



STAGESBIKE™

Assembly and Start Up Guide
คู่มือประกอบและเริ่มต้นใช้งาน

English
ไทย

 manuals.stagescycling.com



Contents / สารบัญ

Diagram / แผนภาพ..... 3

Box contents / อุปกรณ์ในกล่อง..... 4

Tools and hardware / เครื่องมือและฮาร์ดแวร์..... 4

Assembly / การประกอบ..... 5

Power meter battery install / การติดตั้งแบตเตอรี่..... 8

Power cord routing / วิธีเดินสายไฟ..... 8

English..... 9

 Product specifications 9

 Important safety information 10

 Selecting a crank length..... 10

 Configuring the bike..... 11

 What's next..... 11

ไทย..... 12

 ข้อมูลของผลิตภัณฑ์ 12

 ข้อมูลความปลอดภัย 13

 ความยาวขาจาน 13

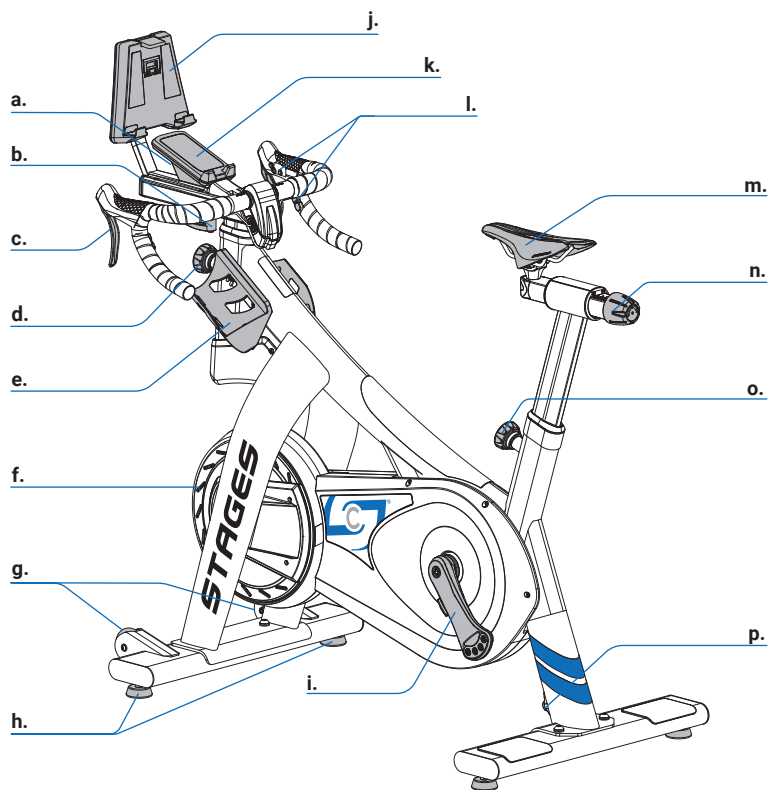
 การกำหนดค่าจักรยาน..... 14

 ขั้นตอนถัดไปคืออะไร? 14



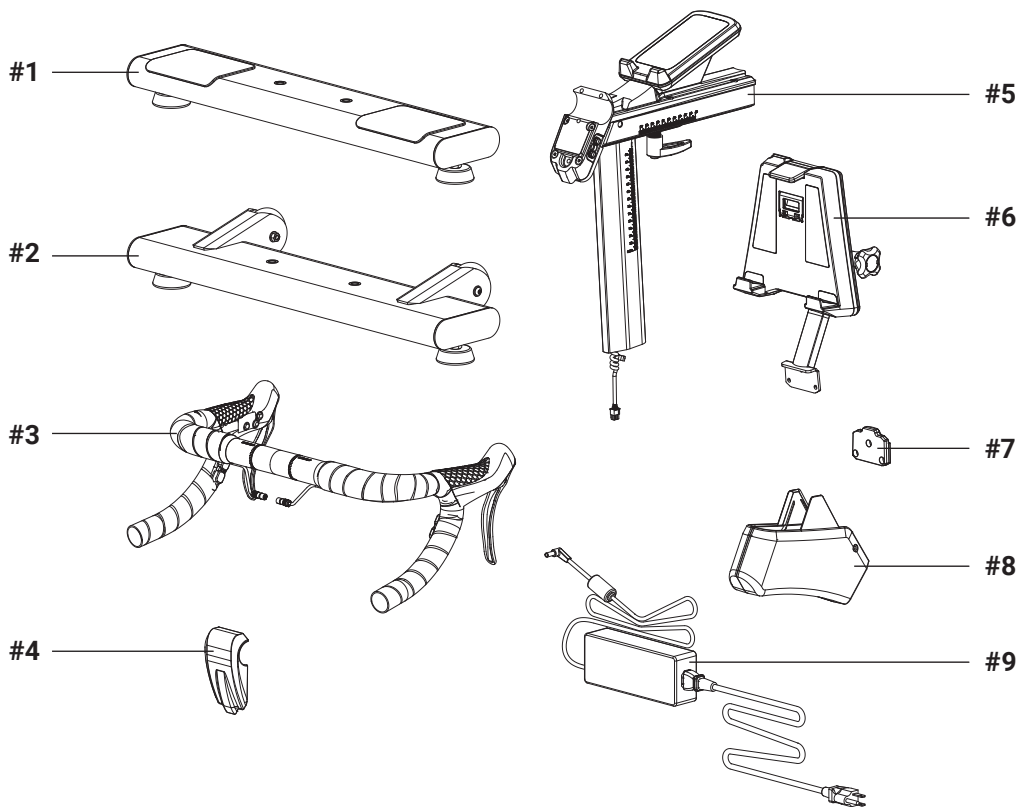
WARNING: DO NOT connect bike to AC power until assembly steps 1-9 have been completed. Failure to follow assembly instructions may result in damage to the bike’s electrical components.

