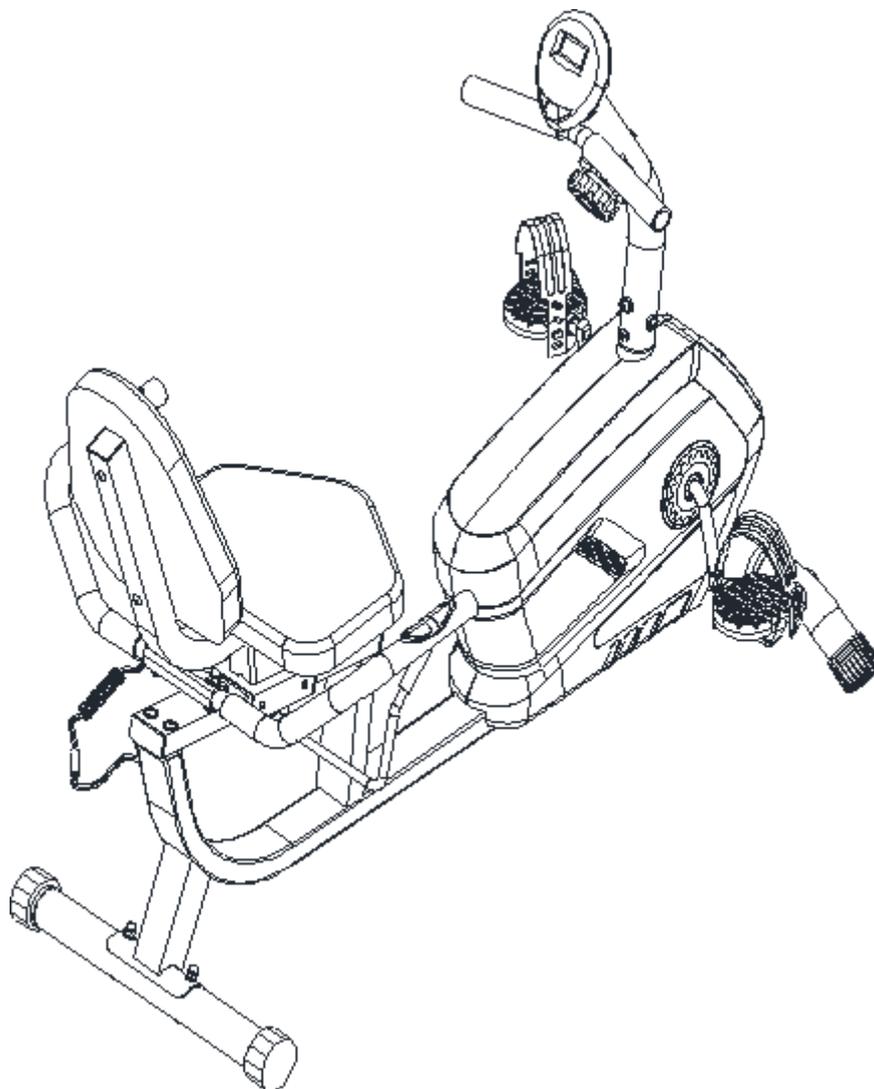




**Manuel d'utilisation
Vélo d'appartement semi-allongé –
Modèle Horizon
édition 2024
Référence : SNT161**



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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Merci d'avoir choisi notre produit. Veuillez l'utiliser correctement pour assurer votre sécurité et votre santé. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Nous vous conseillons d'entretenir et d'utiliser l'équipement correctement pour une utilisation sûre et efficace. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions indiqués dans ce manuel.
- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercices pour déterminer si vous souffrez de problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments susceptibles d'affecter votre fréquence cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, sensation, étourdissement ou sensation de nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, il faut consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement n'est conçu que pour un usage par un adulte.

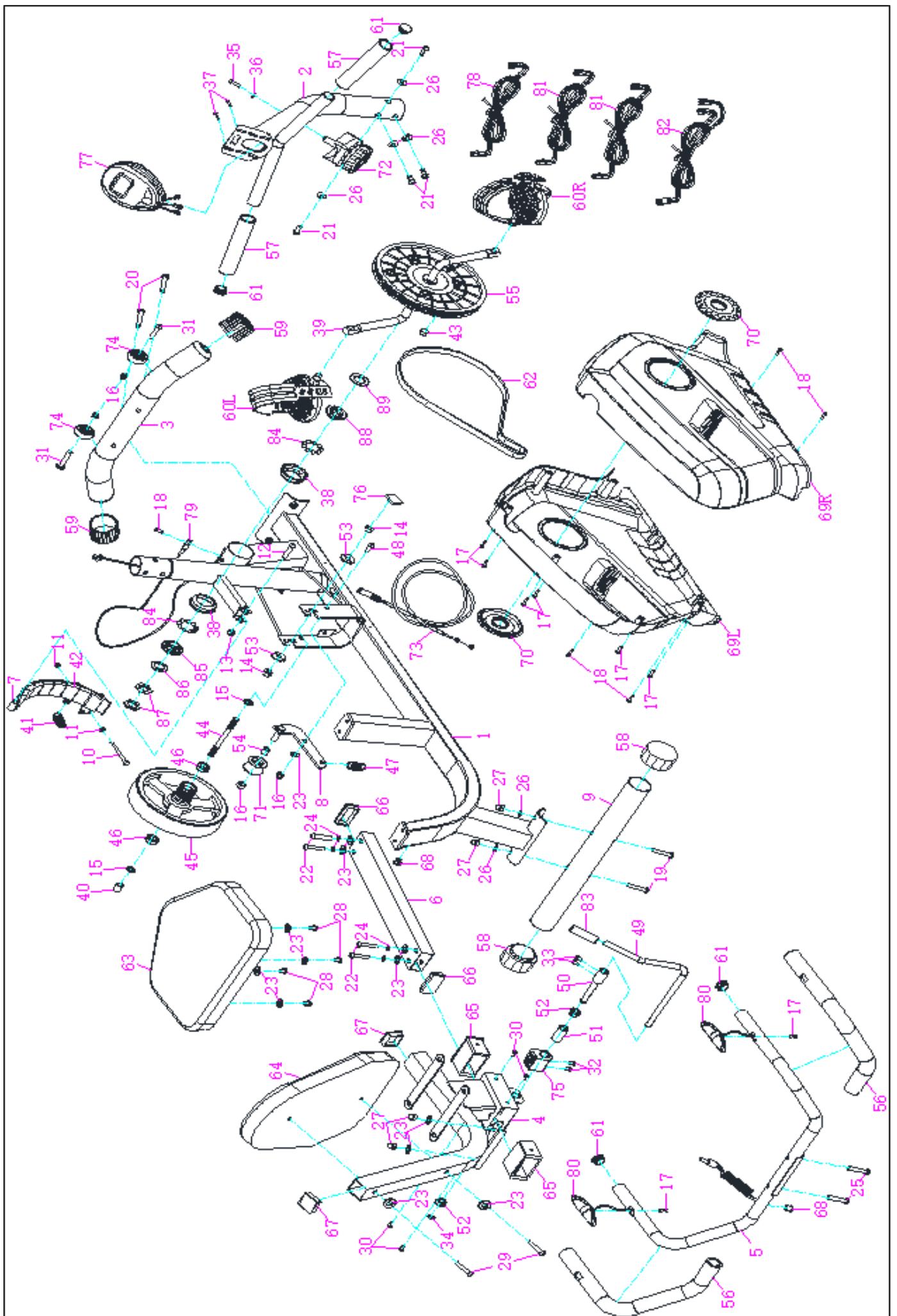
- Utilisez l'équipement sur une surface plane et solide avec une housse de protection pour votre sol ou votre moquette. L'équipement doit avoir au moins 1.20 mètre d'espace libre tout autour pour assurer la sécurité.
- Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour déceler tout dommage et/ou usure.
- Il est recommandé de lubrifier toutes les pièces mobiles tous les mois.
- Il faut toujours utiliser l'équipement comme indiqué. Si vous constatez des composants défectueux lors du montage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement au cours de l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Veuillez porter des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans l'équipement.
- Ne pas mettre les doigts ou des objets dans les pièces mobiles de l'équipement.
- La capacité de poids maximum de cette unité est de 130 kilos.
- Cet équipement ne convient pas à un usage thérapeutique.

