



Instrukcja obsługi

YESOUL W1



Importer

Aktro Sp. z o. o.

ul. Andersa 7 lok. 4

15-124 Białystok

1. Środki ostrożności i instrukcje ostrzegawcze



Uwaga: Przed użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i zwrócić uwagę na następujące środki ostrożności:

- Bieżnia powinna być umieszczona w dobrze wentylowanym i suchym pomieszczeniu, aby uniknąć wilgoci. Nie umieszczaj żadnych obcych przedmiotów na bieżni, aby zapobiec uszkodzeniu silnika z powodu przedostania się wody do silnika.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że masz na sobie odpowiedni strój sportowy i profesjonalne buty sportowe, a także wykonuj ćwiczenia rozciągające całe ciało. Nie ćwicz boso na bieżni.
- Wtyczka zasilająca musi być solidnie uziemiona, a gniazdko powinno mieć wydzielony obwód, aby nie dzielić zasilania z innymi urządzeniami elektrycznymi.
- Aby zapobiec wypadkom, trzymaj dzieci z dala od tego sprzętu.
- Unikaj długotrwałego użytkowania bieżni w warunkach przeciążenia, ponieważ może to doprowadzić do uszkodzenia silnika i sterownika, przyspieszenia zużycia i starzenia się łożysk, pasów bieżni i pokładu. Zaleca się regularną konserwację, aby zapewnić, że sprzęt jest w dobrym stanie.
- Aby utrzymać prawidłowe działanie urządzeń elektronicznych i sterowników, należy ograniczyć ilość kurzu w pomieszczeniu i utrzymać odpowiednią wilgotność powietrza, by zapobiec silnym zakłóceniom elektrostatycznym.
- Po użyciu należy wyłączyć bieżnię.
- Podczas korzystania z bieżni należy zadbać o cyrkulację powietrza w pomieszczeniu.
- Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz dyskomfort lub doświadczysz nienormalnych objawów, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

- Po użyciu olej silikonowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci, aby uniknąć poważnych konsekwencji w razie przypadkowego połknięcia.
- Obszar bezpieczeństwa za bieżnią wynosi 1000 mm * 2000 mm.

Ostrzeżenie: Aby zmniejszyć liczbę wypadków, należy przestrzegać poniższych przepisów:

- Przed użyciem bieżni sprawdź, czy ubranie jest prawidłowo zapięte lub zapięte.
- Unikaj noszenia ochraniaczy, które mogą zostać wciągnięte przez bieżnię.
- Trzymaj przewód zasilający z dala od źródeł ciepła.
- Nie pozwalaj dzieciom zbliżać się do bieżni.
- Nie należy korzystać z bieżni na zewnątrz.
- Przed przeniesieniem bieżni należy odłączyć zasilanie.
- Nie otwieraj górnej pokrywy ani lewego i prawego tylnego siedzenia bez nadzoru specjalisty.
- Ograniczenie do jednej osoby ćwiczącej na bieżni.
- Jeżeli podczas ćwiczeń odczuwasz zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nudności lub duszność, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

Ostrzeżenie!

Jeśli jesteś w trakcie leczenia lub należysz do poniższych typów pacjentów, przed użyciem koniecznie skonsultuj się z lekarzem.

- (1) Pacjenci odczuwający ból dolnej części pleców lub ci, którzy doznali urazów nóg, dolnej części pleców lub szyi, lub ci, którzy odczuwają ból nóg, dolnej części pleców, szyi i ramion (jak np. pacjenci z przewlekłą przepukliną dyskową, ześlizgiem kręgosłupa, wypuklizną szyi itp.).
- (2) Pacjenci z chorobą zwyrodnieniową stawów, reumatyzmem lub bolesnym reumatyzmem.
- (3) Osoby z nieprawidłowościami, takimi jak osteoporoza.
- (4) Osoby z chorobami układu krążenia (choroby serca, choroby naczyń, wysokie ciśnienie krwi itp.).
- (5) Osoby z zaburzeniami układu oddechowego.
- (6) Osoby korzystające ze sztucznych rozruszników serca lub wszczepionych urządzeń elektronicznych do celów medycznych.
- (7) Osoby z nowotworami złośliwymi.
- (8) Osoby z zakrzepicą lub poważnymi zaburzeniami krążenia krwi, ostrym zapaleniem żył itp.
- (9) Osoby z zaburzeniami krążenia obwodowego spowodowanymi np. cukrzycą.

- (10) Osoby z ranami skóry.
- (11) Osoby z gorączką spowodowaną chorobą (temperatura skóry osiągająca 38°C lub więcej).
- (12) Osoby o nieprawidłowych lub zgiętych plecach.
- (13) Kobiety w ciąży, kobiety potencjalnie ciężarne lub kobiety w trakcie menstruacji.
- (14) Osoby, które czują się nienormalnie fizycznie i potrzebują odpoczynku.
- (15) Osoby o wyraźnie złej kondycji fizycznej.
- (16) Osoby korzystające ze sprzętu w celach rehabilitacyjnych.
- 17) Osoby, które odczuwają jakiegokolwiek nieprawidłowości w swoim ciele, inne niż opisane powyżej.

Stosowanie może być przyczyną wypadków lub pogorszenia stanu fizycznego.

- Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz nietypowy ból, na przykład ból dolnej części pleców, drętwienie nóg, zawroty głowy, nieregularne bicie serca lub inne niż zwykle uczucie dyskomfortu, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
- Opiekunowie dzieci powinni uważać, aby nie pozwolić dzieciom bawić się tym produktem.
- Niedostosowanie się do tego przepisu może skutkować obrażeniami.
- Podczas użytkowania lub załadunku i rozładunku produktu należy upewnić się, że w pobliżu nie znajdują się ludzie ani zwierzęta (z tyłu, z dołu i z przodu produktu).

