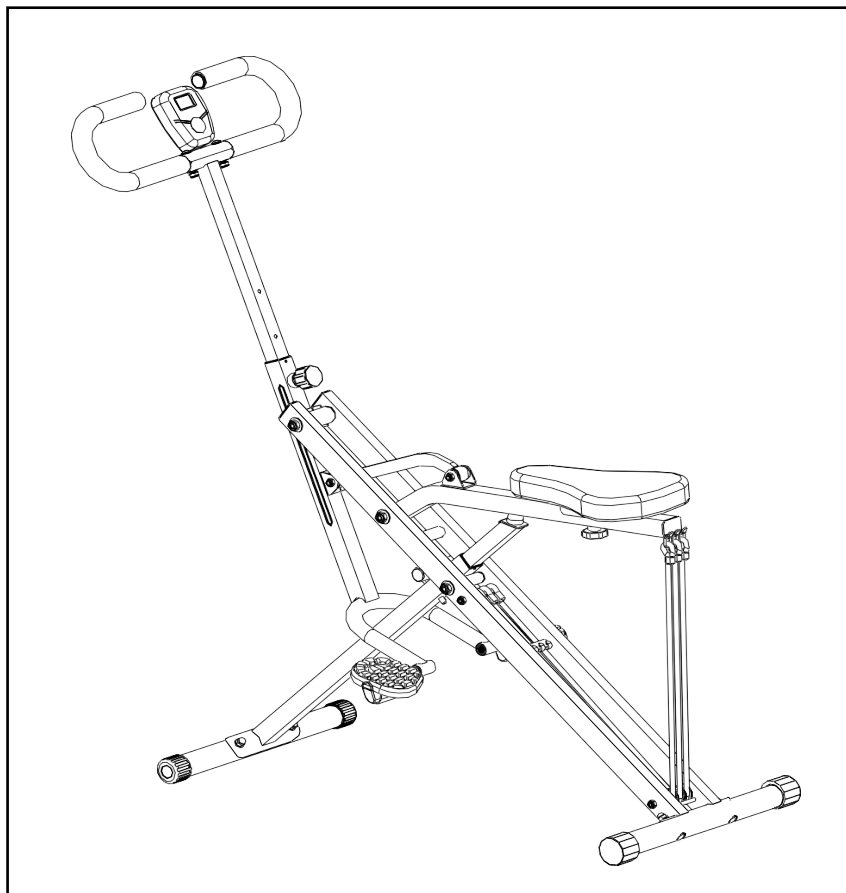




Upright Row-N-Ride Exerciser

No. 077

USER MANUAL



English, Page 5 ~ 8

IMPORTANT! Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** support@sunnyhealthfitness.com or 1- 877 - 90SUNNY (877-907- 8669).

Deutsche, Seite 9 ~ 13

WICHTIG! Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

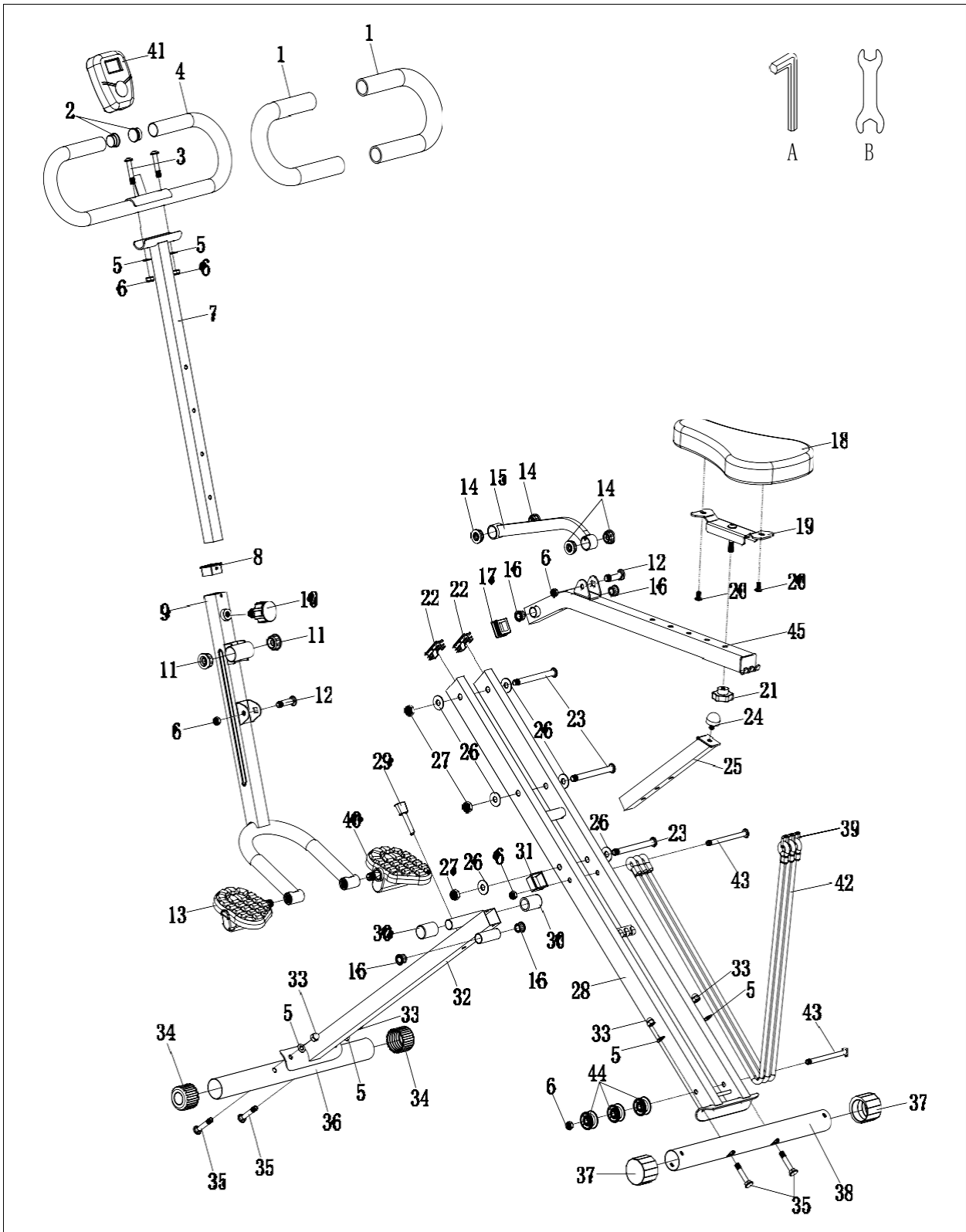
1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or nauseous feeling. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 cm) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 220 pounds (100 KG).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/ or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Sie sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 60 cm (2 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 100 kg (220 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

