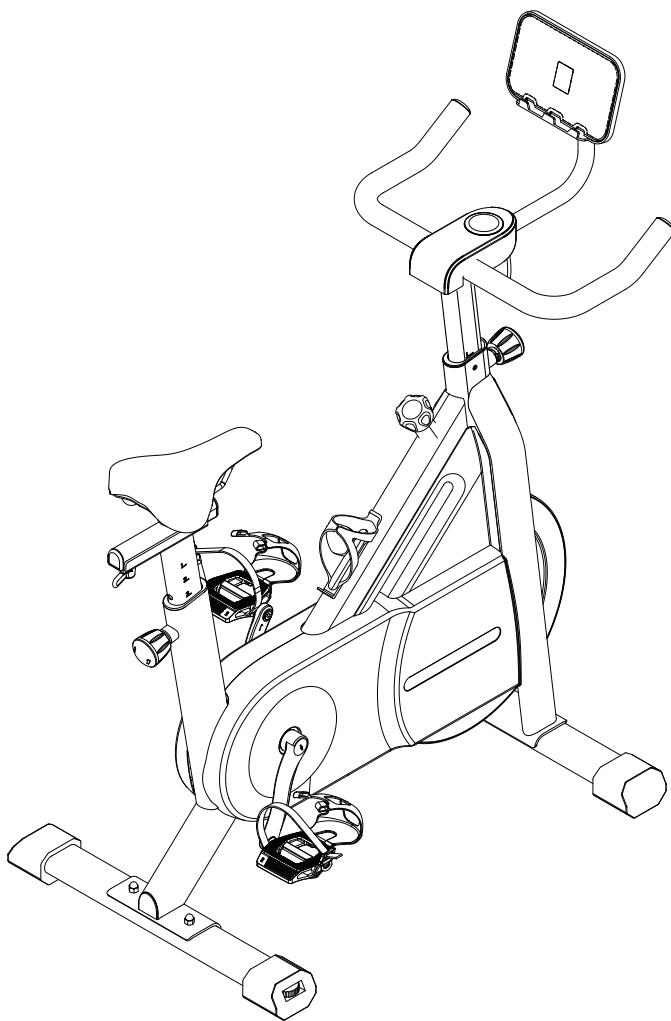




C3 SMART CYCLING

Vor der Verwendung dieses Produkts lesen Sie bitte sorgfältig diese Anleitung und bewahren Sie sie ordnungsgemäß auf.



DE

Produktmodell: JAS-SB005

JASPORT C3 SMART CYCLING

Produkthandbuch

Inhalt

Wichtige Sicherheitshinweise.....01

Einführung des Produkts.....02

Installationsanleitung - Teileliste03

Installationsanleitung.....06

Erster Gebrauch (Bedienungsanleitung für das LED-Display).....14

Anleitung zur Nutzung der APP16

Fahrrad einstellen.....18

Richtige Fahrposition finden21

Sattelwinkel einrichten.....23

Routinemäßige Wartung.....24

Hinweise zur Entsorgung25

Haftungsausschluss26

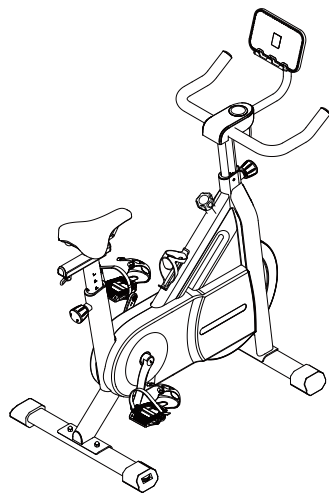
Wichtige Sicherheitshinweise



Bitte lesen Sie sie sorgfältig durch. Unsachgemäße Verwendung kann zu persönlichen Verletzungen oder Tod führen!

1. Dieses Produkt ist für den Hausgebrauch (Klasse H) bestimmt und nicht als medizinisches Fitnessgerät.
2. Dieses Produkt darf nicht für medizinische Rehabilitation verwendet werden.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Produkt fern. Dieses Produkt ist nur für Personen über 16 Jahre geeignet.
4. Setzen Sie dieses Produkt niemals Feuchtigkeit aus. Dieses Produkt darf nicht im Freien oder an feuchten Orten verwendet werden.
5. Verwenden Sie dieses Produkt niemals mit ungeeigneten Schuhen oder barfuß.
6. Verwenden Sie dieses Produkt auf einem flachen und sauberen Untergrund.
7. Heben Sie das Hinterrad an, und die Rolle an der Vorderseite kann das Produkt frei bewegen oder in eine geeignete Position gebracht werden.
8. Wenn das Produkt versagt, verwenden Sie es sofort nicht mehr.
9. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch das Fahrrad auf Lockerheit oder Beschädigung.
10. Strecken Sie niemals Gegenstände oder Körperteile in die Öffnungen des Fahrrads.
11. Beim Verwenden des Bildschirmhalters stellen Sie sicher, dass das Gerät zentriert ist, um ein Herunterfallen zu verhindern.
12. Modifizieren Sie dieses Fahrrad niemals eigenmächtig oder verwenden Sie nicht-originale Zubehörteile ohne Genehmigung. Das Gehäuse muss von Fachleuten geöffnet werden, um Schäden zu vermeiden.
13. Stellen Sie sicher, dass der Einstellknopf für die Sattelhöhe richtig gesichert ist und die Bewegung während des Trainings nicht beeinträchtigt.
14. Drehen Sie den Knopf zum rechten Ende, um die entsprechende Komponente zu verriegeln.
15. Drehen Sie niemals die Pedale per Hand oder berühren Sie Teile, die sich drehen. Andernfalls kann es zu persönlichen Verletzungen kommen.
16. Steigen Sie erst vom Fahrrad ab, wenn das Schwungrad und die Pedale aufhören zu rotieren. Andernfalls können aufgrund eines Kontrollausfalls schwere Verletzungen auftreten.
17. Tragen Sie professionelle Radsportkleidung oder eng anliegende Sportkleidung und Sportschuhe, und ziehen Sie die Fußschlaufen fest an, um Verletzungen durch Ziehen oder Verheddern zu vermeiden.
18. Das Produkt sollte rundherum mindestens 0,6 Meter freien Platz haben.
19. Falsches oder übermäßiges Training kann Verletzungen verursachen.
20. Verwenden Sie dieses Produkt gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch. Machen Sie vor dem Training eine ausreichende Aufwärmphase.
21. Halten Sie den Körper während des Trainings bei Bedarf ausreichend hydratisiert.
22. Ohne die vorherige Bestimmung des Grundfitnesslevels und eines vom Arzt unterzeichneten ärztlichen Zeugnisses sollte niemals intensiver Hochgeschwindigkeits- oder Hochintensitätssport betrieben werden. Bevor Sie versuchen, intensive Kurzsprints durchzuführen, achten Sie auf den Körperzustand und die Haltung und wenden Sie eine kontrollierbare Geschwindigkeit an.
23. Bei Unwohlsein wie Schwindel oder Brustschmerzen während des Trainings sofort mit dem Training aufhören und sich in ärztliche Behandlung begeben.
24. Schwangere oder Personen mit hohem Blutdruck, Herzerkrankungen, lumbaler Spondylose oder eingeschränkter Mobilität dürfen dieses Produkt ohne Zustimmung eines Arztes nicht verwenden.
25. Das Gewicht des Benutzers darf das maximale Ladegewicht nicht überschreiten.
26. Führen Sie regelmäßig präventive Wartungsarbeiten durch.

