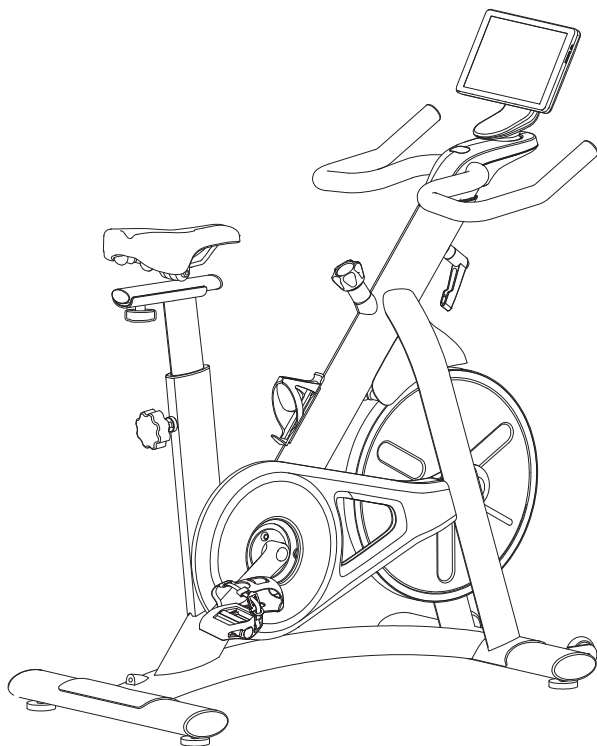




# S3RPRO

Spinning bike

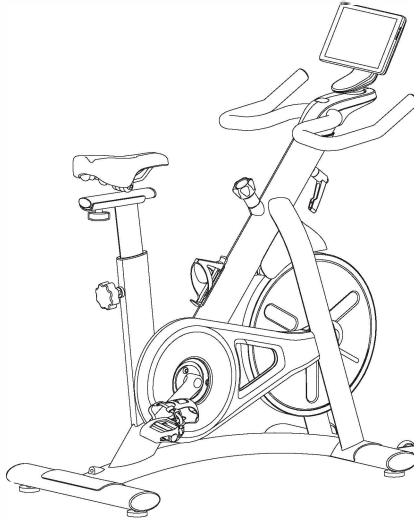
Before using this product,  
carefully read  
and properly keep this manual.



Product model: YS-001

**YESOUL SMART CYCLING**  
**S3PRO Product Manual**

## YESOUL Spinning Bike S3PRO



### Product Parameters

Screen size	10.1 inches (1280×800 pixels)
Supporting software version	Android
Resistance system	Magnetron resistance bike system
Drive mode	Belt drive
Power supply	12V power adapter
Height limit	155 ~ 195cm
Rated maximum load	120kg
Net weight	32kg
Gross weight	37kg
Overall dimensions	(length) 1010 × (width) 510 × (height) 1165 (mm)

# Important Safety Instructions

---



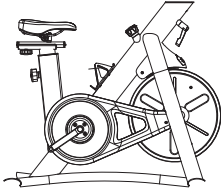
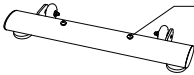
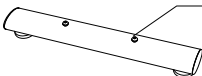

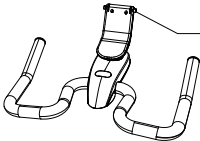
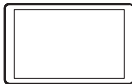

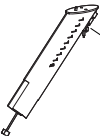
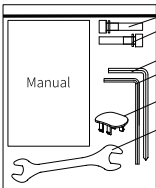
**Please read them carefully. Improper use may result in personal injury or death!**

1. Make sure that the saddle height adjustment knob is secured correctly, and will not affect motion during exercise.
2. Keep children and pets away from this product. This product is for those over 16 years old only.
3. Never stretch any object or body part into the openings of the bike.
4. The weight of the user must not exceed the maximum load.
5. Get off the bike until flywheel and pedals stop rotating. Otherwise, severe injuries may be caused due to control failure.
6. If you feel any discomfort, such as dizziness or breathing difficulty, stop riding the bike and carefully get off.
7. Never turn pedals by hand or touch any rotating mechanical part; otherwise, personal injury may be caused.
8. Keep the body hydrated as needed during riding.
9. Use this product according to the instructions in this manual. Warm up fully before exercise.
10. Without the preliminary determination of baseline fitness level and medical certificate signed by a doctor, never be engaged in high-speed or high-intensity sports. Before attempting any high-intensity short sprints, pay attention to the body state and posture, and apply a controllable speed.
11. Wear professional cycling clothes or tight-fitting sportswear and sports shoes, and tighten foot straps to avoid injury caused by pulling or entanglement by this product.
12. Never use this product with inappropriate shoes or barefoot.
13. Incorrect or excessive training may cause injury.
14. Check whether the bike for loosening or damage before each use.
15. Never refit this bike or use non-original accessories without permission. The casing must be opened by professionals, in order to avoid damage.
16. Those pregnant or with high blood pressure, heart disease, lumbar spondylosis or reduced mobility must not use this product without the permission of doctors.
17. In case of any discomfort such as dizziness or chest pain during exercise, stop exercising immediately and go to a hospital for examination.
18. If the product fails, immediately stop using it.
19. This product must not be used for medical rehabilitation.
20. Use this product on a flat and clean ground.
21. Carry out preventive maintenance regularly.
22. Never expose this product in a humid place. This product must not be used outdoor or in any humid place.

# Installation Guide - List of Parts

## STEP 1: Check of parts

List of Parts

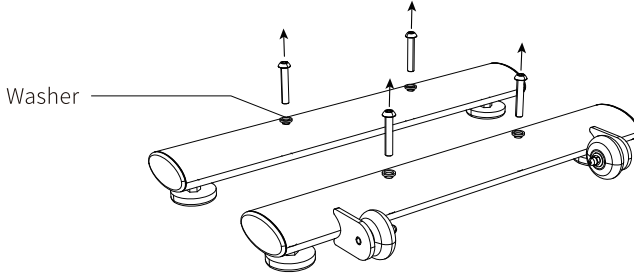
①	 <p><b>Frame</b></p>
②	 <p>2× hexagon socket button head screw M8×45/washer <b>Front tube</b></p>
③	 <p>2× hexagon socket button head screw M8×45/washer <b>Rear tube</b></p>
④	 <p><b>Pedal</b> (left: L; right: R)</p>
⑤	 <p>2× hexagon socket cap screw M6×16/washer <b>Handlebar assembly</b></p>
⑥	 <p><b>10.1-inch screen</b></p>  <p><b>6.2 12V power adapter</b></p>
⑦	 <p>Screen connecting cable <b>Head tube</b></p>
⑧	 <p>2× hexagon socket cap screw M8×45 2× washer L-type cross head hex wrench, 6# Hex wrench, 5# Decorative cover Open-ended wrench <b>Ziplock bag</b> (manual, tools)</p>

# Installation Guide

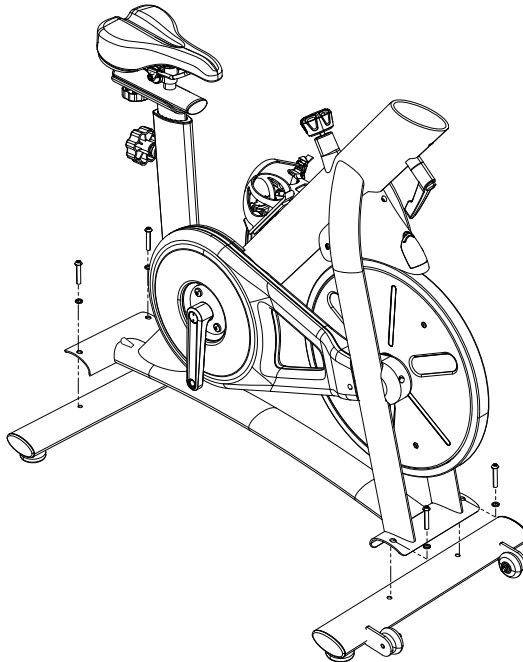
---

## STEP 2: Installation of bottom tube

1. Take the hex wrench (6#) out of the ziplock bag.
2. Remove four screws (M8×45) and washers of the bottom tube via the wrench.



3. Align the hole of the bottom tube with the bottom hole of the frame, manually screw the bottom tube into frame, and tighten it via the wrench.

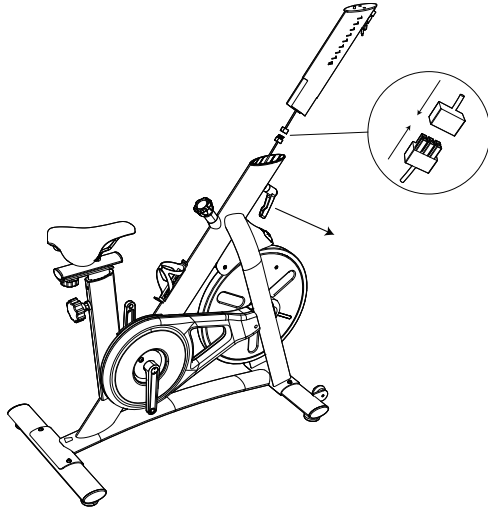


# Installation Guide

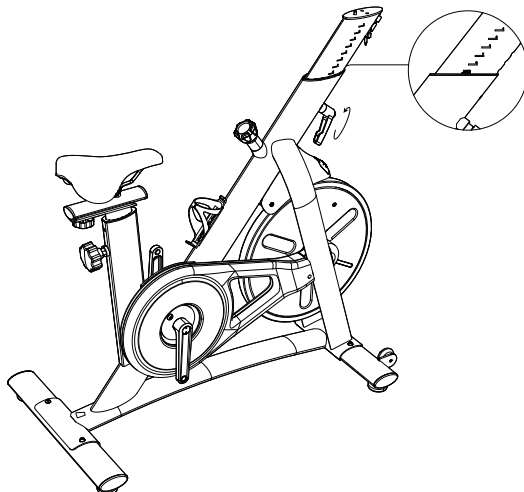
---

## STEP 3: Installation of head tube

1. Connect the connector lug in the tube and the connector lug buckle of the body, and make sure that the buckle is fastened.
2. While holding the head tube with one hand, pull out the adjusting handle with the other hand.



3. Insert the head tube into the body, and keep the scale parallel to the top surface of the tube. Loosen the adjusting handle and clamp the head tube into the slot. Then tighten the handle to the right.

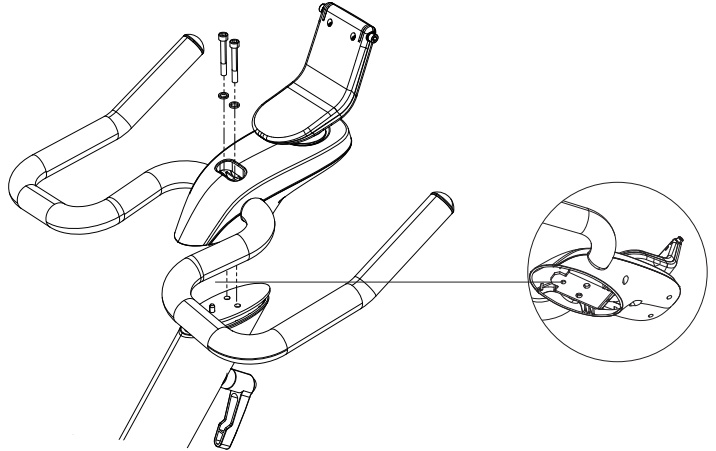


# Installation Guide

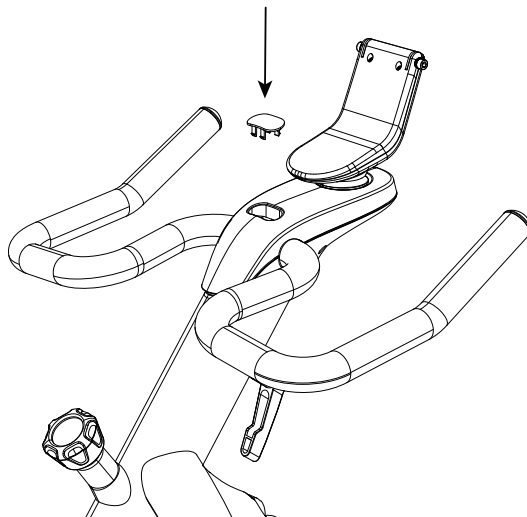
---

## STEP 4: Installation of handlebar assembly

1. Take two hexagon socket cap screws (M8×45) and washers out of the ziplock bag.
2. Align the handlebar assembly with the hole from top to bottom, and manually fasten screws into the holes.
3. Lock the screws with the 6# hex wrench.



4. Fasten the small decorative cover onto the handlebar assembly.

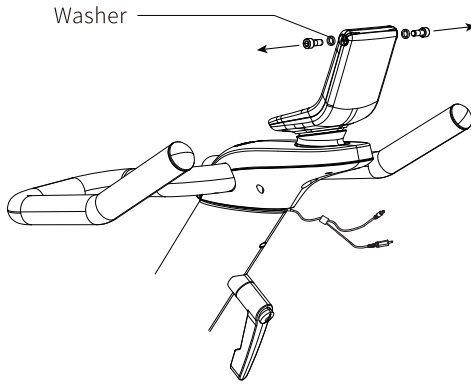


# Installation Guide

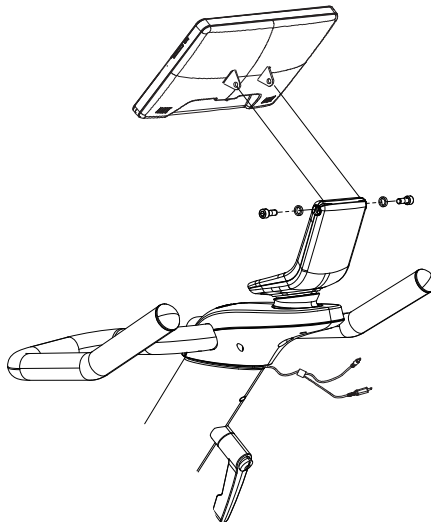
---

## STEP 5: Screen installation

1. Take the hex wrench (5#) out of the ziplock bag.
2. Remove the screws (M6×16) and washers of the handlebar assembly via the wrench.



3. Insert the screen into the slot of the handlebar assembly, manually fasten the screws into holes, and lock them via the wrench.





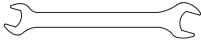
# Installation Guide

---

## STEP 6: Pedal installation

Manually screw the pedals onto cranks toward the head direction, and tighten them with the open-ended wrench.

There are two pedals: left (L) and right (R).



Open-ended wrench  
(in the ziplock bag)



### Safety tips:

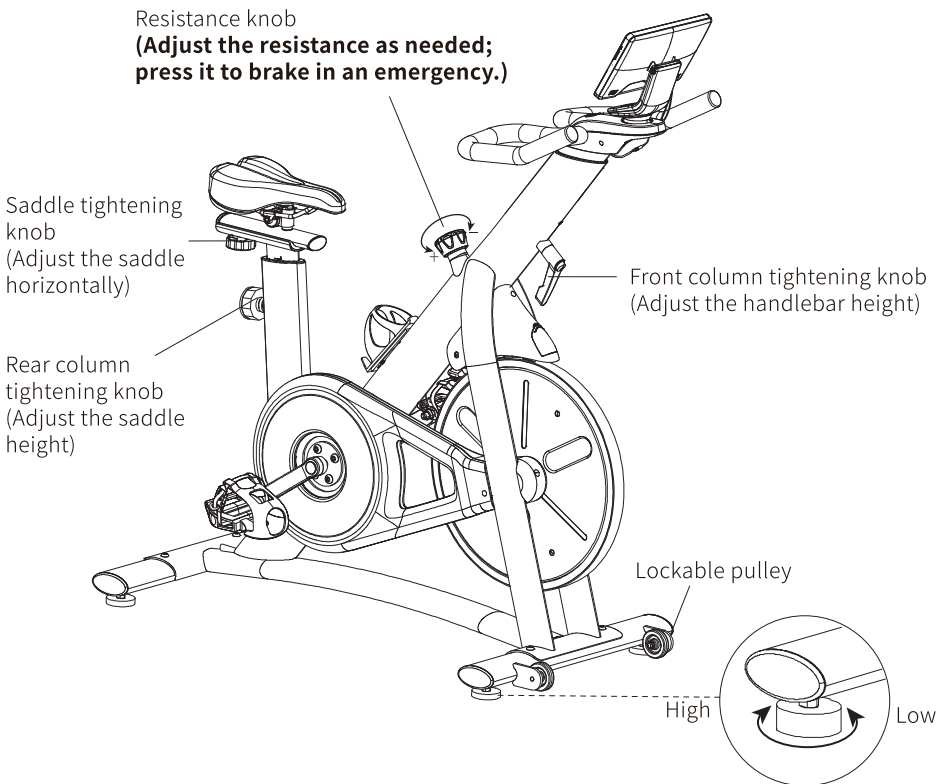
Reverse riding is not recommended, as it is likely to loosen pedals. After reverse riding, check whether the pedals are locked, in order to avoid safety issues arising from loose pedals.

# Installation Guide (for reference only, subject to the actual product)



## Safety tips:

**Adjust the bike and tighten the body tightening knob as needed before using it.**



### Statement:

This manual contains the functional introduction and operating instructions as much as possible when printed.

With the continuous improvement of hardware and software and optimization of design, this manual may be inconsistent with the purchased product.

In case of any discrepancy in appearance, interface and color, the actual product shall prevail.

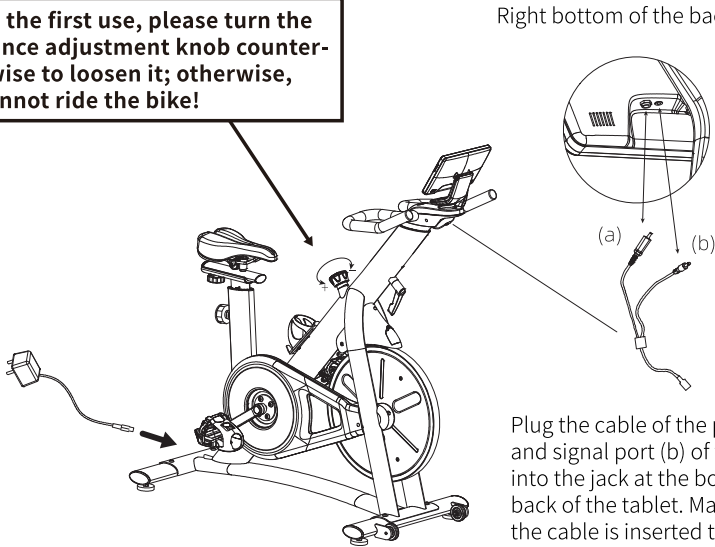
# First Use

---

## 1. Power-on

Connect the power adapter to the power jack on the rear part of the frame. Please use the standard power adapter. Replacement of the power adapter without authorization may cause serious consequences.

**Before the first use, please turn the resistance adjustment knob counter-clockwise to loosen it; otherwise, you cannot ride the bike!**



Right bottom of the back of tablet

Plug the cable of the power port (a) and signal port (b) of the display into the jack at the bottom of the back of the tablet. Make sure that the cable is inserted tightly and tightened at the power port.

**Note: Never insert the cable into the interface of the tablet or pull it out without cutting off the power supply.**

## 1. Registration

1. Connection to the wireless network: Turn on the tablet, open YESOUL APP, click the wireless network icon, and set up the wireless network connection.
2. New user registration: Click “I don’t have an account yet. Go to register” on the interface. Verify the email and complete registration according to prompts.  
(Since software is constantly optimized, please refer to the actual APP for details.)

## 2. Free courses

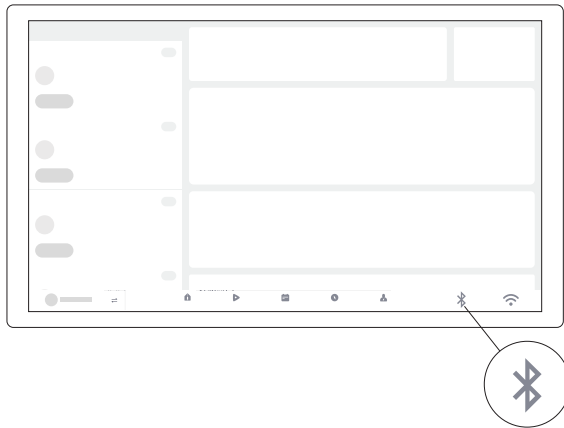
You can get free video courses after registering and logging in YESOUL APP.

# Connection with Heart Rate Armband

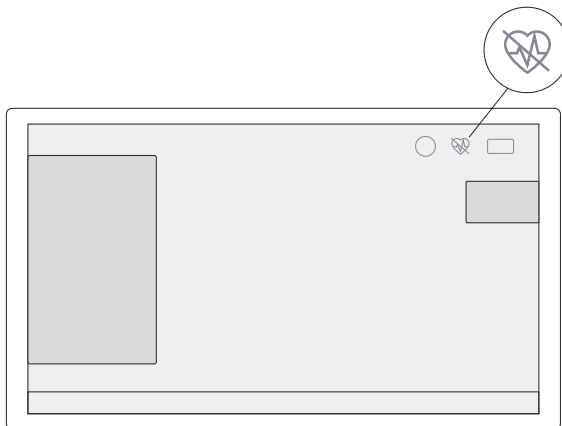
---

## 3. Connection with Heart Rate Armband

First, wear the heart rate armband as required.



Method 1: Turn on the tablet, and open the APP. Click the Bluetooth icon, search and select the heart rate armband name (such as "YSB170900001"), and wait until a connection is established.



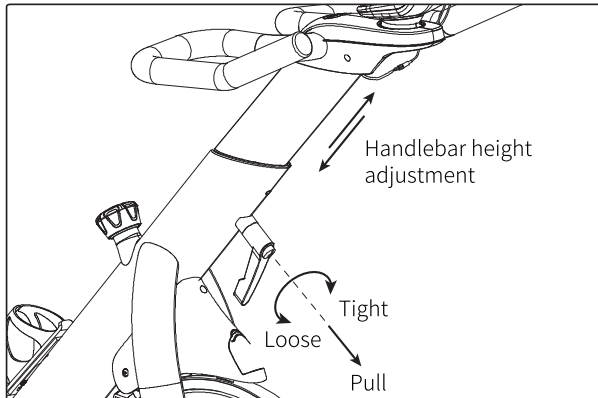
Method 2: Open a course, click the heart rate armband icon, search and select the heart rate armband name (such as "YSB170900001"), and wait until a connection is established. Check whether the connection is established successfully. Open the course video. If the heart rate is displayed, it means that the connection has been established successfully.

