



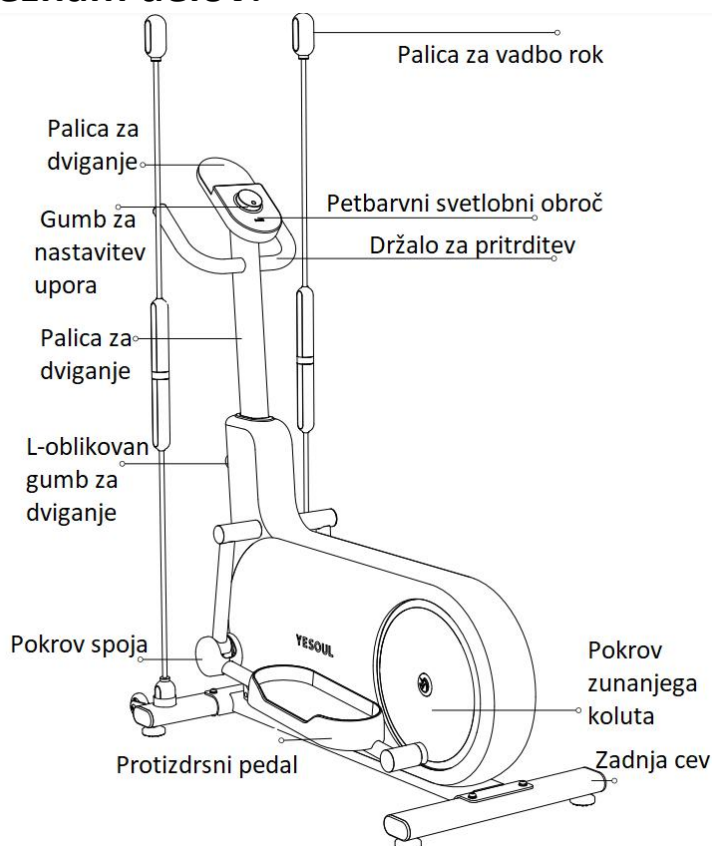
YESOUL

EF25EV Eliptični Trenažer

Pred uporabo izdelka natančno preberite in pravilno shranite ta priročnik.

YESOUL Pametni Eliptični Trenažer EF25EV Priročnik za Izdelek Model Izdelka: YS-EEF25EV

Seznam delov:



Opozorila in varnostna navodila

Ta ikona označuje potencialno nevarno situacijo, ki bi lahko, če ji ne bi preprečili, povzročila smrt ali resno poškodbo.

Prepričajte se, da upoštevate naslednja opozorila! Preberite in razumite vsa opozorila na napravi. Previdno preberite in razumite navodila za sestavo. Vedno imejte opozovalce in otroke stran od izdelka, ki ga sestavljate.



Opozorila in varnostna navodila

Ta ikona označuje potencialno nevarno situacijo, ki lahko, če se je ne izognete, povzroči smrt ali resno poškodbo.

Bodite pozorni na naslednja opozorila! Preberite in razumite vsa opozorila na napravi. Natančno preberite in razumite navodila za sestavljanje. Ves čas naj bodo mimoidoči in otroci stran od izdelka, ki ga sestavljate. Ne sestavljajte naprave na prostem ali na mokrem ali vlažnem mestu.

Poskrbite, da bo sestavljanje potekalo v ustreznem delovnem prostoru, stran od pešpoti in mimoidočih, saj lahko to povzroči nepotrebno škodo ali poškodbe.

Nekateri deli izdelka so lahko težki ali nerodni. Pri sestavljanju teh delov uporabite drugo osebo. Ne opravljajte korakov, ki vključujejo težke ali nerodne dele, sami.

Napravo namestite na trdna in ravna tla ali površino.

Vse korake sestavljanja opravite po vrstnem redu, kot je navedeno v priročniku. Nepravilno sestavljanje lahko povzroči poškodbe ali poškoduje izdelek.

