



**Manuel d'utilisation**  
**Vélo de biking - Modèle Racing**  
**Référence : SNT231**



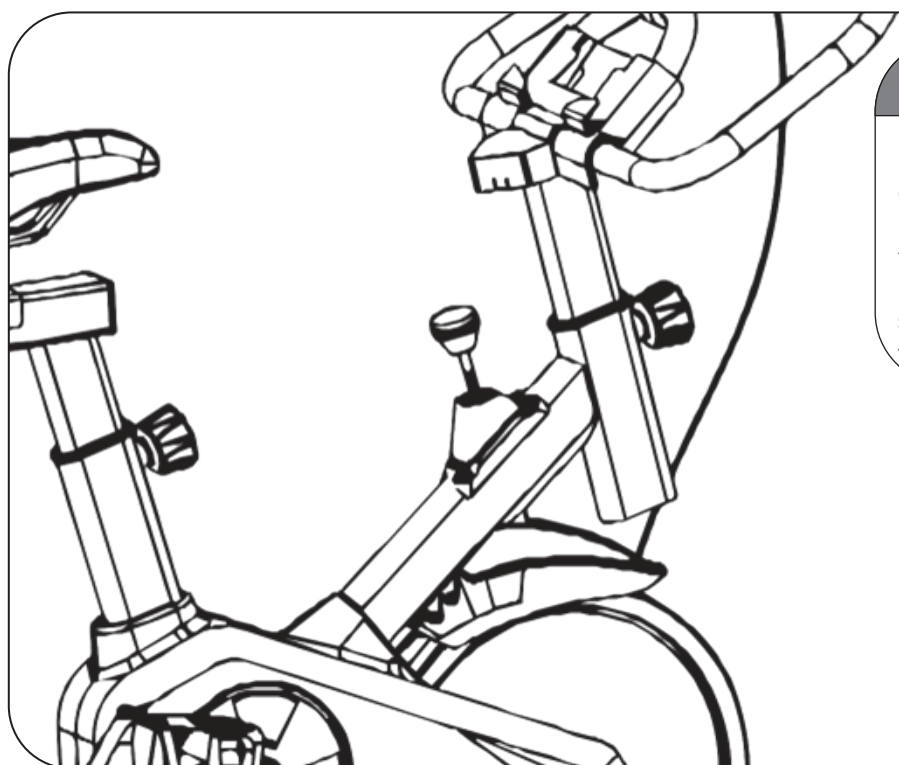
Cher client,  
Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser l'article.

## **PORTANT 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 100 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.

## PRECAUTIONS AND SPECIFICATIONS



### ATTENTION

Pour vous arrêter, réduisez la vitesse de pédalage de manière contrôlée.

Pour vous arrêter rapidement, utilisez le frein.

Les pédales continueront de tourner, donc soyez prudent lorsque vous ralentissez et vous arrêtez.



### CAUTION

Une mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.

Lisez le manuel d'utilisation avant toute utilisation et respectez toutes les mises en garde et instructions. Ne laissez pas les enfants s'approcher de l'appareil.

Les pédales continuent de tourner lorsque vous arrêtez de pédaler. Les pédales qui tournent peuvent causer des blessures.

Réduisez la vitesse des pédales de manière contrôlée. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 113 kg.

Ce produit doit toujours être utilisé sur une surface plane. Ce produit n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

