

Yesoul Szobabicikli A1 Használati Útmutató

Termék modell: YS-BA1
Cikkszám : A1

A termék használata előtt gondosan olvassa el és tartsa meg további használatra ezt a kézikönyvet.

Termék Paraméterek

Táblagép (mobiltelefon) tartó mérete	A táblagép maximális szélessége: 10,1 hüvelyk
Támogató szoftververzió	IOS 11.0 vagy újabb, Android 5.0 vagy újabb
Ellenállási rendszer	Magnetron ellenállási rendszer
Vezetési mód	Szíjhajtás
Tápegység	AA elem
Az érzékelő rendszer csatlakozási módja	Bluetooth
Magassági korlát	150 ~ 195cm
Névleges maximális terhelés	120kg
Nettó tömeg	24kg
Bruttó súly	28kg
Teljes méretek	(Hosszúság) 1100mm × (Szélesség) 530mm × (Magasság) 1170mm

Általános karbantartás

1. Tartsa a szobakerékpárt száraz, szellőző és sík padlón. Ha hosszabb ideig nem használja, akkor a kerékpár legyen letakarva, hogy teste tiszta és rendezett maradjon.
2. Edzés után törölje le ronggyal az izzadságot a keretről. Ne törölje le a kerékpárt nedves ruhával, hogy elkerülje a rozsdásodást.
3. Ellenőrizze a szíjtárcsát, hogy nincsenek-e repedések és hibás beállítás, és szükség szerint állítsa be vagy cserélje ki a szíjat.
Rendszeresen tisztítsa meg az öv hornyát, hogy megakadályozza az öv kicsúszását.
4. Mindig ellenőrizze az összes tartozék csavarjait, hogy nem lazultak-e meg vagy nem esnek-e le, és időben húzza meg vagy cserélje ki őket.
5. Mindig ellenőrizze, hogy az ellenállás-beállító gomb meglazult-e vagy leesett-e. Ellenőrizze, hogy van-e ellenállás, hogy időben kalibrárhassa azt.
6. Mindig ellenőrizze, hogy a pedálok és a hajtókarok csavarjai nem lazultak-e meg, megfelelően meg vannak húzva.
7. Mindig ellenőrizze, hogy a nyereg laza-e, és időben húzza meg. Törölje le a nyeret pamut kendővel, tartsa szárazon.

Fontos biztonsági utasítások

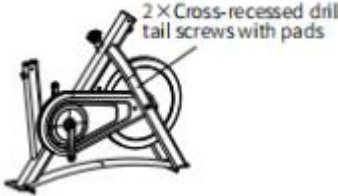


Kérjük, figyelmesen olvassa el őket. A nem megfelelő használat személyi sérülést vagy halált okozhat!















1. Ez a termék háztartási használatra (H osztály) készült, és nem orvosi fitnessfelszerelésre szolgál.
2. Ezt a terméket nem szabad orvosi rehabilitációra használni.
3. Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a terméktől. Ez a termék csak 16 éven felüliek számára készült.
4. Soha ne tegye ki a terméket nedves helyre. Ezt a terméket nem szabad kültéren vagy nedves helyen használni.
5. Soha ne használja ezt a terméket nem megfelelő cipőben vagy mezítláb.
6. Használja ezt a terméket sík és tiszta talajon.
7. Emelje fel a hátsó csövet, és az elülső csövön lévő görgő szabadon mozgathatja a terméket, vagy megfelelő pozícióba helyezheti.
8. Ha a termék meghibásodik, azonnal hagyja abba a használatát.
9. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a kerékpár nem kilazult-e vagy sérült-e.
10. Soha ne feszítsen ki semmilyen tárgyat vagy testrészt a kerékpár nyílásaiba.
11. A képernyőtartó használatakor ügyeljen arra, hogy a készülék középre legyen állítva, nehogy leessen.
12. Ne módosítsa ezt a kerékpárt, és ne használjon nem eredeti tartozékokat engedély nélkül. A burkolatot szakembereknek kell felnyitniuk a sérülések elkerülése érdekében.
13. Győződjön meg arról, hogy a nyeregmagasság-állító gomb megfelelően van rögzítve, és nem befolyásolja a mozgást edzés közben.
14. Forgassa el a gombot jobbra a megfelelő alkatrész rögzítéséhez.
15. Útmutató a vészfék használatához: Ha meg akarja állítani a mozgást, nyomja le ütközésig a vészféket.
16. Soha ne forgassa el kézzel a pedálokat, és ne érintsen meg semmilyen forgó mechanikus alkatrészt, ellenkező esetben személyi sérülést okozhat.
17. Szálljon le a kerékpárról, amíg a lendkerék/tehetetlen kerék és a pedálok forgása megszűnik. Ellenkező esetben a vezérlés meghibásodása súlyos sérüléseket okozhat.
18. Viseljen professzionális kerékpáros ruhát vagy szorosan testhezálló sportruházatot és sportcipőt, és húzza meg a lábhevedereket, hogy elkerülje a termék általi húzás vagy összegabalyodás okozta sérüléseket.
19. A felszerelésből való belépés, áthaladás és vészhelyzeti menekülés megkönnyítése érdekében az edzőeszköz minimális helye: 600 mm az egyik oldalon és 600 mm az edzőeszköz mögött vagy előtt.
20. A helytelen vagy túlzott edzés sérülést okozhat.
21. Használja ezt a terméket a kézikönyvben leírtak szerint. Az edzés előtt melegítsen be teljesen.

22. A lovaglás során szükség szerint tartsa hidratált testét.
23. Az előzetes edzettségi szint megállapítása és az orvos által aláírt orvosi igazolás nélkül soha ne űzzen nagy sebességű vagy nagy intenzitású sportokat. Mielőtt bármilyen nagy intenzitású rövid sprintet megkísérelne, figyeljen a testállapokra és a testtartásra, és alkalmazzon szabályozható sebességet.
24. Ha bármilyen kellemetlen érzés, például szédülés vagy mellkasi fájdalom jelentkezik edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést, és menjen kórházba kivizsgálásra.
25. Terhesek vagy magas vérnyomásban szenvedők, szívbetegek, lumbalis spondylosisban szenvedők vagy mozgáskorlátozottak nem használhatják ezt a terméket orvosi engedély nélkül.
26. A felhasználó súlya nem haladhatja meg a maximális terhelést.
27. Rendszeresen végezzen megelőző karbantartást

Összeszerelési útmutató - Tartozéklista

1. Lépés: Tartozékok ellenőrzése

Szám	Név	Mennyiség	Kinézet
1	Keret	1	
2	Első cső	1	
3	Hátsó cső	1	
4	Pedálok (jobb/bal)	1	
5	Kéztartó kar	1	
6	Tablet/Mobiltelefon tartó	1	
7	Fő cső	1	

8	Kartámasz tartó szerelvény	1	 2×Hexagon socket flat round head screws M6×12
9	Dekorációs borítás	1	
10	Lapos távtartó D8	4	
11	Szállítócsavar M8×45	4	
12	Hatszögletű fedőanya M8	4	
13	Hatlapfejű lapos kerek fejű csavar M6×12	2	
14	Hatlapfejű, lapos, kerek fejű csavar M6×25	3	
15	Ülés	1	
16	Ülésoszlop	1	
17	AA elem	2	
18	Első oszlop gomb	1	
19	Hátsó oszlop gomb	1	
20	Kulacstartó	1	
21	Használati utasítás	1	

Tartozék lista (Szerszámok)

Szám	Név	Mennyiség	Kinézet
A	L-alakú imbuszkulcs 4#	1	
B	L alakú keresztfejű imbuszkulcs 6#	1	
C	Nyitott végű csavarkulcs	1	

*Az összeszerelés megkönnyítése érdekében egyes tartozékokat a házra szállítás előtt felszereltek.

