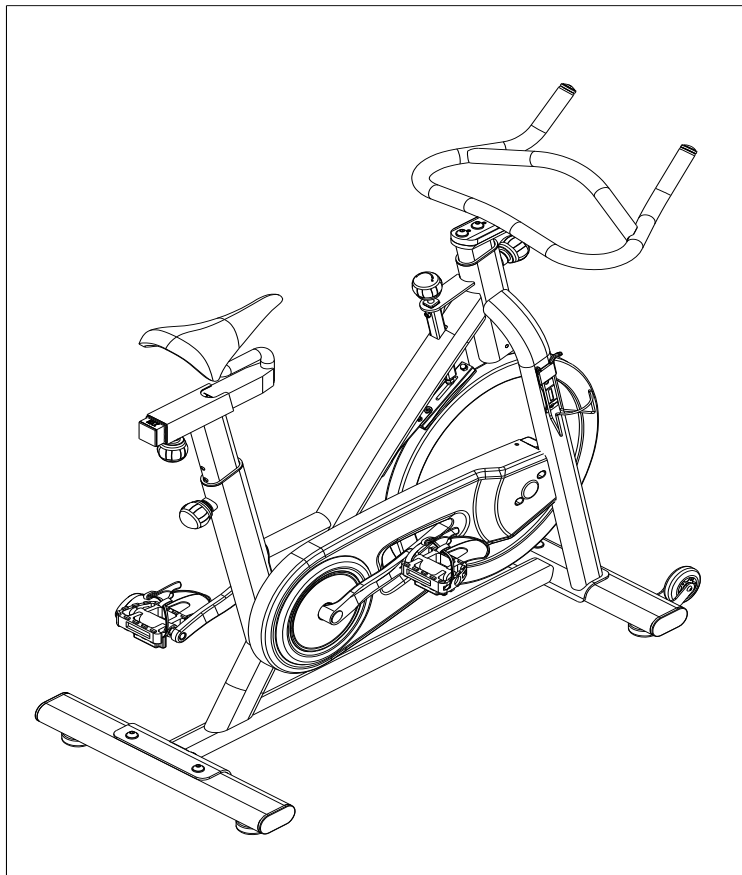




Bicicleta Entrenador de Ciclismo de Interior de Cadena

SF-B1002C

MANUAL DEL USUARIO



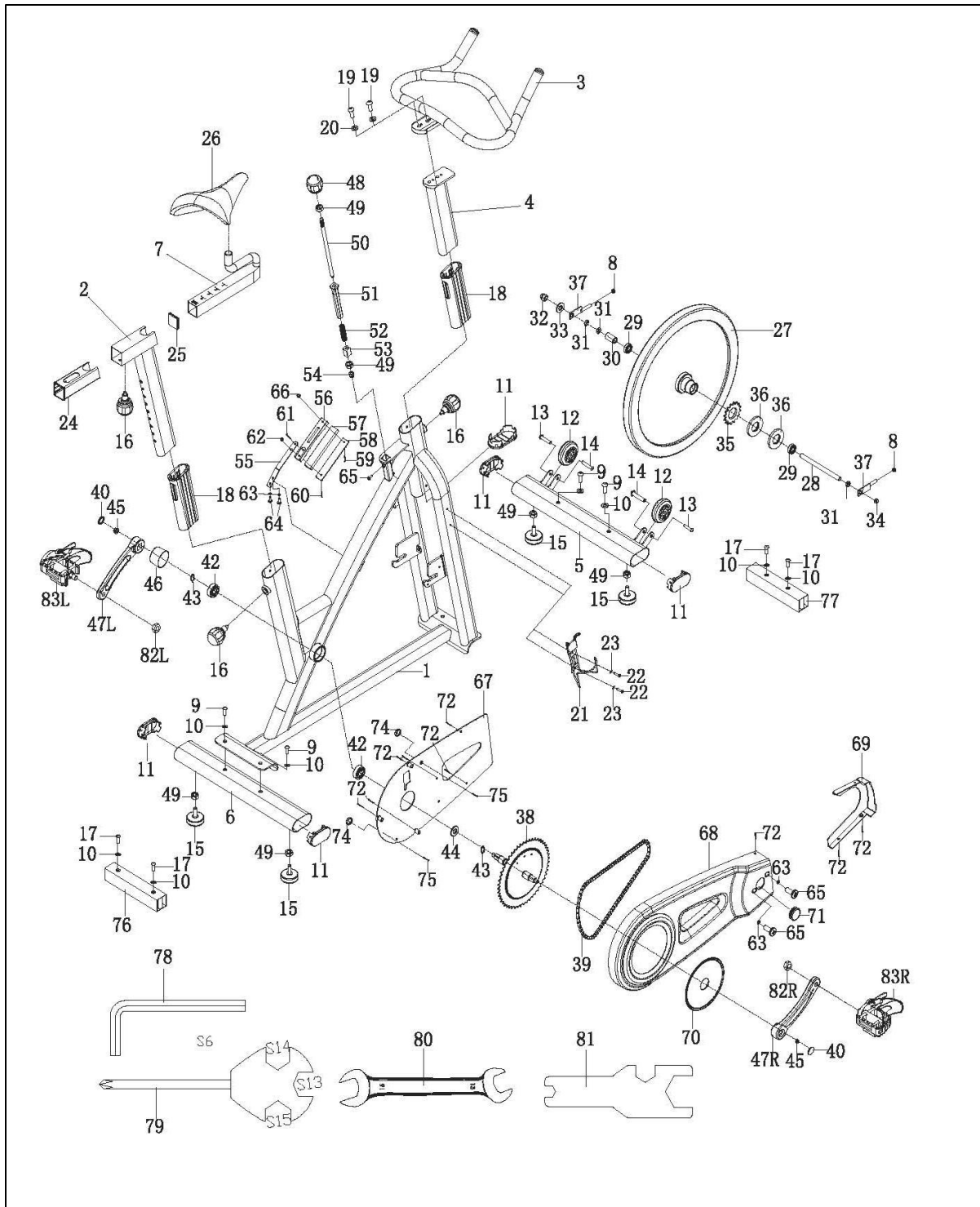
¡IMPORTANTE! Conserve el manual del usuario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **POR FAVOR NO REGRESE HASTA TENER CONTACTO CON:** support@sunnyhealthfitness.com o 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

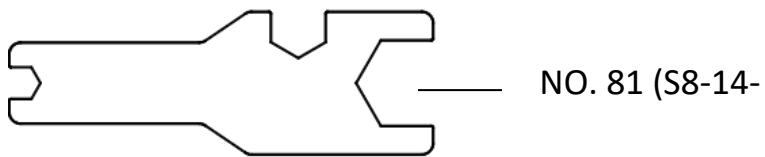
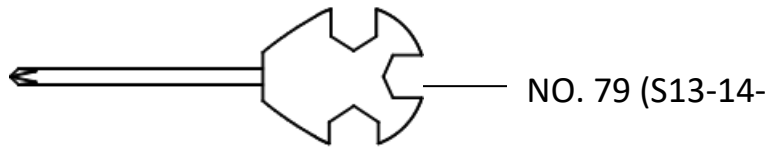
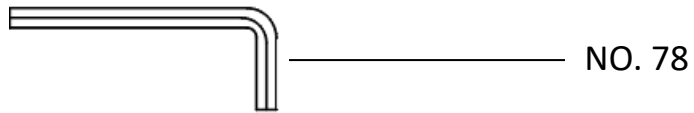
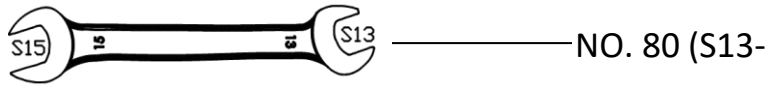
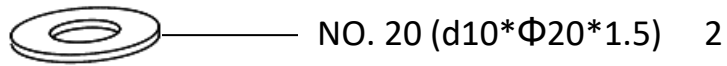
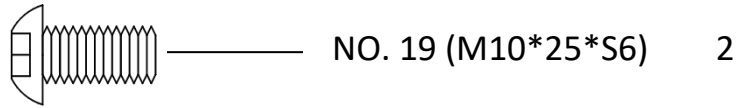
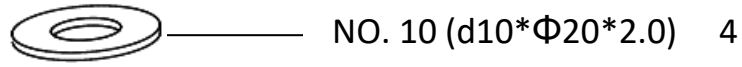
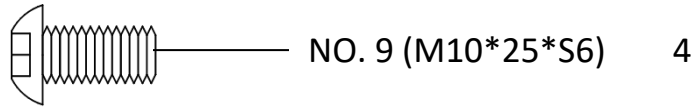
Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar el uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es 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 incorrecta o excesivamente 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 aire, 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 de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y los 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 275 libras (125 kgs).
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 ser usado 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. ¡Este equipo está diseñado solo para ser usado en interiores! ¡No es para uso comercial!

