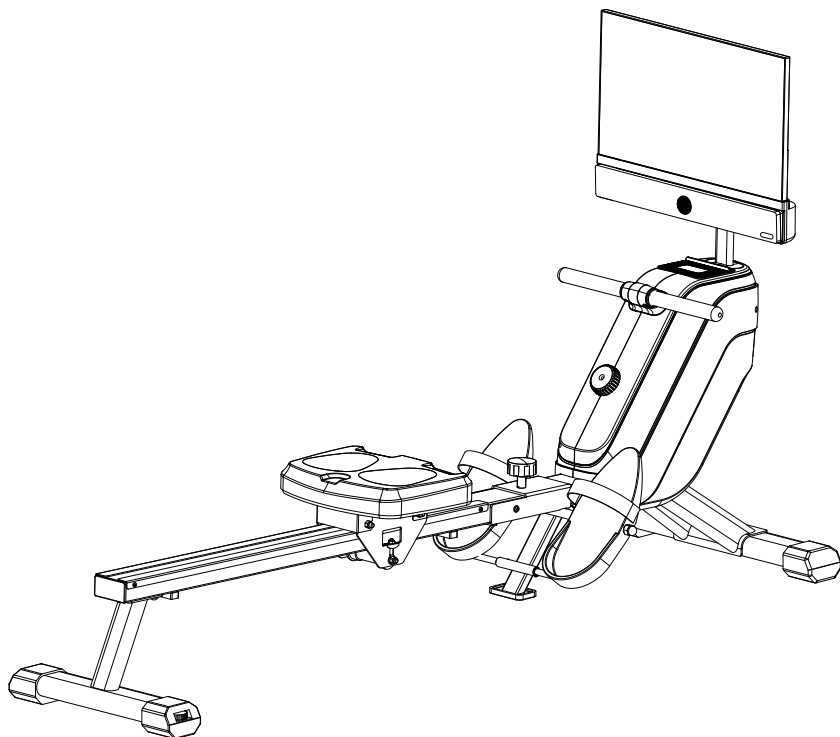




R1 PLUS

Rameur d'exercice

Avant d'utiliser ce produit, veuillez lire attentivement et conserver correctement ce manuel.



Scan for Installation Guide

Veuillez d'abord scanner le code QR pour regarder la vidéo d'instructions d'installation
Modèle: YS-RR1PLUS
Numéro de l'article : R1PLUS

FR

YESOUL Rameur d'exercice

Mode d'emploi R1 PLUS

Paramètres du produit

Dimension de l'écran	21,5 pouces (1920*1080 pixels)
Version du support logiciel	iOS 12.0 ou supérieur, Android 5.1 ou supérieur (inclus)
Système de résistance	Système de résistance magnétique contrôlée
Entrée d'alimentation	24V $\overline{\text{=}}$ 2A
Mode de connexion sans fil	Technologie sans fil Bluetooth®
Bluetooth	Rameur d'exercice : V5.0, Haut-parleur : V5.3
Limite de taille	140 ~ 195 cm
Charge maximale nominale	120 kg
Poids net	27 kg
Poids brut	31 kg
Dimensions de l'occupation du terrain	(Longueur) 1746 mm x (Largeur) 550 mm x (Hauteur) 1035 mm

Maintenance de routine

1. Placez le rameur d'intérieur sur un sol sec, ventilé et plat. Couvrez l'appareil pour maintenir son corps propre si il n'est pas utilisé pendant une longue période.
2. Essuyez la sueur sur le corps de l'appareil avec un chiffon sec après l'exercice. N'utilisez pas de chiffon humide, afin d'éviter la rouille.
3. Vérifiez régulièrement les vis des différentes parties du corps pour tout desserrage ou perte, et serrez-les ou remplacez-les sans délai si nécessaire.
4. Vérifiez régulièrement le bouton de résistance : contrôlez s'il est desserré ou délogé, ainsi que la pertinence des valeurs de résistance, pour pouvoir calibrer la valeur de résistance en temps voulu.
5. Vérifiez régulièrement si le coussin de siège est desserré. Serrez-le promptement si besoin. Utilisez un chiffon en coton pour essuyer le coussin de siège et gardez-le sec.
6. Inspectez régulièrement le cordon d'alimentation pour toute fissure ou dommage, et remplacez-le promptement si nécessaire.
7. Vérifiez régulièrement la vis de la pédale ; si elle est desserrée, serrez-la sans tarder.

Spécifications du moniteur

Type de panneau	VA
Courbure	Écran plat
Proportion	16 : 9
Dimension	21,5 pouces
Type de rétroéclairage	LED d'entrée latérale
Taille d'affichage (H * v)	476mm*268mm
Résolution	1920* 1080
Fréquence de rafraîchissement	75Hz(Max.);60Hz (Typ.)
Luminosité	200cd/m² (Typ.);150cd/m² (Min.)
Température de couleur par défaut	6500K
Contraste	3000:1(Typ.)
Nombre de couleurs	16,7 millions
Gamme de couleurs	72% (Typ.);65%(Min.) NTSC
Angle de visibilité (horizontal / vertical)	178°
Vitesse de réponse	7ms
Modèle d'interface (HDMI/DP)	HDMI/Audio Out/DC IN+2USB+Interface série
Spécifications du haut-parleur	N/A
Tension d'entrée	Entrée CC : 24V
Mode d'indicateur lumineux (démarrage, veille)	Démarrage en vert, veille en vert respiration
Température de stockage	de -20°C à +55°C
Température de fonctionnement	de 5°C à +40°C
Humidité de fonctionnement	de 20% à 80%
Humidité de stockage	de 20% à 80%
Mode de contrôle	5 boutons physiques

Consignes de sécurité importantes

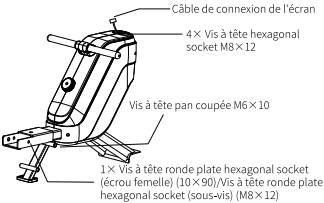
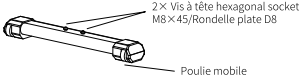
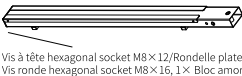
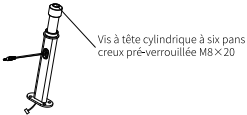
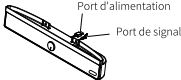


Veuillez lire attentivement les instructions. Une utilisation incorrecte peut entraîner des blessures corporelles ou la mort !

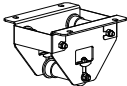
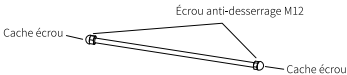
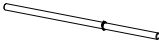
1. Ce produit est destiné à un usage domestique (Classe H) et n'est pas un équipement de fitness médical.
2. Ce produit ne doit pas être utilisé pour la réadaptation médicale.
3. Tenir les enfants et les animaux domestiques à l'écart du produit. Ce produit est réservé aux personnes âgées de plus de 16 ans.
4. Ne pas placer l'équipement dans un environnement humide ou mouillé.
5. Ne pas utiliser ce produit pieds nus ou avec des chaussures inadaptées.
6. Porter des vêtements adaptés à l'exercice lors de l'utilisation du produit ; ne pas porter de vêtements amples pour éviter tout coincement.
7. Utiliser ce produit sur un sol plat et propre.
8. Soulevez les glissières avant et arrière pour déplacer le produit librement ou le placer à une position appropriée.
9. Pour éviter de blesser votre dos et garantir votre sécurité, utilisez une méthode appropriée ou demandez de l'aide lors du levage ou du déplacement du produit.
10. Ne pas utiliser ce produit en cas de panne.
11. Vérifiez avant chaque utilisation si le rameur d'intérieur présente des desserrage ou des dommages.
12. Ne jamais introduire d'objet ni de partie du corps dans les ouvertures du rameur d'intérieur.
13. Lors de l'utilisation du support d'écran, assurez-vous que l'appareil placé dessus est centré pour éviter sa chute.
14. Ne jamais modifier cette machine ni utiliser de pièces de rechange non originales sans autorisation. Le carter ne doit être ouvert que par des professionnels pour éviter tout dommage.
15. Pour le débranchement d'urgence, l'accès et l'utilisation simplifiée du produit, il doit être entouré d'un espace libre d'au moins 0,6 mètres sur tous les côtés.
16. Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures.
17. Utiliser ce produit conformément aux instructions. Effectuez un échauffement complet avant l'exercice.
18. Maintenez votre corps hydraté selon vos besoins pendant l'exercice.
19. Sans détermination préalable de votre niveau de forme de base et sans certificat médical signé par un médecin, ne jamais pratiquer de sports d'intensité élevée. Avant de tenter sprint intense, faites attention à votre état physique et à votre posture, et ajustez une vitesse confortable.
20. Si vous ressentez inconfort lors de l'utilisation de l'équipement, arrêtez immédiatement et consultez un médecin.
21. Les femmes enceintes, ainsi que les personnes atteintes d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques, de lumbalgie ou handicapées, ne doivent pas utiliser ce produit sans l'autorisation d'un médecin.
22. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser la charge maximale.
23. Effectuez régulièrement un entretien préventif.
24. Utilisez uniquement l'adaptateur secteur fourni avec le produit. Remplacer l'adaptateur secteur sans consultation peut entraîner de graves conséquences.

