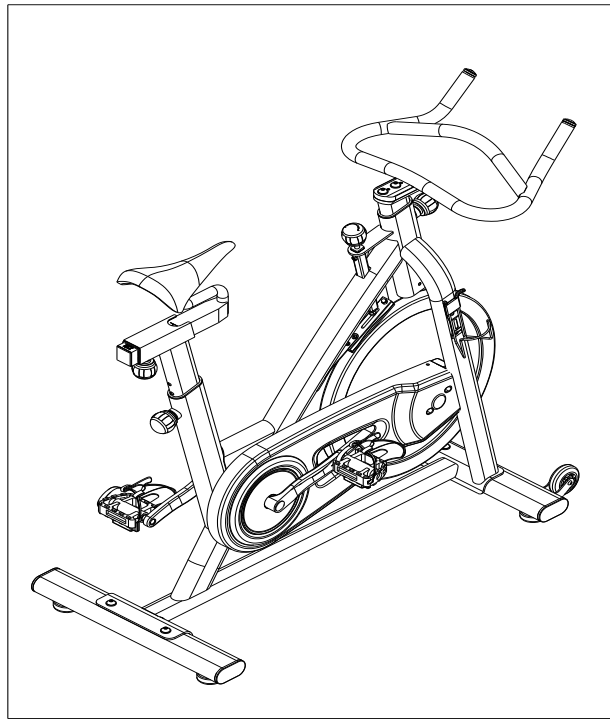




# CHAIN DRIVE INDOOR CYCLING BIKE

## SF-B1002C

### USER MANUAL



- English, Page 9~14** **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 15~20** **¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS CONTACTADO:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ó 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).
- Français, Page 21~26** **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).
- Deutsch, Seite 27~32** **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 4 feet (120 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 275 pounds (125 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

## **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 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 4 pies (120 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 275 libras (125 kg).
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.

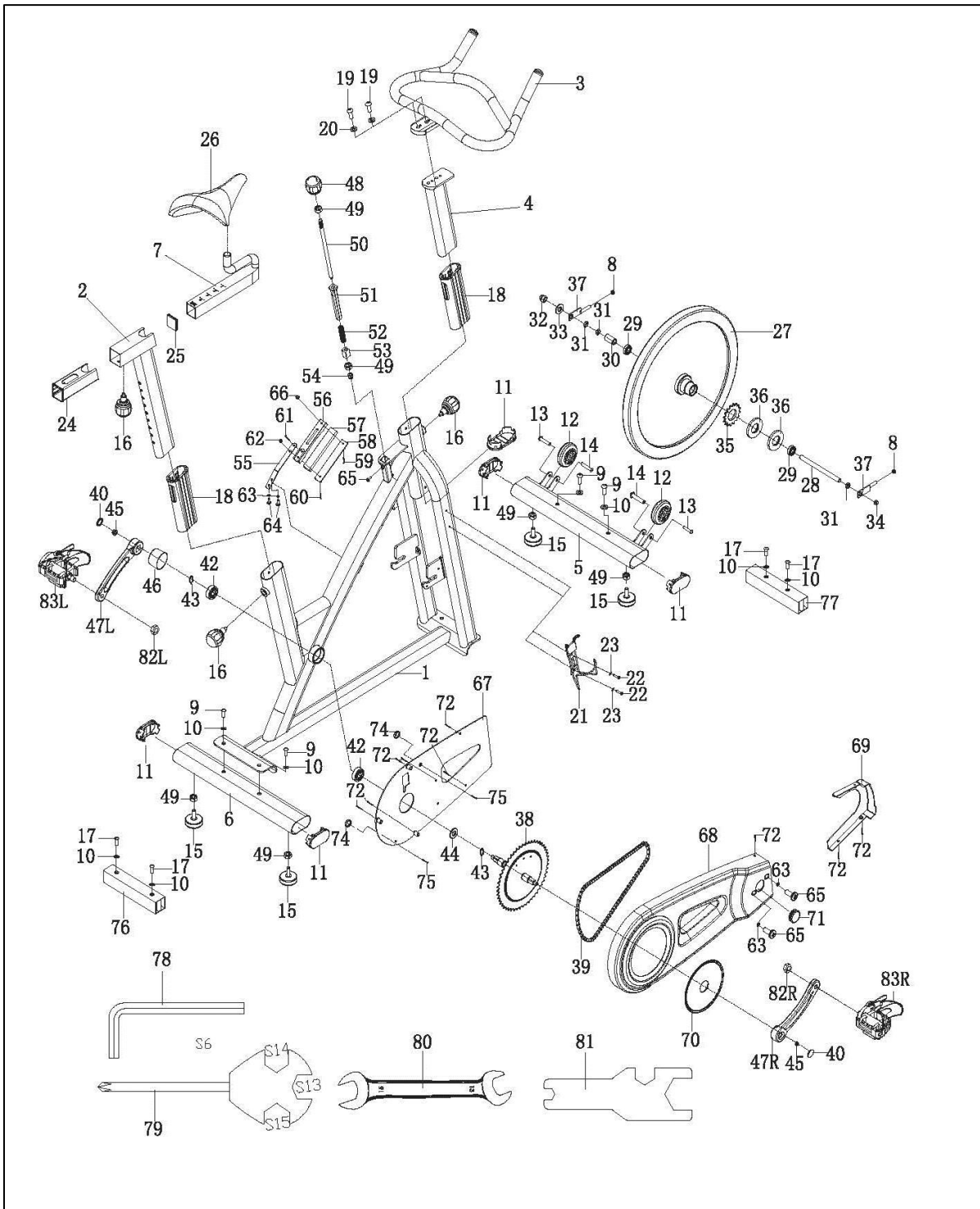
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Accompli de façon incorrecte ou excessive, l'exercice peut nuire à la santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle court, étourdissement, vertige, ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'un de ces états, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
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 120 cm (4 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'appareil comme indiqué. Si vous trouvez un composant défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel en provenir pendant l'utilisation, cessez immédiatement l'exercice et n'employez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été 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 125 kg (275 lb).
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**

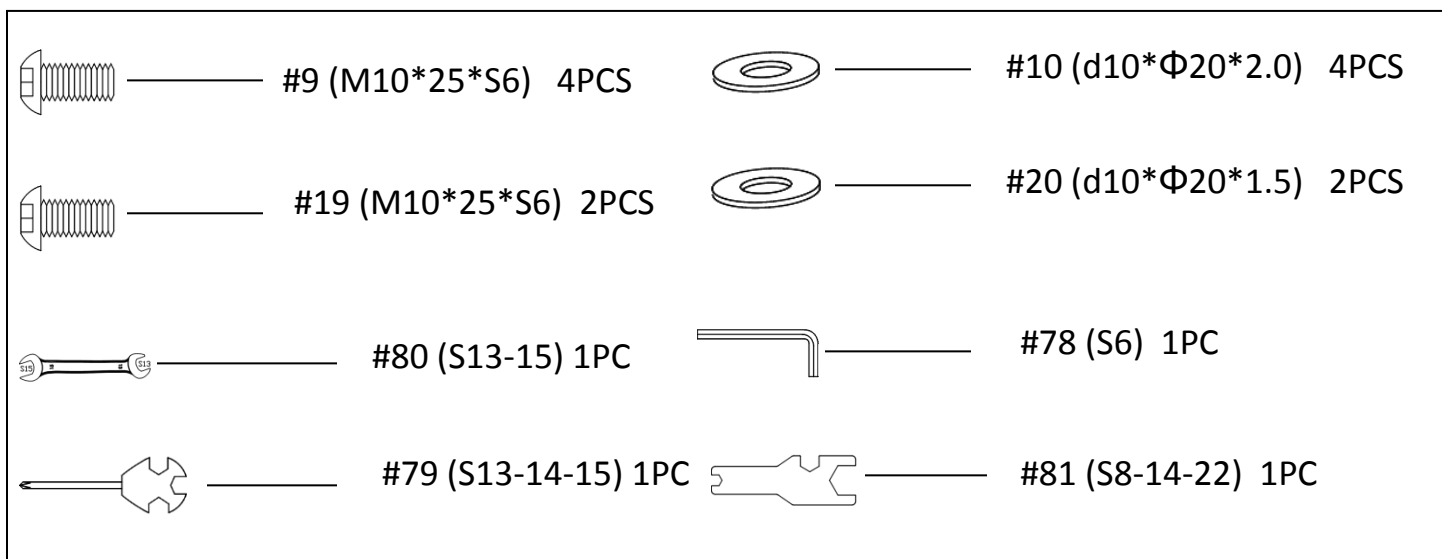
Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive 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 120 cm (4 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 125 kg (275 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**



## **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).

## **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).

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

Veuillez 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)

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

# PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATION	QTY.
1	Main Frame		1
2	Seat Post		1
3	Handlebar		1
4	Handlebar Post		1
5	Front Stabilizer		1
6	Rear Stabilizer		1
7	Seat Slider		1
8	Nut	M8*H7.5*S13	2
9	Screw	M10*25*S6	4
10	Washer	d10*Φ20*2.0	8
11	End Cap	PT80*40*20	5
12	Transport Wheel	Φ71*Φ19*24	2
13	Screw	Φ7.8*30*M6*15*S5	2
14	Screw	M6*12*S5	2
15	Foot Pad	M10*30*Φ52*49	4
16	Adjustment Knob	M16*1.5*15*Φ49	3
17	Screw	M10*16*S6	4
18	Bushing	PT80*40*PT70*30*175	2
19	Screw	M10*25*S6	2
20	Washer	d10*Φ20*1.5	2
21	Water Holder Bottle		1
22	Screw	M5*12*Φ8.5	2
23	Washer	d5*Φ13*1	2
24	Bushing	F45*F38*153	1
25	End Cap	F38*38*14	1
26	Seat		1
27	Inertial Wheel	22*Φ460*38*Φ40*4	1
28	Inertial Axle	Φ12*165*M12*1.0*24*50	1
29	Bearing	6001-2RZ NBK	2
30	Spacer	Φ18*Φ12.1*22	1
31	Nut	M12*1*H6*S19	3
32	Nut	M12*1*H19.5*S19	1
33	Washer	d12*Φ24*2.0	1
34	Nut	M12*1.0*H11*S18	1
35	Small Chain Wheel	Two ways 16 teeth	1
36	Nut	M35*1*Φ44*3.5	2
37	Adjusting Screw	M8*83*Φ12*5	2
38	Big Chain Wheel W/ Axle	Φ20*190*61*Z52*2/1	
39	Chain	1/2"*1/8"*106 KYC	1
40	Crank Cap	Φ25*7	2
41L/R	Refer to Part # 83		2
42	Bearing	6004-2RS NBK	2

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATION	QTY.
43	Jump Ring	d20	2
44	Wave Washer	d20*Φ26*0.3	1
45	Nut	M10*1.25*H7.5*S14	2
46	Cover For Middle Axle	Φ50*Φ32*33	1
47L/R	Crank Arm	170 "L" "R" 9/16	2
48	Tension Knob	M10*Φ49*46	1
49	Nut	M10*H7*S17	6
50	Brake Rod	Φ10*240*M10*15*M6*7*M10*95	1
51	Spacer	20*20*120	1
52	Spring	Φ2.0*Φ15*54*N12	1
53	Square Nut	16*16*25*M10	1
54	Nut	M6*H14*S10	1
55	Spring Piece	t2.0*15.8*153	1
56	Brake Block	12*25*138	1
57	Eva Pad		1
58	Cow Leather Pad	t5*25*138	1
59	Screw	M5*20*Φ8.5	1
60	Screw	M5*18*Φ12	1
61	Screw	M5*12*Φ10	1
62	Nut	M5*H4*S8	1
63	Washer	d6*Φ12*1.2	4
64	Bolt	M6*12*S10	2
65	Screw	M6*12*Φ12	3
66	Nut	M5*H9*S8	1
67	Inner Chain Cover		1
68	Outer Chain Cover		1
69	Front Cover	12*25*138	1
70	Crank Cover		1
71	End Cap	Φ34*Φ38	1
72	Screw	ST4.8*16*Φ10	9
73	N/A		
74	Plastic Washer	φ6.5*Φ25*2	2
75	Screw	M5*20*Φ8.5	2
76	Rear Shipping Tube		1
77	Front Shipping Tube		1
78	Allen Wrench	S6	1
79	Spanner	S13-14-15	1
80	Wrench	S13 S15	1
81	Spanner	S8 14 22	1
82L/R	Nylon Nut	9/16*20*H8*S22	2
83L/R	Pedal	YH-76X	2

# LISTA DE PIEZAS

n.º	DESCRIPCIÓN	ESPEC	Cant.
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 de Ajuste	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 n.º 83		2
42	Cojinete	6004-2RS NBK	2

n.º	DESCRIPCIÓN	ESPEC	Cant.
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 de Tension	M10*Φ49*46	1
49	Tuerca	M10*H7*S17	6
50	Varilla del Freno	Φ10*240*M10*15* M 6*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 Esorte	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

# LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	DESCRIPTION	SPÉCIFICATION	QTÉ
1	Cadre Principal		1
2	Tige de Selle		1
3	Guidon		1
4	Tige de Guidon		1
5	Stabilisateur Avant		1
6	Stabilisateur Arrière		1
7	Glissoir de Selle		1
8	Écrou	M8*H7,5*S13	2
9	Vis	M10*25*S6	4
10	Rondelle	d10*Φ20*2,0	8
11	Embout d'Extrémité	PT80*40*20	5
12	Roulette de Transport	Φ71*Φ19*24	2
13	Vis	Φ7,8*30*M6*15*S5	2
14	Vis	M6*12*S5	2
15	Patin de Pied	M10*30*Φ52*49	4
16	Bouton de Réglage	M16*1.5*15*Φ49	3
17	Vis	M10*16*S6	4
18	Bague	PT80*40*PT70*30*175	2
19	Vis	M10*25*S6	2
20	Rondelle	d10*Φ20*1,5	2
21	Porte-Bouteille		1
22	Vis	M5*12*Φ8,5	2
23	Rondelle	d5*Φ13*1	2
24	Bague	F45*F38*153	1
25	Embout d'Extrémité	F38*38*14	1
26	Siège		1
27	Volant d'Inertie	22*Φ460*38*Φ40*4	1
28	Axe d'Inertie	Φ12*165*M12*1.0*24*50	1
29	Roulement	6001-2RZ NBK	2
30	Bague d'Espacement	Φ18*Φ12.1*22	1
31	Écrou	M12*1*H6*S19	3
32	Écrou	M12*1*H19,5*S19	1
33	Rondelle	d12*Φ24*2.0	1
34	Écrou	M12*1,0*H11*S18	1
35	Petit Plateau	bidirectionnel 16 dents	1
36	Écrou	M35*1*Φ44*3.5	2
37	Vis de Réglage	M8*83*Φ12*5	2
38	Grand Plateau Avec Axe	Φ20*190*61*Z52*2/1	
39	Chaîne	1/2 po*1/8 po*106 KYC	1
40	Embout de Manivelle	Φ25*7	2
41L/R	Voir la pièce N° 83		2
42	Roulement	6004-2RS NBK	2

N°	DESCRIPTION	SPÉCIFICATION	QTÉ
43	Maillon Intermédiaire	d20	2
44	Rondelle Ondulée	d20*Φ26*0,3	1
45	Écrou	M10*1,25*H7,5*S14	2
46	Carter de l'Axe Central	Φ50*Φ32*33	1
47L/R	Manivelle	170 « L » « R » 9/16	2
48	Bouton	M10*Φ49*46	1
49	Écrou	M10*H7*S17	6
50	Tige de Frein	Φ10*240*M10*15*M6*7*M10*95	1
51	Bague d'Espacement	20*20*120	1
52	Ressort	Φ2,0*Φ15*54*N12	1
53	Écrou Carré	16*16*25*M10	1
54	Écrou	M6*H14*S10	1
55	Pièce à Ressort	t2,0*15,8*153	1
56	Patin de Frein	12*25*138	1
57	Tampon de CAV/E		1
58	Patin en Cuir de Vache	t5*25*138	1
59	Vis	M5*20*Φ8,5	1
60	Vis	M5*18*Φ12	1
61	Vis	M5*12*Φ10	1
62	Écrou	M5*H4*S8	1
63	Rondelle	d6*Φ12*1,2	4
64	Boulon	M6*12*S10	2
65	Vis	M6*12*Φ12	3
66	Écrou	M5*H9*S8	1
67	Carter de Chaîne Intérieur		1
68	Carter de Chaîne Extérieur		1
69	Couverture Avant	12*25*138	1
70	Carter de Manivelle		1
71	Embout d'Extrémité	Φ34*Φ38	1
72	Vis	ST4,8*16*Φ10	9
73	S.O.		
74	Rondelle en Plastique	φ6.5*Φ25*2	2
75	Vis	M5*20*Φ8,5	2
76	Tube d'Expédition Arrière		1
77	Tube d'Expédition Avant		1
78	Clé Allen	S6	1
79	Clé	S13-14-15	1
80	Clé	S13 S15	1
81	Clé	S8 14 22	1
82L/R	Écrou de Nylon	9/16*20*H8*S22	2
83L/R	Pédale	YH-76X	2



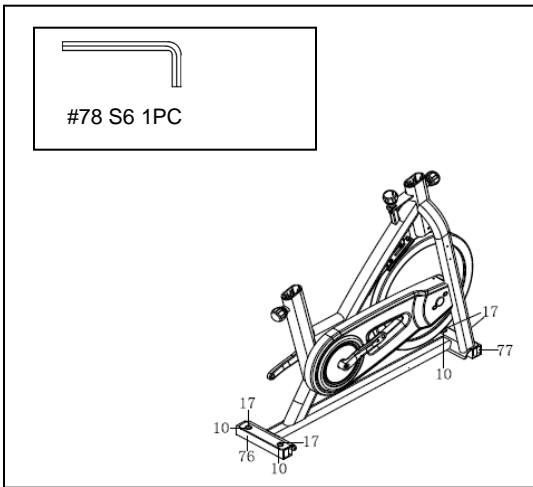
# TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Sattelstütze		1
3	Lenkstange		1
4	Lenkerstütze		1
5	Stabilisator Vorne		1
6	Stabilisator Hinten		1
7	Sattelschlitten		1
8	Schraubenmutter	M8 x H7,5 x S13	2
9	Schraube	M10 x 25 x S6	4
10	Beilagscheibe	d10 x Φ20 x 2,0	8
11	Endkappe	PT80 x 40 x 20	5
12	Transportrad	Φ71 x Φ19 x 24	2
13	Schraube	Φ7,8 x 30 x M6 x 15 x S5	2
14	Schraube	M6 x 12 x S5	2
15	Fußpolster	M10 x 30 x Φ52 x 49	4
16	Einstellknäuf	M16 x 1,5 x 15 x Φ49	3
17	Schraube	M10 x 16 x S6	4
18	Buchse	PT80 x 40 x PT70 x 30 x 175	2
19	Schraube	M10 x 25 x S6	2
20	Beilagscheibe	d10 x Φ20 x 1,5	2
21	Wasserflaschenhalter		1
22	Schraube	M5 x 12 x Φ8,5	2
23	Beilagscheibe	d5 x Φ13 x 1	2
24	Buchse	F45 x F38 x 153	1
25	Endkappe	F38 x 38 x 14	1
26	Sitz		1
27	Trägheitsrad	22*Φ460*38*Φ40*4	1
28	Trägheitsachse	Φ12*165*M12*1,0*24*50	1
29	Kugellager	6001-2RZ NBK	2
30	Abstandhalter	Φ18 x Φ12,1 x 22	1
31	Schraubenmutter	M12 x 1 x H6 x S19	3
32	Schraubenmutter	M12 x 1 x H19,5 x S19	1
33	Beilagscheibe	d12 x Φ24 x 2,0	1
34	Schraubenmutter	M12 x 1,0 x H11 x S18	1
35	Kleines Kettenrad	Zweiwege 16 Zähne	1
36	Schraubenmutter	M35 x 1 x Φ44 x 3,5	2
37	Einstellschraube	M8 x 83 x Φ12 x 5	2
38	Großes Kettenrad mit Achse	Φ20*190*61*Z52*2/1	
39	Kette	1/2"*1/8"*106 KYC	1
40	Kurbelkappe	Φ25 x 7	2
41L/R	Siehe Teil Nr. 83		2
42	Kugellager	6004-2RS NBK	2

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
43	Binding	d20	2
44	Wellenscheibe	d20 * Φ26 * 0,3	1
45	Schraubenmutter	M10 x 1,25 x H7,5 x S14	2
46	Abdeckung Mittelachse	für Φ50 x Φ32 x 33	1
47L/R	Kurbelarm	170 „L“ „R“ 9/16	2
48	Spannknopf	M10*Φ49*46	1
49	Schraubenmutter	M10 x H7 x S17	6
50	Bremsstange	Φ10*240*M10*15* M6*7*M10*95	1
51	Abstandhalter	20 x 20 x 120	1
52	Sprungfeder	Φ2,0 x Φ15 x 54 x N12	1
53	Vierkantmutter	16 x 16 x 25 x M10	1
54	Schraubenmutter	M6 x H14 x S10	1
55	Federelement	t2.0 x 15,8 x 153	1
56	Bremsklotz	12 x 25 x 138	1
57	EVA-Pad		1
58	Rindsleder-Pad	t5 x 25 x 138	1
59	Schraube	M5 x 20 x Φ8,5	1
60	Schraube	M5 x 18 x Φ12	1
61	Schraube	M5 x 12 x Φ10	1
62	Schraubenmutter	M5 x H4 x S8	1
63	Beilagscheibe	d6 x Φ12 x 1,2	4
64	Bolzen	M6 x 12 x S10	2
65	Schraube	M6 x 12 x Φ12	3
66	Schraubenmutter	M5 x H9 x S8	1
67	Innere Kettenabdeckung		1
68	Äußere Kettenabdeckung		1
69	Frontabdeckung	12 x 25 x 138	1
70	Kurbelabdeckung		1
71	Endkappe	Φ34*Φ38	1
72	Schraube	ST4.8 x 16 x Φ10	9
73	k. A.		
74	Kunststoff-Unterlegscheibe	φ6.5*Φ25*2	2
75	Schraube	M5 x 20 x Φ8,5	2
76	Hintere Versandhülse		1
77	Vordere Versandhülse		1
78	Inbusschlüssel	S6	1
79	Schraubenschlüssel	S13-14-15	1
80	Schraubenschlüssel	S13 S15	1
81	Schraubenschlüssel	S8 14 22	1
82L/R	Nylonmutter	9/16 x 20 x H8 x S22	2
83L/R	Pedal	YH-76X	2

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

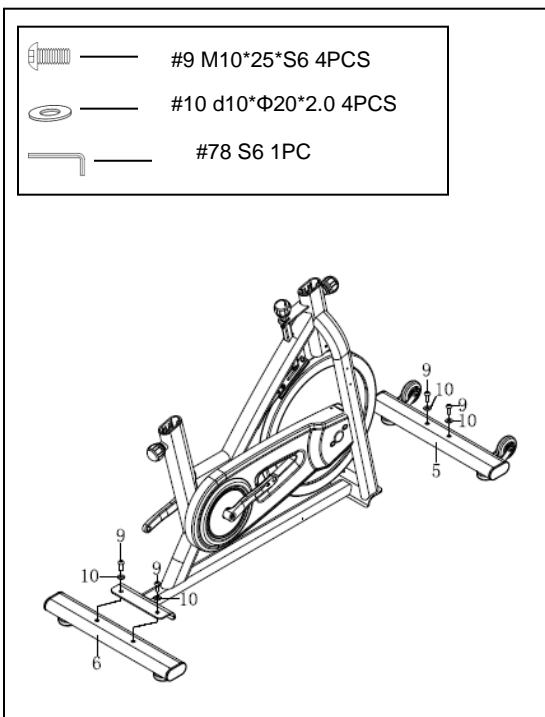
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669)



## STEP 1:

Remove 4 **Screws (No. 17)** with **Allen Wrench (No. 78)**, then remove and discard **Rear Shipping Tube (No. 76)** and **Front Shipping Tube (No. 77)**.

You can save these parts for future packaging and transportation of the bike if desired. {**Screws (No. 17)**, **Washers (No. 10)**, the **Rear Shipping Tube (No. 76)** and the **Front Shipping Tube (No. 77)**}.

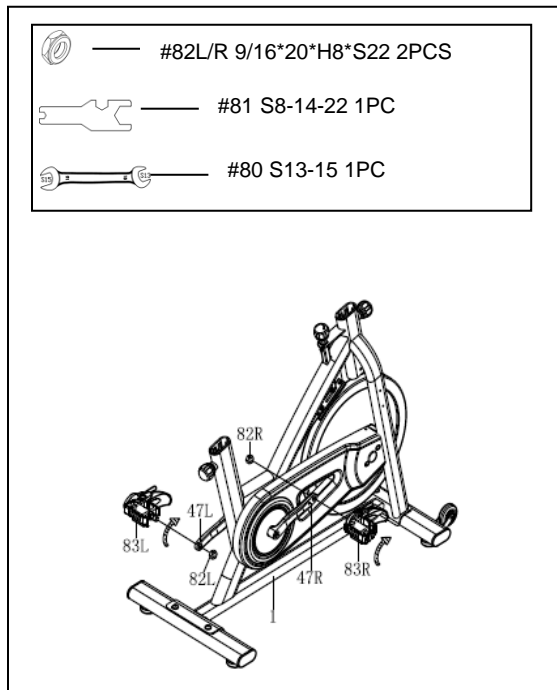


## STEP 2:

Attach **Front Stabilizer (No. 5)** and **Rear Stabilizer (No. 6)** to **Main Frame (No. 1)** using 4 **Screws (No. 9)** and 4 **Washers (No. 10)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No.78)**.

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)

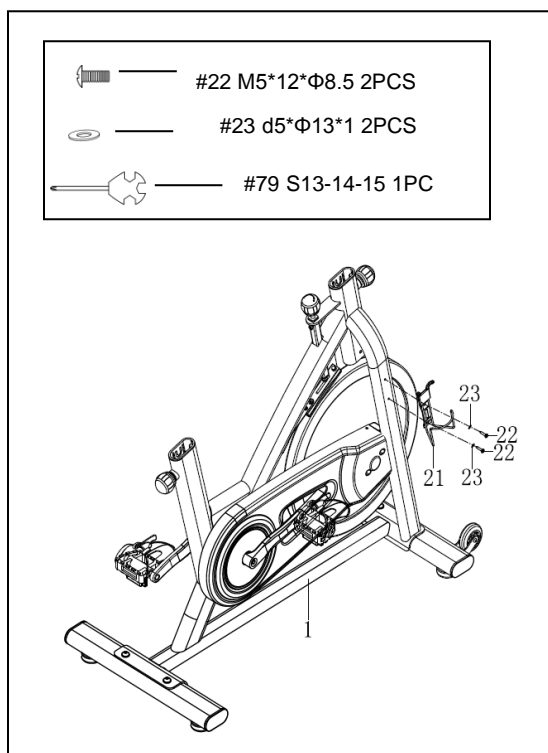
### STEP 3:



**Left Pedal:** Remove the preassembled **Left Nylon Nut (No. 82L)** from the **Left Crank Arm (No. 47L)**. Align the **Left Pedal (No. 83L)** with the **Left Crank Arm (No. 47L)** at 90°. Insert the pedal into the crank arm; turn the pedal *counter-clockwise* as tightly as you can with your hand, then use **Wrench (No. 80)** to tighten securely. Use **Wrench (No. 80)** to hold the bolt of the pedal in place then use **Spanner (No. 81)** to screw the **Left Nylon Nut (No. 82L)** *clockwise* onto the thread end of the **Left Pedal (No. 83L)**.

