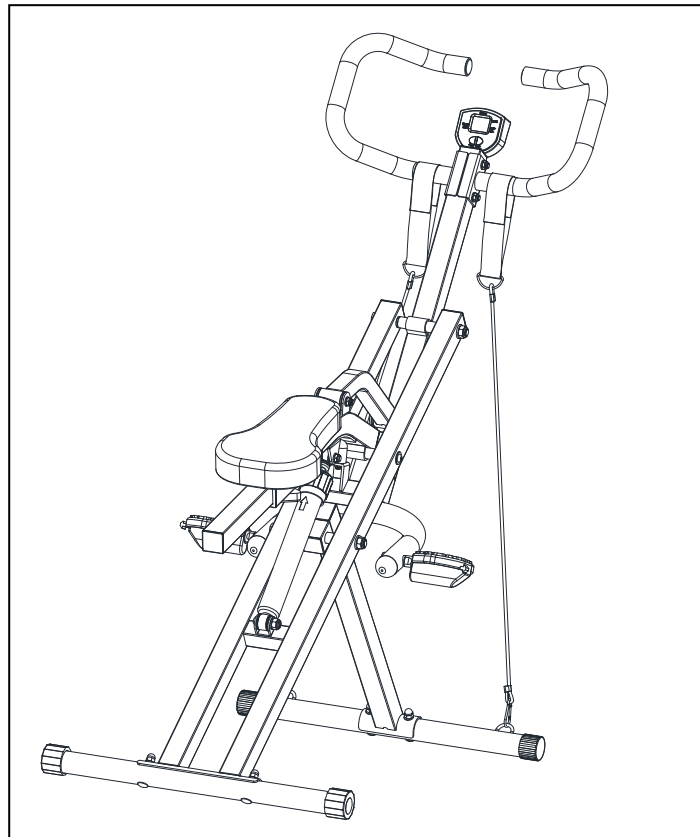




# SQUAT EXERCISE TRAINER

## SF-A020052

### USER MANUAL



English, Page 9~15

**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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Español, Page 16~22

**¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS ONTACTADO:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ó 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 23~29

**IMPORTANT!** Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Deutsche, Seite 30~36

**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](mailto: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 feelings of nausea. 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 330 pounds (135KG).
10. This 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.

## **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar el uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de los equipos conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies (60 CM) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 330 libras (135KG).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. Este equipo está diseñado solo para uso interior; no es para uso comercial.

## **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser correctement cet appareil. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser. L'utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il vous incombe de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de tous les avertissements et précautions.

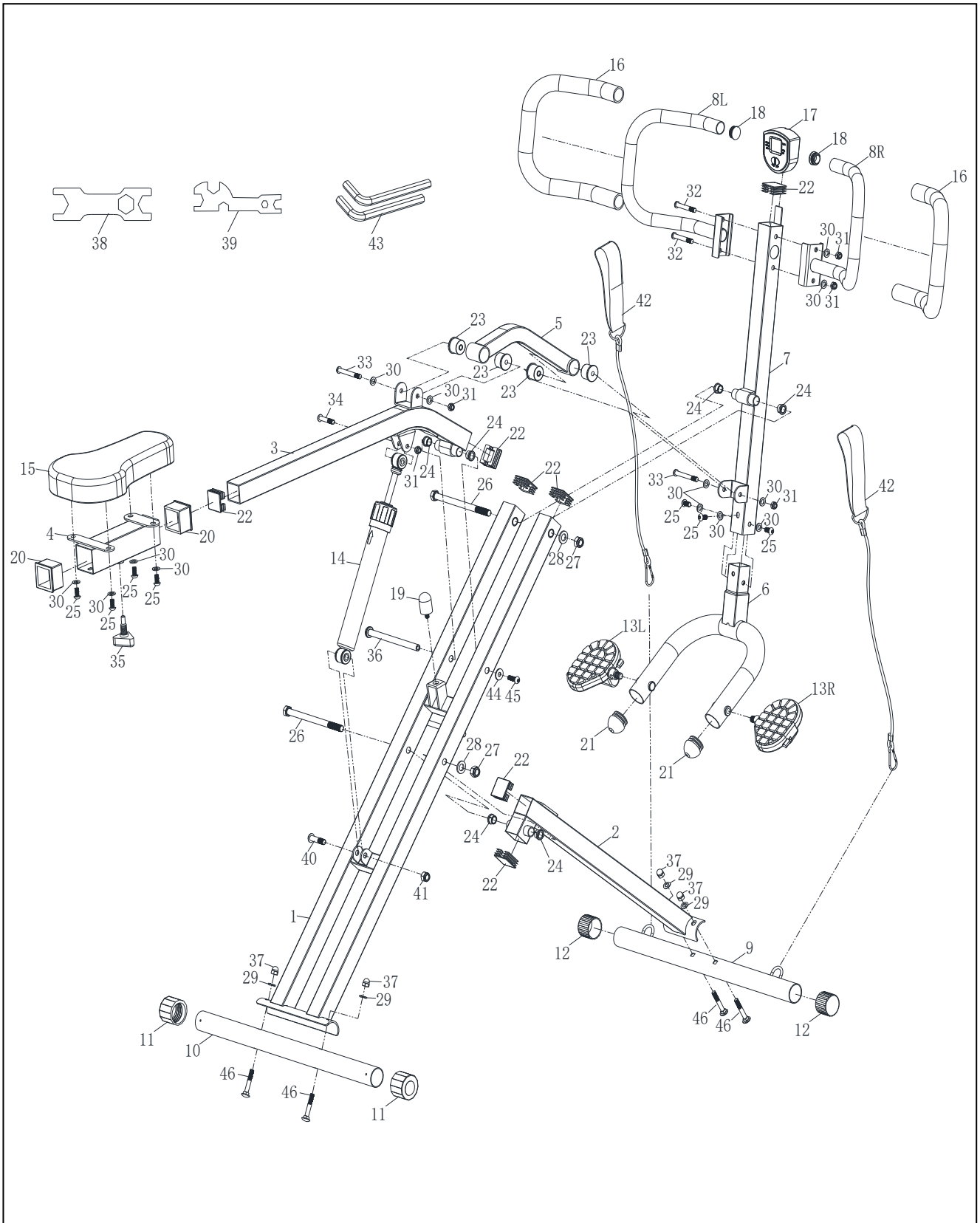
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 60 cm (2 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 135 kg (330lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement; Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale.

## **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 135kg (330 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

 #25 M8*15 3PCS	 #32 M8*55 2PCS
 #33 M8*65 1PC	 #31 M8 4PCS
 #29 $\Phi 16*\Phi 8.5*1.5$ 4PCS	 #40 M10*40 1PC
 #30 $\Phi 16*\Phi 8.5*1.5$ 7PCS	 #41 M10 1PC
 #37 M8 4PCS	 #45 M8*25 1PC
 #34 M8*40 1PC	 #46 M8*45 4PCS
 #44 $\Phi 22*\Phi 8.5*1.5$ 1PC	
 #36 M12*150 1PC	
 #35 M12*20 1PC	 #39 S13, S15, S17, S19 1PC
 #43 S6 2PCS	 #38 S17, S19 1PC

## PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Front Support Tube		1
3	Seat Tube		1
4	Seat Support		1
5	Connection Tube		1
6	Pedal Connecting Tube		1
7	Middle Post Tube		1
8L	Left Handlebar		1
8R	Right Handlebar		1
9	Front Stabilizer		1
10	Rear Stabilizer		1
11	Rear End Cap	Φ38	2
12	Front End Cap	Φ38	2
13L	Left Pedal		1
13R	Right Pedal		1
14	Hydraulic Cylinder		1
15	Seat	298*158*45	1
16	Foam Grip	Φ25	2
17	Meter		1
18	Handlebar End Cap	Φ25	2
19	Buffer Column	Φ26*51	1
20	Inner Bushing		2
21	Round Plug		2
22	Square Tube Plug		7

No.	Description	Spec.	Qty.
23	Plastic Sleeve		4
24	Alloy Sleeve	Φ19*Φ12.2*11	6
25	Hex Socket Screw	M8*15	7
26	Outer Hexagon Bolt	M12*165	2
27	Nylon Nut	M12	2
28	Flat Washer	Φ24*Φ13.5*2.5	2
29	Arc Washer	Φ16*Φ8.5*1.5	4
30	Washer	Φ16*Φ8.5*1.5	13
31	Nylon Nut	M8	5
32	Hex Socket Bolt	M8*55	2
33	Hex Socket Bolt	M8*65	2
34	Hex Socket Bolt	M8*40	1
35	Triangle Knob	M12*20	1
36	Bolt	M12*150	1
37	Nut	M8	4
38	Spanner	S17,S19	1
39	Spanner	S13,S15,S17,S19	1
40	Hex Socket Bolt	M10*40	1
41	Nylon Nut	M10	1
42	Exercise Band	Φ5*580	2
43	Allen Wrench	S6	2
44	Washer	Φ22*Φ8.5*1.5	1
45	Hex Socket Screw	M8*25	1
46	Carriage Bolt	M8*45	4

### 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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

## **LISTA DE PIEZAS**

n.º	Descripción	Espec.	Cont.
1	Estructura Principal		1
2	Tubo de Soporte Delantero		1
3	Tubo de Asiento		1
4	Soporte del Asiento		1
5	Tubo de Conexión		1
6	Tubo de Conexión del Pedal		1
7	Tubo de Poste Medio		1
8L	Manillar Izquierdo		1
8R	Manillar Derecho		1
9	Estabilizador Delantero		1
10	Estabilizador Trasero		1
11	Tapa del Extremo Trasero	Φ38	2
12	Tapa del Extremo Delantero	Φ38	2
13L	Pedal Izquierdo		1
13R	Pedal Derecho		1
14	Cilindro Hidráulico		1
15	Asiento	298*158*45	1
16	Agarre de Espuma	Φ25	2
17	Medidor		1
18	Tapa del Manillar	Φ25	2
19	Columna de Tampón	Φ26*51	1
20	Casquillo Interior		2
21	Enchufe Redondo		2
22	Tapón de Tubo Cuadrado		7

n.º	Descripción	Espec.	Cont.
23	Manga de Plástico		4
24	Manga de Aleación	Φ19*Φ12.2*11	6
25	Tornillo Hexagonal	M8*15	7
26	Perno Hexagonal Exterior	M12*165	2
27	Tuerca de Nylon	M12	2
28	Arandela Plana	Φ24*Φ13.5*2.5	2
29	Arandela de Arco	Φ16*Φ8.5*1.5	4
30	Arandela	Φ16*Φ8.5*1.5	13
31	Tuerca de Nylon	M8	5
32	Perno Hexagonal	M8*55	2
33	Perno Hexagonal	M8*65	2
34	Perno Hexagonal	M8*40	1
35	Pomo Triangular	M12*20	1
36	Perno	M12*150	1
37	Tuerca	M8	4
38	Llave Inglesa	S17,S19	1
39	Llave Inglesa	S13,S15,S17,S19	1
40	Perno Hexagonal	M10*40	1
41	Tuerca de Nylon	M10	1
42	Banda de Ejercicio	Φ5*580	2
43	Llave Allen	S6	2
44	Arandela	Φ22*Φ8.5*1.5	1
45	Tornillo Hexagonal	M8*25	1
46	Perno del Carro	M8*45	4

### **Pedido de piezas de repuesto (solo para clientes de EE. UU. y Canadá)**

Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el "ESQUEMA DE LAS PIEZAS" y en la "LISTA DE PIEZAS" (se encuentra al principio del manual).

Contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

## LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spéc.	QTÉ
1	Cadre Principal		1
2	Tube de Support Avant		1
3	Tube de Siège		1
4	Support de Siège		1
5	Tube de Connexion		1
6	Tube de Connexion de la Pédale		1
7	Tube du Poteau Central		1
8L	Guidon Gauche		1
8R	Guidon Droite		1
9	Stabilisateur Avant		1
10	Stabilisateur Arrière		1
11	Embout d'Extrémité Arrière	Φ38	2
12	Embout d'Extrémité Avant	Φ38	2
13L	Pédale Gauche		1
13R	Pédale Droite		1
14	Cylindre Hydraulique		1
15	Siège	298*158*45	1
16	Poignée en Mousse	Φ25	2
17	Compteur		1
18	Embout du Guidon	Φ25	2
19	Colonne de Tampon	Φ26*51	1
20	Bague Intérieure		2
21	Bouchon Rond		2
22	Bouchon de Tube Carré		7

N°	Description	Spéc.	QTÉ
23	Manchon en Plastique		4
24	Manchon en Alliage	Φ19*Φ12.2*11	6
25	Vis à Six Pans Creux	M8*15	7
26	Boulon Hexagonal Extérieur	M12*165	2
27	Écrou en Nylon	M12	2
28	Rondelle Plate	Φ24*Φ13.5*2.5	2
29	Rondelle d'Arc	Φ16*Φ8.5*1.5	4
30	Rondelle	Φ16*Φ8.5*1.5	13
31	Écrou en Nylon	M8	5
32	Boulon à Six Pans Creux	M8*55	2
33	Boulon à Six Pans Creux	M8*65	2
34	Boulon à Six Pans Creux	M8*40	1
35	Bouton Triangule	M12*20	1
36	Boulon	M12*150	1
37	Écrou	M8	4
38	Clé à Molette	S17,S19	1
39	Clé à Molette	S13,S15,S17, S19	1
40	Boulon à Six Pans Creux	M10*40	1
41	Écrou en Nylon	M10	1
42	Bande d'Exercice	Φ5*580	2
43	Clé Allen	S6	2
44	Rondelle	Φ22*Φ8.5*1.5	1
45	Vis à Six Pans Creux	M8*25	1
46	Boulon de Carrosse	M8*45	4

### **Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)**

Veillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

- ✓ Le numéro de modèle (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le nom du produit (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le « SCHÉMA ÉCLATÉ » et la « LISTE DES ÉLÉMENTS » (situé vers le début du manuel)

Veillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Vorderes Stützrohr		1
3	Sitzrohr		1
4	Sitzstütze		1
5	Verbindungsrohr		1
6	Pedalverbindungsrohr		1
7	Mittleres Pfostenrohr		1
8L	Linke Lenkstange		1
8R	Rechte Lenkstange		1
9	Vorne Stabilisator		1
10	Hintere Stabilisator		1
11	Hintere Endkappe	Φ38	2
12	Vorne Endkappe	Φ38	2
13L	Linke Pedale		1
13R	Rechte Pedale		1
14	Hydraulikzylinder		1
15	Sitz	298*158*45	1
16	Schaumstoffgriff	Φ25	2
17	Messgerät		1
18	Lenkerendkappe	Φ25	2
19	Puffersäule	Φ26*51	1
20	Innenbuchse		2
21	Rundstecker		2
22	Vierkantrohrstecker		7

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
23	Kunststoffhülse		4
24	Legierungshülse	Φ19*Φ12.2*11	6
25	Innensechskantschraube	M8*15	7
26	Außensechskantschraube	M12*165	2
27	Nylonmutter	M12	2
28	Unterlegscheibe	Φ24*Φ13.5*2.5	2
29	Lichtbogenunterlegscheibe	Φ16*Φ8.5*1.5	4
30	Unterlegscheibe	Φ16*Φ8.5*1.5	13
31	Nylonmutter	M8	5
32	Sechskantschraube	M8*55	2
33	Sechskantschraube	M8*65	2
34	Sechskantschraube	M8*40	1
35	Triangelknopf	M12*20	1
36	Schraube	M12*150	1
37	Mutter	M8	4
38	Schraubenschlüssel	S17,S19	1
39	Schraubenschlüssel	S13,S15,S17,S19	1
40	Sechskantschraube	M10*40	1
41	Nylonmutter	M10	1
42	Übungsbänder	Φ5*580	2
43	Inbusschlüssel	S6	2
44	Unterlegscheibe	Φ22*Φ8.5*1.5	1
45	Innensechskantschraube	M8*25	1
46	Schlossschrauben	M8*45	4