EXPLODED DIAGRAM



HARDWARE PACKAGE

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">  #12 1pc  #6 1pc | <ul style="list-style-type: none">  A 1pc  B 1pc |
|---|--|

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.	No.	Description	Spec.	Qty.
1	Sponge		2	25	Connecting Tube		1
2	Plug		2	26	Washer		6
3	Bolt	M8	2	27	Nut	M10	3
4	Handlebar		1	28	Main Frame		1
5	Washer		6	29	Pin		1
6	Nut	M8	6	30	Plug		2
7	Handlebar Tube		1	31	Bushing		1
8	Bushing		1	32	FrontConnecting Tube		1
9	Pedal Connecting Tube		1	33	Nut	M8	4
10	Knob	M16	1	34	Cap		2
11	Bearing Sleeve		2	35	Bolt	M8	4
12	Bolt	M8	2	36	Front Stabilizer		1
13	Pedal (L)		1	37	Cap		2
14	Bearing Sleeve		4	38	Rear Stabilizer		1
15	Connecting Tube		1	39	Square Buckle		3
16	Bearing Sleeve		4	40	Pedal (R)		1
17	Plug		1	41	Meter		1
18	Seat Cushion		1	42	Elastic Rope		3
19	Fixed Iron Sheet		1	43	Bolt	M8	2
20	Screw	M6	2	44	Plastic Wheel		3
21	Knob	M8	1	45	Seat Connecting Tube		1
22	Plug		2	A	Wrench		1
23	Bolt	M10	3	B	Spanner		1
24	Stopper		1				

Ordering Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)

Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the “EXPLODED DIAGRAM” and “PARTS LIST” (found near the front of the manual)

Please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge	Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Schwamm		2	25	Verbindungsrohr		1
2	Stecker		2	26	Beilagscheibe		6
3	Bolzen	M8	2	27	Schraubenmutter	M10	3
4	Griffstange		1	28	Hauptrahmen		1
5	Beilagscheibe		6	29	Stift		1
6	Schraubenmutter	M8	6	30	Stecker		2
7	Griffstangenrohr		1	31	Buchse		1
8	Buchse		1	32	Verbindungsrohr vorne		1
9	Pedalverbindungsrohr		1	33	Schraubenmutter	M8	4
10	Knopf	M16	1	34	Kappe		2
11	Lagerhülse		2	35	Bolzen	M8	4
12	Bolzen	M8	2	36	Stabilisator vorne		1
13	Pedal (L)		1	37	Kappe		2
14	Lagerhülse		4	38	Stabilisator hinten		1
15	Verbindungsrohr		1	39	Quadratische Schnalle		3
16	Lagerhülse		4	40	Pedal (R)		1
17	Stecker		1	41	Zähler		1
18	Sitzpolster		1	42	Elastisches Seil		3
19	Fixierte Eisenplatte		1	43	Bolzen	M8	2
20	Schraube	M6	2	44	Kunststoffrad		3
21	Knopf	M8	1	45	Sitzverbindungsrohr		1
22	Stecker		2	A	Schraubenschlüssel		1
23	Bolzen	M10	3	B	Schraubenschlüssel		1
24	Stopper		1				