คำเตือน: ห้ามต่อปลั๊กไฟเข้ากับจักรยานจนกว่าขั้นตอนการประกอบ 1-9 จะเสร็จสมบูรณ์ การไม่ทำตามคำแนะนำในการประกอบอาจทำให้ชิ้นส่วนไฟฟ้าของจักรยานเสียหาย

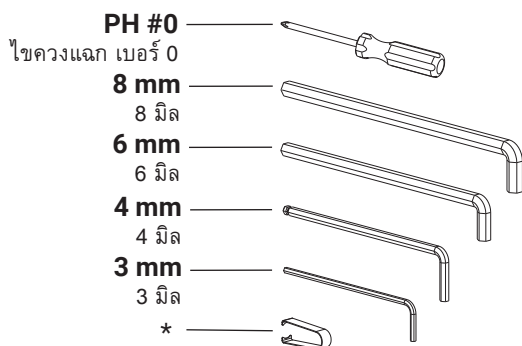
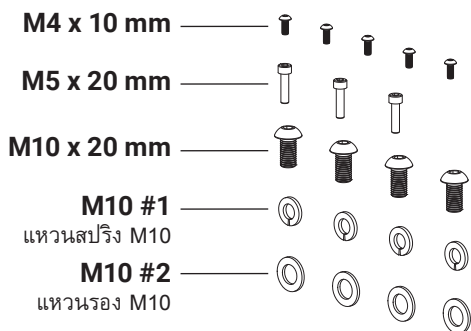


	English	ไทย		English	ไทย
a.	USB ports	พอร์ต USB	i.	Stages Power Meter	ขาจานพาวเวอร์มิเตอร์ Stages
b.	Handlebar fore/aft lever	ที่ปรับแฮนด์เลื่อนหน้าหลัง	j.	Tablet holder	ชั้นวางแท็บเล็ต
c.	Brake lever	ก้านเบรก	k.	Media tray	ฐานวางสมาร์ทโฟน
d.	Handlebar height knob	ลูกบิดปรับความสูงแฮนด์จักรยาน	l.	Shift buttons	ปุ่มเปลี่ยนเกียร์
e.	Water bottle holder	ที่วางขวดน้ำ	m.	Saddle	เบาะ
f.	Flywheel	มู่เล่	n.	Saddle fore/aft knob	ที่ปรับเบาะเลื่อนหน้าหลัง
g.	Wheel	ล้อ	o.	Saddle height knob	ลูกบิดปรับความสูงของเบาะ
h.	Leveling Feet	ลูกยางปรับระดับ	p.	Power adapter plug	ปลั๊กสายไฟฟ้า

Box contents / อุปกรณ์ในกล่อง



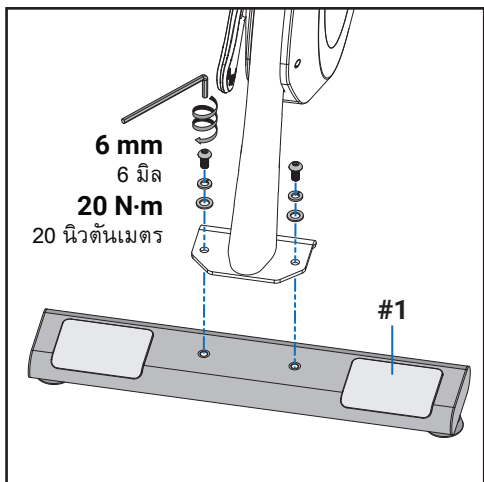
Tools and hardware / เครื่องมือและฮาร์ดแวร์



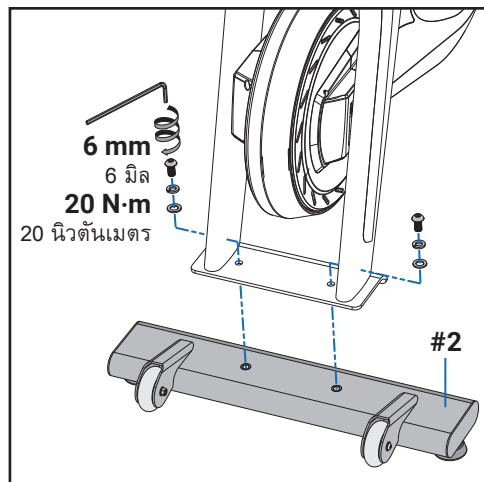
*Wire connector extraction tool for optional accessories. / * เครื่องมือดึงหัวต่อสายไฟสำหรับอุปกรณ์เสริมต่างๆ