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

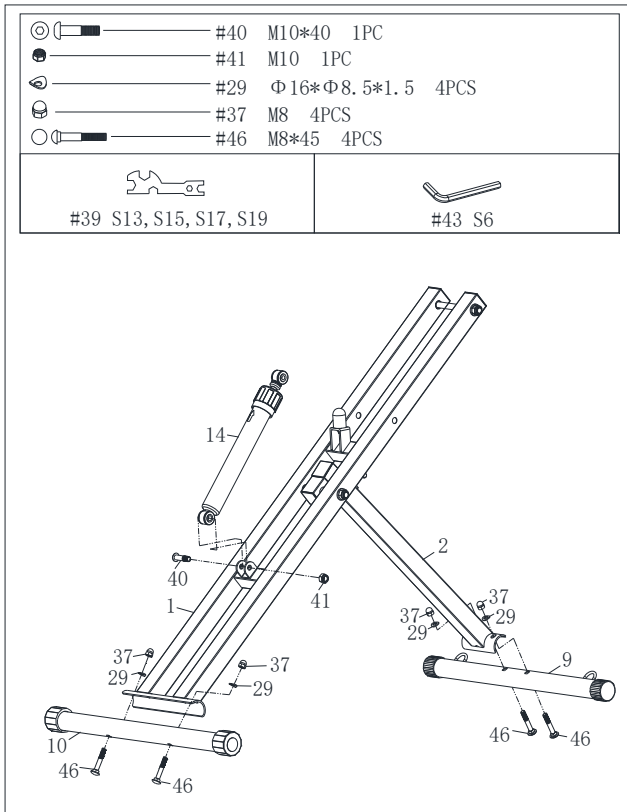
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ 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](mailto: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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



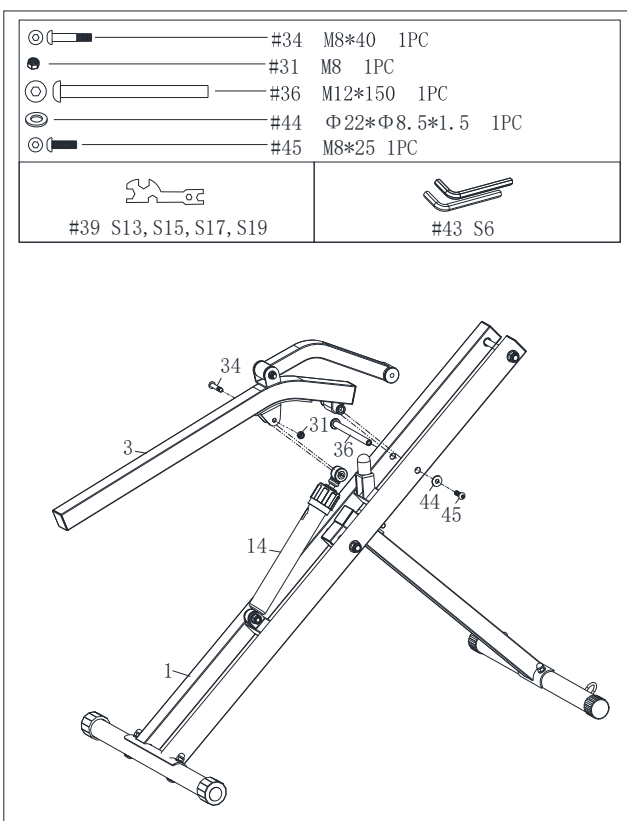
## STEP 1:

Attach **Rear Stabilizer (No. 10)** to **Main Frame (No. 1)** with 2 **Carriage Bolts (No. 46)**, 2 **Arc Washers (No. 29)**, and 2 **Nuts (No. 37)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 39)**.

Attach **Front Stabilizer (No. 9)** to **Front Support Tube (No. 2)** with 2 **Carriage Bolts (No. 46)**, 2 **Arc Washers (No. 29)**, and 2 **Nuts (No. 37)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 39)**.

Attach **Hydraulic Cylinder (No. 14)** to the u-shaped seat on the top of **Main Frame (No. 1)** with 1 **Hex Socket Bolt (No. 40)** and 1 **Nylon Nut (No. 41)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 43)** and **Spanner (No. 39)**.

**Note:** The arrow mark of **Hydraulic Cylinder (No. 14)** should be upward. Don't secure the **Hex Socket Bolt (No. 40)** too tightly, otherwise the **Hydraulic Cylinder (No. 14)** won't run smoothly.



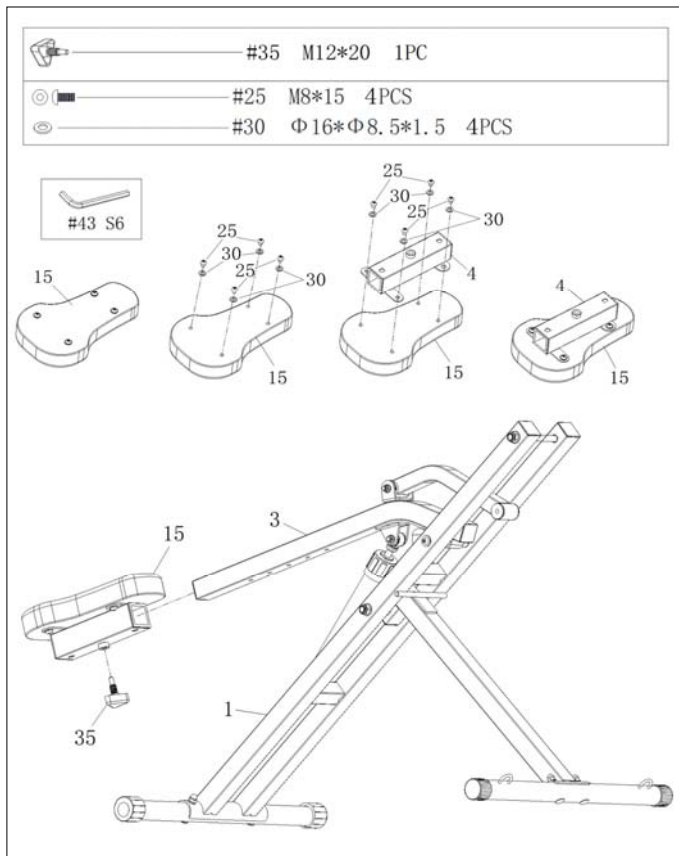
## STEP 2:

Attach **Seat Tube (No. 3)** to **Main Frame (No. 1)** with 1 **Bolt (No. 36)**, 1 **Hex Socket Screw (No. 45)** and 1 **Washer (No. 44)**. Tighten and secure with 2 **Allen Wrenches (No. 43)**.

Attach **Hydraulic Cylinder (No. 14)** to the u-shaped seat on the bottom of **Seat Tube (No. 3)** with 1 **Hex Socket Bolt (No. 34)** and 1 **Nylon Nut (No. 31)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 43)** and **Spanner (No. 39)**.

**Note:** Don't secure the **Hex Socket Bolt (No. 34)** too tightly, otherwise the **Hydraulic Cylinder (No. 14)** won't run smoothly.

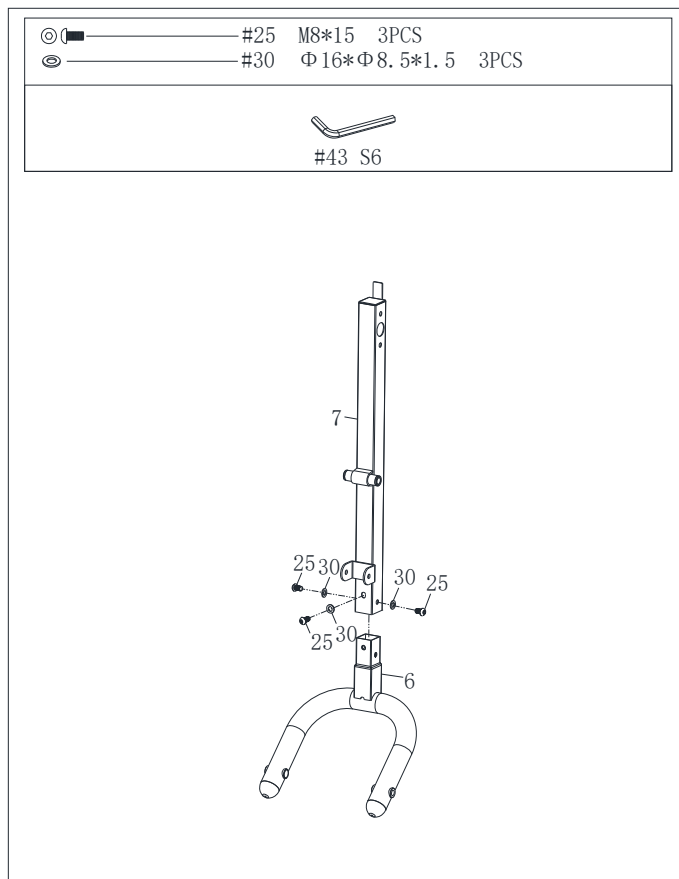
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### STEP 3:

Remove the 4 **Hex Socket Screws (No. 25)** and 4 **Washers (No. 30)** from the **Seat (No. 15)** by **Allen Wrench (No. 43)**. Put the **Seat Support (No. 4)** onto the **Seat (No. 15)** with 4 **Hex Socket Screws (No. 25)** and 4 **Washers (No. 30)** that were removed. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 43)**.

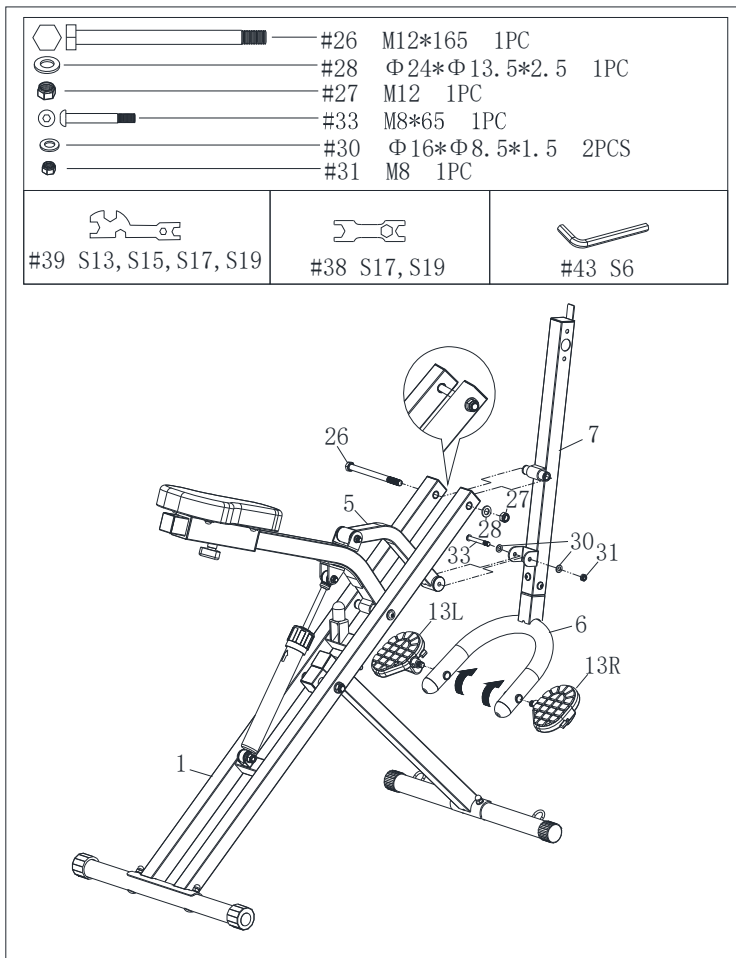
Insert the **Seat (No. 15)** into the **Seat Tube (No. 3)**, adjust the **Seat (No. 15)** to your desired position, then tighten and secure with **Triangle Knob (No. 35)**.



### STEP 4:

Attach **Pedal Connecting Tube (No. 6)** into **Middle Post Tube (No. 7)** with 3 **Hex Socket Screws (No. 25)** and 3 **Washers (No. 30)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 43)**.

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



### STEP 5:

Remove 1 **Outer Hexagon Bolt (No. 26)**, 1 **Flat Washer (No. 28)** and 1 **Nylon Nut (No. 27)** from **Main Frame (No. 1)** using **Spanner (No. 38)** and **Spanner (No. 39)**.

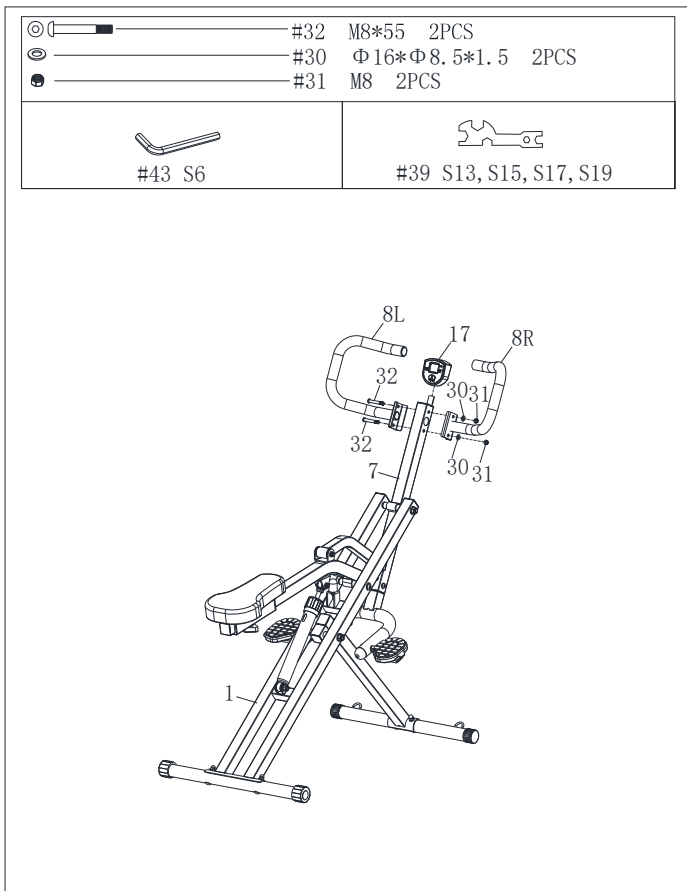
Attach **Middle Post Tube (No. 7)** to **Main Frame (No. 1)** with 1 **Outer Hexagon Bolt (No. 26)**, 1 **Flat Washer (No. 28)** and 1 **Nylon Nut (No. 27)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 38)** and **Spanner (No. 39)**.

Attach the **Connection Tube (No. 5)** to the u-shaped seat on the bottom of **Middle Post Tube (No. 7)** with 1 **Hex Socket Bolt (No. 33)**, 2 **Washers (No. 30)** and 1 **Nylon Nut (No. 31)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 43)** and **Spanner (No. 39)**.

Align the **Left Pedal (No. 13L)** with the left side of the **Pedal Connecting Tube (No. 6)** at 90° and gently insert the **Left Pedal (No. 13L)** into the **Pedal Connecting Tube (No. 6)**. Turn the **Left Pedal (No. 13L)** *counter-clockwise* as tightly as you can with your hand. Then tighten and secure with **Spanner (No. 39)**.

