



Manuel d'utilisation en français

Stepper modèle TREXFIT SNT237

Stepper SYNERFIT pour l'Entraînement à Domicile Hauteur des Pédales et Résistance Réglables Écran LED nombre de pas, calories, temps Câbles Robustes Capacité de Charge Jusqu'à 150 kg modèle TREXFIT colorie Noir/Jaune



MANUEL D'UTILISATION – STEPPER

SCHÉMA D'INSTALLATION

Comme illustré sur le schéma, retirez le bouton de réglage. Ajustez la position du trou au bon niveau, puis réinsérez le bouton. Le degré de serrage permet de régler la hauteur des pédales : plus c'est serré, plus la hauteur est importante.

ATTENTION

Le poids maximal de l'utilisateur est de 100 kg. Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Utilisez un tapis pour protéger le sol. Vérifiez l'appareil avant chaque utilisation. Portez des vêtements adaptés. Tenez les enfants et les animaux éloignés.

Les personnes enceintes ou portant des dispositifs médicaux (ex. stimulateur cardiaque) doivent consulter un médecin avant utilisation. En cas de gêne (douleurs thoraciques, étourdissements, essoufflement), arrêtez immédiatement l'exercice.

COMPTEUR ÉLECTRONIQUE

Temps : 0 à 99:59

Calories : indication de consommation (non médicale)

Compteur : nombre de pas

Mode : sélection des fonctions, appui long pour remise à zéro

UTILISATION

Placez le pied gauche sur la pédale gauche, appuyez vers le bas, puis placez le pied droit sur l'autre pédale. Commencez lentement et augmentez progressivement.

FRÉQUENCE D'EXERCICE

Commencez par 5 minutes et augmentez progressivement jusqu'à 30 minutes selon vos capacités.

RÉCUPÉRATION

Après l'exercice, étirez-vous, buvez de l'eau, respirez profondément et détendez-vous.



SYNERFIT®

Copyright Synerfit®. All Rights Reserved.
SARL ILAN DIFFUSION
103 RUE DU MARECHAL LECLERC
94410 SAINT MAURICE 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 !