ TẠI NHÀ

I. Trường hợp miễn phí

1. Sản phẩm ghế Massage được hỗ trợ miễn phí tại nhà toàn quốc
2. Sản phẩm mới nhận được và bị lỗi do nhà sản xuất là sản phẩm công kênh thì bộ phận bảo hành sẽ cho kỹ thuật tới xử lý tận nhà miễn phí tại Hà Nội và TP HCM
3. Sản phẩm mới nhận được bị lỗi linh kiện bộ phận bảo hành sẽ gửi bù linh kiện miễn phí tới khách hàng.

II. Trường hợp tính phí

1. Lỗi do người sử dụng
2. Dịch vụ lắp đặt tại nhà

Chi phí đi lại ăn ở nếu có + chi phí nhân công 250k/nửa ngày - 500k/ngày.

ĐIỀU KIỆN BẢO HÀNH

I. Điều kiện bảo hành:

- Phải xuất trình hóa đơn mua hàng hoặc đăng ký bảo hành điện tử
- Tất cả sản phẩm phải còn nguyên vẹn và không có dấu hiệu tẩy xóa sửa đổi.
- Sản phẩm hư hỏng do lỗi nhà sản xuất.
- Đối với các sản phẩm không sử dụng điện đổi mới trong 7 ngày mua hàng nếu có lỗi nhà sản xuất
- Đối với các sản phẩm sử dụng điện bảo hành 18 tháng bảo hành miễn phí nếu có lỗi nhà sản xuất
- Đối với các sản phẩm chăm sóc sức khỏe như cân, máy đo huyết áp, máy đo đường huyết, nồi chiên không dầu bảo hành 24 tháng

II. Những trường hợp từ chối bảo hành:

1. Sản phẩm đã hết hạn bảo hành hoặc không có phiếu bảo hành của Công ty.
2. Sản phẩm không còn nguyên vẹn về mặt vật lý, bị rơi rớt, bị va chạm, bị cháy nổ, có dấu vết người dùng tự ý sửa chữa
3. Sản phẩm bị thiên tai, sét đánh, lũ lụt, hỏa hoạn, virus tin học, côn trùng, động vật phá hỏng, môi trường ẩm bị Oxy hóa, bị đất cát nước vào, do vận chuyển không đúng cách.
4. Sử dụng sai nguồn điện hay không đúng cách

5. Không bảo hành các phụ kiện kèm theo như quà tặng.. phụ kiện linh kiện đi kèm theo sản phẩm tùy vào từng sản phẩm.

****Chú ý: Khách hàng phải thanh toán chi phí vận chuyển nếu có.***

III. Thời gian nhận bảo hành

- Thời gian nhận bảo hành: từ 8H đến 17H từ thứ 2 đến thứ 7 (trừ CN và các ngày lễ, tết).
- Hotline : 1900.1738

IV. Thời gian hoàn trả bảo hành

- Tất cả các sản phẩm của Công Ty cung cấp được bảo hành miễn phí khi khách hàng mang đến Công Ty đảm bảo có đầy đủ phiếu bảo hành của máy còn trong thời gian bảo hành theo quy định.
 - Thời gian giải quyết bảo hành từ 5 – 7 ngày kể từ ngày nhận trừ ngày chủ nhật, các ngày lễ và tùy từng trường hợp hư hỏng.
1. Trong trường hợp thiết bị lỗi nhẹ thời gian hoàn trả từ 5 đến 7 ngày làm việc kể từ ngày nhận bảo hành.
 2. Trong trường hợp thiết bị lỗi nặng cần phải đợi linh kiện để thay thế thì gian hoàn trả thiết bị không quá 4 tuần(28 ngày) làm việc kể từ ngày nhận bảo hành.

TRUNG TÂM BẢO HÀNH VÀ CHĂM SÓC KHÁCH HÀNG

Miền Nam: 12/9 khu phố Tây, Quốc lộ 13, Vĩnh Phú, Thuận An, tỉnh Bình Dương

Miền Bắc: Thôn Xâm Thị, xã Hồng Vân, huyện Thường Tín. Hà Nội

Hotline: 1900 1738

Website: www.airbikesports.com