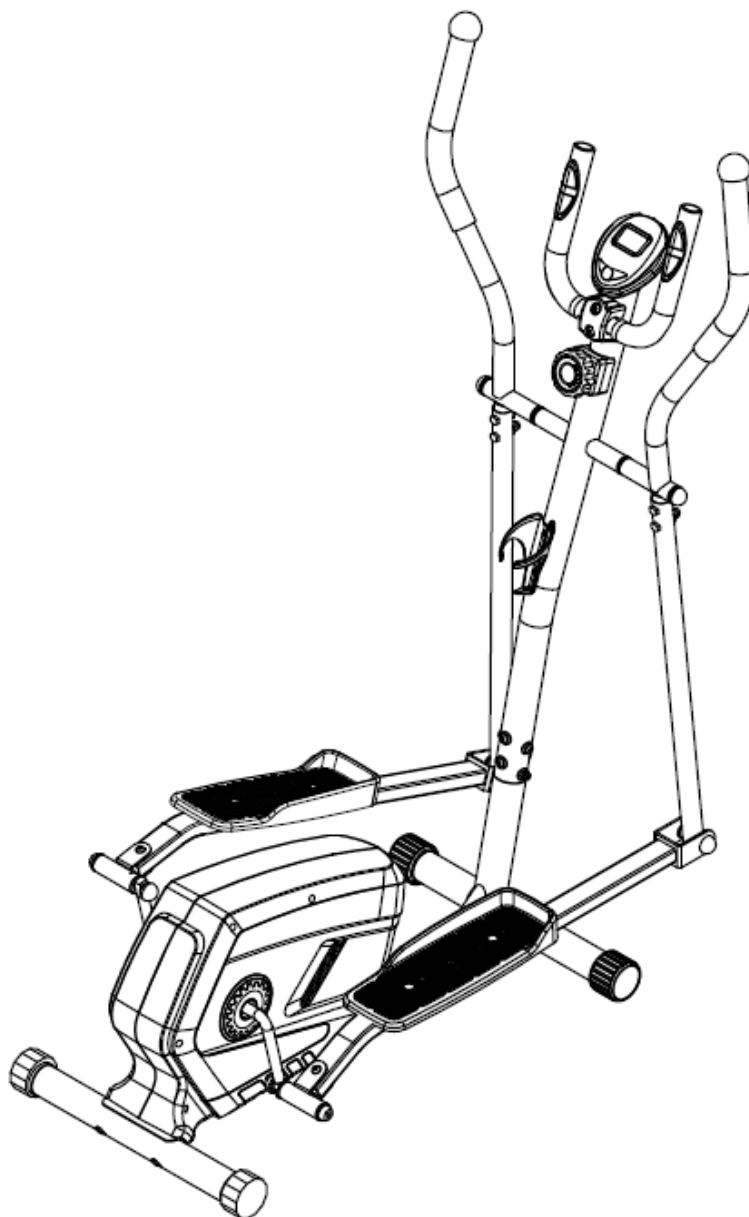




**Manuel d'utilisation**  
**Vélo elliptique – Modèle Challenge**  
**Référence : SNT223**



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

**Cher client:**

Merci d'avoir choisi notre produit. Il est important de lire ce manuel en entier avant d'utiliser l'équipement

## **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

Veuillez noter ce qui suit avant d'assembler et d'utiliser l'équipement.

- Veuillez suivre les instructions;
- Veuillez vérifier si tous les boulons et les pièces de connexion de l'équipement sont verrouillés avant utilisation afin d'assurer la sécurité des utilisateurs;
- Ne pas exposer l'équipement à des endroits humides, ce qui entraînerait une défaillance.
- Veuillez placer les pièces sur un tapis (caoutchouc ou bois) lors de l'assemblage, pour éviter les salissures;
- Avant l'exercice, assurez-vous qu'aucun autre objet n'est placé à moins de 2 mètres autour de l'équipement;
- Nettoyez-le uniquement avec un chiffon humide, pas avec nettoyeurs à base de solvants et notez également après chaque exercice que vous devez essuyer la transpiration de l'équipement;
- 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'information (y compris le pouls, les watts, la durée, etc.) afin que vous puissiez vous exercer et obtenir des informations précises. Remarque: Cet appareil ne convient pas à un usage thérapeutique.

- La maintenance ne peut être faite qu'en utilisant les accessoires d'origine fournis par l'usine;
- Cette machine ne peut être utilisée que par une personne à la fois.
- Il faut toujours porter des vêtements de sport et des chaussures de sport adaptés lors de l'exercice;
- Si vous vous sentez faible, étourdi ou éprouvez de la douleur pendant l'exercice, arrêtez-vous et consultez votre médecin;
- Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent utiliser l'appareil que lorsqu'ils sont sous tutelle;
- La conception de ce produit vous permet d'ajuster la résistance afin d'ajuster l'intensité du mouvement, et peut être ajustée d'avant en arrière (niveau facile à difficile) pour sélectionner la résistance appropriée;
- La capacité de poids maximum de ce produit est de 100 kilos;
- Cet équipement est conçu pour une utilisation en intérieur uniquement!

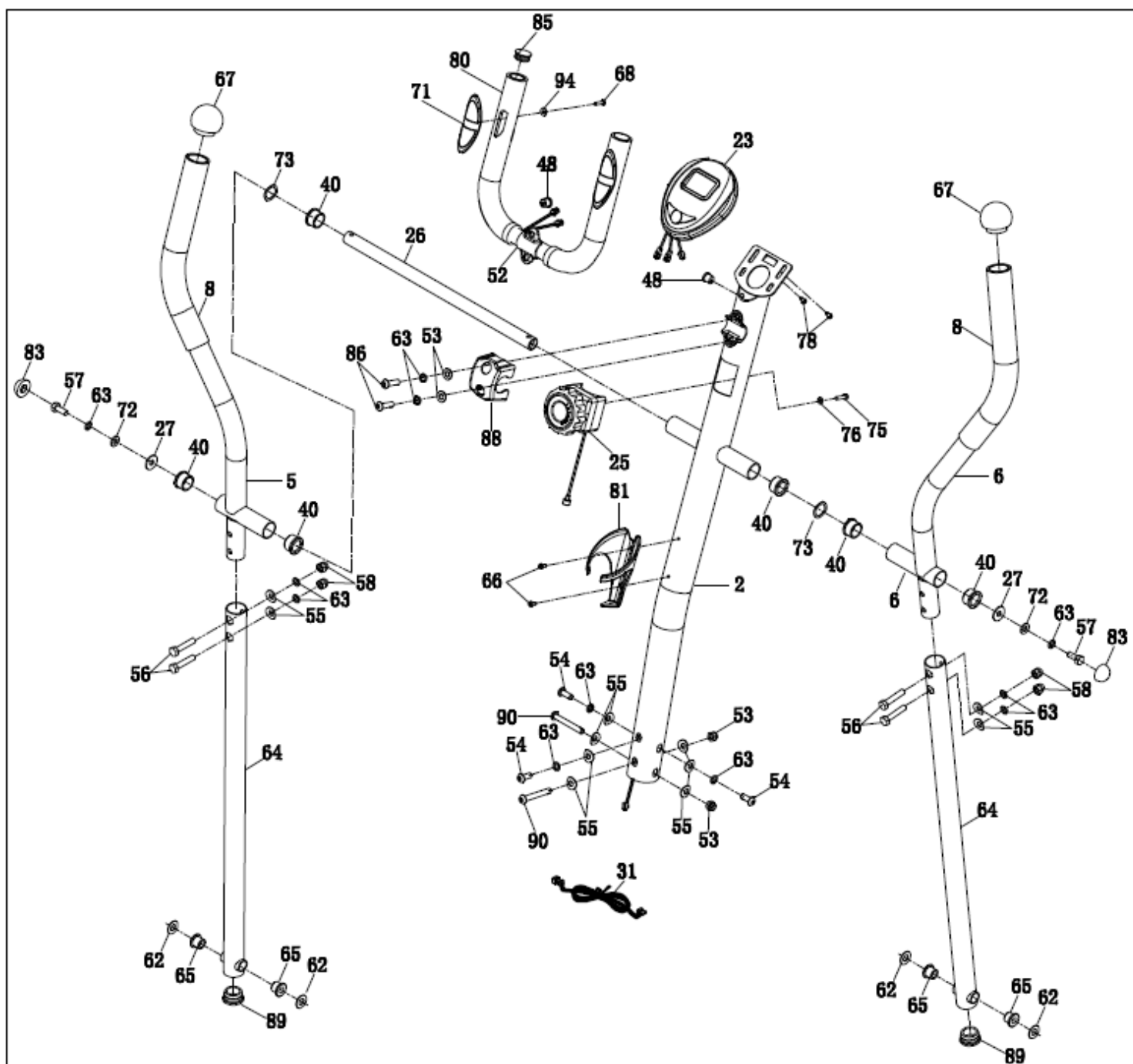
**ATTENTION: TOUTES LES VIS ET LES ÉCROUS DOIVENT ÊTRE SERRÉS AVANT L'EXERCICE**