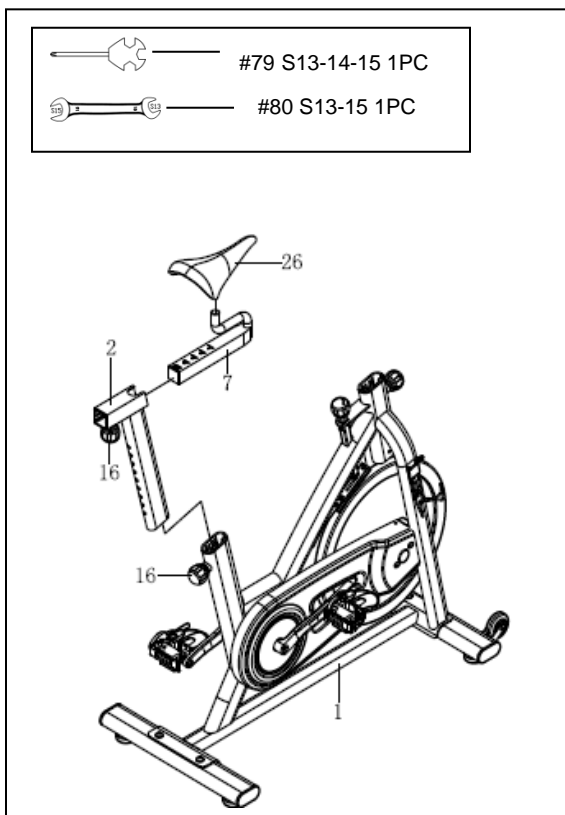
**Right Pedal:** Remove the preassembled **Right Nylon Nut (No. 82R)** from the **Right Crank Arm (No. 47R)**. Align the **Right Pedal (No. 83R)** with the **Right Crank Arm (No. 47R)** at 90°. Insert the pedal into the crank arm; turn the pedal *clockwise* as tightly as you can with your hand, then use **Wrench (No. 80)** to tighten securely. Use **Wrench (No. 80)** to hold the bolt of the pedal in place then use **Spanner (No. 81)** to screw the **Right Nylon Nut (No. 82R)** *counter-clockwise* onto the thread end of the **Right Pedal (No. 83R)**.

### STEP 4:



Remove 2 preassembled **Screws (No. 22)** and 2 **Washers (No. 23)**, then connect the **Water Bottle Holder (No. 21)** to the **Main Frame (No. 1)** using 2 **Screws (No. 22)** and 2 **Washers (No. 23)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 79)**.

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)



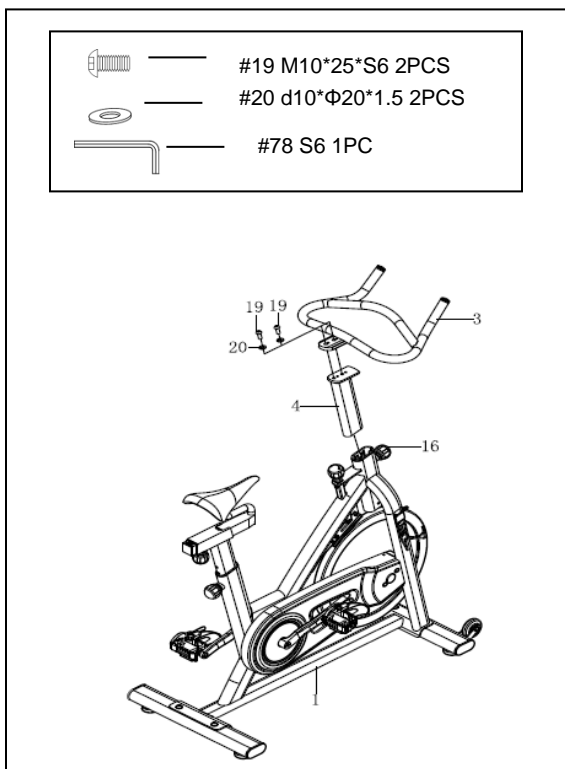
### STEP 5:

Loosen and remove the [Seat Post] **Adjustment Knob (No. 16)**. Insert **Seat Post (No. 2)** into the post housing located on the back of the **Main Frame (No. 1)**. Adjust the **Seat Post (No. 2)** to the desired position; reinsert and tighten **Adjustment Knob (No. 16)** to secure the post in place.

Loosen and remove the [seat slider] **Adjustment Knob (No. 16)**. Insert **Seat Slider (No. 7)** into the **Seat Post (No. 2)**. Adjust the **Seat Slider (No. 7)** to the desired position; reinsert and tighten **Adjustment Knob (No. 16)** to secure the post in place.

Secure **Seat (No. 26)** to the **Seat Slider (No. 7)** with **Spanner (No. 79)** and **Wrench (No. 80)**.

**NOTE:** Before you fully tighten the seat, you can adjust the front of the seat higher or lower to meet your needs. In order to properly tighten the seat, it is important to note that you will need two open faced wrenches (1 for each side) and will need to tighten the nut on each side simultaneously working in opposite directions of each other.



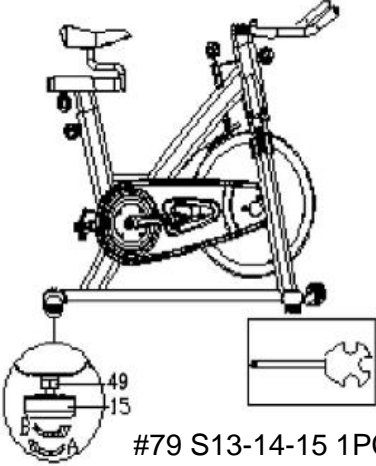
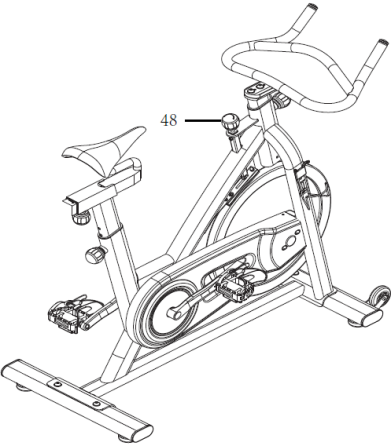
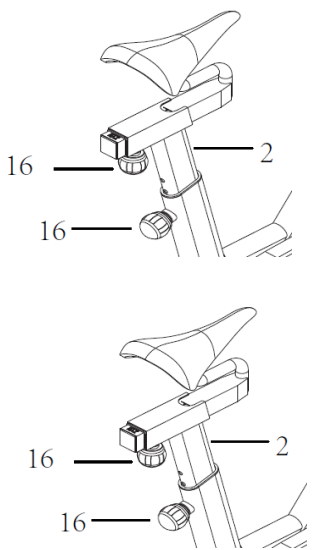
### STEP 6:

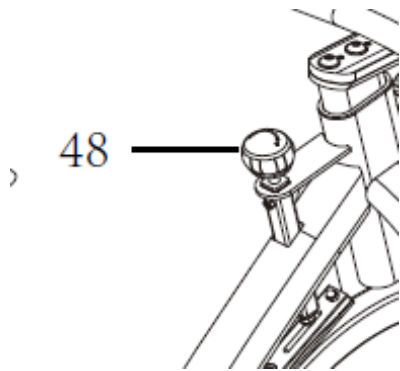
Loosen and remove the [handlebar] **Adjustment Knob (No. 16)**. Insert **Handlebar Post (No. 4)** into the post housing located on the front of the **Main Frame (No. 1)**. Adjust the **Handlebar Post (No. 4)** to the desired position; reinsert and tighten the **Adjustment Knob (No. 16)** to secure the post in place.

Secure **Handlebar (No. 3)** to **Handlebar Post (No. 4)** using 2 **Screws (No. 19)** and 2 **Washers (No. 20)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 78)**.

*The assembly is complete!*

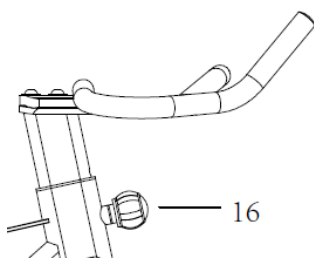
# ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

 <p style="text-align: center;">#79 S13-14-15 1PC</p>	<h3>ADJUSTING THE BALANCE</h3> <p>In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the stability of the bike is secured. If you notice that the bike is unbalanced during use, you can adjust the foot levelers located beneath the front and rear stabilizers. To do so, unscrew the <b>Nut (No. 49)</b> by turning counter-clockwise (direction B), then rotate <b>Foot Pad (No. 15)</b> until the bike is balanced. Lastly, tighten the <b>Nut (No. 49)</b> by turning it clockwise (direction A) using <b>Spanner (No. 79)</b>.</p>
	<h3>ADJUSTING THE TENSION &amp; EMERGENCY STOP</h3> <p>Adjust the tension by rotating the <b>Tension Knob (No. 48)</b> <i>clockwise</i> to increase the level of resistance. Rotate the knob <i>counter-clockwise</i> to decrease the level of resistance. Push down on <b>Tension Knob (No. 48)</b> to enforce the brake and stop the bike immediately.</p>
	<h3>ADJUSTING THE SEAT</h3> <p>An appropriate seat height helps to ensure your exercise efficiency and reduce the risk of injury. Adjusting the seat forward or backward can help you work out different body muscle groups.</p> <p>With one pedal in the upward position, place your foot in the toe clip and get on the bike. If your leg is bent too much, you should move the seat up. If your foot cannot touch the pedal or your leg is too straight, you should move the seat down. Dismount the bike.</p> <p>Loosen the [seat adjustment] <b>Adjustment Knob (No. 16)</b> to raise or lower <b>Seat Post (No.2)</b> to the desired position. Make sure <b>Adjustment Knob (No. 16)</b> secures into the desired hole.</p> <p>Loosen <b>Adjustment Knob (No. 16)</b> to move the seat forward or backward to the desired position. Once the position is located, firmly secure <b>Adjustment Knob (No.16)</b> by turning <i>clockwise</i>.</p>



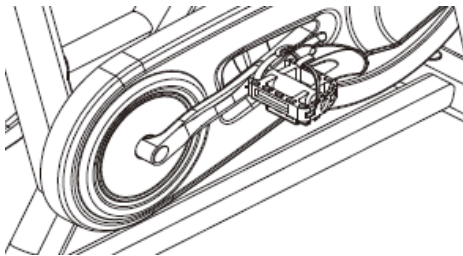
### DISMOUNTING THE BIKE

**WARNING!** Do not dismount the bike or remove your feet from the pedals until the pedals have stopped completely. You can stop the flywheel at anytime by pushing down on **Tension Knob (No. 48)**.



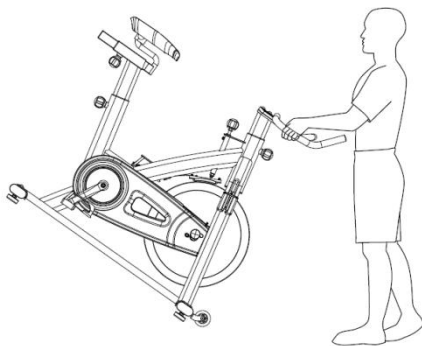
### ADJUSTING THE HANDLEBAR

Loosen the [handlebar adjustment] **Adjustment Knob (No. 16)** to raise or lower the handlebar to the desired position. Make sure the **Adjustment Knob (No. 16)** settles into the desired hole and secure it firmly by turning *clockwise*.



### ADJUSTING THE PEDAL STRAP

Place the ball of each foot in the toe clips so the front of your shoe fits snugly in the toe clip cage. Rotate one foot to within arm's reach and pull the strap until the top clip cage fits your shoe snugly. Insert the strap back into the hoop of the toe clip. Repeat this for the other foot.



### MOVING THE BIKE

To move the bike, first ensure that the handlebar is properly secured. If the handlebar is loose, tighten the Knob to secure it. Next, stand at the front of the bike so that you're directly in front of the handlebar. Firmly grasp and hold each side of the handlebar, place one foot on the front stabilizer and tilt the bike towards you until the transportation wheels on the front stabilizer touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

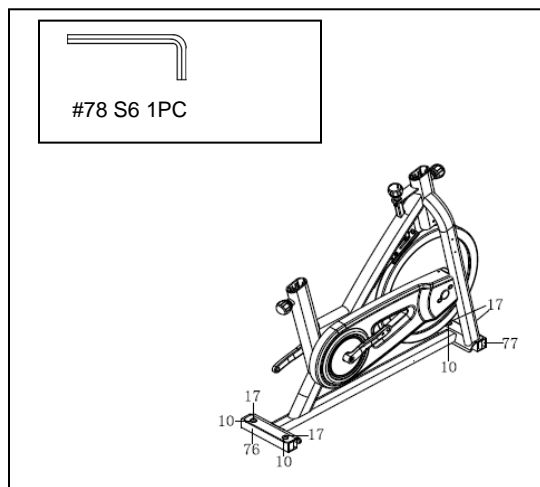
# MAINTENANCE INSTRUCTIONS

This is general information for daily, weekly and monthly maintenance to be performed on your bike.