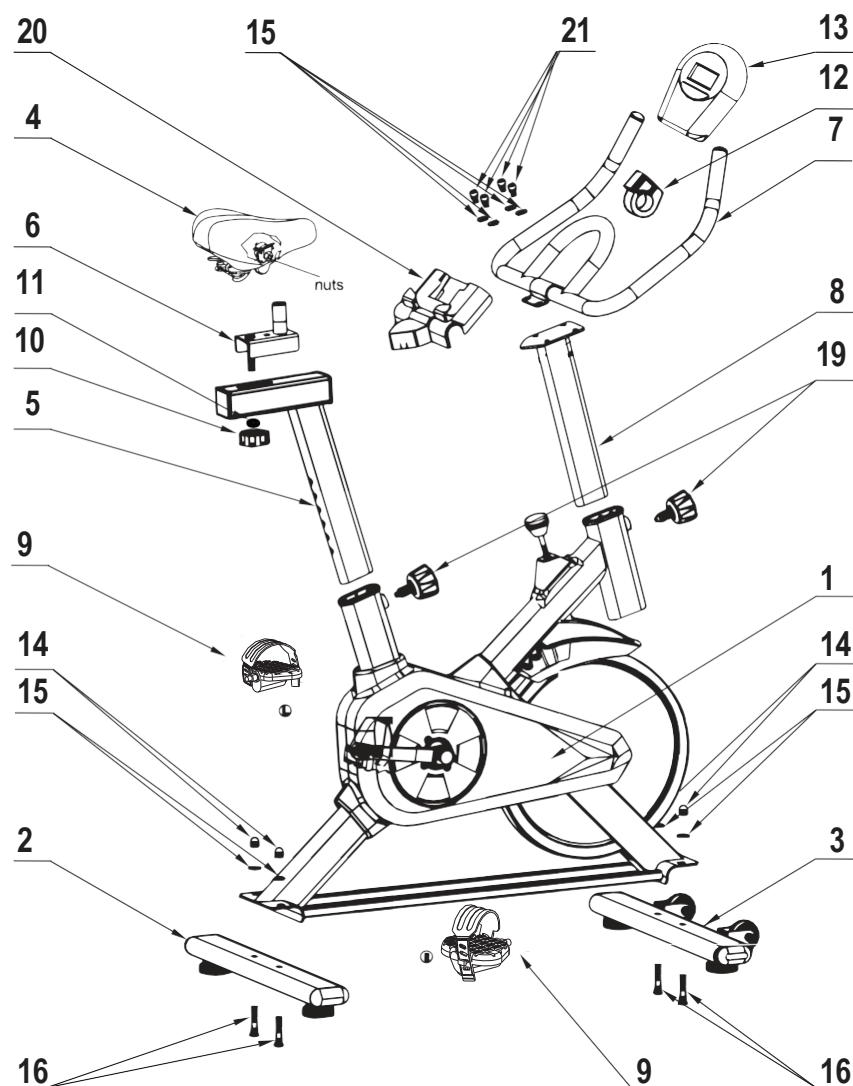
Régalez la résistance au maximum lorsque le vélo n'est pas utilisé.

---

### SPÉCIFICATIONS ÉLECTRIQUES

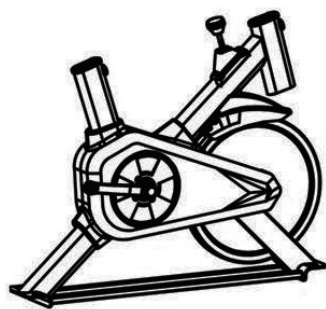
(UTILISE 2 PILES DE TYPE « AAA » DE 1,5 V CC CHACUNE, NON FOURNIES)

## PRECAUTIONS AND SPECIFICATIONS



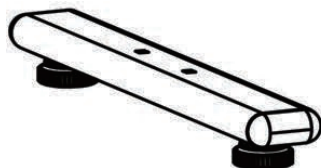
| PART No. | DESCRIPTION                                               | QTY.  | PART No. | DESCRIPTION        | QTY.  |
|----------|-----------------------------------------------------------|-------|----------|--------------------|-------|
| 1        | CORPS PRINCIPAL                                           | 1 PC  | 12       | AFFICHAGE SUPPORT  | 1 PCS |
| 2        | STABILISATEUR ARRIÈRE STABILISATEUR                       | 1 PC  | 13       | MONITEUR           | 1 PC  |
| 3        | STABILISATEUR ARRIÈRE AVEC PILOT<br>PEDALE DE NIVELLEMENT | 1 PC  | 14       | VERROUILLAGE ÉCROU | 4 PCS |
| 4        | SIÈGE                                                     | 1 PC  | 15       | PETITE RONDELLE    | 8 PCS |
| 5        | SIÈGE POSTE                                               | 1 PC  | 16       | BOLT S1            | 4 PCS |
| 6        | SIÈGE VOITURE                                             | 1 PC  | 17       | ALLE CLÉ           | 1 PC  |
| 7        | GUIDON                                                    | 1 PC  | 18       | MULTIPLE WRENCH    | 2 PCS |
| 8        | GUIDON TIGE DE SELLE                                      | 1 PC  | 19       | RÉGLAGE BOUTON     | 2 PCS |
| 9        | PÉDALES (G/D) RÉGLAGE                                     | 1 SET | 20       | SUPPORT TELEPHONE  | 1 PC  |
| 10       | VERROUILLAGE BOUTON                                       | 1 PC  | 21       | VIS HEXAGONALE     | 4 PCS |
| 11       | GRANDE LAVEUSE                                            | 1 PC  |          |                    |       |

