

Uputstvo za upotrebu

YESOUL M1 crni sobni bicikl

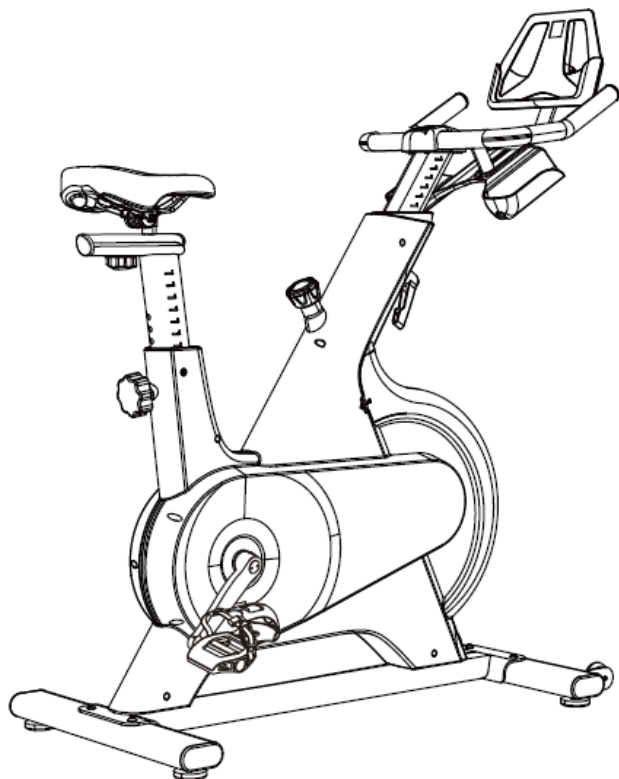


Tehnoteka je online destinacija za upoređivanje cena i karakteristika bele tehnike, potrošačke elektronike i IT uređaja kod trgovinskih lanaca i internet prodavnica u Srbiji. Naša stranica vam omogućava da istražite najnovije informacije, detaljne karakteristike i konkurentne cene proizvoda.

Posetite nas i uživajte u ekskluzivnom iskustvu pametne kupovine klikom na link:

<https://tehnoteka.rs/p/yesoul-m1-crni-sobni-bicikl-akcija-cena/>

Pre upotrebe ovog proizvoda,
pažljivo pročitajte
i pridržavajte se ovog uputstva

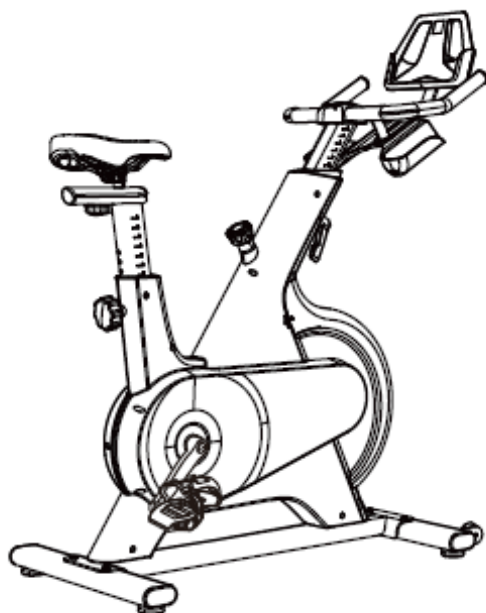


Produkt model: YS-002

Ovaj uređaj sadrži radio-prenosni modul
sa šifrom odobrenja modela CMIIT ID: 2021DP4016.

YESOUL Bicikla
M1 Korisničko uputstvo

YESOUL Bicikla M1



Specifikacije proizvoda

Nosač telefona/tableta	Maksimalna veličina 260 mm
Podržana verzija softvera	IOS 10.0 ili noviji Android 5.0 ili noviji
Otpornost	Sistem magnetne otpornosti
Pogon	Preko kajša
Napajanje	Baterija CR2477
Konekcija sa smart uređajima	Bluetooth
Visina vežbača	150- 195 cm
Maksimalna nosivost	100 kg
Neto težina	30 kg
Bruto težina	34 kg
Dimenzije proizvoda	(D) 1000mm x (Š) 510mm x (V) 1250mm

Važna bezbednosna uputstva



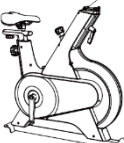
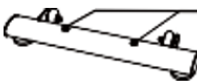
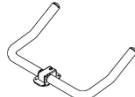
Pažljivo pročitajte ovo uputstvo. Nepravilna upotreba može dovesti do ozbiljnih povreda ili smrti.