DIBUJO DETALLADO



PAQUETE DE HERRAMIENTAS

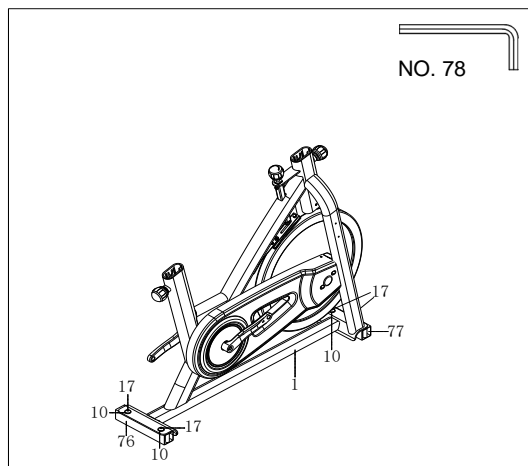


LISTA DE PIEZAS

NO.	DESCRIPCIÓN	ESPEC	CTD
1	Estructura Principal		1
2	Poste del Asiento		1
3	Manillar		1
4	Poste del Manillar		1
5	Estabilizador Delantero		1
6	Estabilizador Trasero		1
7	Deslizador del Asiento		1
8	Tuerca	M8*H7.5*S13	2
9	Tornillo	M10*25*S6	4
10	Arandela	d10*Φ20*2.0	8
11	Tapa de extremo	PT80*40*20	5
12	Rueda de Transporte	Φ71*Φ19*24	2
13	Tornillo	Φ7.8*30*M6*15*S5	2
14	Tornillo	M6*12*S5	2
15	Nivelador	M10*30*Φ52*49	4
16	Perilla	M16*1.5*15*Φ49	3
17	Tornillo	M10*16*S6	4
18	Buje	PT80*40*PT70*30*175	2
19	Tornillo	M10*25*S6	2
20	Arandela	d10*Φ20*1.5	2
21	Soporte para Botella		1
22	Tornillo	M5*12*Φ8.5	2
23	Arandela	d5*Φ13*1	2
24	Buje	F45*F38*153	1
25	Tapa de Extremo	F38*38*14	1
26	Asiento		1
27	Volante de Inercia	22*Φ460*38*Φ40*4	1
28	Eje de Inercia	Φ12*165*M12*1.0*24*50	1
29	Cojinete	6001-2RZ NBK	2
30	Espaciador	Φ18*Φ12.1*22	1
31	Tuerca	M12*1*H6*S19	3
32	Tuerca	M12*1*H19.5*S19	1
33	Arandela	d12*Φ24*2.0	1
34	Tuerca	M12*1.0*H11*S18	1
35	Rueda Dentada Pequeña	De doble sentido con 16 dientes	1
36	Tuerca	M35*1*Φ44*3.5	2
37	Tornillo de Ajuste	M8*83*Φ12*5	2
38	Rueda de Cadena Grande con Eje	Φ20*190*61*Z52*2/1	
39	Cadena	1/2**1/8**106 KYC	1
40	Tapa de la Biela	Φ25*7	2
41L/R	Consulte la pieza No. 83		2
42	Cojinete	6004-2RS NBK	2