# PIECES



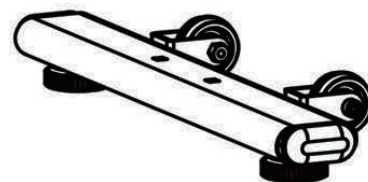
x1

1.MAIN BODY x1



x1

2. STABILISATEUR ARRIERE AVEC  
PILOT PEDALE DE NIVELLEMENT



x1

3. STABILISATEUR AVANT AVEC



x1

4. SIÈGE



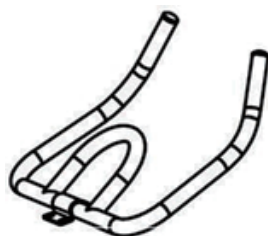
x1

5. SIÈGE POST



x1

6. SIÈGE VOITURE



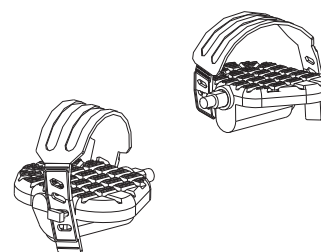
x1

7. GUIDON



x1

8. GUIDON TIGE DE



x1

9. PÉDALES (G/D)



x1

10. VERROUILLAGE BOUTON



x1

11. GRAND LAVE-LINGE



x1

12. AFFICHAGE SUPPORT

# PIECES



x1

13. MONITEUR



x4

14. VERROUILLER ÉCROU



x8

15. PETITE LAVEUSE



x4

16. BOLT S1



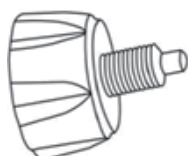
x1

17. ALLEN CLÉ



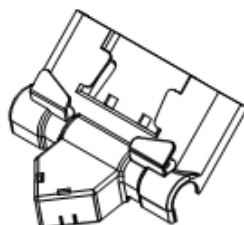
x1

18. MULTI CLÉ



x2

19. BOUCLE DE RÉGLAGE BOUTON



x1

20. PHONE HOLDER



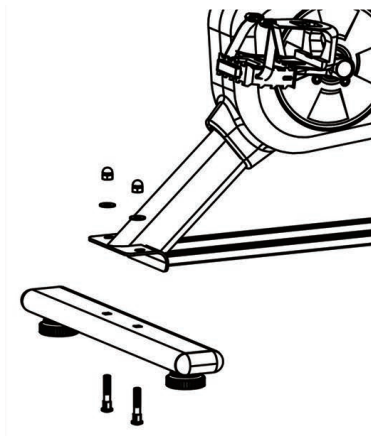
x4

21. VIS HEXAGONALE

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

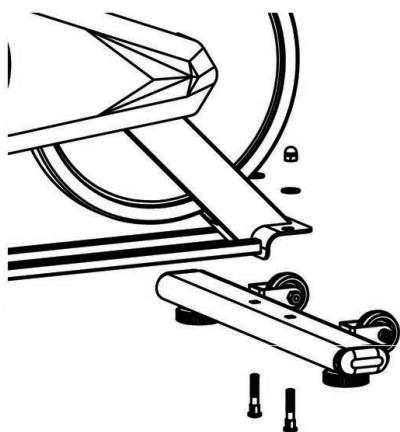


**ATTENTION :**  
Veuillez serrer les vis après avoir tout assemblé conformément aux instructions.



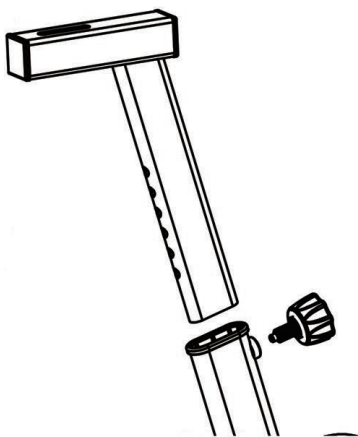
### PREMIÈRE ÉTAPE :

Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du corps principal (1), fixez le stabilisateur arrière. (2) au corps principal (1) à l'aide de deux boulons (16), deux rondelles (15) et deux écrous de blocage (14).



### DEUXIÈME ÉTAPE :

Pendant qu'une autre personne soulève l'avant / a2>de la partie principale du corps (1), fixer le stabilisateur avant (3) au corps principal (1) à l'aide de deux boulons (16), deux rondelles (15) et deux écrous de blocage (14).