Align the **Right Pedal (No. 13R)** with the right side of the **Pedal Connecting Tube (No. 6)** at 90° and gently insert the **Right Pedal (No. 13R)** into the **Pedal Connecting Tube (No. 6)**. Turn the **Right Pedal (No. 13R)** *clockwise* as tightly as you can with your hand. Then tighten and secure with **Spanner (No. 39)**.

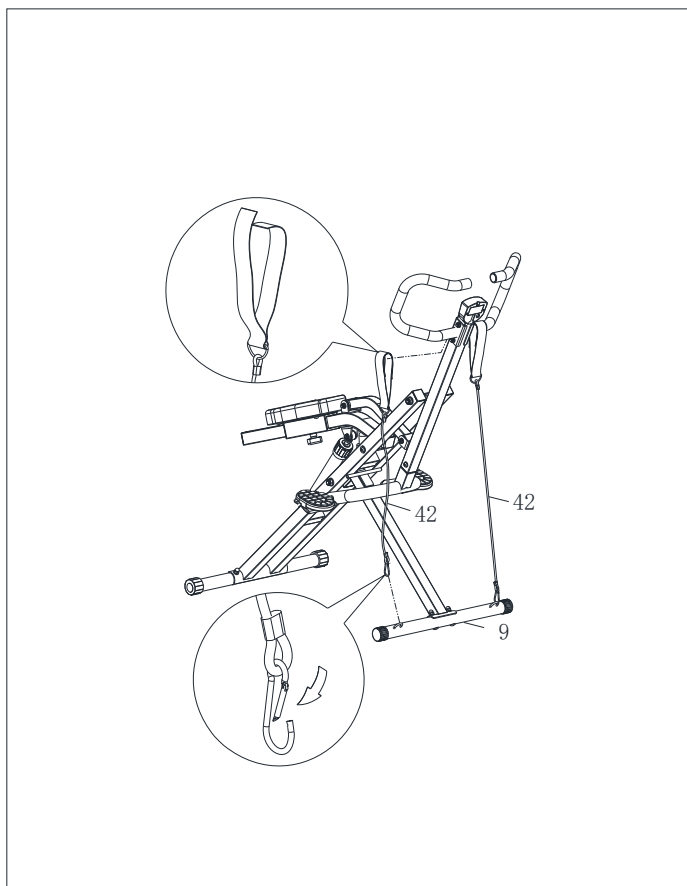
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### STEP 6:

Attach **Left Handlebar (No. 8L)** and **Right Handlebar (No. 8R)** to **Middle Post Tube (No. 7)** with 2 **Hex Socket Bolts (No. 32)**, 2 **Washers (No. 30)** and 2 **Nylon Nuts (No. 31)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 43)** and **Spanner (No. 39)**.

Insert the **Meter (No. 17)** into the **Middle Post Tube (No. 7)**.

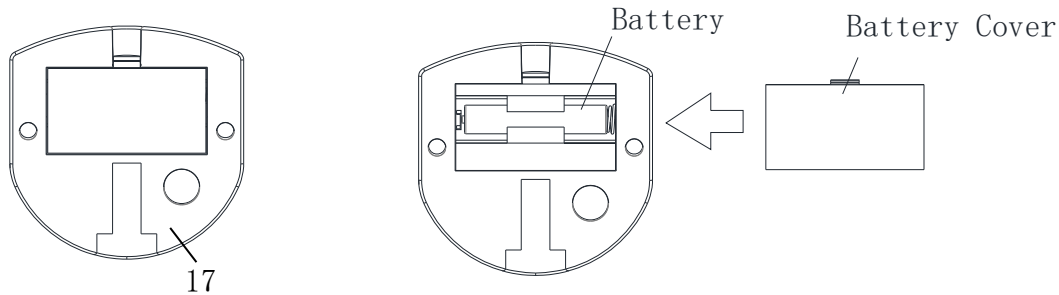


### STEP 7:

Connect 2 **Exercise Bands (No. 42)** to the hooks on the **Front Stabilizer (No. 9)**, then hang the 2 **Exercise Bands (No. 42)** to **Left & Right Handlebars (No. 8L & No. 8R)**.

*The assembly is complete!*

# BATTERY INSTALLATION & REPLACEMENT



## **BATTERY INSTALLATION:**

1. Take out 1 AA battery from meter box.
2. Press the buckle of battery cover on the **Meter (No. 17)**, then remove battery cover.
3. Install 1 AA battery into the battery case on the back of the **Meter (No. 17)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
4. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 17)**.

*The installation is complete!*

## **BATTERY REPLACEMENT:**

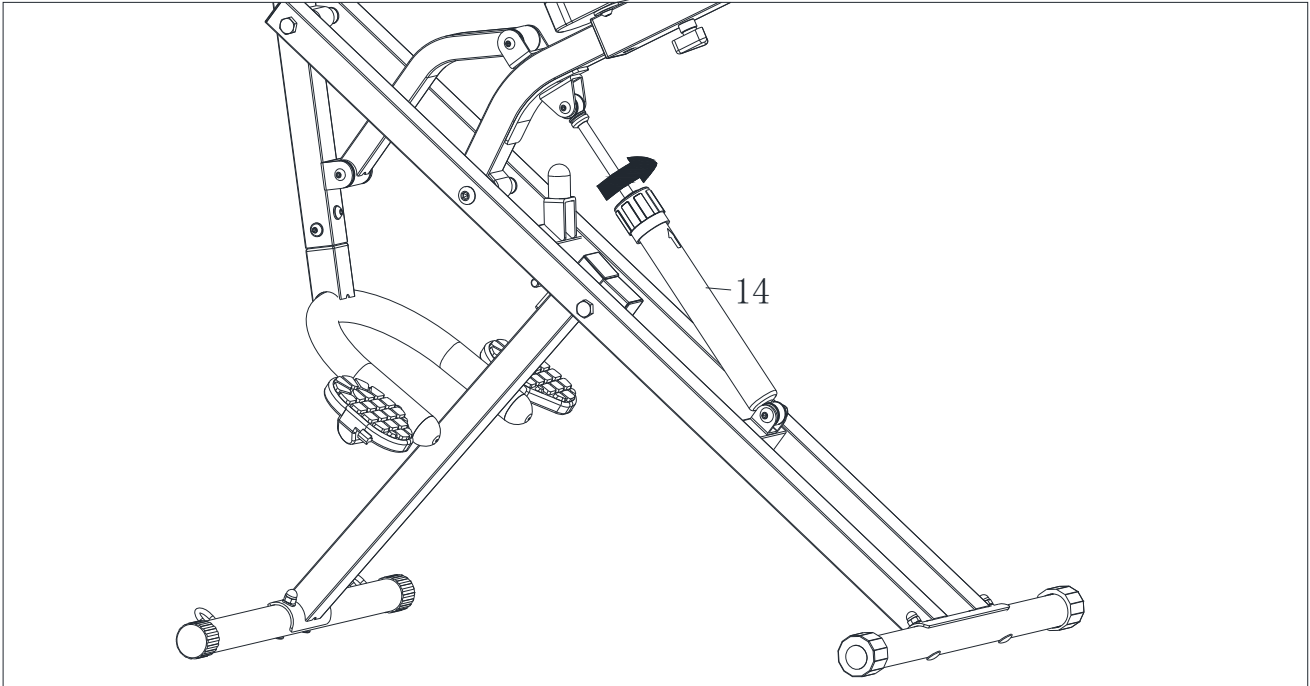
1. Press the buckle of battery cover on the back of the **Meter (No. 17)**, then remove battery cover.
2. Remove the 1 old AA battery in the battery case and install 1 new AA battery into the battery case on the back of the **Meter (No. 17)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
3. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 17)**.

*The replacement is complete!*

**NOTE:** Dispose battery according to your state and regional guidelines.

# ADJUSTING THE RESISTANCE

This squat exercise trainer is designed with 12 levels of resistance. Turn the upper ring on the **Hydraulic Cylinder (No. 14)** so the arrow points to the desired resistance level, as shown on the drawing.



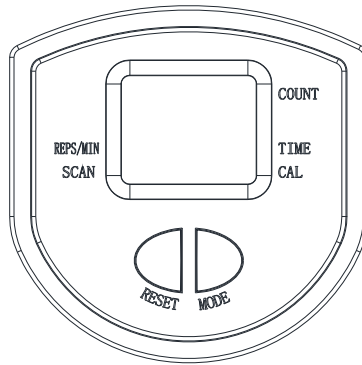
**NOTE:** Please do not adjust the resistance of the **Hydraulic Cylinder (No. 14)** during operation to avoid injury and damage to the squat exercise trainer.

## **WARNING!**

The **Hydraulic Cylinder (No. 14)** on this squat exercise trainer is designed to be used up to 20 minutes per exercise session. Allow at least 20 minutes in between sessions for the **Hydraulic Cylinder (No. 14)** to properly cool down.

**Caution:** The **Hydraulic Cylinder (No. 14)** can generate excessive heat after long periods of use, making it unsafe to touch. Allow the **Hydraulic Cylinder (No. 14)** to cool before moving the squat exercise trainer.

# EXERCISE METER



## **SPECIFICATIONS:**

TIME-----00:00~99:59 MIN/S  
REPS/MIN-----0~9999  
COUNT-----0~9999  
CALORIES (CAL)-----0~9999 KCAL

## **KEY FUNCTIONS:**

**MODE:** This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

**RESET:** Press and hold the RESET key for 3~4 seconds to reset all the data. Change the battery will also reset all the data.

## **FUNCTIONS:**

1. **TIME:** Display the workout time while exercising.
2. **REPS/MIN:** Displays current speed during workout time.
3. **COUNT:** Accumulate workout count while exercising.
4. **CALORIES (CAL):** Displays calories amount burned while exercising.

**AUTO SCAN:** The meter will rotate through the four functions in the following order: TIME-CALORIES-REPS/MIN-COUNT. Each function will be held for 4 seconds.

## **NOTE:**

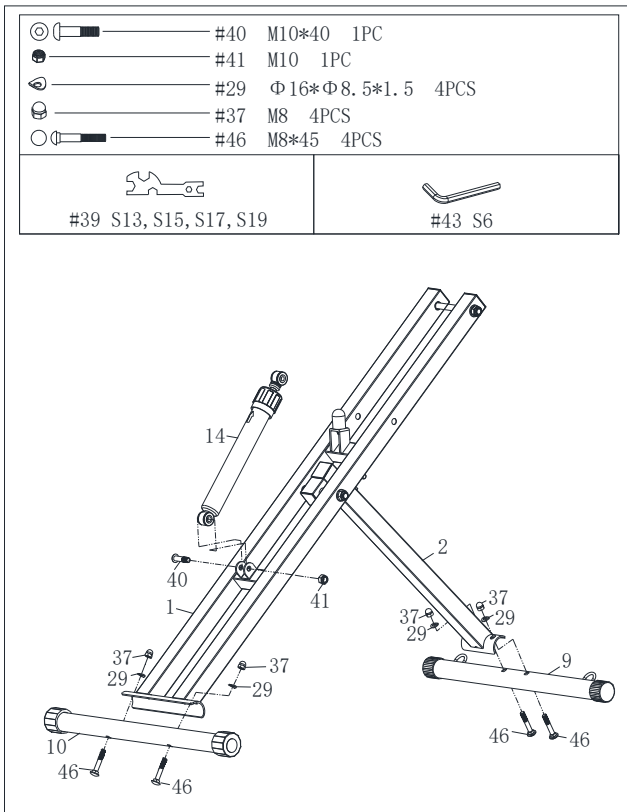
1. Without any signal coming in 4-5 minutes, the LCD display will be shut off automatically.
2. When there is signal input, the meter automatically turns on.
3. If there is a possibility to see an improper display on the meter, please replace the battery to have a good result.
4. The meter use one 1.5V "AA" battery.

Version 1.4



# INSTRUCCIONES DE ARMADO

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



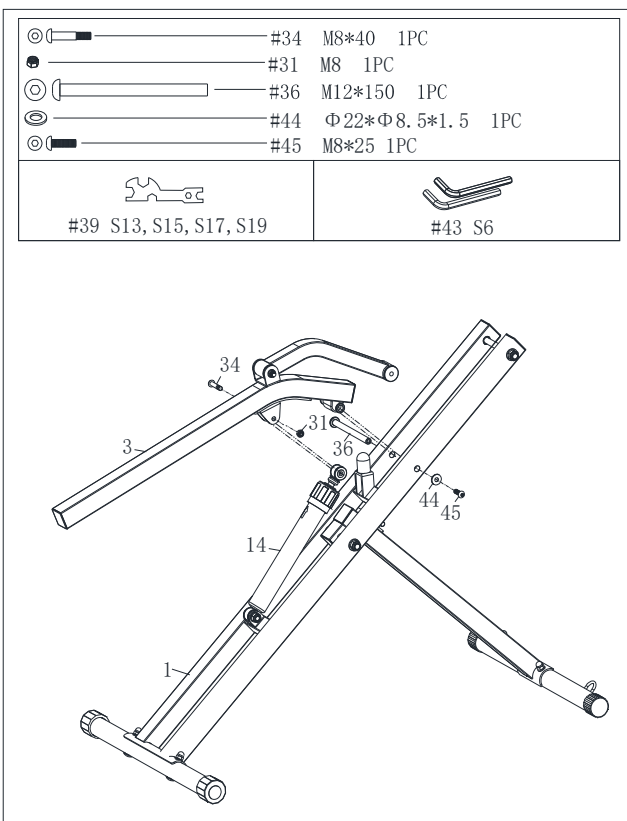
## PASO 1:

Fije el **Estabilizador Trasero (n.º 10)** al **Estructura Principal (n.º 1)** con 2 **Pernos del Carro (n.º 46)**, 2 **Arandelas de Arco (n.º 29)** y 2 **Tuercas (n.º 37)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 39)**.

Fije el **Estabilizador Delantero (n.º 9)** al **Tubo de Soporte Delantero (n.º 2)** con 2 **Pernos del Carro (n.º 46)**, 2 **Arandelas de Arco (n.º 29)** y 2 **Tuercas (n.º 37)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 39)**.

Fije el **Cilindro Hidráulico (n.º 14)** al asiento en forma de U en la parte superior del **Estructura Principal (n.º 1)** con 1 **Perno Hexagonal (n.º 40)** y 1 **Tuerca de Nylon (n.º 41)**. Apriete y asegure con la **Llave Allen (n.º 43)** y la **Llave Inglesa (n.º 39)**.

Nota: La marca de la flecha del **Cilindro Hidráulico (n.º 14)** debe estar hacia arriba. No apriete demasiado el **Perno Hexagonal (n.º 40)**, de lo contrario el **Cilindro Hidráulico (n.º 14)** no funcionará bien.



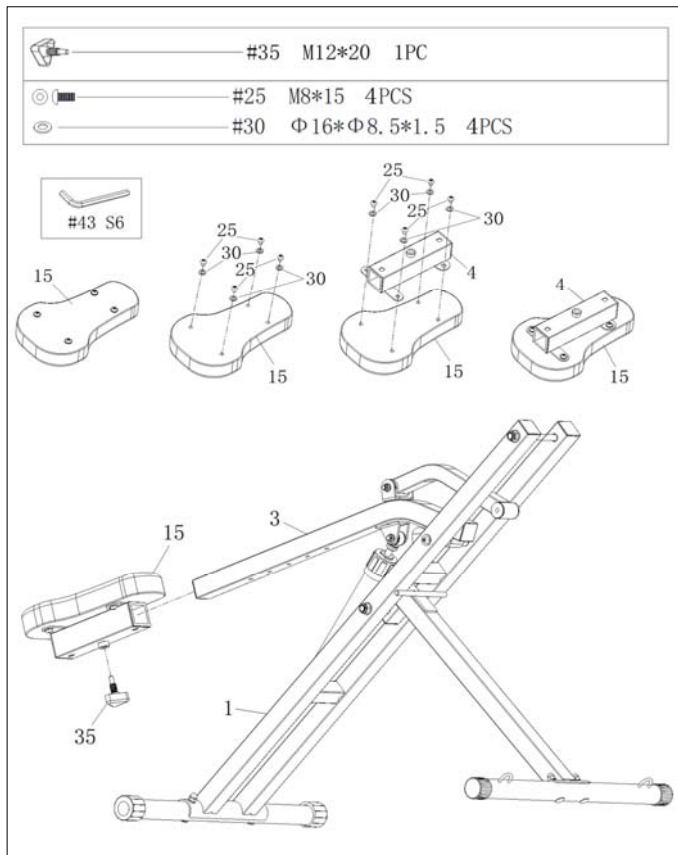
## PASO 2:

Fije el **Tubo de Asiento (n.º 3)** al **Estructura Principal (n.º 1)** con 1 **Perno (n.º 36)**, 1 **Tornillo Hexagonal (n.º 45)** y 1 **Arandela (n.º 44)**. Apriete y asegure con 2 **Llaves Allen (n.º 43)**.

Fije el **Cilindro Hidráulico (n.º 14)** al asiento en forma de U en la parte inferior del **Tubo de Asiento (n.º 3)** con 1 **Perno Hexagonal (n.º 34)** y 1 **Tuerca de Nylon (n.º 31)**. Apriete y asegure con la **Llave Allen (n.º 43)** y la **Llave Inglesa (n.º 39)**.

Nota: No apriete demasiado el **Perno Hexagonal (n.º 34)**, ya que de lo contrario el **Cilindro Hidráulico (n.º 14)** no funcionará correctamente.

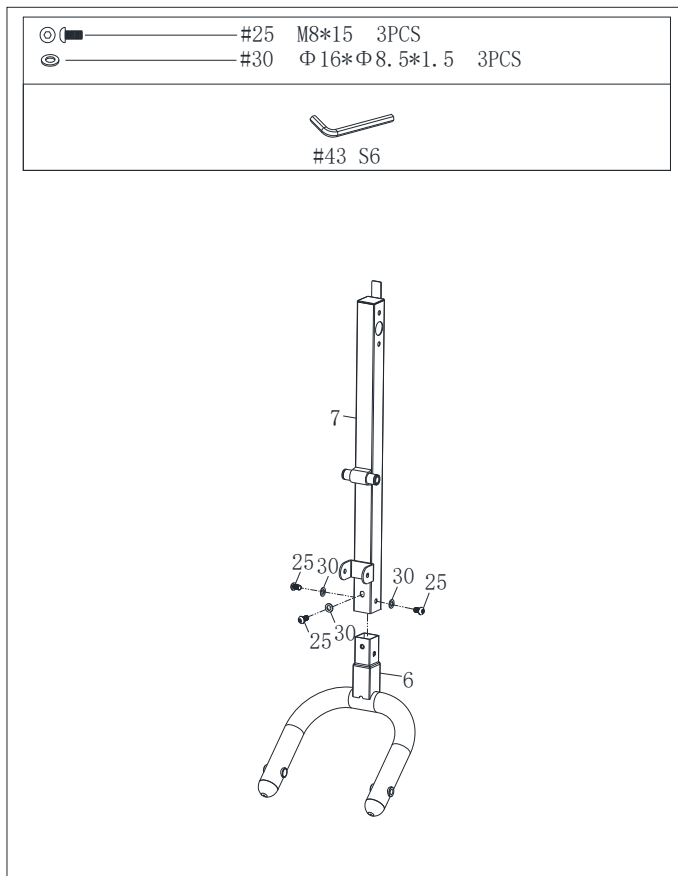
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### PASO 3:

Retire los 4 **Tornillos Hexagonales (n.º 25)** y 4 **Arandelas (n.º 30)** del **Asiento (n.º 15)** con la **Llave Allen (n.º 43)**. Coloque el **Soporte del Asiento (n.º 4)** en el **Asiento (n.º 15)** con 4 **Tornillos Hexagonales (n.º 25)** y 4 **Arandelas (n.º 30)** que se retiraron. Apriete y asegure con **Llave Allen (n.º 43)**.

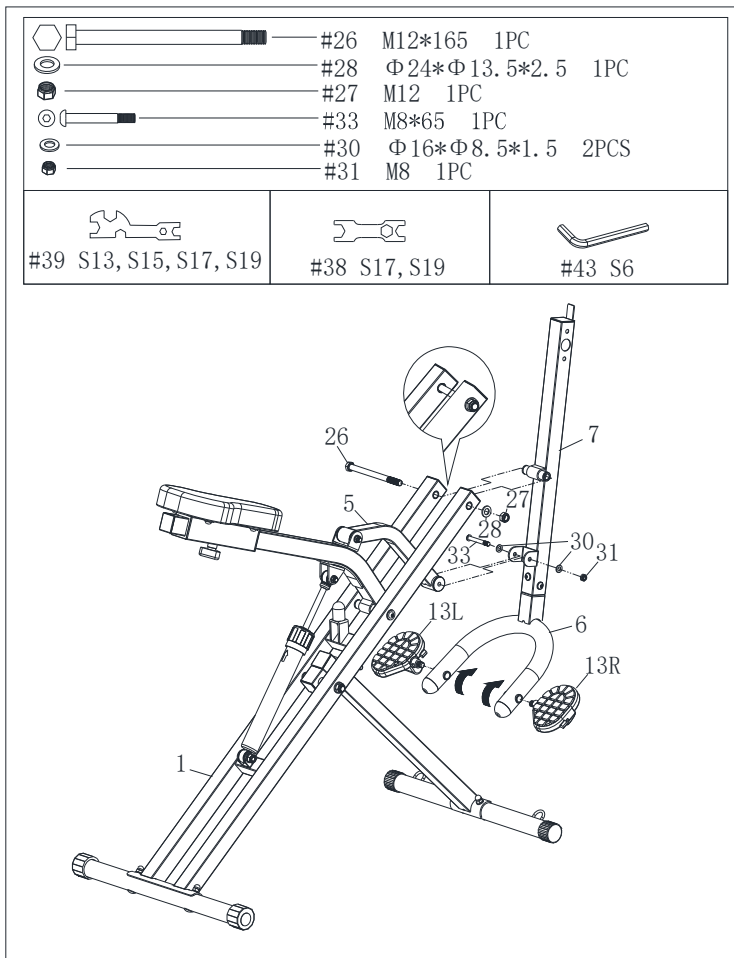
Inserte el **Asiento (n.º 15)** en el **Tubo de Asiento (n.º 3)**, ajuste el **Asiento (n.º 15)** a la posición deseada, luego apriete y asegure y asegúrelo con la **Pomo Triangular (n.º 35)**.



### PASO 4:

Fije el **Tubo de Conexión del Pedal (n.º 6)** en el **Tubo de Poste Medio (n.º 7)** con 3 **Tornillos Hexagonales (n.º 25)** y 3 **Arandelas (n.º 30)**. Apriete y asegure con la **Llave Allen (n.º 43)**.

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## PASO 5:

Retire 1 **Perno Hexagonal Exterior (n.º 26)**, 1 **Arandela Plana (n.º 28)** y 1 **Tuerca de Nylon (n.º 27)** del **Estructura Principal (n.º 1)** utilizando la **Llave Inglesa (n.º 38)** y la **Llave Inglesa (n.º 39)**.

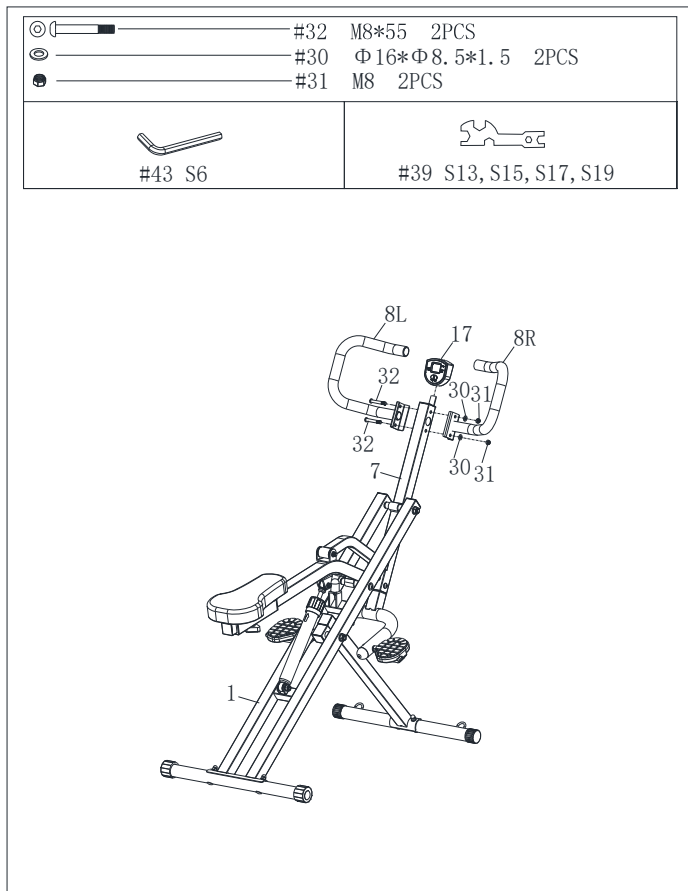
Fije el **Tubo de Poste Medio (n.º 7)** al **Estructura Principal (n.º 1)** con 1 **Perno Hexagonal Exterior (n.º 26)**, 1 **Arandela Plana (n.º 28)** y 1 **Tuerca de Nylon (n.º 27)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 38)** y la **Llave Inglesa (n.º 39)**.

Fije el **Tubo de Conexión (n.º 5)** al asiento en forma de U en la parte inferior del **Tubo de Poste Medio (n.º 7)** con 1 **Perno Hexagonal (n.º 33)**, 2 **Arandelas (n.º 30)** y 1 **Tuerca de Nylon (n.º 31)**. Apriete y asegure con la **Llave Allen (n.º 43)** y la **Llave Inglesa (n.º 39)**.

Alinee el **Pedal Izquierdo (n.º 13L)** con el lado izquierdo del **Tubo de Conexión del Pedal (n.º 6)** a 90° e inserte suavemente el **Pedal Izquierdo (n.º 13L)** en el **Tubo de Conexión del Pedal (n.º 6)**. Gire el **Pedal Izquierdo (n.º 13L)** en *sentido contrario a las agujas del reloj* tan fuerte como pueda con su mano. Luego apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 39)**.

Alinee el **Pedal Derecho (n.º 13R)** con el lado derecho del **Tubo de Conexión del Pedal (n.º 6)** a 90° e inserte suavemente el **Pedal Derecho (n.º 13R)** en el **Tubo de Conexión del Pedal (n.º 6)**. Gire el **Pedal Derecho (n.º 13R)** en *el sentido de las agujas del reloj* tan fuerte como pueda con su mano. Luego apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 39)**.

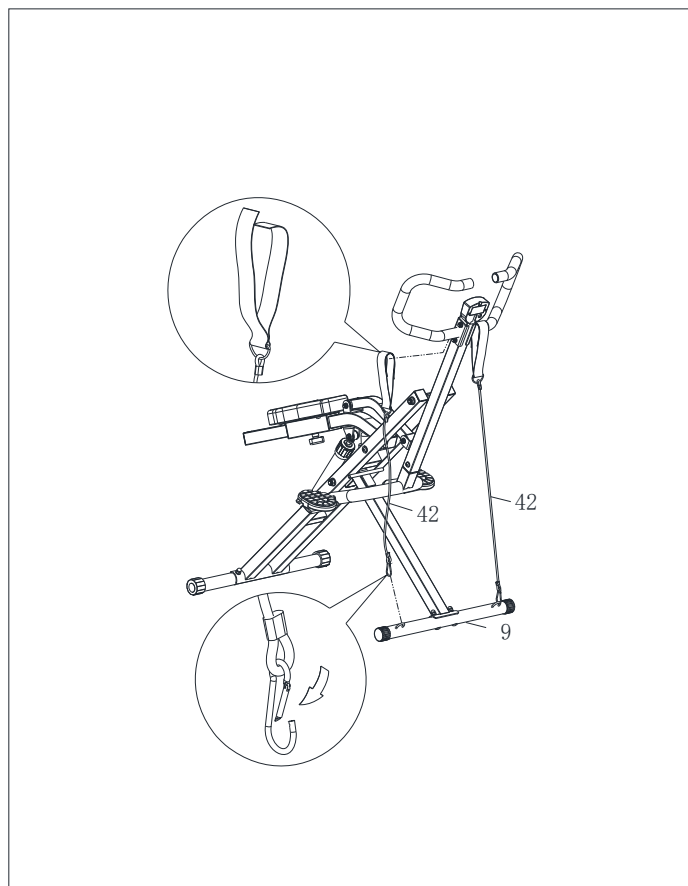
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### PASO 6:

Fije el **Manillar Izquierdo (n.º 8L)** y el **Manillar Derecho (n.º 8R)** al **Tubo de Poste Medio (n.º 7)** con 2 **Pernos Hexagonales (n.º 32)**, 2 **Arandelas (n.º 30)** y 2 **Tuercas de Nylon (n.º 31)**. Apriete y asegure con la **Llave Allen (n.º 43)** y la **Llave Inglesa (n.º 39)**.

Inserte el **Medidor (n.º 17)** en el **Tubo de Poste Medio (n.º 7)**.

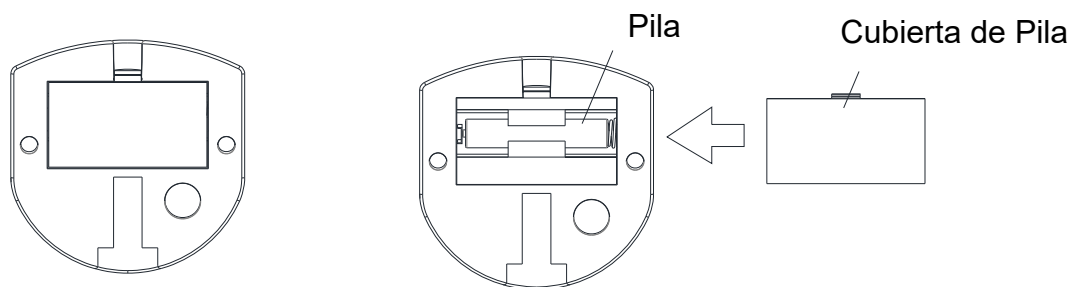


### PASO 7:

Conecte 2 **Bandas de Ejercicio (n.º 42)** a los ganchos del **Estabilizador Delantero (n.º 9)**, luego cuelgue las 2 **Bandas de Ejercicio (n.º 42)** a los **Manillares Izquierdo y Derecho (n.º 8L y n.º 8R)**.

*¡El armado está completo!*

# BINSTALACIÓN Y REEMPLAZO DE BATERÍAS



## INSTALACIÓN DE LAS PILAS

1. Saque 1 pila AA de la caja del medidor.
2. Presione el broche de la cubierta de las pilas en la **Medidor (n.º 17)**, luego, retire la cubierta de las pilas.
3. Instale 1 pila AA en la caja de las pilas en la parte posterior de la **Medidor (n.º 17)**. Preste atención a los polos de las pilas + y - antes de instalarlas.
4. Presione el broche de la cubierta de las pilas y, luego, vuelva a colocar la cubierta de las pilas en la parte posterior de la **Medidor (n.º 17)**.

