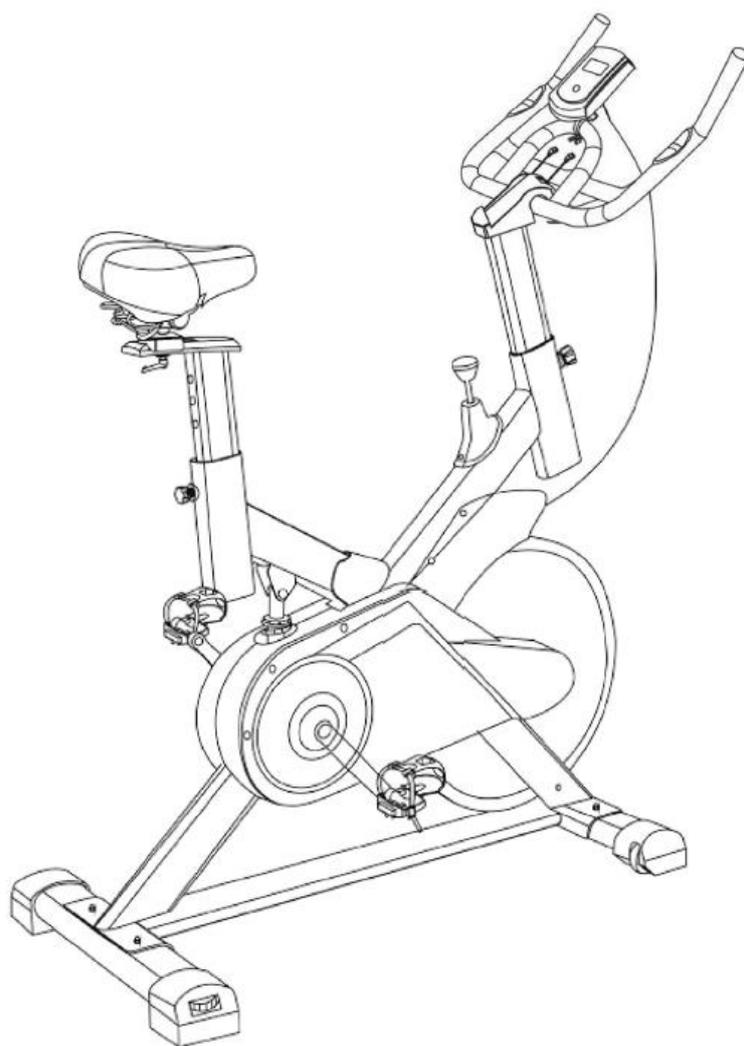




**Manuel d'utilisation**

**Vélo d'appartement / biking / semi allongé /  
elliptique**

**Référence : SNT034**



Cher client,

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

#### **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

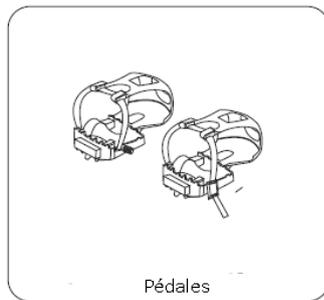
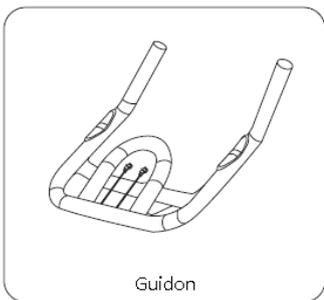
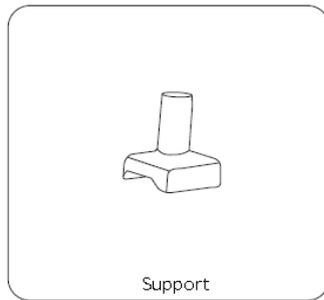
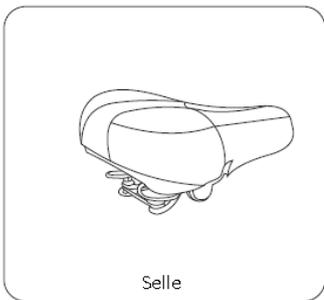
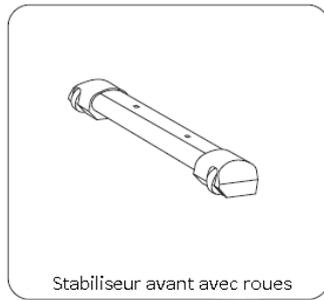
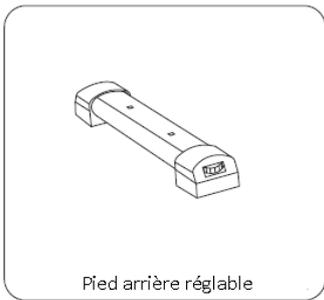
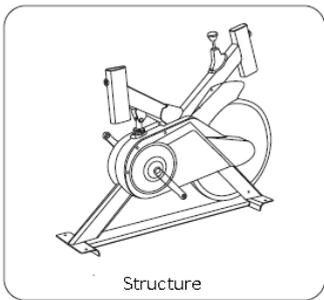
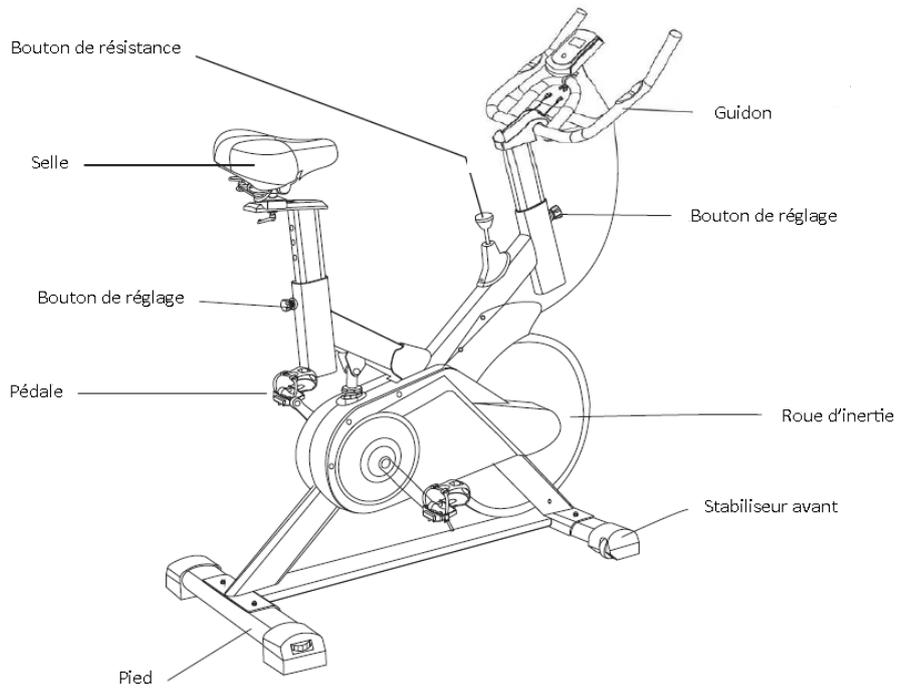
1. Veuillez prendre note des précautions de sécurité avant de vous entraîner :
2. Lisez toutes les instructions avant l'assemblage et l'utilisation ;
3. Vérifiez toutes les vis, écrous et autres pièces avant d'utiliser le vélo ;
4. N'exposez pas le produit à des endroits humides, ce qui pourrait entraîner 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 110 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.**

Merci d'avoir choisi ce vélo d'appartement.

Il est très efficace pour améliorer la forme cardiovasculaire, développer l'endurance et tonifier le corps. Il offre une sélection de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Avant de poursuivre votre lecture, veuillez vous familiariser avec les pièces étiquetées dans le dessin ci-dessous.





Bouton de verrouillage  
en forme de L x1



Rondelle x1



Support x1



Montre électronique x1



Boulons x4



Rondelles x8



Boulons S1 x4



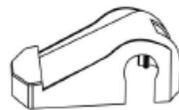
Clé à six pans x1



Clés x2



Bouton de verrouillage x2

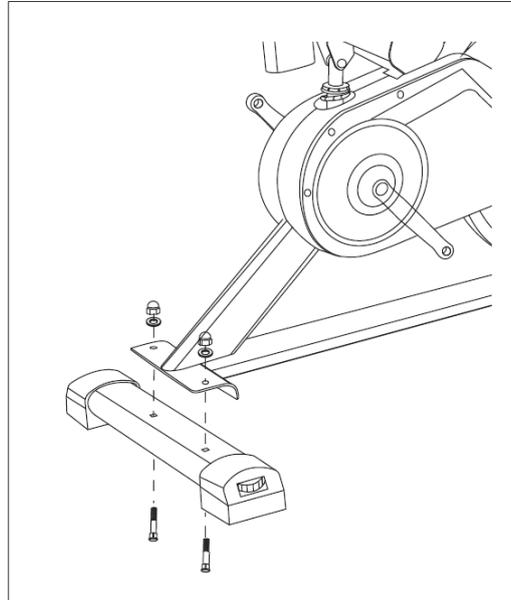


Support téléphone x1

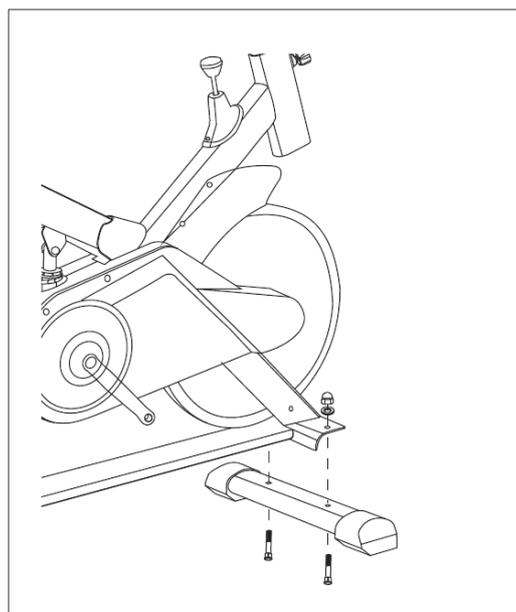


Vis hexagonale x4

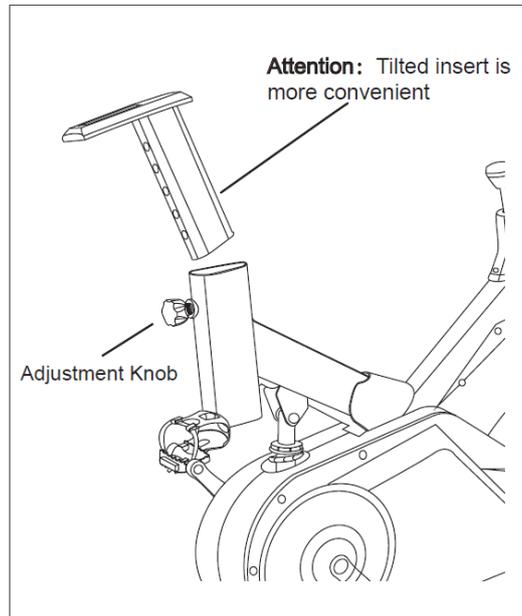
1. Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière de la structure, attachez le stabilisateur arrière à la structure avec deux boulons S1, deux rondelles et deux boulons.



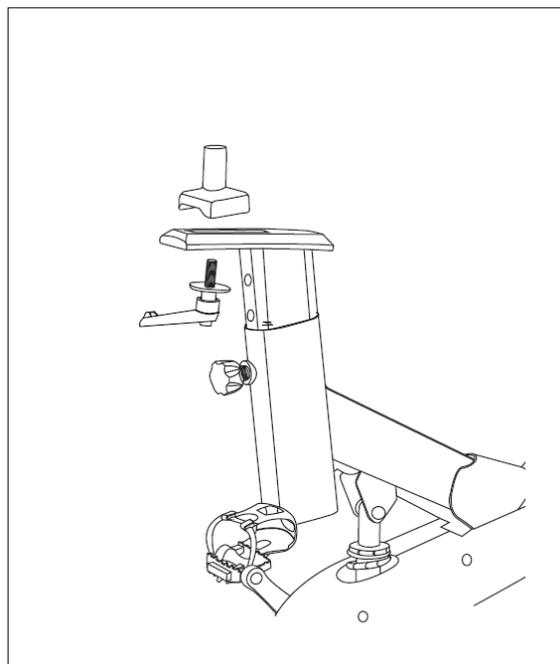
2. Pendant qu'une autre personne soulève l'avant de la structure, fixez le stabilisateur avant à la structure avec deux Boulons S1, deux rondelles et deux boulons.