Guide d'installation - Liste des pièces

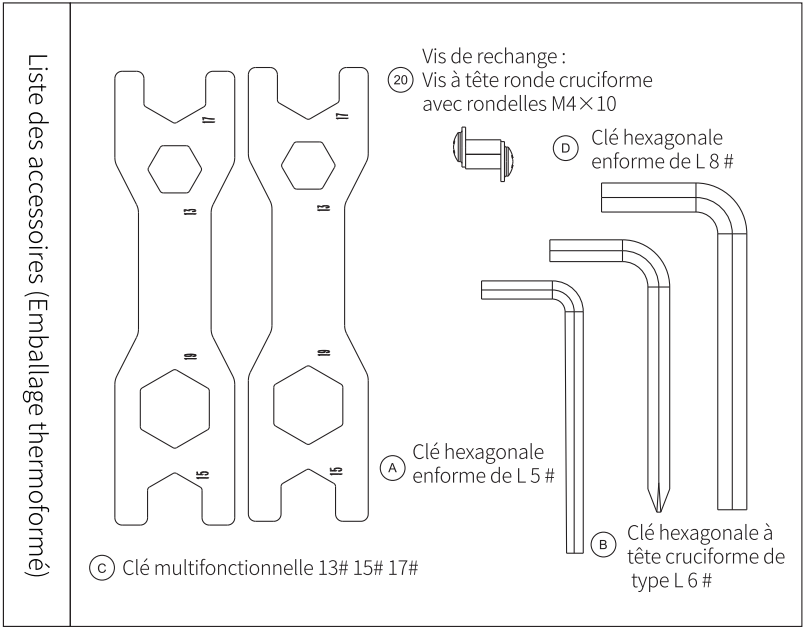
ÉTAPE 1 : Vérification des pièces

Liste des accessoires (Tableau des pièces)	NO.	Article	Quantité	Figure
	①	Châssis principal	1	 Câble de connexion de l'écran 4 × Vis à tête hexagonal socket M8×12 Vis à tête pan coupée M6×10 1 × Vis à tête ronde plate hexagonal socket (écrou femelle) (10×90)/Vis à tête ronde plate hexagonal socket (sous-vis) (M8×12)
	②	Tube de pied avant	1	 2 × Vis à tête hexagonal socket M8×45/Rondelle plate D8 Poulie mobile
	③	Tube de pied arrière	1	 Bouton de réglage du pied de support
	④	Ensemble de pédales gauche/droite	2	 (Gauche) (Droite)
	⑤	Rails de glissement	1	 3 × Vis à tête hexagonal socket M8×12/Rondelle plate D8, 2 × Vis ronde hexagonal socket M8×16, 1 × Bloc amortisseur
	⑥	Support de moniteur	1	 Vis à tête cylindrique à six pans creux pré-verrouillée M8×20
	⑦	Boîte de haut-parleur	1	 Port d'alimentation Port de signal
	⑧	Écran	1	 4×Vis à tête ronde cruciforme avec rondelles pré-verrouillée M4×10
	⑨	24V $\rightarrow$ 2A Adaptateur secteur	1	
	⑩	Coussin de siège	1	 4 × Vis à tête hexagonal socket M8×12/Rondelle plate D8

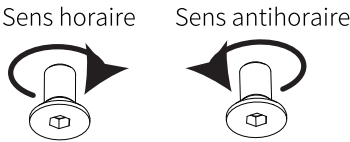
Guide d'installation - Liste des pièces

Liste des accessoires (Tableau des pièces)	NO.	Article	Quantité	Figure
	⑪	Ensemble de glissement du coussin de siège	1	
	⑫	Tige de rotation des pédales	1	
	⑬	Levier de limitation des pédales	1	
	⑭	Fixation de l'écran	1	
	⑮	Manuel	1	
	⑯	Bouton à tête de prune	1	
	⑰	Pin élastique à tête sphérique	1	
	⑱	Dongle d'affichage (Android)	1	
	⑲	Dongle d'affichage (iOS)	1	

Guide d'installation - Liste des pièces



***Certaines vis de fixation sont pré-verrouillées sur les pièces correspondantes en usine. Veuillez les retirer avant d'installer les pièces correspondantes lors du montage. Veuillez vous référer à la situation réelle pour les pièces de rechange.**

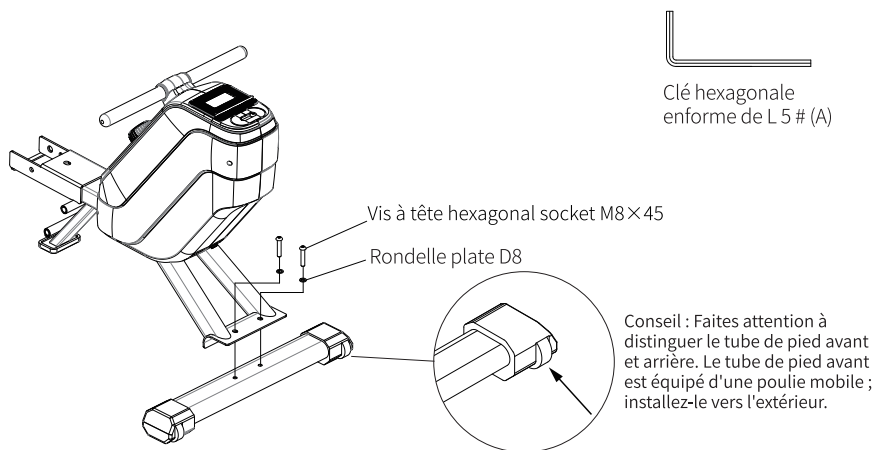


***Méthode de fixation du boulon : serrage dans le sens horaire, desserrage dans le sens antihoraire.**

Guide d'installation

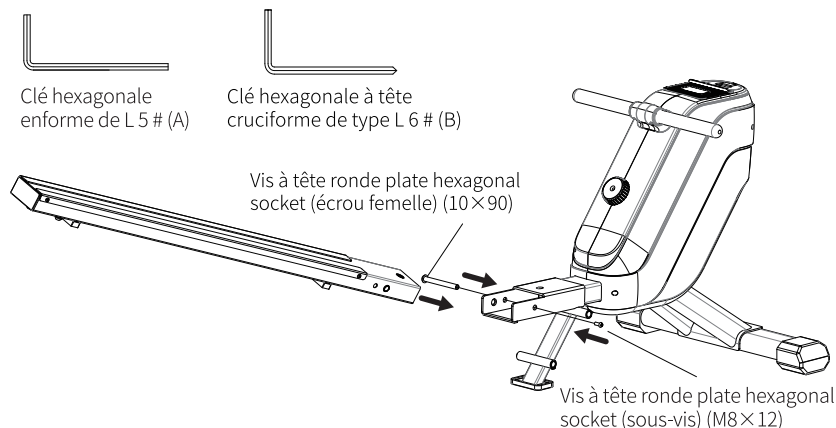
ÉTAPE 2 : Installer le tube de pied avant

1. Utilisez la clé hexagonale enforme de L 5 # (A) pour dévisser les 2 vis à tête hexagonal socket (M8×45) et les rondelles plates D8 préverrouillées sur le tube de pied avant ② ;
2. Alignez les trous du tube de pied avant ② avec ceux situés au bas du châssis principal ①, visser manuellement en séquence les vis à tête ronde hexagonal socket (M8×45) et les rondelles plates D8 retirées, puis serrez-les à l'aide de la clé hexagonale enforme de L 5 # (A).



ÉTAPE 3 : Installer l'ensemble de rails

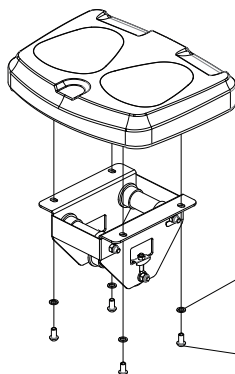
1. Utilisez la clé hexagonale enforme de L 5 # (A) et la clé hexagonale à tête cruciforme de type L 6 # (B) pour dévisser les vis à tête ronde plate hexagonal socket (écrou femelle) (10×90) et les vis à tête ronde plate hexagonal socket (sous-vis) (M8×12) préverrouillées sur le châssis principal ① ;
2. Insérez le rail de glissement ⑤ dans le châssis principal ① dans le sens de la flèche, puis serrez enfin les vis à tête ronde plate hexagonal socket (écrou femelle) (10×90) et les vis à tête ronde plate hexagonal socket (sous-vis) (M8×12) à l'aide de la clé hexagonale enforme de L 5 # (A) et de la clé hexagonale à tête cruciforme de type L 6 # (B).



Guide d'installation

ÉTAPE 4 : Installer l'ensemble de glissement du coussin de siège

1. Utilisez la clé hexagonale enforme de L 5 # (A) pour dévisser les 4 vis à tête hexagonal socket (M8×12) et les rondelles plates D8 préverrouillées sur le coussin de siège ⑩ ;
2. Alignez le coussin de siège ⑩ avec les trous de l'ensemble de glissement du coussin de siège ⑪, puis serrez les 4 vis à tête hexagonal socket (M8×12) et les rondelles plates D8 à l'aide de la clé hexagonale enforme de L 5 # (A) ;

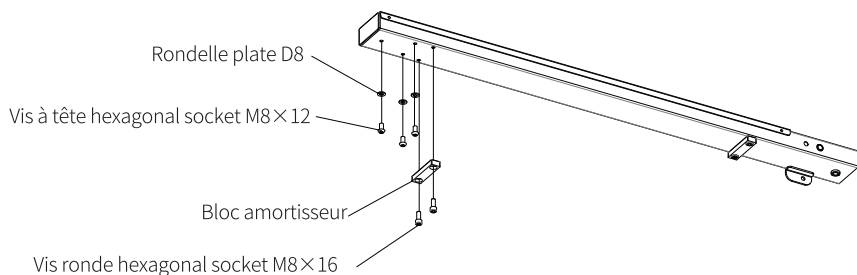


Clé hexagonale
enforme de L 5 # (A)

Rondelle plate D8

Vis à tête hexagonal socket M8×12

3. Utilisez la clé hexagonale enforme de L 5 # (A) pour dévisser la vis à tête hexagonal socket (M8×12), la rondelle plate D8, la vis ronde hexagonal socket (M8×16) et le bloc amortisseur préverrouillés sur les rails de glissement ⑤ ;

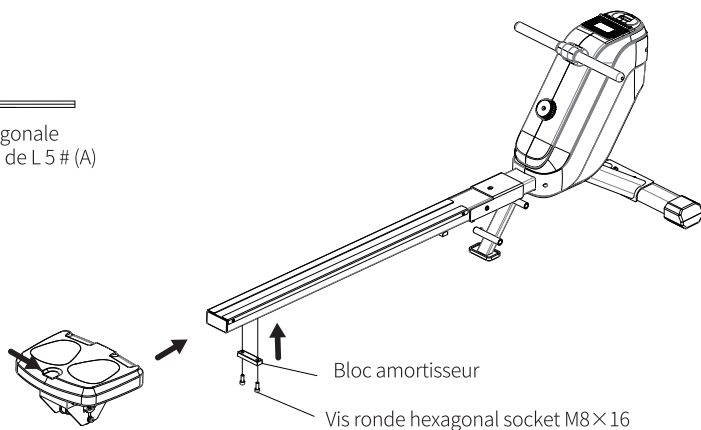


Guide d'installation

4. Insérez l'ensemble de glissement du coussin de siège ⑪ dans les rails de glissement ⑤ dans le sens de la flèche (**note : respectez la direction indiquée sur l'étiquette**), puis serrez la vis ronde hexagonal socket (M8×16) et le bloc amortisseur à l'aide de la clé hexagonale enforme de L 5 # (A).



Clé hexagonale
enforme de L 5 # (A)

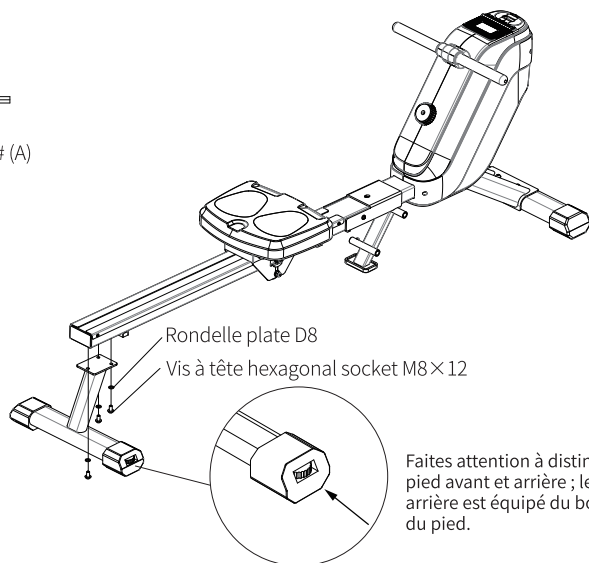


ÉTAPE 5 : Installer le tube de pied arrière

1. Alignez le tube de pied arrière ③ avec le trou des rails de glissement ⑤, puis serrez les 3 vis à tête hexagonal socket (M8×12) et les rondelles plates D8 à l'aide de la clé hexagonale enforme de L 5 # (A).



Clé hexagonale
enforme de L 5 # (A)



Faites attention à distinguer le tube de pied avant et arrière ; le tube de pied arrière est équipé du bouton de réglage du pied.

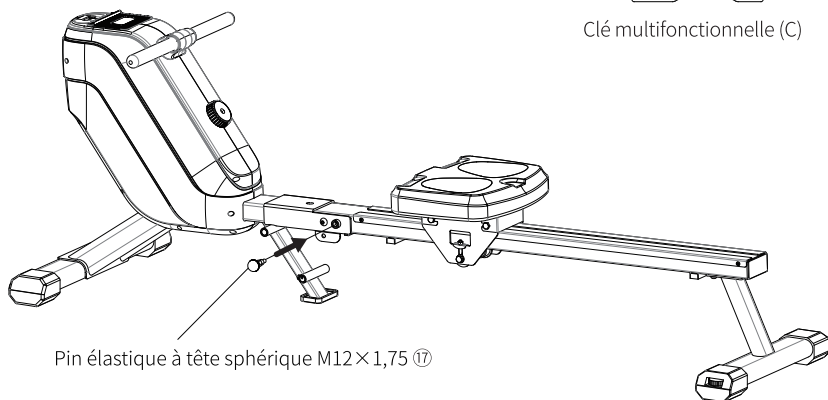
Guide d'installation

ÉTAPE 6 : Installer le pin élastique à tête sphérique

1. Vissez le pin élastique à tête sphérique (M12×1,75) ⑰ dans le trou rond des rails de glissement, en suivant la direction de la flèche. Si il coince, agitez-le verticalement pour aider sa tête à entrer dans le trou, puis serrez-le à l'aide de la clé multifonctionnelle (C).



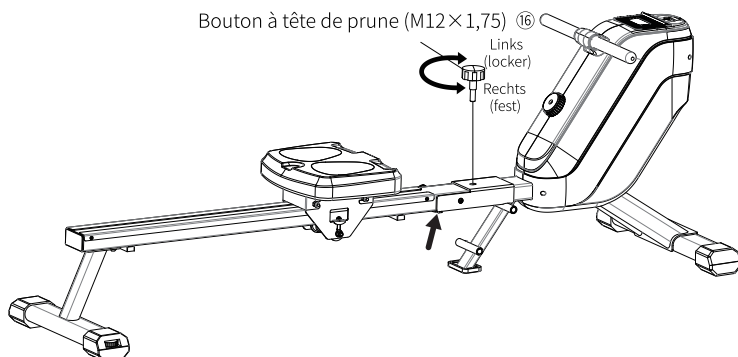
Clé multifonctionnelle (C)



Pin élastique à tête sphérique M12×1,75 ⑰

ÉTAPE 7 : Installer le bouton à tête de prune

1. Tenir la flèche avec la main gauche, puis visser le bouton à tête de prune (M12×1,75) ⑰ dans le trou avec la main droite. (Note : lors du repliage et de la réutilisation, répétez cette étape d'installation).



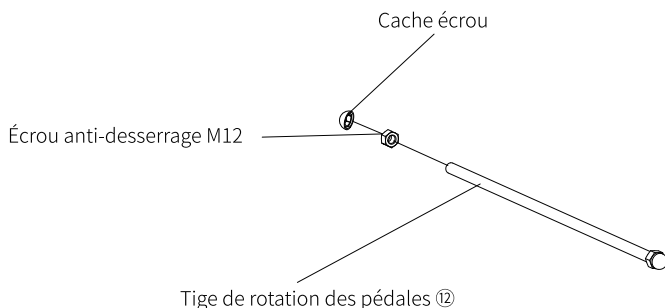
Guide d'installation

ÉTAPE 8 : Installer les pédales

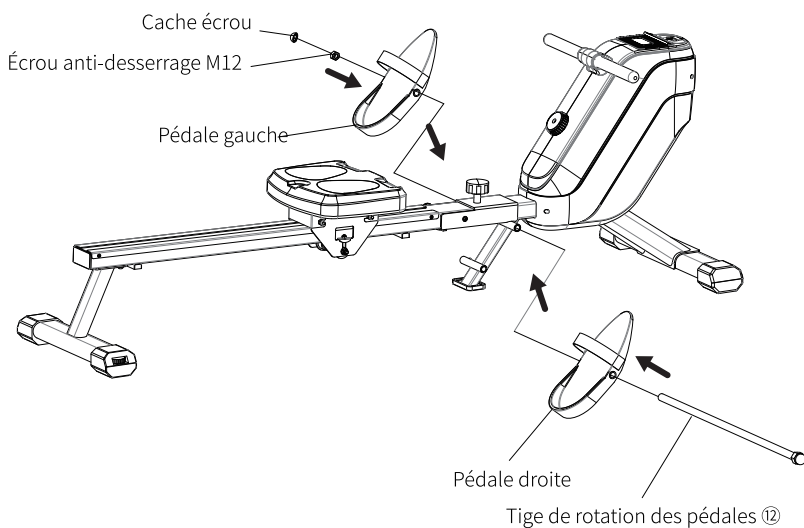
1. Retirez d'abord les cache écrous d'un côté, puis utilisez 2 clés multifonctionnelles (C) pour dévisser l'écrou anti-desserrage M12 préverrouillé sur la tige de rotation des pédales ⑫. Il suffit de dévisser un seul côté.



