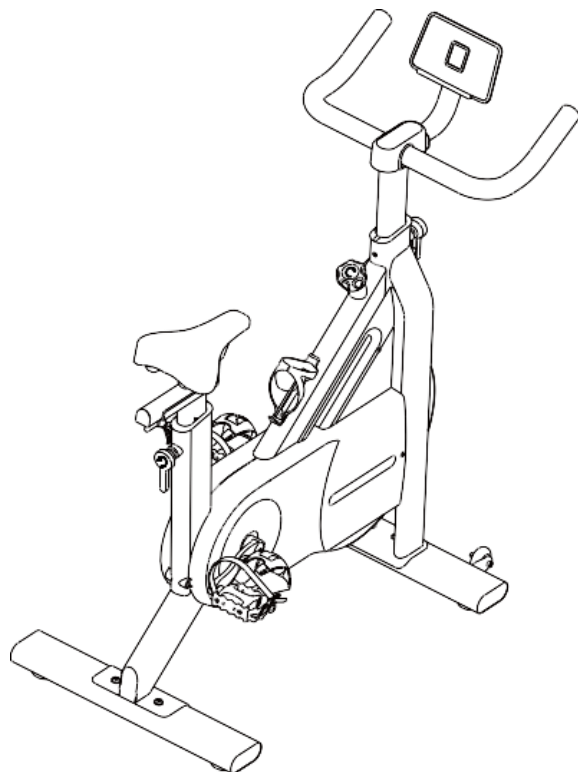
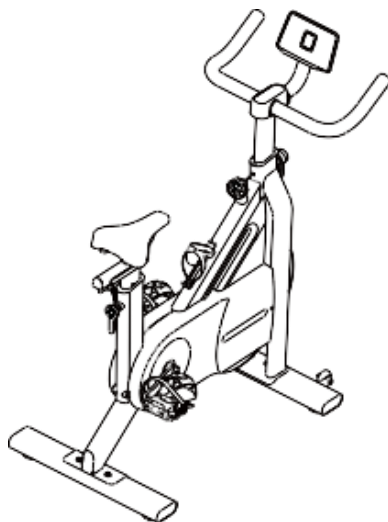


Pre upotrebe ovog proizvoda,
pažljivo pročitajte
i pridržavajte se ovog uputstva



YESOUL Bicikla C1H



Specifikacije proizvoda

Nosač telefona/tableta	Maksimalna veličina 10.1"
Podržana verzija softvera	IOS 10.0 ili noviji Android 5.0 ili noviji
Otpornost	Sistem magnetne otpornosti
Pogon	Preko Kajša
Napajanje	AA baterija
Konekcija sa smart uređajima	Bluetooth
Visina vežbača	100- 190 cm
Maksimalna nosivost	120 kg
Neto težina	30 kg
Bruto težina	34 kg
Dimenzije proizvoda	(D) 995mm x (Š) 516mm x (V) 1160mm

Važna bezbednosna uputstva



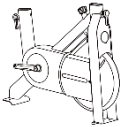







Pažljivo pročitajte ovo uputstvo. Nepravilna upotreba može dovesti do ozbiljnih povreda ili smrti.

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









Uputstvo za montažu – Lista delova

KORAK 1: Pregled delova

Lista delova

Lista delova	Br.	Naziv	Količina	Slika
	①	Ram	1	
	②	Prednje postolje	1	 <p>2 x šestougaoni šraf sa podloškom M8 x 45</p>
	③	Zadnje postolje	1	 <p>2 x šestougaoni šraf sa podloškom M8 x 45</p>
	④	Pedale leva/desna	1	 <p>(Leva) (Desna)</p>
	⑤	Guvernal/Ručke	1	
	⑥	Postolje za telefon/tablet	1	
	⑦	Nosач guvernala	1	
	⑧	Nosач za telefon/tablet	1	

Uputstvo za montažu – Lista delova

Lista delova	Br.	Naziv	Količina	Slika
	⑨	Podloška D6 (D13 x d6.5 x 1.5t)	3	
	⑩	Ukrasni poklopac	1	
	⑪	Samobušajući vijak sa krstastom glavom 4.2×16	2	
	⑫	Šestougaini vijak imbus M6×30	3	
	⑬	Šestougaoni vijak imbus M8×12	1	
	⑭	Držać za flašu	1	
	⑮	Sedište	1	
	⑯	Nosač sedišta	1	

