

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

## XE ĐẠP TẬP THỂ DỤC 01 BÁNH XE



### USER'S MANUAL

# ORBITREK BIKE

MODEL: MK-295

**Note: The images in this manual are for illustration purposes only, please see the actual product directly for more details.**

**Specifications of actual products are subject to slight variation from the illustrations and are subject to change without notice.**

## **IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS**

MAKE SURE THAT YOU HAVE READ THE USER'S MANUAL CAREFULLY BEFORE ASSEMBLING AND USING THIS BIKE. PLEASE SPECIAL PAY ATTENTION TO THE FOLLOWING SAFETY MEASURES:

1. Check all screws and connections before using the orbitrek bike for the first time and make sure that the bike meets all safety conditions.
2. Improper using or use the bike for in a long time can cause injury. Users should pay attention to using time and their own health in the first use to be able to give the appropriate exercise and intensity.
3. This bike is a home exercise equipment, with a maximum load capacity of 125 kg / 275 lbs.
4. Please check the equipment carefully before using it for the first time. Check the bike according to the installation principle, periodically 1-2 months after use. Please keep the bike in good working order and use the original supplied accessories.
5. If the equipment does not work properly, please contact the customer service center or distributor for specific instructions.
6. Only use the equipment for the purposes described in this manual.
7. It is the responsibility of the owner to ensure that all users are fully informed of the precautions to be taken against possible accidents and instructed for using the equipment clearly.
8. Wear appropriate clothing while exercising. Do not wear clothes that are too loose, it may get caught on the bike. Always wear sport shoes to protect your feet.
9. Only use the equipment after it has been installed correctly and tested for safety.
10. Place the bike on a level surface with padding underneath to protect the floor or carpet. Make sure there is at least 2 ft. of distance (0.6 m) around the bike.
11. Regularly check and tighten all components and screws properly. Replace worn out parts immediately.
12. **Precautions:** Before starting any exercise, please consult your doctor. This is extremely important for peoples aged 35 and over and peoples with health problems.
13. This bike can only be used by one person at a time, others should keep a safe distance of more than 50cm when the bike is in use.
14. Excessive exercise can lead to serious injury or death. If you feel dizzy or if you have pain while exercising, stop immediately and let your body rest.
15. This exercise bike is not a tool to support or treat disease, so it has no healing effect.

# PARTS IDENTIFICATION



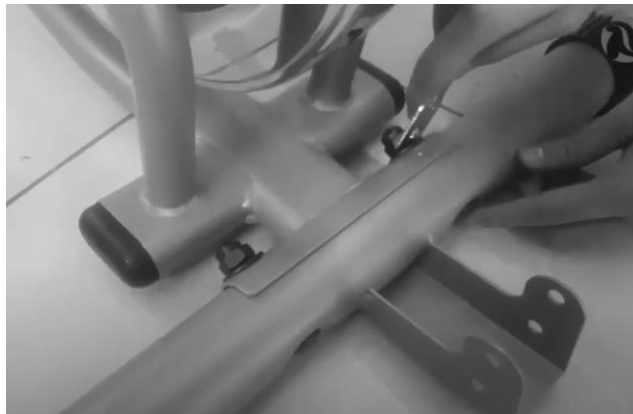
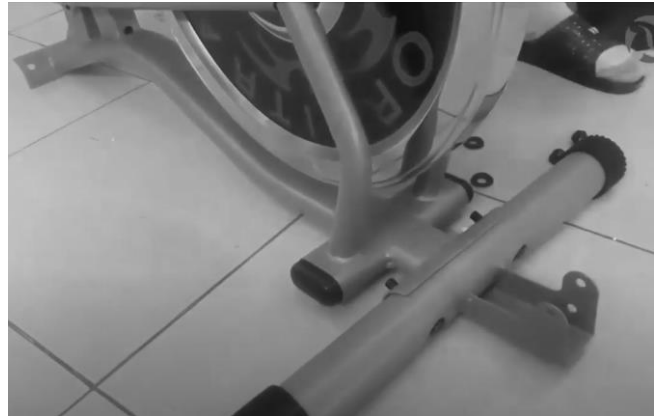
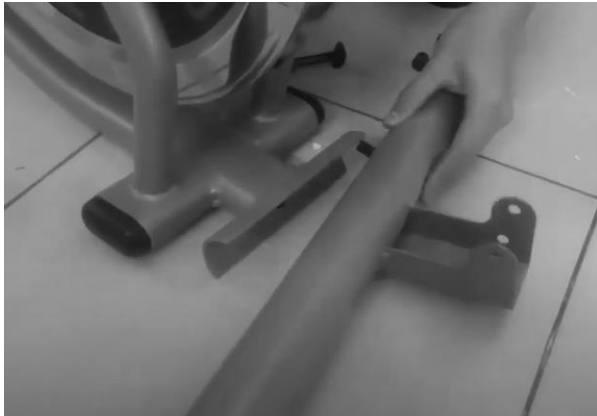
## LIST OF PARTS AND ACCESSORIES

