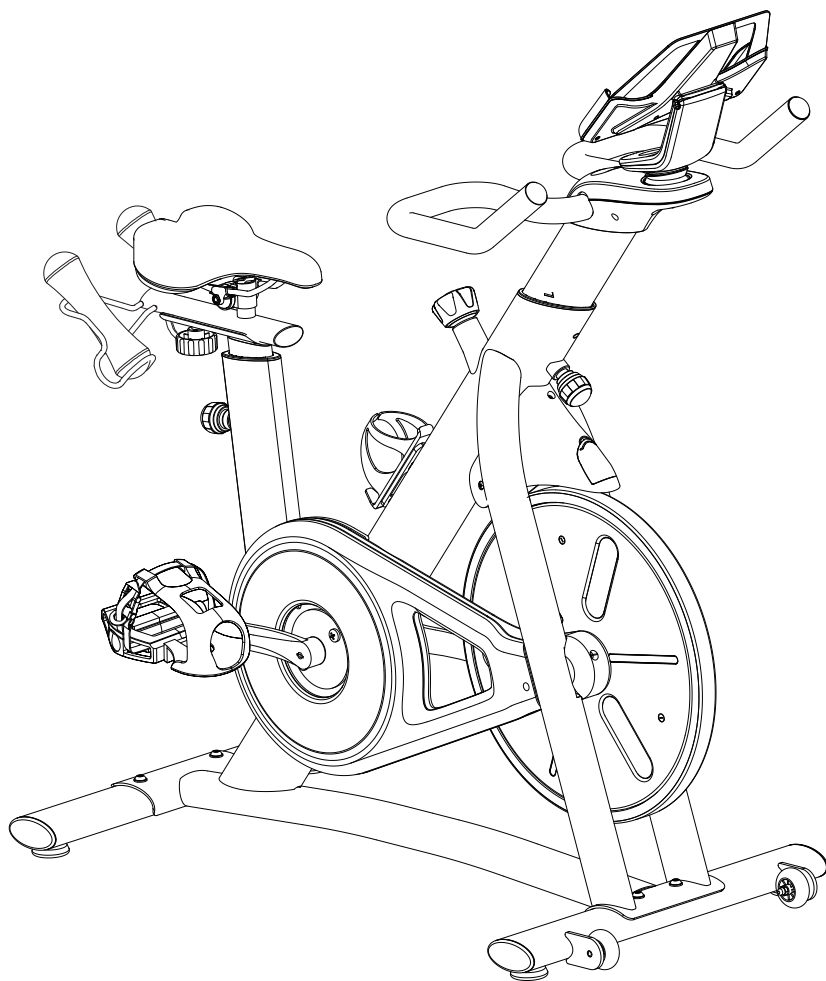




S3

CYCLISME INTELLIGENT

Avant d'utiliser ce produit
Veuillez lire attentivement
le manuel d'instructions
Et le conserver avec soin

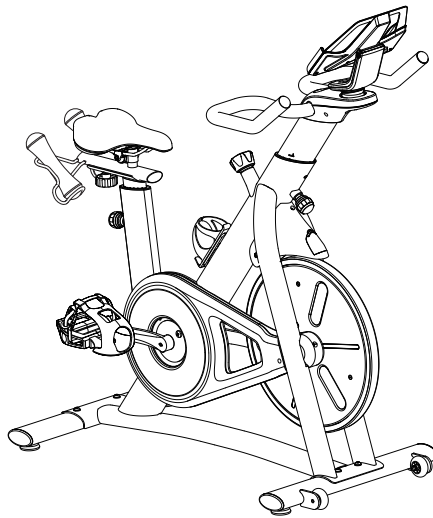


JASPORT SMART CYCLING

Manuel du produit S3

Modèle de produit JAS-SB003

Vélo intelligent JASPORT S3



Paramètres du produit

Taille du support pour tablette (téléphone portable)	Prendre en charge les tablettes de longueur jusqu' à 260 mm
Système d' exploitation	IOS 12.0 ou supérieur, Android 5.1 ou supérieur
Système de résistance	Système de résistance à commande magnétique
Mode d' entraînement	Entraînement par courroie
Alimentation électrique	Pile bouton (modèle : CR2477)
Mode de connexion du système de capteurs	Bluetooth
Limite de hauteur	150 ~ 188cm
Charge maximale nominale	120kg
Poids net	29.7kg
Poids brut	35.7kg
Dimensions au sol	(longueur)1010 x (largeur)510 x (hauteur)1165 (mm)

Instructions de sécurité importantes



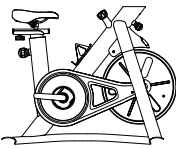
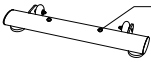
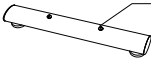
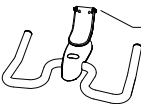
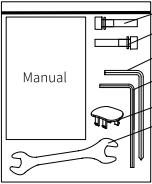
Veuillez lire attentivement ces instructions. Une utilisation irrégulière peut entraîner des blessures ou des morts!

