



## **Manuel d'utilisation**

**Tapis de course Synerfit - 2.0CV - 14km/h - Auto-inclinaison**

**Modèle Leopard**

**Référence : SNT008**





## I. AVERTISSEMENTS



 <b>MINIMUM USER HEIGHT</b>	<b>140 cm</b>	 <b>MAX USER WEIGHT</b>	<b>110 kg.</b>
--	---------------	--	----------------



### **WARNING:**

LA CLE DE SECURITE DISPOSE D'UN AIMANT QUI DOIT ETRE CONNECTE AU TABLEAU DE BORD. LA PINCE DOIT ETRE ACCROCHEE A VOS VETEMENTS.

LE TAPIS DE COURSE NE POURRA ETRE ACTIF QUE SI L'AIMANT EST CONNECTE AU TABLEAU DE BORD.

UNE LUBRIFICATION CORRECTE DU TAPIS ROULANT AVEC DE L'HUILE DE SILICIUM OU DU TEFLON EST VRAIMENT IMPORTANTE. CETTE LUBRIFICATION DOIT ÊTRE EFFECTUÉE RÉGULIÈREMENT EN FONCTION DE CHAQUE PERSONNE, MÊME AVANT SA PREMIÈRE UTILISATION.

VOUS DEVEZ CONSERVER L'EMBALLAGE D'ORIGINE AVEC SES PROTECTIONS, LE REÇU D'ACHAT, LE MANUEL ET LES COMPOSANTS PENDANT LA PÉRIODE DE GARANTIE.

Afin de réduire le risque de blessures graves, lisez attentivement toutes les instructions et avertissements importants concernant l'utilisation du tapis roulant avant de l'utiliser.

Notre société décline toute responsabilité pour les blessures corporelles ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

1 - Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin. C'est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans, les personnes ayant des problèmes de santé et les femmes enceintes.

2 - Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs sont correctement informés des avertissements.

3 - Utilisez l'équipement comme expliqué dans le manuel d'instructions.

4 - Gardez l'équipement dans un endroit clos, à l'abri de la poussière ou de l'humidité. Ne le rangez pas dans un garage, une cour intérieure ou près de l'eau. L'humidité, la poussière et l'eau pourraient entraîner un dysfonctionnement de l'équipement, annulant sa garantie.

5 - Placez l'appareil sur une surface plane. Si la surface est inégale, le bon fonctionnement pourrait être affecté. Certains modèles incluent des niveleurs sous les pieds, facilitant le nivellement. Veuillez lire le manuel pour vérifier que votre appareil dispose de pieds niveleurs.

6 - L'unité doit être placée dans un endroit aéré. Ne l'utilisez pas dans des endroits avec des sprays ou avec un distributeur d'oxygène. L'air que vous respirez peut être affecté et provoquer un accident.

7 - Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement.

8 - Vérifiez dans le manuel le poids maximum que votre équipement peut supporter. Un poids excessif pourrait entraîner un dysfonctionnement du système d'exploitation, qui ne sera pas couvert par la garantie.

9 - Portez des vêtements et des chaussures adaptés. N'utilisez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher.

10 - Si votre équipement fonctionne via une alimentation électrique : assurez-vous que le cordon d'alimentation et la prise sont en bon état. Effectuez la connexion uniquement lorsque le circuit a une connexion à la terre, sinon cela pourrait causer des dommages à l'équipement ou aux biens que la garantie ne couvrira pas. Les cordons d'alimentation doivent être éloignés des surfaces chaudes.

11 - S'il s'agit d'un appareil alimenté par batterie : vérifiez et assurez-vous qu'elles sont suffisamment chargées pour que l'écran fonctionne pleinement.

12 - Si votre équipement est fourni avec une clé de sécurité, veuillez comprendre le produit avant de l'utiliser. La clé de sécurité a un aimant qui doit être placé dans l'affichage. Au bout de cet aimant se trouve une pince qui doit être attachée aux vêtements. Le tapis roulant ne commencera à fonctionner que si la clé est placée sur le tableau de bord. C'EST INDISPENSABLE.