<p><b>DAILY MAINTENANCE</b></p> <p>After each exercise session, wipe down all the equipment: seat, frame, handlebars. Pay special attention to the seat post, handlebar post and belt/chain guard. Sweat is very corrosive and may cause problems that require parts replacement later.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Get on the bike and engage the drive train.</li> <li>2. Pay attention to any vibrations felt through the pedals. If you feel any vibrations, you may need to tighten the pedals, bottom bracket, or adjust the drive belt/chain tension.</li> <li>3. Use a wrench to tighten the pedals until they are secure.</li> </ol>	<p><b>MONTHLY MAINTENANCE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check all hardware is secure, such as: water bottle holder, flywheel nuts, belt/chain guard bolts, brake caliper lock nuts and brake caliper tension rod nuts.</li> <li>2. Inspect the brake tension rod for signs of wear such as missing threads. Clean and lubricate the brake tension rod.</li> <li>3. Clean and lubricate the seat post, handlebar post and seat slider. Remove any build up of foreign material.</li> </ol>
<p><b>WEEKLY MAINTENANCE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inspect moving parts and tighten the hardware.</li> <li>2. Inspect pull pin frame fittings, making sure the fittings are snug. Loose frame fittings may strip out threads over time and cause extensive damage.</li> <li>3. Clean and lubricate pop pin assemblies. Pull on the pin and spray a small amount of lubricant onto the shaft.</li> <li>4. Tighten the seat hardware, making sure the seat is level and centered.</li> <li>5. Brush and treat the resistance pads. Remove any foreign material that may have collected on the pads. Spray the pads with silicone lubricant. This helps to reduce noise from friction between the pads and the flywheel.</li> <li>6. Visually inspect the bottom bracket, toe clips and toe straps. If any of them are loose or disconnected, attach and tighten.</li> </ol>	<p><b>LEATHER BRAKE PAD CARE (If Applicable)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perform this maintenance when the brake pad is first installed and for the life of the brake pad. Following these simple guidelines can increase the life of your brake pads.</li> <li>2. Some brake pad assemblies are pre-lubricated. Squeeze the brake pad. If lubricant is released, then the pad has been pre-lubricated.</li> <li>3. If the brake pad is dry, then coat the brake pad with 3-n-1 oil. Brush the leather with a clean, wire bristle brush, and then apply the oil. The oil should be allowed to soak in to the pad. Repeat 4-5 times until the pad is saturated, but not dripping with oil. When the pad is saturated, it will no longer absorb oil.</li> <li>4. Inspect the brake pad weekly and lubricate if needed. The pad should not have a glazed appearance. If the pad appears glazed, then brush it with wire brush and apply lubricant as needed. If any of the sponge padding is showing through the leather pad, the brake pad should be replaced.</li> </ol>

# INSTRUCCIONES DE ARMADO

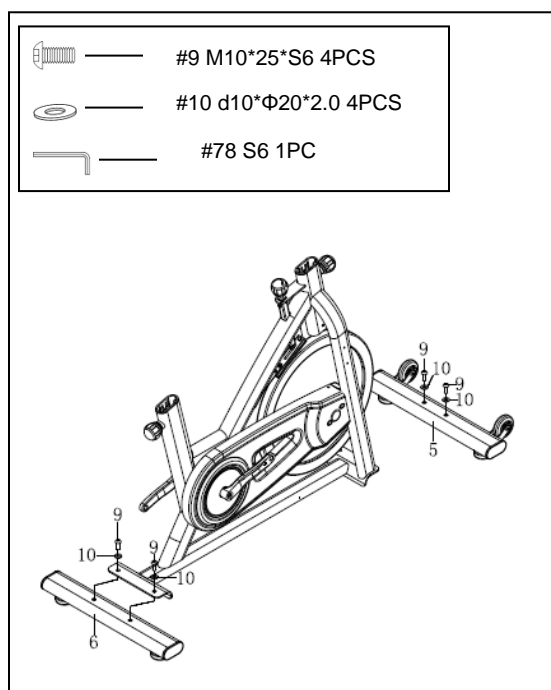
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escríbanos a la dirección de correo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com), o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## PASO 1:

Retire los 4 **Tornillos (n.º 17)** con la **Llave Allen (n.º 78)**, luego retire y deseche el **Tubo de Envío Trasero (n.º 76)** y el **Tubo de Envío Delantero (n.º 77)**.

Puede guardarlos para volver a embalar y transportar la bicicleta, si lo desea. {**Tornillos (n.º 17)**, **Arandelas (n.º 10)**, **Tubo de Envío Trasero (n.º 76)** y **Tubo de Envío Delantero (n.º 77)**}

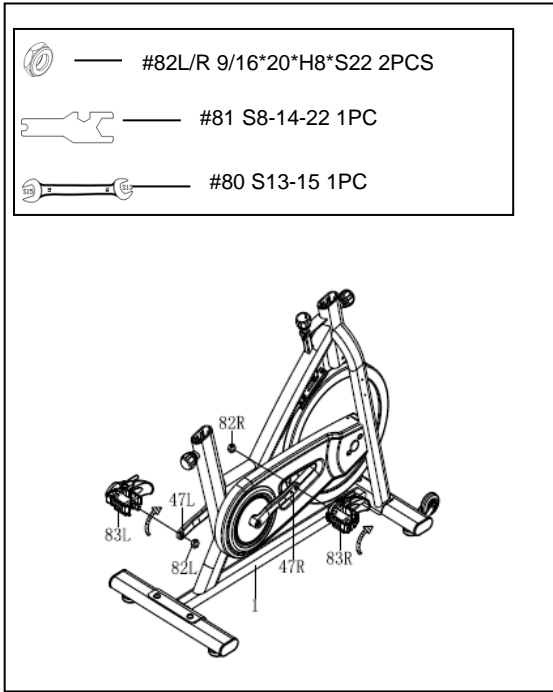


## PASO 2:

Fije el **Estabilizador Delantero (n.º 5)** y el **Estabilizador Trasero (n.º 6)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** con los 4 **Tornillos (n.º 9)** y las **Arandelas (n.º 10)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 78)**.



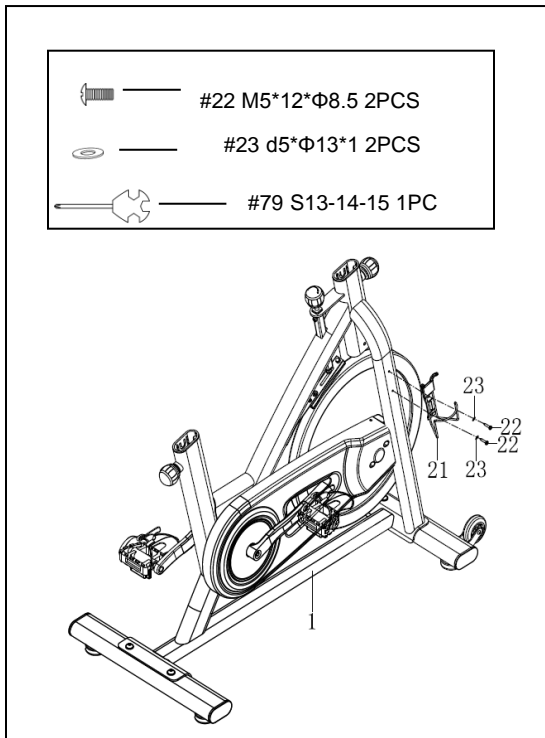
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escribanos a la dirección de correo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com), o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### PASO 3:

**Pedal Izquierdo:** Retire la **Tuerca de Nylon Izquierda (n.º 82L)** premontada del brazo de la **Biela Izquierda (n.º 47L)**. Alinee el **Pedal Izquierdo (n.º 83L)** con el brazo de la **Biela Izquierda (n.º 47L)** 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 (n.º 80)** para ajustar firmemente. Use la **Llave (n.º 80)** para sujetar el perno del pedal en el lugar, luego use la **Llave (n.º 81)** para atornillar la **Tuerca de Nylon (n.º 82L)** *hacia la derecha* en el extremo roscado del **Pedal Izquierdo (n.º 83L)**.

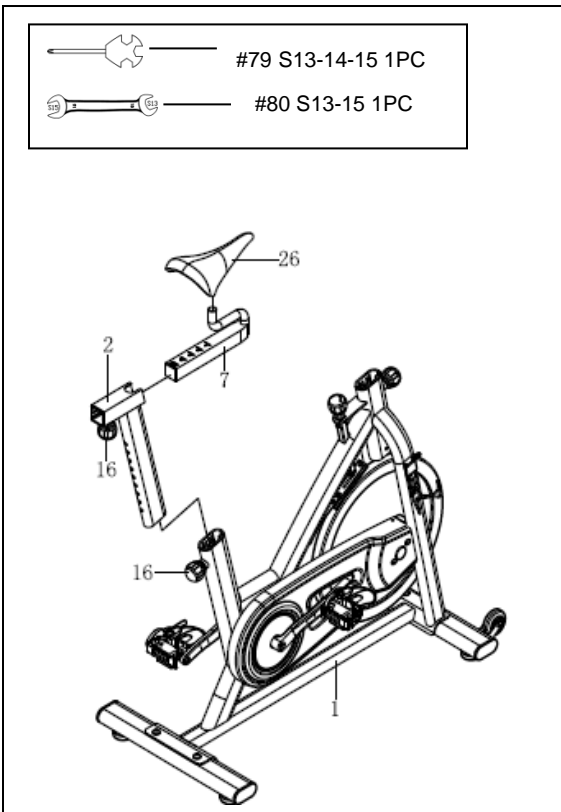
**Pedal Derecho:** Retire la **Tuerca de Nylon Derecha (n.º 82R)** premontada del brazo de la **Biela Derecha (n.º 47R)**. Alinee el **Pedal Derecho (n.º 83R)** con el brazo de la **Biela Derecha (n.º 47R)** a 90°. Inserte el pedal en el brazo de la biela, gire el pedal *hacia la derecha* todo lo que pueda con la mano, luego use la **Llave (n.º 80)** para ajustar firmemente. Use la **Llave (n.º 80)** para sujetar el perno del pedal en el lugar, luego use la **Llave (n.º 81)** para atornillar la **Tuerca de Nylon (n.º 82L)** *hacia la izquierda* en el extremo roscado del **Pedal Derecho (n.º 83R)**.



### PASO 4:

Retire los 2 **Tornillos (n.º 22)** y las 2 **Arandelas (n.º 23)** preinstalados, luego conecte el **Soporte para Botella (n.º 21)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** con los 2 **Tornillos (n.º 22)** y las 2 **Arandelas (n.º 23)**. Apriete y asegure con la **Llave (n.º 79)**.

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



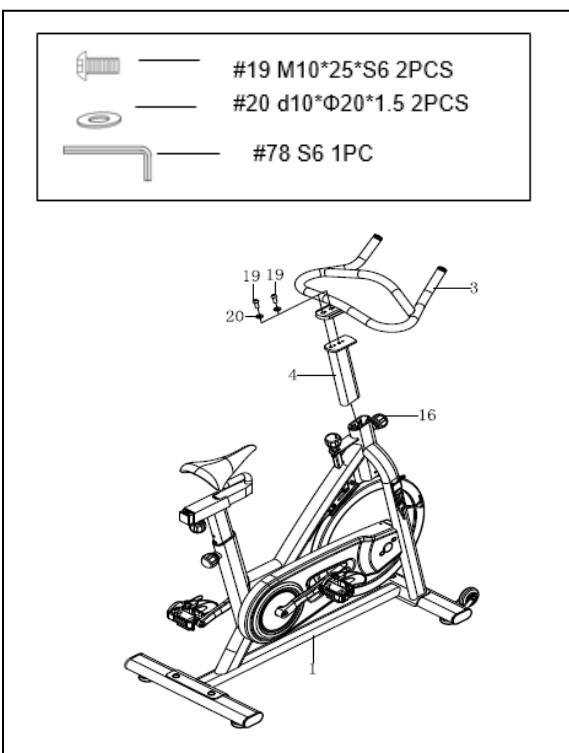
### PASO 5:

Afloje y retire la [poste del asiento] **Perilla de Ajuste (n.º 16)**. Inserte el **Poste del Asiento (n.º 2)** en el alojamiento del poste ubicado en la parte trasera de la **Estructura Principal (n.º 1)**. Ajuste el **Poste del Asiento (n.º 2)** a la posición deseada e inserte y ajuste nuevamente la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** para asegurar el poste en su lugar.

Afloje y retire la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** [del deslizante del asiento]. Inserte el **Deslizador del Asiento (n.º 7)** en el **Poste del Asiento (n.º 2)**. Ajuste el **Deslizador del Asiento (n.º 7)** a la posición deseada e inserte y ajuste nuevamente la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** para asegurar el poste en su lugar.

Fije el **Asiento (n.º 26)** al **Deslizante del Asiento (n.º 7)** con **Llave (n.º 79)** y **Llave (n.º 80)**.

NOTA: Antes de apretar completamente el asiento, puede ajustar el frente del asiento hacia arriba o hacia abajo para satisfacer sus necesidades. Para apretar adecuadamente el asiento, es importante tener en cuenta que necesitará dos llaves abiertas (1 para cada lado) y necesitará apretar la tuerca en cada lado simultáneamente trabajando en direcciones opuestas entre sí.