JASPORT C3 SMART CYCLING



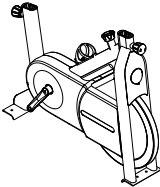
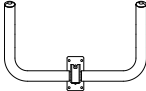
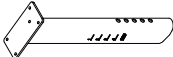
Produktparameter

Maß der Halterung für Pad (Handy)	Die Breite von Pad darf 10,1 Zoll nicht überschreiten
Anwendbare Software	iOS 12.0 oder höher, Android 5.1 oder höher
Widerstandssystem	Magnetron-Widerstandssystem
Antriebsmethode	Riemenantrieb
Energieversorgung	2x AA Batterie (separater Kauf erforderlich)
Verbindungsmethode des Sensorsystems	Bluetooth®-Funktechnologie
Grenze der Größe	150-195 cm
Maximale Nennlast	120 kg
Nettogewicht	28 kg
Bruttogewicht	30 kg
Produkt Größe	(L) 1050 x (B) 580 x (H) 1250 (mm)

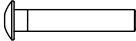
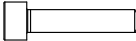
Installationsanleitung - Teileliste

Schritt 1: Überprüfung der Teile

Teileliste

Teileliste (Komponentenliste)	Nr.	Name	Menge	Abbildung
	①	Rahmen	1	
	②	Vorderrohr	1	
	③	Hinterrohr	1	
	④	Pedal-Set links/rechts	1	(links)  (rechts) 
	⑤	Lenkerbaugruppe	1	
	⑥	Tablet (Handy) Halterung	1	
	⑦	Steuerrohr	1	
	⑧	Drehbare Halterung	1	

Installationsanleitung - Teileliste

Teiliste (Komponentenliste)	Nr.	Name	Menge	Abbildung
	⑨	D8 flacher Abstandhalter	4	
	⑩	Dekorabdeckung	1	
	⑪	Wagenbolzen	4	
	⑫	Hutmutter	4	
	⑬	M10 Kontermutter	1	
	⑭	M6-12 Schraube	4	
	⑮	M6-35 Schraube	1	
	⑯	M10 Schraube	1	
	⑰	Sattel	1	
	⑱	Sattelstütze	1	

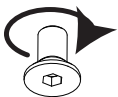
Installationsanleitung - Teileliste

Teileliste (Komponentenliste)	Nr.	Name	Menge	Abbildung
	⑰	AA batterie (separater Kauf erforderlich)	2	
	⑳	Handbuch	1	

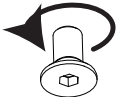
Teileliste (Werkzeugliste)	Nr.	Name	Menge	Abbildung
	A	Sechskantschlüssel, 8#	1	
	B	Sechskantschlüssel, 5#	1	
	C	Multifunktions-Schlüssel	1	
	D	Gabelschlüssel	1	

***Um die Montage zu erleichtern, sind einige Teile des Zubehörs bereits vor der Auslieferung am Rahmen angebracht worden.**

Im Uhrzeigersinn



Gegen den Uhrzeigersinn

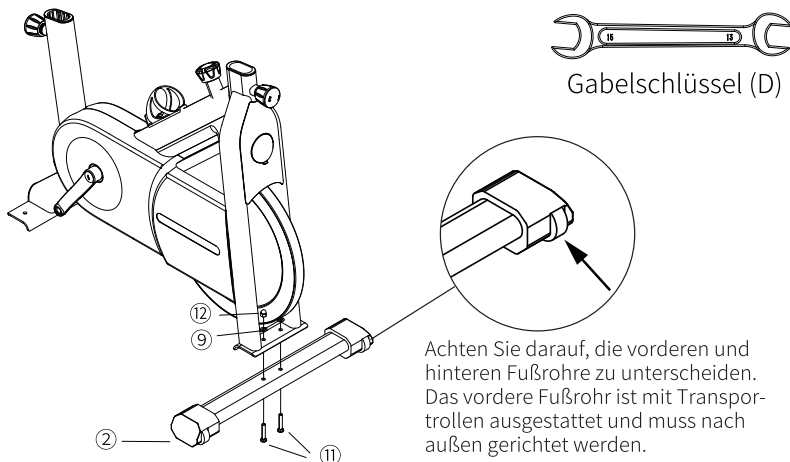


*** Schraubbefestigungsmethode: Zum Festziehen im Uhrzeigersinn drehen, zum Lösen gegen den Uhrzeigersinn.**

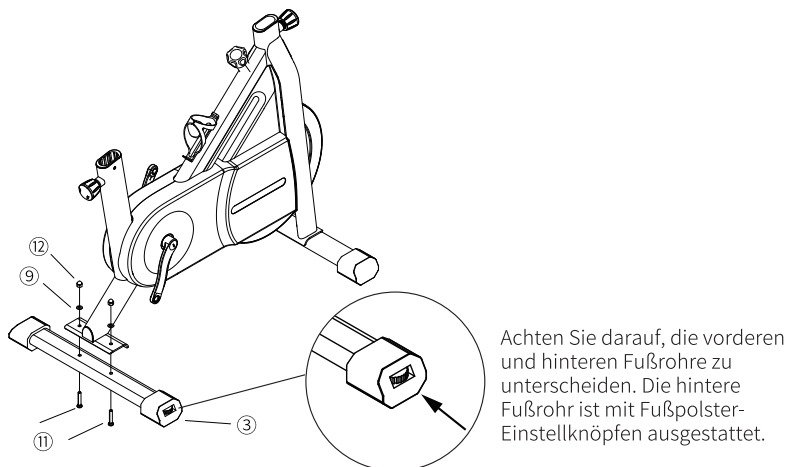
Installationsanleitung

Schritt 2: Montage des Unterrohrs

1. Richten Sie die Löcher des Vorderrohrs ② mit den Löchern an der Unterseite der Vordersäule ① aus, schrauben Sie die Wagenbolzen ⑪ von der Unterseite des Vorderrohrs ein, um das Vorderrohr mit der Vordersäule zu verbinden, und schrauben Sie am oberen Ende das flache Abstandhalter D8 ⑨ und die Hutmutter ⑫ ein, danach ziehen Sie es dann mit einem Gabelschlüssel (D) an.