NO.	DESCRIPCIÓN	ESPEC	CTD
43	Argolla abierta	d20	2
44	Arandela	d20*Φ26*0.3	1
45	Tuerca	M10*1.25*H7.5*S14	2
46	Cubierta para el Eje Intermedio	Φ50*Φ32*33	1
47L/R	Biela	170 "L" "R" 9/16	2
48	Perilla	M10*Φ49*46	1
49	Tuerca	M10*H7*S17	6
50	Varilla del freno	Φ10*240*M10*15*M6*7*M10*95	1
51	Espaciador	20*20*120	1
52	Resorte	Φ2.0*Φ15*54*N12	1
53	Tuerca cuadrada	16*16*25*M10	1
54	Tuerca	M6*H14*S10	1
55	Pieza de resorte	t2.0*15.8*153	1
56	Bloque de Freno	12*25*138	1
57	Almohadilla de Goma EVA		1
58	Almohadilla de Cuero	t5*25*138	1
59	Tornillo	M5*20*Φ8.5	1
60	Tornillo	M5*18*Φ12	1
61	Tornillo	M5*12*Φ10	1
62	Tuerca	M5*H4*S8	1
63	Arandela	d6*Φ12*1.2	4
64	Perno	M6*12*S10	2
65	Tornillo	M6*12*Φ12	3
66	Tuerca	M5*H9*S8	1
67	Cubierta Interna de la Cadena		1
68	Cubierta externa de la Cadena		1
69	Cubierta Delantera	12*25*138	1
70	Cubierta de Biela		1
71	Tapa de extremo	Φ34*Φ38	1
72	Tornillo	ST4.8*16*Φ10	9
73	N/A		
74	Arandela de Plástico	φ6.5*Φ25*2	2
75	Tornillo	M5*20*Φ8.5	2
76	Tubo de Envío Trasero		1
77	Tubo de Envío Delantero		1
78	Llave Allen	S6	1
79	Llave	S13-14-15	1
80	Llave	S13 S15	1
81	Llave	S8 14 22	1
82L/R	Tuerca de Nylon	9/16*20*H8*S22	2
83L/R	Pedal	YH-76X	2

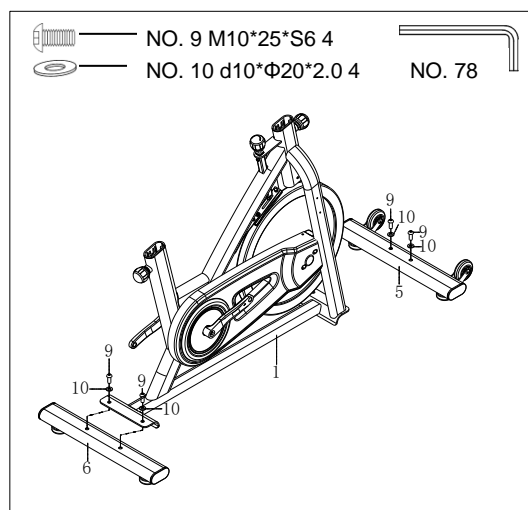
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 1:

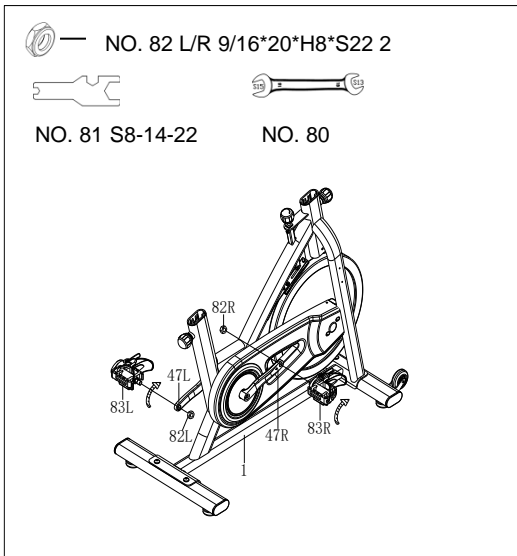
Retire los 4 Tornillos (No. 17) con la Llave Allen (No. 78), luego retire y deseche el Tubo de Envío Trasero (No. 76) y el Tubo de Envío Delantero (No. 77).

Puede guardarlos para volver a embalar y transportar la bicicleta, si lo desea. {Tornillos (No. 17), arandelas (No. 10), tubo de transporte trasero (No. 76) y tubo de transporte delantero (No. 77)}



PASO 2:

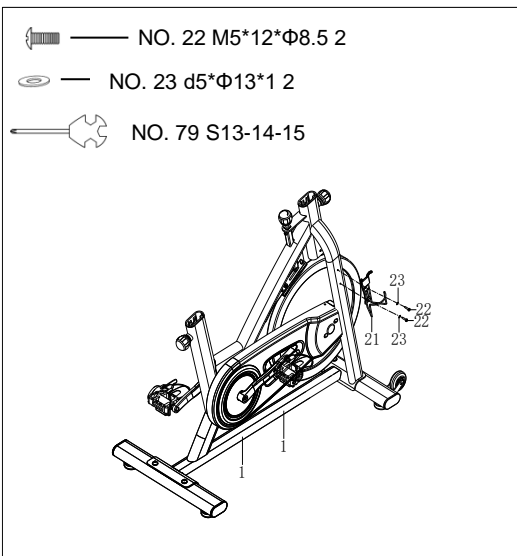
Fije el Estabilizador Delantero (No. 5) y el Estabilizador Trasero (No. 6) a la Estructura Principal (No. 1) con los 4 Tornillos (No. 9) y las Arandelas (No. 10). Ajuste y asegure con la Llave Allen (No. 87).



PASO 3:

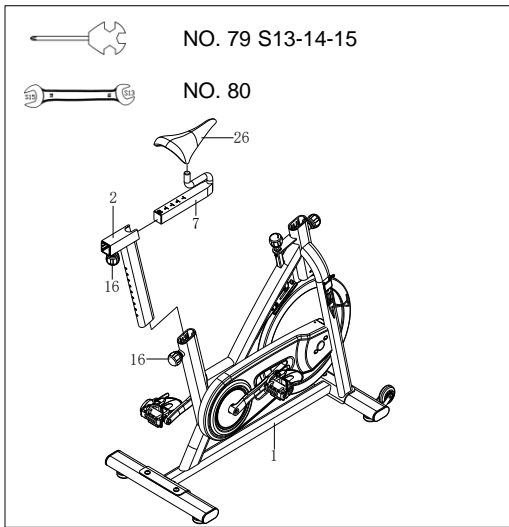
Pedal Izquierdo: Alinee el **Pedal Izquierdo (No. 83 L)** con el **Brazo de la Biela Izquierda (No. 47 L)** a 90°. Inserte el pedal en el brazo de la biela, gire el pedal *hacia la izquierda* todo lo que pueda con la mano, luego use la **llave (No. 80)** para ajustar firmemente. Use la **llave (No. 80)** para sujetar el perno del pedal en el lugar, luego use la **llave (No. 81)** para atornillar la **Tuerca de Nylon (No. 82 L)** *hacia la derecha* en el extremo roscado del **Pedal Izquierdo (No. 83 L)**.

Pedal Derecho: Alinee el **Pedal Derecho (No. 83 R)** con el **Brazo de la Biela Derecha (No. 47 R)** a 90°. Inserte el pedal en el brazo de la biela, gire el pedal *hacia la derecha* todo lo que pueda con la mano, luego use la **Llave (No. 80)** para ajustar firmemente. Use la **Llave (No. 80)** para sujetar el perno del pedal en el lugar, luego use la **Llave (No. 81)** para atornillar la **Tuerca de Nylon (No. 82 L)** *hacia la izquierda* en el extremo roscado del **Pedal Derecho (No. 83 R)**.



PASO 4:

Retire los 2 **Tornillos (No. 22)** y las **Arandelas (No. 23)** preinstalados, luego conecte el **Soporte para Botella (No. 21)** a la **Estructura Principal (No. 1)** con los 2 **Tornillos (No. 22)** y las 2 **Arandelas (No. 23)**. Apriete y asegure con la **Llave (No. 79)**.



PASO 5:

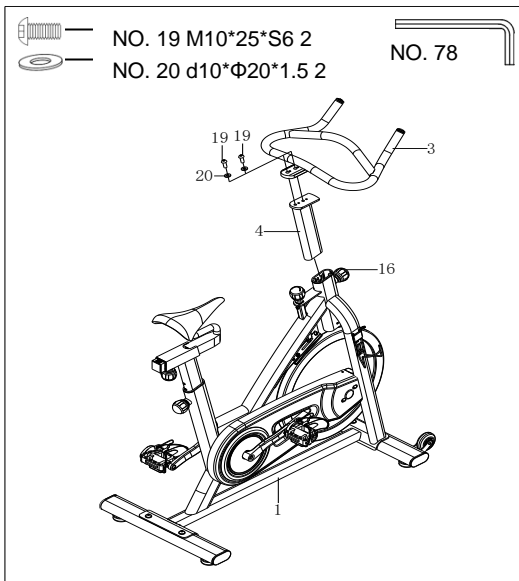
Afloje y retire la [poste del asiento] **perilla de ajuste (No. 16)**. Inserte el **poste del asiento (No. 2)** en el alojamiento del poste ubicado en la parte trasera de la **estructura principal (No. 1)**. Ajuste el **poste del asiento (No. 2)** a la posición deseada e inserte y ajuste nuevamente la **perilla de ajuste (No. 16)** para asegurar el poste en su lugar.

