



TRAINING CYCLE PERFORMANCE BIKE

SF-B121021

USER MANUAL



English, Page 15~26

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

Español, Page 27~38

IMPORTANTE! Por favor, conserve el manual del usuario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **SI AL PRODUCTO LE HACE FALTA PARTES, POR FAVOR NO LO DEVUELVA HASTA TENER CONTACTO CON NOSOTROS: support@sunnyhealthfitness.com** o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 39~50

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** ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Deutsch, Seite 51~62

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



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or 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 (1.2 M) 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 300 pounds (135 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 is required.
12. Your product is intended for use in cool, 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 (1.2 m) 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 300 libras (135 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.

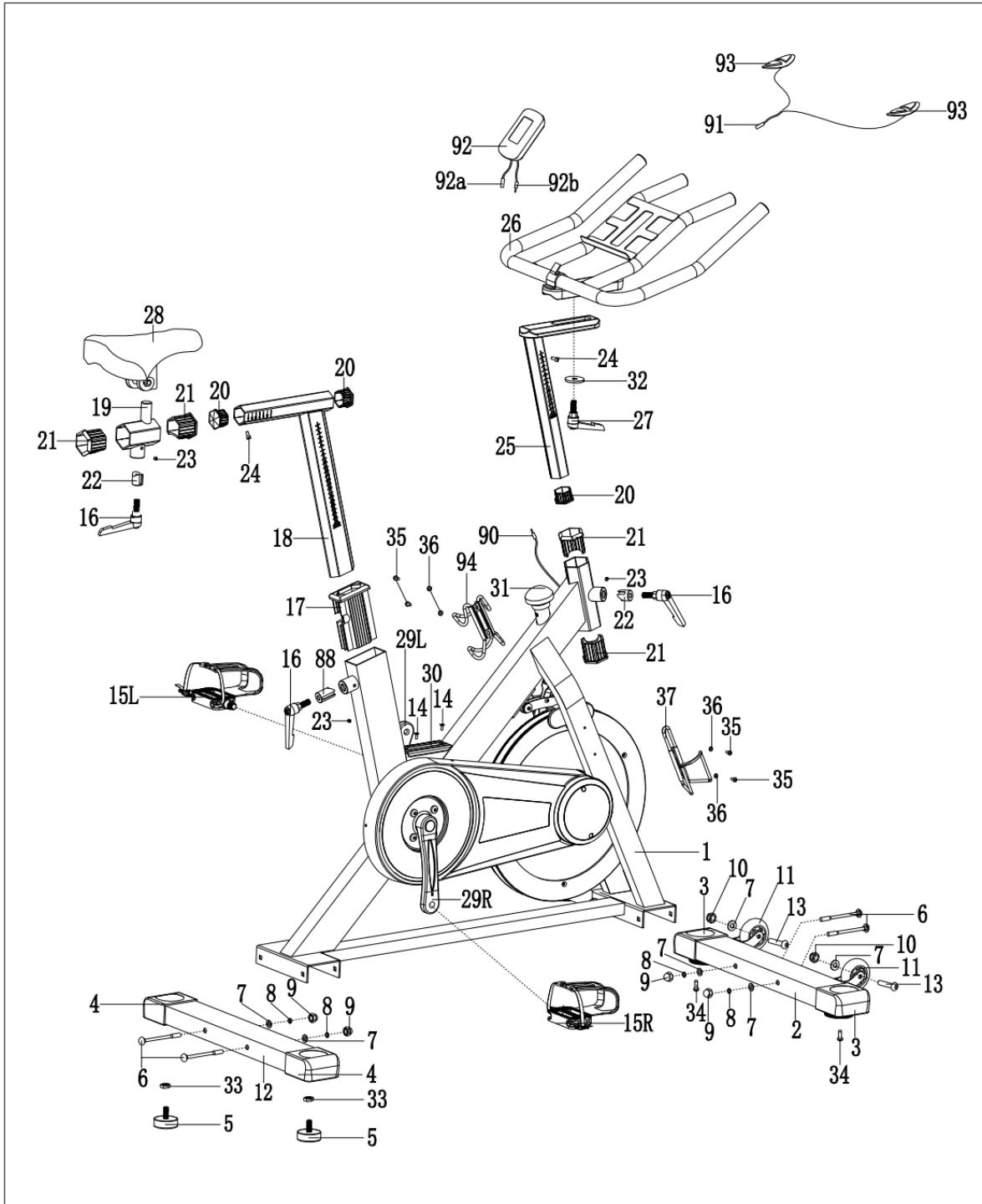
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel 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 135 kg (300 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

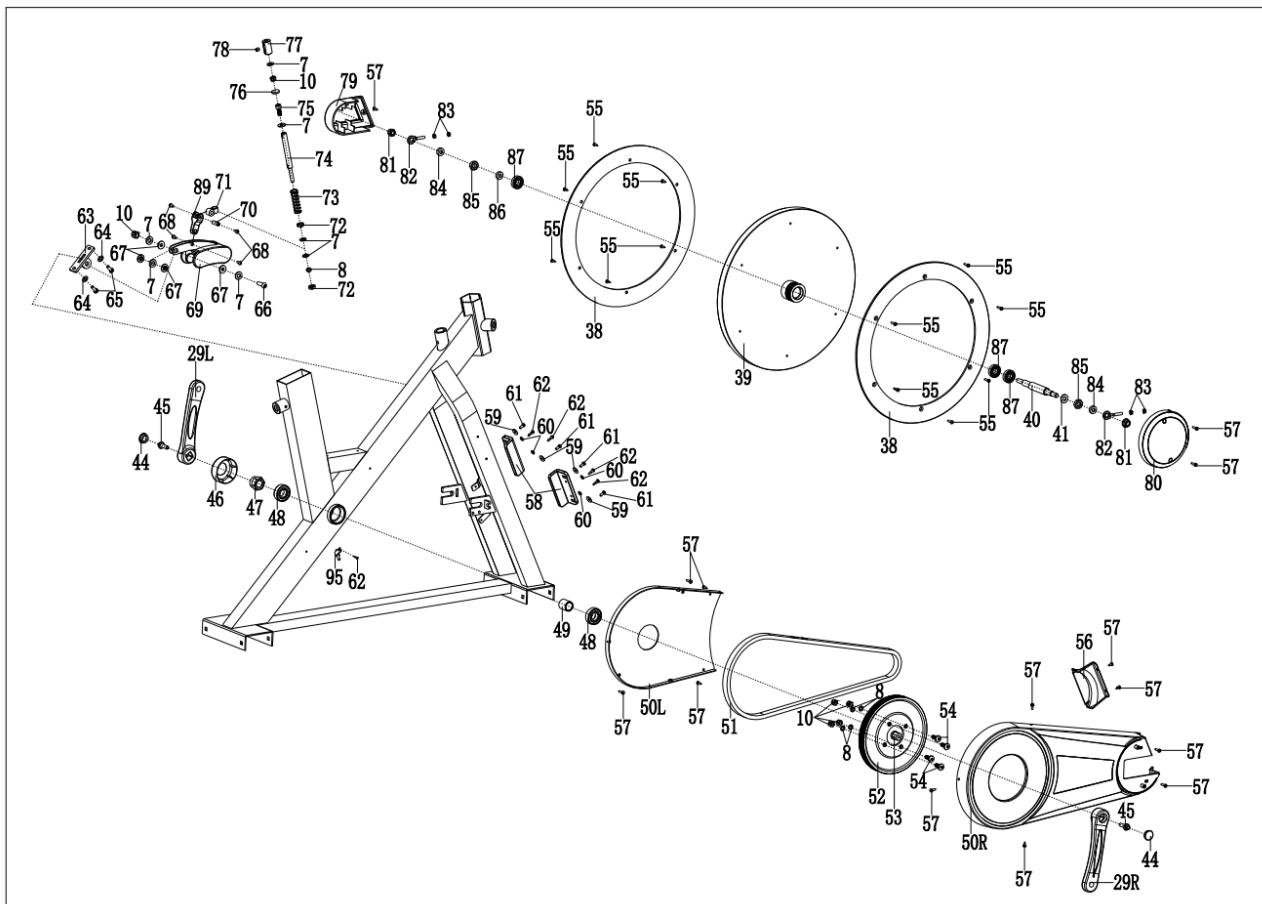
Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive 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 135 kg (300 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 1



EXPLODED DIAGRAM 2



PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Front Stabilizer		1
3	Front End Cap		2
4	Rear End Cap		2
5	Foot Pad		2
6	Carriage Bolt	M8XL100	4
7	Flat Washer	Φ8XΦ16X1.5	13
8	Spring Washer	D8	9
9	Acorn Nut	M8	4
10	Nylon Nut	M8	8
11	Wheel		2
12	Rear Stabilizer		1
13	Hexagon Socket Head Screw	M8X45	2
14	Cross Recessed Countersunk Head Screw	M4X12	2
15L/R	Pedal		1 pr.
16	L Shaped Knob	M16X1.5X17	3
17	Bushing		1
18	Seat Post		1
19	Seat Horizontal Post		1
20	Tube Plug		3
21	Sleeve		4
22	V Shape Block		2
23	Hex Stopper Screw	M6X6	3
24	Hex Socket Cap Screw	M5X12	2
25	Handlebar Post		1
26	Handlebar		1
27	L Shaped Knob	M10X25	1
28	Seat		1
29L/R	Crank		1 pr.
30	Protective Cover		1
31	Brake Knob		1
32	Flat Washer	Φ40XΦ10X4	1
33	Hex Nut	M10	2

No.	Description	Spec.	Qty.
34	Inner Hexagon Pan Head Bolt	M10X18	2
35	Cross Head Screw	M5X12	4
36	Flat Washer	Φ5.2XΦ10X1	4
37	Bottle Holder		1
38	Aluminum Ring		2
39	Flywheel		1
40	Flywheel Axle		1
41	Flat Washer	Φ12XΦ17X1.5	1
42	Spanner	S=10,13,14,15,17	1
43	Spanner	S=13,15	1
44	Crank Cap		2
45	Flange Bolt	M8X20	2
46	Cover for Axle		1
47	Nylon Nut	M20X1.5	1
48	Bearing		2
49	Center Inner Bushing		1
50L/R	Belt Cover		1 pr.
51	Belt		1
52	Belt Pulley		1
53	Center Axle		1
54	Hexagon Socket Head Screw	M8X20	4
55	Bolt	M5X10	12
56	Protective Cover		1
57	Screw	ST4X10	14
58	Stop Block		2
59	Flat Washer	Φ5XΦ16X1	4
60	Flat Washer	Φ5XΦ12X1	4
61	Bolt	M5X25	4
62	Bolt	ST4.2X16	5
63	Brake Block		1
64	Flat Washer	Φ6XΦ12X1.2	2
65	Hex Bolt	M6X18	2
66	Bolt	M8X32	1

No.	Description	Spec.	Qty.
67	Plastic Bushing		4
68	Bolt	M5X6	4
69	Brake Block		1
70	Bushing		1
71	Linking Axle Sleeve		1
72	Hex Nut	M8XH6	2
73	Spring	Φ18XΦ2.2X86	1
74	Brake Rod		1
75	Bolt	M8X20	1
76	Washer	Φ19.6X3	1
77	Sleeve	Φ20X34	1
78	Bolt	M8X8	1
79	Protective Cover		1
80	Round Cover		1
81	Flange Nut	M12X1.0	2
82	Adjusting Belt Bolt		2

No.	Description	Spec.	Qty.
83	Hex Screw	M6	4
84	Spacer		2
85	Hex Screw	M12X1.0	2
86	Sleeve		1
87	Bearing		3
88	V Shape Block		1
89	Connecting Sheet		1
90	Sensor Wire		1
91	Pulse Wire		1
92	Meter		1
92a	Meter Wire 1		1
92b	Meter Wire 2		1
93	Pulse Sensor		2
94	Dumbbell Rack		1
95	Sensor Seat		1

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Estabilizador Delantero		1
3	Tapa de Extremo Delantera		2
4	Tapa de Extremo Trasera		2
5	Almohadilla Para Pies		2
6	Perno de Carrocería	M8XL100	4
7	Arandela Plana	Φ8XΦ16X1.5	13
8	Arandela Elástica	D8	9
9	Tuerca Hexagonal	M8	4
10	Tuerca de Nailon	M8	8
11	Rueda		2
12	Estabilizador Trasero		1
13	Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal	M8X45	2
14	Tornillo con Cabeza Avellanada de Estrella	M4X12	2
15L/R	Pedal		1 pr.
16	Perilla en Forma de L	M16X1.5X17	3
17	Buje		1
18	Barral del Asiento		1
19	Barral Horizontal del Asiento		1
20	Tapón de Tubo		3
21	Manguito		4
22	Bloque en Forma de V		2
23	Tornillo Tapón Hexagonal	M6X6	3
24	Tornillo de Cabeza Hexagonal	M5X12	2
25	Barral del Manubrio		1
26	Manubrio		1
27	Perilla en Forma de L	M10X25	1
28	Asiento		1
29L/R	Manivela		1 pr.
30	Cubierta Protectora		1
31	Perilla del Freno		1
32	Arandela Plana	Φ40XΦ10X4	1
33	Tuerca Hexagonal	M10	2
34	Perno de Cabeza Troncocónica con Hexágono Interior	M10X18	2
35	Tornillo de Cabeza de Estrella	M5X12	4

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
36	Arandela Plana	Φ5.2XΦ10X1	4
37	Soporte para Botella		1
38	Anillo de Aluminio		2
39	Volante		1
40	Eje del Volante		1
41	Arandela Plana	Φ12XΦ17X1.5	1
42	Llave Inglesa	S=10,13,14,15,17	1
43	Llave Inglesa	S=13,15	1
44	Tapa de la Manivela		2
45	Perno de Brida	M8X20	2
46	Cubierta Para el Eje		1
47	Tuerca de Nailon	M20X1.5	1
48	Cojinete		2
49	Buje Interno Central		1
50L/R	Cubierta de la Correa		1 pr.
51	Cinta		1
52	Polea de la Correa		1
53	Eje Central		1
54	Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal	M8X20	4
55	Perno	M5X10	12
56	Cubierta Protectora		1
57	Tornillo	ST4X10	14
58	Tope		2
59	Arandela Plana	Φ5XΦ16X1	4
60	Arandela Plana	Φ5XΦ12X1	4
61	Perno	M5X25	4
62	Perno	ST4.2X16	5
63	Bloque de Freno		1
64	Arandela Plana	Φ6XΦ12X1.2	2
65	Perno Hexagonal	M6X18	2
66	Perno	M8X32	1
67	Buje de Plástico		4
68	Perno	M5X6	4
69	Bloque de Freno		1
70	Buje		1

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
71	Unión de la Cubierta del Eje		1
72	Tuerca Hexagonal	M8XH6	2
73	Resorte	Φ18XΦ2.2X86	1
74	Varilla del Freno		1
75	Perno	M8X20	1
76	Arandela	Φ19.6X3	1
77	Manguito	Φ20X34	1
78	Perno	M8X8	1
79	Cubierta Protectora		1
80	Cubierta Redonda		1
81	Tuerca de Brida	M12X1.0	2
82	Perno de Ajuste de la Correa		2
83	Tornillo Hexagonal	M6	4
84	Espaciador		2

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
85	Tornillo Hexagonal	M12X1.0	2
86	Manguito		1
87	Cojinete		3
88	Bloque en Forma de V		1
89	Lámina de Conexión		1
90	Cable del Sensor		1
91	Cable del Sensor de Pulso		1
92	Computadora		1
92a	Cable de Contador 1		1
92b	Cable de Contador 2		1
93	Sensor de Pulso		2
94	Estante de Mancuernas		1
95	Asiento del Sensor		1

LISTE DES ÉLÉMENTS

Nº	Description	Spécification	Qté
1	Cadre Principal		1
2	Stabilisateur Avant		1
3	Embout d'Extrémité Avant		2
4	Embout d'Extrémité Arrière		2
5	Patin de Pied		2
6	Boulon de Carrosserie	M8XL100	4
7	Rondelle Plate	Φ8XΦ16X1.5	13
8	Rondelle à Ressort	D8	9
9	Écrou Borgne	M8	4
10	Écrou en Nylon	M8	8
11	Roue		2
12	Stabilisateur Arrière		1
13	Vis à Six Pans Creux	M8X45	2
14	Vis Autotaraudeuse à Tête Fraisée Cruciforme	M4X12	2
15L/R	Pédale		1 pièce
16	Bouton en Forme de L	M16X1.5X17	3
17	Bague		1
18	Tige de Selle		1
19	Tige de Selle Horizontale		1
20	Bouchon Tubulaire		3
21	Manchon		4
22	Butée en Forme de V		2
23	Vis Hexagonale à Embase	M6X6	3
24	Vis à Tête Creuse Hexagonale	M5X12	2
25	Tige de Guidon		1
26	Guidon		1
27	Bouton en Forme de L	M10X25	1
28	Selle		1
29L/R	Manivelle		1 pièce
30	Protection		1
31	Bouton de Frein		1
32	Rondelle Plate	Φ40XΦ10X4	1
33	Écrou Hexagonal	M10	2

Nº	Description	Spécification	Qté
34	Vis à Tête Cylindrique Hexagonale Creuse	M10X18	2
35	Vis Cruciforme	M5X12	4
36	Rondelle Plate	Φ5.2XΦ10X1	4
37	Porte-Bouteille		1
38	Baguette en Aluminium		2
39	Volant d'Inertie		1
40	Axe de Volant d'Inertie		1
41	Axe de Volant d'Inertie	Φ12XΦ17X1.5	1
42	Clé Tricoise	S=10,13,14,15,17	1
43	Clé Tricoise	S=13,15	1
44	Embout de Manivelle		2
45	Boulon à Embase	M8X20	2
46	Carter de l'Axe		1
47	Écrou en Nylon	M20X1.5	1
48	Roulement		2
49	Manchon Intérieur Central		1
50L/R	Protège-Courroie		1 pièce
51	Courroie		1
52	Poulie de Courroie		1
53	Axe Central		1
54	Vis à Six Pans Creux	M8X20	4
55	Boulon	M5X10	12
56	Protection		1
57	Vis	ST4X10	14
58	Butée d'Arrêt		2
59	Rondelle Plate	Φ5XΦ16X1	4
60	Rondelle Plate	Φ5XΦ12X1	4
61	Boulon	M5X25	4
62	Boulon	ST4.2X16	5
63	Patin de Frein		1
64	Rondelle Plate	Φ6XΦ12X1.2	2
65	Boulon Hexagonal	M6X18	2
66	Boulon	M8X32	1

Nº	Description	Spécification	Qté
67	Manchon de Plastique		4
68	Boulon	M5X6	4
69	Patin de Frein		1
70	Bague		1
71	Manchon de Liaison d'Axe		1
72	Écrou Hexagonal	M8XH6	2
73	Ressort	Φ18XΦ2.2X86	1
74	Tige de Frein		1
75	Boulon	M8X20	1
76	Rondelle	Φ19.6X3	1
77	Manchon	Φ20X34	1
78	Boulon	M8X8	1
79	Protection		1
80	Protection Ronde		1
81	Écrou à Embase	M12X1.0	2
82	Boulon de Réglage de la Courroie		2

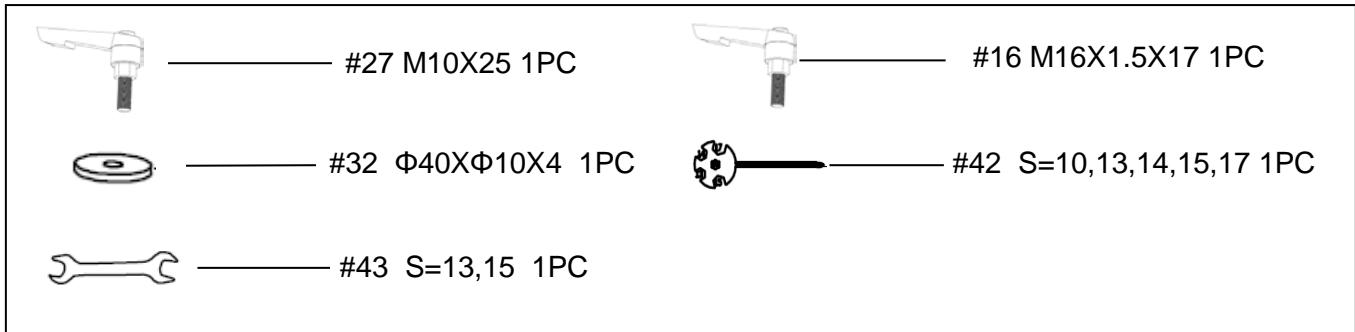
Nº	Description	Spécification	Qté
83	Vis Hexagonale	M6	4
84	Bague d'Espacement		2
85	Vis Hexagonale	M12X1.0	2
86	Manchon		1
87	Roulement		3
88	Butée en Forme de V		1
89	Plaque de Raccord		1
90	Fil de Capteur		1
91	Fil d'Impulsion		1
92	Ordinateur		1
92a	Filo del Contatore 1		1
92b	Filo del Contatore 2		1
93	Capteur d'Impulsions		2
94	Support d'Haltères		1
95	Siège du Capteur		1

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Stabilisator Vorne		1
3	Vordere Endkappe		2
4	Hinterne Endkappe		2
5	Fußpolster		2
6	Schlossschraube	M8XL100	4
7	Unterlegscheibe	Φ8XΦ16x1,5	13
8	Federscheibe	D8	9
9	Hutmutter	M8	4
10	Nylonmutter	M8	8
11	Räder		2
12	Stabilisator Hinten		1
13	Innensechskantschraube	M8X45	2
14	Kreuzschlitz-Senkkopfschraube	M4X12	2
15L/R	Pedal		1 Paar
16	L-förmiger Knopf	M16X1.5x17	3
17	Buchse		1
18	Sattelstütze		1
19	Horizontale Sattelstütze		1
20	Rohrstopfen		3
21	Hülse		4
22	V-Form-Block		2
23	Sechskant-Anschlagschraube	M6X6	3
24	Zylinderschraube mit Innensechskant	M5X12	2
25	Lenkerstütze		1
26	Lenkstange		1
27	L-förmiger Knopf	M10X25	1
28	Sitz		1
29L/R	Kurbel		1 Paar
30	Schutzabdeckung		1
31	Bremsknopf		1
32	Unterlegscheibe	Φ40XΦ10X4	1
33	Sechskantmutter	M10	2
34	Innensechskant-Panoramakopfschraube	M10X18	2
35	Kreuzschlitzschraube	M5X12	4
36	Unterlegscheibe	Φ5,2XΦ10X1	4
37	Wasserflaschenhalter		1
38	Aluminiumring		2
39	Schwungrad		1
40	Schwungradachse		1
41	Unterlegscheibe	Φ12XΦ17X1,5	1
42	Schraubenschlüssel	S=10,13,14,15,17	1
43	Schraubenschlüssel	S=13,15	1
44	Kurbelkappe		2
45	Flanschbolzen	M8X20	2
46	Abdeckung für Achse		1
47	Nylonmutter	M20X1,5	1
48	Kugellager		2
49	Mittlere Innenbuchse		1