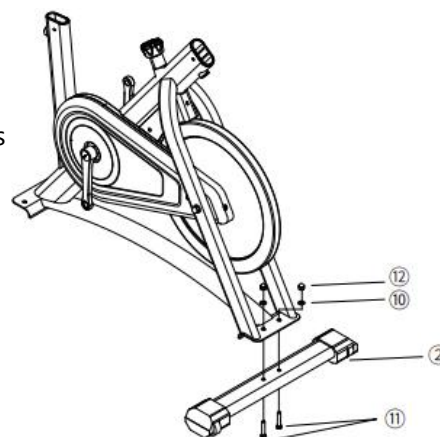
Összeszerelési Útmutató

2. Lépés: Alsó cső felszerelése

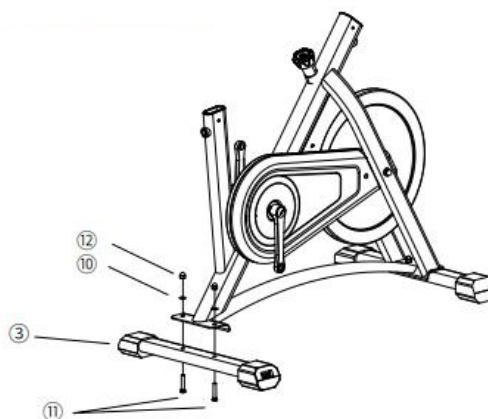
1. Igazítsa az elülső cső furatait ② a keret alján lévő lyukakhoz ①, csavarja be a kocsicsavart (M8×45) ⑪ az első cső alja felől, hogy az elülső csövet az elülső oszlop aljához csatlakoztassa, majd a felső végén csavarja be a D8 lapos távtartót ⑩ a ⑫ hatlapú záróanyával, majd csavarja fel az M8-as végét a csavarkulcsot (C) használva.



Nyitottvégű csavarkulcs



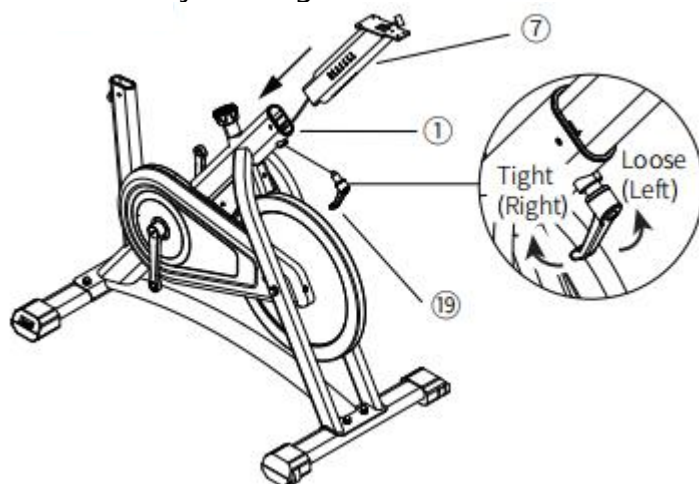
1. Igazítsa a hátsó cső furatait ③ a keret alján lévő lyukakhoz ①, csavarja be a kocsicsavart (M8×45) ⑪ az elülső cső alja felől, hogy az első csövet az elülső oszlop aljához csatlakoztassa, majd a felső végén csavarja be a lapos D8 távtartót ⑩ egy hatlapú fedőanyával, majd ⑫ rögzítse, majd csavarja fel.



Összeszerelési Útmutató

3. Lépés: A felső cső felszerelése

1. A képen látható módon először vezesse át az elektronikus mérővezetékét a fejcsövön ⑦; 2. Igazítsa a fejcsövet ⑦ a keret nyílásához ①, helyezze be a keretbe, és állítsa be a kívánt helyzetbe. Győződjön meg arról, hogy a skála egy vonalba esik a cső felső felületével, és bepattan a nyílásba. Ezután csavarja be az elülső oszlop gombját (még ne húzza meg), óvatosan húzza fel és le az oszlopot, hogy a rugó automatikusan visszatérjen (a "kattanó" hang azt jelzi, hogy a gomb becsúszott az oszlop furatába). Végül húzza meg a gombot jobbra, amíg teljesen rögzül.



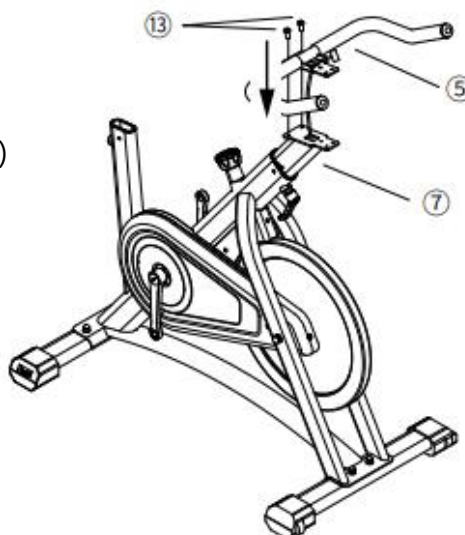
A fejcső felszerelésekor állítsa be a gombot addig, amíg a fejcső ⑦ be nem helyezhető, húzza ki és tartsa.
(C)

1. Vegyen ki 2 db hatlapfejű, lapos, kerek fejű csavart (M6×12)⑬ a cipzárás táskából;

2. Először vezesse át az elektronikus mérő vezetékét a kormány szerelvényen ⑤, majd igazítsa a fejcső ⑦ és a kormány szerelvény ⑤ csatlakozásánál lévő lyukat, végül forgassa el a hatlapfejű, lapos, kerek fejű csavarokat (M6 × 12)⑬ a nyíl irányába, és használja az L-alakú hatlapfejű csavarkulcsot a 4#(A) csavarhúzáshoz.

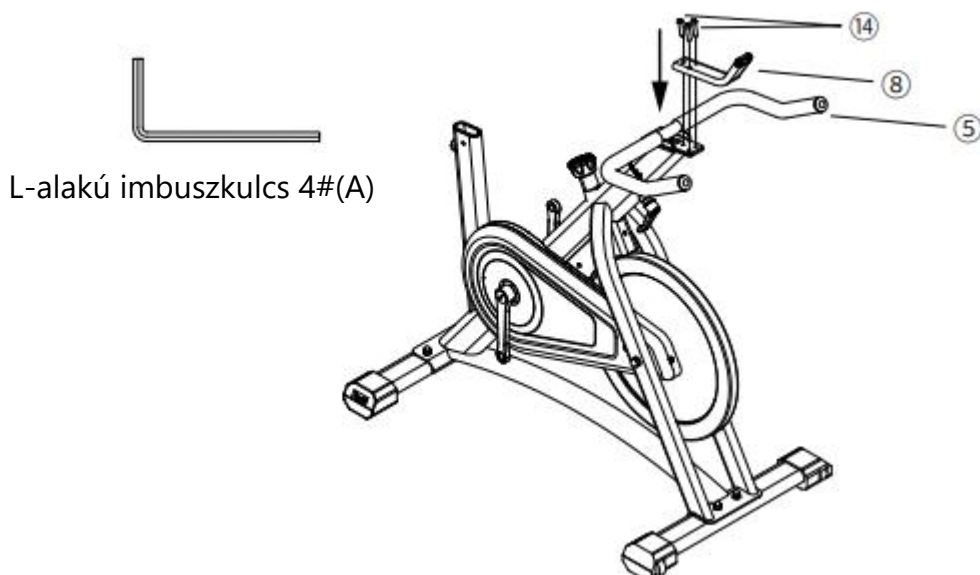


L-alakú imbuszkulcs 4#(A)

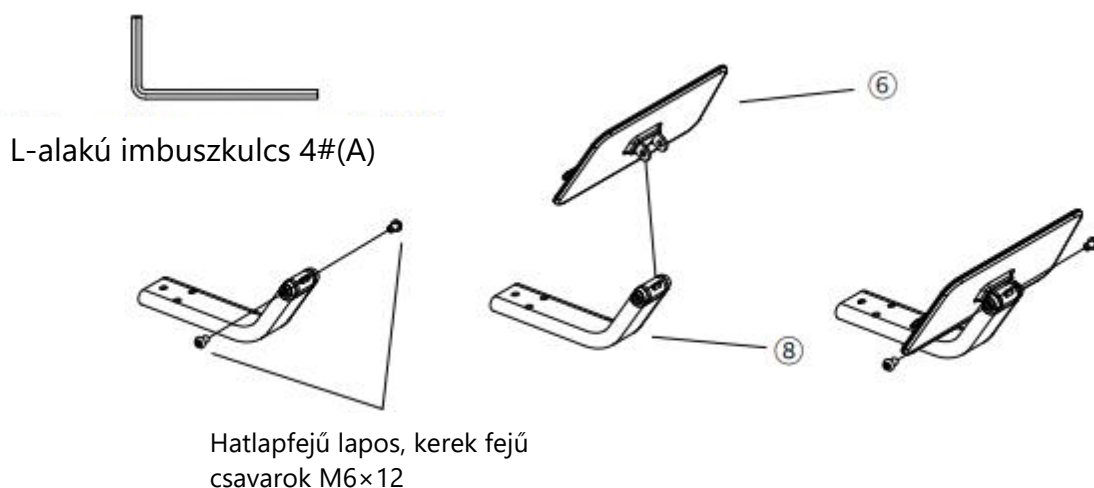


Összeszerelési Útmutató

2. Igazítsa a kartámasz támasztó egységet ⑧ a kormányszerelvény furatához ⑤, helyezze be a 3 hatlapfejű, lapos, kerek fejű csavart (M6×25) ⑭ a nyíl irányába, és húzza meg a 4#(A) L-alakú hatlapfejű csavarkulcsot.

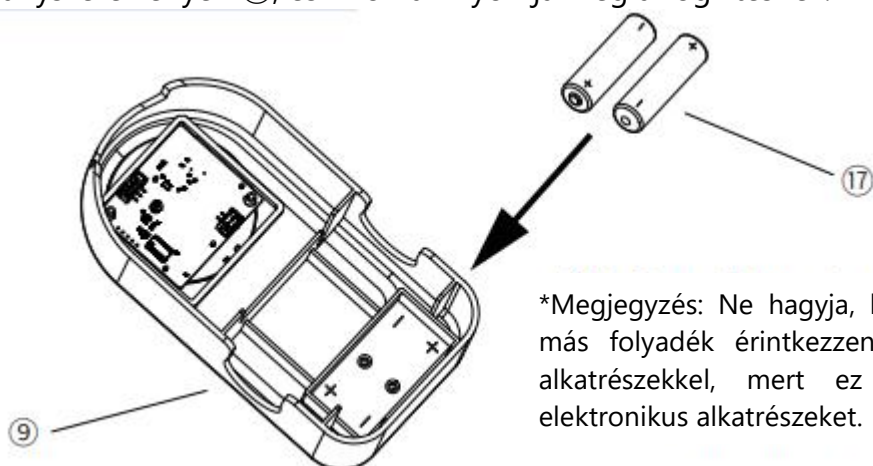


1. Távolítsa el a két hatlapfejű, lapos, kerek fejű csavart (M6×12), amelyeket előre szereltek a kartámasz tartószerkezetre ⑧ az L-alakú imbuszkulccsal 4#(B).
2. Helyezze be a táblagép (mobiltelefon) tartót ⑥ a kormányszerelvény nyílásába ⑤, kézzel rögzítse a hatlapfejű, lapos, kerek fejű csavarokat (M6×12) a lyukakba, és rögzítse őket az L-alakú imbuszkulccsal 4#(B).

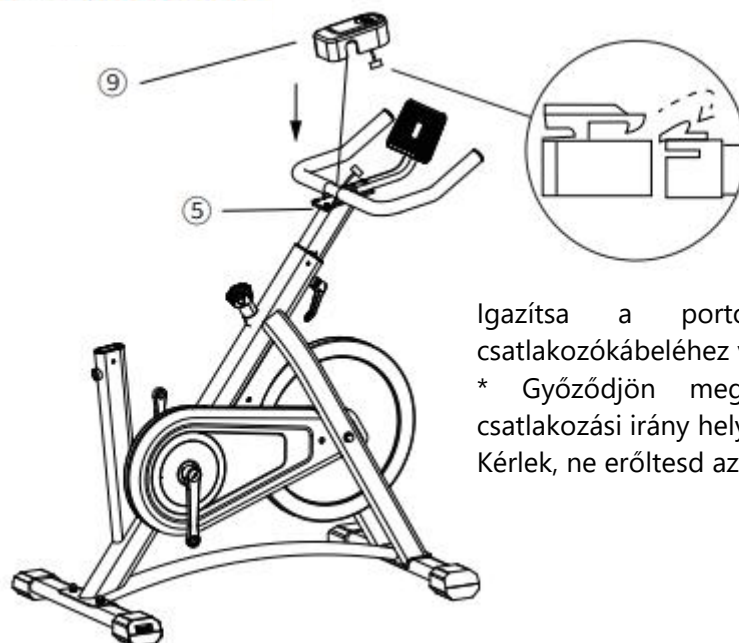


Összeszerelési Útmutató

1. Igazítsa az akkumulátort ⑰ a kártyanyílás pozitív és negatív pólusához, helyezze be az akkumulátornyílásba, majd rögzítse az akkumulátor fedelét a beszerelés befejezéséhez. Ha ki kell cserélni az elemet, távolítsa el a díszburkolatot ⑨, vegye ki a régi elemet, igazítsa az új akkumulátor pozitív és negatív pólusait a kártyanyílás pozitív és negatív pólusaihoz, helyezze be az akkumulátornyílásba, majd csavarja be a díszburkolatot ⑨ a kormányszerelvényen ⑤, és finoman nyomja meg a rögzítéshez.



