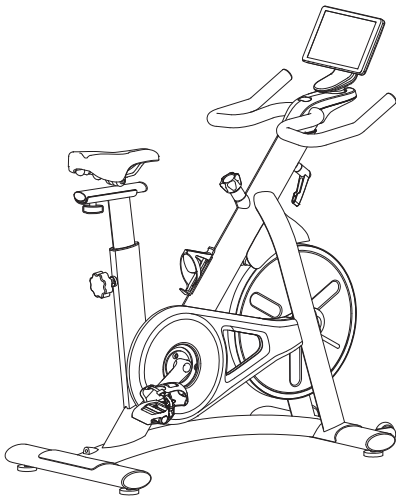




ВЕЛОТРЕНАЖЕР YESOUL

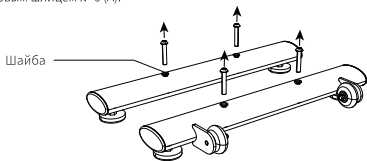
Руководство по эксплуатации
тренажера S3 PRO

Product model: YS-001

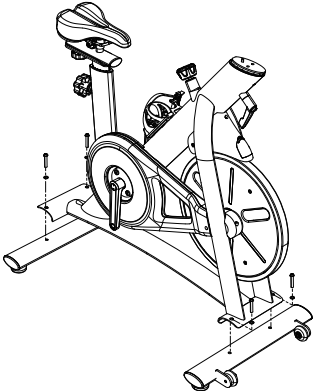
Инструкции по монтажу

ШАГ 2: Монтаж нижней перекладины

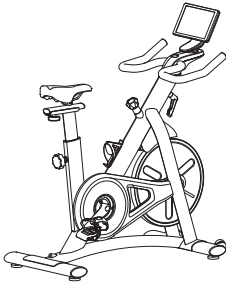
- Возьмите Г-образный двусторонний шестигранный ключ с крестовым шлицем № 6 (A) из пакета с замком ziplock.
- Открутите четыре винта с внутренним шестигранником (M8 × 45) и шайбы передней перекладины ② и задней перекладины ③ Г-образным двусторонним шестигранным ключом с крестовым шлицем № 6 (A).



- Совместите отверстия передней и задней передней трубы ② и задней трубы ③ с нижними отверстиями рамы ①, вручную вверните шайбы и винты с внутренним шестигранником (M8 × 45), а затем затяните с помощью L-образной крестообразной головки шестигранным ключом 6# (A).



ВЕЛОТРЕНАЖЕР YESOUL S3PRO



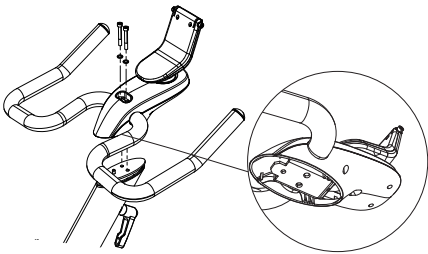
Характеристики тренажера

Размер экрана	10,1 дюйма (1280 x 800 пикселей)
Поддерживаемая версия программного обеспечения	Android
Система сопротивления	На базе магнетрона
Привод	Ременный
Источник питания	Блок питания 12 В
Ограничение по высоте	150 ~ 195 см
Максимальная номинальная нагрузка	120 кг
Вес нетто	32 кг
Вес брутто	37 кг
Габариты	(глубина) 1010 мм X (ширина) 510 мм X (высота) 1165 мм

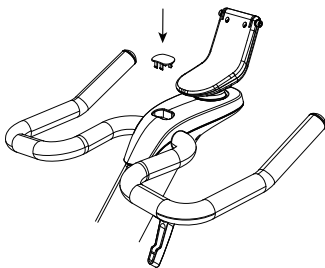
Инструкции по монтажу

ШАГ 3: Монтаж руля

- Возьмите два винта с внутренним шестигранником (M8 × 45) ⑧ и шайбы ⑨ из пакета с замком ziplock.
- Совместите руль ③ с отверстием сверху и снизу и вручную затяните винты и шайбы в этих отверстиях.
- Зафиксируйте винты Г-образным двусторонним шестигранным ключом с крестовым шлицем № 6 (A).



- Установите декоративную накладку ⑩ на руль ③.



Важные инструкции по технике безопасности

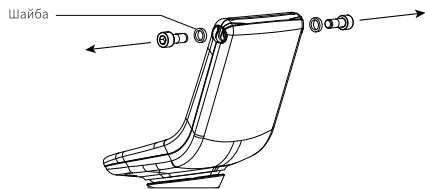
Внимательно прочтите инструкцию. Несоблюдение правил эксплуатации может привести к травмам или смерти!