1. Uverite se da je ručka za podešavanje visine sedišta pravilno pričvršćena i da neće uticati na kretanje tokom vežbanja.
2. Držite decu i kućne ljubimce dalje od ovog proizvoda, ovaj proizvod je namenjen za uzrast iznad 16 godina.
3. Nikada nemojte istezati predmete ili deo tela u otvore na biciklu.
4. Težina vežbača ne sme biti veća od maksimalne težine opterećenja.
5. Siđite sa bicikle tek kada zamajac i pedale prestanu da se kreću, u suprotnom može doći do ozbiljnih povreda.
6. U koliko osetite bilo kakvu neprijatnost prilikom vežbanja kao što su vrtoglavica ili otežano disanje, prestanite da vozite bicikl i pažljivo siđite.
7. Nikada ne okrećite pedale rukom i ne dodirujte bilo koji rotirajući mehanički deo, u suprotnom može doći do ozbiljnih povreda.
8. Održavajte hidrataciju tela tokom vežbanja po potrebi.
9. Koristite ovaj proizvod po uputstvu iz ovog priručnika, zagrejte se pre početka vežbanja.
10. Bez preliminaranog utvrđivanja osnovnog nivoa kondicije i lekarskog uverenja potpisanog od strane lekara, nikada se ne bavite sportovima jakog intenziteta i velike brzine. Pre pokušaja bilo kakvog kratkog sprinta i jakog intenziteta vežbanja, obratite pažnju na držanje tela i primenite brzinu koju možete kontrolisati.
11. Nosite profesionalnu biciklističku odeću ili usku sportsku odeću i sportsku obuću, zategnite kajševe na pedalama da biste izbegli povrede izazvane povlačenjem ili zaplitanjem u ovaj proizvod.
12. Nikada nemojte koristiti ovaj proizvod sa neprikladnom obućom ili bosi.
13. Nepravilno ili prekomerno vežbanje može dovesti do povreda.
14. Proverite da li se neki deo na biciklu olabavio ili je oštećen pre svake upotrebe.
15. Nikada nemojte prepravljati ovaj bicikl ili koristiti neoreginalnu dodatnu opremu bez dozvole. Kućiste bicikla moraju otvoriti profesionalci, kako bi se izbeglo oštećenje.
16. Trudnice ili osobe sa visokim krvnim pritiskom, srčanim oboljenjima, lumbalnom spondilozom ili smanjenom pokretljivošću ne smeju da koriste ovaj proizvod bez dozvole lekara.
17. U slučaju bilo kakve neprijatnosti tokom vežbanja kao što je vrtoglavica ili bol u grudima tokom vežbanja, odmah prestanite sa vežbanjem i konsultujte se sa vašim lekarom.
18. Ako se proizvod pokvari odmah prestanite sa vežbanjem.
19. Ovaj proizvod ne može da se koristi u medicinske svrhe.
20. Koristite proizvod na ravnoj podlozi.
21. Redovno sporvodite preventivno održavanje.
22. Nemojte proizvod izlagati vlazi, proizvod nikada ne koristite na otvorenom i vlažnom mestu.

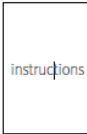
Uputstvo za montažu – Lista delova

KORAK 1: Pregled delova

Lista delova

Lista delova	Br.	Naziv	Količina	Slika
	①	Ram	1	 4x šrafovi sa imbus glavom M6 x 12
	②	Prednje postolje	1	 2 x šestougaoni šraf sa podloškom M8 x 45
	③	Zadnje postolje	1	 2 x šestougaoni šraf sa podloškom M8 x 45
	④	Pedale leva/desna	1	(Leva)  (Desna)
	⑤	Upravljač	1	
	⑥	Nosač dvostruke namene	1	 2 x Šraf sa imbus glavom M6x12 2 x Opružna podloška 2 x Šraf sa imbus glavom M6x12
	⑦	Postolje za telefon/tablet	1	

Uputstvo za montažu – Lista delova

Lista delova	Br.	Naziv	Količina	Slika
	⑧	Nosač flaše za vodu	1	
	⑨	Ukrasni poklopac	1	
	⑩	Uputstvo	2	

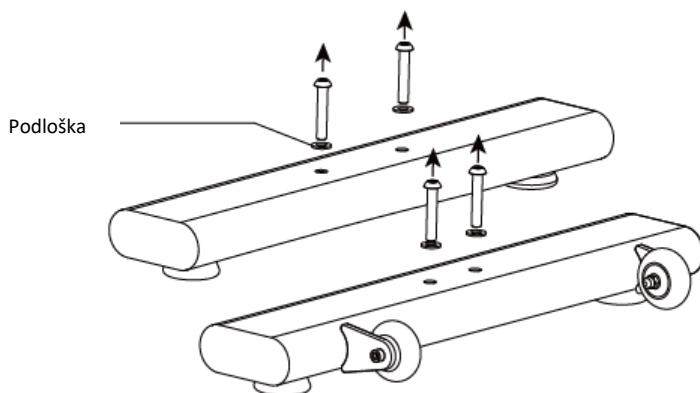
Lista delova	Br.	Naziv	Količina	Slika
	A	Imbus ključ, 6#	1	
	B	Imbus ključ, 5#	1	
	C	Vijak šestougaoni M6 x 35	1	
	D	Viljuškast ključ	1	

*Radi lakše montaže, neki delovi su instalirani u ram bicikle pre isporuke.