13 - Si votre appareil fonctionne grâce à une alimentation électrique : ne le mettez pas en marche lorsque vous êtes à la ceinture. Le moteur serait inutilement chargé. La bonne façon est de vous placer avec les jambes ouvertes, chacune sur un côté de la ceinture et de vous asseoir une fois que c'est en cours.

- 14 - Si votre appareil fonctionne avec une alimentation électrique : vérifiez la vitesse qu'il peut atteindre, pour votre sécurité. Le mieux est d'ajuster progressivement la vitesse afin d'éviter des changements brusques.
- 15 - Si votre appareil fonctionne sur une alimentation électrique : ne laissez jamais la machine sans surveillance pendant qu'elle fonctionne. Retirez la clé de sécurité, tournez le bouton « on » sur « arrêt » et débranchez le cordon d'alimentation.
- 16 - Si votre équipement est équipé d'un capteur de pouls, vous savez peut-être qu'il ne s'agit pas d'un instrument médical. Il est conçu comme une aide pour l'entraînement et détermine les tendances des fréquences cardiaques. Certains facteurs peuvent affecter la précision des interprétations de la fréquence cardiaque, par exemple les mouvements de l'utilisateur.
- 17 - Les machines ne prennent pas trop de place car elles peuvent être pliées. Une fois pliée, assurez-vous que tout est bien assemblé au système de verrouillage, que ce soit s'il a une serrure ou un moteur hydraulique. N'essayez pas de le déplacer. Si un dommage survenait, il ne serait pas couvert par la garantie.
- 18 - Contrôlez et serrez régulièrement toutes les vis, car en raison des vibrations, les vis et les écrous ont tendance à se desserrer. Les dommages causés par un manque d'entretien ne seront pas couverts par la garantie.
- 19 - Une lubrification correcte du tapis roulant avec de l'huile de silicone ou du téflon est VRAIMENT IMPORTANTE. Ce graissage doit être effectué régulièrement en fonction de chaque personne, même avant sa première utilisation. Le graissage doit être effectué de cette manière : débranchez l'équipement de l'alimentation électrique (si vous en avez un), tirez le tapis par le côté avec une main et étalez l'huile sur la planche. Veuillez répéter cette procédure de l'autre côté latéral. Connectez l'équipement à l'alimentation électrique (si vous en avez un) et mettez le bouton « marche » (bouton rouge) dans la bonne position (I), insérez la clé de sécurité et laissez le tapis de course fonctionner pendant plusieurs minutes sans aucun poids dessus. Répétez cette action régulièrement.
- 20 - Deux personnes seront nécessaires pour sortir l'appareil du colis. Dans le cas contraire, les dommages causés à ce moment ne seront pas couverts par la garantie.
- 21 - Ne laissez aucun objet tomber dans les rainures.
- 22 - Si l'appareil fonctionne avec un cordon d'alimentation : débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de le nettoyer, après l'entraînement et avant d'effectuer toute opération d'entretien.
- 23 - Cet appareil est conçu pour un usage domestique et dans un lieu intérieur, pas pour un environnement professionnel ou extérieur.
- 24 - Faites un entraînement avec des étirements avant et après les séances, vous éviterez les blessures.
- 25 - Boire de l'eau avant, pendant et après l'entraînement.
- 26 - Si vous commencez à ressentir des douleurs ou des étourdissements pendant l'entraînement : ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT.
- 27 - VOUS DEVEZ CONSERVER L'EMBALLAGE D'ORIGINE AVEC SES PROTECTIONS, MANUEL ET COMPOSANTS PENDANT LA PÉRIODE DE GARANTIE.
- 28 - Les accessoires peuvent être différents des autres modèles.

29 - Ce produit électronique ne peut en aucun cas être jeté dans les poubelles municipales. Dans le but de préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé conformément à la législation en vigueur dans votre pays. Veuillez contacter votre mairie pour en savoir plus sur cette procédure.

VOUS DEVEZ CONSERVER LE REÇU D'ACHAT POUR AVOIR ACCÈS À CE SERVICE

## II. DESCRIPTION DU PRODUIT


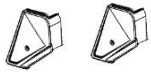














Tension d'entrée	220V±10%
Fréquence	50/60 HZ
Surface de course	1230X420mm
Fontion	Temps, Vitesse, Distance, Calories brûlées, fréquence cardiaque, MP3, Bluetooth App
Plage de vitesse	1.0-14 KM/H
Inclinaison	0-15% auto incline
Poids maximum	100kgs
Power	2.0HP

### III. ASSEMBLAGE



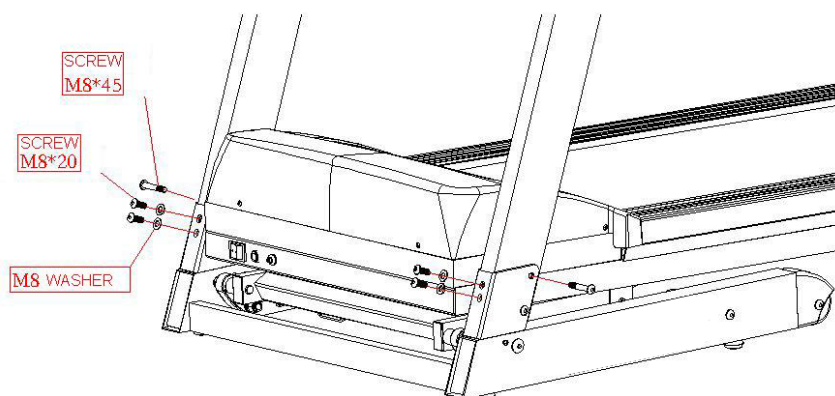
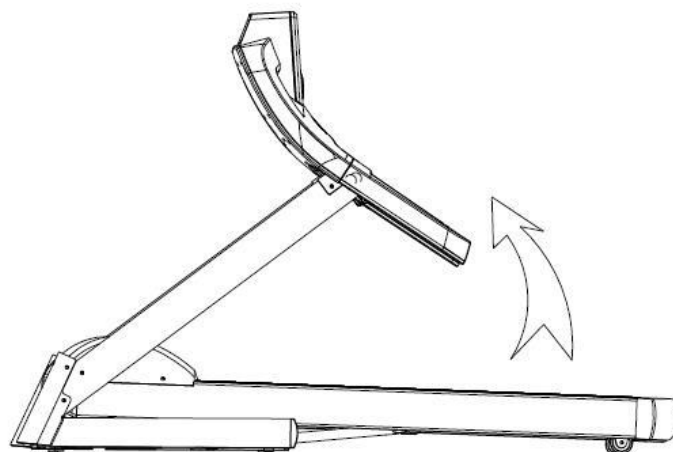
#### L'ASSEMBLAGE NECESSITE DEUX PERSONNES

Main part	Name		Q'ty		
	1.Cadre principal		1set		
	2.Protection plastique		1pair		
 1.Main		 2, Plastic cover			
No.	Fittings	Qty	No.	Fittings	Qty
①	 M8*20	6	⑦	 6mm clé	
②	 M8*45	2	⑧	 Clé multiple	1
③	 ST4*15	2	⑨	 Huile	1
④	 M8 Erou	2	⑩	 Notice	1
⑤	 Rondelles	8	o,11	 MP3 Câble	1
⑥	 5mm clé	1	o,12	 Clé de sécurité	1

### ETAPE 1

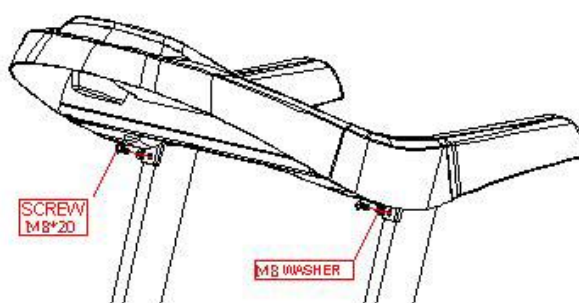
1. Sortez le produit du carton d'emballage à deux personnes, placez-le délicatement sur un sol plat (si possible protégé) et placez les autres accessoires à côté de la machine. Soulevez le tube du support et l'écran électronique selon l'image (assurez-vous de ne pas appuyer sur le câble)

2. Une personne tient l'écran électronique stable et l'autre personne met les vis 4PCS M8 \* 20 et 2PCS M8X45 et les fixe sur le tube du support avec les rondelles plates.