Assembly / การประกอบ

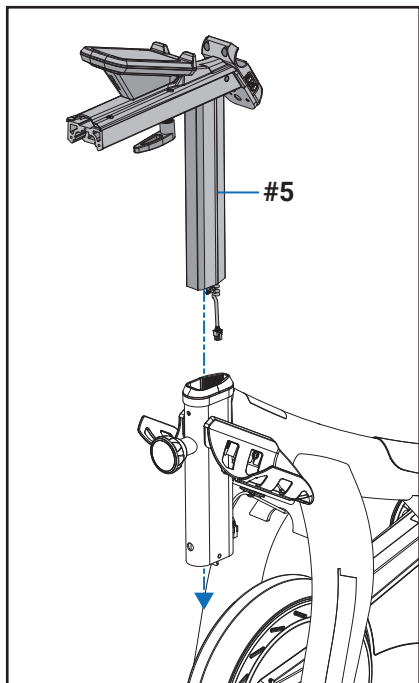
1. 2 x M10 x 20 mm + M10 #1 + M10 #2



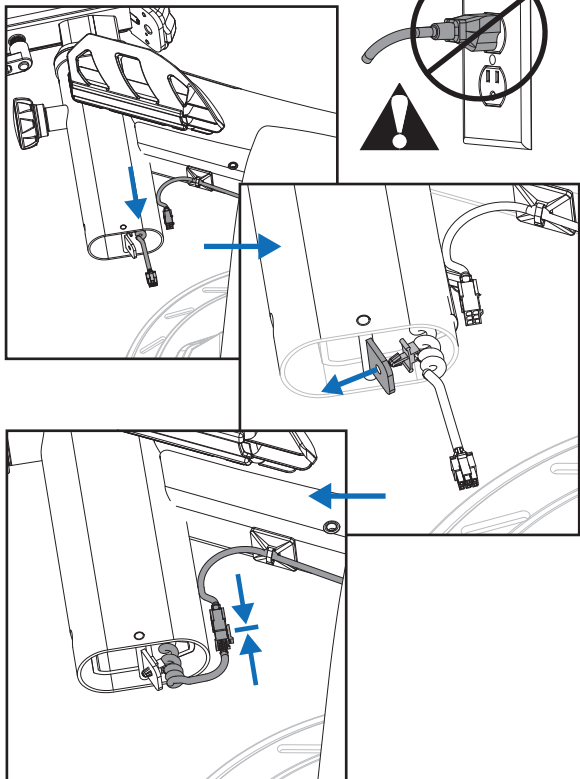
2. 2 x M10 x 20 mm + M10 #1 + M10 #2



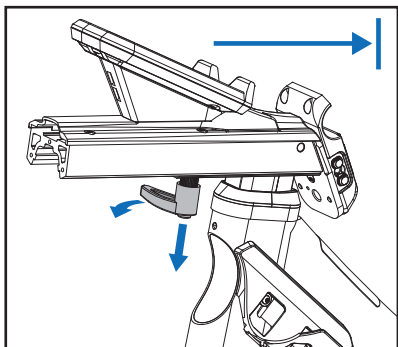
3.



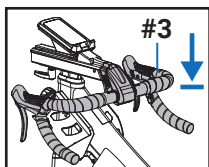
4.



5.

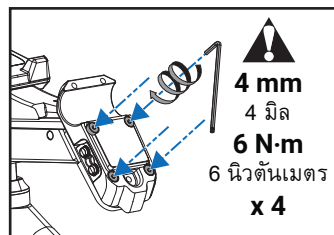
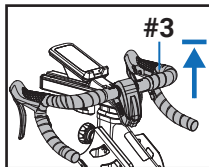


b.

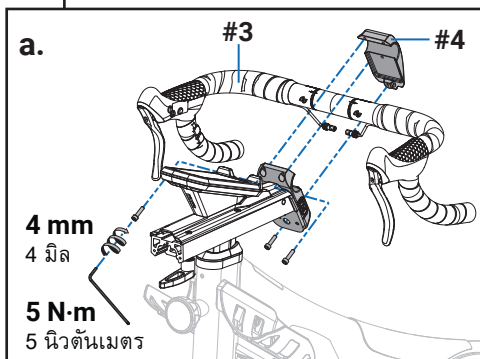


6. 3 x M5 x 20 mm

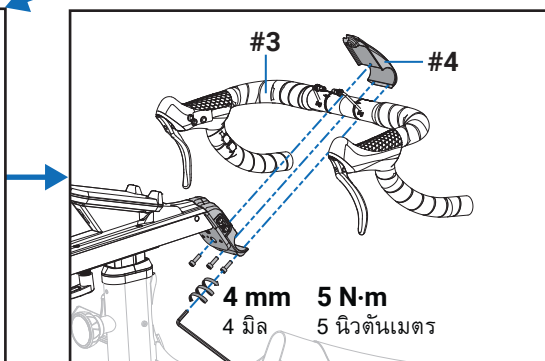
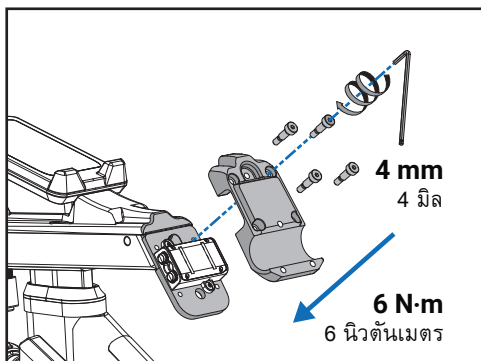
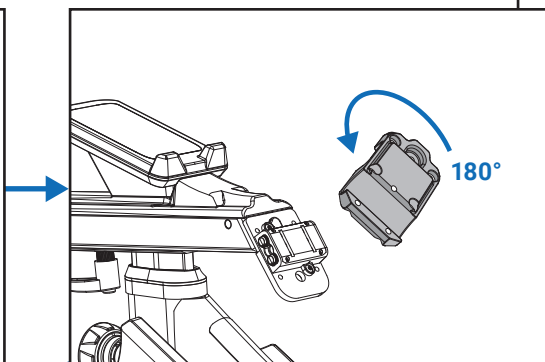
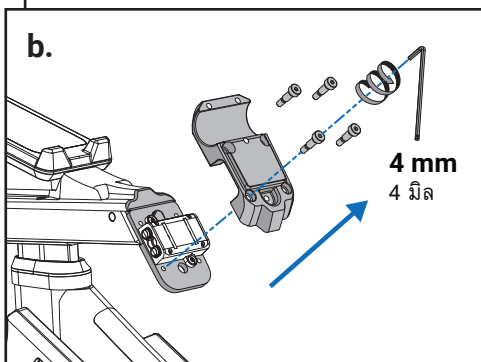
a.



