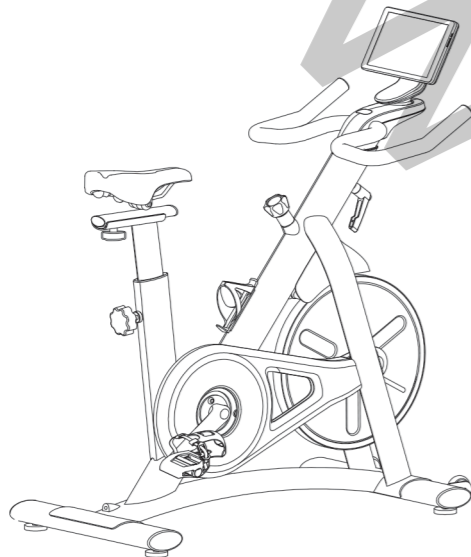


# Bicicleta fitness YESOUL Spinning Bike S3 Pro

## Manual de utilizare

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



Dimensiuni display	10.1-Inch Smart Touch Screen (1280 X 800)
Software compatibil	Android
Sistem Rezistenta	Sistem Rezistenta Magnetica Magnetron
Sistem Propulsie	Curea de transmisie
Putere Intra	Adaptor 12V
Limita inaltime	150-195 cm
Greutate maxima de incarcare	Pana in 120kg
Greutate neta	32 kg
Greutate totala	37 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 in siguranta.
  - Copiii si animalele de companie trebuie sa stea departe de Bicicleta fitness YESOUL Spinning Bike S3 Pro. 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 ameteala, 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. Incalzește-te inainte de antrenamentul propriu-zis.
  - Fara o analiza anterioara a nivelului conditiei fizice si fara un consult medical nu se recomanda implicarea in sporturi de intensitate ridicata. Inainte de a incepe sa pedalezi in viteza te rugam sa fii atent la starea corpului si la postura si sa pornești cu o viteza controlabila.
  - Poarta haine speciale de ciclism sau haine sport stranse pe corp precum si pantofi sport. Ai grija sa ai sieturile stranse pentru a evita eventualele accidentari survenite in timpul pedalarilor.
  - 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 modifci 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 Pro.
  - Femeile insarcinate sau persoanele care se confrunta cu hipertensiune, boli de inima, spondiloză lombară ori cu mobilitate redusă nu trebuie să folosească produsul fără permisiunea doctorilor.
  - In cazul oricarui disconfort, 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 bicicleta are o problema de functionare te rugam sa nu o mai folosesti.
  - Produsul nu trebuie utilizat pentru recuperare medicala.
  - Asaza produsul pe o suprafata plana, curata.
  - Mentenanța produsului trebuie realizată regulat.
  - Nu tine produsul într-un mediu umed. Nu trebuie utilizat in aer liber sau într-un loc cu umiditate crescuta.

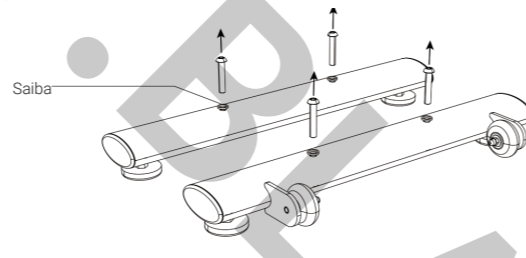
### Lista componente

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 (left), dreapta - R (right))

⑤	Set ghidon
⑥	10.1-inch screen Display 10.1" Adaptor alimentare electrica 6.2 12V
⑦	Cap Tija Conectare cablu display
⑧	2x suruburi cu cap hexagonal M8x45 2x saibe Cheie imbus in forma de L 5# Cheie imbus in forma de L + surubelnita cruce 6# Capac decorativ Cheie fixa dubla <b>Geanta depozitate (manual, scule)</b>

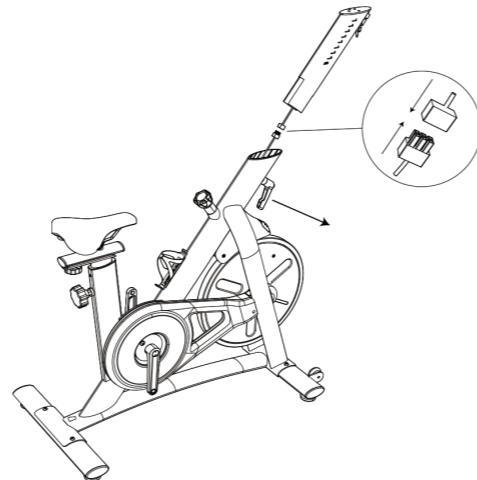
### PAS 2: Instalarea stabilizatoarelor

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



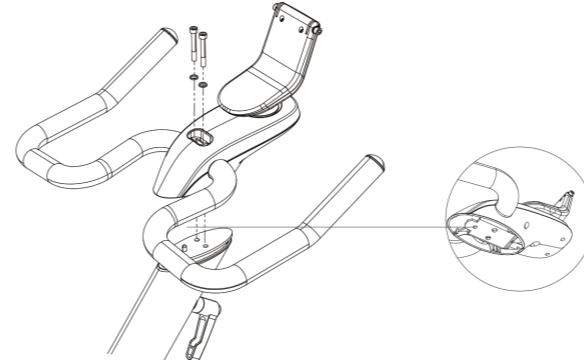
### PAS 3

- Conectea cele doua cabluri (din tija si din cadru) avand grija ca imbinarea lor sa fie bine fixata.
- Tine tija cu o mana si cu cealalta trage manerul pentru ajustare.

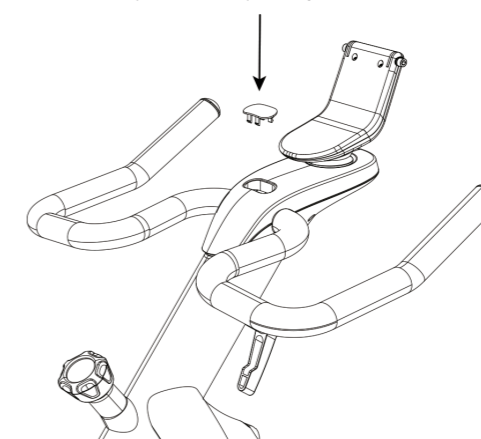


### PAS 4: Instalare set ghidon

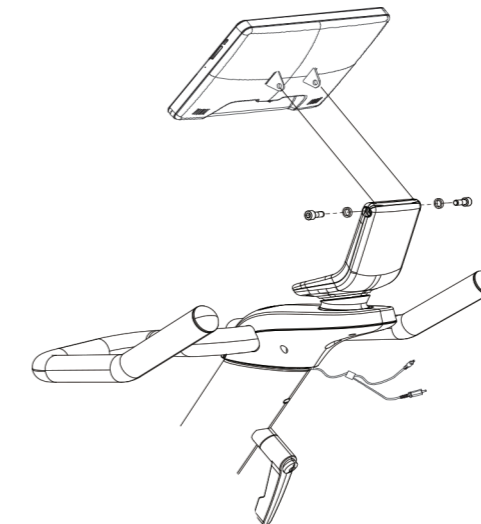
- Scoate din geanta doua suruburi cu cap hexagonal M8x45.
- Aliniaza setul ghidonului astfel incat sa se potriveasca orificiile, apoi se introduc suruburile.
- Strange suruburile cu ajutorul cheii imbus de #6.



- Instaleaza capacul decorativ pe setul ghidon.



- Inseaza display-ul in slotul dedicat de pe ansamblul ghidonului, urmeaza introducerea suruburilor si strangerea lor cu ajutorul cheii imbus.

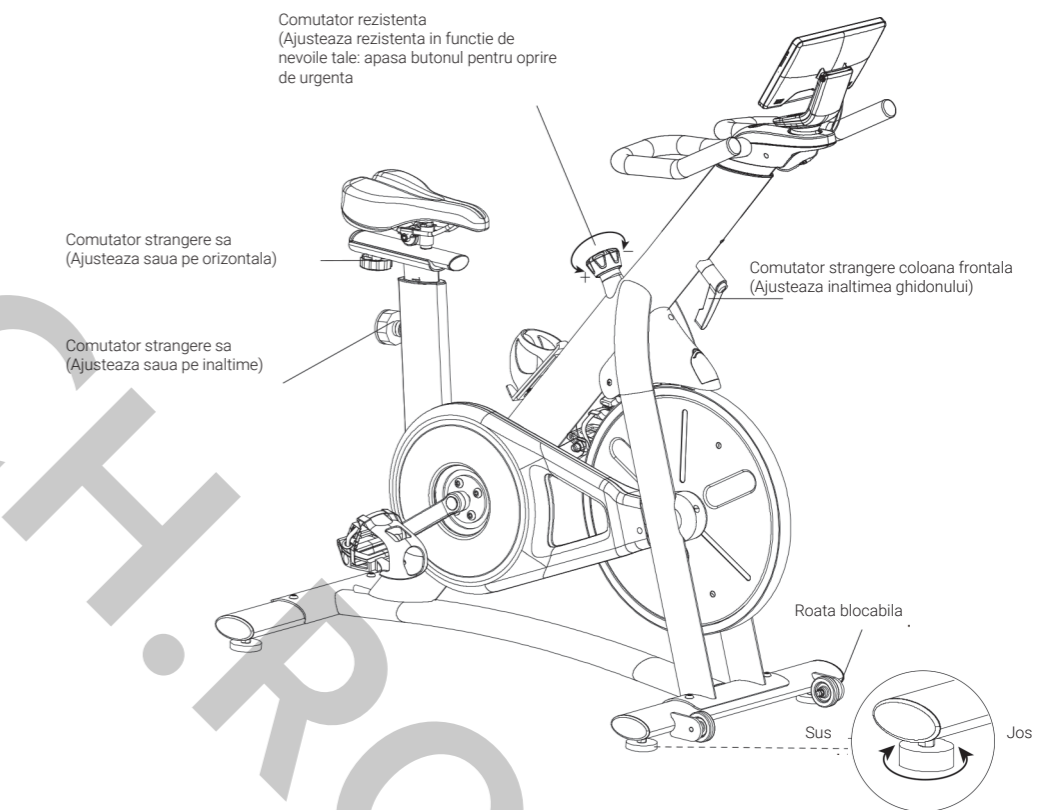


### Sfaturi de siguranta

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

### Sfaturi de siguranta:

Ajusteaza bicicleta, roteste comutatorul in pozitia dorita inainte de a incepe utilizarea dispozitivului.



### Avertisment

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

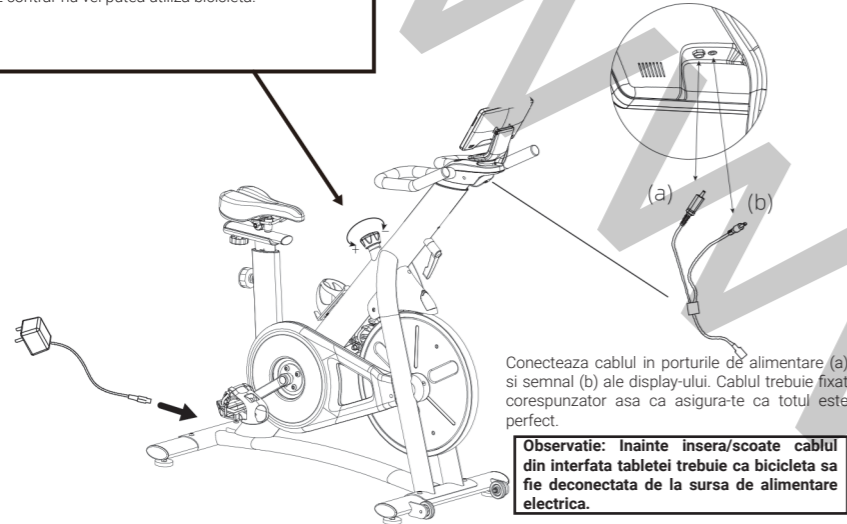
## Prima utilizare

### 1. Start

Conectează adaptorul la portul dedicat aflat în partea posterioară a cadrului. Te rugăm să folosești adaptorul standard. Înlocuirea adaptorului cu unul produs de o altă firmă poate cauza accidente serioase.

Înainte de prima utilizare, te rugăm să rotești comutatorul de rezistență în sens invers mîșcării acelor de ceasornic pentru a-l slăbi. În caz contrar nu vei putea utiliza bicicleta.

Dreapta jos de pe spatele tabletei



Conectează cablul în porturile de alimentare (a) și semnal (b) ale display-ului. Cablul trebuie fixat corespunzător așa ca să asigure-te că totul este perfect.

**Observație:** Înainte de a insera/scoate cablul din interfața tabletei trebuie ca bicicleta să fie deconectată de la sursa de alimentare electrică.

### 1. Înregistrare

1. Conectare la rețeaua wireless: Pune tableta în funcțiune, dechide aplicația Yesoul Sports, apasă pe pictograma conexiune wireless și setează o conexiune wireless.
2. Înregistrare utilizatori noi: Apasă „In don't have an account yet. Go to register” – Nu am un cont. Mergi la înregistrare. Verifică adresa de mail și completează înregistrarea conform pașilor indicați. (De vreme ce soft-ul este optimizat constant, te rugăm respecti noile indicații)
2. Cursuri gratis  
Poi obține acces gratis la cursuri video după ce te-ai înregistrat și te-ai autentificat în aplicația Yesoul Sports.
3. Conectare cu brățara pentru monitorizarea ritmului cardiac  
În primul rând, este necesară purtarea unei brățari inteligente pentru monitorizarea ritmului cardiac.



**Metoda 1:** Porneste tableta și deschide aplicația. Apasă pictograma Bluetooth, caută și selectează numele brățării (ex. YSB170900001) și așteaptă stabilirea conexiunii.

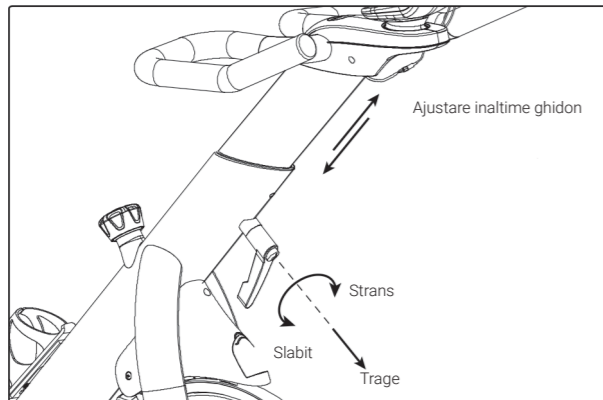


- 2) Deschide un curs, apasă pe pictograma cu ritmul cardiac și selectează numele brățării (ex. YSB170900001) și așteaptă stabilirea conexiunii. Deschide cursul video. Dacă este afișat ritmul cardiac înseamnă că legătura a fost realizată cu succes.

Ajustare bicicleta

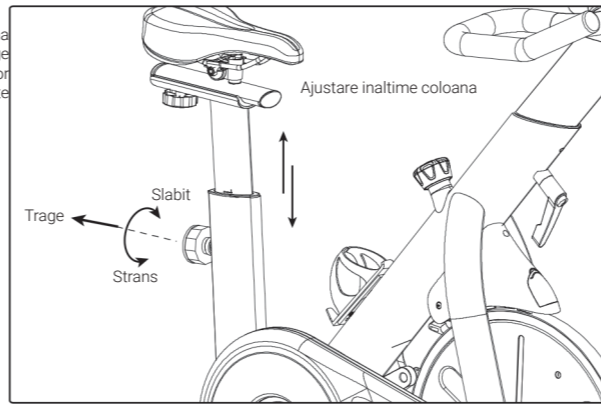
### 1. Ajustare înălțime ghidon

Slăbește și trage comutatorul coloanei frontale cu o mână, ține cealaltă mână jumătatea ghidonului și ridică-l în poziția dorită. Eliberează comutatorul și trage ușor coloana în sus ori jos până se aude un click (coloana este fixată corect). Strânge comutatorul cât de mult se poate.



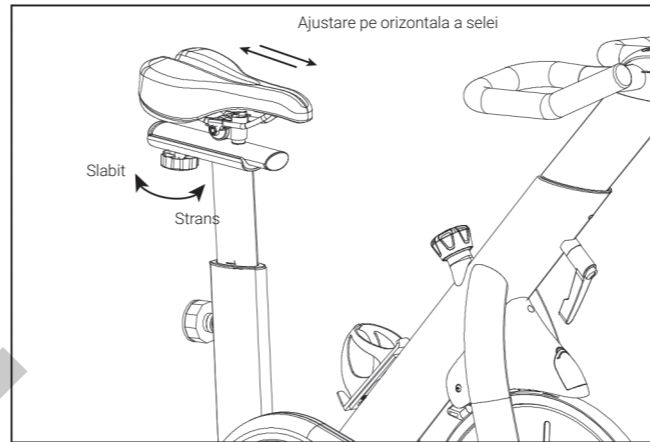
### 2. Ajustare înălțime sa

Slăbește și trage comutatorul coloanei frontale cu o mână și trage (sau împinge) sau cu cealaltă mână până ajunge în poziția dorită. Eliberează comutatorul și trage ușor coloana în sus ori jos până se aude un click (coloana este fixată corect). Strânge comutatorul cât de mult se poate.



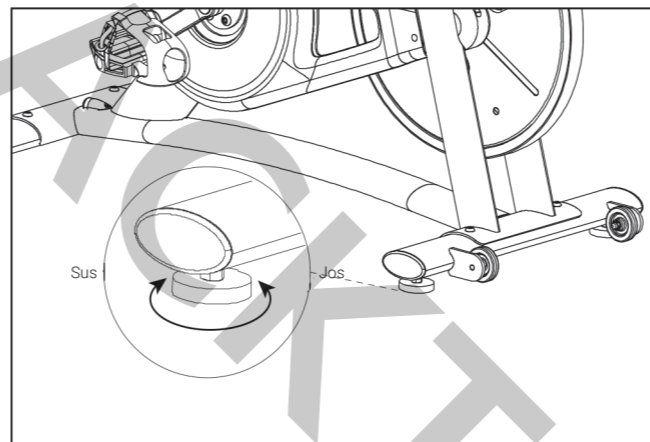
### 3. Ajustare pe orizontală a selei

Slăbește comutatorul de sub sa, glisează sau înainte și înapoi până ajunge în poziția dorită și strânge comutatorul cât de mult se poate.



### 4. Ajustare corp

Sunt patru poziții de ajustare a picioruselor stabilizatoarelor (frontale și posterioare). Strânge piciorusele până rămân stabile pe podea, iar bicicleta nu se mișcă.

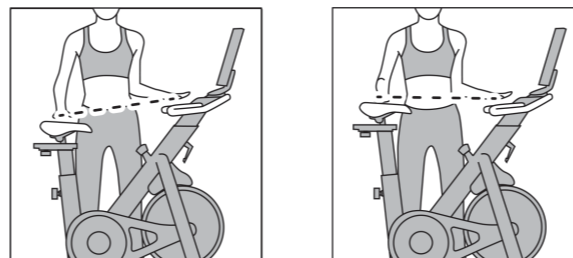


### Cum să determini postura corectă pentru pedalarie

1. Reglarea corectă a înălțimii ghidonului  
Fiecare utilizator poate regla înălțimea ghidonului în funcție de înălțimea sa și a experienței în utilizarea bicicletelor de fitness. Recomandare: Înălțimea ghidonului ar trebui să o depășească ușor pe cea a selei pentru utilizatorii noi (Fig. 1) sau ușor mai joasă decât a selei în cazul utilizatorilor mai experimentați (Fig. 2).  
Persoanele care au probleme cu mușchii spatelui sau se confruntă cu spondiloză lombară pot utiliza bicicleta doar cu acordul medicului specialist. Se recomandă ajustarea selei într-o poziție mai ridicată.

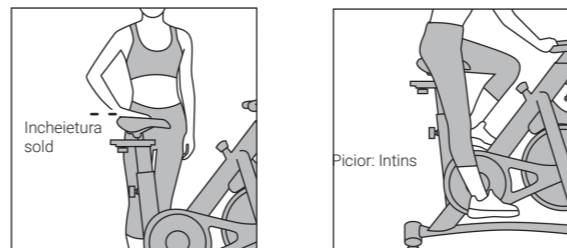
### Cum să determini postura corectă pentru pedalarie

1. Reglarea corectă a înălțimii ghidonului  
Fiecare utilizator poate regla înălțimea ghidonului în funcție de înălțimea sa și a experienței în utilizarea bicicletelor de fitness. Recomandare: Înălțimea ghidonului ar trebui să o depășească ușor pe cea a selei pentru utilizatorii noi (Fig. 1) sau ușor mai joasă decât a selei în cazul utilizatorilor mai experimentați (Fig. 2).  
Persoanele care au probleme cu mușchii spatelui sau se confruntă cu spondiloză lombară pot utiliza bicicleta doar cu acordul medicului specialist. Se recomandă ajustarea selei într-o poziție mai ridicată.



### 2 - Stabilirea unei posturi corecte

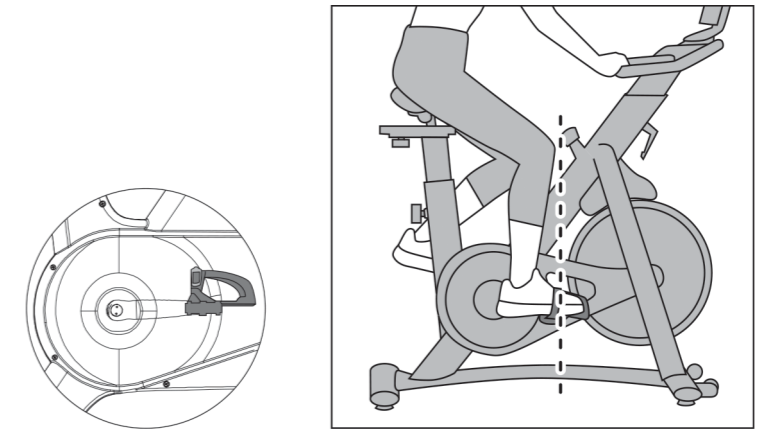
- 2.1 Înălțime sa  
Cu picioarele apropiate poziționează-te lângă sa și ajustează-o în funcție de înălțimea soldurilor (Fig. 3). Așează-te pe sa și apasă pedalele până ajung la ora 6, iar piciorul este întins la maximum (Fig. 4).



### 2. Setare corectă poziție corectă

- 2.2 Poziția orizontală a selei  
Baga piciorul drept în ratrapă și apasă pedala până ajunge la ora 3, iar dacă încheietura genunchiului se află pe aceeași linie cu pedala înseamnă că saua se află în poziție corectă (Fig. 5).

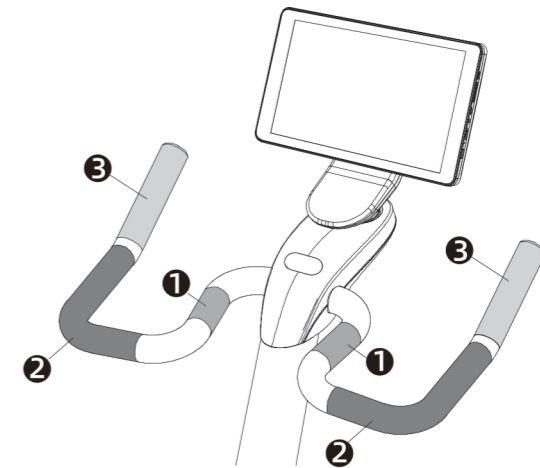
Ora 3: Pedala dreapta este paralelă cu podeaua în direcția corectă.



### 4. Poziție ghidon

În timpul pedalariei, antrenorii îți vor dezvalui unde trebuie să ții mâinile.

- 1) Poziție mâini 1
- 2) Poziție mâini 2
- 3) Poziție mâini 3



### Mentenanță de rutină

#### Utilizare zilnică:

Ține Bicicleta fitness YESOUL Spinning Bike S3 Pro într-o încăpere uscată și ventilată, pe o podea plată. Dacă nu va fi utilizată pentru o perioadă mai lungă de timp ar trebui acoperită astfel încât să fie păstrată curată.

#### Mentenanță cadru:

După fiecare antrenament îndepărtează cu o carpa uscată și moale transpirația cazută pe cadrul bicicletei. Pentru a evita rugina te rugăm să nu folosești o carpa umedă pentru a șterge cadrul.

#### Mentenanță curea:

Fii atent ca pe curea sa nu apara crapaturi ori sa fie deviata, apoi ajustează-o ori schimb-o la timp. Curată regulat canelurile pentru a preveni sarirea curelei.

#### Inspecție suruburi:

Verifică întotdeauna dacă s-au slăbit cumva suruburile și strânge-le sau înlocuiește-le dacă este cazul.

#### Verificare comutator ajustare rezistență:

Verifică întotdeauna dacă butonul este slăbit. Vezi dacă rezistența este ok astfel încât să poți echilibra la timp.

#### Verificare pedale:

Verifică întotdeauna suruburile pedalelor dacă sunt slăbite și strânge-le dacă este cazul.

#### Mentenanță sa:

Verifică dacă saua este slăbită și strânge-o dacă este cazul. Șterge saua cu o carpa moale de bumbac pentru a o menține uscată.

**Black Tech Group – Romania**

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

