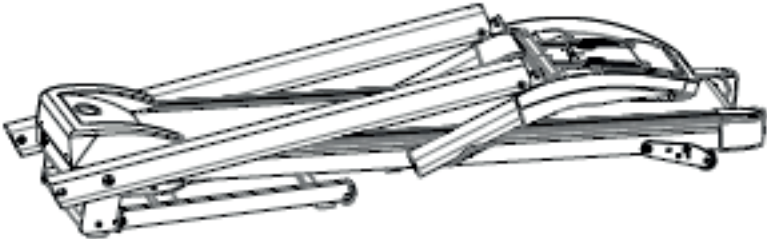
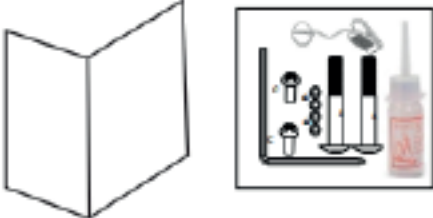
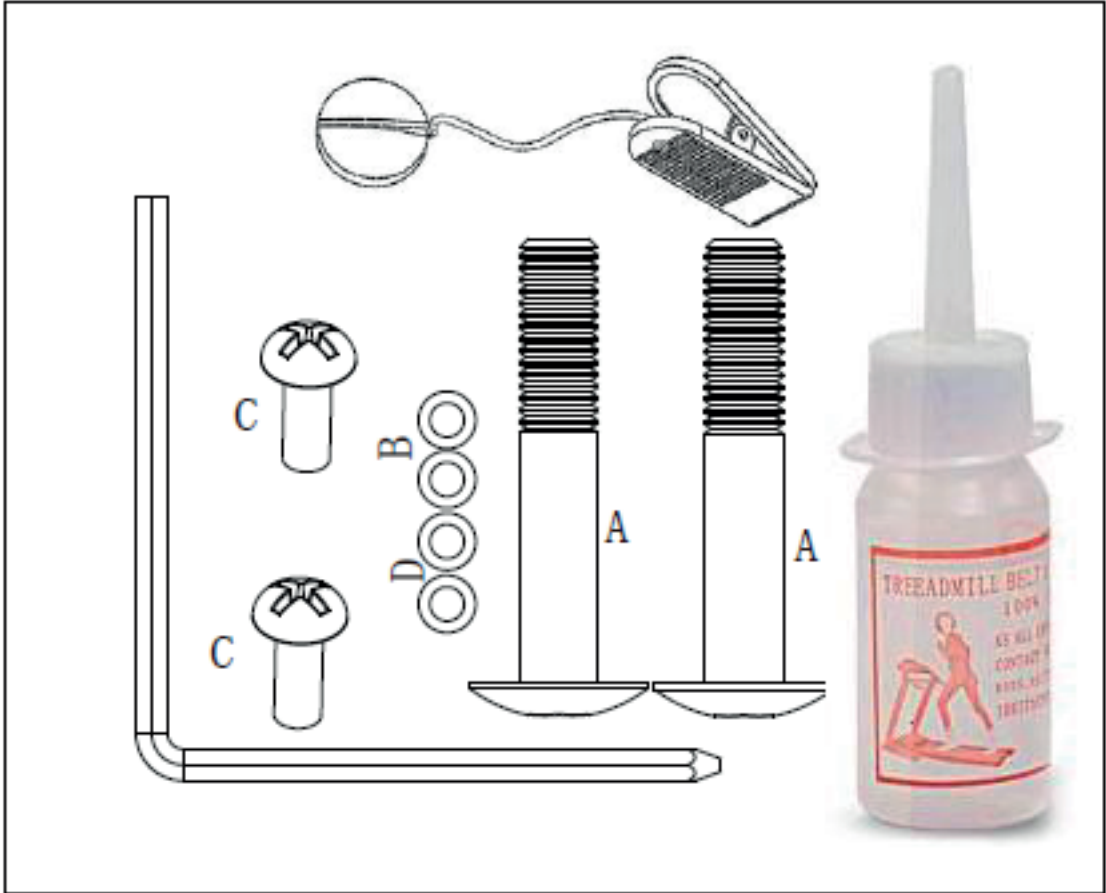




Manuel d'utilisation  
Tapis de course Synerfit - 2.0CV - 14km/h  
Modèle Gazelle

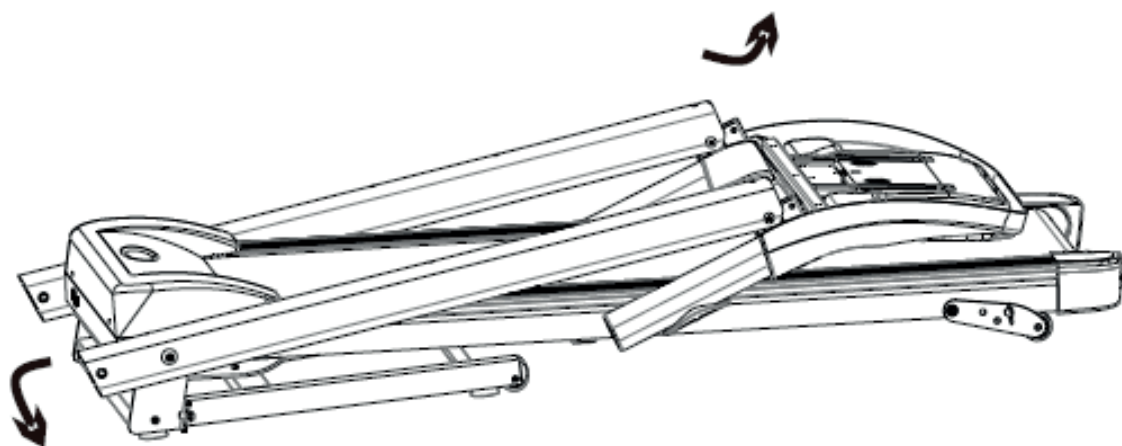
<p>Structure</p>	
<p>Visserie Manuel d'utilisation</p>	

Visserie



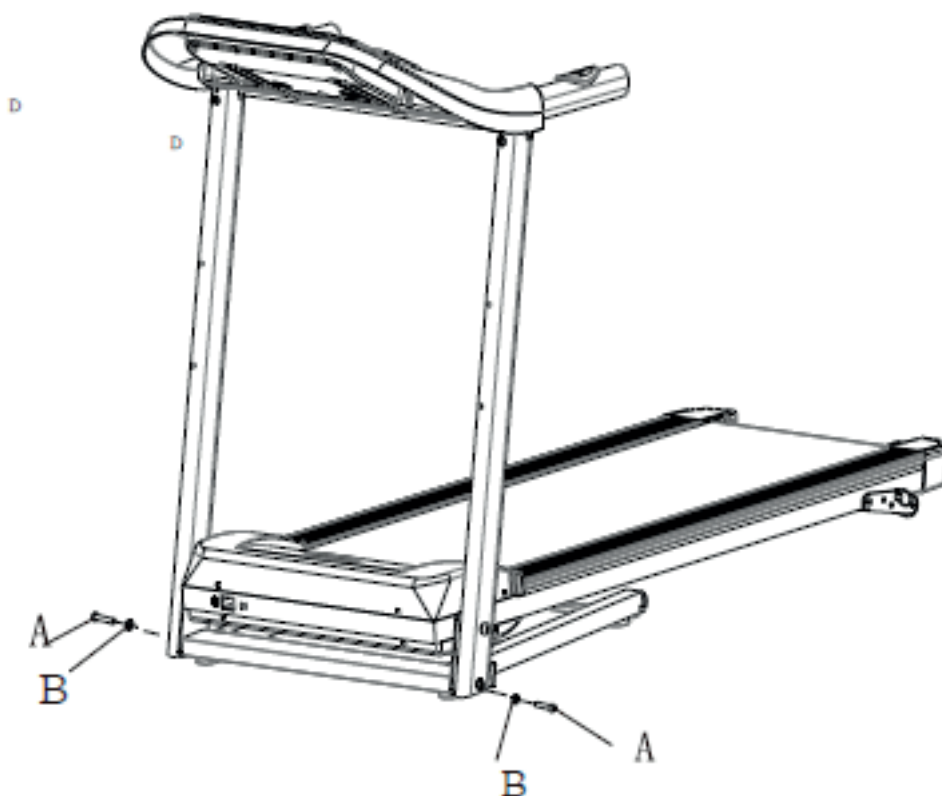
## Etape 1 : Ouvrir le cadre

1. Sortez délicatement le tapis du carton et déposez-le sur le sol.
2. Dépliez-le en respectant le sens des flèches sur le schéma ci-dessous.



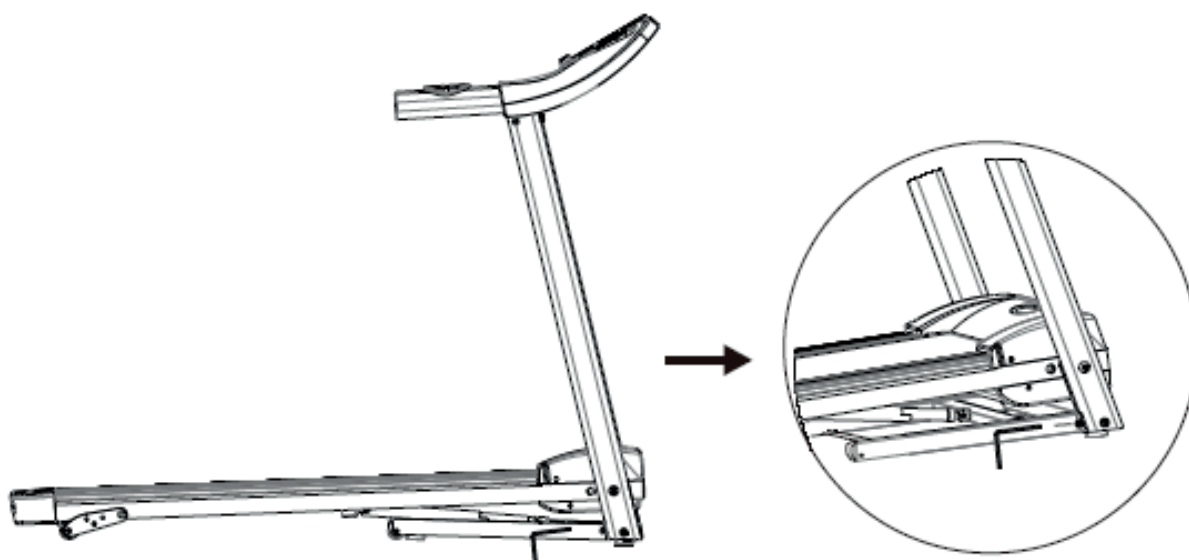
## Etape 2 : Assemblage

1. La colonne est connectée à la base. Ajustez la structure pour que les trous correspondent afin de pouvoir y insérer les pièces A et B nécessaires, comme indiqué sur le schéma ci-dessous.

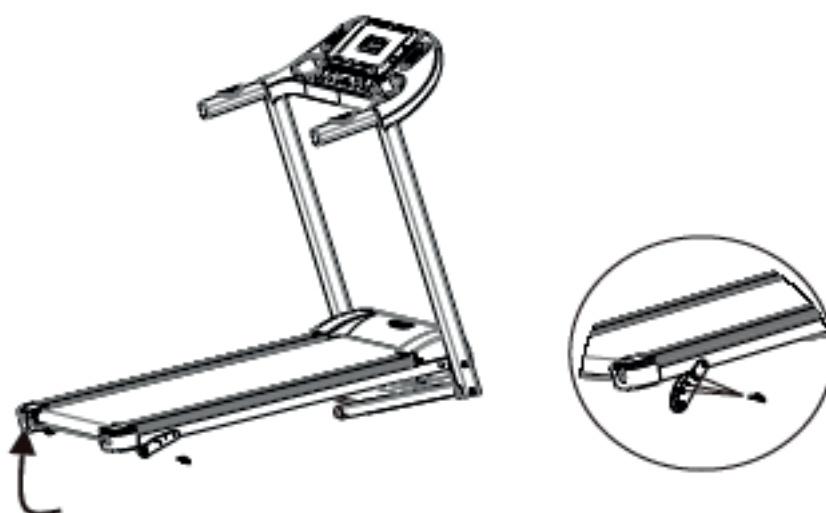


2. Relevez la tablette et fixez-la à l'aide des pièces C et D.

Veillez à bien serrer toutes les vis à l'aide de la clé fournie.



Insérez la pièce de sécurité comme indiqué sur le schéma ci-dessous. Le produit dispose aussi d'une fonction MP3 pour pouvoir connecter votre téléphone à l'aide d'un câble et écouter votre musique.



## Pliage et dépliage

Pliage		Relevez le tapis à l'endroit indiqué par la flèche.
Dépliage		Appuyez sur le bas avec votre pied et abaissez lentement le tapis à l'endroit indiqué par la flèche.



## Boutons

Start : démarrer

Stop : arrêter

Program : choix du programme auto

Mode : sélection compte à rebours

+/- : permet d'ajuster la vitesse ou les informations à l'écran

Raccourcis speed : permet d'ajuster la vitesse plus rapidement sur 3/6/9/12

## Compte à rebours - Temps

Dans le mode initial, appuyez sur le bouton mode pour sélectionner le mode compte à rebours. Lorsque la fenêtre affiche 10:00 et clignote, vous pouvez sélectionner le temps souhaité à l'aide des boutons +/-, de 5 à 99 minutes. Appuyez sur le bouton Start pour commencer.

## Compte à rebours - Distance

Dans le mode initial, appuyez sur sur le bouton mode pour sélectionner le mode compte à rebours. Lorsque la fenêtre affiche 1.0 et clignote, vous pouvez sélectionner la distance souhaitée à l'aide des boutons +/-, de 1.0 à 99.0 km. Appuyez sur le bouton Start pour commencer.

## Compte à rebours - Calories

Dans le mode initial, appuyez sur sur le bouton mode pour sélectionner le mode compte à rebours. Lorsque la fenêtre affiche 50 calories et clignote, vous pouvez sélectionner le nombre de calories à brûler souhaité à l'aide des boutons +/-, de 20 à 990 calories. Appuyez sur le bouton Start pour commencer.

## Mode Veille

Lorsque le tapis n'est pas utilisé depuis 10 minutes, il entre automatiquement en mode veille. Appuyez sur n'importe quelle touche pour sortir de ce mode.

	Initial	Setinitial value	Setting range	Display Range
Time(min:sec)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00-99:00
Speed(km/h)	0.0	N/A	N/A	1-14
Distance(km)	0.0	1.0	1.0-99.0	0.0-99.9
Pulse(sec/min)	P	72	N/A	40-199
Calories(Kcal)	0	50	20-990	0-999

## Programmes P1-P12

Time period formula		Time set/10 period=Run time and down time period									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

### Avertissement

- Veuillez ne pas utiliser cette machine en cas de maladie, de fatigue ou sous alcool.
- Les enfants doivent utiliser cette machine accompagnés d'adultes.
- Veuillez porter des vêtements confortables, éviter les tongs ou les jupes lors de l'utilisation de cette machine.
- Veuillez commencer par un sport adapté car un exercice excessif peut affecter la santé.

### Attention

- C'est une machine à usage domestique uniquement.
- Veuillez éviter d'utiliser cette machine à l'emplacement d'une source d'incendie.
- Veuillez faire de l'exercice dans un grand espace sans aucun danger.
- Lors de l'utilisation sur le sol, assurez-vous de couvrir le tapis pour éviter d'endommager la surface.
- Lorsqu'il n'est pas utilisé, veuillez ne pas le placer sur l'endroit comme suit :
  - Surchauffe, endroit trop froid.
  - À l'extérieur, place à la lumière directe du soleil.
  - Poêle à gaz, près de la cheminée.
  - Endroits froids et plus humides.
  - Lieu de contact de l'enfant.
  - Suie, lieu de vapeur d'eau.



**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 !*