



**Banc de musculation inclinable multifonctions -  
Modèle Alpha  
Référence : SNT006**



**IMPORTANT: Merci de prendre connaissance de ce manuel avant toute utilisation.**

## **Cher client:**

Merci d'avoir choisi notre produit. Il est important de lire ce manuel en entier avant d'utiliser l'équipement

## **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

Veillez noter ce qui suit avant d'assembler et d'utiliser l'équipement.

- Veuillez suivre les instructions;
- Veuillez vérifier si tous les boulons et les pièces de connexion de l'équipement sont verrouillés avant utilisation afin d'assurer la sécurité des utilisateurs;
- Ne pas exposer l'équipement à des endroits humides, ce qui entraînerait une défaillance.
- Veuillez placer les pièces sur un tapis (caoutchouc ou bois) lors de l'assemblage, pour éviter les salissures;
- Avant l'exercice, assurez-vous qu'aucun autre objet n'est placé à moins de 2 mètres autour de l'équipement;
- Nettoyez-le uniquement avec un chiffon humide, pas avec nettoyeurs à base de solvants et notez également après chaque exercice que vous devez essuyer la transpiration de l'équipement;
- Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice. Il vous donnera un maximum d'information (y compris le pouls, les watts, la durée, etc.) afin que vous puissiez vous exercer et obtenir des informations précises. Remarque: Cet appareil ne convient pas à un usage thérapeutique.

- La maintenance ne peut être faite qu'en utilisant les accessoires d'origine fournis par l'usine;
- Cette machine ne peut être utilisée que par une personne à la fois.
- Il faut toujours porter des vêtements de sport et des chaussures de sport adaptés lors de l'exercice;
- Si vous vous sentez faible, étourdi ou éprouvez de la douleur pendant l'exercice, arrêtez-vous et consultez votre médecin;
- Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent utiliser l'appareil que lorsqu'ils sont sous tutelle;
- La conception de ce produit vous permet d'ajuster la résistance afin d'ajuster l'intensité du mouvement, et peut être ajustée d'avant en arrière (niveau facile à difficile) pour sélectionner la résistance appropriée;
- La capacité de poids maximum de ce produit est de 100 kilos;
- Cet équipement est conçu pour une utilisation en intérieur uniquement!

**ATTENTION: TOUTES LES VIS ET LES ÉCROUS DOIVENT ÊTRE SERRÉS AVANT L'EXERCICE**

**ASTUCE:VOUS POUVEZ TOURNER LE BOUCHON DU TUBE AVANT POUR FACILITER LE DÉPLACEMENT DE L'ÉQUIPEMENT**

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Avant de commencer le montage:

- Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour de la machine avant de l'assembler.
- Assurez-vous d'avoir les bons outils
- Vérifiez les pièces et le matériel.

## **Étape 1:**

Emboitez le pied et le support ensemble à l'aide des vis de maintien.

Serrez bien avec la clé à molette.



### Étape 2:

Connectez le plateau au support avec le verrou.



### Étape 3:

Ouvrez le cadre principal et fixez le avec le verrou.



#### Étape 4:

Verrouillez ensuite le support au cadre principal.



#### Étape 5:

Assemblez les poignets au support. Serrez les à l'aide de la manivelle.



**Étape 6:**  
Installez le marchepied au pied de  
l'appareil.





**SYNERFIT**®

Copyright Synerfit ©. All Rights Reserved.  
ILAN DIFFUSION | 38110 DOLOMIEU | FRANCE  
[www.synerfit.eu](http://www.synerfit.eu)

*Synerfit est une marque enregistrée par ILAN DIFFUSION SARL.  
Produits importés par ILAN DIFFUSION SARL. Fabriqué en Chine.  
Synerfit is registered by ILAN DIFFUSION SARL.  
Imported by ILAN DIFFUSION SARL.  
Made in China.*



*Merci de recycler cet emballage !  
Please recycle the package. Thanks !*