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

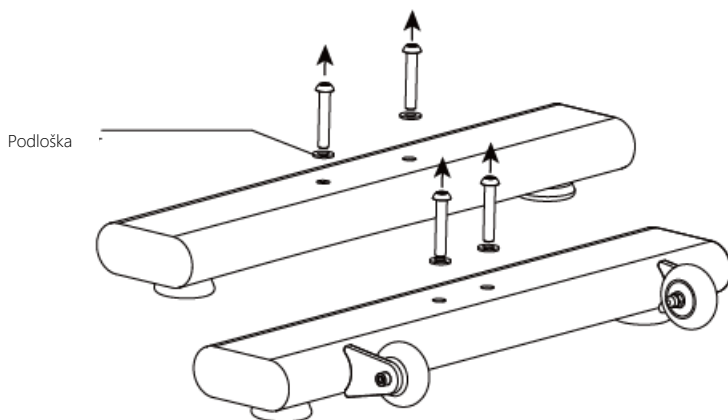
Uputstvo za montažu – Lista delova

Lista delova	NO.	Naziv	Količina	Slika
	A	Imbus ključ, 6#	1	
	B	Imbus ključ, 5#	1	
	C	Viljuškast ključ	1	
	D	Imbus ključ, 4#	1	

Uputstvo za montažu

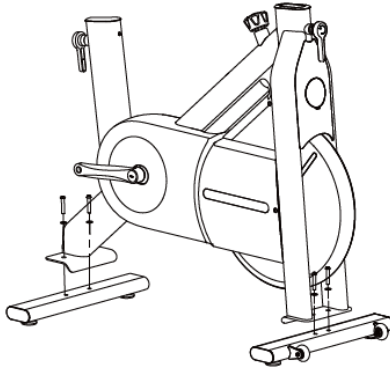
KORAK 2: Montaža donjeg dela

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



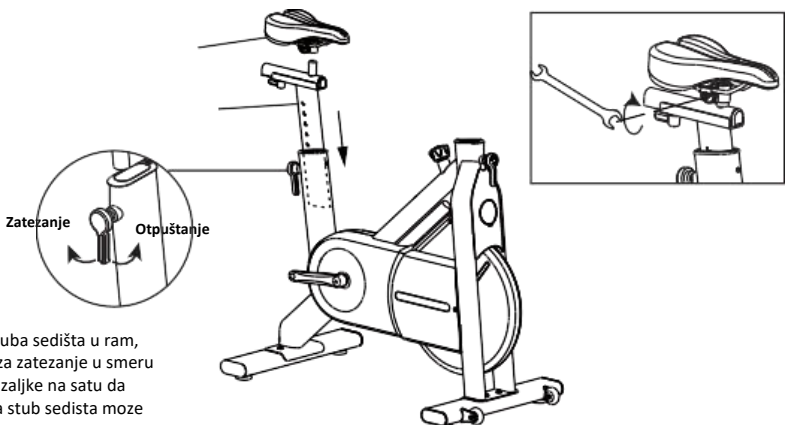
Uputstvo za montažu

- Poravnajte rupe na prednjem i zadnjem postolju sa rupama na donjem delu rama bicikla, postavite podloške na vijke (M8 x 45) prvo ručno zašrafiti vijke, zatim imbus ključem #6 (A) zategnite šrafove.



KORAK 3: Montaža sedišta i stuba sedišta

- Ubacite stub sedišta (16) u ram (1) na bicikli (vidi sliku) u smeru koji pokazuje strelica, uverite se da skala na stubu sedišta bude u ravni sa gornjom površinom cevi rama bicikla, zatim zategnite ručnim okretanjem udesno.
- Izvadite sedišta (15) iz kutije.
- Postavite sedišta (15) na stub sedišta (16) i zategnite ga viljuškastim ključem (C) u smeru oznacenom na slici.

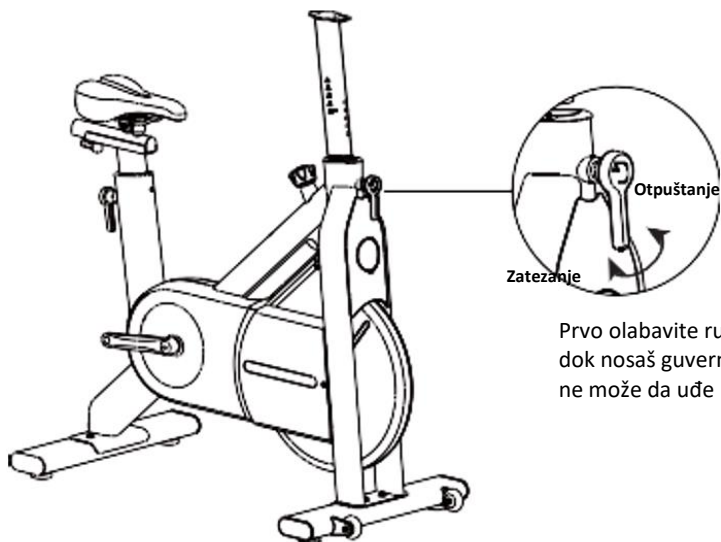


Pre ubacivanja stuba sedišta u ram, olabavite ručicu za zatezanje u smeru suprotnom od kazaljke na satu da budete sigurni da stub sedista moze da se ubaci u ram.

Uputstvo za montažu

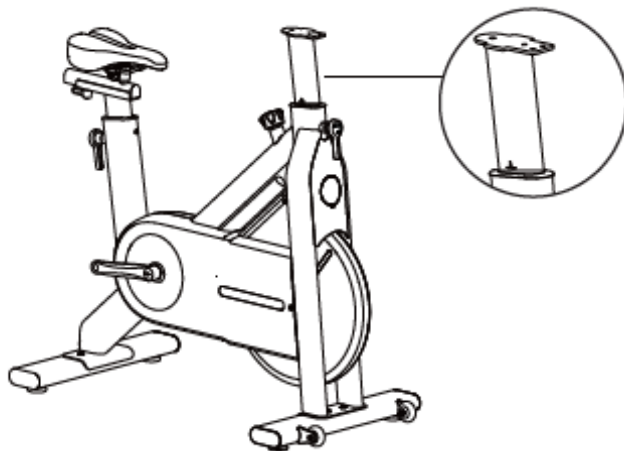
KORAK 4: Montaža prednjeg dela

1. Izvucite ručicu za podešavanje visine jednom rukom, dok držite nosač guverнала ⑦ drugom rukom je ubacite u metalni okvir (kao na slici).



Prvo olabavite ručicu sve dok nosaš guverнала ⑦ ne može da uđe u ram.

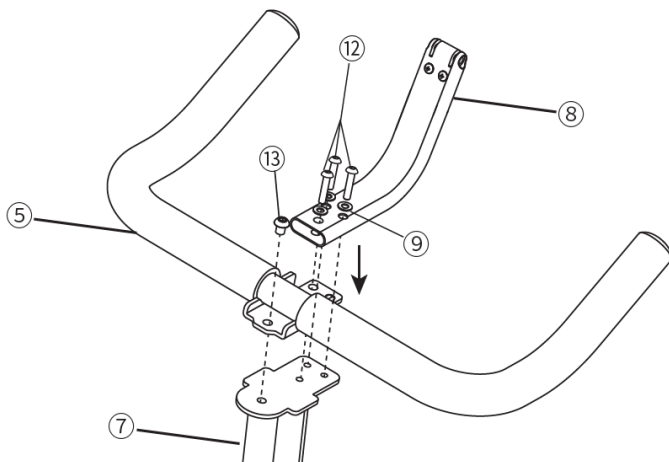
2. Ubacite nosaš guverнала ⑦ u ram bicikle ① i držite skalu paralelno sa gornjom površinom cevi. Pričvrstite nosač guverнала zatezanjem ručice za zatezanje u desno.



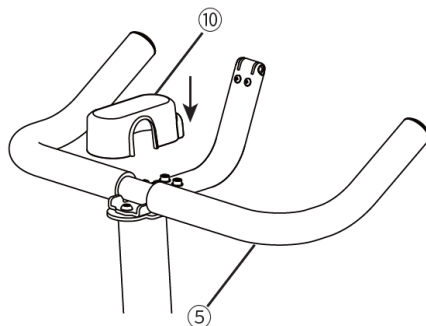
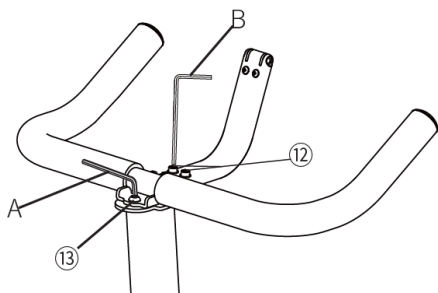
Uputstvo za montažu

KORAK 5: Montaža Guverнала/ Ručki

1. Uzmite jedan šestougaoni vijak (M8 x 12) (13), tri šestougaona vijka imbus (M6 x 30) (12) i podloške (9) iz kese sa vijcima.
2. Poravnajte otvor na rupama nosača guverнала (7) sa rupama na guvernalu (5) i ručno okrenite vijak (13) u crvenu rupu (bez zatezanja). Ubacite nosač mobilnog telefona (8) u okrugli otvor na ručkama kao što je prikazano strelicom. Pravilno poravnajte rupe i ručno zategnite tri vijka M6x30 (12) sa podloškama u otvore.



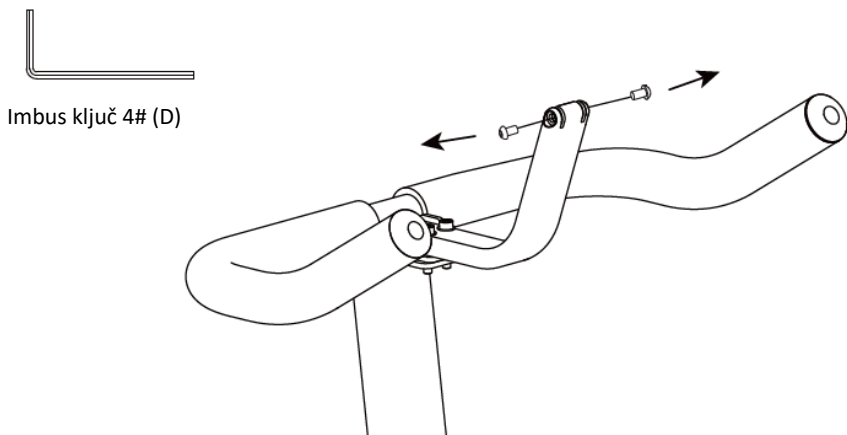
3. Zategnite šestougaoni vijak (M8x12) (13) sa Imbus ključem sa poprečnom glavom 5#(A). Zatim zategnite tri šrafa (M6x30) (12) pomoću imbus ključa 5# (A).
4. Pričvrstite ukrasni poklopac (10) na ručkama (5).



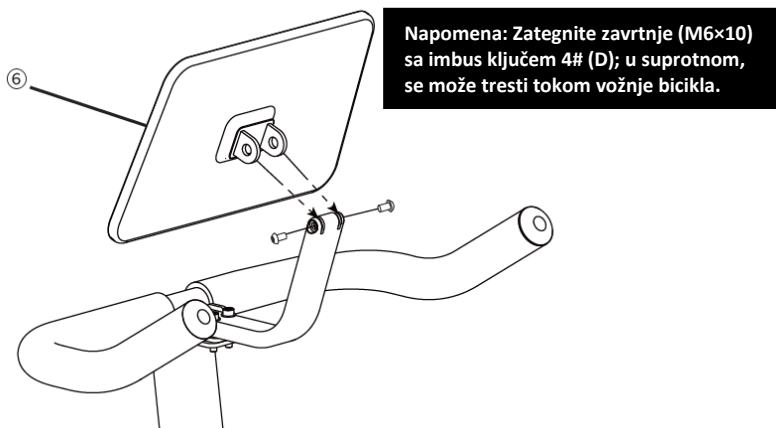
Uputstvo za montažu

KORAK 6: Montaža nosača za mobilni telefon/Tablet

1. Uzmnite imbus ključ 4#(D) iz vrećice sa ključevima.
2. Uklonite zavrtnje (M6×10) unapred instalirane na držaču tableta pomoću priloženog imbus ključa 4#(D).



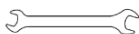
3. Ubacite postolje tableta (mobilnog telefona) ⑥ u otvor guvernala ⑤, ručno pričvrstite zavrtnje (M6×10) u rupe i dotegnite ih pomoću imbus ključa 4# (D).



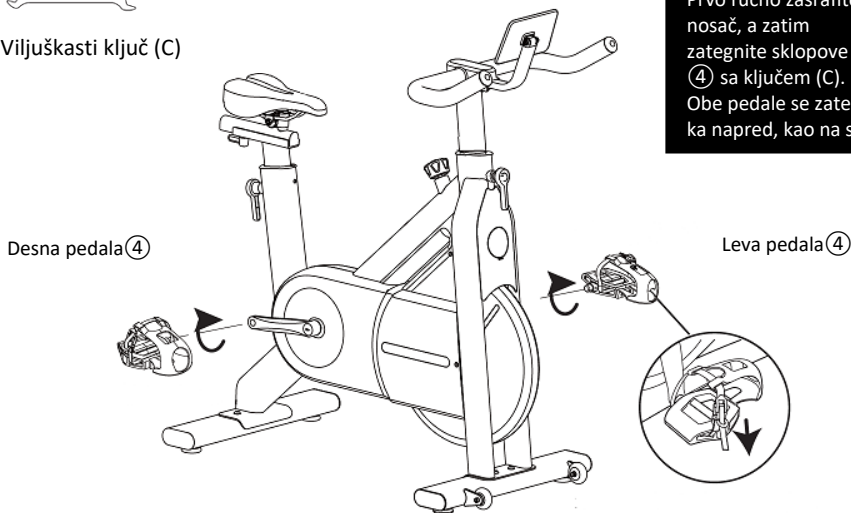
Uputstvo za montažu

KORAK 7: Montaža pedala

1. Izvadite pedale Levu/Desnu ④
2. **Obratite pažnju da razlikujete levu i desnu pedal. Ako nisu pravilno postavljene, navoji na pedalama će biti oštećeni!!!**
3. Postavite sklop leve pedale ④ u levi nosac pedale i zategnite ga viljuškastim ključem (C) u pravcu koji pokazuje strelica.
4. Postavite sklop desne pedale ④ u desni nosač pedale i zategnite ga viljuškastim ključem (C) u pravcu koji pokazuje strelica.
5. Ilustracije pedala mogu se razlikovati od stvarnog proizvoda. Molimo pogledajte stvarni proizvod.



Viljuškasti ključ (C)



Prvo ručno zašrafite pedalu u nosač, a zatim zategnite sklopove pedala L/R ④ sa ključem (C). (Napomena: Obe pedale se zatežu u pravcu ka napred, kao na strelici.)

Napomena: Pre vožnje proverite da li ste pedale zategli kajšem za stopala. Zategnite povlačenjem kajša na dole.



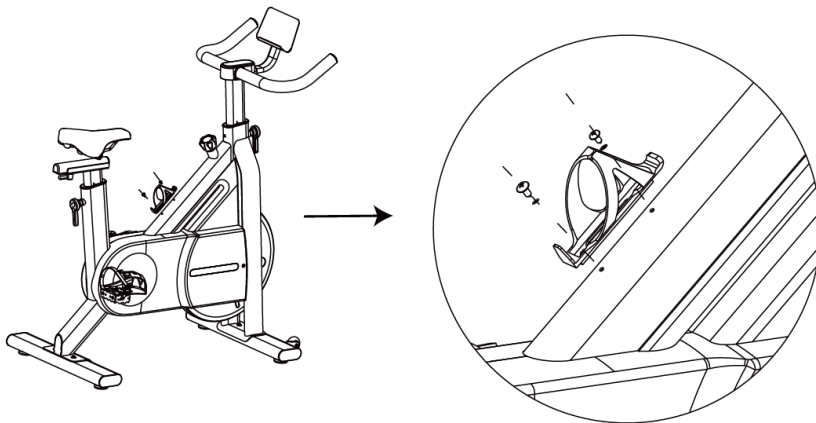
Savet za bezbednost:

Vožnja unazad se ne preporučuje, jer postoji verovatnoća da će se pedale olabaviti. Posle vožnje unazad proverite da li su pedale zategnute, kako bi izbegli bezbednosni problem koji nastaje kada su pedale labave.

Uputstvo za montažu

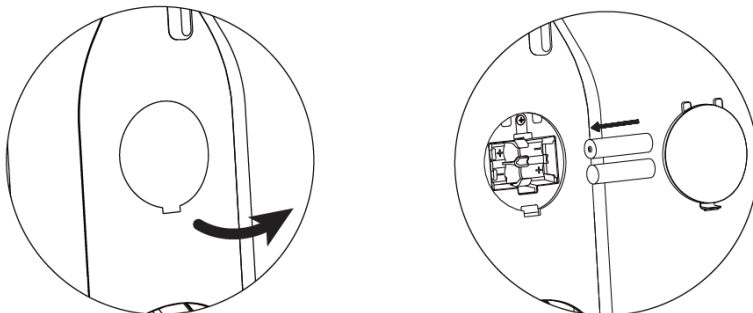
KORAK 8: Montaža nosača za flaše

1. Odvrnite dva samobušeca vijka sa krstastom glavom (4,2 x 16) ⑪ i podloške D5(D12 x d5,3x1,0t) sa rama bicikla.
2. Poravnajte dva vijka (4,2x16) ⑪ sa rupama na držaču za flaše ⑭ i ramom bicikla.
3. Zatim, zategnite dva samobušeca vijka sa krstastom glavom (4,2x16) ⑪, podlošku D5 (D12xd5,3x1,0t) i držač za flaše sa ključem 6#(A) dobijenim uz ovaj proizvod.



KORAK 9: Ugradnja i demontaža baterija

1. Zamena baterije: Povucite poklopac baterije nagore da bi ste ga otvorili i izvadite stare baterije. Ubacite nove AA baterije u slot vodeći računa na +/- i zatvorite poklopac.