# How to Adjust Bike

---

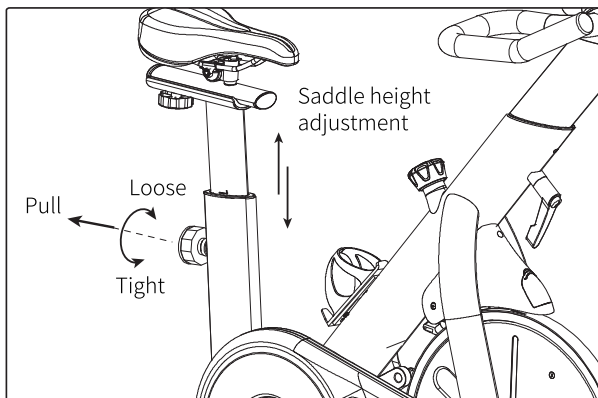
## 1 - Handlebar height adjustment:

Loosen and pull out the front column knob with one hand, hold the middle part of the handlebar with the other hand, and lift the handlebar to the desired position. Then release the knob, and gently pull the column up and down until the spring is automatically reset (when a “click” sound is heard, it means that the knob has been clamped in the hole of the column). Tighten the knob as much as possible.



## 2 - Saddle height adjustment:

Loosen and pull out the rear column knob with one hand, and lift (or press) the saddle with the other hand to the desired position. Loosen the knob and gently pull the column up and down until the spring is automatically reset (when a “click” sound is heard, it means that the knob has been clamped in the hole of the column). Tighten the knob as much as possible.

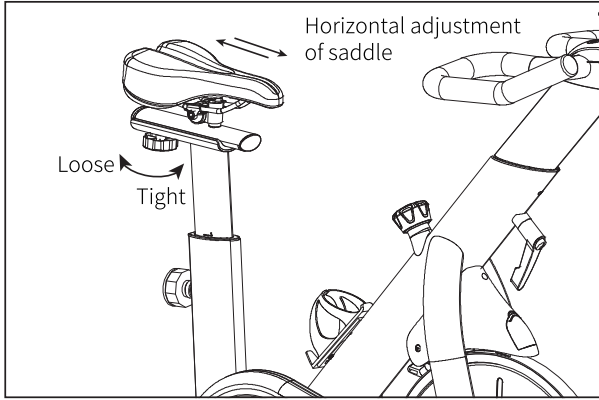


# How to Adjust Bike

---

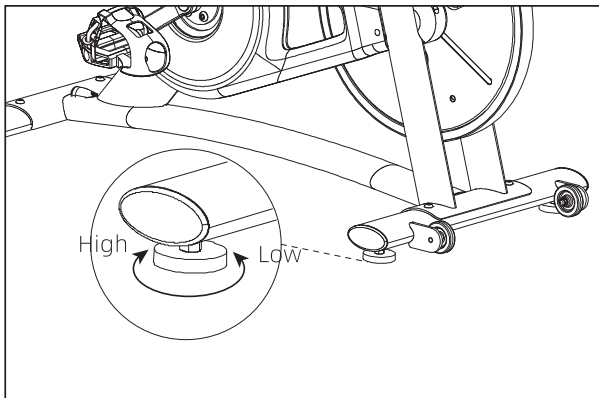
## 3 - Horizontal adjustment of saddle:

Loosen the knob under the saddle, slide the saddle back and forth to the desired position, and tighten the knob as much as possible.



## 4 - Body level adjustment:

There are four adjustment pads at the bottom of the front and rear pedal tubes. Screw these pads until they are tightly secured on the floor and the body does not shake.



# How to Determine Correct Riding Posture

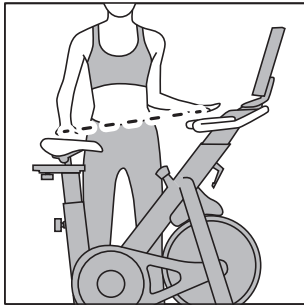
---

## 1 - Setup of appropriate handlebar height

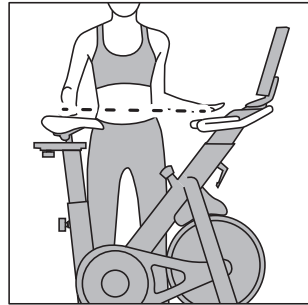
Each user can set up the appropriate handlebar height based on his or her body height and riding experience.

Recommendation: The handlebar should be slightly higher than the saddle for new users (Fig. 1) and flush with or slightly lower than the saddle for experienced users (Fig. 2).

Users subject to lumbar muscle strain and lumbar spondylosis may ride the bike with the consent of doctors. It is recommended to adjust the handlebar into a higher position.



(Fig. 1)

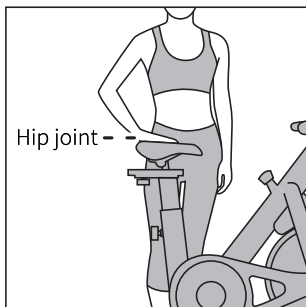


(Fig. 1)

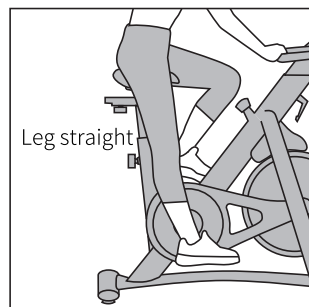
## 2 - Setup of correct saddle position

### 2.1 - Saddle height

Put the feet together, stand on one side of the saddle and adjust the saddle to the hip height (Fig. 3). Then sit on the saddle, and step on the pedals forcibly until they are stopped at 6 o' clock and the leg can be fully stretched (Fig. 4).



(Fig. 3)



(Fig. 4)

# How to Determine Correct Riding Posture

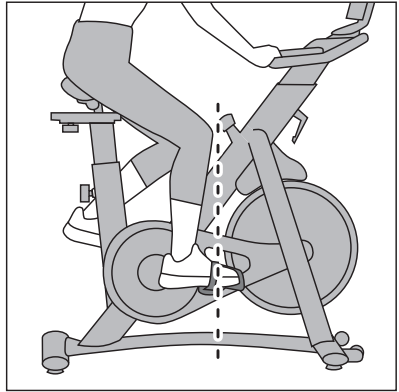
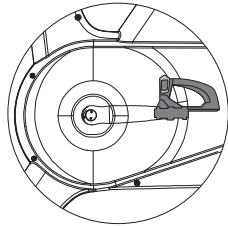
---

## 2 - Setup of correct saddle position

### 2.2 - Horizontal position of saddle

Put the right foot into the clamp, and step on the pedals, until the right pedal is at 3 o' clock and the front side of the knee joint is on the same vertical line as the pedal, that is, the saddle is in the correct position (Fig. 5).

3 o' clock: the right crank is parallel to floor in the right direction



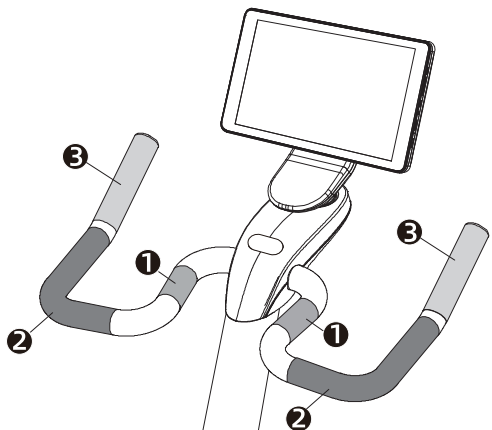
(Fig. 5)

---

## 3 - Handle position layout of spinning bike

During riding, coaches will show the corresponding hand positions, i.e. the corresponding parts of the handlebar, as shown below.

- ① Hand position 1
- ② Hand position 2
- ③ Hand position 3





# Routine Maintenance

---

## Daily use:

Keep the spinning bike on a dry, ventilated and flat floor. If not used in a long time, the bike should be covered to keep its body clean and tidy.

## Frame maintenance:

Wipe off sweat on the frame with cloth after exercise. Do not wipe the bike with wet cloth, in order to avoid rusting.

## Belt maintenance:

Check the belt pulley for cracking and deviation, and adjust or replace the belt in time. Regularly clean the belt groove to prevent the belt from jumping out of the groove.

## Inspection of body screws:

Always check the screws of all body parts for loosening or falling, and tighten or replace them in time.

## Inspection of resistance adjustment knob:

Always check the resistance adjustment knob for loosening or falling. Check whether the resistance is reasonable, so as to calibrate resistance in time.

## Inspection of pedals and cranks:

Always check the screws of pedals and cranks for loosening, and tighten them in time.

## Saddle maintenance:

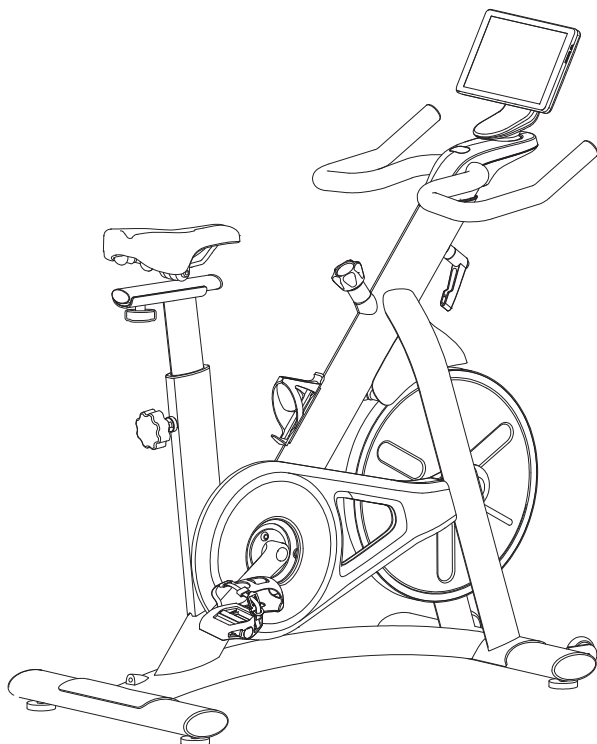
Always check whether the saddle is loose and tighten it in time. Wipe the saddle with cotton cloth to keep it dry.



# S3RPRO

Bicicleta Spinning

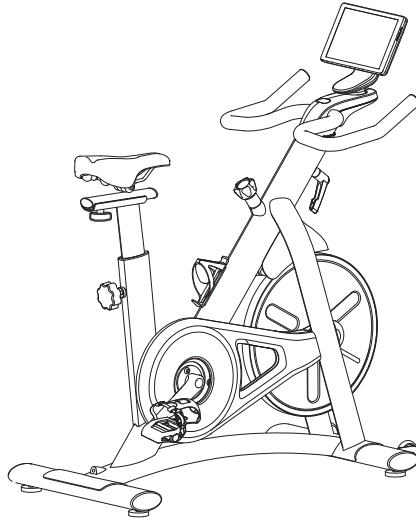
Antes de usar el producto,  
por favor, lea detenidamente el  
manual de las instrucciones,  
y guárdelo bien.



Modelo del producto YS-001

**YESOUL SMART CYCLING**  
**Manual de instrucciones del**  
**producto S3PRO**

## Bicicleta Spinning YESOUL S3PRO



### Parámetros del producto

Dimensiones de la pantalla	10,1 pulgadas (1280 × 800 píxeles)
Versiones disponibles de software	Android
Sistema de resistencia	Sistema de resistencia de magnetrón
Modo de transmisión	Transmisión en correa
Fuente de alimentación	Adaptador de corriente 12V
Límite de altura	150 ~ 195cm
Carga máxima nominal	120kg
Peso neto	32kg
Peso bruto	37kg
Dimensiones del espacio	1010 (largo) x 510 (ancho) x 1165 (alto) (mm)

# Instrucciones de seguridad importantes

---



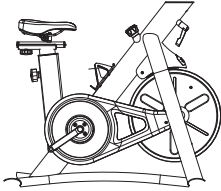
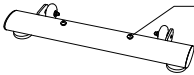
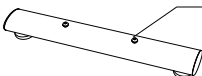

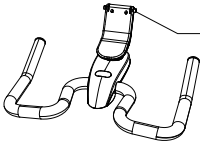

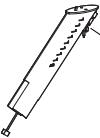
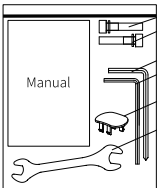
**Por favor léalas detenidamente. ¡El uso inadecuado puede causar lesiones personales o muerte!**

1. Asegúrese de que esté fijada correctamente la perilla que ajusta la altura del sillín y no afecte al alcance de movimiento durante el ejercicio.
2. Aleje a los niños y mascotas del producto, que está diseñado solo para las personas mayores de 16 años.
3. No ponga ningún objeto o parte del cuerpo en cualquier abertura de la bicicleta.
4. El usuario no puede superar la carga máxima.
5. Debe apearse de la bicicleta una vez que tanto el volante como los pedales paren. En caso contrario, podría causar pérdida de control y lesiones graves como consecuencia.
6. Para cualquier inconveniencia en su cuerpo, como mareos o dificultad de respirar, deje usted de pisarlos gradualmente y bájese de la bicicleta con cuidado.
7. No gire los pedales manualmente. No toque ningún dispositivo mecánico que está girando, en caso contrario, podría causar lesiones físicas.
8. Mantenga el cuerpo hidratado durante todo el ciclismo cuando sea necesario.
9. Utilice el equipo según las instrucciones del manual, y caliente plenamente antes de empezar los ejercicios.
10. No haga ejercicios a mayor velocidad e intensidad cuando no se determine de forma preliminar el nivel de condición física inicial ni haya obtenido el certificado médico de conformidad de examen físico. Preste atención primero al estado físico y postura estableciendo una velocidad que se puede controlar antes de intentar cualquier sprint a distancia corta de alta intensidad.
11. Lleve puesta ropa de ciclismo profesional o la deportiva ajustada con deportivas apretando la cubierta de los pies, con el fin de evitar dejarse arrastrado e involucrado por el equipo por lo cual podría causar lesiones deportivas.
12. No use el producto sin llevar zapatos apropiados, ni lo use descalzo.
13. El entrenamiento incorrecto o excesivo podría causar lesiones.
14. Verifique la bicicleta si algo está suelto o roto cada vez antes de usarla.
15. No modifique la bicicleta sin permiso previo ni utilice accesorios no originales. Que los no profesionales no abran la cubierta para no romper el equipo.
16. Utilice la bicicleta una vez obtenida la autorización previa del médico si usted es paciente con hipertensión, de enfermedades del corazón, espondilosis lumbar, mujer embarazada, persona con actividad limitada, etc.
17. Deje el ejercicio de inmediato y ve al médico para un examen físico cuando sienta mareos, dolor en el pecho y otros síntomas de malestar durante el ejercicio.
18. En caso de avería, deje de usar el producto inmediatamente.
19. No se puede utilizar el producto para efectos de rehabilitación médica.
20. Utilice el producto en el suelo plano y limpio.
21. Efectúe mantenimiento preventivo periódicamente.
22. No exponga el producto a un entorno húmedo. No es apropiado usar el producto al aire libre ni en ningún entorno húmedo.

# Guía de instalación - Lista de accesorios

## PASO 1: Compruebe que están completos todos los accesorios

Lista de accesorios

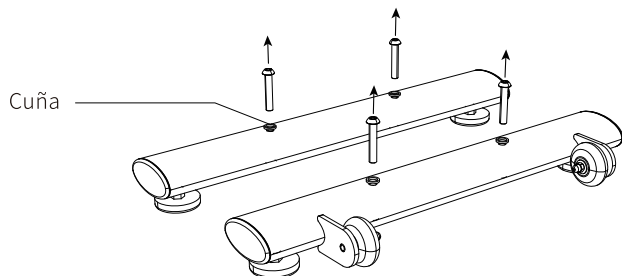
<p>①</p>	 <p><b>Bastidor</b></p>
<p>②</p>	 <p>2 × Tornillo de cabeza plana de botón con hexágono interior M8×45 /cuña</p> <p><b>Pasador de tubo delantero</b></p>
<p>③</p>	 <p>2 × Tornillo de cabeza plana de botón con hexágono interior M8×45 /cuña</p> <p><b>Pasador de tubo trasero</b></p>
<p>④</p>	 <p><b>Pedal</b> (Izquierda L, Derecha R)</p>
<p>⑤</p>	 <p>2 × Tornillos de cabeza cilíndrica con hexágono interior M6×16 /cuña</p> <p><b>Montaje de manillar</b></p>
<p>⑥</p>	 <p><b>10.1 Pantalla</b></p> <p><b>6.2 Adaptador de corriente 12V</b></p>
<p>⑦</p>	 <p>Línea de conexión de pantalla</p> <p><b>Tubo de la parte delantera de la bicicleta</b></p>
<p>⑧</p>	 <p>2 * Tornillo de cabeza cilíndrica con hexágono interior M8*45 2 × cuña</p> <p>Llave Allen hexagonal de cabeza cruzada en forma de L 6#</p> <p>Llave Allen hexagonal 5#</p> <p>Cubierta decorativa</p> <p>Llave inglesa abierta</p> <p><b>Bolsa con cierre hermético</b> (instrucciones, herramientas)</p>

# Guía de instalación

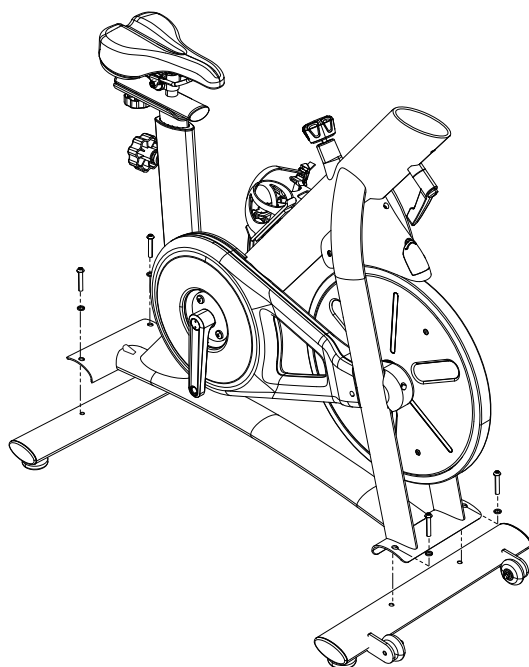
---

## PASO 2: Instalar el tubo inferior

1. Saque de la bolsa con cierre hermético la Llave Allen hexagonal 6#;
2. Desmonte primero los cuatro tornillos (M8\*45) y la cuña del tubo inferior con llave inglesa;



3. Alinee la posición del orificio del tubo inferior con la del orificio inferior del bastidor, atornille el tornillo manualmente y luego bloquee con llave inglesa para un estado apretado y firme.

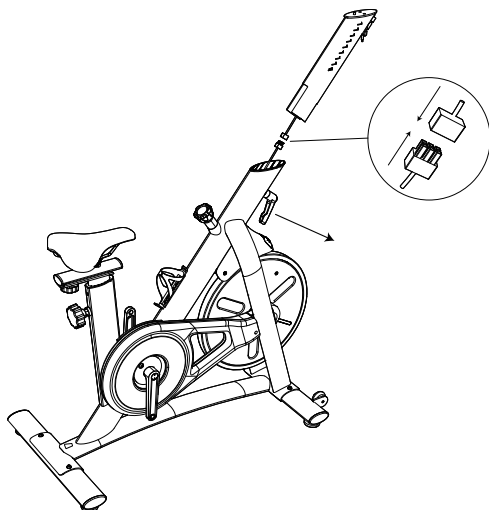


# Guía de instalación

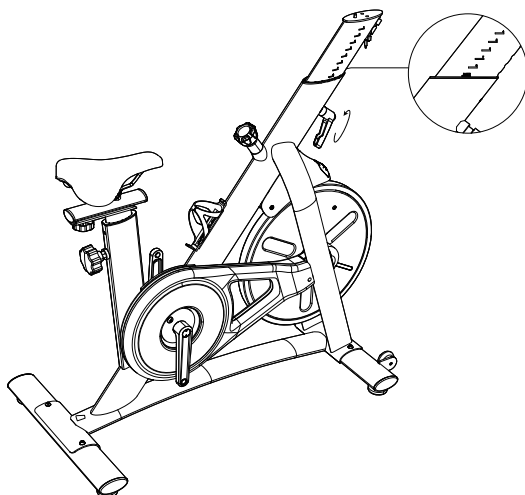
---

## Paso 3: Instalar el tubo de la parte delantera de la bicicleta

1. Deje el conector en el tubo en correspondencia con la hebilla del conector del cuerpo, conéctenlos y asegúrese de que la hebilla esté bien abrochada;
2. Cuando sostiene el tubo de la parte delantera con una mano, tire la manija de ajuste con la otra;



3. Inserte el tubo en el cuerpo de la bicicleta, quedando la escala paralela a la superficie superior del tubo, afloje la manija de ajuste y atáscuela en la ranura, luego apriete la manija girando a la derecha.

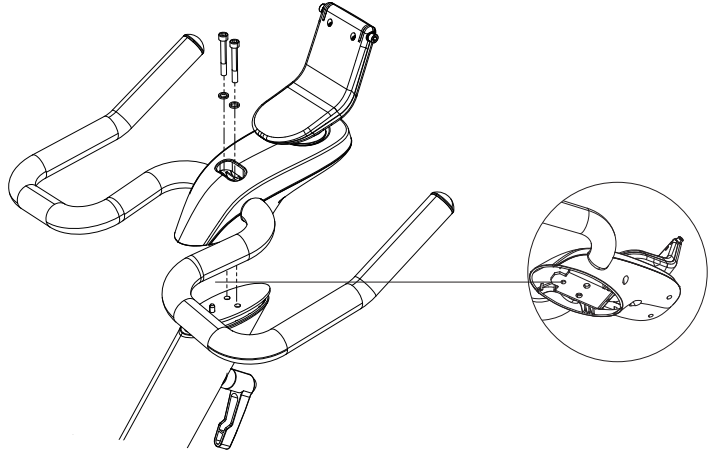


# Guía de instalación

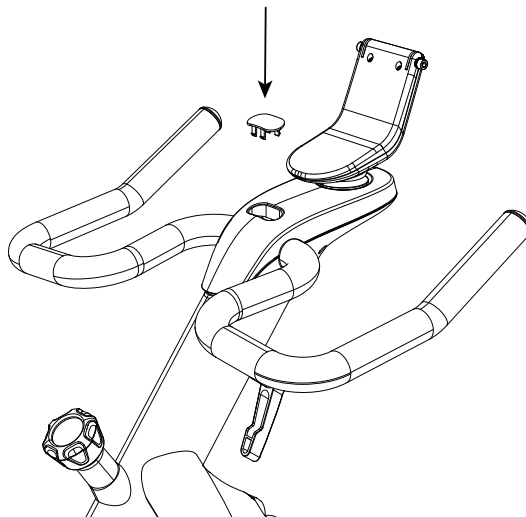
---

## Paso 4: Instalar el montaje de manillar

1. Saque de la bolsa con cierre hermético 2 tornillos de cabeza cilíndrica con hexágono interior M8×45 y cuña;
2. Alinee el montaje del manillar con el orificio de arriba a abajo, atornille manualmente el tornillo en el orificio;
3. Bloquee el tornillo con la llave Allen 6# y apriétalo;



4. Tape la cubierta decorativa pequeña encima del montaje del manillar.



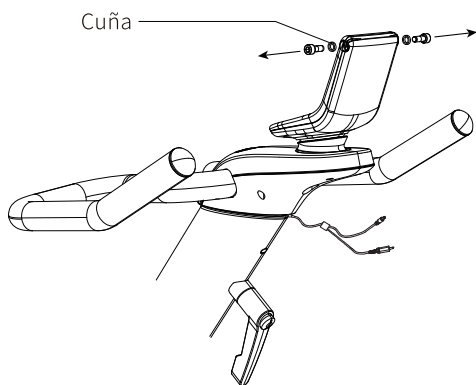


# Guía de instalación

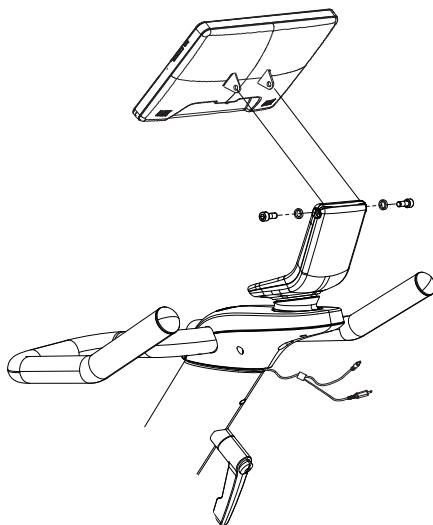
---

## Paso 5: Instalar la pantalla

1. Saque de la bolsa con cierre hermético la Llave Allen hexagonal 5#;
2. Desmontar el tornillo M6×16 y la cuña del montaje del manillar con llave;



3. Inserte la pantalla en la ranura del montaje del manillar, atornille manualmente el tornillo en el orificio, luego fíjelo con llave.

