



WT50

Pre korišćenja ovog proizvoda molimo vas da pažljivo pročitate uputstvo.



Produkt model: WT50

YESOUL Smart Abdominalni trener

UPUTSTVO ZA UPOTREBU

Specifikacija proizvoda

Naziv proizvoda	YESOUL Smart Abdomenalni trenažer
Broj	YS-NWT50
Model	WT-50
Neto težina	8 kg
Bruto težina	10 kg
Maksimalno opterećenje	100 kg
Dimenzije	1120 x 440 x 715mm
Dimenzije sklopljen	1190 x 440 x 160mm
Baterija	450 mA
Klasa proizvoda	H
Napajanje	5V Dc/1A
Standard	GB17498.1-2008

Pre upotrebe proizvoda

1. Maksimalna nosivost ovog proizvoda je 100 kg.
2. Pre nego što započnete treniranje na ovom trenažeru, konsultujte lekara kako bi ste utvrdili da li je vaše trenutno fizičko stanje pogodno da bi vežbali na ovoj spravi. Naročito ako imate preko 40 godina, ili se nikada niste bavili sportom, ili osobe sa određenim bolestima, moraju prvo da se konsultuju sa profesionalnim lekarom za savet i uputstva pre nego što ga koriste kako bi osigurali svoje zdravlje.
3. Nije preporučljivo koristiti spravu za vežbanje tokom trudnoće, ili u roku od tri meseca nakon porođaja, ili za osobe koje se oporavljaju nakon operacije.

Čuvajte ovo uputstvo na bezbednom mestu kako bi drugi ili oni koji prvi put koriste mašinu za vežbanje mogli da ga pročitaju.

Važna bezbednosna uputstva



Molimo Vas pažljivo pročitajte ovo uputstvo, nepravilna upotreba može dovesti do ozbiljnih povreda ili smrti.

1. Da biste efikasnije koristili YESOUL pametni abdominalni trenažer za fitnes vežbe, preporučuje se da pažljivo pročitate uputstvo pre upotrebe. Pravilna instalacija, održavanje i upotreba ovog proizvoda mogu učiniti sportski trening sigurnijim i efikasnijim.
2. Pre upotrebe, prvo proverite uređaj. Ako utvrdite da je uređaj oštećen ili da su delovi nekompletni, nemojte ga koristiti i na vreme kontaktirajte servisnu službu za korisnike radi konsultacije. Nepoštovanje smernica sa ovog upozorenja može dovesti do telesnih povreda.
3. Budite oprezni kada koristite spravu za trbušne treninge kada klizite gore-dole da ne biste uštinuli ruke. Uverite se da u blizini nema dece ili fiksnih predmeta kako bi sprečili povredu.
4. Kada koristite ovu spravu, držite torzo, ruke, stopala i druge delove dalje od kliznog dela. Kada drugi ljudi vežbaju držite, torzo, ruke, stopala i druge delove tela dalje od sprave jel možete doći u kontakt sa kliznim valjcima i šinama, što može prouzrokovati povrede.
5. Kada koristite, postavite mašinu za abdominalni trening u ravan i širok unutrašnji prostor. Uverite se da prostor na kome vezbate nije manji od 2320*1640 mm.
6. Ovaj proizvod se ne preporučuje za spoljašnju upotrebu. Ne izlažite uređaj suncu duže vreme da biste izbegli habanje ili oštećenje.
7. Kada koristite mašinu za trbušnjake kada se krećete gore-dole, obe ruke moraju čvrsto da drže ručku kako bi se izbegla opasnost od povreda.
8. Kada koristite mašinu za treniranje trbušnjaka, potrebno je da pratite uputstva za upotrebu.
9. Ne rastavljajte ili menjajte delove samovoljno, niti menjajte delove drugih proizvođača i koristite odgovarajuću dodatnu opremu koju je obezbedio proizvođač.
10. Ovaj proizvod je za kućnu upotrebu, nije namenjen za komercijalnu upotrebu, niti je namenjen hotelima ili zdravstvenim klubovima kao i komercijalnim objektima.
11. Ukoliko osetite bol u stomaku, praćen nepravilnim otkucajima srca ili otežano disanje, prekinite sa treninzima, i na vreme se obratite stručnom lekaru.
12. Zbog stalnog poboljšanja i nadogradnje proizvoda, proizvod koji ste kupili može se razlikovati od ilustracija u ovom priručniku, pogledajte stvarni proizvod.

Uputstvo za upotrebu

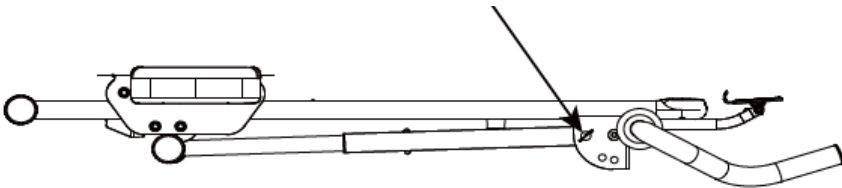
KORAK 1: Pre upotrebe proverite da li je sprava kompletna.

Napomena: YESOUL smart abdominalna sprava za treniranje je pregledana i instalirana pre isporuke. Potrebno je samo da sledite nekoliko jednostavnih koraka u nastavku da biste je koristili.

1. Izvadite spravu i pripadajuću dodatnu opremu iz pakovanja i proverite da li su u dobrom stanju. Ako je moguće, sačuvajte ambalažu za pakovanje i uklonite pribor pre sastavljanja da biste sprečili oštećenje.
2. Radi vaše udobnosti , u potpunosti smo sastavili i testirali mašinu za treniranje pre nego to je izašla iz fabrike. Samo izvadite mašinu i odrežite ili uklonite fiksne plastične vezice, tako da se deo za klečanje može testirati i koristiti u kliznom režimu.

KORAK 2: Izvadite spravu za vežbanje iz kutije i povucite sigurnosni ključ (prikaz na slici ispod).

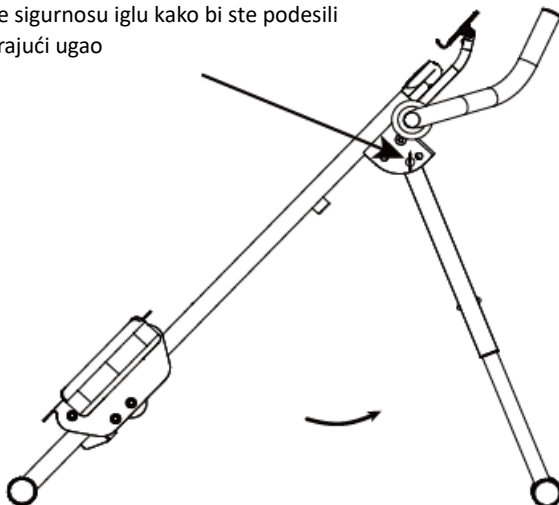
Izvucite sigurnosni ključ za sklapanje



Uputstvo za upotrebu

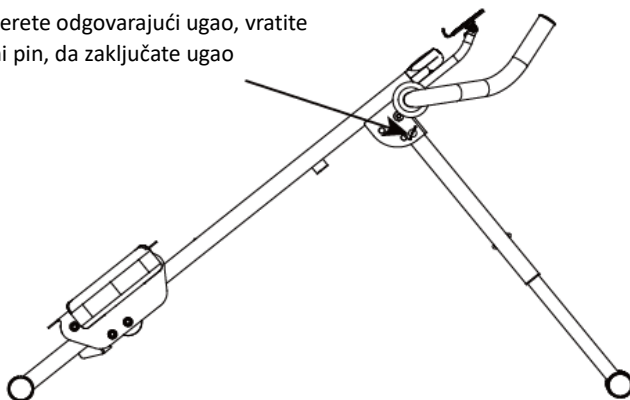
KORAK 3: Prednji oslonac je namenjen za podešavanje ugla prilikom vežbanja.