Bestellung von Ersatzteilen (nur für US-amerikanische und kanadische Kunden)

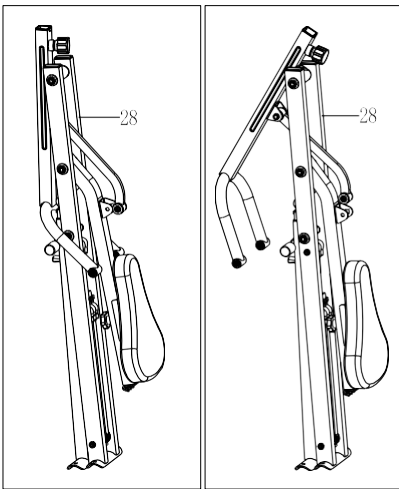
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ Die Modellnummer (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Produktbezeichnung (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Teilenummer auf der „EXPLOSIONSDARSTELLUNG“ und der „TEILELISTE“ (finden Sie vorne in der Anleitung)

Bitte kontaktieren Sie uns unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669)

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

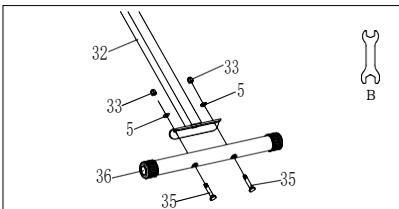
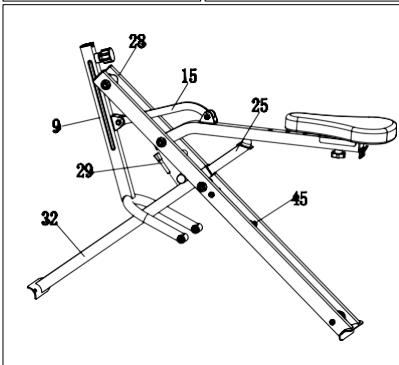
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 1:

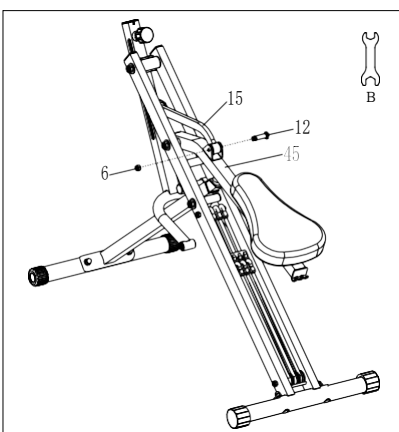
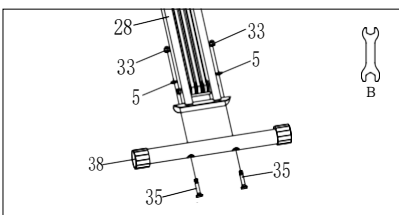
Open the **Main Frame (No. 28)** as shown in the picture on the left.

Note: The **Pin (No. 29)** has been inserted into **Front Connecting Tube (No. 32)**.



STEP 2:

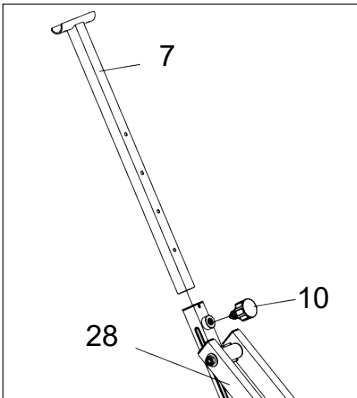
Remove preassembled 4 **Bolts (No. 35)**, 4 **Nuts (No. 33)** and 4 **Washers (No. 5)** from the **Front and Rear Stabilizers (No. 36 and No. 38)** and attach the **Front and Rear Stabilizers (No. 36 and No. 38)** to the **Main Frame (No. 28)** using 4 **Bolts (No. 35)**, 4 **Nuts (No. 33)** and 4 **Washers (No. 5)** and secure with **Spanner (B)**.



STEP 3:

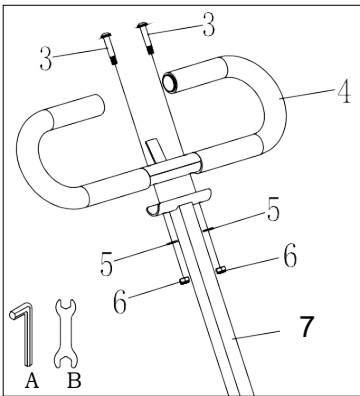
Insert **Bolt (No. 12)** into **Seat Connecting Tube (No. 45)** and secure with **Nut (No. 6)**.