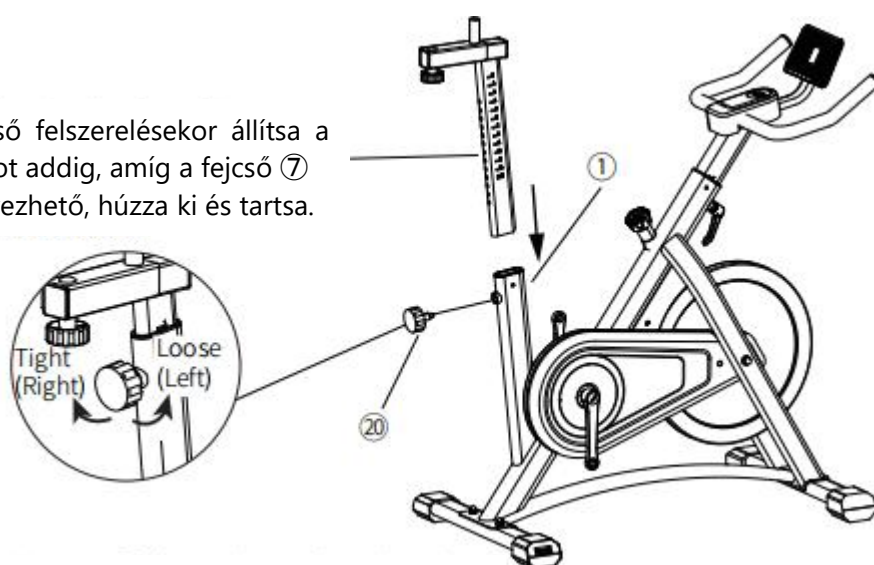
1. Illeszse be az elektronikus mérőkábel csatlakozóját a díszburkolat csatlakozójába ⑨, majd rögzítse a díszburkolatot ⑨ a kormányszerelvényen ⑤, és óvatosan nyomja meg a rögzítéshez.



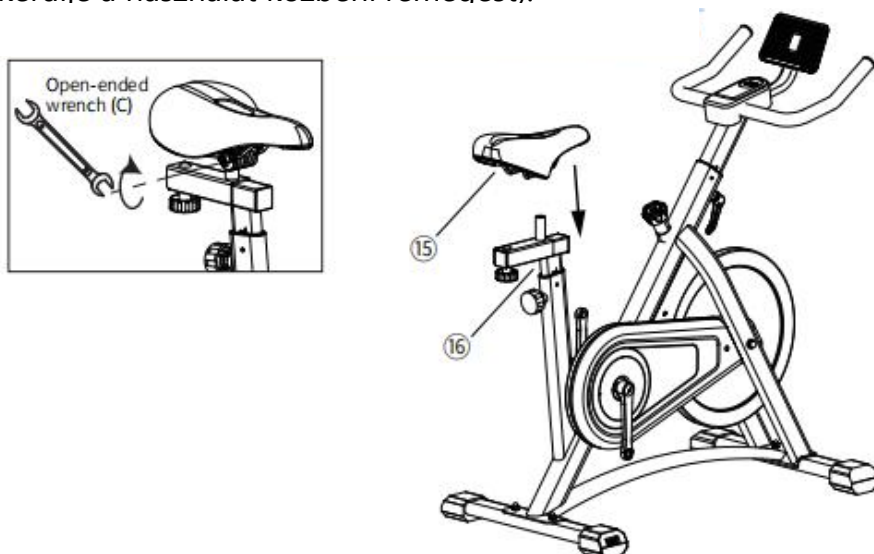
Összeszerelési Útmutató

1. Igazítsa az nyeregcsövet a keret nyílásához ①, helyezze be a keretbe, és állítsa be a kívánt helyzetbe. Győződjön meg arról, hogy a skála egy vonalba esik a cső felső felületével, és bepattan a nyílásba. Csavarja be a hátsó oszlop gombot (még ne húzza meg), óvatosan húzza fel és le az oszlopot, hogy a rugó automatikusan visszatérjen ("kattanó" hang jelzi, hogy a gomb becsúszott az oszlop furatába) Végül húzza meg a gombot jobbra, amíg teljesen rögzítésre nem kerül.

A fejsző felszerelésekor állítsa a gombot addig, amíg a fejsző ⑦ behelyezhető, húzza ki és tartsa.



2. Távolítsa el az ülést ⑮ az önzáró zsákból;
3. Helyezze be az ülést ⑮ az ülésrúd lyukába ⑯, nyomja le az ülés párná fejét a kezével, és állítsa be kényelmesebb szögbe (ajánlott az ülés párná fejét úgy állítani, hogy kissé lefelé döntsön), és a (C) villáskulccsal rögzítse a két anyát a bal és jobb oldali ívben (ellenőrizze, hogy az ülés megfelelően rögzítve van-e, hogy elkerülje a használat közbeni remegést).



Összeszerelési Útmutató

1. Vegye ki a pedálokat a csomagból.
2. Különböztesse meg a bal és a jobb pedált. A jobb oldali pedál kék „R” jelzésű, a bal pedál pedig piros „L” jelzéssel (**Ügyeljen a bal és jobb pedálok megkülönböztetésére. Ha nem megfelelően vannak felszerelve, a hajtókar menetei megsérülnek!**)
3. Álljon az ülés mögé, és nézzen a kormány felé. Szerelje fel a jobb oldali pedált a jobb hajtókarra, és győződjön meg arról, hogy a pedál függőlegesen áll a hajtókar rögzítőnyílásához képest. Használjon egy villáskulcsot (C) a fej irányába történő rögzítéséhez. Szerelje fel a bal pedált a bal hajtókarra, és győződjön meg arról, hogy a pedál függőlegesen áll a hajtókar rögzítőnyílásához képest.

Használjon egy villáskulcsot (C) a fej irányába történő rögzítéséhez.

Megjegyzés: A beszerelés során a hajtókaron lévő piros jelzést a pedálon lévő piros jelzésnek, a hajtókar kék jelzését pedig a pedál kék jelzésének kell megfelelnie.

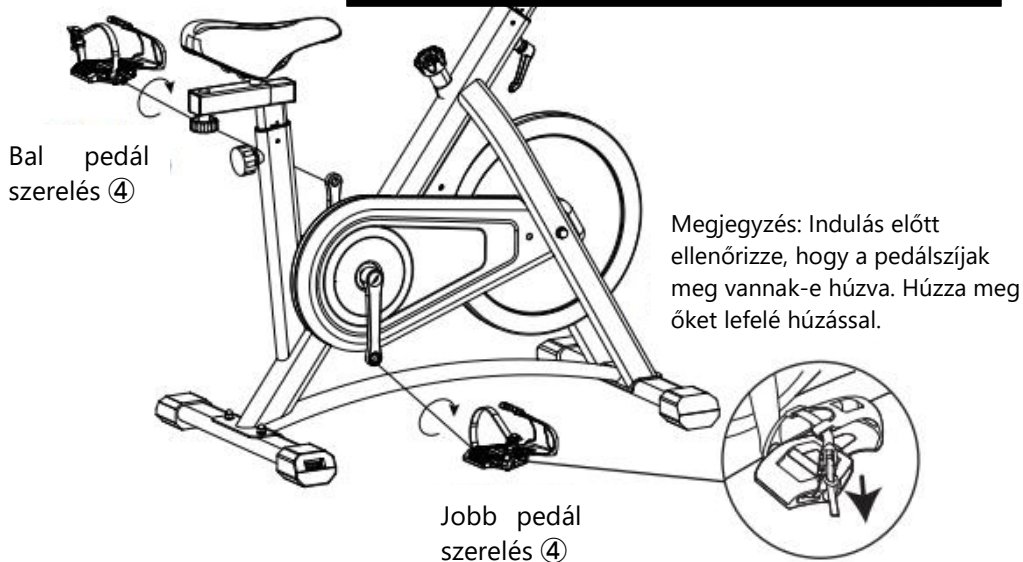
Ne keverje össze őket!

Először kézzel csavarja be a pedált a hajtókarba, majd húzza meg a pedálszerelvényeket bal/jobbra ④ a villáskulccsal (C). (Megjegyzés: A bal és a jobb pedál meghúzási irányai a fej irányába mutatnak.)



Nyitottvégű csavarkulcs (C)

Először kézzel csavarja be a pedált a hajtókarba, majd húzza meg a pedálszerelvényeket bal/jobbra ④ a villáskulccsal (C). (Megjegyzés: A bal és a jobb pedál meghúzási irányai a fej irányába mutatnak.)

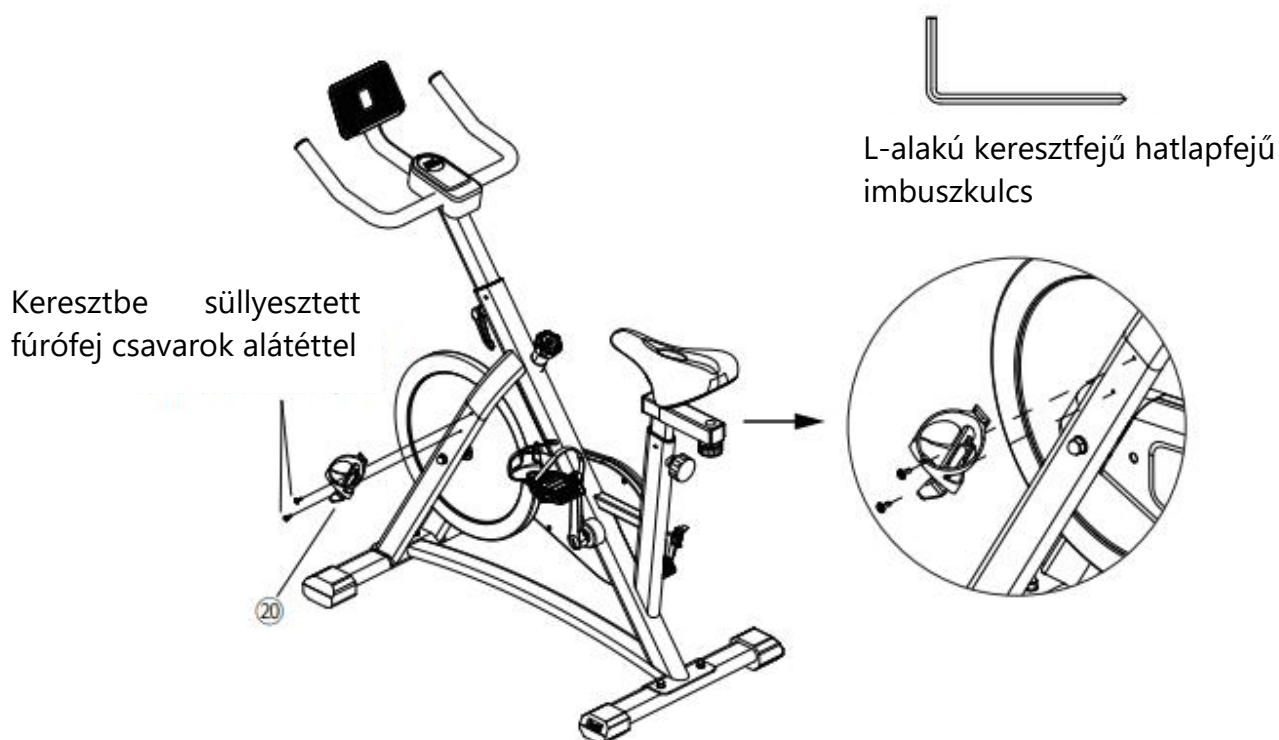


Biztonsági tippek: A hátramenet nem ajánlott, mert valószínűleg meglazul a pedál. A hátramenet után ellenőrizze, hogy a pedálok reteszelve vannak-e, hogy elkerülje a laza pedálok miatti biztonsági problémákat.

Összeszerelési Útmutató

10. Lépés: A palacktartó felszerelése

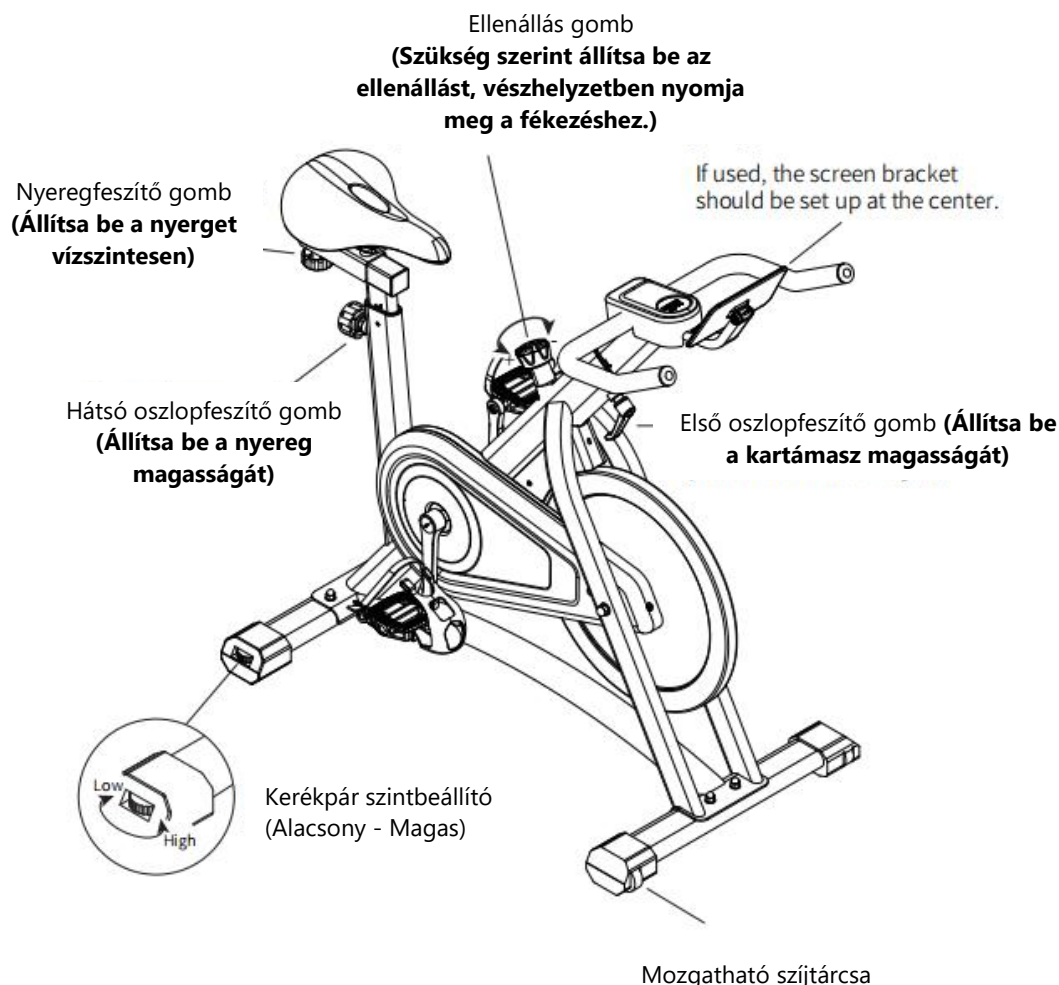
1. Használja az L-alakú keresztfejű hatlapfejű imbuszkulcsot 6#(B), hogy először eltávolítsa a két keresztben süllyesztett fűrőfej-csavart a kereten ① előre rögzített alátétekkel;
2. Igazítsa a két keresztben süllyesztett fűrőfej-csavart alátétekkel a palacktartó②0 és a keret① furataihoz;
3. Végül húzza meg a két keresztben süllyesztett fűrőfej csavart párnákkal a mellékelt L-alakú keresztfejű hatlapfejű imbuszkulccsal 6#(B)



Biztonsági tippek:

Kérjük, használat előtt állítsa be a kerékpárt saját körülményei szerint; és húzza meg a kerékpár rögzítő gombját.

Telepítési útmutató (csak tájékoztató jellegű, az aktuális terméktől függően)



Nyilatkozat:

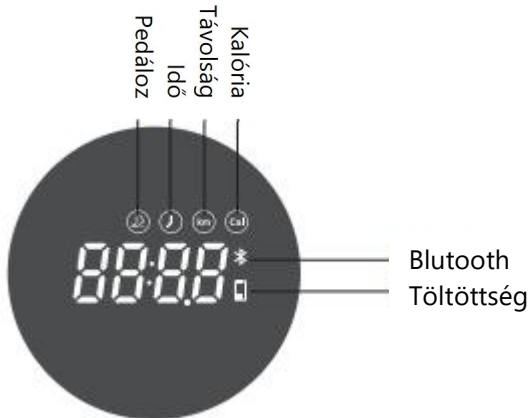
Ez a kézikönyv a lehető legnagyobb mértékben tartalmazza a funkcionális bevezetést és a kezelési utasításokat, amennyire csak nyomtatva lehetséges.

A hardver és a szoftver folyamatos fejlesztésével, valamint a tervezés optimalizálásával ez a kézikönyv összeegyeztethetetlen lehet a megvásárolt termékkel.

Bármilyen megjelenési, felületi és színbeli eltérés esetén a tényleges termék az irányadó.

Első használat (LED kijelző használati útmutató)

A LED kijelző utasításai:



A LED kijelző használati útmutatója:



Kikapcsolás



1. Tekerjen egy kört a kerékpáron a bekapcsoláshoz, és lépjen be a készenléti interfészbe (Automatikusan kikapcsol 30 másodperccel a meáállás után.)

Pedálozási gyakoriság oldal

Idő oldal

Távolság oldal



2. Tekerjen három kört 4,5 másodperc alatt készenléti állapotban, a kijelző mozgási állapotba ugrik, felváltva megjelenítve a pedálozás gyakoriságát, az edzésidőt és a kilométeradatokat;

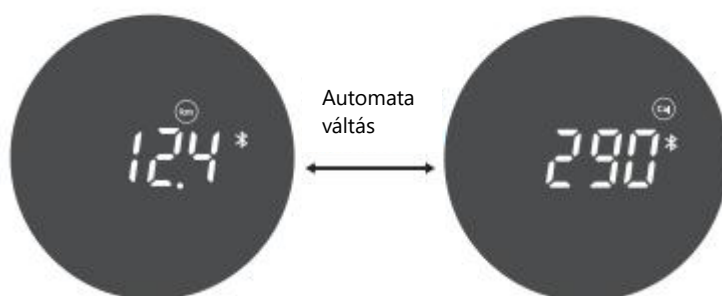
3. Állítsa le a gyakorlatot mozgó állapotból, hogy 5S szünet állapotba lépjen; a kijelző felület az idő interfészre ugrik;

4. Folytassa a kerékpározást szünet állapotban, hogy a kerékpárt mozgási állapotba állítsa;

5. Ha a kerékpár 60S-ig szünet módban marad, akkor beírja az adatokat az összefoglaló felületre.

Első használat (LED kijelző használati útmutató)

A LED kijelző utasításai:



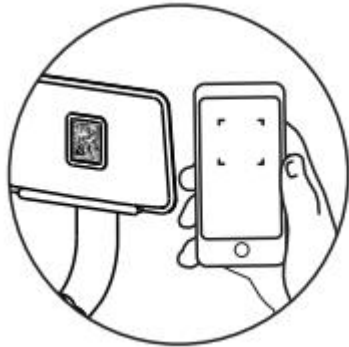
Az adatelszámolási interfészek befejezik a kijelzőt Ikon megjelenítés:
15S után és készenléti módba kapcsol, majd 30S-ben leállítja a kerékpárt.

Ikon megjelenítés:

Bluetooth ikon: Bluetooth csatlakoztatva, az ikon mindig be van kapcsolva; A Bluetooth nincs csatlakoztatva, az ikon villog. Alacsony akkumulátor: az akkumulátor ikon a digitális csövön pirosan villog.

Első használat

Szkennelje be a QR kódot, hogy letölthesse a YESOUL FITNESS APP-ot



APP telepítés és regisztráció

Olvassa be a QR-kódot a kerékpáron az APP letöltéséhez és a fiók regisztrálásához.

A regisztráció után adja meg a kerékpáros tanfolyamot az APP-ban. Az első használatnál kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a kerékpár csatlakoztatásához. Későbbi használatához, egyszerűen csak kezdjen el pedálozni, majd nyissa meg az edzésmódot vagy kurzust az alkalmazásban az automatikus csatlakozáshoz.

Amikor először csatlakoztatja az APP-t a kerékpárhoz, győződjön meg arról, hogy a Bluetooth a mobiltelefon/táblagépen be van kapcsolva és nincs más eszközhöz csatlakoztatva.

APP óvintézkedések

Az első csatlakozás után az APP automatikusan illeszkedik a kerékpárhoz. A későbbiekben csak kezdje el tekerni a kerékpárt.

A kerékpár nem támogatja több mobiltelefon egyidejű csatlakoztatását.

A termék használata előtt győződjön meg arról, hogy más felhasználók nem csatlakoznak a kerékpárhoz.

A kerékpár a megállás után 10 perccel lekapcsol.

A YESOUL FITNESS APP-val való kapcsolat mellett a Bluetooth a Kinomap és Zwift szoftverrel is csatlakoztatható.

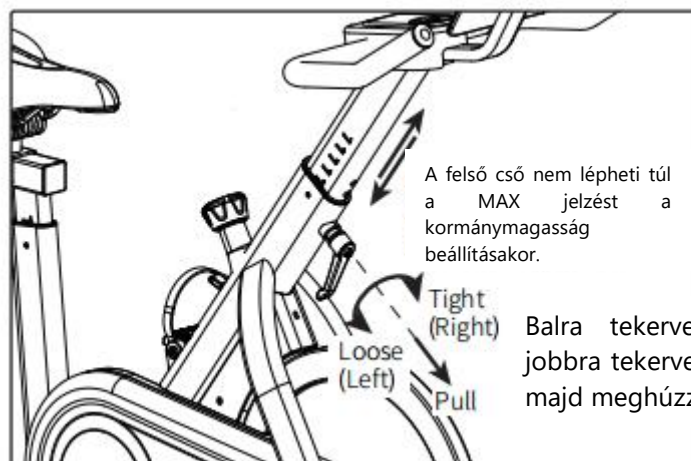


*A szoftverfrissítések miatt a tényleges termék lesz az irányadó.

Hogyan állítsuk be a kerékpárt

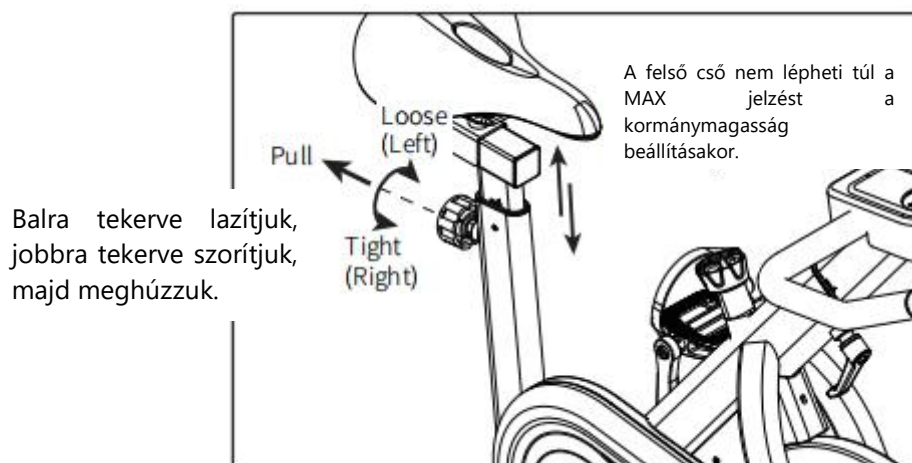
1. Kormánymagasság állítás:

Forgassa el az elülső oszlop gombot balra 4-5 fordulattal egy kézzel, húzza ki és tartsa. Másik kezével tartsa és emelje fel (vagy nyomja le) a kormányt a kívánt pozícióba, majd engedje el a gombot, óvatosan húzza fel és le az oszlopot, hogy a rugó automatikusan visszaálljon (a „kattanó” hang azt jelzi, hogy a gomb becsúszott az oszlop nyílásába) Végül forgassa el a gombot jobbra a legszorosabb helyzetbe.



2. Nyeregmagasság beállítása:

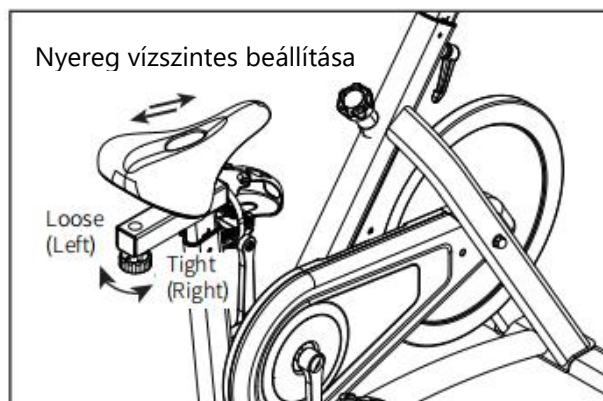
Egy kézzel forgassa el balra az elülső oszlop gombot 4-5 ütésig. Húzza ki és tartsa meg. Másik kezével tartsa és emelje fel (vagy nyomja le) a kormányt a kívánt helyzetbe, majd engedje el a gombot, óvatosan húzza fel és le az oszlopot, hogy a rugó automatikusan visszaálljon (a „kattanó hang azt jelzi, hogy a gomb becsúszott az oszlop nyílásába) Végül forgassa el a gombot jobbra a legszorosabb helyzetbe.



Hogyan állítsuk be a kerékpárt

3. A nyereg vízszintes beállítása:

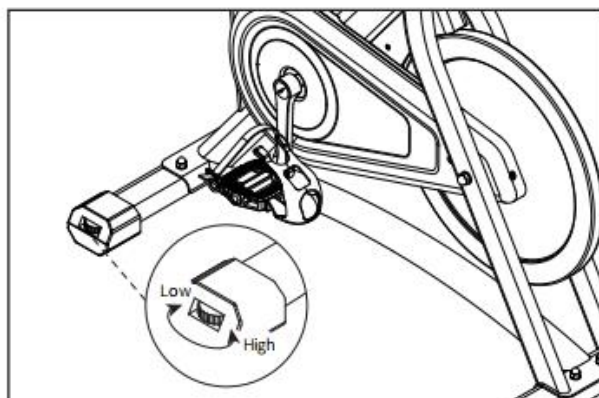
Lazítsa meg a gombot a nyereg alatt, csúsztassa a nyeret előre-hátra a kívánt pozícióba, és szorosan húzza meg a gombot.



4. Kerékpárszint állítás

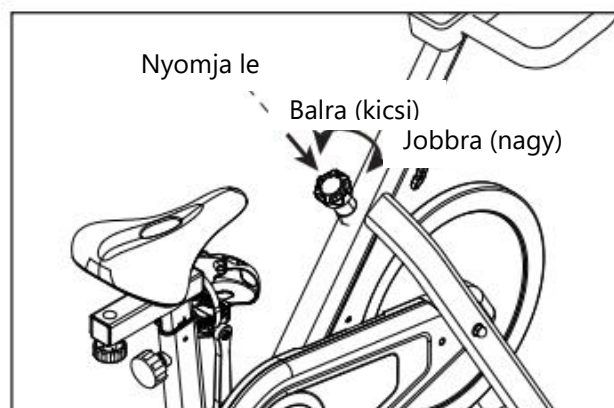
Az első és a hátsó pedálcsovek alján két állítólap található.

Csavarja be ezeket a betéteket, amíg a kerékpár már nem tud megremegni.



5. Gomb beállítása:

Ha nem használja, fordítsa a gombot jobbra lefelé a rögzítéshez. Menet közben forgassa a gombot balra felfelé hogy kioldja a gombot (a gombot balra és jobbra forgatva állíthatja be az ellenállást a kerékpározás igényei szerint). Vészhelyzeti fékezéskor vagy mozgás megállítása esetén nyomja le teljesen a gombot, amíg meg nem áll a kerékpár.



Megjegyzés: Az ellenállásként használt gyapjúfilcnak idővel bizonyos szaga lesz, ami normális.

Hogyan határozzuk meg a helyes tartást kerékpározáshoz

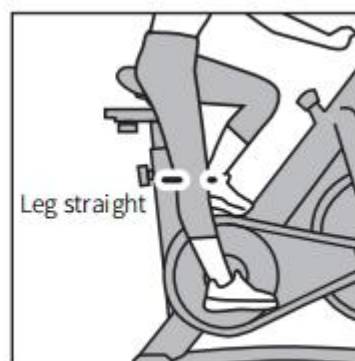
1. A nyereg helyes helyzetének beállítása

Nyeregmagasság

Tegye össze a lábakat, álljon a nyereg egyik oldalára, és állítsa a nyeret csípőmagasságra (1. ábra), majd üljön fel a nyeregre, lépjen a pedálokra kicsit erőltetetten, amíg 6 óránál az meg nem áll, és a lábat teljesen ki tudja nyújtani.



Csípőízület
(1. ábra)

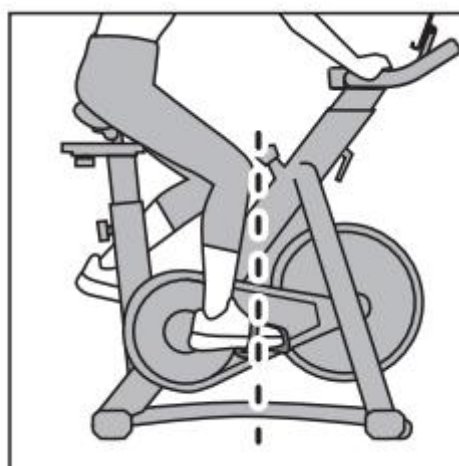


Láb egyenes
(2. ábra)

A nyereg vízszintes helyzete

Illessze a jobb lábát a lábszíjba, és lépjen a pedálokra, amíg a jobb pedál 3 órához nem kerül, és a térdízület elülső oldala a pedállal egy függőleges irányba nem kerül, azaz a nyereg a megfelelő pozícióba kerül (3. ábra).

3 óra: a jobb hajtókar a megfelelő irányban párhuzamos a padlóval



3. ábra

Hogyan határozzuk meg a helyes tartást kerékpározáshoz

2. Megfelelő kormánymagasság beállítása

Minden felhasználó beállíthatja a megfelelő kormánymagasságot testmagassága és vezetési tapasztalata alapján.

Javaslat: A kormánynak valamivel magasabbnak kell lennie, mint a nyereg az új felhasználók számára (1. ábra), és egy szintben kell lennie a nyereggel, vagy kissé alacsonyabban, a tapasztalt felhasználók részére (2. ábra).

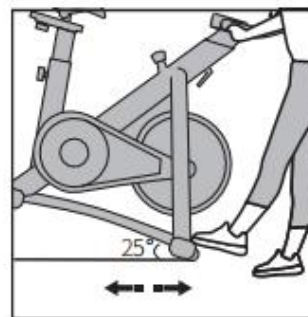
Az ágyéki izomfeszültségnek és az ágyéki spondylosisnak kitett felhasználók az orvosok beleegyezésével kerékpározhatnak. Javasoljuk, hogy a kormányt magasabb helyzetbe állítsa. A kartámasz lenyomásával a lábcső több mint 25°-kal megemelkedik, és a mozgó szíjtárcsával húzza a dinamikus kerékpárt (3. ábra).



(1. ábra)



(2. ábra)



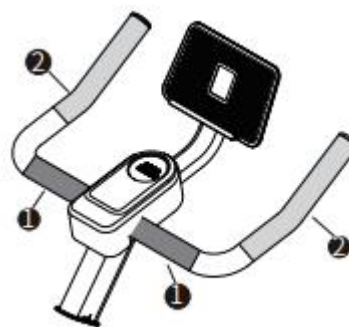
(3. ábra)

3. A kerékpár fogantyújának elrendezése

Menet közben az edzők megmutatják a megfelelő kézállásokat, azaz a kormány megfelelő részeit, az alábbiak szerint.

1 Kézhelyzet 1

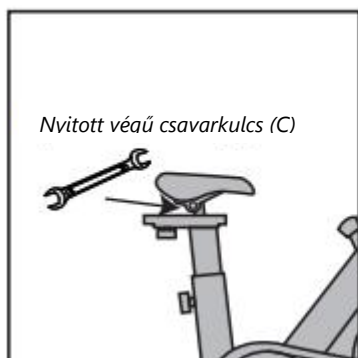
2 Kézhelyzet 2



Ülőpárna dőlésszögének beállítása

1. Az ülőpárna dőlésszögének beállítása

Enyhén lazítson meg két anyát (1. ábra) az ülőpárna bal és jobb alján a villáskulccsal (C), és nyomja be az ülőpárna elülső részét egy kényelmes szögbe. Ajánlott az ülőpárna beállításához addig nyomni, amíg az elülső része egy fokkal lejjebb nem kerül), majd húzza meg az alsó két anyát.



(1. ábra)



(2. ábra)

Javaslat: Ez a betét enyhén leengedhető, ha menet közben bármilyen csípő kényelmetlenséget érez.