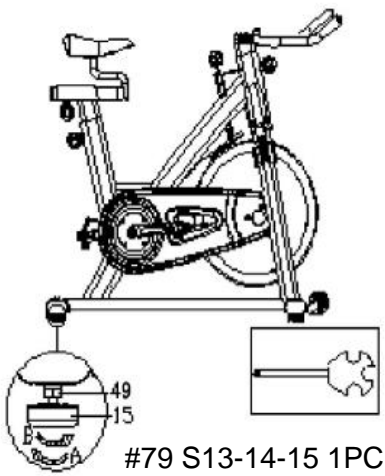
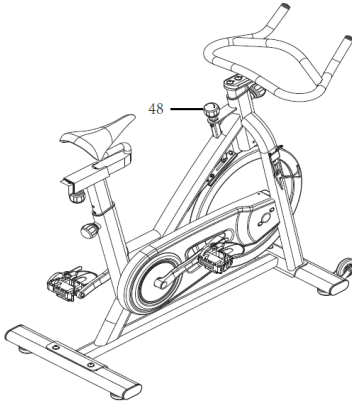
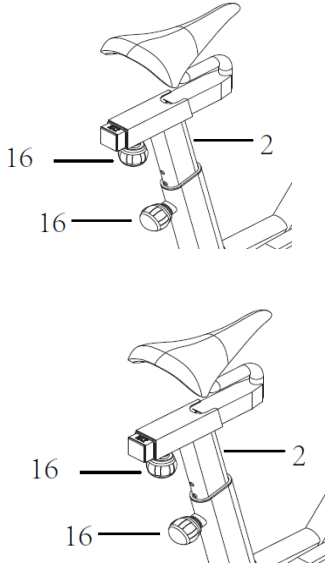
### PASO 6:

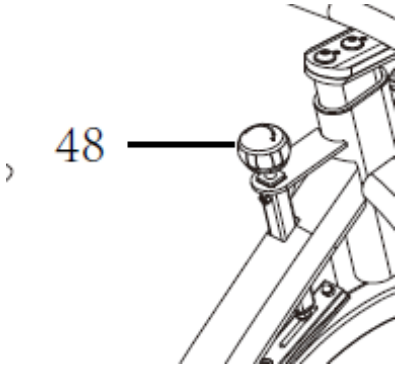
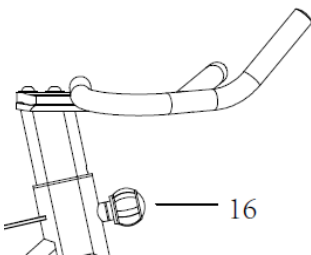
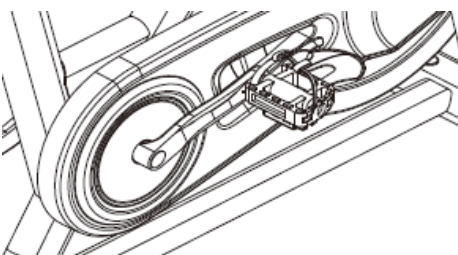
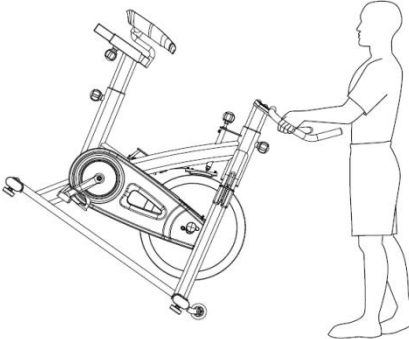
Afloje y retire la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** del Manillar. Inserte el **Poste del Manillar (n.º 4)** en el alojamiento del poste ubicado en la parte delantera de la **Estructura Principal (n.º 1)**. Ajuste el **Poste del Manillar (n.º 4)** a la posición deseada e inserte y ajuste nuevamente la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** para asegurar el poste en su lugar.

Fije el **Manillar (n.º 3)** al **Poste del Manillar (n.º 4)** con 2 **Tornillos (n.º 19)** y 2 **Arandelas (n.º 20)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 78)**.

*¡El armado está completo!*

# AJUSTES Y GUÍA DE USO

 <p>#79 S13-14-15 1PC</p>	<p><b>AJUSTE DEL EQUILIBRIO</b></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 <b>Tuerca (n.º 49)</b> girándola hacia la izquierda (dirección B) y luego gire el <b>Nivelador (n.º 15)</b> hasta que la bicicleta esté nivelada. Por último, ajuste la <b>Tuerca (n.º 49)</b> girándola hacia la derecha (dirección A) usando <b>Llave (n.º 79)</b>.</p>
	<p><b>AJUSTE DE LA TENSIÓN Y PARADA DE EMERGENCIA</b></p> <p>Ajuste la tensión al girar la <b>Perilla de Tensión (n.º 48)</b> <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 <b>Perilla de Tensión (n.º 48)</b> para presionar el freno y detener la bicicleta inmediatamente.</p>
	<p><b>AJUSTE DEL ASIENTO</b></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 <b>Perilla de Ajuste (n.º 16)</b> del Asiento para subir o bajar el <b>Poste de Asiento (n.º 2)</b> a la posición deseada. Asegúrese de que la <b>Perilla de Ajuste (n.º 16)</b> se fije en el orificio deseado.</p> <p>Afloje la <b>Perilla de Ajuste (n.º 16)</b> para mover el asiento hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. Una vez que la posición esté ubicada, asegure firmemente la <b>Perilla de Ajuste (n.º 16)</b> girándola <i>hacia la derecha</i>.</p>

	<p><b>DESMONTAJE DE LA BICI</b></p> <p>¡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 <b>Perilla de Tensión (n.º 48)</b>.</p>
	<p><b>AJUSTE DEL MANILLAR</b></p> <p>Afloje la <b>Perilla de Ajuste (n.º 16)</b> de Ajuste del Manillar para subir o bajar el manillar hasta la posición deseada. Asegúrese de que la <b>Perilla de Ajuste (n.º 16)</b> se asiente en el orificio deseado y asegúrelo firmemente girándolo <i>hacia la derecha</i>.</p>
	<p><b>AJUSTE DE LA CORREA DE PEDAL</b></p> <p>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.</p>
	<p><b>MOVIENDO LA BICICLETA</b></p> <p>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.</p>

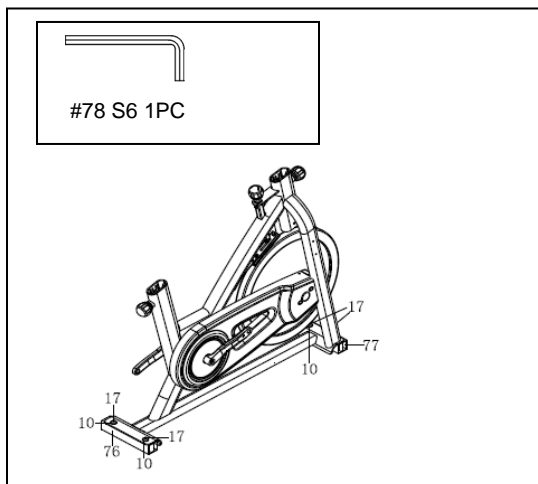
# **INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO**

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

<p><b>MANTENIMIENTO DIARIO</b></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"><li>1. Sube a la bicicleta y engancha la transmisión.</li><li>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.</li><li>3. Use una llave para apretar los pedales hasta que estén seguros.</li></ol>	<p><b>MANTENIMIENTO MENSUAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>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.</li><li>3. Limpie y lubrique el poste del asiento, el poste del manillar y el deslizador del asiento. Elimine cualquier acumulación de material extraño.</li></ol>
<p><b>MANTENIMIENTO SEMANAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Inspeccione las piezas móviles y apriete las piezas.</li><li>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.</li><li>3. Limpie y lubrique las perillas. Tire las perillas y rocíe una pequeña cantidad de lubricante en el eje.</li><li>4. Ajuste las piezas del asiento, asegurándose de que el asiento esté nivelado y centrado.</li><li>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.</li><li>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.</li></ol>	<p><b>CUIDADO DE LA ALMOHADILLA DE FRENO DE CUERO (si corresponde)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Algunos conjuntos de pastillas de freno están prelubricados. Aprieta la pastilla de freno. Si se libera lubricante, entonces la almohadilla ha sido prelubricada.</li><li>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.</li><li>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.</li></ol>

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

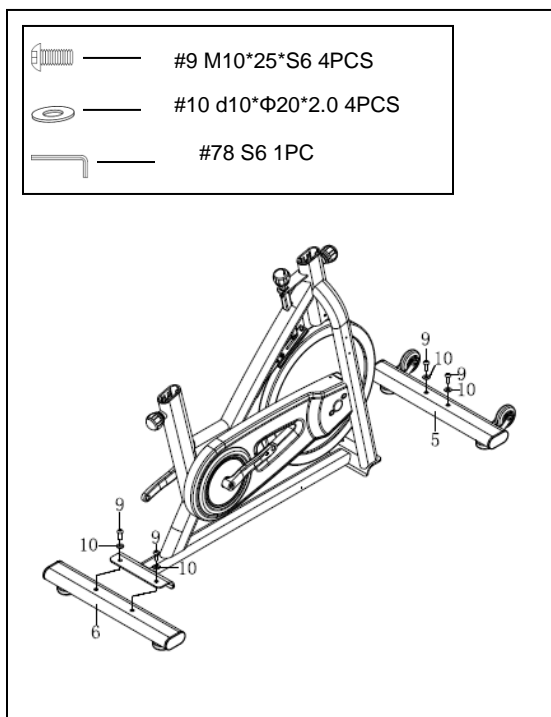
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## ETAPE 1:

Retirer les 4 **Vis (N° 17)** avec la **Clé Allen (N° 78)**, puis retirer et jeter le **Tube d'Expédition Arrière (N° 76)** et le **Tube d'Expédition Avant (N° 77)**

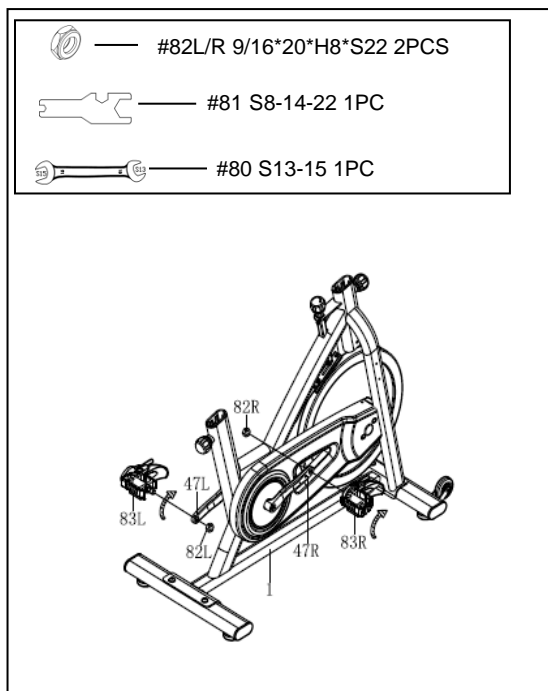
Si vous le souhaitez, vous pouvez conserver ces éléments pour un prochain emballage et transport du vélo. **{Vis (N° 17), Rondelles (N° 10), Tube d'Expédition Arrière (N° 76) et Tube d'Expédition Avant (N° 77)}**



## ETAPE 2:

Fixer le **Stabilisateur Avant (N° 5)** et le **Stabilisateur Arrière (N° 6)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 4 **Vis (N° 9)** et les **Rondelles (N° 10)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 78)**

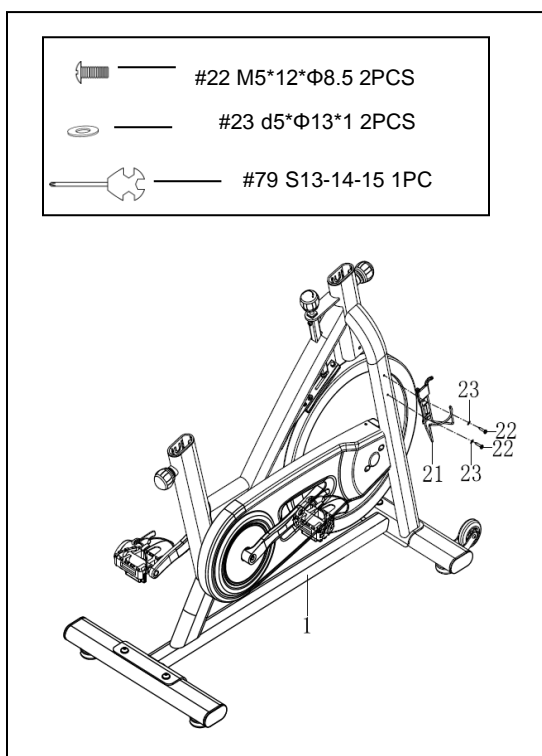
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### ETAPE 3:

**Pédale gauche :** Retirez l'**Ecrou de Nylon Gauche (N° 82L)** préassemblé du bras de **Manivelle Gauche (N° 47L)**. Aligner la **Pédale Gauche (N° 83L)** à 90 degrés avec le bras de **Manivelle Gauche (N° 47L)**. Insérer la pédale dans le bras de manivelle, tourner la pédale dans le sens *antihoraire* et serrer aussi fort que vous le pouvez à la main puis achever le serrage à la **Clé (N° 80)** pour bien serrer le tout. Utiliser la **Clé (N° 80)** pour maintenir le boulon de la pédale en place puis utiliser la **Clé (N° 80)** pour visser l'**Ecrou de Nylon Gauche (N° 82L)** dans le sens *horaire* sur le filetage de la **Pédale Gauche (N° 83L)**.

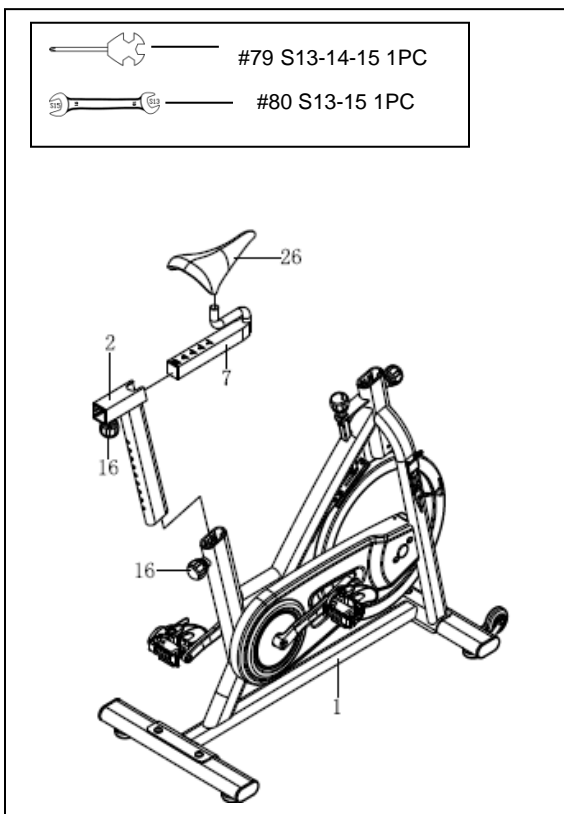
**Pédale droite :** Retirez l'**Ecrou de Nylon Droit (N° 82R)** préassemblé du bras de **Manivelle droit (N° 47R)**. Aligner la **Pédale Droite (N° 83R)** à 90 degrés avec le bras de **Manivelle Gauche (N° 47R)**. Insérer la pédale dans le bras de manivelle, tourner la pédale dans le sens *horaire* et serrer aussi fort que vous le pouvez à la main puis achever le serrage à la **Clé (N° 80)** pour bien serrer le tout. Utiliser la **Clé (N° 80)** pour maintenir le boulon de la pédale en place puis utiliser la **Clé (N° 80)** pour visser l'**Ecrou de Nylon Droit (N° 82R)** dans le sens *antihoraire* sur le filetage de la **Pédale Droite (N° 83R)**.



### ETAPE 4:

Retirer les 2 **Vis (N° 22)** et les **Rondelles (N° 23)**, puis fixer le **Porte-Bouteille (N° 21)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 2 **Vis (N° 22)** et 2 **Rondelles (N° 23)**. Bien serrer avec la **Clé (N° 79)**.

Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



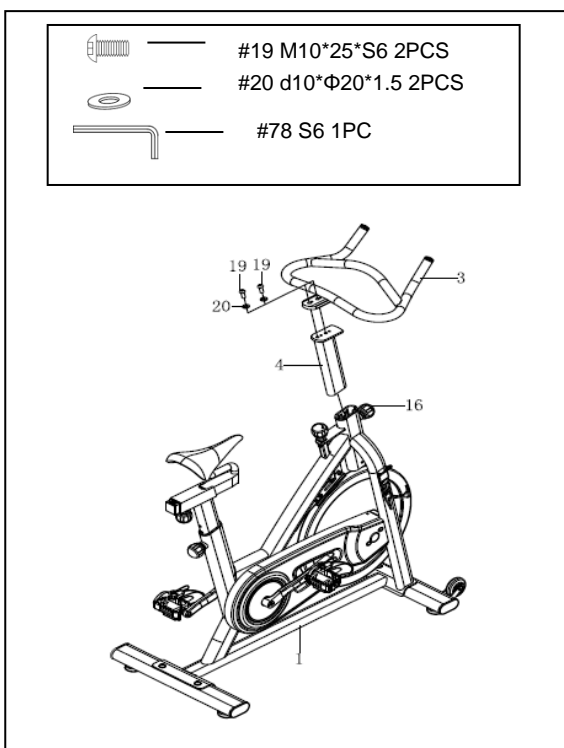
### ETAPE 5:

Desserrer et retirer le **Bouton de Réglage (N° 16)** [de la tige de selle]. Insérer la **Tige de Selle (N° 2)** dans le logement de tige situé à l'arrière du **Cadre Principal (N° 1)**. Régler la **Tige de Selle (N° 2)** à la position souhaitée, réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 16)** pour immobiliser la tige.

Desserrer et retirer le **Bouton de Réglage (N° 16)** [du glissoir de siège]. Insérer le **Glissoir de Selle (N° 7)** dans la **tige de selle (N° 2)**. Régler le **Glissoir de Selle (N° 7)** à la position souhaitée, réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 16)** pour immobiliser la tige.

Fixer la **Siège (N° 26)** sur le **Glissoir de Selle (N° 7)** avec **Clé (N° 79)** et **Clé (N° 80)**.

**REMARQUE :** Avant de serrer complètement, ajuster l'avant de la selle vers le haut ou le bas selon vos besoins. Afin de bien serrer le siège, il est important de noter que vous aurez besoin de deux clés ouvertes (1 pour chaque côté) et que vous devrez serrer l'écrou de chaque côté en travaillant simultanément dans des directions opposées.



### ETAPE 6:

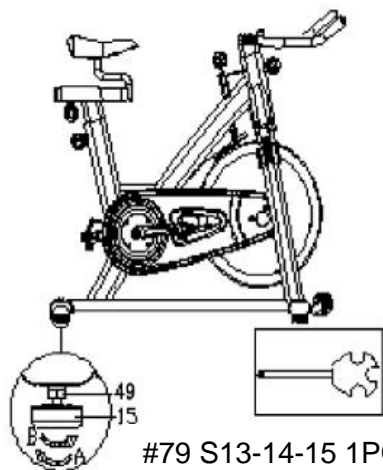
Desserrer et retirer le **Bouton de Réglage (N° 16)** [du guidon]. Insérer la **Tige de Guidon (N° 4)** dans le logement de tige situé à l'avant du **Cadre Principal (N° 1)**. Régler la **Tige de Guidon (N° 4)** à la position souhaitée, réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 16)** pour fixer la tige en place.

Fixer le **Guidon (N° 3)** à la **Tige de Guidon (N° 4)** avec 2 **Vis (N° 19)** et 2 **Rondelles (N° 20)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 78)**.

*L' assemblage est terminé !*

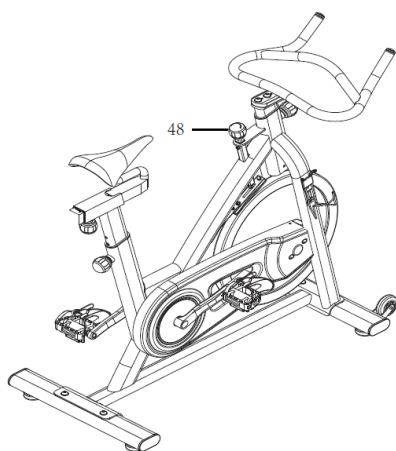


# RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION



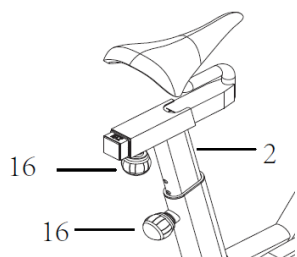
## RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE

Pour une séance fluide et confortable, veiller à ce que le vélo soit bien stable. Si le vélo est instable pendant l'utilisation, il est possible de régler les pieds de nivellement situés sous les stabilisateurs avant et arrière. Pour ce faire, dévisser l'**Ecrou (N° 49)** en tournant dans le sens *antihoraire* (direction B), puis tourner le **Patin de Pied (N° 15)** jusqu'à ce que le vélo soit stable. Enfin, serrer l'**Ecrou (N° 49)** en le tournant dans le sens *horaire* (direction A) avec la **Cle (N° 79)**.



## RÉGLAGE DE LA TENSION ET ARRÊT D'URGENCE

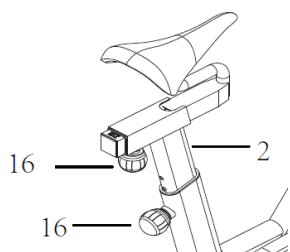
Régler la tension en tournant le **Bouton (N° 48)** dans le sens *horaire* pour augmenter le niveau de résistance. Tourner le bouton dans le sens *antihoraire* pour diminuer le niveau de résistance. Enfoncer le **Bouton (N° 48)** pour forcer le freinage et arrêter le vélo immédiatement.



## RÉGLAGE DE LA SELLE

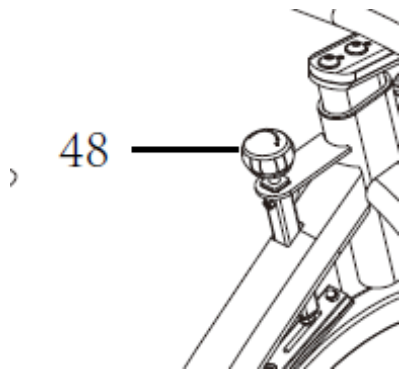
Une hauteur de selle appropriée favorise l'efficacité des exercices et réduit les risques de blessure. Régler la selle vers l'avant ou vers l'arrière permet de travailler différents groupes de muscles.

Avec une pédale en position haute, enfoncer le pied dans le cale-pied et monter sur le vélo. Si votre jambe est trop pliée, hausser la selle. Si votre pied n'atteint pas la pédale ou si votre jambe est trop tendue, abaisser la selle. Démontez le vélo.



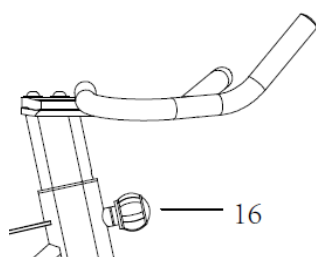
Desserrer le **Bouton de Réglage (N° 16)** [de la tige de selle] pour relever ou abaisser la **Tige de Selle (N° 2)** jusqu'à la position souhaitée. S'assurer que le **Bouton de Réglage (N° 16)** se bloque dans l'orifice souhaité et tourner dans le sens *horaire* pour le serrer.

Desserrer le **Bouton de Réglage (N° 16)** pour déplacer la selle vers l'avant ou vers l'arrière dans la position souhaitée. Une fois la position trouvée, bien bloquer le **Bouton de Réglage (N° 16)** en le tournant dans le sens *horaire*.



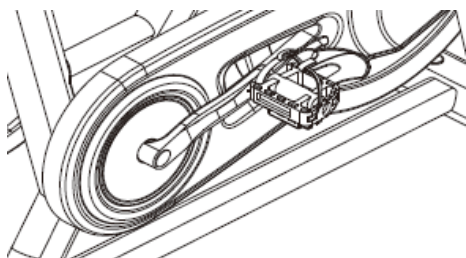
## DESCENDRE DU VELO

ATTENTION! Ne pas descendre du vélo ni retirer les pieds des pédales tant que ces dernières ne se sont pas complètement immobilisées. Le volant d'inertie peut être arrêté à tout moment en enfonçant le **Bouton (No. 48)**.



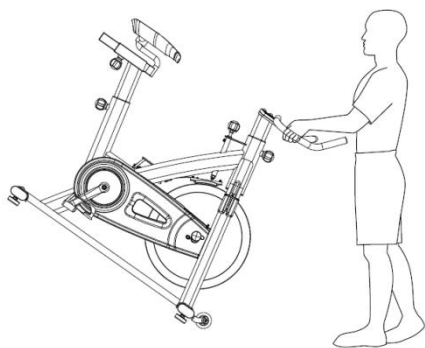
## RÉGLAGE DU GUIDON

Desserrer le **Bouton de Réglage (No. 16)** [du guidon] pour relever ou abaisser le guidon jusqu'à la position souhaitée. S'assurer que le **Bouton de Réglage (No. 16)** se loge dans l'orifice souhaité et bien le bloquer en le tournant dans le sens *horaire*.



## RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE

Placer la pointe des pieds dans les cale-pieds de manière à ce que l'avant de la chaussure soit bien logé dans la cage des cale-pieds. Ramener un pied à portée de bras et tirer sur la courroie jusqu'à ce que la cage du cale-pied épouse bien la chaussure. Insérer l'extrémité de la courroie dans la boucle du cale-pied. Faire de même avec l'autre pied.



## DÉPLACER LE VÉLO

Pour déplacer le vélo, vérifier d'abord que le guidon est correctement fixé. Si le guidon est lâche, resserrer le **Bouton de Réglage (No. 16)** pour l'immobiliser. Se tenir ensuite devant le vélo, directement en face du guidon. Saisir fermement chaque côté du guidon, placer un pied sur le stabilisateur avant et basculer le vélo vers soi jusqu'à ce que les roulettes de transport du stabilisateur avant touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacer le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.

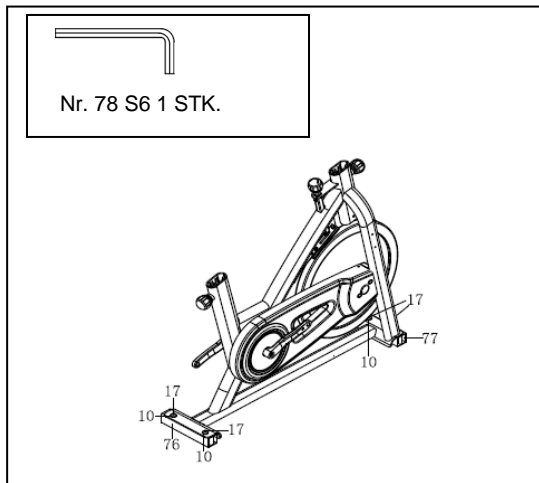
# MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Il s'agit d'informations générales concernant l'entretien quotidien, hebdomadaire et mensuel à effectuer sur votre vélo.