*¡La instalación está completa!*

## CAMBIO DE PILAS

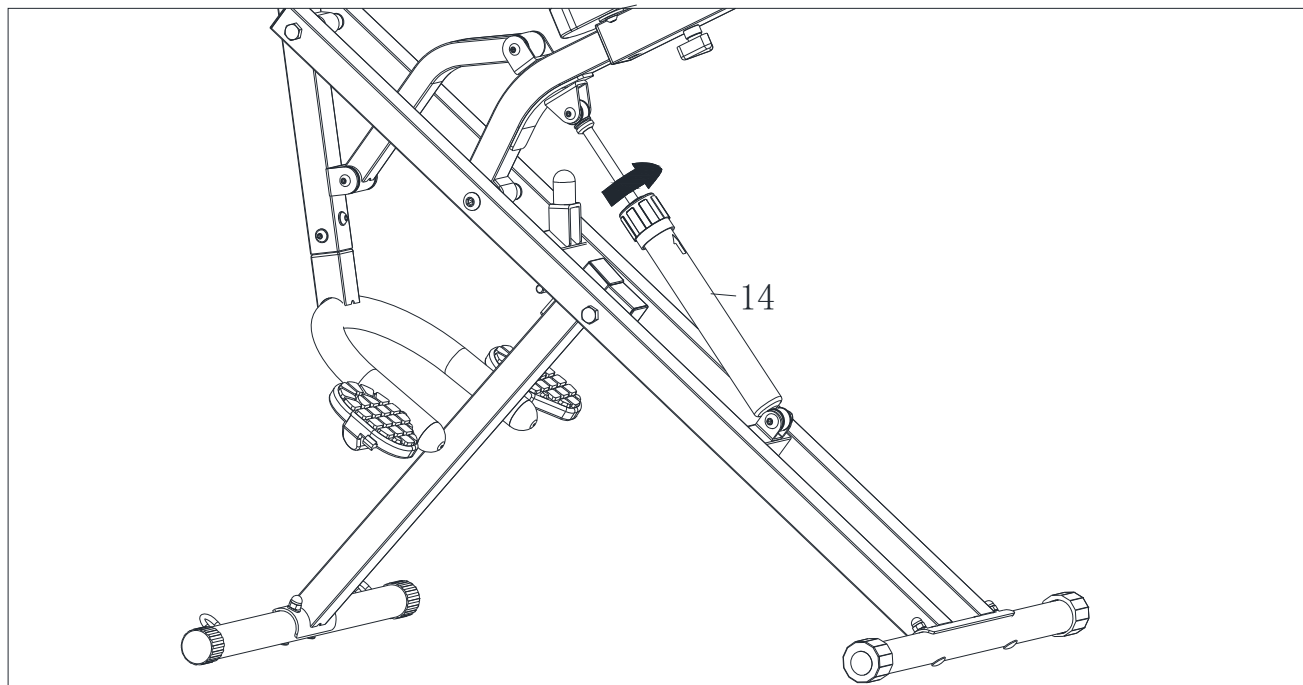
1. Presione el broche de la cubierta de las pilas en la parte posterior de la **Medidor (n.º 17)**, luego, retire la cubierta de las pilas.
2. Retire las 1 pila AA viejas de la caja de las pilas e instale 1 pila AA nuevas en la caja de las pilas en la parte posterior de la **Medidor (n.º 17)**. Preste atención a los polos de las pilas + y - antes de instalarlas.
3. Presione el broche de la cubierta de las pilas y, luego, vuelva a colocar la tapa en la parte posterior de la **Medidor (n.º 17)**.

*¡El cambio está completo!*

**NOTA:** Deseche la batería de acuerdo con las pautas regionales y estatales.

# AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Este entrenador de ejercicios en cuclillas está diseñado con 12 niveles de resistencia. Gire el anillo superior del **Cilindro Hidráulico (n.º 14)** de forma que la flecha apunte al nivel de resistencia deseado, como se muestra en el dibujo.



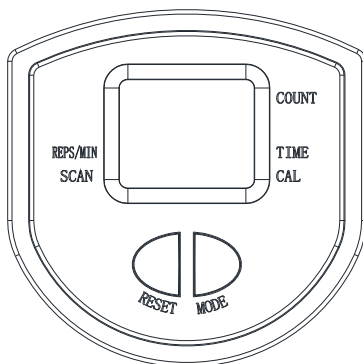
**NOTA:** Por favor, no ajuste la resistencia del **Cilindro Hidráulico (n.º 14)** durante el funcionamiento para evitar lesiones y daños en el entrenador de ejercicios en cuclillas.

## **ADVERTENCIA**

El **Cilindro Hidráulico (n.º 14)** de este entrenador de ejercicios en cuclillas está diseñado para ser utilizado hasta 20 minutos por sesión de ejercicios. Deje pasar al menos 20 minutos entre sesiones para que el **Cilindro Hidráulico (n.º 14)** se enfríe adecuadamente.

**Precaución:** El **Cilindro Hidráulico (n.º 14)** puede generar un calor excesivo después de largos períodos de uso, haciendo que no sea seguro tocarlo. Deje que el **Cilindro Hidráulico (n.º 14)** se enfríe antes de mover el entrenador de ejercicios en cuclillas.

# COMPUTADORA DE EJERCICIOS



## ESPECIFICACIONES:

TIME (TIEMPO).....	00:00 ~ 99:59 MIN/S
REPS/MIN.....	0 ~ 9999
COUNT (CUENTA).....	0 ~ 9999
CAL (CALORÍAS).....	0 ~ 9999 KCAL

## FUNCIONES PRINCIPALES:

**MODO:** Esta tecla le permite seleccionar y bloquear una función concreta que desee.

**RESET:** Mantenga pulsada la tecla RESET durante 3~4 segundos para restablecer todos los datos. Al cambiar la batería también se resetean todos los datos.

## FUNCIONES:

1. **TIME (TIEMPO):** Muestra el tiempo de entrenamiento durante el ejercicio.
2. **REPS/MIN:** Muestra la velocidad actual durante el tiempo de entrenamiento.
3. **COUNT(CUENTA):** Acumula los pedaleos durante el ejercicio.
4. **CAL (CALORÍAS):** Muestra la cantidad de calorías quemadas durante el ejercicio.

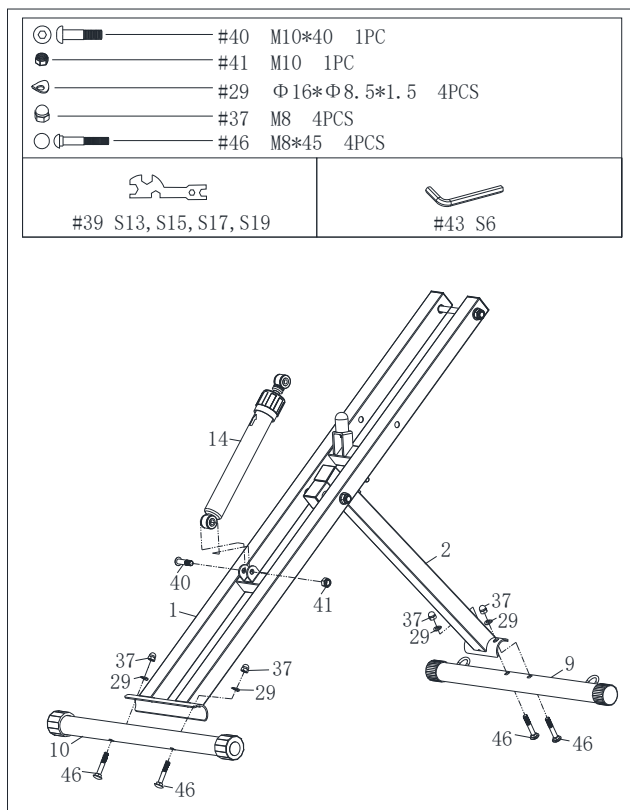
**AUTO SCAN:** El medidor girará a través de las cuatro funciones en el siguiente orden: TIEMPO-CALORIAS-REPS/MIN-CUENTA. Cada función se mantendrá durante 4 segundos.

## NOTA:

1. Si no llega ninguna señal en 4-5 minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente.
2. Cuando hay entrada de señal, el medidor se enciende automáticamente.
3. Si existe la posibilidad de ver una pantalla incorrecta en el medidor, por favor reemplace la batería para tener un buen resultado.
4. El medidor utiliza una pila "AA" de 1,5 V.

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



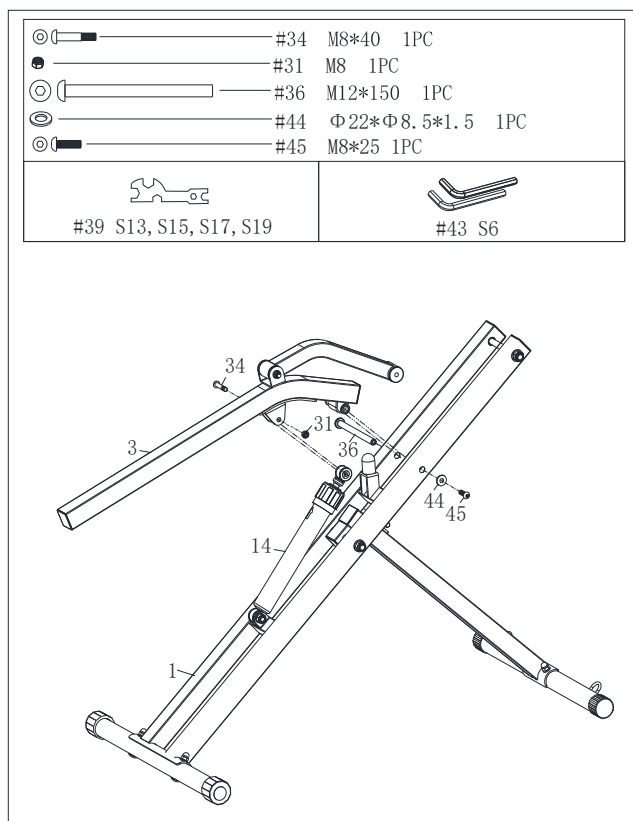
## ÉTAPE 1:

Fixer le **Stabilisateur Arrière (N° 10)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 2 **Boulons de Carrosse (N° 46)**, 2 **Rondelles d'Arc (N° 29)** et 2 **Écrous (N° 37)**. Serrez et fixez avec la **Clé à Molette (N° 39)**.

Fixer le **Stabilisateur Avant (N° 9)** au **Tube de Support Avant (N° 2)** avec 2 **Boulons de Carrosse (N° 46)**, 2 **Rondelles d'Arc (N° 29)** et 2 **Écrous (N° 37)**. Serrez et fixez avec la **Clé à Molette (N° 39)**.

Fixer le **Cylindre Hydraulique (N° 14)** au siège en forme de U sur le dessus du **Cadre Principal (N° 1)** avec 1 **Boulon à Six Pans Creux (N° 40)** et 1 **Écrou en Nylon (N° 41)**. Serrez et fixez avec la **Clé Allen (N° 43)** et la **Clé à Molette (N° 39)**.

Remarque: la flèche du **Cylindre Hydraulique (N° 14)** doit être orientée vers le haut. Ne serrez pas trop le **Boulon à Six Pans Creux (N° 40)**, sinon le **Cylindre Hydraulique (N° 14)** ne fonctionnera pas correctement.



## ÉTAPE 2:

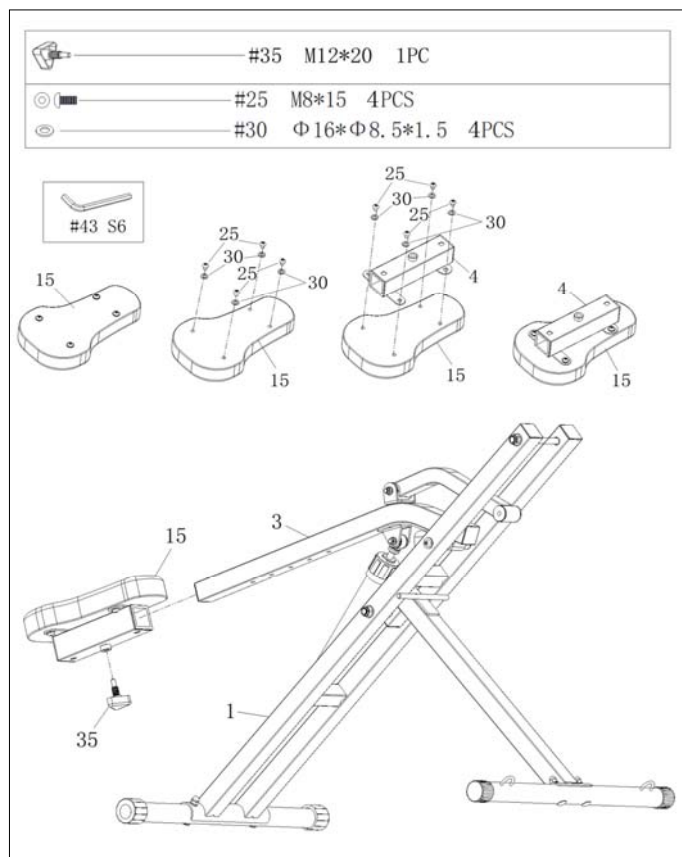
Fixer le **Tube de Siège (N° 3)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 1 **Boulon (N° 36)**, 1 **Vis à Six Pans Creux (N° 45)** et 1 **Rondelle (N° 44)**. Serrer et fixer avec 2 **Clés Allen (N° 43)**.

Fixer le **Cylindre Hydraulique (N° 14)** sur le siège en forme de U au bas du **Tube de Siège (N° 3)** avec 1 **Boulon à Six Pans Creux (N° 34)** et 1 **Écrou en Nylon (N° 31)**. Serrez et fixez avec la **Clé Allen (N° 43)** et la **Clé à Molette (N° 39)**.

Remarque: Ne serrez pas trop le **Boulon à Six Pans Creux (N° 34)**, sinon le **Cylindre Hydraulique (N° 14)** ne fonctionnera pas correctement.



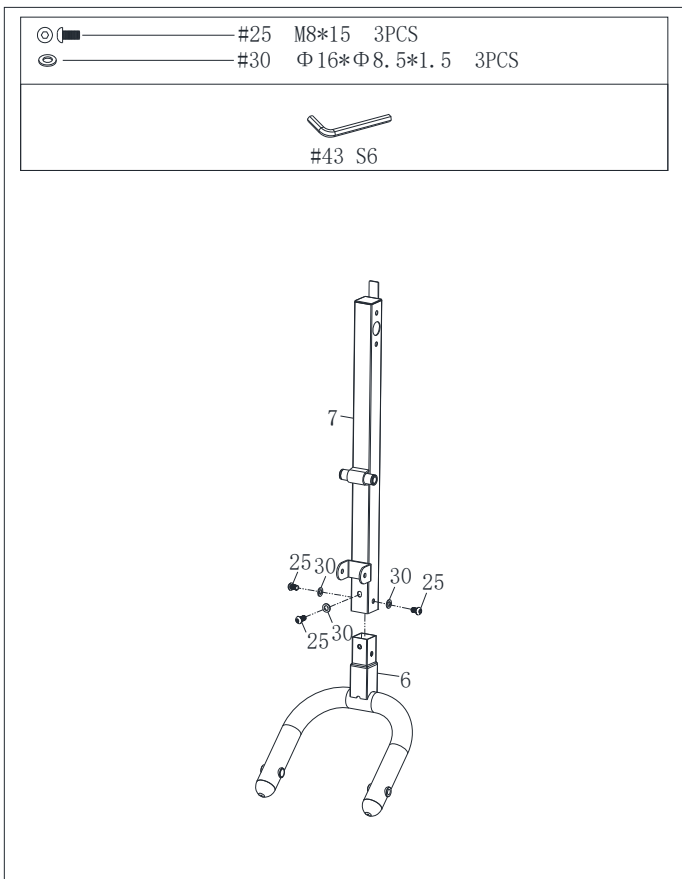
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### ÉTAPE 3:

Retirez les 4 **Vis a Six Pans Creux (N° 25)** et les 4 **Rondelles (N° 30)** du **Siège (N° 15)** à l'aide de la **Clé Allen (N° 43)**. Placez le **Support de Siège (N° 4)** sur le **Siège (N° 15)** avec les 4 **Vis a Six Pans Creux (N° 25)** et les 4 **Rondelles (N° 30)** qui ont été retirées. Serrez et fixez avec la **Clé Allen (N° 43)**.