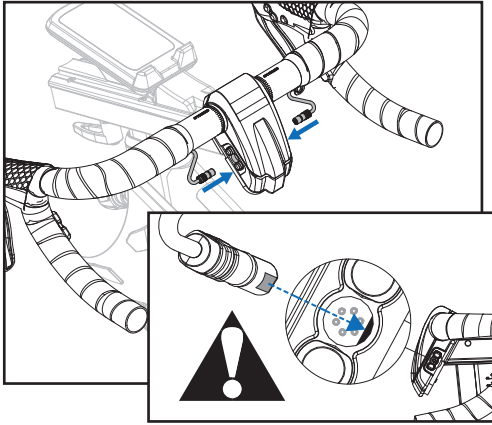
a.



b.

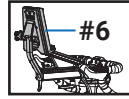


7.

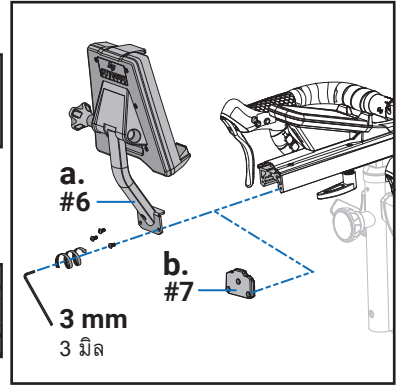
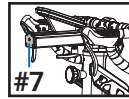


8. 3 x M4 x 10 mm

a.



b.



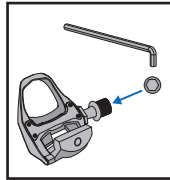
9.



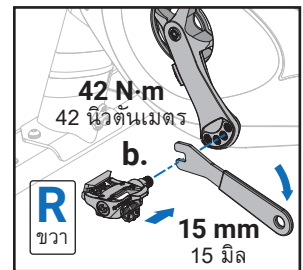
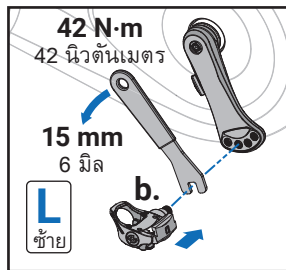
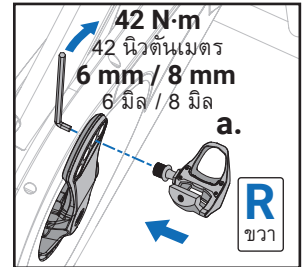
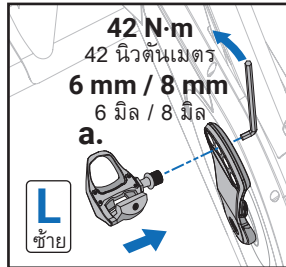
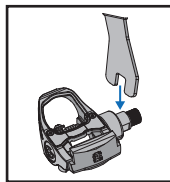
See pages 10-11 for crank and pedal disclaimer.

ดูหน้า 10-11 สำหรับ
ข้อมูล ความยาวขา
จานและบันได

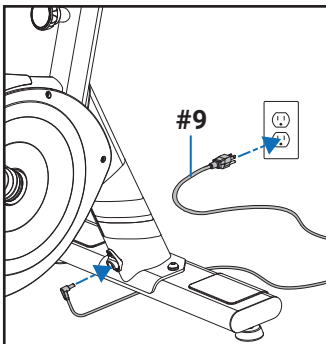
a.



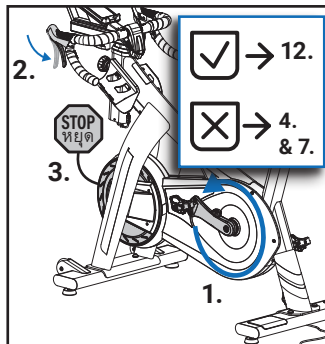
b.



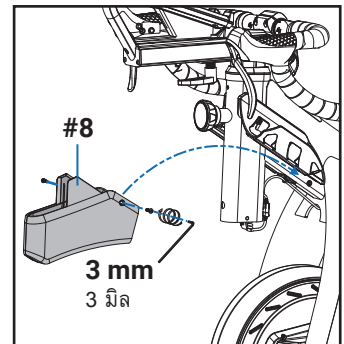
10.



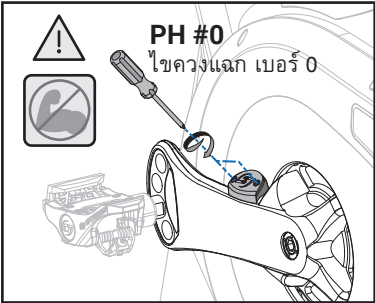
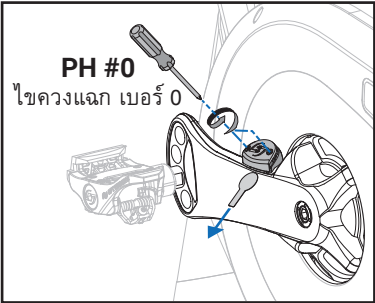
11.



12. 2 x M4 x 10 mm

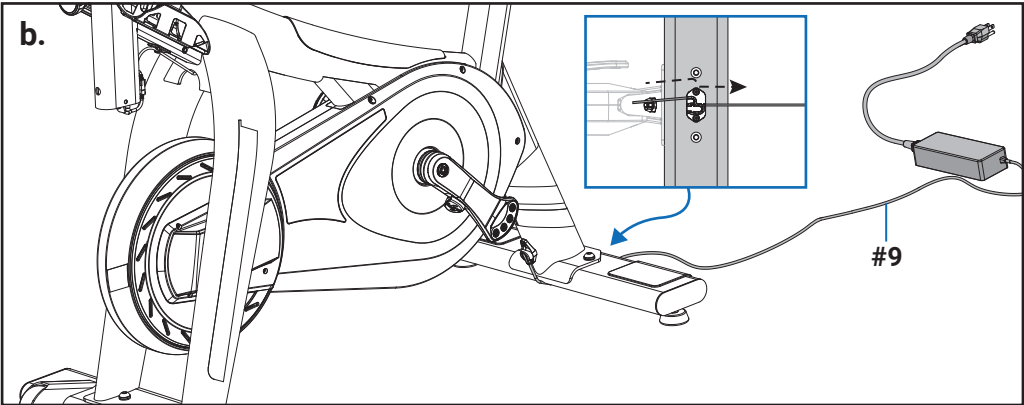
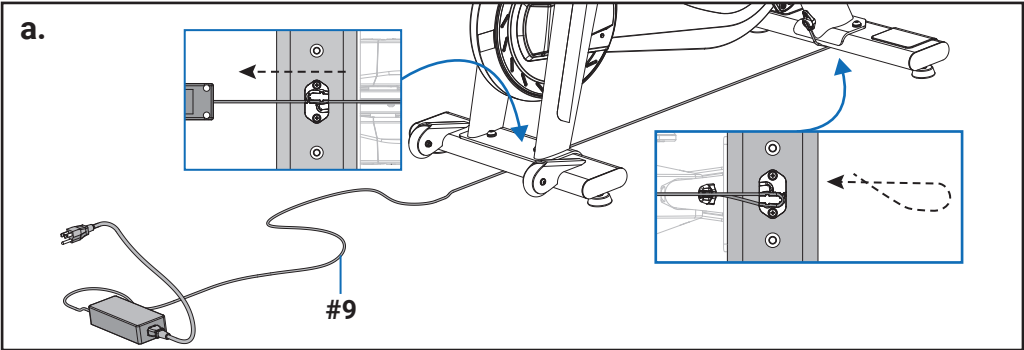


Power meter battery install / การติดตั้งแบตเตอรี่



X 2
2 ครั้ง

Power cord routing / วิธีการเดินสายไฟ



Product specifications

Bike footprint: 62.2 in x 22.2 in (1.58 m x 0.56 m)

Safe zone footprint: 109.5 in x 69.3 in (2.78 m x 1.76 m)

Bike net weight: 138 lbs (62.5 kg)

Power measurement: Stages LR power meter

Power meter accuracy: +/- 1.5%

Wireless transmission: 2.4 GHz, ANT+™ and Bluetooth® Smart

User height min/max: 4'10" to 6'10" (1.47 m to 2.08 m)

Max user weight: 300 lbs (136 kg)

Power max rating: 24 V, 6.24 A

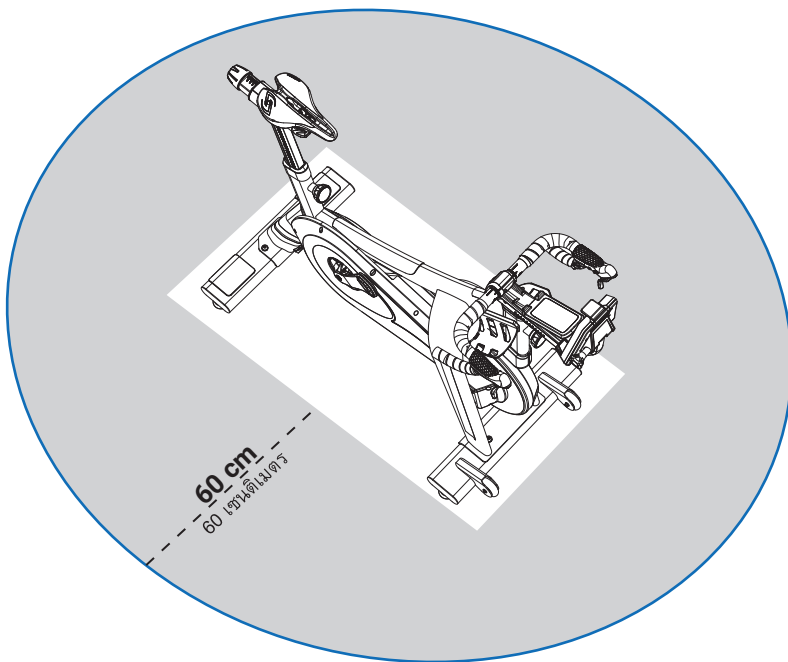


This product is ANT+ certified and complies with the following specified ANT+ Device Profiles:



www.thisisant.com/directory

Safe zone footprint: For your safety, the bike should have a minimum of 23.6 in (60 cm) of empty space around the perimeter of the bike at all times. Maintaining this safe zone will help avoid injuries when mounting and dismounting the bike.



⚠ WARNING: To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your indoor cycling bike before using your indoor cycling bike. Stages Cycling assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

1. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.

2. Use the Stages Bike only as described in this manual.

3. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Stages Bike are adequately informed of all precautions.

4. **WARNING:** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

5. Keep the Stages Bike indoors, away from moisture and dust. Do not put the Stages Bike in a garage or covered patio, or near water.
6. Place the Stages Bike on a level surface, with a mat beneath it to protect the floor or carpet. Make sure that there is at least 23.6 in (60 cm) of clearance around the bike.

7. Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately.

8. Keep children under age 12 and pets away from the Stages Bike at all times.

9. Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the bike. Always wear athletic shoes for foot protection.

10. The Stages Bike should not be used by persons weighing more than 300 lbs (136 kg).

11. Always keep your back straight while using the Stages Bike; do not arch your back.

⚠ WARNING: This product contains a lithium button/coin cell battery. The battery can cause severe or fatal injuries in 2 hours or less if swallowed or placed inside any part of the body. If you suspect the battery has been swallowed or placed inside any part of the body, seek immediate medical attention.

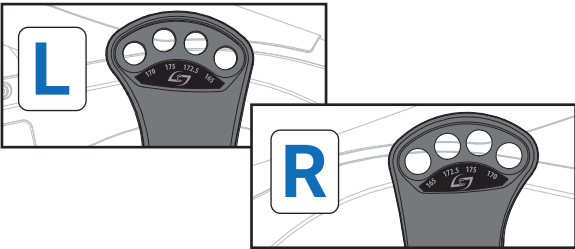
1. Regularly examine devices and make sure the battery compartment is correctly secured, e.g. that the screw or other mechanical fastener is tightened. Do not use if compartment is not secure.

2. Dispose of used button batteries immediately and safely out of the reach of children. A battery can still be dangerous even when it can no longer operate the device.

Selecting a crank length

Crank length can be chosen by rider preference, matching the length to an existing bike, or estimated based on rider height. The chart below can be used as a reference guide to select a crank length, if you do not have an existing preference.

Length	Height
165 mm	Up to 5'6" / 168 cm
170 mm	5'6-5'9 / 168-176 cm
172.5 mm	5'9-6' / 176-183 cm
175 mm	6' / 183 cm and up



Crank length is selected on the bike by installing your own pedal into the corresponding pedal threads for your chosen crank length. Reference the labels on each crank arm to determine which set of pedal threads corresponds to each crank length.

The crank length can be updated at any point by removing the pedals and reinstalling them into a different length, then updating the configuration setting in the Stages Cycling app.

▲ PEDAL DISCLAIMER: The Stages Bike does not come supplied with pedals. Please review the following warnings when installing and using your own pedals. **Stages Cycling assumes no risk or warranty related to pedal malfunction or improper installation methods.**

- Inspect pedals and cleats for damage or wear regularly to ensure safety while operating the bike.
- Apply grease to the pedal threads before installing, and if required by the pedal manufacturer, use pedal washers. Pedal extenders are not recommended.
- Follow installation instructions carefully, as the left pedal is reverse threaded. Do not force pedal threads, as irreparable damage may occur to the crank arm.
- Check pedal manufacturer's instructions for correct torque specification.

Configuring the bike

Before you can begin riding the Stages Bike, **you must first install the Stages Cycling app to connect to and configure the bike.**

Stages Cycling app

If you do not yet have the Stages Cycling app installed on your mobile device, please download and install it now. The app is a crucial requirement for bike configuration, including firmware updates and necessary bike settings. If you do not yet have a Stages Cycling account, create one now within the app.

Download Stages Cycling app:



Pre-configuration check list

Once you have the app installed, check these three things before moving on towards configuring your bike:

- Make sure the Stages Bike has power and all wiring connections are plugged in. See step #11 of the assembly instructions to confirm bike has power by testing the brake function.
- Make sure the battery tabs are removed from both power meters.
- Spin the cranks to wake up the power meters.

Next, navigate to the Sensors page of the Stages Cycling app. The app will walk you through setting up the bike:

1. Tap on StagesBike SB20 to connect your bike, then select your bike from the list.
2. Once it connects, press Continue; the Stages Cycling app will update and verify the firmware. Press Done.
3. Tap on the Power meters tab to configure your crank length.
4. Tap on Setups to configure your virtual setups.

What's next

Now that you've completed assembly and set up, your Stages Bike is ready to set up bike fit, connect to devices, and more. Our online StagesBike SB20 user guide and video tutorials will guide you through the next steps.

manuals.stagescycling.com:



StagesBike SB20 videos:



Contacting customer service

If you have questions, or if parts are damaged or missing, please contact customer service at support@stagesbike.com, or call USA (+1) 800-778-7218.

For videos, frequently asked questions, or other general information, go to: support.stagesbike.com



The Stages Bike and Stages Power meter devices may be protected by USA or foreign patents or patents pending. This document may contain trademarks or registered trademarks of Foundation Fitness LLC as represented by the use of ™ and ® respectively. ANT+™ is a trademark of Dynastream Innovations Inc. Bluetooth® is a registered trademark of Bluetooth SIG, Inc.

ข้อมูลของผลิตภัณฑ์

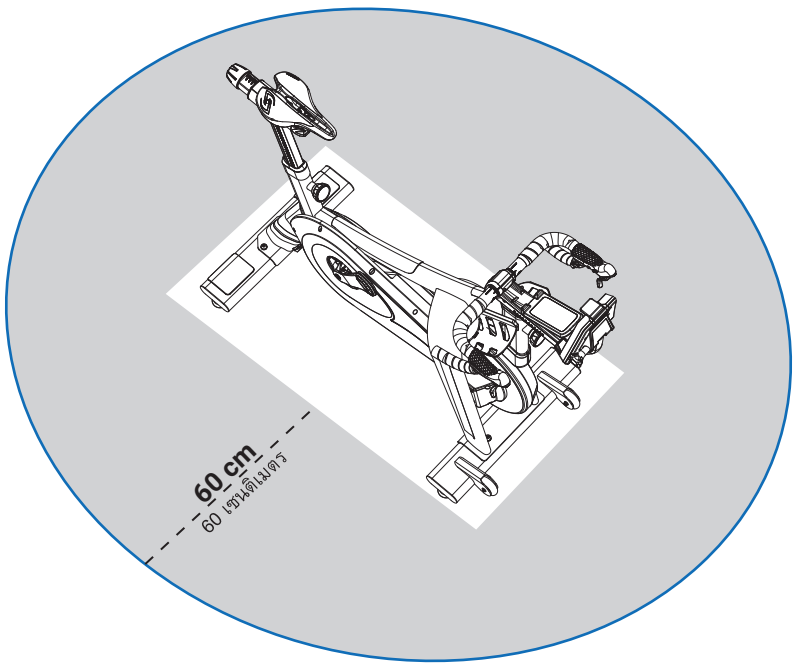
ฐานของจักรยาน: 62.2 in x 22.2 in (1.58 m x 0.56 m)
พื้นที่ครอบคลุมโซนปลอดภัย: 109.5 in x 69.3 in (2.78 m x 1.76 m)
น้ำหนักสุทธิจักรยาน: 138 ปอนด์ (62.5 กิโลกรัม)

การวัดพลังงาน: ขาจาน Stages รุ่น LR
ความแม่นยำของพาวเวอร์มิเตอร์: +/- 1.5%
การส่งสัญญาณ: 2.4 GHz, ANT + TM และBluetooth® Smart

ความสูงของผู้ใช้ต่ำสุด / สูงสุด: 4'10" ถึง 6'10" (1.47 m ถึง 2.08 m)
น้ำหนักผู้ใช้สูงสุด: 300 ปอนด์ (136 กิโลกรัม)
คะแนนพลังงานสูงสุด: 24 V, 6.24 A ,

 ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการรับรอง ANT + และยินยอมกับ ANT + โปรไฟล์อุปกรณ์ที่ระบุต่อไปนี้:
 www.thisisant.com/directory

พื้นที่ครอบคลุมโซนปลอดภัย: เพื่อความปลอดภัยของคุณการวางจักรยานควรมีพื้นที่ว่างอย่างน้อย 23.6 นิ้ว (60 ซม.)
รอบพื้นที่ของจักรยานตลอดเวลา
การเผื่อพื้นที่โซนนี้จะช่วยลดความเสี่ยงการบาดเจ็บเมื่อติดตั้งและถอดจักรยาน



ข้อมูลความปลอดภัย

คำเตือน: เพื่อลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บร้ายแรง อ่านข้อควรระวังและคำแนะนำที่สำคัญทั้งหมดในคู่มือนี้และคำเตือนทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับจักรยานในร่มของคุณ ก่อนที่จะใช้จักรยานในร่มของคุณ Stages Cycling จะไม่รับผิดชอบต่อการบาดเจ็บส่วนบุคคลหรือความเสียหายต่อทรัพย์สินจากการใช้ผลิตภัณฑ์นี้

1. ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ ปรึกษาแพทย์ของคุณสิ่งนี้สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปหรือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพที่มีอยู่แล้ว
2. ใช้จักรยาน StagesBike เท่านั้นตามที่อธิบายไว้ในคู่มือนี้
3. เป็นความรับผิดชอบของเจ้าของเพื่อให้แน่ใจว่าผู้ใช้ทุกคนของจักรยาน StagesBike ได้รับการแจ้งเตือนอย่างเพียงพอจากข้อควรระวังทั้งหมด
4. **คำเตือน:** ระบบตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจอาจไม่ถูกต้อง การออกกำลังกายมากเกินไปอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต หากรู้สึกเหนื่อยล้าให้หยุดออกกำลังกายทันที
5. เก็บจักรยาน StagesBike ไว้ในบ้านให้ห่างจากความชื้นและฝุ่น อย่าวางจักรยาน StagesBike ในโรงรถหรือนอกชานหรือใกล้น้ำ
6. วางจักรยาน StagesBike บนพื้นราบโดยมีแผ่นรองใต้พื้นเพื่อป้องกันพื้นหรือพรม ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีระยะห่างรอบจักรยานอย่างน้อย 23.6 นิ้ว (60 ซม.)
7. ตรวจสอบและกระชับทุกส่วนอย่างสม่ำเสมอ เปลี่ยนชิ้นส่วนที่สึกหรอทันที
8. ให้เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี และสัตว์เลี้ยงออกห่างจากจักรยาน StagesBike ตลอดเวลา
9. สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมขณะออกกำลังกาย อย่าสวมเสื้อผ้าที่หลวมที่อาจติดอยู่บนจักรยาน สวมรองเท้ากีฬาเพื่อป้องกันเท้าเสมอ
10. ไม่ควรใช้จักรยาน StagesBike โดยผู้ที่มีน้ำหนักมากกว่า 300 ปอนด์ (136 กิโลกรัม)
11. ให้หลังตรงเสมอในขณะที่ใช้จักรยาน StagesBike อย่าโค้งหลังของคุณ

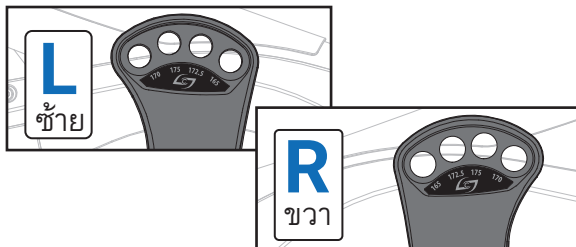


คำเตือน: ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเตอรี่ลิเทียมแบบกระดุม/แบบเหรียญ แบตเตอรี่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงหรือถึงแก่ชีวิตได้ภายใน 2 ชั่วโมงหรือน้อยกว่า หากกลืนกินหรืออยู่ในร่างกาย หากคุณสงสัยว่ามีกรกลืนหรือใส่แบตเตอรี่เข้าไปภายในส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ให้ไปพบแพทย์ทันที

1. ตรวจสอบอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอและตรวจสอบว่าช่องใส่แบตเตอรี่แน่นดีแล้ว เช่น ช่องใส่แบตเตอรี่ชั้นสกรูหรืออุปกรณ์ยึดอื่นๆ ให้แน่น อย่าใช้ถ้าไม่ปลอดภัย
2. ถังแบตเตอรี่ที่ใช้แล้วทันทีและปลอดภัยให้พ้นมือเด็ก แบตเตอรี่ยังคงเป็นอันตรายได้แม้ว่าจะไม่สามารถใช้งานอุปกรณ์ได้อีกต่อไป

ความยาวขาจานสามารถเลือกได้ตามความต้องการของผู้ปั่น เลือกความยาวกับจักรยานที่มีอยู่ หรือประมาณจากความสูงของผู้ปั่น แผนภูมิด้านล่างนี้สามารถใช้เป็นคู่มืออ้างอิงเพื่อเลือกความยาวขาจาน หากคุณไม่มีการตั้งค่าที่มีอยู่

ความยาว	ความสูง
165 มิล	ไม่เกิน 168 ซม.
170 มิล	168-176 ซม
172.5 มิล	176-183 ซม
175 มิล	ตั้งแต่ 183 ซม ขึ้นไป



เลือกความยาวขาจานได้ที่บนรถจักรยานโดยการติดตั้งบันไดของคุณเองไปที่ความยาวของขาจาน ความยาวขาจานสามารถเปลี่ยนได้ตลอดเวลา หลังจากเปลี่ยนความยาวแล้วสามารถอัปเดตการกำหนดการตั้งค่าได้ในแอป Stages Cycling

คำปฏิเสธข้อเรียกร้องของบันได: จักรยาน StagesBike ไม่ได้มาพร้อมกับบันได กรุณาตรวจสอบหัวข้อคำแนะนำการติดตั้งและใช้บันไดจักรยานของคุณ Stages Cycling ไม่มีความเสี่ยงหรือการรับประกันที่เกี่ยวข้องกับการใช้บันไดผิดปกติ หรือวิธีการติดตั้งที่ไม่เหมาะสม

- ตรวจสอบบันไดและรองเท้าหรือการสึกหรอเป็นประจำ เพื่อความปลอดภัยขณะใช้งานจักรยาน
- หากอะไหล่ที่เกี่ยวข้องของบันไดก่อนทำการติดตั้ง หรือใส่แหวนลองหากผู้ผลิตบันไดให้ใช้แหวน ไม่แนะนำให้เสริมตัวต่อเพื่อเพิ่มความยาวของแกน
- ปฏิบัติตามคำแนะนำในการติดตั้งอย่างระมัดระวังเนื่องจากบันไดด้านซ้ายเกลียวกลับด้าน อย่างบังคับฝืนเกลียวเนื่องจากความเสียหายของบันไดที่เกิดขึ้นไม่สามารถแก้ไขได้
- ตรวจสอบคำแนะนำของผู้ผลิตบันไดหากบันไดต้องขันตามค่าทอร์กที่ถูกต้อง

การกำหนดค่าจักรยาน

ก่อนที่จะคุณจะเริ่มปั่นจักรยาน Stages คุณต้องติดตั้งแอป Stages Cycling ก่อนเพื่อเชื่อมต่อและกำหนดค่าจักรยาน

แอป Stages Cycling

หากคุณยังไม่ได้ติดตั้งแอป Stages Cycling บนอุปกรณ์มือถือของคุณโปรดดาวน์โหลดและติดตั้งทันที แอปนี้เป็นข้อกำหนดที่สำคัญสำหรับการกำหนดค่าจักรยานรวมถึงการอัปเดตเฟิร์มแวร์และการตั้งค่าจักรยานที่จำเป็น หากคุณยังไม่มีบัญชี Stages Cycling ให้สร้างบัญชีทันทีในแอป

ดาวน์โหลดแอป Stages Cycling



รายการตรวจสอบก่อนการเริ่มใช้งาน

เมื่อคุณติดตั้งแอปแล้วให้ตรวจสอบ 3 สิ่งเหล่านี้ก่อนที่จะไปสู่อีกการกำหนดค่าจักรยานของคุณ:

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า StagesBike เสียบสายไฟทั้งหมด แล้วดูขั้นตอนที่ 11 ของคำแนะนำในการประกอบเพื่อยืนยันว่าจักรยานมีกระแสไฟฟ้าโดยการทดสอบฟังก์ชันเบรก
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าถอดแท็บพลาสติกแบตเตอรี่ออกจากขาจานพาวเวอร์มอเตอร์ทั้งสองแล้ว
- หมุนขาจานเพื่อให้ขาจานพร้อมทำงาน

ขั้นตอนถัดไป ไปที่หน้าเซนเซอร์ของแอป Stages Cycling แอปจะแนะนำคุณการตั้งค่าจักรยาน:

1. แตะที่ StagesBike SB20 เพื่อเชื่อมต่อจักรยานของคุณ จากนั้นเลือกจักรยานของคุณจากรายการ
2. เมื่อเชื่อมต่อแล้วให้กดถัดไป แอป Stages Cycling จะอัปเดตและตรวจสอบเฟิร์มแวร์ หลังจากนั้นแต่ละที่ เสร็จสิ้น
3. ไปที่หัวข้อพาวเวอร์มิเตอร์เพื่อกำหนดความยาวขาจานของคุณ
4. ไปที่การตั้งค่าเสมือนของคุณเพื่อกำหนดค่าชุดขับและขนาดขาจาน

ขั้นตอนถัดไปคืออะไร?

เมื่อคุณประกอบและตั้งค่าเสร็จเรียบร้อยแล้ว Stages Bike ของคุณก็พร้อมแล้ว

หลังจากนั้นตั้งค่าขนาดของจักรยาน และเชื่อมต่อกับอุปกรณ์อื่นๆ กับ StagesBike SB20

คู่มือออนไลน์ของเราและวิดีโอจะช่วยให้คุณแนะนำขั้นตอนถัดไป

manuals.stagescycling.com: 

วิดีโอ StagesBike SB20: 

ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้า

หากมีข้อสงสัย หรือ ะโหล่ชำรุดหรือสูญหาย โปรดติดต่อ

ฝ่ายบริการลูกค้าที่ support@stagesbike.com หรือโทร USA (+1) 800-778-7218

สำหรับวิดีโอ คำถามที่พบบ่อย หรือ ข้อมูลทั่วไปอื่นๆ ไปที่: support.stagesbike.com