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
50L/R	Riemenabdeckung		1 Paar
51	Riemen		1
52	Riemenscheibe		1
53	Mittelachse		1
54	Innensechskantschraube	M8X20	4
55	Bolzen	M5X10	12
56	Schutzabdeckung		1
57	Schraube	ST4X10	14
58	Anschlagblock		2
59	Unterlegscheibe	Φ5XΦ16X1	4
60	Unterlegscheibe	Φ5XΦ12X1	4
61	Bolzen	M5X25	4
62	Bolzen	ST4,2X16	5
63	Bremsklotz		1
64	Unterlegscheibe	Φ6XΦ12X1,2	2
65	Sechskantschraube	M6X18	2
66	Bolzen	M8X32	1
67	Kunststoffbuchse		4
68	Bolzen	M5X6	4
69	Bremsklotz		1
70	Buchse		1
71	Verbindungshülse für Achse		1
72	Sechskantmutter	M8XH6	2
73	Sprungfeder	Φ18XΦ2.2X86	1
74	Bremsstange		1
75	Bolzen	M8X20	1
76	Beilagscheibe	Φ19,6X3	1
77	Hülse	Φ20X34	1
78	Bolzen	M8X8	1
79	Schutzabdeckung		1
80	Runde Abdeckung		1
81	Flanschmutter	M12X1,0	2
82	Einstellung der Gurtbolzen		2
83	Sechskantschraube	M6	4
84	Abstandhalter		2
85	Sechskantschraube	M12X1,0	2
86	Hülse		1
87	Kugellager		3
88	V-Form-Block		1
89	Verbindungsblech		1
90	Sensordraht		1
91	Impulsdraht		1
92	Messgerät		1
92a	Messleitung 1		1
92b	Messleitung 2		1
93	Pulssensor		2
94	Langhantelablage		1
95	Sensorsitz		1

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 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 o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Pour commander des pièces de recharge (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 ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

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

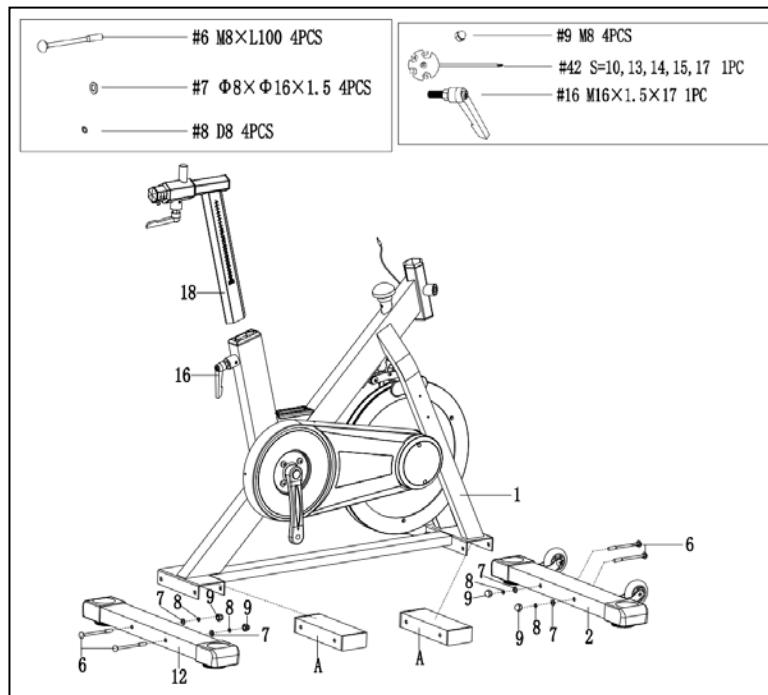
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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



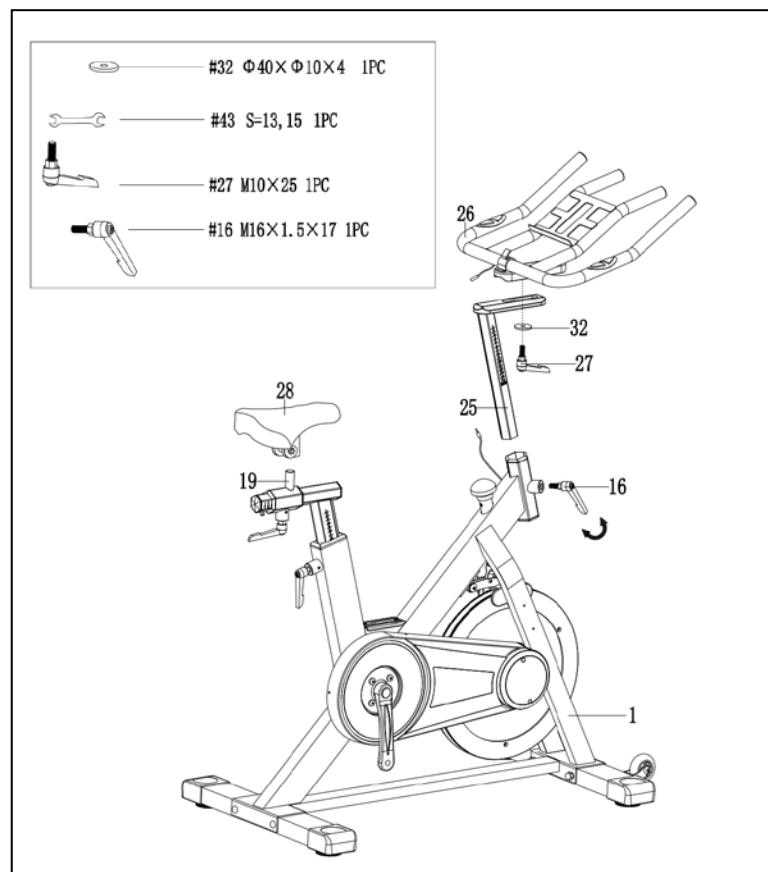
STEP 1:

Remove the preassembled 4 Carriage Bolts (No. 6), 4 Flat Washers (No. 7), 4 Spring Washers (No. 8), 4 Acorn Nuts (No. 9) and 2 Shipping Tubes (No. A) from the Main Frame (No. 1) with the Spanner (No. 42).

NOTE: You may discard Shipping Tubes (No. A) or save them to repack the item in the future.

Attach the Front & Rear Stabilizers (No. 2 & No. 12) to the Main Frame (No. 1) using 4 Carriage Bolts (No. 6), 4 Flat Washers (No. 7), 4 Spring Washers (No. 8) and 4 Acorn Nuts (No. 9) that were just removed. Tighten and secure with the Spanner (No. 42).

Loosen and pull out the L Shaped Knob (No. 16) from the Main Frame (No. 1). Insert the Seat Post (No. 18) into the Main Frame (No. 1), and lock with L



STEP 2:

First, insert the L Shaped Knob (No. 16) into the front tube of the Main Frame (No. 1). Turn *clockwise* to tighten all the way. Then turn *counter-clockwise* to loosen the L Shaped Knob (No. 16) enough to insert the Handlebar Post (No. 25).

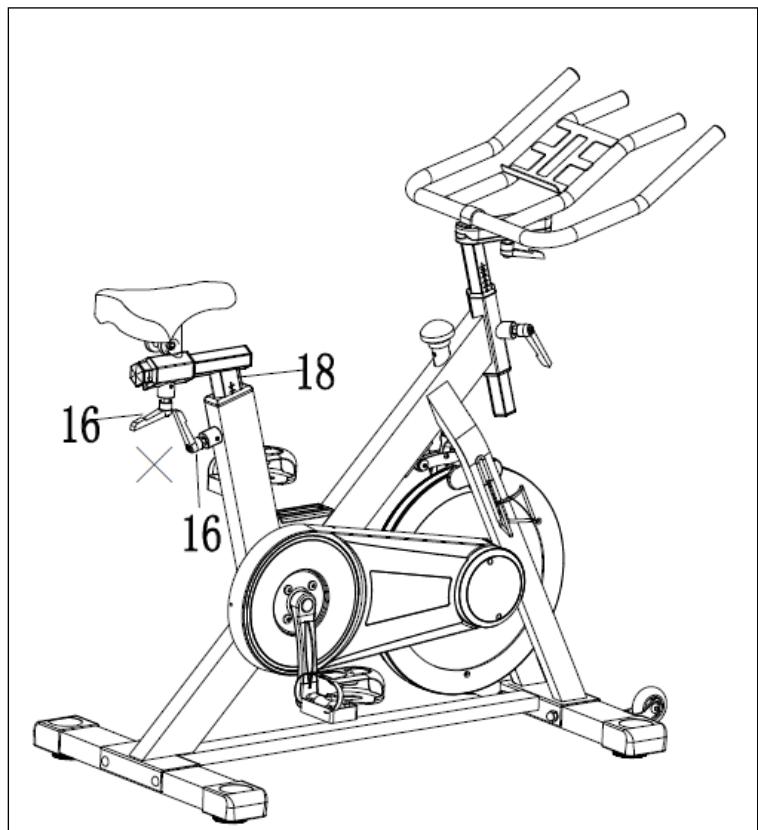
Insert the Handlebar Post (No. 25) to the front tube of Main Frame (No. 1), adjust to the proper height, and insert and tighten L Shaped Knob (No. 16) to secure.

Attach the Handlebar (No. 26) to the Handlebar Post (No. 25). Insert L Shaped Knob (No. 27) and Flat Washer (No. 32) and tighten to secure.

Attach the Seat (No. 28) to the Seat Horizontal Post (No. 19). Tighten and secure with the Spanner (No. 43).

NOTE: Before exercise, please make sure the Seat (No. 28) is tightened to the Seat Horizontal Post (No. 19).

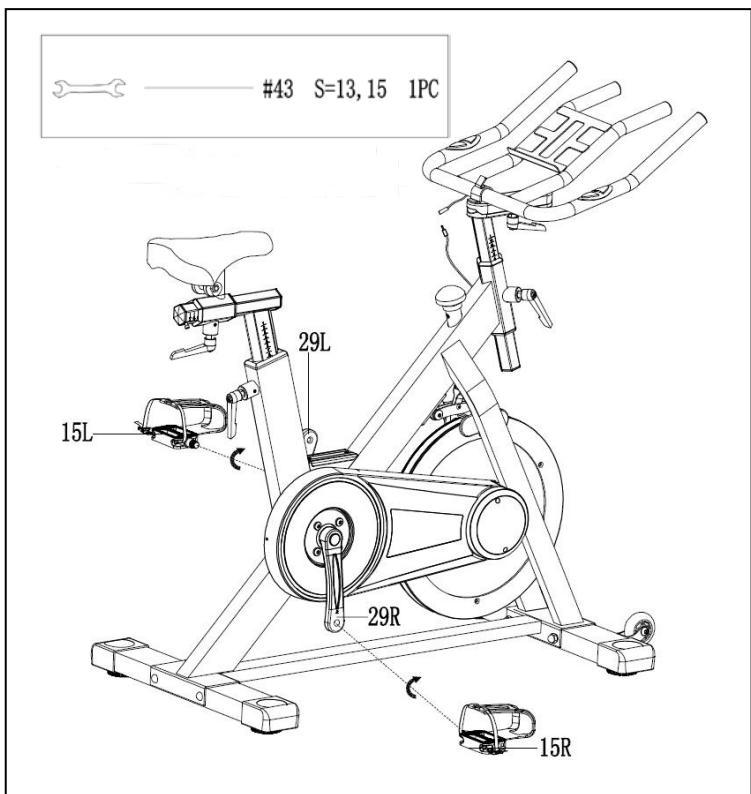
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



NOTE: ADJUSTING THE SEAT POST AND THE SEAT HORIZONTAL POST

When the **Seat Post (No. 18)** is at the lowest setting, the handles on the **L Shaped Knobs (No. 16)** may not have enough space to turn (See drawing on left). If this happens, the handles can be adjusted.

To adjust the handle, pull on the handle, turn the handle to a position that is not blocked, and release the handle. Repeat as needed. It may take several adjustments to get the handle to a position where it can be turned.



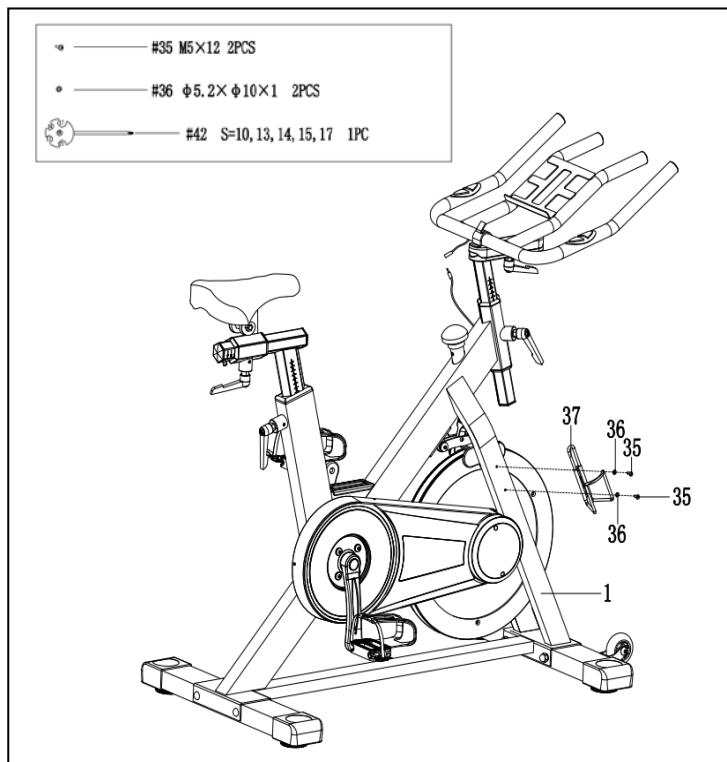
STEP 3:

IMPORTANT! Read instructions carefully, failure to do so may cause permanent damage to your bike.

Before installation, please make sure you have the **Left Pedal (No. 15L)** in hand. Align the **Left Pedal (No. 15L)** with the **Left Crank (No. 29L)** at 90° and gently insert the **Left Pedal (No. 15L)** into the **Left Crank (No. 29L)**. Screw the **Left Pedal (No. 15L)** counter-clockwise into the **Left Crank (No. 29L)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 43)**.

Align the **Right Pedal (No. 15R)** with the **Right Crank (No. 29R)** at 90° and gently insert the **Right Pedal (No. 15R)** into the **Right Crank (No. 29R)**. Screw the **Right Pedal (No. 15R)** clockwise into the **Right Crank (No. 29R)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 43)**.

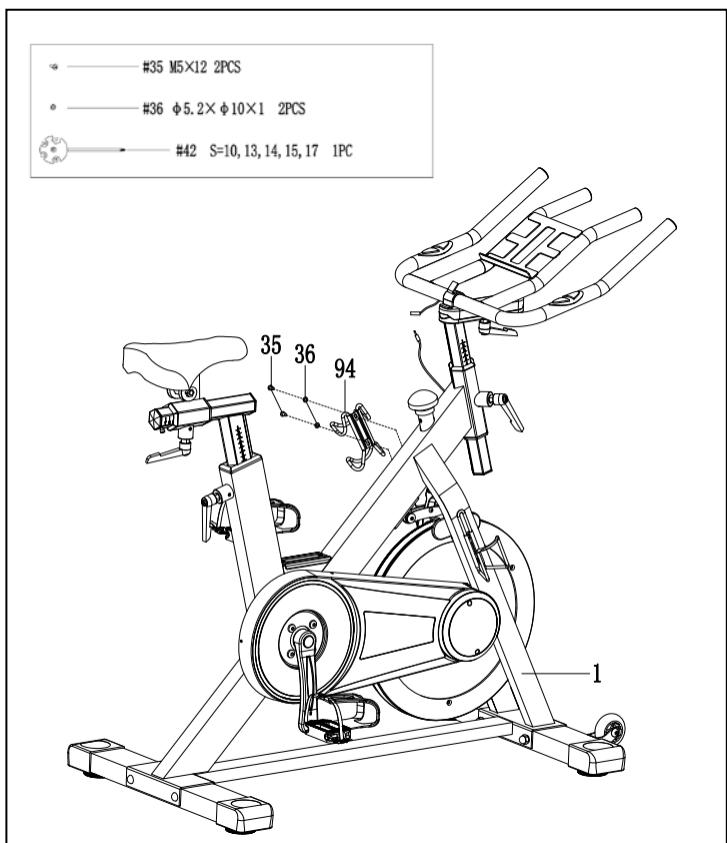
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 4:

Remove the preassembled 2 **Cross Head Screws** (No. 35) and 2 **Flat Washers** (No. 36) from the **Main Frame** (No. 1) with the **Spanner** (No. 42).

Attach the **Bottle Holder** (No. 37) to the **Main Frame** (No. 1) with 2 **Cross Head Screws** (No. 35) and 2 **Flat Washers** (No. 36) that were just removed by using **Spanner** (No. 42).

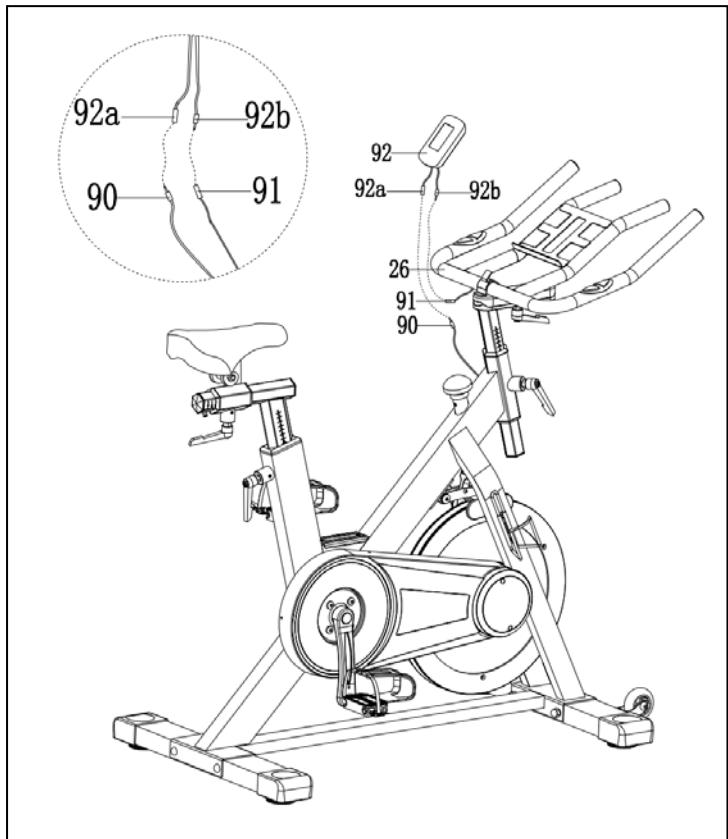


STEP 5:

Remove the preassembled 2 **Cross Head Screws** (No. 35) and 2 **Flat Washers** (No. 36) from the **Main Frame** (No. 1) with the **Spanner** (No. 42).

Attach the **Dumbbell Rack** (No. 94) to the **Main Frame** (No. 1) with 2 **Cross Head Screws** (No. 35) and 2 **Flat Washers** (No. 36) that were just removed by using **Spanner** (No. 42).

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



STEP 6:

Connect the **Sensor Wire (No. 90)** with **Meter Wire 1 (No. 92a)** and connect **Pulse Wire (No. 91)** with **Meter Wire 2 (No. 92b)**, then insert the **Meter (No. 92)** to the meter tablet of the **Handlebar (No. 26)**.

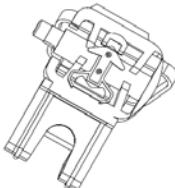
The assembly is complete!

SPD TECHNICAL SERVICE INSTRUCTIONS

Caution!

Before use, read these instructions carefully.

- Practice engaging and disengaging from the pedals several times in a stationary position before riding.
- Before using, lubricate the concave area of the clip.
- Keep the cleat and pedal clean to ensure proper usage.
- Before using, adjust the retention force of the pedal to suit your needs.



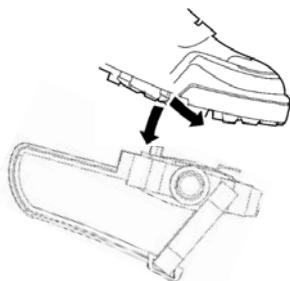
NOTE:

1. After tightening the cleat, practice engaging and releasing one shoe at a time.
2. Check your pedals each time before you ride the bike.
3. When the pedal starts to wear on the axle, it will not function properly. We recommend you replace the entire pedal.

USE

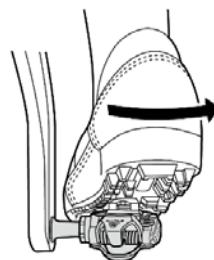
Engaging

Press the cleat into the pedal.



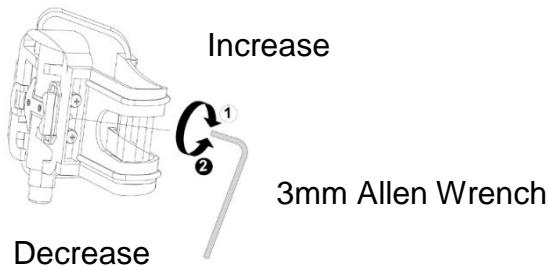
Disengaging

Remove by twisting your heel to the outside.

