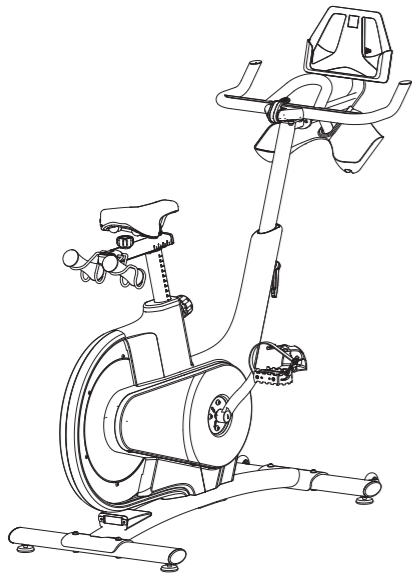




V1 ВЕЛОТРЕНАЖЕР YESOUL

Перед началом использования данного оборудования внимательно прочтите и сохраните данное руководство в надежном месте.

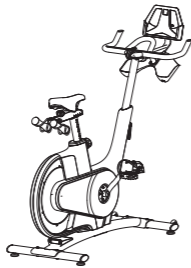


ВЕЛОТРЕНАЖЕР YESOUL

Руководство по эксплуатации тренажера V1

Product model: YS-003

ВЕЛОТРЕНАЖЕР YESOUL V1



Характеристики тренажера

Размер кронштейна для планшета (мобильного телефона)	Максимальная ширина планшета: 260 мм
Поддерживаемая версия программного обеспечения	iOS 10.0 или выше, Android 5.0 или выше
Система сопротивления	На базе магнетрона
Привод	Ременный
Источник питания	Батарейка таблеточного типа (модель: CR2477)
Ограничение по высоте	150~195 см
Максимальная номинальная нагрузка	120 кг
Вес нетто	45 кг
Вес брутто	48 кг
Габариты	(Глубина) 1450 мм × (Ширина) 530 мм × (Высота) 1300 мм

Важные инструкции по технике безопасности

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

1. Убедитесь, что ручка регулировки высоты сидения надежно зафиксирована и не мешает движению во время тренировки.
2. Следите за тем, чтобы дети и домашние животные не подходили к тренажеру. Этот тренажер предназначен только для лиц старше 16 лет.
3. Запрещается просовывать посторонние предметы или части тела в отверстия велотренажера.
4. Вес человека не должен превышать максимально допустимую нагрузку, на которую рассчитан тренажер.
5. Вставать с велотренажера можно только после полной остановки маховика и педалей. В противном случае можно получить тяжелые травмы из-за потери управления.
6. Если вы чувствуете дискомфорт, например, головокружение или затрудненное дыхание, прекратите тренировку на тренажере и осторожно сойдите с него.
7. Запрещается крутить педали руками и прикасаться к вращающимся механическим частям. В противном случае можно получить травму.
8. Во время тренировки пейте воду по мере необходимости.
9. Используйте тренажер строго в соответствии с приведенными в данном руководстве инструкциями. Разогрейтесь перед началом тренировки.
10. 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.
11. 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 запыывания.
12. Запрещается тренироваться босиком или в неподходящей обуви.
13. Если неправильно или слишком долго тренироваться, можно получить травмы.
14. Перед каждым использованием проверяйте велотренажер на предмет ослабления соединений или наличия повреждений.
15. Запрещается вносить конструктивные изменения в данный велотренажер и использовать неоригинальные запчасти без специального разрешения. Вскрытие корпуса выполняется только специалистами для предотвращения повреждений.
16. Беременным женщинам или лицам с повышенным кровяным давлением, сердечными заболеваниями, поясничным спондилезом или ограниченной подвижностью запрещается использовать данный тренажер без разрешения врача.
17. Если во время тренировки вы испытываете дискомфорт, например, головокружение или боль в груди, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу для обследования.
18. Если тренажер не работает, немедленно прекратите тренировку.
19. Данный тренажер не предназначен для медицинской реабилитации.
20. Используйте велотренажер на ровной и чистой поверхности.
21. Регулярно проводите профилактическое обслуживание.
22. Запрещается устанавливать велотренажер в помещениях с высокой влажностью. Запрещается использовать данный тренажер снаружи или в любом влажном месте.