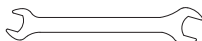


# Guía de instalación

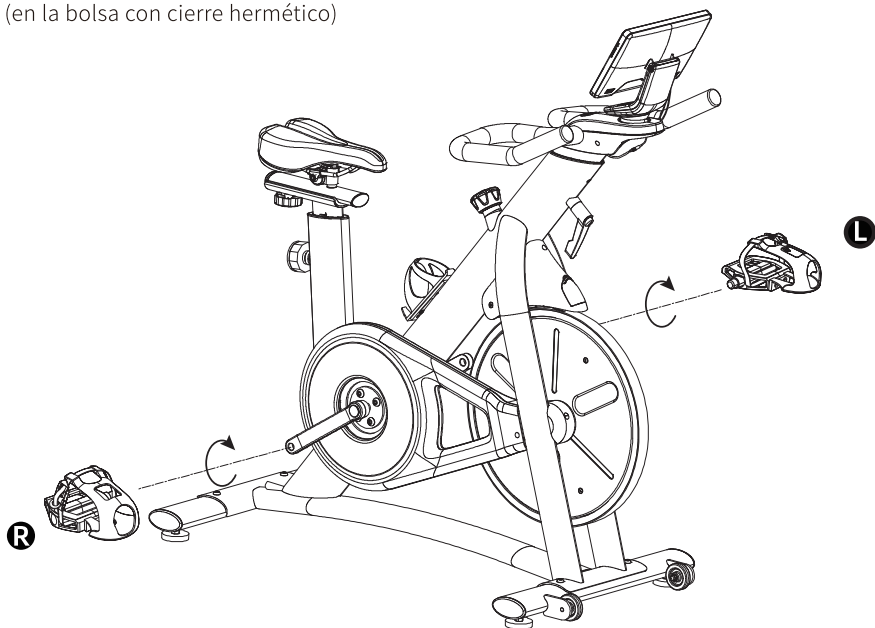
---

## PASO 6: Instalar los pedales

Atornille manualmente los pedales en la manivela en la dirección a la parte delantera de la bicicleta, luego apriete el pedal con la llave abierta; Los pedales se dividen en el izquierdo (L) y el derecho (R).



Llave inglesa abierta  
(en la bolsa con cierre hermético)



### Advertencia de seguridad:

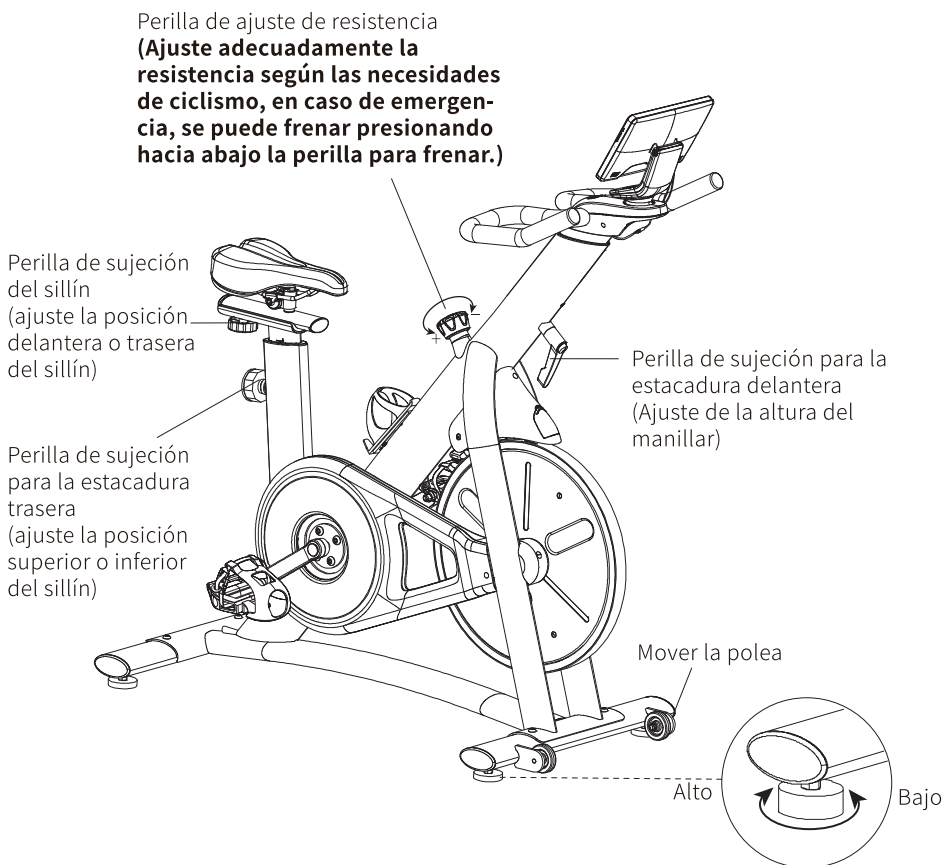
No se recomienda montar en marcha atrás porque de esta manera haría que los pedales se aflojaran fácilmente. Compruebe por favor si los pedales están bloqueados de nuevo después de la marcha atrás a fines de evitar problemas de seguridad debido a los pedales sueltos.

# Instalación completa (lo indicado abajo solo sirve de referencia, dependiendo del caso real de compra)



## Advertencia de seguridad:

**Ajuste la bicicleta según sea su caso antes de usarla; apriete la perilla de sujeción del cuerpo por favor.**



## Declaración:

Este manual incluye tanto como sea posible la introducción e instrucciones de uso de diversas funciones del producto a la hora de imprimirse.

No obstante, es posible que aún exista diferencias del producto real que compró usted porque siguen mejorando las funciones de hardware y software del producto, y el diseño se va optimizando.

Por favor tenga en cuenta el producto real frente a las diferencias resultantes de aspecto, interfaces, color, etc.

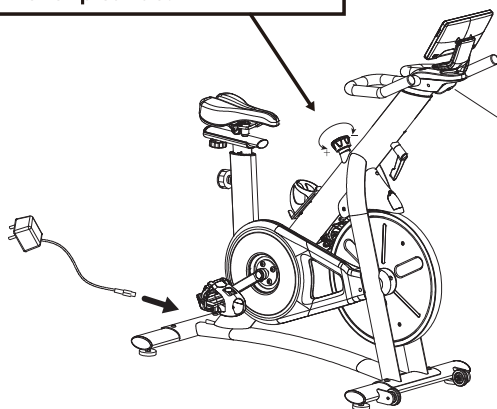
# Primera vez que la usa

## 1. Conectada con la fuente de alimentación

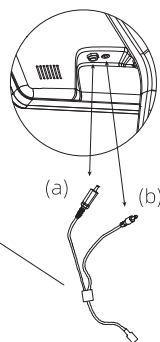
Conecte el adaptador de corriente a la toma de corriente en la parte trasera e inferior del marco de la bicicleta.

Utilice el adaptador de corriente estándar, en caso contrario, la sustitución del adaptador de corriente sin autorización previa puede provocar consecuencias graves.

**En caso del primer uso, primero afloje la perilla de ajuste de resistencia en sentido antihorario, en caso contrario, es posible que no se pueda mover pisando.**



La parte derecha e inferior del respaldo de la tableta



Conecte el puerto de fuente de alimentación (a) del monitor y el puerto de señal (b) en las salidas de la parte inferior del respaldo de la tableta. Manténgalo firmemente enchufado y el puerto del cable de fuente de alimentación se debe apretarse.

**Nota: No conecte ni desconecte la interfaz de la tableta con la fuente de alimentación conectada.**

## 1. Registrarse

1. Conectar a la red inalámbrica: Encienda el monitor de la tableta y acceda a APP YESOUL, haga clic en el icono de la red inalámbrica para configurar la conexión de red inalámbrica.
2. Registro de nuevo usuario: Haga clic en "Todavía no tiene una cuenta, regístrese" en la interfaz, según las instrucciones verifique el correo electrónico y complete el registro. (Todo dependería del uso real de la APP ya que el software se va mejorando y optimizando.)

## 2. Clase gratuita

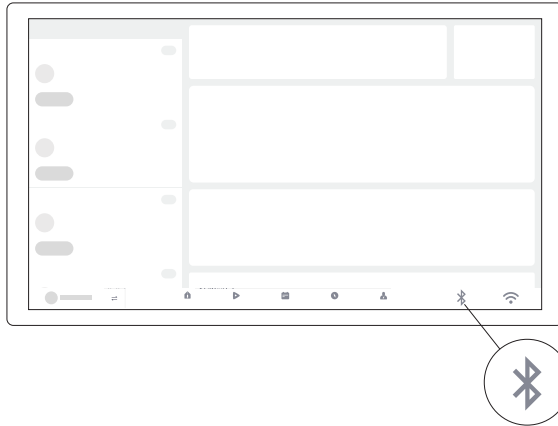
Una vez completado el registro e iniciada la sesión a la APP YESOUL, se puede obtener clases gratuitas.

# Conexión con brazaletes de frecuencia cardíaca

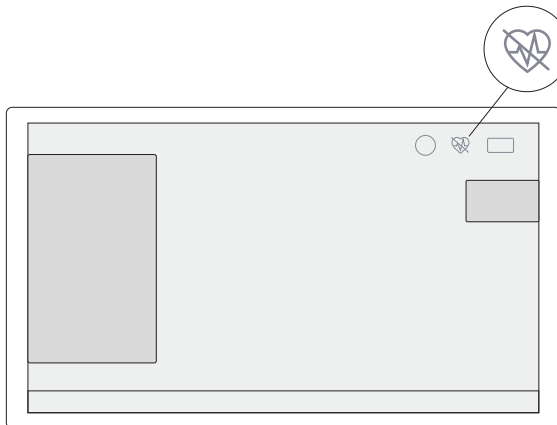
---

## 3. Conexión con brazaletes de frecuencia cardíaca

Primero, lleve puesto el brazaletes de frecuencia cardíaca según las normas.



Método 1: encienda la pantalla de la tableta y acceda a la APP, haga clic en el icono de Bluetooth, busque y elija el nombre del brazaletes de frecuencia cardíaca (por ejemplo, "YSB170900001"), espere un momento y luego se puede establecer la conexión.

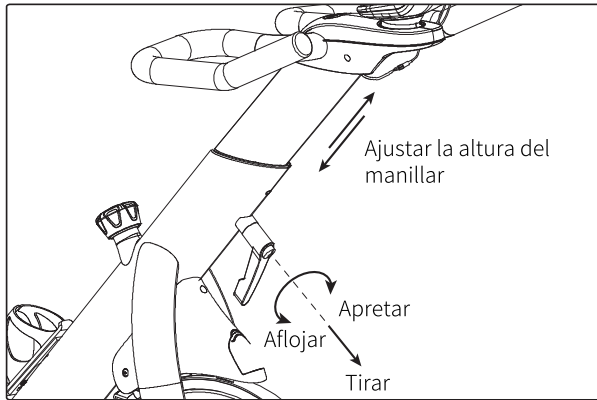


Método 2: ingrese a cualquier clase, haga clic en el icono del brazaletes de frecuencia cardíaca, busque y elija el nombre del brazaletes (por ejemplo, "YSB170900001"), espere un momento y luego se puede establecer la conexión.  
Revise la conexión: Acceda al vídeo de la formación. Si se muestra el valor de frecuencia cardíaca, significa que se ha conectado.

# Cómo se ajusta la bicicleta

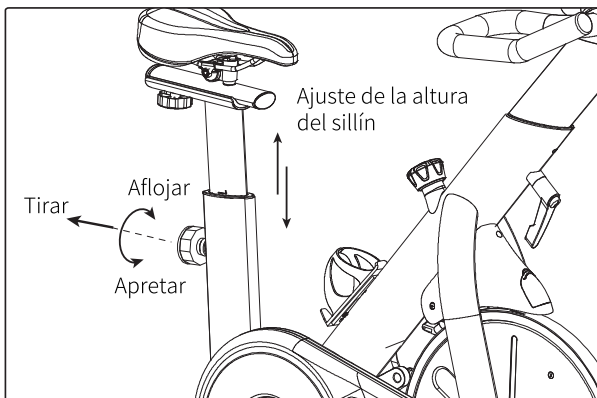
## 1 - Ajustar la altura del manillar:

Afloje la perilla del poste delantero con una mano y extráigalo hacia afuera, sujete la parte media del manillar con la otra mano elevándola (o presionándola hacia abajo) para la posición deseada, luego afloje la perilla, tire el poste vertical hacia arriba y abajo suavemente para que el resorte se reinicie automáticamente (al oír un "clic", indica que la perilla se ha deslizado en el orificio del poste), después, gire la perilla para su estado más apretado.



## 2. - Ajustar la altura del sillín:

Afloje la perilla del poste trasero con una mano y extráigalo hacia afuera, sujete el sillín con la otra mano elevándolo (o presionándolo hacia abajo) para la posición deseada, luego afloje la perilla, tire el poste vertical hacia arriba y abajo suavemente para que el resorte se reinicie automáticamente (al oír un "clic", indica que la perilla se ha deslizado en el orificio del poste), después, gire la perilla para su estado más apretado.

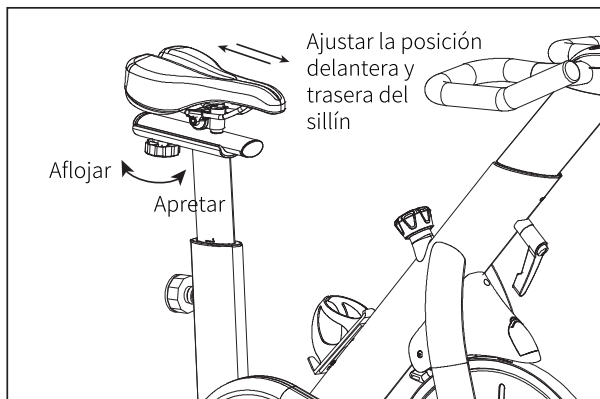


# Cómo se ajusta la bicicleta

---

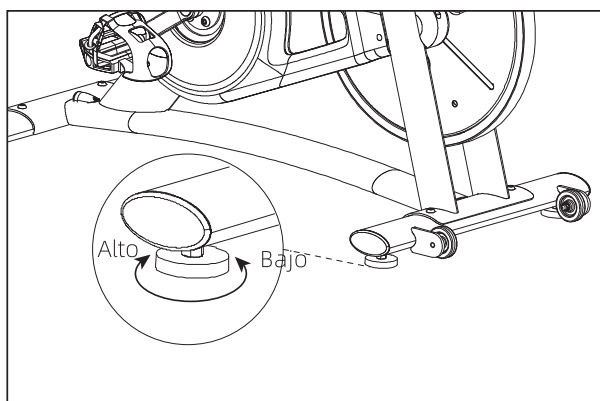
## 3- Ajustar la posición delantera y trasera del sillín:

Afloje la perilla debajo del sillín, deslice el sillín adelante y atrás ajustándolo a la posición requerida, luego gire la perilla para su estado más apretado.



## 4- Ajustar el nivel del cuerpo:

Se distribuyen cuatro almohadillas de pie de ajuste en la parte inferior de los pasadores de tubo delantero y trasero, gire las almohadillas para que peguen al suelo hasta que no tiemble el cuerpo.



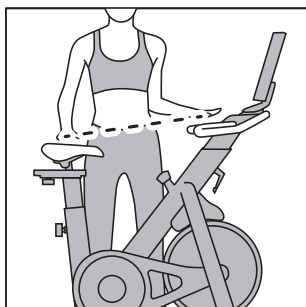
# ¿Cómo se puede encontrar la postura adecuada para el ciclismo?

## 1- Determinar una altura adecuada de manillar

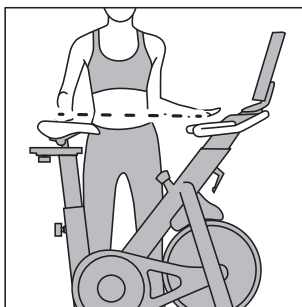
Cada usuario puede determinar una altura adecuada de manillar según su altura propia y las experiencias de ciclismo.

Aconsejamos que: para los usuarios nuevos (imagen 1), el manillar debe ser un poco alto que el sillín; para usuarios experimentados (imagen 2), el manillar es paralelo o ligeramente más bajo que el sillín.

Para usuarios con distensión muscular lumbar o espondilosis lumbar, deben hacer el ejercicio con la autorización previa del médico. Se recomienda ajustar el manillar a una posición más alta.



(Imagen 1)

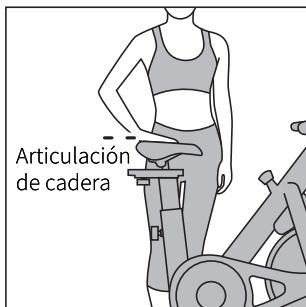


(Imagen 2)

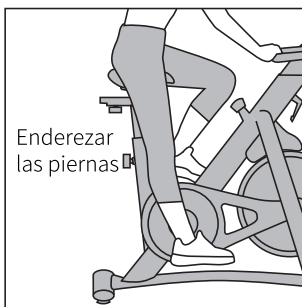
## 2 - Determinar la posición correcta del sillín

### 2.1 - Altura del sillín

Ponga los pies juntos, párese derecho al lado del asiento, ajuste el sillín a la misma altura que la articulación de cadera (imagen 3), siéntese en el asiento de la bicicleta, pise los pedales con el talón, pare en la posición de las 6 en punto, y sería aconsejable la posición de poder estirar completamente las piernas (imagen 4).



(Imagen 3)



(Imagen 4)



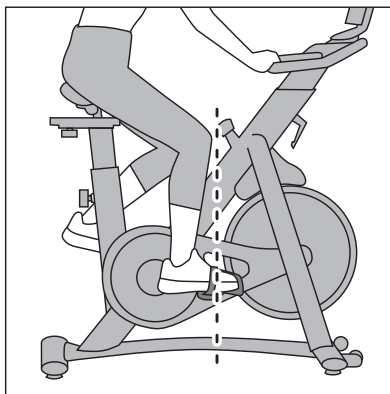
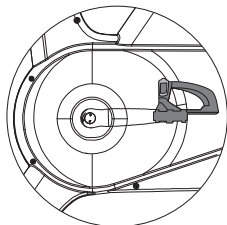
# ¿Cómo se puede encontrar la postura adecuada para el ciclismo?

## 2 - Determinar la posición correcta del sillín

2.2.- La posición delantera y trasera del sillín

Coloque el zapato derecho en la cubierta del pie, pise el pedal y pare en la posición de las 3 en punto, para que la parte frontal de la articulación de rodilla y el pedal queden en una misma línea vertical, eso es la posición correcta (imagen 5).

La posición de las 3 en punto significa que la manivela del lado derecho da a la derecha y está paralela al suelo.

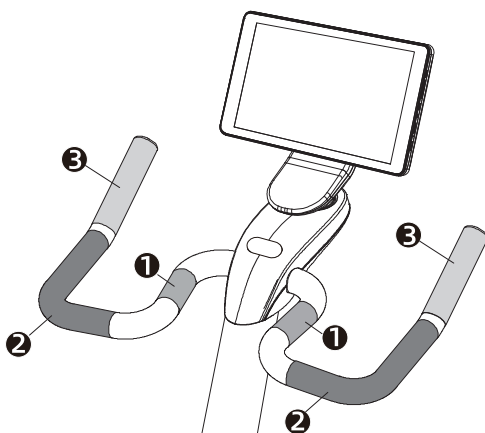


(Imagen 5)

## 3- Figura de posición de las manos para la bicicleta spinning

Durante el ciclismo, el entrenador avisará la posición correspondiente de las manos, es decir, la posición relevante al manillar, según la imagen:

- ① 1 Posición de mano
- ② 2 Posición de mano
- ③ 3 Posición de mano



# Mantenimiento rutinario

---

## Uso diario:

Se debe colocar la bicicleta spinning en un terreno seco, bien ventilado y nivelado. Si no se usa para mucho tiempo, se debe cubrir el cuerpo con una funda para mantenerlo limpio y ordenado.

## Mantenimiento del bastidor:

Después del ejercicio, limpie el sudor del bastidor con un paño seco. No lo limpie con un algo húmedo con el fin de evitar oxidación.

## Mantenimiento de correa:

Compruebe si el disco de la correa está agrietado, dañado o desviado de la posición debida, la ajuste oportunamente o sustituya a tiempo; limpie la ranura de correa periódicamente evitando que la correa salte fuera de la ranura.

## Revisar los tornillos del cuerpo:

Revise frecuentemente los tornillos de diversas partes del cuerpo para comprobar si están sueltos o se han caído, se deben apretar o substituir cuando sea necesario.

## Revisar la perilla de ajuste de resistencia:

Compruebe frecuentemente si la perilla de resistencia está suelta o se ha caído, y si el valor de resistencia es razonable, con el fin de calibrar el valor de resistencia oportunamente.

## Revisar los pedales y la manivela:

Compruebe frecuentemente si los tornillos entre los pedales y la manivela están sueltos, y apriételos a tiempo cuando sea necesario.

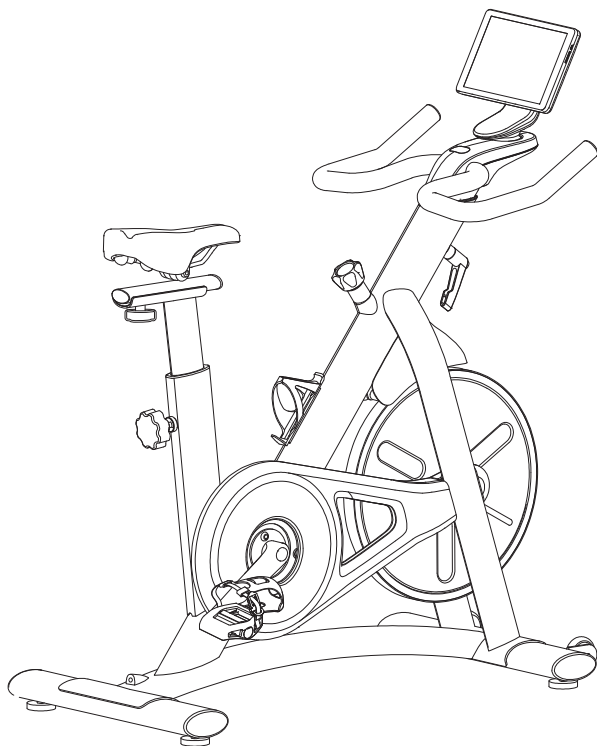
## Mantenimiento del sillín:

Compruebe frecuentemente si el sillín está suelto, y apriételo a tiempo cuando sea necesario. Limpie el sillín con un paño de algodón para dejarlo seco.

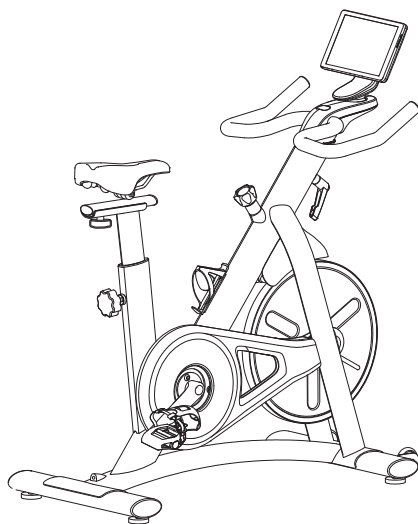
# S3RPRO

SMART CYCLING

Bevor Sie dieses Produkt verwenden, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie ordnungsgemäß auf



## YESOUL Smart Spinning Bike S3PRO



### Produktparameter

Bildschirmgröße	10,1 Zoll (1280 x 800 Pixel)
Anwendbare Software	Android
Widerstandssystem	Magnetron-Widerstandssystem
Antriebsmethode	Riemenantrieb
Energieversorgung	12V-Netzadapter
Grenze der Größe	150 ~ 195cm
Maximale Nennlast	120kg
Nettogewicht	32kg
Bruttogewicht	37kg
Raumgröße für Installation	(L) 1010 x (B) 510 x (H) 1165 (mm)

# Wichtige Sicherheitsanweisungen

---



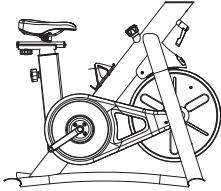
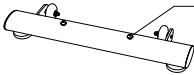
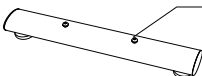

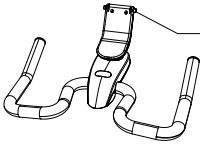
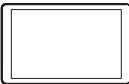

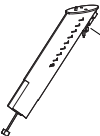
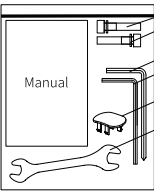
**Bitte lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch. Eine unangemessene Verwendung kann zu Verletzungen oder sogar zum Tod führen!**

1. Stellen Sie sicher, dass der Drehknopf für Höheneinstellung des Sitzkissens richtig befestigt wird und den Bewegungsbereich während des Trainings nicht beeinträchtigen kann.
2. Bitte halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Produkt fern. Dieses Produkt ist nur für Personen über 16 Jahre bestimmt.
3. Stecken Sie keine Gegenstände oder Körperteile in Öffnungen des Fahrrads.
4. Der Benutzer darf die maximale Last nicht überschreiten.
5. Bitte steigen Sie erst vom Fahrrad ab, wenn sich das Schwungrad und die Pedale nicht mehr drehen. Eine Nichtbeachtung kann zum Verlust der Kontrolle und zu schweren Verletzungen führen.
6. Wenn Sie sich irgendwo unwohl fühlen, wie z. B. Schwindel oder Atembeschwerden, verlangsamen Sie bitte allmählich das Tempo und steigen Sie vorsichtig vom Fahrrad ab.
7. Bitte die Pedale nicht mit Hand drehen. Berühren Sie keine rotierenden mechanischen Teile. Eine Nichtbeachtung kann zu Verletzungen führen.
8. Bitte trinken Sie regelmäßig Wasser nach Bedarf während des gesamten Fahrtrainings.
9. Bitte verwenden Sie dieses Gerät gemäß den Anweisungen im Handbuch und wärmen Sie sich vor dem Training ausreichend auf.
10. Trainieren Sie nicht mit höherer Geschwindigkeit und Intensität, wenn Ihr Grundfitnessniveau nicht festgelegt und durch das ärztliche Attest nachgewiesen ist. Bevor Sie irgendeinen kurzen Spurt mit hoher Intensität versuchen, achten Sie bitte auf Ihren Körperzustand, Ihre Körperhaltung und kontrollierbare Geschwindigkeit.
11. Bitte tragen Sie professionelle Fahrradkleidung oder eng anliegende Sportbekleidung bzw. Sportschuhe und enge Fußabdeckungen, damit Sie nicht von der Ausrüstung gezogen, eingerollt bzw. verletzt werden.
12. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie keine geeigneten Schuhe haben. Benutzen Sie das Produkt bitte nicht mit Barfuß.
13. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
14. Bitte überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob das Fahrrad lose oder beschädigt ist.
15. Ändern Sie das Fahrrad bitte nicht ohne Genehmigung. Verwenden Sie bitte Originalzubehör. Nicht-Profis dürfen das Gehäuse nicht öffnen, um Schäden an der Ausrüstung zu vermeiden.
16. Leute mit hohem Blutdruck, Herzerkrankungen, Lendenwirbelsäulensyndrom oder schwangere Frauen bzw. Personen mit eingeschränkter Bewegung dürfen nur mit Zustimmung des Arztes das Produkt verwenden.
17. Wenn Sie sich während des Trainings Schwindel oder Brustschmerzen fühlen, brechen Sie bitte das Training sofort ab und gehen Sie zur Untersuchung ins Krankenhaus.
18. Wenn das Produkt ausfällt, stellen Sie die Verwendung sofort ein.
19. Dieses Produkt darf nicht für medizinische Rehabilitationszwecke verwendet werden.
20. Bitte verwenden Sie das Produkt auf einem flachen, sauberen Boden.
21. Bitte führen Sie regelmäßig vorbeugende Wartungsarbeiten durch.
22. Stellen Sie bitte das Produkt nicht in einer feuchten Umgebung. Dieses Produkt ist nicht für die Verwendung in Outdoor oder in einer feuchten Umgebung geeignet.

# Installationsanleitung - Teileliste

## SCHRITT 1: Bitte überprüfen Sie, ob die Zubehöre vollständig ist

Teileliste

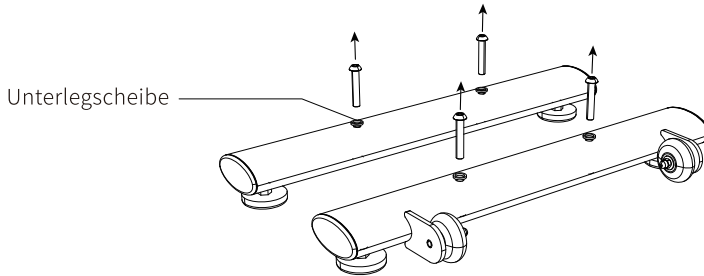
①	 <p><b>Fahrrad-Gestell</b></p>
②	 <p>2× Flachrundkopfschrauben mit Innensechskant M8×45/Unterlegscheiben</p> <p><b>Vorderrohr</b></p>
③	 <p>2× Flachrundkopfschrauben mit Innensechskant M8×45/Unterlegscheiben</p> <p><b>Hinterrohr</b></p>
④	 <p><b>Fußpedal</b> (links L, rechts R)</p>
⑤	 <p>2× Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant M6×16/Unterlegscheiben</p> <p><b>Baugruppe Handlauf</b></p>
⑥	 <p><b>10.1 Bildschirm</b></p>  <p><b>6.2 12V-Netzadapter</b></p>
⑦	 <p>Verbindungskabel des Bildschirms</p> <p><b>Steuerrohr</b></p>
⑧	 <p>Manual</p> <p>2 * Zylinderschrauben mit Innensechskant M8 * 45 2× Unterlegscheiben L-förmiger Sechskantschlüssel 6# Inbusschlüssel 5# Zierblende Gabelschlüssel</p> <p><b>Druckverschlussbeutel</b> (für Bedienungsanleitung, Werkzeuge)</p>

# Installationsanleitung

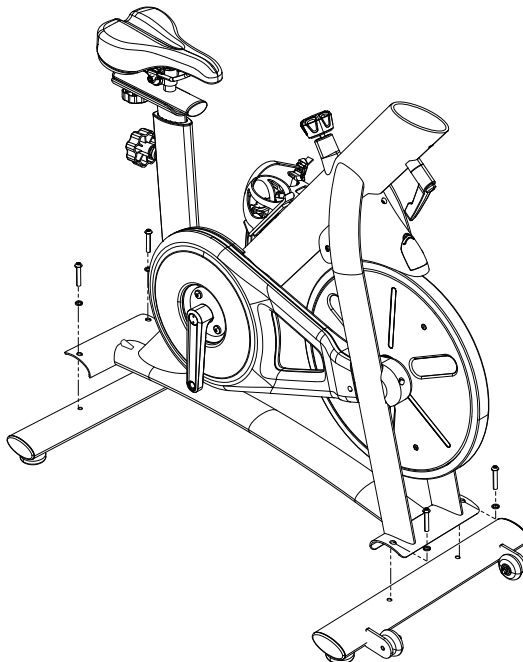
---

## SCHRITT 2: Installieren Sie das Unterrohr

1. Nehmen Sie bitte den Inbusschlüssel 6# aus dem Druckverschlussbeutel.
2. Entfernen Sie bitte zuerst mit dem Schlüssel die vier Schrauben (M8 \* 45) und Unterlegscheiben am Unterrohr.



3. Richten Sie die Löcher des Unterrohrs an den unteren Löchern des Fahrrad-Gestells. Drehen Sie die Schraube mit Hand ein und dann befestigen Sie die Schrauben mit dem Schlüssel.

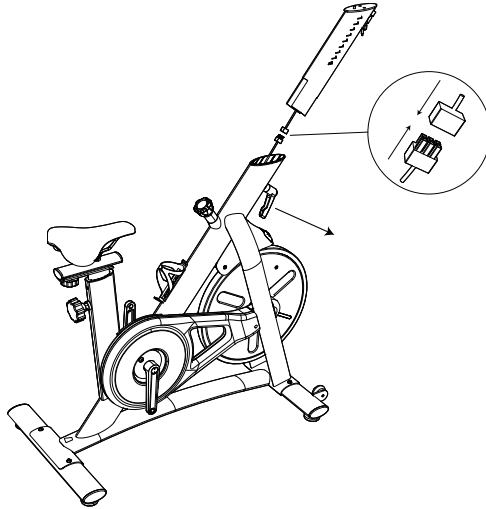


# Installationsanleitung

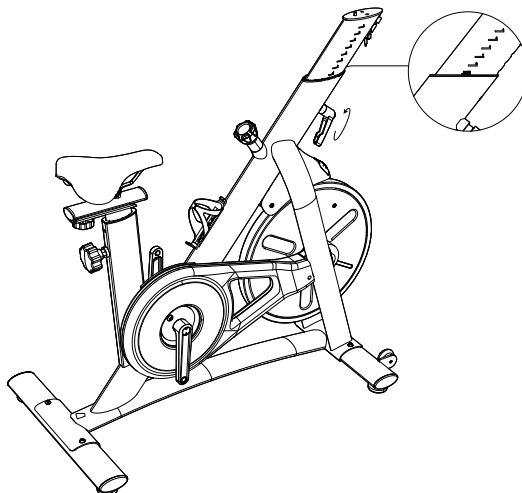
---

## SCHRITT 3: Steuerrohr montieren

1. Verbinden Sie die Rohrklammer mit dem Schnapper der Gehäuseklammer und stellen Sie sicher, dass der Schnapper fest angezogen ist;
2. Ziehen Sie den Einstellgriff mit einer Hand heraus, während Sie mit der anderen Hand das Steuerrohr festhalten.



3. Setzen Sie das Steuerrohr in den Körper ein, wobei es darauf zu achten ist, dass die Skala parallel zur Oberseite des Rohrs verläuft, und lösen Sie den Einstellgriff, bis er in den Schlitz einrastet. Dann drehen Sie den Griff nach rechts fest.



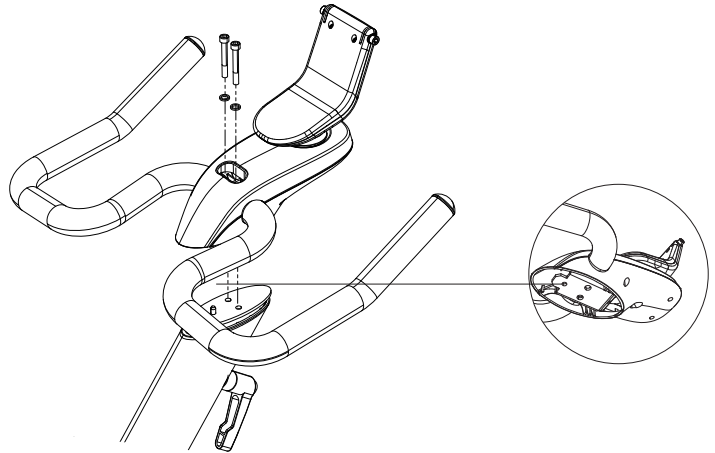


# Installationsanleitung

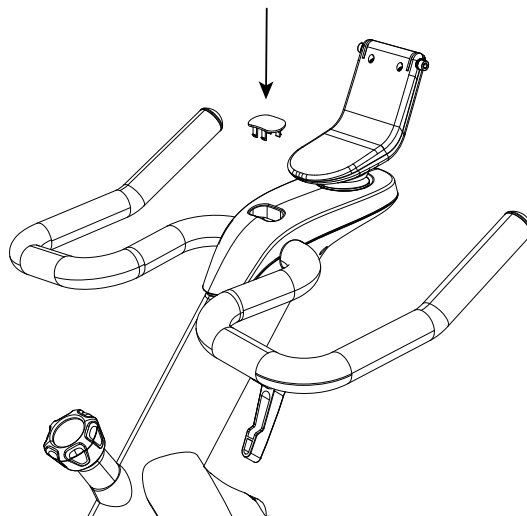
---

## SCHRITT 4: Baugruppe Handlauf montieren

1. Entnehmen Sie x2 Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant M8×45 und Unterlegscheiben aus dem Ziplockbeutel.
2. Richten Sie die Baugruppe Handlauf von oben nach unten an den Löchern aus und schrauben Sie die Schrauben von Hand in die Löcher.
3. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Innensechskantschlüssel 6# wieder an, bis sie fest sitzen.



4. Rasten Sie die kleine Zierblende auf die Baugruppe Handlauf auf.

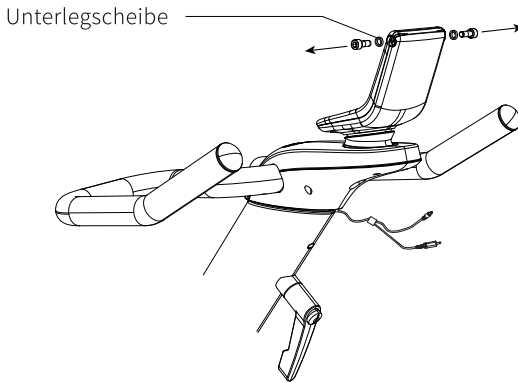


# Installationsanleitung

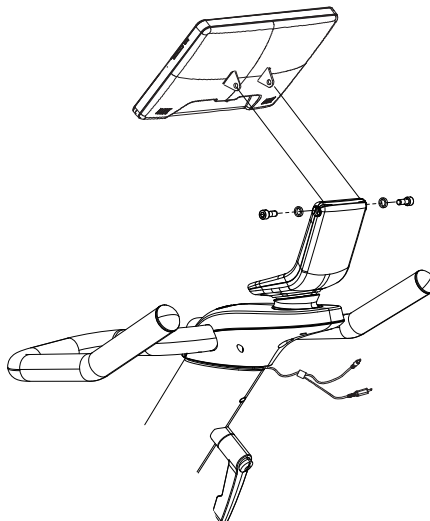
---

## SCHRITT 5: Bildschirm installieren

1. Nehmen Sie bitte den Inbusschlüssel 5# aus dem Druckverschlussbeutel.
2. Entfernen Sie die Schrauben M6 x 16 und die Unterlegscheiben mit einem Schraubenschlüssel von der Baugruppe Handlauf.



3. Setzen Sie den Bildschirm in den Schlitz der Gruppe Handlauf ein, schrauben Sie die Schrauben mit der Hand in die Löcher und sichern Sie sie mit einem Schraubenschlüssel fest.



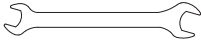
# Installationsanleitung

---

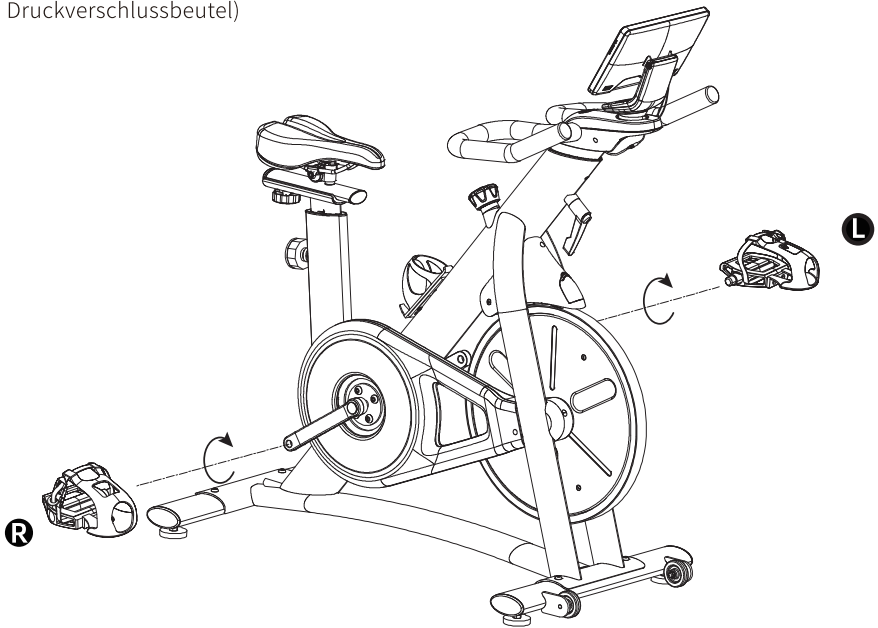
## SCHRITT 6: Installieren Sie die Pedale

Drehen Sie die Pedale mit Hand in Richtung des Fahrradkopfs in die Kurbel ein. Schrauben Sie die Pedale mit dem Gabenschlüssel fest.

Die Pedale sind in links (L) und rechts (R) unterteilt.



Gabenschlüssel  
(im Druckverschlussbeutel)



### Sicherheitshinweise:

Wir empfehlen nicht, in Gegenrichtung zu fahren. Eine Nichtbeachtung kann die Pedale leicht lose machen. Nach der Fahrt in Gegenrichtung bitte überprüfen Sie, ob die Pedale befestigt sind, um Sicherheitsprobleme durch lose Pedale zu vermeiden.

# Abgeschlossene Installation

(das unten stehende Bild dient nur als Referenz. Das von Ihnen gekaufte Produkt kann abweichend sein)



## Sicherheitshinweise:

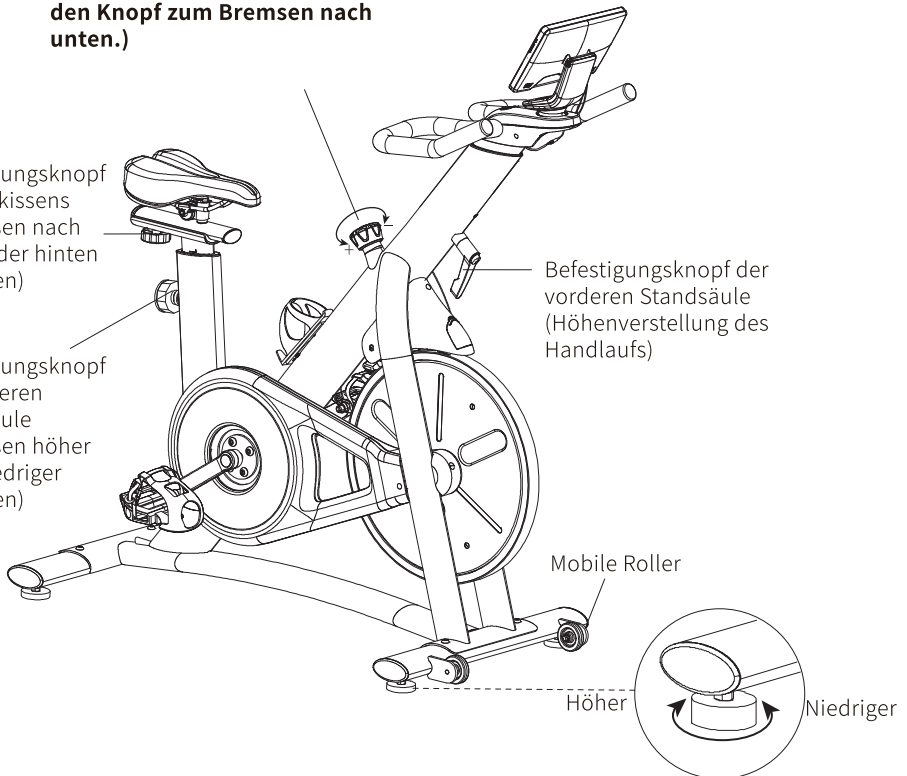
**Bitte stellen Sie das Fahrrad vor dem Gebrauch entsprechend Ihrer eigenen Situation ein und drehen Sie den Befestigungsknopf fest.**

Widerstandseinstellknopf  
**(Stellen Sie den Widerstand nach Bedarf ein. Drücken Sie im Notfall den Knopf zum Bremsen nach unten.)**

Befestigungsknopf des Sitzkissens  
(Sitzkissen nach vorne oder hinten einstellen)

Befestigungsknopf der hinteren Standsäule  
(Sitzkissen höher oder niedriger einstellen)

Befestigungsknopf der vorderen Standsäule  
(Höhenverstellung des Handlaufs)



## Hinweis:

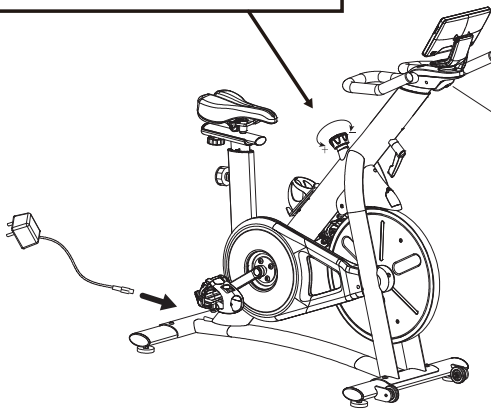
In diesem Handbuch werden zum Zeitpunkt des Drucks so weit wie möglich die Einführung verschiedener Funktionen und Bedienungsanleitung des Produkts enthalten. Aufgrund der kontinuierlichen Verbesserung der Hardware-, Softwarefunktionen und des Designs kann jedoch das von Ihnen tatsächlich gekaufte Produkt abweichend sein. Dies kann Unterschiede in Aussehen, Benutzeroberfläche, Farbe usw. bei dem Ihnen tatsächlich gekauften Produkt sein.

# Bei der ersten Verwendung

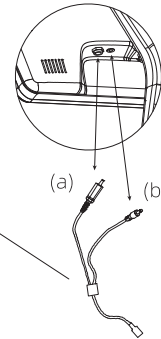
## 1. An Strom anschliessen

Schließen Sie den Netzadapter an die Netzbuchse hinten unter dem Rahmen an. Verwenden Sie den Standard-Netzadapter; ein unerlaubter Wechsel des Netzadapters kann schwerwiegende Folgen haben.

**Bitte lösen Sie bei der ersten Benutzung den Widerstandseinstellknopf gegen den Uhrzeigersinn, da Sie sonst möglicherweise nicht darauf treten können!**



Unten rechts auf der Rückseite des Tablets



Stecken Sie den Stromanschluss des Monitors (a) und den Signalanschluss des Monitors (b) in die Buchsen an der unteren Rückseite des Tablets. Stellen Sie bitte sicher, dass der Stecker fest eingesteckt ist und der Netzkabelanschluss fest angezogen ist.

**Hinweis: Stecken Sie die Anschlüsse des Tablets nicht ein bzw. aus, ohne die Stromversorgung zu unterbrechen.**

## 1. Registrierung

1. So stellen Sie eine Verbindung zu einem drahtlosen Netzwerk her: Schalten Sie den Tablet-Monitor ein und rufen Sie die YESOUL APP vor. Klicken Sie auf das WLAN-Symbol, um eine drahtlose Netzwerkverbindung herzustellen.
2. Registrierung neuer Benutzer: Klicken Sie auf die Schnittstelle "Noch kein Konto, gehe zur Registrierung", verifizieren Sie die E-Mail nach der Aufforderung und schließen Sie die Registrierung ab.  
(Beziehen Sie sich bitte auf die tatsächliche Verwendung der APP, da die Software kontinuierlich verbesserung und optimiert wird.)

## 2. Kostenloses Kursprogramm

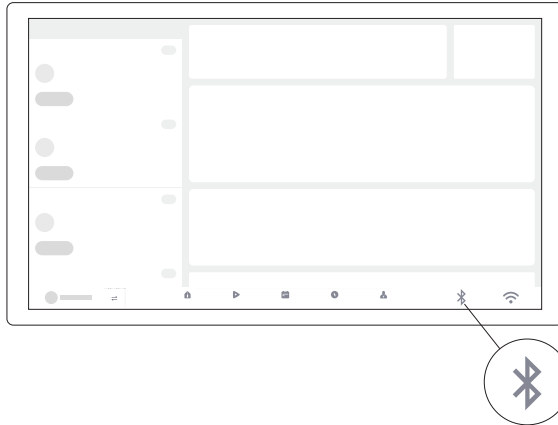
Sie können kostenlose Videolektionen erhalten, wenn die Registrierung und die Anmeldung in die YESOUL APP abgeschlossen werden.

# Anschluss mit Herzfrequenz-Armband

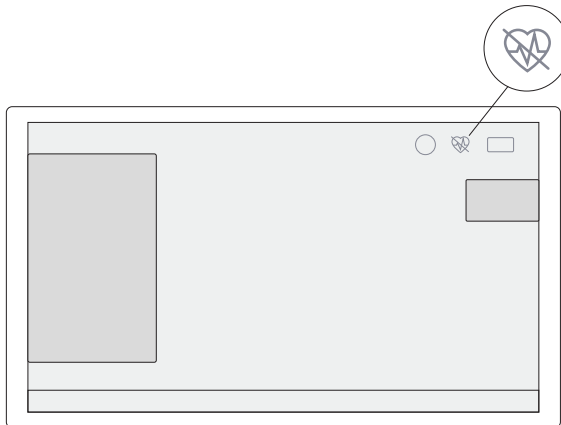
---

## 3. Anschluss mit Herzfrequenz-Armband

Methode 1: Schalten Sie den Tablet-Monitor ein und rufen Sie die APP auf, klicken Sie auf das Bluetooth-Symbol, suchen und wählen Sie den Namen des Herzfrequenzbands (z. B. "YSB170900001") und warten Sie einen Moment, bis die Verbindung hergestellt wird.



Método 1: encienda la pantalla de la tableta y acceda a la APP, haga clic en el icono de Bluetooth, busque y elija el nombre del brazalete de frecuencia cardíaca (por ejemplo, "YSB170900001"), espere un momento y luego se puede establecer la conexión.



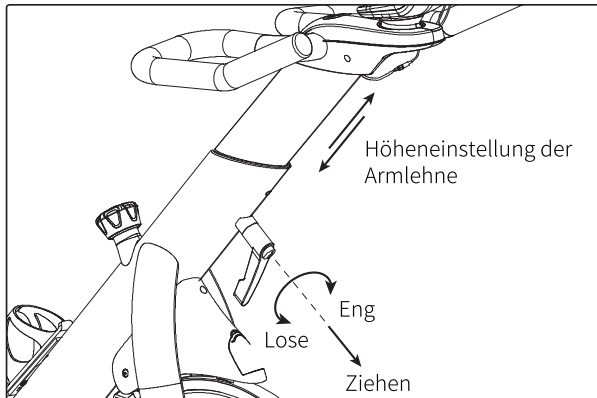
Methode 2: Rufen Sie einen beliebigen Kurs auf, klicken Sie auf das Herzfrequenzband-Symbol, suchen und wählen Sie den Namen des Herzfrequenzbandes (z. B. "YSB170900001"), warten Sie einen Moment, bis die Verbindung hergestellt wird.

Überprüfen Sie bitte, ob die Verbindung erfolgreich ist: Öffnen Sie bitte den Kursvideo. Wenn der Herzfrequenzwert angezeigt wird, ist die Verbindung erfolgreich.

# Wie kann man das Fahrrad einstellen

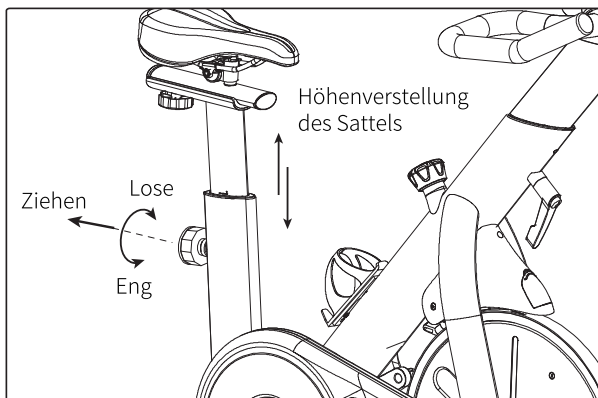
## 1- Höhereinstellung der Armlehne:

Lösen Sie den Befestigungsknopf der vorderen Standsäule mit einer Hand und ziehen Sie ihn nach außen. Halten Sie den mittleren Teil der Armlehne mit der anderen Hand und heben Sie ihn an (oder drücken Sie ihn nach unten). Nachdem es bis zur gewünschten Position eingestellt wird, lösen Sie dann den Knopf. Ziehen Sie die Säule leicht nach oben und unten, damit sich der Feder automatisch zurückstellen kann (wenn man ein „Klick“-Geräusch hört, dann ist der Knopf in das Loch der Säule rein glitten). Drehen Sie danach den Knopf bis zu dem festesten Zustand.



## 2-Höhereinstellung des Sitzkissens:

Lösen Sie den Befestigungsknopf der hinteren Standsäule mit einer Hand und ziehen Sie ihn nach außen. Halten Sie das Sitzkissen mit der anderen Hand und heben Sie ihn an (oder drücken Sie ihn nach unten). Nachdem es bis zur gewünschten Position eingestellt wird, lösen Sie dann den Knopf. Ziehen Sie die Säule leicht nach oben und unten, damit sich der Feder automatisch zurückstellen kann (wenn man ein „Klick“-Geräusch hört, dann ist der Knopf in das Loch der Säule rein glitten). Drehen Sie danach den Knopf bis zu dem festesten Zustand.

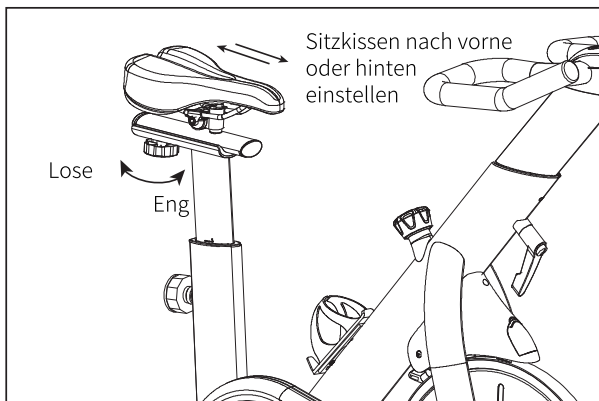


# Wie kann man das Fahrrad einstellen

---

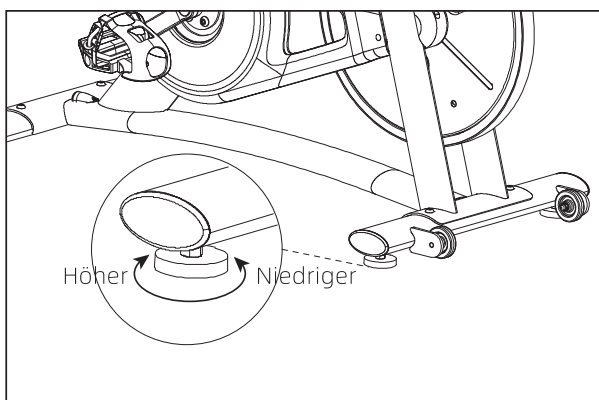
## 3-Sitzkissen nach vorne oder hinten einstellen:

Lösen Sie den Knopf unter dem Sitzkissen. Schieben Sie das Sitzkissen nach vorne oder hinten, bis es zur gewünschten Position eingestellt wird. Drehen Sie danach den Knopf bis zu dem festesten Zustand.



## 4-Nivellierung des Fahrrads:

An der Unterseite der Vorder- und Hinterrohre befinden sich vier einstellbare Stellfüße. Drehen Sie die Stellfüße fest, bis die eng am Boden liegen und das Fahrrad nicht mehr wackelt.





# Wie findet man die richtige Fahrhaltung

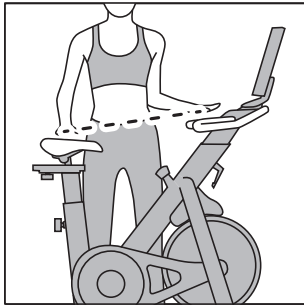
---

## 1- Geeignete Armlehnenhöhe einstellen

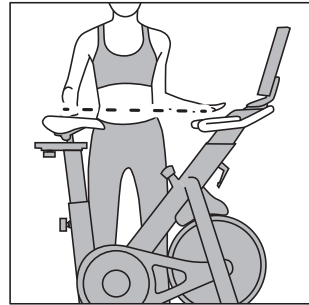
Jeder Benutzer kann die Armlehnenhöhe entsprechend seiner Größe und Fahrerfahrung einstellen.

Unsere Empfehlung: Für Anfängern (siehe Abb. 1) sollte die Armlehne etwas höher als das Sitzkissen sein; Für erfahrene Benutzer (siehe Abb. 2) sollte die Armlehne gleich hoch oder etwas niedriger als das Sitzkissen sein.

Benutzer mit Lendenwirbelsäulenbelastung bzw. -syndrom dürfen nur mit Zustimmung des Arztes fahren. In dieser Situation wird empfohlen, die Armlehne in eine höhere Position einzustellen.



(Abb. 1)

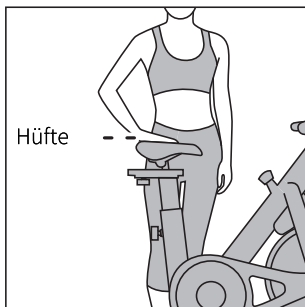


(Abb. 2)

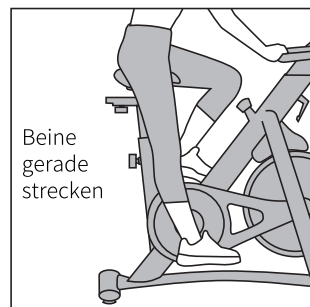
## 2- Sitzkissenposition richtig einstellen

### 2.1-Höhe des Sitzkissens

Stellen Sie Ihre Füße zusammen und stehen Sie gerade neben dem Sitzkissen. Stellen Sie das Sitzkissen bis zu Ihrer Hüfthöhe ein (siehe Abb.3). Setzen Sie sich auf das Sitzkissen und treten Sie mit den Fersen auf die Pedale. Halten Sie es in 6-Uhr-Richtung und überprüfen Sie, ob Ihre Beine vollständig strecken können (siehe Abb.4).



(Abb. 3)



(Abb. 4)

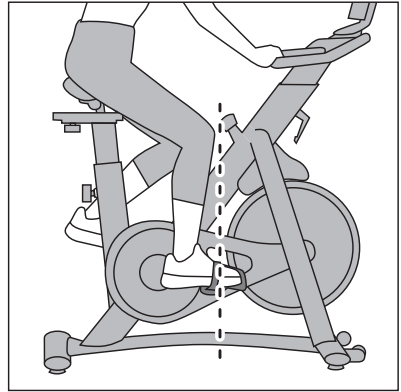
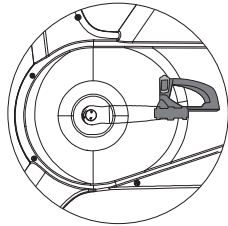
# Wie findet man die richtige Fahrhaltung

## 2- Sitzkissenposition richtig einstellen

2.2-Sitzkissen nach vorne oder hinten einstellen:

Setzen Sie den rechten Schuh in die Fußabdeckung ein. Treten Sie auf die Pedale und halten Sie es in 3-Uhr-Richtung. Wenn sich die Vorderseite des Kniegelenks und das Pedal in einer vertikalen Linie befinden, dann ist die Position richtig eingestellt (siehe Abb. 5).

Wenn sich die rechte Kurbel parallel zum Boden befindet, dann ist es die 3-Uhr-Richtung.

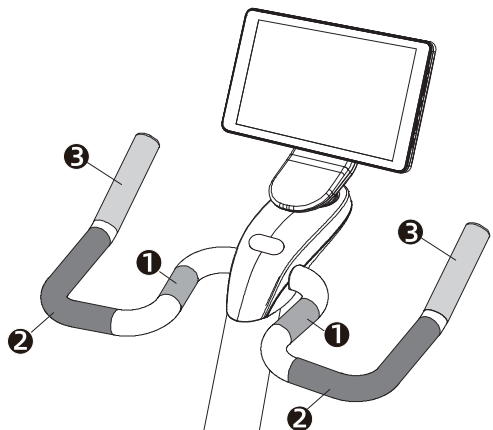


(Abb. 5)

## 3-Karte für Handpositionen am Smart Cycling

Während des Fahrens wird der Trainer die entsprechende Handposition hinweisen, nämlich die in der Abbildung gezeigten Positionen:

- ① 1 Handposition
- ② 2 Handposition
- ③ 3 Handposition



# Routinemäßige Wartung

---

## Routinemäßige Verwendung:

Das Smart Cycling sollte auf einem trockenen, belüfteten und ebenen Boden gestellt sein. Wenn man es längere Zeit nicht benutzt, muss es mit einer Abdeckung geschützt werden, um das Fahrrad sauber und ordentlich zu halten.

## Wartung des Fahrrad-Gestells:

Wischen Sie bitte nach dem Training den Schweiß auf dem Gestell mit einem trockenen Tuch ab. Wischen Sie bitte nicht mit einem feuchten Tuch ab, um Rost zu vermeiden.

## Wartung des Riemens:

Überprüfen Sie bitte, ob die Riemenscheibe gerissen, beschädigt oder von der ursprünglichen Position abgewichen ist. Passen Sie den Riemen regelmäßig an und ersetzen Sie ihn rechtzeitig. Reinigen Sie die Riemennut regelmäßig, um zu verhindern, dass der Riemen aus der Nut springt.

## Schraubenverbindung überprüfen:

Überprüfen Sie bitte regelmäßig, ob die Schrauben an verschiedenen Positionen lose oder abfallen sind. Befestigen bzw. ersetzen Sie bitte die Schrauben rechtzeitig.

## Widerstandseinstellknopf überprüfen:

Überprüfen Sie bitte regelmäßig, ob der Widerstandsknopf lose oder abfallen ist sowie ob der Widerstandswert angemessen ist, damit der Widerstandswert rechtzeitig kalibriert wird kann.

## Pedal und Kurbel überprüfen:

Überprüfen Sie bitte regelmäßig, ob die Schraube zwischen Pedalen und Kurbel lose sind. Schrauben Sie sie rechtzeitig fest.

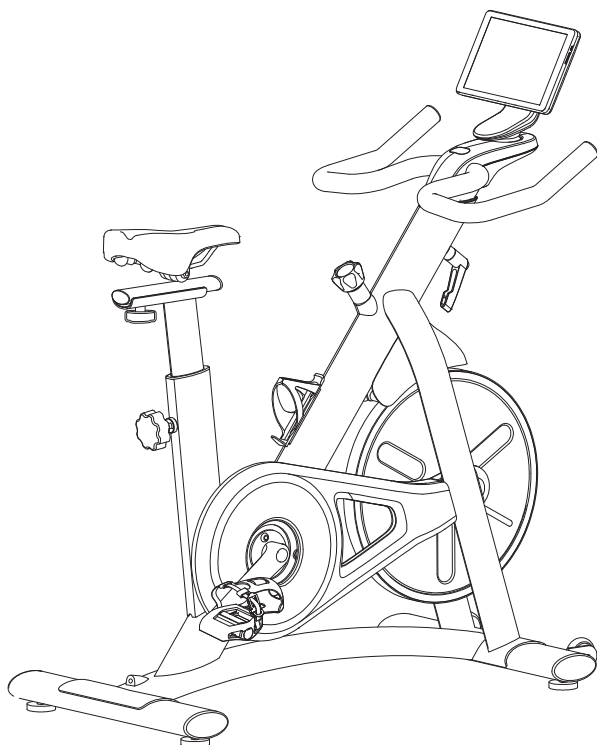
## Wartung des Sitzkissens:

Überprüfen Sie bitte regelmäßig, ob das Sitzkissen lose ist und schrauben Sie es rechtzeitig fest. Bitte wischen Sie das Sitzkissen mit einem Baumwolltuch ab, um es immer trocken zu halten.

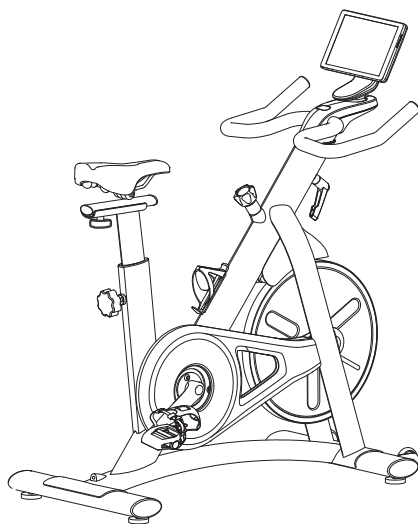
# S3RPRO

Bici da Spinning

Prima dell'uso  
Si prega di leggere attentamente questo manuale d'uso  
E conservarlo a una posizione sicura



## YESOUL Bici da Spinning Intelligente S3PRO



### Parametri del prodotto

Dimensione dello schermo	10,1 pollici (1280 × 800 pixel)
Versione disponibile del software	Android
Sistema di resistenza	Sistema di resistenza a controllo magnetico
Metodo di rotazione	Rotazione di cinghia
Alimentazione elettrica	Adattatore di alimentazione 12V
Limite di altezza	150 ~ 195cm
Carico massimo nominale	120kg
peso netto	32kg
Peso lordo	37kg
Dimensioni della superficie	(Lunghezza) 1010 x (Larghezza) 510 x (Altezza) 1165 (mm)

## Importanti istruzioni di sicurezza

---



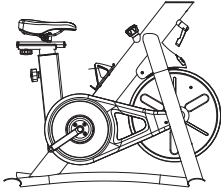
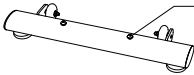
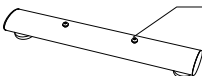

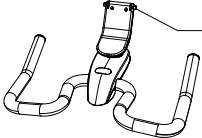


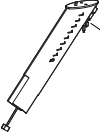
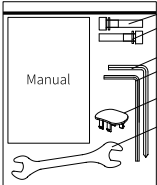
**Si prega di leggere attentamente, altrimenti l'uso improprio potrebbe comportare le lesioni personali o morte!**

1. Assicurarsi che il pomello regolazione dell'altezza del cuscino del sedile sia fissato in modo corretto e non influenzi il movimento durante l'esercizio.
2. Tenere i bambini e gli animali domestici lontano da questo prodotto. È destinato solo per persone di età superiore a 16 anni.
3. Non posizionare qualsiasi oggetto o parte del corpo in ogni apertura della bici.
4. L'utente non può superare il carico massimo.
5. Solo quando le ruote e i pedali smettono di ruotare si può scendere. La mancata osservazione potrebbe comportare la perdita di controllo e gravi lesioni.
6. Se non si sente bene, come si trovano vertigini o difficoltà a respirare, smettere di pedalare gradualmente e scendere con cautela.
7. Non girare il pedale a mano. Non toccare qualsiasi dispositivo meccanico che sta rotando, altrimenti potrebbe comportare le lesioni.
8. Mantenere il corpo idratato durante l'intero processo di esercizio secondo il proprio stato.
9. Utilizzare il dispositivo secondo le istruzioni ed eseguire completamente l'esercizio di preparazione prima dell'allenamento.
10. Non allenarsi ad alte velocità e intensità se non si ha il proprio livello di fare l'esercizio fisico o quando non hai ottenuto il certificato medico. Prima di eseguire alcuni sprint brevi ad alta intensità, curare il proprio stato e la postura del corpo e rimanere a una velocità controllabile.
11. Indossare professionali indumenti da ciclismo, abbigliamento sportivo aderente e le scarpe sportive e stringere i copri piedi per evitare lo coinvolgimento che potrebbe comportare le lesioni sportive.
12. Non utilizzare questo prodotto a piedi nudi o quando non si indossa le scarpe adeguate.
13. L'esercizio errato o eccessivo potrebbe comportare le lesioni.
14. Controllare se la bici è allentata o danneggiata prima di ogni utilizzo.
15. Non modificare questo prodotto senza autorizzazione o utilizzare i componenti non originali. Solo il personale professionale può aprire la custodia in modo che si danneggi il dispositivo.
16. Per i pazienti con ipertensione, malattie cardiache, spondilosi lombare, donne in gravidanza, persone con mobilità ridotta, ecc., si prega di chiedere il permesso al proprio medico prima dell'uso.
17. Se non si sente bene, come si trovano vertigini o dolore toracico durante l'esercizio, smettere di pedalare immediatamente ed eseguire l'esame in ospedale.
18. Quando si trovano i guasti, smettere di pedalare immediatamente.
19. Questo prodotto non si può usare per riabilitazione medica.
20. Utilizzare il prodotto su un terreno piatto e pulito.
21. Eseguire regolarmente la manutenzione preventiva.
22. Non esporre il prodotto a un ambiente umido. Non è adatto per uso esterno o qualsiasi ambiente umido.

# Guida all'installazione - Elenco degli accessori

## PASSAGGIO 1: confermare se si presentano tutti gli accessori

Elenco degli accessori

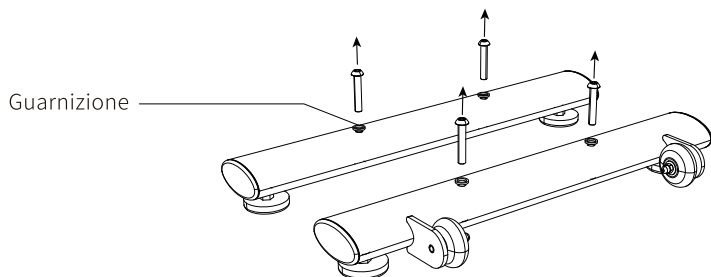
①	 <p><b>Telaio della bici</b></p>
②	 <p>2×Viti a esagono incassato con testa piana M8×45 / Guarnizione</p> <p><b>Tubo piedi anteriore</b></p>
③	 <p>2×Viti a esagono incassato con testa piana M8×45 / Guarnizione</p> <p><b>Tubo piedi posteriore</b></p>
④	 <p><b>Pedale</b> (sinistra L, destra R)</p>
⑤	 <p>2×Viti a esagono incassato con testa cilindrica M6×16 / Guarnizione</p> <p><b>Bracciolo assemblaggio</b></p>
⑥	 <p><b>10.1 Schermo</b></p>  <p><b>6.2 Adattatore di alimentazione 12V</b></p>
⑦	 <p>Cavo dello schermo</p> <p><b>Tubo della parte anteriore della bici</b></p>
⑧	 <p>2×Viti a esagono incassato con testa cilindrica M8×45 2× Guarnizione Chiave esagonale a croce a forma di L 6 # Chiave esagonale 5 # Coperchio decorativo Chiave aperta</p> <p><b>Sacchetto a chiusura lampo</b> (manuale, strumenti)</p>

# Guida all'installazione

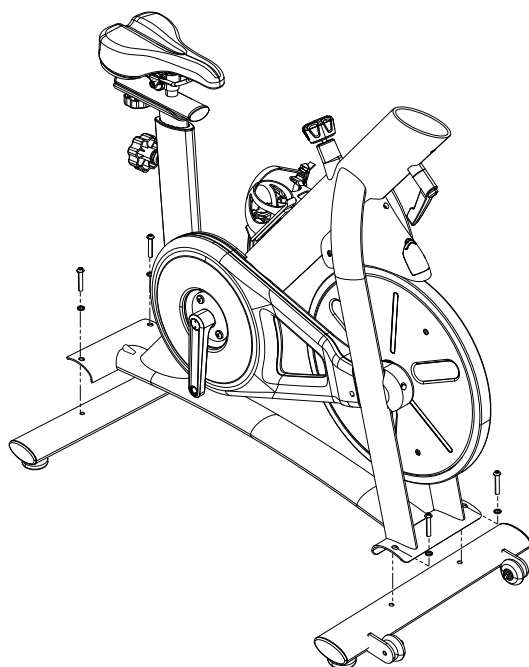
---

## PASSAGGIO 2: Installare il tubo inferiore

1. Prendere la chiave esagonale 6# dal sacchetto a chiusura lampo;
2. Smontare le quattro viti (M8\*45) e la guarnizione sul tubo inferiore con la chiave;



3. Allineare la posizione del foro del tubo inferiore con quella del telaio, avvitare la vite a mano e serrarla saldamente con la chiave.



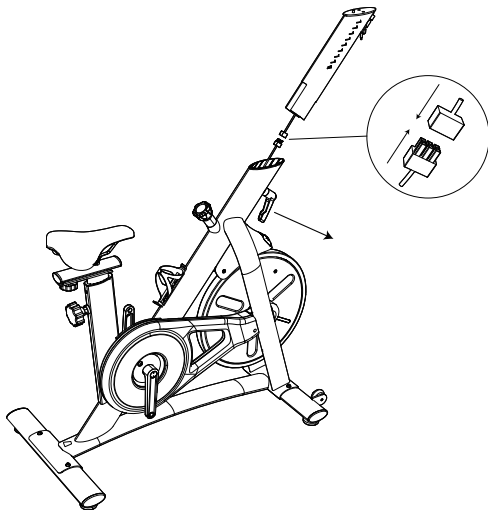


# Guida all'installazione

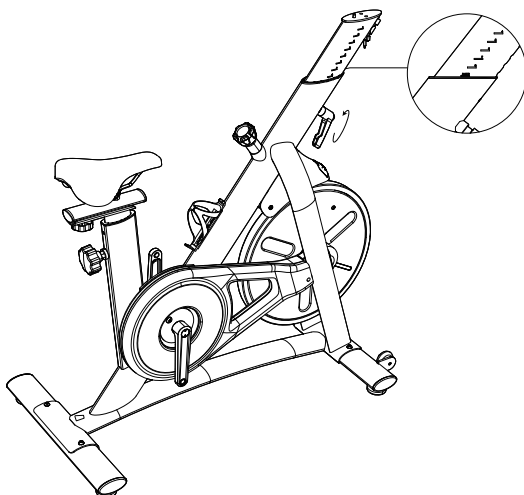
---

## PASSAGGIO 3: Installare il tubo di sterzo

1. In corrispondenza della fibbia del terminale nel tubo e della fibbia dell'attacco del corpo, assicurarsi che la fibbia sia allacciata;
2. Tenere il tubo di sterzo con una mano, e tirare fuori il bracciolo di regolazione con l'altra mano;



3. Inserire il tubo di sterzo nel corpo della bici, mantenere la scala parallela alla superficie superiore del tubo, allentare il bracciolo di regolazione e fissarla nello slot, serrarlo verso destra.

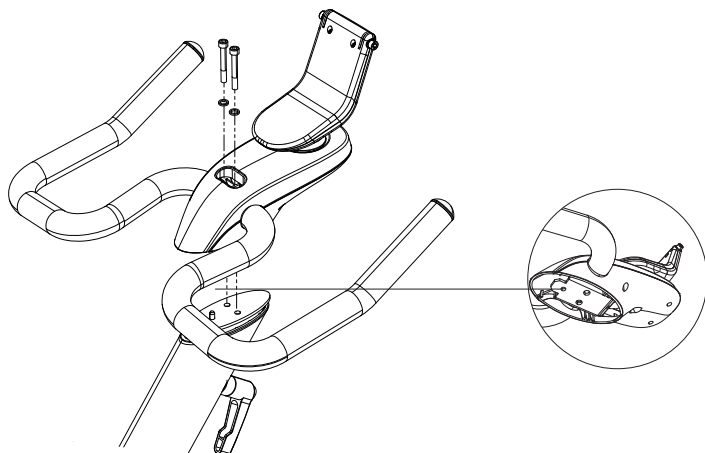


# Guida all'installazione

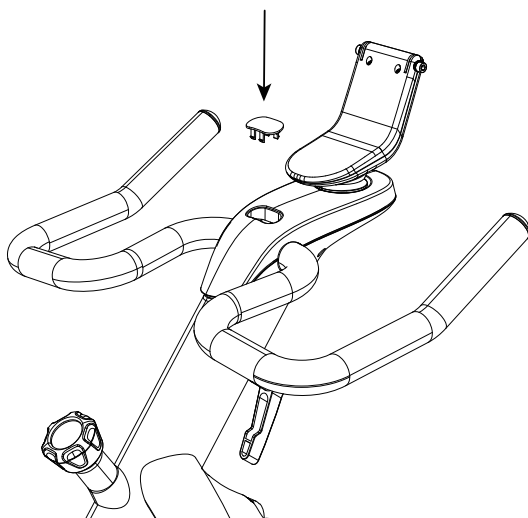
---

## PASSAGGIO 4: Installare il bracciolo assemblaggio

1. Prendere 2 viti a esagono incassato con testa cilindrica M8 ×45 e guarnizioni;
2. Allineare la posizione del foro del bracciolo assemblaggio con quella del telaio, avvitare la vite a mano;
3. Serrare le viti saldamente con la chiave esagonale 6#;



4. Fissare il piccolo coperchio decorativo sul bracciolo assemblaggio.

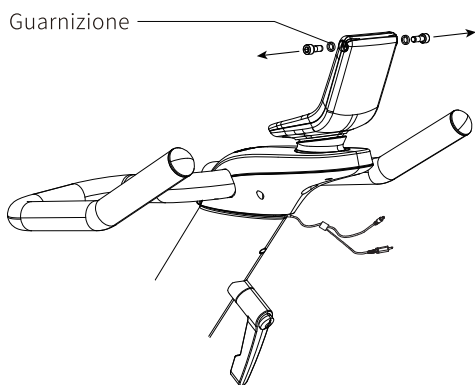


# Guida all'installazione

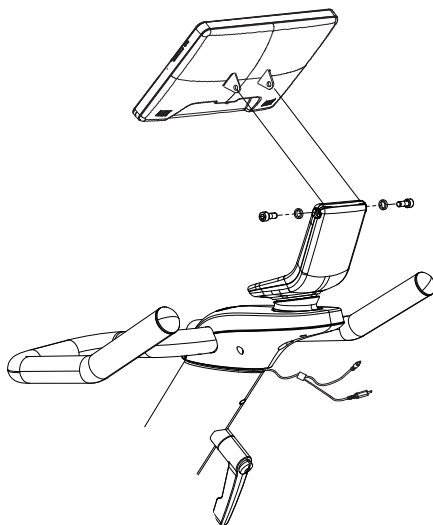
---

## PASSAGGIO 5: Installare lo schermo

1. Prendere la chiave esagonale 5# dal sacchetto a chiusura lampo;
2. Smontare le viti M6×16 e la guarnizione sul bracciolo assemblaggio con la chiave;



3. Posizionare lo schermo nello slot del bracciolo assemblaggio, avvitare la vite a mano nei fori e serrarla saldamente con la chiave.



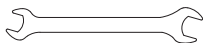
# Guida all'installazione

---

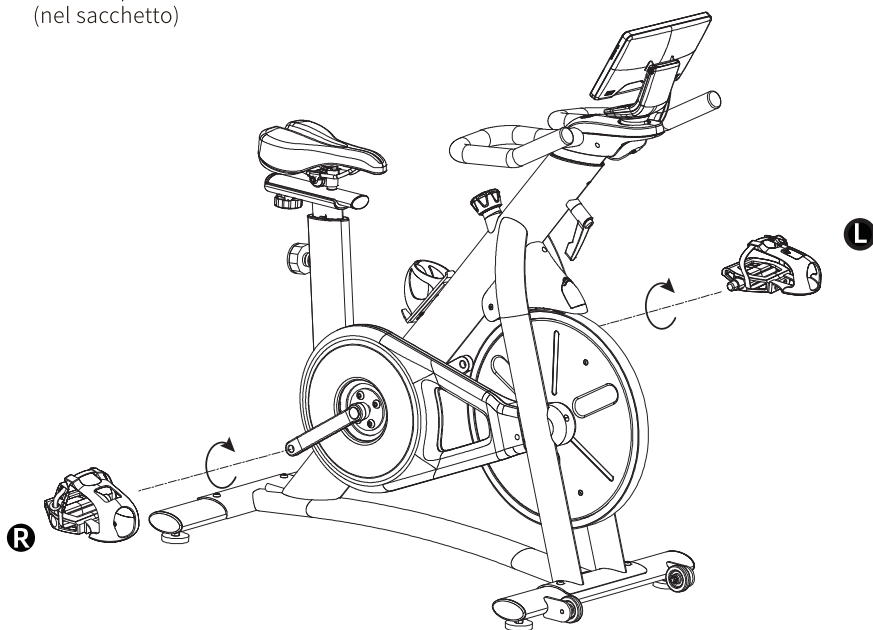
## PASSAGGIO 6: Installare i pedali

Avvitare il pedale nella pedivella verso la parte anteriore della bici a mano e serrare il pedale con la chiave aperta;

I pedali sono divisi in sinistra (L) e destra (R).



Chiave aperta  
(nel sacchetto)



**Consigli di sicurezza:**

**Non si consiglia di pedalare in retromarcia perchè potrebbe comportare l'allentamento dei pedali. Quando si pedala in retromarcia, controllare se i pedali siano serrati saldamente per evitare problemi di sicurezza causati da l' allentamento dei pedali.**

# Installazione completa (informazioni seguenti sono solo di riferimento, tutto dipenderà dal modello comprato)



## Consigli di sicurezza:

**Regolare la bici secondo le proprie condizioni prima dell' uso; serrare saldamente il corpo della bici e fissare i pomelli.**

Pomello regolazione di resistenza  
**(regolare ragionevolmente la resistenza secondo la propria esigenza. In caso di emergenza, premere il pomello per frenare).**

Pomello di fissaggio del cuscino del sedile (regolare il sedile verso la parte anteriore e il posteriore)

Pomello di fissaggio della colonna verticale posteriore (regolare l'altezza del sedile)

Pomello di fissaggio della colonna verticale anteriore (Regolare l'altezza del bracciolo)

Carrucola mobile

Alto

Basso

## Dichiarazione:

Questo manuale, al momento di stampa, già contiene l' introduzione di varie funzioni e le istruzioni d' uso il più possibile.

Però, a causa del miglioramento continuo dei hardware, delle funzioni dei software e del design del prodotto, le informazioni potrebbero essere diverse dal prodotto acquistato.

Per le differenze risultanti, per esempio, l' aspetto, l' interfaccia, i colori, ecc. si fa riferimento al prodotto effettivo.

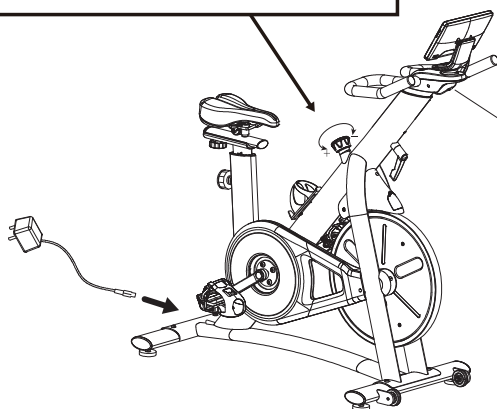
# Uso per prima volta

## 1. Collegare all' alimentazione

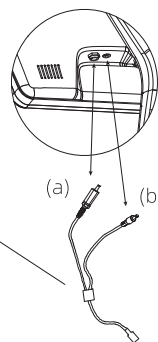
Collegare l' adattatore di alimentazione alla presa di alimentazione nella parte posteriore sotto il telaio.

Adottare l' adattatore di alimentazione standard. La sostituzione dell' adattatore di alimentazione senza autorizzazione potrebbe comportare il risultato grave.

**Per il primo utilizzo, allentare la manopola di regolazione della resistenza in senso antiorario, altrimenti non sarà possibile pedalare!**



La parte destra e bassa del pad



Collegare la porta di alimentazione (a) del display e la porta del segnale (b) del display alle prese nella parte inferiore del retro del pad. Assicurarsi di fissarla, la porta del cavo d' alimentazione deve essere serrata.

**Nota: Non collegare o scollegare all' interfaccia del pad in caso dell' alimentazione.**

## 1. Registrazione

1. Connettere alla rete wireless: Accendere il display del pad e accedere all' applicazione YESOUL. Cliccare l' icona WIFI e impostare la connessione della rete wireless.

2. Registrazione dell' utente nuovo: Fare clic la frase "Non esiste l' account, vai alla registrazione" sull' interfaccia. Verificare l' email secondo le istruzioni per completare la registrazione.

(Per il continuo miglioramento e ottimizzazione del software, fare riferimento all' utilizzo effettivo dell' APP per i dettagli.)

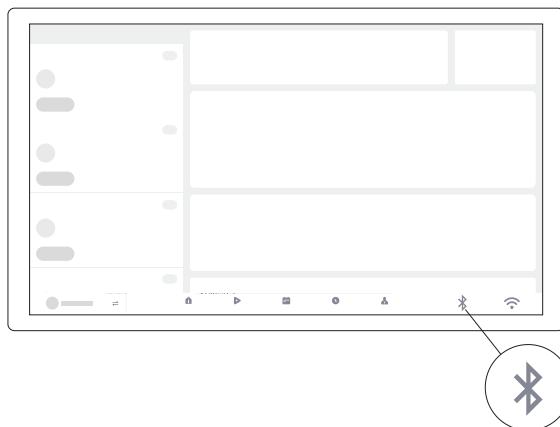
## 2. Corsi gratuiti

Dopo la registrazione e il login dell' applicazione YESOUL, si può ricevere corsi video gratuiti.

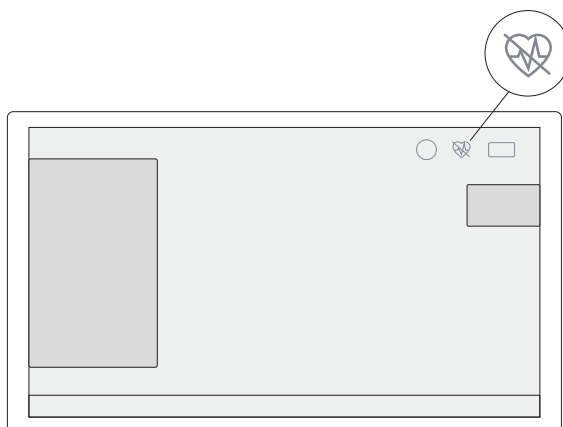
# Collegare il cardiofrequenzimetro a fascia da braccio

## 3. Collegare il cardiofrequenzimetro a fascia da braccio

Indossare il cardiofrequenzimetro a fascia da braccio secondo le specifiche.



Metodo 1: Accendere il display del pad e accedere l' applicazione. Fare clic sull' icona Bluetooth, ricercare e selezionare il nome del cardiofrequenzimetro a fascia da braccio (ad esempio "YSB170900001") e aspettare un attimo per stabilire la connessione.



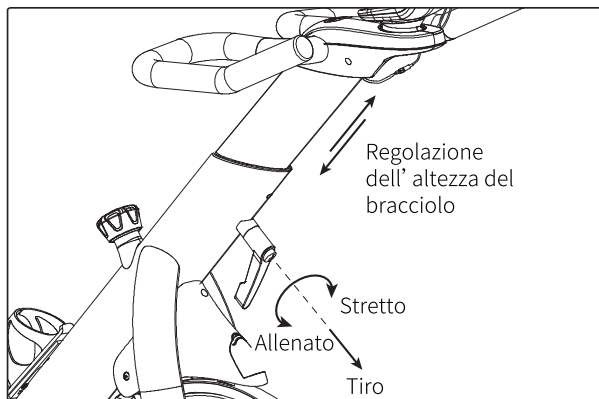
Metodo 2: Accedere un qualsiasi corso, fare clic sull' icona del cardiofrequenzimetro a fascia da braccio. Ricercare e selezionare il nome del cardiofrequenzimetro a fascia da braccio (ad esempio "YSB170900001") e aspettare un attimo per stabilire la connessione.

Controllare se sia collegato con successo: entrare nel video dei corsi, se si visualizza il valore della frequenza cardiaca, è collegato con successo.

# Come regolare la bici da spinning

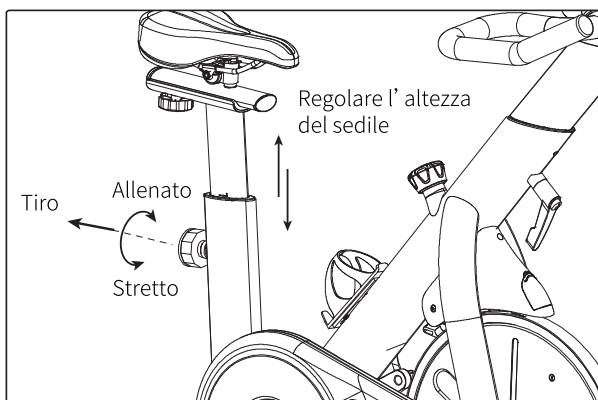
## 1-Regolare l' altezza del bracciolo:

Allentare il pomello della colonna verticale anteriore con una mano e tirarlo verso l'esterno, mentre tenere la parte centrale del bracciolo con l' altra mano e tirarla verso l' alto (o premerla verso il basso), regolare il pomello alla posizione desiderata, allentarlo e tirare dedicatamente la colonna su e giù, lasciando la molla ripristinare automaticamente (quando si sente un segnale acustico "ca", indica che il pomello è già stato posizionato nel foro della colonna verticale) e serrare saldamente il pomello.



## 2-Regolare l' altezza del cuscino del sedile

Allentare il pomello della colonna verticale posteriore con una mano e tirarlo verso l'esterno, mentre tenere il cuscino del sedile con l' altra mano e tirarlo verso l' alto (o premerlo verso il basso) regolare il pomello alla posizione desiderata, allentarlo e tirare dedicatamente la colonna su e giù, lasciando la molla ripristinare automaticamente (quando si sente un segnale acustico "ca", indica che il pomello è già stato posizionato nel foro della colonna verticale) e serrare saldamente il pomello.



