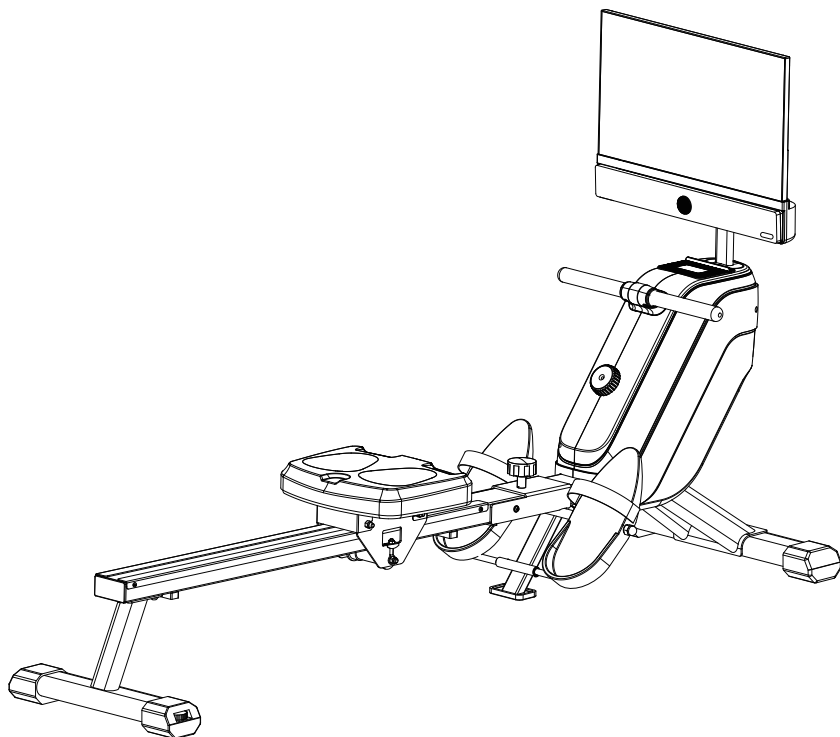




R1 PLUS

Rudergerät

Bevor Sie dieses Produkt verwenden,
lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch
und bewahren Sie sie ordnungsgemäß auf.



Scan for Installation Guide

Bitte scannen Sie den QR-Code,
um das Installationsvideo
anzusehen

Produktmodell: YS-RR1PLUS

Artikelnummer: R1PLUS

DE

YESOUL Rudergerät

R1 PLUS Bedienungsanleitung

Produktparameter

Bildschirmgröße	21,5 Zoll (1920*1080 Pixel)
Unterstützte Softwareversion	iOS 12.0 oder höher, Android 5.1 oder höher (inklusive)
Widerstandssystem	Magnetronsystem
Stromeingang	24V $\overline{\text{---}}$ 2A
Drahtlose Verbindungsmethode	Bluetooth®-Funktechnologie
Bluetooth	Rudergerät:V5.0, Lautsprecher:V5.3
Körpergrößenbereich	140 ~ 195 cm
Maximale Tragfähigkeit	120 kg
Nettogewicht	27 kg
Bruttogewicht	31 kg
Gesamtabmessungen	(Länge) 1746 mm x (Breite) 550 mm x (Höhe) 1035 mm

Regelmäßige Wartung

1. Stellen Sie das Rudergerät auf einen trockenen, gut belüfteten und ebenen Boden.
Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, decken Sie es bitte ab, um es sauber zu halten.
2. Wischen Sie nach dem Training Schweiß mit einem trockenen Tuch vom Gerät ab.
Verwenden Sie kein nasses Tuch, um Rostbildung zu vermeiden.
3. Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben am Gerät auf Lockerheit oder Verlust.
Ziehen Sie lose Schrauben rechtzeitig nach oder ersetzen Sie sie gegebenenfalls.
4. Kontrollieren Sie regelmäßig den Widerstandsregler auf Lockerheit oder Beschädigung
sowie auf korrekte Widerstandswerte,damit die Einstellung bei Bedarf rechtzeitig kalibriert
werden kann.
5. Prüfen Sie regelmäßig, ob das Sitzkissen locker ist.Ziehen Sie es bei Bedarf fest. Wischen Sie
das Sitzkissen mit einem Baumwolltuch ab und halten Sie es trocken.
6. Überprüfen Sie regelmäßig das Netzkabel auf Risse oder Beschädigungen und ersetzen
Sie es bei Bedarf unverzüglich.
7. Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraube des Pedals.Falls sie sich gelockert hat, ziehen
Sie sie bitte sofort fest.

Monitor-Spezifikationen

Panel Typ	VA
Krümmung	Flacher Bildschirm
Verhältnis	16:9
Abmessung	21,5 Zoll
Hintergrundbeleuchtung Typ	Seitliche LED-Beleuchtung
Display-Größe (H*V)	476mm*268mm
Auflösung	1920*1080
Bildwiederholfrequenz	75Hz (Max.);60Hz (Typ.)
Helligkeit	200cd/m² (Typ.);150cd/m² (Min.)
Standard-Farbtemperatur	6500K
Kontrastverhältnis	3000:1 (Typ.)
Anzahl der Farben	16,7M
Farbgamut	72% (Typ.);65% (Min.) NTSC
Betrachtungswinkel (Horizontal/Vertikal)	178°
Reaktionsgeschwindigkeit	7ms
Schnittstellenausführung (HDMI/DP)	HDMI/Audioausgang/DC IN+2 USB+Serieller Anschluss
Lautsprecher-Spezifikation	Keine
Eingangsspannung	DC-Eingang: 24V
Betriebsanzeigemodus (Ein, Standby)	Grün beim Einschalten, grün pulsierend im Standby
Lagertemperatur	-20°C – +55°C
Betriebstemperatur	5°C – +40°C
Betriebsluftfeuchtigkeit	20% – 80%
Lagerluftfeuchtigkeit	20% – 80%
Steuerungsmethode	5 physische Tasten

Wichtige Sicherheitsanweisungen

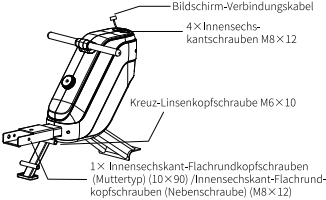
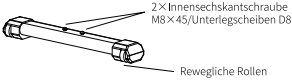
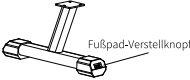
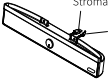
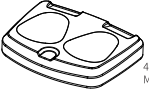


Bitte lesen Sie diese sorgfältig durch. Unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen oder sogar zum Tod führen!

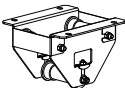
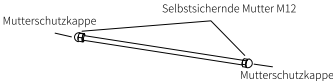
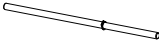
1. Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch bestimmt (Klasse H) und kein medizinisches Fitnessgerät.
2. Dieses Produkt darf nicht für medizinische Rehabilitationszwecke verwendet werden.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Produkt fern. Die Nutzung ist ausschließlich für Personen ab 16 Jahren zulässig.
4. Stellen Sie das Gerät nicht in feuchten oder nassen Umgebungen auf.
5. Verwenden Sie das Produkt nicht barfuß oder mit ungeeignetem Schuhwerk.
6. Tragen Sie beim Training geeignete Sportbekleidung. Weite Kleidung ist zu vermeiden, um ein Einklemmen zu verhindern.
7. Nutzen Sie das Produkt nur auf einem ebenen und sauberen Untergrund.
8. Durch Anheben der vorderen und hinteren Transportrollen kann das Gerät leicht bewegt oder an einer geeigneten Stelle positioniert werden.
9. Um Rückenverletzungen zu vermeiden und Ihre Sicherheit zu gewährleisten, heben oder bewegen Sie das Gerät nur mit der richtigen Technik oder mit Hilfe einer zweiten Person.
10. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn eine Fehlfunktion vorliegt.
11. Überprüfen Sie vor jeder Nutzung, ob Teile des Rudergeräts locker oder beschädigt sind.
12. Führen Sie niemals Gegenstände oder Körperteile in Öffnungen des Rudergeräts ein.
13. Stellen Sie bei Verwendung der Gerätehalterung sicher, dass das darauf platzierte Gerät mittig positioniert ist, um ein Herunterfallen zu vermeiden.
14. Nehmen Sie keine eigenmächtigen Veränderungen am Gerät vor und verwenden Sie keine nicht originalen Zubehörteile. Das Öffnen des Gehäuses darf nur durch Fachpersonal erfolgen, um Beschädigungen zu vermeiden.
15. Für den Notausstieg, die sichere Nutzung und ausreichende Bewegungsfreiheit sind rund um das Gerät mindestens 0,6 Meter Freiraum einzuhalten.
16. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
17. Verwenden Sie dieses Produkt gemäß der Anleitung. Wärmen Sie sich vor dem Training ausreichend auf.
18. Trinken Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit, um hydriert zu bleiben.
19. Ohne vorherige Bestimmung der eigenen Fitnessgrundlage und ohne ärztliche Genehmigung sollten keine hochintensiven Trainings durchgeführt werden. Achten Sie vor intensiven Sprints auf Ihren körperlichen Zustand und Ihre Haltung, und wählen Sie eine für Sie angenehme Geschwindigkeit.
20. Wenn Sie während des Trainings Unwohlsein verspüren, stoppen Sie sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
21. Schwangere sowie Personen mit Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Lendenwirbelsäulenproblemen oder körperlichen Beeinträchtigungen dürfen dieses Produkt nur mit ausdrücklicher Zustimmung eines Arztes verwenden.
22. Das Körpergewicht des Nutzers darf die maximale Tragfähigkeit des Geräts nicht überschreiten.
23. Führen Sie regelmäßige vorbeugende Wartungen durch.
24. Verwenden Sie ausschließlich den mitgelieferten Netzadapter. Ein Austausch des Netzadapters ohne Rücksprache kann schwerwiegende Folgen verursachen.

