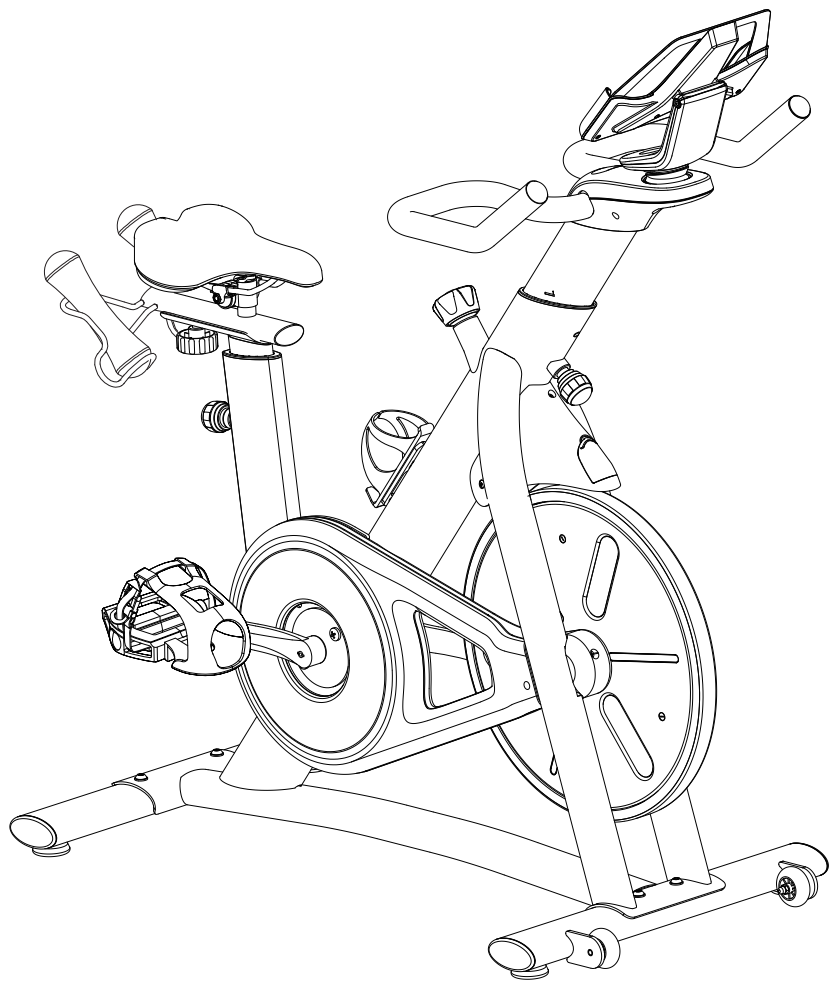




S3

BICICLETA SPINNING

Antes de usar el producto,
por favor, lea detenidamente
el manual de las instrucciones,
y guárdelo bien.

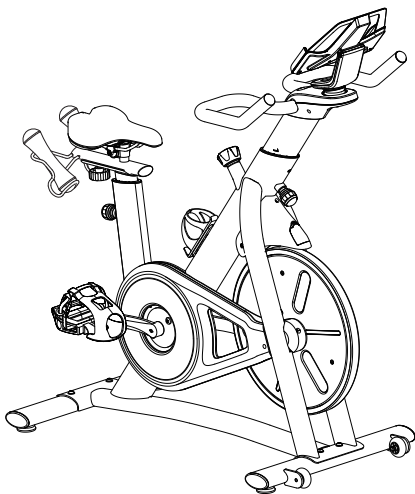


JASPORT SMART CYCLING

Manual de instrucciones del producto S3

Product model: JAS-SB003

Bicicleta Spinning Inteligente JASPORT S3



Parámetros del producto

Dimensiones para el soporte de la tableta (móvil)	La anchura máxima para disponer la tableta consiste en 260mm
Versiones disponibles de software	Versiones superiores a iOS 12.0 , las superiores a Android 5.1 (con las mismas incluidas)
Sistema de resistencia	Sistema de resistencia de magnetrón
Modo de transmisión	Transmisión en correa
Fuente de alimentación	Pila de botón (Modelo: CR2477)
Modo de conexión del sistema de detección	Bluetooth
Límite de altura	150 ~ 188cm
Carga máxima nominal	120kg
Peso neto	29.7kg
Peso bruto	35.7kg
Dimensiones del espacio	1010 (largo) x 510 (ancho) x 1165 (alto) (mm)

Instrucciones de seguridad importantes



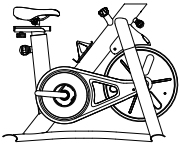
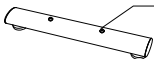
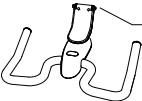
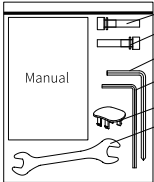
Por favor léalas detenidamente. ¡El uso inadecuado puede causar lesiones personales o muerte!