Če so potrebni nadomestni deli, uporabite le originalne nadomestne dele in pritrdilni material, ki jih dobavi YESOUL. Neuporaba originalnih nadomestnih delov lahko povzroči tveganje za uporabnike.

Napravo in njene dele pravilno shranjujte. Če potrebujete popravilo po prodaji, se obrnite na našo službo za pomoč strankam. Nepravilno ravnanje bo razveljavilo garancijo.

Ne poskušajte spreminjati zasnove ali funkcionalnosti naprave. To lahko ogrozi varnost naprave in razveljavi garancijo.

Naprave ne uporabljajte, dokler ni v celoti sestavljena in pregledana glede pravilnega delovanja v skladu s priročnikom za izdelek. Pred prvo uporabo preberite in razumite celoten priročnik ter ga skrbno shranite za nadaljnjo uporabo.

Bodite pozorni na naslednja opozorila pred uporabo naprave:

Natančno preberite in razumite celoten priročnik za izdelek ter ga skrbno shranite za nadaljnjo uporabo.

Natančno preberite in razumite vsa opozorila na napravi.

Če je katerakoli varnostna nalepka ohlapna, nečitljiva ali odstranjena, se obrnite na službo za pomoč strankam in pridobite nadomestno nalepko.

Otroci ne smejo biti na napravi ali blizu naprave. Premični deli in druge lastnosti izdelka so lahko nevarni za otroke.

Izdelek ni namenjen uporabi osebam, mlajšim od 14 let.

Pred začetkom vadbenega programa s tem izdelkom se posvetujte z zdravnikom. Če med vadbo začutite bolečino ali stiskanje v prsih, postanete kratkohlapni ali omotični, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.

Vrednosti, povezane z izdelkom, izračuna ali izmeri računalnik in so namenjene zgolj referenci.

Pred vsako uporabo preglejte napravo glede ohlapnih delov ali znakov obrabe. Če opazite kakršnekoli težave, skrbno preverite ročaje, pedale, gonilke in druge premične dele. Po potrebi se obrnite na službo za pomoč strankam za svetovanje in servis.

Ne prekoračite največje dovoljene teže uporabnika 263 lbs (120 kg). Če vaša teža presega to mejo, naprave ne uporabljajte, saj lahko to povzroči poškodbe ali poškodbo izdelka.

Izdelek je namenjen samo za domačo uporabo. Ne nameščajte ga v komercialne prostore, kot so telovadnice, podjetja, delovna mesta, klubi, fitnes centri ali druga javna mesta, kjer bi napravo uporabljali različni uporabniki.

Med uporabo naprave ne nosite ohlapnih oblačil ali nakita. Naprava vsebuje premične dele. Da preprečite poškodbe ali poškodbo izdelka, ne vstavljajte prstov ali drugih predmetov v premične dele vadbene opreme. Napravo namestite in uporabljajte na trdni in ravni površini, da zagotovite varno uporabo.

Preden stopite na napravo, stopite na pedale in jih nastavite v najnižji položaj, tako da so stabilni. Preden končate vadbo in stopite z naprave, se prepričajte, da se levi in desni pedal nehata premikati in sta stabilna. Bodite previdni pri vzpenjanju in sestopanju z naprave.

Naprave ne uporabljajte na prostem ali v mokrem oz. vlažnem okolju. Pedale ohranjajte čiste in urejene. Okoli naprave ohranite vsaj 24" (0,6 m) prostora. To je priporočena razdalja za varno sestopanje v nujnih primerih. Ko je naprava v uporabi, naj tretje osebe ne vstopajo v ta prostor.

Med vadbo se ne preobremenjujte. Napravo uporabljajte na način, ki je opisan v tem priročniku.

V napravo ne mečite ali vstavljajte predmetov, saj lahko to povzroči okvare ali poškodbe.