- Убедитесь, что ручка регулировки высоты сидения надежно зафиксирована и не мешает движению во время тренировки.
- Следите за тем, чтобы дети и домашние животные не подходили к тренажеру. Этот тренажер предназначен только для лиц старше 16 лет.
- Запрещается просовывать посторонние предметы или части тела в отверстия велотренажера.
- Вес человека не должен превышать максимально допустимую нагрузку, на которую рассчитан тренажер.
- Вставлять с велотренажера можно только после полной остановки маховика и педалей. В противном случае можно получить тяжелые травмы из-за потери управления.
- Если вы чувствуете дискомфорт, например, головокружение или затрудненное дыхание, прекратите тренировку на тренажере и осторожно сойдите с него.
- Запрещается крутить педали руками и прикасаться к вращающимся механическим частям. В противном случае можно получить травму.
- Во время тренировки пейте воду по мере необходимости.
- Используйте тренажер строго в соответствии с приведенными в данном руководстве инструкциями. Разогрейтесь перед началом тренировки.
- Без предварительного определения исходного уровня физической подготовки и подписанной врачом медицинской справки запрещается заниматься на тренажере на высокой скорости. Перед началом любых интенсивных тренировок, обратите внимание на состояние и положение вашего тела и регулируйте скорость соответствующим образом.
- Надевайте профессиональную одежду для велоспорта или облегчающую спортивную одежду и спортивную обувь и затяните ремешки на педалях так, чтобы избежать травм в результате растяжения или запутывания.
- Запрещается тренироваться босиком или в неподходящей обуви.
- Если неправильно или слишком долго тренироваться, можно получить травмы.
- Перед каждым использованием проверяйте велотренажер на предмет ослабления соединений или наличия повреждений.
- Запрещается вносить конструктивные изменения в данный велотренажер и использовать неоригинальные запчасти без специального разрешения. Вскрытие корпуса выполняется только специалистами для предотвращения повреждений.
- Беременным женщинам или лицам с повышенным кровяным давлением, сердечными заболеваниями, поясничным спондилезом или ограниченной подвижностью запрещается использовать данный тренажер без разрешения врача.
- Если во время тренировки вы испытываете дискомфорт, например, головокружение или боль в груди, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу для обследования.
- Если тренажер не работает, немедленно прекратите тренировку.
- Данный тренажер не предназначен для медицинской реабилитации.
- Используйте велотренажер на ровной и чистой поверхности.
- Регулярно проводите профилактическое обслуживание.
- Запрещается устанавливать велотренажер в помещениях с высокой влажностью. Запрещается использовать данный тренажер снаружи или в любом влажном месте.

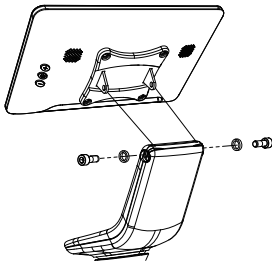
Инструкции по монтажу

ШАГ 4: Монтаж экрана

- Достаньте шестигранный ключ № 5 (B) из пакета с замком ziplock.
- Открутите винты (M6 × 16) и шайбы с руля ⑤ гаечным ключом ⑨.



- Установите экран ⑥ в прорезь на руле ⑤, вручную наживите винты в отверстия и затяните их шестигранным ключом ⑨.



Руководство по монтажу — Список деталей

ШАГ 1: Проверка деталей

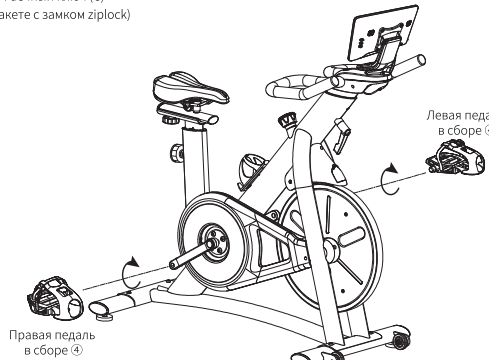
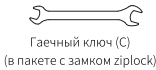
Список деталей

Список деталей (список компонентов)	№	Наименование	Количество	Изображение
	①	Корпус	1	
	②	Передняя перекладина	1	
	③	Задняя перекладина	1	
	④	Левая/правая педаль	1	
	⑤	Руль	1	
	⑥	Диагональ дисплея 10.1"	1	
	⑦	6.2 Блок питания 12 В	1	

Инструкции по монтажу

ШАГ 5: Монтаж педалей

- Найдите педали ④.
- Не перепутайте левую и правую педали.
- Закрепите левую педаль ④ на левом валу и затяните гаечным ключом (C) в указанном стрелкой направлении.
- Закрепите правую педаль ④ на правом валу и затяните гаечным ключом (C) в указанном стрелкой направлении.



Внимание:

Не рекомендуется крутить педали в обратном направлении, так как это может привести к ослаблению крепления педалей. После езды задним ходом убедитесь, что педали надежно зафиксированы и не открутятся во время следующей тренировки.

Руководство по монтажу — Список деталей

Список деталей (список компонентов)	№	Наименование	Количество	Изображение
	⑧	Винт с внутренним шестигранником M8 × 45	2	
	⑨	Шайба	2	
	⑩	Декоративная накладка	1	

Список деталей (Список инструментов)	№	Наименование	Количество	Изображение
	A	Г-образный двусторонний шестигранный ключ с крестовым шлицем, № 6	1	
	B	Шестигранный ключ, № 5	1	
	C	Рожковый гаечный ключ	1	

*Для облегчения сборки перед доставкой на корпус установлены некоторые компоненты.

Руководство по монтажу

(только для справки, для каждого тренажера выпускается отдельное руководство)

Внимание:

Отрегулируйте сидение велотренажера и перед началом использования затяните фиксатор на стойке по мере необходимости.



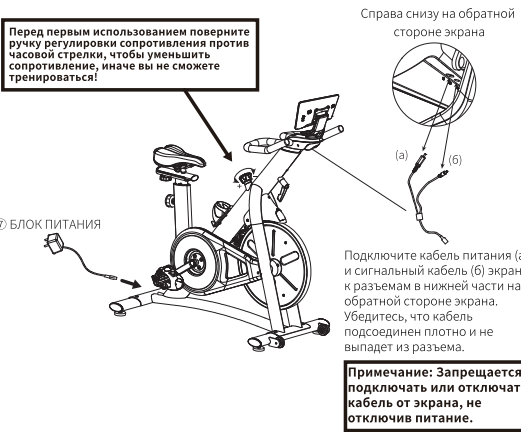
Внимание:

В настоящем руководстве приводится максимально подробное функциональное описание и инструкции по эксплуатации. В связи с постоянным совершенствованием аппаратного и программного обеспечения и оптимизацией конструкции данное руководство может не соответствовать приобретенному вами тренажеру. В случае каких-либо несоответствий во внешнем виде, интерфейсе и цвете следует ориентироваться на фактический тренажер.

Перед началом эксплуатации

1. Включение

Подсоедините блок питания ❶ к разъему питания в задней части на корпусе тренажера. Используйте стандартный блок питания ❶. Замена блока питания ❶ без разрешения может привести к серьезным последствиям.



1. Регистрация

1.Подключение к беспроводной сети: Включите экран, откройте приложение YESOUL, нажмите на значок беспроводной сети и настройте подключение к беспроводной сети. 2.Регистрация нового пользователя: Выберите пункт «У меня еще нет учетной записи. Перейти к регистрации» в интерфейсе. Подтвердите адрес электронной почты и завершите регистрацию, следуя подсказкам. (Поскольку программное обеспечение постоянно оптимизируется, ваше приложение может отличаться.)

2. Бесплатные курсы

Вы можете получить доступ к бесплатным видеокурсам после регистрации и входа в приложение YESOUL.

Плановое обслуживание

Используйте велотренажер в сухом, проветриваемом помещении и устанавливайте его на ровную поверхность. Если вы не планируете использовать велотренажер в течение длительного времени, накройте его, чтобы сохранить корпус в чистоте.

Уход за тренажером:

После тренировки сотрите капли пота, попавшие на корпус тренажера. Не протирайте велосипед мокрой тряпкой во избежание появления ржавчины.

Уход за ремнем:

Проверяйте ременный шкив на наличие трещин и повреждений и своевременно выполняйте регулировку или замену ремня. Регулярно очищайте канавку ремня, чтобы ремень не выскакивал из нее.

Проверка винтов на корпусе:

Всегда проверяйте винты на всех частях корпуса на предмет ослабления или выпадания и своевременно подтягивайте или заменяйте их.

Проверка ручки регулировки сопротивления:

Всегда проверяйте ручку регулировки сопротивления на предмет ослабления или выпадения. Проверьте, является ли заданное сопротивление разумным, и при необходимости вовремя скорректируйте его.

Проверка педалей и валов:

Всегда проверяйте винты педалей и валов на предмет ослабления и своевременно подтягивайте их.

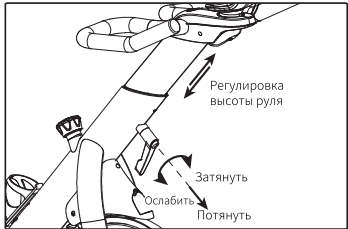
Уход за сидением:

Всегда проверяйте, не ослабилось ли крепление сидения, и вовремя подтягивайте его. Протирайте сидение хлопчатобумажной тканью, чтобы оно всегда было сухим.

Регулировка велотренажера

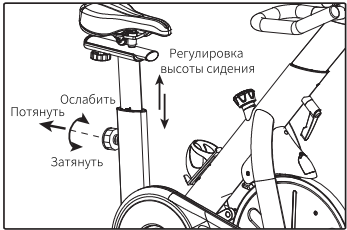
1. Регулировка высоты руля:

Ослабьте, вытяните и удерживайте ручку передней стойки одной рукой, а другой рукой возьмитесь за середину руля и поднимите руль в нужное положение. Затем отпустите ручку и осторожно потяните стойку вверх и вниз, пока пружина автоматически не займет исходное положение (щелчок указывает на то, что ручка встала в соответствующее отверстие в стойке). Как можно сильнее затяните ручку.



2. Регулировка высоты сидения:

Ослабьте, вытяните и удерживайте ручку задней стойки одной рукой, а другой рукой поднимите (или опустите) сидение в нужное положение. Ослабьте ручку и осторожно потяните колонку вверх и вниз, пока пружина не вернется в исходное положение автоматически (когда слышен щелчок, это означает, что ручка зажата в отверстии стойки). Как можно сильнее затяните ручку.



Регулировка велотренажера

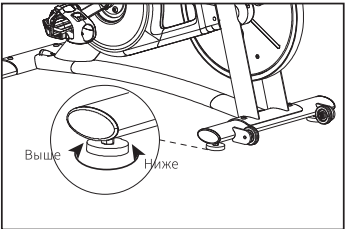
3. Регулировка сидения по горизонтали:

Ослабьте ручку под седлом, сдвиньте седло вперед или назад в нужное положение и затяните ручку как можно сильнее.



4. Регулировка корпуса тренажера по высоте:

Под передней и задней перекладинами тренажера предусмотрены четыре регулировочных винта. Выкручивайте и закручивайте эти винты до тех пор, пока тренажер не будет плотно стоять на полу и перестанет качаться.



Правильная поза во время тренировки

1. Регулировка положения сидения

Высота сидения

Поставьте ноги на ширине плеч, встаньте рядом с сиденьем и отрегулируйте его по высоте бедра (рисунок 1). Затем сядьте на сиденье и прокрутите педаль до положения «на 6 часов», чтобы нога полностью выпрямилась (рисунок 2).



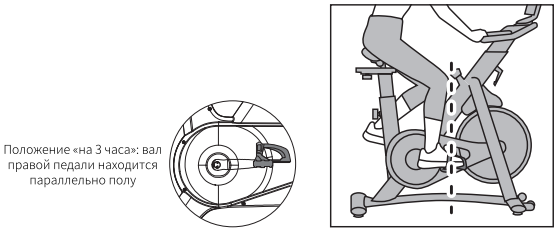
(Рисунок 1)



(Рисунок 2)

Горизонтальное положение сидения

Поставьте правую ногу на педаль и переведите ее в положение «на 3 часа». Если передняя сторона коленного сустава оказалась на одной оси с педалью, то сидение отрегулировано правильно (рисунок 3).



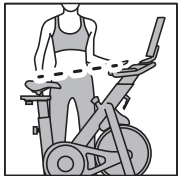
(Рисунок 3)

Правильная поза во время тренировки

2. Настройка подходящей высоты руля

Положение руля можно отрегулировать в зависимости от собственного роста и привычного режима тренировки. Рекомендация: Если вы новичок, установите руль немного выше сидения (рисунок 1), а если вы опытный пользователь, то установите руль на одном уровне или немного ниже сидения (рисунок 2).

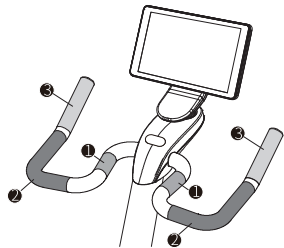
Лицам, подверженным растяжению поясничных мышц и поясничному спондилезу, разрешается пользоваться велотренажером только с согласия врача. Рекомендуется установить руль выше сидения.



3. Положение рук на руле велотренажера

Во время спиннинг тренировки тренер будет показывать правильное положение рук, на указанных ниже частях руля.

- ❶ Положение рук 1
- ❷ Положение рук 2
- ❸ Положение рук 3



此页为备注页, 不用印刷
425*240mm
双胶纸70g
双面印刷
1页 10面
单色印刷