### TROISIÈME ÉTAPE :

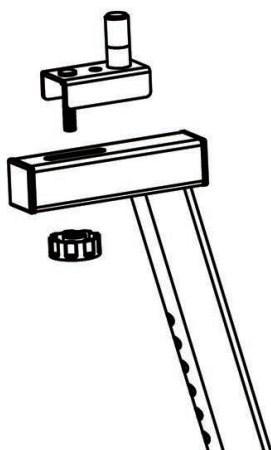
Orientez la tige de selle (5) comme indiqué. Desserrez le bouton de réglage indiqué.

(19) et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, insérez la tige de selle (5) dans le corps principal (1). Déplacez la tige de selle (5) vers le haut ou vers le bas jusqu'au bouton de réglage Knob (19) dans un trou de la tige de selle (5). Assurez-vous que le bouton de réglage (19) est bien enclenché dans un trou de la tige de selle (5). Serrez ensuite le bouton de réglage (19).

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

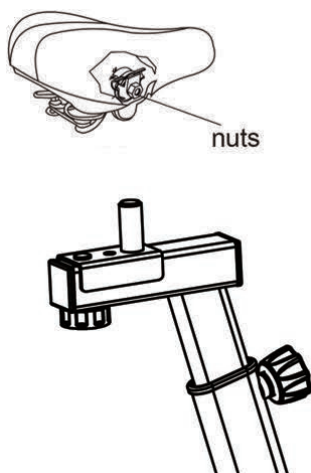


**ATTENTION :**  
Veuillez serrer les vis après avoir tout assemblé conformément aux instructions.



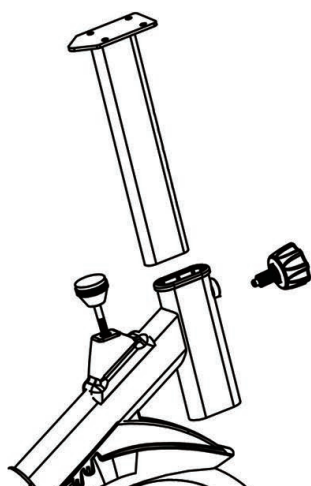
### QUATRIÈME ÉTAPE :

Orientez le chariot du siège (6) comme indiqué. Faites glisser le chariot du siège (6) jusqu'à la position souhaitée. Utilisez un bouton de verrouillage (10) et la grande rondelle Washer (11) pour fixer le siège chariot (6) (Tirez le bouton de verrouillage (10) vers le bas. L'angle peut être réglable). Serrez ensuite le chariot du siège (6).



### CINQUIÈME ÉTAPE :

Faites glisser le siège (4) sur le montant situé au sommet du chariot du siège (6). Assurez-vous que le siège (4) est orienté vers l'avant et que le haut du siège est à niveau. (Si le siège (4) ne peut pas être inséré dans le chariot (6), desserrez d'abord les écrous. Serrez ensuite les deux écrous situés sous le siège (4).



### SIXIÈME ÉTAPE :

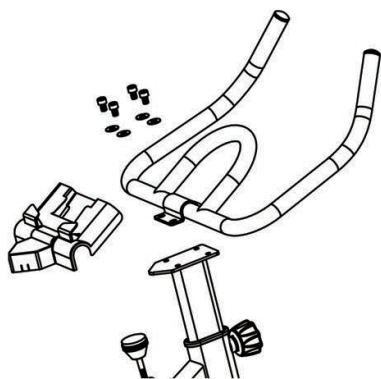
Desserrez le bouton de réglage indiqué et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, insérez la potence du guidon (8) dans le corps principal (1). Déplacez la potence (8) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le bouton de réglage dans un trou de la potence (8). Assurez-vous que le bouton est bien engagé dans un trou du poteau du guidon. (8). Serrez ensuite le bouton de réglageKnob..

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS



**ATTENTION :**  
Veuillez serrer les vis après avoir tout assemblé conformément aux instructions.

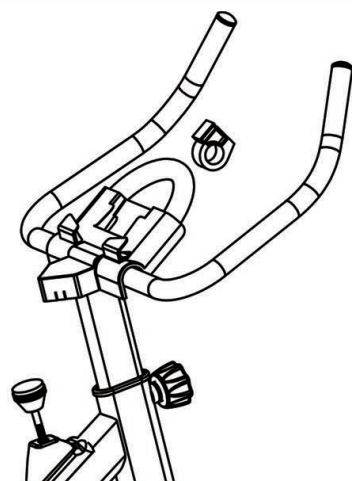
---



### SEPTIÈME ÉTAPE :

Fixez le guidon (7) à la tige de guidon (8) à l'aide de quatre vis hexagonales (21).