Pravilno nastavite in varno povežite vse premične dele ter se prepričajte, da se ne bodo zaleteli v uporabnika. Vadba na napravi zahteva koordinacijo in ravnotežje. Postopoma se prilagodite spremembam hitrosti in upora ter bodite pozorni, da preprečite izgubo ravnotežja in morebitne poškodbe.

Predn končate vadbo, postopoma upočasnite premikanje pedal. Z naprave ne sestopite, dokler se pedali popolnoma ne ustavijo. Upošteвайте, da vas lahko premikajoči pedal zadene v zadnji del noge, zato bodite previdni.

Naprava ni namenjena osebam z zmanjšanimi telesnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali pomanjkanjem izkušenj ali znanja, razen če so pod nadzorom ali so bile poučene o uporabi naprave s strani odgovorne osebe.

Otroke držite na varni razdalji od naprave. Otroci morajo biti pod nadzorom, da ne bi napravo uporabljali kot igračo in se pri tem poškodovali.

Informacije o zavornem sistemu: brez povezave s hitrostjo.

Informacije v zvezi z vadbo: izvajajte vadbene vaje za spodnje okončine, zgornje okončine in celotno telo.

Ukrepi pred namestitvijo

Izberite prostor, kjer boste nastavili in uporabljali svojo napravo.

Za varno delovanje mora biti lokacija na trdni in ravni površini.

Zagotovite minimalno območje za vadbo velikosti 1,7 m * 1,7 m.

Osnovni nasveti za sestavljanje

Sledite osnovnim korakom pri sestavljanju vaše naprave:

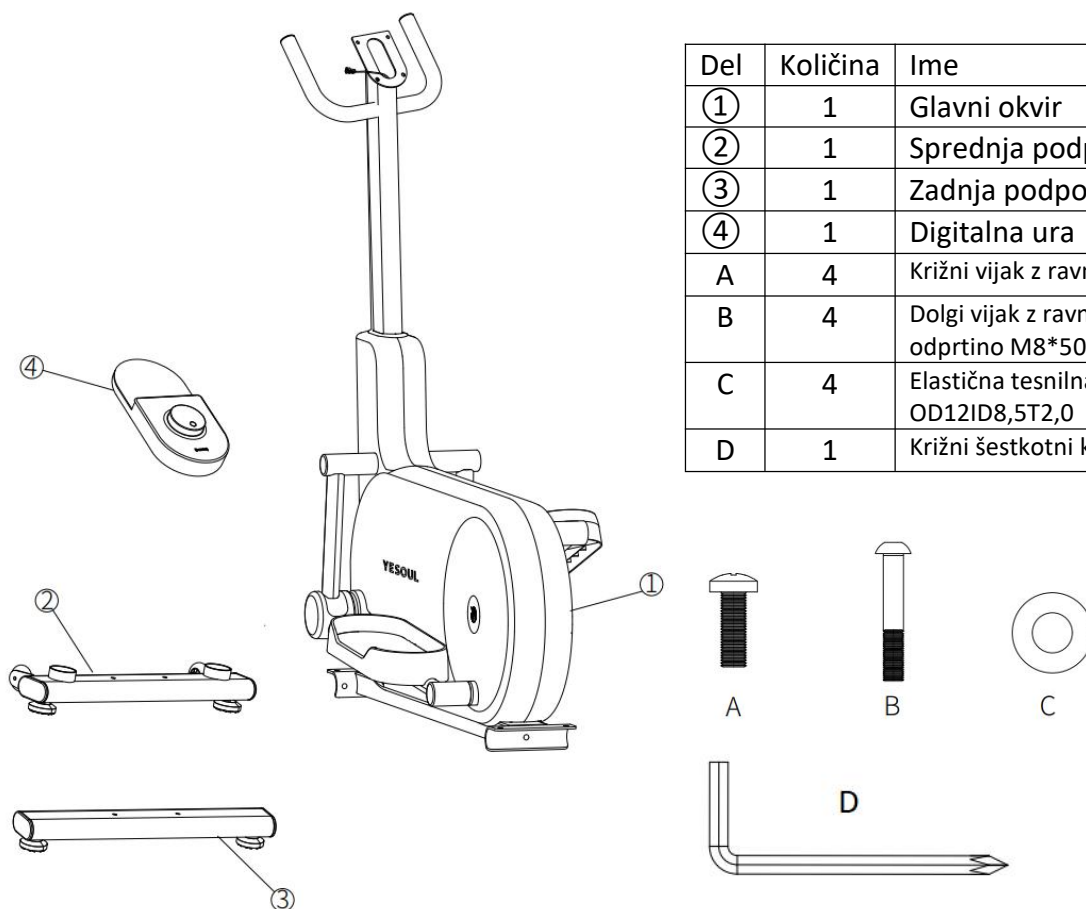
Previdno preberite in razumite "Pomembna varnostna navodila" pred sestavljanjem.