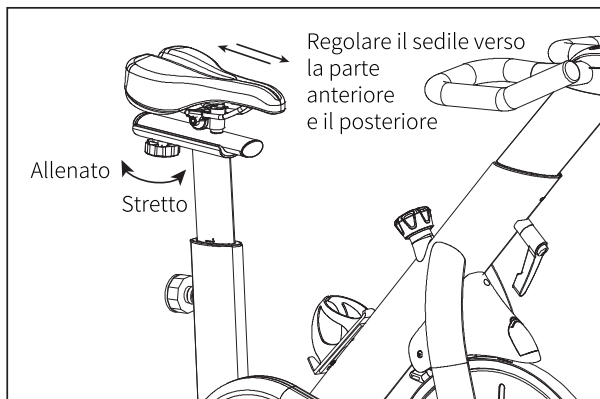


# Come regolare la bici da spinning

---

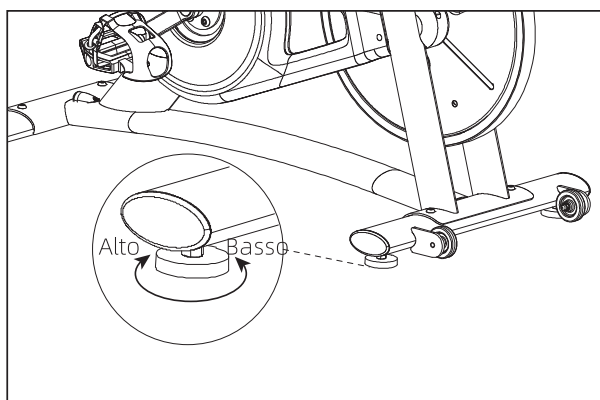
## 3- Regolare il sedile verso la parte anteriore e il posteriore

Allentare il pomello sotto il cuscino del sedile, fare scorrere il cuscino verso la parte anteriore e il posteriore, regolarlo alla posizione desiderata e serrare saldamente il pomello.



## 4-Regolare il livello del corpo:

Ci sono quattro piedini regolabili nella parte inferiore dei tubi piedi anteriori e posteriori. Ruotare i piedini, lasciandoli stare stretti al suolo per mantenere il corpo stabile.



# Come trovare una postura di pedalare corretta

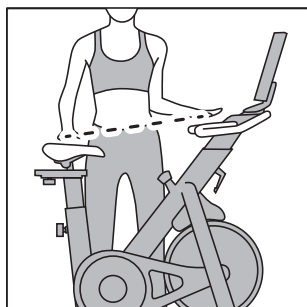
---

## 1-Impostare l' altezza adeguata del bracciolo

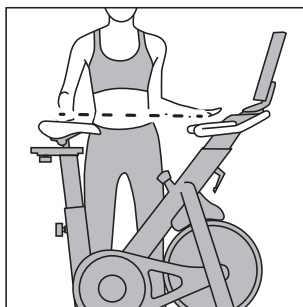
Ogni utente può impostare l'altezza del bracciolo adatta alla propria altezza e esperienza di pedalare.

Consigli: per gli utenti inesperti (Fig. 1), l'altezza del bracciolo un pò superiore al cuscino; per gli utenti esperti (Fig. 2), l'altezza del bracciolo parallela o un pò inferiore al cuscino.

Per gli utenti con tensione dei muscoli lombari e patologia lombare, in caso di aver ottenuto il consenso del medico, si consiglia di regolare il bracciolo alla posizione più alta.



(Fig.1)



(Fig.2)

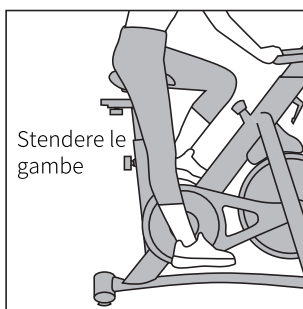
## 2-Impostare la posizione corretta del cuscino del sedile

### 2.1-Altezza del cuscino del sedile

Stare dritto con i piedi uniti al lato del sedile, regolare il cuscino all' altezza dell' articolazione dell'anca (Fig. 3), sedere sul sedile, pedalare con i talloni e fermare alle 6 in punto, è adatto stendere completamente le gambe (Fig. 4).



(Fig.3)



(Fig.4)

# Come trovare una postura di pedalare corretta

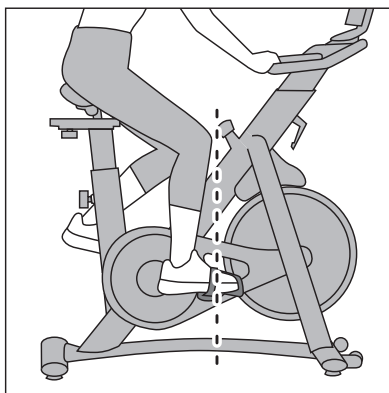
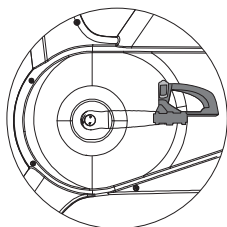
---

## 2-Impostare la posizione corretta del cuscino del sedile

### 2.2-Posizione del cuscino del sedile verso la parte anteriore e posteriore

Mettere la scarpa destra nel copripiedi, pedalare e fermare alla posizione di ore 3, lasciare la parte anteriore dell' articolazione del ginocchio e il pedale rimanere in una linea, cioè la posizione corretta (Fig. 5).

La destra pedivella è parallela al suolo e verso la direzione a ore 3



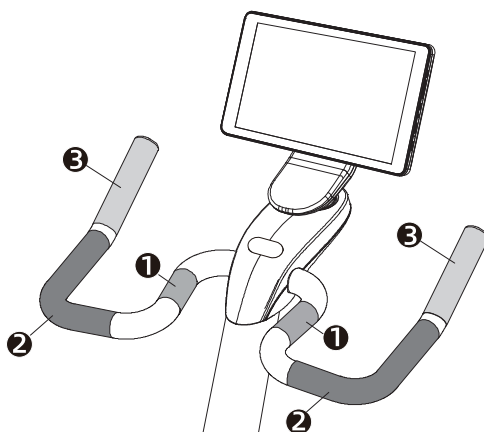
(Fig.5)

---

## 3-Figura di appoggio delle mani della bici

Durante l' esercizio, l'allenatore consiglierà la posizione della mano corrispondente, cioè la posizione corrispondente del bracciolo, come mostrato in figura:

- ① 1 posizione della mano
- ② 2 posizione della mano
- ③ 3 posizione della mano



# Manutenzione quotidiana

---

Uso quotidiano:

La bici da spinning si deve conservare a posizione asciutta, ventilata e piana. Se non si usa a lungo, è necessario coprire la bici con la cappa per mantenere la pulizia.

Manutenzione del telaio:

Dopo l' utilizzo, pulire il sudore sul telaio con un panno asciutto. Non si usa il panno umido per evitare la ruggine.

Manutenzione della cinghia:

Controllare se la puleggia sia danneggiata o deviata. Regolare o sostituire la cinghia in tempo; pulire regolarmente la scanalatura per evitare che la cinghia salti fuori dalla scanalatura.

Controllare le viti del corpo della bici:

Controllare spesso se le viti di varie parti siano allentate o perse, se necessario, fissarle o sostituirle in tempo.

Controllare il pomello regolazione della resistenza:

Controllare spesso se il pomello regolazione della resistenza sia allentato o perso, il valore della resistenza sia ragionevole per calibrare il valore della resistenza in tempo.

Controllare pedale e pedivella:

Controllare spesso se le viti tra il pedale e la pedivella siano allentate o perse, se necessario, fissarle in tempo.

Mantenuzione del cuscino del sedile:

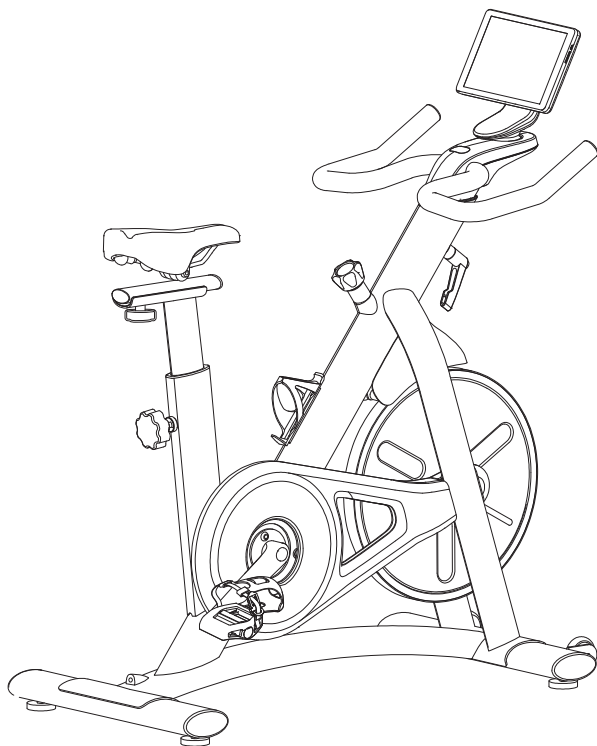
Controllare spesso se il cuscino del sedile sia allentato, se necessario, fissarlo in tempo. Pulire il cuscino con un panno di cotone e mantenerlo asciutto.



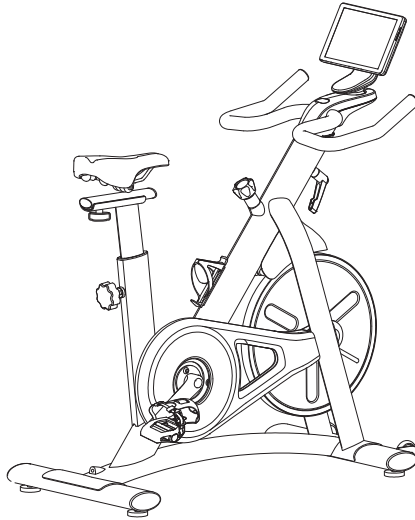
# S3RPRO

CYCLISME INTELLIGENT

Avant d'utiliser ce produit  
Veuillez lire attentivement le  
manuel d'instructions  
Et le conserver avec soin



## Vélo dynamique YESOUL S3PRO



### Paramètres du produit

Taille de l' écran	10,1 pouces (1280 × 800 pixels)
Système d' exploitation	Android
Système de résistance	Système de résistance à commande magnétique
Mode d' entraînement	Entraînement par courroie
Alimentation électrique	Adaptateur d'alimentation 12V
Limite de hauteur	150 ~ 195cm
Charge maximale nominale	120kg
Poids net	32kg
Poids brut	37kg
Dimensions au sol	(longueur)1010 x (largeur)510 x (hauteur)1165 (mm)

# Instructions de sécurité importantes

---



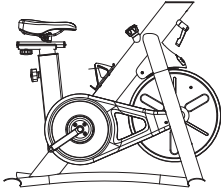
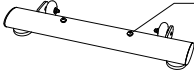
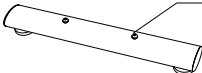

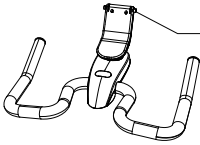
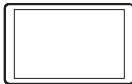

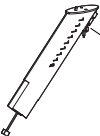
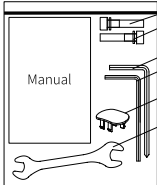
**Veillez lire attentivement ces instructions. Une utilisation irrégulière peut entraîner des blessures ou des morts!**

1. Assurez-vous que le bouton de réglage de la hauteur du siège est correctement fixé et n'interfère pas avec le périmètre de mouvement au cours de l'exercice.
2. Veillez garder ce produit hors de la portée des enfants et des animaux. Ce produit est uniquement conçu pour les personnes de plus de 16 ans.
3. Ne mettez aucun objet ni aucune partie du corps dans les ouvertures du vélo.
4. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser la charge maximale.
5. Vous devez attendre que le volant et les pédales s'arrêtent avant de descendre du vélo. En cas de non-respect de cette instruction, il peut entraîner une perte de contrôle et des blessures graves.
6. Si vous ressentez un malaise physique tel que des vertiges ou des essoufflements, veuillez arrêter progressivement de pédaler et descendre prudemment du vélo.
7. Ne tournez pas les pédales avec les mains. Ne touchez aucun mécanisme tournant, sinon cela pourrait causer des blessures corporelles.
8. Veillez maintenir l'humidité de votre corps tout au long du cyclisme si nécessaire.
9. Veillez utiliser cet équipement conformément aux instructions du présent manuel, et vous échauffer suffisamment avant l'exercice.
10. Ne faites pas d'exercices à des vitesses et des intensités plus élevées sans avoir préalablement établi un niveau de condition physique de base et obtenu un certificat médical établi par le médecin. Avant d'essayer un sprint court de haute intensité, veuillez faire attention à la condition physique, à la posture et fixer une vitesse contrôlable.
11. Veillez porter des vêtements de cyclisme professionnels ou des vêtements de sport serrés et des chaussures de sport, et serrer les couvre-orteils pour éviter d'être tiré ou impliqué dans l'équipement, ce qui pourrait entraîner des blessures sportives.
12. N'utilisez pas le produit sans chaussures appropriées ni l'utilisez avec des pieds nus.
13. Un exercice incorrect ou excessif peut provoquer des blessures.
14. Veillez vérifier si le vélo est desserré ou endommagé avant chaque utilisation.
15. Ne modifiez pas ce vélo ni utiliser pas d'accessoires non originaux sans autorisation. Toute personne autre que les professionnels ne doit pas ouvrir le boîtier pour éviter d'endommager l'équipement.
16. Les personnes souffrant d'hypertension, de maladies cardiaques, de maladie vertébrale lombaire, les femmes enceintes et les personnes à mobilité réduite etc. ne doivent utiliser ce produit qu'avec l'accord du médecin.
17. Si vous ressentez des vertiges ou des douleurs thoraciques pendant l'exercice, veuillez arrêter immédiatement l'exercice et vous rendre à l'hôpital pour un examen.
18. En cas de défaut du produit, veuillez arrêter de l'utiliser immédiatement.
19. Ce produit ne doit pas être utilisé à des fins de réadaptation médicale.
20. Veillez utiliser le produit sur un sol plat et propre.
21. Veillez effectuer régulièrement des entretiens préventifs.
22. N'exposez pas le produit à un environnement humide. Ce produit ne convient pas à l'extérieur ni à un environnement humide.

# Guide d'assemblage - Liste des accessoires

## ÉTAPE 1 : Veuillez d'abord vérifier si les accessoires sont complets

Liste des accessoires

①	 <p><b>Cadre</b></p>
②	 <p>2 * vis à tête ronde hexagonale M8 * 45/Rondelles <b>Tube de pied avant</b></p>
③	 <p>2 * vis à tête ronde hexagonale M8 * 45/Rondelles <b>Tube de pied arrière</b></p>
④	 <p><b>Pédales</b> (gauche L, droite R)</p>
⑤	 <p>2 * Vis à tête cylindrique hexagonale M6 * 16/Rondelles <b>Ensemble du guidon</b></p>
⑥	 <p><b>10.1 Écran</b></p>  <p><b>6.2 Adaptateur d'alimentation 12V</b></p>
⑦	 <p>Câble d' écran <b>Tube de tête</b></p>
⑧	 <p>2 * Vis à tête cylindrique hexagonale M8 * 45 2 * rondelles Clé Allen cruciforme en L 6# Clé Allen 5# Couvercle décoratif Clé ouverte <b>Sachet auto-scellant</b> (Manuel d' instructions, outils)</p>

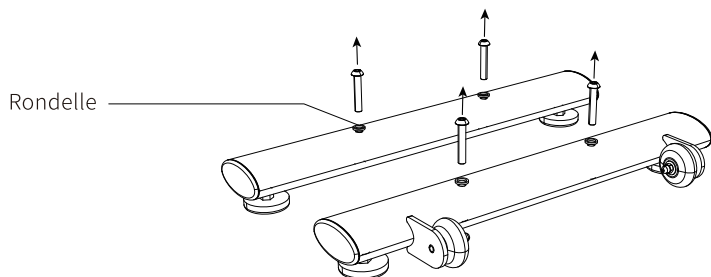


# Guide d'assemblage

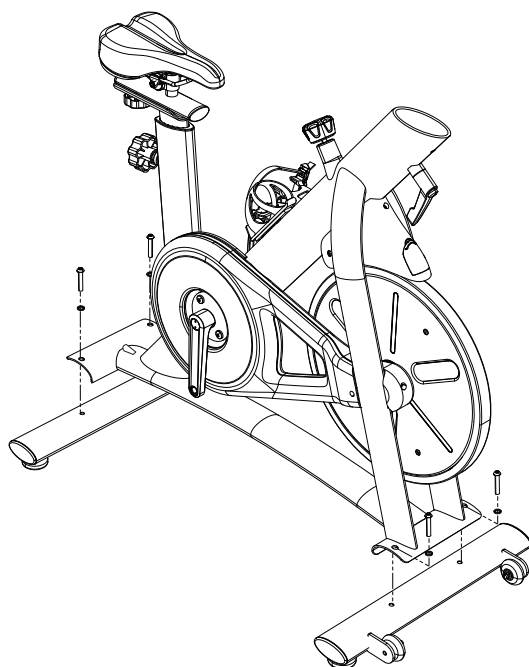
---

## ÉTAPE 2 : Assemblage du tube inférieur

1. Retirez la clé Allen 6# du sachet auto-scellant;
2. Retirez d'abord les quatre vis (M8 \* 45) et les rondelles du tube inférieur à l'aide d'une clé;



3. Alignez les trous sur le tube inférieur avec les trous au bas du cadre, vissez les vis à la main dans les trous et serrez-les fermement avec la clé.

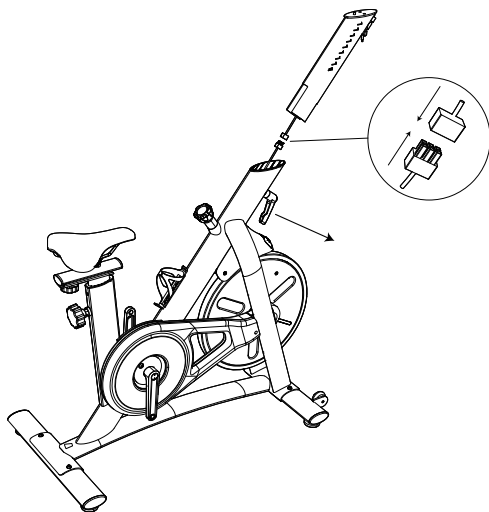


# Guide d'assemblage

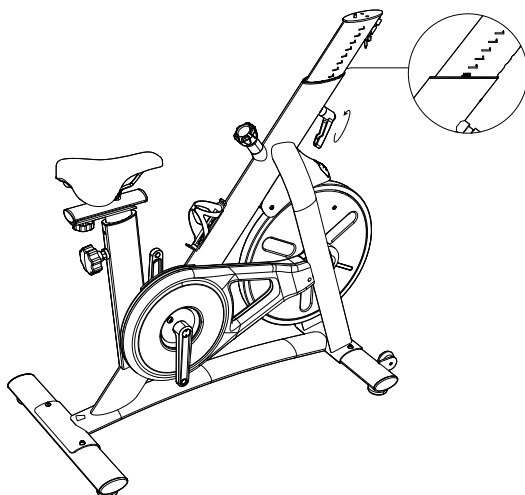
---

## ÉTAPE 3: Assemblage du tube de tête

1. Connectez le clip du connecteur de câblage à l'intérieur du tuyau avec celui du connecteur de câblage du cadre, et assurez-vous que les clips sont serrés;
2. Tout en tenant le tube de tête d' une main, tirez la poignée de réglage de l' autre main;



3. Insérez le tube de tête dans le cadre tout en maintenant l' échelle parallèle à la surface supérieure du tube, desserrez la poignée de réglage et insérez-la dans la fente de serrage, puis serrez-la vers la droite.

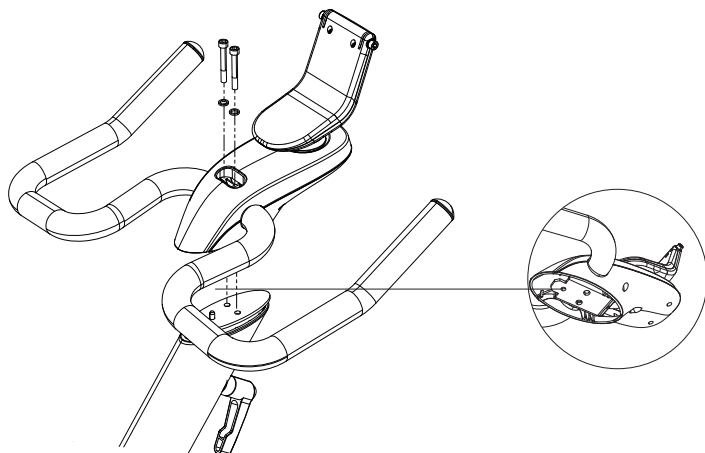


# Guide d'assemblage

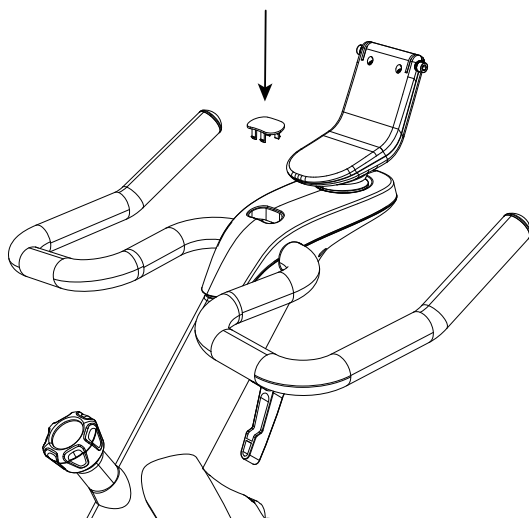
---

## ÉTAPE 4: Assemblage de l'ensemble du guidon

1. Retirez 2 vis à tête cylindrique hexagonale M8 \* 45 et les rondelles du sachet auto-scellant ;
2. Alignez le guidon de haut en bas sur la position des trous, puis vissez manuellement les vis dans les trous;
3. Utilisez une clé Allen 6# pour serrer fermement les vis;



4. Attachez le petit couvercle décoratif sur l'ensemble du guidon.

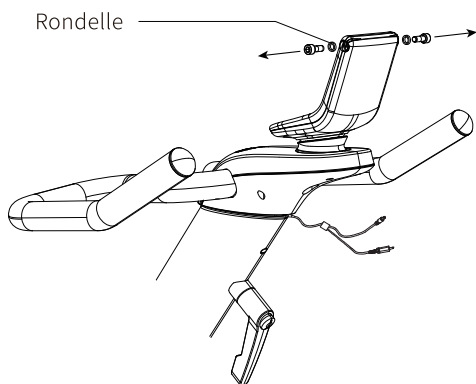


# Guide d'assemblage

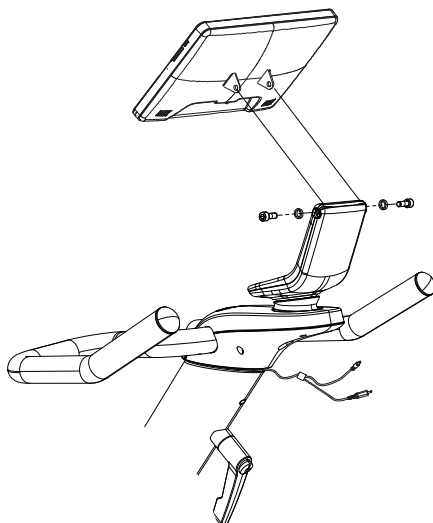
---

## ÉTAPE 5: Montage de l'écran

1. Retirez la clé Allen 5# du sachet auto-scellant;
2. Retirez, à l'aide d'une clé, les vis M6\*16 et les rondelles de l'ensemble du guidon ;



3. Insérez l'écran dans la fente de serrage de l'ensemble du guidon, vissez manuellement la vis dans le trou et serrez-la fermement à l'aide d'une clé.

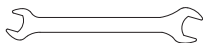


# Guide d'assemblage

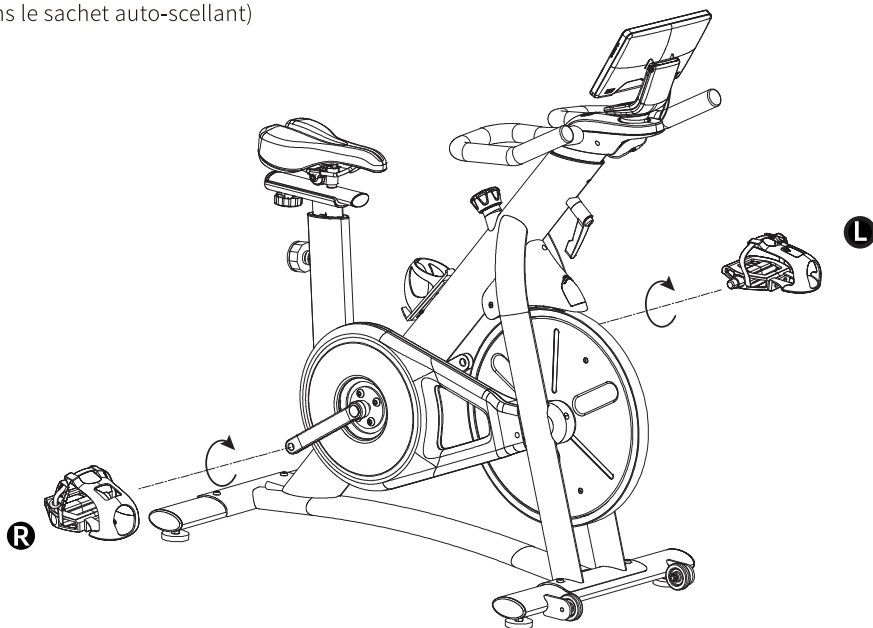
## ÉTAPE 6 : Assemblage des pédales

Montez les pédales dans la manivelle à la main dans le sens vers l' avant, puis serrez-les avec la clé ouverte ;

Les pédales sont divisées en gauche (L) et droite (R).



Clé ouverte  
(dans le sachet auto-scellant)



### Conseils de sécurité:

**Nous ne recommandons pas de pédaler dans le sens opposé, car cela peut facilement entraîner le desserrage des pédales. Veuillez vérifier à nouveau si les pédales sont bien verrouillées à la fin de la marche arrière pour éviter les problèmes de sécurité causés par les pédales lâches.**

# Assemblage complet (la figure ci-dessus est seulement à titre indicatif, veuillez vous référer au produit réel)



## Conseils de sécurité:

**Veuillez ajuster le vélo en fonction de votre propre situation avant de l' utiliser ; et serrer tous les boutons de fixation.**

Bouton de réglage de la résistance  
**(Régler raisonnablement la résistance en fonction des besoins de conduite. En cas d'urgence, il peut freiner en appuyez sur ce bouton.)**

Bouton de fixation du siège  
(Régler le siège avant et arrière)

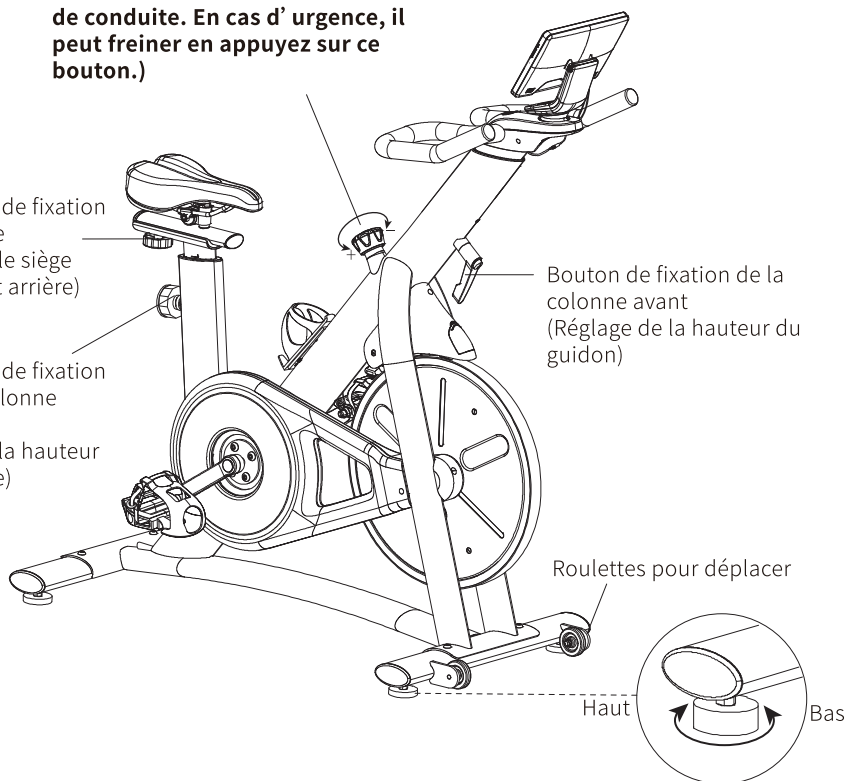
Bouton de fixation de la colonne arrière  
(Régler la hauteur du siège)

Bouton de fixation de la colonne avant  
(Régler de la hauteur du guidon)

Roulettes pour déplacer

Haut

Bas



## Déclaration :

Ce manuel contient autant que possible l' introduction des différentes fonctions et les instructions d' utilisation lors de l' impression.

Toutefois, en raison de l' amélioration continue des fonctions matérielles et logicielles et de l' optimisation de la conception du produit etc., il peut toujours y avoir des incohérences avec le produit réel que vous avez acheté.

Pour les différences qui en résultent, telles que l' aspect, l' interface et la couleur, veuillez vous référer au produit réel.

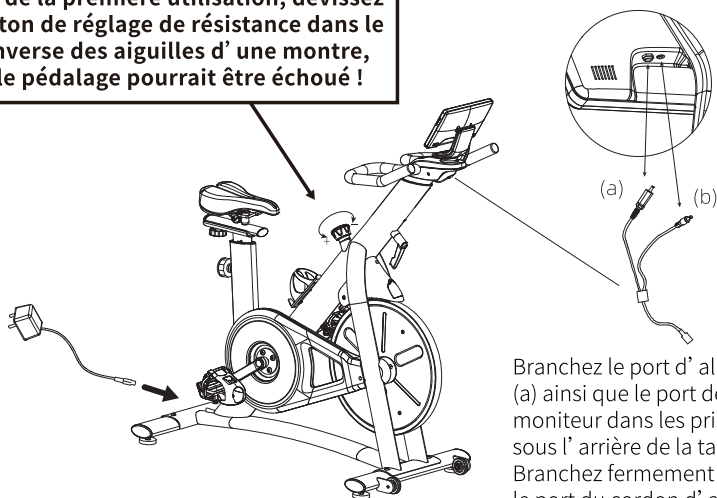
# Première utilisation

## 1. Branchement d' alimentation

Connectez l' adaptateur d' alimentation à la prise d'alimentation située à l' arrière sous le cadre. Veuillez utiliser l' adaptateur d' alimentation standard car le remplacement non autorisé de l' adaptateur d' alimentation peut avoir de graves conséquences.

**En cas de la première utilisation, dévissez le bouton de réglage de résistance dans le sens inverse des aiguilles d' une montre, sinon le pédalage pourrait être échoué !**

En bas à droite à l' arrière de la tablette



Branchez le port d' alimentation (a) ainsi que le port de signal (b) du moniteur dans les prises situées sous l' arrière de la tablette. Branchez fermement et serrez bien le port du cordon d' alimentation.

**Attention: Ne branchez pas ni débranchez l'interface de la tablette sans couper l' alimentation électrique.**

## 1. Enregistrement

1. Connexion au réseau sans fil: Activez l' écran de la tablette pour accéder à l' APP YESOUL et appuyez sur l' icône réseau sans fil pour configurer la connexion réseau sans fil.
  2. Inscription des nouveaux utilisateurs : Cliquez "Vous n' avez pas de compte client, inscrivez-vous" sur l' interface, suivez les instructions de l' e-mail de confirmation et terminez l' inscription.
- (Compte tenu de l' amélioration et l' optimisation continues du logiciel, de sorte que l' utilisation réelle de l' APP prévaut.)

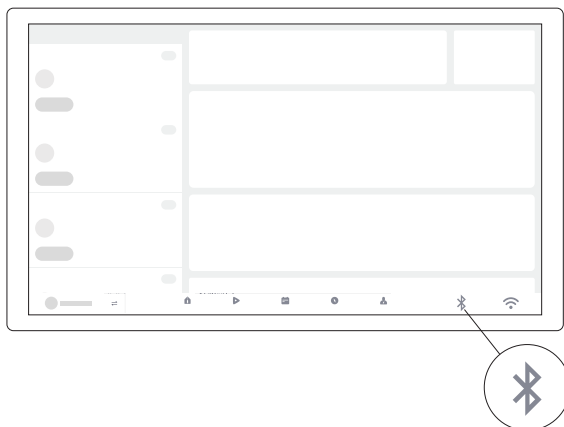
## 2. Cours gratuits

Obtenez un cours vidéo gratuit une fois que vous avez terminé l' inscription et la connexion à l' APP YESOUL.

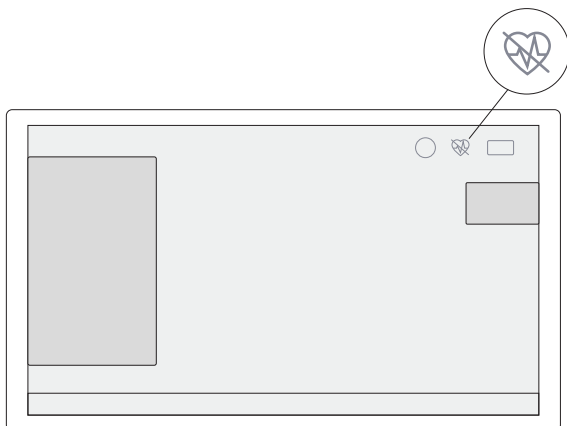
# Connexion du brassard de moniteur de fréquence cardiaque

## 3. Connexion du brassard de moniteur de fréquence cardiaque

Tout d'abord, veuillez porter le brassard de moniteur de fréquence cardiaque conformément aux instructions.



Méthode 1. Activez l'écran de la tablette pour accéder à l'APP, cliquez sur l'icône de Bluetooth, recherchez et sélectionnez le nom du brassard de moniteur de fréquence cardiaque (par exemple, "YSB170900001"), patientez un moment pour établir la connexion.



Méthode 2. Accédez à n'importe quel cours, cliquez sur l'icône de Bluetooth, cliquez sur l'icône de brassard de moniteur de fréquence cardiaque, recherchez et sélectionnez le nom du brassard de moniteur de fréquence cardiaque (par exemple, "YSB170900001"), patientez un moment pour établir la connexion.

Pour vérifier si la connexion est réussie: accédez à la vidéo de cours, si la valeur de fréquence cardiaque est affichée, cela signifie que la connexion est réussie.

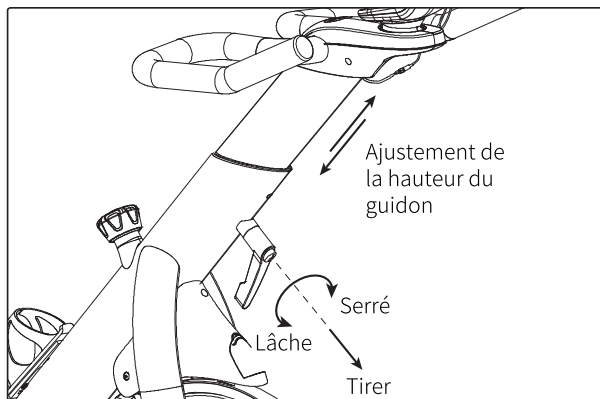


# Comment régler le vélo

---

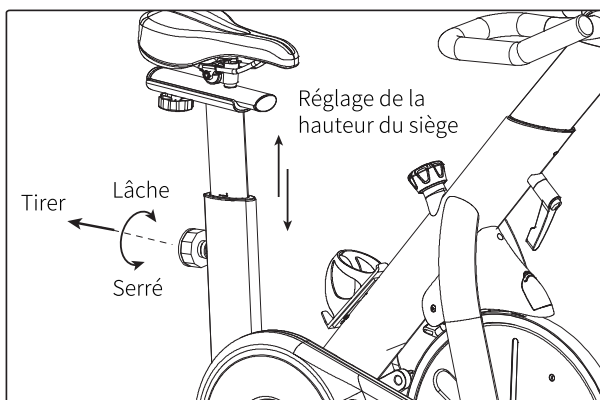
## 1 - Ajustement de la hauteur du guidon:

Relâchez le bouton de la colonne avant avec une main et tirez-le vers l'extérieur, tenez la partie centrale du guidon avec l'autre main et soulevez-le (ou pressez-le vers le bas) jusqu'à la position désirée, puis libérez le bouton et ajustez doucement la colonne de haut en bas, faites le ressort se réinitialiser automatiquement (si vous entendez un son « clic », cela signifie que le bouton a été mis dans le trou de la colonne), enfin serrez le bouton au maximum.



## 2 - Ajustement de la hauteur du siège:

Relâchez le bouton de la colonne arrière avec une main et tirez-le vers l'extérieur, tenez le siège avec l'autre main et soulevez-le (ou pressez-le vers le bas) jusqu'à la position désirée, puis libérez le bouton et ajustez doucement la colonne de haut en bas, faites le ressort se réinitialiser automatiquement (si vous entendez un son « clic », cela signifie que le bouton a été mis dans le trou de la colonne), enfin serrez le bouton au maximum.

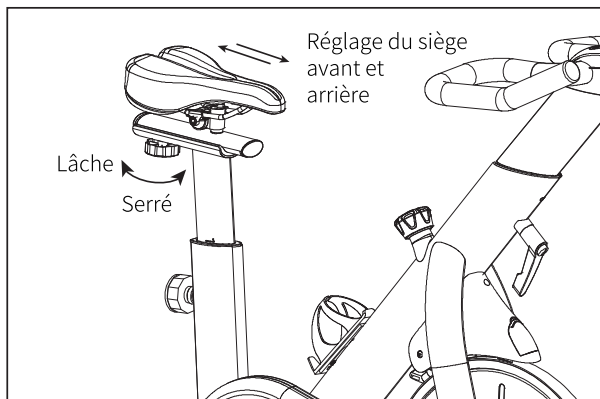


# Comment régler le vélo

---

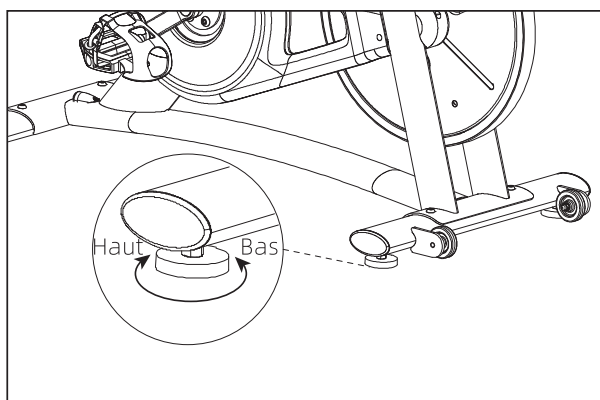
## 3 - Ajustement du siège avant et arrière :

Relâchez le bouton sous le siège, faites glisser le siège d' avant en arrière jusqu' à la position désirée, et serrez le bouton au maximum.



## 4 - Ajustement du niveau du corps :

Il y a quatre pieds réglables au bas des tubes de pied avant et arrière. Dévissez les pieds réglables pour les maintenir contre le sol jusqu' à ce que le corps ne secoue pas.



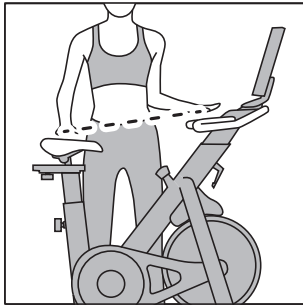
# Comment trouver la bonne posture de conduite

## 1 - Réglage du guidon à la hauteur appropriée

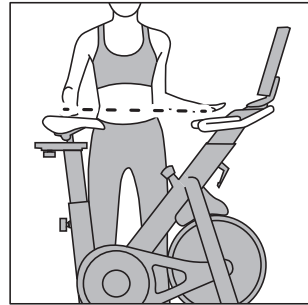
Chaque utilisateur peut régler la bonne hauteur du guidon en fonction de sa taille et de son expérience de conduite.

Nous recommandons: aux débutants (Figure 1) que la hauteur du guidon est légèrement supérieure à celle du siège ; aux utilisateurs expérimentés (Figure 2), que la hauteur du guidon est parallèle ou légèrement inférieure à celle du siège.

Pour les utilisateurs souffrant de foulure du muscle lombaire et de maladie vertébrale lombaire, il est recommandé de régler le guidon à une position plus élevée en cas de conduite avec l' accord du médecin.



(Figure 1)

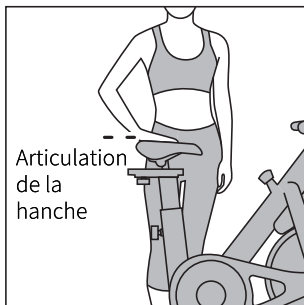


(Figure 2)

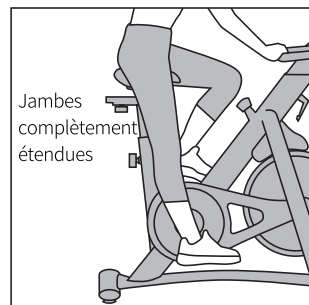
## 2-Réglage du siège à la position correcte

### 2.1 - Hauteur du siège

Mettez vos pieds ensemble, tenez-vous droit sur le côté du siège, réglez le siège à la même hauteur que l' articulation de la hanche (Figure 3), puis asseyez-vous sur le siège, appuyez sur les pédales avec vos talons et arrêtez-les dans le sens de 6 heures. Il est mieux que les jambes puissent être complètement étendues (Figure 4).



(Figure 3)



(Figure 4)

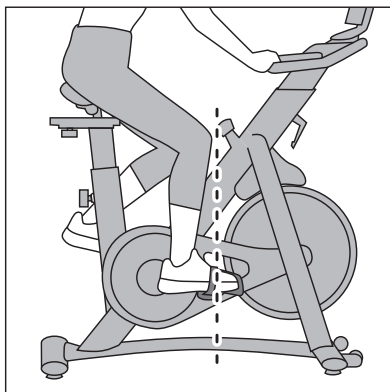
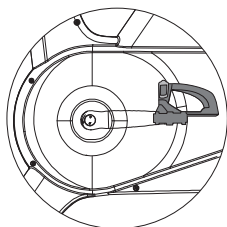
# Comment trouver la bonne posture de conduite

## 2-Réglage du siège à la position correcte

### 2.2 - Position avant et arrière du siège

Mettez la chaussure du pied droit dans le couvre-orteils, appuyez sur la pédale et arrêtez-la dans le sens de 3 heures pour faire l'avant de l'articulation du genou sur une ligne verticale avec la pédale, ce qui est la bonne position (Figure 5).

Il est dans le sens de 3 heures lorsque la manivelle droite est parallèle au sol

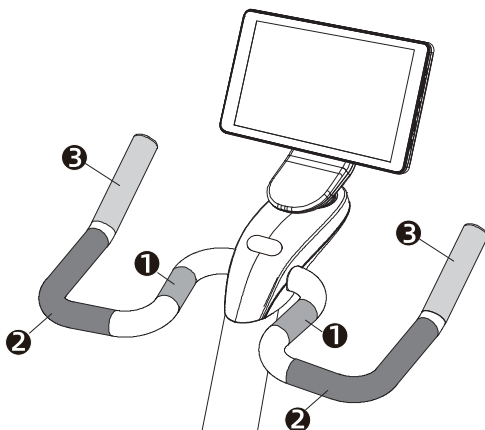


(Figure 5)

## 3 - Répartition des positions des mains sur le guidon du vélo dynamique

Pendant la conduite, l'entraîneur vous expliquera les positions des mains correspondantes, c'est-à-dire les portions correspondantes sur le guidon, comme indiqué dans la figure:

- ① 1 Position des mains
- ② 2 Position des mains
- ③ 3 Position des mains



# Entretien quotidien

---

## Utilisation quotidienne:

Le vélo dynamique doit être placé sur un sol sec, ventilé et plat. En cas de non utilisation pendant une longue période, il faut couvrir le corps du vélo avec une housse pour maintenir le corps du vélo propre.

## Entretien du cadre:

Après l'exercice, il faut essuyer les sueurs sur le cadre avec un chiffon sec. N'essayez pas le cadre avec un chiffon humide pour éviter la rouille.

## Entretien de la courroie:

Vérifiez si le disque de la courroie est fissuré, endommagé ou dévié de la position, ajustez ou remplacez-la à temps si nécessaire ; nettoyez régulièrement la rainure de la courroie pour empêcher la courroie de sauter hors la rainure.

## Vérifiez les vis sur le corps:

Vérifiez fréquemment si les vis au niveau des différentes parties du corps sont desserrées ou tombent, et serrez ou remplacez-les à temps si nécessaire.

## Contrôle du bouton de réglage de la résistance:

Vérifiez fréquemment si le bouton de résistance est desserré ou tombe et que la valeur de la résistance est raisonnable, afin de calibrer la valeur de la résistance à temps.

## Contrôle des pédales et de la manivelle:

Vérifiez fréquemment si les vis entre les pédales et la manivelle sont desserrées, et serrez-les à temps.

## Entretien du siège:

Vérifiez fréquemment si le siège est desserré, et serrez-le à temps. Veuillez essuyer le siège avec un chiffon en coton et le garder sec.









此页为备注页，不用印刷

骑马钉

148\*210mm

双面印刷

双胶纸 80g

88 页