**ASTUCE:VOUS POUVEZ TOURNER LE BOUCHON DU TUBE AVANT POUR FACILITER LE DÉPLACEMENT DE L'ÉQUIPEMENT**

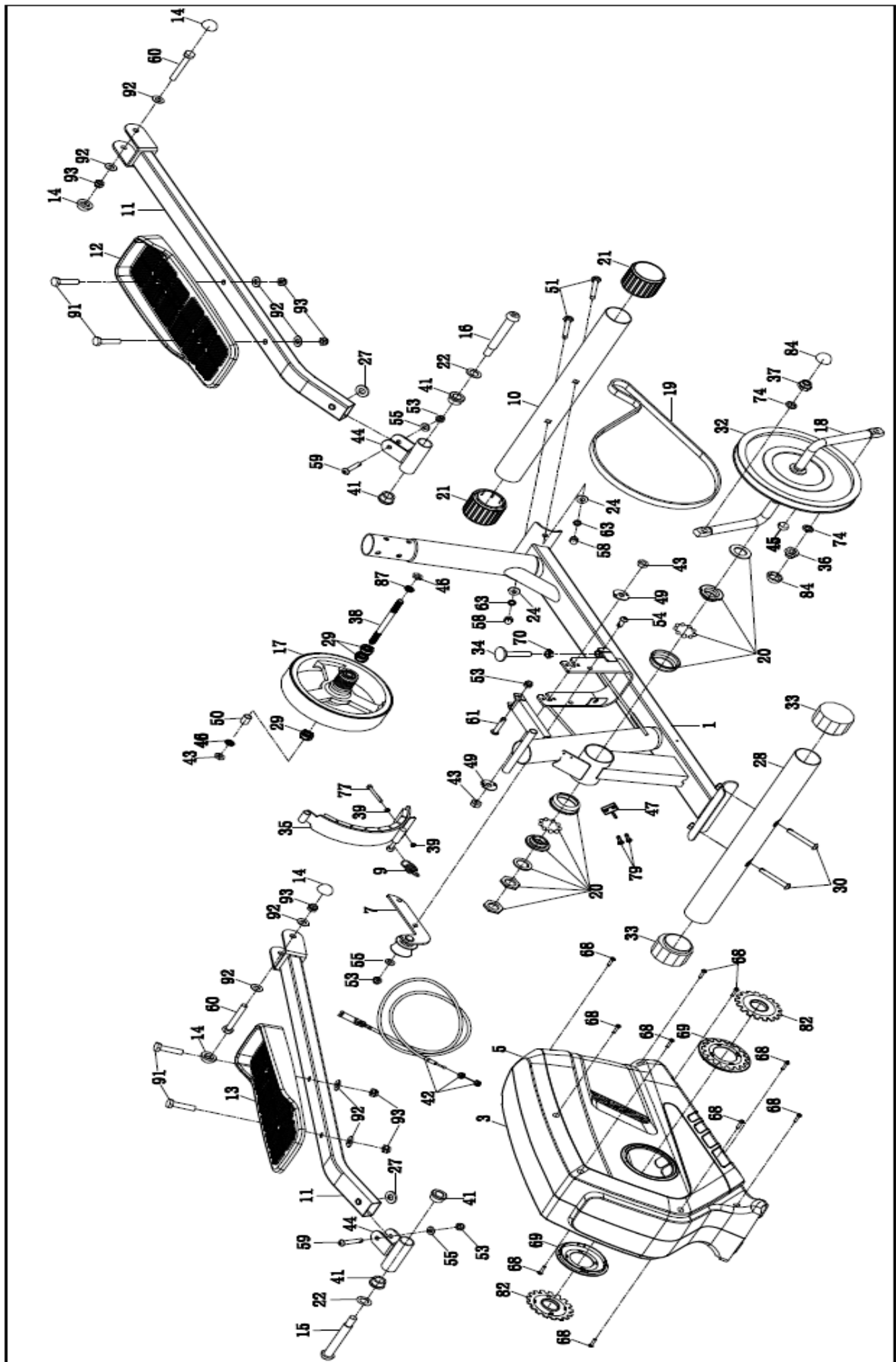
# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

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 1*



Dessin éclaté 2

- Liste des pièces :

| N° | Description                                                                            | Quantité |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1  | Cadre principal                                                                        | 1        |
| 2  | Poste central                                                                          | 1        |
| 3  | Couverture de chaîne gauche                                                            | 1        |
| 4  | Couverture de la chaîne droite                                                         | 1        |
| 5  | Barre de poignée gauche                                                                | 1        |
| 6  | Barre de poignée droite                                                                | 1        |
| 7  | jeu de poulies                                                                         | 1        |
| 8  | Poignée de mousse pour barre de poignée $\varnothing 31 * \varnothing 37 * 370$        | 2        |
| 9  | Printemps: $\times 18 \times 48$ Dia: $\Phi 2$                                         | 1        |
| 10 | Stabilisateur avant                                                                    | 1        |
| 11 | Tube de pédale                                                                         | 2        |
| 12 | Pédale droite                                                                          | 1        |
| 13 | Pédale gauche                                                                          | 1        |
| 14 | Boulon S16 (M10)                                                                       | 4        |
| 15 | Boulon de charnière de la pédale gauche $\Phi 16 \times 89 \times 1/2" \times 20$ (S8) | 1        |
| 16 | Boulon de charnière de la pédale droite $\Phi 16 \times 89 \times 1/2" \times 20$ (S8) | 1        |
| 17 | Essieu inertiel $\Phi 10 * 125 * M10 * 1 * 17$                                         | 1        |
| 18 | Manivelle Conjointe 140 * 260,1 / 2 "Dents Gauche et Droite                            | 1        |
| 19 | Ceinture 390PJ5                                                                        | 1        |
| 20 | Ensembles de montage à manivelle                                                       | 1        |
| 21 | Bouchon rotatif                                                                        | 2        |
| 22 | Rondelle en plastique $\varnothing 25 * \varnothing 16.1 * 1$                          | 2        |