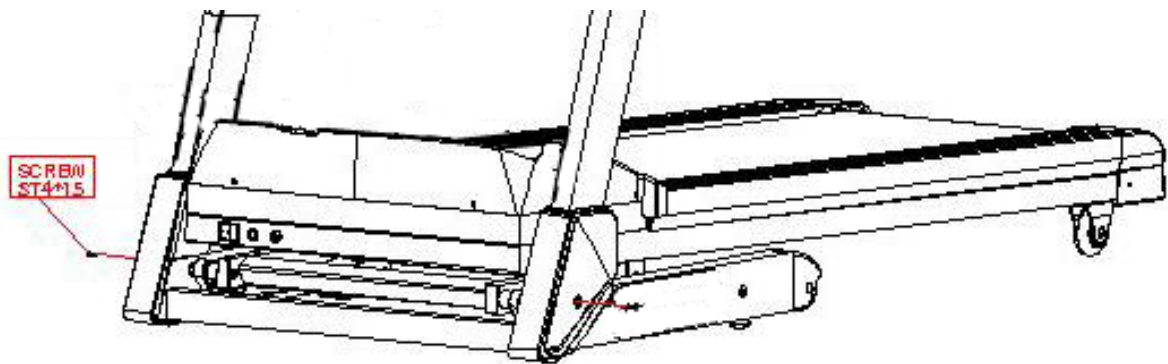
## ETAPE 2

Utilisez les vis 2PCS M8 \* 20 et les rondelles plates pour visser le tube de support gauche et droit avec l'écran électronique.

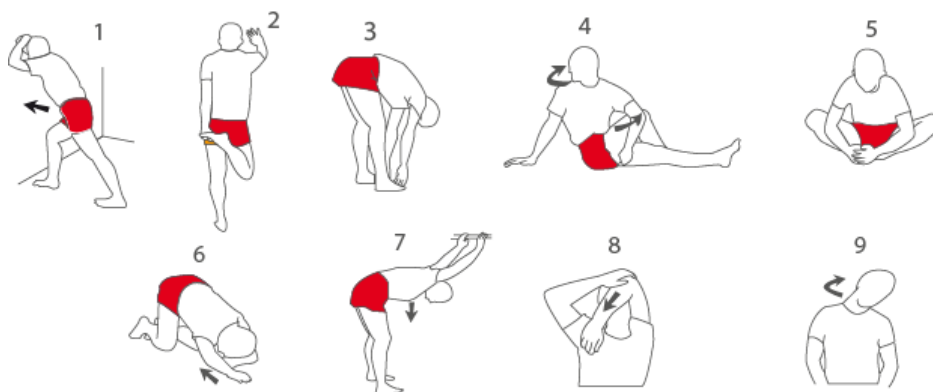


## ETAPE 3

Utilisez des vis 2PCS ST4X15 pour fixer la protection en plastique en dessous du tube du support.



## IV. ENTRAÎNEMENT



ATTENTION : Avant de commencer à utiliser ce programme ou tout autre programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant des problèmes de santé.

Si votre équipement est équipé d'un capteur de pouls, vous devez garder à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'un instrument médical. Plusieurs facteurs peuvent faire varier la précision des interprétations de la fréquence cardiaque. Le capteur de pouls n'est qu'une aide pour les entraînements, déterminant les tendances générales de la fréquence cardiaque.

### **PROGRAMME AVEC ENTRAÎNEMENTS D'ÉCHAUFFEMENT :**

- **ÉCHAUFFEMENT** : Commencez à vous étirer et à activer légèrement les muscles entre 5 et 10 minutes. L'échauffement augmentera votre température corporelle, votre fréquence cardiaque et votre circulation sanguine, vous préparant pour les entraînements.
- **ENTRAÎNEMENT CENTRÉ SUR LA ZONE D'ENTRAÎNEMENT** : Faites quelques exercices pendant 20-30 minutes avec votre fréquence cardiaque (ne maintenez pas votre fréquence cardiaque plus de 20 minutes pendant les premières semaines du programme d'exercices).



Respirez constamment et profondément pendant l'entraînement (ne retenez jamais votre souffle).

• **REFROIDISSEMENT** : Terminez par des exercices d'étirement pendant 5 à 10 minutes. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les blessures après les entraînements.