Clé multifonctionnelle (C)



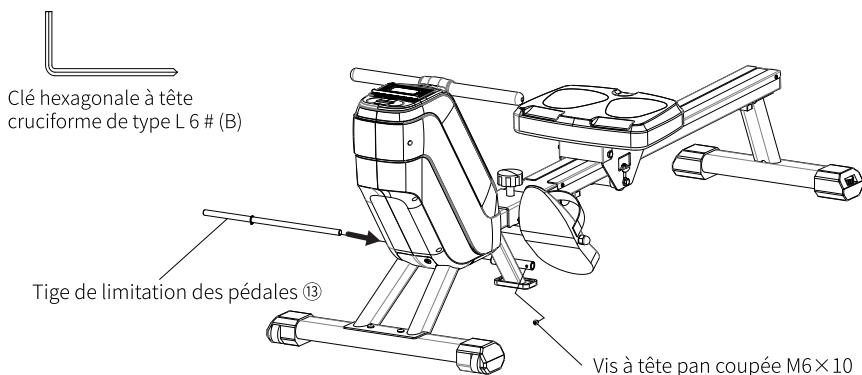
2. Insérez la tige de rotation des pédales ⑫ dans l'ouverture de l'ensemble de la pédale droite, puis dans celle du châssis principal ①. Placez la pédale gauche dans l'ouverture de la tige de rotation des pédales ⑫, utilisez 2 clés multifonctionnelles (C) pour serrer l'écrou anti-desserrage M12 des deux côtés. Enfin, insérez le cache écrou sur l'écrou.



Guide d'installation

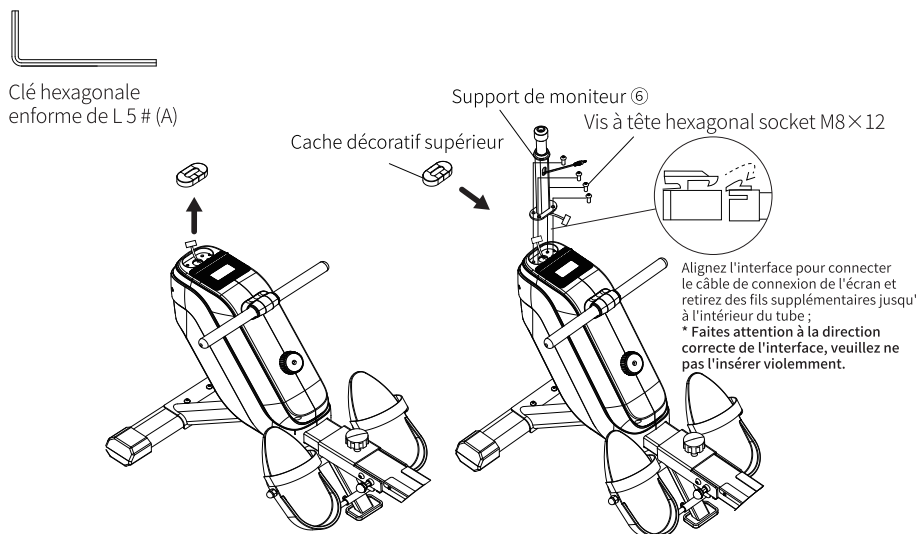
ÉTAPE 9 : Installer la tige de limitation des pédales

1. Utilisez la clé hexagonale à tête cruciforme de type L 6 # (B) pour dévisser la vis à tête pan coupée (M6×10) préverrouillée sur le châssis principal ①, insérez la tige de limitation des pédales ⑬ dans le châssis principal ① dans le sens de la flèche, poussez le cercle de retenue en place, puis utilisez la clé hexagonale à tête cruciforme de type L 6 # (B) pour serrer la vis à tête pan coupée (M6×10).



ÉTAPE 10 : Installer le support de moniteur

1. Retirez d'abord le cache décoratif supérieur, utilisez la clé hexagonale en forme de L 5 # (A) pour dévisser les 4 vis à tête hexagonal socket (M8×12) préverrouillées sur le châssis principal ①. Connectez les câbles et insérez-les dans les ouvertures du métal. Alignez le support de moniteur ⑥ avec les trous du châssis principal ①, puis utilisez la clé hexagonale en forme de L 5 # (A) pour serrer les 4 vis à tête hexagonal socket (M8×12). Enfin, ouvrez légèrement la fente du cache décoratif supérieur et enclenchez-le en place.



Guide d'installation

ÉTAPE 11 : Installation de l'écran et de l'audio

1.Utilisez la clé hexagonale à tête cruciforme de type L 6 # (B) pour retirer 4 vis à tête ronde cruciforme avec rondelles (M4×10) préinstallées sur l'écran ⑧, comme indiqué sur la figure ;
(Attention : s'il vous plaît mettez l'écran à plat sur une surface plate. Ne jamais presser l'écran avec un objet dur pour éviter les dommages à l'écran!)

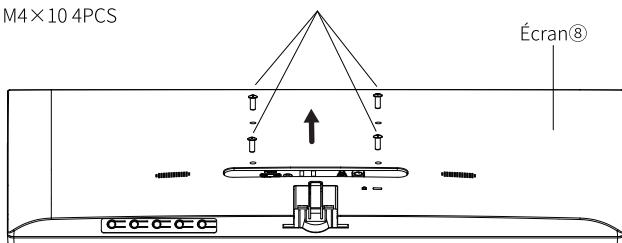


Clé hexagonale à tête cruciforme de type L 6 # (B)

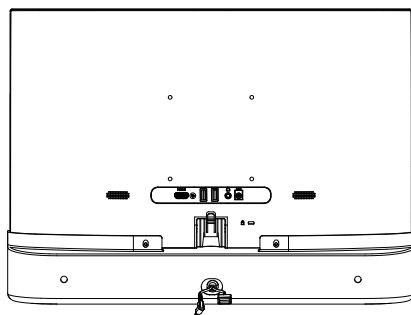
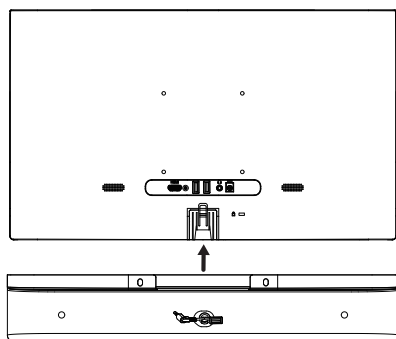


Vis à tête ronde cruciforme avec rondelles M4×10 4PCS

Vis à tête ronde cruciforme avec rondelles M4×10



2.Sortez la Boîte de haut-parleur ⑦ et placez-la parallèlement à l'écran ⑧, insérez l'écran ⑧ dans la rainure de la Boîte de haut-parleur ⑦, comme indiqué sur la figure ;
(Attention : La Boîte de haut-parleur est équipée d'un boîtier. Lors de la manipulation, assurez-vous que la face avant du carton est orientée vers le haut afin d'éviter tout dommage.)



Écran⑧
Boîte de haut-parleur⑦

Guide d'installation

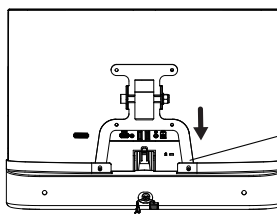
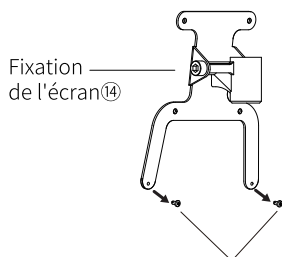
3. Sortez la fixation d'écran ⑭ et utilisez la clé hexagonale à tête cruciforme de type L 6 # (B) pour enlever la vis à tête ronde cruciforme avec rondelles (M4×10) pré-verrouillée sur la tôle. Placez les pièces de fixation d'écran ⑭ à l'arrière de l'écran ;
(Attention : mettez le long pied de tôle d'écran ⑭ à plat avant de l'insérer à l'intérieur de la pièce en plastique acoustique d'audio.)