|    |                                                                          |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|
| 23 | Ordinateur                                                               | 1 |
| 24 | Rondelle d'arc D8                                                        | 2 |
| 25 | Fil de contrôle de tension                                               | 1 |
| 26 | Essieu                                                                   | 1 |
| 27 | Rondelle plate en plastique $\phi 25 * \phi 8.5 * 1$                     | 2 |
| 28 | Stabilisateur arrière                                                    | 1 |
| 29 | Roulement 6000ZZ                                                         | 3 |
| 30 | Boulon à tête à six pans creux M8 * 65 dents long 20 S5, avec résistance | 2 |
| 31 | Ligne principale: 1000mm                                                 | 1 |
| 32 | Poulie                                                                   | 1 |
| 33 | Bouchon stabilisateur arrière                                            | 2 |
| 34 | Ajuster la tige                                                          | 1 |
| 35 | Tableau magnétique                                                       | 1 |
| 36 | Écrou en nylon (droit) Épaisseur $1/2" \times 20$ 8 S19                  | 1 |
| 37 | Écrou en nylon (gauche) $1/2" \times 20$ - épaisseur 8 S19               | 1 |
| 38 | Essieu inertiel $\Phi 10 * 125 * M10 * 1 * 17$                           | 1 |
| 39 | Écrou hexagonal, M6                                                      | 2 |
| 40 | Douille $\Phi 29 \times .220.2 \times 16$                                | 6 |
| 41 | Douille $\Phi 28 * \Phi 24 * \Phi 16 * 14$                               | 4 |
| 42 | Fil de contrôle de tension                                               | 1 |
| 43 | Ecrou hexagonal M10                                                      | 3 |
| 44 | Joint de soudure                                                         | 2 |
| 45 | Aimant rond $\Phi 15 \times 6$                                           | 1 |
| 46 | Écrou hexagonal M10x1xH5                                                 | 2 |

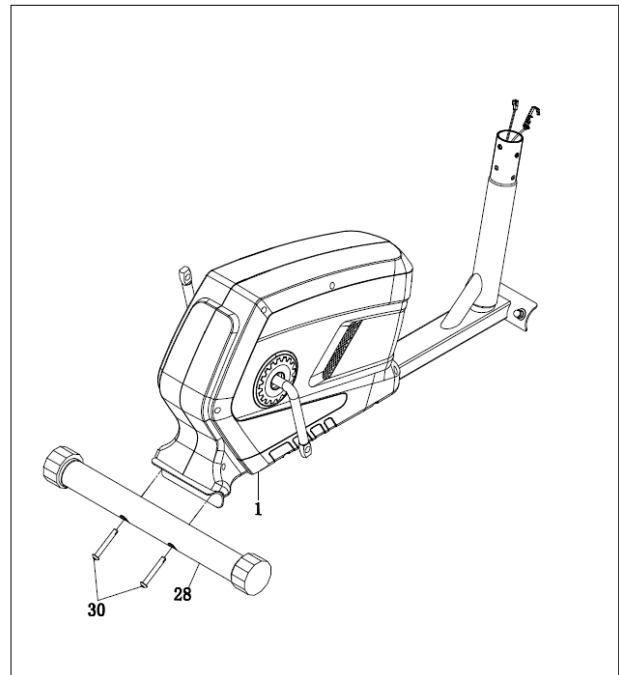
| N° | Description                                                                              | Quantité |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 47 | Capteur d'aiguille long: 1300mm                                                          | 1        |
| 48 | Fiche de fil $\Phi 12$                                                                   | 2        |
| 49 | Rondelle de blocage $\varnothing 30$                                                     | 2        |
| 50 | Inertie roue bague $\Phi 16 * \Phi 10.2 * 17$                                            | 1        |
| 51 | Boulon à col carré M8 * 65 $\square 8$ , dent longue 20                                  | 2        |
| 52 | Barre de poignée d'impulsion                                                             | 1        |
| 53 | Écrou hexagonal M8                                                                       | 6        |
| 54 | Boulon à tête à six pans creux M8 * 20 dent pleine, S5, avec résistance                  | 4        |
| 55 | Rondelle $\varphi 8.5 * \varphi 19 * 1.5$                                                | 16       |
| 56 | Boulons hexagonaux M8 $\times 40$ dents de la barre d'épaisseur 15                       | 4        |
| 57 | Boulons hexagonaux M8 $\times 20$ dent pleine avec résistance                            | 2        |
| 58 | Écrou borgne M8                                                                          | 6        |
| 59 | Boulon à tête à six pans creux M8 * 45 dents long 15 S5                                  | 2        |
| 60 | Boulon à tête hexagonale M10 $\times 70$ dents de barres épaisses longues 15             | 2        |
| 61 | Boulon hexagonal M8 $\times 40$                                                          | 1        |
| 62 | Rondelle en plastique $\varphi 22 * \varphi 10.5 * 1$                                    | 4        |
| 63 | Rondelle à ressort D8                                                                    | 13       |
| 64 | Coupleur Bbar                                                                            | 2        |
| 65 | Douille $\Phi 22 * \Phi 16 * \Phi 10 * 15$                                               | 4        |
| 66 | Vis à tôle à tête cylindrique bombée à empreinte cruciforme ST4.2 * 12 Tête $\varphi 10$ | 2        |
| 67 | Bouchon à tête champignon $\Phi 32 \times 2$ Tête $\Phi 50$                              | 2        |
| 68 | Vis à tôle à tête cylindrique bombée à empreinte cruciforme ST4.2 * 20 Tête $\varphi 8$  | 12       |
| 69 | Joint de trou de manivelle externe                                                       | 2        |



|    |                                                                               |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|
| 70 | Écrou hexagonal M10 S17                                                       | 1 |
| 71 | Ligne d'impulsion de main 500mm, tube de $\varnothing 22$                     | 2 |
| 72 | Rondelle plate $\varnothing 28 * \varnothing 8.2 * 1.5$                       | 2 |
| 73 | Rondelle ondulée $\varnothing 27 * \varnothing 20 * 0.3$                      | 2 |
| 74 | Rondelle à ressort $\Phi 13 \times \Phi 20 \times 2$                          | 2 |
| 75 | Boulon hexagonal M5 * 45, dents longues 25 avec résistance                    | 1 |
| 76 | Arc Rondelle $\varnothing 5.5 * \varnothing 12 * 1$                           | 1 |
| 77 | Boulon hexagonal M6 * 70, dent pleine                                         | 1 |
| 78 | Vis cruciforme à tête cylindrique bombée M5 * 10                              | 2 |
| 79 | Vis autotaraudeuse à tête creuse ST4.2 * 20 头 $\varnothing 8$                 | 2 |
| 80 | Poignée en mousse $\varnothing 24 * \varnothing 30 * 280$                     | 2 |
| 81 | Porte-bouteille                                                               | 1 |
| 82 | Joint de trou de manivelle intérieur                                          | 2 |
| 83 | Boulon S16 (M10)                                                              | 2 |
| 84 | Boulon S18                                                                    | 2 |
| 85 | Bouchon circulaire $\varnothing 25 * 2$ Tube                                  | 2 |
| 86 | Boulon à tête creuse à six pans creux M8 * 35 pleine dent S5, avec résistance | 2 |
| 87 | Écrou mince conique M10x1xH4                                                  | 1 |
| 88 | Double trou pour cliper le capot $\varnothing 25$ Tube                        | 1 |
| 89 | Bouchon circulaire $\varnothing 32 * 1.5$ Tube                                | 2 |
| 90 | Boulon à tête à six pans creux M8 * 60 dents long 20 S5                       | 2 |
| 91 | Petit boulon à tête hexagonale M10 $\times$ 45 dents long 15 S14              | 4 |
| 92 | Rondelle plate M10                                                            | 8 |
| 93 | Écrou en nylon M10 S17                                                        | 6 |
| 94 | Rondelle plate $\varnothing 5 * \varnothing 10 * 1$                           | 2 |