- Déplacez-vous avec précaution lorsque vous soulevez et déplacez l'équipement. Il faut toujours utiliser la technique de levage appropriée et demander de l'aide si nécessaire.
- Votre produit est conçu pour une utilisation dans des conditions fraîches et sèches. Évitez de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.
- Cet équipement est conçu pour une utilisation en intérieur uniquement! Il n'est pas destiné à un usage commercial!

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.



Dessin éclaté

SF-RB4616

<p>Hexagon bolt M8*60 (20)-2</p> <p>Carriage bolt M8*60 (15)-2</p>	<p>Step 1</p> <p>Arc washer M8 (26)-2</p> <p>Flat gasket M8 (27)-2</p>	<p>Step 2</p> <p>Hexagon bolt M8*16 (28)-1</p> <p>M8 Washer (29)-6</p>
--	--	--

Allen wrench S5

Step 3

Hexagon bolt M8*12 (33)-2

Step 4

M8 Washer (33)-2

Carriage bolt M8*42 (25)-2

Flat gasket M8 (27)-2

Step 5

Hexagon bolt M8*45 (22)-4

M8 Washer (23)-4

Plastic gasket M8 (35)-4

Spanner tool

Step 6

Arc Washer M8 (26)-1

Hexagon bolt M8*20 (21)-3

Forfait de matériel

- Liste des pièces :

N°	Description	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Poteau avant	1
3	Stabilisateur avant	1
4	Cadre de coussin	1
5	Barre de poignée	1
6	Tube d'ajustement	1
7	Carte magnétique	1
8	Lien de ralenti	1
9	Stabilisateur arrière	1
10	Boulon à tête hexagonale, M6*70	1
11	Écrou hexagonal, M6	2
12	Boulon à tête hexagonale, M6*70	1
13	Écrous en plastique M8 S13	1
14	Écrou mince hexagonal M10*1*H5	2
15	Écrou mince conique M10*1*H4	2
16	Écrous en plastique M8 S13	4
17	Vis ST4.2*20	8
18	Vis, ST4.2*20	4
19	Boulon de carrosserie M8*60,8,20	2
20	Boulons, M8*60, dents 20, S5	2
21	Boulons, M8*20, dents pleines, S5	4
22	Boulons, M8*45,20, S5	4
23	Rondelles plates 16*8.5*1.5	12
24	Rondelle à ressort D8	4

25	Boulon de carrosserie M8*60,8,20	2
26	Rondelle d'arc 16*8.5*1.5	6
27	Bouchon écrou M8	4
28	Boulons M8*16, S5,	4
29	Boulons M8*50,20, S5	2
30	Vis M5*8	4
31	Vis M8*38, 15-S5	2
32	Vis M5*15	2
33	Vis M6*15 S5	2
34	Rondelles de blocage pour arbres, D12	1
35	Boulons M5*45, dents pleines	1
36	Rondelle d'arc 20*6*1	1
37	Boulons M5*10, dents pleines	2
38	Bol à perle Ø56*15.5	2
39	Manivelle 140*220,1/2	1
40	Volant entretoise, 16*10.2*17	1
41	Ressort de tension, 18*48, fil2	1
42	Aimant noir 40*25*10	9
43	Aimant rond, 15*6, sans siège	1
44	Roue d'inertie, 10*125*M10*1*17	1

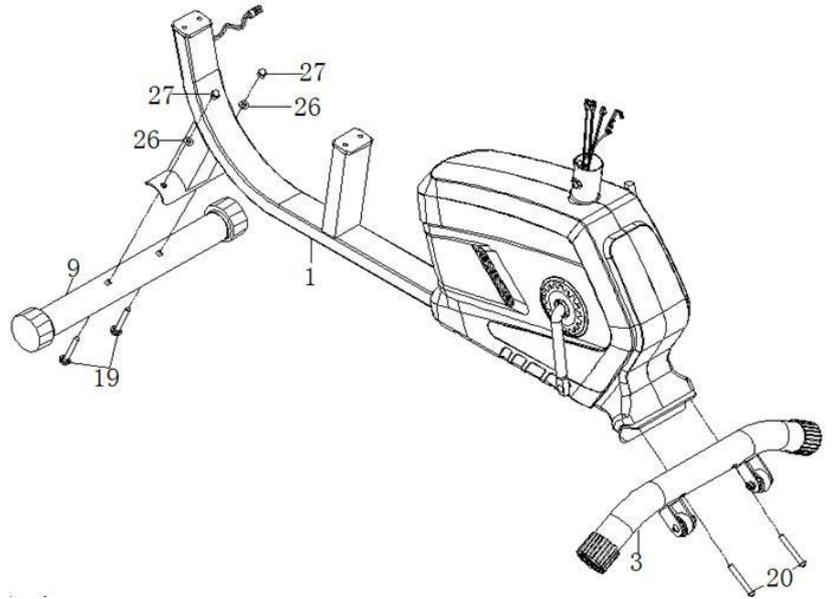
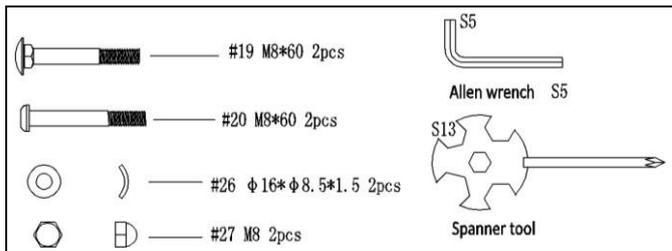
45	Volants magnétiques externes, 200*72.5/3kg	1
46	Palier, 6000z	2
47	Ressort de tension, 18*48, Fil 2	1
48	Tarauds, 9.8*4*M8*15, similaire à BU3501	1
49	Poignée de frein, 12*380	1
50	Arbre excentrique, 12*105	1
51	Roue excentrique, 20*38	1
52	Set de métallurgie des poudres, 23*12.2*11	2
53	Rondelle de blocage, 30*2	2
54	Oisif entretoise, 16*10.2*10	1
55	Poulie, 240/J6, trou hexagonal	1
56	Poignée en mousse pour guidon 1, 3*33*450	2
57	Poignée en mousse pour guidon 2, 3*33*160	2
58	Capuchon d'extrémité pour stabilisateur arrière, avec 50	2
59	Embout pour stabilisateur avant, avec 50	2
60	Pédale (1/2) chacun pour gauche et droite	1
61	Embout rond, 25*1.5tube	4
62	Ceinture en cuir, 370PJ6	1
63	Coussin de siège, 360*280*40	1
64	Coussin de dossier, 380*290*40	1
65	Manchon, tube de recette externe 80*40*1.5	2
66	Embout rectangulaire 60*30*1,5	2
67	Embout rectangulaire 38*38*1.5 fil	2
68	Bouchon fileté, avec 12 trous	2
69	Coquille	1
70	Manivelle	2

71	Roue libre 43.5*25, inclus un 6000 Béring	1
72	Fil de contrôle de tension, ligne 280mm	1
73	Fil de contrôle de tension, 55 max/long760mm	1
74	Roue libre, 41*8,5*20	2
75	Bloc de frein40*38*32	1
76	EV rondelle40*20*3	1
77	Ordinateur, long 100	1
78	Ligne principale 1, long600mm	1
79	Capteur d'aiguille 500mm, avec siège	1
80	Capteur d'impulsions à la main700mm	2
81	Fil d'impulsion manuel 1 long 600mm	2
82	Fil d'impulsion manuel 2 long 1600mm	2
83	Combinés de freins 24*77*trous 12	1
84	Cadre de perle Ø46*8	2
85	Deux écrous à rainure Ø46*12 dents à gauche	1
86	Rondelles de blocage Ø46*2	1
87	Écrou hexagonal 32*32*4	2
88	Trois écrou de fente Ø46*12	1
89	Rondelle Ø40.5*3	1

Étape 1:

Tout d'abord, fixez le Stabilisateur Avant (3) au Cadre Principal (1) avec 2 Boulons (20). Ensuite, serrez avec une clé Allen.

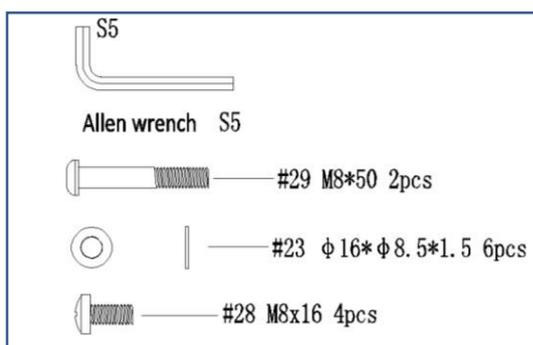
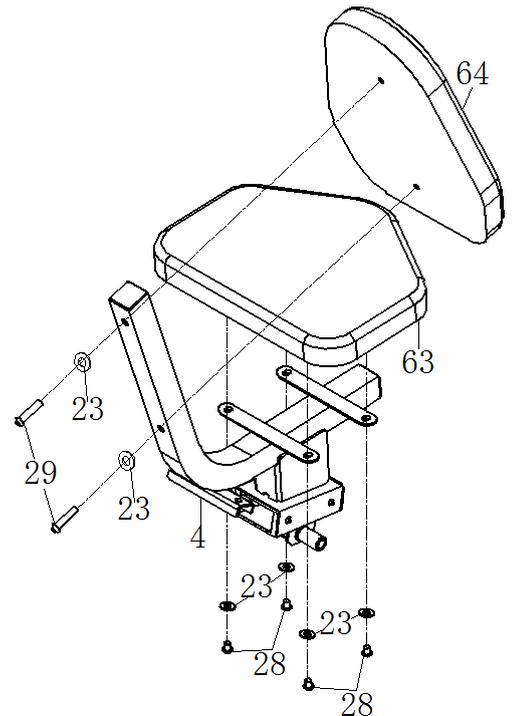
Fixez le Stabilisateur Arrière (9) au Cadre Principal (1) avec 2 Boulons de Carrosserie (19), 2 Rondelles d'Articulation (26) et 2 Écrous de Chapeau (N27). Serrez bien les boulons avec la clé.



Étape 2:

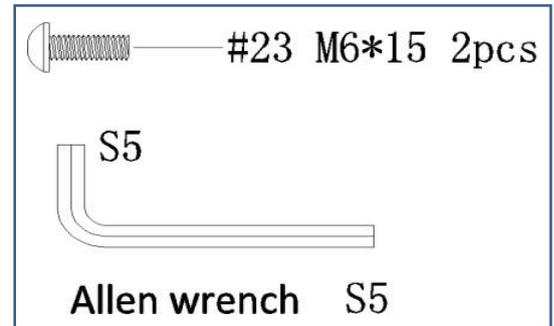
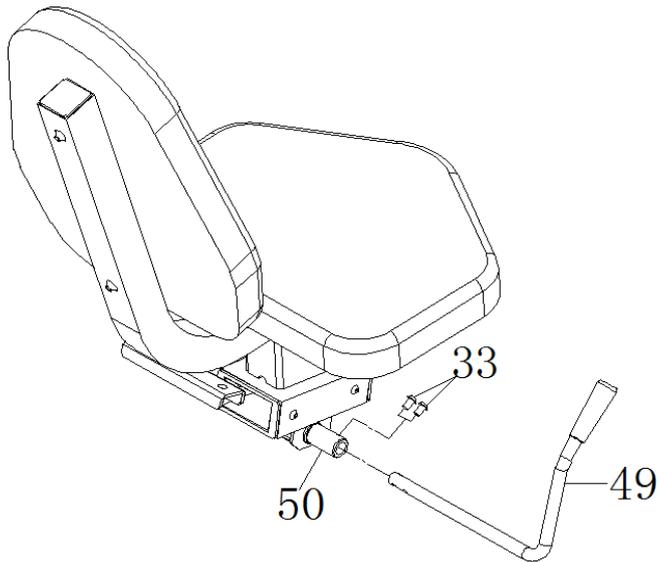
Fixez le Coussin du Siège (63) au Cadre du Coussin (4), en vous assurant que le bon côté est orienté vers le haut, avec 4 Boulons (28) et 4 Rondelles Plates (23).

Fixez le Coussin de Dossier (64) au Cadre (4) avec 4 Boulons (29) et 2 Rondelles Rondes (23), comme indiqué sur la figure. Serrez avec la Clé Allen S5.