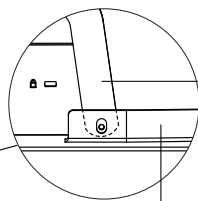
Clé hexagonale à tête cruciforme de type L 6 # (B)



Vis à tête ronde cruciforme avec rondelles M4×10 2PCS



Mettez le long pied de tôle d'écran à plat avant de l'insérer à l'intérieur de la pièce en plastique acoustique d'audio



Long pied de tôle d'écran

Pièce en plastique acoustique d'audio

Vis à tête ronde cruciforme avec rondelles M4×10

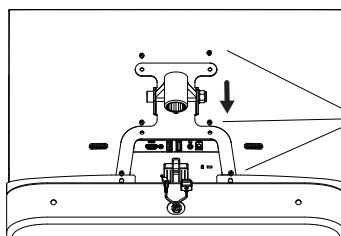
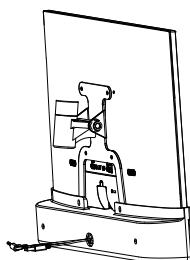
4. Alignez les trous de la fixation de l'écran ⑭ avec ceux de la boîte de haut-parleur ⑦ et de l'écran ⑧. Préfixez successivement les 6 vis retirées sans les serrer complètement. Ajustez ensuite le parallélisme entre la tôle et l'écran ⑧, puis serrez fermement toutes les vis dans le sens des aiguilles d'une montre;



Vis à tête ronde cruciforme avec rondelles M4×10 4PCS



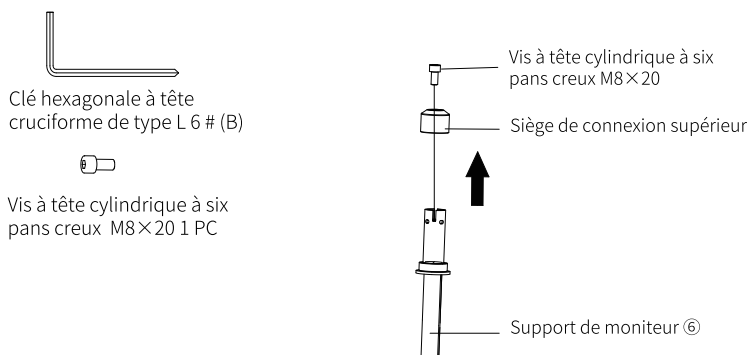
Vis à tête ronde cruciforme avec rondelles M4×10 2PCS



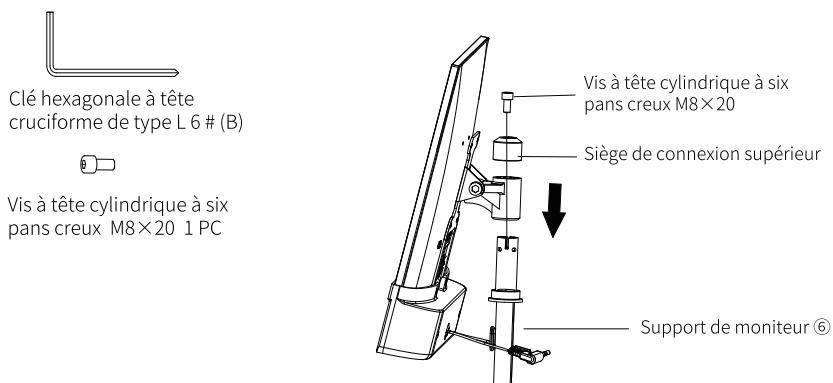
6 vis

Guide d'installation

5. Détournez la vis à tête cylindrique à six pans creux (M8 × 20) pré-installée sur le support de moniteur ⑥ avec la clé hexagonale à tête cruciforme de type L 6 # (B), puis retirez le siège de connexion supérieur;



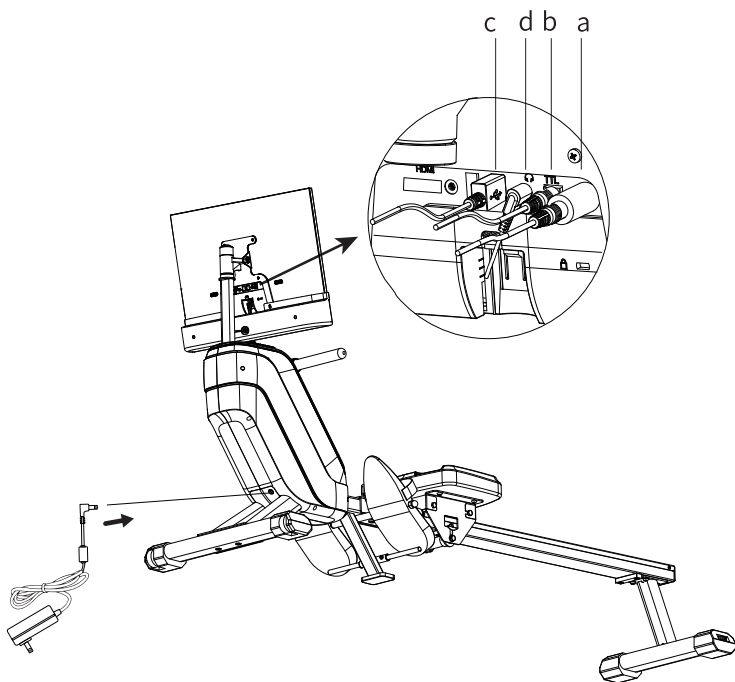
6. Insérez l'écran et le composant de la boîte de haut-parleur assemblé à l'étape précédente dans le support de moniteur ⑥, puis placez successivement le siège de connexion supérieur et la vis à tête cylindrique à six pans creux (M8 × 20), verrouillez-la avec la clé hexagonale à tête cruciforme de type L 6 # (B) jusqu'à la fixation.



Guide d'installation

ÉTAPE 12 : Installation du câble de connexion

1. Insérez le port d'alimentation (a), le port de signal (b), le port d'alimentation audio (c) et le port de signal (d) du moniteur dans les prises situées au bas de l'arrière du moniteur, assurez-vous pour les insérer fermement ; **(Faites attention à distinguer les couleurs et les spécifications des prises. Branchez le port d'un couleur dans la prise de même couleur. Le port d'alimentation doit être vissé et bien inséré sans être lâche)**
2. Choisissez le port HDMI du câble de projection approprié et insérez-le dans la prise HDMI sous l'écran ; **(faites attention à distinguer IOS et Android, Android doit insérer l'interface d'alimentation dans la prise et fixer le câble supplémentaire avec du velcro)**
3. Branchez l'adaptateur d'alimentation⑨ dans la prise d'alimentation située à l'arrière sous le cadre ①, l'indicateur reste allumé. **(Veuillez utiliser l'adaptateur d'alimentation standard, le remplacement non autorisé de l'adaptateur d'alimentation peut avoir de graves-conséquences)**



Conseils de sécurité :

- Ne branchez pas et ne débranchez pas l'interface de l'affichage sans couper l'alimentation.
- Débranchez l'alimentation lorsque vous ne l'utilisez pas.
- N'utilisez pas cet appareil pendant un orage. Débranchez immédiatement l'alimentation électrique !
- Utilisez le adaptateur fourni conformément aux normes et réglementations de votre région.

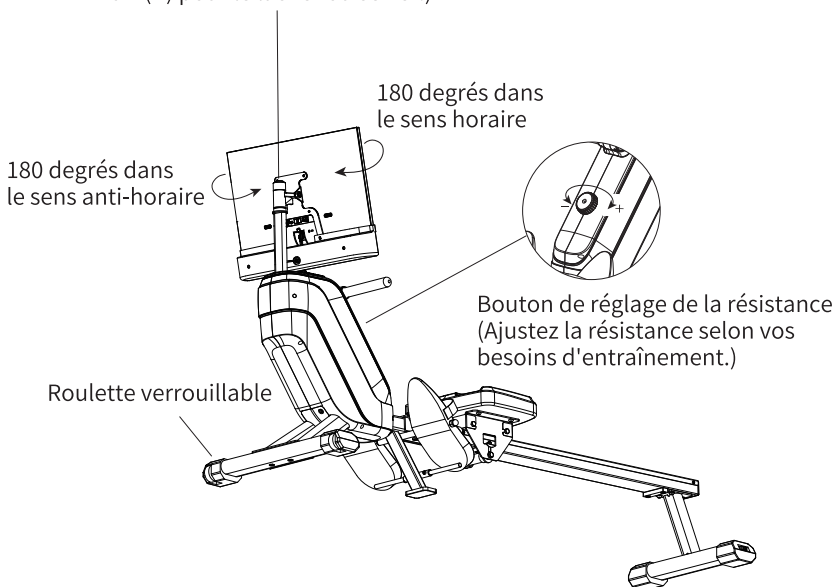
Guide d'installation (pour référence seulement, sous réserve du produit réel)



Conseil de sécurité:

Avant utilisation, vérifiez que les vis de toutes les parties de la machine sont bien serrées.

Angle de rotation de l'écran à 360 degrés,
Rotation de 180 degrés dans le sens
horaire / anti - horaire. (Utilisez la clé
hexagonale à tête cruciforme de type
L 6 # (B) pour le lâcher ou serrer.)



Avertissement:

Ce manuel contient autant que possible l'introduction fonctionnelle et les instructions d'utilisation lorsqu'il est imprimé.

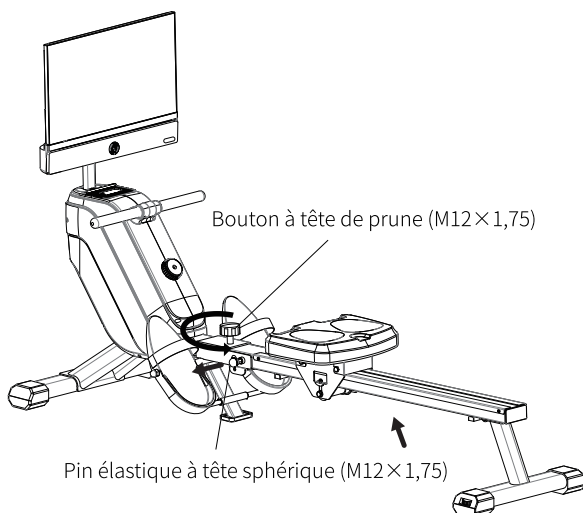
En raison de futures mises à niveau matérielles et logicielles ainsi que de modifications de conception, ce manuel peut différer du produit acheté.

En cas de différences d'apparence, d'interface et de couleur, le produit réel prévaudra.

Comment stocker

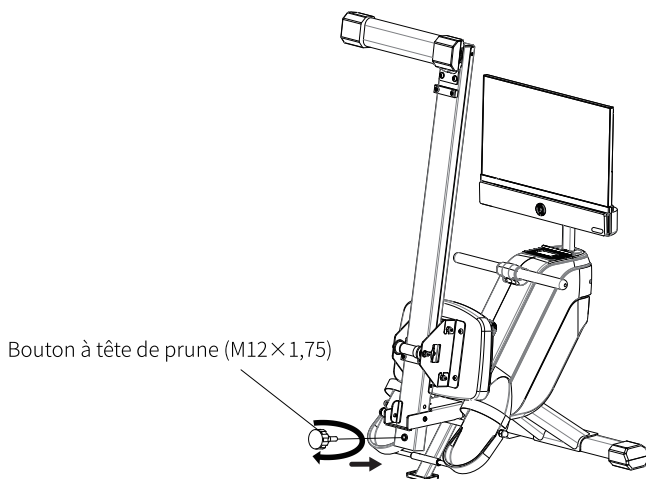
1. Desserrez le bouton à tête de prune (M12×1,75) ⑯ dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, saisissez et maintenez le pin élastique à tête sphérique (M12×1,75) ⑰ avec votre main gauche, soulevez l'ensemble de rails de glissement ⑤ avec votre main droite, puis relâchez le pin élastique à tête sphérique (M12×1,75) ⑰. Continuez à soulever l'ensemble de rails de glissement ⑤ avec votre main droite jusqu'à entendre un « clic » : cela indique qu'il est correctement verrouillé en place ;

Note : Lors du repliage et du stockage, tenez fermement le coussin de siège pour éviter tout glissement brutal ; placez la machine hors de portée des enfants et vous pouvez appuyer la queue du fuselage contre un mur pour plus de stabilité.



2. Après le repliage, serrez le bouton à tête de prune (M12×1,75) ⑯ (précédemment retiré) dans le sens des aiguilles d'une montre pour éviter sa perte.

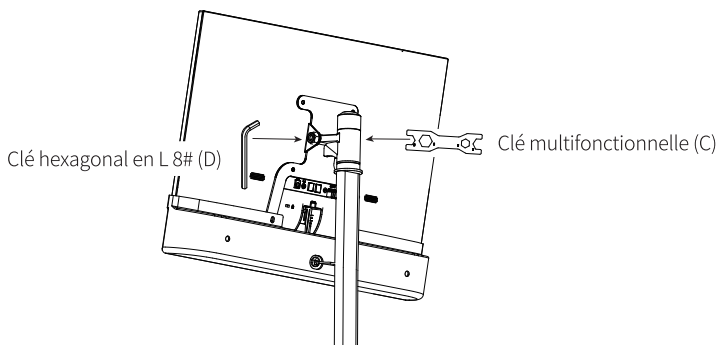
Note : Lors du déploiement de la machine à ramer, tenez fermement la poignée des rails de glissement pour éviter tout glissement brutal et les blessures potentielles.



Précautions

Vérification de l'écran

Après installation, vérifiez si l'écran penche vers le bas lorsque vous le faites basculer vers le haut et vers le bas. Si cela se produit, utilisez la clé hexagonal en L 8# (D) et la clé multifonctionnelle (C) pour le serrer comme indiqué. (Si un relâchement se produit pendant l'utilisation ou si un ajustement de l'articulation est nécessaire, vous pouvez procéder de la même manière.)

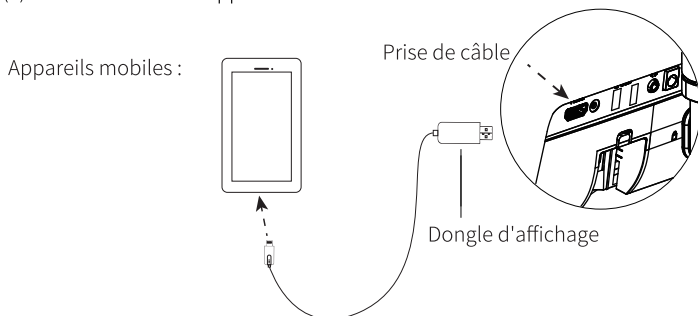


Comment régler l'écran

Réglage de l'écran

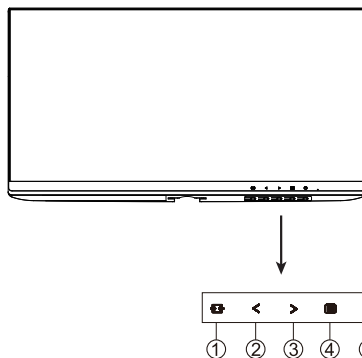
Pour régler l'écran d'affichage, veuillez utiliser la clé hexagonale à tête cruciforme de type L 6 # (B) pour retirer vis à tête ronde cruciforme avec rondelles sur le boîtier audio, retirez l'audio de haut à bas, puis ajustez-le selon les instructions de fonctionnement des touches (comme indiqué sur la figure), puis réinstallez l'audio. (Avant de régler l'écran, assurez-vous que le dispositif de mise en miroir est connecté, sinon le menu OSD ne sera pas accessible.)

(1) Connectez-vous à l'appareil de mise en miroir d'écran



(2) Ajuster l'écran du moniteur

1. Version voir/quitter
2. Réduire
3. Augmenter
4. Menu / sélection
5. Interrupteur de puissance



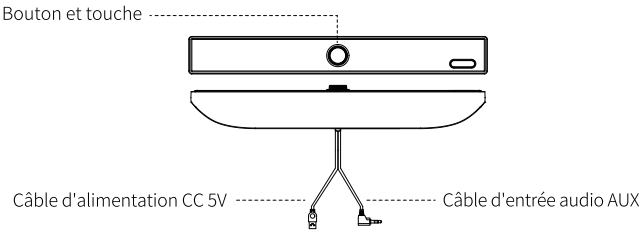
Commutateur km/mi



1. Assurez-vous que le moniteur est sous tension et en mode de mise en miroir d'écran.
2. Appuyez sur le bouton « Menu / Sélection » pour entrer dans le menu OSD.
3. Appuyez sur les boutons « Réduire » / « Augmenter » pour sélectionner l'option souhaitée (l'option de changement d'unité se trouve dans « Extra »), puis appuyez sur « Menu / Sélection » pour entrer.
4. Appuyez sur « Réduire » / « Augmenter » pour trouver « Km ou mi », puis appuyez sur « Menu / Sélection » pour passer en mode réglage.
5. Appuyez sur « Réduire » / « Augmenter » pour choisir l'unité souhaitée, puis appuyez sur « Menu / Sélection » pour enregistrer le réglage.
6. Appuyez sur « Version voir / Quitter » pour quitter le menu OSD et remettre le module haut-parleur dans sa position initiale.