1. Asegúrese de que esté fijada correctamente la perilla que ajusta la altura del sillín y no afecte al alcance de movimiento durante el ejercicio.
2. Aleje a los niños y mascotas del producto, que está diseñado solo para las personas mayores de 16 años.
3. No ponga ningún objeto o parte del cuerpo en cualquier abertura de la bicicleta.
4. El usuario no puede superar la carga máxima.
5. Debe apearse de la bicicleta una vez que tanto el volante como los pedales paren. En caso contrario, podría causar pérdida de control y lesiones graves como consecuencia.
6. Para cualquier inconveniencia en su cuerpo, como mareos o dificultad de respirar, deje usted de pisarlos gradualmente y bájese de la bicicleta con cuidado.
7. No gire los pedales manualmente. No toque ningún dispositivo mecánico que está girando, en caso contrario, podría causar lesiones físicas.
8. Mantenga el cuerpo hidratado durante todo el ciclismo cuando sea necesario.
9. Utilice el equipo según las instrucciones del manual, y caliente plenamente antes de empezar los ejercicios.
10. No haga ejercicios a mayor velocidad e intensidad cuando no se determine de forma preliminar el nivel de condición física inicial ni haya obtenido el certificado médico de conformidad de examen físico. Preste atención primero al estado físico y postura estableciendo una velocidad que se puede controlar antes de intentar cualquier sprint a distancia corta de alta intensidad.
11. Lleve puesta ropa de ciclismo profesional o la deportiva ajustada con deportivas apretando la cubierta de los pies, con el fin de evitar dejarse arrastrado e involucrado por el equipo por lo cual podría causar lesiones deportivas.
12. No use el producto sin llevar zapatos apropiados, ni lo use descalzo.
13. El entrenamiento incorrecto o excesivo podría causar lesiones.
14. Verifique la bicicleta si algo está suelto o roto cada vez antes de usarla.
15. No modifique la bicicleta sin permiso previo ni utilice accesorios no originales. Que los no profesionales no abran la cubierta para no romper el equipo.
16. Utilice la bicicleta una vez obtenida la autorización previa del médico si usted es paciente con hipertensión, de enfermedades del corazón, espondilosis lumbar, mujer embarazo, persona con actividad limitada, etc.
17. Deje el ejercicio de inmediato y ve al médico para un examen físico cuando sienta mareos, dolor en el pecho y otros síntomas de malestar durante el ejercicio.
18. En caso de avería, deje de usar el producto inmediatamente.
19. No se puede utilizar el producto para efectos de rehabilitación médica.
20. Utilice el producto en el suelo plano y limpio.
21. Efectúe mantenimiento preventivo periódicamente.
22. No exponga el producto a un entorno húmedo. No es apropiado usar el producto al aire libre ni en ningún entorno húmedo.

Guía de instalación - Lista de accesorios

PASO 1: Compruebe que están completos todos los accesorios

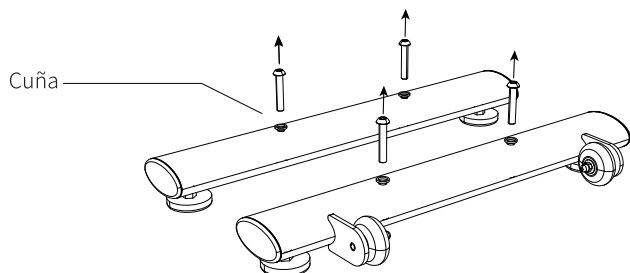
Lista de accesorios

NO.	
①	 Bastidor
②	 2 × Tornillo de cabeza plana de botón con hexágono interior M8×45 /cuña Pasador de tubo delantero
③	 2 × Tornillo de cabeza plana de botón con hexágono interior M8×45 /cuña Pasador de tubo trasero
④	 Pedal (Izquierda L, Derecha R)
⑤	 2 × Tornillos de cabeza cilíndrica con hexágono interior M6×16 /cuña Montaje de manillar
⑥	 Soporte de la tableta (móvil)
⑦	 Tubo de la parte delantera de la bicicleta
⑧	 Soporte para mancuernas
⑨	 Mancuerna
⑩	 2 * Tornillo de cabeza cilíndrica con hexágono interior M8*45 2 × cuña Llave Allen hexagonal de cabeza cruzada en forma de L 6# Llave Allen hexagonal 5# Cubierta decorativa Llave inglesa abierta Bolsa con cierre hermético (instrucciones, herramientas)