Zabronione!

- Nie należy używać tego urządzenia, jeśli obudowa jest pęknięta, uszkodzona lub odłączona (co powoduje struktury wewnętrzne) lub jeśli odłączą się części spawane.

W przeciwnym razie może dojść do wypadków lub obrażeń

- Nie wchodzić na bieżnię ani nie schodzić z niej podczas ćwiczeń.

Może to spowodować upadki i obrażenia.

- Nie należy używać ani przechowywać bieżni na zewnątrz, w łazience lub w wilgotnych lub miejsca łatwo wilgotne.

- Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych ani wysokiej temperatury otoczenia, takiego jak otoczenie kominka lub urządzeń grzewczych, takich jak elektryczne koce.

W przeciwnym razie może dojść do wycieku prądu lub pożaru

- Nie należy korzystać z bieżni, jeśli przewód zasilający lub wtyczka są uszkodzone, albo gniazdko jest poluzowane.

W przeciwnym razie może dojść do porażenia prądem, zwarcia lub pożaru.

- Nie uszkodzaj, nie zginaj ani nie skręcaj przewodu zasilającego. Unikaj również umieszczania ciężkich przedmiotów na przewodzie zasilającego lub przytrzaśnięcia przewodu.

W przeciwnym razie może dojść do wycieku, pożaru, a nawet porażenia prądem lub zwarcia.

- Nie należy pozwalać, aby dwie lub więcej osób korzystało z bieżni jednocześnie i pamiętając o nieobecności innych osób w pobliżu podczas użytkowania.

W przeciwnym razie może dojść do wypadków lub obrażeń.

- Nie zezwalaj na wstęp osobom, które nie potrafią wyrazić swojej świadomości lub nią sterować.
- Może to spowodować wypadek lub obrażenia.

Nie rozmontowuj bieżni!

Zabrania się całkowitego demontażu, naprawy lub wymiany bieżni oraz wymiany elementów bieżni

-Istnieje ryzyko obrażeń na skutek awarii mechanicznej.

Unikać kontaktu z wodą

Nie dopuszczaj do kontaktu korpusu głównego ani elementów sterujących z wodą lub inne ciecze przewodzące.

- Może to spowodować porażenie prądem lub pożar.

Zabronione!

- Osoby, które nie ćwiczą regularnie, nie powinny podejmować się forsownych ćwiczeń nagle

Może to być szkodliwe dla zdrowia.

- Nie stosować po wypiciu wody, w przypadku uczucia zmęczenia, na początku wysiłku fizycznego lub w trakcie ćwiczeń fizycznych lub gdy ciało znajduje się w nieprawidłowym stanie.

Może to prowadzić do obrażeń.

- Produkt nadaje się do użytku domowego i nie nadaje się do miejsc, w których występuje wiele niekonkretni użytkowników, np. szkoły lub siłownie.

- Nie stosować podczas picia, jedzenia lub innych czynności.

- Nie stosować w przypadku uczucia ospałości po wypiciu alkoholu.

Może to spowodować wypadki i obrażenia.

- Nie używać, gdy w kieszeniach spodni znajdują się twarde przedmioty.

Może to spowodować wypadki i obrażenia.

- Nie dopuszczaj do kontaktu wtyczki zasilającej z igłami, śmieciami lub wodą.

Może to spowodować porażenie prądem, zwarcie lub pożar.

- Podczas użytkowania nie należy odłączać wtyczki zasilania ani przetaczać wyłącznika zasilania w pozycję „wyłączone”.

Może to spowodować obrażenia.

Ostrożnie z mokrymi rękami!

- Nie wyciągaj i nie wkładaj wtyczki zasilającej mokrymi rękami.

Może to spowodować porażenie prądem i obrażenia.

Wyciągnij wtyczkę zasilania!

- Jeżeli urządzenie nie jest używane, należy wyciągnąć wtyczkę z gniazdka.

- Kurz i wilgotne powietrze mogą powodować degradację izolacji, co może prowadzić do wycieku prądu lub pożaru. Podczas konserwacji należy pamiętać o wyciągnięciu wtyczki zasilania z gniazdka.

Nieprzestrzeganie tych zaleceń może skutkować porażeniem prądem lub obrażeniami.

- Jeśli urządzenie nie może się uruchomić lub występują nieprawidłowości, należy zaprzestać jego używania. Natychmiast odłączyć wtyczkę zasilania i powierzyć profesjonalście sprawdzenie i naprawę.

Nieprzestrzeganie tych zaleceń może skutkować porażeniem prądem lub obrażeniami.

- W przypadku przerwy w dostawie prądu należy natychmiast odłączyć wtyczkę zasilającą.

W przeciwnym razie może dojść do wypadków lub obrażeń po przywróceniu zasilania

- Wyciągając wtyczkę z gniazdka, nie ciągnij za przewód; wyciągnij ją chwytając za wtyczkę.

W przeciwnym razie może dojść do zwarcia, porażenia prądem lub pożaru.

Instrukcje uziemienia!

- Ten produkt wymaga uziemienia. Jeśli sprzęt ulegnie awarii, uziemienie zapewni minimalną ścieżkę rezystancji dla prądu, zmniejszając ryzyko porażenia prądem.