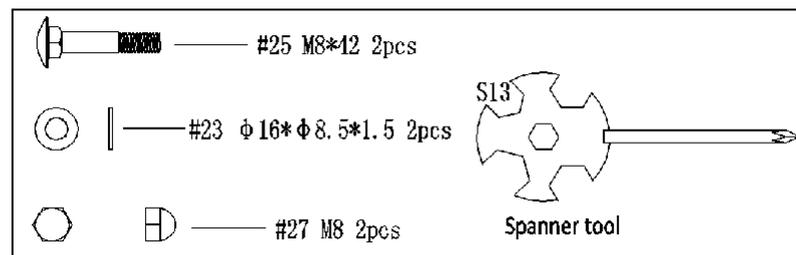
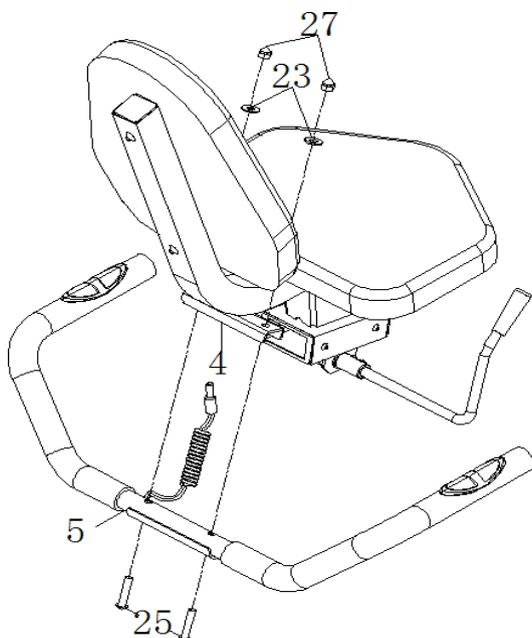
Étape 3:

Insérez la Poignée de Frein (49) dans le trou de l'Arbre Excentrique (50), en vous assurant que le bon côté est orienté vers le haut, puis verrouillez avec les Vis (33), à assembler comme indiqué à la figure. Serrez avec une clé Allen S5.



Étape 4:

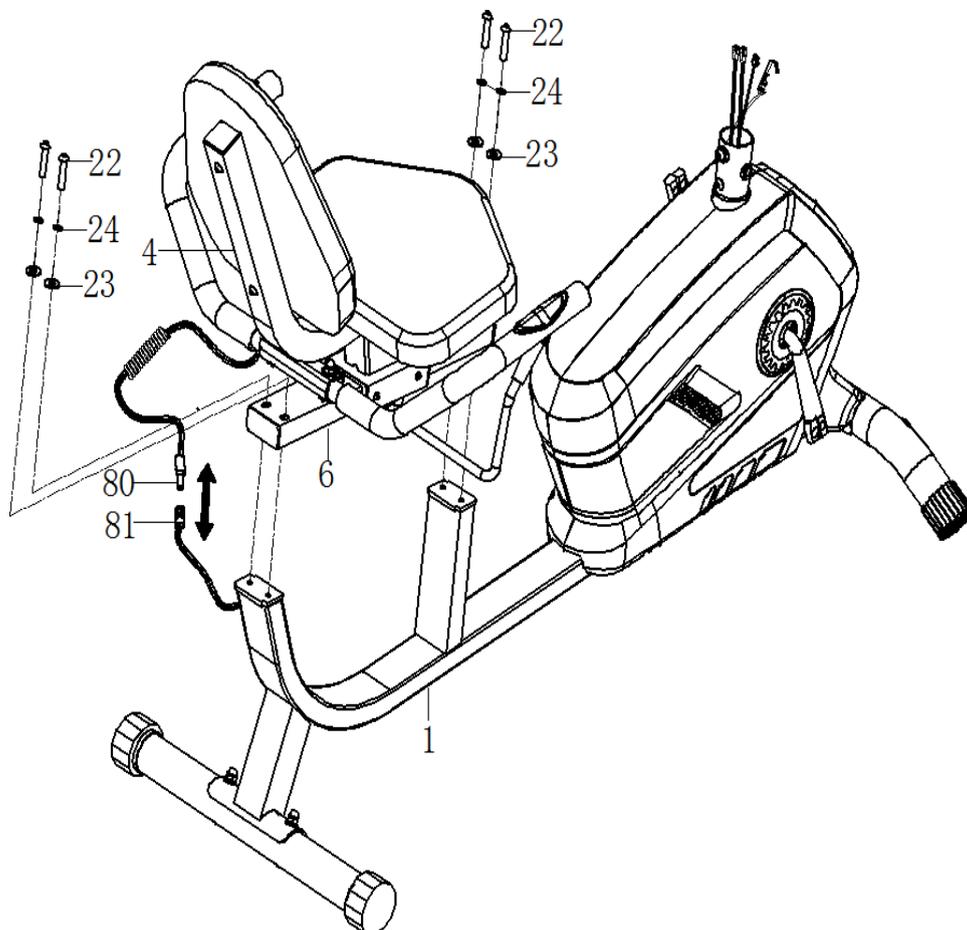
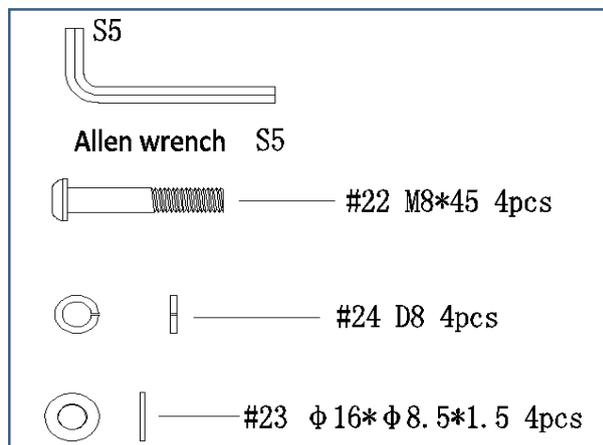
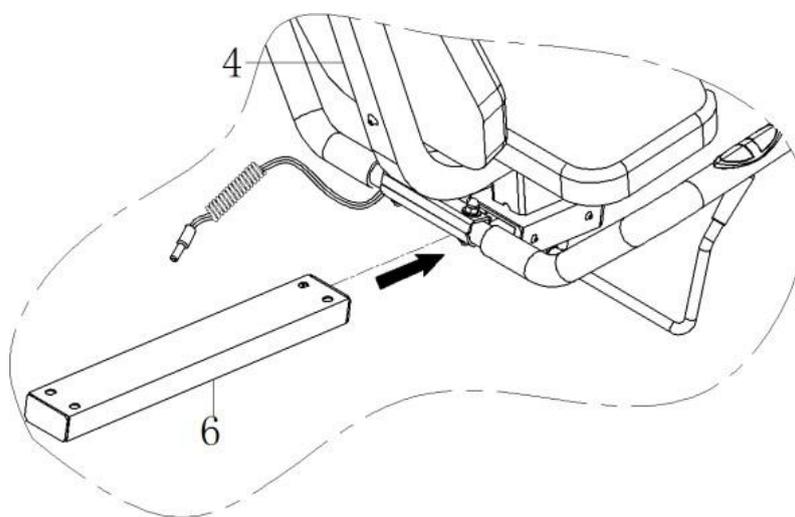
Fixez la barre de poignée (5) au cadre de coussin (4) avec des boulons de carrosserie (25), des rondelles plates (23) et des bouchons écrous (27).



Étape 5:

Insérez le tube d'ajustement (6) dans les trous carrés du tube de coussinet (4) et fixez le cadre de coussinet (4) au cadre principal (1) avec 4 boulons (22). Rondelles à ressort (24) et 4 rondelles plates (23). Serrez avec une clé Allen S5.

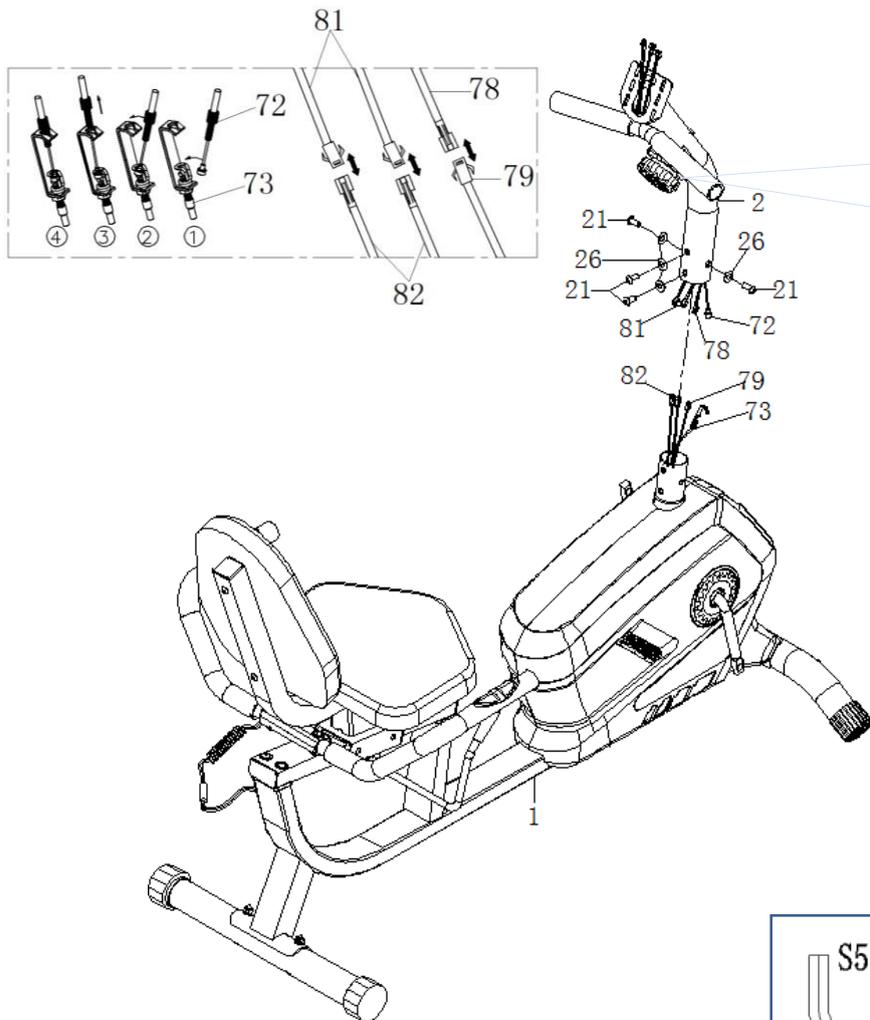
Raccordez les capteurs d'impulsions à la main (80) avec le fil d'impulsion manuel (81), comme indiqué à la figure.



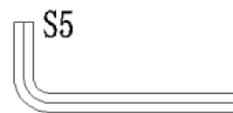
Étape 6:

Insérez le Fil de Contrôle de Tension (72) sur le Fil de Contrôle de la Tension (73) comme indiqué sur le schéma,
Connectez la Ligne Principale (78) avec la ligne de capteur d'aiguille (79) .
Connectez le fil d'impulsion manuel 1 (81) avec le fil d'impulsion manuel 2 (82).

Attachez le Montant Avant (2) au Montant Principal (1), en veillant à aligner les trous de vis, en utilisant les 4 Boulons (21) et les Rondelles 2Arc (26) comme illustré.



Remarque: Réglez la touche de commande de tension sur 1 pour assurer une longueur de câble suffisante et connecter les fils de contrôle de tension (72 et 73).



Allen wrench S5



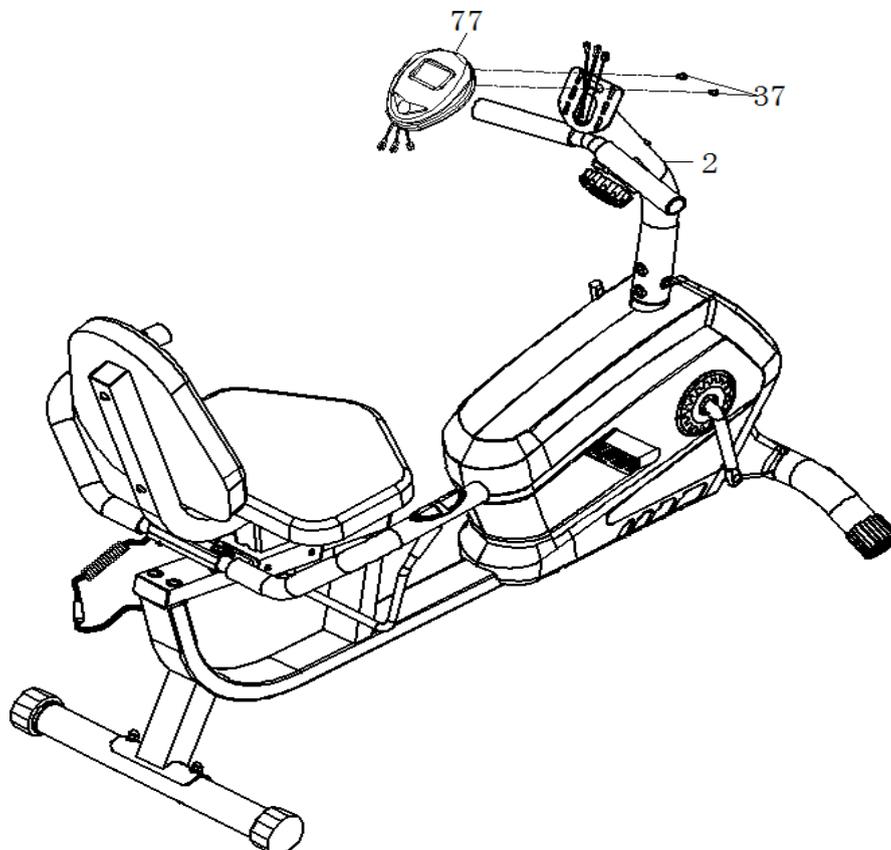
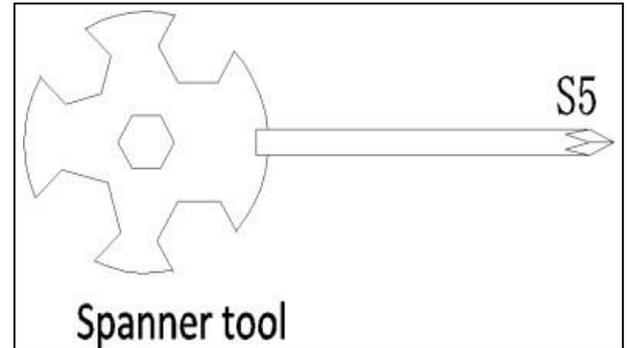
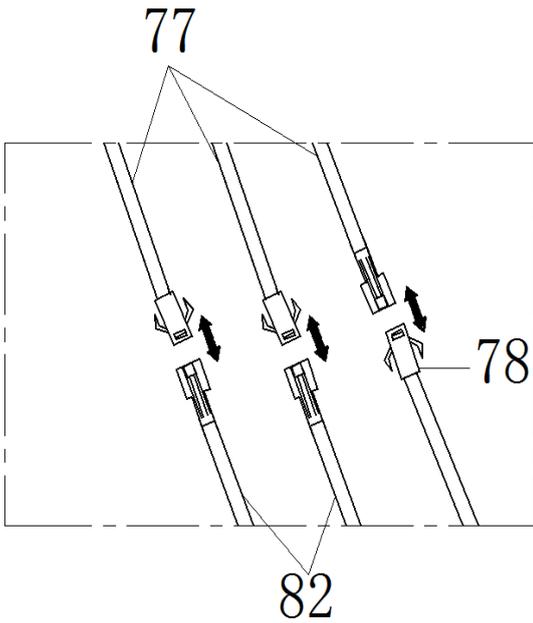
#21 M8*20 4pcs