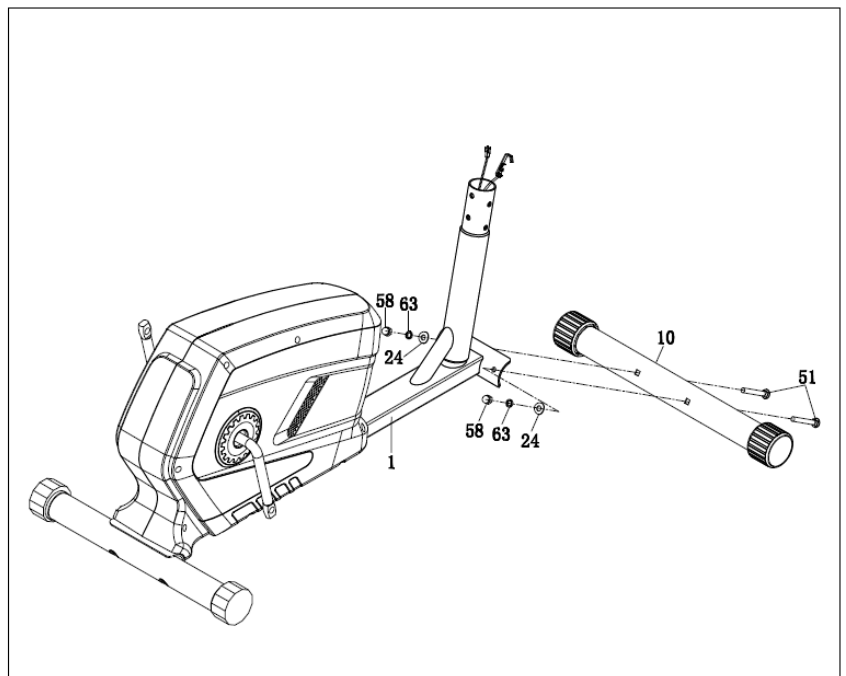
## Étape 1:

Fixez le Stabilisateur Arrière (28) au Cadre Principal (1) avec deux boulons hexagonaux (30).



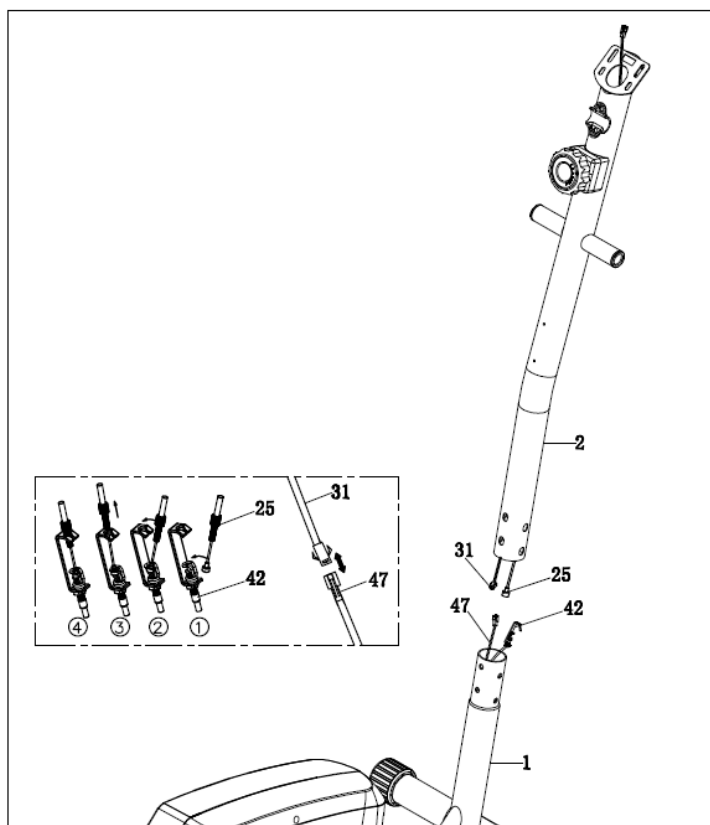
## Étape 2:

Fixez le stabilisateur avant (1) au cadre principal (1) avec deux boulons à col carré (51), deux rondelles à arc (24), deux rondelles à ressort (63) et verrouillé par deux écrous borgnes (58).



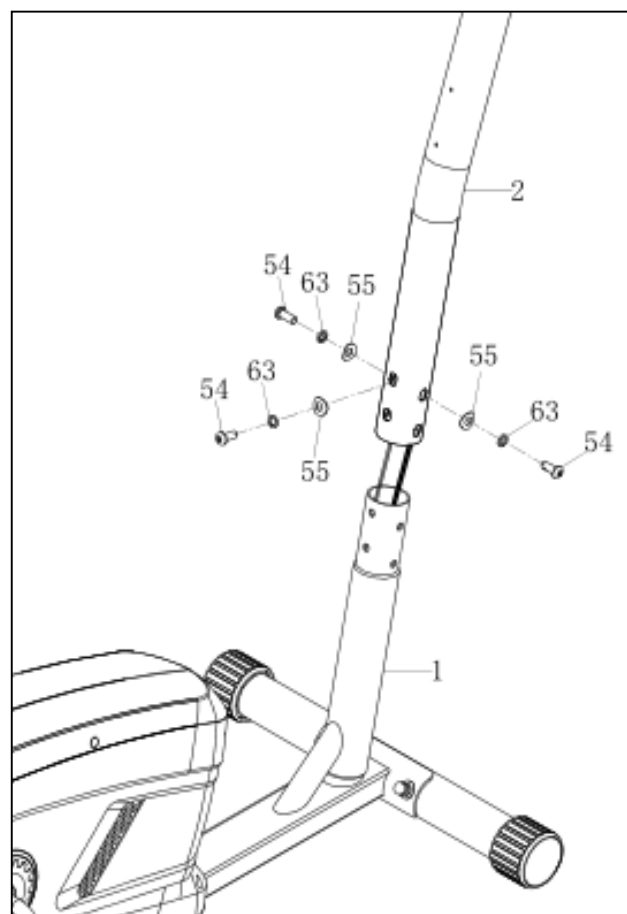
### Étape 3:

Insérez l'extrémité de la ligne principale (31) dans la tête du capteur d'aiguille (47) en formant un angle. Raccordez le câble de tension (25) avec le câble de tension (42).



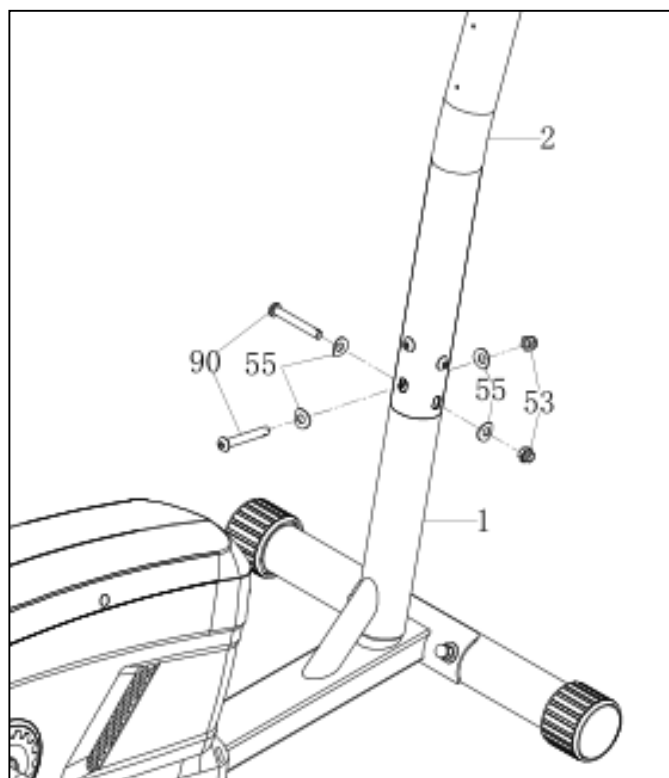
### Étape 4:

Raccordez le Cadre Principal (1) et le poteau central (2), les trous de vis doivent être concentriques avant d'insérer la rondelle (55), la rondelle à ressort (63), le boulon à tête à six pans creux (54), le boulon à tête verrouillée.



### Étape 5:

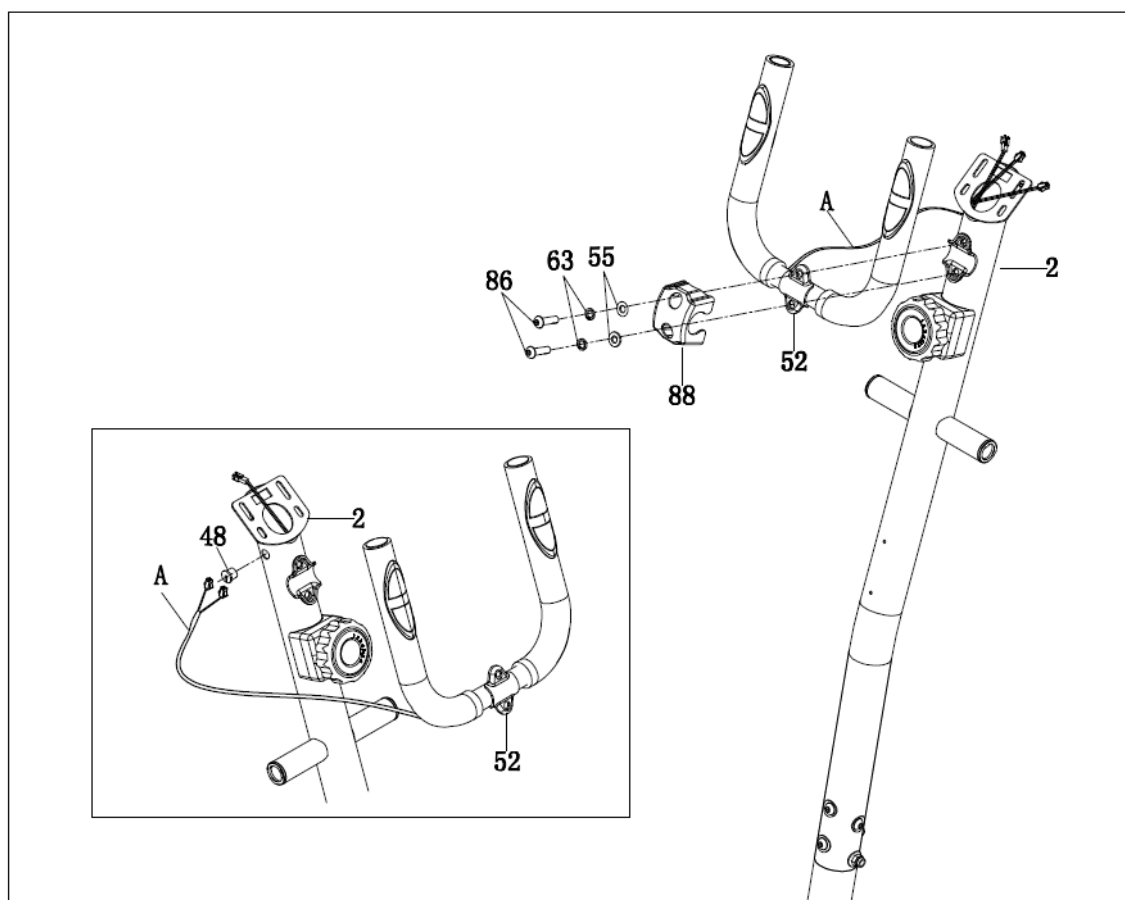
Insérez le boulon à tête à six pans creux (90) dans la rondelle d'arc (101), le trou du poteau central (2) et verrouillez avec la rondelle (55) et l'écrou hexagonal (53).



### Étape 6:

Insérez le fil d'impulsion manuel (A) dans la fiche de fil (48), puis installer le bouchon de fil (99) sur le trou central (2), puis le fil de poulis manuel (A) doit être inséré dans le poteau central (2).

Ensuite, installez le boulon à tête creuse hexagonale (86) dans la rondelle (55) et faites glisser la barre du guidon sur le poteau central (2).

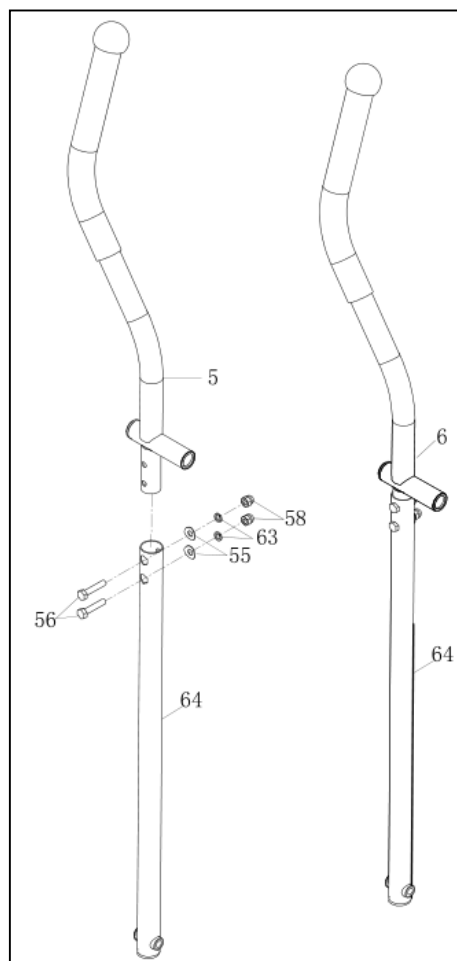


### Étape 7:

Installez le guidon gauche sur la barre de couplage (64) (concentrique interne et externe).

Le boulon hexagonal (56) doit être inséré à travers la barre de couplage (64), puis installer la rondelle élastique (55).

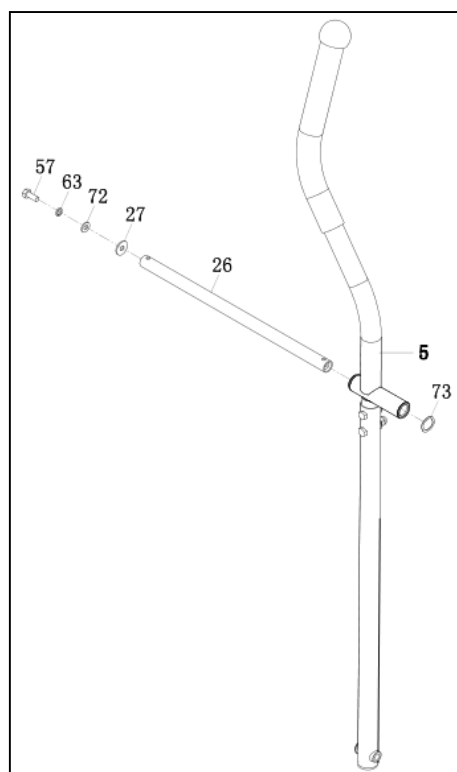
Verrouillez ensuite l'écrou borgne avec le boulon à tête hexagonale (56).



### Étape 8:

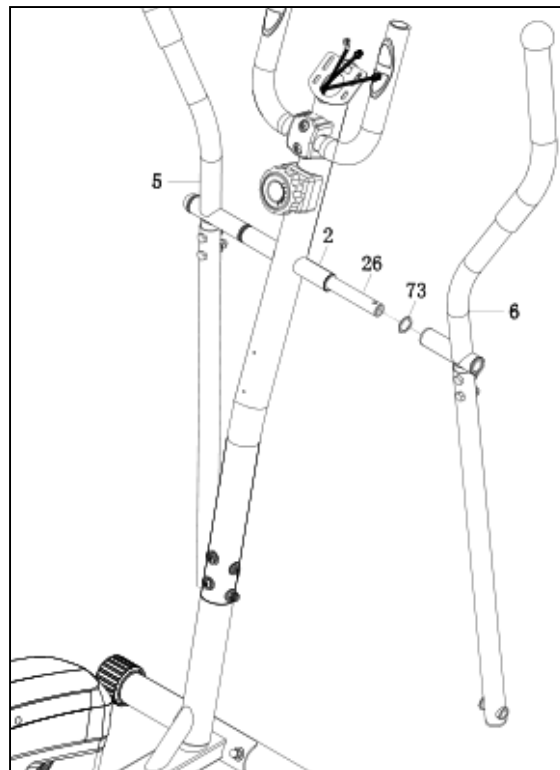
Installez le boulon hexagonal (57) à travers la rondelle à ressort (63), la rondelle plate (72), la rondelle en plastique (27) sur l'essieu (26) et verrouillez-le.

L'essieu doit traverser la barre de poignée gauche (5) et la rondelle d'arc (73).



### Étape 9:

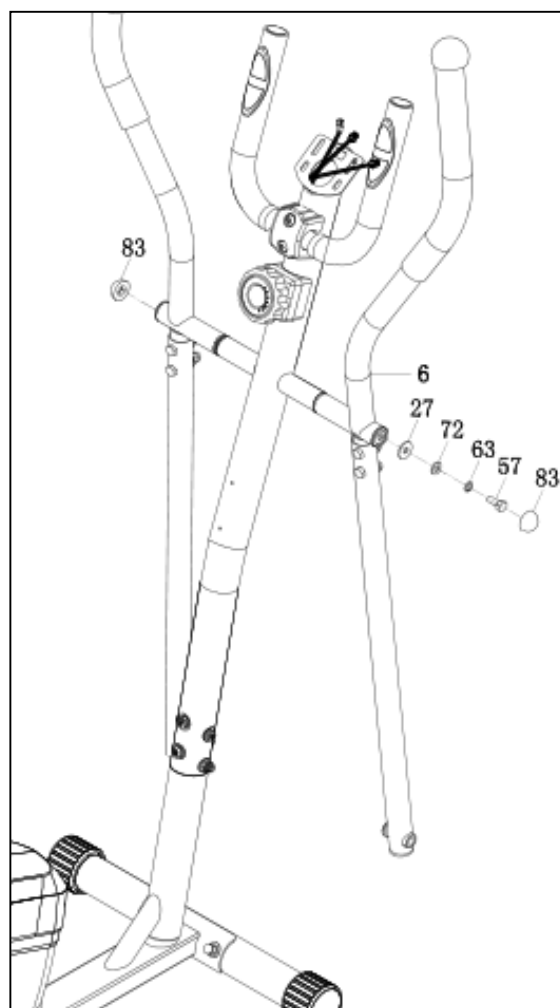
Mettez le guidon gauche (5) à travers le montant central (2) et insérez la rondelle à arc (73) puis à travers la barre du guidon droit (6).



### Étape 10:

Montez les boulons hexagonaux (57) par la rondelle à ressort (63), la rondelle plate (72), la rondelle en plastique (27) sur l'essieu (26) et verrouillez-le.

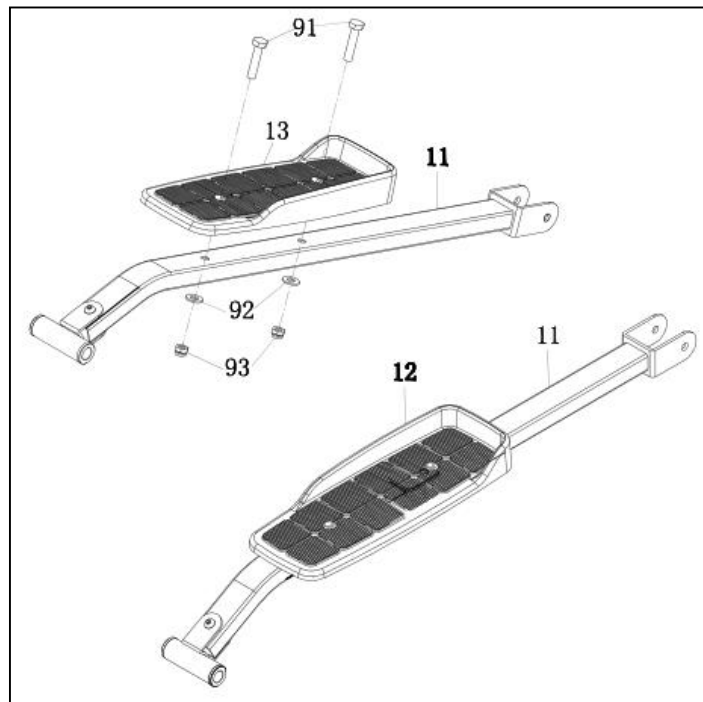
Ensuite, mettez le boulon (83) sur la tête du boulon hexagonal (57).



### Étape 11:

Mettez le Boulon à tête à six pans creux (91) à travers la Pédale Gauche (13), le Tube de la Pédale (11), la Rondelle (92) sur l'Écrou en Nylon (93) et le bloquez.

Installez la Pédale Droite comme indiqué ci-dessus.

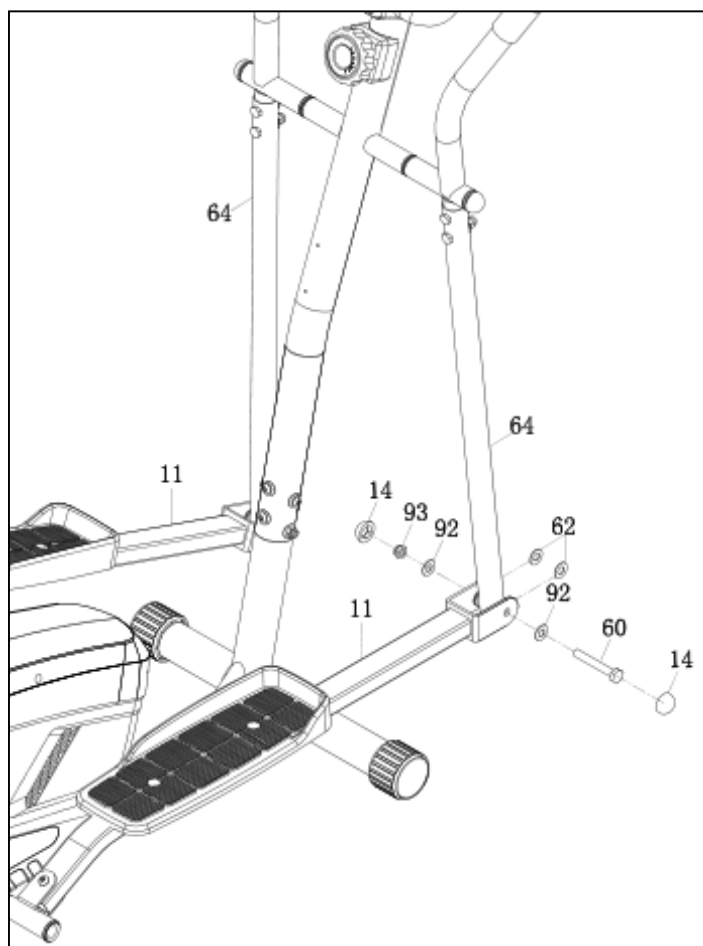


### Étape 12:

Raccordez le tube de la pédale gauche (11) avec la barre de couplage. En même temps, la rondelle en plastique (62) sera placée entre la barre de couplage (64) et le tube de la pédale (11).

Le trou interne doit être concentrique.

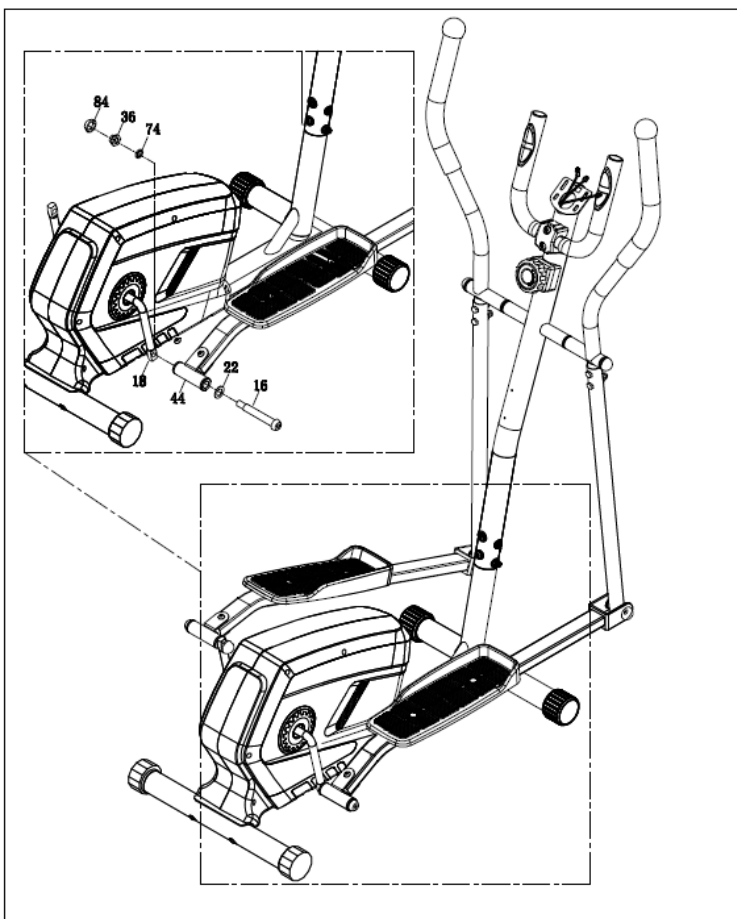
Ensuite, installez le boulon hexagonal (62) dans la rondelle (92), le tube de pédale (11), la rondelle en plastique (62), la barre de couplage (64), la rondelle en plastique (62) et la rondelle (93). ) et le boulon hexagonal (60). Ensuite, placez le boulon (14) sur la tête du boulon hexagonal (60).



### Étape 13:

Mettez le boulon de la charnière de la pédale droite (16) dans la rondelle en plastique (22) et le tube de la pédale droite (44). Verrouillez la charnière de la pédale droite avec la clé hexagonale 8# et bloquer l'écrou en nylon avec le boulon de la charnière de la pédale droite (16). puis mettez le boulon (84) sur la tête de l'écrou en nylon (36).

**Remarque:** le boulon de la charnière de la pédale gauche et l'écrou en nylon sont des dents en spirale gauche.

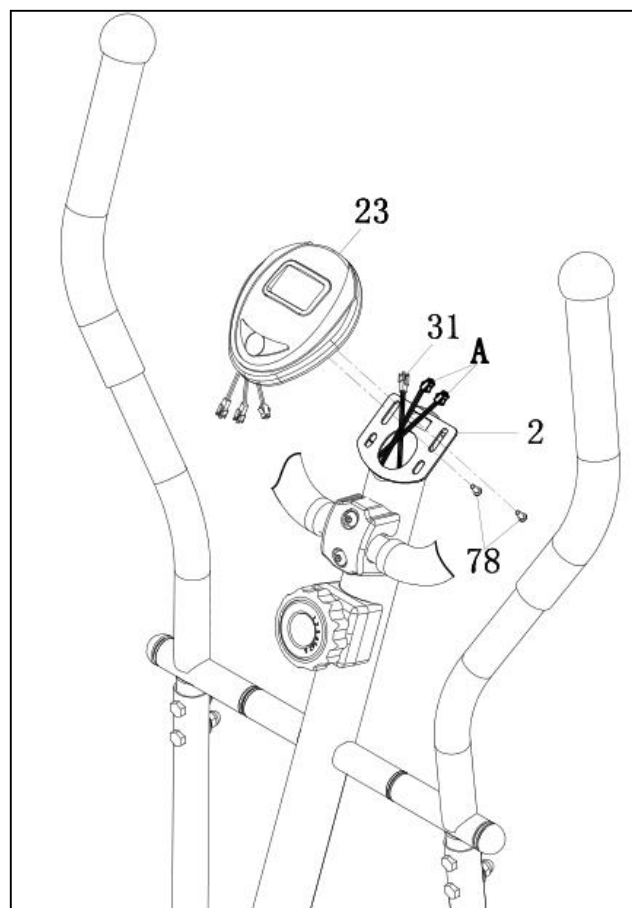


### Étape 14:

Raccordez le fil de l'ordinateur (23) et le fil du coffre (31). (Remarque: Direction conjointe de la ligne).