1. Assurez-vous que le bouton de réglage de la hauteur du siège est correctement fixé et n'interfère pas avec le périmètre de mouvement au cours de l'exercice.
2. Veuillez garder ce produit hors de la portée des enfants et des animaux. Ce produit est uniquement conçu pour les personnes de plus de 16 ans.
3. Ne mettez aucun objet ni aucune partie du corps dans les ouvertures du vélo.
4. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser la charge maximale.
5. Vous devez attendre que le volant et les pédales s'arrêtent avant de descendre du vélo. En cas de non-respect de cette instruction, il peut entraîner une perte de contrôle et des blessures graves.
6. Si vous ressentez un malaise physique tel que des vertiges ou des essoufflements, veuillez arrêter progressivement de pédaler et descendre prudemment du vélo.
7. Ne tournez pas les pédales avec les mains. Ne touchez aucun mécanisme tournant, sinon cela pourrait causer des blessures corporelles.
8. Veuillez maintenir l'humidité de votre corps tout au long du cyclisme si nécessaire.
9. Veuillez utiliser cet équipement conformément aux instructions du présent manuel, et vous échauffer suffisamment avant l'exercice.
10. Ne faites pas d'exercices à des vitesses et des intensités plus élevées sans avoir préalablement établi un niveau de condition physique de base et obtenu un certificat médical établi par le médecin. Avant d'essayer un sprint court de haute intensité, veuillez faire attention à la condition physique, à la posture et fixer une vitesse contrôlable.
11. Veuillez porter des vêtements de cyclisme professionnels ou des vêtements de sport serrés et des chaussures de sport, et serrer les couvre-orteils pour éviter d'être tiré ou impliqué dans l'équipement, ce qui pourrait entraîner des blessures sportives.
12. N'utilisez pas le produit sans chaussures appropriées ni l'utilisez avec des pieds nus.
13. Un exercice incorrect ou excessif peut provoquer des blessures.
14. Veuillez vérifier si le vélo est desserré ou endommagé avant chaque utilisation.
15. Ne modifiez pas ce vélo ni utiliser pas d'accessoires non originaux sans autorisation. Toute personne autre que les professionnels ne doit pas ouvrir le boîtier pour éviter d'endommager l'équipement.
16. Les personnes souffrant d'hypertension, de maladies cardiaques, de maladie vertébrale lombaire, les femmes enceintes et les personnes à mobilité réduite etc. ne doivent utiliser ce produit qu'avec l'accord du médecin.
17. Si vous ressentez des vertiges ou des douleurs thoraciques pendant l'exercice, veuillez arrêter immédiatement l'exercice et vous rendre à l'hôpital pour un examen.
18. En cas de défaut du produit, veuillez arrêter de l'utiliser immédiatement.
19. Ce produit ne doit pas être utilisé à des fins de réadaptation médicale.
20. Veuillez utiliser le produit sur un sol plat et propre.
21. Veuillez effectuer régulièrement des entretiens préventifs.
22. N'exposez pas le produit à un environnement humide. Ce produit ne convient pas à l'extérieur ni à un environnement humide.

Guide d' assemblage - Liste des accessoires

ÉTAPE 1 : Veuillez d' abord vérifier si les accessoires sont complets

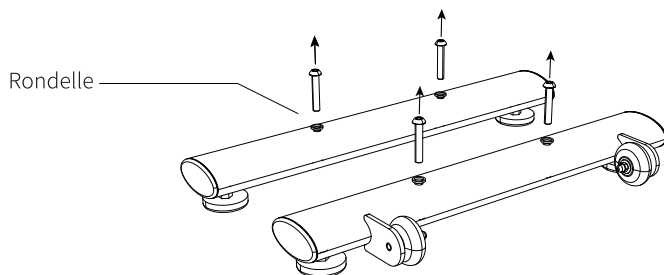
Liste des accessoires

NO.	
①	 Cadre
②	 2 * vis à tête ronde hexagonale M8 * 45/Rondelles Tube de pied avant
③	 2 * vis à tête ronde hexagonale M8 * 45/Rondelles Tube de pied arrière
④	 Pédales (gauche L, droite R)
⑤	 2 * Vis à tête cylindrique hexagonale M6 * 16/Rondelles Ensemble du guidon
⑥	 Support pour tablette (téléphone portable)
⑦	 Tube de tête
⑧	 Support pour haltères courts
⑨	 Haltère court
⑩	 2 * Vis à tête cylindrique hexagonale M8 * 45 2 * rondelles Clé Allen cruciforme en L 6# Clé Allen 5# Couvercle décoratif Clé ouverte Sachet auto-scellant (Manuel d' instructions, outils)