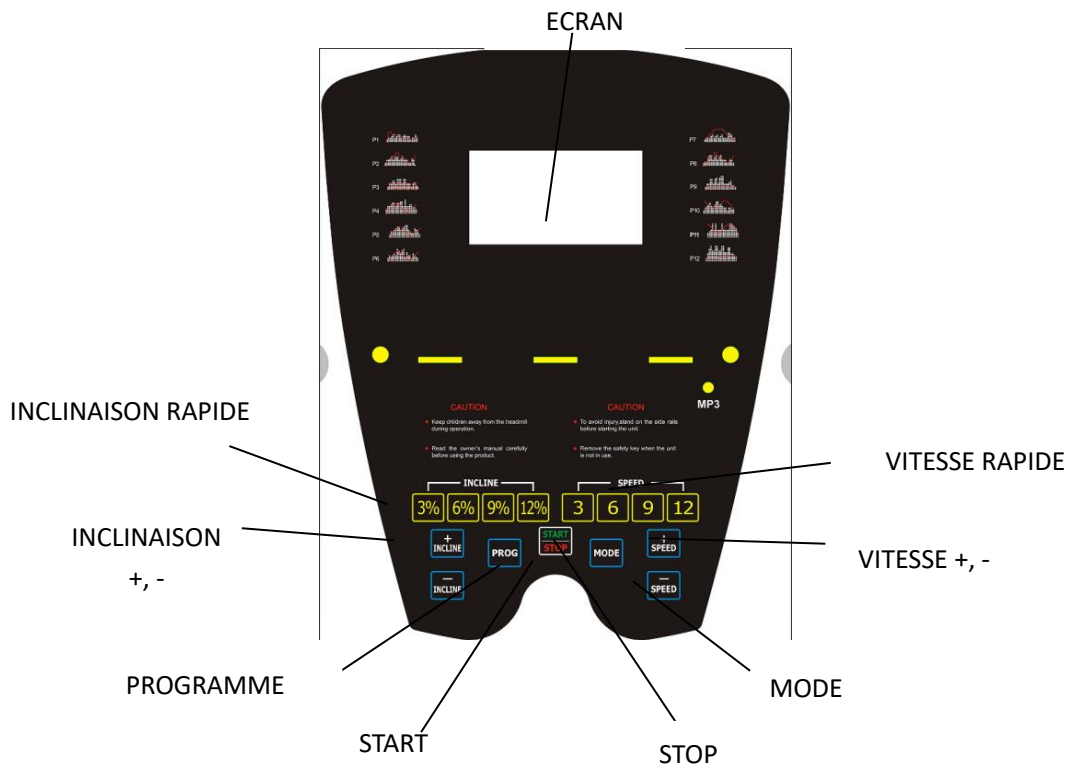
**FRÉQUENCE DE L'ENTRAÎNEMENT** : Afin d'être en forme ou d'améliorer votre forme, effectuez trois séances d'entraînement par semaine, avec un jour de repos entre les entraînements. Après quelques mois d'entraînement régulier, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq séances d'entraînement par semaine.