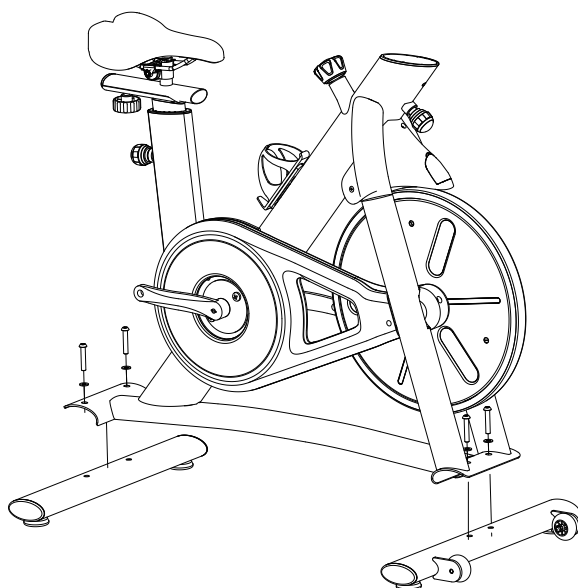
Guía de instalación

PASO 2: Instalar el tubo inferior

1. Saque de la bolsa con cierre hermético la Llave Allen hexagonal 6#;
2. Desmonte primero los cuatro tornillos (M8*45) y la cuña del tubo inferior con llave inglesa;



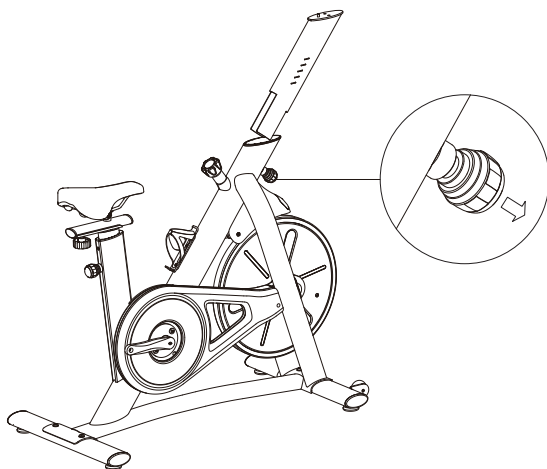
3. Alinee la posición del orificio del tubo inferior con la del orificio inferior del bastidor, atornille el tornillo manualmente y luego bloquee con llave inglesa para un estado apretado y firme.



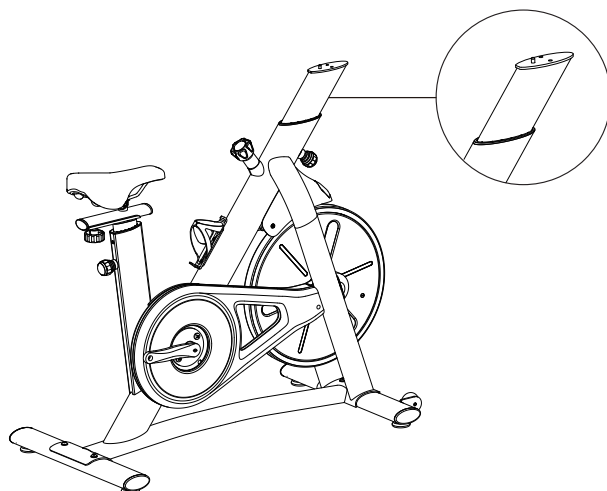
Guía de instalación

PASO 3: Instalar el tubo de la parte delantera de la bicicleta

1. Tire de la palanca de ajuste con una mano mientras sujeta el tubo de dirección y lo alinea con el orificio de montaje del cuadro con la otra mano.



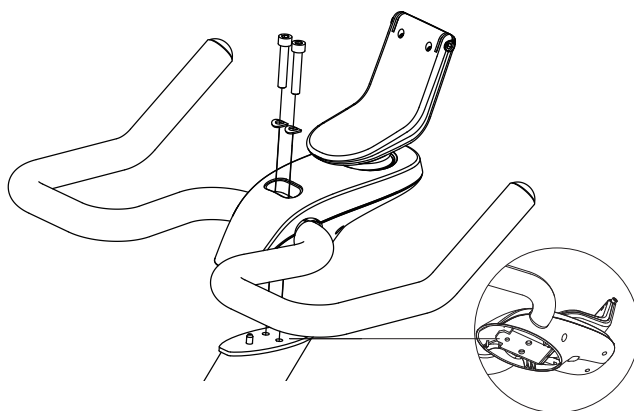
2. Inserte el tubo en el cuerpo de la bicicleta, quedando la escala paralela a la superficie superior del tubo, afloje la manija de ajuste y atáscuela en la ranura, luego apriete la manija girando a la derecha.