Ensuite, mettez la vis cruciforme à travers la surface du trou central (2) et raccordez-la avec le trou de l'ordinateur (23).

**Remarque:** Les vis croisées sont pré-verrouillées sur l'ordinateur (23) pour être retirés avant d'assembler

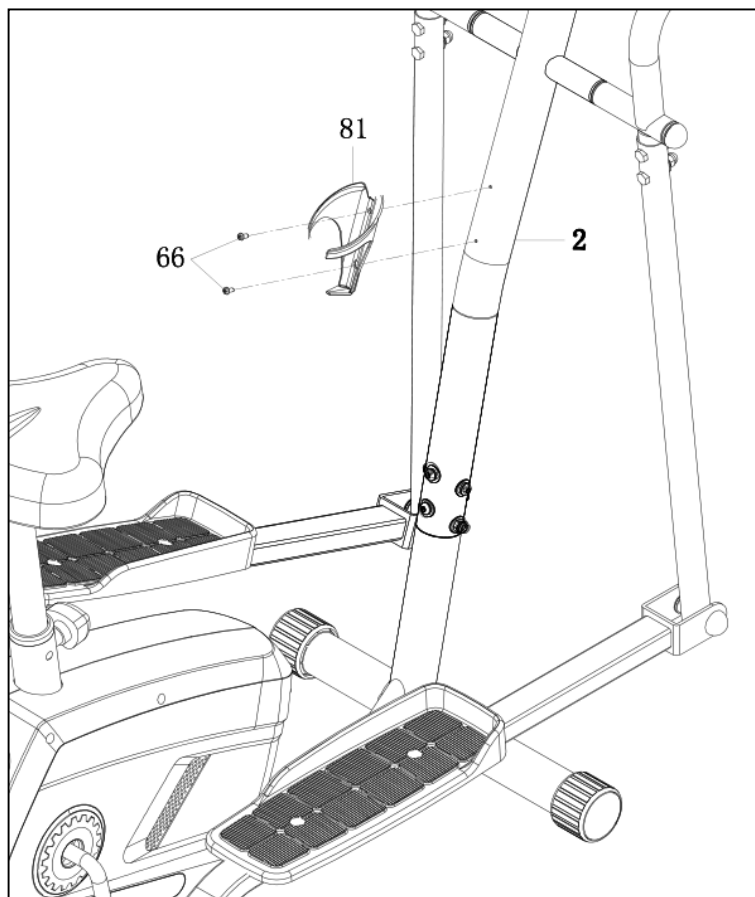




### Étape 15:

Mettez le porte-bouteille (81) à proximité du poteau central (2) et le trou doit être concentrique.

Ensuite, utilisez la vis à tôle à tête cylindrique à empreinte cruciforme (66) dans le porte-bouteille (66) et verrouillez-la sur le montant central (2).



## **INSTRUCTIONS D'EXERCICE**

### **Phase d'échauffement**

Cette étape vous permet de faire circuler le sang et de chauffer les muscles correctement. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas et ne secouez pas vos muscles.

### Étape 1: Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Tenez la position durant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

### Étape 2: Étirement des ischio-jambiers

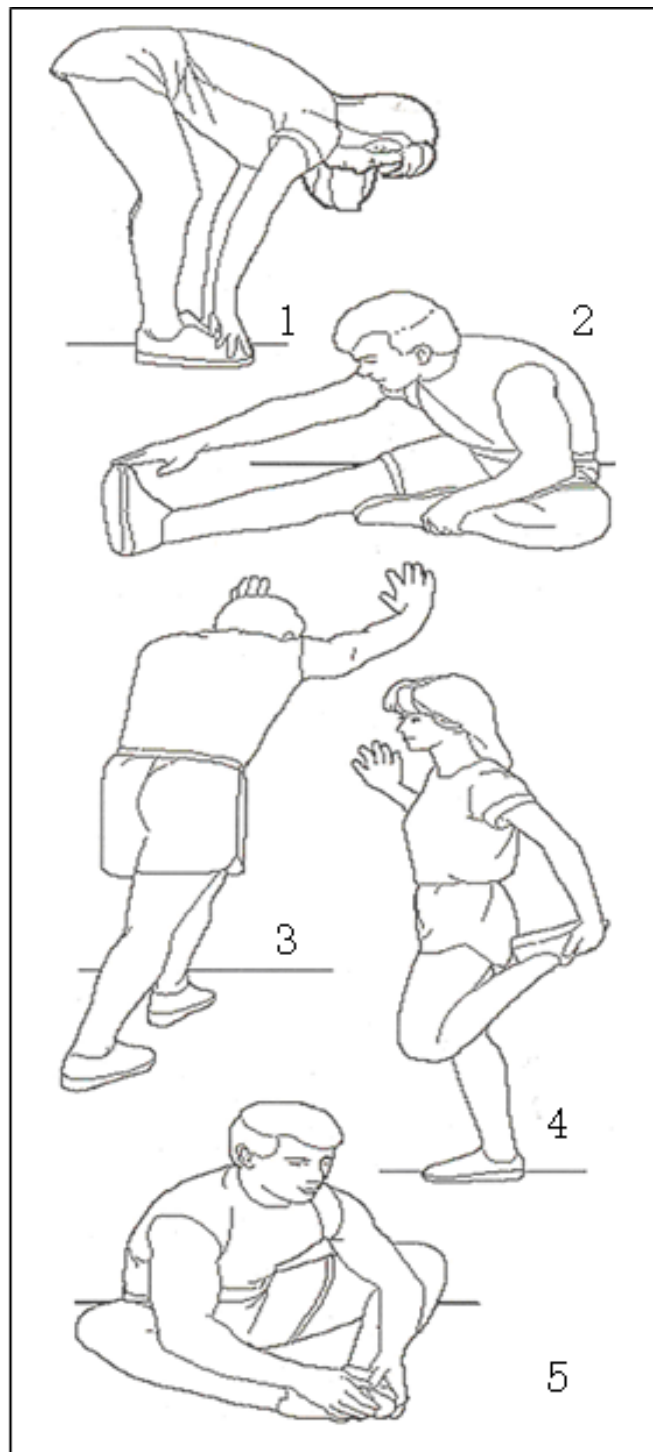
Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied droit. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Essayez de toucher vos orteils. Tenez la position durant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### Étape 3: Étirement du mollet et du pied

Se lever et placer les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied derrière et son talon sur le sol, puis inclinez-le vers le mur ou l'arbre. Tenez la position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### Étape 4: Étirement des quadriceps

Mettez vos mains gauches contre un mur ou un bureau pour aider votre équilibre. Ensuite, saisissez votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Tenez la position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.



### Étape 5: Étirement de l'aîne

Asseyez-vous avec vos genoux fléchis et la plante des pieds ensemble. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Tenez la position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



**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 !*