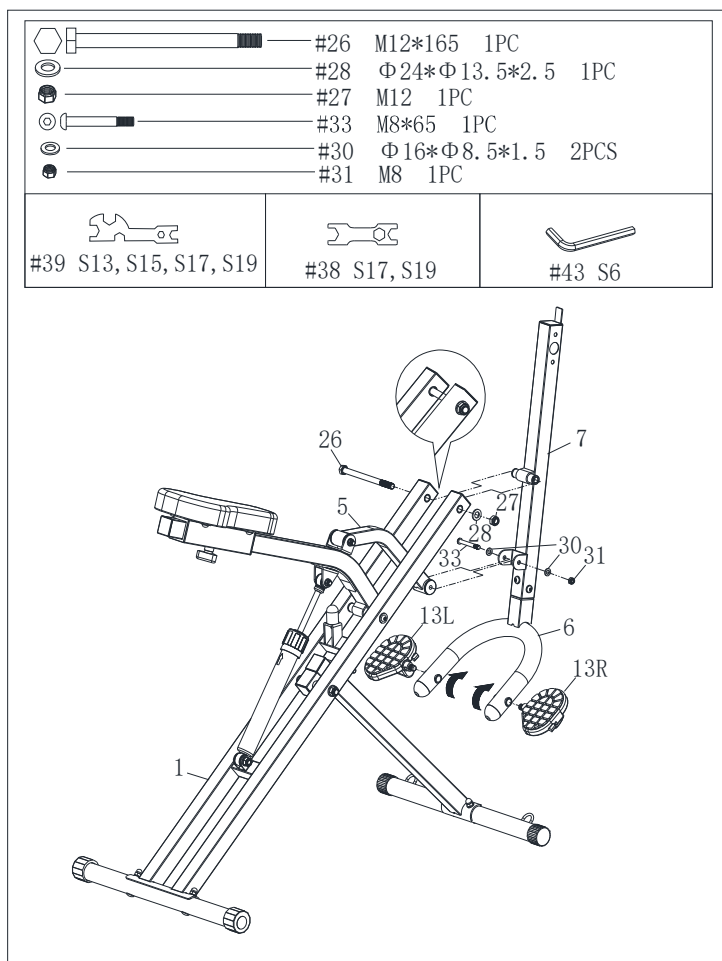
Insérez la **Siège (N° 15)** dans le **Tube de Siège (N° 3)**, ajustez la **Siège (N° 15)** à la position souhaitée, puis serrez et fixez avec le **Bouton Triangule (N° 35)**.



### ÉTAPE 4:

Fixer le **Tube de Connexion de la Pédale (N° 6)** dans le **Tube du Poteau Central (N° 7)** avec 3 **Vis a Six Pans Creux (N° 25)** et 3 **Rondelles (N° 30)**. Serrer et fixer avec la **Clé Allen (N° 43)**.

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## ÉTAPE 5:

Retirer 1 **Boulon Hexagonal Extérieur (N° 26)**, 1 **Rondelle Plate (N° 28)** et 1 **Écrou en Nylon (N° 27)** du **Cadre Principal (N° 1)** à l'aide de la **Clé à Molette (N° 38)** et la **Clé à Molette (N° 39)**.

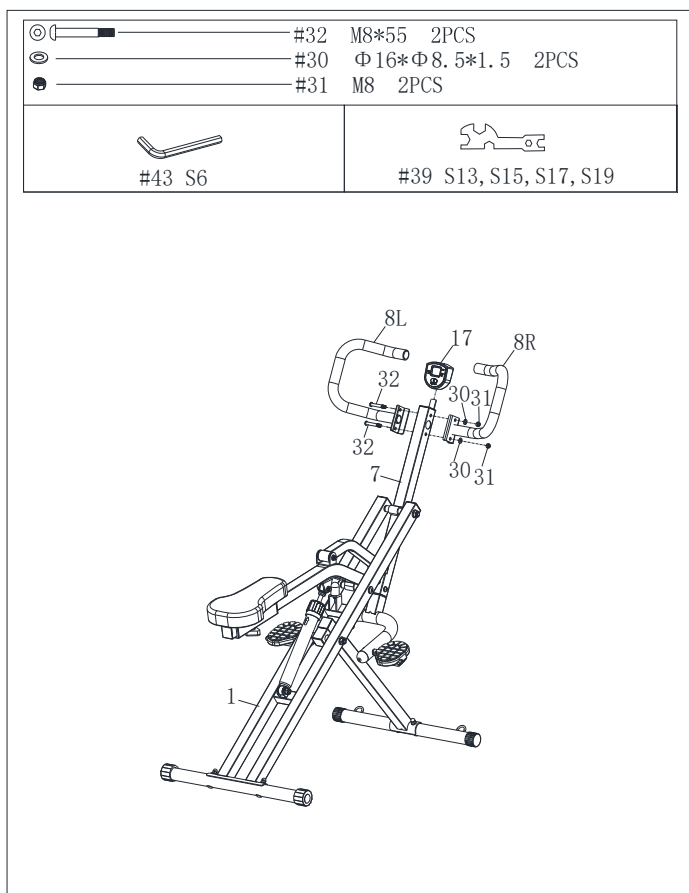
Fixer le **Tube du Poteau Central (N° 7)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 1 **Boulon Hexagonal Extérieur (N° 26)**, 1 **Rondelle Plate (N° 28)** et 1 **Écrou en Nylon (N° 27)**. Serrez et fixez avec la **Clé à Molette (N° 38)** et la **Clé à Molette (N° 39)**.

Fixez le **Tube de Connexion (N° 5)** au siège en forme de U sur la partie inférieure du **Tube du Poteau Central (N° 7)** avec 1 **Boulon a Six Pans Creux (N° 33)**, 2 **Rondelles (N° 30)** et 1 **Écrou en Nylon (N° 31)**. Serrez et fixez avec la **Clé Allen (N° 43)** et la **Clé à Molette (N° 39)**.

Alignez la **Pédale Gauche (N° 13L)** avec le côté gauche du **Tube de Connexion de la Pédale (N° 6)** à 90° et insérez doucement la **Pédale Gauche (N° 13L)** dans le **Tube de Connexion de la Pédale (N° 6)**. Tournez la **Pédale Gauche (N° 13L)** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en serrant le plus possible avec votre main. Puis serrez et fixez avec la **Clé à Molette (N° 39)**.

Alignez la **Pédale Droite (N° 13R)** avec le côté droit du **Tube de Connexion de la Pédale (N° 6)** à 90° et insérez doucement la **Pédale Droite (N° 13R)** dans le **Tube de Connexion de la Pédale (N° 6)**. Tournez la **Pédale Droite (N° 13R)** dans le sens des aiguilles d'une montre en serrant le plus possible avec votre main. Puis serrez et fixez avec la **Clé à Molette (N° 39)**.

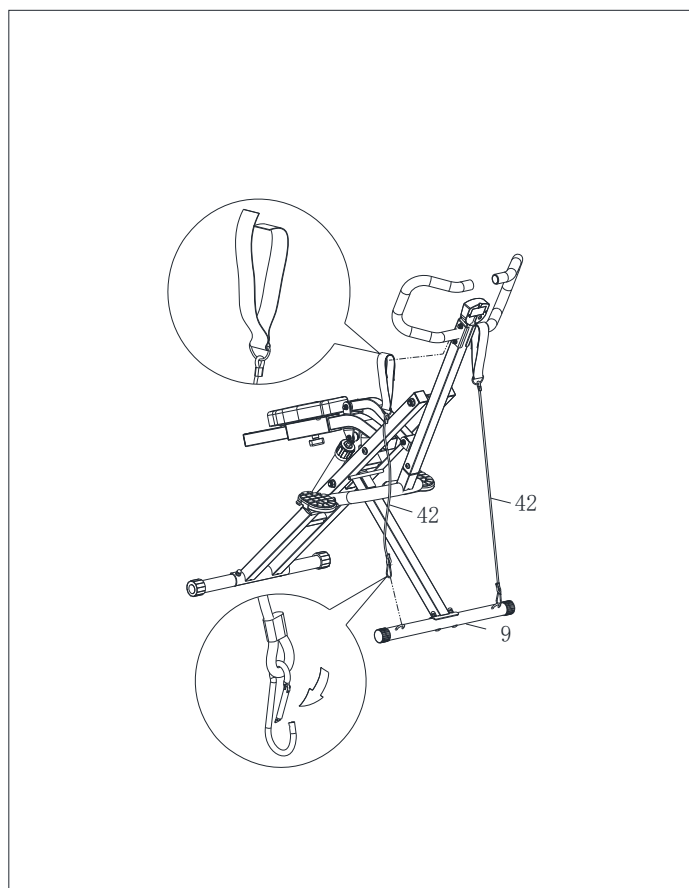
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### ÉTAPE 6:

Fixer le **Guidon Gauche (N° 8L)** et le **Guidon Droite (N° 8R)** au **Tube du Poteau Central (N° 7)** avec 2 **Boulons à Six Pans Creux (N° 32)**, 2 **Rondelles (N° 30)** et 2 **Écrous en Nylon (N° 31)**. Serrez et fixez avec la **Clé Allen (N° 43)** et la **Clé à Molette (N° 39)**.

Insérez le **Compteur (N° 17)** dans le **Tube du Poteau Central (N° 7)**.

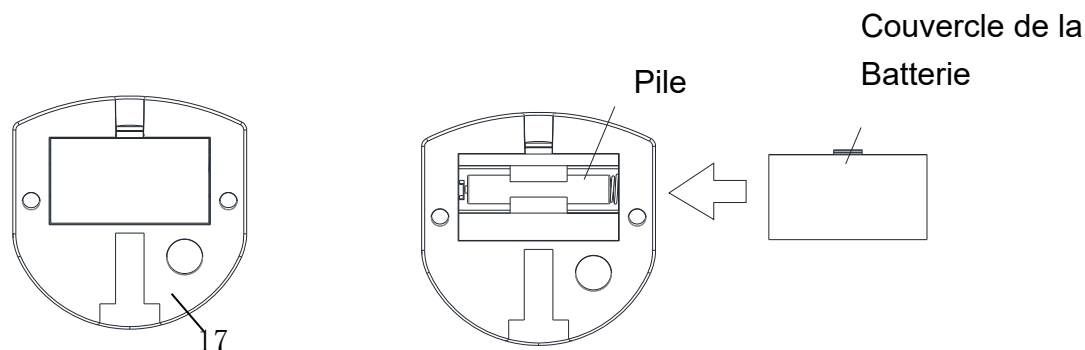


### ÉTAPE 7:

Relier 2 **Bandes d'Exercice (N° 42)** aux crochets du **Stabilisateur Avant (N° 9)**, puis accrocher les 2 **Bandes d'Exercice (N° 42)** aux **Guidons Gauche et Droite (N° 8L et N° 8R)**.

*L'assemblage est terminé !*

# INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES



## INSTALLATION DES PILES

1. Retirer les 1 pile AA du boîtier du compteur.
2. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles de **Compteur (N° 17)** et retirer le couvercle.
3. Installer 1 pile AA dans le compartiment à piles situé à l'arrière de **Compteur (N° 17)**. Faire attention aux pôles + et - de la pile avant de les installer.
4. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couverc'arrière de **Compteur (N° 17)**.

*L'installation est terminée!*

## REEMPLACEMENT DES PILES

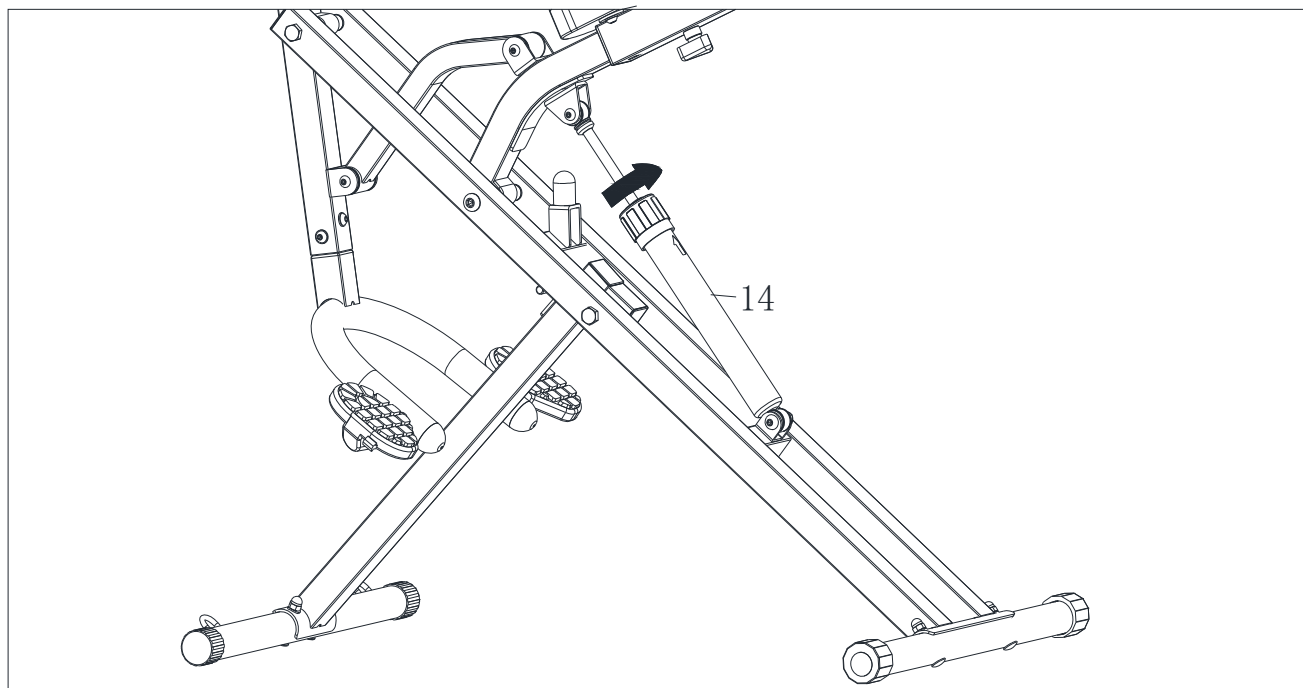
1. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière de **Compteur (N° 17)** et retirer le couvercle.
2. Retirer les 1 anciennes pile du compartiment à piles situé à l'arrière de **Compteur (N° 17)** et installer 1 pile de type AA neuves. Faire attention aux pôles + et - de la pile avant de les installer.
3. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couvercle à l'arrière de **Compteur (N° 17)**.

*Le remplacement est terminé!*

**REMARQUE:** Mettez la batterie au rebut conformément aux directives de votre État et de votre région.

# RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Cet exerciceur de squat est conçu avec 12 niveaux de résistance. Tournez la bague supérieure du **Cylindre Hydraulique (N° 14)** de façon à ce que la flèche pointe vers le niveau de résistance souhaité, comme indiqué sur le dessin.



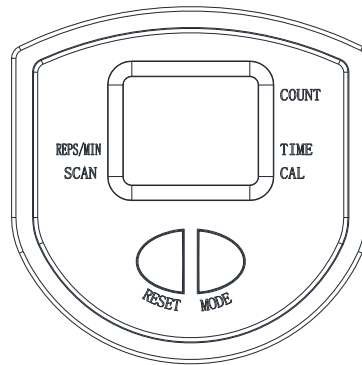
**REMARQUE:** Ne réglez pas la résistance du **Cylindre Hydraulique (N° 14)** pendant le fonctionnement de l'appareil afin d'éviter de vous blesser et d'endommager le simulateur d'exercice de squat.

## **AVERTISSEMENT!**

Le **Cylindre Hydraulique (N° 14)** de ce simulateur d'exercice de squat est conçu pour être utilisé jusqu'à 20 minutes par séance d'exercice. Laissez au moins 20 minutes entre les séances pour permettre au **Cylindre Hydraulique (N° 14)** de refroidir correctement.

**Attention:** Le **Cylindre Hydraulique (N° 14)** peut générer une chaleur excessive après de longues périodes d'utilisation, ce qui le rend dangereux à toucher.

# ORDINATEUR D'EXERCICE



## SPÉCIFICATIONS:

TIME (DUREE).....00:00-99:59 MIN/S  
REPS/MIN..... 0~9999  
COUNT (NOMBRE).....0-9999  
CAL (CALORIES).....0-9999 KCAL

## FONCTIONS DES TOUCHES:

**MODE:** Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction spécifique que vous souhaitez.

**RESET:** Appuyez et maintenez la touche RESET pendant 3~4 secondes pour réinitialiser toutes les données. Le remplacement de la batterie réinitialise également toutes les données.

## FONCTIONS:

1. **TIME (DURÉE):** Affiche la durée de l'entraînement pendant l'exercice.
2. **REPS/MIN:** Affiche la vitesse actuelle pendant la séance d'entraînement.
3. **COUNT (NOMBRE):** Tient le compte du nombre de mouvements pendant l'exercice.
4. **CAL (CALORIES):** Affiche le nombre de calories brûlées pendant l'exercice.

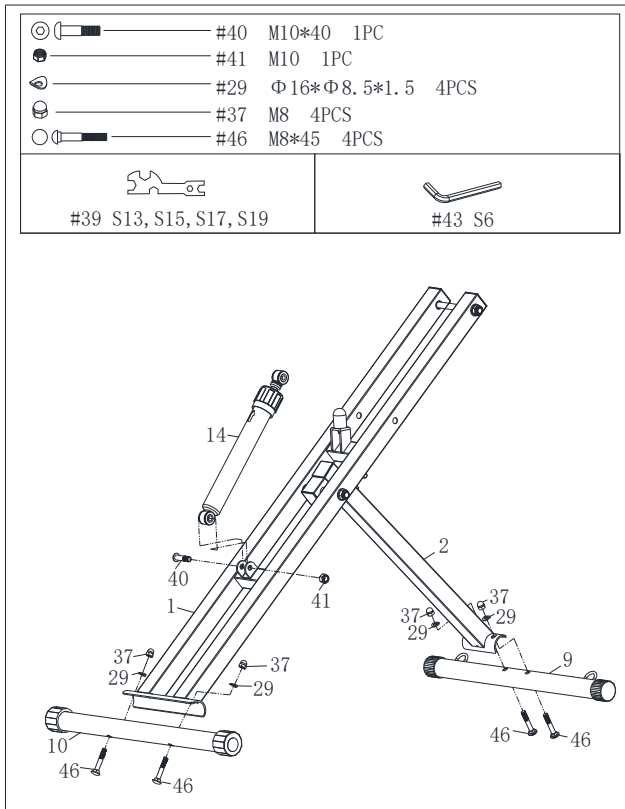
**AUTO SCAN:** Le compteur passe par les quatre fonctions dans l'ordre suivant: DURÉE-CALORIES-REPS/MIN-NOMBRE. Chaque fonction est maintenue pendant 4 secondes.

## NOTE:

1. Si aucun signal n'arrive dans les 4 à 5 minutes, l'écran LCD s'éteint automatiquement.
2. Lorsqu'il y a une entrée de signal, le compteur s'allume automatiquement.
3. S'il est possible de voir un affichage incorrect sur le compteur, veuillez remplacer la pile pour obtenir un bon résultat.
4. Le compteur utilise une pile "AA" de 1,5V.

# 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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



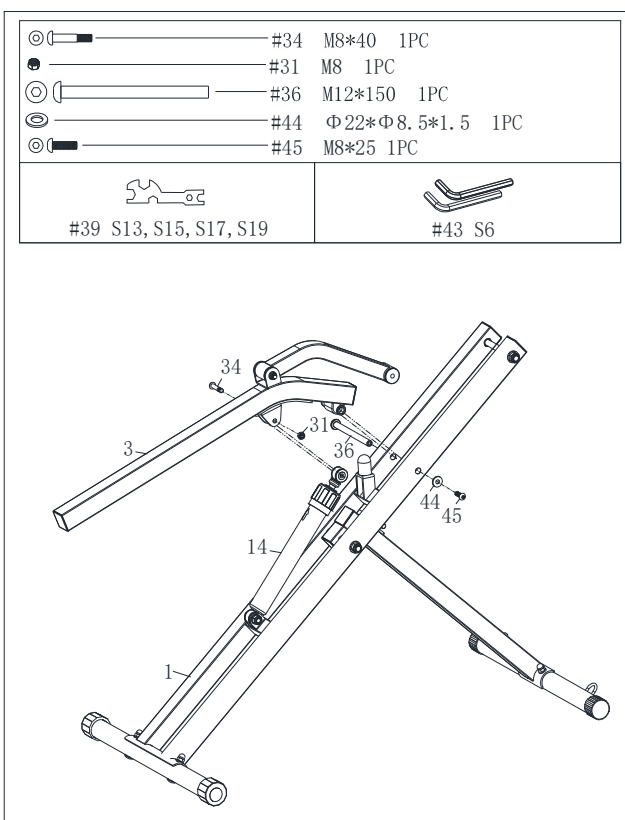
## SCHRITT 1:

Befestigen Sie den **Hintere Stabilisator (Nr. 10)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit 2 **Schlossschrauben (Nr. 46)**, 2 **Lichtbogenunterlegscheiben (Nr. 29)** und 2 **Muttern (Nr. 37)**. Anziehen und mit **Schraubenschlüssel (Nr. 39)** sichern.

Befestigen Sie den **Vorne Stabilisator (Nr. 9)** am **Vorderes Stützrohr (Nr. 2)** mit 2 **Schlossschrauben (Nr. 46)**, 2 **Lichtbogenunterlegscheiben (Nr. 29)** und 2 **Muttern (Nr. 37)**. Anziehen und mit **Schraubenschlüssel (Nr. 39)** sichern.

Befestigen Sie den **Hydraulikzylinder (Nr. 14)** mit 1 **Sechskantschraube (Nr. 40)** und 1 **Nylonmutter (Nr. 41)** am u-förmigen Sitz oben am **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Mit **Inbusschlüssel (Nr. 43)** und **Schraubenschlüssel (Nr. 39)** festziehen und sichern.

Hinweis: Die Pfeilmarkierung des **Hydraulikzylinder (Nr. 14)** sollte nach oben zeigen. Ziehen Sie die **Sechskantschraube (Nr. 40)** nicht zu fest an, da der **Hydraulikzylinder (Nr. 14)** sonst nicht mehr reibungslos läuft.



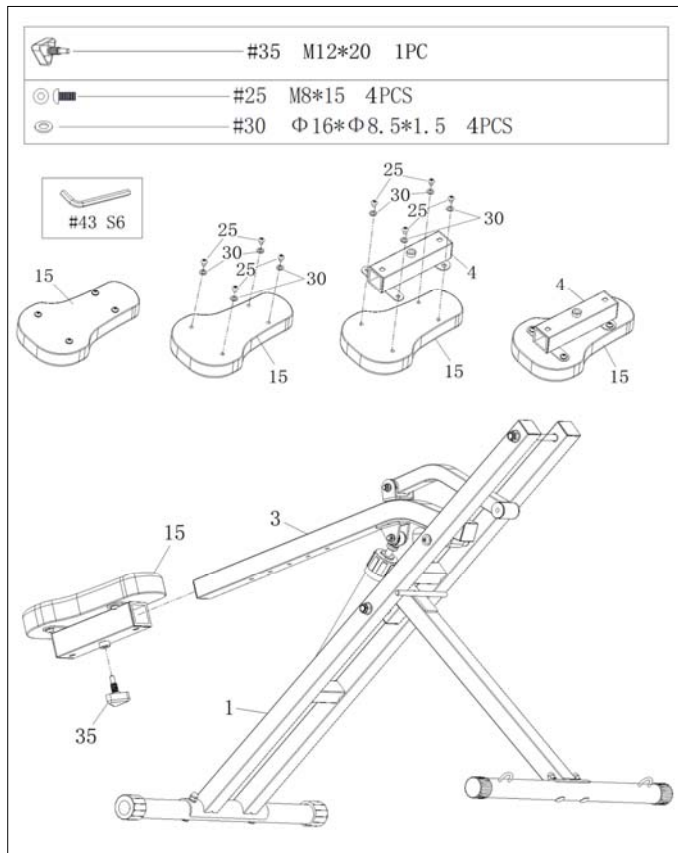
## SCHRITT 2:

Befestigen Sie das **Sitzrohr (Nr. 3)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit 1 **Schraube (Nr. 36)**, 1 **Innensechskantschraube (Nr. 45)** und 1 **Unterlegscheibe (Nr. 44)**. Mit 2 **Inbusschlüsseln (Nr. 43)** festziehen und sichern.

Befestigen Sie den **Hydraulikzylinder (Nr. 14)** mit 1 **Sechskantschraube (Nr. 34)** und 1 **Nylonmutter (Nr. 31)** an der u-förmigen Aufnahme am Boden des **Sitzrohr (Nr. 3)**. Ziehen Sie die Schraube mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 43)** und dem **Schraubenschlüssel (Nr. 39)** fest.

Hinweis: Ziehen Sie die **Sechskantschraube (Nr. 34)** nicht zu fest an, da sonst der **Hydraulikzylinder (Nr. 14)** nicht mehr reibungslos läuft.

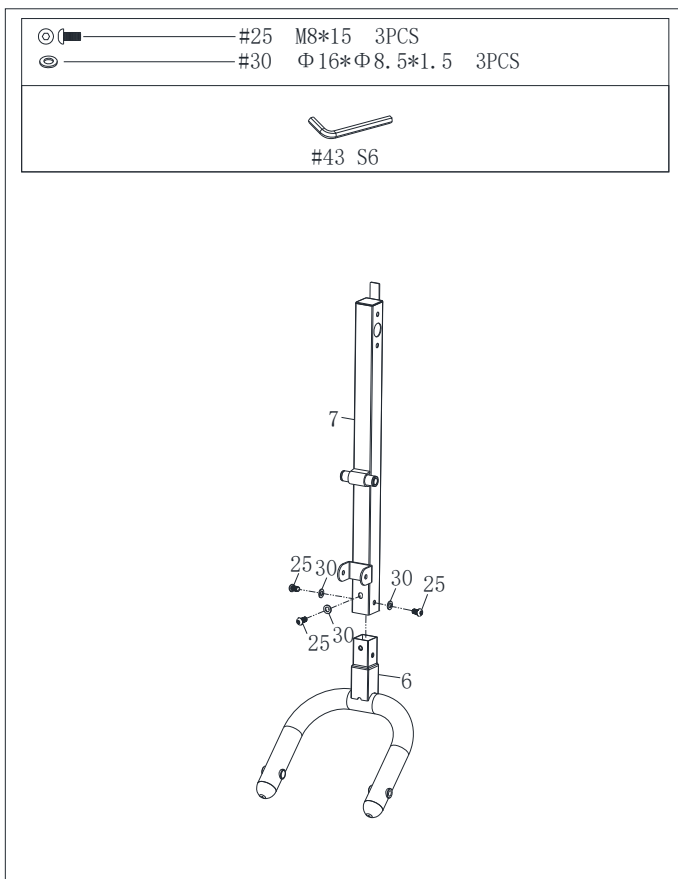
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung, kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### SCHRITT 3:

Entfernen Sie die 4 **Innensechskantschrauben (Nr. 25)** und 4 **Unterlegscheiben (Nr. 30)** vom **Sitz (Nr. 15)** mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 43)**. Setzen Sie die **Sitzstütze (Nr. 4)** auf den **Sitz (Nr. 15)** mit 4 **Innensechskantschrauben (Nr. 25)** und 4 **Unterlegscheiben (Nr. 30)**, die entfernt wurden. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 43)** festziehen und sichern.

Setzen Sie den **Sitz (Nr. 15)** in das **Sitzrohr (Nr. 3)** ein, stellen Sie den **Sitz (Nr. 15)** auf die gewünschte Position ein und ziehen Sie ihn mit dem **Traingelknopf (Nr. 35)** fest.

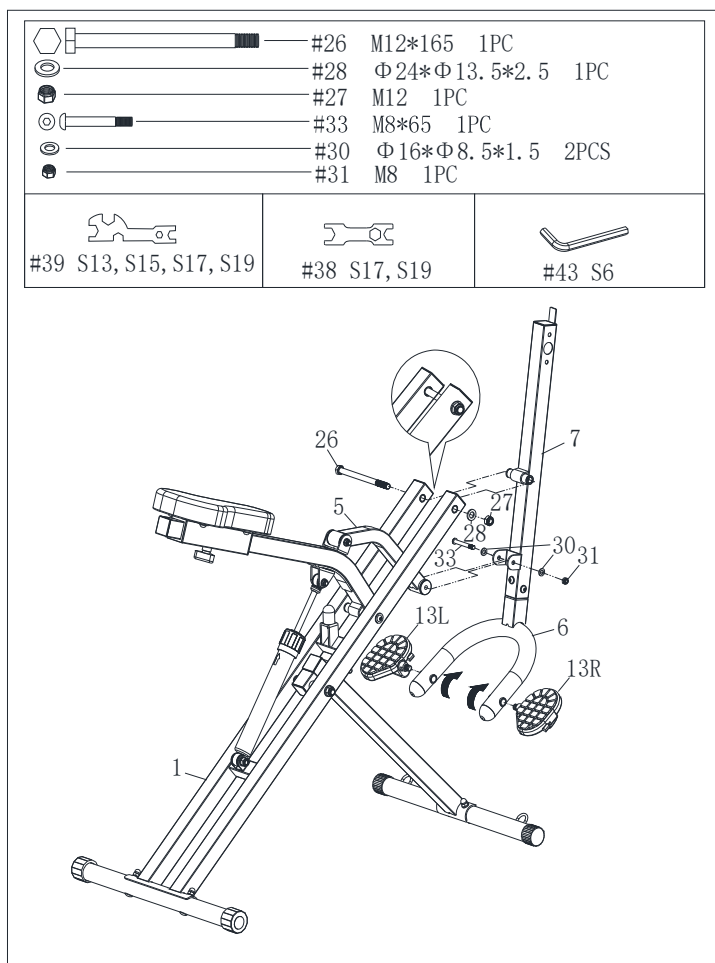


### SCHRITT 4:

Befestigen Sie das **Pedalverbindungsrohr (Nr. 6)** mit 3 **Innensechskantschrauben (Nr. 25)** und 3 **Unterlegscheiben (Nr. 30)** am **Mittleres Pfostenrohr (Nr. 7)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 43)** festziehen und sichern.



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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## SCHRITT 5:

Entfernen Sie 1 **Außensechskantschraube (Nr. 26)**, 1 **Unterlegscheibe (Nr. 28)** und 1 **Nylonmutter (Nr. 27)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit Hilfe von **Schraubenschlüssel (Nr. 38)** und **Schraubenschlüssel (Nr. 39)**.

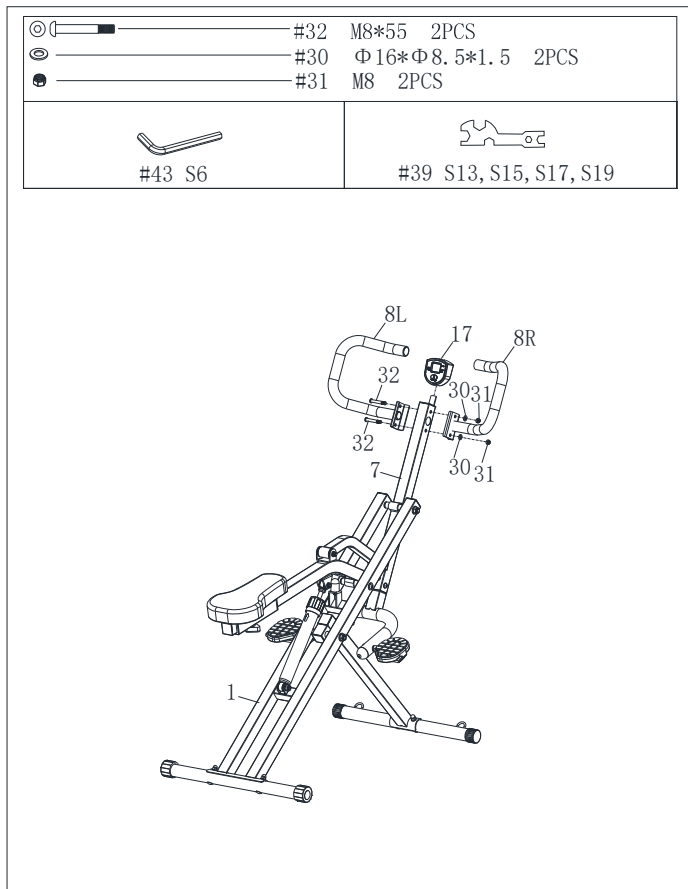
Befestigen Sie das **Mittleres Pfostenrohr (Nr. 7)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit 1 **Außensechskantschraube (Nr. 26)**, 1 **Unterlegscheibe (Nr. 28)** und 1 **Nylonmutter (Nr. 27)**. Mit **Schraubenschlüssel (Nr. 38)** und **Schraubenschlüssel (Nr. 39)** festziehen und sichern.

Befestigen Sie das **Verbindungsrohr (Nr. 5)** mit 1 **Sechskantschraube (Nr. 33)**, 2 **Unterlegscheiben (Nr. 30)** und 1 **Nylonmutter (Nr. 31)** an der u-förmigen Aufnahme an der Unterseite des **Mittleres Pfostenrohr (Nr. 7)**. Mit **Inbusschlüssel (Nr. 43)** und **Schraubenschlüssel (Nr. 39)** festziehen und sichern.

Richten Sie das **Linke Pedale (Nr. 13L)** mit der linken Seite des **Pedalverbindungsrohr (Nr. 6)** im 90° Winkel aus und führen Sie das **Linke Pedale (Nr. 13L)** vorsichtig in das **Pedalverbindungsrohr (Nr. 6)** ein. Drehen Sie das **Linke Pedale (Nr. 13L)** gegen den *Uhrzeigersinn* so fest wie möglich mit Ihrer Hand. Ziehen Sie es dann fest und sichern Sie es mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 39)**.

Richten Sie das **Rechte Pedale (Nr. 13R)** mit der rechten Seite des **Pedalverbindungsrohr (Nr. 6)** im 90° Winkel aus und führen Sie das **Rechte Pedale (Nr. 13R)** vorsichtig in das **Pedalverbindungsrohr (Nr. 6)** ein. Drehen Sie das **Rechte Pedale (Nr. 13R)** im *Uhrzeigersinn* so fest wie möglich mit Ihrer Hand. Ziehen Sie es dann fest und sichern Sie es mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 39)**.

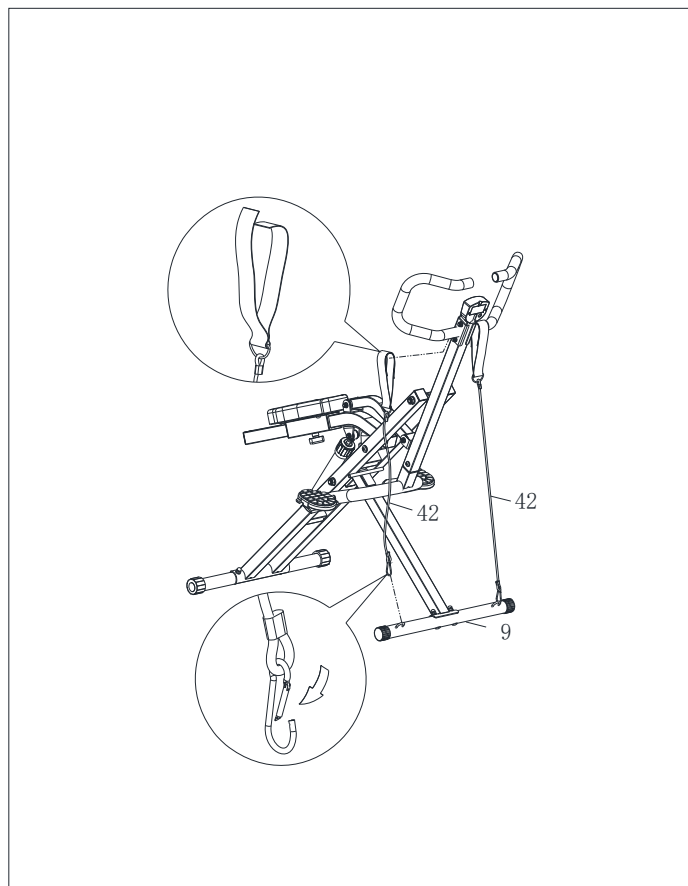
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung, kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### SCHRITT 6:

Befestigen Sie den **Linke Lenkstange (Nr. 8L)** und den **Rechte Lenkstange (Nr. 8R)** mit 2 **Sechskantschrauben (Nr. 32)**, 2 **Unterlegscheiben (Nr. 30)** und 2 **Nylonmuttern (Nr. 31)** am **Mittleres Pfostenrohr (Nr. 7)**. Mit **Inbusschlüssel (Nr. 43)** und **Schraubenschlüssel (Nr. 39)** festziehen und sichern.

Setzen Sie das **Messgerät (Nr. 17)** in das **Mittleres Pfostenrohr (Nr. 7)** ein.

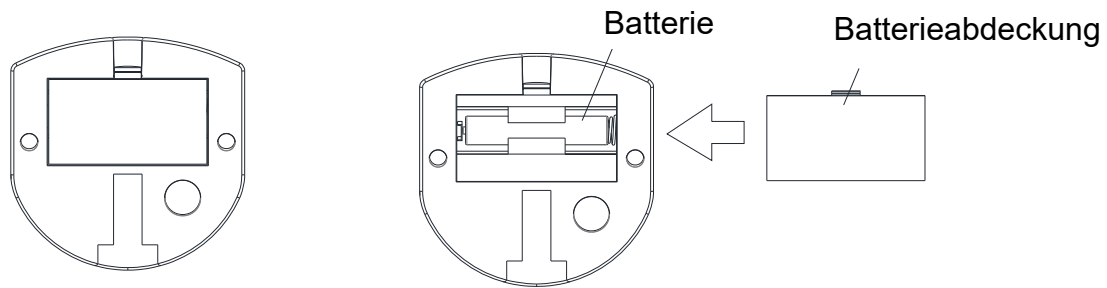


### SCHRITT 7:

Verbinden Sie 2 **Übungsbändern (Nr. 42)** mit den Haken am **Vorne Stabilisator (Nr. 9)**, dann hängen Sie die 2 **Übungsbändern (Nr. 42)** an den **Linke und Rechte Lenkstangen (Nr. 8L & Nr. 8R)**.

*Die Montage ist abgeschlossen!*

# EINLEGEN UND AUSTAUSCHEN DER BATTERIE



## EINLEGEN DER BATTERIEN

1. Nehmen Sie 1 AA-Batterie aus der Zählerbox.
2. Betätigen Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung am **Messgerät (Nr. 17)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
3. Legen Sie 1 AA-Batterie in das Batteriefach auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 17)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Pole + und –.
4. Drücken Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Messgerät (Nr. 17)**.

*Das Einlegen der Batterien ist abgeschlossen!*

## AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN

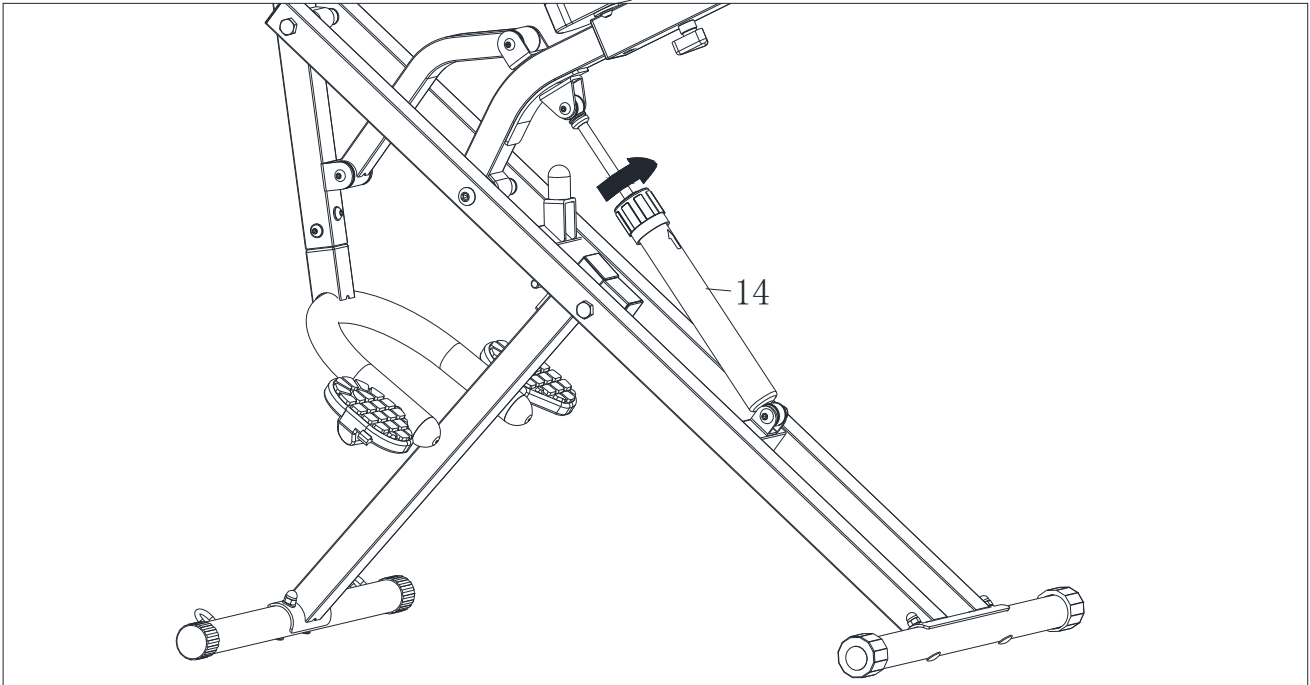
1. Drücken Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 17)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
2. Entfernen Sie die 1 alten AA-Batterie im Batteriefach und legen Sie 1 neue AA-Batterie in das Batteriefach auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 17)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Pole + und –.
3. Drücken Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Messgerät (Nr. 17)**.

*Das Austauschen der Batterien ist abgeschlossen!*

**HINWEIS:** Entsorgen Sie die Batterie gemäß den Richtlinien Ihres Landes und Ihrer Region.

# EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

Dieser Hocke-Trainer ist mit 12 Widerstandsstufen ausgestattet. Drehen Sie den oberen Ring des **Hydraulikzylinder (Nr. 14)** so, dass der Pfeil auf die gewünschte Widerstandsstufe zeigt, wie in der Zeichnung dargestellt.



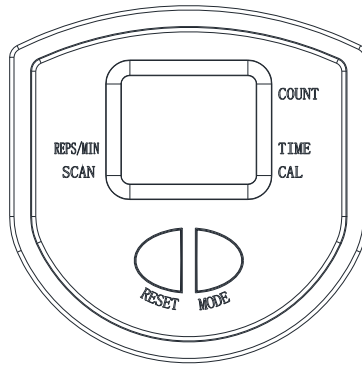
**HINWEIS:** Bitte stellen Sie den Widerstand des **Hydraulikzylinder (Nr. 14)** nicht während des Betriebs ein, um Verletzungen und Schäden am Hocke-Trainer zu vermeiden.

## **WARNUNG!**

Der **Hydraulikzylinder (Nr. 14)** dieses Hocke-Trainers ist für eine Nutzung von bis zu 20 Minuten pro Trainingseinheit ausgelegt. Lassen Sie zwischen den Trainingseinheiten mindestens 20 Minuten Zeit, damit der **Hydraulikzylinder (Nr. 14)** richtig abkühlen kann.

**Achtung!** Der **Hydraulikzylinder (Nr. 14)** kann nach längerem Gebrauch übermäßig heiß werden, so dass er nicht mehr berührt werden darf.

# TRAININGSCOMPUTER



## TECHNISCHE DATEN:

TIME (ZEIT).....00:00~99:59 MIN/SEK  
SEKUNDEN/MIN (REPS/MIN).....0~9999  
COUNT (ANZAHL) .....0~9999  
CAL (KALORIEN) .....0~9999 KCAL

## KEY FUNCTIONS:

**MODUS:** Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte Funktion auswählen und fixieren.

**RESET:** Drücken und halten Sie die RESET-Taste für 3~4 Sekunden, um alle Daten zurückzusetzen. Ein Batteriewechsel setzt ebenfalls alle Daten zurück.

## FUNKTIONEN:

1. **TIME (ZEIT):** Zeigt die Zeit des Workouts während des Trainings an.
2. **SEKUNDEN/MIN (REPS/MIN):** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit während der Trainingszeit an.
3. **COUNT (ANZAHL):** Speichert die Ruderschläge während des Trainings.
4. **CAL (KALORIEN):** Zeigt die Kalorienmenge an, die während des Trainings verbraucht wurde.

**AUTO SCAN:** Das Messgerät durchläuft die vier Funktionen in der folgenden Reihenfolge: ZEIT - KALORIEN - SEKUNDEN/MIN - ANZAHL. Jede Funktion wird für 4 Sekunden gehalten.

## HINWEIS:

1. Wenn innerhalb von 4-5 Minuten kein Signal empfangen wird, schaltet sich die LCD-Anzeige automatisch ab.
2. Wenn ein Signal eingeht, schaltet sich das Messgerät automatisch ein.
3. Wenn das Messgerät nicht richtig anzeigt, ersetzen Sie bitte die Batterie, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.
4. Das Messgerät wird mit einer 1,5 V "AA"-Batterie betrieben.

Version 1.4

# CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS

[WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM](http://WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM)