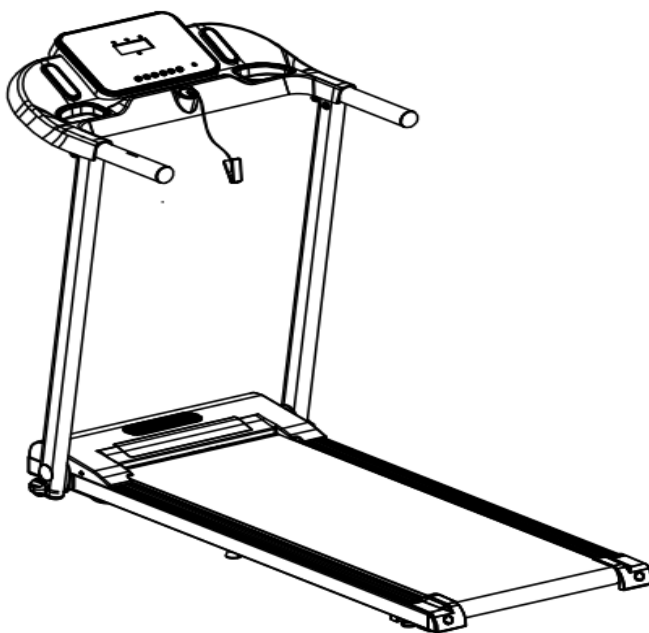




## **Manuel d'utilisation**

**Tapis de course Synerfit - 1.5CV - 10km/h - Modèle Tiger**

**Référence : SNT007**



## 1. AVERTISSEMENTS



### CAUTION:

N'utilisez jamais le tapis roulant avant d'avoir fixé le clip de la clé de sécurité à vos vêtements.

### ATTENTION:

Pour réduire le risque de choc et de blessures graves, veuillez lire toutes les instructions de sécurité, précautions et avertissements importants avant d'utiliser votre tapis roulant. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant soient correctement informés.

1. Suivez les instructions - Toutes les instructions opérationnelles et d'utilisation doivent être suivies.
2. Connectez ce tapis roulant à une prise correctement mise à la terre uniquement.
3. Ne partagez pas la prise avec d'autres appareils électroménagers haute puissance, tels qu'un four à micro-ondes, la climatisation, etc.
4. Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 220 volts et 10 ampères.
5. Utilisation en intérieur uniquement - N'utilisez pas ce tapis roulant à proximité d'une zone humide et poussiéreuse.
6. Ne placez jamais d'objets d'aucune sorte sur le tapis roulant. Ne renversez jamais de liquide d'aucune sorte sur le tapis roulant.
7. Une seule personne à la fois sur le tapis roulant.
8. Portez des vêtements et des chaussures d'exercice appropriés lorsque vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans le tapis roulant.

9. Les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques doivent éviter le tapis roulant à tout moment. Les enfants de plus de 12 ans ne doivent pas utiliser le tapis roulant sans la surveillance d'un adulte.

10. Gardez le produit loin des surfaces chaudes.

11. Nettoyage ou entretien - Débranchez le cordon d'alimentation avant le nettoyage ou l'entretien.

12. N'utilisez pas le tapis roulant - si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé, ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.

13. Placez le tapis roulant sur une surface plane uniquement.

14. Si vous ressentez tout type de symptômes, y compris, mais sans s'y limiter, des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.

15. Veuillez consulter votre médecin généraliste avant de courir si vous souffrez de l'une des maladies suivantes :

Cardio, hypertension, diabète, maladies respiratoires et autres maladies chroniques.

Si vous avez plus de 35 ans et en surpoids.

Les femmes enceintes ou en période d'allaitement.

Si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou tout autre type d'équipement médical.

16. Débranchez le cordon d'alimentation après avoir utilisé ce tapis roulant.

17. Ne soulevez pas et ne déplacez pas ce tapis roulant à moins qu'il ne soit en position verticale pliée avec le loquet de verrouillage sécurisé.