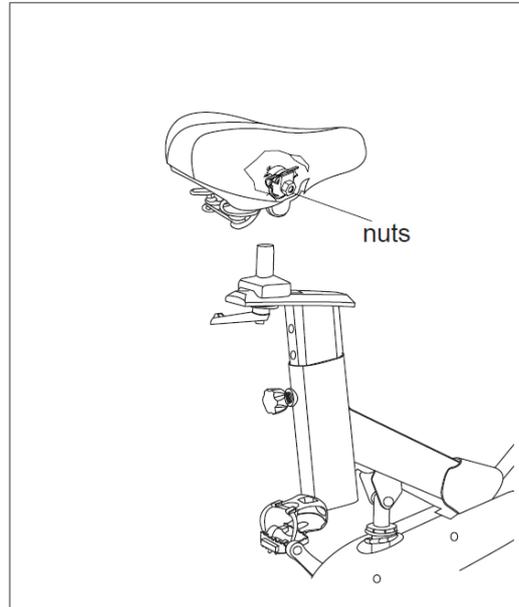
3. Orientez la tige de selle comme indiqué ci-dessous. Desserrez le bouton de réglage et tirez-le vers l'extérieur. Insérez la tige de selle dans la structure. Déplacez la tige de selle vers le haut ou vers le bas à la position souhaitée et relâchez le bouton de réglage dans un des trous. Veillez bien à ce que le bouton de réglage soit enclenché dans un trou de la tige de selle. Puis, serrez le bouton de réglage.



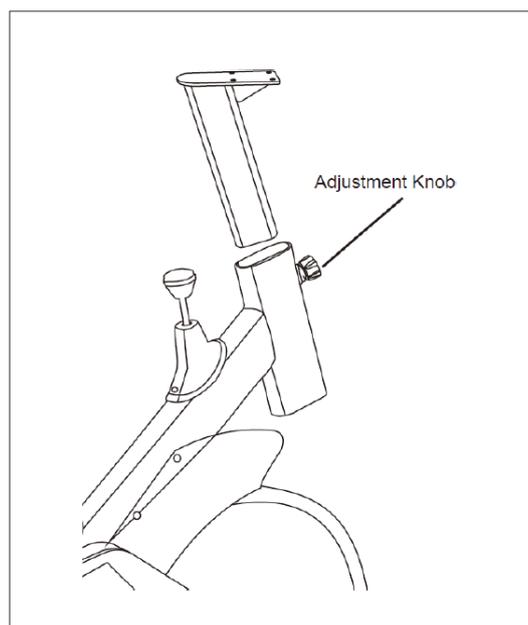
4. Orientez le support de la selle comme indiqué ci-dessous. Faites-le glisser à la position désirée. Utilisez une clé en forme de L et une grosse rondelle pour fixer le support de la selle. Tirez le bouton de verrouillage vers le bas, puis serrez le support de la selle.



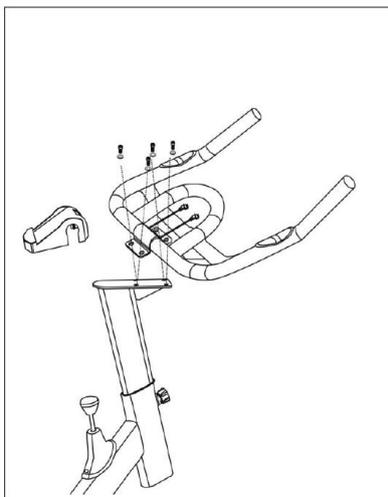
5. Glissez la selle sur le support de la selle. Assurez-vous que la selle est orientée vers l'avant et que la selle est bien de niveau. Si la selle ne peut pas s'insérer dans le support, desserrez d'abord les boulons, puis serrez les deux boulons sous le siège.