Afloje y retire la **perilla de ajuste (No. 16)** [del deslizante del asiento]. Inserte el **deslizante del asiento (No. 7)** en el **poste del asiento (No. 2)**. Ajuste el **deslizante del asiento (No. 7)** a la posición deseada e inserte y ajuste nuevamente la **perilla de ajuste (No. 16)** para asegurar el poste en su lugar.

Fije el **asiento (No. 26)** al **deslizante del asiento (No. 7)**.

NOTA: Antes de ajustar completamente el asiento, puede ajustar la parte delantera del asiento más arriba o más abajo según sus necesidades.

Para ajustar correctamente el asiento, es importante tener



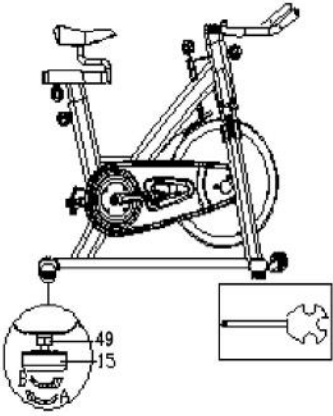
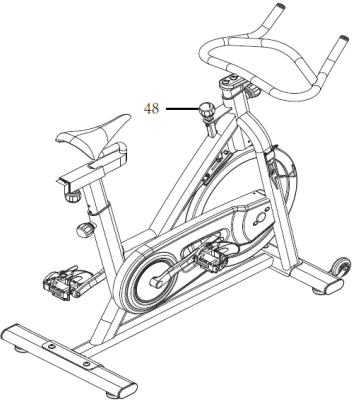
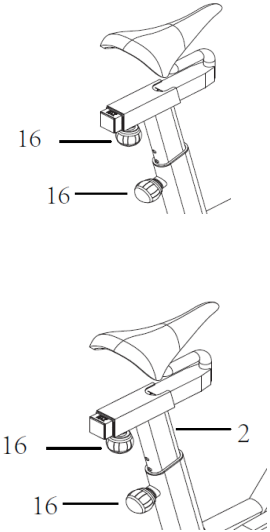
PASO 6:

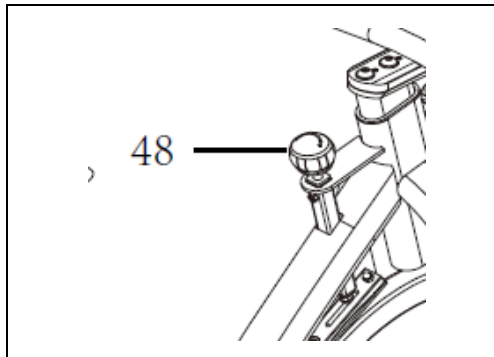
Afloje y retire la **Perilla de Ajuste (No. 16)** del Manillar. Inserte el **Poste del Manillar (No. 4)** en el alojamiento del poste ubicado en la parte delantera de la **Estructura Principal (No. 1)**. Ajuste el **Poste del Manillar (No. 4)** a la posición deseada e inserte y ajuste nuevamente la **Perilla de Ajuste (No. 16)** para asegurar el poste en su lugar.

Fije el **Manillar (No. 3)** al **Poste del Manillar (No. 4)** con 2 **Tornillos (No. 19)** y 2 **Arandelas (No. 20)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (No. 78)**.

¡El armado está completo!