18. Ne soulevez pas et ne déplacez pas ce tapis roulant à moins qu'il ne soit complètement assemblé.

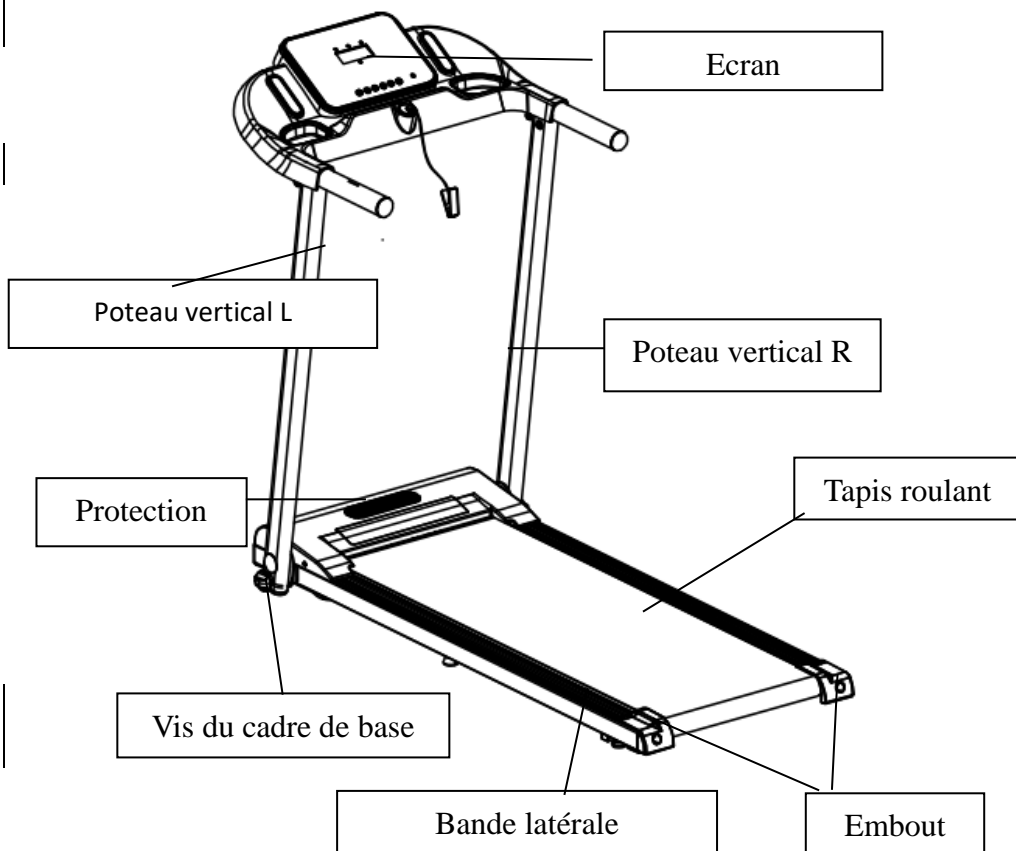
19. N'utilisez pas ce tapis roulant là où des produits en aérosol sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.

20. Ne démarrez pas le tapis roulant pendant que vous vous tenez sur le tapis de course. Tenez toujours les rampes lorsque vous courez et courez jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise sans avoir besoin de tenir les rampes.

21. Veuillez vous tenir sur les repose-pieds avant de démarrer le tapis roulant.
22. Ne placez pas votre tapis roulant sur le tapis épais. Cela pourrait



## 2. DESCRIPTION DU PRODUIT

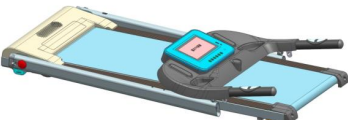






### 2.1 Principales caractéristiques techniques

Tension d'entrée	220V±10%
Fréquence	50/60 HZ
Surface de course	1000X380mm
Fonction	Temps, Vitesse, Distance, Calories, Fréquence cardiaque, MP3
Plage de vitesse	0.8-10Km/h

Poids maximum	<u>90</u> kgs
Power	<u>0.6</u> HP ( <u>1.5</u> HP Peak)

## 2.2 Liste des pièces

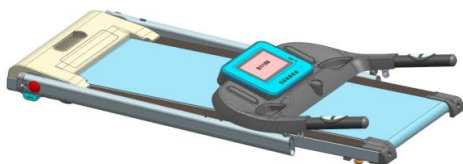
main	Name	Q'ty	Fitting name	Q'ty	
		Cadre principal	1set		
					
No.	Fittings	Qty	No.	Fittings	Qty
(1)	 5mm clé	1	(3)	 M8*15	2
(2)	 Huile silicone	1	(4)	 Clé multiple	1
(5)	Manuel	1	<u>(6)</u>	<u>M8*20</u>	<u>2</u>
(7)	Rondelles plates	<u>2</u>		Clé de sécurité	1

Remarques : notre société se réserve le droit de réformer les produits sans préavis.

### 3. ASSEMBLAGE

#### Étape 1 :

Sortez le tapis roulant de l'emballage



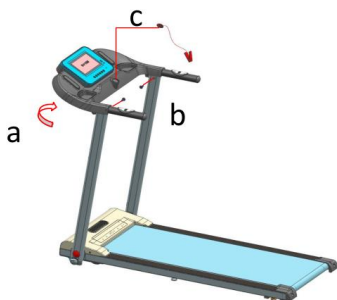
#### Étape 2:

Soulevez le panneau de l'ordinateur à l'angle indiqué jusqu'à ce que la barre de pliage se verrouille de manière automatique et insérez 2 vis M10 \* 43 et fixez-la



#### Étape 3:

Soulevez le panneau de l'ordinateur tout en vérifiant la connexion unique et insérez 2 vis M8 \* 20 avec des rondelles pour le fixer.



## 4. EXERCICES

Avant d'utiliser votre tapis roulant, il est préférable de passer 5 à 10 minutes à faire des exercices d'échauffement. Les étirements avant l'exercice amélioreront la flexibilité et réduiront les risques de blessures liées à l'exercice.

### 1) Étirement vers le bas

Penchez-vous lentement en avant pour que le dos et les épaules se détendent, les mains pour toucher les orteils le plus loin possible. Maintenez 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (voir Figure 1).

### 2) Etirements des tendons

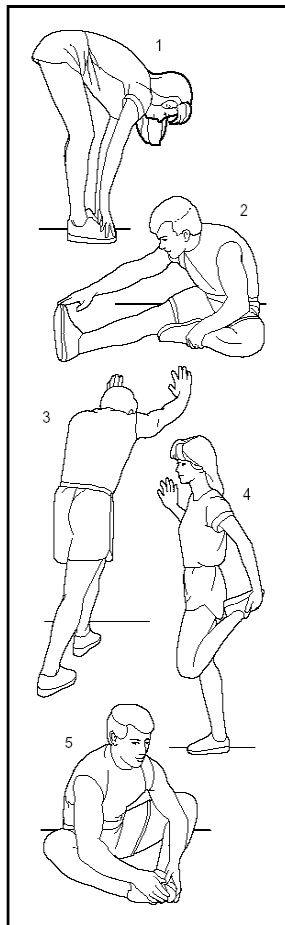
Tendez votre jambe, et pliez l'autre jambe vers vous. Une main tendue pour toucher les orteils le plus loin possible. Maintenez 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Pour faire une jambe, répétez chaque 3 fois (voir Figure 2).

Appuyé contre le mur, un pied en arrière. Maintenez 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Pour faire une jambe, répétez 3 fois (voir Figure 3).

### 3) Etirement des muscles

La main droite contre le mur, gardez l'équilibre, puis tenez vos pieds contre vos fesses avec l'autre main, jusqu'à ce que vous sentiez les muscles avant de la cuisse se tendre. Tirez environ 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Pour faire une jambe, répétez 3 fois (voir Figure 4).

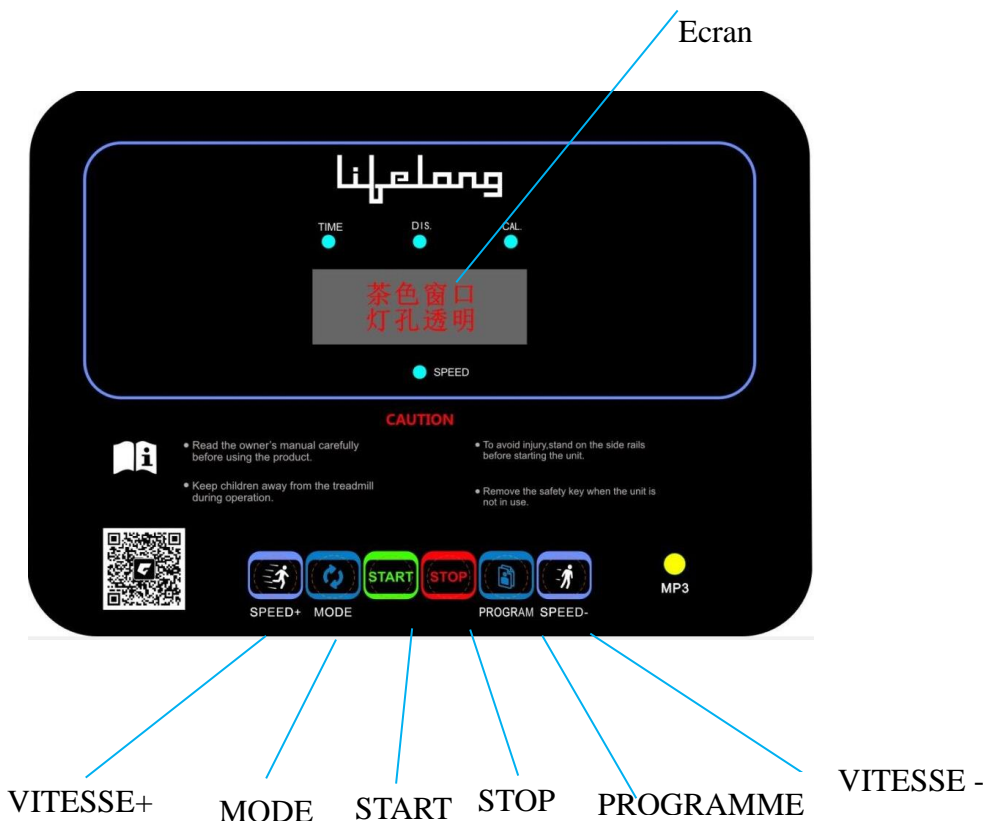
### 4) Étirement du muscle intérieur de la cuisse





Les plantes de vos pieds jointes, les genoux vers l'extérieur. Les mains saisissent les pieds. Maintenez 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (voir Figure 5).

## 5.FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



### 5.1. Ecran

Contenu :

A. Fréquence cardiaque

B. Temps

C. Distance

D. Calories brûlées

E. Vitesse

#### 5.2. Boutons

A. 2 boutons vitesse: vitesse + et vitesse -

B. 1 bouton start

C. 1 bouton stop

D. 1 bouton programme

E. 1 bouton mode

#### 5.3. Paramètres

A. Tension : 220V

B. Vitesse minimale : 1.0Km

C. Vitesse maximale : 10.0Km

D. Exercice maximum : 99 minutes.

E. Exercice minimum : 8 minutes.

F. Distance maximum : 99 Km.

G. Distance minimum : 1Km.

H. Calories brûlées maximum: 990 Cal.

I. Calories brûlées minimum : 10 Cal.

J. Temps minimum : 8 minutes.

K. Temps maximum: 99 minutes.

#### 5.4. Clé de sécurité

Dans n'importe quelle situation, retirez la clé de sécurité, le système se ferme, émet un son d'avertissement et l'écran affiche " - ".

#### 5.5. Mode Exercice

Préalablement, il faut que :

A. le système soit allumé.

B. la clé de sécurité soit installée correctement.

#### A. Entrer

Appuyez sur la touche « Démarrer », un décompte s'affiche et le produit émet un signal sonore. Le système démarre.

#### B. Tapis roulant

Appuyez sur "vitesse+", "vitesse-" pour régler la vitesse.

C. Les données sont affichées sur l'écran.

D. Adjust the speed shortcut to regulate the speed directly.

E. Appuyez sur Pause pour arrêter l'exercice.

F. Lorsque l'exercice dépasse 99:59mn, le système ne s'éteint pas mais le temps est remis à 0.

## 5.7 MP3 Fonction:

Lorsque vous vous connectez avec un MP3 ou un téléphone portable, le haut-parleur du panneau de l'ordinateur peut lire de la musique, vous pouvez régler le son et le suivre via votre MP3 et votre téléphone portable.

## 5.8 Application



Scannez le code à deux dimensions sur le panneau de commande, téléchargez le logiciel nommé "G-fit", ouvrez le Bluetooth dans votre mobile et connectez-vous avec la machine. Ouvrez « G-fit », puis votre mobile peut contrôler la machine.

TIME SECTION PROGRA M	SETTING TIME / 20= EACH SECTION OPERATION TIME																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	8	5	8	5	5	5	8	5	5	5	5	8	8	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	6	6	8	8	5	5	4	3

### **Fonction de verrouillage de sécurité :**

Dans n'importe quel état de fonctionnement, retirez la clé de sécurité, le tapis roulant s'arrête en urgence et tous les écrans LCD affichent "---" et un signal sonore est émis. Le moteur s'arrête de bouger. Lorsque vous placez la clé de verrouillage au bon endroit, le tapis de course entre en veille, en attendant la configuration.

- (1). Vérifiez la puissance de charge avant l'exercice ; vérifier la validité du verrou de sécurité.
- (2). Au cours de l'exercice si la situation devient anormale, vous pouvez tirer sur la clé de sécurité pour arrêter le tapis roulant. Remplacez le verrou de sécurité pour réinitialiser et attendez la commande d'entrée.
- (3). Les non-professionnels ne sont pas autorisés à démonter ou à réparer pour éviter d'endommager le tapis roulant.

## **7. MAINTENANCE**

### **7.1 Lubrification**

Après avoir fonctionné pendant un certain temps, le tapis roulant doit être lubrifié avec de l'huile de silicone spéciale.

Suggestion :

Tous les 5 mois pour une utilisation d'environ 3h par semaine

Tous les 2 mois pour une utilisation d'environ 4 à 7h par semaine

Tous les mois pour une utilisation d'environ 8h par semaine

Ne lubrifiez pas plus que nécessaire. N'oubliez pas : une lubrification régulière et raisonnable permet d'améliorer la durée de vie de votre tapis de course.

Comment lubrifier : ouvrez le tapis roulant à grande vitesse, puis ajoutez de l'huile par le trou d'huile sur le couvercle du moteur.

## **7.2 Réglage de la tension de la courroie de course**

Vous devrez peut-être ajuster le tapis roulant en fonction de vos besoins personnels. Mais après avoir fonctionné pendant un certain temps, en raison du poids, la tension de la courroie peut changer par rapport à la configuration par défaut. Si vous vous rendez compte que la courroie est glissante, ce qui peut être causé par une tension lâche, vous devez ajuster la courroie de course et le tapis. Veuillez ne pas ajuster trop serré car cela pourrait exercer trop de pression sur le moteur, ce qui endommagerait le moteur, la courroie et le rouleau.

## **8. GARANTIE**

Nous avons une garantie d'un an sur les produits.

En cas de défaut d'assemblage, d'utilisation incorrecte ou de changement de pièces, notre société n'assume aucune responsabilité. Vous devrez envoyer des photos ou des informations relatives avant d'obtenir la garantie.

Ce tapis roulant est uniquement destiné à un usage domestique, si les problèmes surviennent lors d'un usage commercial, notre société décline toute responsabilité.



**SYNERFIT**<sup>®</sup>

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 !*