## V. FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

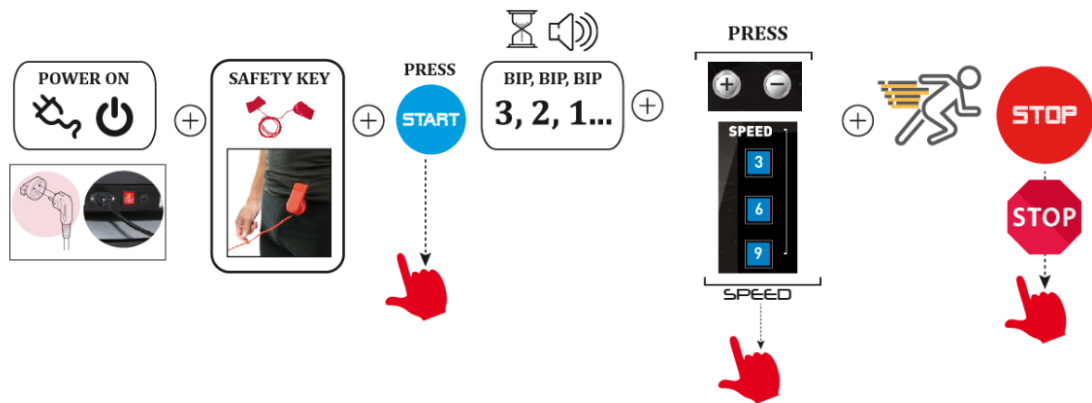
### PLIER ET DEPLACER LE TAPIS ROULANT



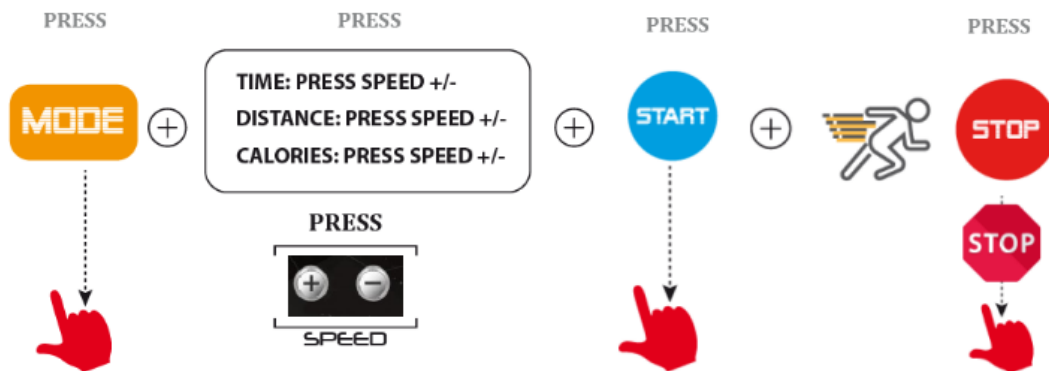
# AFFICHAGE



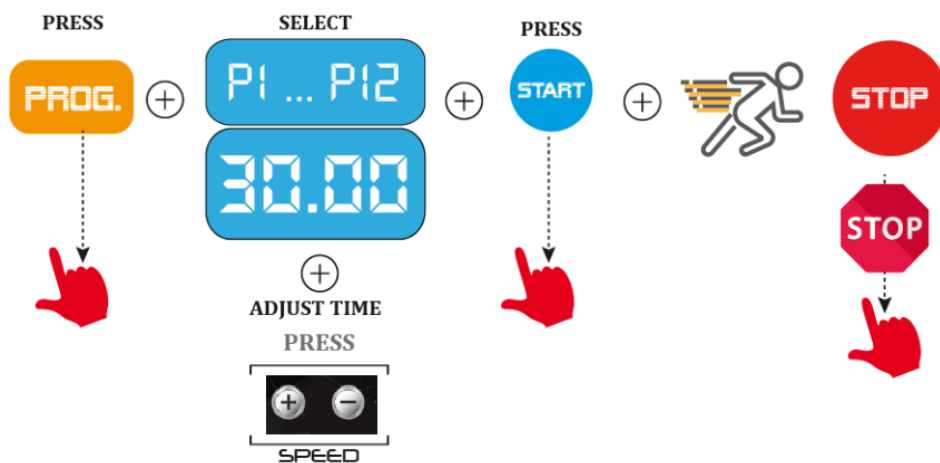
# MANUEL



# MODE



# PROGRAM



TIME	SETTING TIME / 20= EACH SECTION OPERATION TIME
------	--

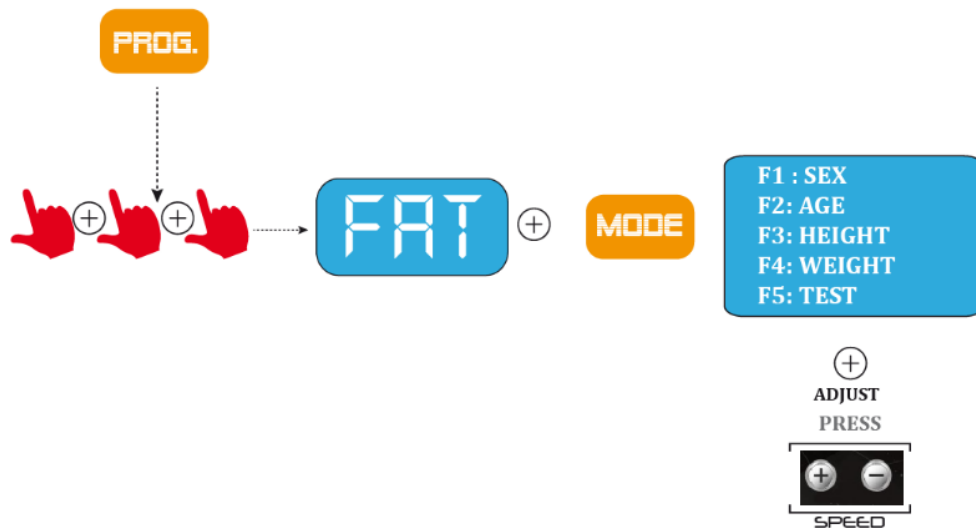
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4