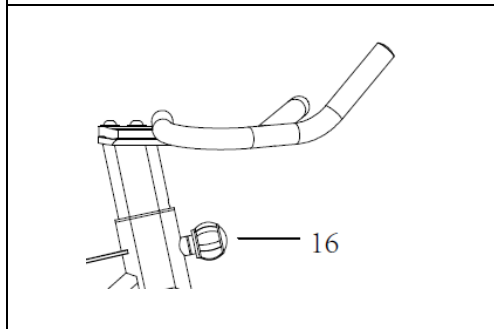
AJUSTES Y GUÍA DE USO

	<p>AJUSTE DEL EQUILIBRIO</p> <p>Con el fin de lograr un uso suave y cómodo, debe asegurarse de que la estabilidad de la bicicleta sea segura. Si durante el uso nota que la bicicleta está desnivelada, puede ajustar las bases niveladoras ubicadas debajo de los estabilizadores delantero y trasero. Para hacerlo, desatornille la Tuerca (No. 49) girándola hacia la izquierda (dirección B) y luego gire el Nivelador (No. 15) hasta que la bicicleta esté nivelada. Por último, ajuste la Tuerca (No. 49) girándola hacia la derecha (dirección A).</p>
	<p>AJUSTE DE LA TENSIÓN Y PARADA DE EMERGENCIA</p> <p>Ajuste la tensión al girar la Perilla de Tensión (No. 48) <i>hacia la derecha</i> para aumentar el nivel de resistencia. Gire la perilla <i>hacia la izquierda</i> para disminuir el nivel de resistencia. Empuje hacia abajo la Perilla de Tensión (No. 48) para presionar el freno y detener la bicicleta inmediatamente.</p>
	<p>AJUSTE DEL ASIENTO</p> <p>Una altura de asiento adecuada ayuda a garantizar la eficiencia de su ejercicio y reducir el riesgo de lesiones. Ajustar el asiento hacia adelante o hacia atrás puede ayudarlo a encontrar diferentes grupos de músculos corporales.</p> <p>Con un pedal en la posición hacia arriba, coloque el pie en el clip para los pies y suba a la bicicleta. Si su pierna está doblada demasiado, debe mover el asiento hacia arriba. Si su pie no puede tocar el pedal o su pierna es demasiado recta, debe mover el asiento hacia abajo. Desmontar la bicicleta.</p> <p>Afloje la Perilla de Ajuste del Asiento (No. 16) para subir o bajar el Poste de Asiento (No. 2) a la posición deseada. Asegúrese de que la Perilla (No. 16) se fije en el orificio deseado.</p> <p>Afloje la Perilla (No. 16) para mover el asiento hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada. Una vez que la posición esté ubicada, asegure firmemente la Perilla (No.16) girándola <i>hacia la derecha</i>.</p>



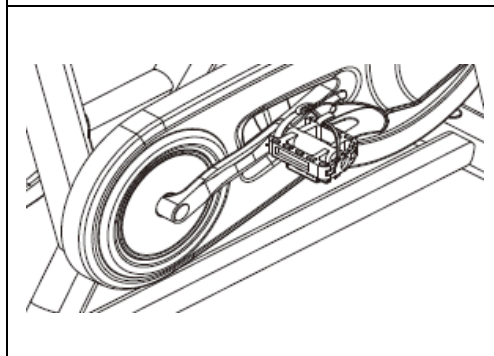
DESMONTAJE DE LA BICI

¡ADVERTENCIA! No desmonte la bicicleta ni quite los pies de los pedales hasta que los pedales se hayan detenido por completo. Puede detener el volante en cualquier momento presionando la **Perilla de Tensión (No. 48)**.



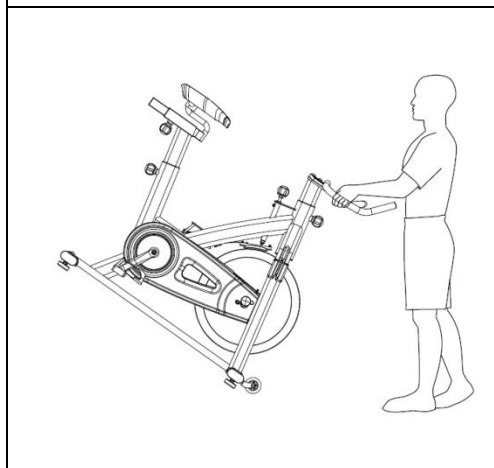
AJUSTE DEL MANILLAR

Afloje la **Perilla de Ajuste del Manillar (No. 16)** para subir o bajar el manillar hasta la posición deseada. Asegúrese de que la **Perilla (No. 16)** se asiente en el orificio deseado y asegúrelo firmemente girándolo *hacia la derecha*.