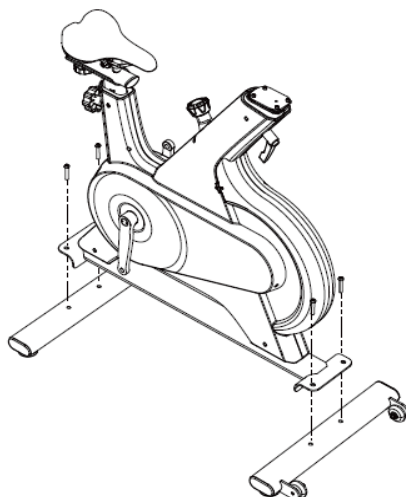
Uputstvo za montažu

KORAK 2: Montaža donjeg dela

1. Izvadite imbus ljuč #6 (A) iz vreće sa alatom.
2. Odvrnite četiri šrafa sa šestougaonom glavom (M8 x 45) sa podloškama sa prednjeg ② i zadnjeg ③ postolja uz pomoć imbus ključa #6 (A).



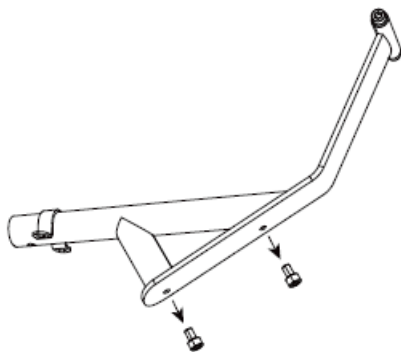
3. Poravnajte rupe na prednjem i zadnjem postolju sa rupama na donjem delu rama ① bicikla, ručno zašrafiti vijke u ram bicikla, zatim imbus ključem #6 (A) zategnite šrafove.



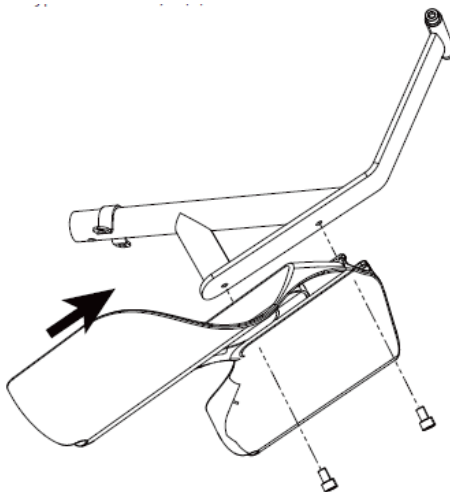
Uputstvo za montažu

KORAK 3: Montaža nosača za flaše

1. Uzmite imbus ključ 5# (B) iz vreće sa alatom.
2. Odšrafite dva šrafa (M6 x12) koji se nalaze na nosaču dvostruke namene ⑥ sa imbus ključem.



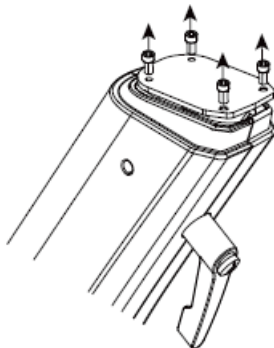
3. Ubacite držač flaše ⑧ duž otvora u držač za dvostruku namenu. Poravnajte rupu na držaču flaše sa otvorom na nosaču ⑥, ručno zašrafite dva zavrtnja (M6×12) u rupe i zategnite ih pomoću šestougaonog imbus ključa 5# (B).



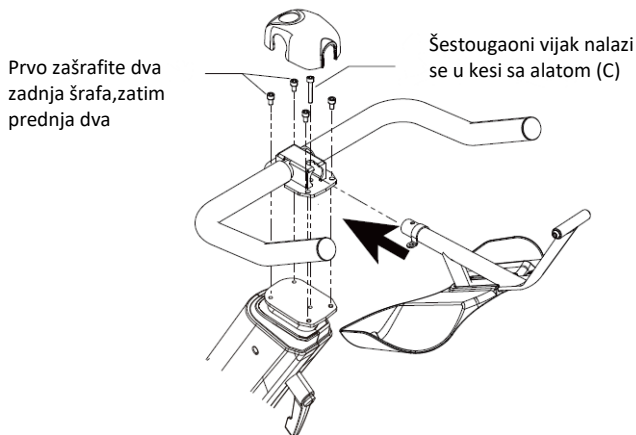
Uputstvo za montažu

KORAK 4: Montaža upravljača i nosača dvostruke namene

1. Odšrafite četiri šrafa (M6 x 12) koji se nalaze na vrhu prednjeg stuba pomoću imbus ključa 5# (B).



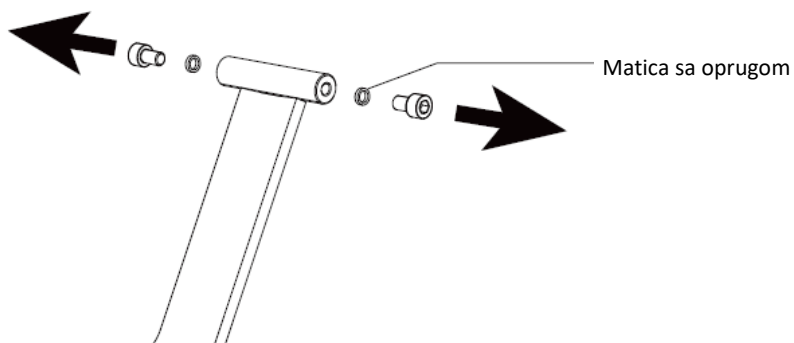
2. Poravnajte rupe na upravljaču ⑤ sa onima na vrhu prednjeg stuba, ručno zašrafite zavrtnje u dve zadnje rupe (bez zatezanja) i ubacite držač za dvostruku namenu ⑥ u okrugli otvor upravljača ⑤ kao što je prikazano strelicom. Zatim ručno zategnite druga dva šrafa i jedan šestougaoi vijak (C, u vrećici sa alatom) u odgovarajuću rupu (bez zatezanja). Na kraju, zategnite svih pet šrafova pomoću šestougaoanog imbus ključa, 5# (B) i postavite ukrasni poklopac ⑨ na upravljač. Ugradnja upravljača je završena.



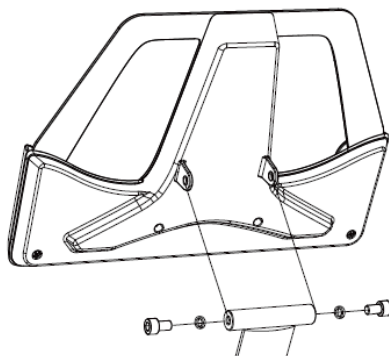
Uputstvo za montažu

KORAK 5: Montaža nosača za tablet/mobilni telefon

1. Odšrafite dva šrafa sa imbus glavom (M6 x12) i maticu sa oprugom, koji se nalaze na nosaču dvostruke namene ⑥ sa imbus ključem 5# (B).



2. Poravnajte rupe na nosaču tableta/mobilnog telefona ⑦ sa rupama na nasaču za dvostruku namenu ⑥, prvo ručno zašrafite šrafove sa maticama (M6 x 12) zatim ih dotegnite sa imbus ključem 5# (B).



Uputstvo za montažu

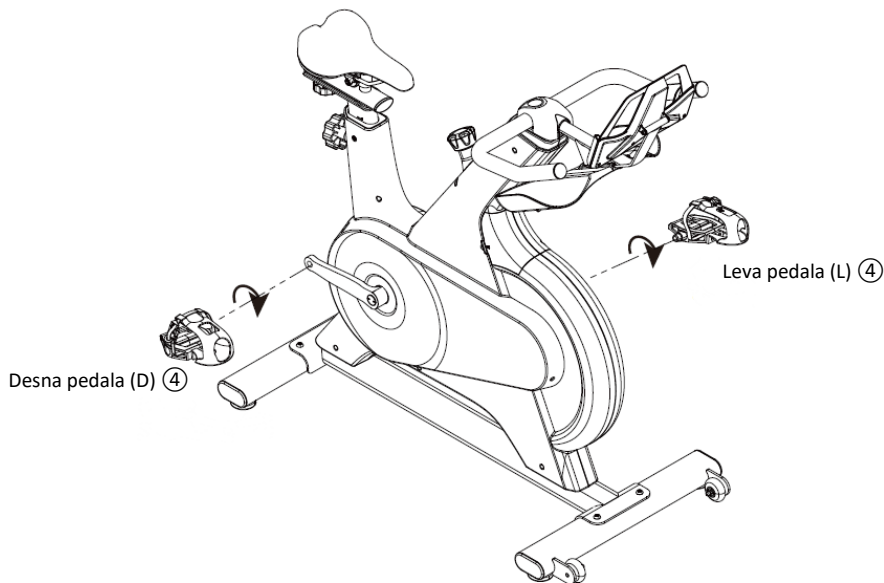
KORAK 6: Montaža pedala

1. Izvadite pedale iz pakovanja L i D ④.
2. Razdvojite pedale levu i desnu ④.
3. Zašrafite levu pedal ④ u levu polugu i zategnite je viljuškastim ključem (D) u pravcu označeno strelicom.
4. Zašrafite desnu pedal ④ u desnu polugu i zategnite je viljuškastim ključem (D) u pravcu označeno strelicom.



Viljuškasti ključ (D)

Prvo ručno zašrafite pedale na odgovarajuće pozicije zatim dotegnite sa viljuškastim ključem (D). Napomena: Obe pedale šrafite u pravcu prikazano na slici, ka napred.



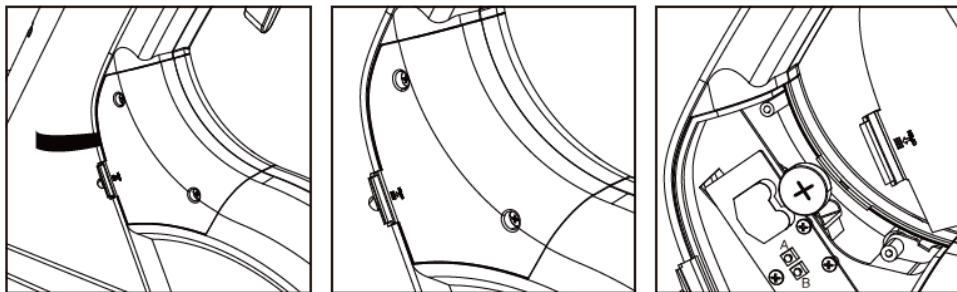
Bezbednosni savet:

Vožnja unazad se ne preporučuje, jer postoji verovatnoća da će se pedale olabaviti. Posle vožnje unazad, proverite da li su pedale dobro zategnute, da bi ste izbegli probleme koji nastaju kada su pedale olabavnjene.

Uputstvo za montažu

KORAK 7: Postavljanje/uklanjanje baterije

1. Bicikl dilazi opremljen sa baterijom, izvucite zaštitnu traku iz otvora poklopca baterije.
2. Zamena baterije: Odšrafite vijak sa krstastom glavom ST4 x 13 koji se nalaze na poklopcu baterije sa ključem koji ste dobili u setu sa alatom 6# (A), otvorite poklopac baterije, izvadite staru bateriju i zamenite je sa novom, plus "+" ide sa spoljne strane.



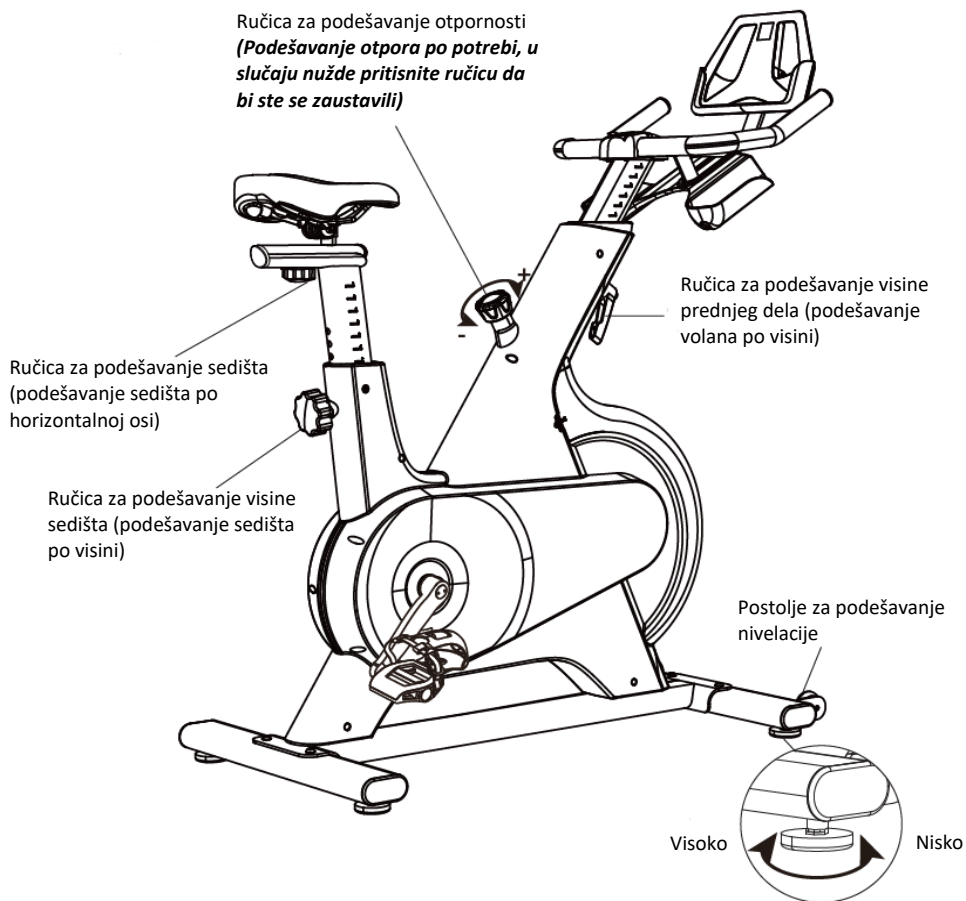
Savet: Ako se otpornost ne podudara sa parametrima na aplikaciji, kada se ručica za otpornost podešava. Pritisnite dugme A i B istovremeno kako bi ste resetovali parametre.

Uputstvo za montažu



Bezbednosni savet:

Pre upotrebe proverite da li su svi šrafovi dobro zategnuti, po potrebi dotegnite šrafove u koliko je to potrebno.



Izjava:

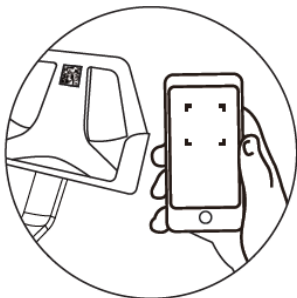
Ovaj priručnik sadrži uvod i uputstva za upotrebu koliko god je to moguće kada je odštampan. Uz kontinuirano poboljšanje hardvera i softvera i optimizaciju dizajna, ovaj priručnik može biti nedosledan sa kupljenim proizvodom.

Proizvod sa slike može se razlikovati od dobijenog proizvoda.

Prvo korišćenje (Instalacija aplikacije)

Skenirajte QR kod da instalirate YESOIL APP

 YESOUL Android/iOS



APP instalacija i registracija

1. Skenirajte QR kod da biste instalirali APP, napravite nalog na APP.
2. Nakon registracije, otvorite neki od treninga na APP. Povežite se sa biciklom prateći uputstva za početno povezivanje. Kada se jednom povežete na APP svaki put kada startujete trening bicikl će se automatski povezati sa aplikacijom.
3. Pre nego što povežete aplikaciju sa biciklom, uverite se da je Bluetooth na vašem telefonu/tabletu uključen i da nije povezan sa drugim uređajem.

O članarini u aplikaciji

Registrovani korisnici mogu besplatno koristiti aplikaciju, neki treninzi se naplaćuju kroz mesečne članarine.

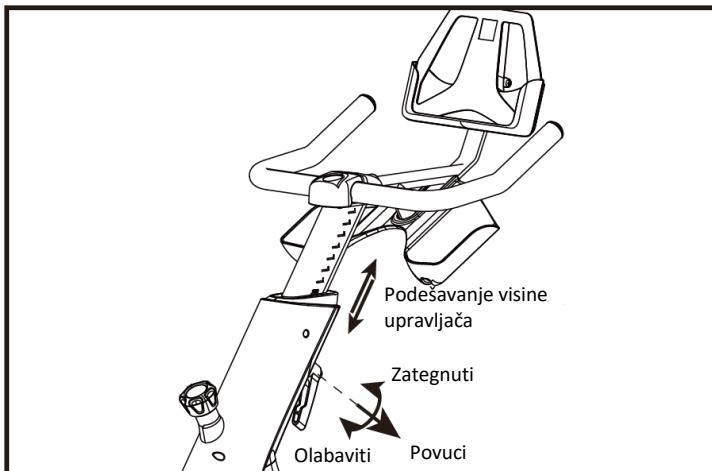
- Nakon prvog povezivanja , APP će se automatski povezati sa biciklom, svaki sledeći put možete odmah da krenete sa vožnjom.
- Bicikl ne podržava istovremenu konekciju sa više smart uređaja. Pre upotrebe proizvoda, uverite se da drugi korisnici nisu povezani na bicikl.
- Bicikl se sam diskonektuje 10 minuta nakon korišćenja.
- Pored povezivanja sa YESOUL APP, bluetoothom se možete povezati i sa Kinomap i Zwift aplikacijom.

**Postoji mogućnost izmena u softveru usled stalnog unapređenja aplikacije.*

Podešavanje bicikle

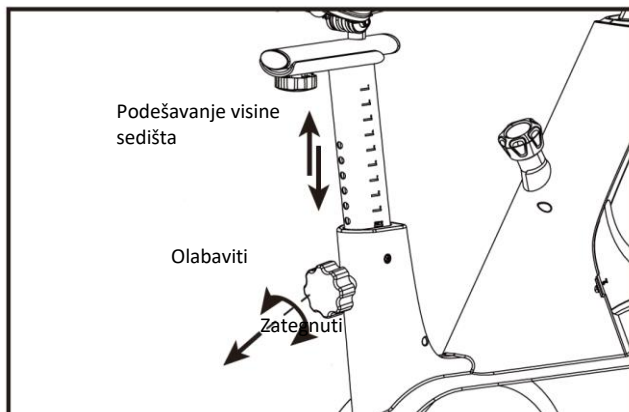
1. Podešavanje visine ručica

Jednom rukom olabavite i povucite ručicu za podešavanje na prednjem stubu, drugom rukom držite srednji deo upravljača i podignite upravljač u željeni položaj. Zatim otpustite ručku i nežno povucite stub gore - dole dok se opruga automatski ne vrati u položaj (kada se čuje zvuk „klik“, to znači da je dugme ušlo u otvor stuba). Zategnite dugme što je više moguće.



2. Podešavanje visine sedišta

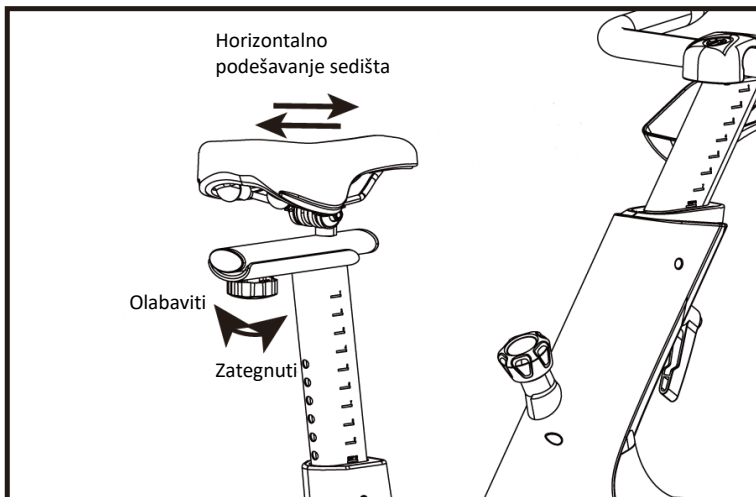
Olabavite i povucite ručku za podešavanje visine sedišta sa zadnjeg stuba jednom rukom i podignite (ili spustite) sedište sa drugom rukom do željenog položaja. Otpustite dugme i lagano povucite stub gore-dole dok se opruga automatski ne zaključa (kada se čuje zvuk „klik“, to znači da je opruga upala u rupe stuba). Zategnite ručku što je više moguće.



Podešavanje bicikle

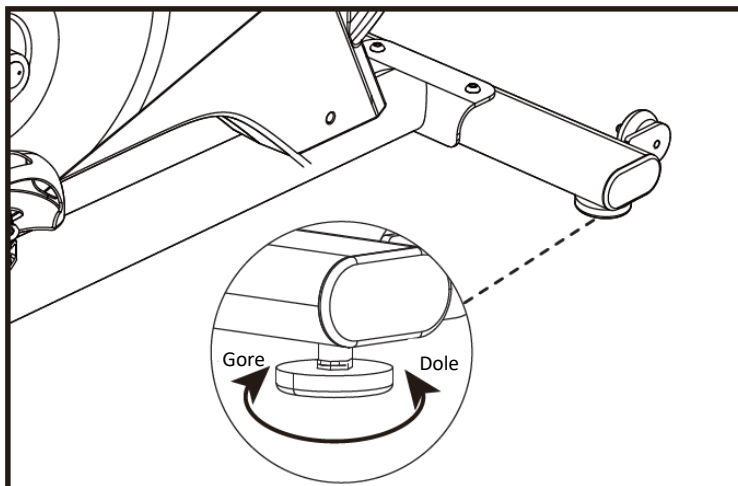
3. Horizontalno podešavanje sedišta

Otpustite ručku za zatezanje ispod sedišta, pomerajte sedište napred-nazad do željenog položaja i zategnite ručku što je više moguće.



4. Podešavanje rama bicikle

Postoje četiri postolja za podešavanje stabilnosti. Dva sa prednje, dva sa zadnje strane. Zašrafite/ odšrafite nogice tako da bicikl bude stabilan.



Pravilno vežbanje

1. Podešavanje pravilnog položaja sedišta

Visina sedišta

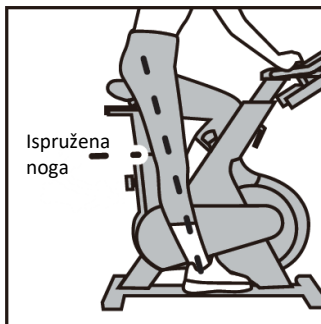
Stanite sa jedne strane sedišta sa spojenim stopalima, podesite sedište na visinu kukova (Sl.1).

Zatim sedite na sedište.

Motajte pedali dok se ne zaustave na 6 sati, tako da jedna noga bude potpuno ispružena (Sl.2). (Pravilan položaj sedenja)



Sl.1

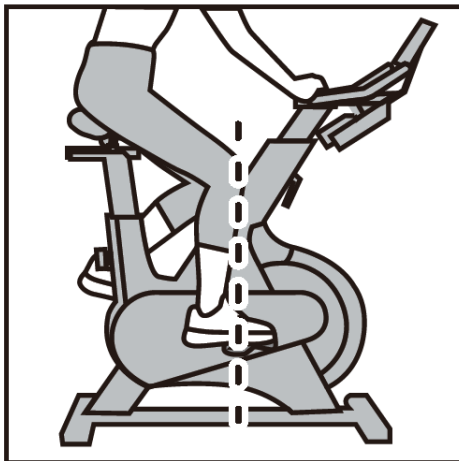
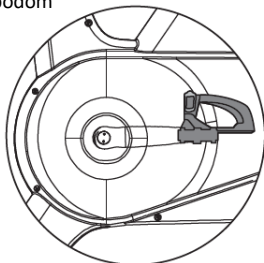


Sl.2

Horizontalno podešavanje sedišta

Stavite noge na pedale i okrecite sve dok desna pedala ne bude na položaju 3 sata, prednja strana kolena treba da bude u istoj ravni sa pedalom, tada je sedište u ispravnom položaju (Sl. 3).

Položaj pedala na 3 sata: desna pedala je u ravni sa podom



Sl.3

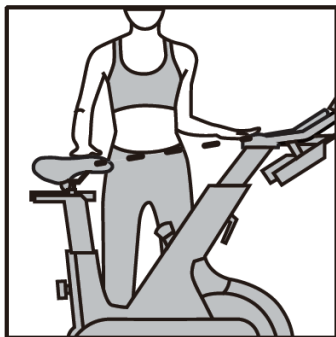
Pravilno vežbanje

2. Podešavanje odgovarajuće visine upravljača

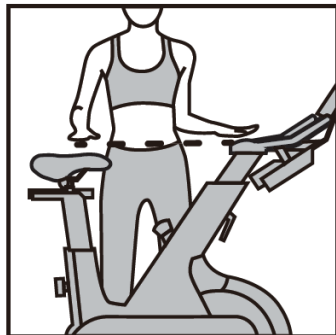
Svaki korisnik može podesiti odgovarajuću visinu upravljača na osnovu svoje telesne visine i iskustva u vožnji.

Preporuka: U koliko ste početnik upravljač treba da bude nešto viši od visine sedišta (slika 1). Za iskusne korisnike može biti u ravni ili nešto niže od visine sedišta (slika 2).

Korisnici koji su podložni naprezanju lumbalnih mišića i lumbalnoj spondilozi mogu voziti bicikl uz saglasnost lekara. Preporučuje se podešavanje upravljača u viši položaj.



Sl.1

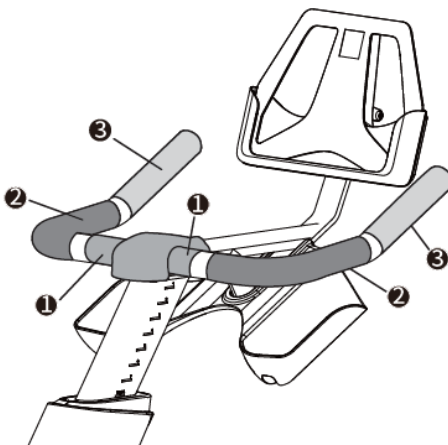


Sl.2

3. Položaj ruku na guvernalu

Tokom treninga, treneri će pokazivati odgovarajući položaj ruku na upravljaču u zavisnosti od vežbe, položaji prikazani na slici ispod.

- ❶ Položaj 1
- ❷ Položaj 2
- ❸ Položaj 3



Preventivno održavanje bicikle

Svakodnevno održavanje:

Držite bicikl na suvom, provetrenom i ravnom podu. Ako se ne koristi duže vreme, bicikl treba pokriti kako bi ostao čisti i uredan.

Održavanje rama:

Obrišite znoj sa rama, krpom nakon vežbanja. Ne brišite bicikl mokrom krpom, kako biste izbegli rđanje.

Održavanje pogonskog kajša:

Proverite da li je remenica oštećena ili ima odstupanja, i na vreme podesite ili zamenite kaiš. Redovno čistite žleb za kaiš kako biste sprečili da kaiš iskoči iz žleba.

Pregled vijaka na kućištu:

Uvek proverite da li su šrafovi na svim delovima tela olabavljeni ili padaju, i na vreme ih zategnite ili zamenite.

Pregled ručke za podešavanje otpora:

Uvek proverite da li se ručka za podešavanje otpora olabavila ili otpustila. Proverite da li je otpor odgovarajuće podeše, kako biste na vreme kalibrirali otpor.

Pregled pedala i radilica:

Uvek proverite da li su šrafovi pedala i radilice olabavljeni i zategnite ih na vreme.

Održavanje sedišta:

Uvek proverite da li je sedište labavo i na vreme ga zategnite. Obrišite sedište pamučnom krpom tako da ostane suvo.



Ovaj dokument je originalno proizveden i objavljen od strane proizvođača, brenda YESOUL, i preuzet je sa njihove zvanične stranice. S obzirom na ovu činjenicu, Tehnoteka ističe da ne preuzima odgovornost za tačnost, celovitost ili pouzdanost informacija, podataka, mišljenja, saveta ili izjava sadržanih u ovom dokumentu.

Napominjemo da Tehnoteka nema ovlašćenje da izvrši bilo kakve izmene ili dopune na ovom dokumentu, stoga nismo odgovorni za eventualne greške, propuste ili netačnosti koje se mogu naći unutar njega. Tehnoteka ne odgovara za štetu nanесenu korisnicima pri upotrebi netačnih podataka. Ukoliko imate dodatna pitanja o proizvodu, ljubazno vas molimo da kontaktirate direktno proizvođača kako biste dobili sve detaljne informacije.

Za najnovije informacije o ceni, dostupnim akcijama i tehničkim karakteristikama proizvoda koji se pominje u ovom dokumentu, molimo posetite našu stranicu klikom na sledeći link:

<https://tehnoteka.rs/p/yesoul-m1-crni-sobni-bicikl-akcija-cena/>