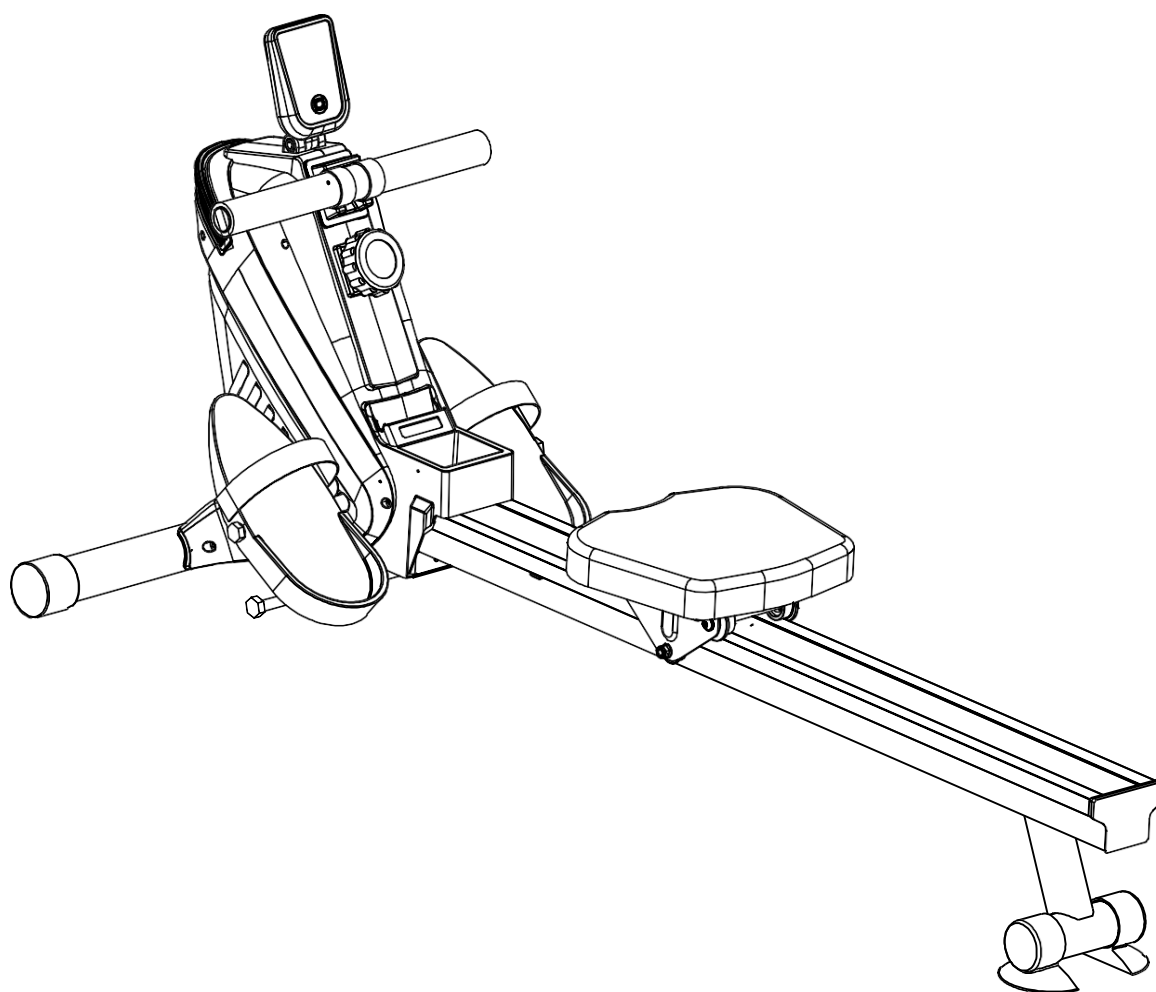




**Manuel d'utilisation**  
**Rameur à résistance magnétique - Modèle Lima**  
**édition 2024 Référence : SNT162**



Cher client,

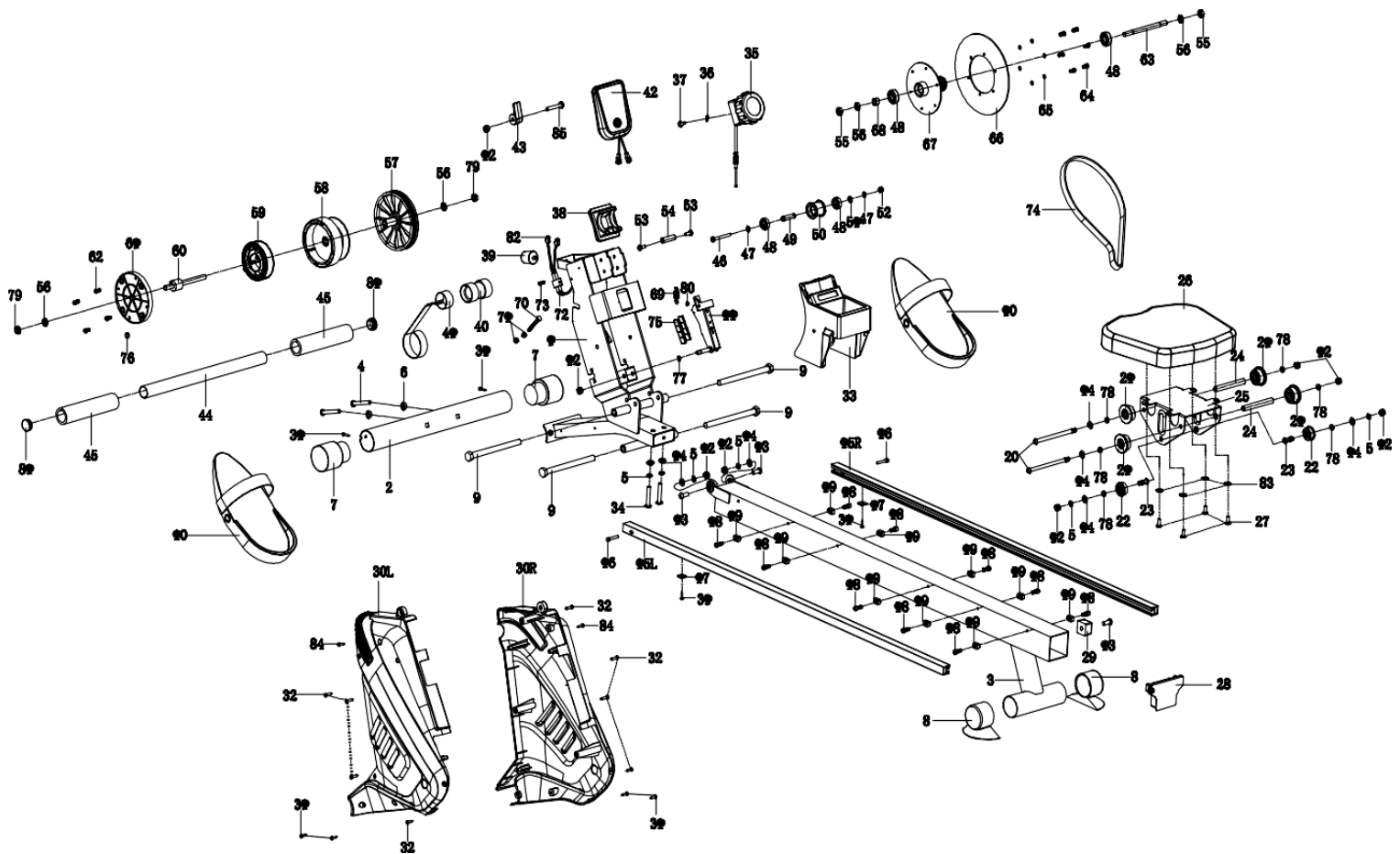
Veillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser l'article.

### IMPORTANT SAFETY INFORMATION

1. Veuillez prendre note des précautions de sécurité avant de vous entraîner :
2. Lisez toutes les instructions avant l'assemblage et l'utilisation ;
3. Vérifiez toutes les vis, écrous et autres pièces avant d'utiliser le vélo ;
4. N'exposez pas le produit à des endroits humides, ce qui pourrait entraîner une panne ;
5. Lors de l'assemblage, il est préférable de placer les pièces sur un tapis (caoutchouc ou bois) pour éviter les salissures ;
6. Avant l'exercice, assurez-vous qu'aucun autre élément n'est placé à moins de 2 mètres autour du produit ;
7. Nettoyez le produit uniquement avec un chiffon humide, n'utilisez pas de nettoyeurs à base de solvant et notez également qu'après chaque exercice, la sueur doit être essuyée.
8. 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'informations (y compris le pouls, les watts, la durée, etc.) afin que vous puissiez faire de l'exercice et obtenir des informations précises. Remarque : Ce produit n'est pas adapté à un usage thérapeutique ;
9. Ce produit ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois ;
10. Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures de sport lors de l'exercice ;
11. Si à tout moment pendant l'exercice vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, arrêtez et consultez votre médecin.
12. Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent utiliser ce produit que lorsqu'ils sont sous tutelle pour éviter toute blessure ;
13. La capacité de poids maximum de cet appareil est de 100 kg.
14. Ce produit est conçu pour une utilisation en intérieur uniquement !