No.	Part name	Quantity	No.	Part name	Quantity
1	Main frame	1	10	Crank	1
2	Flywheel	1	11	Spindle bar	1
3	Left/Right connecting tube	2	12	Tools and screws	1
4	Left/Right handlebar	2	13	Fixing handlebar	1
5	Upright post	1	14	Front stabilizer	1
6	User's manual	1	15	Rear stabilizer	1
7	Saddle	1	16	Spring plastic tube	1
8	Computer	1	17	Dumbbell holder	2
9	Saddle post	1	18	Pedals	2
<b>Tools and screw</b>					
a	Adjustable knob	1	d	Hinge bolt	2
b	Lock knob 2	2	e	Short hex bolt	4
c	Bolt M8*62	4	f	Long hex bolt	2

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

### **Step 1: Install the front and rear stabilizer**

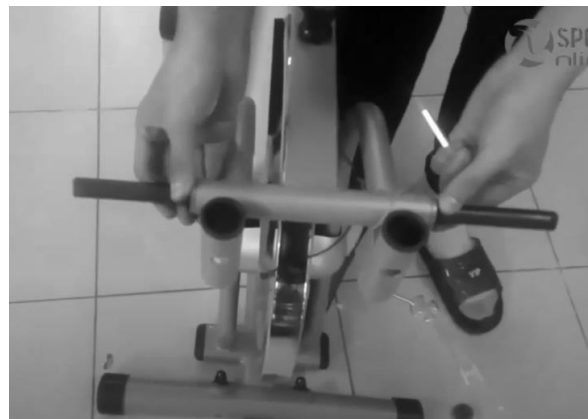
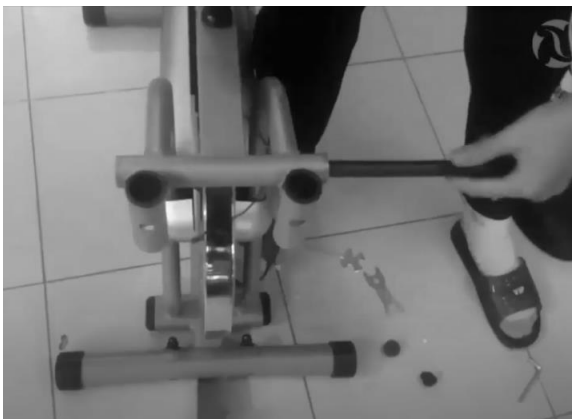
Take the front stabilizer (14) out of the box, place it in front of the main frame (1), under the flywheel (2). Adjust the holes on the front stabilizer match the holes on the main frame. Take 2 M8\*62 bolts (c), then remove the washer and nut from the bolt, thread the bolt into the holes on the front stabilizer and attach it to the frame. Use a wrench to tighten the washers and nuts to the bolts to secure the front stabilizer (same installation for the rear stabilizer (15)).



### **Step 2: Install the left/right connecting tube**

- **Insert the connecting tube to the frame**

Thread the spindle bar through the round pipe on the frame, align it so that it is in the center of the pipe, and install the flat washers (supplied with the spindle bar) to the ends of the bar.



Attach the right connecting tube (marked "R") to the right end of the spindle bar. Tighten the nuts and washers to fix the tube to prevent it from falling off. Same installation for the left connecting tube (marked "L").

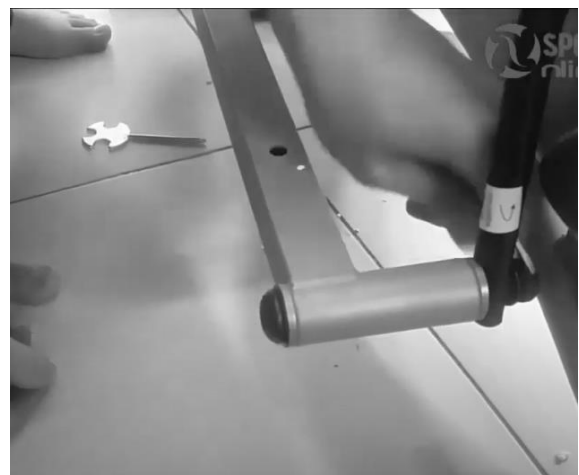


Use a hexagon screwdriver to tighten the screws on both sides.