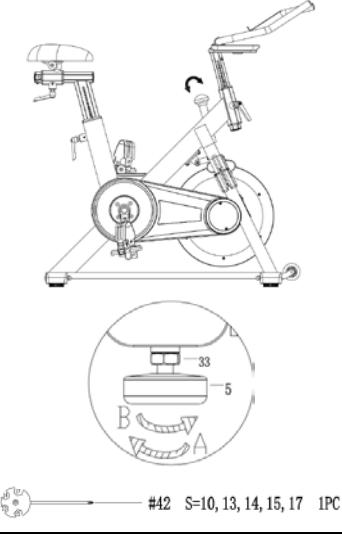
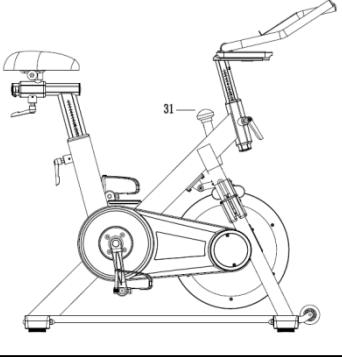
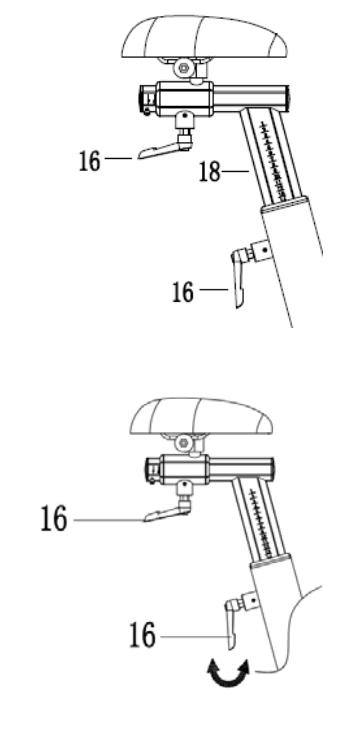


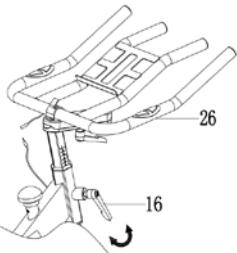
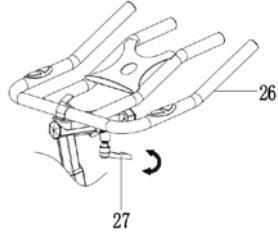
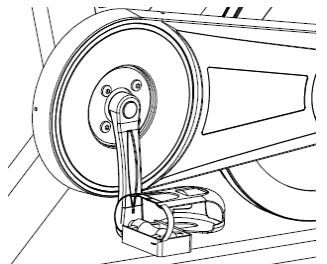
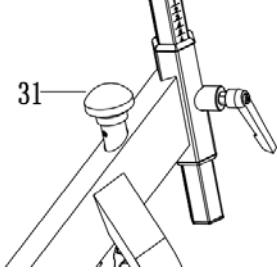
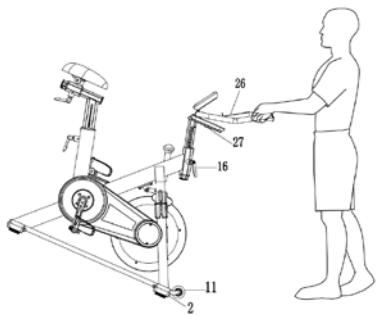
ADJUSTING THE SPRING TENSION OF THE BINDING

The tension of the spring is adjusted for each pedal (top & bottom) with the adjustment bolt in the rear using a 3mm Allen Wrench. Turn the bolt in a clockwise direction to increase retention force. Turn the bolt in a counter-clockwise direction to decrease retention force.



ADJUSTMENTS GUIDE

	<h2>ADJUSTING THE BALANCE</h2> <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 should adjust the Foot Pads (No. 5) located beneath the front and rear stabilizers. To do so, use Spanner (No. 42) to loosen Hex Nut (No. 33) by turning it <u>clockwise</u> (direction A). With the Hex Nut (No. 33) loosened, rotate Foot Pad (No. 5) until it sits level with the surface that the bike is on. When you have finished adjusting the Foot Pad (No. 5), use Spanner (No. 42) to re-tighten the Hex Nut (No. 33) by turning it <u>counter-clockwise</u> (direction B). If required, repeat this process to adjust the remaining Foot Pads (No. 5).</p>
	<h2>ADJUSTING THE RESISTANCE</h2> <p>Adjust the resistance of the bike using the Brake Knob (No. 31). Increase the level of resistance by turning the Brake Knob (No. 31) to the RIGHT (<u>clockwise</u>), decrease the level of resistance by turning the Brake Knob (No. 31) to the LEFT (<u>counter-clockwise</u>). Push down on the Brake Knob (No. 31) for emergency brake.</p>
	<h2>ADJUSTING THE SEAT</h2> <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 exercise different 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.</p> <p>Loosen the L Shaped Knob (No. 16) to raise or lower Seat Post (No. 18) to the desired position. Make sure L Shaped Knob (No. 16) secures into the desired hole. Do not raise past the STOP mark on the post.</p> <p>Loosen L Shaped Knob (No. 16) to move the seat forward or backward to the desired position. Once the position is located, firmly secure L Shaped Knob (No. 16) by turning <u>clockwise</u>.</p>

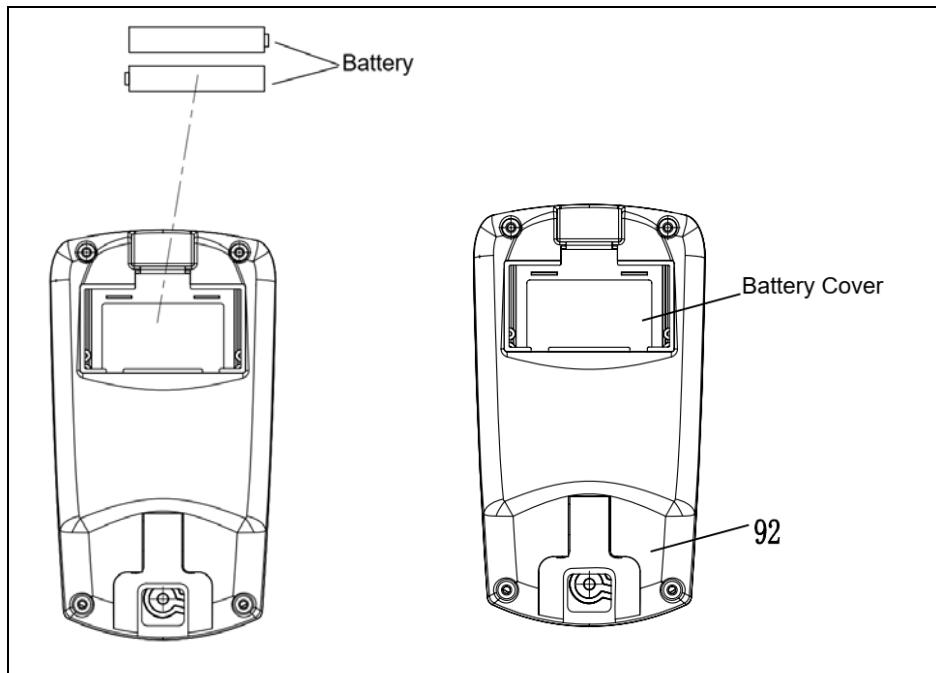
<p>Figure A</p>  <p>Figure B</p> 	<h3>ADJUSTING THE HANDLEBAR</h3> <p>Loosen the L Shaped Knob (No. 16) to raise or lower the Handlebar (No. 26) to the desired position. Make sure the L Shaped Knob (No. 16) settles into the desired hole and secure it firmly by turning <u>clockwise</u>. See <i>Figure A</i>.</p> <p>Loosen the L Shaped Knob (No. 27) to move the Handlebar (No. 26) forward or backward to the desired position. Once the Handlebar (No. 26) is in the desired position, firmly secure the L Shaped Knob (No. 27) by turning <u>clockwise</u>. See <i>Figure B</i>.</p>
	<h3>ADJUSTING THE PEDAL STRAP</h3> <p>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.</p>
	<h3>DISMOUNTING THE BIKE</h3> <p>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 Brake Knob (No. 31).</p>
	<h3>MOVING THE BIKE</h3> <p>To move the bike, first ensure that the Handlebar (No. 26) is properly secured. If the Handlebar (No. 26) is loose, tighten the L Shaped Knobs (No. 16 & No. 27) to secure it. Next, stand at the front of the bike so that you're directly in front of the Handlebar (No. 26). Firmly grasp and hold each side of the Handlebar (No. 26), place one foot on the Front Stabilizer (No. 2) and tilt the bike towards you until the Wheels (No. 11) on the Front Stabilizer (No. 2) touch the ground. With the Wheels (No. 11) on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.</p>

MAINTENANCE INSTRUCTIONS

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

DAILY MAINTENANCE	MONTHLY MAINTENANCE
<p>After each exercise session, wipe down all the equipment: seat, frame and 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">1. Get on the bike and engage the drive train.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.3. Use a wrench to tighten the pedals until they are secure.	<ol style="list-style-type: none">1. Check that hardware is secure, such as: water bottle holder, flywheel nuts, belt/chain guard bolts, brake caliper lock nuts and brake caliper tension rod nuts.2. Inspect the brake tension rod for signs of wear such as missing threads. Clean and lubricate the brake tension rod.3. Clean and lubricate the seat post, handlebar post and seat slider. Remove any buildup of foreign material.
WEEKLY MAINTENANCE	LEATHER BRAKE PAD CARE (If Applicable)
<ol style="list-style-type: none">1. Inspect moving parts and tighten the hardware.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.3. Clean and lubricate pop pin assemblies. Pull on the pin and spray a small amount of lubricant onto the shaft.4. Tighten the seat hardware, to make sure the seat is level and centered.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.6. Visually inspect the bottom bracket, toe clips and toe straps. If any of them are loose or disconnected, attach and tighten.	<ol style="list-style-type: none">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.2. Some brake pad assemblies are pre-lubricated. Squeeze the brake pad. If lubricant is released, then the pad has been pre-lubricated.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 into 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.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 a 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.

BATTERY INSTRUCTION & REPLACEMENT



BATTERY INSTALLATION

The meter uses 2 AAA batteries. Open the battery cover from the back of **Meter (No. 92)**, then put 2 batteries into the battery compartment. Make sure the (+) and (-) ends of the batteries are in the correct position. Put the battery cover back.

BATTERY REPLACEMENT

If there is a problem with the display, try changing the batteries first. Open the battery cover, remove the old batteries, and replace with new batteries. Make sure the (+) and (-) ends of the batteries are in the correct position. Put the battery cover back. When changing batteries, always replace both with new batteries. Do not mix old and new batteries.

EXERCISE METER

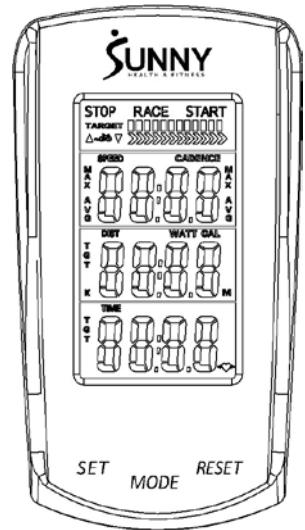
FUNCTION BUTTONS

MODE:

Press to select the function displayed or enter value during setting mode.
Press and hold for 2 seconds to enter the RACE MODE interface during stop mode.

SET:

To set up the target value of TARGET, TIME, DIST, CAL.
Press the button and hold for 2 seconds to speed up the increment during stop mode.



RESET:

Press the button to reset function value during setting mode.
Press the button and hold for 2 seconds to reset all values to zero.
(When the user replaces the batteries, all values will reset to zero.)

FUNCTIONS:

SPEED: Displays the speed from 0 to 99.9 KPH or MPH.

AVG SPEED: Displays the average speed only in STOP mode.

MAX SPEED: Displays the maximum speed only in STOP mode.

CADENCE (RPM): Displays the frequency per minute from 0 to 999.

AVG CADENCE (AVG RPM): Displays the average cadence (RPM) in STOP mode.

MAX CADENCE (MAX RPM): Displays the maximum cadence (RPM) in STOP mode.

DISTANCE (DIST): Accumulates total distance from 0.0 to 999.9 KM or Miles. User can preset TARGET DISTANCE by pressing MODE & SET.

TARGET DISTANCE (TGT DIST): Users can preset the Distance in the TARGET mode.

CALORIES (CAL): Accumulate total Calories from 0.0 to 9999. User can preset target calories.

RACE: Exercise in the TARGET MODE.

TIME: Accumulates total time from 00:00 to 99:59. User can preset target Time.

TARGET TIME: Users can preset the Time in the TARGET MODE.

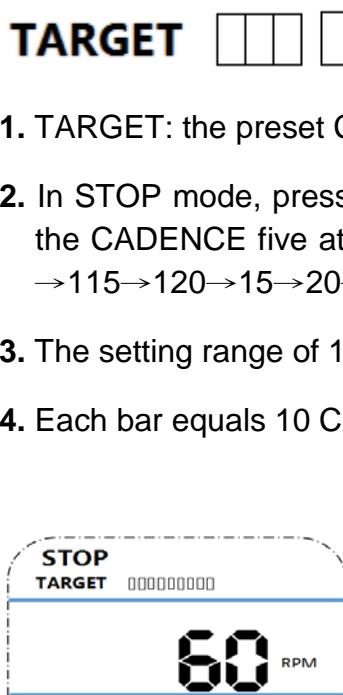
PULSE: Display the current pulse rate.

MILES OR KILOMETERS SETTING:

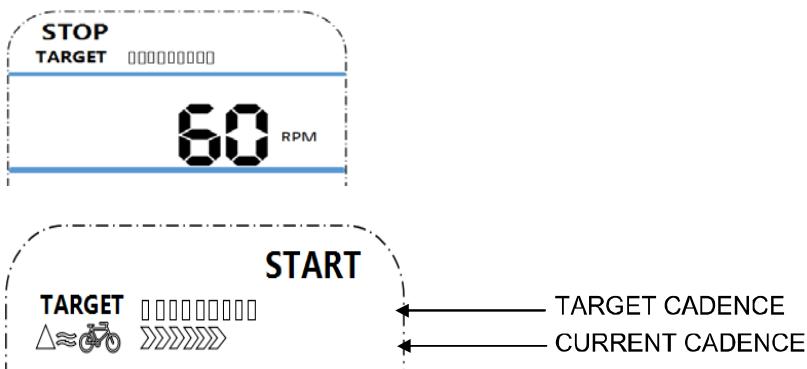
The default setting is miles. Press and hold SET and MODE together for 2 seconds to change to kilometers.

SET TARGET VALUES:

1. Press SET to select a target value. CADENCE will start to flash.
2. Press and hold SET and the value will increase continuously.
3. Press MODE to enter.
4. TIME will flash.
5. Press SET to select a value.
6. Press MODE to enter.
7. Repeat to select values for DIST and CAL.

TARGET 

1. TARGET: the preset CADENCE.
2. In STOP mode, press SET key to enter the TARGET setting in stop mode. Press SET to increase the CADENCE five at a time. The setting change is 15→20→110→115→120→15→20→.....→115→120→15→20→
3. The setting range of 15 -120 (Preset value is 60 CADENCES which equals six bars).
4. Each bar equals 10 CADENCE. Total is 12 bars.



When Current CADENCE is less than Target CADENCE, the up arrow next to the bicycle will be displayed.

 Each arrow equals 10 CADENCES (1-10 CADENCES displays one arrow, 11-20 displays two). The maximum arrows displayed is 12.



This down arrow next to the bicycle icon will be displayed when the current CADENCE is more than the TARGET CADENCE. The bicycle icon will be displayed during exercise mode.

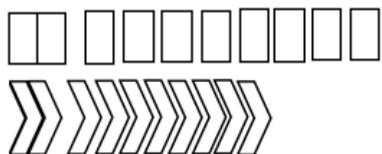
RACE MODE:

Press and hold MODE for 2 seconds to enter RACE mode.

In RACE MODE, only TIME and DIST can be set.

Default values for 10 minutes / 4 (KM or Miles).

Total is 10 bars.



PULSE:

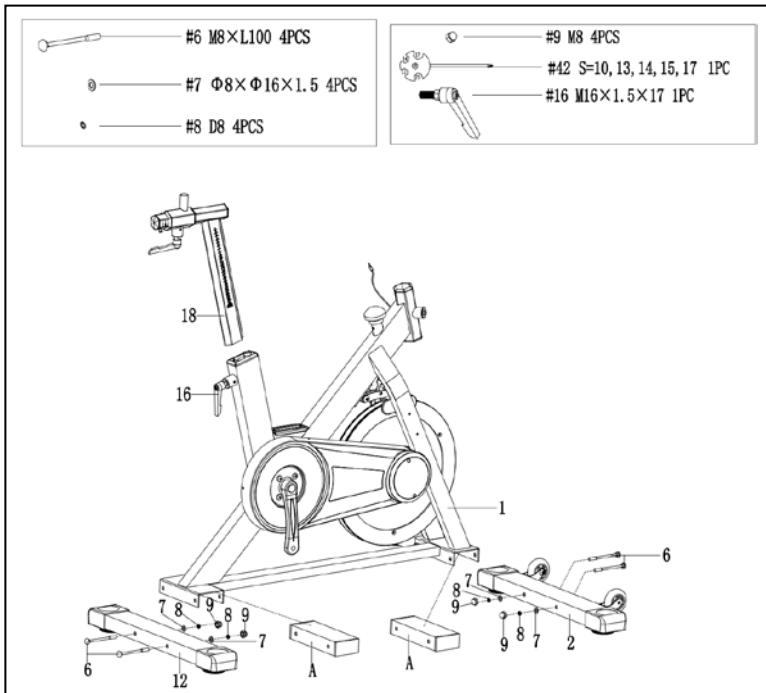
To measure the pulse, press MODE until meter is on the PULSE function. Hold the handle pulse sensors for at least 5 seconds to measure your pulse. This value is for reference only. It cannot be used as the basis for medical treatment.

BATTERY: This meter uses two AAA batteries. If the display appears incorrectly or becomes difficult to read, please install new batteries. Always change both batteries at the same time. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries. Dispose of batteries according to your state and regional guidelines.

Version 1.1

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, o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



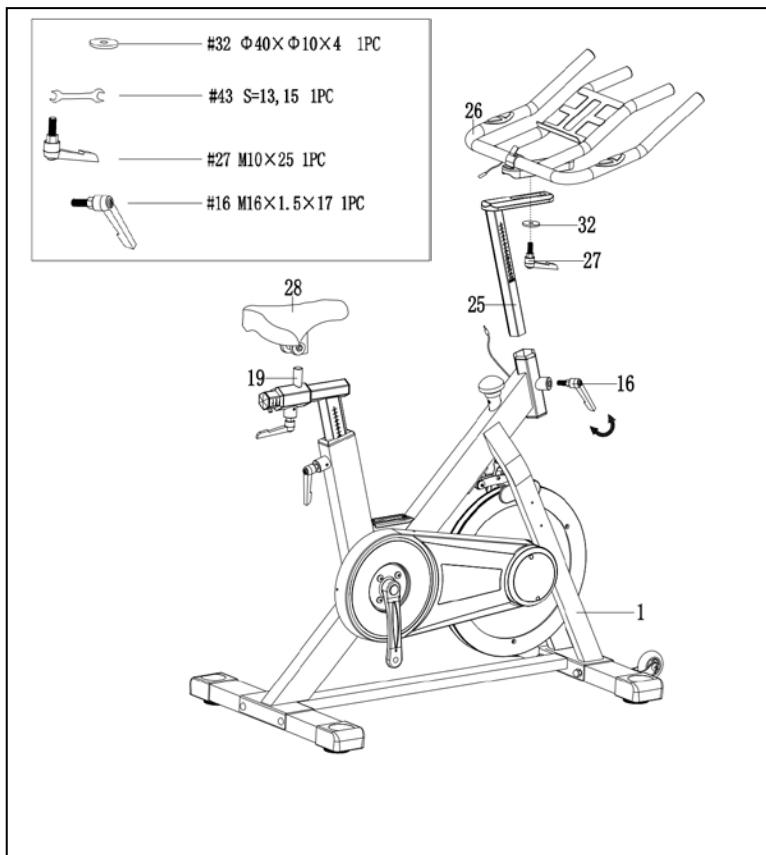
PASO 1:

Retire los 4 Pernos de Carrocería (n.º 6), las 4 Arandelas Planas (n.º 7), las 4 Arandelas Elásticas (n.º 8), las 4 Tuercas Hexagonales (n.º 9) y los 2 Tubos de Envío (n.º A) preinstalados de la Estructura Principal (n.º 1) con la Llave Inglesa (n.º 42).

NOTA: Puede desechar los Tubos de Envío (n.º A) o guardarlos en caso de que desee volver a embalar el artículo en el futuro.

Fije los **Estabilizadores Delantero y Trasero** (n.º 2 y n.º 12) a la **Estructura Principal** (n.º 1) con los 4 Pernos de Carrocería (n.º 6), las 4 Arandelas Planas (n.º 7), las 4 Arandelas Elásticas (n.º 8) y las 4 Tuercas Hexagonales (n.º 9) que acaba de retirar. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa** (n.º 42).

Afloje y saque la **Perilla en Forma de L** (n.º 16) del **Estructura Principal** (n.º 1). Inserte el **Barral del Asiento** (n.º 18) en la **Estructura Principal** (n.º 1), y bloquéelo con la **Perilla en Forma de L** (n.º 16).



PASO 2:

Primero, inserte la **Perilla en Forma de L** (n.º 16) en el tubo delantero de la **Estructura Principal** (n.º 1). Gire HACIA LA DERECHA para apretar completamente. Luego, gire HACIA LA IZQUIERDA para aflojar la **Perilla en Forma de L** (n.º 16) lo suficiente como para insertar el **Barral del Manubrio** (n.º 25).