Comment régler l'audio

Opération de fonction d'audio



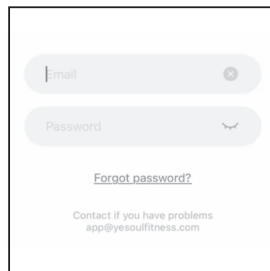
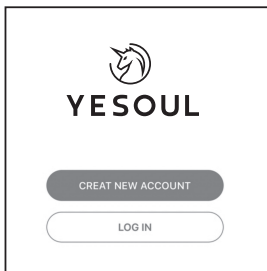
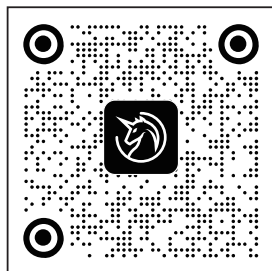
	Article	Condición Previa	Étapes d'opération	Résultat	Son	LED
Démarrage/ Éteindre	Démarrage	/	Cliquez une fois sur le bouton	Démarrage	Son de démarrage (hello)	Lumière rouge toujours allumée
	Éteindre	/	Appuyez sur le bouton pendant 3 secondes	Éteindre	Son d'extinction (Effet sonore Shutdown)	Lumière rouge éteint
	État de veille	/	Si la boîte de haut-parleur ne reçoit pas de signal AUX ou de signal Bluetooth plus de 10 minutes	La boîte de haut-parleur entre dans l'état de veille	/	Lumière rouge éteint
Réveil Fonction	État de veille	État de veille	Lorsque vous cliquez sur le bouton (le clic simple ne changera pas de mode), les fonctions d'entrée du signal audio, de régler le volume et de connecter Bluetooth peuvent être réveillées	Entrer dans l'état de pré-réveil	/	Lumière rouge toujours allumée
Fonction	Augmenter le volume	/	Tournez le bouton de volume dans le sens horaire	Augmentation progressive du volume, augmentation équilibrée du volume pendant la rotation	Lorsque le volume est augmenté au maximum, il y a un son de notification (DING)	Lumière rouge toujours allumée
	Diminuer le volume	/	Tournez le bouton de volume dans le sens anti-horaire	Diminution progressive du volume, diminution équilibrée du volume pendant la rotation	/	Lumière rouge toujours allumée
	Changement de mode	État de démarrage	Cliquez une fois sur le bouton	Changement de mode AUX ou mode Bluetooth	Changez au mode Bluetooth Il y a un son de notification (Bluetooth pairing on)	1.Mode AUX Lumière rouge toujours allumée 2.Mode Bluetooth: Flash de lumière rouge
Fonction d'appairage	Appairage de Bluetooth	État de démarrage	Cliquez une fois le bouton pour changer au mode Bluetooth	1.État de recherche d'appairage, flash de lumière rouge 2. Si l'appairage dépasse 10 minutes, l'appareil entre dans l'état de veille	Son d'extinction Son d'extinction (Effet sonore Shutdown)	Flash de lumière rouge
	Changer au mode d'appairage (le Bluetooth peut être détecté par le téléphone mobile)	État de démarrage	Recherchez de connexion sur l'appareil	Le dispositif Bluetooth recherche "Speaker" et se connecte, l'appairage réussi émet un son de notification	La connexion réussie émet un son de notification (Paired Dong)	Lumière rouge toujours allumée
	Déconnecté	État de connexion	Désactiver la fonction Bluetooth du téléphone Annulation de l'appairage Bluetooth sur le téléphone mobile Déconnexion de Bluetooth sur le téléphone mobile	1. Le son de notification est diffusé (Pairing) 2. La boîte de haut-parleur entre dans l'état d'appairage	La déconnexion émet le son de notification (Pairing)	Flash de lumière rouge
	Reconnexion à distance excessive	État de déconnexion	1. L'appareil se connecte avec le téléphone pour l'appairage, puis déplacez l'appareil mobile à la distance dépassée de communication de Bluetooth normale 2. Déplacez l'appareil jusqu'à la distance de communication de Bluetooth dans 10 minutes, et la reconnexion est réussie	1. Après la déconnexion de la distance excessive, La boîte de haut-parleur entre dans l'état d'appairage, la lumière rouge clignote 2. Si aucun appareil n'est reconnecté après 10 minutes, la boîte des haut-parleurs entre dans l'état de veille Reconnexion automatique réussie de l'appareil au téléphone mobile	La déconnexion émet le son de notification (Pairing) La connexion réussie émet le son de notification (Paired)	Flash de lumière rouge Lumière rouge toujours allumée
	Reconnexion automatique	(Le mode Bluetooth a un enregistrement d'appairage)	Après changer au mode Bluetooth reconnexion automatique	1.Reconnectez le dernier téléphone connecté dans 10 minutes, la reconnexion échoue et entrez dans l'état de veille	La connexion réussie émet le son de notification (Paired)	Lumière rouge toujours allumée
	Restaurer les paramètres d'usine (en mode Bluetooth)	État de démarrage	Dans le mode de Bluetooth, appuyez trois fois sur le bouton rotatif du haut-parleur	1. Retour à l'état de démarrage par défaut (Entrer dans le mode AUX) 2. Effacez les enregistrements de connexion Bluetooth, effacez les enregistrements d'appairage des boîtes de haut-parleurs avant et arrière, restaurez le volume au volume par défaut (volume maximum 50%) 3. Entrez dans l'état AUX	La restauration réussie émet un son de notification (hello)	Lumière rouge toujours allumée

Remarque : accédez à la projection filaire lorsque le Bluetooth de téléphone est connecté à la boîte des haut-parleurs, veuillez changer la boîte des haut-parleurs en mode AUX.

Guide d'utilisation de l'Application (APP)

Installation et Inscription de l'APP

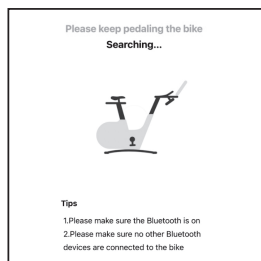
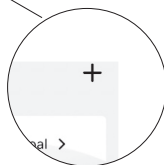
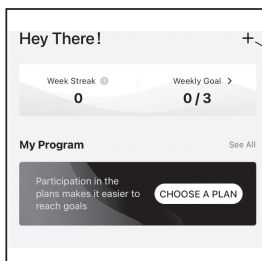
· Vous pouvez scanner le QR code ci-dessous pour télécharger l'APP et s'inscrire.



1. Scannez le QR code ci-dessous et téléchargez l'APP
2. Entrez la page de connexion de l'APP
3. Inscrivez-vous pour créer un compte sur l'APP

Connexion de l'appareil

· Pour la première utilisation, vous pouvez cliquer le marque 「+」 sur le coin supérieur droit de la page de l'accueil, ou enterez le cours, connectez l'appareil selon le guide de la page.



4. Entrez la page d'accueil de l'APP
5. Cherchez l'appareil

- Pour une utilisation ultérieure, il suffit de monter sur l'appareil, d'ouvrir le mode sport ou un cours dans l'application, puis d'appuyer sur le bouton  ( / ) pour établir automatiquement la connexion.
- L'Appareil ne supporte pas connexion avec plusieurs mobiles, il faut vérifier s'il y a d' autre utilisateur connecte l'appareil avec utilisation.
- Le Bluetooth déconnecte automatiquement si l'appareil soit éteint.
- A part le YESOUL FITNESS APP, le Bluetooth peut être connecté avec les applications Kinomap et Zwift.
- L'écran se mettra automatiquement en veille 10 minutes après la fin de l'exercice.



Kinomap



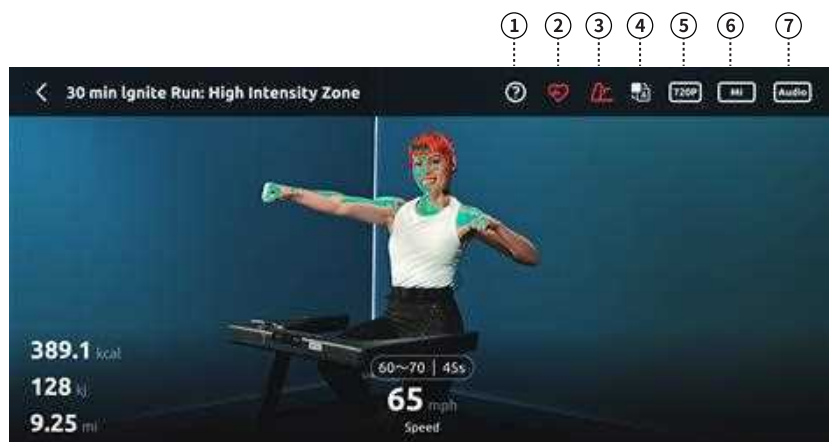
Zwift

Acheter un abonnement à l'application

Ouvrez l'application, allez dans 「Page d'accueil」 – 「Paramètres」 – 「Avantages membres」, puis suivez les instructions à l'écran pour finaliser l'achat de l'abonnement.

Guide d'utilisation de l'Application (APP)

Descriptions des icônes des cours dans l'application



- | | |
|---|---|
| 1 ? Guide d'exercices étape par étape | 5 720P Ajuster la qualité vidéo à l'écran |
| 2 ❤ Connecter et surveiller la fréquence cardiaque | 6 MI Basculer entre les unités impériales et métriques |
| 3 (❌ / 📄) Synchroniser les données avec les équipements de gym | 7 Audio Régler le volume de la voix et de la musique |
| 4 📄 Traduire l'audio et les sous-titres | |

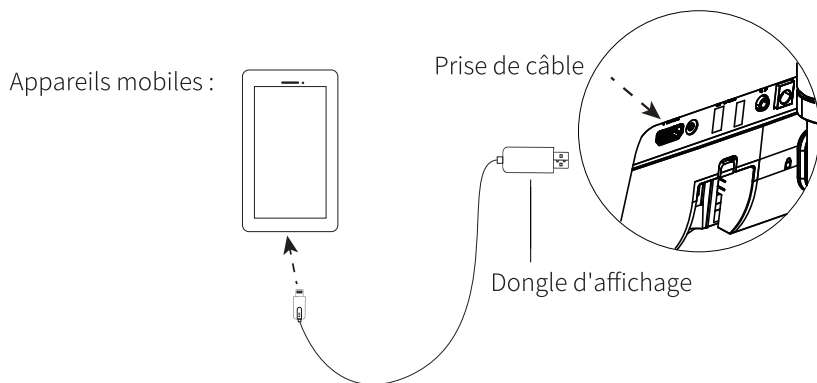
- L'icône « Synchroniser les données avec les équipements de gym » peut varier selon le type d'appareil pris en charge par chaque cours. Veuillez suivre les instructions à l'écran pour connecter l'appareil approprié.
- En raison des variations de configuration des appareils terminaux, certaines fonctionnalités peuvent ne pas fonctionner correctement. Veuillez choisir un appareil compatible en fonction de votre situation réelle.
- Les illustrations et données ci-dessus peuvent différer légèrement du produit réel. En raison des mises à jour logicielles continues et des tolérances de fabrication, veuillez vous référer à l'utilisation réelle pour plus de précision.

À propos de projection filaire

Instructions d'installation pour la projection d'écran filaire :

1. Téléchargez l'application Yesoul Fitness et inscrivez-vous.
2. Connectez votre appareil dans l'application.
3. Branchez votre téléphone avec un câble de diffusion d'écran.
(Le téléphone doit être compatible DisplayPort).

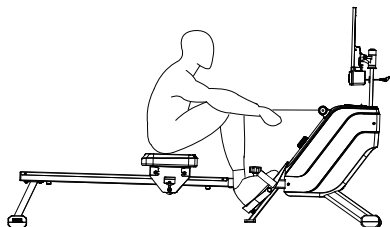
Remarque : Deux adaptateurs de mise en miroir d'écran sont fournis dans le paquet, un pour Android et un pour iOS. Veuillez les utiliser selon le modèle de votre téléphone.



Richtige Nutzung

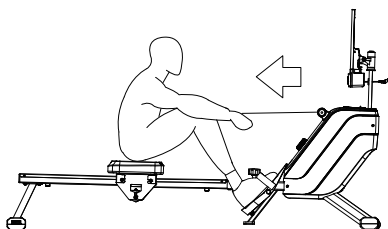
1. Étape de préparation

Relâchez les épaules, tenez les bras et le dos droits, puis pliez les genoux jusqu'à ce que les mollets soient perpendiculaires aux rails de glissement.



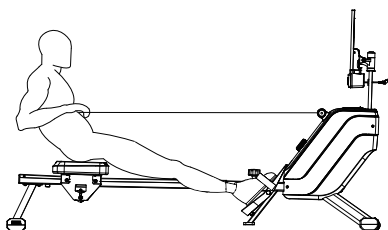
2. Étape de démarrage

Poussez les pédales avec la plante des pieds, les bras restant droits.



3. Étape d'opération

Tirez la poignée jusqu'en dessous des côtes et étendez complètement les jambes.



4. Étape de répétition

Lorsque le corps est complètement penché vers l'avant, les bras détendus et droits, pliez à nouveau lentement les genoux et répétez les étapes précédentes.

Mauvaise utilisation

Erreur 1 : N'utiliser que la force des bras pour ramer

Analyse de l'action correcte : 60 % de la force de rameur provient des jambes, en utilisant la puissance explosive des pieds. Sur les 40 % restants, 20 % proviennent du bas du corps, et seulement 20 % du bras.

Erreur 2 : Appliquer simultanément la force des jambes, des bras et des hanches

Analyse de l'action correcte : En réalité, le rameur se décompose en trois étapes : jambes → hanches → bras. Appliquer d'abord la force via les jambes, puis déplacer lentement les hanches vers l'arrière. Lorsque les épaules dépassent le bassin, tirer la poignée avec les deux mains, garder le corps légèrement incliné vers l'arrière et redresser légèrement les jambes, jusqu'à ce que les deux extrémités soient près de la poitrine. Retourner au point de départ et répéter les étapes ci-dessus.

Erreur 3 : Dos courbé

Ce problème est particulièrement fréquent chez ceux qui ont tendance à se courber en se tenant debout. Analyse de l'action correcte : Garder le dos droit, contracter les muscles abdominaux et relâcher les épaules pour maintenir une position neutre de la colonne vertébrale.

Erreur 4 : Étirement excessif

En cas d'étirement extrême, l'utilisateur risque de rapprocher trop les hanches des talons, ce qui fait que les mollets ne sont pas perpendiculaires au sol et que la tête et les épaules dépassent les orteils. Analyse de l'action correcte : Garder les mollets perpendiculaires au sol, redresser et relâcher les bras, et incliner légèrement le corps vers l'avant.

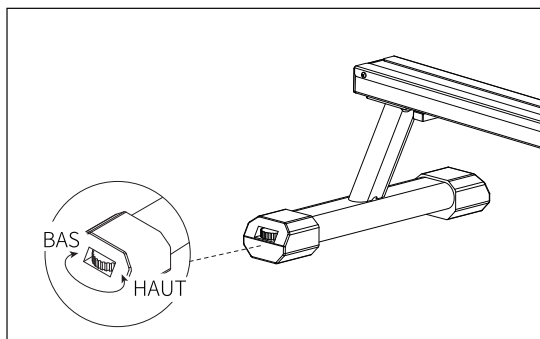
Pannes courantes et résolutions

Panne courante	Solution
Obstruction des rails de glissement	Nettoyer la poussière ou les corps étrangers sur la surface des rails de glissement ou la poulie en contact avec les rails sous le siège.
Bruit anormal pendant l'utilisation	Vérifier si les vis du corps de la machine sont desserrées.

Comment régler la machine à ramer

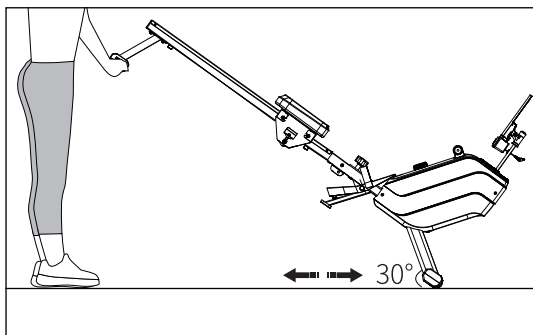
Réglage du niveau du corps

Deux coussins de pieds réglables se trouvent au bas du tube de pied arrière. Tournez ces coussins de pieds pour ajuster la hauteur : assurez-vous que l'appareil est équilibré et ne tremble pas.



Réglage de la position

Soulevez le tube de pied arrière, puis utilisez la poulie mobile du tube de pied avant pour déplacer librement le produit ou le placer dans une position adaptée.



Exercice d'échauffement

Avant de faire de l'exercice, il est préférable de faire des étirements. Les muscles réchauffés s'étirent plus facilement, c'est pourquoi il est recommandé de s'échauffer pendant 5 à 10 minutes. Ensuite, arrêtez-vous et faites des étirements selon la méthode suivante : faites 5 répétitions, chaque jambe pendant 10 secondes ou plus, et refaites les étirements après l'exercice.

1. Étirement des orteils

Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, puis penchez lentement le haut du corps en avant à partir des hanches. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains tout en relaxant votre dos et vos épaules. Maintenez cette position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois. Zones étirées : Ligaments, l'intérieur des genoux et le dos. (Voir image 1)

2. Étirement des ligaments

Adoptez une position assise, avec une jambe tendue devant vous. Placez la plante de l'autre pied contre votre corps, à l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Étirez vos mains vers l'avant pour toucher les orteils autant que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe. Zones étendues : ligaments, bas du dos et aine. (Voir image 2)

3. Étirement des mollets / des talons

Placez vos jambes l'une devant l'autre, le corps incliné vers l'avant, les mains appuyées contre un mur. Gardez la jambe arrière tendue, avec le pied bien posé sur le sol. Pliez la jambe avant et penchez le corps en avant, en déplaçant les hanches vers le mur. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement plus intense des tendons d'Achille, vous pouvez également plier légèrement la jambe arrière. Zones étendues : mollets, tendons d'Achille et chevilles. (Voir image 3)

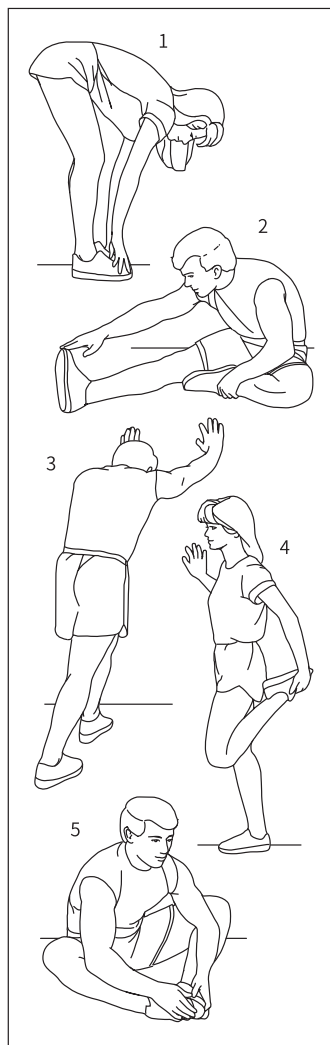
4. Étirement des quadriceps

Une main contre le mur pour l'équilibre, l'autre main attrape le pied derrière. Amenez le talon aussi près que possible des fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe. Muscles étirés : quadriceps et muscles des fesses. (Voir image 4)

5. Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous, les plantes de pieds l'une contre l'autre et les genoux écartés. Tirez les pieds aussi près que possible de l'aine. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois. Muscles étirés : quadriceps et muscles des fesses. (Voir image 5)

Remarque : Ce produit est un équipement d'entraînement complet du corps, veuillez effectuer les exercices d'échauffement selon les étapes ci-dessus.





此页为备注页，不用印刷

骑马钉

140*210mm

铜板纸105g

双面印刷

单色印刷

32页