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



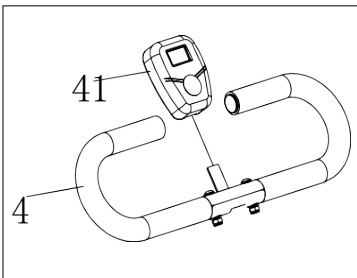
STEP 4:

Loosen **Knob (No. 10)** and insert **Handle Bar Tube (No. 7)** into **Main Frame (No. 28)**. Tighten **Knob (No. 10)** to secure.



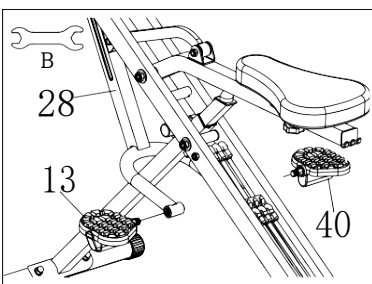
STEP 5:

Remove preassembled 2 **Bolts (No. 3)**, 2 **Washers (No. 5)** and 2 **Nuts (No. 6)** from the **Handle Bar (No. 4)** and attach the **Handle Bar (No. 4)** to the **Handle Bar Tube (No. 7)** using 2 **Bolts (No. 3)**, 2 **Washers (No. 5)** and 2 **Nuts (No. 6)** and secure with **Wrench and Spanner (A & B)**.



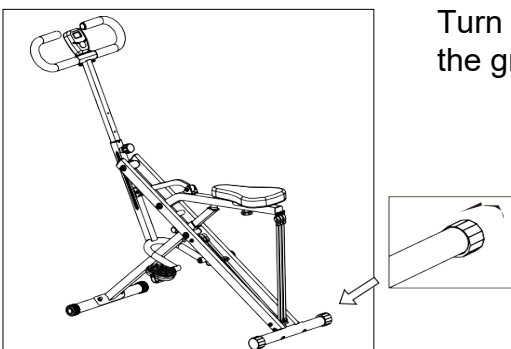
STEP 6:

Insert the **Meter (No. 41)** onto the tab on the **Handle Bar (No. 4)**.



STEP 7:

Attach the **Pedal (No. 13 & No. 40)** to the **Main Frame (No. 28)** and tighten clockwise with **Spanner (B)**.



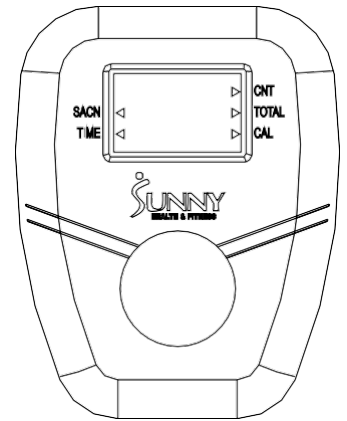
Turn the **End Caps** to adjust, to make sure the bike is level on the ground.

The assembly is complete!

EXERCISE COMPUTER

SPECIFICATIONS:

TIME00:00-99:59 MIN/SEC.
COUNT0-9999 STROKES
CALORIES..... 0-9999KCAL
TOTAL CNT0-9999 STROKES



FUNCTIONS:

TIME: Displays the workout time while exercising.

COUNT(CNT): Accumulate the strokes while exercising.

CALORIES(CAL): Displays calories amount burned while exercising.

TOTAL CNT(TOT.CNT): Displays the total number of strokes since batteries installed.

SCAN: Automatically scan through each function between ①TIME ②CAL ③TOT.CNT.

KEY FUNCTION:

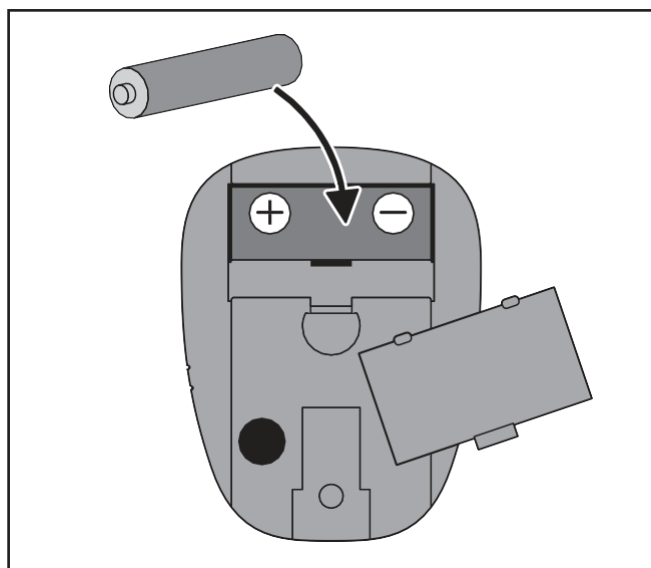
MODE/SELECT: Press to select the function you want. Hold the key for 4 seconds to reset all values.