<p><b>ENTRETIEN QUOTIDIEN</b></p> <p>Après chaque séance d'exercice, essuyer tout l'équipement : la selle, le cadre et le guidon. Porter une attention particulière à la tige de selle, à la tige de guidon et au protège-courroie/chaîne. La transpiration est très corrosive et peut entraîner des problèmes nécessitant le remplacement des pièces plus tard.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Monter sur le vélo et engager le train d'entraînement.</li><li>2. Être à l'affût de toute vibration ressentie sur les pédales. Si des vibrations se font sentir, il faut peut-être resserrer les pédales, le support inférieur, ou régler la tension de la courroie d'entraînement/chaîne.</li><li>3. Utiliser une clé pour serrer les pédales jusqu'à ce qu'elles soient fixées.</li></ol>	<p><b>ENTRETIEN MENSUEL</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vérifier que toute la quincaillerie est bien serrée, notamment : le porte-bouteille, les écrous du volant d'inertie, les écrous du protège-courroie/chaîne, les écrous autofreinés ainsi que les écrous de la tige de tension des étriers de frein.</li><li>2. Inspecter la tige de tension de frein pour vérifier tout signe d'usure tel que des filetages manquants. Nettoyer et lubrifier la tige de tension de frein.</li><li>3. Nettoyer et lubrifier la tige de selle, la tige de guidon et le glisseur de selle. Nettoyer toute matière étrangère accumulée.</li></ol>
<p><b>ENTRETIEN HEBDOMADAIRE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Inspecter les pièces mobiles et serrer la quincaillerie.</li><li>2. Inspecter les raccords de cadre de la goupille pour vérifier qu'ils sont bien serrés. Des raccords de cadre desserrés risquent d'endommager le filetage et de causer des dommages importants.</li><li>3. Nettoyer et lubrifier les assemblages de bouton à cliquet. Tirer sur le bouton et pulvériser une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre.</li><li>4. Serrer la quincaillerie de la selle en vérifiant que cette dernière est à niveau et centrée.</li><li>5. Brosser et traiter les patins de résistance. Nettoyer toute matière étrangère accumulée sur les patins. Pulvériser les patins avec un lubrifiant au silicone. Cela permet de réduire le bruit dû au frottement entre les patins et le volant d'inertie.</li><li>6. Inspecter visuellement le support inférieur, les cale-pieds et les courroies des cale-pieds. Si l'un d'eux est desserré ou détaché, rattacher et serrer la pièce.</li></ol>	<p><b>SOIN DU PATIN DE FREIN EN CUIR</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Effectuer cet entretien lors de la première installation du patin de frein et durant toute sa durée de vie. Suivre ces instructions simples peut prolonger la durée de vie de vos patins de frein.</li><li>2. Certains ensembles de patins de frein sont déjà lubrifiés. Appuyer sur le patin de frein. Si du lubrifiant s'écoule, le patin a déjà été lubrifié.</li><li>3. Si le patin de frein est sec, l'enduire d'huile 3-en-1. Brosser le cuir avec une brosse à poils métalliques propre, puis appliquer l'huile. L'huile doit pénétrer dans le patin. Répéter l'opération 4 à 5 fois jusqu'à ce que le patin soit saturé, mais sans que l'huile ne coule. Lorsque le patin est saturé, il n'absorbe plus l'huile.</li><li>4. Inspecter le patin de frein une fois par semaine et le lubrifier le cas échéant. Le patin ne doit pas avoir un aspect lustré. Si le patin semble lustré, le brosser avec une brosse métallique et appliquer du lubrifiant le cas échéant. Si l'un des rembourrages en mousse apparaît à travers le patin de frein en cuir, celui-ci doit être remplacé.</li></ol>

# MONTAGEANLEITUNG

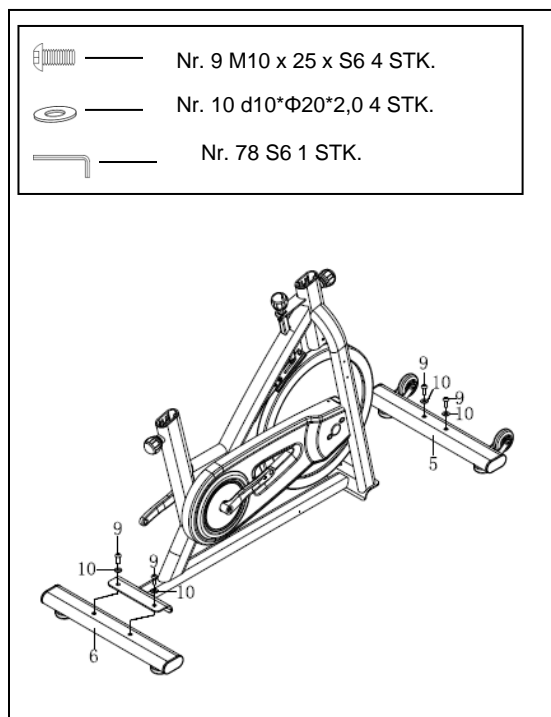
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## SCHRITT 1:

Entfernen Sie 4 **Schrauben (Nr. 17)** mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 78)**, dann das **Hintere Versandhülle (Nr. 76)** und das **Vordere Versandhülle (Nr. 77)** entfernen und entsorgen.

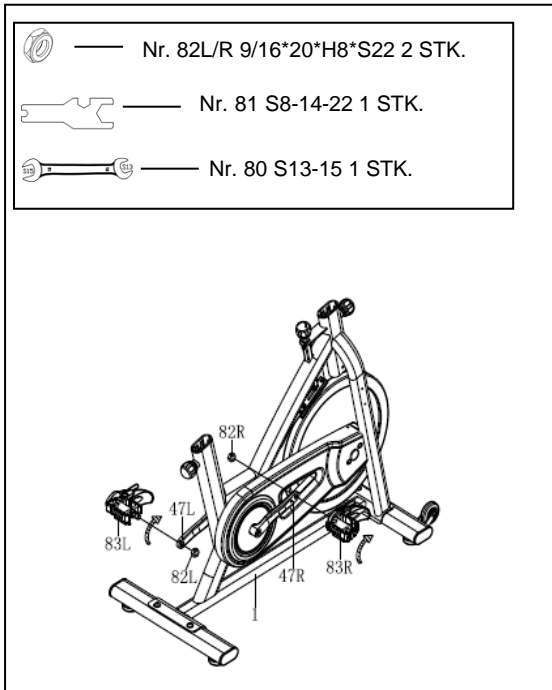
Bei Bedarf können Sie diese Teile für eine eventuelle zukünftige Verpackung und Transport des Fahrrads aufbewahren. {**Schrauben (Nr. 17)**, **Beilagscheiben (Nr. 10)**, das **Hintere Versandhülle (Nr. 76)** und das **Vordere Versandhülle (Nr. 77)**}.



## SCHRITT 2:

Befestigen Sie die **Vorderen und Hinteren Stabilisatoren (Nr. 5 bzw. Nr. 6)** mit 4 **Schrauben (Nr. 9)** und 4 **Beilagscheiben (Nr. 10)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 78)** festdrehen und sichern.

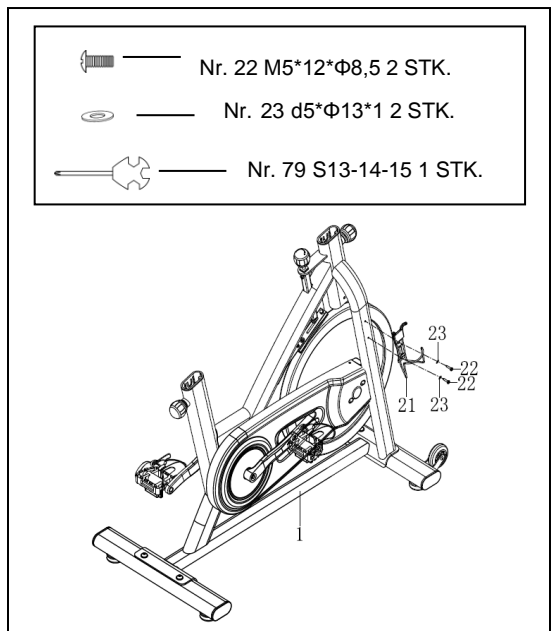
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### SCHRITT 3:

**Linkes Pedal:** Entfernen Sie die vormontierte **Linke Nylonmutter (Nr. 82L)** vom **Linken Kurbelarm (Nr. 47L)**. Richten Sie das **Linke Pedal (Nr. 83L)** um 90° zum **Linken Kurbelarm (Nr. 47L)** aus. Setzen Sie das Pedal in den Kurbelarm ein; drehen Sie das Pedal *gegen den Uhrzeigersinn* so fest wie möglich mit der Hand und dann mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 80)** fest. Halten Sie die Schraube des Pedals mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 80)** fest und schrauben Sie die **Linke Nylonmutter (Nr. 82L)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 81)** *im Uhrzeigersinn* auf das Gewindeende des **Linken Pedals (Nr. 83L)**.

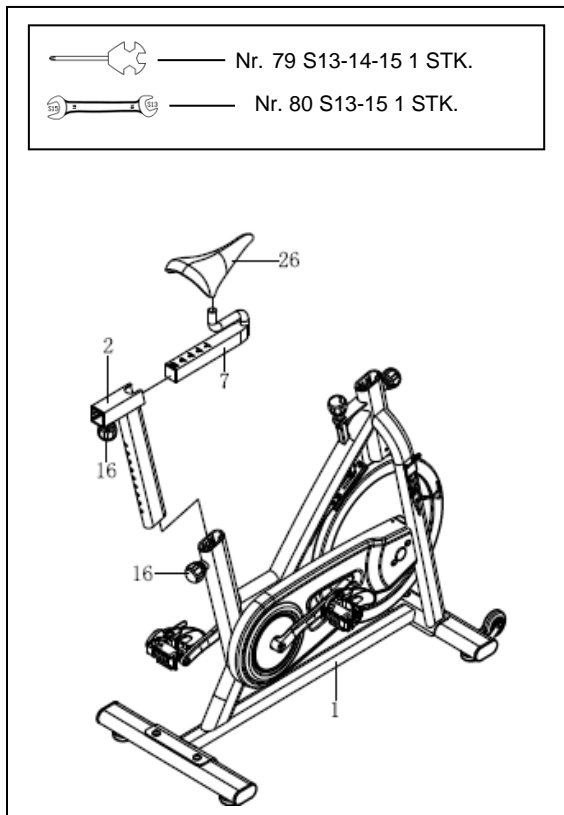
**Rechtes Pedal:** Entfernen Sie die vormontierte **Rechte Nylonmutter (Nr. 82R)** vom **Rechten Kurbelarm (Nr. 47R)**. Richten Sie das **Rechte Pedal (Nr. 83R)** um 90° zum **Rechten Kurbelarm (Nr. 47R)** aus. Setzen Sie das Pedal in den Kurbelarm ein; drehen Sie das Pedal *im Uhrzeigersinn* so fest wie möglich mit der Hand und dann mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 80)** fest. Halten Sie die Schraube des Pedals mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 80)** fest und schrauben Sie die **Rechte Nylonmutter (Nr. 82R)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 81)** *gegen den Uhrzeigersinn* auf das Gewindeende des **Rechten Pedals (Nr. 83R)**.



### SCHRITT 4:

Entfernen Sie die 2 vormontierten **Schrauben (Nr. 22)** und 2 **Beilagscheiben (Nr. 23)** und montieren Sie dann den **Wasserflaschenhalter (Nr. 21)** mit den 2 **Schrauben (Nr. 22)** und 2 **Beilagscheiben (Nr. 23)** an den **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 79)** festdrehen 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).



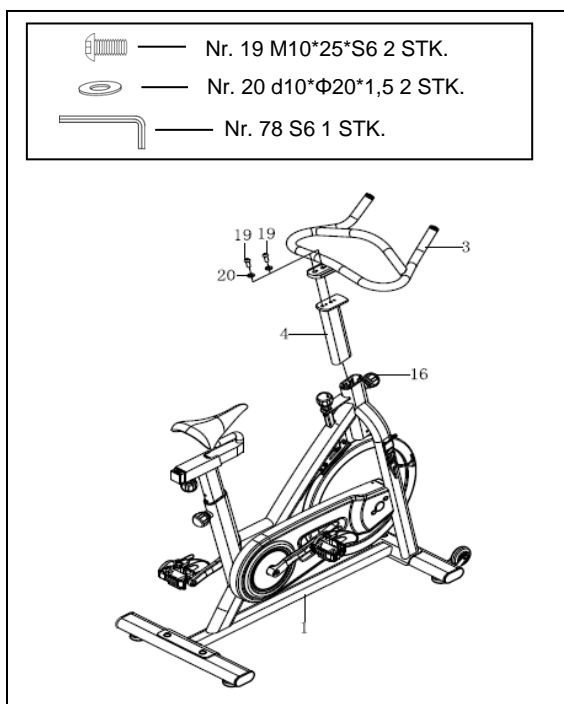
### SCHRITT 5:

Lösen und entfernen Sie den **Einstellknauf (Nr. 16)** [der Sattelstütze]. Stecken Sie die **Sattelstütze (Nr. 2)** in das Stützengehäuse auf der Rückseite des **Hauptrahmens (Nr. 1)**. Stellen Sie die **Sattelstütze (Nr. 2)** in die gewünschte Position, setzen Sie den **Einstellknauf (Nr. 16)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die Stütze zu fixieren.

Lösen und entfernen Sie den **Einstellknauf (Nr. 16)** [des Sattelschlittens]. Stecken Sie den **Sattelschlitten (Nr. 7)** in die **Sattelstütze (Nr. 2)**. Stellen Sie den **Sattelschlitten (Nr. 7)** in die gewünschte Position. Setzen Sie den **Einstellknauf (Nr. 16)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die Stütze zu fixieren.

Befestigen Sie den **Sitz (Nr. 26)** am **Sitzschlitten (Nr. 7)** mit **Schraubenschlüssel (Nr. 79)** und **Schraubenschlüssel (Nr. 80)**.

**HINWEIS:** Bevor Sie den Sitz vollständig festziehen, können Sie die Vorderkante des Sitzes höher oder niedriger einstellen, um Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. Zur ordnungsgemäßen Befestigung des Sitzes ist es wichtig zu beachten, dass Sie zwei **Schraubenschlüssel (Nr. 80)** (1 für jede Seite; ein Schraubenschlüssel ist mitgeliefert) benötigen und die Mutter auf jeder Seite gleichzeitig anziehen und in entgegengesetzter Richtung zueinander arbeiten müssen.



### SCHRITT 6:

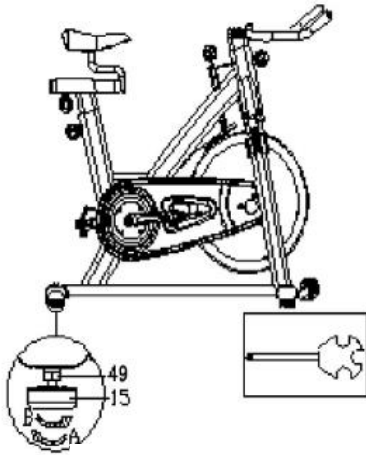
Lösen und entfernen Sie den **Einstellknauf (Nr. 16)** [der Lenkstange]. Stecken Sie die **Lenkerstütze (Nr. 4)** in das Stützengehäuse auf der Vorderseite des **Hauptrahmens (Nr. 1)**. Stellen Sie die **Lenkerstütze (Nr. 4)** in die gewünschte Position, setzen Sie den **Einstellknauf (Nr. 16)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die Stütze zu fixieren.

Befestigen Sie die **Lenkstange (Nr. 3)** mit 2 **Schrauben (Nr. 19)** und 2 **Beilagscheiben (Nr. 20)** an der **Lenkerstütze (Nr. 4)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 78)** festdrehen und sichern.

*Die Montage ist abgeschlossen!*



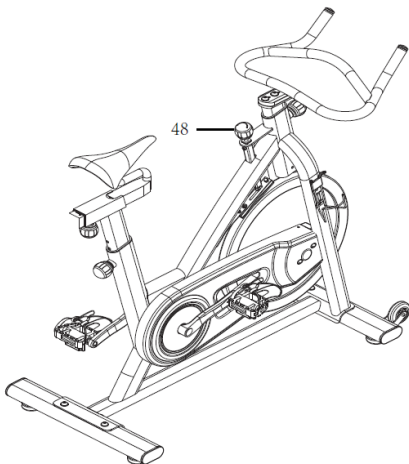
# EINSTELLUNGEN UND GEBRAUCHSANWEISUNG



Nr. 79 S13-14-15 1STK

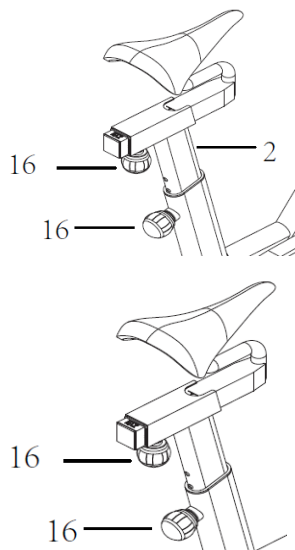
## EINSTELLEN DER BALANCE

Um eine gleichmäßige und komfortable Bewegung zu erreichen, müssen Sie sicherstellen, dass die Standsicherheit des Fahrrads gewährleistet ist. Wenn Sie feststellen, dass das Fahrrad während des Gebrauchs nicht im Gleichgewicht ist, dann können Sie die Fußnivellierer unterhalb der vorderen und hinteren Stabilisatoren einstellen. Lösen Sie dazu die **Schraubenmutter (Nr. 49)** durch Drehen *gegen den Uhrzeigersinn* (Richtung B), und drehen Sie dann das **Fußpolster (Nr. 15)**, bis das Fahrrad im Gleichgewicht ist. Drehen Sie anschließend die **Schraubenmutter (Nr. 49)** *im Uhrzeigersinn* (Richtung A) fest mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 79)**.



## EINSTELLEN DER SPANNUNG UND NOTBREMSUNG

Stellen Sie die Spannung ein, indem Sie den **Spannkopf (Nr. 48)** *im Uhrzeigersinn* drehen, um den Widerstand zu erhöhen. Drehen Sie den Knopf *gegen den Uhrzeigersinn*, um den Widerstand zu verringern. Drücken Sie den **Spannkopf (Nr. 48)** nach unten, um die Bremsung durchzusetzen, und das Fahrrad sofort anzuhalten.

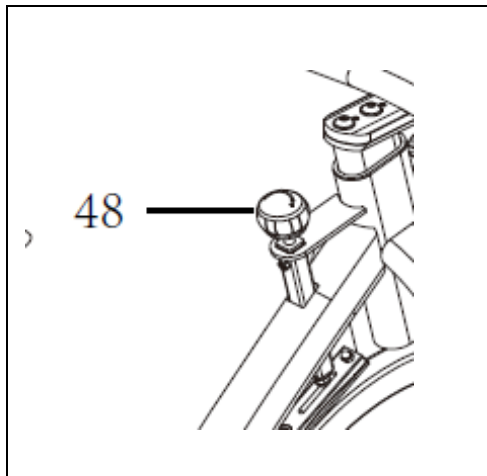


## EINSTELLEN DES SITZES

Eine angemessene Sitzhöhe trägt dazu bei, die Effizienz Ihres Trainings zu gewährleisten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Die Einstellung des Sitzes nach vorne oder hinten kann Ihnen helfen, verschiedene Körpermuskelgruppen zu trainieren.

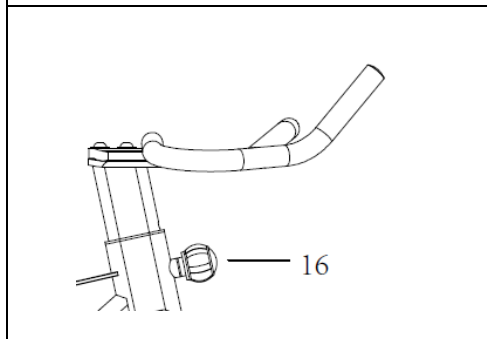
Mit einem Pedal in der oberen Position, stellen Sie Ihren Fuß in den Pedalhaken und steigen Sie auf das Fahrrad. Wenn Ihr Bein zu stark gebeugt ist, sollten Sie den Sitz nach oben bewegen. Wenn Ihr Fuß das Pedal nicht berühren kann oder Ihr Bein zu gerade ist, sollten Sie den Sitz nach unten bewegen. Absteigen vom Fahrrad

Lösen Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)** [SitzEinstellung], um die **Sattelstütze (Nr. 2)** in die gewünschte Position zu bringen. Vergewissern Sie sich, dass der **Einstellknopf (Nr. 16)** im gewünschten Loch fixiert ist. Lösen Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)**, um den Sitz vorwärts oder rückwärts in die gewünschte Position zu bewegen. Wenn die gewünschte Position gefunden ist, sichern Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)** durch Drehen *im Uhrzeigersinn*.



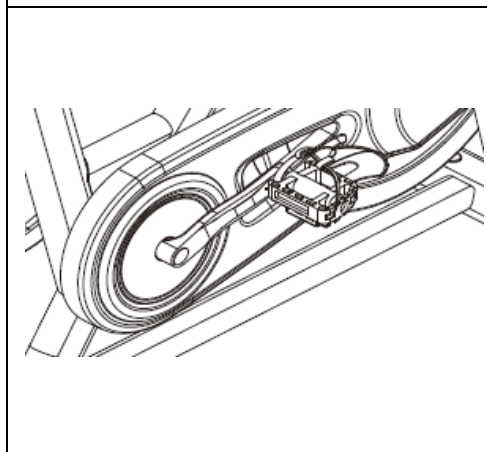
### ABSTEIGEN VOM FAHRRAD

WARNUNG! Steigen Sie nicht vom Fahrrad ab oder entfernen Sie Ihre Füße nicht von den Pedalen, bis die Pedale vollständig angehalten haben. Sie können das Schwungrad jederzeit stoppen, indem Sie den **Spannkopf (Nr. 48)** nach unten drücken.



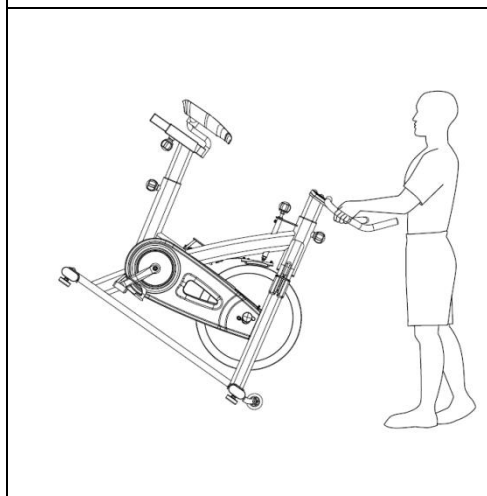
### EINSTELLEN DER LENKSTANGE

Lösen Sie den **Einstellknauf (Nr. 16)** [Einstellen der Lenkstange], um die Lenkstange nach oben oder unten in die gewünschte Position zu bringen. Vergewissern Sie sich, dass der **Einstellknauf (Nr. 16)** in das gewünschte Loch einrastet



### EINSTELLEN DES PEDALRIEMENS

Setzen Sie den Fußballen jedes Fußes in die Pedalhaken ein, sodass die Vorderseite Ihres Schuhs eng in den Pedalhaken-Käfig passt. Drehen Sie einen Fuß in Armreichweite und ziehen Sie am Riemen, bis der Pedalhaken-Käfig genau zu Ihrem Schuh passt. Stecken Sie den Riemen wieder in den Bügel des Pedalhakens. Wiederholen Sie dies für den anderen Fuß.



### TRANSPORTIEREN DES FAHRRADS

Zum Transportieren des Fahrrads muss zunächst sichergestellt werden, dass die Lenkstange ordnungsgemäß gesichert ist. Wenn die Lenkstange locker ist, drehen Sie den Knauf fest, bis die Lenkstange gesichert ist. Stellen Sie sich anschließend vor das Fahrrad, sodass Sie sich direkt vor der Lenkstange befinden. Fassen und halten Sie beide Seiten der Lenkstange fest, stellen Sie einen Fuß auf den vorderen Stabilisator und neigen Sie das Fahrrad zu sich, bis die Transporträder des vorderen Stabilisators den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Fahrrad problemlos an den gewünschten Ort bringen.



# WARTUNG UND PFLEGE

Hier finden Sie allgemeine Informationen für die tägliche, wöchentliche und monatliche Wartung Ihres Fahrrads.

<p><b>TÄGLICHE WARTUNG</b></p> <p>Wischen Sie nach jeder Trainingseinheit alle Teile des Gerätes ab: Sitz, Rahmen und Lenkstangen. Achten Sie besonders auf die Sattelstütze, die Lenkerstütze und den Riemen-/Kettenschutz. Schweiß ist sehr korrosiv und kann zu Problemen führen, die einen späteren Austausch von Teilen erfordern.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Steigen Sie auf das Fahrrad und aktivieren Sie den Antriebsstrang.</li><li>2. Achten Sie auf Vibrationen, die durch die Pedale verursacht werden. Wenn Sie Vibrationen spüren, müssen Sie möglicherweise die Pedale, das Tretlager oder die Antriebsriemen-/Kettenspannung nachziehen.</li><li>3. Ziehen Sie die Pedale mit einem Schraubenschlüssel fest, bis sie sicher sind.</li></ol>	<p><b>MONATLICHE WARTUNG</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Überprüfen Sie, ob alle Hardwareteile sicher sind, wie z. B.: Wasserflaschenhalter, Schwungradmutter, Riemen-/Kettenschutzschrauben, Bremssattel-Kontermuttern und Bremssattel-Zugstangenmutter.</li><li>2. Überprüfen Sie die Bremszugstange auf Verschleißerscheinungen wie z. B. fehlende Gewinde. Reinigen und schmieren Sie die Bremszugstange.</li><li>3. Reinigen und schmieren Sie die Sattelstütze, die Lenkerstütze und den Sattelschlitten. Entfernen Sie eventuelle Ablagerungen von Fremdkörpern.</li></ol>
<p><b>WÖCHENTLICHE WARTUNG</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Überprüfen Sie bewegliche Teile und ziehen Sie die Hardware fest.</li><li>2. Überprüfen Sie die Rahmenbeschläge der Zugbolzen und vergewissern Sie sich, dass die Beschläge fest sitzen. Lose Rahmenbeschläge können im Laufe der Zeit die Gewinde herauslösen und zu erheblichen Schäden führen.</li><li>3. Reinigen und schmieren Sie die Pop-Pin-Einheiten. Ziehen Sie den Pin an und sprühen Sie eine kleine Menge Schmiermittel auf den Schaft.</li><li>4. Ziehen Sie die Sitzbefestigungen fest und vergewissern Sie sich, dass der Sitz gerade und zentriert ist.</li><li>5. Bürsten und behandeln Sie die Widerstandspads. Entfernen Sie alle Fremdkörper, die sich möglicherweise auf den Pads angesammelt haben. Besprühen Sie die Pads mit Silikon-Gleitmittel. Dadurch wird das Reibungsgeräusch zwischen den Belägen und dem Schwungrad reduziert.</li><li>6. Kontrollieren Sie das Tretlager, die Pedalhaken und die Fußhalterriemen mit einer Sichtprüfung. Wenn einer der Teile locker oder nicht richtig befestigt ist, anbringen und festziehen.</li></ol>	<p><b>PFLEGE DES LEDER-BREMSBELAGS</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Führen Sie diese Wartungsarbeiten bei der Erstmontage des Bremsbelags und für die gesamte Lebensdauer des Bremsbelags durch. Die Einhaltung dieser einfachen Richtlinien verlängert die Lebensdauer Ihrer Bremsbeläge.</li><li>2. Einige Bremsbelageinheiten sind bereits vorgeschmiert. Drücken Sie den Bremsbelag zusammen. Wenn Schmiermittel freigesetzt wird, wurde der Belag vorgeschmiert.</li><li>3. Wenn der Bremsbelag trocken ist, dann beschichten Sie ihn mit Schmieröl. Bürsten Sie das Leder mit einer sauberen Drahtbürste und tragen Sie dann das Öl auf. Das Öl sollte in das Pad eindringen können. 4-5 Mal wiederholen, bis das Pad gesättigt ist, aber nicht mit Öl tropft. Wenn das Pad gesättigt ist, nimmt es kein Öl mehr auf.</li><li>4. Überprüfen Sie den Bremsbelag wöchentlich und schmieren Sie ihn bei Bedarf. Der Belag sollte kein verschmiertes Aussehen haben. Wenn das Pad schmierig erscheint, dann bürsten Sie es mit einer Drahtbürste und tragen Sie bei Bedarf Schmiermittel auf. Wenn einer der Schwammpolster durch das Lederpad sichtbar ist, sollte der Bremsbelag ausgetauscht werden.</li></ol>





# CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

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