#26 $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$ 4pcs

Étape 7:

Connectez la ligne d'ordinateur (77) avec le fil d'impulsion manuel 2 (82) et la ligne principale (78) tour à tour. Fixez ensuite la ligne de l'ordinateur (77) à la borne avant (2) avec 2 boulons (37).

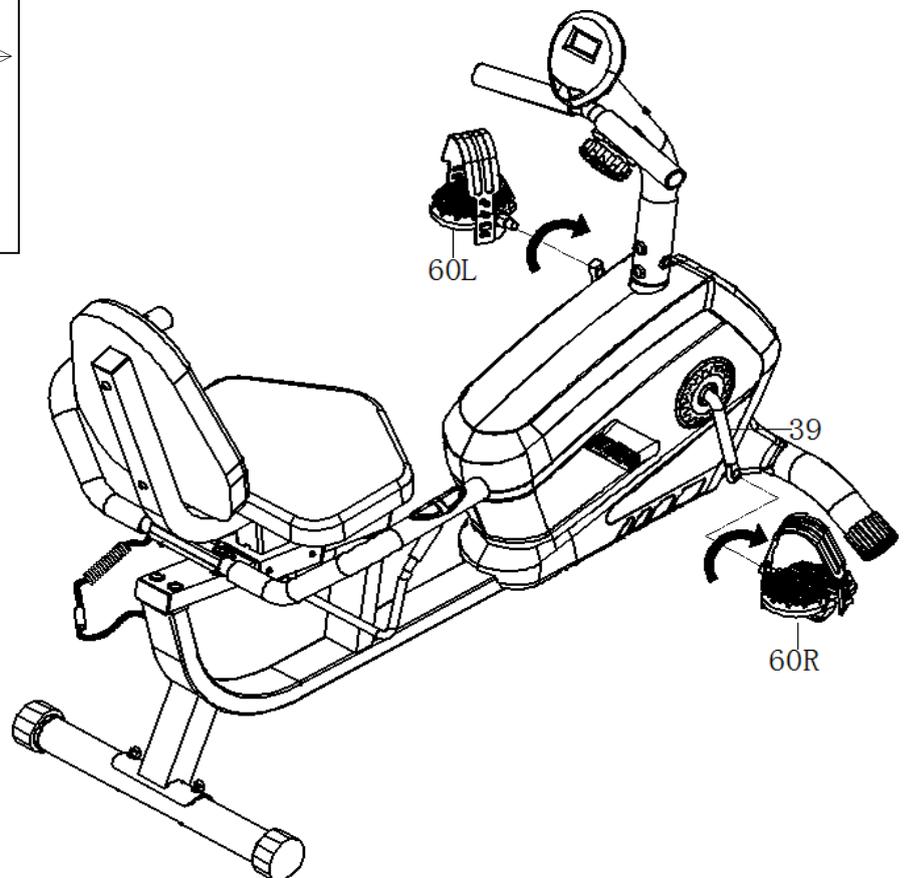
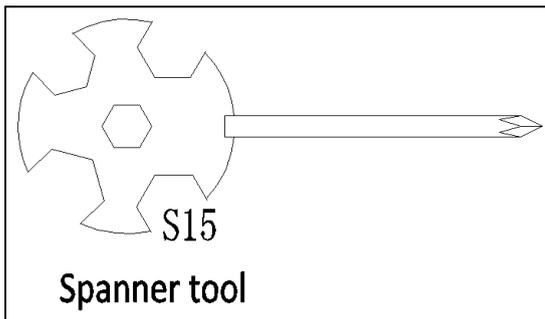


Étape 8:

Connectez la Pédale Gauche et Droite (60 L & R) dans la Manivelle Gauche et Droite (39).

Pédale gauche: Alignez la Pédale Gauche (60L) avec le Bras Gauche du Pédaalier (39) à 90 degrés et insérez doucement la pédale dans le bras de la manivelle. Tournez la pédale dans le sens inverse des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec votre main puis fixez avec la clé à molette.

Pédale droite: Alignez la Pédale Droite (60R) avec le Bras du Pédaalier Droit (64R) à 90 degrés et insérez doucement la pédale dans le bras du pédaalier. Tournez la pédale dans le sens des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec votre main et puis fixez avec la clé à molette.



L'assemblage est terminée !

Ajuster la selle:

Poussez la poignée de frein (49) vers le bas pour la desserrer (voir Fig. 1). Gardez vos pieds sur la pédale comme un levier, puis déplacez le cadre de coussin (4) à la position désirée. Une fois positionnée, tirez la poignée de frein (49) en position verticale pour la serrer (voir Fig. 2).

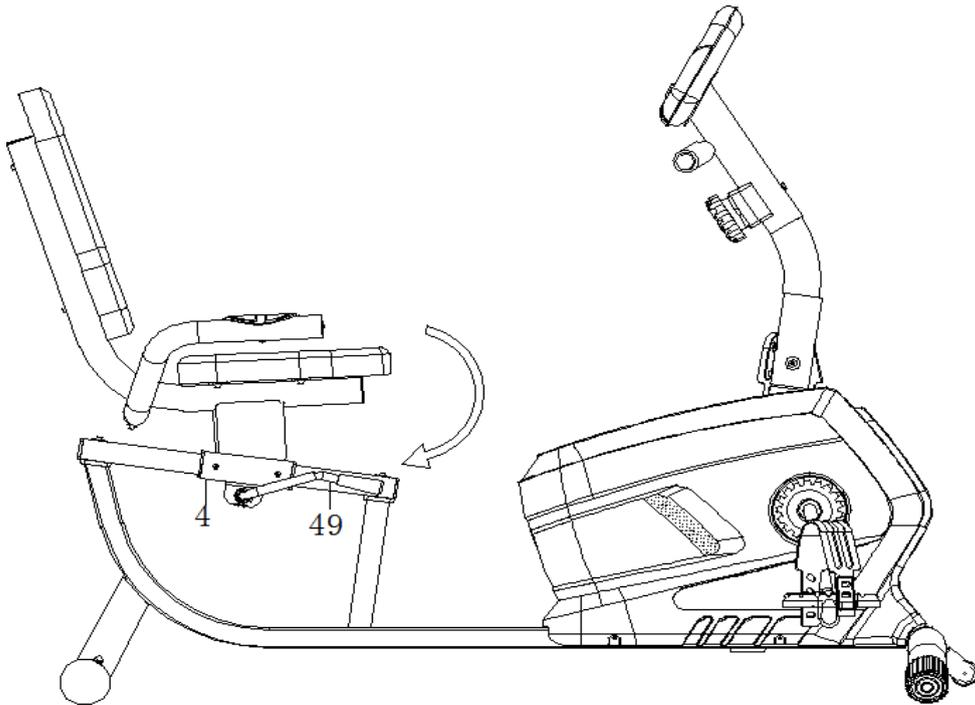


Fig. 1

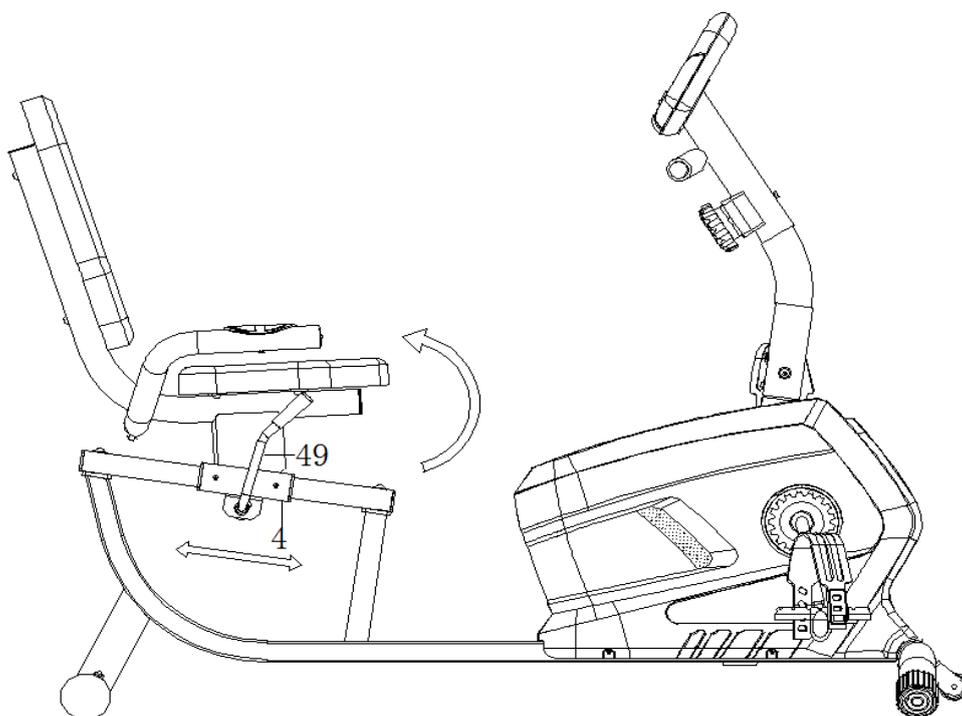
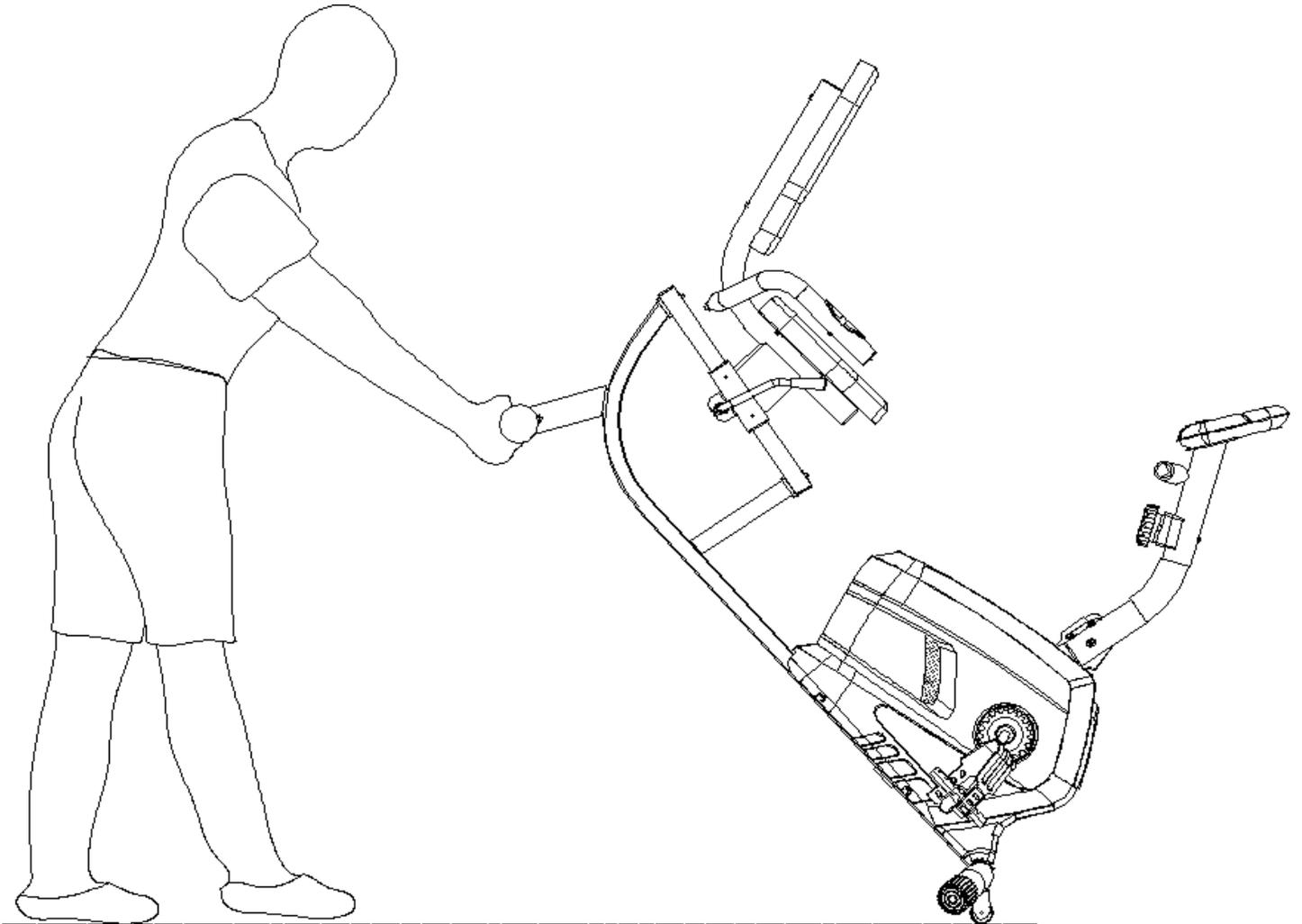