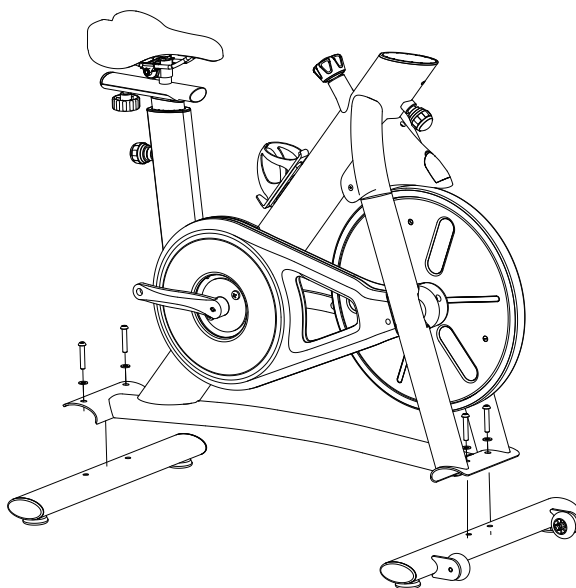
Guide d'assemblage

ÉTAPE 2 : Assemblage du tube inférieur

1. Retirez la clé Allen 6# du sachet auto-scellant;
2. Retirez d'abord les quatre vis (M8 * 45) et les rondelles du tube inférieur à l'aide d'une clé;



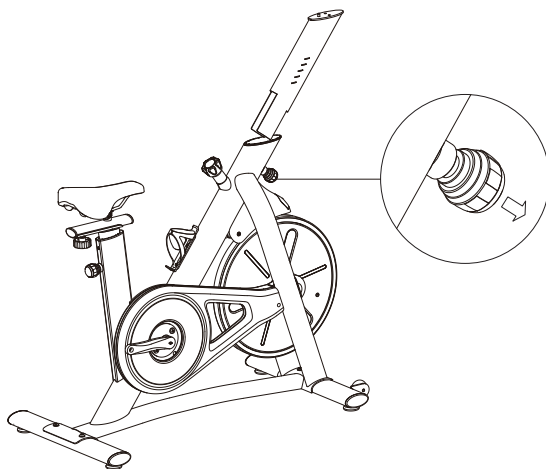
3. Alignez les trous sur le tube inférieur avec les trous au bas du cadre, vissez les vis à la main dans les trous et serrez-les fermement avec la clé.



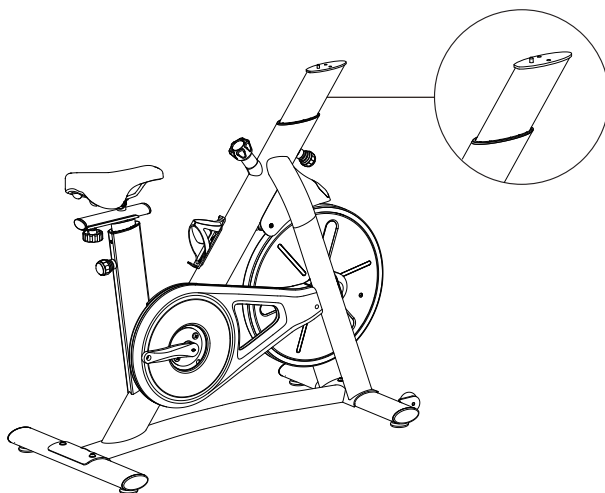
Guide d'assemblage

ÉTAPE 3: Assemblage du tube de tête

1. Retirez la poignée de réglage d'une main, en tenant le tube de direction et en l'alignant avec l'autre main sur le trou de montage du cadre.



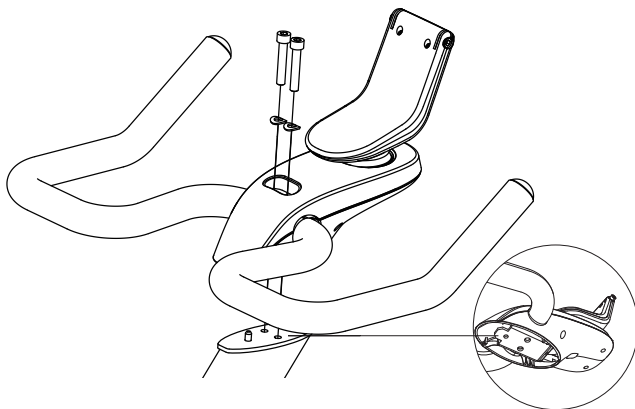
2. Insérez le tube de tête dans le cadre tout en maintenant l'échelle parallèle à la surface supérieure du tube, desserrez la poignée de réglage et insérez-la dans la fente de serrage, puis serrez-la vers la droite.