Povucite sigurnosnu iglu kako bi ste podesili odgovarajući ugao



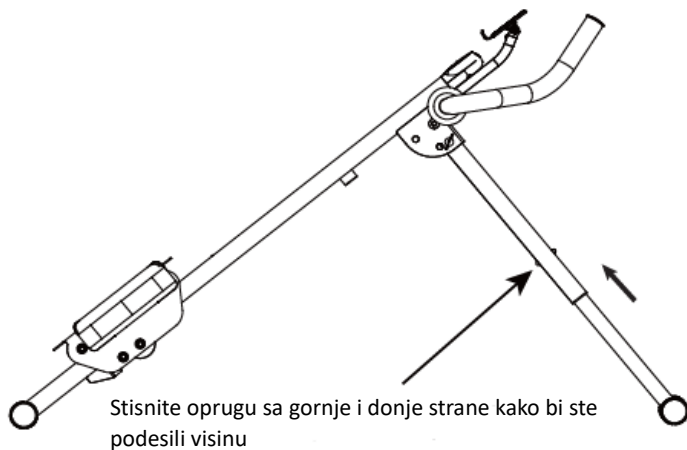
Ubacite sigurnosni pin

Kada izaberete odgovarajući ugao, vratite sigurnosni pin, da zaključate ugao

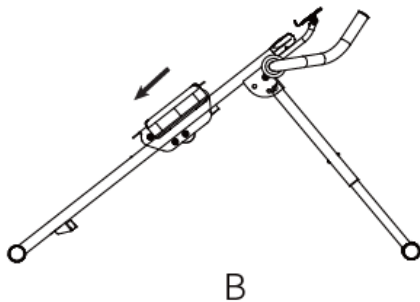
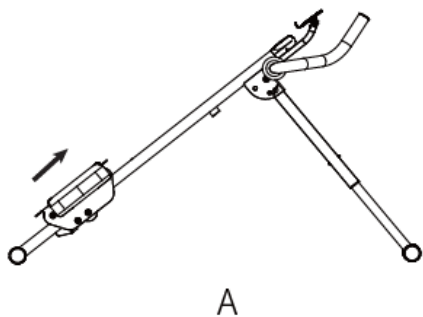


Uputstvo za upotrebu

KORAK 4: Podešavanje visine



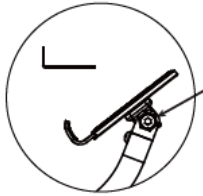
KORAK 5: Pravci kretanja: A kretanje na gore, B kretanje na dole



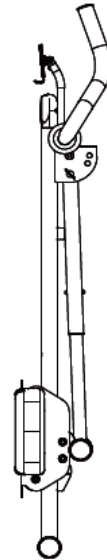
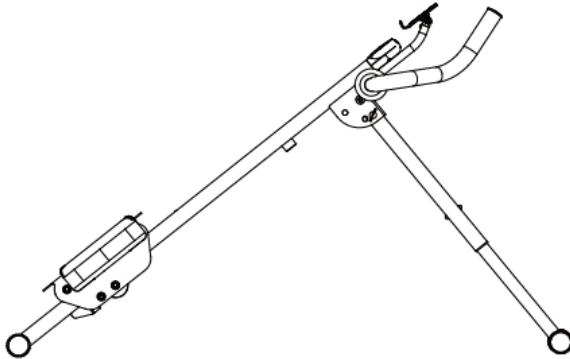
Uputstvo za upotrebu

KORAK 6: Odlaganje uređaja

Prvo izvucite sigurnosni pin da biste savili prednji stub, zatim kada preklopite trenadžer ubacite sigurnosni pin u odgovarajući otvor. Nakon što ubacite pin trenadžer je fiksiran i može se odložiti.



Ako se nosač za telefon olabavi, poristite imbus ključ koji dolazi u kesi sa alatom kako bi ga dotegli.



Saveti: Za praktičnost premeštanja ili skladištenja trenadžera, sledite gore navedene korake.

Saveti za treniranje

1. Podesite pravac i položaj tela za klečanje i postavite telo u odgovarajući položaj za treniranje, i nemojte koristiti ovaj proizvod unazad.
2. Kleknite na otvore od pene u obliku slova D, nagnite se napred i oslonite se podlakticom i laktom na žutu podlogu naslona za ruke za podršku i držite sivu ručku dlanovima obe ruke.
3. Držite gornji deo tela u podupirućem stavu, podesite kičmu ravno da se zategne i ne savijate se u struku (držite ispravno leđa da ne dođe do povrede) vršite silu kroz stomak, a istovremeno terajte noge da klize napred i gore ujednačenom brzinom. Da bi se obezbedilo tačno brojanje, podmetači za kolena klizanjem treba da prolazi kroz otvor senzora u sredini klizača. Možete kliziti što je više moguće u skladu sa svojom fizičkom spremom. Tokom vežbanja, ne podižite gornji deo tela da vam ne bi kolena ispala iz podlogu za klečanje i kako biste izbegli opasnost.
4. Nakon što otvori za kolena klizi pored otvora za senzor i dostignu najvišu tačku, abdominalna sila deluje tako da natera butine da klize nadole i unazad. Prilikom klizanja nadole, stomakom i butinama kontrolišite silu spustanja.
5. Ponovite trening sa kretnjama gore i dole u skladu sa gornjim savetima da biste dobili savršenu formu.

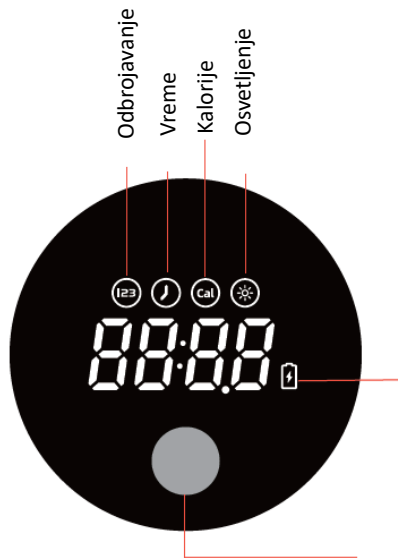


SIGUNOSNO UPOZORENJE:

Kada vežbate, pokušajte da koristite snagu stomaka i nogu kako biste kolenima gurali podlogu da klizi gore ili dole, posebno kada klizite nadole, nije preporučljivo da naglo koristite previše sile ili podižete kolena, kako biste izbegli mogućnost da vam kolena izlete iz podloge za klečanje, kao i da ne dođe do oštećenja pri vožnji i klizanju, usled udara a sa prednjim i zadnjim graničnikom. Trenažer poseduje pastične jastuke kako bi se izbegla prekomerna buka.

Displej/ Brojač

OPIS DISPEJA I NJEGOVA UPOTREBA:



Ako je snaga veća od 25%, baterija i ikona munje neće biti prikazana. Ako je baterija manje od 25%, ikona baterije će brzo treptati da ukaže na punjenje. Ako je baterija manja od 10%, ikona će brzo treptati, a zatim će se isključiti. Tokom punjenja, ikona munje će polako treptati da označi da se baterija puni. Kada je baterija potpuno napunjena, ikonica batreije će biti uključena to označava da je punjenje završeno. Isključite kabl za punjenje na vreme. Ikone baterije i munje se neće prikazati nakon što se kabl za punjenje izvuče.

Touch dugme
Kratko pritisnite da biste promenili režim prikaza
Pritisnite i držite 3 sekunde da biste uključili i isključili smart displej.

Uputstvo za korišćenje pametnog brojača

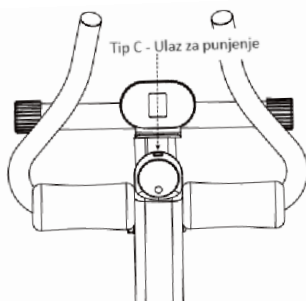
1. Uključivanje: Pritisnite i držite ≥ 3 sekunde, ili direktno povucite držač za kolena da biste pokrenuli senzor da započne brojanje;
2. Isključivanje: Pritisnite i držite ≥ 3 sekunde, ili ako senzor ne registruje pokrete 5 minuta, brojač i svetlo će se automatski isključiti i ući u stand-by režim.
3. Pauza/nastavak: 10 sekundi bez detektovanja pokreta, automatski će se pauzirati i sačuvati podatke, 30 sekundi bez detektovanja pokreta, ekran će se ugasi ali će svetlosni prsten biti uključen. Automatski će ekran uključiti kada senzor detektuje pokred držaca za kolena ili ga možete aktivirati kratkim pritiskom na taster;

Displej/ Brojač

Podešavanje odbrojavanja

4. Prebacivanje režima: Broj ponavljanja/ vreme vežbanja/ potrošnja kalorija, možete prebacivati kratkim pristiskom tastera na displeju.
5. Istorija aktivnosti: Možete da pogledate prikaz istorije podataka dvostrukim klikom na dugme, a podaci o svakoj vežbi će se automatski prikazati i brojati kada počnete da vežbate dok ne dođu do prethodnog vežbanja, zatim će se automatski obristati i biće sačuvani novi podaci. Ako je potrebno ručno da obrišete sačuvane podatke, možete to učiniti na sledeći način: Pritisnite i držite dugme duže od 7 sekundi, ekran za brojanje će se ugasi, svetlosni prsten će se ugasi dok se na ekranu ne prikaže 0000, što znači da su sačuvani podaci ručno obrisani.
6. Uključivanje/ isključivanje prstena oko displeja: Pritisnite dugme 5 sekundi nakon pokretanja sprave, svetlosna ikona sata će se isključiti nakon 1 sekunde da bi označila da je funkcija osvetljenja isključena/uključena.