Zberite vse potrebne dele za vsak korak sestavljanja.

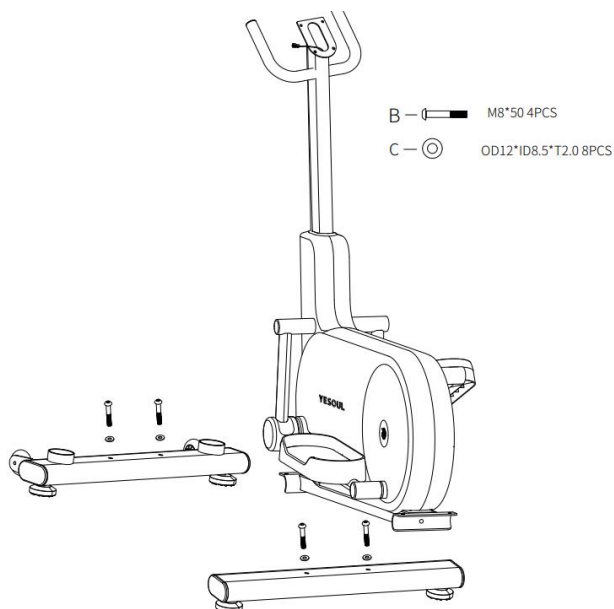
Rahlo dvignite sprednje in zadnje cevi ter jih prestavite skozi luknje za vijake, da bodo vijaki lahko vstavljeni in prešli skozi luknje.

Sestavljanje zahteva 2 osebi.

Za lažje sestavljanje so nekateri dodatki že nameščeni na napravi pred dostavo.



Vodnik za sestavo:



KORAK 1: Namestite sprednjo in zadnjo cev

Najprej vzemite Križni šestkotni ključ L oblike (D). Odstranite 4 dolge vijake z ravno glavo in šestkotno odprtino ter 4 elastične podložke, ki so že nameščeni na sprednjih/zadnjih podpornih nogah.

Nato vstavite sprednje/zadnje podporne noge v ustrezne ukrivljene dele na glavnem okvirju naprave, tako da so luknje poravnane. Uporabite 4 dolge vijake z ravno glavo in šestkotno odprtino ter 4 elastične podložke, da jih zategnete z boku v vijakove luknje na sprednjih/zadnjih podpornih nogah. Prepričajte se, da so vsi vijaki trdno priviti v glavni okvir.

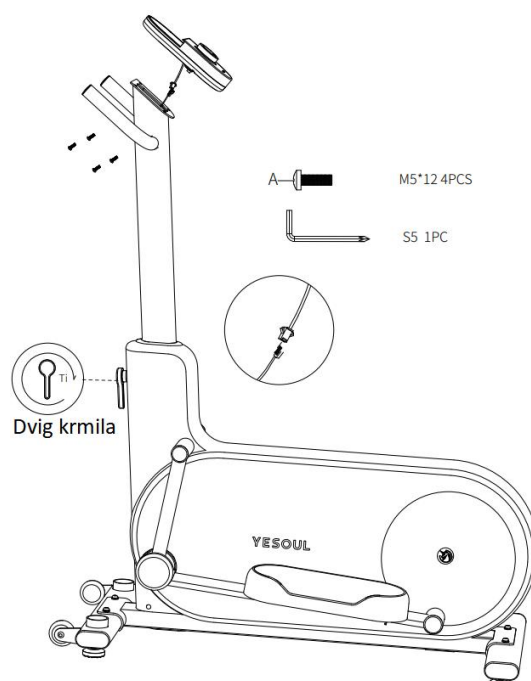
*Pri nameščanju sprednje/zadnje podporne cevi dvignite glavni okvir naprave. Pazite, da se ne ujamete z rokami!

KORAK 2: Sestavite elektronski merilnik

Najprej z L-obliki šestkotnim ključem z križno glavo odstranite 4 križne vijake z ravno glavo, ki so že nameščeni na elektronskem merilniku.

Ohlapno privijte L-obliki gumb in dvignite nosilno podporno palico na ustrezno višino, nato pa trdno privijte L-obliki gumb. Elektronski kabel položite v nosilec in poravnajte štiri luknje na elektronskem merilniku z luknjami za pritrditev na nosilcu. Skozi štiri luknje vstavite križne vijake z ravno glavo in jih zaklenite ter pritrdite z L-obliki šestkotnim ključem.

Opomba: Ne uporabljajte nasilnega napeljevanja žic. Po končanem napeljevanju žic, prosimo, vstavite odvečni sklop žic v spodnjo cev telesa naprave.



Končna kontrola po sestavljanju:

Preverite svojo napravo, da se prepričate, da so vsi pritrdilni materiali zategnjeni in da so vsi deli pravilno sestavljeni pred uporabo. Prepričajte se, da ste prebrali in razumeli "Opozorilno varnostno nalepko in serijsko številko" na začetku tega priročnika.

Ne uporabljajte ali postavite naprave v uporabo, dokler ni v celoti sestavljena in pregledana glede pravilnega sestavljanja in delovanja v skladu s priročnikom.

Nastavitev nivoja naprave

Sprednjo in zadnjo podporno cev lahko uporabite za vrtenje podložke. To vam bo pomagalo nastaviti podložko in zagotoviti, da je naprava postavljena horizontalno na tla. Prepričajte se, da je naprava nivojska in stabilna, preden začnete z vadbo.

Premikanje naprave

Za premikanje izdelka previdno pritisnite sprednje ročaje navzdol hkrati in potisnite sprednji del naprave na željeno mesto. **Opomba:** Bodite previdni pri premikanju naprave. Nenaden spust ali uporaba sile lahko vplivata na delovanje naprave.

Navodila za uporabo Felix Stick (Palica za vadbo rok)

Opomba: Celovito usposabljanje z eliptičnim trenažerjem za aerobne vaje in Felix stick za anaerobne vaje je lahko zahtevno za začetnike, ki še nikoli niso izvajali sorodnih vaj. Priporočamo, da začnete z osnovnimi vajami na eliptičnem trenažerju. Prepričajte se, da postopoma povečujete težavnost treninga glede na svoje telesno stanje ali združite z navodili za vaje YESOUL. Napačna vadba ali neupoštevanje pravilnega naprednega znanstvenega gibanja lahko povzroči poškodbe!

Flexi stick lahko uporabljate kot samostojen vadbeni pripomoček ločen od eliptičnega trenažerja za aerobne vaje. Sprednji utor Flexi sticka lahko služi kot podporni ročaj za trening zamahovanja z rokami na eliptičnem trenažerju, da se aktivirajo zgornji udje.

Kombinacija aerobnih in anaerobnih vaj je lahko zelo zahtevna. Priporočamo, da se pred naprednim treningom seznanite z ravnotežjem gibanja in pravilnim izvajanjem sile.

Opozorilo: Prepričajte se, da ste pri uporabi Flexi sticka zagotovili dovolj prostora za vadbo (vsaj 1 m varne razdalje od okolice). Poskrbite, da v bližini ne bodo tretje osebe (še posebej otroci in hišni ljubljenci).

Poskrbite, da v tem varnem vadbenem prostoru ne bodo postavljeni nobeni predmeti, da preprečite nesreče! Pri uporabi Flexi sticka zagotovite, da je okolica čista, da preprečite spotikanje ali poškodbe ustrezne opreme!

Gumb z lučko za spremljanje intenzivnosti vadbe

Ko uporabnik stopi na pedal, se lučka prižge (Courtesy Lamp).

Ko je Bluetooth izklopljen, gumb sveti z enotno belo barvo.

Ko se povežete z aplikacijo YESOULFITNESS in začnete vadbo, bo gumb prikazal pet različnih barv luči glede na vašo dejansko frekvenco vrtenja pedal.

Ko je raven baterije prenizka, obroč luči postane rdeč in nato ugasne, kar vam sporoči, da morate pravočasno zamenjati baterije.

Gumb za intenzivnost vadbe se samodejno izklopi, ko v 5 minutah ni zaznane frekvence korakov.



Navodila za uporabo gumba za intenzivnost vadbe

Vsaka barva ustreza trenutnemu statusu vadbe:

Vadba ni povezana ali se izvaja ogrevanje - bela lučka

Izgorevanje maščob - modra lučka;

Aerobna vadba - zelena lučka;

Anaerobna vadba - rumena lučka;

Maksimalna vadba - rdeča lučka.

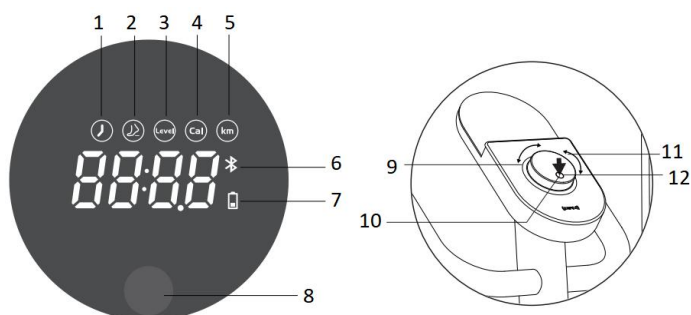
Navodila za samodejno generiranje:

Ko uporabnik začne poganjati kolo, samodejna električna luč začne utripati z zeleno barvo, gumb pa omogoči način pripravljenosti "Courtesy Lamp". način vadbetečaj. Povežite se s kolesom in začnite s kurjenjem kalorij ter telesno vadbo.

Ko je kadenca ≥ 50 , samodejna električna luč sveti z zeleno barvo in začne generirati elektriko; ko je kadenca < 50 , samodejna električna luč ne sveti in ne proizvaja električne energije. Proizvodnja električne energije je relativno nizka; priporočljivo je vzdrževati kadenco nad 50 obratov na minuto (RPM).

Ko ni zaznane kadenca več kot 5 minut ali je napetost kondenzatorja prenizka, se Bluetooth samodejno odklopi.

Prosimo da za generiranje električne energije poganjate pedala, ko indikator za generiranje električne energije utripajoče sveti rdeče.



Navodila za uporabo NFC: Najprej prenesite aplikacijo YESOUL-APP in poskrbite, da je NFC funkcija vašega telefona omogočena. S tem, da telefon približate NFC oznaki, lahko hitro dostopate do vmesnika YESOUL z vadbami.

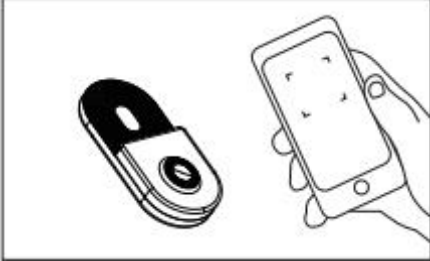

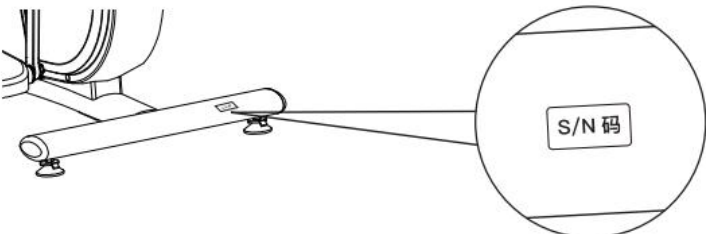
1 Upor, 2 Frekvenca, 3 Pedaliranje, 4 Čas, 5 Kalorije, 6

Bluetooth, 7 Indikator nivoja moči (rdeč), 8 Gumb za dotik 9 Obroč lučke gumba za nivo intenzivnosti vadbe, 10 Pritisnite navzdol za zagon naprave in se začnete premikati 11 Zarotirajte od leve proti desni da spremenite upor. Dotaknite se gumba, da izberete način.

Uporaba pametnega gumba:

					
Izklop	Pritisk navzdol za standby	Pritisk navzdol da začnete premikanje	Frekvenca pedaliranja	Prikaz podatkov o premikanju in stran s podatki o stikalu gumba	Prevoženi kilometri
					
Med vadbo z vrtenjem gumba prilagodite upor.	Med vadbo pritisnite navzdol, da ustavite in prikažete čas vadbe, nato pa znova pritisnite, da se vrnete k vadbi.	Pritisnite in držite tri sekunde, da končate vadbo ali vstopite na stran za prikaz podatkov o vadbi po zaključku tečaja. Pritisnite gumb za preklop, da preverite podatke o kalorijah in prevoženi razdalji.	Pritisnite in držite tri sekunde, da končate vadbo ali vstopite na stran za prikaz podatkov o vadbi po zaključku tečaja. Pritisnite gumb za preklop, da preverite podatke o kalorijah in prevoženi razdalji.	Napaka in vsebina: E01 – Napaka pri nastavitvi upora; E02 – Napaka v sistemu generiranja; E03 – Neuspešna posodobitev	Pojdite na aplikacijo YESOUL za posodobitev vdelane programske opreme. Tapnite gumb „Posodobi“.

Prva uporaba (Pametna aplikacija)

  <p>Skenirajte kodo QR in prenesite aplikacijo YESOUL</p> 	<p>Kako postati član brezplačno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Prenesite aplikacijo in registrirajte račun. 2 Po registraciji se prijavite v aplikacijo, dostopajte do tečaja za eliptični trenažer, uspešno povežite svoj eliptični trenažer po navodilih in pridobili boste brezplačno članstvo. (V aplikaciji se bo prikazalo obvestilo o tem.) 3 Če brezplačnega članstva niste prejeli samodejno, ga lahko pridobite ročno z vnosom SN kode: -Na strani [Moj profil] tapnite »Postani član zdaj« pod portretom za dostop do strani članstva. -Tapnite »Unovči članstvo« v zgornjem desnem kotu, vnesite SN kodo s svoje naprave in postali boste član.
--	--

How to connect Bluetooth

1. Make sure that the Bluetooth of your mobile phone/tablet PC has been enabled, and the insulation strip of the product has been taken out.
2. Open the APP, click “Me”, select “My Device”, “Add Device” and the corresponding product. Then choose to add it immediately, and follow the prompts on the interface to connect the Bluetooth.
 - After the initial connection, the APP will automatically pair the device. You can directly use this device subsequently.
 - The device does not support the simultaneous connection of multiple mobile phones. Before using the device, please make sure that other users are not connected.
 - The device will be disconnected 5min after being shut down. Since software is constantly updated, please refer to the actual use for details.

Origin: Quanzhou, Fujian; Company: Fujian YESOUL Health Technology Co., Ltd. ; Address: RM B616,NO.1 Building, Strait Economic and Trade Plaza; Fuzhou Free Trade Zone, Fujian Province (Free Trade Zone)