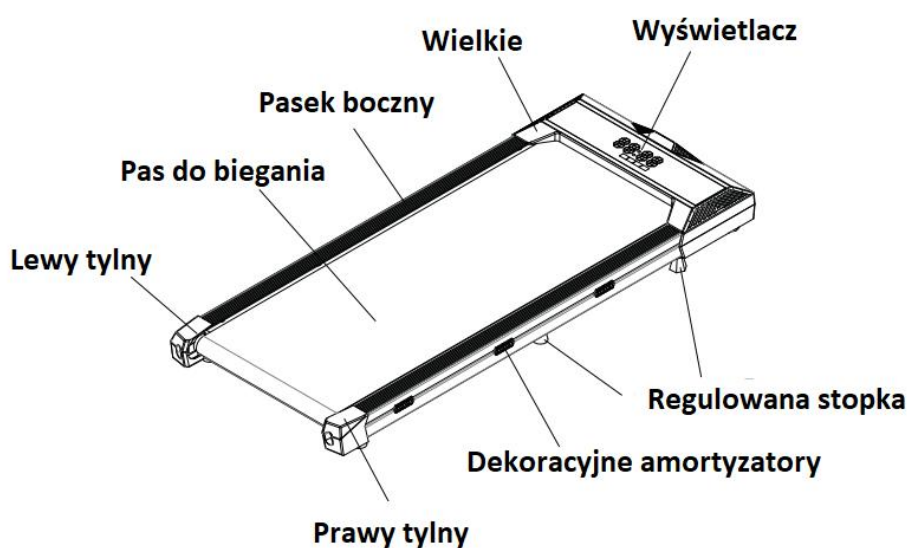
- Produkt jest wyposażony w przewód uziemiający urządzenie i wtyczkę uziemiającą. Wtyczka ta musi być włożona do prawidłowo zainstalowanego i uziemionego gniazdka, które jest w pełni zgodne z lokalnymi przepisami lub wymogami prawnymi.

Niebezpieczeństwo!

- Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenia może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do uziemienia produktu, powierz inspekcję profesjonalnemu elektrykowi. Nawet jeśli wtyczka dostarczona wraz ze sprzętem nie pasuje do gniazda, nie modyfikuj jej.

- Proszę zlecić montaż odpowiedniego gniazdka profesjonalnemu elektrykowi
 - Ten produkt ma wtyczkę uziemiającą. Upewnij się, że jest podłączony do gniazdka, które pasuje do kształtu wtyczki.
- Tego produktu nie można podłączyć do adaptera.
- Zagrożenie połknięciem: Produkt zawiera baterię guzikową lub pastylkową. Połknięcie może spowodować śmierć lub poważne obrażenia.
 - Połknięta bateria guzikowa lub pastylkowa może spowodować wewnętrzne oparzenia chemiczne już po 2 godzinach.
 - Trzymaj nowe i używane baterie poza zasięgiem dzieci.
 - Jeśli istnieje podejrzenie, że bateria została połknięta lub umieszczona w jakiegokolwiek części ciała, należy natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską.
 - Wyjmij i natychmiast poddaj recyklingowi lub zutylizuj zużyte baterie zgodnie z lokalnymi przepisami i trzymaj z dala od dzieci. NIE wyrzucaj baterii do śmieci domowych ani nie spalaj. Nawet zużyte baterie mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć, skontaktuj się z lokalnym centrum kontroli zatruć.
 - Nie należy wymusić rozładowania, ponownego ładowania, rozmontowywania, podgrzewania powyżej (określonej przez producenta temperatury znamionowej) ani spalania. Może to spowodować obrażenia z powodu odpowietrzenia, wycieku lub wybuchu skutkującego oparzeniami chemicznymi.
 - Nie ładuj baterii.

2. Przedstawienie produktu



Opakowanie zawiera:

Jednostka główna

Pakiet części zamiennych

Parametry techniczne:

Waga netto - 17,5 kg

Waga brutto - 20 kg

Maksymalne obciążenie - 120 kg

Rozmiar produktu - 1185*490*109mm

Obszar do biegania - 945*400mm

Moc silnika - 0,75 KM

Wyświetlana prędkość - 1-6 km/h

Napięcie robocze - Prąd zmienny 220 V 50 Hz

Metoda kontroli - Pilot zdalnego sterowania (bateria guzikowa, model: CR2032L)

Załącznik (Lista części zamiennych):

5 klucz imbusowy

Długa podkładka pod stopy

Olej metylosilikonowy

Pilot

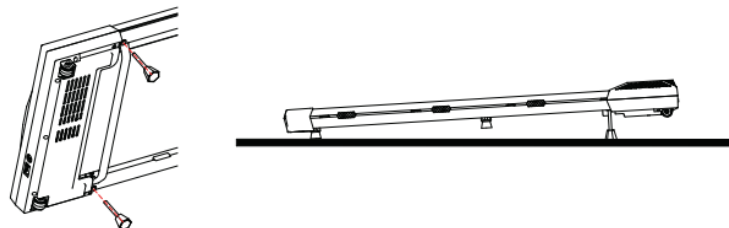
Instrukcja obsługi

3. Instrukcja użytkowania

1. Jeśli podłoże jest nierówne lub bieżnia się trzęsie, należy ustawić regulowaną matę pod stopy znajdującą się na spodzie bieżni w odpowiedniej pozycji, matę pod stopy należy dopasować do podłoża. (jak pokazano na poniższym rysunku)

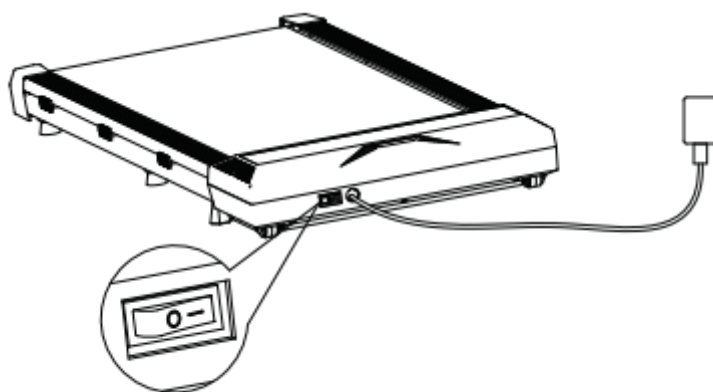


2. Podczas regulacji nachylenia należy używać długich podkładek pod stopy znajdujących się w torbie z akcesoriami. Wystarczy wkręcić długie podkładki pod stopy zgodnie z ruchem wskazówek zegara w otwory na śruby, a podkładki pod stopy muszą pasować do podłoża (tak jak pokazano na poniższym rysunku).