**Attention : assurez-vous que toutes les vis et écrous sont serrés avant l'exercice.**

### LISTE DES PIÈCES



### Parts List:

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Cadre principal	1	43	Siège	1
2	Stabilisateur avant	1	44	Balustrade	1
3	Soudage de glissière	1	45	Poignée en mousse	2
4	Boulons M8*60	2	46	Boulons M6*55	1
5	Rondelles D8	6	47	Circlip D10	2
6	Rondelles courbées D8	2	48	Roulement 6000Z	4
7	Capuchon d'extrémité avant	2	49	Bague rouleau courroie	1
8	Capuchon d'extrémité arrière	2	50	Rouleau de ceinture	1
9	Boulons M12*160	4	51	Rondelles D10	1
10	Pedales	2	52	Ecrous nylon M6	1
11	Tableau magnétique	1	53	Boulons M6*10	2
12	Ecrou nylon M8	8	54	Ceinture	1
13	Vis M8*20	3	55	Ecrou M10*1*H8	2
14	Rondelles $\Phi 16*\Phi 8.5*1.5$	8	56	Ecrou M10*1*H5	4
15L	Rail en aluminium (L)	1	57	Poulie à courroie	1
15R	Rail en aluminium (R)	1	58	Poulie sangle	1
16	Vis M5*30	2	59	Spring	1
17	Rondelles à glissière	2	60	Ceinture	1
18	Boulons M5*15	10	61	Belt Shaft Cover	1

19	Rondelles	10	62	Vis 4.2*12	4
20	Boulons M8*130	2	63	Essieu	1
21	Coussin de siege	4	64	Vis M5*10	6
22	Frein	2	65	Rondelles D5	6
23	Boulons M8*25	2	66	Aluminium	1
24	Entretoise	2	67	Manchon de fixation	1
25	Slide	1	68	Manchon de roue d'inertie	1
26	Coussin de siege	1	69	Spring	1
27	Vis M6*15	4	70	Boulons M6*50	1
28	Protection Glissière	1	71	Ecrous M6	2
29	Rondelles	1	72	Capteur	1
30L	Chaine (L)	1	73	Boulons M4*10	1
30R	Chaine (R)	1	74	Ceinture	1
31	Vis ST4.2*20	8	75	Aimant	8
32	Vis ST4.2*20	8	76	Aimant	1
33	Etagère	1	77	Rondelles D8	1
34	Boulons M8*45	2	78	Manche	6
35	Contrôle de la tension	1	79	Ecrou Frank M10*1	1
36	Rondelles $\Phi 18 * \Phi 5 * 1.5$	1	80	Bouchon	1
37	Vis M5*20	1	81	Prise	2
38	Poignée	1	82	Capteur	2
39	Coussin	1	83	Rondelles $\Phi 6.2 * \Phi 16 * 1.5$	4
40	Ceinture	1	84	Vis ST4.8*20	2
41	Ceinture	1	85	Boulons M8*35	1
42	Ecran	1			