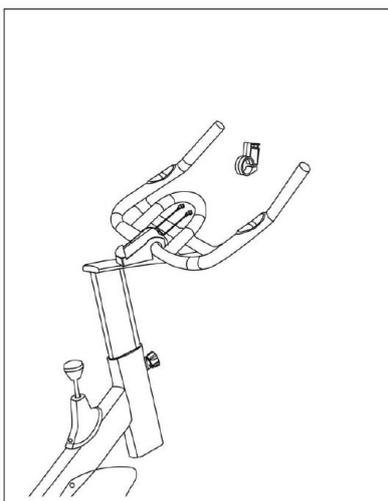
6. Desserrez le bouton de réglage et tirez-le vers l'extérieur. Insérez la tige de guidon dans la structure. Déplacez la tige de guidon vers le haut ou vers le bas à la position désirée, et relâchez le bouton de réglage dans un des trous. Assurez-vous que le bouton de réglage soit dans un trou de la tige de guidon. Ensuite, serrez le bouton de réglage.



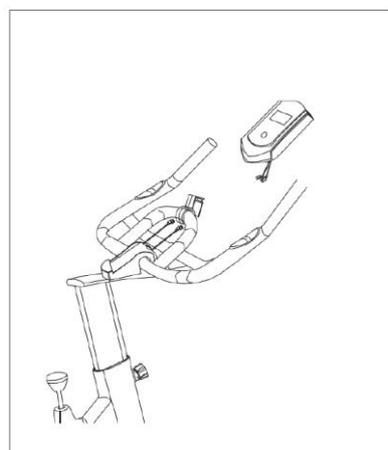
7. Fixez le guidon à la tige du guidon avec quatre vis hexagonales.



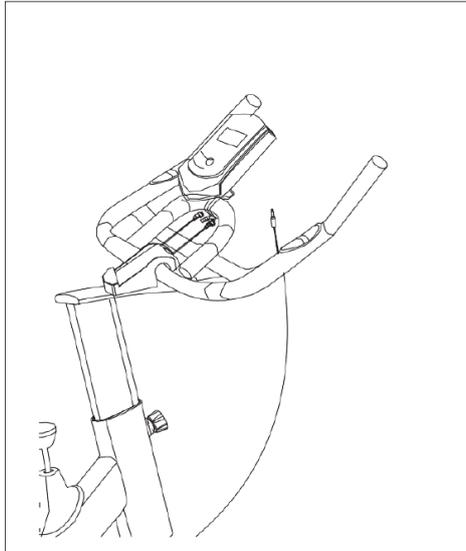
8. Fixez le support d'écran sur le guidon.



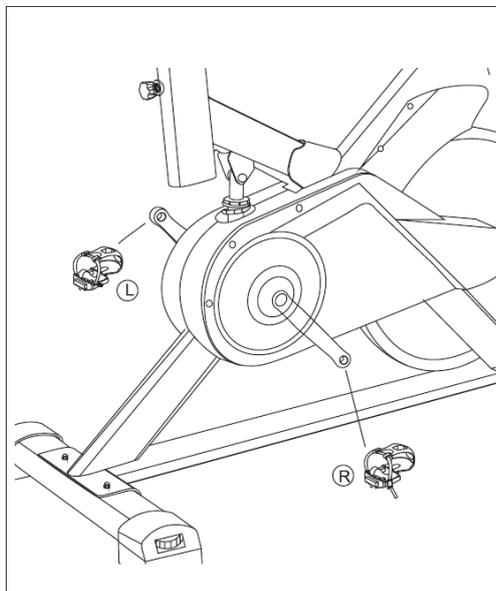
9. Fixez l'écran LCD au support d'écran.



10. Connectez les trois câbles.



11. Identifiez la pédale droite, qui est marquée d'un "R." A l'aide d'une clé à molette, serrez fermement la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre dans l'insert droit du vélo. Ensuite, serrez fermement la pédale gauche dans le sens des aiguilles d'une montre dans l'insert gauche du vélo.



12. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo.

Remarque : Une fois l'assemblage terminé, des pièces supplémentaires peuvent rester.



**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 !*