- **Insert the connecting tube into the crank**

Take 1 hinge bolt (d) and thread it through the lower head of the right connection tube to the right crank. Use the screwdriver to tighten the bolt. Then tighten the lock nut onto the inside of the bolt to secure. Same installation for the left crank.



### **Step 3: Install the pedals**

Place the right pedal (marked “R”) on the right connecting tube so that the holes in the pedal match the holes in the connecting tube. Use short hex bolts (e) for fixing.

Same installation for the left pedal (marked “L”).



### **Step 4: Install the fixing handlebar**

Place the upright post (5) into the 2 tubes on the main frame. Fix the upright post by inserting 2 locking knobs 2 (b) and tightening it.

Note: The higher end of the post should be facing outward.



Insert the fixing handlebar into the upright post so that the 4 holes on the handlebar match the 4 holes on the post.

Thread the long hex bolts (f) through the holes and tighten them.



Insert the dumbbell holder under the fixing handlebar.



Connect the heart rate sensor wires on the upright post to the sensor wires on the handlebar.



**Step 5: Install the left/right handlebar**



Remove the 2 locking knobs on the connecting tube. Then attach the right handlebar (4) to the right connecting tube and adjust the handle height appropriately. Insert the locking knob back into the hole and tighten to secure the handlebar.

Same installation for the left handlebar.

### **Step 6: Install the saddle**

Install the triangle end of the saddle post (9) to the 3 screws under the saddle (7). Tighten the nuts to fix the saddle. It helps to keep the saddle from swaying when exercising.



Thread the spring plastic tube (16) onto the outside of the saddle post, then install them onto the main frame.

Adjust the seat height accordingly. Attach the adjusting knob (a) and tighten it.



### **Step 7: Install the computer**

Connect the sensor wires inside the upright post to the computer (8), then attach the computer on the post.



Insert the screws into the bottom of the computer and tighten it to fix the computer to the upright post.



Finally, check all nuts and connections before use.

## **EXERCISE GUIDELINE**

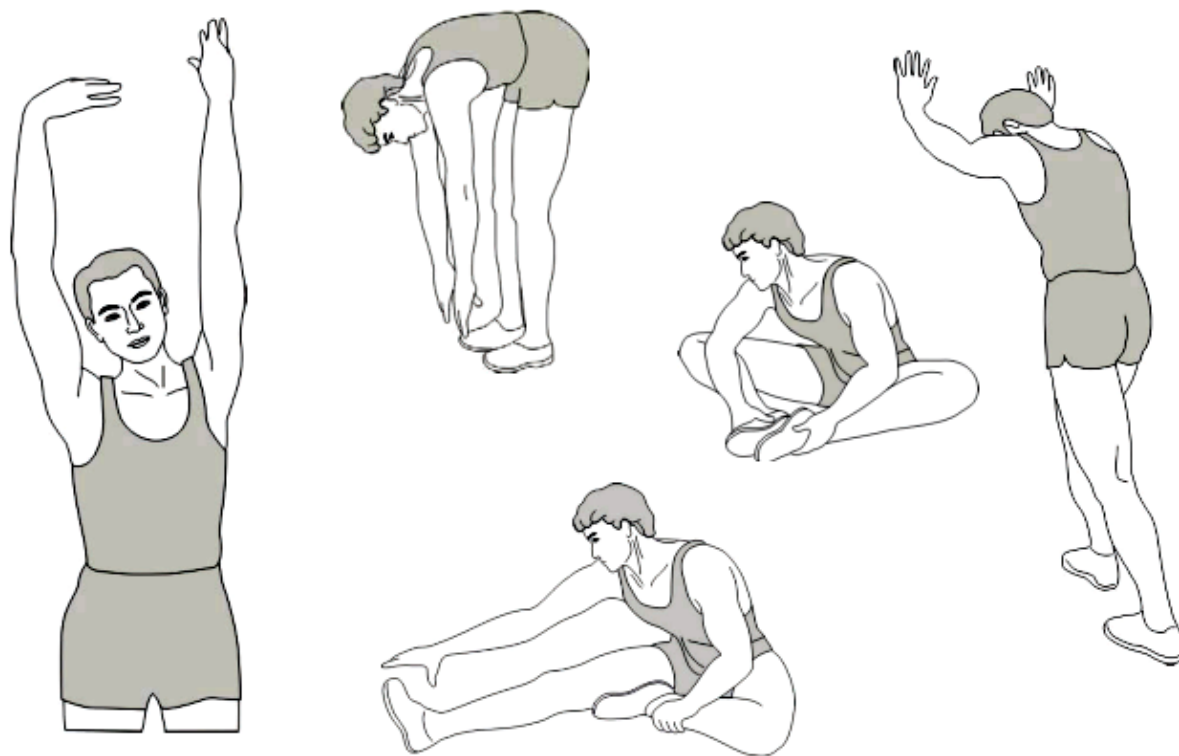
Before using the orbitrek bike, it is best to spend 5-10 minutes doing warm-up exercises. Stretching before exercise improves flexibility and reduces possible injuries.

### ***WARM UP***

The purpose of warming up is to prepare the body for exercise and minimize injury. Warm up for 2 to 5 minutes before strength training or aerobics. Do activities that raise your heart rate and warm up working muscles. Activities can include brisk walking, jogging, jumping rope, and running in place.

### ***STRETCHING***

Stretching while your muscles are already warmed up after a warm-up and again after aerobics is important. Muscles stretch more easily at these times because of the high heat, which greatly reduces the risk of injury. Stretching should be done for 15 to 30 seconds. **DO NOT PRESS THE MECHANISM.**



Remember to always check with your doctor before starting any exercise program.

### ***COOLING DOWN***

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near-normal state, resting at the end of each workout. The proper way to relax will reduce the heart rate and make the blood flow to the heart better.

**Lưu ý: Hình ảnh trong sách hướng dẫn chỉ mang tính chất minh họa cho sản phẩm, vui lòng xem trực tiếp sản phẩm thực tế để biết thêm chi tiết.**

**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.**

## **HƯỚNG DẪN AN TOÀN QUAN TRỌNG**

**ĐẢM BẢO RẰNG BẠN ĐÃ ĐỌC TOÀN BỘ HƯỚNG DẪN TRƯỚC KHI LẮP RÁP VÀ SỬ DỤNG XE ĐẠP TẬP 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 xe đạp tập lần đầu và đảm bảo rằng xe đủ các điều kiện an toàn.
2. Sử dụng không đúng cách hoặc sử dụng xe đạp tập quá lâu có thể gây ra chấn thương. Người dùng nên chú ý đến thời gian sử dụng và sức khỏe của bản thân trong những lần sử dụng đầu tiên để có thể đưa ra bài tập và cường độ tập thích hợp.
3. Xe đạp tập thể dục này là thiết bị tập thể dục gia đình, có trọng lượng chịu tải tối đa là 125 kg / 275 lbs.
4. Vui lòng kiểm tra kỹ xe đạp tập trước khi sử dụng lần đầu. Kiểm tra xe theo đúng nguyên tắc lắp đặt, định kỳ 1-2 tháng sau khi sử dụng. Vui lòng giữ cho xe hoạt động bình thường và sử dụng các phụ kiện đi kèm ban đầu.
5. Nếu xe đạp tập không hoạt động bình thường, hãy liên hệ với trung tâm chăm sóc khách hàng hoặc nhà phân phối để được hướng dẫn cụ thể.
6. Chỉ sử dụng xe đạp tập theo những mục đích đã được mô tả trong sách hướng dẫn này.
7. Chủ sở hữu có trách nhiệm đảm bảo rằng tất cả những người sử dụng xe đạp tập thể dục đã được thông báo đầy đủ về các biện pháp phòng ngừa các tai nạn có thể xảy ra và hướng dẫn sử dụng thiết bị rõ ràng.
8. Mặc quần áo thích hợp trong khi tập thể dục; không mặc quần áo quá rộng có thể vướng vào xe đạp tập. Luôn mang giày thể thao để bảo vệ chân.
9. Chỉ được sử dụng xe đạp tập sau khi đã được lắp đặt chính xác và kiểm tra độ an toàn.
10. Đặt xe đạp tập trên bề mặt bằng phẳng với đã được lót bên dưới để bảo vệ sàn hoặc thảm. Đảm bảo rằng có khoảng trống ít nhất 2 ft. (0,6 m) xung quanh xe.
11. Thường xuyên kiểm tra và vặn chặt tất cả các bộ phận và ốc vít đúng cách. Thay thế các bộ phận đã có dấu hiệu bị hao mòn ngay lập tức.
12. **Thận trọng:** Trước khi bắt đầu bất kỳ bài tập nào, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ. Điều này cực kỳ quan trọng đối với những người từ 35 tuổi trở lên và những người có vấn đề về sức khỏe.
13. Xe đạp tập thể dục chỉ có thể sử dụng cho một người tại một thời điểm, những người khác nên giữ khoảng cách an toàn trên 50cm khi xe đang được sử dụng.
14. Tập thể dục quá sức có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong. Nếu bạn cảm thấy chóng mặt hoặc nếu bạn bị đau khi tập thể dục, hãy dừng lại ngay lập tức và để cơ thể nghỉ ngơi.
15. Xe đạp tập này không phải là công cụ hỗ trợ hay điều trị bệnh do đó không có tác dụng chữa bệnh.

# CHI TIẾT SẢN PHẨM



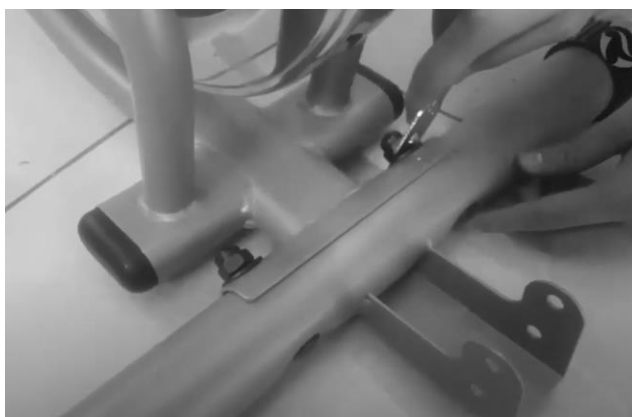
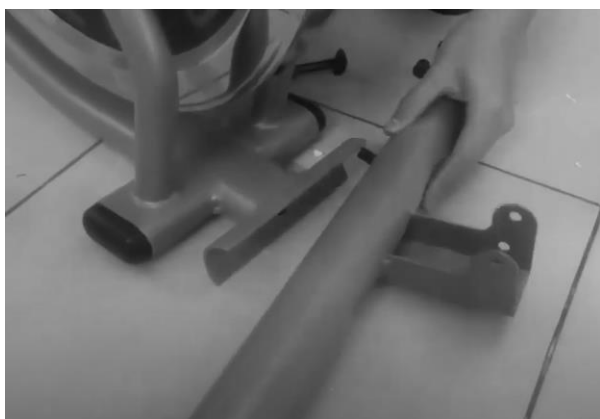
## DANH SÁCH BỘ PHẬN, PHỤ KIỆN

STT	Bộ phận	Số lượng	STT	Bộ phận	Số lượng
1	Khung xe chính	1	10	Tay quay	1
2	Bánh đà	1	11	Thanh trục nối tay cầm	1
3	Ống nối tay cầm trái/phải	2	12	Bộ dụng cụ, ốc vít	1
4	Tay cầm trái/phải	2	13	Tay cầm cố định	1
5	Khung đỡ tay cầm vòm	1	14	Chân trước	1
6	Sách hướng dẫn	1	15	Chân sau	1
7	Yên xe	1	16	Ống nhựa lò xo	1
8	Đồng hồ đo	1	17	Giá gắn tạ tay	2
9	Giá đỡ yên xe	1	18	Bàn đạp	2
<b>Bộ dụng cụ, ốc vít</b>					
a	Núm điều chỉnh	1	d	Bu lông bản lề	2
b	Núm khóa 2	2	e	Bu lông lục giác ngắn	4
c	Bu lông M8*62	4	f	Bu lông lục giác dài	2

## HƯỚNG DẪN LẮP RÁP

### **Bước 1: Lắp đặt chân trước và sau**

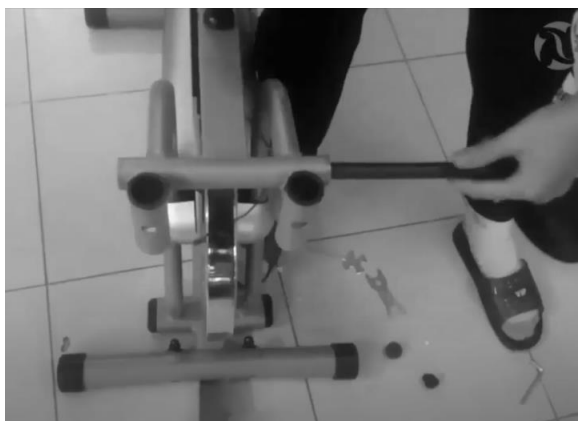
Lấy chân trước (14) ra khỏi thùng, đặt nó vào phía trước khung xe (1), bên dưới bánh đà (2). Điều chỉnh sao cho các lỗ trên chân trước khớp với các lỗ trên khung xe. Lấy 2 bu lông M8\*62 (c), sau đó tháo vòng đệm và đai ốc ra khỏi bu lông, luồn bu lông vào các lỗ trên chân trước rồi gắn nó vào khung xe. Sử dụng cờ lê vặn chặt các vòng đệm và đai ốc vừa tháo ra vào bu lông để cố định chân trước (cách lắp đặt chân sau (15) tương tự).



### **Bước 2: Lắp đặt ống nối tay cầm**

- Lắp ống nối tay cầm vào khung xe

Luồn thanh trục qua phần ống tròn phía trên khung xe, căn chỉnh sao cho thanh trục nằm chính giữa ống và lắp vòng đệm dẹp (kèm theo thanh trục) vào hai đầu của thanh trục.



Gắn ống nối tay cầm phải (được đánh dấu “R”) vào đầu phía bên phải của thanh trục. Vặn chặt các đai ốc và vòng đệm để cố định không cho ống nối rơi ra. Lắp đặt tương tự đối với ống nối bên trái (được đánh dấu “L”).



Dùng lục giác để vặn chặt ốc hai bên đầu.



- **Lắp ống nối tay cầm vào tay quay**

Lấy 1 bu lông bản lề (d) và luồn nó qua đầu ống bên dưới của ống nối tay cầm phải vào tay quay bên phải. Sử dụng lục giác để siết chặt bu lông. Sau đó vặn chặt đai ốc khóa vào mặt trong của bu lông để cố định. Thao tác tương tự đối với tay quay bên trái.



### **Bước 3: Lắp đặt bàn đạp**

Đặt bàn đạp phải (kí hiệu “R”) lên trên thanh nối tay quay bên phải sao cho các lỗ trên bàn đạp khớp với các lỗ trên thanh nối. Sử dụng bu lông lục giác ngắn (e) để cố định.

Lắp đặt tương tự đối với bàn đạp trái.



### **Bước 4: Lắp đặt tay cầm cố định**

Đặt khung đỡ tay cầm cố định (5) vào 2 ống phía trên khung xe chính. Cố định phần khung đỡ bằng cách lắp 2 núm khóa 2 (b) vào và vặn chặt.

Lưu ý: Đầu cao hơn của giá đỡ phải hướng ra phía ngoài.



Lắp tay cầm cố định vào khung đỡ sao cho 4 lỗ trên tay cầm khớp với 4 lỗ trên khung đỡ.

Luồn các bu lông lục giác dài (f) qua các lỗ trên và vặn chặt.



Lắp giá gắn tạ tay vào bên dưới tay cầm cố định.



Kết nối các dây cảm biến nhịp tim trên khung đỡ với các dây cảm biến trên tay cầm.



#### **Bước 5: Lắp đặt tay cầm trái/phải**



Tháo 2 nút khóa trên ống nối tay cầm ra. Sau đó gắn tay cầm phải (4) vào ống nối tay cầm phải và điều chỉnh chiều cao tay cầm thích hợp. Lắp nút khóa trở lại vào lỗ và vặn để cố định tay cầm.

Thao tác tương tự đối với tay cầm trái.

### **Bước 6: Lắp đặt yên xe**

Lắp đầu hình tam giác của giá đỡ yên xe (9) vào 3 con ốc dưới yên xe (7). Vặn chặt các đai ốc để cố định yên xe. Giúp cho yên xe không bị lắc lư khi tập luyện.



Luồn ống nhựa lò xo (16) vào bên ngoài giá đỡ yên xe, sau đó lắp chúng vào khung xe chính. Điều chỉnh chiều cao yên xe phù hợp. Gắn núm điều chỉnh (a) vào và vặn chặt.



### **Bước 7: Lắp đặt đồng hồ đo**

Kết nối các dây cảm biến bên trong khung đỡ tay cầm với các dây cảm biến của đồng hồ đo (8), sau đó gắn nó lên trên khung đỡ.



Lắp các con ốc vào phía dưới đồng hồ đo và vặn chặt để cố định nó vào khung đỡ.



Cuối cùng, hãy kiểm tra lại toàn bộ đai ốc và các kết nối trước khi tập luyện.

## **KHỞI ĐỘNG LÀM NÓNG**

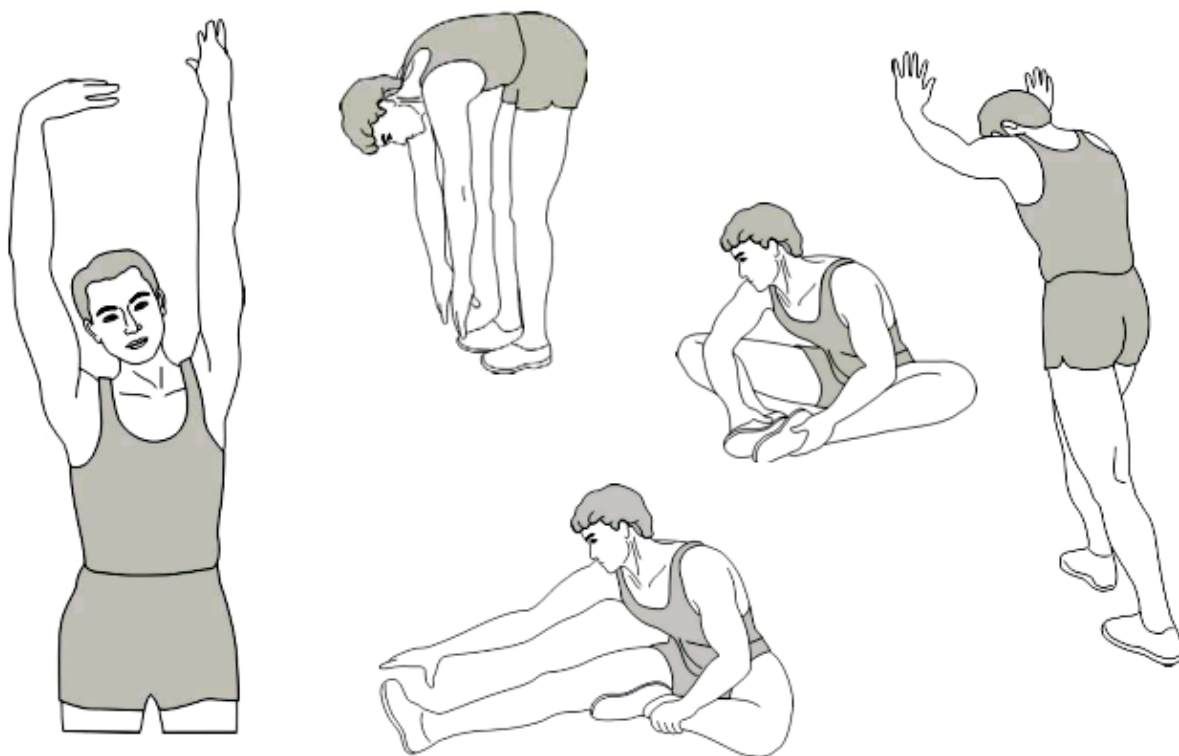
Trước khi sử dụng xe đạp tập, tốt nhất bạn nên dành 5 -10 phút để thực hiện các bài tập khởi động làm nóng. Căng cơ trước khi luyện tập thể dục sẽ cải thiện tính linh hoạt của cơ thể và giảm các chấn thương có thể xảy ra.

### ***KHỞI ĐỘNG LÀM NÓNG***

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 để 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.

## NEW PRODUCTS / SẢN PHẨM MỚI



HOME APPLIANCES  
ĐỒ ĐIỆN GIA DỤNG

WWW.MISHIOVIETNAM.COM



MODEL: MK-319  
26L MULTIFUNCTION STEAM AIR FRYER  
NỒI CHIÊN HƠI NƯỚC ĐA NĂNG 26 LÍT



MODEL: MK-281  
12L RAPID AIR FRYER  
NỒI CHIÊN KHÔNG DẦU 12 LÍT



MODEL: MK-320  
MINI AIR FRYER  
NỒI CHIÊN KHÔNG DẦU MINI



MODEL: MK-221  
5L RAPID AIR FRYER  
NỒI CHIÊN KHÔNG DẦU ĐIỆN TỬ 5 LÍT



MODEL: MK-218  
ELECTRIC COOKER  
BẾP ĐIỆN TỬ (TẶNG NỒI NẤU LÂU)



MODEL: MK-112  
ELECTRIC HOT POT  
NỒI LÂU ĐIỆN 2 NGĂN



MODEL: MK-214  
MULTIFUNCTION ELECTRIC MUG  
CÁ NẤU ĐA NĂNG



MODEL: MK-182  
ELECTRIC LUNCH BOX  
HỘP HÂM NÓNG THỰC PHẨM



MODEL: MK-135  
MEAT GRINDER  
MÁY XAY THỊT



MODEL: MK-307  
MULTIFUNCTION VACUUM BLENDER  
MÁY LÂM SỮA HẠT CHÂN KHÔNG



MODEL: MK-313  
SLOW JUICER  
MÁY ÉP CHẬM



MODEL: MK-310  
EVAPORATIVE AIR COOLER  
MÁY LÂM MÁT KHÔNG KHÍ



MODEL: MK-318  
20L MULTIFUNCTION STEAM AIR FRYER  
NỒI CHIÊN HẤP ĐA NĂNG 20 LÍT



MODEL: MK-323  
MULTIFUNCTION FOOD PROCESSOR  
MÁY XAY ÉP ĐA NĂNG



MODEL: MK-316  
MULTIFUNCTION GRAIN MILK MAKER  
MÁY LÂM SỮA HẠT ĐA NĂNG



MODEL: MK-308  
CLOTHES DRYER  
MÁY SẤY QUẦN ÁO



HEALTH, FURNITURE  
SỨC KHỎE, NỘI THẤT

WWW.KACHIVIETNAM.COM



MODEL: MK-171  
RELAXING FOLDING CHAIR  
GHẾ XẾP THƯ GIẢN



MODEL: MK-232  
FOLDING CHAIR WITH MATTRESS  
GHẾ XẾP THƯ GIẢN KÈM NỆM



MODEL: MK-298  
FOLDING CHAIR  
GHẾ XẾP ĐAN MÂY



MODEL: MK-234  
FOLDING CHAIR WITH HAND MASSAGE  
GHẾ XẾP MASSAGE TAY



MODEL: MK-184  
OFFICE DESK  
BÀN VĂN PHÒNG



MODEL: MK-261  
COMPUTER DESK  
BÀN MÁY TÍNH



MODEL: BLS-2009A  
AUTOMATIC BLOOD PRESSURE MONITOR  
MÁY ĐO HUYẾT ÁP TỰ ĐỘNG



MODEL: RAK268  
ELECTRIC BLOOD PRESSURE MONITOR  
MÁY ĐO HUYẾT ÁP ĐIỆN TỬ



MODEL: MK-223  
SMART DIGITAL SCALE  
CÂN ĐIỆN TỬ THÔNG MINH



MODEL: MK-315  
DIGITAL SCALE  
CÂN ĐIỆN TỬ



MODEL: JXB-315  
INFRARED THERMOMETER  
NHIỆT KẾ HỒNG NGOẠI



MODEL: MK-309  
ELECTRIC TOOTHBRUSH  
BÀN CHẢI ĐÁNH RĂNG ĐIỆN



SPORTS  
THỂ THAO

WWW.AIRBIKESPORT.COM



MODEL: MK-98  
AIR BIKE  
XE ĐẠP TẬP THỂ DỤC



MODEL: MK-283  
AIR BIKE  
XE ĐẠP TẬP THỂ DỤC



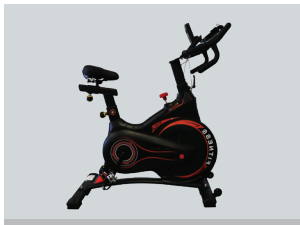
MODEL: MK-299  
AIR BIKE  
XE ĐẠP TẬP THỂ DỤC CAO CẤP



MODEL: MK-305  
AIR BIKE  
XE ĐẠP TẬP THỂ DỤC



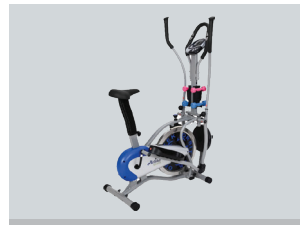
MODEL: MK-288  
MAGNETIC SPINNING BIKE  
XE ĐẠP TẬP PHANH TỬ TRƯỜNG



MODEL: MK-290  
SPIN BIKE  
XE ĐẠP TẬP SPIN BIKE



MODEL: MK-294  
SPIN BIKE  
XE ĐẠP TẬP SPIN BIKE



MODEL: ORBITREK 2085  
FULL BODY ORBITRAC BIKE  
XE ĐẠP TẬP KẾT HỢP TOÀN THÂN



MODEL: MK-272  
ELECTRICAL TREADMILL  
MÁY CHẠY BỘ ĐƠN NĂNG



MODEL: MK-277  
MULTIFUNCTION ELECTRICAL TREADMILL  
MÁY CHẠY BỘ ĐA NĂNG



MODEL: MK-301  
ELECTRICAL TREADMILL  
MÁY CHẠY BỘ ĐƠN NĂNG



MODEL: MK-304  
MULTIFUNCTION ELECTRICAL TREADMILL  
MÁY CHẠY BỘ ĐA NĂNG



MODEL: MK-327  
4D MASSAGE CHAIR  
GHẾ MASSAGE 4D



MODEL: MK-331  
MASSAGE CHAIR  
GHẾ MASSAGE



MODEL: MK-335  
MASSAGE CHAIR  
GHẾ MASSAGE



MODEL: MK-337  
LUXURY MASSAGE CHAIR  
GHẾ MASSAGE CAO CẤP