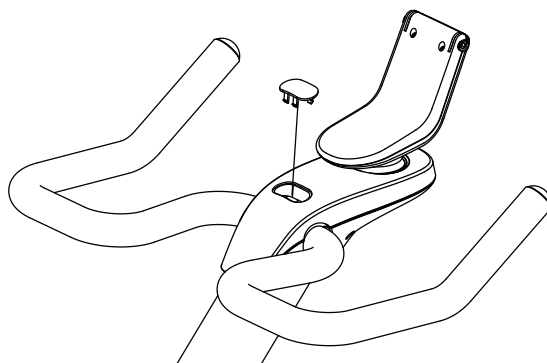
Guía de instalación

PASO 4: Instalar el montaje de manillar

1. Saque de la bolsa con cierre hermético 2 tornillos de cabeza cilíndrica con hexágono interior M8×45 y cuña;
2. Alinee el montaje del manillar con el orificio de arriba a abajo, atornille manualmente el tornillo en el orificio;
3. Bloquee el tornillo con la llave Allen 6# y apriétalo;



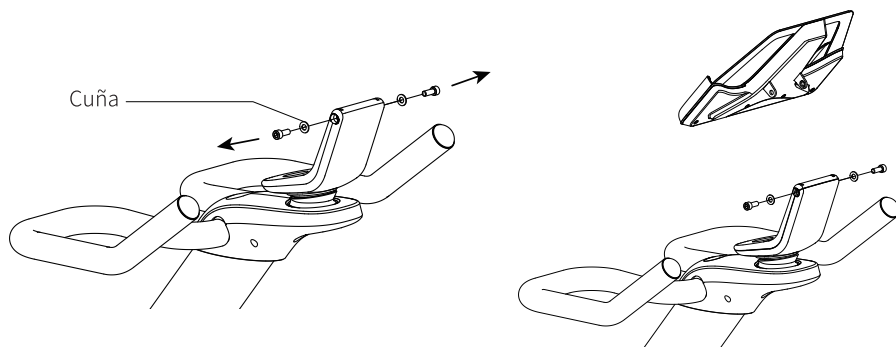
4. Tape la cubierta decorativa pequeña encima del montaje del manillar.



Guía de instalación

PASO 5: Instalar el soporte de la tableta (móvil)

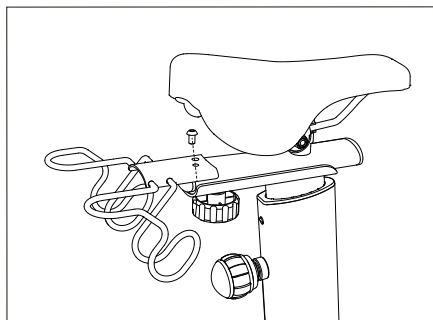
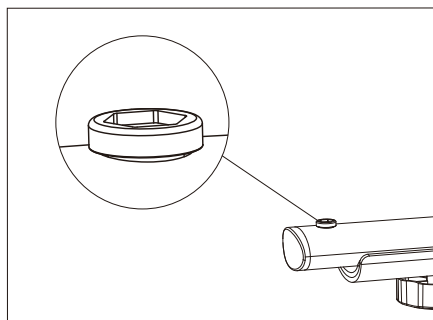
1. Saque de la bolsa con cierre hermético la Llave Allen hexagonal 5#;
2. Desmontar el tornillo M6×16 y la cuña del montaje del manillar con llave;
3. Inserte el soporte de la tableta (móvil) en la ranura del montaje del manillar, atornille manualmente el tornillo en el orificio, luego fíjelo con llave.



Montaje del soporte para mancuernas

PASO 6: Montaje del soporte para mancuernas

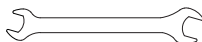
1. Retire los tornillos (M6x12) del tubo deslizante con una llave hexagonal.
2. Coloque el soporte de las mancuernas en el tubo de deslizamiento y alinéelo con el agujero.
3. Enrosque el perno en el agujero con la mano y asegúrelo con la llave hexagonal.



Guía de instalación

PASO 6: Instalar los pedales

Atornille manualmente los pedales en la manivela en la dirección a la parte delantera de la bicicleta, luego apriete el pedal con la llave abierta; Los pedales se dividen en el izquierdo (L) y el derecho (R).



Llave inglesa abierta (en la bolsa con cierre hermético)



Advertencia de seguridad:

No se recomienda montar en marcha atrás porque de esta manera haría que los pedales se aflojaran fácilmente. Compruebe por favor si los pedales están bloqueados de nuevo después de la marcha atrás a fines de evitar problemas de seguridad debido a los pedales sueltos.

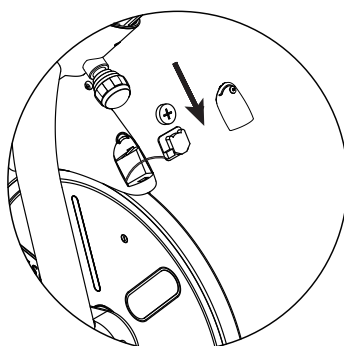
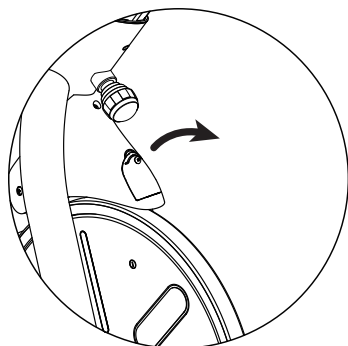
Guía de instalación

PASO 7: Desmontaje e instalación de batería

1. Si la bicicleta está equipada con batería, saque primero la tira aislante de la grieta en la tapa de batería cuando la usa.
2. Si necesita cambiar la batería, use una Llave Allen hexagonal de cabeza cruzada en forma de L 6# para aflojar el tornillo de cruz (gire hasta que el tornillo se mueva ligeramente).
3. Abra la tapa del compartimento de la batería, retire primero la placa del circuito del soporte de la batería (conectada al cuerpo por cables en la parte posterior, no tire con fuerza), luego retire la batería vieja, coloque la nueva batería (modelo: CR2477, voltaje nominal: 3V) con el polo positivo hacia afuera (+ hacia afuera) en el compartimento de la batería, cierre la tapa del compartimento de la batería y, finalmente, use la Llave Allen hexagonal de cabeza cruzada en forma de L 6# para apretar el tornillo de cruz.



Llave Allen hexagonal de cabeza cruzada en forma de L 6#

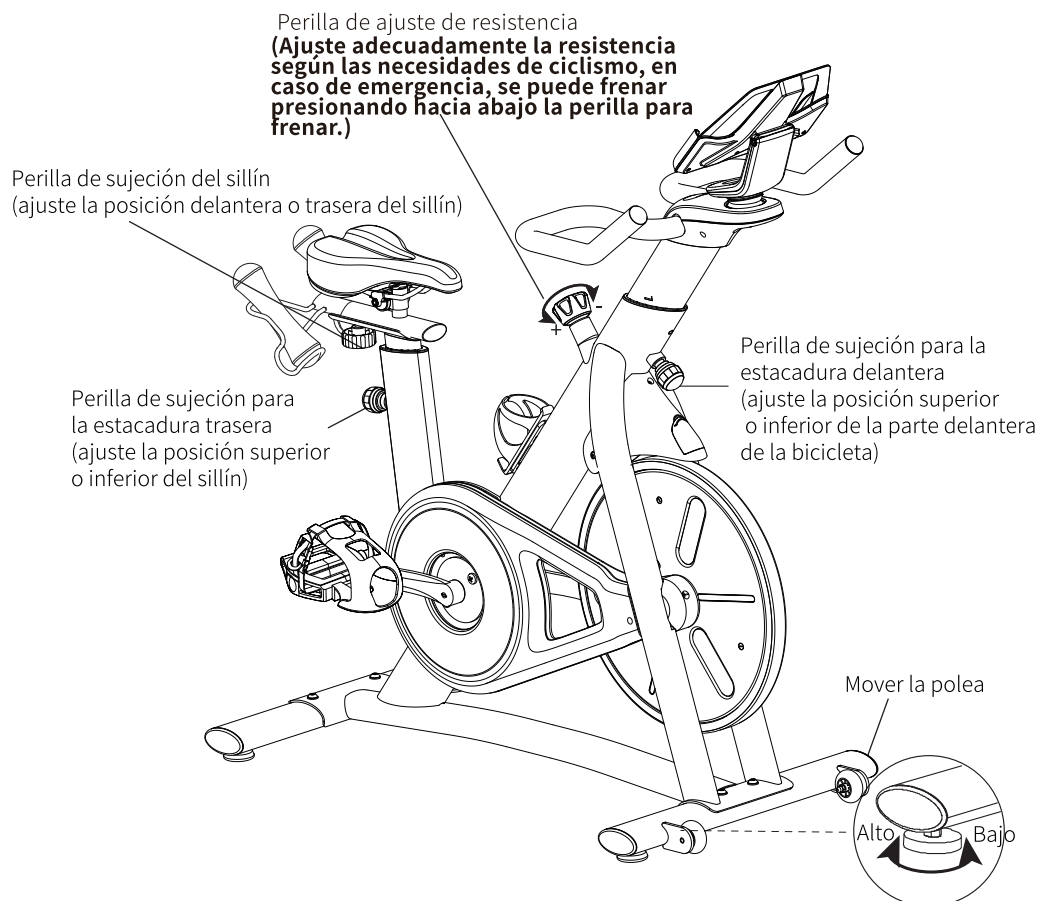


Instalación completa (lo indicado abajo solo sirve de referencia, dependiendo del caso real de compra)



Advertencia de seguridad:

Ajuste la bicicleta según sea su caso antes de usarla; apriete la perilla de sujeción del cuerpo por favor.



Declaración:

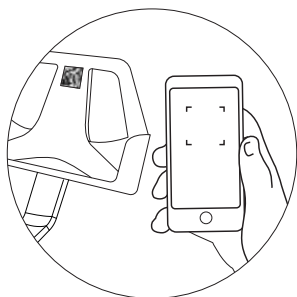
Este manual incluye tanto como sea posible la introducción e instrucciones de uso de diversas funciones del producto a la hora de imprimirse.

No obstante, es posible que aún exista diferencias del producto real que compró usted porque siguen mejorando las funciones de hardware y software del producto, y el diseño se va optimizando. Por favor tenga en cuenta el producto real frente a las diferencias resultantes de aspecto, interfaces, color, etc.

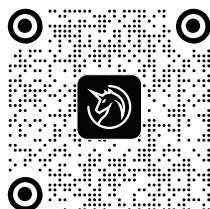
Almohadilla de pie para
ajustar el nivel del cuerpo

Instrucción para uso por primera vez

Primero descargue la YESOUL APP escaneando el código QR



YESOUL



1. Registro

Al descargar la APP, por favor haga el registro según la indicación.

2. Conexión al Bluetooth del dispositivo

Primero, necesita asegurar que el Bluetooth del celular/tableta ya está encendido.

Al abrir la APP, elija cualquier curso o modo, pulse el icono del dispositivo y conéctese según la indicación.

- Al conectarse por la primera vez, la APP emparejará automáticamente con el dispositivo, de modo que la próxima vez funcionará directamente el dispositivo.
- El dispositivo no permite vincularse con varios celulares simultáneamente, verifique que no hay otro vínculo previo al uso.
- Se corta automáticamente el vínculo cuando el dispositivo pare por más de 10 minutos.
- El Bluetooth podrá conectarse con las aplicaciones kinomap y zwift además de la YESOUL APP.

Conexión al brazalete para monitor de frecuencia cardíaca

3. Conexión al brazalete para monitor de frecuencia cardíaca

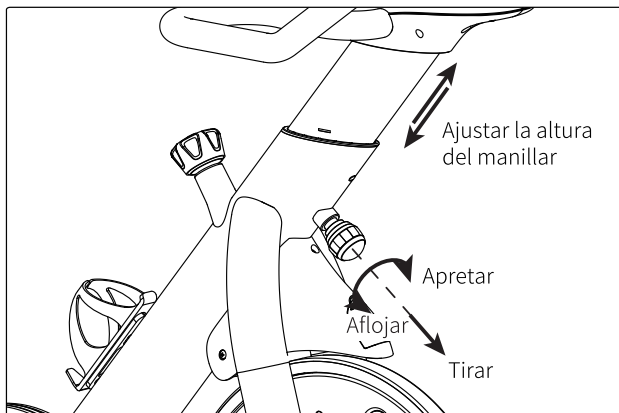
Antes de todo, verifique si el Bluetooth del celular/tableta y brazalete para monitor de frecuencia cardíaca ya está encendido, coloque bien el brazalete según el manual.

Al ingresar en la APP, elija cualquier curso o modo, pulse el icono del dispositivo y conéctese según la indicación.

Cómo se ajusta la bicicleta

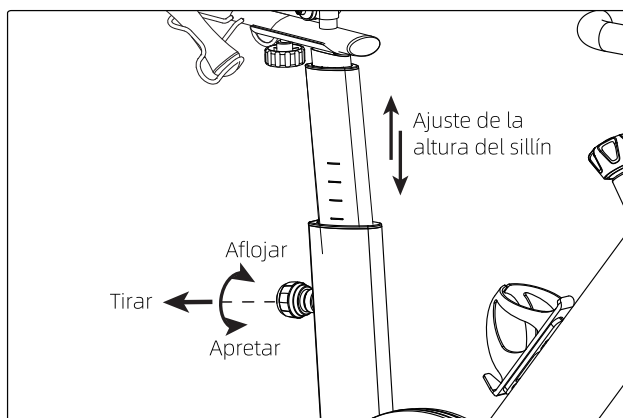
1 - Ajustar la altura del manillar:

Afloje el pomo de sujeción de la columna del caballete delantero con una mano, tire de él hacia fuera y sujételo firmemente, sujete la parte media del manillar con la otra mano elevándola (o presionándola hacia abajo) para la posición deseada, luego afloje la perilla, tire el poste vertical hacia arriba y abajo suavemente para que el resorte se reinicie automáticamente (al oír un "clic", indica que la perilla se ha deslizado en el orificio del poste), después, gire la perilla para su estado más apretado.



2. - Ajustar la altura del sillín:

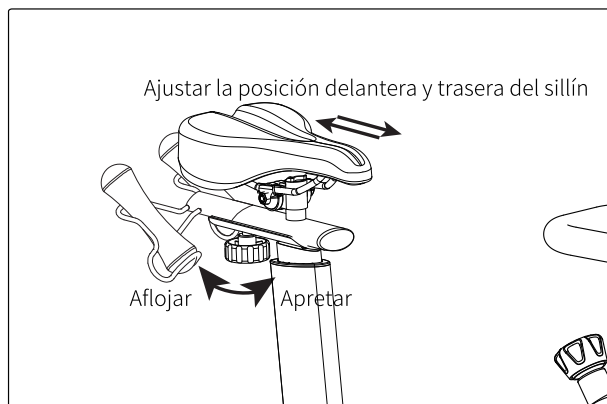
Afloje el pomo de sujeción de la columna del caballete trasero con una mano, tire de él hacia fuera y sujételo firmemente, sujete el sillín con la otra mano elevándolo (o presionándolo hacia abajo) para la posición deseada, luego afloje la perilla, tire el poste vertical hacia arriba y abajo suavemente para que el resorte se reinicie automáticamente (al oír un "clic", indica que la perilla se ha deslizado en el orificio del poste), después, gire la perilla para su estado más apretado.



Cómo se ajusta la bicicleta

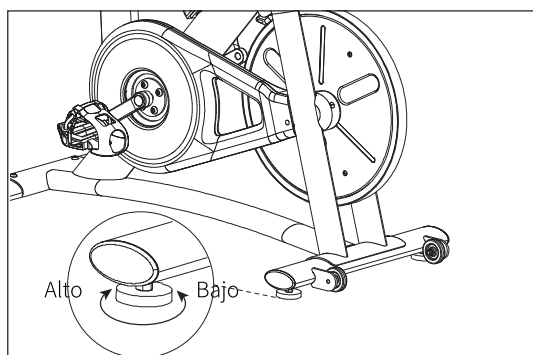
3- Ajustar la posición delantera y trasera del sillín:

Afloje la perilla debajo del sillín, deslice el sillín adelante y atrás ajustándolo a la posición requerida, luego gire la perilla para su estado más apretado.



4- Ajustar el nivel del cuerpo:

Se distribuyen cuatro almohadillas de pie de ajuste en la parte inferior de los pasadores de tubo delantero y trasero, gire las almohadillas para que peguen al suelo hasta que no tiemble el cuerpo.



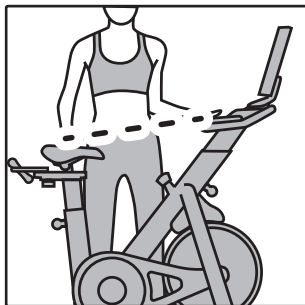
¿Cómo se puede encontrar la postura adecuada para el ciclismo?

1- Determinar una altura adecuada de manillar

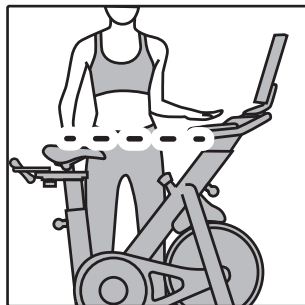
Cada usuario puede determinar una altura adecuada de manillar según su altura propia y las experiencias de ciclismo.

Aconsejamos que: para los usuarios nuevos (imagen 1), el manillar debe ser un poco alto que el sillín; para usuarios experimentados (imagen 2), el manillar es paralelo o ligeramente más bajo que el sillín.

Para usuarios con distensión muscular lumbar o espondilosis lumbar, deben hacer el ejercicio con la autorización previa del médico. Se recomienda ajustar el manillar a una posición más alta.



(Imagen 1)

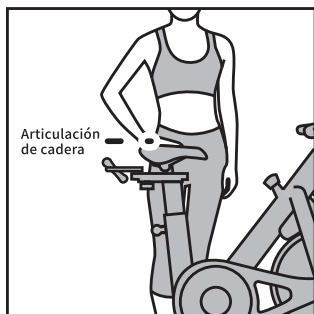


(Imagen 2)

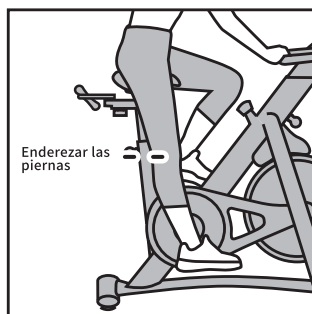
2 - Determinar la posición correcta del sillín

2.1 - Altura del sillín

Ponga los pies juntos, párese derecho al lado del asiento, ajuste el sillín a la misma altura que la articulación de cadera (imagen 3), siéntese en el asiento de la bicicleta, pise los pedales con el talón, pare en la posición de las 6 en punto, y sería aconsejable la posición de poder estirar completamente las piernas (imagen 4).



(Imagen 3)



(Imagen 4)

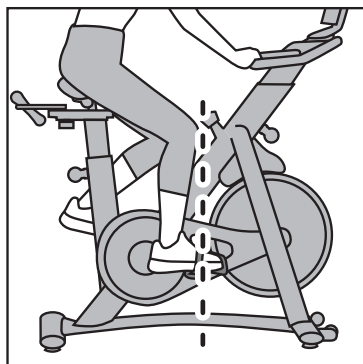
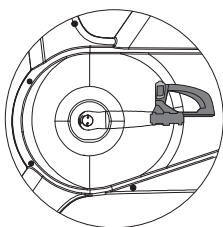
¿Cómo se puede encontrar la postura adecuada para el ciclismo?

3 - Determinar la posición correcta del sillín

2.2.- La posición delantera y trasera del sillín

Coloque el zapato derecho en la cubierta del pie, pise el pedal y pare en la posición de las 3 en punto, para que la parte frontal de la articulación de rodilla y el pedal queden en una misma línea vertical, eso es la posición correcta (imagen 5).

La posición de las 3 en punto significa que la manivela del lado derecho da a la derecha y está paralela al suelo.

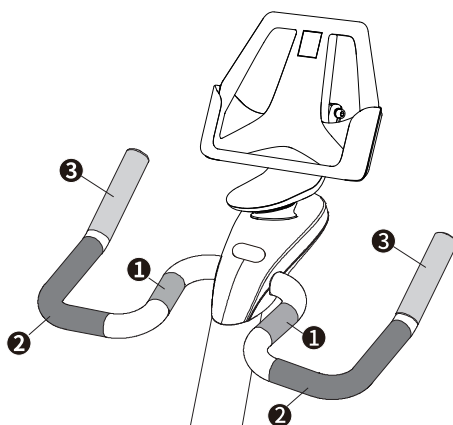


(Imagen 5)

4 - Figura de posición de las manos para la bicicleta spinning

Durante el ciclismo, el entrenador avisará la posición correspondiente de las manos, es decir, la posición relevante al manillar, según la imagen:

- ❶ 1 Posición de mano
- ❷ 2 Posición de mano
- ❸ 3 Posición de mano



Mantenimiento rutinario

Uso diario:

Se debe colocar la bicicleta spinning en un terreno seco, bien ventilado y nivelado. Si no se usa para mucho tiempo, se debe cubrir el cuerpo con una funda para mantenerlo limpio y ordenado.

Mantenimiento del bastidor:

Después del ejercicio, limpie el sudor del bastidor con un paño seco. No lo limpie con un algo húmedo con el fin de evitar oxidación.

Mantenimiento de correa:

Compruebe si el disco de la correa está agrietado, dañado o desviado de la posición debida, la ajuste oportunamente o sustituya a tiempo; limpie la ranura de correa periódicamente evitando que la correa salte fuera de la ranura.

Revisar los tornillos del cuerpo:

Revise frecuentemente los tornillos de diversas partes del cuerpo para comprobar si están sueltos o se han caído, se deben apretar o substituir cuando sea necesario.

Revisar la perilla de ajuste de resistencia:

Compruebe frecuentemente si la perilla de resistencia está suelta o se ha caído, y si el valor de resistencia es razonable, con el fin de calibrar el valor de resistencia oportunamente.

Revisar los pedales y la manivela:

Compruebe frecuentemente si los tornillos entre los pedales y la manivela están sueltos, y apriételos a tiempo cuando sea necesario.

Mantenimiento del sillín:

Compruebe frecuentemente si el sillín está suelto, y apriételo a tiempo cuando sea necesario. Limpie el sillín con un paño de algodón para dejarlo seco.

Descargo de responsabilidad

Bienvenido a visitar: www.jasport.de

JASPORT Brands Holding GmbH

Dirección: Rehmendamm 20, 21217 Seevetal, Deutschland

Descargo de responsabilidad

La información contenida en este manual es sólo de referencia. El producto descrito puede estar sujeto a modificaciones debido a los continuos planes de investigación y desarrollo del fabricante, sin anunciarlo previamente.

No asumimos ninguna responsabilidad legal por los daños, pérdidas y gastos directos o indirectos, accidentales o especiales, que se deriven de este manual o del producto contenido, o que estén relacionados con él.