Installationsanleitung - Teileliste

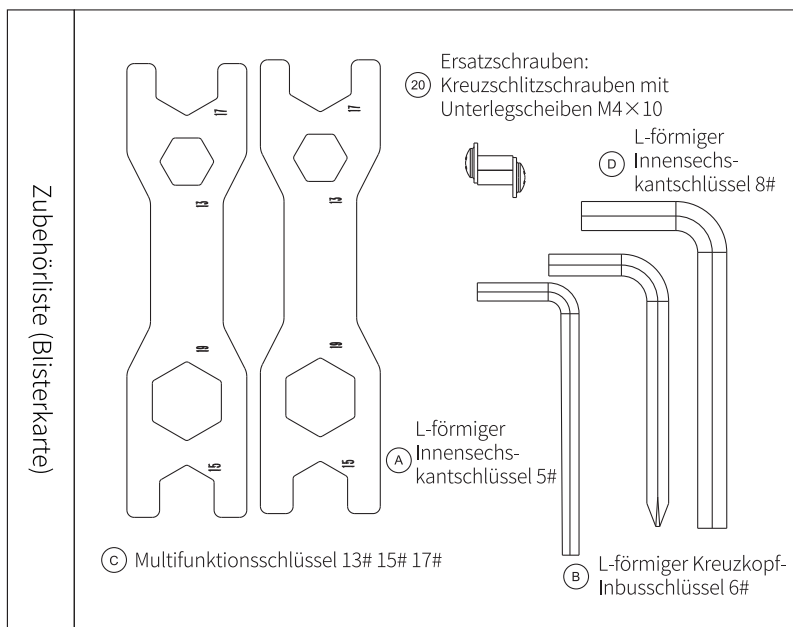
Schritt 1: Überprüfung der Teile

Teileliste (Komponentenliste)	Nr.	Name	Menge	Abbildung
	①	Hauptrahmen	1	 Bildschirm-Verbindungskabel 4 × Innensechskantschrauben M8 × 12 Kreuz-Linsenkopfschraube M6 × 10 1 × Innensechskant-Flachrundkopfschrauben (Muttertyp) (10 × 90) / Innensechskant-Flachrundkopfschrauben (Nebenschraube) (M8 × 12)
	②	Vorderen Standfußes	1	 2 × Innensechskantschraube M8 × 45 / Unterlegscheiben D8 Bewegliche Rollen
	③	Hinteren Standfußes	1	 Fußpad-Verstellknopf
	④	Pedalset links/rechts	2	 (Links) (Rechts)
	⑤	Gleitschiene	1	 3 × Innensechskantschrauben M8 × 12 / Unterlegscheiben D8, 2 × Innensechskant-Rundkopfschraube M8 × 16, 1 × Pufferblock
	⑥	Monitorständer	1	 Vormontierte Innensechskantschraube M8 × 20
	⑦	Lautsprecher	1	 Stromanschluss Signalanschluss
	⑧	Bildschirm	1	 4 × vormontierte Kreuzschlitzschrauben mit Unterlegscheiben M4 × 10
	⑨	24V $\overline{\text{---}}$ 2A Netzadapter	1	
	⑩	Sitzkissen	1	 4 × Innensechskantschrauben M8 × 12 / Unterlegscheiben D8

Installationsanleitung - Teileliste

Teileliste (Komponentenliste)	Nr.	Name	Menge	Abbildung
	⑪	Sitzkissen-Schiebeeinheit	1	
	⑫	Pedaldrehstange	1	
	⑬	Pedalbegrenzungsstange	1	
	⑭	Monitorbefestigungsteil	1	
	⑮	Anleitung	1	
	⑯	Schrauben	1	
	⑰	Kugelkopf-Federstift	1	
	⑱	Bildschirmspiegelungsadapter (Android)	1	
	⑲	Bildschirmspiegelungsadapter (iOS)	1	

Installationsanleitung - Teileliste



*** Einige Befestigungsschrauben sind im Werk bereits an den entsprechenden Teilen vormontiert. Bitte entfernen Sie diese vor der Montage der entsprechenden Teile während des Zusammenbaus. Ersatzteile unterliegen den tatsächlichen Gegebenheiten.**

Im Uhrzeigersinn



Gegen den Uhrzeigersinn

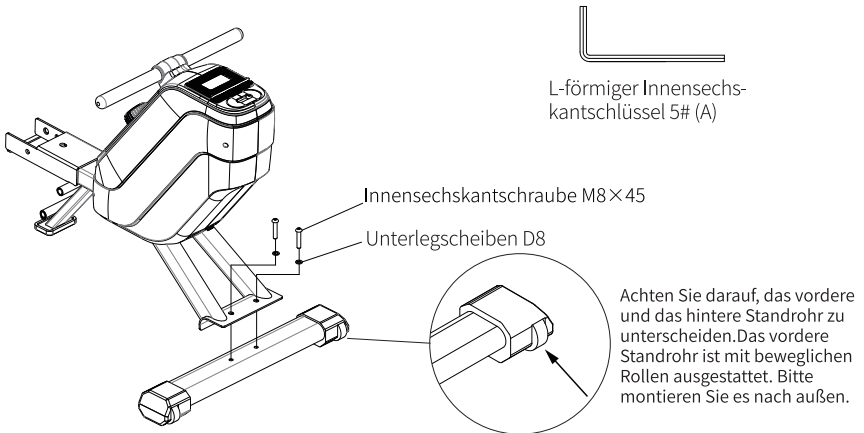


*** Schraubbefestigungsmethode: Zum Festziehen im Uhrzeigersinn drehen, zum Lösen gegen den Uhrzeigersinn.**

Installationsanleitung

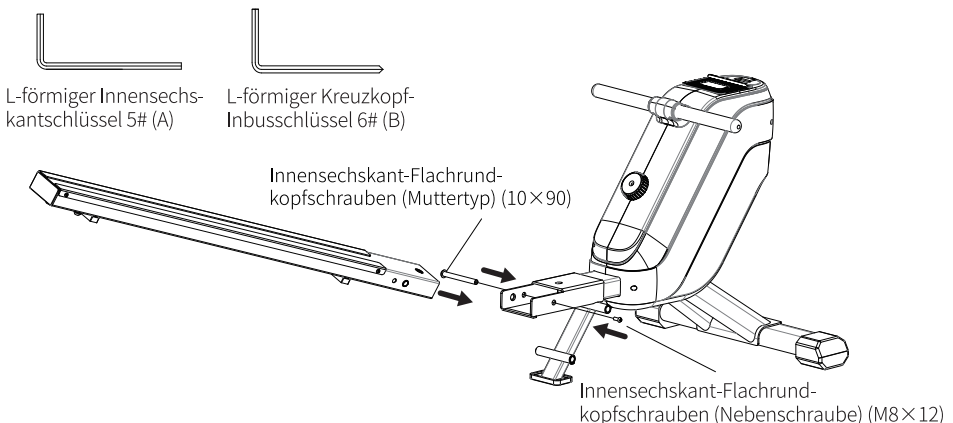
SCHRITT 2: Montage des vorderen Standfußes

1. Entfernen Sie mit dem L-förmiger Innensechskantschlüssel 5# (A) die zwei vormontierten Innensechskantschrauben (M8×45) und Unterlegscheiben D8 vom vorderen Standfuß ②.
2. Richten Sie die Öffnungen des vorderen Standfußes ② mit den Öffnungen an der Unterseite des Hauptrahmens ① aus. Schrauben Sie anschließend die zuvor entfernten Innensechskantschrauben (M8×45) samt Unterlegscheiben D8 per Hand ein und ziehen Sie sie anschließend mit dem L-förmiger Innensechskantschlüssel 5# (A) fest.



SCHRITT 3: Montage der Gleitschienen-Einheit

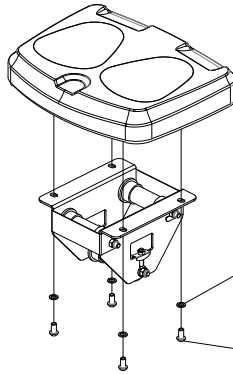
1. Verwenden Sie den L-förmigen Innensechskantschlüssel 5# (A) und den L-förmigen Kreuzkopf-Inbusschlüssel 6# (B), um die vormontierten Innensechskant-Flachrundkopfschrauben (Muttertyp) (10×90) sowie die Innensechskant-Flachrundkopfschrauben (Nebenschraube) (M8×12) vom Hauptrahmen ① zu entfernen.
2. Schieben Sie die Gleitschiene ⑤ entsprechend der Pfeilrichtung in den Hauptrahmen ① ein. Anschließend ziehen Sie die Innensechskant-Flachrundkopfschrauben (Muttertyp) (10×90) sowie die Innensechskant-Flachrundkopfschrauben (Nebenschraube) (M8×12) mit dem L-förmigen Innensechskantschlüssel 5# (A) und dem L-förmigen Kreuzkopf-Inbusschlüssel 6# (B) fest an.



Installationsanleitung

SCHRITT 4: Montage der Sitzkissen-Schiebeeinheit

1. Entfernen Sie mit dem L-förmigen Innensechskantschlüssel 5# (A) die vier vormontierten Innensechskantschrauben (M8×12) und Unterlegscheiben D8 vom Sitzkissen ⑩.
2. Richten Sie das Sitzkissen ⑩ und die Sitzkissen-Schiebeeinheit ⑪ an den Öffnungen aus und ziehen Sie anschließend die vier Innensechskantschrauben (M8×12) samt Unterlegscheiben D8 mit dem L-förmigen Innensechskantschlüssel 5# (A) fest.