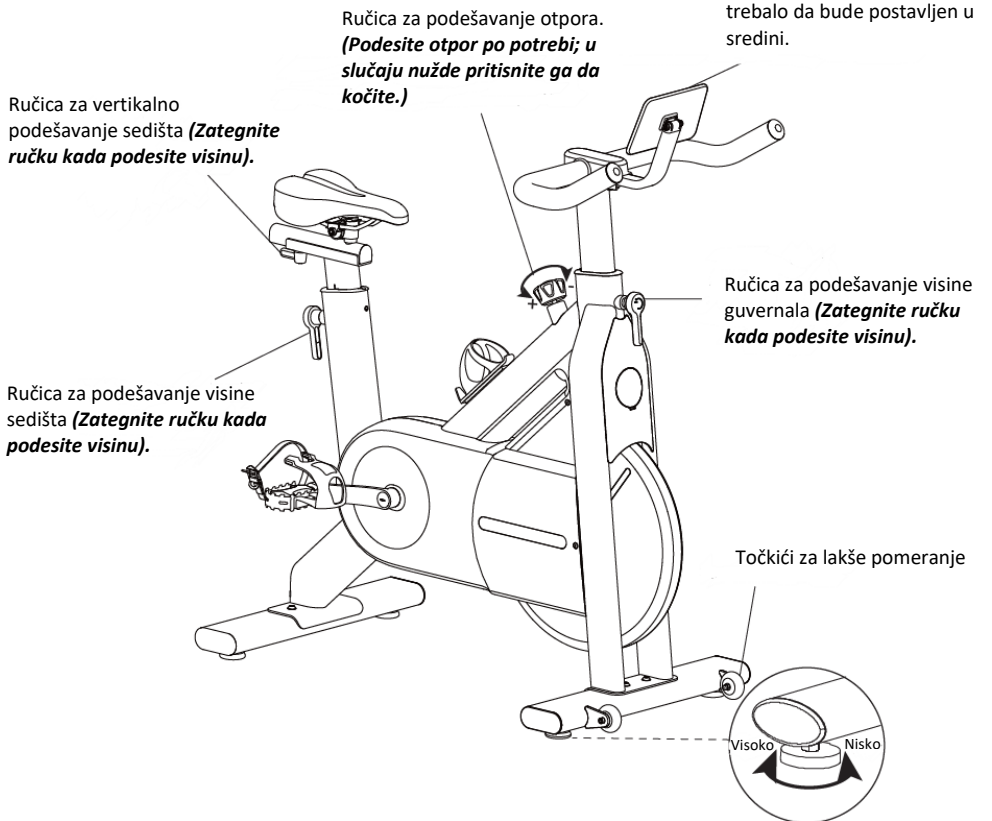


Podešavanje bicikle



Savet za bezbednost:

Podesite bicikl i dotegnite sve šrafove i delove po potrebi pre upotrebe.



Podešavanje visine rama

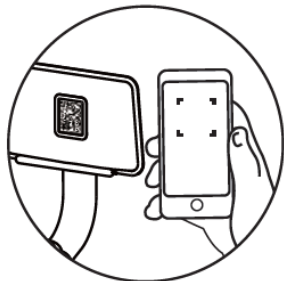
Izjava

Informacije koje se nalaze u ovom priručniku su predlozi za korišćenje proizvoda. Proizvod može biti podložan promenama proizvođača tokom daljeg istraživanja i planova za razvijanje proizvoda, bez najava unapred. Proizvod sa slike može se razlikovati od dobijenog proizvoda.

Prvo korišćenje (Instalacija aplikacije)

Skenirajte QR kod da instalirate YESOIL APP

 YESOUL Android/iOS



APP instalacija i registracija

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

O članarini u aplikaciji

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

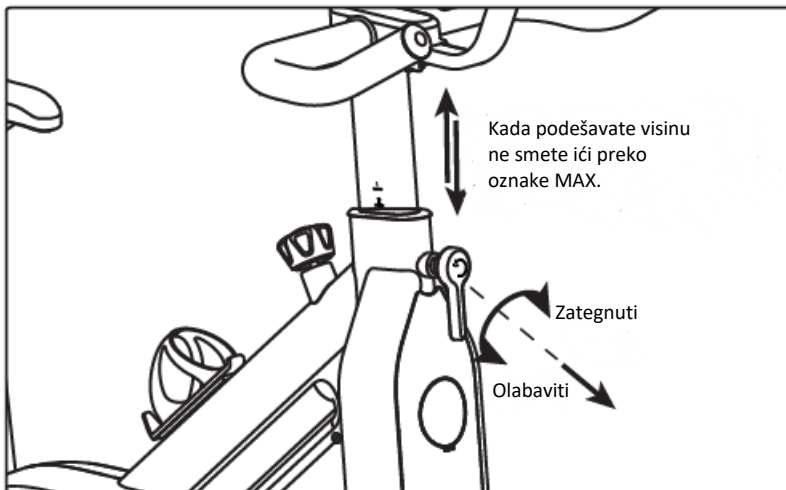
- Nakon prvog povezivanja , APP će se automatski povezati sa biciklom, svaki sledeći put možete odmah da krenete sa vožnjom.
- Bicikl ne podržava istovremenu konekciju sa više smart uređaja. Pre upotrebe proizvoda, uverite se da drugi korisnici nisu povezani na bicikl.
- Bicikl se sam diskonektuje 10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

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

Podešavanje bicikle

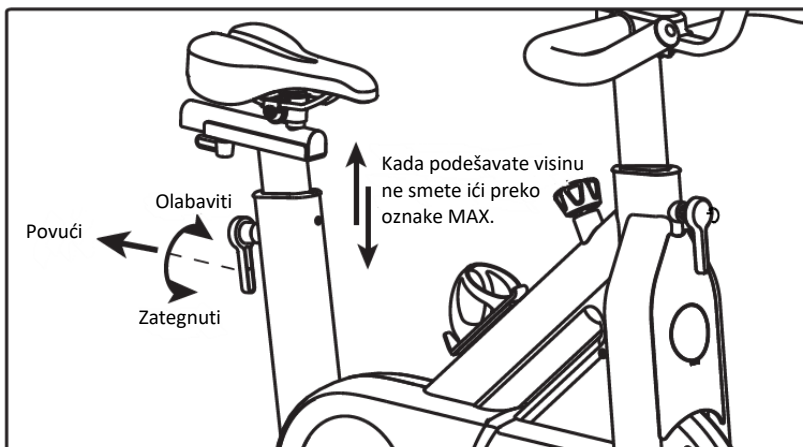
1. Podešavanje visine ručica

Jednom rukom olabavite ručicu za zatezanje na prednjem stubu i povucite je ka napred da bi ste je otključali. Lagano povucite stub gore-dole dok se nosač guvernala ne učvrsti. Zatim zategnite ručicu što je više moguće.



2. Podešavanje visine sedišta

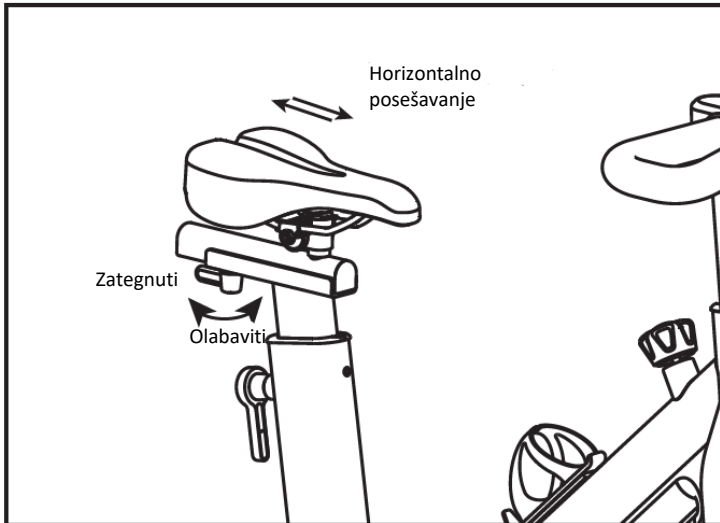
Jednom rukom olabavite ručku za podešavanje visine sedišta na zadnjem delu i povucite. Lagano povucite stub sedišta gore-dole u željeni položaj. Otpustite ručku za zatezanje kako bi se zaključala visina. Zatim je zategnite što je više moguće.



Podešavanje bicikle

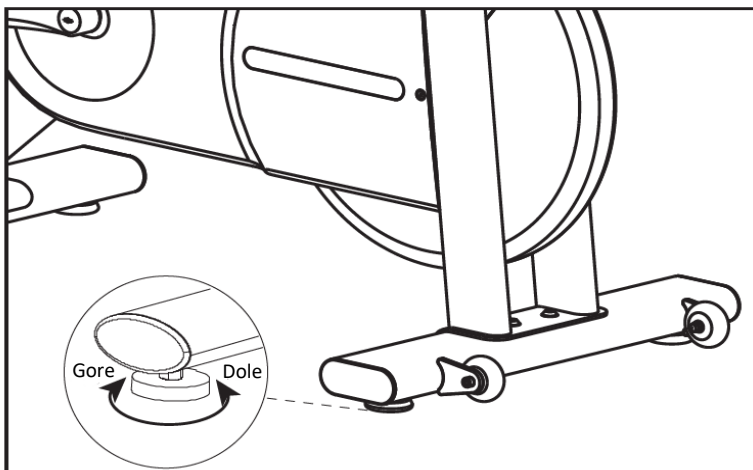
3. Horizontalno podešavanje sedišta

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



4. Podešavanje rama

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



Pravilno vežbanje

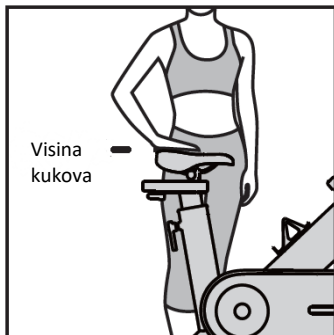
1. Podešavanje pravilnog položaja sedišta

Visina sedišta

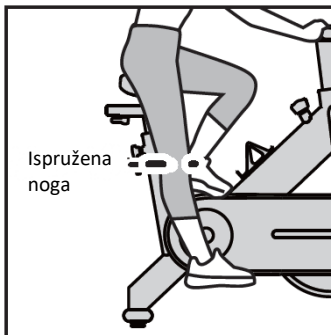
Stanite sa jedne strane sedišta sa spojenim stopalima, podesite sedište na visinu kukova (Sl.1).