Руководство по монтажу — Список деталей

ШАГ 1: Проверка деталей

Список деталей

№	Наименование	Количество	Изображение
①	Передняя перекладина	1	
②	Задняя перекладина	1	
③	Винт с внутренним шестигранником M8*P1,25*50L	4	
④	Гибкая шайба 8*2,1т	6	
⑤	Плоская шайба M8 (D16×d8,5×1,5т)	4	
⑥	Руль	1	
⑦	Винт с внутренним шестигранником M8*P1,25*16L	6	
⑧	Кронштейн для планшета	1	
⑨	Кронштейн для бутылки	1	
⑩	Винт с внутренним шестигранником M6*P1.0*10L	2	

Руководство по монтажу — Список деталей

№	Наименование	Количество	Изображение
⑪	Кронштейн для планшета (мобильного телефона)	1	
⑫	Винт сплюснутой головкой под шестигранник M6*P1.0*12L M6*P1.0*12L	2	
⑬	Левая/правая педаль	1	
⑭	Комплект гантелей (1 кг/шт.)	2	
⑮	Гибкая шайба 6*1,6т	2	

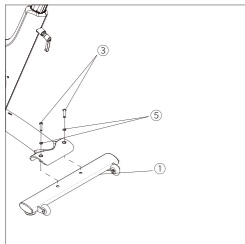
№	Наименование	Количество	Изображение
A	Шестигранный ключ 4 мм/70L×25L	1	
B	Шестигранный ключ 5 мм/100L×30L	1	
C	Гаечный ключ 8/10мм	1	
D	Гаечный ключ 13/14/15/17 мм	1	

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

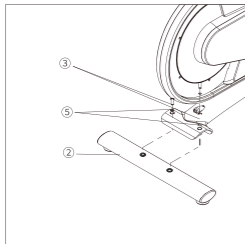
Инструкции по монтажу

ШАГ 2: Монтаж перекладины

1. Установите переднюю перекладину ① и затяните ее шестигранным ключом (B), как показано на рисунке.
2. Зафиксируйте ее двумя комплектами винтов с внутренним шестигранником ③ и плоской шайбой ⑤, как показано на рисунке. Убедитесь, что перекладина плотно затянута. В противном случае может произойти деформация.
3. Убедитесь, что передняя перекладина полностью выровнена.



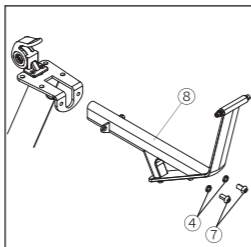
1. Установите заднюю перекладину ② и затяните ее шестигранным ключом (B), как показано на рисунке.
2. Зафиксируйте ее двумя комплектами винтов с внутренним шестигранником ③ и плоской шайбой ⑤, как показано на рисунке. Убедитесь, что перекладина плотно затянута. В противном случае может произойти деформация.
3. Убедитесь, что задняя перекладина полностью выровнена.



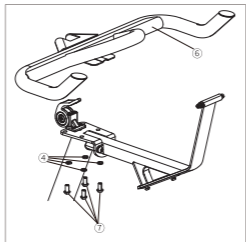
Инструкции по монтажу

ШАГ 3: Монтаж руля

1. Установите кронштейн для планшета ⑧ в предусмотренный паз и зафиксируйте его на рулевой стойке с помощью 2 комплектов винтов с внутренним шестигранником ⑦ и эластичных шайб ④. Затяните винты шестигранным ключом (B).



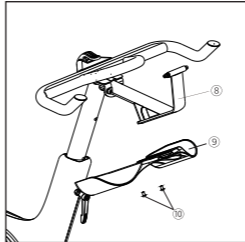
1. Установите руль ⑥ на кронштейн для руля и зафиксируйте его с помощью 4 комплектов эластичных шайб ④ и винтов с внутренним шестигранником ⑦. Затяните винты шестигранным ключом (B).



Инструкции по монтажу

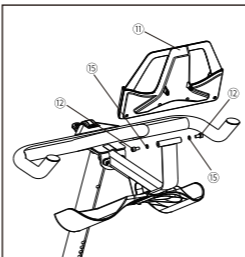
ШАГ 4: Монтаж кронштейна для бутылки

1. Как показано на рисунке, закрепите кронштейн для бутылки ⑨ посередине под кронштейном для планшета ⑧ и закрепите его на стойке с помощью 2 комплектов винтов с внутренним шестигранником ⑩.



ШАГ 5: Монтаж кронштейна для планшета (мобильного телефона)

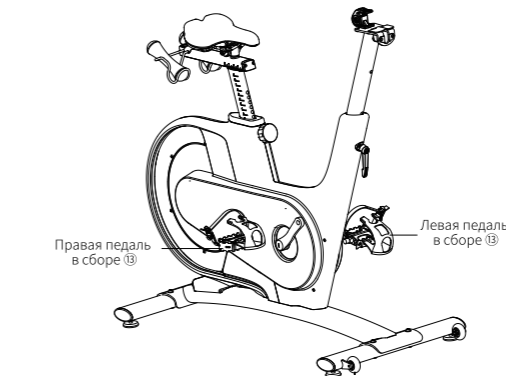
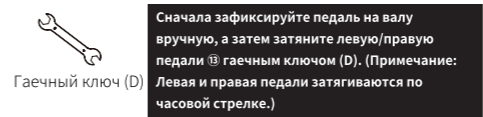
1. Возьмите кронштейн для планшета (мобильного телефона) ⑪, совместите опоры на задней части кронштейна с держателем, зафиксируйте с помощью двух комплектов гибких шайб ⑮ и винтов с внутренним шестигранником ⑫ и затяните шестигранным ключом (B).



Инструкции по монтажу

ШАГ 6: Монтаж педалей

1. Найдите педали ⑬.
2. Не перепутайте левую и правую педали.
3. Закрепите левую педаль ⑬ на левом валу и затяните гаечным ключом (D) в указанном стрелкой направлении.
4. Закрепите правую педаль ⑬ на правом валу и затяните гаечным ключом (D) в указанном стрелкой направлении.



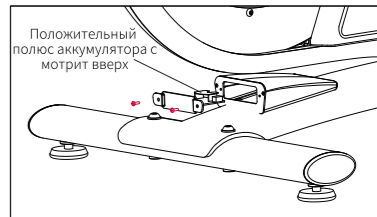
Примечания по технике безопасности:

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.

Инструкции по монтажу

ШАГ 7: Замена аккумулятора

1. Если велотренажер оснащен аккумулятором, извлеките изоляционную ленту из канавки на крышке аккумуляторного отсека, прежде чем использовать его.
2. Чтобы заменить аккумулятор, открутите два винта с крестообразным шлицем на крышке аккумуляторного отсека и снимите крышку (не тяните ее сильно, так как ее провод соединен с корпусом тренажера). Извлеките старый аккумулятор и установите новый положительным полюсом наружу («+» наружу), закройте крышку и затяните винты.



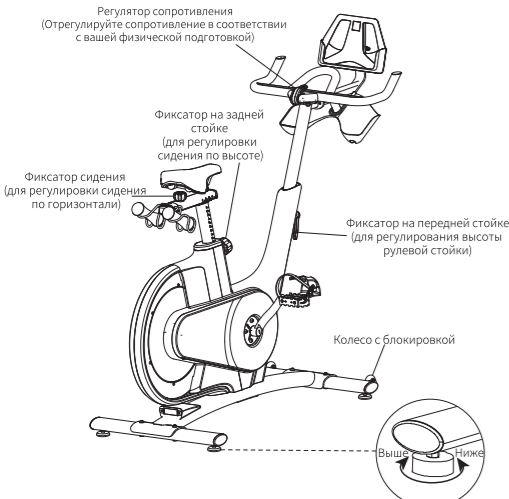
Руководство по монтажу

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



Примечания по технике безопасности:

Перед началом тренировки отрегулируйте сиденье с учетом своих физиологических особенностей и затяните соответствующую регулировочную ручку на корпусе тренажера.



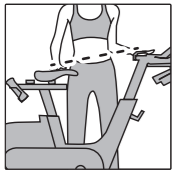
Внимание:

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.

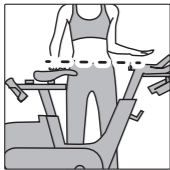
Правильная поза во время тренировки

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 сиденья (рисунок 1), а если вы опытный пользователь, то установите руль на одном уровне или немного ниже сиденья (рисунок 2). Лицам, подверженным растяжению поясничных мышц и поясничному спондилезу, разрешается пользоваться велотренажером только с согласия врача. Рекомендуется установить руль выше сиденья.



(Рисунок 1)

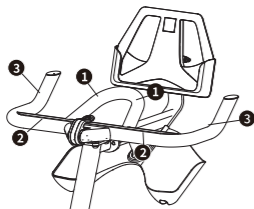


(Рисунок 2)

3. Положение рук на руле велотренажера

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

- 1 Положение рук 1
- 2 Положение рук 2
- 3 Положение рук 3



Перед началом эксплуатации (загрузка приложения)

Отсканируйте QR-код, чтобы скачать приложение YESOUL



Приложения YESOUL для мобильных телефонов на базе Android/iOS



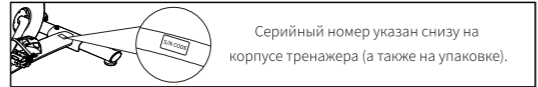
Китайская версия Международная версия

Установка приложения и регистрация

1. Отсканируйте приведенный выше QR-код, чтобы скачать китайскую или международную версию приложения и создать свою учетную запись.
2. После регистрации откройте в приложении программу тренировок. Подключите программу тренировок, следуя подсказкам, которые выдаются при первом использовании. Как только вы начнете тренировку на велотренажере, в приложении включится режим упражнений или автоматически запустится программа тренировок.
3. Чтобы подключить ваш мобильный телефон/планшет к велотренажеру, сначала включите Bluetooth на этих устройствах и убедитесь, что к тренажеру не подключены другие устройства.

Клуб владельцев

1. Новые пользователи китайской версии приложения Yesoul получают бесплатное членство в клубе владельцев велотренажеров. Число участников и предоставляемые таким членством права зависят от модели велосипеда. Обратитесь в службу поддержки перед покупкой велотренажера. (Если вы не получили членство автоматически, введите серийный номер вручную: На странице [My] выберите пункт «Стать участником сейчас» под аватаром, чтобы перейти на страницу членства. Нажмите «Вступить в клуб» в правом верхнем углу, введите серийный номер со своего устройства. Теперь вы являетесь членом клуба.)
2. Зарегистрированные пользователи международной версии приложения Yesoul Sports могут бесплатно вступить в клуб владельцев тренажеров, как указано в приложении.



Серийный номер указан снизу на корпусе тренажера (а также на упаковке).

*Из-за обновлений программного обеспечения следует ориентироваться на фактический тренажер.

Плановое обслуживание

Ежедневное использование:

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:

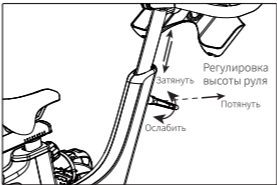
Всегда проверяйте, не ослабилось ли крепление сиденья, и вовремя подтягивайте его. Протирайте сидение хлопчатобумажной тканью, чтобы оно

всегда было сухим.

Регулировка велотренажера

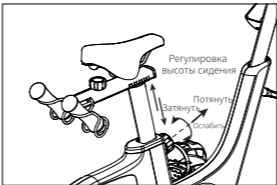
1. Регулировка высоты руля:

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 сиденья:

Ослабьте, вытяните и удерживайте ручку задней стойки одной рукой, а другой рукой поднимите (или опустите) сиденье 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 отверстие стойки). Как можно сильнее затяните ручку.



Регулировка велотренажера

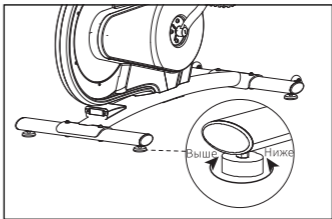
3. Регулировка сиденья по горизонтали:

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 сиденья

Высота сиденья

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).



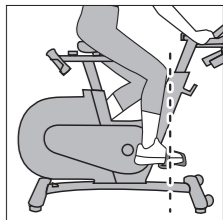
(Рисунок 1)



(Рисунок 2)

Горизонтальное положение сиденья

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 сиденье отрегулировано правильно (рисунок 3).



(Рисунок 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