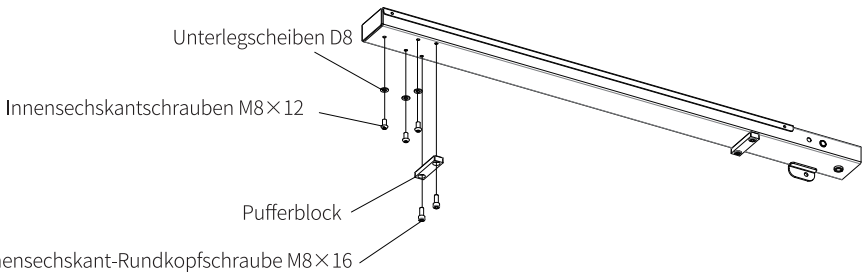


L-förmiger Innensechskantschlüssel 5# (A)

Unterlegscheiben D8

Innensechskantschrauben M8×12

3. Entfernen Sie mit dem L-förmigen Innensechskantschlüssel 5# (A) die vormontierte Innensechskantschraube (M8×12), die Unterlegscheibe D8, die Innensechskant-Rundkopfschraube (M8×16) sowie den vormontierten Pufferblock von den Gleitschienen ⑤.



Unterlegscheiben D8

Innensechskantschrauben M8×12

Pufferblock

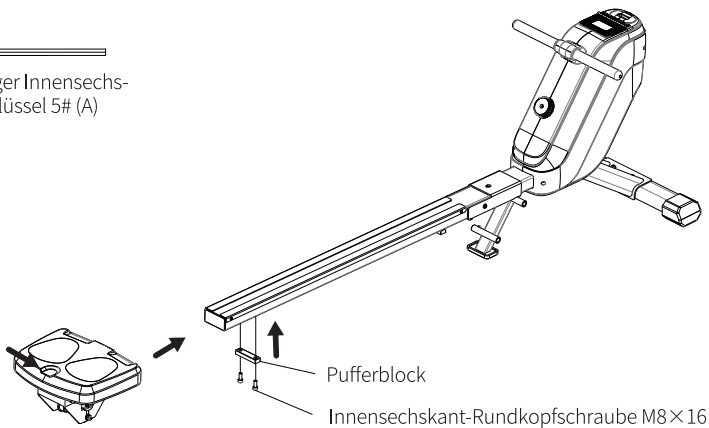
Innensechskant-Rundkopfschraube M8×16

Installationsanleitung

4. Setzen Sie die Sitzkissen-Schiebeeinheit ⑪ in Pfeilrichtung in die Gleitschienen ⑤ ein (**Hinweis: gemäß der auf dem Aufkleber angegebenen Richtung montieren**) Ziehen Sie anschließend die Innensechskant-Rundkopfschraube (M8×16) und den Pufferblock mit dem L-förmigen Innensechskantschlüssel 5# (A) fest.



L-förmiger Innensechskantschlüssel 5# (A)

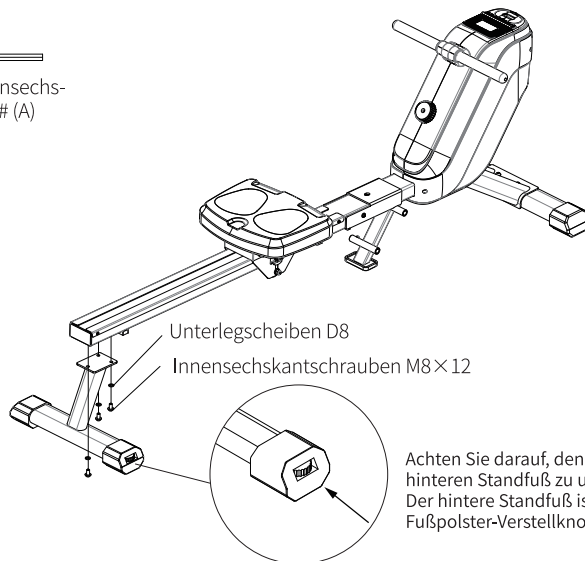


SCHRITT 5: Montage des hinteren Standfußes

1. Richten Sie den hinteren Standfuß ③ an der Öffnung der Gleitschienen ⑤ aus und ziehen Sie anschließend die drei Innensechskantschrauben (M8×12) mit Unterlegscheiben D8 mithilfe des L-förmigen Innensechskantschlüssels 5# (A) fest.



L-förmiger Innensechskantschlüssel 5# (A)



Achten Sie darauf, den vorderen und hinteren Standfuß zu unterscheiden. Der hintere Standfuß ist mit einem Fußpolster-Verstellknopf ausgestattet.

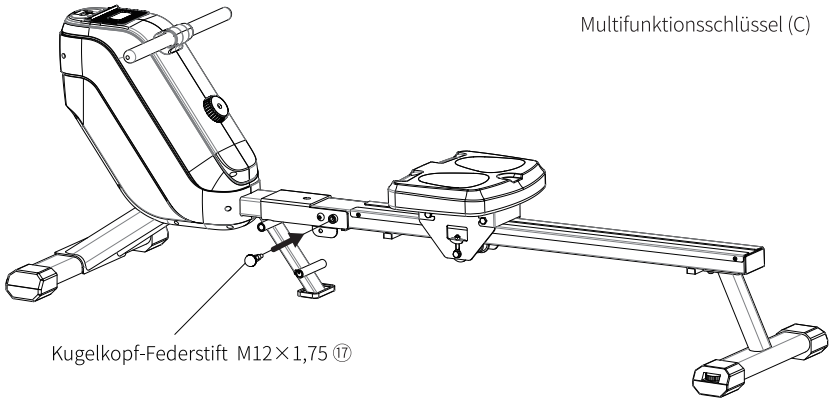
Installationsanleitung

SCHRITT 6: Einbau des Kuglkopf-Federstifts

1. Schrauben Sie den Kuglkopf-Federstift (M12×1,75) ⑰ entsprechend der Pfeilrichtung in die runde Öffnung der Führungsschiene ein. Falls er klemmt, bewegen Sie ihn leicht auf und ab, damit der Stiftkopf in die Öffnung gleiten kann. Ziehen Sie ihn anschließend mit dem Multifunktionsschlüssel (C) fest.

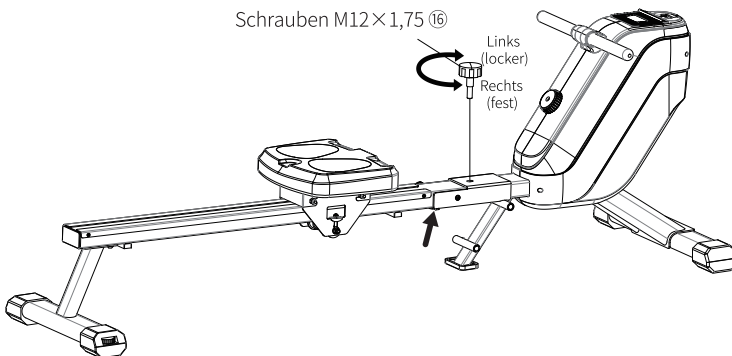


Multifunktionsschlüssel (C)



SCHRITT 7: Montage des Sternknaufs

1. Halten Sie zuerst den Pfeil mit der linken Hand fest und schrauben Sie die Sternschraube (M12×1,75) ⑱ mit der rechten Hand in die Öffnung. (Hinweis: Beim erneuten Zusammenklappen und Nutzen müssen Sie diesen Montageschritt wiederholen.)



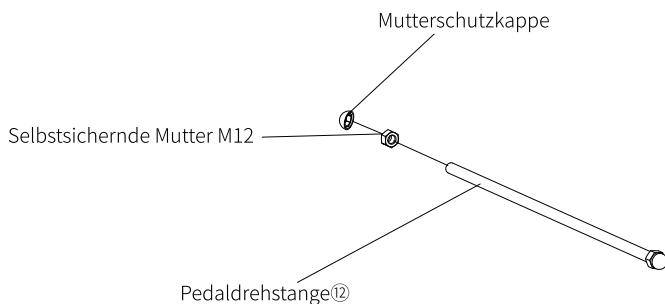
Installationsanleitung

SCHRITT 8: Montage der Pedale

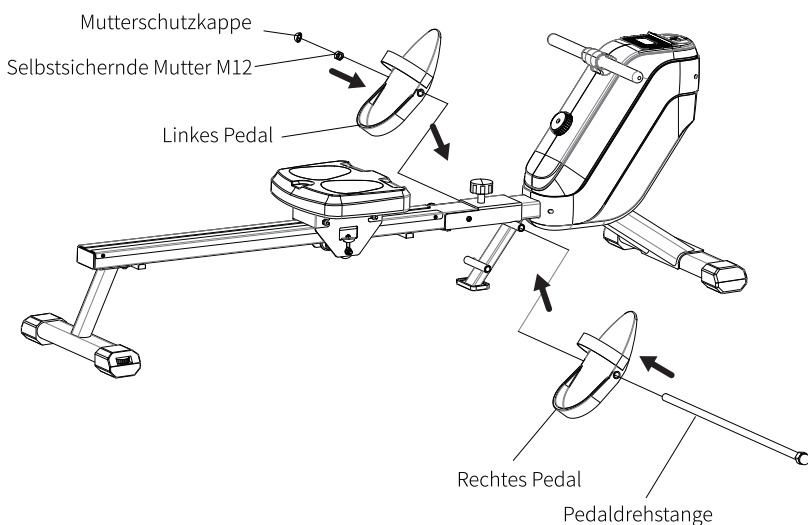
1. Entfernen Sie zunächst die Mutterschutzkappen an einem Ende. Verwenden Sie anschließend zwei Multifunktionsschlüssel (C), um die vormontierte selbstsichernde Mutter M12 von der Pedaldrehstange ⑫ zu lösen. Es muss nur eine Seite abgeschraubt werden.



Multifunktionsschlüssel (C)



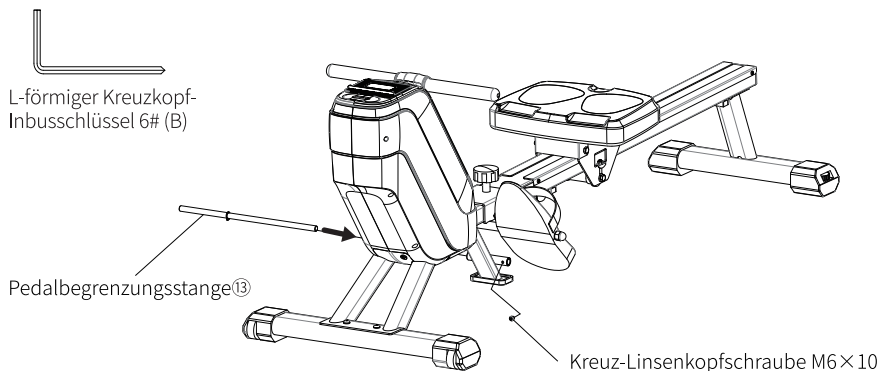
2. Führen Sie die Pedaldrehstange ⑫ in die Öffnung der rechten Pedaleinheit ein und anschließend in die Öffnung des Hauptrahmens ①. Setzen Sie die linke Pedaleinheit auf die Öffnung der Pedaldrehstange ⑫. Verwenden Sie zwei Multifunktionsschlüssel (C), um die selbstsichernde Mutter M12 an beiden Enden festzuziehen. Setzen Sie abschließend die Mutterschutzkappen auf.



Installationsanleitung

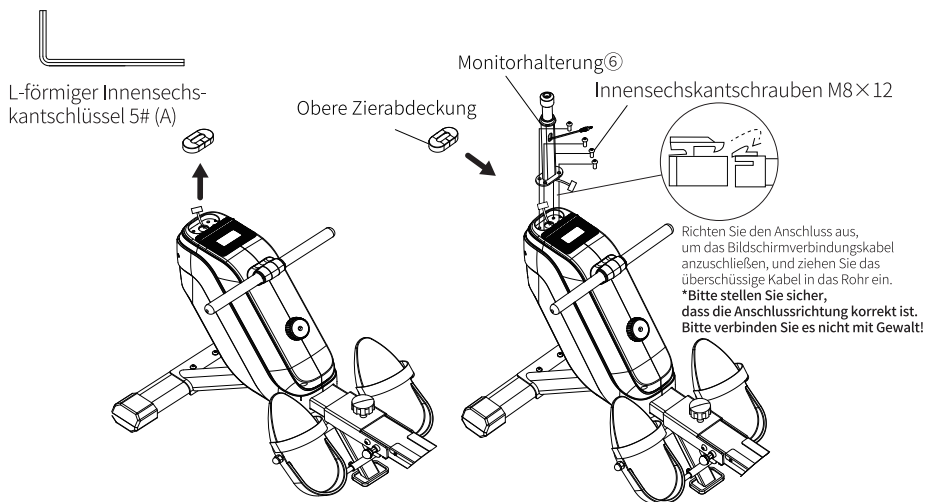
SCHRITT 9: Montage der Pedalbegrenzungsstange

1. Entfernen Sie mit dem L-förmigen Kreuzkopf-Inbusschlüssel 6# (B) die vormontierte Kreuz-Linsenkopfschraube (M6×10) vom Hauptrahmen ①. Führen Sie anschließend die Pedalbegrenzungsstange ⑬ in Richtung des Pfeils in den Hauptrahmen ① ein, drücken Sie den Sicherungsring in Position und ziehen Sie danach die Kreuz-Linsenkopfschraube (M6×10) erneut mit dem L-Typ-Kreuzkopf-Innensechskantschlüssel 6# (B) fest.



SCHRITT 10: Montage der Monitorhalterung

1. Entfernen Sie zunächst die obere Zierabdeckung. Verwenden Sie den L-förmigen Innensechskantschlüssel 5# (A), um die vier vormontierten Innensechskantschrauben (M8×12) vom Hauptrahmen ① zu entfernen. Verbinden Sie anschließend die Kabel und führen Sie sie durch die Blechöffnungen. Richten Sie die Monitorhalterung ⑥ an den Öffnungen des Hauptrahmens ① aus und ziehen Sie die vier Innensechskantschrauben (M8×12) wieder mit dem L-förmigen Innensechskantschlüssel 5# (A) fest. Öffnen Sie zum Schluss leicht den Schlitz der oberen Zierabdeckung und drücken Sie sie an ihren Platz, bis sie einrastet.



Installationsanleitung

SCHRITT 11: Installation von Bildschirm und Lautsprecher

1. Verwenden Sie den L-förmigen Kreuzkopf-Inbusschlüssel 6# (B), um die voreingebauten Kreuzschlitz-Panhead-Schrauben mit Unterlegscheibe (M4×10) am Bildschirm ⑧ zu entfernen, wie unten dargestellt.

(Hinweis: Legen Sie den Bildschirm flach auf den Tisch. Vermeiden Sie Stöße oder Kontakt mit harten Gegenständen, um Beschädigungen zu vermeiden!)



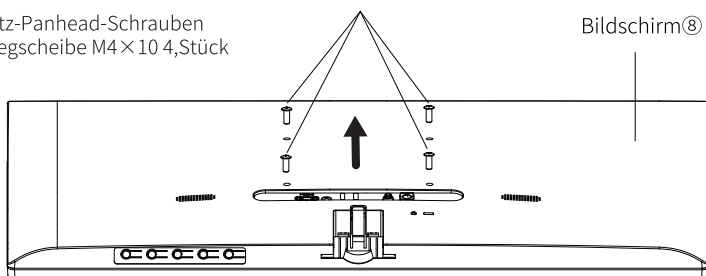
L-förmiger Kreuzkopf-Inbusschlüssel 6# (B)



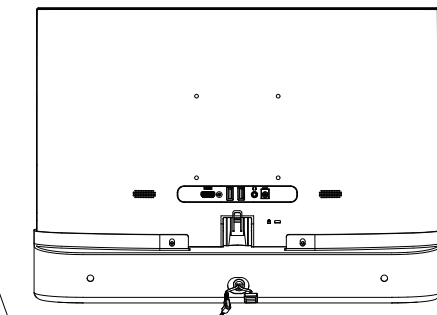
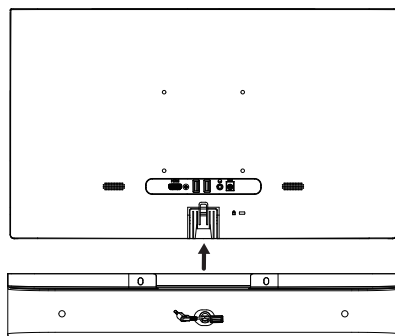
Kreuzschlitz-Panhead-Schrauben mit Unterlegscheibe M4×10 4, Stück

Kreuzschlitz-Panhead-Schrauben mit Unterlegscheibe M4×10

Bildschirm ⑧



2. Nachdem der Lautsprecher ⑦ entnommen und parallel zum Bildschirm ⑧ platziert wurde, führen Sie den Bildschirm ⑧ in die Nut des Lautspeakers ⑦ ein, wie in der Abbildung gezeigt. (Hinweis: Der Lautsprecher ist mit einem Gehäuse ausgestattet. Achten Sie beim Entnehmen darauf, dass die Vorderseite der Verpackung nach oben zeigt, um Beschädigungen zu vermeiden.)



Bildschirm ⑧

Lautsprecher ⑦

Installationsanleitung

3. Entnehmen Sie das Monitorbefestigungsteil ⑭ und verwenden Sie den L-förmigen Kreuzkopf-Inbusschlüssel 6# (B), um die voreingebauten Kreuzschlitz-Panhead-Schrauben mit Unterlegscheibe (M4×10) am Monitorbefestigungsteil ⑭ zu entfernen. Platzieren Sie das Monitorbefestigungsteil ⑭ auf der Rückseite des Bildschirmgehäuses.

(Hinweis: Legen Sie zunächst das flache Ende des langen Blechschenkels bündig an. Führen Sie es anschließend vorsichtig in den inneren Bereich des Audiokunststoffteils ein.)

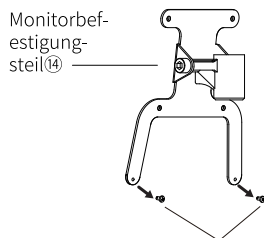


L-förmiger Kreuzkopf-Inbusschlüssel 6# (B)

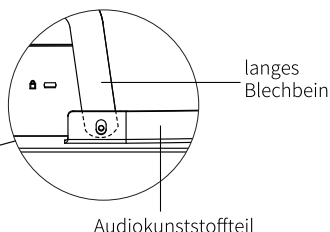
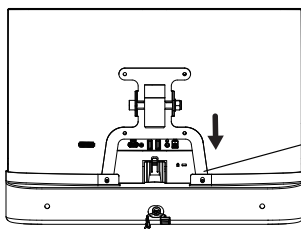


Kreuzschlitz-Panhead-Schrauben mit Unterlegscheibe M4×10 2, Stück

Legen Sie ein Ende des langen Blechbeins des Bildschirms flach hin und führen Sie es dann in das Innere des Audiokunststoffteils ein.



Kreuzschlitz-Panhead-Schrauben mit Unterlegscheibe M4×10



langes Blechbein

Audiokunststoffteil

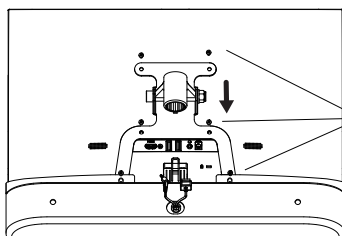
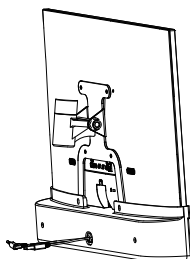
4. Richten Sie die Löcher des Monitorbefestigungsteils ⑭ mit den Löchern des Lautsprechers ⑦ und des Bildschirms ⑧ aus. Setzen Sie die sechs zuvor entfernten Schrauben nacheinander wieder ein und ziehen Sie sie leicht an. Passen Sie den Parallelismus zwischen dem Monitorbefestigungsteil ⑭ und dem Bildschirm ⑧ an, und ziehen Sie anschließend alle Schrauben im Uhrzeigersinn fest.



Kreuzschlitz-Panhead-Schrauben mit Unterlegscheibe M4×10 4 Stück



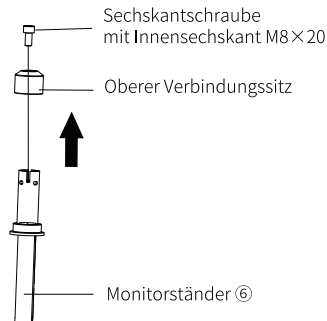
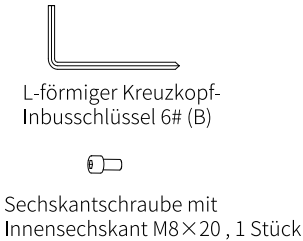
Kreuzschlitz-Panhead-Schrauben mit Unterlegscheibe M4×10, 2 Stück



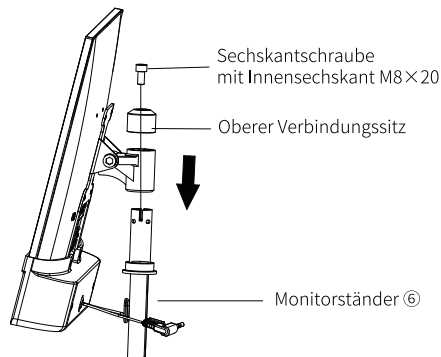
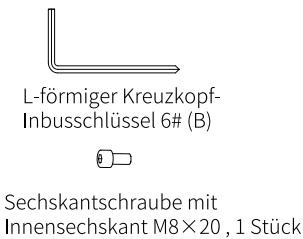
Sechs Schrauben

Installationsanleitung

5. Lösen Sie die vorinstallierte Sechskantschraube (M8×20) am Monitorständer ⑥ mit einem L-förmiger Kreuzkopf-Inbusschlüssel 6# (B) und entfernen Sie dann den oberen Verbindungssitz.



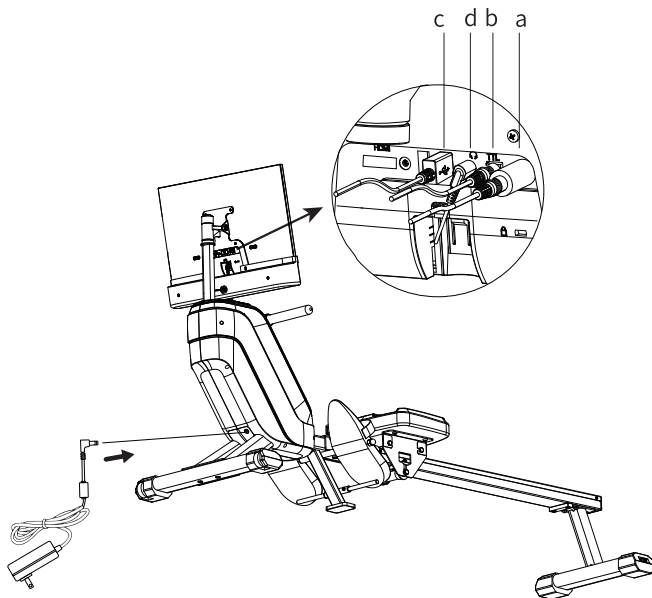
6. Setzen Sie die in den vorherigen Schritten montierten Bildschirm- und Lautsprecherkomponenten in den Monitorständer ⑥ ein, setzen Sie anschließend den oberen Verbindungssitz und die Sechskantschraube (M8×20) in der Reihe nach ein und verwenden Sie einen L-förmiger Kreuzkopf-Inbusschlüssel 6# (B) , um diese sicher zu befestigen.



Installationsanleitung

SCHRITT 12: Installation des Verbindungskabels

1. Stecken Sie den Stromstecker (a), den Signalstecker (b) des Monitors, den Stromstecker (c) und den Signalstecker (d) der Stereoanlage in die Buchsen unten auf der Rückseite des Monitors. Achten Sie darauf, dass sie fest eingesteckt sind. **(Achten Sie auf die Unterscheidung zwischen den Farben der Buchsen und den Spezifikationen. Die Stecker sollen jeweils in die gleichfarbigen Buchsen eingesteckt werden. Die Netzkabelanschlüsse müssen fest eingeschraubt werden, und stecken Sie sie fest ein und lassen Sie sie nicht locker)**
2. Wählen Sie den passenden HDMI-Anschluss des Casting-Kabels und stecken Sie es in die HDMI-Buchse unter dem Monitor. **(Achten Sie auf die Unterscheidung zwischen IOS und Android. Bei Android muss der Stromstecker in die Buchse gesteckt werden. Befestigen Sie das zusätzliche Kabel mit Klettverschluss)**
3. Stecken Sie das Netzteil ⑨ in die Netzbuchse unten an der Rückseite des Rahmens ①, woraufhin die Kontrollleuchte dauernd leuchtet. **(Bitte verwenden Sie das Standard-Netzteil. Ein unautorisiertes Netzteil kann schwerwiegende Folgen haben)**



Hinweis:

- Stecken Sie die Schnittstelle des Monitors nicht ein oder aus, ohne die Stromversorgung zu unterbrechen.
- Bitte ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Gerät nicht verwendet wird.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht während eines Gewitters. Trennen Sie sofort die Stromversorgung!
- Bitte verwenden Sie den mitgelieferten Adapterstecker gemäß den in Ihrer Region geltenden Normen und Vorschriften.

Installationsanleitung

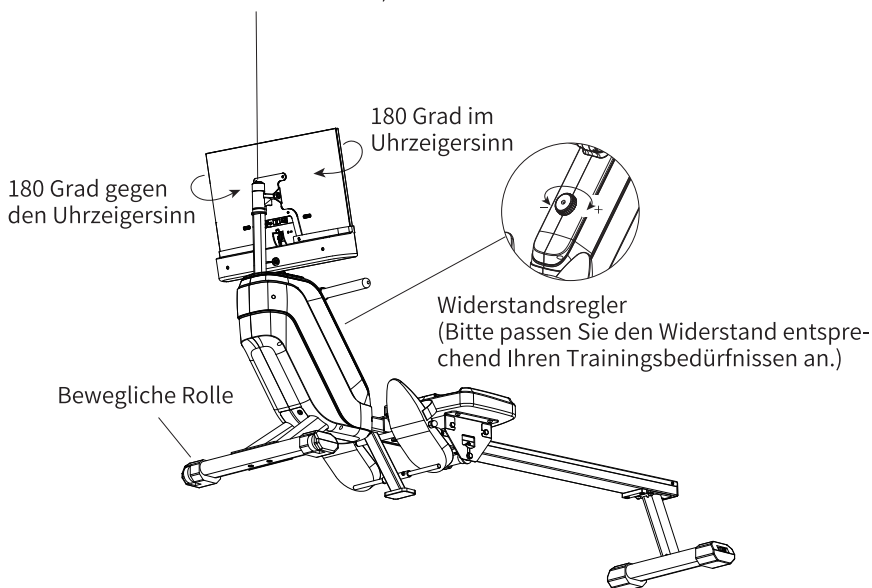
(nur zur Referenz, maßgeblich ist das tatsächliche Produkt)



Sicherheitstipps:

Bitte überprüfen Sie vor der Verwendung, ob die Schrauben an den verschiedenen Teilen des Geräts fest angezogen sind.

Der Bildschirm unterstützt eine 360-Grad-Drehung und kann um 180 Grad im oder gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden. (Hierbei kann der L-förmige Kreuz-Inbusschlüssel 6# (B) zum Festziehen oder Lösen verwendet werden.)



Erklärung:

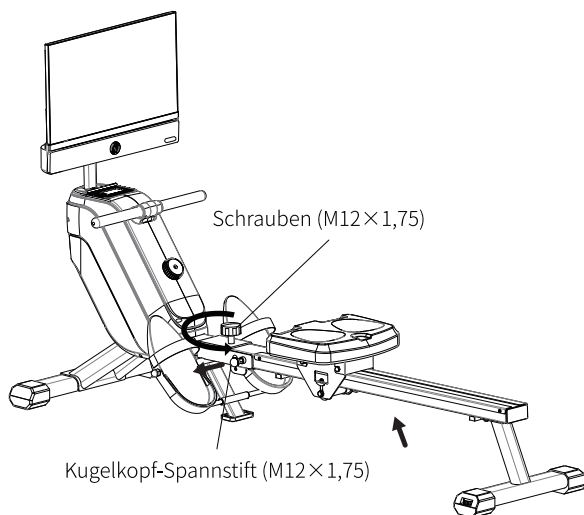
Dieses Handbuch enthält die Funktionsbeschreibung und Bedienungsanleitungen so vollständig wie möglich zum Zeitpunkt des Drucks. Durch die kontinuierliche Verbesserung von Hard- und Software sowie die Optimierung des Designs kann dieses Handbuch vom gekauften Produkt abweichen.

Bei Abweichungen in Bezug auf Aussehen, Schnittstelle und Farbe gilt das tatsächliche Produkt.

Wie man das Gerät lagert

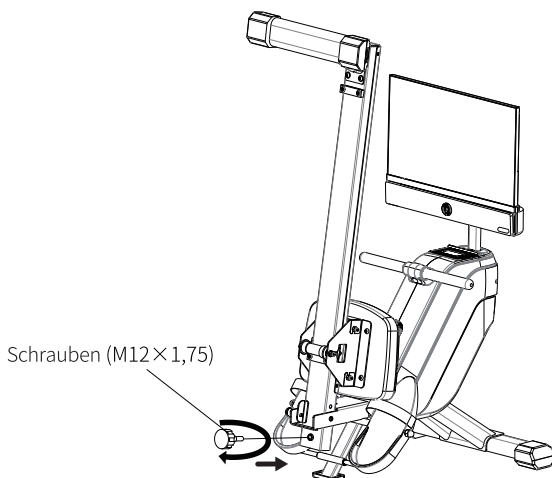
1. Drehen Sie den schrauben (M12×1,75) ⑩ gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie mit der linken Hand den Kugelkopf-Spannstift (M12×1,75) ⑪ nach oben und halten Sie ihn fest. Heben Sie gleichzeitig mit der rechten Hand die Führungsschienenbaugruppe ⑤ an. Lassen Sie anschließend den Kugelkopf-Spannstift (M12×1,75) ⑪ los und heben Sie die Führungsschienenbaugruppe ⑤ weiter an, bis ein „Klick“-Geräusch zu hören ist, das den korrekten Sitz anzeigt.

Hinweis: Halten Sie beim Zusammenklappen und Verstauen den Sitz fest, um ein plötzliches Abrutschen zu verhindern. Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Das hintere Ende des Geräts kann zum Abstellen an eine Wand gelehnt werden.



2. Nach dem Zusammenklappen drehen Sie den zuvor entfernten schrauben (M12×1,75) ⑩ im Uhrzeigersinn, um ein Verlieren zu verhindern.

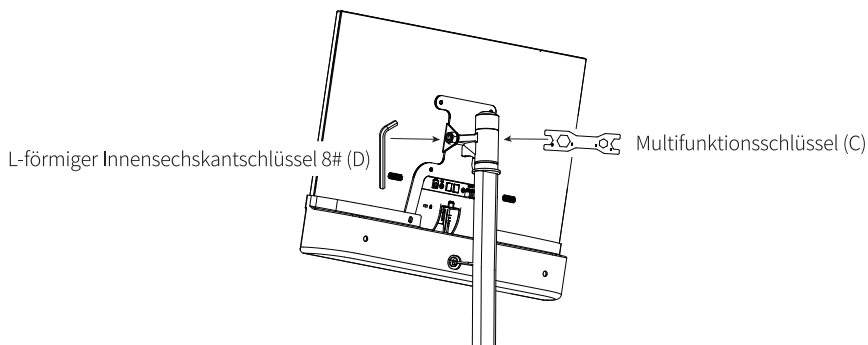
Hinweis: Halten Sie beim Aufklappen der Rudermaschine den Griff der Führungsschiene fest, um ein plötzliches Abrutschen und mögliche Verletzungen zu vermeiden.



Vorsichtsmaßnahmen

Bildschirm überprüfen

Nach Abschluss der Installation überprüfen Sie bitte, ob der Bildschirm beim Hoch- und Herunterklappen herunterfällt. Sollte dies der Fall sein, verwenden Sie einen L-förmiger Innensechskantschlüssel 8# (D) und einen Multifunktionsschlüssel (C), um sie wie in der Abbildung gezeigt festzuziehen. (Falls während der Nutzung Lockerungen auftreten oder Anpassungen an den Gelenken erforderlich sind, können Sie diese entsprechend dieser Anleitung vornehmen.)



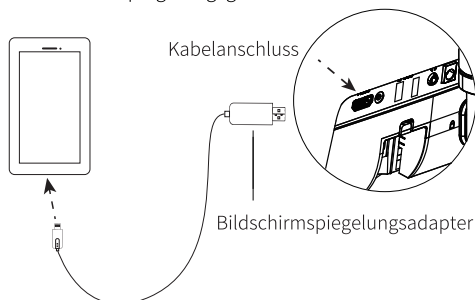
Wie man den Bildschirm einstellt

Bildschirmeinstellung

Zum Einstellen des Bildschirms verwenden Sie bitte den L-förmigen Kreuzschlitz-Inbusschlüssel 6# (B), um die Kreuzschlitz-Schrauben mit Unterlegscheiben auf dem Gehäuse der Stereoanlage zu entfernen. Entnehmen Sie die Stereoanlage von oben nach unten, stellen Sie diese dann gemäß den Anweisungen zur Tastenbedienung ein (wie in der Abbildung gezeigt), und setzen Sie die Stereoanlage dann wieder ein. (Bitte stellen Sie sicher, dass das Bildschirmspiegelungsgerät angeschlossen ist, bevor Sie den Bildschirm einstellen; andernfalls kann das OSD-Menü nicht aufgerufen werden.)

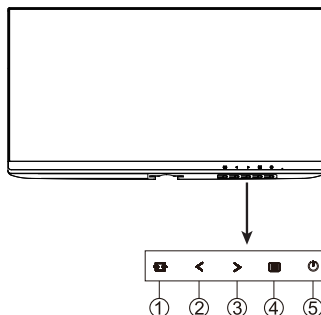
(1)Verbinden mit dem Bildschirmspiegelungsgerät

Mobilgeräte:



(2)Monitorbildschirm anpassen

1. Version ansehen/Ansehen beenden
2. Verkleinern
3. Erhöhen
4. Menü/auswählen
5. Ein-/Ausschalten



Km/mi-Umschaltung

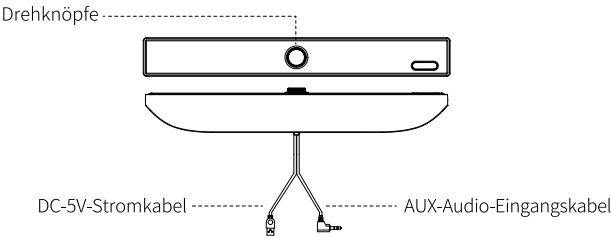


km oder mi

1. Stellen Sie sicher, dass der Monitor eingeschaltet und im Bildschirmspiegelungsmodus ist.
2. Drücken Sie die Taste „Menü/auswählen“, um das OSD-Menü aufzurufen.
3. Drücken Sie die Tasten „Verkleinern/Erhöhen“, um die gewünschte Option auszuwählen (die Einheitsschalter-Option befindet sich unter „Extra“), und drücken Sie anschließend die Taste „Menü/auswählen“, um zu bestätigen.
4. Drücken Sie die Tasten „Verkleinern/Erhöhen“, bis „km oder mi“ angezeigt wird, und drücken Sie dann die Taste „Menü/auswählen“, um den Einstellungsmodus zu öffnen.
5. Drücken Sie die Tasten „Verkleinern/Erhöhen“, um die gewünschte Einheit auszuwählen, und drücken Sie anschließend die Taste „Menü/auswählen“, um die Einstellung zu speichern.
6. Drücken Sie die Taste „Version ansehen/Ansehen beenden“, um das OSD-Menü zu verlassen und die Lautsprecherinheit in ihre ursprüngliche Position zurückzusetzen.

Wie man die Lautsprecher einstellt

Bedienung der Audiofunktion



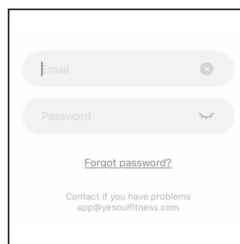
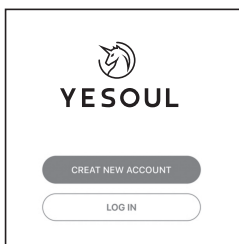
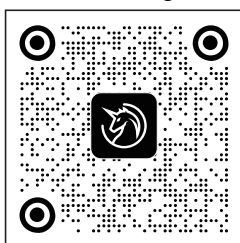
	Projekt	Vorbedingung	Bedienungsschritte	Effekt	Ton	LED
Ein/Aus	Einschalten	/	Kurzes Drücken des Drehschalters	Einschalten	Einschaltton (Hallo)	Rote LED bleibt eingeschaltet
	Ausschalten	/	Drücken und Halten des Knopfes für 3 Sekunden	Ausschalten	Ausschaltton (Ausschaltklang)	Rote LED erlischt
Schlafzustand	Einschalten	/	Der Lautsprecher hat mehr als 10 Minuten lang kein AUX- oder Bluetooth-Signal-Eingang	Der Lautsprecher geht in den Schlafmodus	/	Rote LED erlischt
Weckfunktion	Schlafmodus	Schlafzustand	Durch Klicken des Knopfes (Klicken schaltet die Modi nicht um), das Eingeben von Audiosignalen, das Anpassen der Lautstärke und das Verbinden von Bluetooth kann der Lautsprecher aus dem Schlafmodus geweckt werden.	In den Vor-Wachmodus eintreten	/	Rote LED bleibt eingeschaltet
Steuerfunktion	Lautstärke erhöhen	/	Drehen Sie den Schalter im Uhrzeigersinn	Die Lautstärke verringert sich allmählich mit Ihrer Drehung	Lautstärke bis zum Maximum mit einem Ton (Piepston) erhöhen	Rote LED bleibt eingeschaltet
	Lautstärke verringern	/	Drehen Sie den Schalter gegen den Uhrzeigersinn	Die Lautstärke verringert sich allmählich mit Ihrer Drehung	/	Rote LED bleibt eingeschaltet
	Moduswechsel	Einschalten	Kurzes Drücken des Drehschalters	Wechseln Sie zwischen AUX-Modus und Bluetooth-Modus	Wechseln Sie in den Bluetooth-Modus mit einem Piepston (Bluetooth-Pairing aktiviert)	1. AUX-Modus: Rotes Licht bleibt immer an 2. Bluetooth-Modus: Rotes Licht blinkt schnell
Pairing-Funktion	Bluetooth-Pairing	Einschalten	Klicken Sie auf den Knopf, um den Modus auf Bluetooth-Modus zu wechseln	1. Paarungssuchstatus, rotes Licht blinkt schnell 2. Wenn die Paarung innerhalb von 10 Minuten abläuft, geht es in den Schlafmodus	Abschaltton (Abschaltgeräusch)	Rote LED blinkt schnell
		Einschalten	Aktivieren Sie Bluetooth und suchen Sie auf dem Gerät	Das Bluetooth-Gerät sucht nach „Speaker“ und verbindet sich. Eine erfolgreiche Verbindung wird mit einem Ton angekündigt.	Der Ton der erfolgreichen Verbindung (Gekoppelt, Dongle)	Rote LED bleibt eingeschaltet
	Getrennt	Verbunden	Deaktivieren Sie die Bluetooth-Funktion Ihres Geräts	1. Ankündigungston (Paarung) 2. Der Lautsprecher geht in den Pairing-Modus	Trennungs-Ton (Paarung)	Rote LED blinkt schnell
			Stornieren Sie die Kopplung über das Gerät			
			Trennen Sie die Bluetooth-Verbindung über das Gerät			
	Wieder verbunden – zurück im Bluetooth-Bereich	Getrennt	1. Mit dem Gerät verbunden, die Bluetooth-Verbindung trennt sich, nachdem das Gerät aus dem Bluetooth-Bereich entfernt wurde 2. Es wird erfolgreich wieder verbunden, wenn es innerhalb von 10 Minuten wieder im Bluetooth-Bereich ist	1. Nach einer Überdistanztrennung geht der Lautsprecher in den Paarungsmodus und das rote Licht blinkt schnell 2. Nach 10 Minuten, ohne dass ein Gerät verbunden ist, geht der Lautsprecher in den Schlafmodus Erfolgreich mit dem Gerät wieder verbunden	Trennungs-Ton (Paarung)	Rote LED blinkt schnell
	Wieder verbunden	Bluetooth-Modus (zuvor mit Gerät gekoppelt)	Wechseln Sie in den Bluetooth-Modus, der Lautsprecher versucht, sich mit dem letzten Gerät wieder zu verbinden	Wenn die Verbindung innerhalb von 10 Minuten nicht wiederhergestellt werden kann, geht der Lautsprecher in den Schlafmodus	Der Ton der erfolgreichen Verbindung (Gekoppelt)	Rote LED bleibt eingeschaltet
	Werkseinstellung zurücksetzen (Im Bluetooth-Modus)	Einschalten	Im Bluetooth-Modus, drücken Sie dreifach den Lautsprecher-Knopf	1. Auf den Standard-Startzustand zurücksetzen (AUX-Modus betreten) 2. Bluetooth-Verbindungsdaten löschen und die Kopplung der vorderen und hinteren Lautsprecher löschen, Lautstärke auf die Standardlautstärke zurücksetzen (maximale Lautstärke 50%) 3. In den AUX-Modus wechseln	Wiederherstellungs-Erfolgston (Hallo)	Rote LED bleibt eingeschaltet

Hinweis: Wenn Ihr Telefon über Bluetooth mit dem Lautsprecher und gleichzeitig mit der kabelgebundenen Bildschirmprojektion verbunden ist, schalten Sie den Lautsprecher bitte in den AUX-Modus.

Anleitung zur Nutzung der APP

APP-Installation und Registrierung

· Sie können den unten stehenden QR-Code scannen, um die APP herunterzuladen und ein APP-Konto zu registrieren.



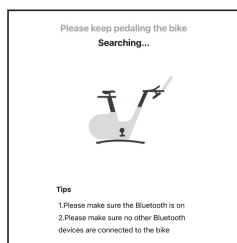
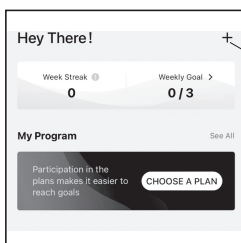
1. Scannen Sie den QR-Code und laden Sie die APP herunter

2. Gehen Sie zur Anmeldeseite der APP

3. Registrieren Sie ein APP-Konto

Geräte verbinden

· Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden, klicken Sie auf das 「+」 in der oberen rechten Ecke von 「Startseite」 oder betreten Sie den Kurs und verbinden Sie das Gerät gemäß den Schnittstellenanweisungen.



4. Gehen Sie zur Startseite der APP

5. Geräte suchen

· Für die nächste Nutzung stellen Sie sich einfach auf das Gerät, öffnen Sie den Sportmodus oder einen Kurs in der App und tippen Sie auf die Taste  ( / ), um die Verbindung automatisch herzustellen.

· Das Gerät unterstützt keine gleichzeitige Verbindung mehrerer Mobiltelefone. Bitte stellen Sie vor der Nutzung sicher, dass keine anderen Benutzer derzeit mit dem Gerät verbunden sind.

· Nach dem Ausschalten wird die Bluetooth-Verbindung automatisch getrennt.

· Neben der Verbindung mit der YESOUL FITNESS APP kann Bluetooth auch mit der Software Kinomap und Zwift verbunden werden.

· Das Display wechselt automatisch in den Ruhemodus, 10 Minuten nachdem Sie mit dem Training fertig sind.



Kinomap



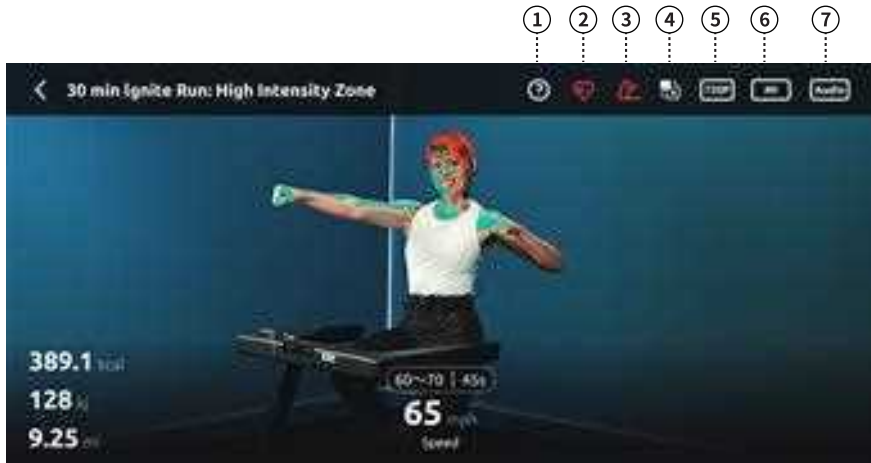
Zwift

APP-Mitgliedschaft erwerben

Öffnen Sie die APP und gehen Sie zu 「Startseite」 – 「Einstellungen」 – 「Mitgliedsrechte」, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um den Mitgliedschafts Kauf abzuschließen.

Anleitung zur Nutzung der APP

Beschreibung der Kurs-Symbole in der App



- | | |
|--|--|
| 1 ? Schritt-für-Schritt Trainingsanleitung | 5 720P Videoqualität auf dem Bildschirm anpassen |
| 2 ❤ Verbindung und Herzfrequenzüberwachung | 6 MI Anzeige zwischen imperialen und metrischen Einheiten umschalten |
| 3 ⌚ (🔄 📱) Daten mit Fitnessgeräten synchronisieren | 7 Audio Lautstärke von Stimme und Musik anpassen |
| 4 🗣 Audio und Untertitel übersetzen | |

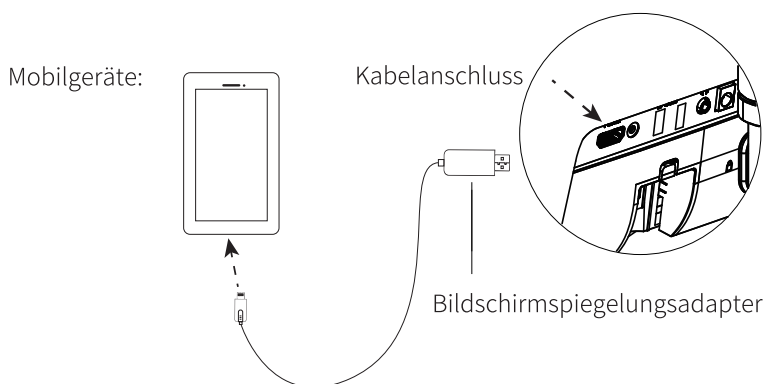
- Das Symbol „Daten mit Fitnessgeräten synchronisieren“ kann je nach Gerätetyp, der vom jeweiligen Kurs unterstützt wird, variieren. Bitte folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das passende Gerät zu verbinden.
- Die oben gezeigten Abbildungen dienen nur als Referenz. Da die Software laufend aktualisiert und weiterentwickelt wird, gelten die tatsächlichen Gegebenheiten.
- Die oben gezeigten Abbildungen und Daten können von der tatsächlichen Ausführung leicht abweichen. Aufgrund fortlaufender Software-Updates und produktionsbedingter Toleranzen gelten die tatsächlichen Gegebenheiten.

Über den kabelgebundenen Projektionsbildschirm

Installationsanleitung für die kabelgebundene Bildschirmprojektion:

1. Laden Sie die Yesoul Fitness App herunter und registrieren Sie sich.
2. Verbinden Sie Ihr Gerät innerhalb der App.
3. Verbinden Sie Ihr Smartphone mit einem Bildschirmspiegelungskabel.
(Das Smartphone muss DisplayPort unterstützen.).

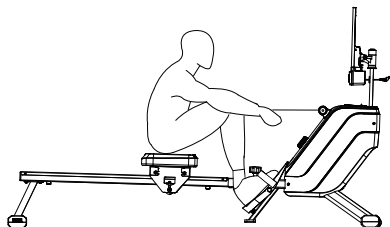
Hinweis: Im Lieferumfang sind zwei Adapter für die Bildschirmspiegelung enthalten – einer für Android und einer für iOS. Bitte verwenden Sie den entsprechenden Adapter je nach Modell Ihres Smartphones.



Richtige Nutzung

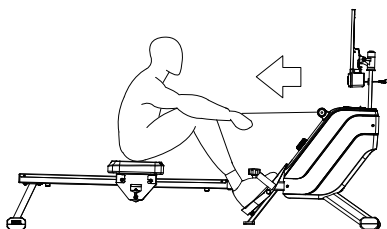
1. Vorbereitungsphase

Entspannen Sie die Schultern, halten Sie Arme und Rücken gestreckt und beugen Sie die Knie, bis die Unterschenkel senkrecht zur Gleitschiene stehen.



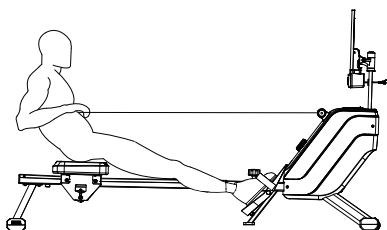
2. Startphase

Drücken Sie mit den Fußsohlen gegen die Pedale, während die Arme gestreckt bleiben.



3. Zugphase

Ziehen Sie den Griff bis unter die Rippen und strecken Sie dabei die Beine vollständig durch.



4. Wiederholungsphase

Wenn der Oberkörper wieder vollständig nach vorne geneigt ist und die Arme entspannt und gestreckt sind, beugen Sie langsam die Knie und wiederholen Sie die vorherigen Schritte.

Falsche Nutzung

Fehler 1: Rudern nur mit den Armen

Analyse der richtigen Bewegung: 60 % der Ruderleistung stammen aus den Beinen und nutzen die Explosivkraft der Füße. Von den restlichen 40 % kommen 20 % aus dem Unterkörper und nur 20 % aus den Armen.

Fehler 2: Gleichzeitiger Einsatz von Beinen, Armen und Hüfte

Analyse der richtigen Bewegung: Das Rudern besteht aus drei Schritten: Beine – Hüfte – Arme. Zuerst mit den Beinen Kraft aufbauen, dann die Hüfte langsam nach hinten bewegen. Sobald die Schultern das Becken überragen, den Griff mit beiden Händen heranziehen. Den Oberkörper leicht nach hinten lehnen und die Beine leicht strecken, bis der Griff in Brustnähe ist. Anschließend zum Ausgangspunkt zurückkehren und die Schritte wiederholen.

Fehler 3: Rundrücken

Dies tritt häufig bei Personen auf, die zu einem Rundrücken neigen.
Analyse der richtigen Bewegung: Den Rücken gerade halten, die Bauchmuskeln anspannen und die Schultern entspannen, um eine neutrale Wirbelsäulenposition beizubehalten.

Fehler 4: Übermäßiges Strecken

Bei übermäßigem Strecken kann die Hüfte zu nah an die Fersen kommen, sodass die Unterschenkel nicht mehr senkrecht stehen und Kopf sowie Schultern über die Zehen hinausragen.
Analyse der richtigen Bewegung: Die Unterschenkel senkrecht halten, die Arme gestreckt und entspannt lassen und den Oberkörper leicht nach vorne neigen.

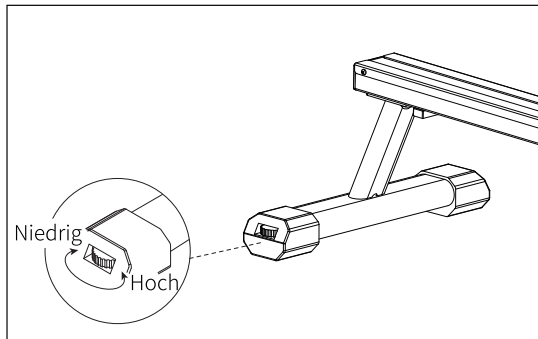
Häufige Störungen und Fehlerbehebung

Häufige Störung	Lösung
Blockierung der Führungsschiene	Staub oder Fremdkörper auf der Oberfläche der Führungsschiene oder an der Sitzrollenführung entfernen.
Ungewöhnliche Geräusche während der Nutzung	Prüfen, ob die Schrauben des Geräts locker sind.

So stellen Sie das Rudergerät ein

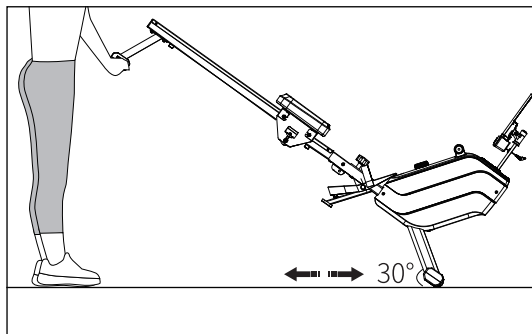
Niveaueingleich des Geräts

Am unteren Ende des hinteren Standrohrs befinden sich zwei verstellbare Fußkappen. Drehen Sie die Fußkappen, um die Höhe so einzustellen, dass das Gerät stabil steht und nicht wackelt.



Positionsanpassung

Heben Sie das hintere Standrohr an und nutzen Sie die Transportrollen am vorderen Standrohr, um das Gerät frei zu bewegen oder an einer geeigneten Stelle zu platzieren.



Aufwärmen

Vor dem Training ist es am besten, Dehnübungen zu machen. Warme Muskeln dehnen sich leichter, daher sollten Sie sich zunächst 5 bis 10 Minuten aufwärmen. Danach stoppen Sie und dehnen Sie sich wie folgt – 5 Mal für 10 Sekunden oder länger an jedem Bein, und wiederholen Sie dies am Ende der Übung.

1. Dehnen durch Berühren der Zehen

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien und nach vorne bewegenden Hüften hin. Berühren Sie Ihre Zehen so weit wie möglich, während Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen. Halten Sie diese Haltung für 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal. Dehnbare Bereiche: Bänder, innere Teile der Knie und Rücken. (Siehe Abbildung 1)

2. Dehnübung für Bänder

Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein nach vorne. Legen Sie die andere Fußsohle nah an Ihren Körper und auf die Innenseite des Oberschenkels des gestreckten Beins. Berühren Sie Ihre Zehen so weit wie möglich. Halten Sie diese Haltung für 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Dehnen Sie beide Beine jeweils drei Mal. Dehnbare Bereiche: Bänder, Rücken und Leiste. (Siehe Abbildung 2)

3. Waden-/Fersen-Dehnübung

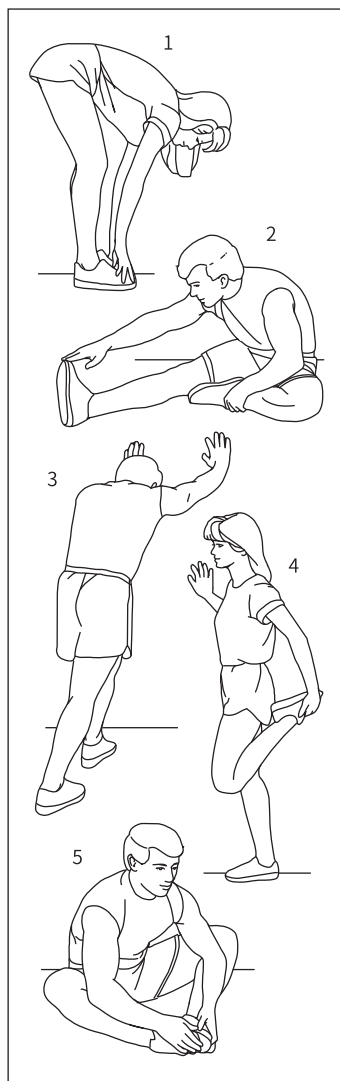
Stellen Sie sich mit einer Hand an der Wand für die Balance hin und greifen Sie mit der anderen Hand nach Ihrem Fuß. Ziehen Sie die Ferse so nah wie möglich an das Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein. Dehnbare Bereiche: Quadrizeps und Hüftmuskeln. (Siehe Abbildung 3)

4. Dehnübung für den Quadrizeps femoris

Stellen Sie sich mit einer Hand an der Wand für die Balance hin und greifen Sie mit der anderen Hand nach Ihrem Fuß. Ziehen Sie die Ferse so nah wie möglich an das Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein. Dehnbare Bereiche: Quadrizeps und Hüftmuskeln. (Siehe Abbildung 4)

5. Dehnübung für die Innenseiten der Oberschenkel

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen gedreht. Bringen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an die Leiste. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal. Dehnbare Bereiche: Quadrizeps und Hüftmuskeln. (Siehe Abbildung 5)



Hinweis: Dieses Produkt ist ein Ganzkörpertrainingsgerät. Bitte folgen Sie den oben genannten Schritten, um Aufwärmübungen durchzuführen.



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