Zatim sedite na sedište.

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



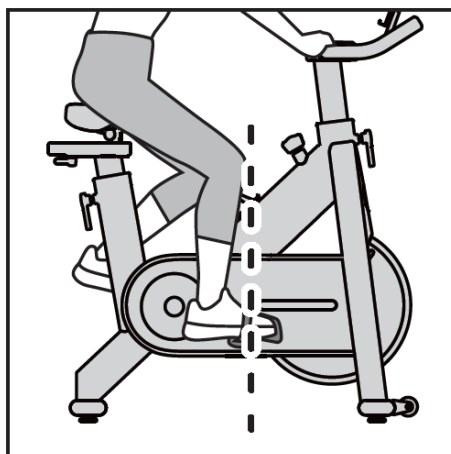
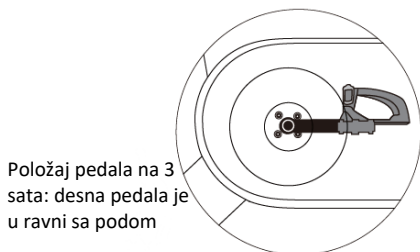
Sl.1



Sl.2

Horizontalno podešavanje sedišta

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



Sl.3

Pravilno vežbanje

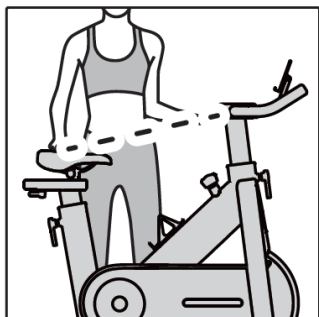
2. Podešavanje odgovarajuće visine upravljača

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

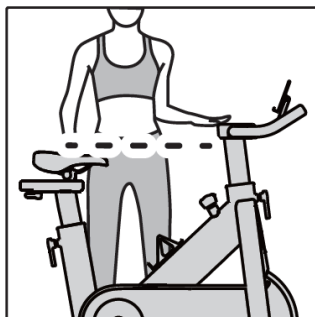
Preporuka: U koliko ste početnik upravljač treba da bude nešto viši od visine sedišta (slika 1)

Za iskusne korisnike može biti u ravni ili nešto niže od visine sedišta (slika 2).

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



Sl.1



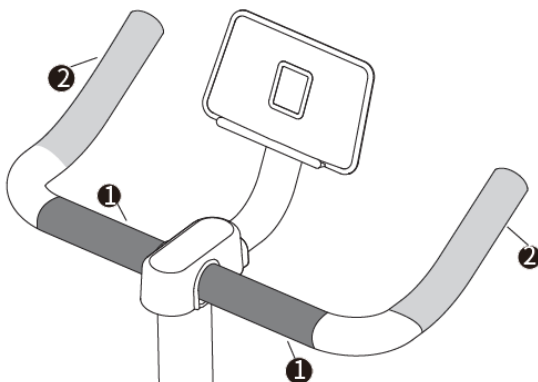
Sl.2

3. Položaj ruku na guvernalu

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

❶ Položaj 1

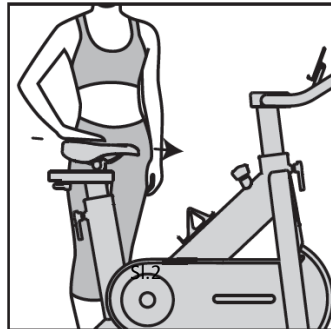
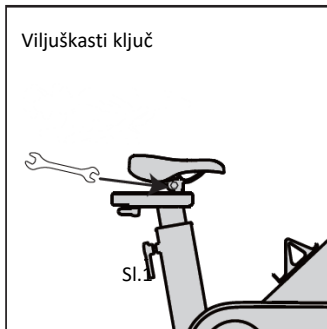
❷ Položaj 2



Podešavanje ugla sedišta

1. Podešavanje ugla sedišta

Lagano olabavite dve matice (sl. 1) sa leve i desne strane na dnu sedišta sa viljuškastim ključem (C) i pritisnite prednji deo sedišta pod odgovarajućim uglom (preporučuje se podešavanje sedišta tako da njegov prednji deo bude malo niži u odnosu na zadni deo/ukoso ka napred), zatim zategnite dve matice na dnu.



Preporuka: Jastuk sedišta se može lagano spustiti u slučaju nelagodnosti u kukovima tokom

Preventivno održavanje bicikle

Svakodnevno održavanje:

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

Održavanje rama:

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

Održavanje pogonskog kajša:

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

Pregled vijaka na kućištu:

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

Pregled ručke za podešavanje otpora:

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

Pregled pedala i radilica:

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

Održavanje sedišta:

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