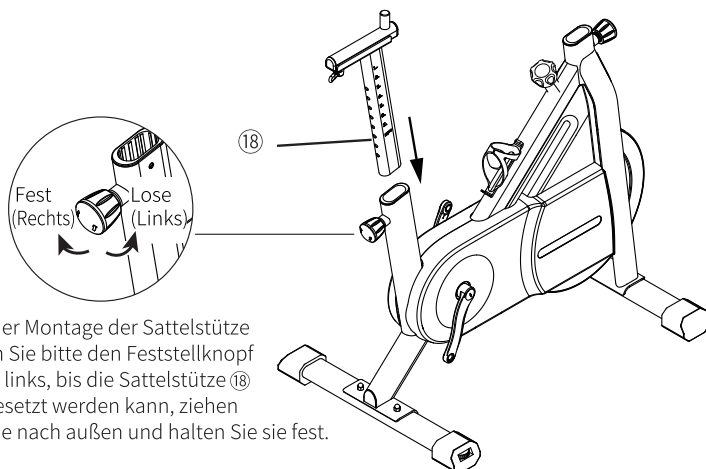
2. Richten Sie die Löcher des Hinterrohrs ③ mit den Löchern an der Unterseite der Hintersäule ① aus, schrauben Sie die Wagenbolzen ⑪ von der Unterseite des Hinterrohrs ein, um das Hinterrohr mit der Hintersäule zu verbinden, und schrauben Sie am oberen Ende das flache Abstandhalter D8 ⑨ und die Hutmutter ⑫ ein, danach ziehen Sie es dann mit einem Gabelschlüssel (D) an.



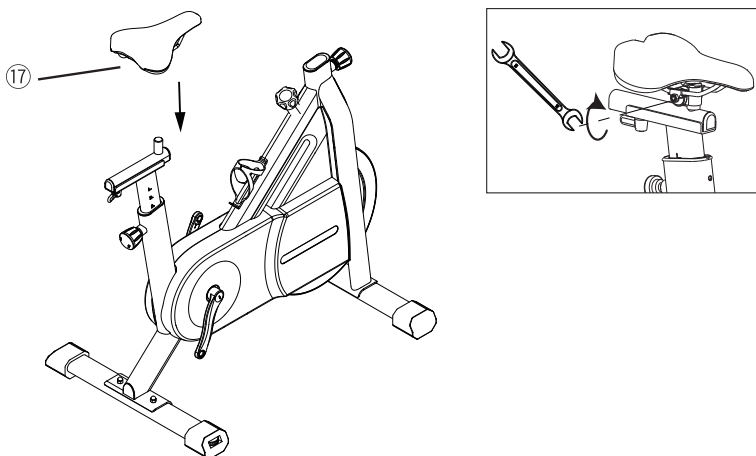
Installationsanleitung

Schritt 3: Montage des Sattels und der Sattelstütze

1. Drehen Sie den Feststellknopf für die Hintersäule mit einer Hand 4-5 Umdrehungen in die linke Richtung. Ziehen Sie es mit einer Hand heraus und halten Sie es fest, richten Sie die Sattelstütze (18) mit der Öffnung der Hintersäule (1);
2. Setzen Sie die Sattelstütze (18) in die Hintersäule ein, halten Sie die Sattelstütze (18) und heben Sie sie mit einer anderen Hand in die gewünschte Position, lassen Sie dann den Knopf los und drehen Sie den Knopf in die rechte Richtung in die festeste Position.



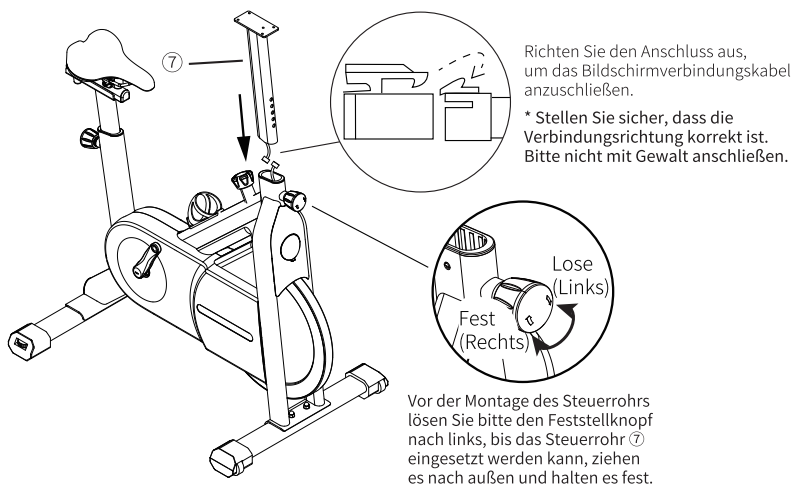
3. Nehmen Sie den Sattel (17) aus dem selbstschließenden Beutel;
4. Setzen Sie den Sattel (17) gegen die Löcher der Sattelstütze (18) und verwenden Sie den Gabelschlüssel (D) in Pfeilrichtung auf beiden Seiten, um das Sattel zu verriegeln. (Die Verriegelung des Sattels sollte überprüft werden, um eine Lockerung zu vermeiden)



Installationsanleitung

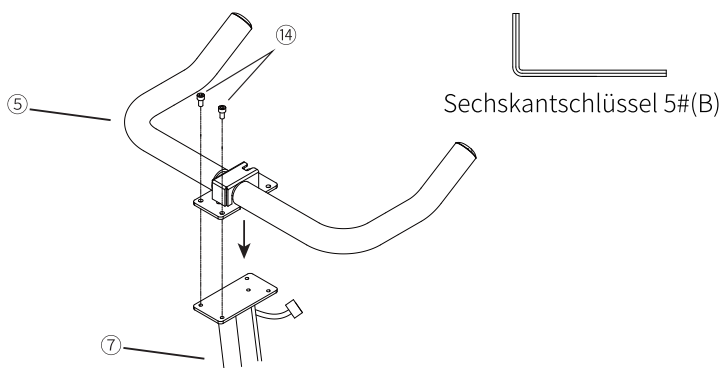
Schritt 4: Montage des Steuerrohrs

1. Verbinden Sie zuerst die Einstellungspipeline mit der Fahrradverbindungsline;
2. Drehen Sie den Feststellknopf für die Vordersäule mit einer Hand 4-5 Umdrehungen in die linke Richtung. Ziehen Sie es mit einer Hand heraus und halten Sie es fest, richten Sie das Steuerrohr ⑦ mit der Öffnung der Vordersäule ①;
3. Setzen Sie das Steuerrohr ⑦ in die Hintersäule ein, halten Sie das Steuerrohr ⑦ und heben Sie sie mit einer anderen Hand in die gewünschte Position, lassen Sie dann den Knopf los und drehen Sie den Knopf in die rechte Richtung in die festeste Position.