Upuststvo za punjenje:



*Sačuvajom životnu sredinu, uz ovaj proizvod ne dolazi dodatni kabl za punjenje, mogu se koristiti konvencionalni punjači za domaćinstvo i kablovi za punjenje!

Podsetnik o punjenju: Digitalni displej na ovom trenažeru ima ugrađenu litijumsku bateriju. Kada je snaga veća od 25%, ikona baterije će biti isključena. Kada je napunjenost baterije niža od 25%, ikona napajanja će treptati da vas podseti da je na vreme napunite putem Tip-C. Tokom procesa punjenja, ikona munje polako treperi da bi označila da se puni. Kada je baterija potpuno napunjena, baterija i ikona munje će stalno svetleti kako bi označila da je punjenje završeno. Isključite kabl za punjenje.

(Savet: Ne koristite spravu za vežbanje tokom punjenja da biste sačuvali vek trajanja baterije. Isključite kabl za napajanje Tip-C pre početka vežbanja, a nakon što se punjenje završi.)

Svetlosni prsten za prikaz sagorevanja masti

YESOUL inteligentni trenažer je specijalno dizajnirana sa svetlosnim prstenom za prikaz sagorevanja masti i inteligentnim meračem za odbrojavanje, tako da možete intuitivnije da razumete trenutni status vežbanja, pomaže vam da dovršite cilj sagorevanja masti svakog treninga i pomaže vam da dobijete savršeni telo.



Ovaj proizvod je specijalno dizajniran sa 5 boja svetlosnih prstenova za sagorevanje masti na displeju, svaka boja koja se prikazuje predstavlja trenutno stanje vežbanja:

- 1-30 vežbi trbušnjaka je zagrevanje- svetlosni prsten pokazuje zeleno
- 31-60 vežbi trbušnjaka aktiviranje energije i svetlosni prsten pokazuje plavo
- 61-100 vežbi trbušnjaka za početak procesa sagorevanja masti - prsteni pokazuje ljubičastu boju
- 101-150+ vežbi trbušnjaka trening visoke aktivnosti, a svetlosni prsten pokazuje narandžastu boju
- 151+ vežbi trbušnjaka sagorevanje masti i zona jake aktivnosti - svetlosni prsten pokazuje crveno

Ako po prvi put koristite trenažer, možete da podesite odgovarajuće ciljeve i vežbe prema vašoj fizičkoj spremi, ili završiti trening trbušnih mišića u grupama prema gore navedenim ciljevima vežbi.

Preporučuje se da interval između svake grupe treninga ne prelazi 3 minuta, a vreme odmora treba da bude 2-3 minuta kako bi se obezbedilo da su mišići tela i dalje aktivirani između svakog seta intervala odmora, što može pomoći boljem efektu sagorevanja viška kilograma.

Održavanje i odlaganje trenažera

Odlaganje i održavanje

Odlaganje: Ako ne koristite trenažer duži vremenski period možete ga odložiti na sledeći način, preklopite trenažer (prikazano prethodno na uputstvu) kako bi zauzimao manje prostora. Odložite ga na suvom mestu. Možete pokriti proizvod sa tkaninom ili zaštitnom vrećom koja dolazi sa kutijom. U koliko trenažer odlažete na duži vremenski period uverite se da ne dolazi previše u kontakt sa prašinom ili drugom prljavštinom.

Održavanje: Za svakodnevnu upotrebu, održavajte trenažer čistim i redovno uklonite prašinu i nečistoće sa trenažera. Redovno brišite kliznu stazu i ostale delove malo navlaženom krpom da obezbedite glatko klizanje nosaša i održavate uredjaj čistim;

Izbegavajte da snažno pritiskate pametni brojač ili da ga brišete sa vlažnom krpom kako bi sprečili da voda utiče na normalnu upotrebu.

Rešavanje problema

Greška	Razlog problema	Rešavanje
Trenažer se ljulja ili je labav	Sigurnosni ključ nije zaključan	Zategnite labavi deo
Prevelika buka	Olabavljeni su pokretni delovi	Zatehnite labavi deo