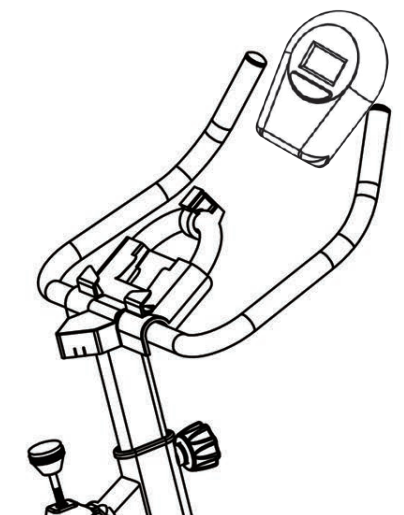
---



### HUITIÈME ÉTAPE :

Fixez le support du moniteur (12) au guidon (7).

---



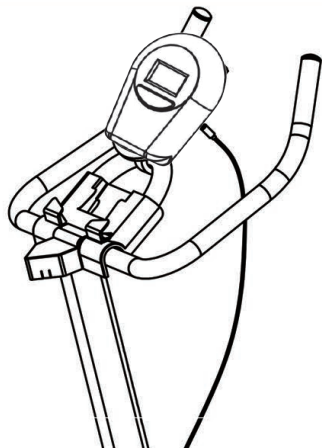
### NEUVIÈME ÉTAPE :

Fixez le moniteur (13) au support du moniteur (12).

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

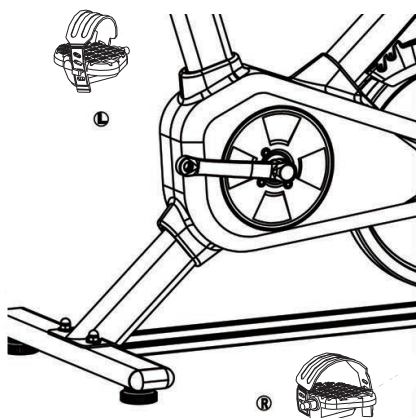


**ATTENTION :**  
Veuillez serrer les vis après avoir tout assemblé conformément aux instructions.



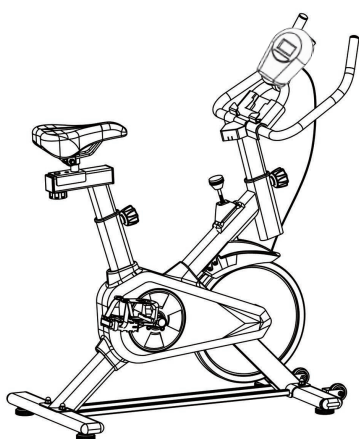
### DIXIÈME ÉTAPE :

Ensuite, connectez les trois fils.



### ONZIÈME ÉTAPE :

Identifiez la pédale droite (9-R), qui est marquée d'un « R ». À l'aide d'une clé à molette, serrez fermement la pédale droite (9-R) dans le sens des aiguilles d'une montre dans le bras de manivelle droit . Serrez ensuite fermement la pédale gauche (9-L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans le bras de manivelle gauche.



### DOUZIÈME ÉTAPE :

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'appartement.  
Remarque : une fois l'assemblage terminé, il se peut qu'il reste des pièces supplémentaires.

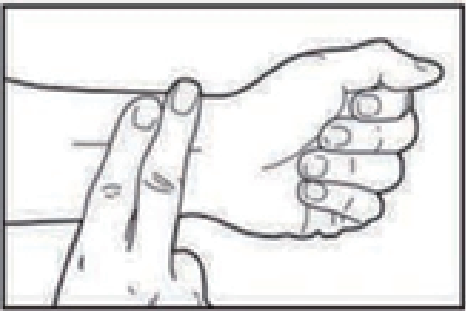
# EXERCISE RULES

Avant de commencer ce programme d'exercices ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles souffrant de problèmes de santé préexistants.

## INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre objectif soit de brûler des graisses ou de renforcer votre système cardiovasculaire, faire de l'exercice à l'intensité appropriée est la clé pour obtenir des résultats. Vous pouvez utiliser votre fréquence cardiaque comme guide pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les fréquences cardiaques recommandées pour brûler les graisses et faire de l'exercice aérobique.