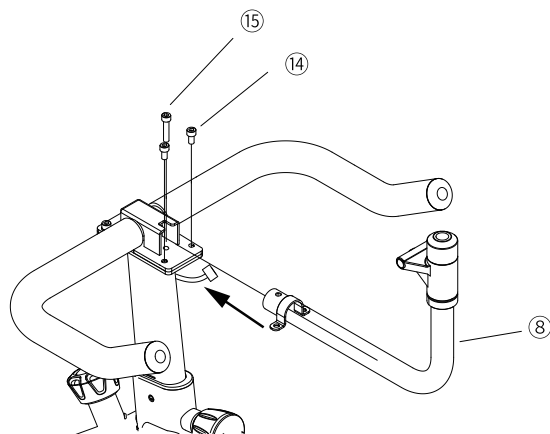
Schritt 5: Montage der Lenkerbaugruppe

1. Entfernen Sie zwei M6×12 Schrauben ⑭ aus dem selbstversiegelnden Beutel.
2. Befestigen Sie die Lenkerbaugruppe ⑤ mit zwei M6×12 Schrauben ⑭ und dem Sechskantschlüssel 5#(B) am Steuerrohr ⑦.

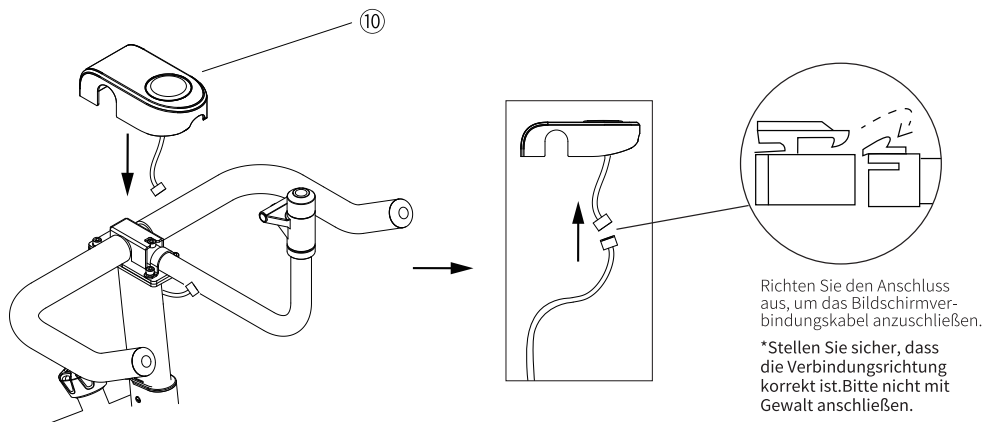


Installationsanleitung

3. Stecken Sie die Drehhalterung in das Handlaufrohr und führen Sie zwei M6×12 Schrauben (14) sowie eine M6×35 Schraube (15) von oben ein. Verwenden Sie den Sechskantschlüssel 5#(B), um die Drehhalterung (8) und die Lenkerbaugruppe (5) festzuziehen, bis sie sicher sitzen.



4. Befestigen Sie die Dekorabdeckung (10) an der Lenkerbaugruppe (5), drücken Sie sie sanft an und ziehen Sie sie fest. Verbinden Sie dann den Anschluss des Einstellrohrs mit dem Anschluss der Dekorabdeckung, indem Sie ihn einstecken.



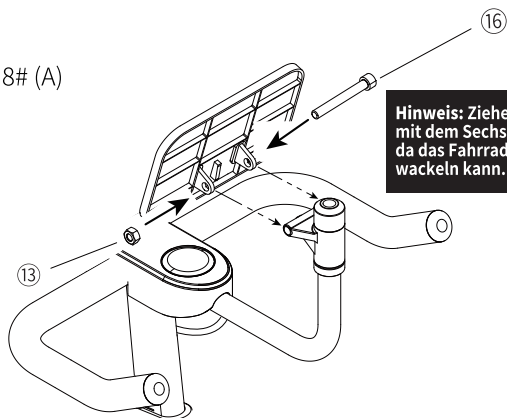
Installationsanleitung

Schritt 6: Montage der Tablet- (Handy-) Halterung

1. Nehmen Sie den Sechskantschlüsse 8# (A) aus dem selbstdichtenden Beutel;
2. Befestigen Sie die Tablet- (Smartphone-) Halterung ⑥ an der drehbaren Halterung ⑧ mit M10-Schraube ⑬, M10-Kontermutter ⑬ und Sechskantschlüssel 8# (A).



Sechskantschlüssel 8# (A)



Hinweis: Ziehen Sie die M10-Kontermutter mit dem Sechskantschlüssel 8#(A) an, da das Fahrrad sonst während der Fahrt wackeln kann.

Installationsanleitung

Schritt 7: Montage des Pedals

1. Nehmen Sie die Pedale aus der Verpackung;
2. Unterscheiden Sie das linke und das rechte Pedal. Das rechte Pedal ist mit einem blauen "R" und das linke Pedal mit einem roten "L" gekennzeichnet (Achten Sie darauf, das linke und das rechte Pedal zu unterscheiden. Wenn sie nicht richtig montiert sind, werden die Kurbelgewinde beschädigt);
3. Stellen Sie sich hinter den Sattel und wenden Sie sich dem Lenker zu. Montieren Sie das rechte Pedal an der rechten Kurbel und stellen Sie sicher, dass das Pedal senkrecht zur Kurbelbefestigungsbohrung steht. Verwenden Sie einen Multifunktions-Schlüssel(C), um es in Richtung des Kopfes zu arretieren. Montieren Sie das linke Pedal an der linken Kurbel und stellen Sie sicher, dass das Pedal senkrecht zur Kurbelbefestigungsbohrung steht. Verwenden Sie einen Multifunktions-Schlüssel(C), um es in Richtung des Kopfes zu arretieren.

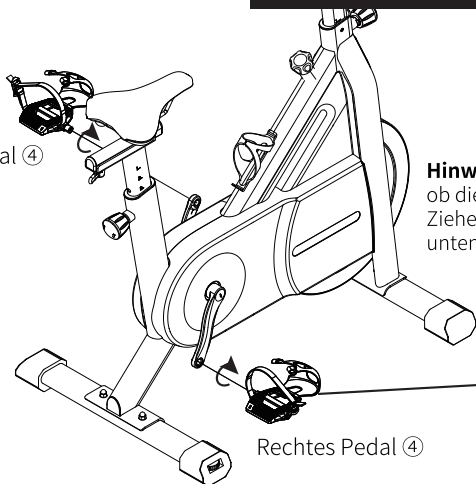
Hinweis: Achten Sie beim Einbau darauf, dass die rote Markierung an der Kurbel mit der roten Markierung am Pedal und die blaue Markierung an der Kurbel mit der blauen Markierung am Pedal übereinstimmt. Verwechseln Sie sie nicht!



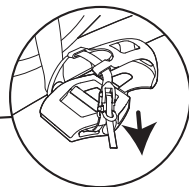
Multifunktions-Schlüssel (C)

Schrauben Sie das Pedal zuerst manuell in die Kurbel ein und ziehen Sie dann die Pedalbaugruppen L/R (links/rechts) mit dem Multifunktions-Schlüssel (C) fest. (Hinweis: Die Anzugsrichtungen für das linke Pedal und das rechte Pedal zeigen in Richtung des Kopfes.)

Linkes Pedal ④



Hinweis: Überprüfen Sie vor der Fahrt, ob die Pedalriemen festgezogen sind. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach unten fest.



Rechtes Pedal ④



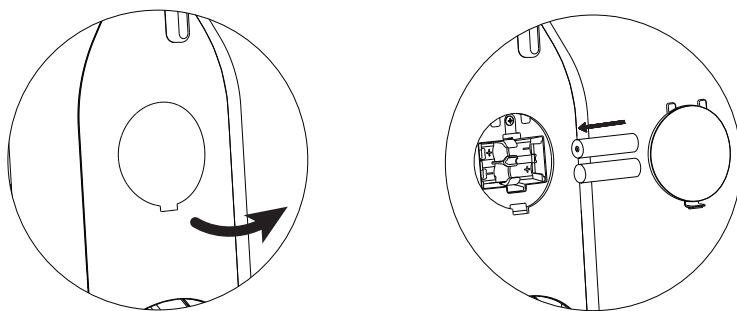
Sicherheitshinweise:

Rückwärtsfahren wird nicht empfohlen, da sich dabei die Pedale lockern können. Prüfen Sie nach dem Rückwärtsfahren, ob die Pedale eingerastet sind, um Sicherheitsprobleme durch lose Pedale zu vermeiden.

Installationsanleitung

Schritt 8: Einsetzen und Austauschen der Batterien

1. Einsetzen: Schieben Sie die Abdeckung nach oben, um sie zu öffnen, und legen Sie die Batterien in den Batterieschacht ein, indem Sie sie an den positiven und negativen Elektroden ausrichten, und schließen Sie dann die Abdeckung.
2. Auswechseln: Schieben Sie die Abdeckung nach oben, um sie zu öffnen, nehmen Sie die verbrauchten Batterien heraus und legen Sie die neuen Batterien in das Batteriefach ein, indem Sie sie an den positiven und negativen Elektroden ausrichten, dann die Abdeckung schließen.



Sicherheitshinweise

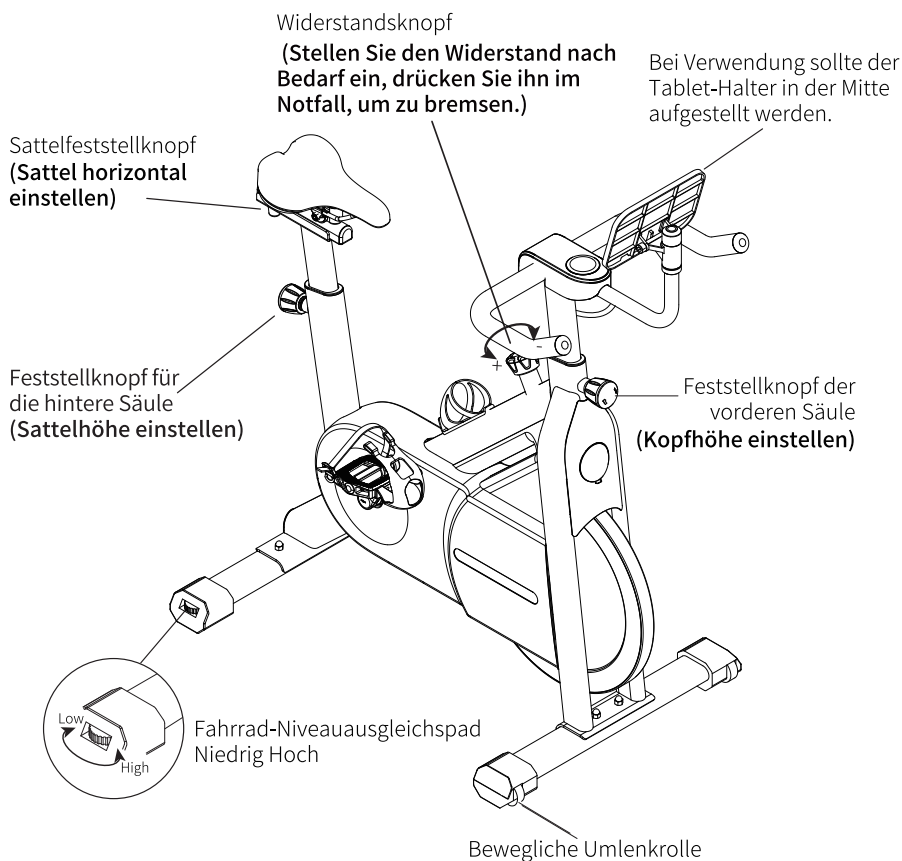
- Setzen Sie die Batterien mit der richtigen Polarität ein („+“ zu „+“, „-“ zu „-“). Eine falsche Installation kann zu Kurzschlüssen, Überhitzung oder Schäden am Gerät führen.
- Es wird empfohlen, die Batterien alle 3 Monate auszutauschen.

Installationsanleitung (nur zur Referenz, abhängig vom tatsächlichen Produkt)



Sicherheitshinweise

Stellen Sie das Fahrrad ein und ziehen Sie den Feststellknopf nach Bedarf fest, bevor Sie es benutzen.



Erklärung:

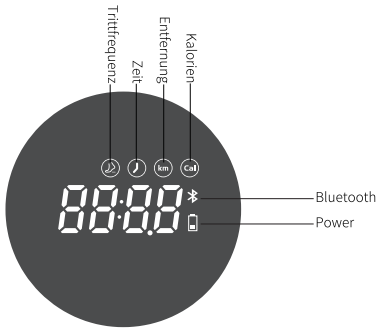
Dieses Handbuch enthält die funktionelle Einführung und die Bedienungsanleitung so weit wie zum Zeitpunkt der Drucklegung möglich.

Im Zuge der kontinuierlichen Verbesserung von Hard- und Software und der Optimierung des Designs kann dieses Handbuch mit dem erworbenen Produkt nicht übereinstimmen.

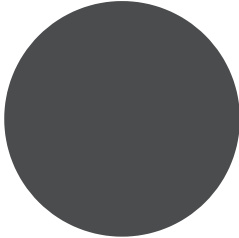
Im Falle einer Abweichung in Bezug auf Aussehen, Schnittstelle und Farbe ist das tatsächliche Produkt maßgebend.