## Instructions de montage

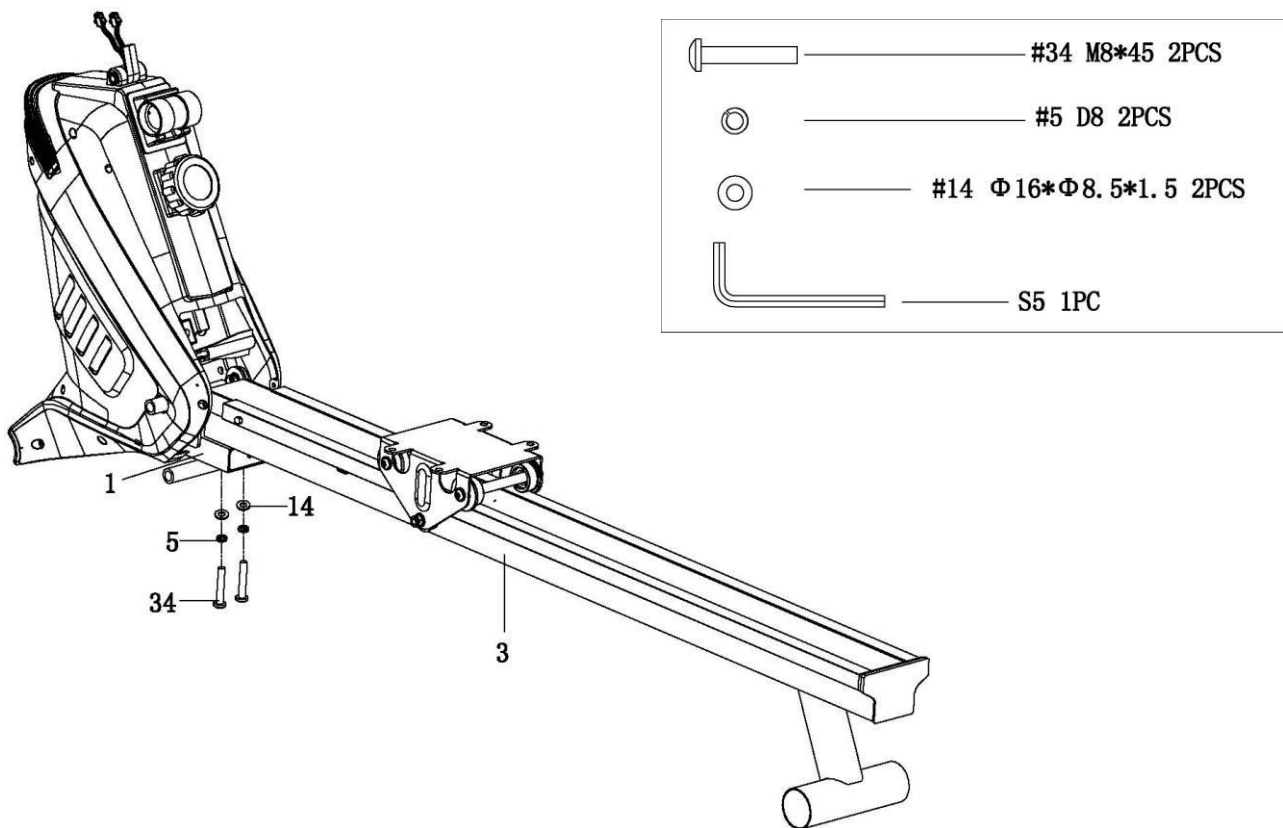
### 1. Préparation

- A. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace avant l'installation ;
- B. Utilisez les outils fournis ou les outils autonomes spéciaux pour installer ;
- C. Confirmez que tous les composants sont prêts avant l'installation. (reportez-vous à la vue éclatée du produit précédent qui indique le nom et l'emplacement des composants).

### 2. Instructions de montage

Étape 1 :

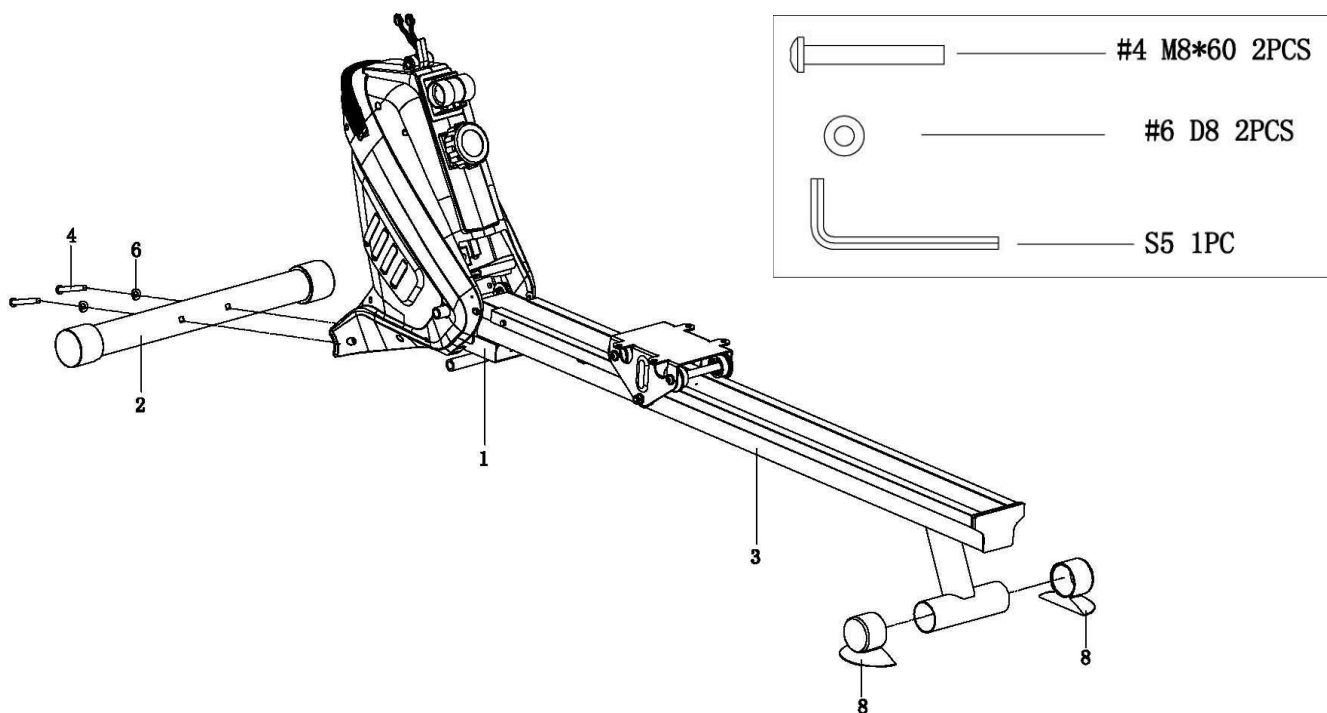
Fixez la soudure à glissière (3) sur le cadre principal (1) avec la vis (34), la rondelle (5) et la rondelle (14).



Étape 2 :

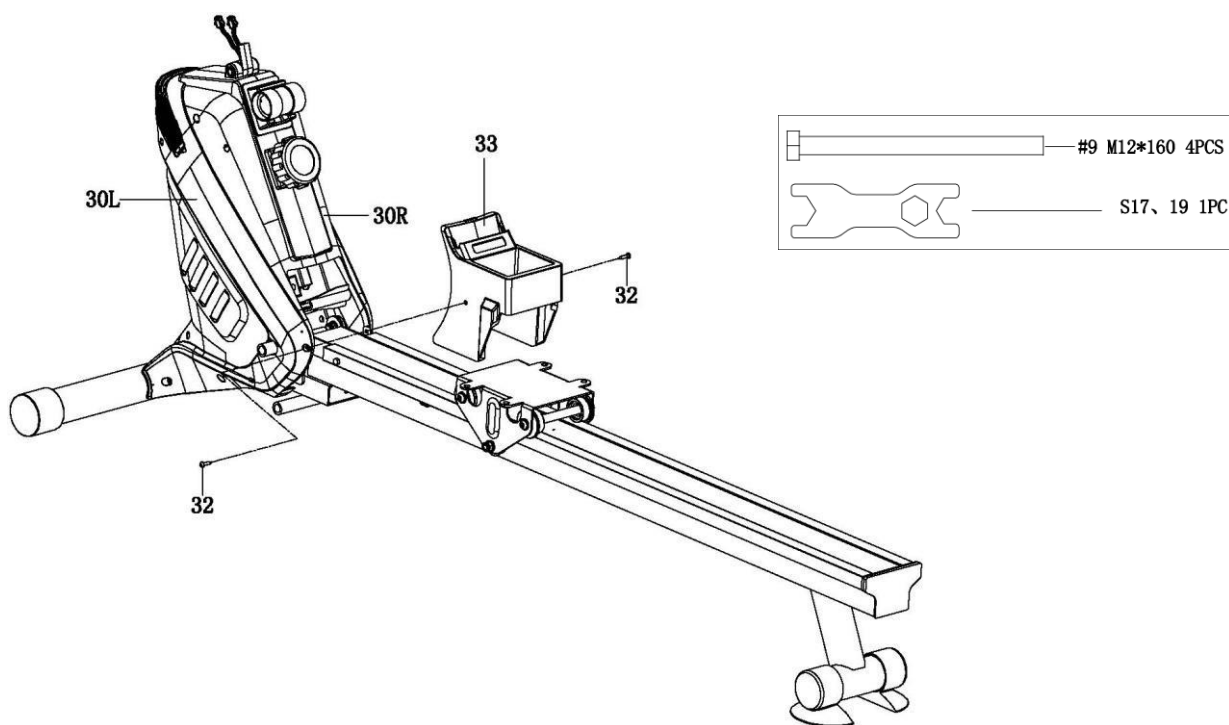
Verrouillez le stabilisateur avant (2) sur le cadre principal (1) avec le boulon (4), la rondelle (6);

Vissez le capuchon d'extrémité arrière (8) sur le tube inférieur de la soudure à glissière (3).



Étape 3 :

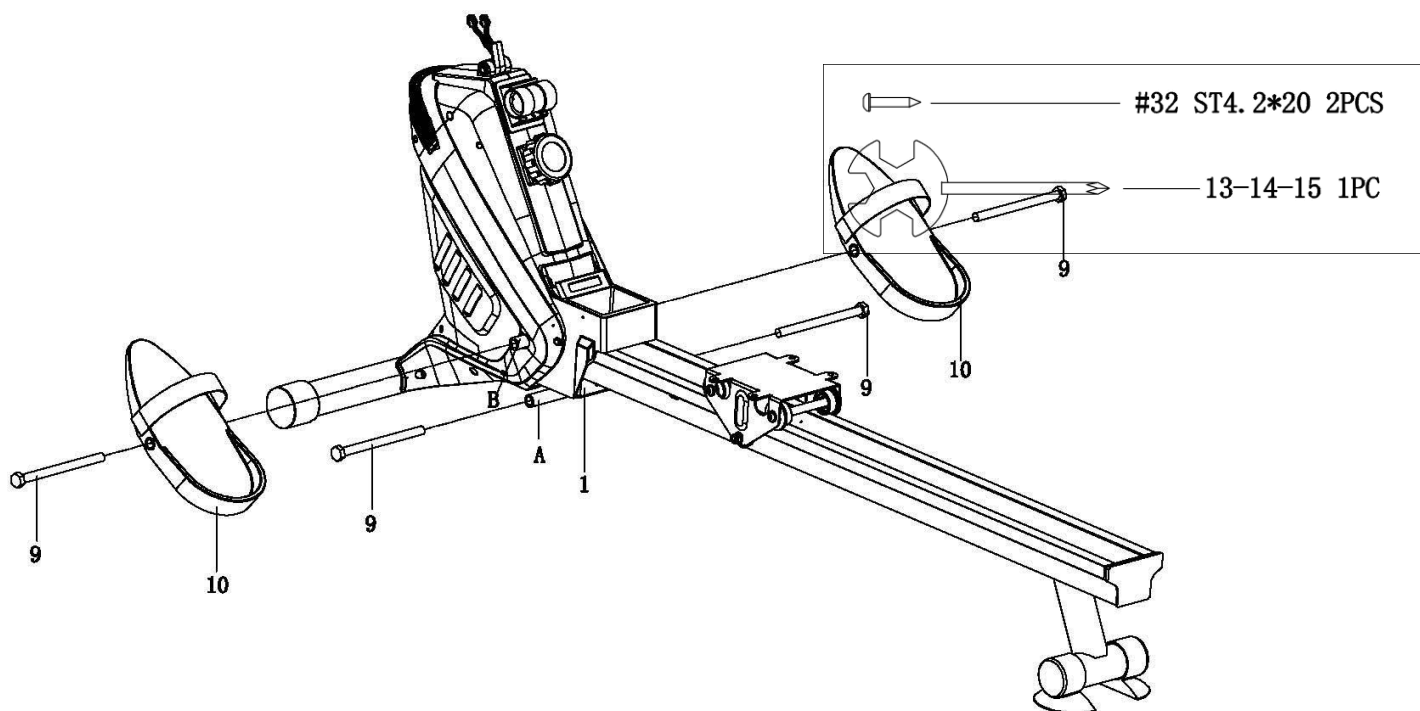
Fixez la tablette (33) sur le couvercle de la chaîne (30L / R) avec la vis (32).



Étape 4 :

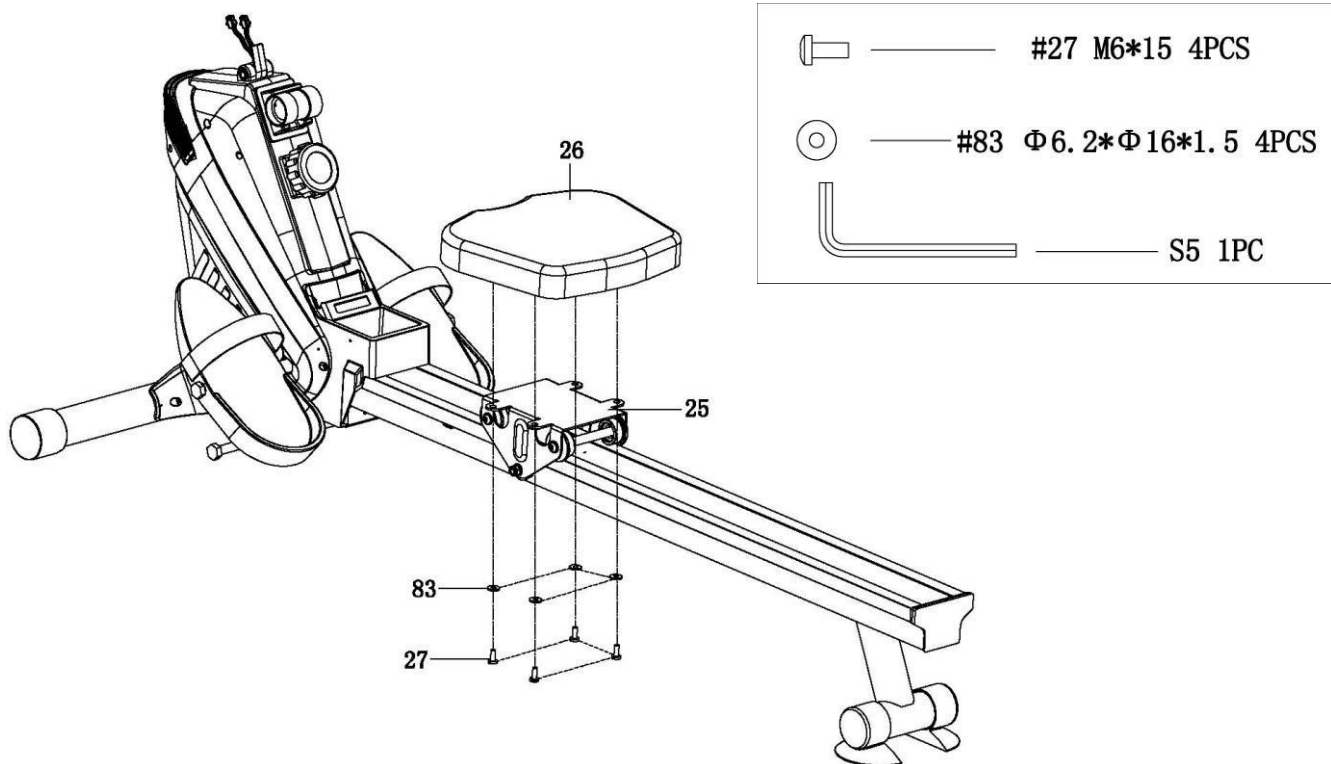
Fixez 2 boulons (9) sur la pédale A du cadre principal (1).

Passez 2 boulons (9) à travers les pédales (10) puis vissez-les sur la pédale B du cadre principal (1).



Étape 5 :

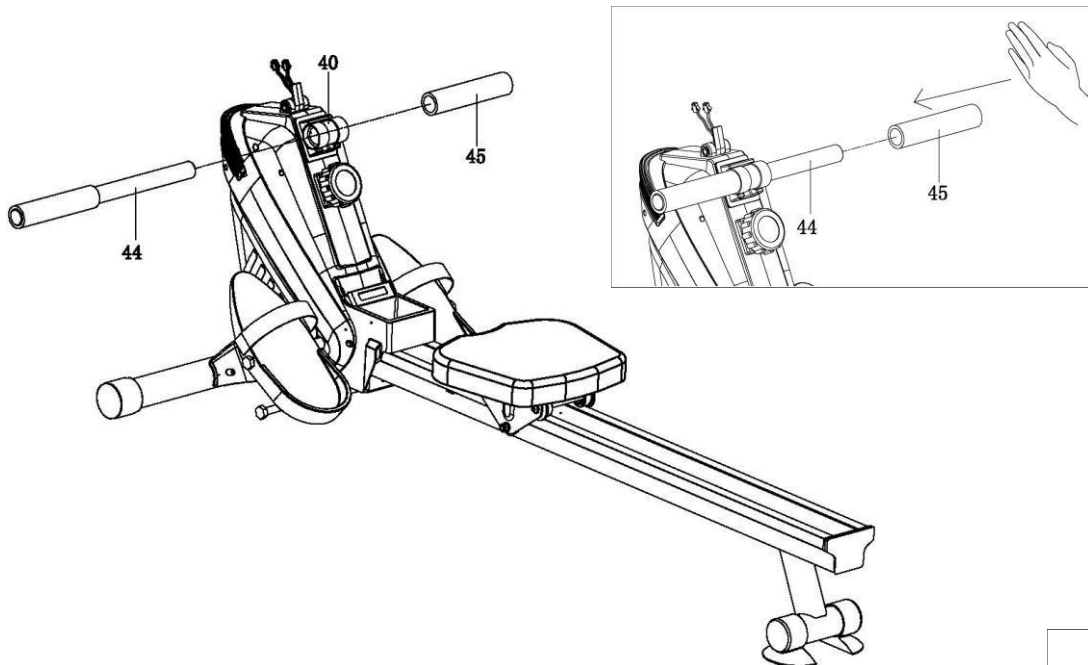
Fixez le coussin de siège (26) sur la glissière (25) avec la vis (27) et la rondelle (83)



Étape 6 :

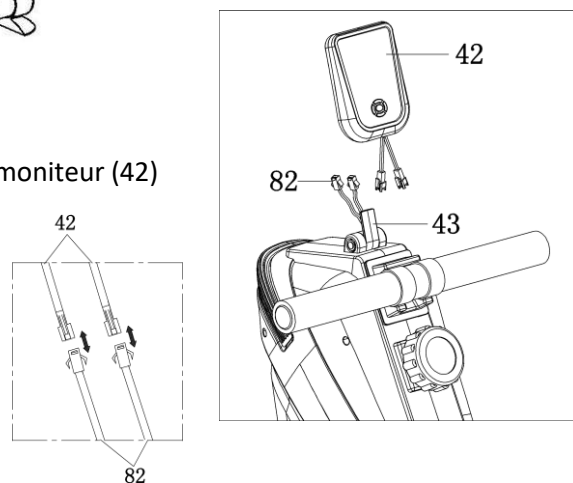
Passez la Rampe (44) à travers le Manchon Limité de Courroie (40), puis vissez la Poignée en Mousse (45) sur la Rampe (44).

Fixez la mousse du guidon (45) au tube du guidon (44).



Étape 7 :

Connectez le fil du moniteur et le fil du capteur (82), puis insérez le moniteur (42) dans le siège du moniteur (43).



# EXERCICES

## Phase d'échauffement

Cette étape permet au sang de circuler dans le corps et aux muscles de fonctionner correctement. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas ou ne secouez pas vos muscles dans un étirement - si cela fait mal, ARRÊTEZ.

### 1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre et essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

### 2. Étirement des ischio-jambiers

Assis sur un coussin, pliez votre pied droit et placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 3. Étirement du mollet et du pied

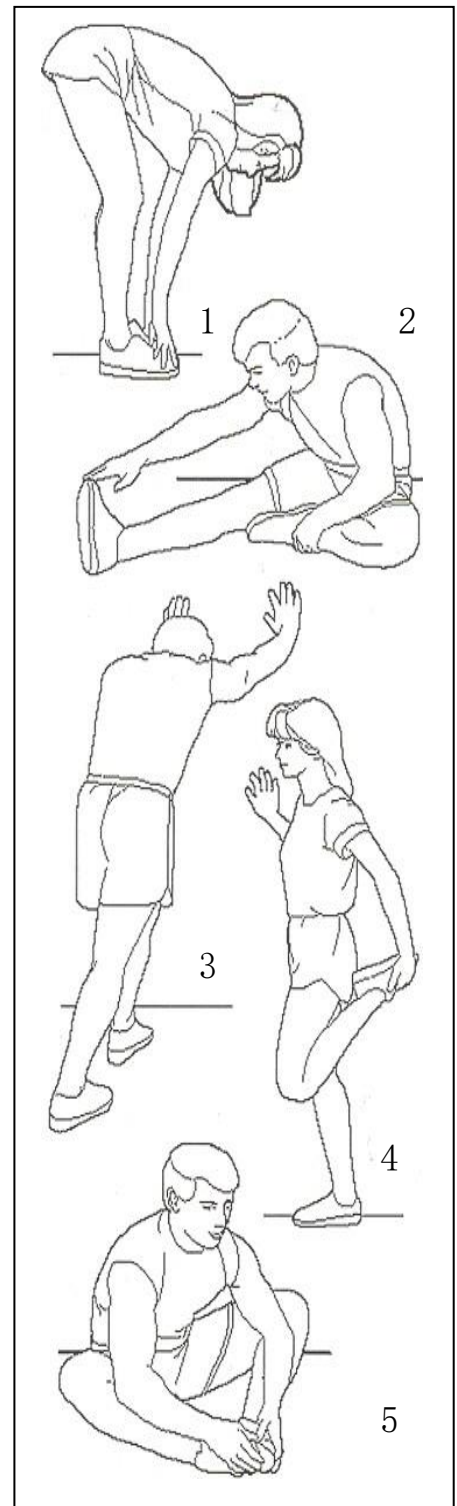
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur, un pied derrière. Gardez le pied arrière et son talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 4. Étirement des 4 quadriceps

Placez votre main contre un mur pour favoriser votre équilibre, puis saisissez votre cheville avec votre autre main et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 5. Étirement de l'aîne

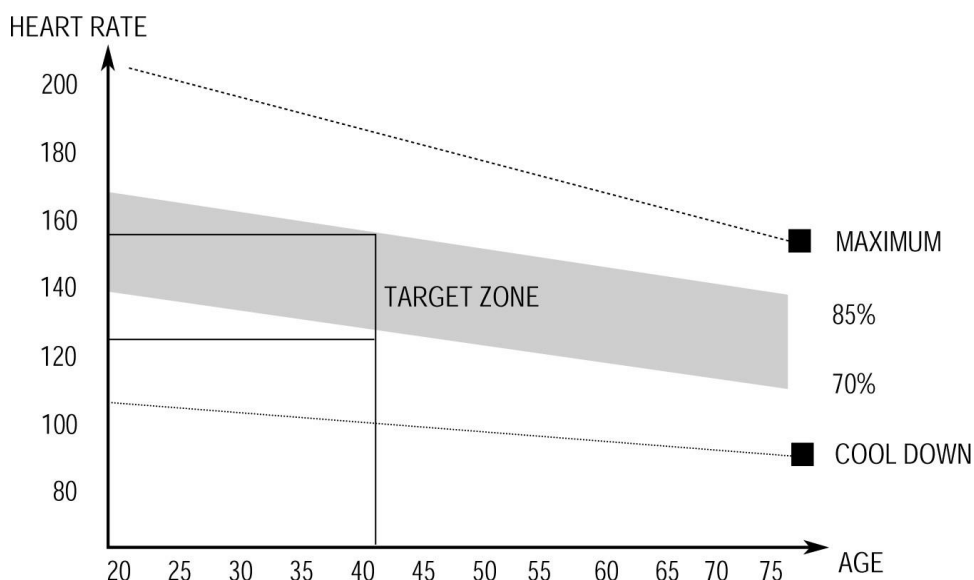
Asseyez-vous avec les genoux fléchis et la plante des pieds collées. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.





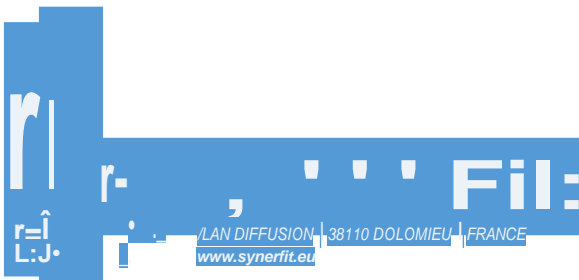
## Stade de l'exercice

Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à environ 15 à 20 minutes. Après l'avoir répété facilement plusieurs fois, vous pouvez augmenter la force d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice pendant un certain temps, votre rythme cardiaque sera proche de la meilleure position dans le graphique ci-dessous (partie ombrée).



## Phase de récupération

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Ceci est une répétition de l'exercice d'échauffement, par ex. réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Ensuite, répétez la phase d'exercice, veillez à ne pas forcer ou secouer vos muscles. Lorsque vous utilisez des exercices de fitness elliptiques, veuillez ne pas augmenter l'intensité d'entraînement de manière arbitraire. Cela peut entraîner une entorse des muscles de vos jambes, ce qui signifie que vous ne pouvez pas continuer à faire de l'exercice pendant longtemps.



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



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