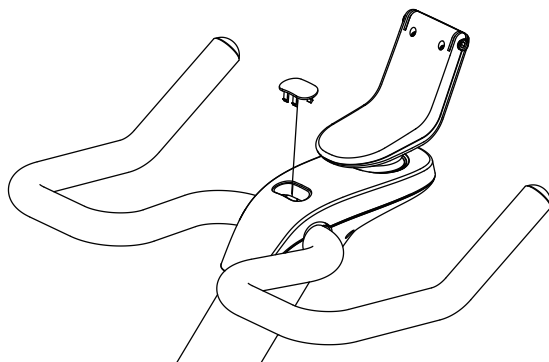
Guide d'assemblage

ÉTAPE 4: Assemblage de l'ensemble du guidon

1. Retirez 2 vis à tête cylindrique hexagonale M8 * 45 et les rondelles du sachet auto-scellant ;
2. Alignez le guidon de haut en bas sur la position des trous, puis vissez manuellement les vis dans les trous;
3. Utilisez une clé Allen 6# pour serrer fermement les vis;



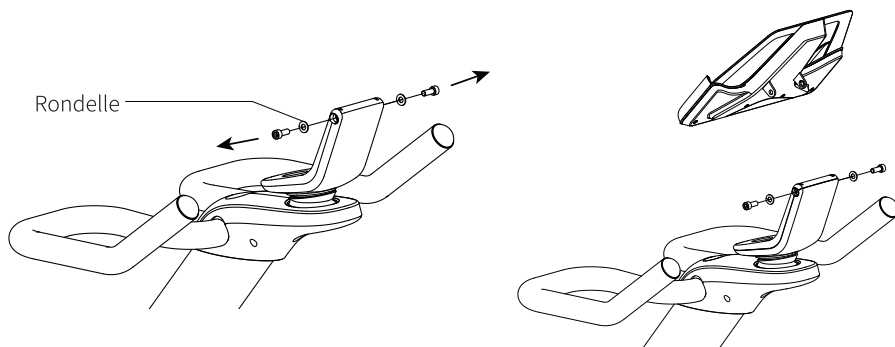
4. Attachez le petit couvercle décoratif sur l'ensemble du guidon.



Guide d'assemblage

ÉTAPE 5 : Assemblage d' un support pour tablette (téléphone portable)

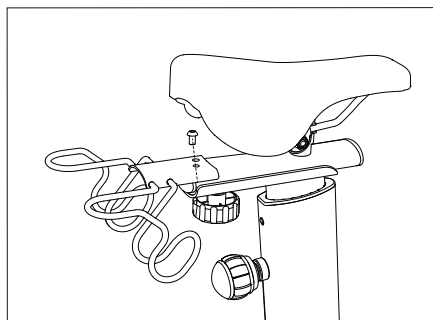
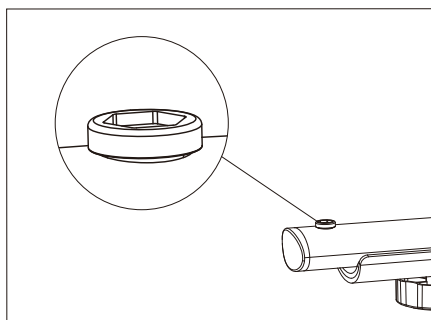
1. Retirez la clé Allen 5# du sachet auto-scellant;
2. Retirez, à l' aide d' une clé, les vis M6*16 et les rondelles de l' ensemble du guidon ;
3. Insérez le support de la tablette (téléphone mobile) dans la fente de serrage de l' ensemble du guidon, vissez manuellement la vis dans le trou et serrez-la fermement à l' aide d' une clé.



Montage du support pour haltères courts

ÉTAPE 6 : Montage du support pour haltères courts

1. Retirez les vis (M6x12) du tube coulissant à l'aide d'une clé hexagonale.
2. Placez le support d'haltères sur le tube coulissant et alignez-le avec le trou.
3. Vissez le boulon à la main dans le trou et fixez-le avec la clé hexagonale.

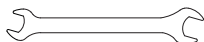


Guide d'assemblage

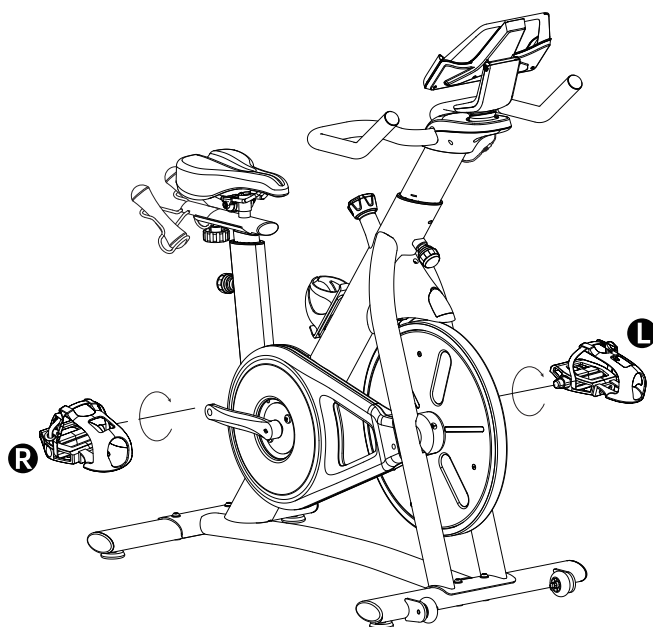
ÉTAPE 6 : Assemblage des pédales

Montez les pédales dans la manivelle à la main dans le sens vers l' avant, puis serrez-les avec la clé ouverte ;

Les pédales sont divisées en gauche (L) et droite (R).



Clé ouverte (dans le sachet auto-scellant)



Conseils de sécurité:

Nous ne recommandons pas de pédaler dans le sens opposé, car cela peut facilement entraîner le desserrage des pédales. Veuillez vérifier à nouveau si les pédales sont bien verrouillées à la fin de la marche arrière pour éviter les problèmes de sécurité causés par les pédales lâches.

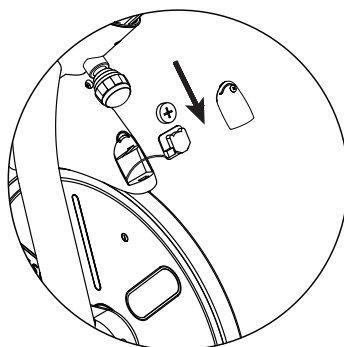
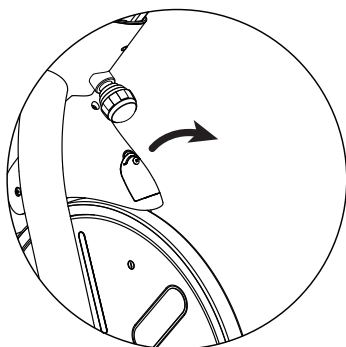
Guide d'assemblage

ÉTAPE 7 : Démontage et montage de la batterie

1. Si le vélo est muni d'une batterie, veuillez retirer la bande d'isolation au niveau des vides du couvercle de la batterie avant de l'utiliser.
2. Si vous devez remplacer la batterie, utilisez une Clé Allen cruciforme en L 6# pour desserrer la vis cruciforme (tournez jusqu'à ce que la vis soit légèrement mobile).
3. Ouvrez le couvercle du compartiment de la batterie, retirez d'abord la carte de circuit du support de la batterie (les fils à l'arrière sont connectés au corps, ne tirez pas trop fort), puis retirez l'ancienne batterie, insérez la nouvelle batterie (modèle : CR2477, tension nominale : 3V) avec le pôle positif vers l'extérieur (+ vers l'extérieur) dans le compartiment de la batterie, fermez le couvercle du compartiment de la batterie et enfin utilisez la Clé Allen cruciforme en L 6# pour resserrer la vis cruciforme.



Clé Allen cruciforme en L 6#

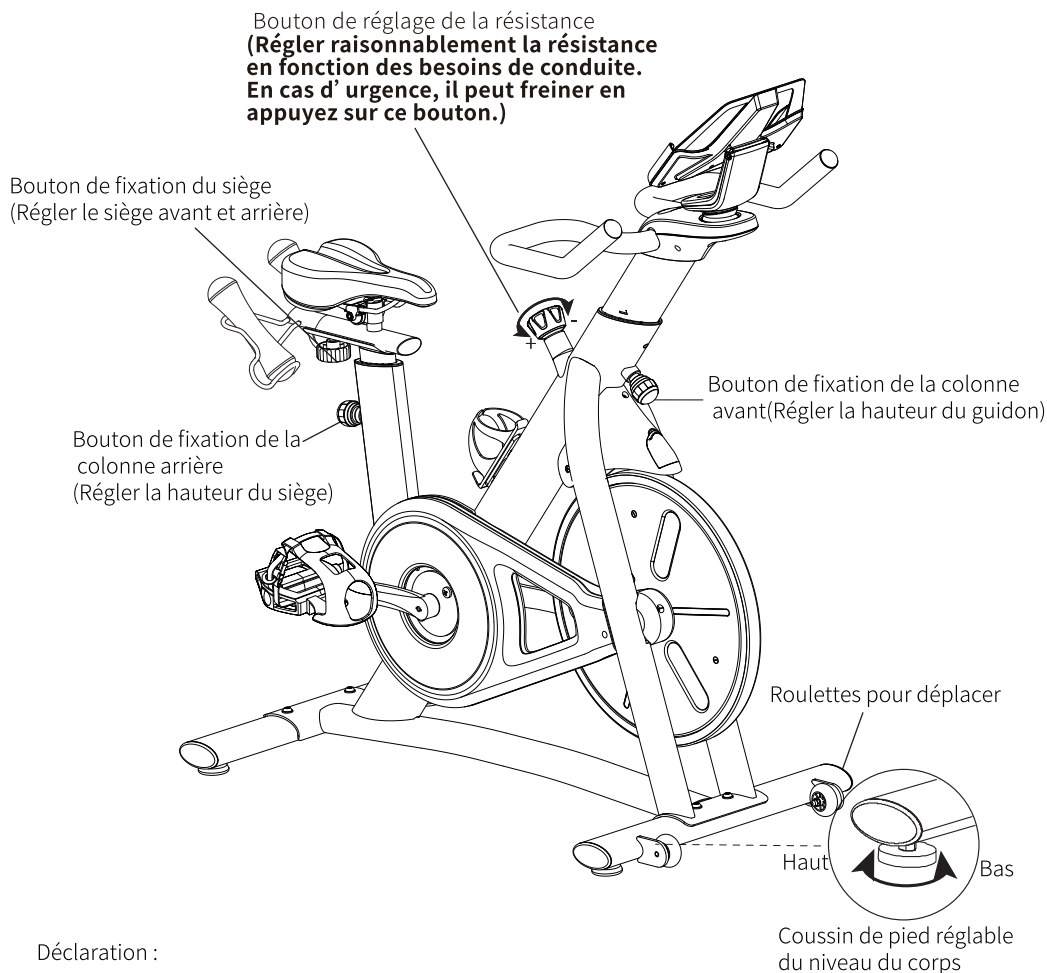


Assemblage complet (la figure ci-dessus est seulement à titre indicatif, veuillez vous référer au produit réel)



Conseils de sécurité:

Veuillez ajuster le vélo en fonction de votre propre situation avant de l' utiliser ; et serrer tous les boutons de fixation.



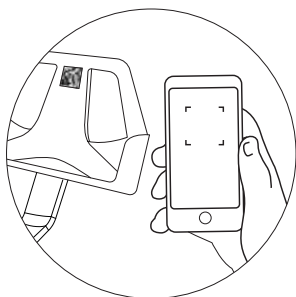
Déclaration :

Ce manuel contient autant que possible l' introduction des différentes fonctions et les instructions d' utilisation lors de l' impression.

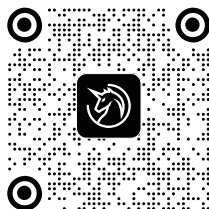
Toutefois, en raison de l' amélioration continue des fonctions matérielles et logicielles et de l' optimisation de la conception du produit etc., il peut toujours y avoir des incohérences avec le produit réel que vous avez acheté. Pour les différences qui en résultent, telles que l' aspect, l' interface et la couleur, veuillez vous référer au produit réel.

Première utilisation

Veillez tout d'abord scanner le code pour télécharger YESOUL APP



YESOUL



1. Inscrivez-vous

Après avoir téléchargé APP, veuillez achever l'inscription suivant les instructions.

2. Connectez Bluetooth de l'appareil

Tout d'abord, veuillez assurer que la fonction Bluetooth du portable/de la tablette PC est ouverte.

Ouvrez APP, entrez dans un programme ou un mode quelconque, cliquez sur l'icône de l'appareil, vous pouvez établir la connexion suivant les instructions.

- **Après la première connexion, APP et l'appareil peuvent faire rapparer automatiquement, veuillez utiliser directement l'appareil en cas d'utilisation secondaire.**
- **L'appareil ne supporte pas la connexion simultanée de plusieurs portables, avant utilisation, veuillez assurer qu'il n'y a pas d'autres utilisateurs qui connectent l'appareil en ce moment-là.**
- **L'appareil peut être déconnecté après un arrêt de 10min.**
- **Bluetooth peut connecter non seulement YESOUL APP, mais encore satisfaire la connexion du logiciel kinomap, zwift.**

Connectez le brassard de fréquence cardiaque

3. Connectez le brassard de fréquence cardiaque

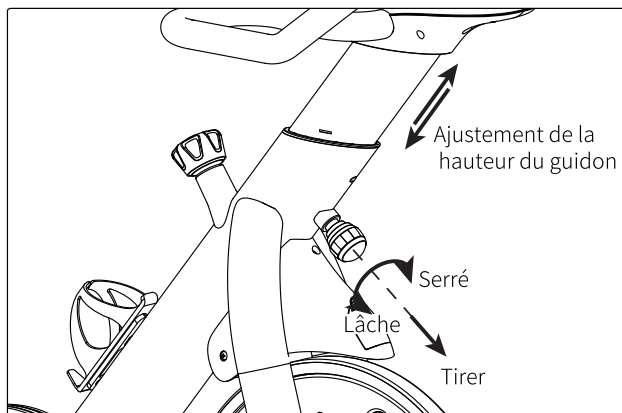
Tout d'abord, veuillez assurer que Bluetooth du portable/de la tablette PC, du brassard de fréquence cardiaque est ouvert, portez bien le brassard de fréquence cardiaque suivant la spécification.

Ouvrez APP, entrez dans un programme ou un mode quelconque, cliquez sur l'icône de l'appareil, vous pouvez établir la connexion suivant les instructions.

Comment régler le vélo

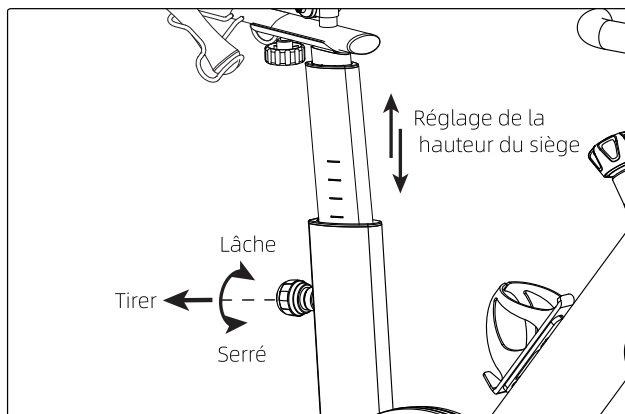
1 - Ajustement de la hauteur du guidon:

Desserrez le bouton de fixation du pied avant d'une main, tirez-le vers l'extérieur et maintenez-le en place, tenez la partie centrale du guidon avec l'autre main et soulevez-le (ou pressez-le vers le bas) jusqu'à la position désirée, puis libérez le bouton et ajustez doucement la colonne de haut en bas, faites le ressort se réinitialiser automatiquement (si vous entendez un son « clic », cela signifie que le bouton a été mis dans le trou de la colonne), enfin serrez le bouton au maximum.



2 - Ajustement de la hauteur du siège:

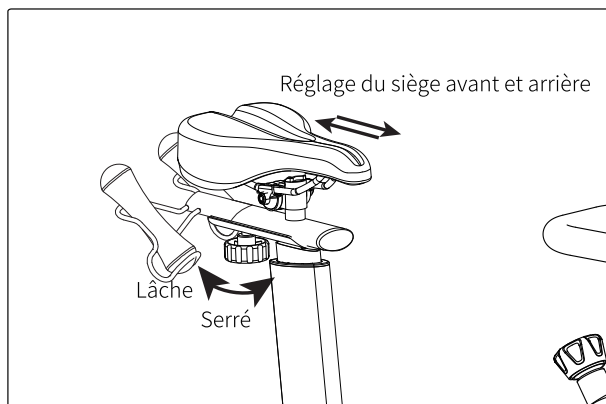
Desserrez le bouton de fixation du pied arrière d'une main, tirez-le vers l'extérieur et maintenez-le en place, tenez le siège avec l'autre main et soulevez-le (ou pressez-le vers le bas) jusqu'à la position désirée, puis libérez le bouton et ajustez doucement la colonne de haut en bas, faites le ressort se réinitialiser automatiquement (si vous entendez un son « clic », cela signifie que le bouton a été mis dans le trou de la colonne), enfin serrez le bouton au maximum.



Comment régler le vélo

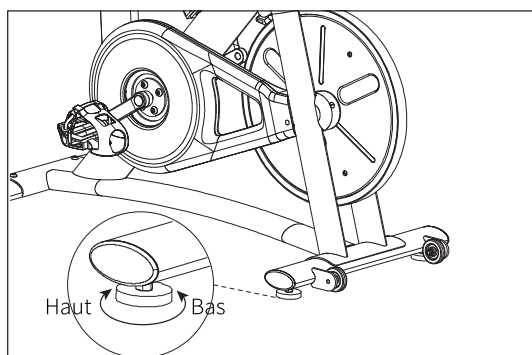
3 - Ajustement du siège avant et arrière :

Relâchez le bouton sous le siège, faites glisser le siège d' avant en arrière jusqu' à la position désirée, et serrez le bouton au maximum.



4 - Ajustement du niveau du corps :

Il y a quatre pieds réglables au bas des tubes de pied avant et arrière. Dévissez les pieds réglables pour les maintenir contre le sol jusqu' à ce que le corps ne secoue pas.



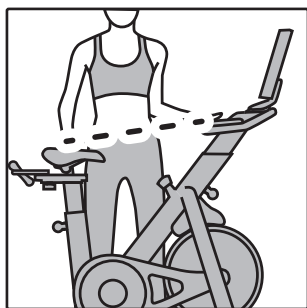
Comment trouver la bonne posture de conduite

1 - Réglage du guidon à la hauteur appropriée

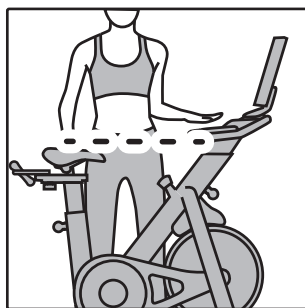
Chaque utilisateur peut régler la bonne hauteur du guidon en fonction de sa taille et de son expérience de conduite.

Nous recommandons: aux débutants (Figure 1) que la hauteur du guidon est légèrement supérieure à celle du siège ; aux utilisateurs expérimentés (Figure 2), que la hauteur du guidon est parallèle ou légèrement inférieure à celle du siège.

Pour les utilisateurs souffrant de foulure du muscle lombaire et de maladie vertébrale lombaire, il est recommandé de régler le guidon à une position plus élevée en cas de conduite avec l' accord du médecin.



(Figure 1)



(Figure 2)

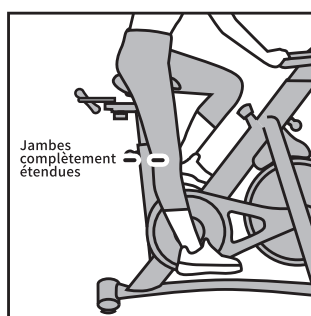
2-Réglage du siège à la position correcte

2.1 - Hauteur du siège

Mettez vos pieds ensemble, tenez-vous droit sur le côté du siège, réglez le siège à la même hauteur que l' articulation de la hanche (Figure 3), puis asseyez-vous sur le siège, appuyez sur les pédales avec vos talons et arrêtez-les dans le sens de 6 heures. Il est mieux que les jambes puissent être complètement étendues (Figure 4).



(Figure 3)



(Figure 4)

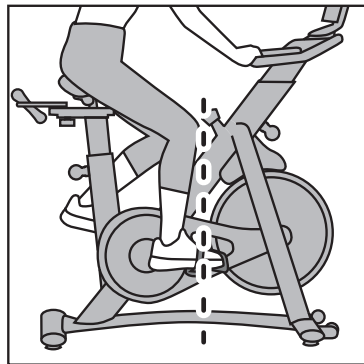
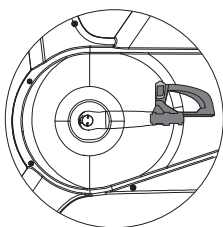
Comment trouver la bonne posture de conduite

3 -Réglage du siège à la position correcte

2.2 - Position avant et arrière du siège

Mettez la chaussure du pied droit dans le couvre-orteils, appuyez sur la pédale et arrêtez-la dans le sens de 3 heures pour faire l' avant de l' articulation du genou sur une ligne verticale avec la pédale, ce qui est la bonne position (Figure 5).

Il est dans le sens de 3 heures
lorsque la manivelle droite
est parallèle au sol

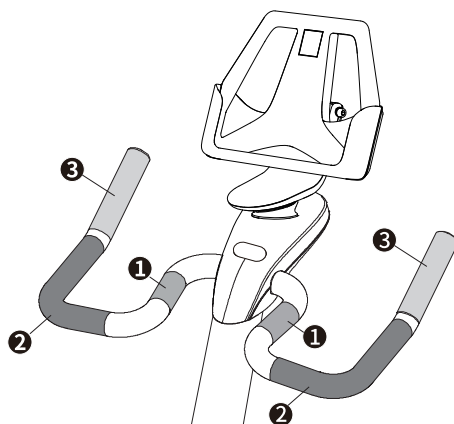


(Figure 5)

4 - Répartition des positions des mains sur le guidon du vélo dynamique

Pendant la conduite, l' entraîneur vous expliquera les positions des mains correspondantes, c' est-à-dire les portions correspondantes sur le guidon, comme indiqué dans la figure:

- ❶ 1 Position des mains
- ❷ 2 Position des mains
- ❸ 3 Position des mains



Entretien quotidien

Utilisation quotidienne:

Le vélo dynamique doit être placé sur un sol sec, ventilé et plat. En cas de non utilisation pendant une longue période, il faut couvrir le corps du vélo avec une housse pour maintenir le corps du vélo propre.

Entretien du cadre:

Après l'exercice, il faut essuyer les sueurs sur le cadre avec un chiffon sec. N'essuyez pas le cadre avec un chiffon humide pour éviter la rouille.

Entretien de la courroie:

Vérifiez si le disque de la courroie est fissuré, endommagé ou dévié de la position, ajustez ou remplacez-la à temps si nécessaire ; nettoyez régulièrement la rainure de la courroie pour empêcher la courroie de sauter hors la rainure.

Vérifiez les vis sur le corps:

Vérifiez fréquemment si les vis au niveau des différentes parties du corps sont desserrées ou tombent, et serrez ou remplacez-les à temps si nécessaire.

Contrôle du bouton de réglage de la résistance:

Vérifiez fréquemment si le bouton de résistance est desserré ou tombe et que la valeur de la résistance est raisonnable, afin de calibrer la valeur de la résistance à temps.

Contrôle des pédales et de la manivelle:

Vérifiez fréquemment si les vis entre les pédales et la manivelle sont desserrées, et serrez-les à temps.

Entretien du siège:

Vérifiez fréquemment si le siège est desserré, et serrez-le à temps. Veuillez essuyer le siège avec un chiffon en coton et le garder sec.

Avis de non-responsabilité

Bienvenue sur le site : www.jasport.de

JASPORT Brands Holding GmbH

Adresse : Rehrendamm 20, 21217 Seevetal, Deutschland

Avis de non-responsabilité

Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif. Le produit décrit ci-dessus peut être soumis à des modifications en raison des plans de recherche et de développement continus du fabricant, sans annonce préalable.

Nous n'assumons aucune responsabilité légale pour les dommages directs ou indirects, accidentels ou spéciaux, les pertes et les dépenses résultant de ou en relation avec ce manuel ou le produit contenu.