Uwaga: Wymień podkładki i dostosuj nachylenie do własnych potrzeb.

3. Jak pokazano na poniższym rysunku, włącz zasilacz, włącz przełącznik zasilania z boku urządzenia i przejdź do trybu czuwania.



4. Zalecenia i wytyczne dotyczące ćwiczeń

Rozgrzewka

Przed każdą sesją konieczna jest 5-10 minutowa rozgrzewka.

Oddychanie

Podczas ćwiczeń nie wstrzymuj oddechu. Oddychaj regularnie, koordynując ruchy. Jeśli oddech stanie się zbyt szybki, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Częstotliwość

Trening tej samej grupy mięśni powinien odbywać się w odstępie 48 godzin, co oznacza, że ta sama grupa mięśni nie powinna być trenowana w kolejne dni,

Obciążenie treningowe

Określ obciążenie treningowe na podstawie osobistego poziomu sprawności, a następnie ćwicz zgodnie z zasadą progresywnego obciążenia. Ból mięśni jest normalny w początkowym treningu. Przy regularnych ćwiczeniach ból stopniowo ustąpi.

Relaks

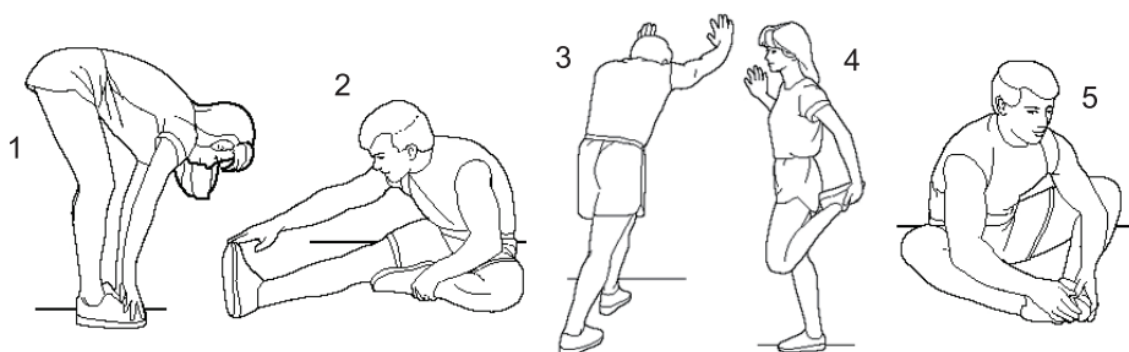
Po każdym treningu wykonaj 5-minutowe schłodzenie, zwłaszcza rozciągające i rozluźniające mięśnie stóp. Pozwoli to zapobiec długotrwałemu napięciu i zachować elastyczność mięśni.

Dieta i nawodnienie

Zaleca się ćwiczenia co najmniej godzinę po posiłku i unikanie spożywania jedzenia bezpośrednio po ćwiczeniach. Pij wodę oszczędnie podczas ćwiczeń, szczególnie unikając dużych ilości, aby zapobiec obciążeniu serca i nerek.

Ćwiczenia rozciągające

Zaleca się rozpoczęcie ćwiczeń rozciągających przed użyciem bieżni. Rozgrzane mięśnie są bardziej elastyczne, więc poświęć 5-10 minut na rozgrzewkę. Przed chodzeniem wykonaj następujące ćwiczenia rozciągające - 5 razy, 10 sekund lub więcej na każdą nogę; powtórz to ćwiczenie po przejściu na bieżnię.



1. Rozciągnięcie do przodu

Lekko ugnij oba kolana, powoli pochyl się do przodu, pozwalając plecom i ramionom się rozluźnić. Spróbuj dotknąć palcami stóp. Przytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz Rysunek 1).

2. Rozciąganie ścięgna Achillesa

Połoń się na czystej macie z jedną nogą wyprostowaną. Drugą nogę przyciągnij do środka, dociskając ją do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć palcami stóp. Przytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 2).

3. Rozciąganie ścięgna łydki i pięty

Stań obiema rękami przy ścianie, z jedną stopą z tyłu. Trzymaj tylną nogę prosto, a piętę na ziemi, pochyl się w stronę ściany. Wytrzymaj 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 3).

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Przytrzymaj się ściany lub stołu dla równowagi lewą ręką, a następnie wyciągnij prawą rękę do tyłu. Chwyć prawą kostkę i powoli pociągnij ją w kierunku pośladków, aż poczujesz napięcie w przedniej części uda. Przytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 4).

5. Rozciąganie mięśni przywodzicieli (wewnętrznej strony uda)

Stopy zwrócone do siebie, kolana na zewnątrz. Przysiadź, chwytając obie stopy i ciągnąc w kierunku włókien. Przytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy (patrz Rysunek 5).

5. Instrukcje obsługi

Wyświetlacz



1. Wyświetlacz cyfrowy LED (prędkość, czas, dystans, kalorie, automatyczne przełączanie wyświetlacza co 5 sekund podczas pracy):

Zakres wyświetlania prędkości: 1-6 KM/H

Zakres wyświetlania czasu: 0:00-99:59

Zakres wyświetlania odległości: 0,00-161 km

Zakres wyświetlania kalorii: 0-9999 kcal

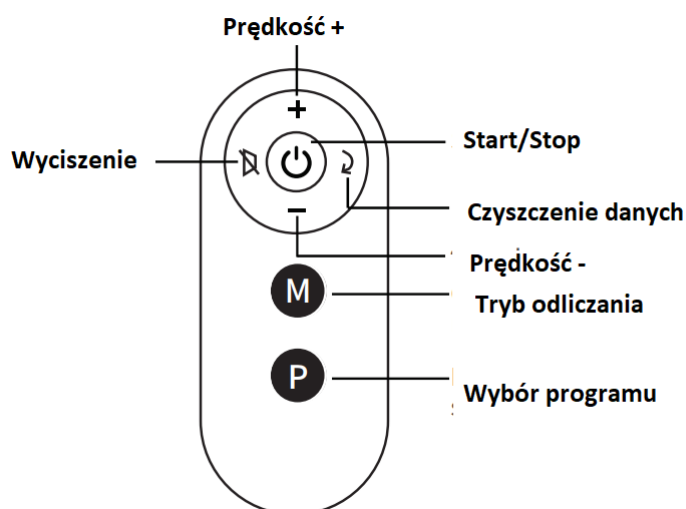
2. Sen: 10 minut snu bez konieczności wykonywania żadnych czynności, można go obudzić naciskając dowolny przycisk na pilocie.

Metoda parowania pilota

1. Gdy bieżnia jest uruchamiana po raz pierwszy, najpierw włącz zasilanie bieżni,
2. Poczekaj, aż wyświetlacz po włączeniu zasilania przestanie świecić, a w ciągu 10 sekund od zakończenia wyświetlania na pełnym ekranie naciśnij i przytrzymaj przycisk „-” na pilocie.

Bieżnia automatycznie rozpocznie pracę, a sygnał dźwiękowy zabrzmi jeden raz, informując o zakończeniu parowania. (Należy wykonać tę czynność jeden raz, jeśli pilot zdalnego sterowania jest nieaktywny).

Uwaga: Przed użyciem pilota zdalnego sterowania należy zdjąć pasek izolacyjny baterii.



Przycisk start/stop: bieżnia do chodzenia zaczyna działać z najniższą prędkością lub domyślną prędkością programu po 3 sekundach. Naciśnij ten przycisk podczas ćwiczeń, a bieżnia do chodzenia powoli zwolni, aby się zatrzymać.

Przycisk wyboru trybu odliczania: W trybie gotowości jest to przycisk wyboru trybu odliczania. Sekwencja wyboru to odliczanie czasu 30 minut-odliczanie dystansu 1-odliczanie ciepła 50KCL, a następnie powrót do menu głównego

Przycisk regulacji dodawania i odejmowania prędkości: Możesz regulować prędkość podczas ćwiczeń. Można go używać do regulacji parametrów po zatrzymaniu (funkcja zdalnego parowania, naciśnij i przytrzymaj przycisk „-” podczas włączania urządzenia).

Przycisk wyboru programu: Tryb ręczny, cykl P1-P12 w sekwencji.

Wyczyść dane: Gdy bieżnia przestanie działać, naciśnij ten przycisk, aby wyczyścić dane dotyczące ćwiczeń.

Przycisk wyciszenia: Naciśnij ten przycisk, aby włączyć/wyłączyć dźwięk przypomnienia.

Parametry:

1. Napięcie zasilania 220V.
2. Prędkość minimalna 1 km/h.
3. Maksymalna prędkość 6 km/h.
4. Maksymalny czas ćwiczeń w trybie pomiaru czasu: 99 minut.
5. Minimalny czas ćwiczeń w trybie pomiaru czasu: 5 minut.
6. Najdłuższy dystans pokonany w trybie dystansowym: 99 km.
7. Najkrótszy dystans biegu w trybie dystansowym: 0,5 km.
8. Maksymalne spożycie kalorii w trybie kalorycznym: 990 kcal.
9. Minimalna liczba spożywanych kalorii w trybie kalorycznym: 10 kcal.
10. (P1-P12) Najkrótszy czas wykonania programu: 5 minut.
11. (P1-P12) Maksymalny czas trwania programu: 90 minut.

Tryby sportowe: sterowanie bezprzewodowe, tryby, programy

1. Bezprzewodowe sterowanie ruchem: sterowanie zdalne

A. Wejdz

Naciśnij przycisk „Start/Stop”, a „Prędkość” zmniejszy się od 3 do 1, rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a system włączy się.

B. Regulacja bieżni spacerowej

Przyciski „Prędkość +, Prędkość-” służą do regulacji wartości prędkości. Rozdzielczość regulacji wynosi 0,1 km/h.

C. Bieżnia oblicza parametry ruchu i odświeża wyświetlacz w oknie.

D. Naciśnij przycisk „Start/Stop”, aby zatrzymać system.

E. Czas ćwiczeń przekroczy 99 minut i 59 sekund, a system automatycznie rozpocznie ponowne mierzenie czasu.

2. Ruch wzorcowy.

A. Tryb czasu: Ustaw czas ćwiczeń. Domyślny czas ćwiczeń systemu wynosi 10 minut.

B. Tryb odległości: Ustaw odległość ćwiczeń. Domyślna odległość ćwiczeń to 1 km/h.

C. Tryb kalorii: Ustaw liczbę spożywanych kalorii, domyślne zużycie wynosi 50KCL.

W każdym trybie możesz ustawić czas ćwiczeń, dystans i wartość kalorii poprzez zwiększenie/zmniejszenie prędkości. Naciśnij ponownie przycisk start, a bieżnia będzie odliczać z prędkością 1 km/h. W tym czasie prędkość biegni można ponownie kontrolować poprzez przyspieszenie/zwalnianie prędkości.