Erster Gebrauch (Bedienungsanleitung für das LED-Display)

Beschreibung des LED-Displays:



Bedienungsanleitung für die LED-Anzeige:



Ausschalten



1. Treten Sie eine Umdrehung in die Pedale, um das Fahrrad einzuschalten und in den Standby-Modus zu wechseln (das Fahrrad schaltet sich automatisch nach 30 Sekunden ab, wenn Sie nicht weiterfahren);

Trittfrequenz



Zeit



Entfernung

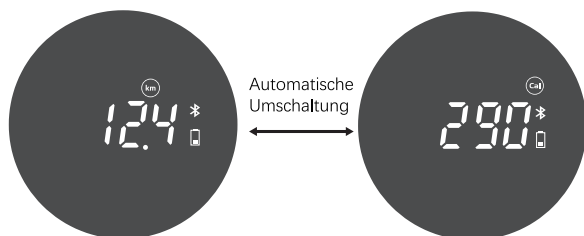


Automatische Umschaltung

Automatische Umschaltung

2. Treten Sie im Standby-Modus innerhalb von 4,5 Sekunden drei Umdrehungen in die Pedale, um in den Fahrmodus zu wechseln, in dem abwechselnd die Trittfrequenz, die Trainingszeit und der Kilometerstand angezeigt werden;
3. Halten Sie die Fahrt im Fahrmodus für 5 Sekunden an, um in den Pausenmodus zu wechseln und die Trainingszeit anzuzeigen;
4. Im Pausenmodus weiterfahren, um das Fahrrad wieder in den Fahrmodus zu versetzen.

Erster Gebrauch (Bedienungsanleitung für das LED-Display)



5. Wenn der Pausemodus 60 Sekunden dauert, schaltet das Fahrrad zur Datenübersichts-
anzeige um, auf der abwechselnd Kilometer und Kalorien angezeigt werden;
6. Die Datenübersicht beendet die Datenanzeige nach 15 Sekunden und wird in den
Standby-Modus geschaltet, danach wird das Fahrrad nach 30 Sekunden abgeschaltet.

Beschreibung der Symbole:

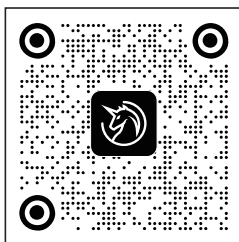
Batterie: Das Batteriesymbol auf dem Display blinkt rot, wenn der Batteriestand niedrig ist.
Bluetooth: Das Bluetooth-Symbol auf dem Display leuchtet konstant, wenn es verbunden
ist, und blinkt, wenn es nicht verbunden ist.

Hinweis: Aufgrund von Fertigungstoleranzen des Geräts können die oben genannten
Daten geringfügig von den tatsächlichen Werten abweichen und dienen nur als
Referenz.

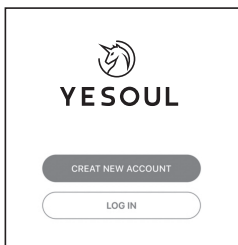
Anleitung zur Nutzung der APP

APP-Installation und Registrierung

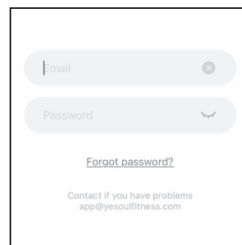
· Sie können den unten stehenden QR-Code scannen, um die APP herunterzuladen und ein APP-Konto zu registrieren.



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



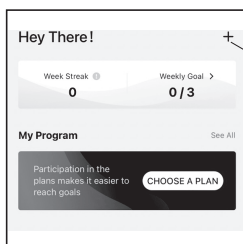
2. Gehen Sie zur Anmeldeseite der APP



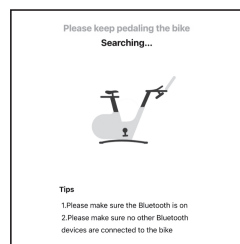
3. Registrieren Sie ein APP-Konto

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.
- Bitte stellen Sie sicher, dass Bluetooth auf Ihrem Smartphone/Tablet aktiviert ist.
- 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.
- Das Fahrrad wird 10 Minuten nach der Fahrt vom Gerät getrennt.
- Neben der Verbindung mit der YESOUL FITNESS APP kann Bluetooth auch mit der Software Kinomap und Zwift verbunden werden.

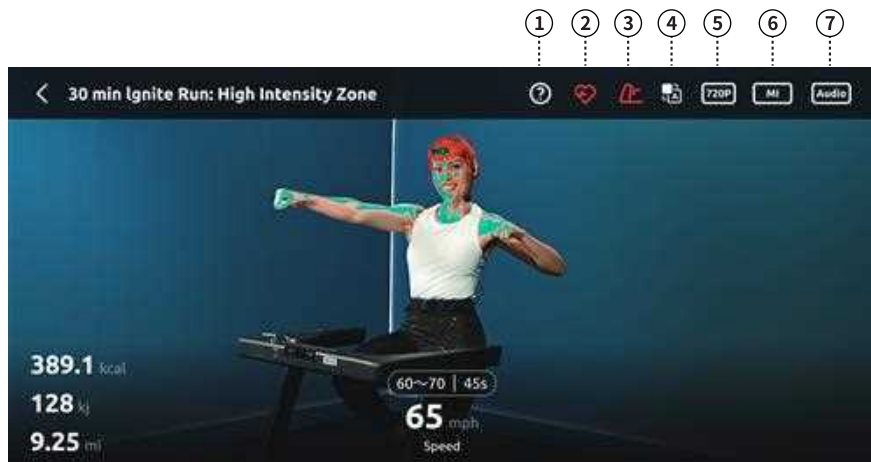


APP-Mitgliedschaft erwerben

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 „Bluetooth-Geräteverbindung“ 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.

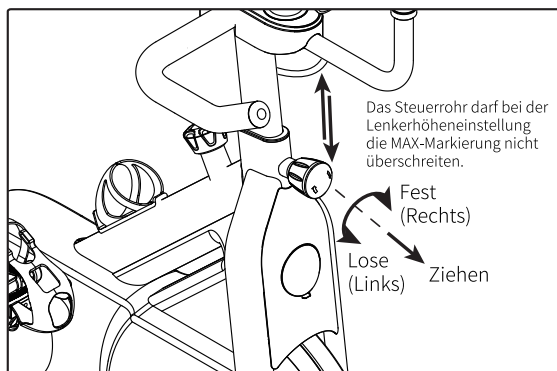
· Die oben gezeigten Abbildungen dienen nur als Referenz. Da die Software laufend aktualisiert und weiterentwickelt wird, gelten die tatsächlichen Gegebenheiten.

· Aufgrund unterschiedlicher Konfigurationen der Endgeräte funktionieren bestimmte Funktionen möglicherweise nicht ordnungsgemäß. Bitte wählen Sie ein kompatibles Gerät entsprechend Ihrer tatsächlichen Situation.

Fahrrad einstellen

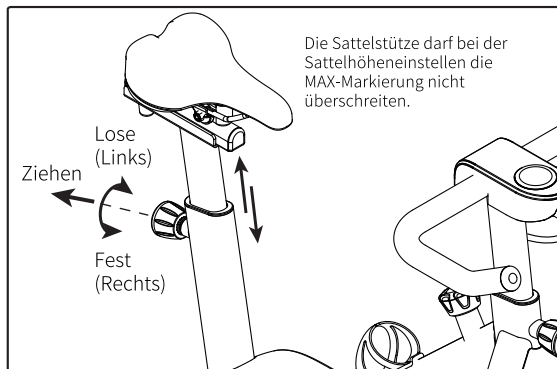
1. Lenkerhöhe einstellen:

Drehen Sie den Knopf der vorderen Säule mit einer Hand 4-5 Umdrehungen in die linke Richtung, ziehen Sie ihn heraus und halten Sie ihn fest, halten Sie den Lenker fest und heben Sie ihn mit der anderen Hand in die gewünschte Position (oder drücken Sie ihn nach unten), lassen Sie dann den Knopf los, ziehen Sie die Säule vorsichtig nach oben und unten, so dass sich die Feder automatisch zurückstellen kann (das "Klick"-Geräusch zeigt an, dass der Knopf in das Schlitzloch der Säule gerutscht ist), und drehen Sie dann den Knopf in die rechte Richtung bis zur festesten Position.