Fig. 2

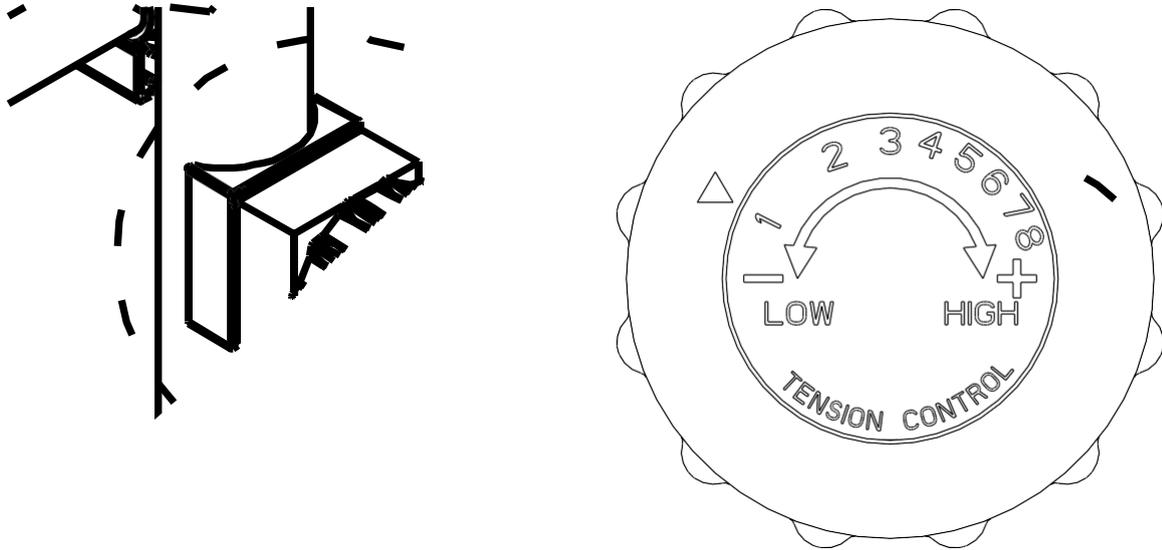
Comment déplacer le vélo:

Tenez le Stabilisateur Arrière (3) et soulevez le vélo jusqu'à ce que les roues du Stabilisateur Avant (9) touchent le sol. Maintenant vous pouvez faire rouler le vélo et le déplacer à l'endroit désiré.



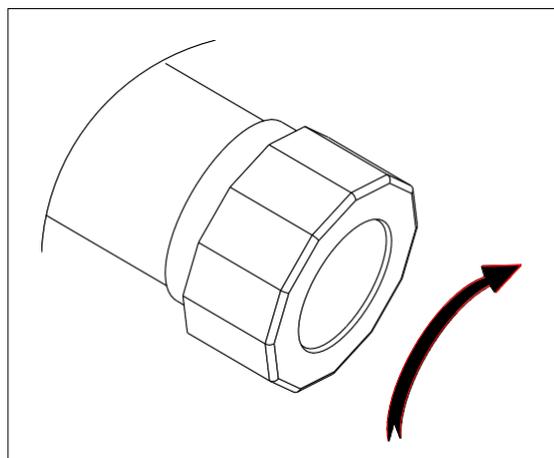
Ajuster la résistance:

Ajustez la résistance du vélo avec la commande de tension. Augmentez le niveau de résistance en tournant la molette vers la DROITE (dans le sens des aiguilles d'une montre), diminuez le niveau de résistance en tournant la molette vers la GAUCHE (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).



Ajuster la hauteur et l'équilibre:

Afin d'obtenir une conduite souple et confortable, assurez-vous que le vélo soit stable. Si vous remarquez que le vélo est déséquilibré lors de l'utilisation, il faut ajuster les embouts situés sous le Stabilisateur Arrière. Pour ce faire, tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre.



COMPTEUR D'EXERCICE



Boutons fonctionnels :

MODE : Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les fonctions.

INITIALISER : Appuyez pour définir les valeurs de temps, de distance, de calories ou de pulsations lorsque ce n'est pas en mode balayage.

RÉINITIALISER : Appuyez pour réinitialiser l'heure, la distance et les calories à zéro lorsque vous n'êtes pas en mode de balayage.

Fonctions

- **SCANNER :** Appuyez sur la touche "MODE" jusqu'à ce que "SCANNER" apparaisse, le moniteur tournera à travers les 5 fonctions : Heure, Vitesse, Distance, Calorie, ODO et Pulse. Chaque fonction s'affichera pendant 4 secondes.
- **TEMPS :**
 1. Comptez le temps total de l'exercice du début à la fin.
 2. Appuyez sur la touche "MODE" jusqu'à ce que "TEMPS" apparaisse, appuyez sur la touche "INITIALISER" pour ajuster le temps d'exercice. Lorsque le "INITIALISER" est à zéro, l'ordinateur émettra un bip pendant 15 secondes.
- **VITESSE :** Afficher la vitesse actuelle
- **DIST :**
 1. Comptez la distance entre l'exercice et le début.
 2. Appuyez sur la touche "MODE" jusqu'à ce que "DIST" apparaisse. Appuyez sur la touche "INITIALISER" pour ajuster la résistance. Lorsque la distance décompte jusqu'à zéro, l'ordinateur émet un bip pendant 15 secondes.

- **CALORIES :**

1. Comptez le total des calories de l'exercice du début à la fin.
2. Appuyez sur la touche "MODE" pour afficher "CAL". Appuyez sur la touche "INITIALISER " pour ajuster les calories.

Lorsque les calories décompteront jusqu'à zéro, l'ordinateur émettra un bip pendant 15 secondes.

- **ODO :** Le moniteur affichera la distance cumulée totale.

- **IMPULSION :** Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que "IMPULSION " apparaisse. Avant de mesurer votre fréquence cardiaque, placez les paumes de vos mains sur les deux électrodes de contact et le moniteur affichera votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 6 ~ 7 secondes.

Au cours du processus de mesure du pouls, la valeur de mesure peut être supérieure à la fréquence du pouls virtuel pendant les 2 à 3 premières secondes, puis revenir au niveau normal. La mesure du pouls ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

- **REMARQUES :**

1. Si l'affichage est faible ou ne montre aucun chiffre, veuillez remplacer les piles. Lorsque vous remplacez les piles, veuillez remplacer les deux en même temps. Ne pas mélanger les anciennes et les nouvelles piles.
2. Le moniteur s'éteindra automatiquement s'il n'y a pas de signal reçu pendant 4 minutes.
3. Le moniteur s'allume lorsque vous commencez à exercer ou appuyez sur n'importe quel bouton.
4. Le moniteur commence automatiquement à calculer lorsque vous commencez à vous exercer.

- **Spécificités :**

FONCTION	SCAN AUTOMATIQUE	Toutes les 4 secondes
	TEMPS	00:00'~99:59'
	VITESSE ACTUELLE	Le signal maximum pouvant être capté est 99,9MI / H
	DISTANCE DE VOYAGE	0.00 ~ 99.99MI ou 0.00 ~ 9999MI
	CALORIES	0.1~999.9 KCAL
	ODO	0.1 ~ 999.9MI ou 1 ~ 9999MI
	TAUX D'IMPULSION	40~206BPM
TYPE DE BATTERIE		2pcs de TAILLE -AAA ou UM -4
TEMPERATURE FONCTIONNEMENT	DE	0° C ~ +40° C
TEMPÉRATURE DE STOCKAGE		-10° C ~ +60° C



SYNERFIT®

Copyright Synerfit ©. All Rights Reserved.
ILAN DIFFUSION | 38110 DOLOMIEU | FRANCE
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 !*