W tym czasie możesz ponownie kontrolować prędkość biegni poprzez zwiększanie/zmniejszanie prędkości.

3. Ćwiczenie programu: Naciśnij przycisk w trybie czuwania, aby przejść do trybu ćwiczeń programu.

A. Za każdym razem, gdy naciśniesz przycisk programu, bieżnia przełączy się z P1 na P12

B. Możesz naciśnąć przycisk prędkości plus lub minus, aby wybrać czas ćwiczeń, naciśnij przycisk start a bieżnia będzie działać zgodnie z programem ustawień systemowych „Załącznik 1: P1-P12 schemat ruchu programu”.

C. Naciśnij przycisk „Start/Stop”, aby zatrzymać system.

Time period (Minute)		Oblicz czas/ 10 okresów czasu = czas trwania górnego i dolnego okresu czasu									
		Speed (KM/H)									
P1	Speed	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P2	Speed	2	4	6	6	6	4	6	6	6	2
P3	Speed	1	2	3	4	6	6	4	3	2	1
P4	Speed	2	4	6	5	6	6	6	6	5	3
P5	Speed	1	2	6	2	6	2	6	4	6	2
P6	Speed	1	3	5	3	5	6	6	5	3	2
P7	Speed	2	6	6	6	6	6	6	6	5	2
P8	Speed	2	4	2	4	6	6	6	4	2	1
P9	Speed	1	5	6	5	6	6	6	5	3	2
P10	Speed	2	4	4	4	6	6	4	6	4	1
P11	Speed	2	3	2	4	2	5	4	5	4	2
P12	Speed	1	3	5	6	6	6	6	5	3	1
P13	Speed	2	4	6	6	6	6	6	4	2	1

6. Częste awarie i rozwiązywanie problemów

Bieżnia nie może działać.

Zasilanie nie jest podłączone - Podłącz przewód zasilający do gniazdka.

Zasilanie nie zostało włączone - Ustaw wyłącznik zasilania w pozycji ON.

Awaria układu sygnału obwodu - Sprawdź wejście sterownika i linie sygnałowe

Pas bieżni nie działa płynnie.

Niewystarczające smarowanie - Nałóż środek smarny na bazie oleju silikonowego metylowego.

Pas biegowy jest zbyt napięty - Dostosuj lekkość pasa bieżnego.

Ślizganie się pasa bieżni.

Pas biegowy się ślizga - Wyreguluj naciąg pasa bieżni.

Luźny pasek - Wyreguluj naciąg pasa bieżni

Wyświetlanie komunikatów o błędach i rozwiązań

E01

Nieprawidłowa komunikacja pomiędzy dolnym sterowaniem i płytą elektroniczną.

Sprawdź, czy kabel komunikacyjny między dolnym sterowaniem a płytą elektroniczną nie jest luźny lub odłączony. Wyłącz zasilanie i uruchom ponownie. Jeśli nie można go zresetować, należy wymienić zegarek elektroniczny i kontroler.

E02

Przewody silnika są poluzowane lub odłączone.

Sprawdź, czy przewody silnika nie są poluzowane lub odłączone.

Jeśli nie ma żadnych nieprawidłowości, wyłącz zasilanie i uruchom ponownie. Jeśli nie można go zresetować, kontroler należy wymienić.

EO5

Aktywowano zabezpieczenie przed utknięciem.

Sprawdź, czy okablowanie silnika jest normalne, czy coś jest zablokowane. Jeśli jest normalne, ale nie może działać, silnik należy wymienić.

E06

Aktywowane zabezpieczenie przed przeciążeniem.

W przypadku przeciążenia przekraczającego prąd znamionowy należy wyłączyć zasilanie i ponownie uruchomić urządzenie. Jeśli nie można go zresetować, należy wymienić sterownik.

Wyświetl nieprawidłowości

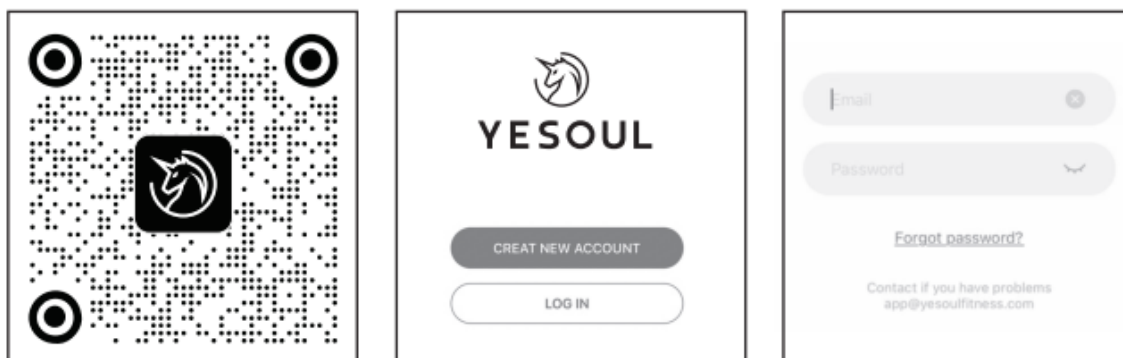
Zakłócenia zewnętrzne

Wyłącz zasilanie, odczekaj 1 minutę, a następnie włącz zasilanie i uruchom ponownie

7. Instrukcje użytkowania aplikacji

Rejestracja instalacji aplikacji

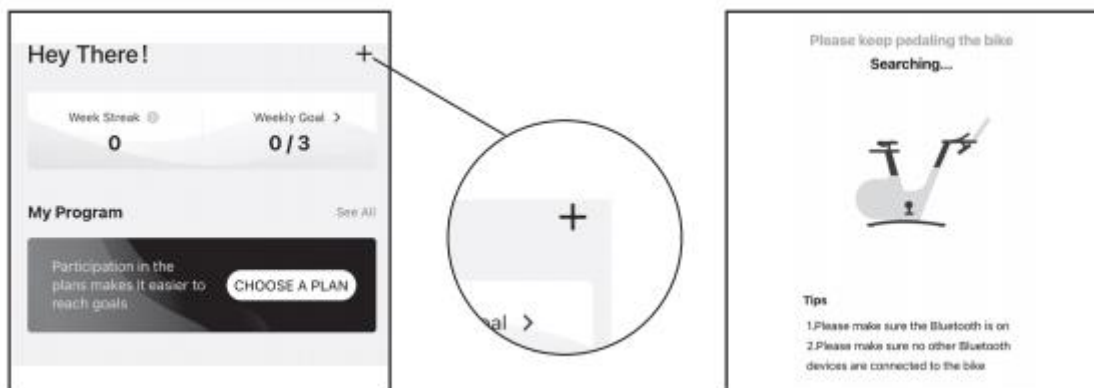
Możesz zeskanować poniższy kod QR, aby pobrać aplikację i założyć konto w aplikacji.



1. Zeskanuj kod QR i pobierz aplikację
2. Wejdź na stronę logowania aplikacji
3. Zarejestruj konto APP

Podłącz urządzenia

Podczas pierwszego użycia kliknij przycisk **+** w prawym górnym rogu ekranu głównego lub wejdź w kurs i podłącz urządzenie zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.



4. Wejdź na stronę główną aplikacji

5. Wyszukaj urządzenia

W celu późniejszego użycia wystarczy po prostu stanąć na urządzeniu i włączyć tryb ćwiczeń lub automatycznie połączyć się z aplikacją.

Upewnij się, że Bluetooth w Twoim telefonie/tablecie jest włączony.

Urządzenie nie obsługuje jednoczesnego podłączania wielu telefonów komórkowych.

Przed użyciem upewnij się, że w tej chwili żaden inny użytkownik nie jest podłączony do urządzenia.

Urządzenie rozłączy się 10 minut po zatrzymaniu.

Oprócz połączenia z aplikacją YESOUL FITNESS, Bluetooth umożliwia również połączenie z oprogramowaniem Kinomap i Zwift.

8. Konserwacja produktu

1. Smarowanie:

Po pewnym czasie użytkowania bieżni konieczne jest jej nasmarowanie specjalnym olejem metylosilikonowym.

Zalecenie:

- Tygodniowe użytkowanie krótsze niż 3 godziny

Smaruj raz na 5 miesięcy

- Użytkowanie tygodniowe przez 4-7 godzin

Smarować raz na 2 miesiące

-Tygodniowe użytkowanie dłuższe niż 7 godzin

Smarować raz na 1 miesiąc

Pamiętaj: Nadmierne smarowanie nie jest lepsze.

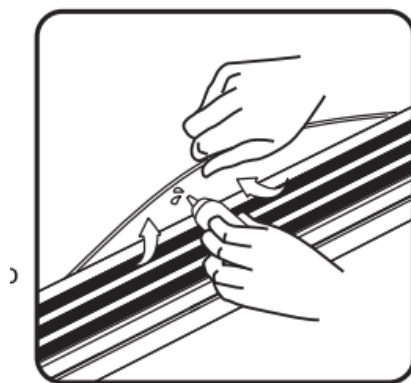
Prawidłowe smarowanie jest kluczowym czynnikiem wpływającym na wydłużenie żywotności podkładki.

2. Sprawdzanie, czy smarowanie jest konieczne:

Aby sprawdzić, czy smarowanie jest konieczne, podnieś pas bieżni i dotknij jego środkowej części dłonią.

Jeśli Twoja dłoń ma lekko wilgotne uczucie od oleju silikonowego, nie ma potrzeby smarowania. Jeśli podnózek jest suchy i Twoja dłoń nie ma oleju silikonowego, konieczne jest smarowanie.

Procedura nakładania smaru na podnózek (jak pokazano na obrazku).



Zatrzymaj bieganie na bieżni.

Podnieś niewielką część pasa bieżni i spryskaj olejem silikonowym metylowym jej wewnętrzną stronę, blisko środka.

Uruchom podkładkę do chodzenia z prędkością 1 km/h, aby równomiernie rozprowadzić olej na całej powierzchni bieżni. Delikatnie stąpaj po pasie od lewej do prawej. Ten proces zajmuje kilka minut, aby zapewnić całkowite wchłonięcie.

3. Regulacja naciągu pasa bieżnego:

Wszystkie podkładki do chodzenia powinny być wyregulowane pod kątem naprężenia pasa biegowego przed wyjęciem z fabryki i po ustawieniu w domu. Jednak po pewnym czasie użytkowania pas może się poluzować. Jeśli użytkownicy doświadczają zjawiska poślizgu podczas biegania, pas wymaga regulacji. Obróć śruby regulacyjne pasa zgodnie z ruchem wskazówek zegara w półobrotowych przyrostach, synchronicznie po obu stronach.

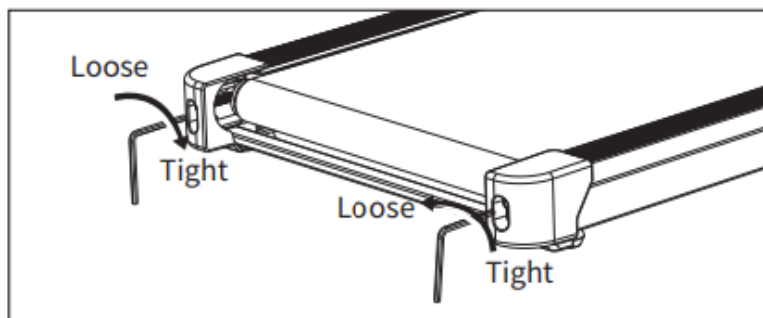
Jeśli bieżnia jest zbyt luźna, podczas chodzenia po pasie bieżni może wystąpić poślizg między pasem bieżni a rolką. Jednak zbyt ciasne naciągnięcie nie jest idealne, ponieważ może zwiększyć obciążenie silnika, co może doprowadzić do uszkodzenia silnika, pasa bieżni i rolki, a także innych elementów.

4. Regulacja odchylenia pasa bieżnego:

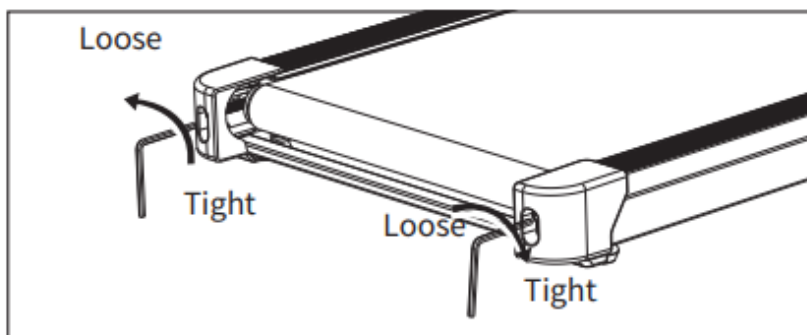
Wszystkie podkładki do chodzenia powinny być wyregulowane pod kątem naprężenia pasa bieżnego przed wyjęciem z fabryki i po ustawieniu w domu. Jednak odchylenia mogą nadal występować po pewnym czasie użytkowania, spowodowane przez:

- niestabilne umiejscowienie:
- nierówny nacisk stopy
- nierównomierna siła wywierana przez użytkownika na obie stopy.

Jeśli pas bieżni jest odchylony od normy w wyniku użytkowania, bieganie bez obciążenia przez kilka minut może przywrócić normalną pracę. W przypadkach, gdy automatyczne odzyskiwanie nie jest możliwe, użyj dołączonego klucza imbusowego 5 #, aby stopniowo regulować w półobrotowych odstępach.



Jeżeli pasek odchyła się w lewo: Wyreguluj lewą śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub prawą śrubę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

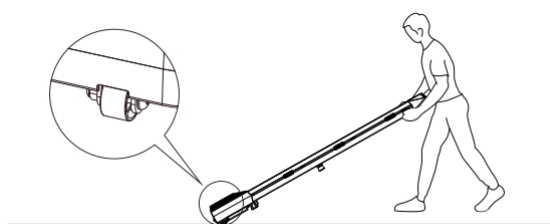


Jeżeli pasek odchyła się w prawo: Wyreguluj prawą śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub lewą śrubę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

Uwaga: Odchylenie pasa bieżni nie jest objęte gwarancją. Użytkownicy muszą wykonywać konserwację zgodnie z instrukcją obsługi. Szybkie wykrycie i korekta są konieczne, aby zapobiec poważnym uszkodzeniom.

5. Regulacja pozycji

Przesuwanie bieżni do chodzenia, Przed przesunięciem należy najpierw podłączyć wtyczkę zasilania, a następnie podnieść ogon bieżni ręką, aby ją przesunąć. Przesuń koło na ziemię, można przesunąć maszynę do chodzenia tam i z powrotem.



9. Postanowienia gwarancyjne

Produkty marki YESOUL są objęte 24-miesięczną gwarancją dla konsumentów lub 12-miesięczną gwarancją dla przedsiębiorców(zakupów na firmę).

Gwarancji nie podlegają: materiały eksploatacyjne(w tym baterie i akumulatory) uszkodzenia produktu będące wynikiem niewłaściwego użytkowania lub powstałe z winy użytkownika włączając w to niewłaściwe przechowywanie, upuszczenie, uderzenie, korozję, brud, piasek, zalanie, zamoczenie, wady spowodowane użytkowaniem innych akcesoriów niż fabryczne oraz szkody powstałe w wyniku niewłaściwego zabezpieczenia przesyłki z reklamowanym urządzeniem.

10. Deklaracja zgodności CE

Producent YESOUL niniejszym oświadcza, że to urządzenie jest zgodne z obowiązującymi dyrektywami i normami europejskimi i ich poprawkami. W celu zaczerpnięcia dokładniejszych informacji proszę zajrzeć na stronę www.yesoulfitness.com

11. Utylizacja sprzętu i ochrona środowiska

Wszystkie produkty, na których umieszczony jest symbol zostały sklasyfikowane jako odpady elektryczne(WEEE zgodnie z dyrektywą 2012/19/EU). Z tego względu muszą być utylizowane w punktach recyklingu odpadów elektrycznych. Pod żadnym pozorem nie powinny być wyrzucane razem z odpadami komunalnymi.