**Attachment 1: P1-P12 Program Exercise Program**

MP3 MUSIQUE



CONSTITUTION

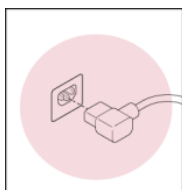


01	Sexe	01 M	02 F
02	Age	10-----99	
03	Taille	100----240	
04	Poids	20-----160	
05	FAT	≤19	Insuffisance pondérale
	FAT	=(20---25)	Poids normal
	FAT	=(25---29)	Surpoids
	FAT	≥30	Obésité

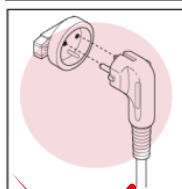
APP GFIT



## VI. MAINTENANCE



Ce produit doit être mis à la terre. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé.



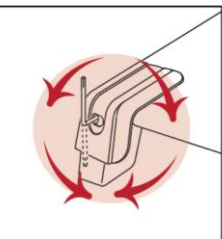
**NE PAS EMBALLER LE CORDON D'ALIMENTATION**

### MAINTENANCE REGULIERE DU TAPIS DE COURSE

- **STOCKAGE** : Conservez votre équipement dans un endroit clos, à l'abri de la poussière ou de l'humidité. Ne le rangez ni dans un garage, ni dans une cour intérieure, ni près de l'eau. L'humidité, la poussière et l'eau pourraient l'endommager et avoir un effet négatif sur son fonctionnement.
- **CÂBLE ÉLECTRIQUE** : Assurez-vous que le câble et la prise sont en parfait état. Les câbles électriques doivent être éloignés des surfaces chaudes
- **VIS ET CÂBLES DE RACCORDEMENT** : Surveillez et serrez régulièrement les vis, car en raison des vibrations, les vis et les écrous ont tendance à se desserrer.
- **LUBRIFICATION** : Une lubrification correcte du tapis roulant avec de l'huile de silicone ou du téflon est vraiment importante. Cette lubrification doit être effectuée régulièrement en fonction de son utilisation avant même la première utilisation. Il y a un trou pour ajouter huile sur capot moteur. Après avoir démarré la machine, veuillez passer à la Vitesse la plus haute, puis ajoutez l'huile dans le trou, l'huile sera propagée entre le tapis de course et la planche.

< 3 heures/semaine	2 mois
4 - 7 heures/semaine	1 mois
> 8 heures/semaine	15 jours

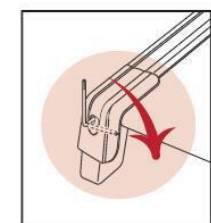
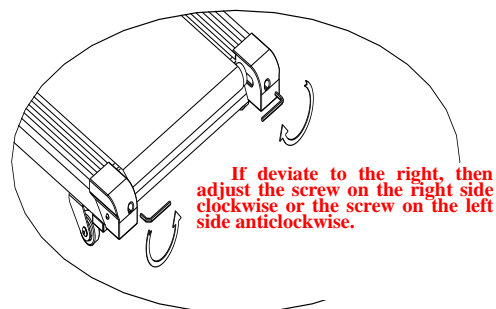
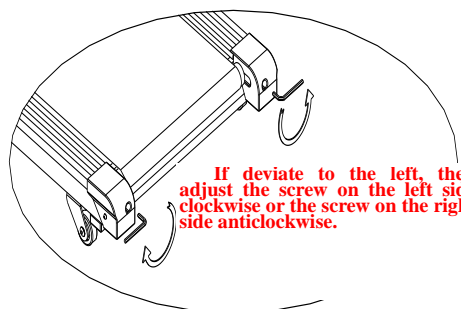
- **ALIGNER ET SERRER LA COURROIE DU TAPIS ROULANT**



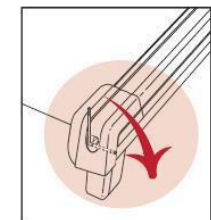
• **ALIGNER LA COURROIE** : En raison de son utilisation, la courroie peut se décentrer. Si la courroie s'est déplacée vers la gauche, démarrez le tapis roulant et augmentez la vitesse à 3 MPH. Utilisez la clé de 6 mm pour tourner le boulon gauche fixe dans le sens des aiguilles d'une montre ou tournez le boulon droit fixe dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ne pas trop serrer la ceinture pour pouvoir marcher. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la courroie soit correctement alignée.



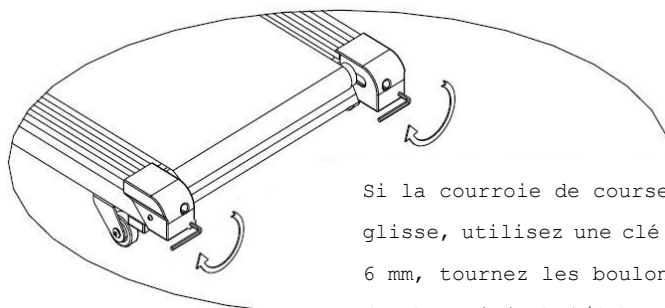
LEFT BOLT    RIGHT BOLT



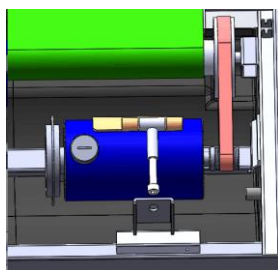
• **SERRER LA CEINTURE** : (si la courroie glisse sur le tapis de course lors de la marche). Démarrez le tapis roulant et augmentez la vitesse à 3 MPH. À l'aide de la clé de 6 mm, tournez les deux boulons de 1/4 dans le sens des aiguilles d'une montre. Si la ceinture est bien tendue pour marcher, vous devez pouvoir tirer chaque côté de la ceinture à 5 ou 7 cm de la plate-forme. Soyez prudent et maintenez la ceinture alignée. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



LEFT BOLT    RIGHT BOLT



Si la courroie de course glisse, utilisez une clé de 6 mm, tournez les boulons des deux côtés de 1/4 dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la courroie soit correctement serrée.

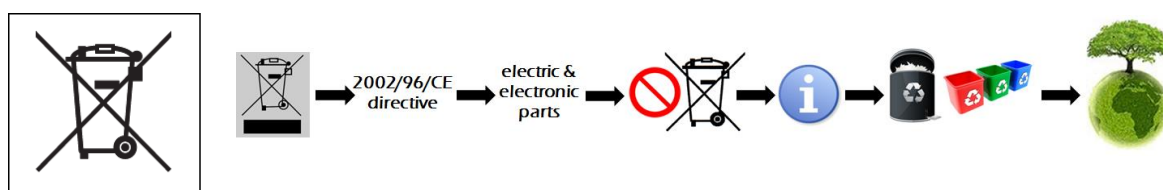


• **SERRER LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT** : si la courroie d'entraînement se desserre après une utilisation prolongée, vous devez :  
(1) Ouvrir le capot moteur.

(2) Utiliser la clé de 6mm pour tourner le réglage.  
Répétez cette procédure jusqu'à ce que la courroie d'entraînement ne glisse plus.

- **NETTOYAGE** : Ne pas utiliser de produits abrasifs. Un chiffon humide suffit.
- **NIVELLEMENT** : Si votre appareil est équipé de roues de nivellement, veuillez les régler afin d'éviter les vibrations et les dysfonctionnements.
- **CONSERVER CES CONSEILS D'ENTRETIEN POUR DE FUTURE RÉFÉRENCES**

## VII. RECYCLAGE



Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les déchets municipaux. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée de vie utile tel que requis par la loi.

## VIII. 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**®

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 !*