Pour trouver le niveau d'intensité approprié, trouvez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis). Le chiffre du milieu correspond à la fréquence cardiaque pour brûler un maximum de graisses, et le chiffre le plus élevé correspond à la fréquence cardiaque maximale pour brûler un maximum de graisses. fréquence cardiaque permettant une combustion maximale des graisses, et le chiffre le plus élevé correspond à la fréquence cardiaque pour un exercice aérobique.



**Brûler les graisses**  
Pour brûler efficacement les graisses, vous devez faire de l'exercice à faible intensité. Une faible intensité pendant une longue période de temps. Au cours des premières minutes d'exercice, votre corps utilise les calories provenant des glucides comme source d'énergie. Ce n'est qu'après les premières minutes d'exercice que votre corps commence à utiliser les calories stockées sous forme de graisse pour l'énergie. Si votre objectif est de brûler des graisses, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit proche du chiffre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour une combustion maximale des graisses, faites de l'exercice avec votre fréquence cardiaque proche du chiffre moyen de votre zone d'entraînement.

|     |     |     |     |     |     |     |   |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 | ❤ |
| 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 | ❤ |
| 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95  | 90  | ❤ |
| 20  | 30  | 40  | 50  | 60  | 70  | 80  |   |

## EXERCISE RULES

---

### Exercice aérobique -Si

Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez pratiquer des exercices d'aérobie, c'est-à-dire des activités qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes prolongées. Pour les exercices aérobiques, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne le niveau souhaité. a2>votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit proche du nombre le plus élevé de votre zone d'entraînement.

### COMMENT MESURER VOTRE

### CŒURHOW TO MEASURE YOUR HEART-RATE

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, faites de l'exercice pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez l'exercice et placez deux doigts sur votre poignet comme indiqué.

Comptez vos battements cardiaques pendant six secondes, puis multipliez le résultat par 10 pour obtenir votre fréquence cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements en six secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute.

### 1.Étirement des ischio-jambiers Étirement

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et posez-la contre l'intérieur de la cuisse de votre jambe tendue. Tendez le bras vers vos orteils autant que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Étirements : ischio-jambiers, bas du dos etaine.

### ENTRAÎNEMENT DIRECTIVES

Échauffement : commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température corporelle, la fréquence cardiaque et la circulation sanguine afin de préparer le corps à l'effort physique.

Zone d'entraînement Exercice - Faites 20 à 30 minutes d'exercice en maintenant votre fréquence cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Au cours des

premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez régulièrement et profondément pendant l'exercice, ne retenez jamais votre souffle.

### EXERCICE FRÉQUENCE

Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, effectuez trois séances d'entraînement par semaine, en respectant au moins un jour de repos entre chaque séance. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq séances d'entraînement par semaine, si vous le souhaitez. N'oubliez pas que la clé du succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne.

### SUGGESTIONS D'ÉTIREMENTS :

À droite, vous trouverez la manière correcte d'effectuer plusieurs étirements de base. Bougez lentement pendant que vous vous étirez, sans rebondir.

### Orteil ToucherÉtirement

Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, et penchez-vous lentement vers l'avant à partir des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous penchez vers vos orteils autant que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous.

Répétez 3 fois. Étirements : ischio-jambiers, arrière des genoux et dos.

### Étirement des ischio-jambiers Étirement

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et posez-la contre l'intérieur de la cuisse de votre jambe tendue. Tendez le bras vers vos orteils autant que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Étirements : ischio-jambiers, bas du dos etaine.

## EXERCISE RULES

---

### Mollet/Achille Étirement

Une jambe devant l'autre, penchez-vous en avant et posez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez-vous en avant et déplacez vos hanches vers le mur. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Pour étirer davantage les tendons d'Achille, fléchissez également votre jambe arrière. Étirements : Mollets, tendons d'Achille et chevilles.



### Quadriceps Étirement

Avec une main contre un mur pour garder l'équilibre, tendez le bras vers l'arrière et saisissez un pied avec votre autre main. Rapprochez votre talon le plus possible de vos fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Étirements : quadriceps et muscles de la hanche.



### Intérieur Cuisse Étirement

Asseyez-vous, les plantes des pieds jointes et les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers votre aine aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois. Étirements : quadriceps et muscles des hanches.





**SYNERFIT**

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