AJUSTE DE LA CORREA DE PEDAL

Coloque la bola de cada pie en los clips de los pies de manera que la parte delantera de su zapato se ajuste cómodamente en la caja del clip de los pies. Gire un pie al alcance de su brazo y tire de la correa hasta que la caja superior del clip se ajuste perfectamente a su zapato. Inserta la correa nuevamente dentro del aro del clip para los dedos. Repita esto para el otro pie.



MOVIENDO LA BICICLETA

Para mover la bicicleta, primero asegúrese de que el manillar esté correctamente asegurado. Si el manillar está flojo, apriete la Perilla para asegurarlo. Luego, párese en la parte delantera de la bicicleta para que esté directamente frente al manillar. Sujete y sostenga firmemente cada lado del manillar, coloque un pie en el estabilizador delantero e incline la bicicleta hacia usted hasta que las ruedas de transporte del estabilizador delantero toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta a la ubicación deseada con facilidad.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

Esta es información general para realizar el mantenimiento diario, semanal y mensual en su bicicleta.

<p>MANTENIMIENTO DIARIO</p> <p>Después de cada sesión de ejercicio, limpie todo el equipo: asiento, marco, manillar. Preste especial atención al poste del asiento, al poste del manillar y al protector de la correa/cadena. El sudor es muy corrosivo y puede causar problemas que requieren reemplazo de piezas más adelante.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sube a la bicicleta y engancha la transmisión.2. Presta atención a cualquier vibración que se siente a través de los pedales. Si siente alguna vibración, puede necesitar apretar los pedales, el bielado o ajustar la tensión de la transmisión cadena/correa.3. Use una llave para apretar los pedales hasta que estén seguros.	<p>MANTENIMIENTO MENSUAL</p> <ol style="list-style-type: none">1. Verifique que todas las piezas estén seguras, como: porta botella de agua, tuercas del volante, pernos de la cubierta de correa/cadena, tuercas de seguridad de la pinza del freno y tuercas de la barra de tensión de la pinza del freno.2. Inspeccione la barra de tensión del freno para detectar signos de desgaste, como fallas en los roscados. Limpie y lubrique la barra de tensión del freno.3. Limpie y lubrique el poste del asiento, el poste del manillar y el deslizador del asiento. Elimine cualquier acumulación de material extraño.
<p>MANTENIMIENTO SEMANAL</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inspeccione las piezas móviles y apriete las piezas.2. Inspeccione las conexiones a la estructura principal, asegurándose de que las conexiones estén ajustadas. Las conexiones flojas de la estructura pueden desprenderse con el tiempo y causar daños extensos.3. Limpie y lubrique las perillas. Tire las perillas y rocíe una pequeña cantidad de lubricante en el eje.4. Ajuste las piezas del asiento, asegurándose de que el asiento esté nivelado y centrado.5. Cepille y trate las almohadillas de resistencia. Retire cualquier material extraño que pueda haberse acumulado en las almohadillas. Rocíe las almohadillas con lubricante de silicona. Esto ayuda a reducir el ruido de la fricción entre las almohadillas y el volante.6. Inspeccione visualmente el soporte inferior, los clips y las correas de los pies. Si alguno de ellos está suelto o desconectado, coloque y apriete.	<p>CUIDADO DE LA ALMOHADILLA DE FRENO DE CUERO (si corresponde)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Realice este mantenimiento cuando la pastilla de freno se instale por primera vez y durante toda la vida útil de la pastilla de freno. Seguir estas sencillas instrucciones puede aumentar la vida útil de sus pastillas de freno.2. Algunos conjuntos de pastillas de freno están prelubricados. Aprieta la pastilla de freno. Si se libera lubricante, entonces la almohadilla ha sido prelubricada.3. Si la pastilla de freno está seca, cubra la pastilla de freno con aceite 3-n-1. Cepille el cuero con un cepillo limpio de cerdas de alambre y luego aplique el aceite. Se debe permitir que el aceite penetre en la almohadilla. Repita de 4 a 5 veces hasta que la almohadilla esté saturada, pero no gotee con aceite. Cuando la almohadilla está saturada, ya no absorberá el aceite.4. Inspeccione la pastilla de freno semanalmente y lubrique si es necesario. La almohadilla no debe tener una apariencia acristalada. Si la almohadilla aparece acristalada, cepíllala con un cepillo de alambre y aplica lubricante según sea necesario. Si se observa algo del relleno de esponja a través de la almohadilla de cuero, se debe reemplazar la almohadilla de freno.