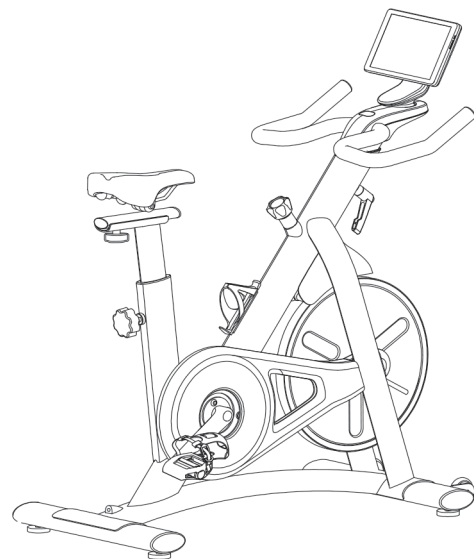


Fitness kolo YESOUL Spinning Bike S3 Pro

Navodila za uporabo

Zahvaljujemo se vam za nakup fitness kolesa YESOUL Spinning Bike S3 Pro. Pred uporabo naprave preberite navodila. Če potrebujete dodatne informacije, se lahko obrnete na službo za stranke.



Prikaz dimenzij	10,1-palčni pametni zaslon na dotik (1280 X 800)
Združljiva programska oprema	Android
Sistem odpornosti	Sistem magnetnega upora Magnetron
Pogonski sistem	Prenosni jermen
Vhodna moč	12V adapter
Omejitev višine	150-195 cm
Največja teža nakladanja	Do 120 kg
Neto teža	32 kg
Totalna teža	37 kg
Skupne dimenzije	101 x 116,5 x 51 cm

Bistvena varnostna navodila

- Prosimo, da natančno preberete te informacije. Nepravilna uporaba naprave lahko povzroči resne poškodbe ali celo smrt!
- Prepričajte se, da je sedež nastavljen na pravo višino in da je dobro pritrjen, da lahko varno vadite.
 - Otroci in hišni ljubljenci se morajo izogibati fitness kolesu YESOUL Spinning Bike S3 Pro. Napravo lahko uporabljajo le osebe, starejše od 16 let.
 - Ne vstavljajte predmetov ali delov telesa v luknje na kolesu.
 - Teža uporabnika ne sme presegati navedene največje teže tovora.
 - Ne poskušajte sestopiti s kolesa, preden se pedala in kolo ustavijo. Obstaja nevarnost, da izgubite nadzor in se resno poškodujete.
 - Če občutite nelagodje, kot je omotica, težko dihanje, nehajte poganjati pedala in previdno stopite s kolesa.
 - Ne vrтите pedal z rokami in se ne dotikajte gibljivih delov kolesa, ker obstaja nevarnost poškodb.
 - Poskrbite za primerno hidracijo med treningi.
 - Izdelek uporabljajte v skladu z navodili v tem priročniku. Ogrejte se pred dejanskim treningom.
 - Brez predhodne analize telesne pripravljenosti in brez zdravniškega posveta se ukvarjanje z visoko intenzivnimi športi odsvetuje. Preden začnete poganjati s hitrostjo, bodite pozorni na svoje telesno stanje in držo ter začnite s hitrostjo, ki jo je mogoče nadzorovati.
 - Nosite posebna kolesarska oblačila ali ozka športna oblačila ter športne copate. Pazite, da bodo vezalke zategnjene, da preprečite morebitne poškodbe med vrtenjem pedal.
 - Izdelka ne uporabljajte z napačnimi čevlji ali če ste bos.
 - Nepravilen ali pretiran trening lahko vodi do poškodb.
 - Pred uporabo natančno pregledajte kolo in se prepričajte, da so vsi vijaki pritrjeni.
 - Nikoli ne poskušajte predelati kolesa ali uporabljati dodatkov drugih podjetij. Vsa popravila morajo opraviti strokovnjaki, da preprečite poškodbe fitness kolesa YESOUL Spinning Bike S3 Pro.
 - Nosečnice ali osebe s hipertenzijo, boleznijo srca, ledveno spondilozo ali osebe z zmanjšano mobilnostjo ne smejo uporabljati izdelka brez dovoljenja zdravnika.
 - V primeru kakršnega koli neugodja, kot je vrtoglavica ali pojav bolečin v prsih med vadbo, takoj prenehajte in pojdite v bolnišnico, da vas pregleda zdravnik.
 - Če ima kolo težave z delovanjem, ga prenehajte uporabljati.
 - Izdelek se ne sme uporabljati za zdravljenje.
 - Izdelek postavite na ravno, čisto površino.
 - Vzdrževanje izdelka je treba izvajati redno.
 - Izdelka ne hranite v vlažnem okolju. Ne uporabljajte ga na prostem ali v prostoru z visoko vlažnostjo.

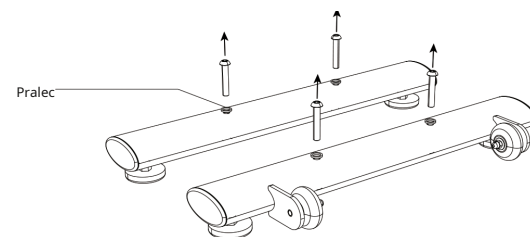
Seznam komponent

1		Okvir
2		Komplet sprednjega stabilizatorja 2x vijaka s šesterkotno glavo M8x45/podložka
3		Komplet zadnjega stabilizatorja 2x vijaka s šesterkotno glavo M8x45/podložka
4		Pedala (levo - L (levo); desno - R (desno))

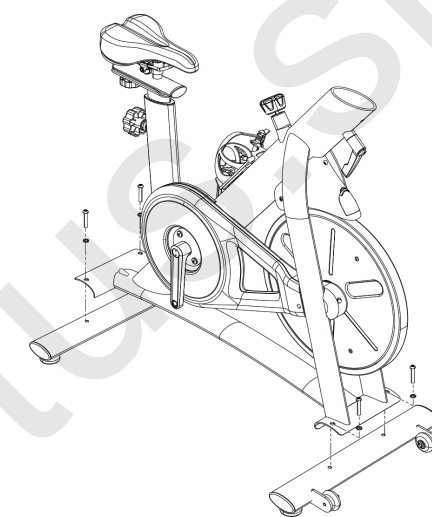
5		Komplet krmila
6		10.1-inch screen Zaslon 10.1" Napajalnik 6.2 12V
7		Povezava kabla za prikaz glavne palice
8		2x vijaka s šestrobo glavo M8x45 2x podložki Imbus ključ v obliki črke L 5# Imbus ključ v obliki črke L + križni izvijač 6# Okrasni pokrov Dvojni fiksni ključ Torba za shranjevanje (priročnik, orodje)

2. KORAK: Namestitev stabilizatorjev

- Iz vrečke vzemite imbus ključ v obliki črke L 6#.
- Odstranite štiri vijake (M8x45) in podložke z imbus ključem.

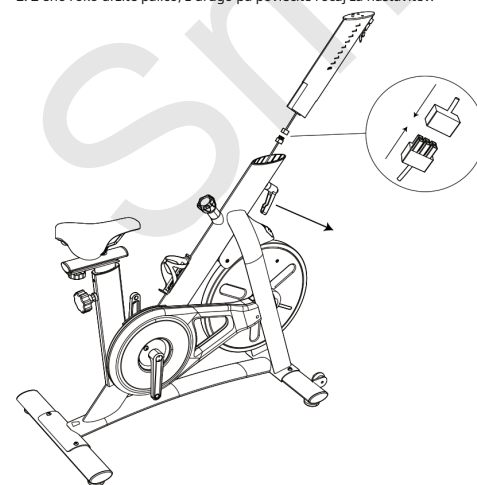


- Poravnajte luknje stabilizatorjev z luknjami okvirja, nato vstavite vijake in jih privijte s pomočjo imbus ključa.

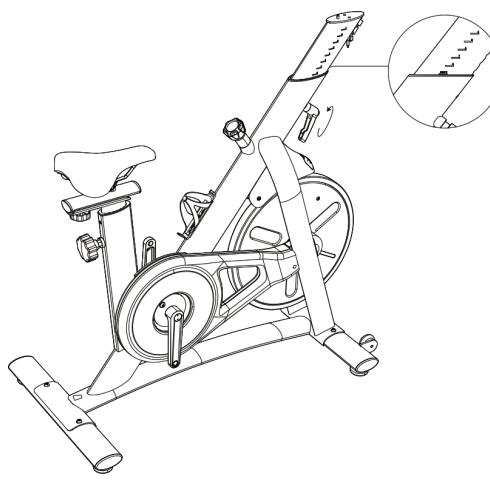


3. KORAK

- Povežite dva kabla (iz palice in iz okvirja), pri čemer se prepričajte, da je njihov spoj dobro pritrjen.
- Z eno roko držite palico, z drugo pa povlecite ročaj za nastavitvev.

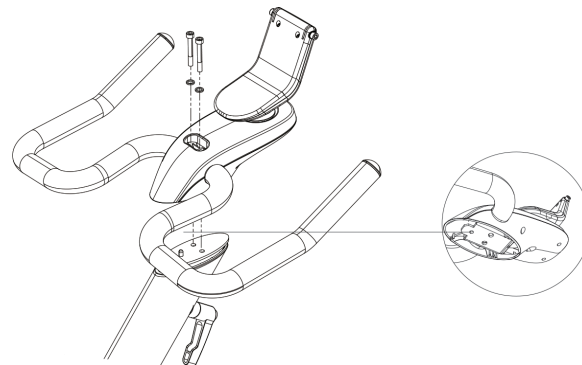


Konec palice vstavite v okvir, pri čemer pazite, da luska ostane vzporedna z vrhom palice. Potisnite glavo palice v namensko režo. Nato potegnite ročaj v desno.

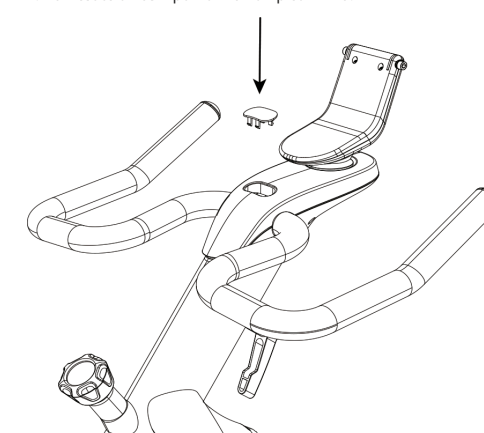


KORAK 4: Namestitev komplet krmila

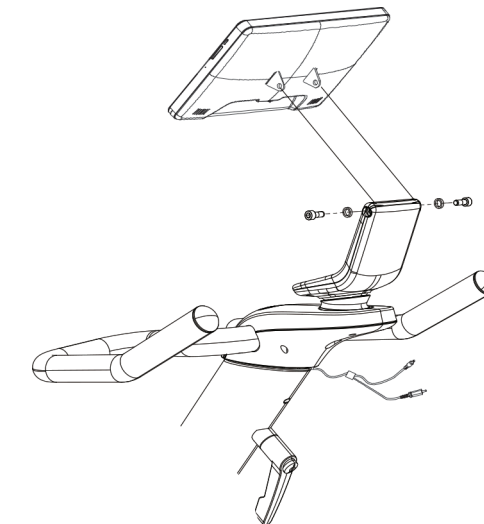
- Iz vrečke odstranite dva vijaka s šestrobo glavo M8x45.
- Poravnajte komplet krmila tako, da se luknji ujemata, nato pa vstavite vijake.
- Privijte vijake z imbus ključem #6.



4. Namestite okrasni pokrov na komplet krmila.



3. Vstavite zaslon v namensko režo na krmilu, vstavite vijake in jih privijte z imbus ključem.

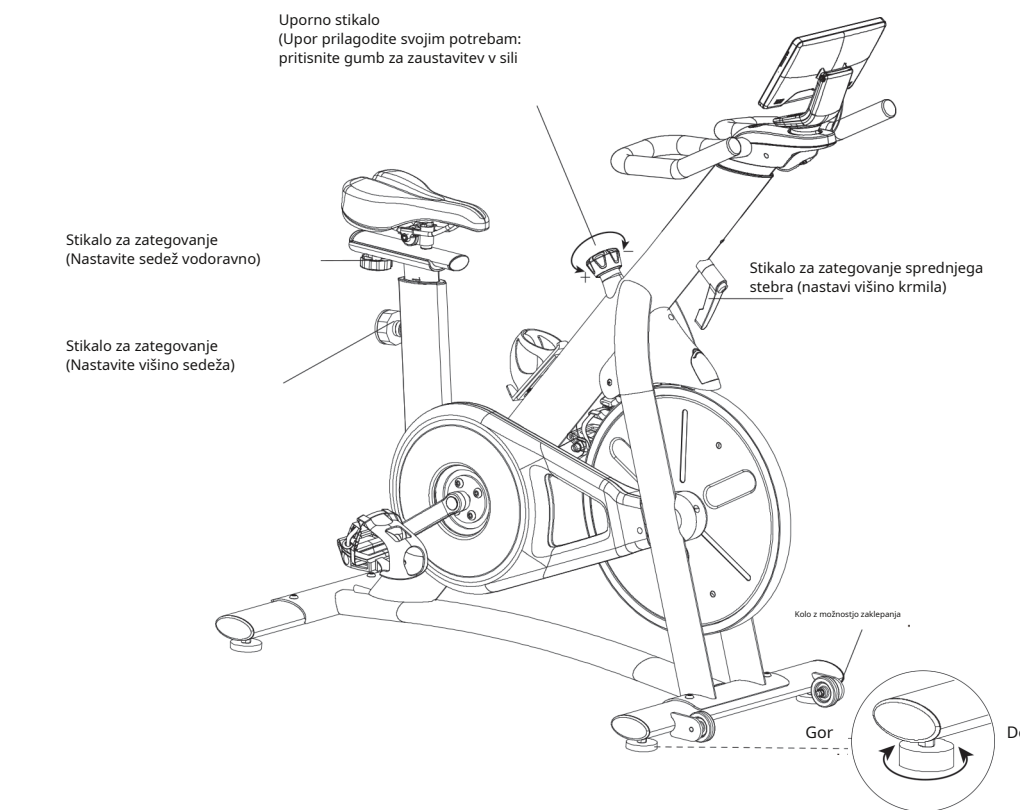


Varnostni nasveti

Pedalaranje vzvratno ni priporočljivo, saj lahko oslabite oprijem pedalov. Po poganjanju pedal za vzvratno vožnjo je pomembno preveriti, ali so pedala dobro pritrjena, da preprečite morebitno nesrečo.

Varnostni nasveti:

Preden začnete uporabljati napravo, nastavite kolo, obrnite stikalo v zeleni položaj.



Opozorilo

Ta priročnik vsebuje uvod in navodila za uporabo, ki so veljala, ko se je na trgu pojavil prvi tovrstni izdelek. Zaradi nenehnih izboljšav tako na področju strojne in programske opreme kot tudi optimizacije oblikovanja je možno, da so nekateri podatki napačni.

V primeru neskladij glede dizajna, vmesnika in barve je treba izdelek vzeti kot referenčno točko.

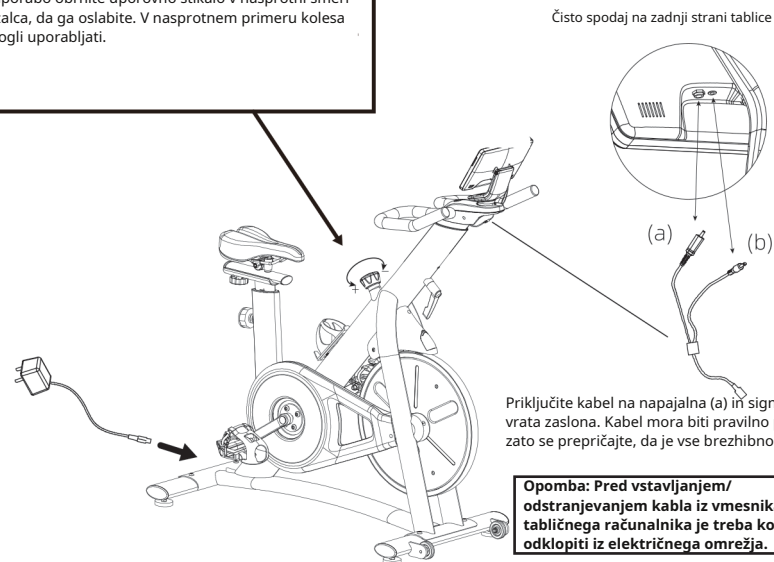
Prva uporaba

1. Začetek

Priključite adapter na namenska vrata na zadnji strani okvirja.

Uporabite standardni adapter. Zamenjava adapterja z adapterjem drugega podjetja lahko povzroči resne nesreče

Pred prvo uporabo obrnite uporabno stikalo v nasprotni smeri urinega kazalca, da ga oslabite. V nasprotnem primeru kolesa ne boste mogli uporabljati.



Čisto spodaj na zadnji strani tablice

Priključite kabel na napajalna (a) in signalna (b) vrata zaslona. Kabel mora biti pravilno pritrjen, zato se prepričajte, da je vse brezhibno.

Opomba: Pred vstavljanjem/odstranjanjem kabla iz vmesnika tabličnega računalnika je treba kolo odklopiti iz električnega omrežja.

1. Registracija

1. Povezovanje v brezžično omrežje: Vključite tablico, odprite aplikacijo Yesoul Sports, pritisnite ikono za brezžično povezavo in nastavite brezžično povezavo.

2. Registracija novih uporabnikov: Pritisnite "V še nimam računa. Pojdite na registracijo" - nimam računa. Pojdite na registracijo. Preverite svoj elektronski naslov in dokončajte registracijo v skladu z navedenimi koraki.

(Ker se programska oprema nenehno optimizira, sledite novim navodilom) 2.

Brezplačni tečaji

Brezplačen dostop do video tečajev lahko dobite, ko se registrirate in prijavite v aplikaciji Yesoul Sports. 3.

Povezava z zapestnico za spremljanje srčnega utripa

Najprej je treba nositi pametno zapestnico za spremljanje srčnega utripa.



1. metoda: Vključite tablico in odprite aplikacijo. Pritisnite ikono Bluetooth, poiščite in izberite ime zapestnice (npr. YSB170900001). Počakajte, da se povezava vzpostavi.



band (ex. YSB170900001) in čaka na vzpostavitev povezave.

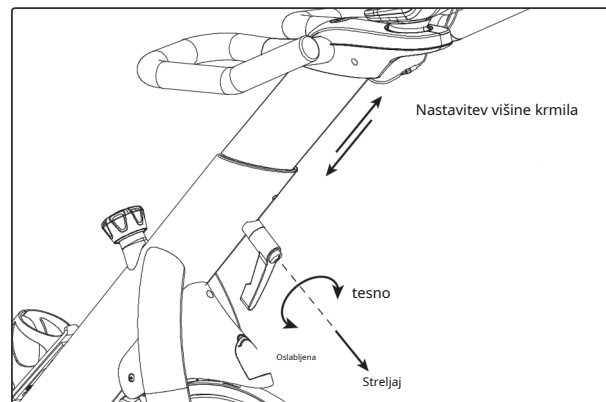
2) Odprite tečaj, kliknite ikono srčnega utripa in izberite ime

Odprite video tečaj Če se prikaže srčni utrip pomeni, da je bila povezava uspešno vzpostavljena.

Prilagoditev kolesa

1. Nastavitev višine krmila

Zrahljajte in povlecite stikalo sprednjega stebra z eno roko, drugo polovico primite za krmilo in ga dvignite v zeleni položaj. Spustite stikalo in nežno povlecite stebel navzgor ali navzdol, dokler ne zaslišite klika (stebel je pravilno pritrjen). Povlecite stikalo, kolikor gre.



Nastavitev višine krmila

tesno

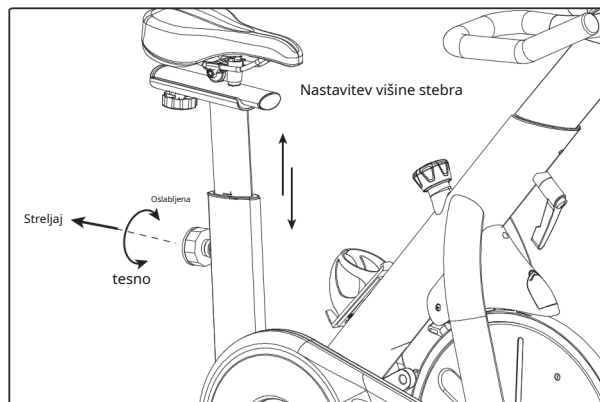
6

Oslabljena

Strešljaj

2. Nastavitev višine

Zrahljajte in povlecite stikalo sprednjega stebra z eno roko in povlecite (ali potisnite) sedež z drugo roko, dokler ne doseže zelenega položaja. Spustite stikalo in nežno povlecite stebel navzgor ali navzdol, dokler ne zaslišite klika (stebel je pravilno pritrjen). Povlecite stikalo, kolikor gre.



Nastavitev višine stebra

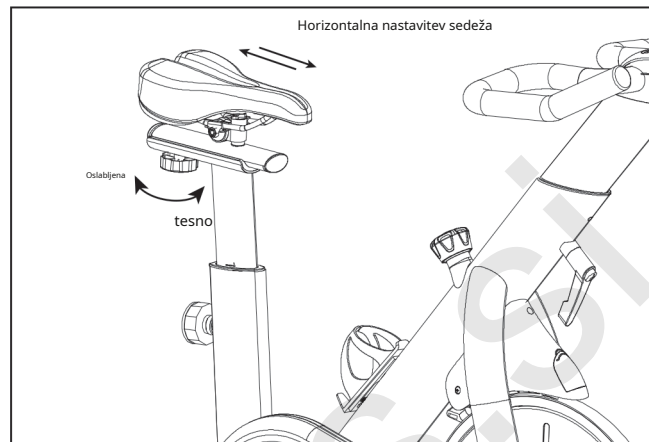
Strešljaj

Oslabljena

tesno

3. Horizontalna nastavitev sedeža

Sprostite stikalo pod njim, potisnite sedež naprej in nazaj, dokler ne doseže zelenega položaja in privijte stikalo, kolikor gre.



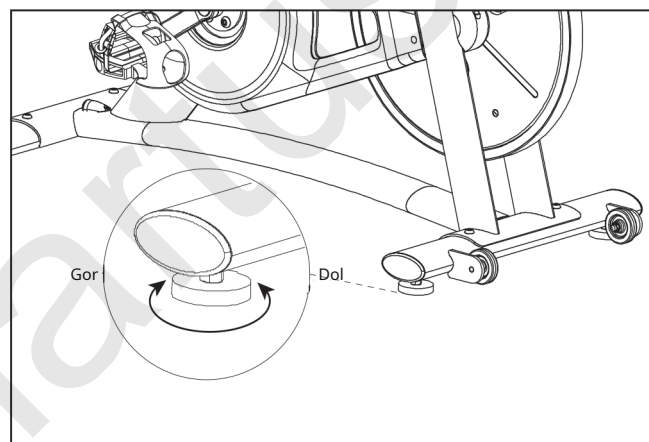
Horizontalna nastavitev sedeža

Oslabljena

tesno

4. Prilagoditev telesa

Na voljo so štiri položaji za nastavitev stabilizatorskih nog (spredaj in zadaj). Zategnite noge, dokler niso stabilne na tleh in se kolo ne premakne.



Gor

Dol

Kako določiti pravilno držo za vrtenje pedal

1. Pravilna nastavitev višine krmila

Vsak uporabnik si lahko prilagodi višino krmila glede na svojo višino in izkušnje z uporabo fitnes koles.

Priporočilo: višina krmila naj bo nekoliko višja od višine sedeža za nove uporabnike (slika 1) ali nekoliko nižja od sedeža za bolj izkušene uporabnike (slika 2).

Osebe, ki imajo težave s hrbtnimi mišicami ali se soočajo z ledeno spondilozo, lahko uporabljajo kolo le s soglasjem zdravnika specialista.

Priporočljivo je, da sedež nastavite v višji položaj.

Kako določiti pravilno držo za vrtenje pedal

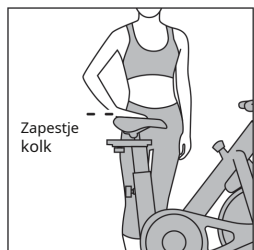
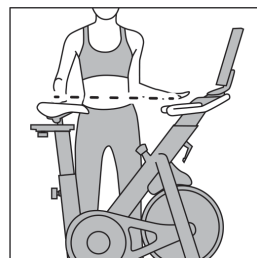
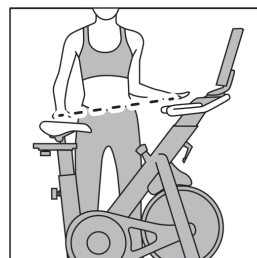
1. Pravilna nastavitev višine krmila

Vsak uporabnik si lahko prilagodi višino krmila glede na svojo višino in izkušnje z uporabo fitnes koles.

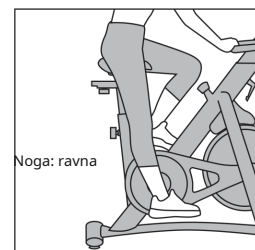
Priporočilo: višina krmila naj bo nekoliko višja od višine sedeža za nove uporabnike (slika 1) ali nekoliko nižja od sedeža za bolj izkušene uporabnike (slika 2).

Osebe, ki imajo težave s hrbtnimi mišicami ali se soočajo z ledeno spondilozo, lahko uporabljajo kolo le s soglasjem zdravnika specialista.

Priporočljivo je, da sedež nastavite v višji položaj.



Zapestje kolk



Noga: ravna

2 - Vzpostavitev pravičnega položaja

2.1 Njegova višina

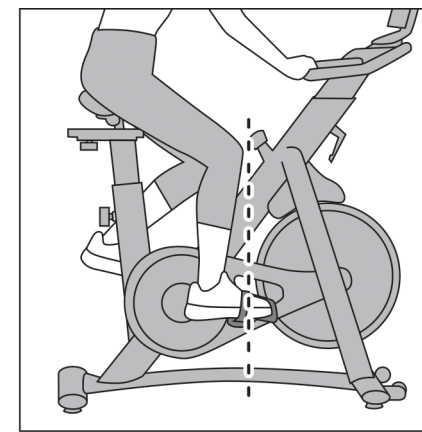
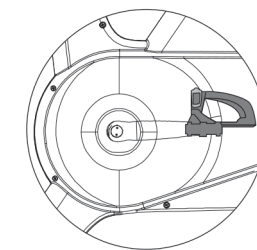
S približnimi stopali se postavite ob njo in jo prilagodite glede na višino bokov (slika 3). Usedite se na sedlo in pritisnite na pedale, dokler ne dosežete 6 ure, noga pa je maksimalno iztegnjena (slika 4).

2. Pravilna nastavitev, pravičen položaj

2.2 Vodoravni položaj sedeža

Desno nogo potisnite v plin in pritisnite na pedal, dokler ne doseže 3 ure, in če je kolenski sklep v isti liniji kot pedal, pomeni, da je sedež v pravičnem položaju (slika 5).

3. ura: Desni pedal je vzporeden s tlemi v pravilni smeri.



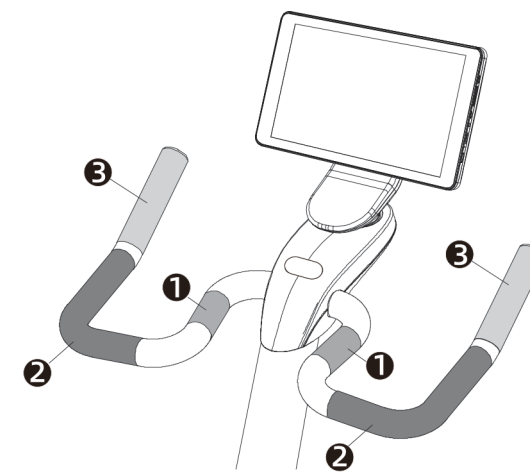
4. Položaj krmila

Med vrtenjem pedal vam bodo trenerji pokazali, kje morate držati roke. 1)

Položaj roke 1

2) Položaj rok 2

3) Položaj roke 3



Redno vzdrževanje

Dnevna uporaba:

Fitnes kolo YESOUL Spinning Bike S3 Pro hranite v suhem in prezračenem prostoru, na ravnih tleh. Če ga dlje časa ne boste uporabljali, ga pokrijte, da ostane čist.

Vzdrževanje okvirja:

Po vsaki vadbi s suho in mehko krpo odstranite znoj, ki pada na okvir kolesa. Če želite poudariti rjo, za brisanje okvirja ne uporabljajte mokre krpe.

Vzdrževanje jermena:

Pazite, da na jermenu ni razpok ali odstopanj, nato pa ga pravočasno prilagodite ali zamenjajte. Redno čistite uture, da preprečite preskakovanje jermena.

Pregled vijakov:

Vedno preverite, ali so se vijaki nekako zrahljali, in jih po potrebi privijte ali zamenjajte. **Preverjanje**

stikala za nastavitev upora:

Vedno preverite, ali je gumb zrahljan. Preverite, ali je upor v redu, da ga lahko pravočasno uravnate.

Preverite pedale:

Vedno preverite vijake pedalov, če so ohlapni in jih po potrebi privijte. **Njegovo**

vzdrževanje:

Preverite, ali je sedež ohlapien in ga po potrebi zategnite. Obrišite ga z mehko bombažno krpo, da ostane suh.

Black Tech Group – Romania

Distributor autorizat

Sos. Bucuresti Nord Nr.10, Global City Business Park

Cladirea O21, Etaj 5, Voluntari (Ilfov)

office@blacktech.ro