OPERATION PROCEDURES:

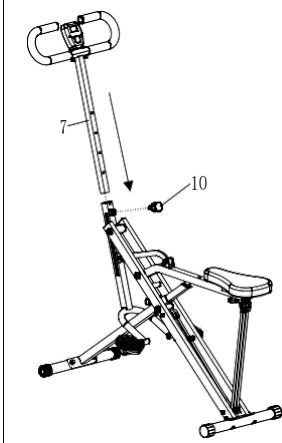
AUTO ON/OFF: The monitor will turn on when start exercise or when press MODE.
The monitor will shut off automatically after there is no activity for 4 minutes.

NOTE

BATTERY: This monitor uses one "AA" battery. If there is a problem with the monitor display, replace the battery first. Dispose of old battery according to your regional guidelines.

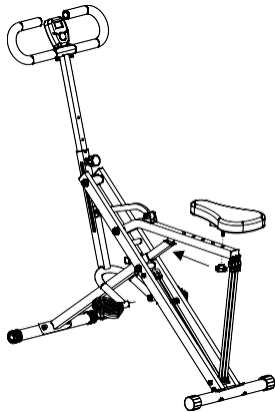


ADJUSTMENT INSTRUCTIONS



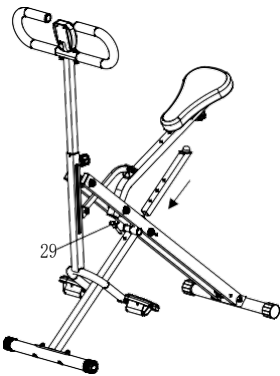
ADJUSTING THE HANDLE BAR

Loosen the **Knob (No. 10)** and pull. Raise or lower the **Handle Bar Tube (No. 7)** to desired height. Tighten the **Knob (No. 10)**.



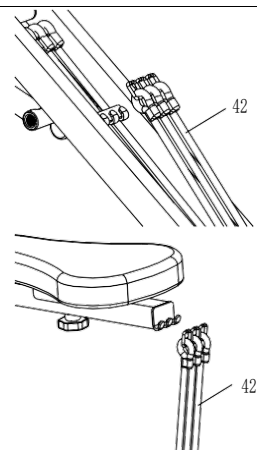
ADJUSTING THE SEAT

Loosen and remove the knob located under the Seat Post. Move seat, insert knob and tighten to secure.



ADJUSTING THE SEAT TUBE

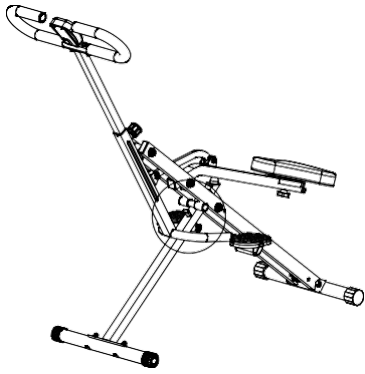
To adjust the Seat Tube, lift the Seat Post. Remove **Pin (No. 29)** and raise or lower the Seat Tube. Insert pin to secure. Lower the Seat Post. Raising or lowering Seat Tube will change the difficulty of your exercise.



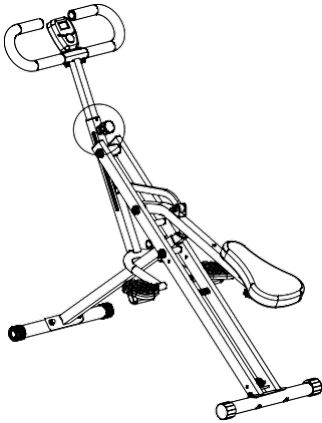
ADJUSTING THE EXERCISE BAND

You can adjust the difficulty of your exercise by adjusting the Exercise Bands. To increase difficulty, unhook exercise bands from the Seat Post and connect the exercise bands to the hooks on the Main Frame.

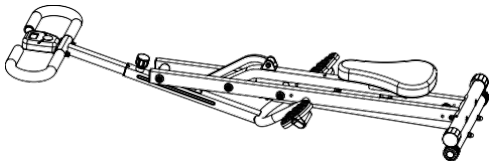
FOLDING INSTRUCTIONS



A. Adjust the handle bar post to the lowest level



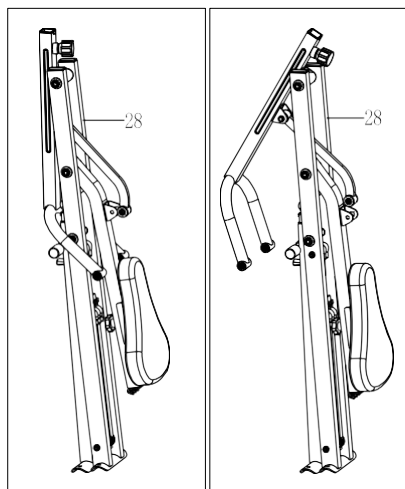
B. Adjust the seat tube to the lowest level



C. Hold the handle bar and fold the product.

MONTAGEANLEITUNG

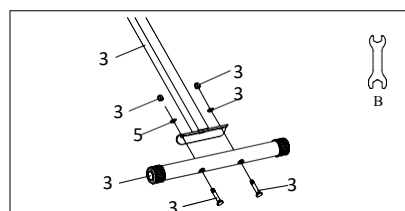
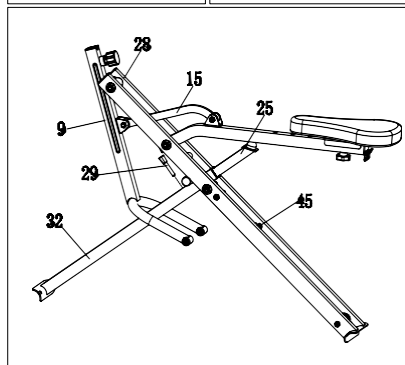
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung, kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 1:

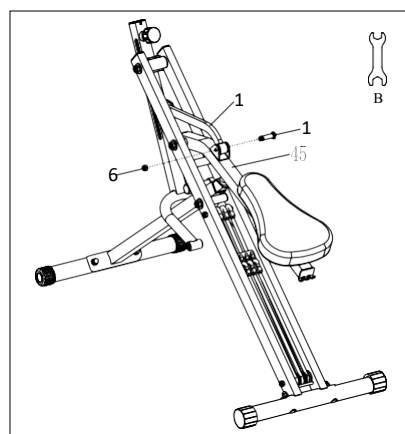
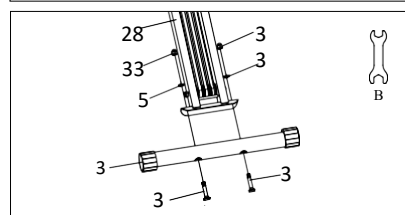
Öffnen Sie den **Haupttrahmen (Nr. 28)** wie in der Abbildung links dargestellt.

Hinweis: Der **Stift (Nr. 29)** befindet sich im **vorderen Verbindungsrohr (Nr. 32)**.



SCHRITT 2:

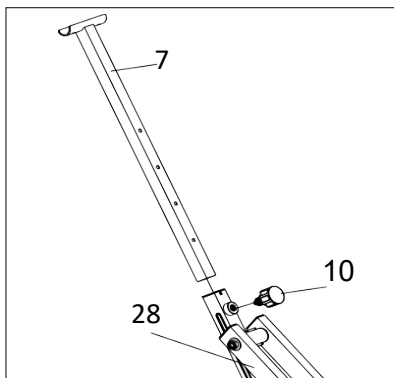
Entfernen Sie die vormontierten 4 **Bolzen (Nr. 35)**, 4 **Schraubenmuttern (Nr. 33)** und 4 **Beilagscheiben (Nr. 5)** von den **vorderen** und **hinteren Stabilisatoren (Nr. 36** und **Nr. 38)** und befestigen Sie die **vorderen** und **hinteren Stabilisatoren (Nr. 36)** und **Nr. 38)** am **Haupttrahmen (Nr. 28)** unter Verwendung von 4 **Bolzen (Nr. 35)**, 4 **Schraubenmuttern (Nr. 33)** und 4 **Beilagscheiben (Nr. 5)** und sichern Sie sie mit einem **Schraubenschlüssel (B)**



SCHRITT 3:

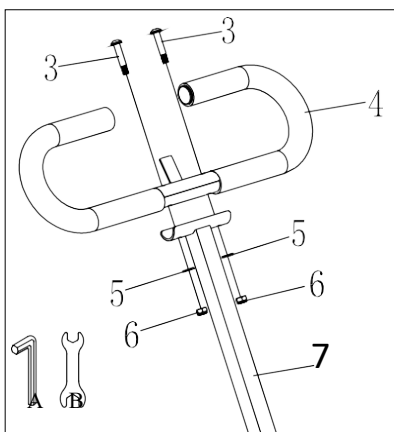
Setzen Sie die **Schraube (Nr. 12)** in das **Sitzverbindungsrohr (Nr. 45)** ein und fixieren Sie sie mit der **Schraubenmutter (Nr. 6)**.

Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



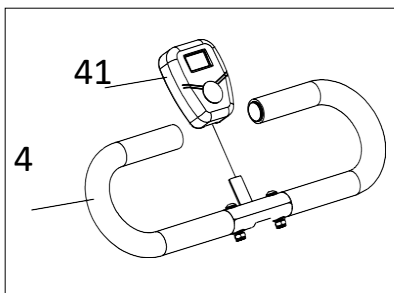
SCHRITT 4:

Lösen Sie den **Knopf (Nr. 10)** und stecken Sie das **Griffstangenrohr (Nr. 7)** in den **Hauptrahmen (Nr. 28)**. Ziehen Sie den **Knopf (Nr. 10)** zur Sicherung fest an.



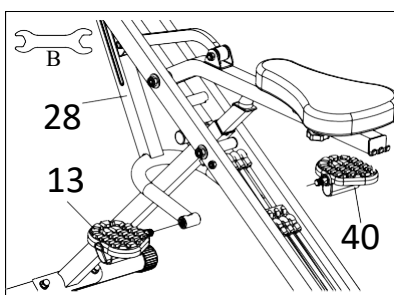
SCHRITT 5:

Entfernen Sie die vormontierten 2 **Bolzen (Nr. 3)**, 2 **Beilagscheiben (Nr. 5)** und 2 **Schraubenmutter (Nr. 6)** von der **Griffstange (Nr. 4)** und befestigen Sie die **Griffstange (Nr. 4)** am **Griffstangenrohr (Nr. 7)** unter Verwendung von 2 **Bolzen (Nr. 3)**, 2 **Beilagscheiben (Nr. 5)** und 2 **Schraubenmutter (Nr. 6)** und sichern Sie sie mit 2 **Schraubenschlüsseln (A und B)**.



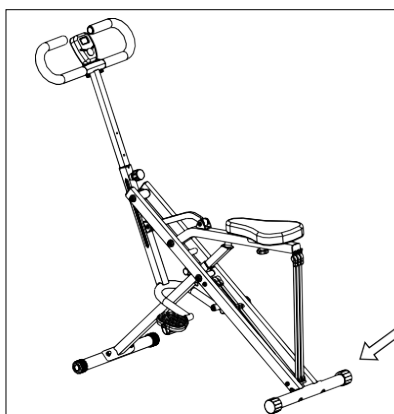
SCHRITT 6:

Schieben Sie den **Zähler (Nr. 41)** in die Halterung auf der **Griffstange (Nr. 4)**.

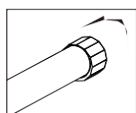


SCHRITT 7:

Befestigen Sie das **Pedal (Nr. 13 und Nr. 40)** am **Hauptrahmen (Nr. 28)** und schrauben Sie es mit dem **Schraubenschlüssel (B)** im Uhrzeigersinn fest.



Durch Drehen der Endkappen kann das Fahrrad justiert werden, um sicherzustellen, dass es eben auf dem Boden aufliegt.

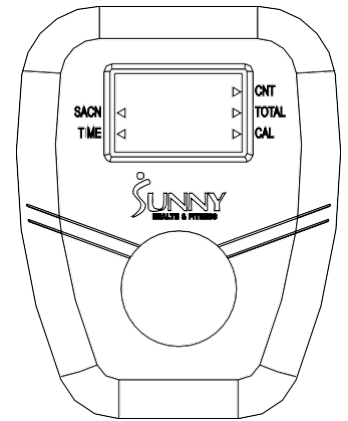


Die Montage ist abgeschlossen!

TRAININGSCOMPUTER

TECHNISCHE DATEN:

ZEIT.....00:00-99:59 MIN/SEK.
ANZAHL.....0-9999 RUDERSCHLÄGE
KALORIEN..... 0-9999 KCAL
GESAMTANZAHL CNT.....0-9999 RUDERSCHLÄGE



FUNKTIONEN:

TIME: Zeigt die Zeit des Workouts während des Trainings an.

ANZAHL (CNT): Speichert die Ruderschläge während des Trainings.

KALORIEN (CAL): Zeigt die Kalorienmenge an, die während des Trainings verbraucht wurde.

GESAMTANZAHL (TOT.CNT): Zeigt die Gesamtanzahl der Ruderschläge seit dem Einsetzen der Batterien an.

SCAN: Scannen Sie automatisch durch jede Funktion zwischen ①TIME ②CAL ③TOT ③TOT.CNT.

HAUPTFUNKTION:

MODE/SELECT (MODUS/AUSWÄHLEN): Drücken Sie diese Taste, um die gewünschte Funktion auszuwählen. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.

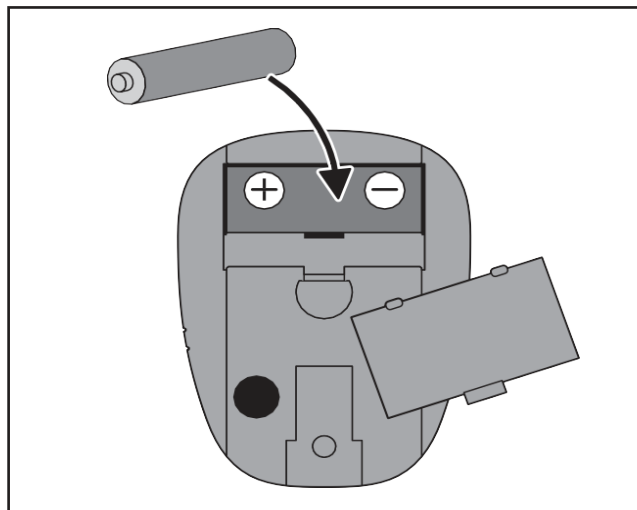
BEDIENUNGSANWEISUNGEN:

AUTO ON/OFF: Der Monitor schaltet sich ein, wenn Sie das Training starten oder die Taste MODE drücken.