2. Sattelhöhe einstellen:

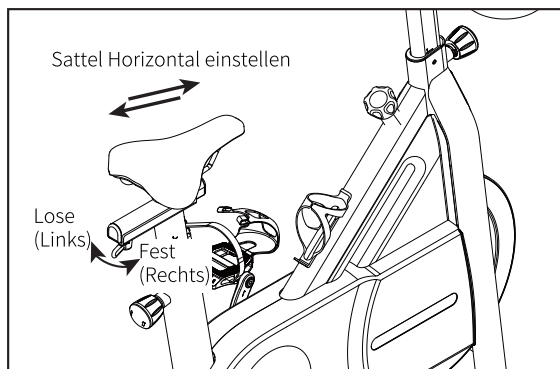
Drehen Sie den Knopf der vorderen Säule mit einer Hand 4-5 Umdrehungen in die linke Richtung, ziehen Sie ihn heraus und halten Sie ihn fest, halten Sie den Sattel fest und heben Sie ihn mit der anderen Hand in die gewünschte Position (oder drücken Sie ihn nach unten), lassen Sie dann den Knopf los, ziehen Sie die Säule vorsichtig nach oben und unten, damit sich die Feder automatisch zurückstellen kann (das "Klick"-Geräusch zeigt an, dass der Knopf in das Schlitzloch der Säule gerutscht ist), und drehen Sie dann den Knopf in die rechte Richtung bis zur festesten Position.



Fahrrad einstellen

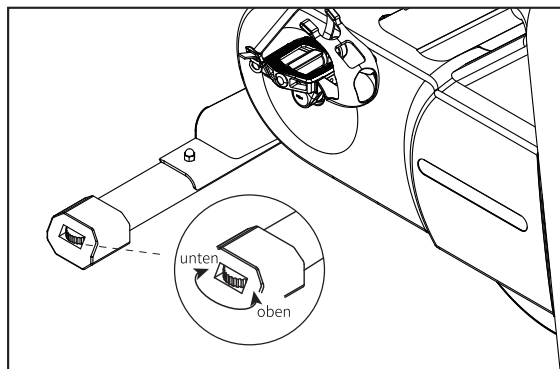
3. Sattel Horizontal einstellen:

Lösen Sie den Knopf unter dem Sattel, schieben Sie den Sattel vor und zurück in die gewünschte Position und ziehen Sie den Knopf so fest wie möglich.



4. Niveaur einstellen:

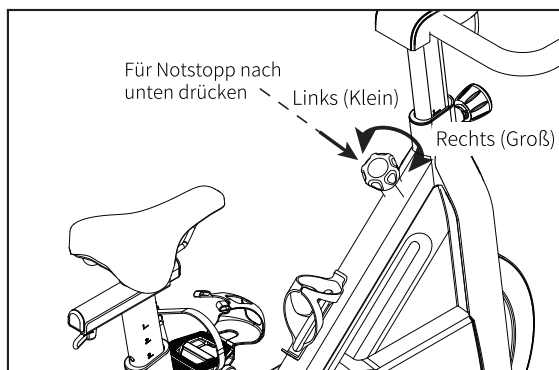
An der Unterseite des Hinterrohrs befinden sich zwei Einstellpads. Schraube diese Pads, bis das Fahrrad nicht mehr wackelt.



Fahrrad einstellen

5. Knopfeinstellung:

Wenn der Knopf nicht benutzt wird, drehen Sie ihn nach rechts bis zum Anschlag, um ihn zu verriegeln. Beim Fahren drehen Sie den Knopf nach links bis zum Anschlag, um ihn zu entriegeln (Sie können den Knopf nach links und rechts drehen, um den Widerstand entsprechend Ihren Fahrbedürfnissen einzustellen). Beim Notbremsen oder beim Anhalten drücken Sie den Knopf ganz nach unten, bis er stoppt.

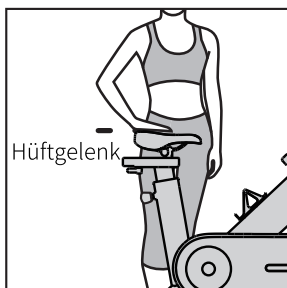


Richtige Fahrposition finden

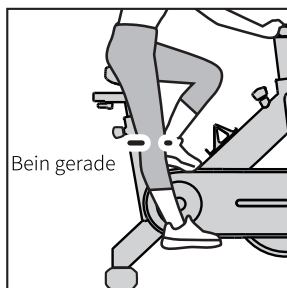
1. Richtige Sattelhöhe einrichten

Sattelhöhe

Stellen Sie die Füße zusammen, stellen Sie sich auf eine Seite des Sattels und stellen Sie den Sattel auf Hüfthöhe ein (Abb. 1), dann setzen Sie sich auf den Sattel. Treten Sie kräftig auf die Pedale, bis sie in Richtung 6 Uhr stehen und das Bein vollständig gestreckt werden kann (Abb. 2).



(Abb. 1)

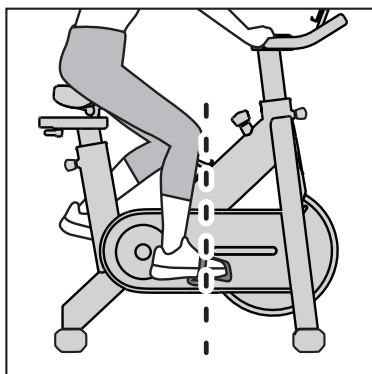
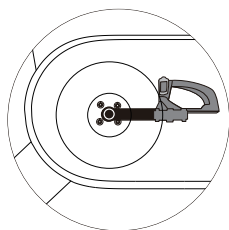


(Abb. 2)

Richtige Sattelposition einrichten

Stellen Sie den rechten Fuß in die Klemme und treten Sie auf die Pedale, bis sich das rechte Pedal in Richtung 3 Uhr befindet und die Vorderseite des Kniegelenks auf der gleichen vertikalen Linie wie das Pedal liegt, d.h. die Sattel in die richtige Position gebracht ist (Abb. 3).

Richtung 3 Uhr: die rechte Kurbel ist parallel zum Boden in Richtung rechts.



(Abb. 3)

Richtige Fahrposition finden

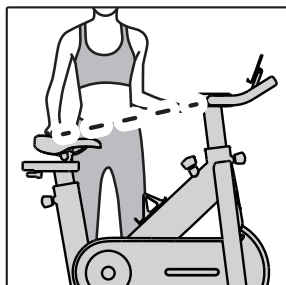
2. Richtige Lenkerhöhe einrichten

Jeder Benutzer kann die passende Lenkerhöhe auf der Grundlage seiner Körpergröße und Fahrfahrung einstellen.

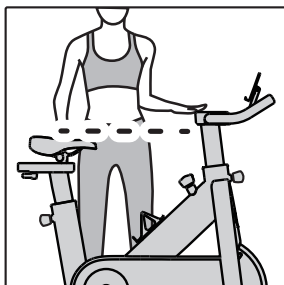
Empfehlung: Der Lenker sollte bei Anfängern etwas höher als der Sattel sein (Abb. 1) und bei Fortgeschrittenen mit dem Sattel bündig oder etwas niedriger als der Sattel sein (Abb. 2).

Benutzer mit Lendenmuskelverspannungen und Lendenwirbelsäulen-Spondylose können das Fahrrad mit Zustimmung des Arztes fahren. Es wird empfohlen, den Lenker in eine höhere Position zu bringen.

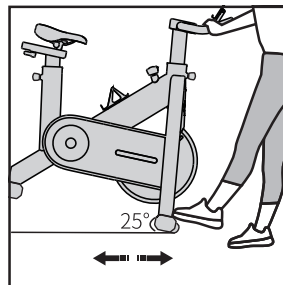
Drücken Sie den Lenker nach unten, um das hintere Rohr um mehr als 25° anzuheben, und verwenden Sie die Rolle, um das Fahrrad zu bewegen (Abb. 3).



(Abb. 1)



(Abb. 2)

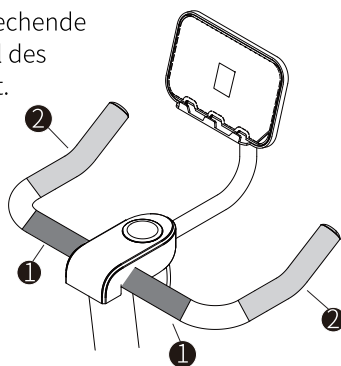


(Abb. 3)

3. Layout der Lenkerposition

Während der Fahrt zeigt der Trainer die entsprechende Handposition an, d.h. den entsprechenden Teil des Lenkers, wie in der Abbildung unten dargestellt.

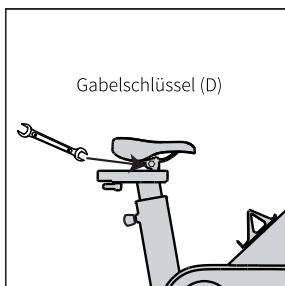
- ① Handstellung 1
- ② Handstellung 2



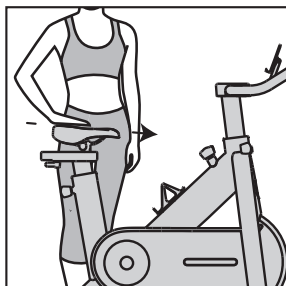
Sattelwinkel einrichten

1. Sattelwinkel einrichten

Lösen Sie die beiden Muttern (Abb. 3) links und rechts an der Unterseite des Sattels mit dem Gabelschlüssel (D) leicht und drücken Sie den Vorderteil des Sattels in einen angenehmen Winkel (es wird empfohlen, den Sattel so einzustellen, dass der Vorderteil des Sattels um eine Stufe tiefer liegt), dann schrauben Sie die beiden Muttern an der Unterseite fest.



(Abb. 1)



(Abb. 2)

Empfehlung: Der Sattel kann bei Hüftbeschwerden während des Fahrens leicht abgesenkt werden.

Routinemäßige Wartung

Routinemäßige Verwendung:

Das Smart Cycling sollte auf einem trockenen, belüfteten und ebenen Boden gestellt sein. Wenn man es längere Zeit nicht benutzt, muss es mit einer Abdeckung geschützt werden, um das Fahrrad sauber und ordentlich zu halten.

Wartung des Fahrrad-Gestells:

Wischen Sie bitte nach dem Training den Schweiß auf dem Gestell mit einem trockenen Tuch ab. Wischen Sie bitte nicht mit einem feuchten Tuch ab, um Rost zu vermeiden.

Wartung des Riemens:

Überprüfen Sie bitte, ob die Riemenscheibe gerissen, beschädigt oder von der ursprünglichen Position abgewichen ist. Passen Sie den Riemen regelmäßig an und ersetzen Sie ihn rechtzeitig. Reinigen Sie die Riemennut regelmäßig, um zu verhindern, dass der Riemen aus der Nut springt.

Schraubenverbindung überprüfen:

Überprüfen Sie bitte regelmäßig, ob die Schrauben an verschiedenen Positionen lose oder abfallen sind. Befestigen bzw. ersetzen Sie bitte die Schrauben rechtzeitig.

Widerstandseinstellknopfüberprüfen:

Überprüfen Sie bitte regelmäßig, ob der Widerstandsknopf lose oder abfallen ist sowie ob der Widerstandswert angemessen ist, damit der Widerstandswert rechtzeitig kalibriert wird kann.

Pedal und Kurbel überprüfen:

Überprüfen Sie bitte regelmäßig, ob die Schraube zwischen Pedalen und Kurbel lose sind. Schrauben Sie sie rechtzeitig fest.

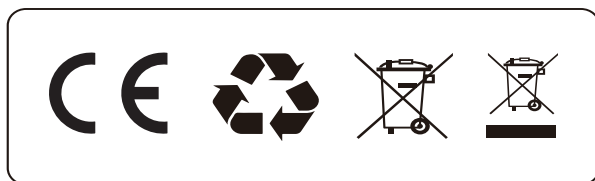
Wartung des Sitzkissens:

Überprüfen Sie bitte regelmäßig, ob das Sitzkissen lose ist und schrauben Sie es rechtzeitig fest. Bitte wischen Sie das Sitzkissen mit einem Baumwolltuch ab, um es immer trocken zu halten.

Hinweise zur Entsorgung

Befindet sich die Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern. Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden.

Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern. Das Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zur gesonderten Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.



Haftungsausschluss

Die in diesem Handbuch enthaltenen Informationen dienen lediglich als Referenz. Das oben beschriebene Produkt kann aufgrund der kontinuierlichen Forschungspläne und Entwicklungspläne des Herstellers geändert werden, ohne dass dies im Voraus angekündigt wird.

Wir übernehmen keine Haftung für direkte oder indirekte, zufällige oder besondere Schäden, Verluste und Kosten, die sich aus oder in Verbindung mit diesem Handbuch oder dem darin enthaltenen Produkt ergeben.

 www.jasport.de

 **JASPORT Brands Holding GmbH**

 **Rehmendamm 20, 21217 Seevetal
Deutschland**

此页为备注页，不用印刷
骑马钉140*210mm
双面印刷
双胶纸 80g
32页