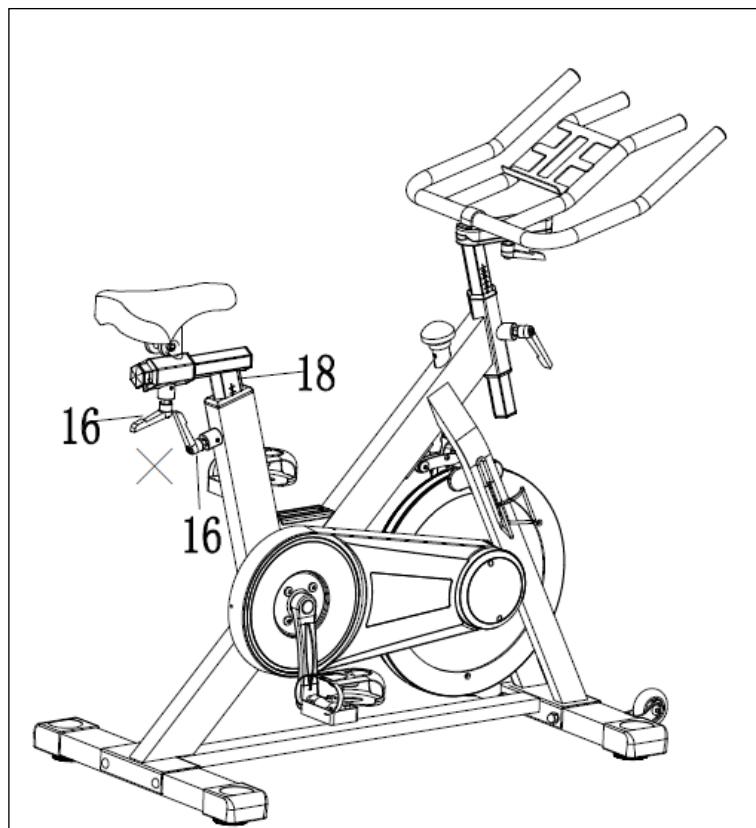
Inserte el **Barral del Manubrio** (n.º 25) en el tubo delantero de la **Estructura Principal** (n.º 1), ajústelo a la altura adecuada e inserte y ajuste la **Perilla en Forma de L** (n.º 16) para asegurar.

Fije el **Manubrio** (n.º 26) al **Barral del Manubrio** (n.º 25). Inserte la **Perilla en Forma de L** (n.º 27) y la **Arandela Plana** (n.º 32), y apriete para asegurar.

Fije el **Asiento** (n.º 28) al **Barral Horizontal del Asiento** (n.º 19). Apriete y asegure con la **Llave Inglesa** (n.º 43).

NOTA: Antes del ejercicio, asegúrese de que el **Asiento** (n.º 28) esté ajustado al **Barral Horizontal del Asiento** (n.º 19).

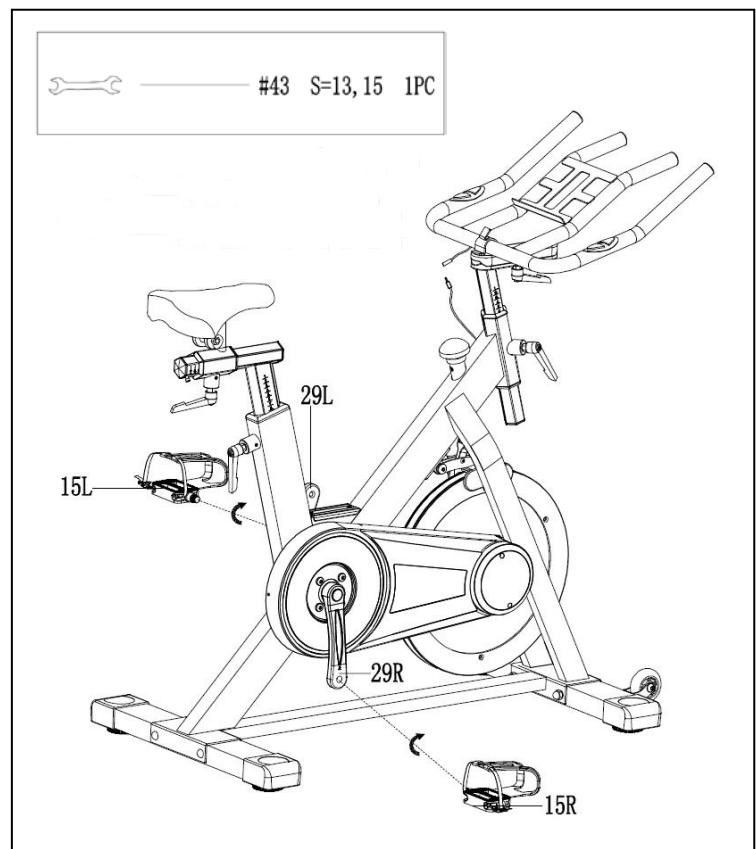
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escríbanos a la dirección de correo support@sunnyhealthfitness.com, o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



NOTA: AJUSTE DEL BARRAL DEL ASIENTO Y DEL BARRAL HORIZONTAL DEL ASIENTO

Cuando el **Barral del Asiento (n.º 18)** está en la altura más baja, es posible que las manijas de las **Perillas en Forma de L (n.º 16)** no tengan espacio suficiente para girar (vea la figura de la izquierda). Si esto sucede, puede ajustar las manijas.

Para ajustar la manija, tire de esta, gírela a una posición en que no esté bloqueada y, luego, suéltela. Repita según sea necesario. Es posible que se necesiten varios ajustes para colocar la manija en una posición donde se pueda girar.



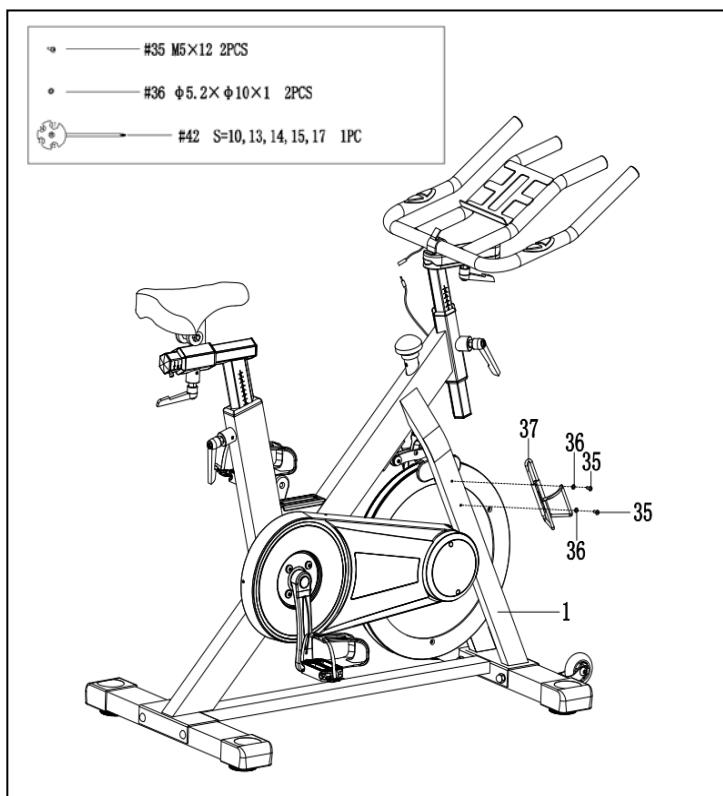
PASO 3:

IMPORTANTE! Lea atentamente las instrucciones, ya que su incumplimiento podría ocasionar daños permanentes a su bicicleta.

Antes de la instalación, asegúrese de tener el **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** a la mano. Alinee el **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** con la **Manivela Izquierda (n.º 29L)** a 90° e inserte suavemente el **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** en la **Manivela Izquierda (n.º 29L)**. Atornille el **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** HACIA LA IZQUIERDA en la **Manivela Izquierda (n.º 29L)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 43)**.

Alinee el **Pedal Derecho (n.º 15R)** con la **Manivela Derecha (n.º 29R)** a 90° e inserte suavemente el **Pedal Derecho (n.º 15R)** en la **Manivela Derecha (n.º 29R)**. Atornille el **Pedal Derecho (n.º 15R)** HACIA LA DERECHA en la **Manivela Derecha (n.º 29R)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 43)**.

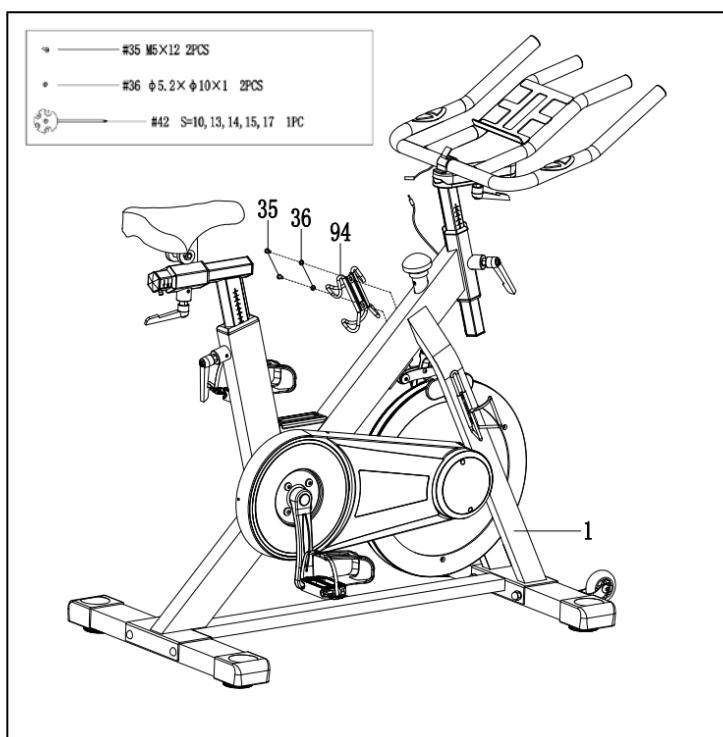
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escríbanos a la dirección de correo support@sunnyhealthfitness.com, o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 4:

Retire los 2 Tornillos de Cabeza de Estrella (n.º 35) y las 2 Arandelas Planas (n.º 36) preinstaladas de la Estructura Principal (n.º 1) con la Llave Inglesa (n.º 42).

Fije el Soporte para Botella (n.º 37) en la Estructura Principal (n.º 1) con 2 Tornillos de Cabeza de Estrella (n.º 35) y 2 Arandelas Planas (n.º 36) que fueron removidas previamente con la Llave Inglesa (n.º 42).

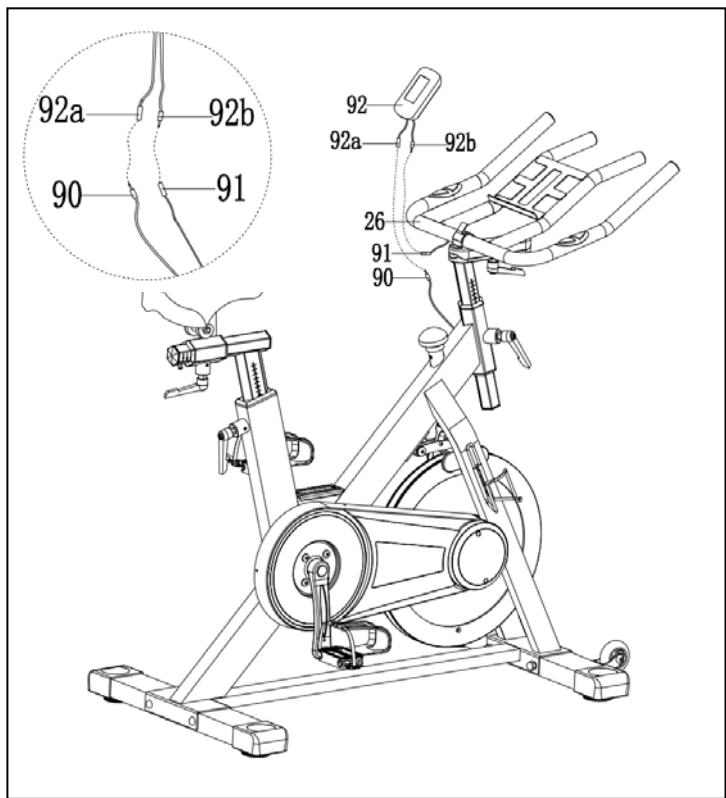


PASO 5:

Desatornille los 2 Tornillos de Cabeza de Estrella (n.º 35) y las 2 Arandelas Planas (n.º 36) de la Estructura Principal (n.º 1) con la Llave Inglesa (n.º 42).

Conecte el Estante de Mancuernas (n.º 94) a la Estructura Principal (n.º 1) mediante los 2 Tornillos de Cabeza de Estrella (n.º 35) y las 2 Arandelas Planas (n.º 36) que fueron removidas previamente con la Llave Inglesa (n.º 42).

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, o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 6:

Conecte el **Cable del Sensor (n.º 90)** con el **Cable del Contador 1 (n.º 92a)** y conecte el **Cable del Sensor de Pulso (n.º 91)** con el **Cable del Contador 2 (n.º 92b)**, luego inserte el **Computadora (n.º 92)** en la pastilla del medidor del Manubrio (n.º 26).

¡El armado está completo!

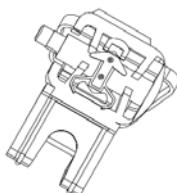
INSTRUCCIONES DE SERVICIO TÉCNICO DEL PEDAL

SPD

¡Precaución!

Antes de usar, lea atentamente estas instrucciones.

- Practique enganchar y desenganchar los pedales varias veces en una posición estacionaria antes de conducir.
- Antes de usar, lubrique la zona cóncava del clip.
- Mantenga los tacos de las zapatillas y el pedal limpios para garantizar un uso adecuado.
- Antes de usarlo, ajuste la fuerza de retención del pedal según sus necesidades.



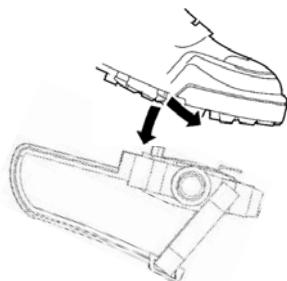
NOTA:

- ✓ Después de apretar los tacos, practique enganchar y soltar un zapatilla a la vez.
- ✓ Revise sus pedales cada vez antes de montar en bicicleta.
- ✓ Cuando el pedal comienza a desgastarse en el eje, no funcionará correctamente. Le recomendamos que reemplace todo el pedal.

USO

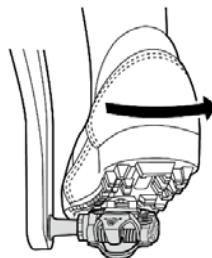
Enganchar

Presione la cala en el pedal.



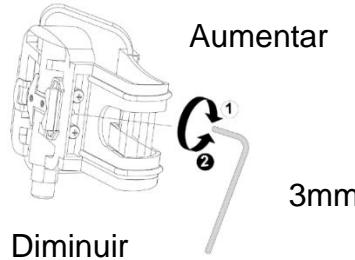
Desenganchar

Retire girando el talón hacia afuera.



AJUSTE DE LA TENSIÓN DEL RESORTE DE LA UNIÓN

La tensión del resorte se ajusta para cada pedal (superior e inferior) con el perno de ajuste en la parte trasera con una llave Allen de 3 mm. Gire el perno en el HACIA LA DERECHA para aumentar la fuerza de retención. Gire el perno HACIA LA IZQUIERDA para disminuir la fuerza de retención.



3mm Llave Allen

GUÍA DE AJUSTES

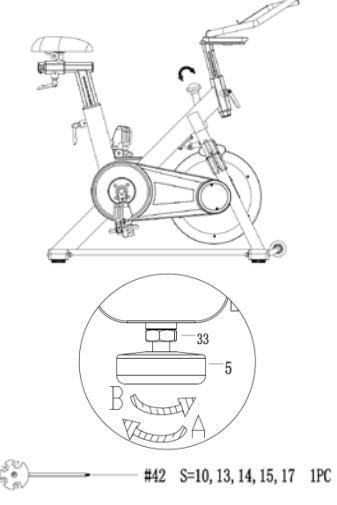
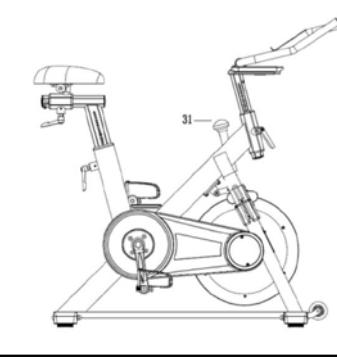
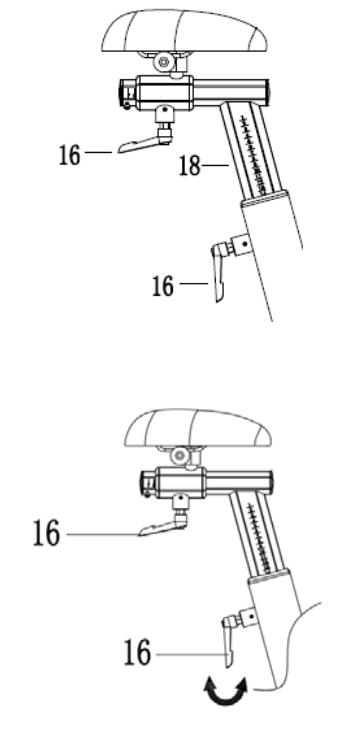
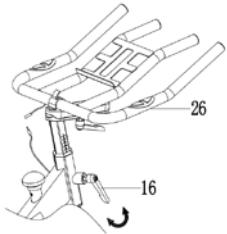
 <p>#42 S=10, 13, 14, 15, 17 1PC</p>	<h2>AJUSTE DEL BALANCE</h2> <p>Con el fin de lograr un uso suave y cómodo, debe asegurarse de que la estabilidad de la bicicleta sea segura. Si nota que la bicicleta está desequilibrada durante su uso, debe ajustar las patas niveladoras situadas debajo de los estabilizadores delantero y trasero. Para hacerlo, utilice la Llave Inglesa (n.º 42) para aflojar la Tuerca Hexagonal (n.º 33) girándola <u>HACIA LA DERECHA</u> (dirección A). Con la tuerca aflojada, gire la Almohadilla Para Pies (n.º 5) hasta que quede nivelada con la superficie sobre la que se encuentra la bicicleta. Cuando haya terminado de ajustar el nivelador de pie, utilice la Llave Inglesa (n.º 42) para volver a ajustar la Tuerca Hexagonal (n.º 33) girándola <u>HACIA LA IZQUIERDA</u> (dirección B). Si es necesario, repita este proceso para ajustar el pie restante.</p>
	<h2>AJUSTE DE RESISTENCIA</h2> <p>Ajuste la resistencia de la bicicleta con la Perilla del Freno (n.º 31). Aumente el nivel de la resistencia al girar la perilla de tensión hacia la <u>DERECHA</u> (<u>HACIA LA DERECHA</u>), o disminuya el nivel de la resistencia al girar la perilla hacia la <u>IZQUIERDA</u> (<u>HACIA LA IZQUIERDA</u>). Presione la Perilla del Freno (n.º 31) para el freno de emergencia.</p>
 <p>16 18 16</p> <p>16</p>	<h2>AJUSTE DEL ASIENTO</h2> <p>La altura adecuada del asiento ayuda a garantizar la eficiencia del ejercicio y reduce el riesgo de lesiones. Ajustar el asiento hacia adelante o hacia atrás puede ayudar a trabajar los diferentes grupos musculares del cuerpo.</p> <p>Con un pedal en la posición hacia arriba, coloque el pie en el clip para pies y suba a la bicicleta. Si la pierna se dobla demasiado, se debe mover el asiento hacia arriba. Si el pie no puede tocar el pedal o la pierna está demasiado recta, debe mover el asiento hacia abajo.</p> <p>Afloje la Perilla en Forma de L (n.º 16) para subir o bajar el Barral del Asiento (n.º 18) hasta la posición deseada. Asegúrese de que la Perilla en Forma de L (n.º 16) se fije en el orificio deseado. No suba más allá de la marca STOP que aparece en el barral.</p> <p>Afloje la Perilla en Forma de L (n.º 16) para mover el asiento hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. Una vez que se ubique la posición, ajuste firmemente la Perilla en Forma de L (n.º 16) girándola <u>HACIA LA DERECHA</u>.</p>

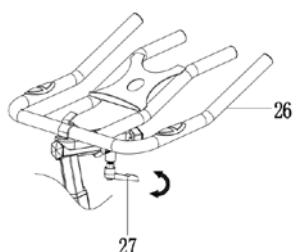
Figure A



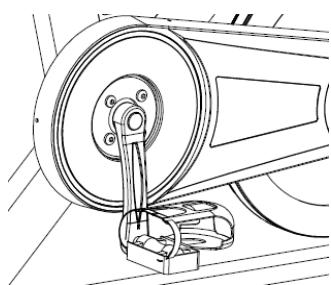
AJUSTE DEL MANUBRIO

Afloje la **Perilla en Forma de L** (n.º 16) para subir o bajar el **Manubrio** (n.º 26) hasta la posición deseada. Asegúrese de que la **Perilla en Forma de L** (n.º 16) se ajuste en el orificio deseado y ajústela firmemente girándola HACIA LA DERECHA. Vea la *Figura A*.

Figure B

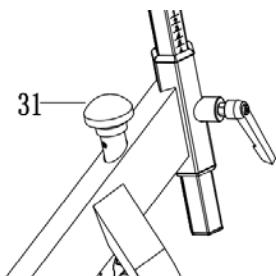


Afloje la **Perilla en Forma de L** (n.º 27) para mover el **Manubrio** (n.º 26) hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. Una vez que el **Manubrio** (n.º 26) esté en la posición deseada, ajuste firmemente la **Perilla en Forma de L** (n.º 27) girándola HACIA LA DERECHA. Vea la *Figura B*.



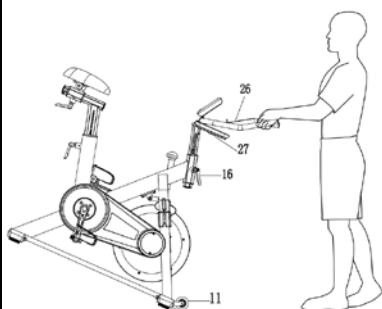
AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL

Coloque la punta de cada pie en las punteras hasta que sus zapatillas encajen perfectamente en la caja de la puntera. Gire un pie hasta el alcance de su brazo y tire de la correa hasta que la caja de la puntera encaje perfectamente con su zapatilla. Inserte la correa de nuevo en el aro de la puntera del pie. Repita para el otro pie.



DESARMAR LA BICICLETA

¡ADVERTENCIA! No desarme la bicicleta o quite los pies de los pedales hasta que los pedales se hayan detenido por completo. Puede detener el volante en cualquier momento al empujar hacia abajo la **Perilla del Freno** (n.º 31).