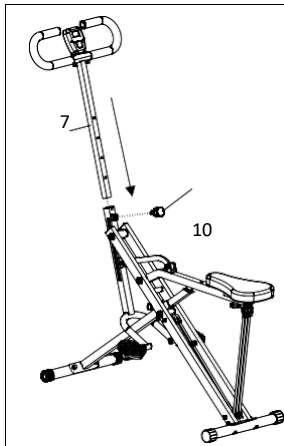
Der Monitor schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.

HINWEIS

BATTERIE: Dieser Monitor verwendet eine „AA“-Batterie. Wenn es ein Problem mit der Monitoranzeige gibt, tauschen Sie zuerst die Batterie aus. Entsorgen Sie die alte Batterie gemäß den regionalen Richtlinien.

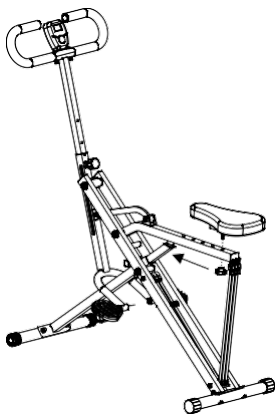


EINSTELLANWEISUNGEN



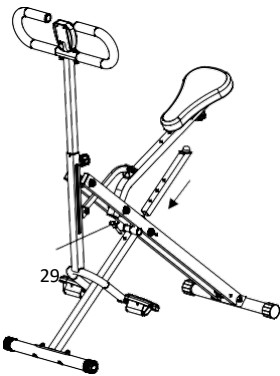
EINSTELLEN DER GRIFFSTANGE

Lösen Sie den **Knopf (Nr. 10)** und ziehen Sie. Heben oder senken Sie das **Griffstangenrohr (Nr. 7)** auf die gewünschte Höhe. Ziehen Sie den **Knopf (Nr. 10)** fest.



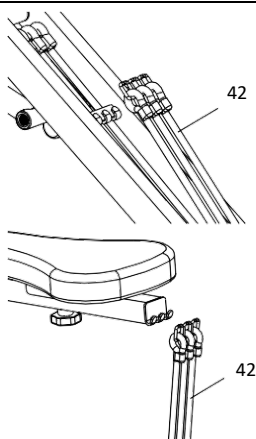
EINSTELLEN DES SITZES

Lösen und entfernen Sie den Knopf unter der Sattelstütze. Bewegen Sie den Sitz, setzen Sie den Knopf ein und ziehen ihn zur Fixierung fest.



EINSTELLEN DES SITZROHRES

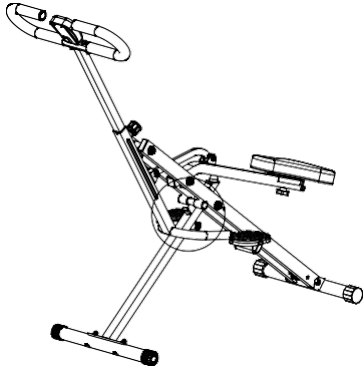
Zum Einstellen des Sitzrohrs heben Sie die Sattelstütze an. Entfernen Sie den **Stift (Nr. 29)** und heben oder senken Sie das Sitzrohr. Setzen Sie den Stift zur Sicherung ein. Senken Sie die Sattelstütze ab. Das Anheben oder Absenken des Sitzrohrs ändert den Schwierigkeitsgrad Ihrer Trainingseinheit.



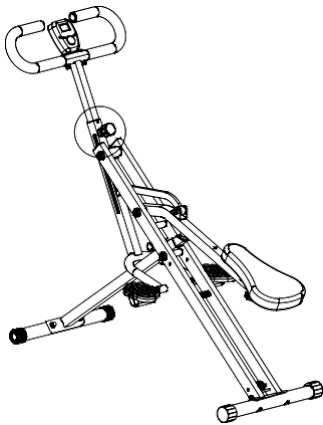
EINSTELLEN DES TRAININGBANDES

Sie können den Schwierigkeitsgrad Ihrer Trainingseinheit anpassen, indem Sie die Trainingsbänder einstellen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, lösen Sie die Trainingsbänder von der Sattelstütze und verbinden Sie die Trainingsbänder mit den Haken am Hauptrahmen.

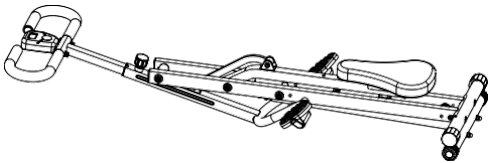
KLAPPANLEITUNG



A. Stellen Sie die Griffstütze auf die unterste Position ein



B. Stellen Sie das Sitzrohr auf die unterste Position ein



C. Halten Sie die Griffstange fest und klappen Sie das Produkt zusammen.

CONNECT WITH US

FOR FITNESS ARTICLES, VIDEOS & WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM