

# Bicicleta fitness YESOUL Spinning Bike S3

## Manual de utilizare

Multumim pentru ca ai achizitionat Bicicleta fitness YESOUL Spinning Bike S3. Te rugam sa citesti instructiunile inainte de utilizarea dispozitivului. Daca ai nevoie de informatii suplimentare poti contacta serviciul clienti.





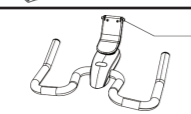

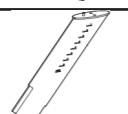
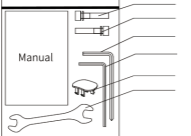
### Parametri Produs

Dimensiuni suport tableta sau telefon	Latime maxima tableta 26 cm
Software compatibil	iOS versiune 10.0 ori versiuni superioare; Android 5.0 ori versiuni superioare
Sistem Rezistenta	Sistem Rezistenta Magnetica Magneton
Sistem Propulsie	Curea de transmisie
Sursa alimentare	Baterie buton (model CR 2477)
Conexiune	Bluetooth
Limita inaltime	150-195 cm
Greutate maxima de incarcare	Pana in 120kg
Greutate neta	31 kg
Greutate totala	36 kg
Dimensiuni totala	101x116.5x51cm

### Instructiuni esentiale de siguranta

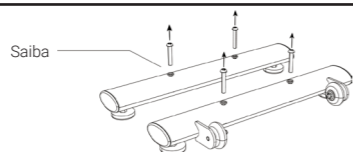
- Te rugam citesti cu atentie aceste informatii. Utilizarea incorecta a dispozitivului poate duce la accidentari grave sau chiar la deces!
- Asigura-te ca saua este reglata la inaltime potrivita si ca este bine fixata astfel incat sa poti sa faci exercitii fizice fara probleme.
  - Copiii si animalele de companie trebuie sa stea departe de Bicicleta fitness YESOUL Spinning Bike S3. Dispozitivul poate fi utilizat doar de persoanele care au peste 16 ani.
  - Nu introduce obiecte sau parti ale corpului in orificiile bicicletei.
  - Greutatea utilizatorului nu trebuie sa depaseasca greutatea maxima de incarcare specificata.
  - Nu incerca sa cobori de pe bicicleta inainte ca pedalele si roata sa se opreasca. Exista riscul sa pierzi controlul si sa te accidentezi grav.
  - Daca te confrunti cu orice disconfort, precum ametala, respiratie dificila nu mai pedala si coboara cu grija de pe bicicleta.
  - Nu pedala cu mainile si nu atinge componentele mobile ale bicicletei intrucat exista riscul de accidentare.
  - Ai grija sa te hidratezi corespunzator in timpul sesiunilor de antrenament.
  - Utilizeaza produsul conform instructiunilor din acest manual. Incalzeste-te inainte de antrenamentul propriu-zis.
  - Nu se recomanda implicarea in sporturi de intensitate ridicata fara o analiza anterioara a nivelului conditiei fizice si fara un consult medical. Inainte de a incepe sa pedalezi in viteza te rugam sa fii atent la starea corpului si la postura si sa incepi cu o viteza controlabila.
  - Poarta haine speciale de ciclism sau haine sport stranse pe corp precum si pantofi sport. Ai grija sa ai sireturile stranse pentru a evita eventualele accidentari survenite in timpul pedalariei.
  - Nu utiliza produsul cu incaltamintea nepotrivita sau daca esti in picioarele goale.
  - Antrenamentele incorecte sau in exces pot duce la accidentari.
  - Inainte de utilizare verifica cu atentie bicicleta, fii atent ca toate suruburile sa fie bine stranse.
  - Nu incerca niciodata sa modifichi bicicleta sau sa utilizezi accesorii produse de alte firme. Orice reparatie trebuie realizata de specialisti pentru a evita defectarea bicicletei de fitness YESOUL Spinning Bike S3.
  - Femeile insarcinate sau persoanele care se confrunta cu hipertensiune, boli de inima, spondiloza lombara ori cu mobilitate redusa nu trebuie sa foloseasca produsul fara permisiunea doctorilor.
  - In cazul in care te confrunti cu orice disconfort fizic, precum ameteala ori aparitia unor dureri in piept in timpul antrenamentelor, opreste-te imediat si mergi la spital pentru a fi examinat de catre un medic.
  - Daca S3 se defecteaza te rugam sa nu o mai folosesti.
  - Produsul nu trebuie utilizat pentru recuperare medicala.
  - Asaza produsul pe o suprafata plana, curata.
  - Mentenananta produsului trebuie realizata regulat.
  - Nu tine produsul intr-un mediu umed. Nu trebuie utilizat in aer liber sau intr-un loc cu umiditate crescuta.

### Instructiuni esentiale de siguranta

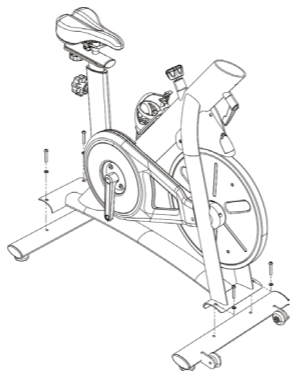
Numar	
1	Cadru 
2	Set stabilizator frontal 2x suruburi cu cap hexagonal M8x45/saiba 
3	Set stabilizator posterior 2x suruburi cu cap hexagonal M8x45/saiba 
4	Pedale (stanga -L; dreapta - R) 
5	Set ghidon 2x suruburi cu cap hexagonal M6x16/saiba 
6	Suport tableta (telefon mobil) 
7	Cap Tija 
8	2x suruburi cu cap hexagonal M8x45 2x saibe Cheie imbus in forma de L #6# Surubelnita cruce #5# Capac decorativ Cheie fixa dubla Geanta depozitate (manual, scule) 

### PAS 2: Instalarea stabilizatoarelor

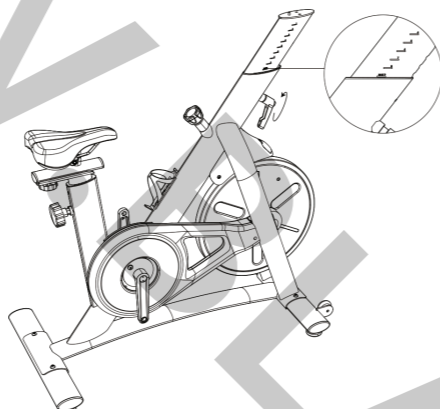
- Scoate cheia imbus in forma de L, #6# din geanta.
- Scoate cele patru suruburi (M8x45) si saibele cu ajutorul cheii imbus.



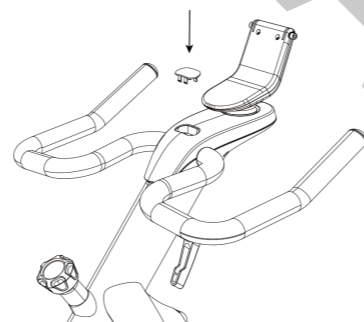
- Aliniaza gaurile stabilizatoarelor cu orificiile cadrului, apoi baga suruburile si strange-le cu ajutorul imbusului.



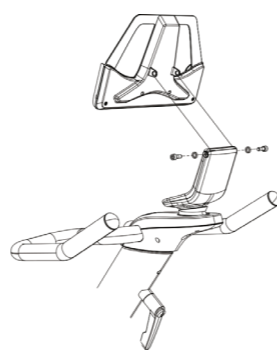
- Inseraaza capul tijei in cadru si pastreaza scala paralela cu zona superioara a tubului. Slabeste manerul de ajustare si introdu capul tijei in slotul dedicat. Apoi rotește catre dreapta manerul de ajustare.



- Instaleaza capacul decorativ pe setul ghidon.



- Inseraaza suportul tabletei (telefonului mobil) in slotul dedicat de pe ansamblul ghidonului, se introduc suruburile si se strang cu ajutorul cheii imbus.



### Sfaturi de siguranta

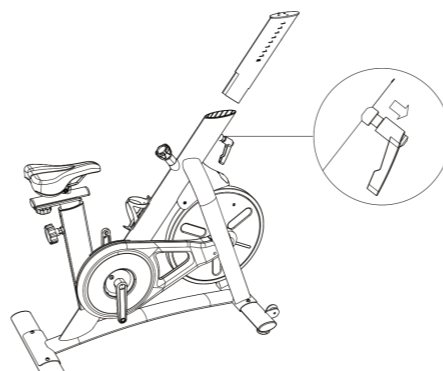
Nu este recomandata pedalarea inversa intrucat este posibil sa slabesti pedalele. Dupa o pedalare inversa este important sa verifici ca pedalele sa fie bine fixate astfel incat sa previi orice posibil accident.

### PAS 7: Demonstrare/Instalare baterie

- In cazul in care bicicleta este echipata cu baterie ai grija sa scoti banda de protectie a bateriei inainte de utilizarea produsului.
- Inlocuire baterie: Deschide capacul ce protejeaza bateria misca in exterior suportul ce tine bateria fixata. Scoate bateria veche, insereaza apoi noua baterie in slotul dedicat, avand grija sa fie fixata cu polul pozitiv in sus (+ in sus). Urmeaza inchiderea capacului de protectie a bateriei.

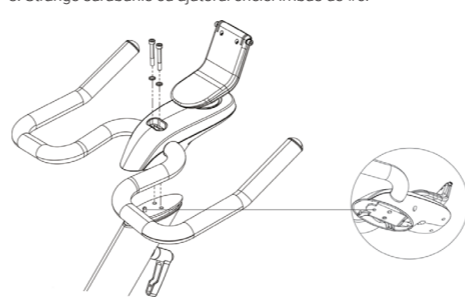
### PAS: Instalarea cap tijă

- Tine capul tijei cu in mana, iar cu cealalta mana trage manerul pentru ajustare.



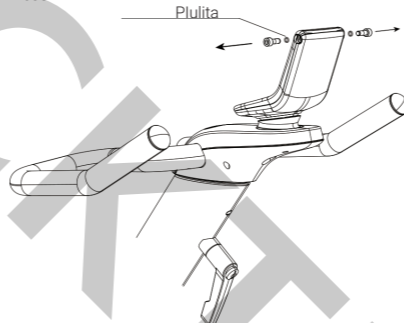
### PAS 4: Instalare set ghidon

- Scoate din geanta doua suruburi cu cap hexagonal M8x45 si saibele.
- Aliniaza setul ghidonului astfel incat sa se potriveasca gaurile, apoi se introduc suruburile.
- Strange suruburile cu ajutorul cheii imbus de #6.



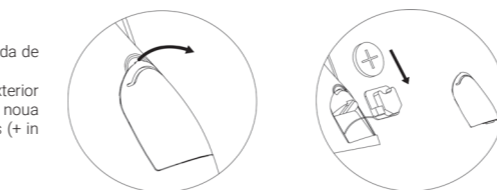
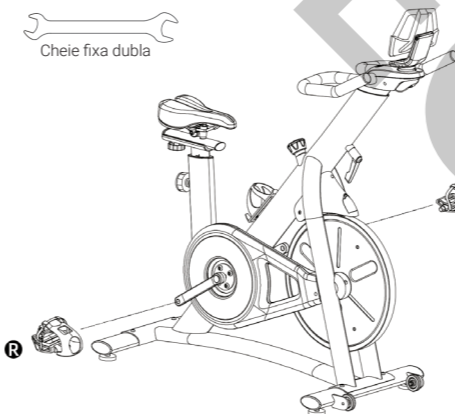
### PAS 5: Instalare suport tableta (telefon mobil)

- Scoate cheia imbus in forma de L #5# din geanta.
- Inlatura suruburile (M6x16) si piulitele de pe setul ghidon cu ajutorul cheii imbus.



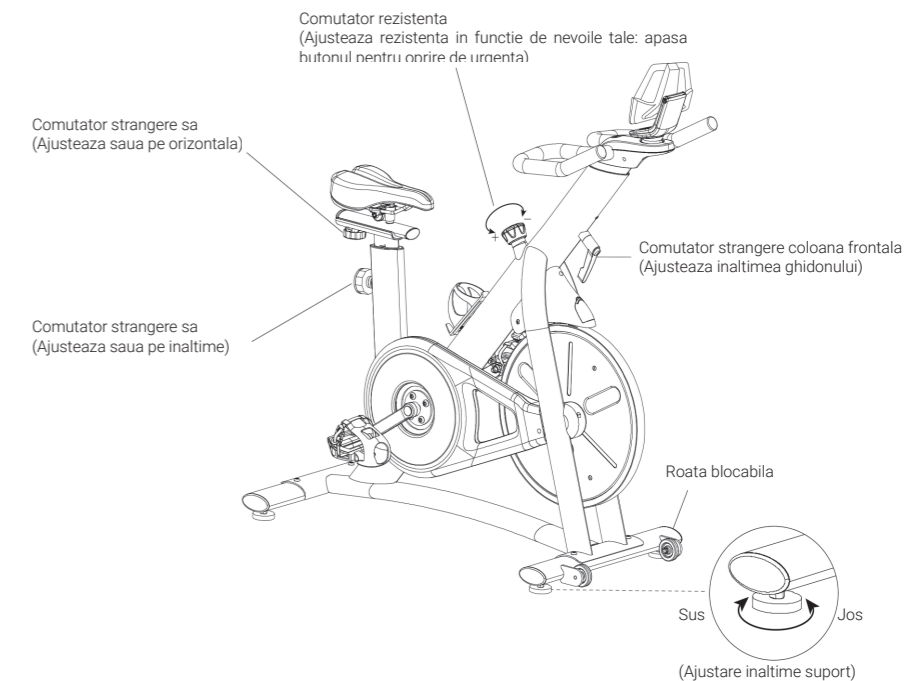
### PAS 6: Instalare pedale

- Se introduc pedalele in orificiile destinate si se strang cu ajutorul cheii fixe dubla.
- Sunt doua pedale: left - L (stanga) si right - R (dreapta).



### Sfaturi de siguranta:

- Ajusteaza bicicleta, rotește comutatorul in pozitia dorinta inainte de a incepe utilizarea dispozitivului.

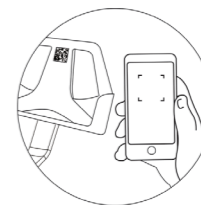


### Observatii:

Acest manual contine introducerea functionala si instructiuni de operare care erau corecte cand primul produs de acest fel a aparut pe piata. Datorita imbunatatirilor continue atat din punct de vedere al hardware cat si a softului precum si a optimizarii design-ului este posibil ca unele informatii sa nu fie corecte. In cazul unor discrepante din punct de vedere al design-ului, interferentei si culorii, produsul ar trebui sa fie luat ca punct de reper.

### Prima utilizare

#### Scaneaza codul QR pentru a descarca aplicatia YESOUL



### 1. Inregistrare

Descarca aplicatia si completeaza inregistrarea conform pasilor indicati.

### 2. Conectare bicicleta

In primul rand asigura-te ca este activata functia Bluetooth pe telefon/tableta. Deschide aplicatia si apasa pe start training (start antrenament). Incepe sa pedalezi pentru a activa functia Bluetooth. Apasa pictograma bicicletei si selecteaza-i numele (ex. „YSS300001”). Asteapta stabilirea conexiunii.

- Aplicatia se va sincroniza automat cu bicicleta dupa prima conectare. Inceput cu a doua utilizare nu trebuie decat sa urci pe bicicleta si sa incepi pedalarile.

- Bicicleta nu suporta conectari cu mai multe telefoane in acelasi timp. Inainte de utilizarea acestui produs asigura-te ca nu sunt conectati alti utilizatori la bicicleta.

- Bicicleta se va deconecta in 10 minute dupa pedalarie.

- Bicicleta poate fi conectata la aplicatia YESOUL dar si la alte programe precum kinomap si zwift.

### Conectare cu bratară Yeasoul Heart Rate Armband – se achizitioneaza separat

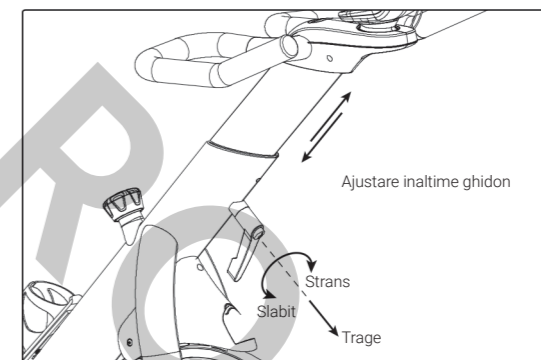
**3. Conectare cu Yeasoul Heart Rate Armband**  
Mai intai trebuie sa te asiguri ca functia Bluetooth de pe tableta sau telefon mobil este activata. Apoi trebuie sa-ti pui pe mana bratară Yeasoul Heart Rate Armband.

Deschide aplicatia si apasa start training (start antrenament). Apasa pictograma bratarii Yeasoul Heart Rate Armband, cauta si selecteaza bratară dupa urmatoarea denumire „YSB170900001”. Asteapta pana cand se stabileste conexiunea.

Verifica statusul conectarii. Deschide un curs video. Daca este afisat ritmul cardiac inseamna ca s-a realizat cu succes conectarea dintre dispozitive. Cum sa ajustezi bicicleta

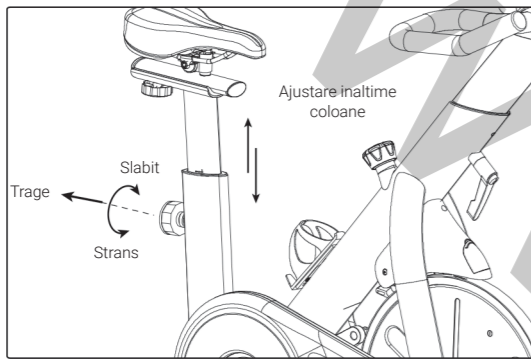
### 1. Ajustare inaltime ghidon

Slabeste si trage comutatorul coloanei frontale cu o mana, tine cealalta mana jumatatea ghidonului si ridica-l in pozitia dorita. Elibereaza comutatorul si trage usor coloana in sus ori jos pana se aude un click (coloana este fixata corect). Strange comutatorul



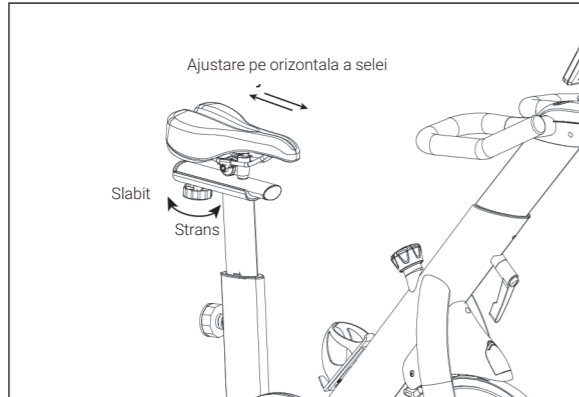
## 2. Ajustare inaltime sa

Slabeste si trage comutatorul coloanei frontale cu o mana si trage (sau impinge) sau cu cealalta mana pana ajunge in pozitia dorita. Elibereaza comutatorul si trage usor coloana in sus ori impinge-o in jos pana se aude un click (coloana este fixata corect). Strange comutatorul cat de mult se poate.



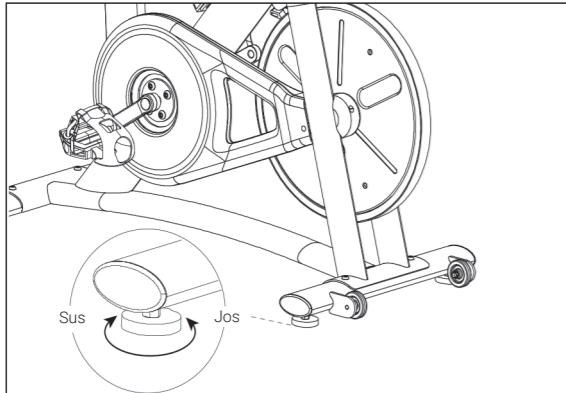
## 3. Ajustarea selei pe orizontala

Slabeste comutatorul de sub sa, gliseaza sau inainte si inapoi pana ajunge in pozitia dorita si strange comutatorul cat de mult se poate.



## 4. Ajustare corp

Sunt patru pozitii de ajustare a picioruselor stabilizatoarelor (frontale si posterioare). Strange piciorusele pana raman stabile pe podea, iar bicicleta nu se misca.



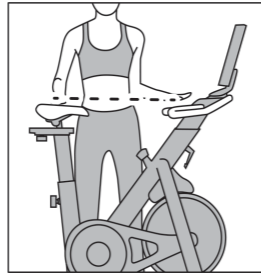
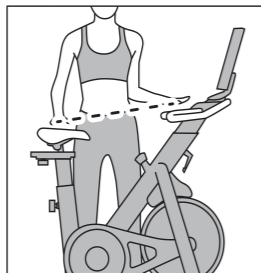
## Cum sa determini postura corecta pentru pedalare

### 1. Reglarea corecta a inaltimei ghidonului

Fiecare utilizator poate regla inaltimea ghidonului in functie de inaltimea sa si a experientei in utilizarea bicicletelor de fitness.

Recomandare: Inaltimea ghidonului ar trebui sa o depaseasca usor pe cea a selei pentru utilizatorii noi (Fig. 1) sau usor mai joasa decat pozitia selei in cazul utilizatorilor mai experimentati (Fig. 2).

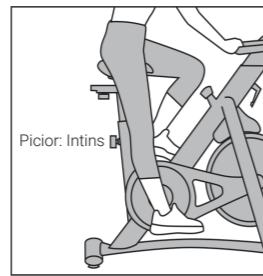
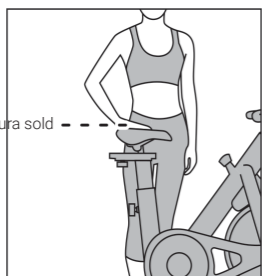
Persoanele care au probleme cu muschii spatelui sau se confrunta cu spondiloza lombara pot utiliza bicicleta doar cu acordul medicului specialist. Se recomanda ajustarea selei intr-o pozitie mai ridicata.



### 2 - Stabilirea unei posturi corecte

#### 2.1 Inaltime sa

Cu picioarele apropiate pozitioneaza-te langa sa si ajusteaza-o in functie de inaltimea soldurilor (Fig. 3). Aseaza-te pe sa si apasa pedalele pana ajung la ora 6, iar piciorul este intins la maximum (Fig. 4).

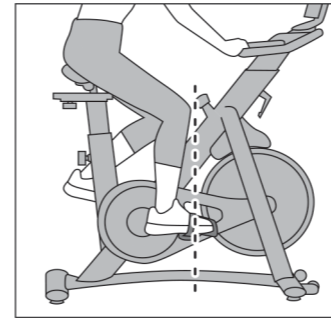
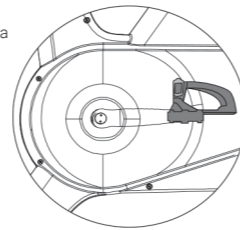


## 3. Setare corecta pozitie corecta

### 2.2 Pozitia orizontala a selei

Baga piciorul drept in ratrapa si apasa pedala pana ajunge la ora 3, iar daca incheietura genunchiului se afla pe aceeaasi linie cu pedala inseamna ca saua se afla in pozitie corecta (Fig. 5).

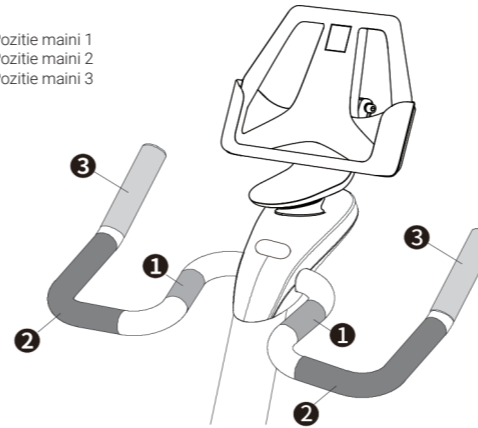
Ora 3: Pedala dreapta este paralela cu podeaua in directia corecta.



## 4. Pozitie ghidon

In timpul pedalarii, antrenorii iti vor dezvalui unde trebuie sa tii mainile.

- 1) Pozitie maini 1
- 2) Pozitie maini 2
- 3) Pozitie maini 3



## Mentenanata de rutina

### Utilizare zilnica:

Tine Bicicleta fitness YESOUL Spinning Bike S3 intr-o incapere uscata si ventilata, pe o podea plata. Daca nu va fi utilizata pentru o perioada mai lunga de timp ar trebui acoperita astfel incat sa fie pastrata curata.

### Mentenanata cadru:

Dupa fiecare antrenament indeparteaza cu o carpa uscata si moale transpiratia cazuta pe cadrul bicicletei. Pentru a evita rugina te rugam sa nu stergi cadrul cu o carpa umeda.

### Mentenanata curea:

Fii atent ca pe curea sa nu apara crapaturi ori sa fie deviata. Ai grija sa o ajustezi ori sa o schimbi la timp. Curata regulat canelurile pentru a preveni sarirea curelei.

### Inspectie suruburi:

Verifica intotdeauna daca s-au slabit cumva suruburile si strange-le sau inlocuieste-le daca este cazul.

### Verificare comutator ajustare rezistenta:

Verifica intotdeauna daca butonul este slabit. Vezi daca rezistenta este ok astfel incat sa o poti echilibra la timp.

### Verificare pedalele:

Verifica intotdeauna suruburile pedalelor daca sunt slabite si strange-le daca este cazul.

### Mentenanata sa:

Verifica daca saua este slabita si strange-o daca este cazul. Sterge saua cu o carpa moale de bumbac pentru a o mentine uscata.

**Black Tech Group – Romania**

Distribuitor autorizat  
Sos. Bucuresti Nord Nr.10, Global City Business Park  
Cladirea O21, Etaj 5, Voluntari (Ilfov)  
office@blacktech.ro