TRASLADO DE LA BICICLETA

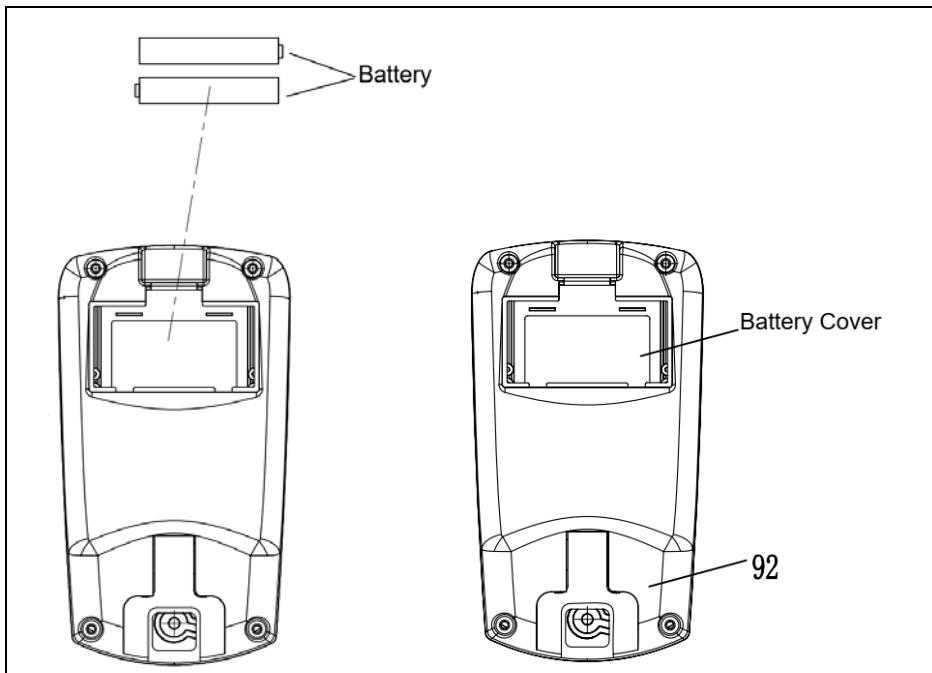
Para mover la bicicleta, primero asegúrese de que el **Manubrio** (n.º 26) se encuentre asegurado correctamente. Si el **Manubrio** (n.º 26) está flojo, apriete las **Perilla en Forma de L** (n.º 16 y n.º 27) para asegurarla. A continuación, párese delante de la bicicleta de modo que se encuentre en frente del **Manubrio** (n.º 26). Sujete firmemente y sostenga cada lado del **Manubrio** (n.º 26), coloque un pie en el **Estabilizador Delantero** (n.º 2) e incline la bicicleta hacia usted hasta que las **Ruedas** (n.º 11) de transporte en el **Estabilizador Delantero** (n.º 2) toquen el suelo. Con las **Ruedas** (n.º 11) en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

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

MANTENIMIENTO DIARIO	MANTENIMIENTO MENSUAL
<p>Después de cada sesión de ejercicio, limpie todo el equipo: asiento, estructura y manubrio. Preste especial atención al barral del asiento, al barral del manubrio y al protector de la cinta/cadena. El sudor es muy corrosivo y puede causar problemas que requieran reemplazo de piezas más adelante.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Súbase a la bicicleta y accione el tren de manejo.2. Preste atención a cualquier vibración que se sienta a través de los pedales. Si siente alguna vibración, es posible que deba apretar los pedales, el soporte inferior o ajustar la tensión de la cinta/cadena de manejo.3. Use una llave de tuercas para apretar los pedales hasta que estén seguros.	<ol style="list-style-type: none">1. Verifique que todas las herramientas estén seguras, como: soporte de botella, tuercas del volante, pernos de protección de la cinta/cadena, tuercas de seguridad de la pinza de freno y tuercas de la varilla de tensión de la pinza de freno.2. Inspeccione la varilla de tensión del freno para detectar signos de desgaste, como roscas faltantes. Limpie y lubrique la varilla de tensión del freno.3. Limpie y lubrique el barral del asiento, el barral del manubrio y el deslizador del asiento. Elimine cualquier acumulación de material extraño.
MANTENIMIENTO SEMANAL	CUIDADO DE LA PASTILLA DE CUERO DE LOS FRENIOS (si corresponde)
<ol style="list-style-type: none">1. Inspeccione las piezas móviles y asegure las herramientas.2. Inspeccione los accesorios de la estructura de la clavija de tracción, asegurándose de que los accesorios estén ajustados. Aflojar los accesorios de la estructura puede desprender roscas con el tiempo y causar daños considerables.3. Limpie y lubrique los ensambles del resorte de regulación. Tire de la clavija y rocíe una pequeña cantidad de lubricante en el eje.4. Ajuste las piezas metálicas del asiento, asegurándose de que el asiento esté nivelado y centrado.5. Cepille y trate las almohadillas de resistencia. Retire cualquier material extraño que se pueda haber recogido 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, las punteras y las correas de los pies. Si alguno de ellos está suelto o desconectado, coloque y apriete.	<ol style="list-style-type: none">1. Realice este mantenimiento cuando la pastilla del freno se instale por primera vez y durante toda la vida útil de la pastilla. Seguir estas instrucciones sencillas puede aumentar la vida útil de las pastillas de sus frenos.2. Algunos conjuntos de pastillas de freno están prelubricados. Apriete la pastilla de freno. Si se libera lubricante, entonces la pastilla ha sido prelubricada.3. Si la pastilla del freno está seca, cúbrala con aceite 3 en 1. Cepille el cuero con un cepillo limpio de cerdas de alambre y luego aplique el aceite. Permita que el aceite penetre en la pastilla. Repita de 4 a 5 veces hasta que la pastilla esté saturada, pero no gotee con aceite. Cuando la pastilla está saturada, ya no absorberá el aceite.4. Inspeccione la pastilla del freno semanalmente y lubrique si es necesario. La pastilla no debe tener una apariencia acristalada. Si la pastilla aparece acristalada, cepíllela con un cepillo de alambre y aplique lubricante según sea necesario. Si se observa algo del relleno de esponja a través de la almohadilla de cuero, se debe reemplazar la pastilla de freno.

INSTALACIÓN Y CAMBIO DE LAS PILAS



INSTALACIÓN DE LAS PILAS:

El medidor utiliza 2 pilas AAA. Abra la tapa de las pilas desde la parte posterior del **Computadora** (n.^o 92). Luego coloque 2 pilas en el compartimiento de las pilas. Asegúrese de que los extremos (+) y (-) de las baterías estén en la posición correcta. Vuelva a colocar la tapa de la batería.

CAMBIO DE LAS PILAS:

Si hay un problema con la pantalla, intente cambiar las pilas primero. Abra la tapa de las pilas, retire las pilas viejas y reemplácelas por pilas nuevas. Asegúrese de que los extremos (+) y (-) de las pilas estén en la posición correcta. Vuelva a colocar la tapa de las pilas. Al cambiar las pilas, reemplace siempre ambas con baterías nuevas. No mezcle pilas viejas y nuevas.

COMPUTADORA DE EJERCICIOS

BOTONES DE FUNCION

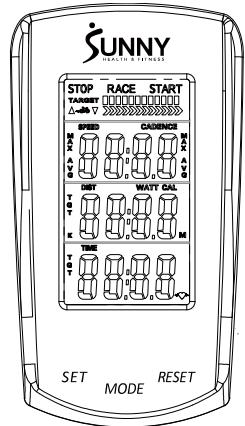
MODE (MODO):

Presione para seleccionar la función mostrada o durante el modo de configuración. Mantenga presionado durante 2 segundos para ingresar a la interfaz del RACE MODE (modo carrera) durante el modo de parada.

SET (ESTABLECER):

Para configurar el valor objetivo de TARGET (OBJETIVO), TIME (TIEMPO), DIST (DISTANCIA), CAL (CALORIAS).

Presione el botón y manténgalo presionado durante 2 segundos para acelerar el incremento durante modo de parada.



RESET (REINICIO):

Presione el botón para restablecer el valor de la función durante el modo de configuración.

Presione el botón y manténgalo presionado durante 2 segundos para restablecer todos los valores a cero. (Cuando el usuario reemplaza las baterías, todos los valores se restablecerán a cero).

FUNCIONES:

SPEED (VELOCIDAD): Muestra la velocidad de 0 a 99,9 KPH o MPH.

AVG SPEED (VELOCIDAD PROMEDIO): Muestra la velocidad media solo en modo STOP.

MAX SPEED (VELOCIDAD MÁXIMA): Muestra la velocidad máxima solo en modo STOP.

RPM (RPM): Muestra la frecuencia por minuto de 0 a 999.

AVG RPM (RPM PROMEDIO): Muestra la cadencia media (RPM) en el modo STOP.

MAX RPM (RPM MÁXIMO): Muestra la cadencia máxima (RPM) en modo STOP.

DIST (DISTANCIA): Acumula la distancia total de 0.0 a 999.9 KM o millas. El usuario puede preestablecer la DISTANCIA OBJETIVO presionando MODE & SET.

TGT DIST (DISTANCIA OBJECTIVO): Los usuarios pueden preestablecer la distancia en el modo OBJETIVO.

CAL (CALORÍAS): Acumule calorías totales de 0.0 a 9999. El usuario puede preestablecer las calorías objetivo.

RACE (CARRERA): Ejercicio en el MODO OBJETIVO.

TIME (TIEMPO): Acumula el tiempo total de 00:00 a 99:59. El usuario puede preestablecer el tiempo objetivo.

TARGET TIME (TIEMPO OBJETIVO): Los usuarios pueden preestablecer la hora en el MODO OBJETIVO.

PLUSE (FRECUENCIA CARDIACA): Muestra la frecuencia cardiaca actual.

CONFIGURACIÓN DE MILLAS O KILÓMETROS:

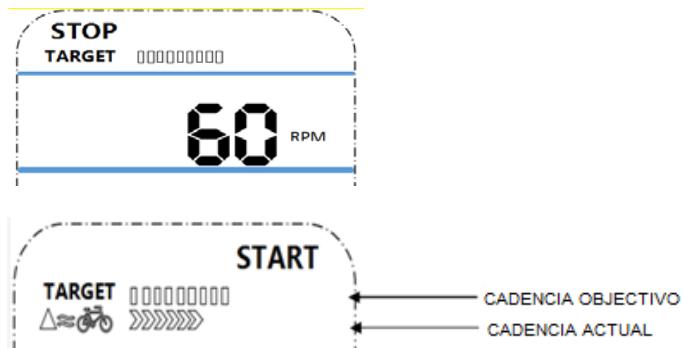
La configuración predeterminada es millas. Mantenga presionados SET y MODE juntos durante 2 segundos para cambiar a kilómetros.

ESTABLECER VALORES OBJETIVO:

1. Presione SET (ESTABLECER) para seleccionar un valor objetivo. CADENCE (RPM) comenzará a parpadear.
2. Mantenga presionado SET (ESTABLECER) y el valor aumentará continuamente.
3. Presione MODE (MODO) para ingresar.
4. TIME (TIEMPO) parpadeará.
5. Presione SET (ESTABLECER) para seleccionar un valor.
6. Presione MODE (MODO) para ingresar.
7. Repita para seleccionar valores para DIST (DISTANCIA) y CAL (CALORÍAS).

TARGET 

1. TARGET (OBJECTIVO): La CADENCIA (RPM) preestablecida.
2. En el modo STOP, presione la tecla SET (ESTABLECER) para ingresar la configuración OBJETIVO en el modo de parada. Presione SET (ESTABLECER) para aumentar la CADENCIA (RPM) cinco a la vez. El cambio de configuración es 15 → 20 → 110 → 115 → 120 → 15 → 20 → → 115 → 120 → 15 → 20 →
3. El rango de ajuste de 15 -120 (El valor preestablecido es 60 CADENCIAS que equivale a seis barras).
4. Cada barra equivale a 10 CADENCIA. El total es de 12 barras.



Cuando la CADENCIA actual es menor que la CADENCIA objetivo, se mostrará la flecha hacia arriba junto a la bicicleta.

 Cada flecha equivale a 10 CADENCIAS (1-10 CADENCIAS muestra una flecha, 11-20 muestra dos). El máximo de flechas que se muestran es 12.



Esta flecha hacia abajo junto al icono de la bicicleta se mostrará cuando la CADENCIA actual sea mayor que la CADENCIA OBJETIVO. El icono de la bicicleta se mostrará durante el modo de ejercicio.

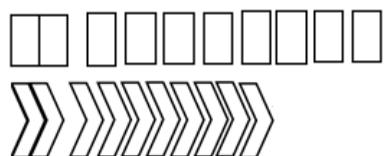
RACE MODE (MODO CARRERA):

Mantenga presionado MODE (MODO) durante 2 segundos para ingresar al modo RACE (CARRERA).

En el MODO CARRERA, solo se pueden configurar HORA y DIST.

Valores predeterminados para 10 minutos / 4 (KM o Millas).

El total es de 10 barras.



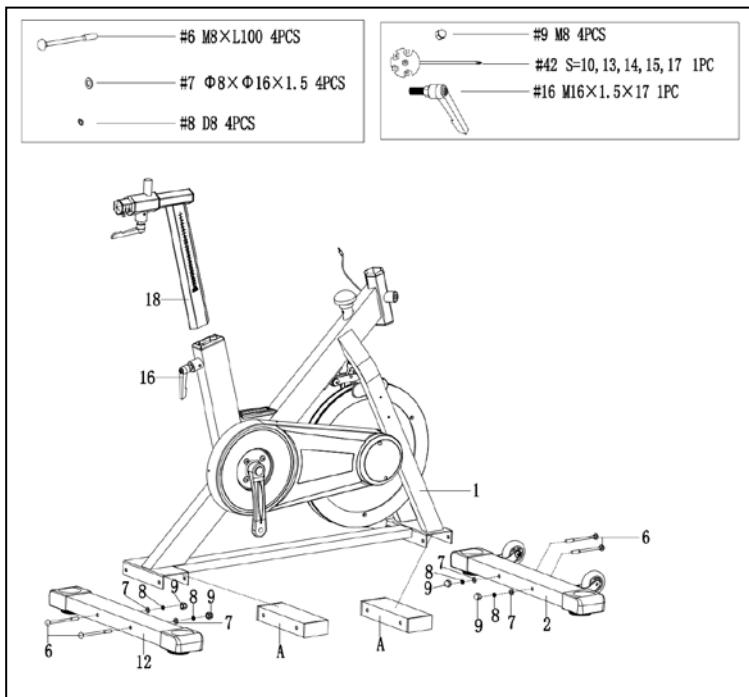
FRECUENCIA CARDIACA:

Para medir la frecuencia cardiaca, presione MODE(MODO) hasta que la medidorl esté en la función PULSE (FRECUENCIA CARDIACA). Sostenga el sensor de pulso del mango durante al menos 5 segundos para medir su frecuencia cardiaca. Este valor es solo de referencia. No se puede utilizar como base para un tratamiento médico.

PILAS: Esta medidorl usa dos pilas AAA. Si la pantalla aparece incorrectamente o se vuelve difícil de leer, instale pilas nuevas. Cambie siempre ambas pilas al mismo tiempo. No mezcle tipos de pilas y no mezcle pilas nuevas y viejas. Deseche las baterías de acuerdo con las regulaciones regionales y estatales.

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 ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



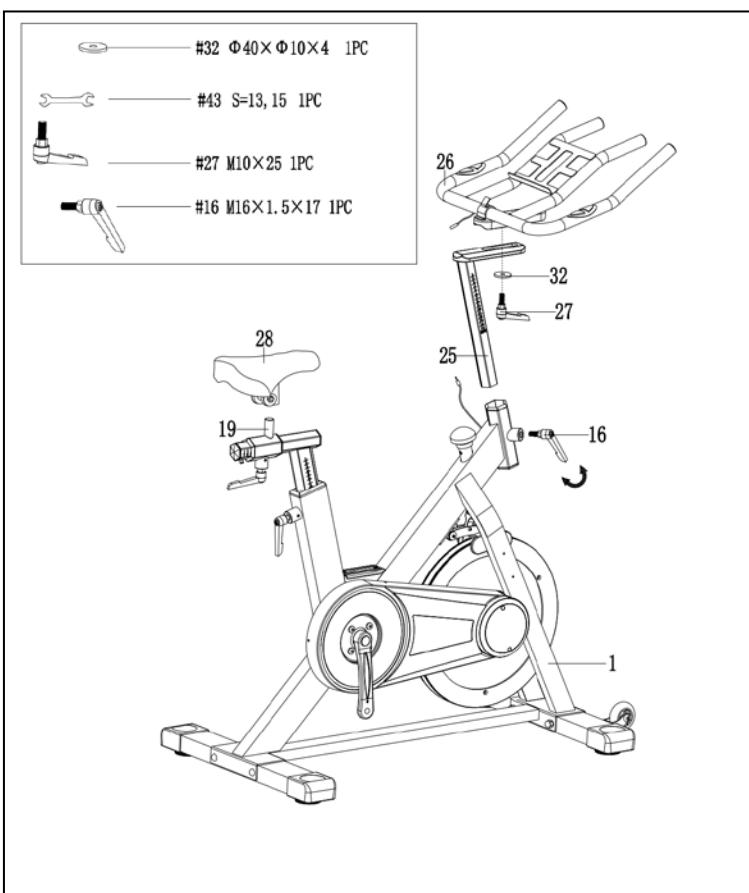
ÉTAPE 1:

Retirer les 4 **Boulons de Carrosserie** (Nº 6), pré-assemblés, les 4 **Rondelles Plates** (Nº 7), les 4 **Rondelles à Ressort** (Nº 8), les 4 **Écrou Borgnes** (Nº 9) et les 2 **Tubes d'Expédition** (Nº A), du Cadre Principal (Nº 1) à l'aide de la Clé Tricoise (Nº 42).

REMARQUE: Il est possible de jeter les **Tubes d'Expédition** (Nº A) ou les conserver au cas où l'appareil serait ultérieurement remballé.

Fixer les **Stabilisateurs Avant et Arrière** (Nº 2 et Nº 12) au **Cadre Principal** (Nº 1) avec 4 **Boulons de Carrosserie** (Nº 6), 4 **Rondelles Plates** (Nº 7), 4 **Rondelles à Ressort** (Nº 8) et 4 **Écrou Borgnes** (Nº 9) qui viennent d'être retirés. Bien serrer avec la **Clé Tricoise** (Nº 42).

Desserrez et retirez le **Bouton en Forme de L** (Nº 16) du **Cadre Principal** (Nº 1). Insérer la **Tige de Selle** (Nº 18) dans le **Cadre Principal** (Nº 1) et serrer avec le **Bouton en Forme de L** (Nº 16).



ÉTAPE 2:

Insérer tout d'abord le **Bouton en Forme de L** (Nº 16) dans le tube avant du **Cadre Principal** (Nº 1). Tourner dans le sens HORAIRE pour serrer à fond. Tourner ensuite dans le sens ANTIHORAIRE pour desserrer suffisamment le **Bouton en Forme de L** (Nº 16) afin d'insérer la **Tige de Guidon** (Nº 25).

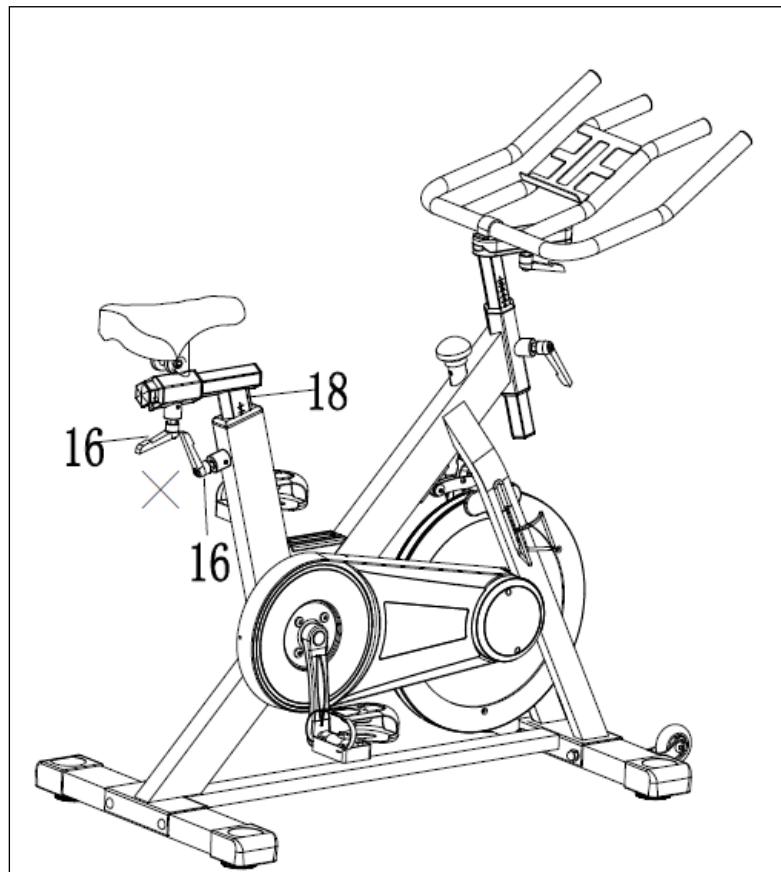
Insérer la **Tige de Guidon** (Nº 25) dans le tube avant du **Cadre Principal** (Nº 1), régler à la bonne hauteur, et insérer puis serrer le **Bouton en Forme de L** (Nº 16) pour immobiliser la tige.

Fixer le **Guidon** (Nº 26) à la **Tige de Guidon** (Nº 25). Insérer le **Bouton en Forme de L** (Nº 27) et la **Rondelle Plate** (Nº 32), puis serrer pour immobiliser le guidon.

Fixer la **Selle** (Nº 28) sur la **Tige de Selle Horizontale** (Nº 19). Bien serrer avec la **Clé Tricoise** (Nº 43).

REMARQUE: Avant de commencer l'entraînement, s'assurer que la **Selle** (Nº 28) est bien serrée à la **Tige de Selle Horizontale** (Nº 19).

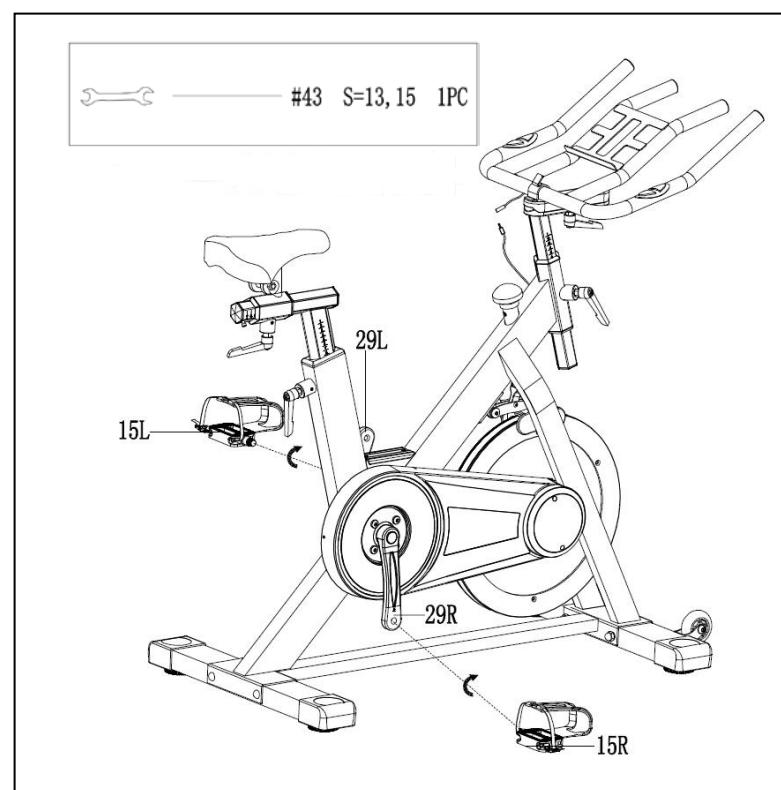
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse: support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



REMARQUE: RÉGLAGE DE LA TIGE DE SELLE ET DE LA TIGE DE SELLE HORIZONTALE

Lorsque la **Tige de Selle (Nº 18)** est à la position la plus basse, les poignées des **Boutons en Forme de L (Nº 16)** peuvent ne pas avoir suffisamment d'espace pour tourner (voir le schéma à gauche). Dans ce cas, les poignées peuvent être réglées.

Pour régler la poignée, tirer sur celle-ci, la tourner dans une position où elle n'est pas bloquée, puis la relâcher. Répéter au besoin. Plusieurs réglages peuvent être nécessaires pour placer la poignée dans une position où elle peut tourner.



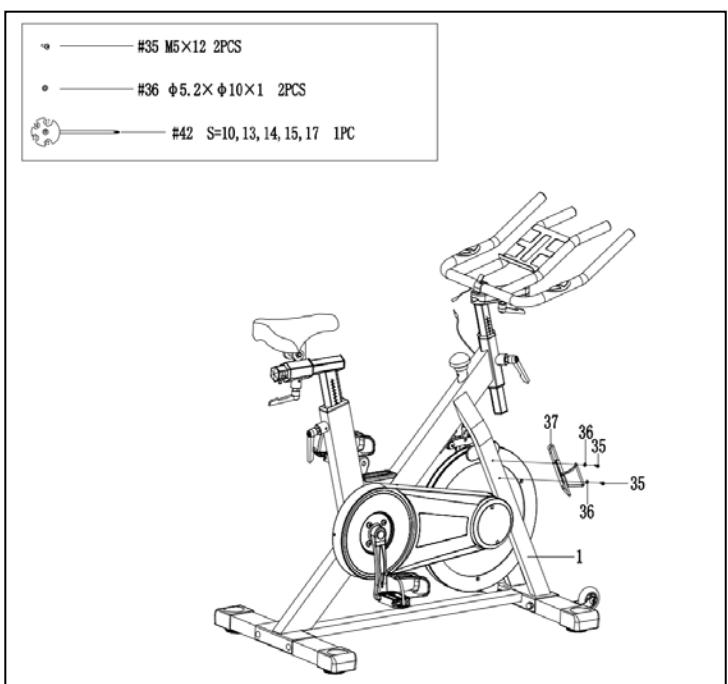
ÉTAPE 3:

IMPORTANT! Lire soigneusement les instructions, le non-respect de celles-ci pourrait entraîner des dommages définitifs sur votre vélo.

Avant l'installation, s'assurer d'avoir la **Pédale Gauche (Nº 15L)** en main. Aligner la **Pédale Gauche (Nº 15L)** avec la **Manivelle Gauche (Nº 29L)** à 90° et insérer doucement la **Pédale Gauche (Nº 15L)** dans la **Manivelle Gauche (Nº 29L)**. Visser la **Pédale Gauche (Nº 15L)** dans le sens ANTIHORAIRES dans la **Manivelle Gauche (Nº 29L)**. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (Nº 43)**.

Aligner la **Pédale Droite (Nº 15R)** avec la **Manivelle Droite (Nº 29R)** à 90° et insérer doucement la **Pédale Droite (Nº 15R)** dans la **Manivelle Droite (Nº 29R)**. Visser la **Pédale Droite (Nº 15R)** dans le sens HORAIRES dans la **Manivelle Droite (Nº 29R)**. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (Nº 43)**.

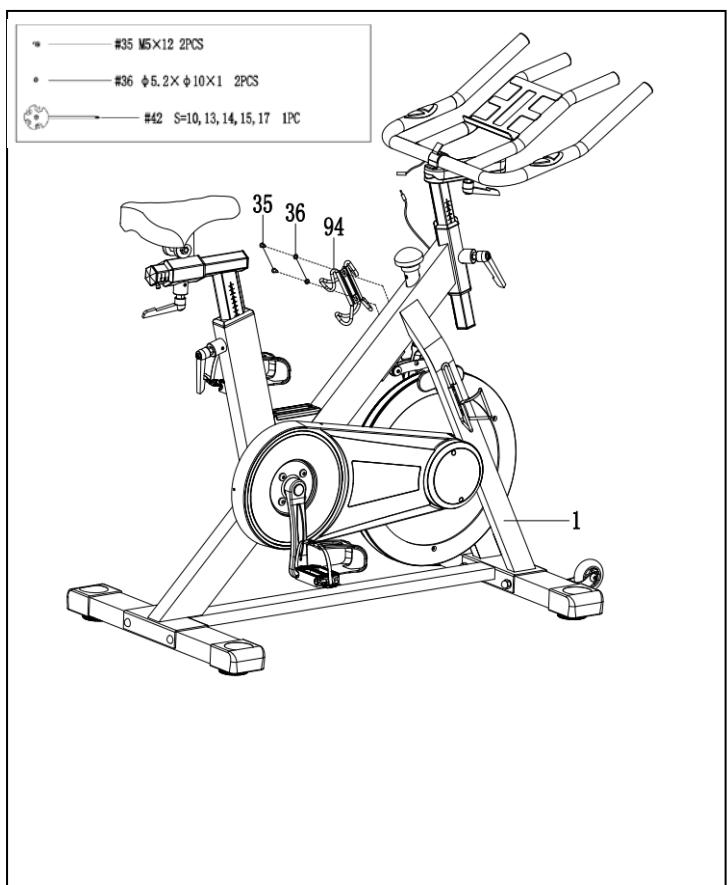
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse: support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 4:

Retirer les 2 Vis Cruciformes (Nº 35) préassemblées et les 2 Rondelles Plates (Nº 36) du Cadre Principal (Nº 1) à l'aide de la Clé Tricoise (Nº 42).

Fixer le Porte-Bouteille (Nº 37) au Cadre Principal (Nº 1) avec 2 Vis Cruciformes (Nº 35) et 2 Rondelles Plates (Nº 36) qui ont été supprimés auparavant à l'aide de la Clé Tricoise (Nº 42).

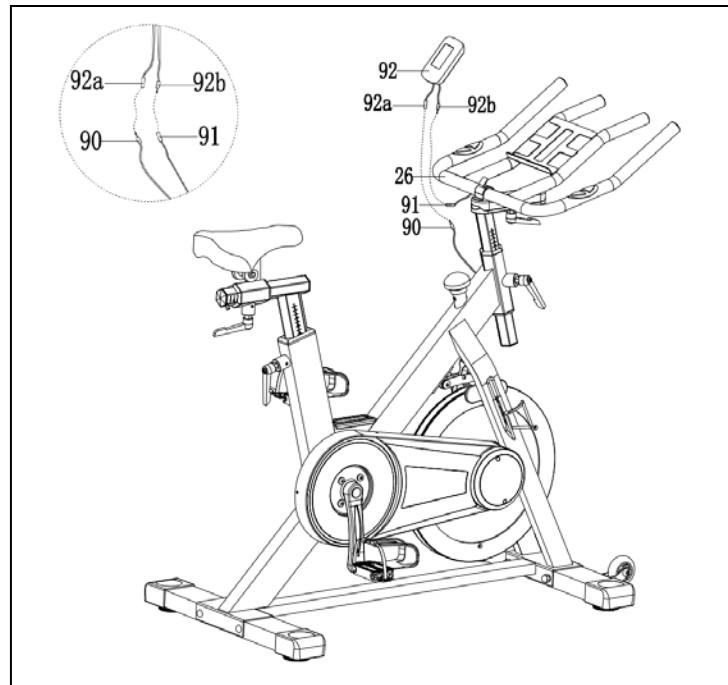


ÉTAPE 5:

Retirez les 2 têtes croisées préassemblées Vis Cruciformes (Nº 35) et 2 Rondelles Plates (Nº 36) du Cadre Principal (Nº 1) à l'aide de la Clé Tricoise (Nº 42).

Attachez le Support d'Haltères (Nº 94) au Cadre Principal (Nº 1) à l'aide des 2 têtes croisées Vis Cruciformes (Nº 35) et les 2 Rondelles Plates (Nº 36) qui ont été supprimés auparavant à l'aide de Clé Tricoise (Nº 42).

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 ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 6:

Connectez le **Fil de Capteur** (N° 90) au **Filo del Contatore 1** (N° 92a) et connectez le **Fil d'Impulsion** (N° 91) au **Filo del Contatore 2** (N° 92b), puis insérez le **Ordinateur** (N° 26) dans la tablette du compteur du **Guidon** (N° 26).

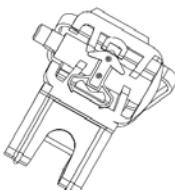
L'assemblage est terminé!

INSTRUCTIONS DE SERVICE TECHNIQUE SPD

Attention!

Avant utilisation, lisez attentivement ces instructions.

- Entraînez-vous à engager et à désengager les pédales plusieurs fois en position stationnaire avant de rouler.
- Avant utilisation, lubrifiez la zone concave du clip.
- Gardez la cale et la pédale propres pour garantir une utilisation correcte.
- Avant utilisation, ajustez la force de rétention de la pédale en fonction de vos besoins.



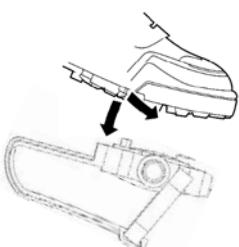
REMARQUE:

1. Après avoir serré la cale, entraînez-vous à engager et à relâcher une chaussure à la fois.
2. Vérifiez vos pédales à chaque fois avant de faire du vélo.
3. Lorsque la pédale commence à s'user sur l'essieu, elle ne fonctionnera pas correctement. Nous vous recommandons de remplacer toute la pédale.

UTILISATION

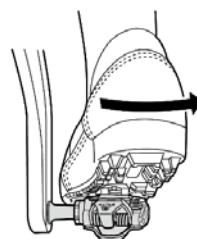
Engageante

Appuyez sur le taquet dans la pédale.



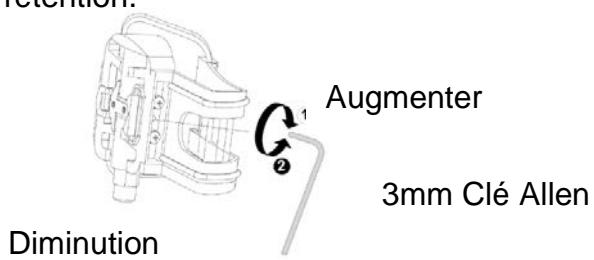
Désengager

Retirer en tournant votre talon vers l'extérieur



RÉGLAGE DE LA TENSION DU RESSORT DE LA FIXATION

La tension du ressort est ajustée pour chaque pédale (haut et bas) avec le boulon de réglage à l'arrière à l'aide d'une Clé Allen de 3 mm. Tournez le boulon dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la force de rétention. Tournez le boulon dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la force de rétention.



GUIDE DE RÉGLAGES

	<h2>RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE</h2> <p>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 nivellation situés sous les stabilisateurs avant et arrière. Pour cela, utiliser la Clé Tricoise (Nº 42) pour desserrer la Écrou Hexagonal (Nº 33) en la tournant dans le sens <u>HORAIRE</u> (direction A). Une fois la vis desserrée, tourner le Patin de Pied (Nº 5) jusqu'à ce qu'il soit à niveau avec le sol sur lequel se trouve le vélo. Une fois le pied de nivellation réglé, à l'aide de la Clé Tricoise (Nº 42), resserrer la Écrou Hexagonal (Nº 33) en la tournant dans le sens <u>ANTIHORAIRE</u> (direction B). Si nécessaire, répéter ce processus pour régler l'autre pied.</p>
	<h2>RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE</h2> <p>Le réglage de la résistance se fait à l'aide du Bouton de Frein (Nº 31). On augmente le niveau de résistance en tournant le contrôleur de tension vers la DROITE (HORAIRE), on le baisse en tournant le contrôleur vers la GAUCHE (ANTIHORAIRE). Enfoncer le Bouton de Frein (Nº 31) pour un freinage d'urgence.</p>
	<h2>RÉGLAGE DE LA SELLE</h2> <p>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 du corps.</p> <p>Avec une pédale en position haute, enfoncez 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.</p> <p>Desserrer le Bouton en Forme de L (Nº 16) pour relever ou abaisser la Tige de Selle (Nº 18) jusqu'à la position souhaitée. Veiller à ce que le Bouton en Forme de L (Nº 16) se loge dans l'orifice souhaité. Ne pas dépasser la marque STOP sur la tige.</p> <p>Desserrer le Bouton en Forme de L (Nº 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 en Forme de L (Nº 16) en le tournant dans le sens <u>HORAIRE</u>.</p>

Figure A

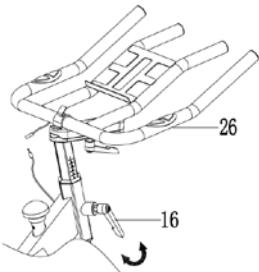
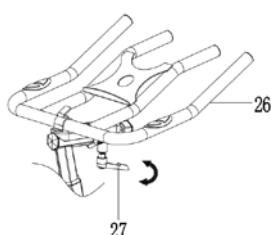


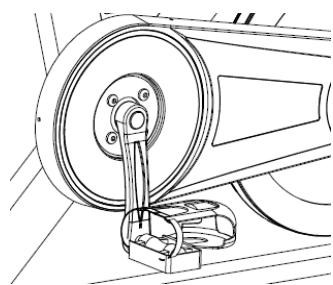
Figure B



RÉGLAGE DU GUIDON

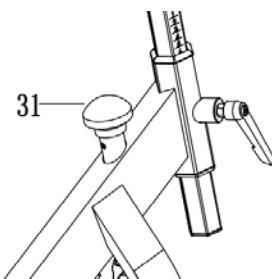
Desserrer le **Bouton en Forme de L (Nº 16)** pour relever ou abaisser le **Guidon (Nº 26)** jusqu'à la position souhaitée. S'assurer que le **Bouton en Forme de L (Nº 16)** se loge dans l'orifice souhaité et bien le bloquer en le tournant dans le sens HORAIRE. Voir la *figure A*.

Desserrer le **Bouton en Forme de L (Nº 27)** pour déplacer le **Guidon (Nº 26)** vers l'avant ou vers l'arrière dans la position souhaitée. Une fois le **Guidon (Nº 26)** dans la position souhaitée, bien bloquer le **Bouton en Forme de L (Nº 27)** en le tournant dans le sens HORAIRE. Voir la *figure B*.



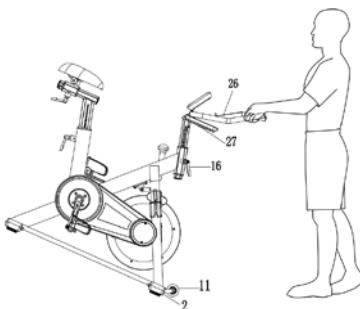
RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE

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.



DESCENDRE DU VÉLO

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 enfonceant le **Bouton de Frein (Nº 31)**.



DÉPLACER LE VÉLO

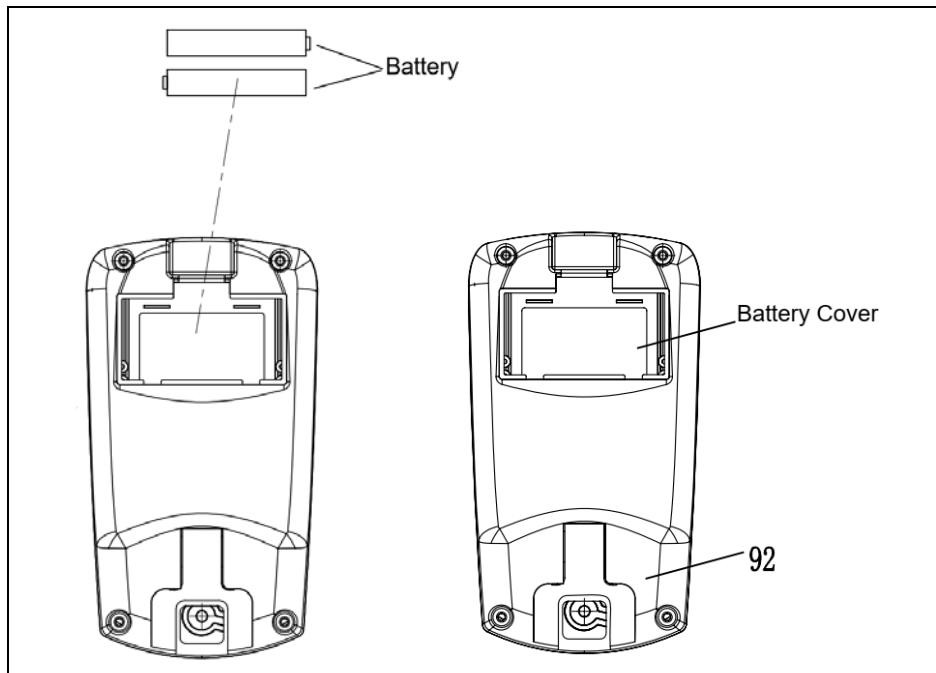
Pour déplacer le vélo, vérifier d'abord que le **Guidon (Nº 26)** est correctement fixé. Si le **Guidon (Nº 26)** est lâche, resserrer les **Boutons en Forme de L (Nº 16 et Nº 27)** pour l'immobiliser. Se tenir ensuite devant le vélo, directement en face du **Guidon (Nº 26)**. Saisir fermement chaque côté du **Guidon (Nº 26)**, placer un pied sur le **Stabilisateur Avant (Nº 2)** Net basculer le vélo vers soi jusqu'à ce que les roulettes de transport du **Stabilisateur Avant (Nº 2)** touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacer le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

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

ENTRETIEN QUOTIDIEN	ENTRETIEN MENSUEL
ENTRETIEN HEBDOMADAIRE	SOIN DU PATIN DE FREIN EN CUIR (s'il y a lieu)
<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">1. Monter sur le vélo et engager le train d'entraînement.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.3. Utiliser une clé pour serrer les pédales jusqu'à ce qu'elles soient fixées.	<ol style="list-style-type: none">1. Vérifiez que la quincaillerie est bien serrée, notamment : le porte-bouteille, les écrous du volant d'inertie, les boulons du protège-courroie/chaîne, les écrous autofreinés ainsi que les écrous de la tige de tension des étriers de frein.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.3. Nettoyer et lubrifier la tige de selle, la tige de guidon et le glissoir de selle. Nettoyer toute matière étrangère accumulée.

INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES



INSTALLATION DE LA BATTERIE

Le compteur utilise 2 piles AAA. Ouvrez le couvercle des piles à l'arrière du **Ordinateur (Nº 92)**, puis placez 2 piles dans le compartiment des piles. Assurez-vous que les extrémités (+) et (-) des piles sont dans la bonne position. Remettez le couvercle de la batterie.

REPLACEMENT DES PILES

S'il y a un problème avec l'affichage, essayez d'abord de changer les piles. Ouvrez le couvercle des piles, retirez les anciennes piles et remplacez-les par de nouvelles. Assurez-vous que les extrémités (+) et (-) des piles sont dans la bonne position. Remettez le couvercle de la batterie.

Lors du remplacement des piles, remplacez toujours les deux par des piles neuves. Ne mélangez pas des piles neuves et anciennes.

ORDINATEUR D'EXERCICE

BOUTONS DE FONCTION

MODE:

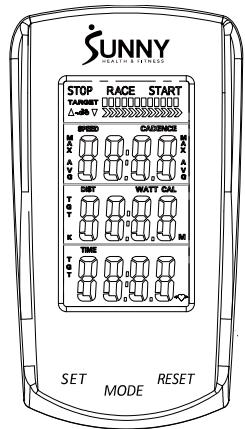
Appuyez pour sélectionner la fonction affichée pendant le mode de réglage.

Appuyez et maintenez pendant 2 secondes pour accéder à l'interface du MODE COURSE en mode d'arrêt.

SET:

Pour configurer la valeur cible de TARGRT (CIBLE), TIME (TEMPS), DISTANCE, CALORIES

Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour accélérer l'incrément pendant mode d'arrêt.



RÉINITIALISER:

Appuyez sur le bouton pour réinitialiser la valeur de la fonction pendant le mode de réglage.

Appuyez sur le bouton pour réinitialiser la valeur de la fonction pendant le mode de réglage

(Lorsque l'utilisateur remplace les piles, toutes les valeurs sont remises à zéro.)

LES FONCTIONS:

SPEED (VITESSE): Affiche la vitesse de 0 à 99,9 km/h ou mi/h.

AVG SPEED (VITESSE MOYENNE): Affiche la vitesse moyenne uniquement en mode STOP.

MAX SPEED (VITESSE MAXIMALE): Affiche la vitesse maximale uniquement en mode STOP.

CADENCE (RPM): Affiche la fréquence par minute de 0 à 999.

CADENCE MOYENNE (AVG RPM): Affiche la cadence moyenne (RPM) en mode STOP.

CADENCE MAXIMALE (MAX RPM): Affiche la cadence maximale (RPM) en mode STOP.

DISTANCE (DIST): Accumule la distance totale de 0,0 à 999,9 km ou miles. L'utilisateur peut prérégler la DISTANCE CIBLE en appuyant sur MODE & SET.

DISTANCE CIBLE (TGT DIST): Les utilisateurs peuvent prérégler la distance en mode TARGET.

CALORIES (CAL): Accumuler des calories totales de 0,0 à 9999. L'utilisateur peut prérégler les calories cibles.

RACE (COURSE): Faites de l'exercice dans le MODE CIBLE.

TIME (TEMPS): Accumule le temps total de 00:00 à 99:59. L'utilisateur peut prérégler l'heure cible.

TARGET TIME (TEMPS CIBLE): Les utilisateurs peuvent pré régler l'heure dans le MODE CIBLE.

PLUSE (LE POULS): Afficher la fréquence du pouls actuelle.

RÉGLAGE DES MILES OU KILOMÈTRES:

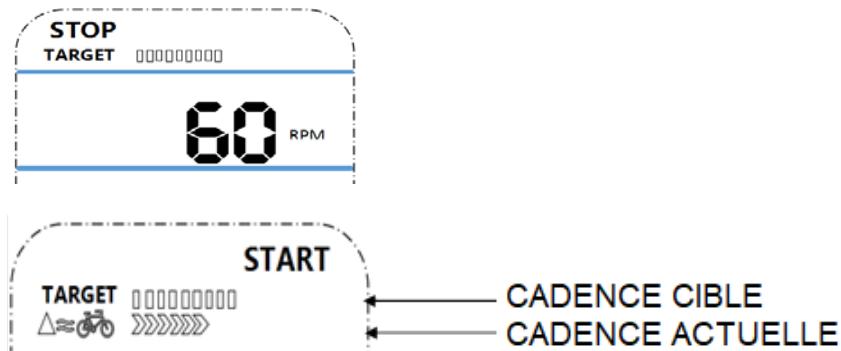
Le paramètre par défaut est miles. Appuyez simultanément sur SET et MODE pendant 2 secondes pour passer en kilomètres.

FIXER DES VALEURS CIBLES:

1. Appuyez sur SET pour sélectionner une valeur cible. CADENCE commencera à clignoter.
2. Appuyez et maintenez SET et la valeur augmente continuellement.
3. Appuyez sur MODE pour entrer.
4. TEMPS clignotera.
5. Appuyez sur SET pour sélectionner une valeur.
6. Appuyez sur MODE pour entrer.
7. Répétez pour sélectionner les valeurs pour DISTANCE (DIST) et CALORIES (CAL).

CIBLE 

1. CIBLE: la CADENCE prédéfinie.
2. En mode STOP, appuyez sur la touche SET pour accéder au paramètre TARGET (CIBLE) en mode d'arrêt. Appuyez sur SET pour augmenter le TAUX de cinq incrémentés à la fois. Le changement de réglage est : 15 → 20 → 110 → 115 → 120 → 15 → 20 → → 115 → 120 → 15 → 20 →
3. La plage de réglage de 15 à 120 (la valeur prédéfinie est de 60 CADENCES, ce qui équivaut à six barres).
4. Chaque barre équivaut à 10 CADENCE. Le total est de 12 bars.



Lorsque la CADENCE actuelle est inférieure à la CADENCE cible, la flèche vers le haut à côté du vélo s'affiche.



Chaque flèche équivaut à 10 CADENCES (1-10 CADENCES affiche une flèche, 11-20 en affiche deux). Le nombre maximum de flèches affichées est de 12.



Cette flèche vers le bas à côté de l'icône du vélo s'affiche lorsque la CADENCE actuelle est supérieure à la CADENCE CIBLE. L'icône du vélo s'affiche pendant le mode exercice.

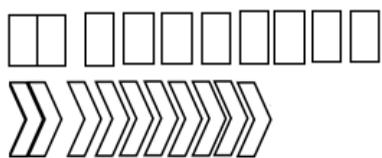
MODE COURSE:

Appuyez et maintenez MODE pendant 2 secondes pour entrer en mode RACE.

En MODE COURSE, seuls le TIME (TEMPS) et la DISTANCE (DIST) peuvent être réglés.

Valeurs par défaut pour 10 minutes / 4 (km ou miles).

Le total est de 10 bars.



LE POULS:

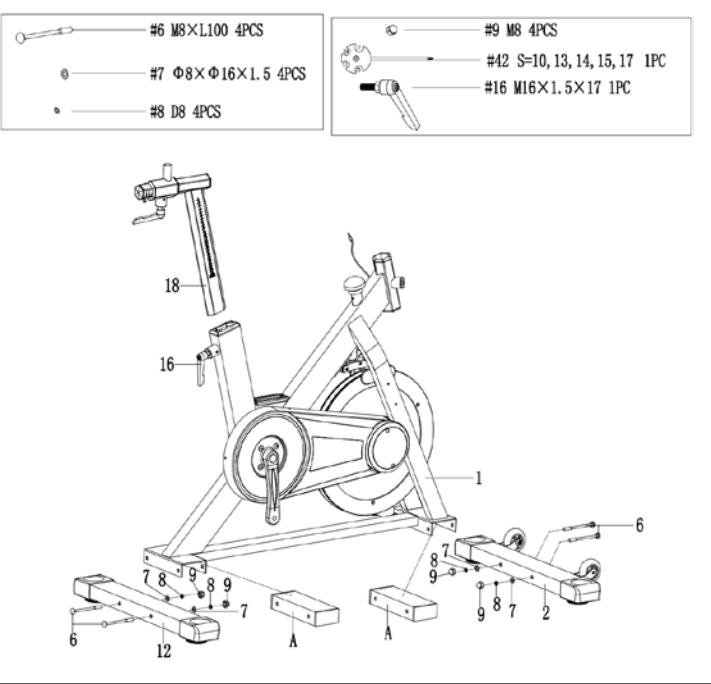
Pour mesurer le pouls, appuyez sur MODE jusqu'à ce que l'ordinateur soit en fonction PULSE. Tenez le capteur cardiaque de la poignée pendant au moins 5 secondes pour mesurer votre pouls. Cette valeur est pour référence seulement. Il ne peut pas être utilisé comme base de traitement médical.

PILES: Cet écran fonctionne avec deux piles AA. Si l'affichage n'apparaît pas correctement ou s'il devient difficile à lire, essayer de remplacer les piles. Changer toujours les deux piles en même temps. Ne pas mélanger les types de piles et ne pas mélanger les piles neuves et les anciennes. Jeter les piles selon vos directives nationales et régionales.

Version 1.1

MONTAGEANLEITUNG

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



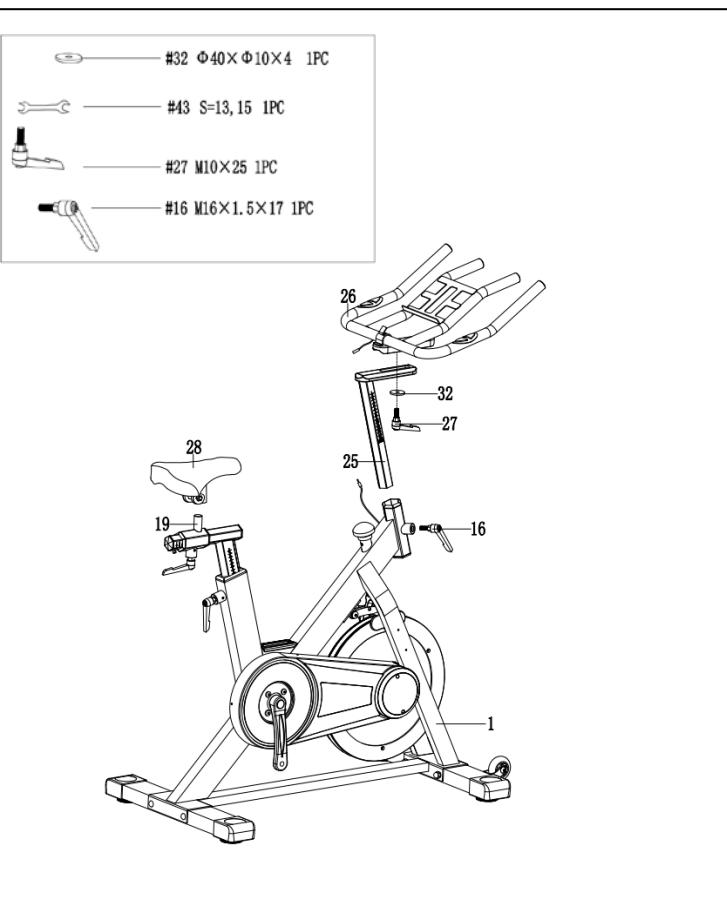
SCHRITT 1:

Entfernen Sie die vormontierten 4 **Schlossschrauben** (Nr. 6), 4 **Unterlegscheiben** (Nr. 7), 4 **Federscheiben** (Nr. 8), 4 **Hutmuttern** (Nr. 9) und 2 **Versandhülsen** (Nr. A) mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 42) vom **Hauptrahmen** (Nr. 1).

HINWEIS: Sie können die **Versandhülsen** (Nr. A) entsorgen oder sie aufbewahren, um das Produkt in Zukunft erneut zu verpacken.

Befestigen Sie den **Vorderen und Hinteren Stabilisator** (Nr. 2 und Nr. 12) mit 4 **Schlossschrauben** (Nr. 6), 4 **Unterlegscheiben** (Nr. 7), 4 **Federscheiben** (Nr. 8) und 4 **Hutmuttern** (Nr. 9), die gerade entfernt wurden, am **Hauptrahmen** (Nr. 1). Mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 42) festdrehen und sichern.

Lösen und ziehen Sie den **L-förmiger Knopf** (Nr. 16) aus dem **Hauptrahmen** (Nr. 1). Setzen Sie die **Sattelstütze** (Nr. 18) in den **Hauptrahmen** (Nr. 1) ein und verriegeln Sie sie mit dem **L-förmiger Knopf** (Nr. 16).



SCHRITT 2:

Stecken Sie zunächst den **L-förmiger Knopf** (Nr. 16) in das vordere Rohr des **Hauptrahmen** (Nr. 1). Drehen Sie IM UHRZEIGERSINN, um sie vollständig festzuziehen. Drehen Sie dann GEGEN DEN UHRZEIGERSINN, um den **L-förmiger Knopf** (Nr. 16) so weit zu lösen, dass die **Lenkerstütze** (Nr. 25) eingesetzt werden kann.

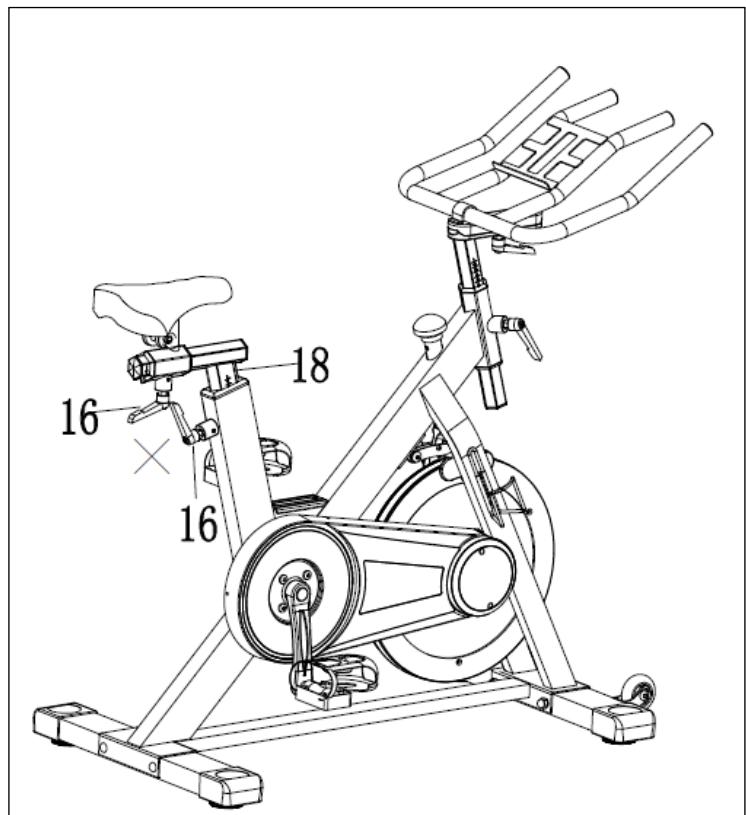
Setzen Sie die **Lenkerstütze** (Nr. 25) in das vordere Rohr des **Hauptrahmen** (Nr. 1) ein, stellen Sie die richtige Höhe ein und setzen Sie den **L-förmiger Knopf** (Nr. 16) zur Sicherung ein und ziehen ihn fest.

Befestigen Sie **Lenkstange** (Nr. 26) an der **Lenkerstütze** (Nr. 25). Setzen Sie den **L-förmiger Knopf** (Nr. 27) und die **Unterlegscheibe** (Nr. 32) ein und ziehen Sie sie zur Sicherung fest.

Befestigen Sie den **Sitz** (Nr. 28) an der **Horizontale Sattelstütze** (Nr. 19). Mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 43) festdrehen und sichern.

HINWEIS: Vor dem Training vergewissern Sie sich bitte, dass der **Sitz** (Nr. 28) mit der **Horizontale Sattelstütze** (Nr. 19) fest verbunden ist.

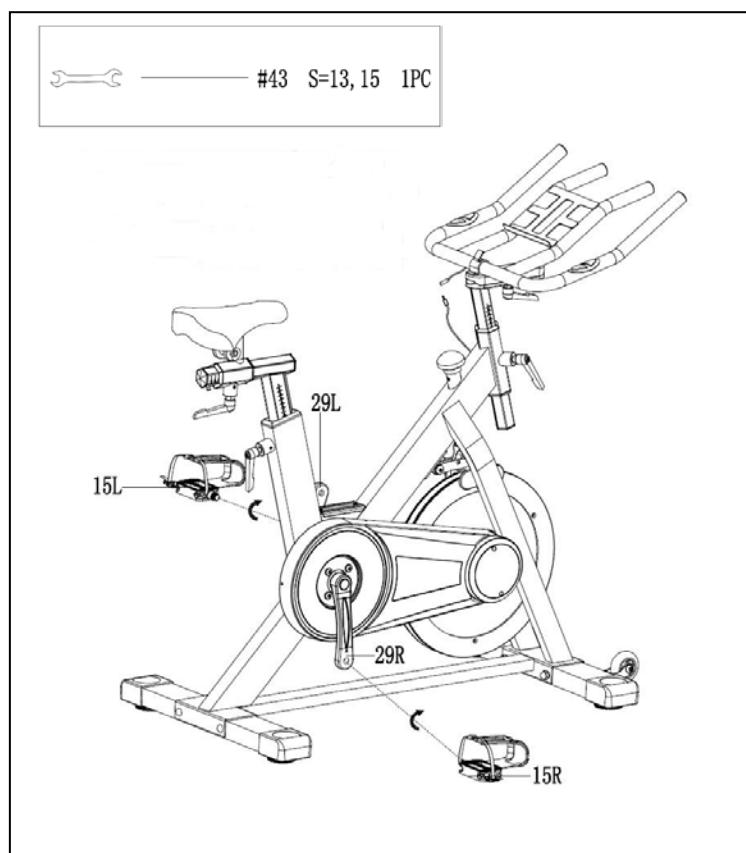
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



HINWEIS: EINSTELLEN DES SITZES UND DER HORIZONTALEN SATTELSTÜTZE

Wenn sich die **Sattelstütze (Nr. 18)** in der niedrigsten Position befindet, haben die Griffe der **L-förmiger Knopf (Nr. 16)** möglicherweise nicht genügend Platz zum Drehen (Siehe Abbildung links). In diesem Fall können die Griffe angepasst werden.

Um den Griff einzustellen, ziehen Sie am Griff, drehen Sie ihn in eine nicht blockierte Position und lassen Sie den Griff los. Bei Bedarf wiederholen. Es kann mehrere Einstellschritte erforderlich sein, um den Griff in eine Position zu bringen, in der er gedreht werden kann.



SCHRITT 3:

WICHTIG! Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, da eine Nichtbeachtung zu dauerhaften Schäden am Fahrrad führen kann.

Vor der Installation vergewissern Sie sich bitte, dass Sie das **Linke Pedal (Nr. 15L)** in der Hand halten. Richten Sie das **Linke Pedal (Nr. 15L)** mit der **Linke Kurbel (Nr. 29L)** auf 90 Grad aus und setzen Sie das **Linke Pedal (Nr. 15L)** vorsichtig in die **Linke Kurbel (Nr. 29L)** ein. Schrauben Sie das **Linke Pedal (Nr. 15L)** GEGEN DEN UHRZEIGERSINN in die **Linke Kurbel (Nr. 29L)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 43)** festdrehen und sichern.

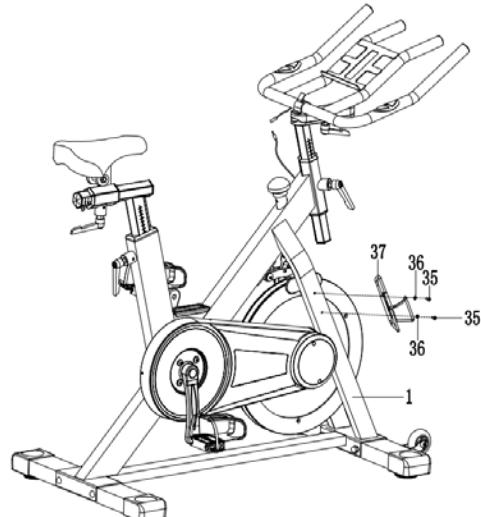
Richten Sie das **Rechte Pedal (Nr. 15R)** mit der **Rechte Kurbel (Nr. 29R)** auf 90 Grad aus und setzen Sie das **Rechte Pedal (Nr. 15R)** vorsichtig in die **Rechte Kurbel (Nr. 29R)** ein. Schrauben Sie das **Rechte Pedal (Nr. 15R)** IM UHRZEIGERSINN in die **Rechte Kurbel (Nr. 29R)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 43)** 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 oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

SCHRITT 4:

Entfernen Sie die vormontierten 2 **Kreuzschlitzschrauben (Nr. 35)** und 2 **Unterlegscheiben (Nr. 36)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 42)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)**.

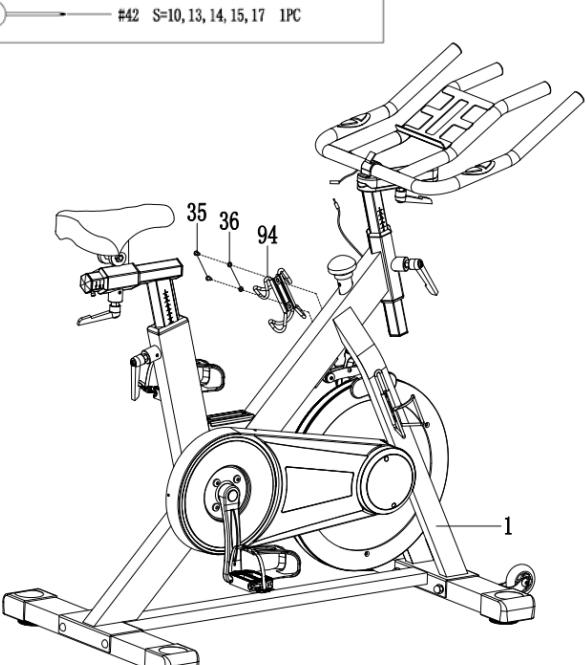
Befestigen Sie den **Wasserflaschenhalter (Nr. 37)** mit 2 **Kreuzschlitzschrauben (Nr. 35)** und 2 **Unterlegscheiben (Nr. 36)** gerade entfernt wurden, mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 42)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**.



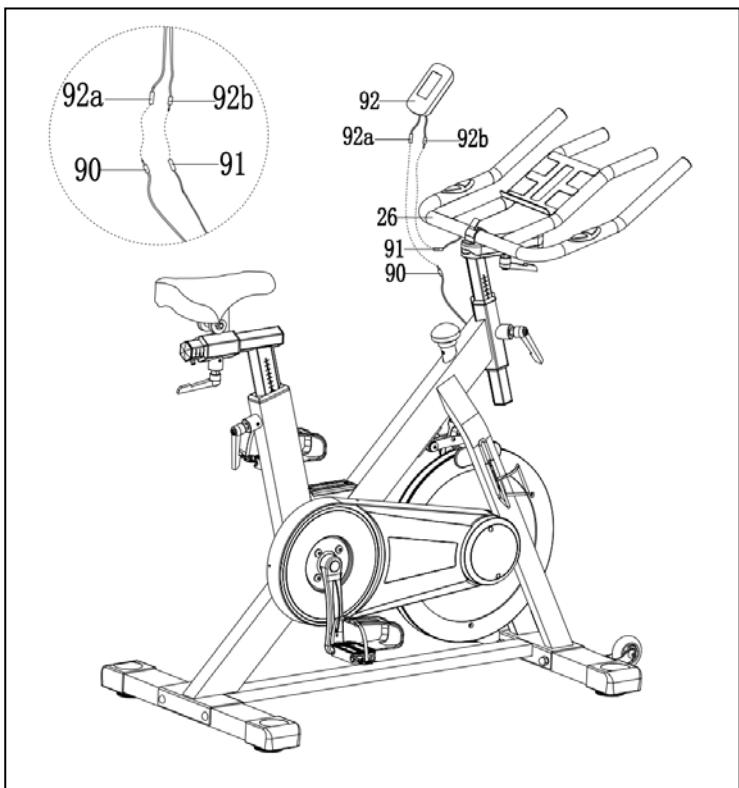
SCHRITT 5:

Entfernen Sie die 2 vormontierten Querhaupt **Kreuzschlitzschrauben (Nr. 35)** und 2 **Unterlegscheiben (Nr. 36)** des **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 42)**.

Befestigen Sie die **Langhantelablage (Nr. 94)** an der **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit dem 2 **Kreuzschlitzschrauben (Nr. 35)** und die 2 **Unterlegscheiben (Nr. 36)** die gerade entfernt wurden, mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 42)**.



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



SCHRITT 6:

Verbinden Sie den **Sensordraht (Nr. 90)** mit dem **Messleitung 1 (Nr. 92a)** und verbinden Sie den **Impulsdraht (Nr. 91)** mit dem **Messleitung 2 (Nr. 92b)**, dann stecken Sie das **Messgerät (Nr. 92)** in das **Messgerätetablett des Lenkstange (Nr. 26)**.

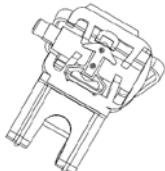
Die Montage ist abgeschlossen!

SPD – TECHNISCHE SERVICEANLEITUNG

Vorsicht!

Lesen Sie vor der Benutzung diese Anleitung sorgfältig durch.

- Üben Sie vor Inbetriebnahme mehrmals im Stand das Ein- und Aussteigen in/aus die/den Pedale(n).
- Schmieren Sie vor der Verwendung den konkaven Bereich der Klemmen.
- Halten Sie das Cleat und das Pedal sauber, um eine optimale Nutzung zu gewährleisten.
- Stellen Sie vor der Benutzung die Haltekraft des Pedals auf Ihre Bedürfnisse ein.



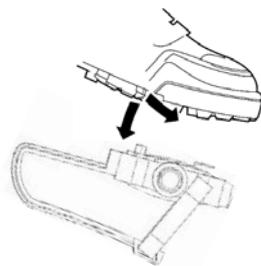
HINWEIS:

1. Üben Sie nach dem Festziehen des Cleats das Einrasten und Lösen eines Schuhs nach dem anderen.
2. Kontrollieren Sie Ihre Pedale vor jedem Einsatz.
3. Wenn das Pedal an der Achse zu verschleißt beginnt, ist die einwandfreie Funktion nicht mehr gewährleistet. Wir empfehlen, das gesamte Pedal auszutauschen.

VERWENDUNG

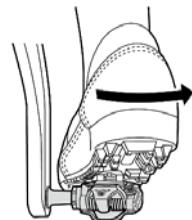
Einrasten

Drücken Sie das Cleat in das Pedal.



Freigabe

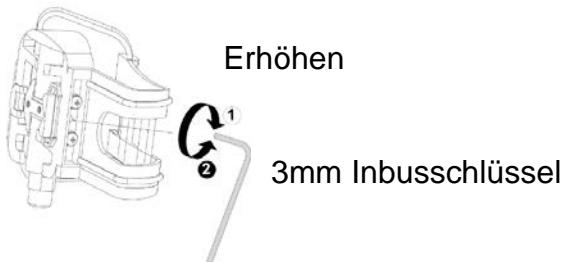
Entfernen Sie es durch Drehen der Ferse nach außen.



EINSTELLEN DER FEDERSPANNUNG DER BINDUNG

Die Federspannung wird für jedes Pedal (oben und unten) mit der Einstellschraube hinten mit einem 3mm Inbusschlüssel eingestellt.

Drehen Sie die Schraube mit einem 3mm Inbusschlüssel IM UHRZEIGERS/NN, um die Haltekraft zu erhöhen.
Drehen Sie die Schraube GEGEN DEN UHRZEIGERS/NN, um die Haltekraft zu verringern.



EINSTELLUNGSANLEITUNG

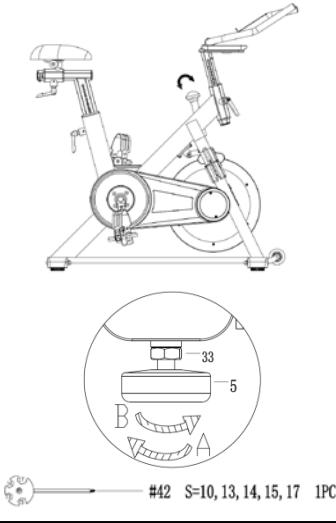
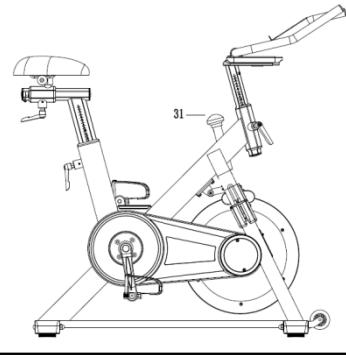
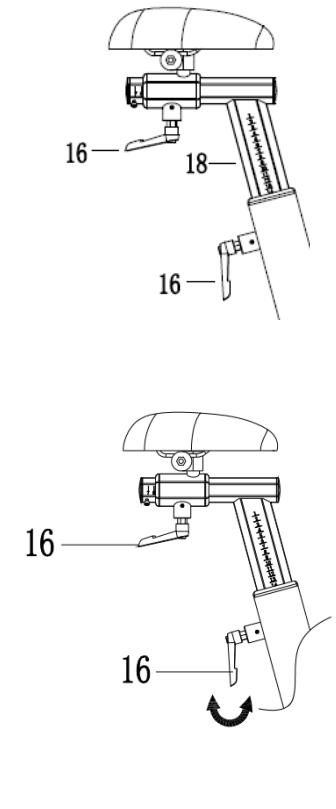
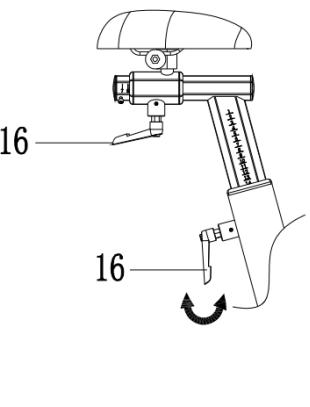
	<h2>EINSTELLEN DER BALANCE</h2> <p>Um eine gleichmäßige und komfortable Bewegung zu erreichen, müssen Sie sicherstellen, dass die Standsicherheit des Fahrrads gewährleistet ist. Wenn Sie feststellen, dass das Fahrrad während des Gebrauchs nicht im Gleichgewicht ist, dann sollten Sie die Fußnivellierer unterhalb der vorderen und hinteren Stabilisatoren einstellen. Lösen Sie dazu die Sechskantmutter (Nr. 33) mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 42) durch Drehen <u>IM UHRZEIGERSINN</u> (Richtung A). Drehen Sie das Fußpolster (Nr. 5) bei gelöster Schraube, bis das Fahrrad eben auf der Bodenfläche aufliegt. Wenn Sie mit der Einstellung der Fußnivellierung fertig sind, ziehen Sie die Sechskantmutter (Nr. 33) mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 42) durch Drehen <u>GEGEN DEN UHRZEIGERSINN</u> (Richtung B) wieder fest an. Bei Bedarf wiederholen Sie diesen Vorgang, um die restlichen Füße anzupassen.</p>
	<h2>EINSTELLEN DES WIDERSTANDS</h2> <p>Stellen Sie den Widerstand des Fahrrads mit dem Bremsknopf (Nr. 31) ein. Erhöhen Sie den Widerstand, indem Sie den Spannknopf nach RECHTS (<u>IM UHRZEIGERSINN</u>) drehen, verringern Sie den Widerstand, indem Sie den Spannknopf nach LINKS (<u>GEGEN DEN UHRZEIGERSINN</u>) drehen. Drücken Sie den Bremsknopf (Nr. 31) zur Notbremsung nach unten.</p>
 	<h2>EINSTELLEN DES SITZES</h2> <p>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.</p> <p>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, dann 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.</p> <p>Lösen Sie den L-förmiger Knopf (Nr. 16), um die Sattelstütze (Nr. 18) in die gewünschte Position zu bringen. Vergewissern Sie sich, dass der L-förmiger Knopf (Nr. 16) im gewünschten Loch fixiert ist. Schieben Sie den Sitz dabei nicht über die STOP-Markierung an der Stütze hinaus.</p> <p>Lösen Sie den L-förmiger Knopf (Nr. 16), um den Sitz nach vorne oder hinten in die gewünschte Position zu bewegen. Sobald die Position gefunden ist, sichern Sie den L-förmiger Knopf (Nr. 16) durch Drehen <u>IM UHRZEIGERSINN</u>.</p>

Figure A

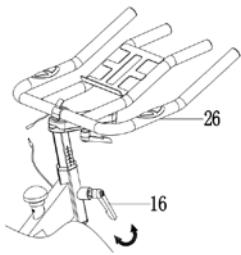
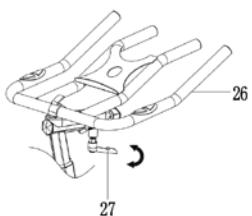


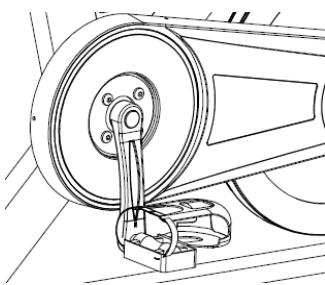
Figure B



EINSTELLEN DER LENKSTANGE

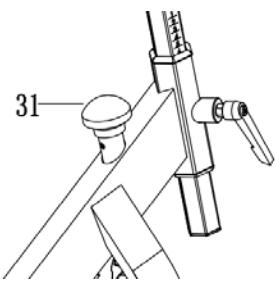
Lösen Sie den **L-förmiger Knopf** (**Nr. 16**), um die **Lenkstange** (**Nr. 26**) nach oben oder unten in die gewünschte Position zu bringen. Vergewissern Sie sich, dass der **L-förmiger Knopf** (**Nr. 16**) in das gewünschte Loch einrastet und fixieren Sie ihn durch Drehen **UM UHRZEIGERSINN**. Siehe Abbildung A.

Lösen Sie den **L-förmiger Knopf** (**Nr. 27**), um die **Lenkstange** (**Nr. 26**) nach vorne oder hinten in die gewünschte Position zu bewegen. Sobald sich die **Lenkstange** (**Nr. 26**) in der gewünschten Position befindet, fixieren Sie den **L-förmiger Knopf** (**Nr. 27**) durch Drehen **UM UHRZEIGERSINN**. Siehe Abbildung B.



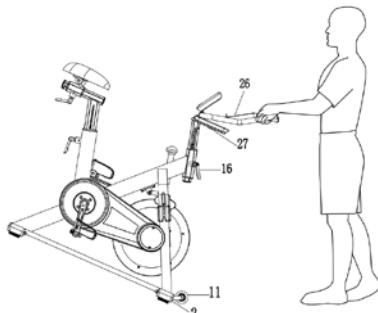
EINSTELLEN DES PEDALRIEMENS

Platzieren Sie den Fußballen in die Pedalhaken, sodass die Vorderseite Ihres Schuhs eng in den Pedalhaken-Käfig passt. Bringen 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.



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 **Bremsknopf** (**Nr. 31**) nach unten drücken.



TRANSPORTIEREN DES FAHRRADS

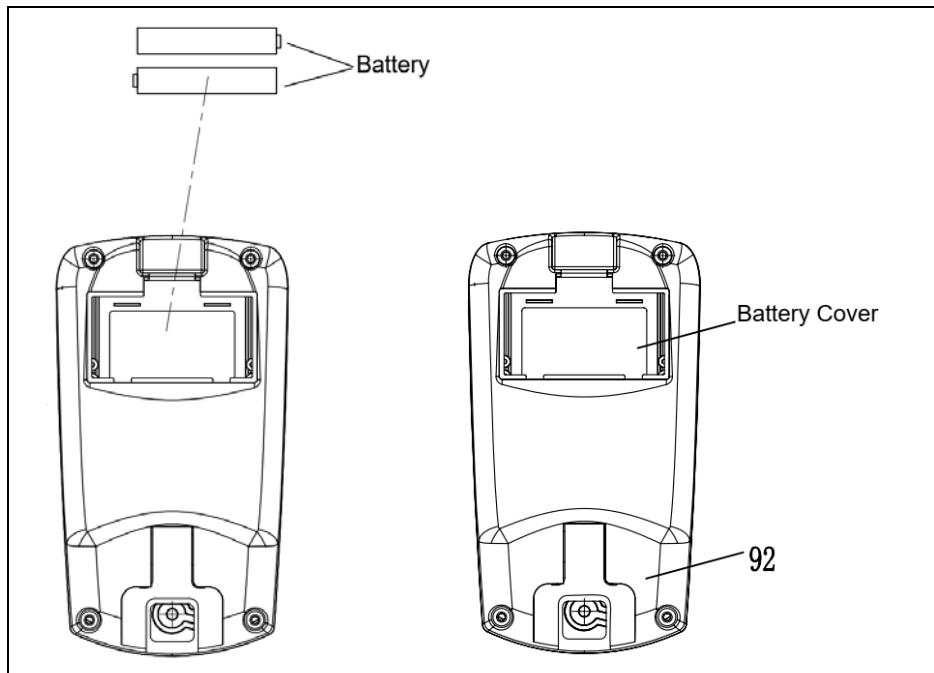
Zum Transportieren des Fahrrads muss zunächst sichergestellt werden, dass die **Lenkstange** (**Nr. 26**) ordnungsgemäß gesichert ist. Wenn die **Lenkstange** (**Nr. 26**) locker ist, ziehen Sie die **L-förmiger Knöpfe** (**Nr. 16 und Nr. 27**) fest, um sie zu sichern. Stellen Sie sich anschließend vor das Fahrrad, sodass Sie sich direkt vor der **Lenkstange** (**Nr. 26**) befinden. Fassen und halten Sie beide Seiten der **Lenkstange** (**Nr. 26**) fest, stellen Sie einen Fuß auf den **Vorderen Stabilisator** (**Nr. 2**) und neigen Sie das Fahrrad zu sich, bis die transporträder des **Vorderen Stabilisator** (**Nr. 2**) den Boden berühren. Mit den **Rädern** (**Nr. 11**) auf dem Boden können Sie das Fahrrad problemlos an den gewünschten Ort bringen.

WARTUNGSANWEISUNGEN

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

TÄGLICHE WARTUNG	MONATLICHE WARTUNG
<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">1. Steigen Sie auf das Fahrrad und aktivieren Sie den Antriebsstrang.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.3. Ziehen Sie die Pedale mit einem Schraubenschlüssel fest, bis sie sicher sind.	<ol style="list-style-type: none">1. Überprüfen Sie, ob die Hardware sicher ist, wie z. B.: Wasserflaschenhalter, Schwungradmuttern, Riemen-/Kettenschutzschrauben, Bremssattel-Kontermuttern und Bremssattel-Zugstangenmuttern.2. Überprüfen Sie die Bremszugstange auf Verschleißerscheinungen wie z. B. fehlende Gewinde. Reinigen und schmieren Sie die Bremszugstange.3. Reinigen und schmieren Sie die Sattelstütze, die Lenkerstütze und den Sattelschlitten. Entfernen Sie eventuelle Ablagerungen von Fremdkörpern.
<p>WÖCHENTLICHE WARTUNG</p> <ol style="list-style-type: none">1. Überprüfen Sie bewegliche Teile und ziehen Sie die Hardware fest.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.3. Reinigen und schmieren Sie die Pop-Pin-Einheiten. Ziehen Sie den Pin an und sprühen Sie eine kleine Menge Schmiermittel auf den Schaft.4. Ziehen Sie die Sitzbefestigungen fest und vergewissern Sie sich, dass der Sitz gerade und zentriert ist.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.6. Kontrollieren Sie das Tretlager, die Pedalhaken und die Fußhalteriemen mit einer Sichtprüfung. Wenn einer der Teile locker oder nicht richtig befestigt ist, anbringen und festziehen.	<p>PFLEGE DES LEDER-BREMSBELAGS (falls zutreffend)</p> <ol style="list-style-type: none">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.2. Einige Bremsbelageinheiten sind bereits vorgeschiert. Drücken Sie den Bremsbelag zusammen. Wenn Schmiermittel freigesetzt wird, wurde der Belag vorgeschiert.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.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.

EINLEGEN UND AUSTAUSCHEN DER BATTERIE



EINLEGEN DER BATTERIEN

Der Zähler verwendet 2 AAA-Batterien. Öffnen Sie die Batterieabdeckung von der Rückseite des Zählers aus und legen Sie dann 2 Batterien in das Batteriefach ein. Vergewissern Sie sich, dass die Enden (+) und (-) der Batterien in der richtigen Position sind. Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder ein.

AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN

Wenn es ein Problem mit dem Display gibt, versuchen Sie zuerst, die Batterien zu wechseln. Öffnen Sie die Batterieabdeckung, entfernen Sie die alten Batterien und ersetzen Sie sie durch neue Batterien. Vergewissern Sie sich, dass die Enden (+) und (-) der Batterien in der richtigen Position sind. Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder ein. Tauschen Sie beim Batteriewechsel immer beide Batterien gegen neue aus. Verwenden Sie nicht gleichzeitig alte und neue Batterien.

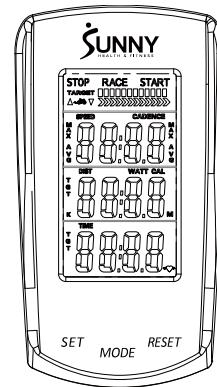
TRAININGSCOMPUTER

FUNKTIONSTASTEN

MODE:

Drücken Sie, um die angezeigte Funktion auszuwählen oder während des Einstellmodus.

Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die RACE MODE-Schnittstelle im Stoppmodus aufzurufen.



SET:

Zum Einstellen des Zielwertes von TARGET, TIME (ZEIT), DIST (DISTANZ), CAL (KALORIEN).

Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Inkrement im Stopp-Modus zu beschleunigen.

RESET:

Drücken Sie die Taste, um den Funktionswert im Einstellmodus zurückzusetzen.

Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

(Wenn der Benutzer die Batterien austauscht, werden alle Werte automatisch auf NULL zurückgesetzt.)

FUNKTIONEN:

SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Zeigt die Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 KPH oder MPH an.

AVG SPEED: Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit nur im STOP-Modus an.

MAX SPEED: Zeigt die maximale Geschwindigkeit nur im STOP-Modus an.

CADENCE (RPM): Zeigt die Frequenz pro Minute von 0 bis 999 an.

AVG CADENCE (AVG RPM): Zeigt die durchschnittliche Trittfrequenz (RPM) im STOP-Modus an.

MAX CADENCE (MAX RPM): Zeigt die maximale Trittfrequenz (RPM) im STOP-Modus an.

DISTANCE (DIST) (DISTANZ): Akkumuliert die Gesamtdistanz von 0,0 bis 999,9 KM oder Meilen. Der Benutzer kann TARGET DISTANCE durch Drücken von MODE & SET voreinstellen.

TARGET DISTANCE (TGT DIST): Der Benutzer kann die Distanz im TARGET-Modus voreinstellen.

CALORIES (CAL) (KALORIEN): Akkumuliert die Gesamtkalorien von 0,0 bis 9999. Der Benutzer kann die Zielkalorien voreinstellen.

RACE: Trainieren Sie im TARGET-MODUS.

TIME (ZEIT): Akkumuliert die Gesamtzeit von 00:00 bis 99:59. Der Benutzer kann die Zielzeit voreinstellen.

TARGET TIME: Der Benutzer kann die Zeit im TARGET-MODUS voreinstellen.

PULSE: Zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an.

MEILEN- ODER KILOMETER-EINSTELLUNG:

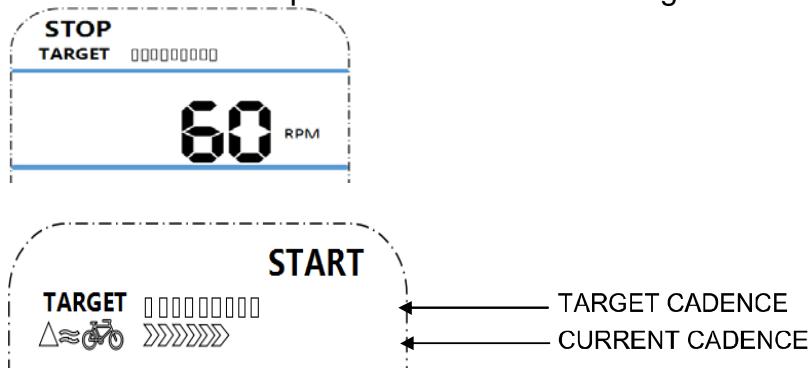
Die Standardeinstellung ist Meilen. Halten Sie SET und MODE 2 Sekunden lang gedrückt, um zu Kilometern zu wechseln.

EINSTELLEN VON ZIELWERTEN:

1. Drücken Sie SET, um einen Zielwert auszuwählen. CADENCE beginnt zu blinken.
2. Halten Sie SET gedrückt und der Wert erhöht sich kontinuierlich.
3. Drücken Sie MODE zur Eingabe.
4. TIME (ZEIT) blinkt.
5. Drücken Sie SET, um einen Wert auszuwählen.
6. Drücken Sie MODE zur Eingabe.
7. Wiederholen Sie den Vorgang, um Werte für DIST (DISTANZ) und CAL (KALORIEN) auszuwählen.

TARGET 

1. TARGET: die voreingestellte CADENCE.
2. Drücken Sie im STOP-Modus die SET-Taste, um die TARGET-Einstellung aufzurufen. Drücken Sie SET, um die CADENCE um jeweils fünf zu erhöhen. Die Einstellungsänderung ist 15 → 20 → 110 → 115 → 120 → 15 → 20 → → 115 → 120 → 15 → 20 →
3. Der Einstellbereich beträgt 15 - 120 (der voreingestellte Wert ist 60 CADENCES, was sechs Balken entspricht).
4. Jeder Balken entspricht 10 CADENCES. Insgesamt sind es 12 Balken.



Wenn die aktuelle CADENCE kleiner als die Ziel-CADENCE ist, wird der Aufwärts-Pfeil neben dem Fahrrad angezeigt.



Jeder Pfeil entspricht 10 CADENCES (1-10 CADENCES zeigt einen Pfeil, 11-20 zeigt zwei). Die maximal angezeigten Pfeile sind 12.

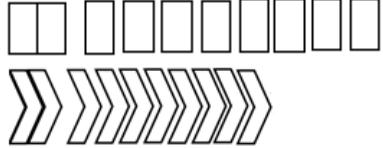


Dieser Abwärtspfeil neben dem Fahrradsymbol wird angezeigt, wenn die aktuelle CADENCE größer ist als die TARGET CADENCE. Das Fahrradsymbol wird während des Trainingsmodus angezeigt.

RACE MODE:

Halten Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um den RACE-Modus aufzurufen.
Im RACE MODE können nur TIME (ZEIT) und DIST (DISTANZ) eingestellt werden.
Standardwerte für 10 Minuten/4 (KM oder Meilen).

Insgesamt sind es 10 Balken.



PULSE:

Um den Puls zu messen, drücken Sie MODE, bis der Computer die Funktion PULSE anzeigt. Halten Sie den Griffimpuls-Sensor mindestens 5 Sekunden lang, um den Puls zu messen. Dieser Wert dient nur als Referenz. Er kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung verwendet werden.

BATTERIE: Dieser Computer verwendet zwei AAA-Batterien. Wenn die Anzeige falsch erscheint oder schwer lesbar wird, legen Sie bitte neue Batterien ein. Wechseln Sie immer beide Batterien gleichzeitig. Mischen Sie weder die Batterietypen noch alte und neue Batterien. Entsorgen Sie die Batterien gemäß den staatlichen und regionalen Richtlinien.

**CONNECT
WITH US**
FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM