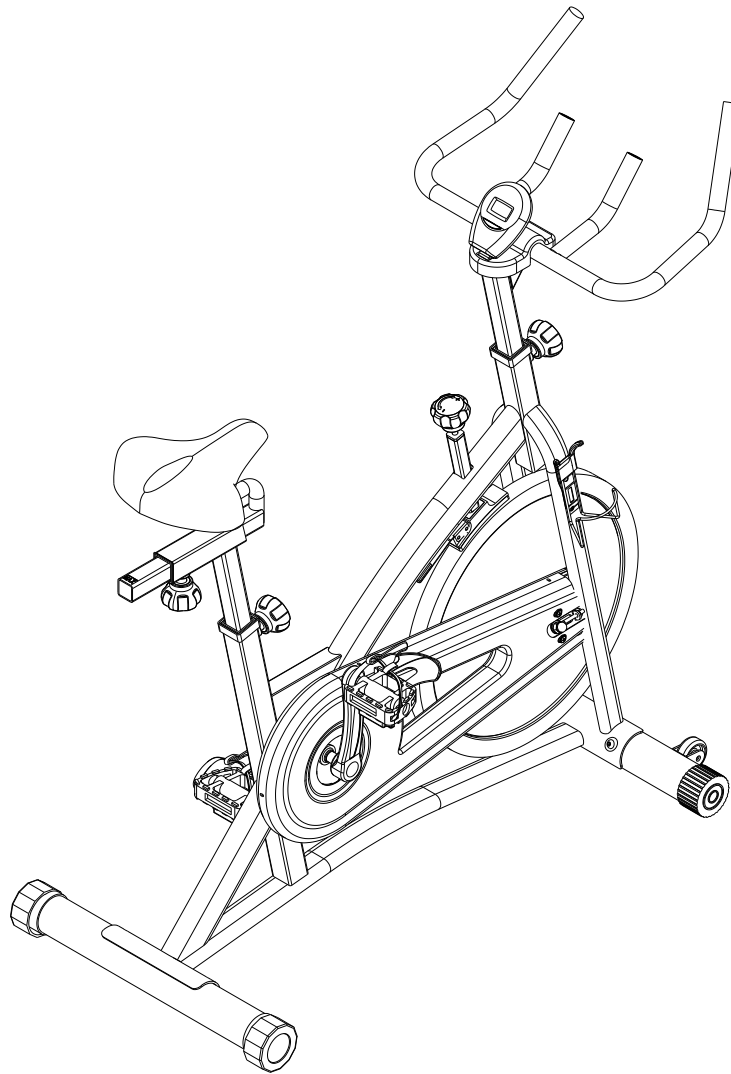




# Bicicleta de Ejercicios de Ciclismo de Interior de Cadena SF-B1421 MANUAL DEL USUARIO



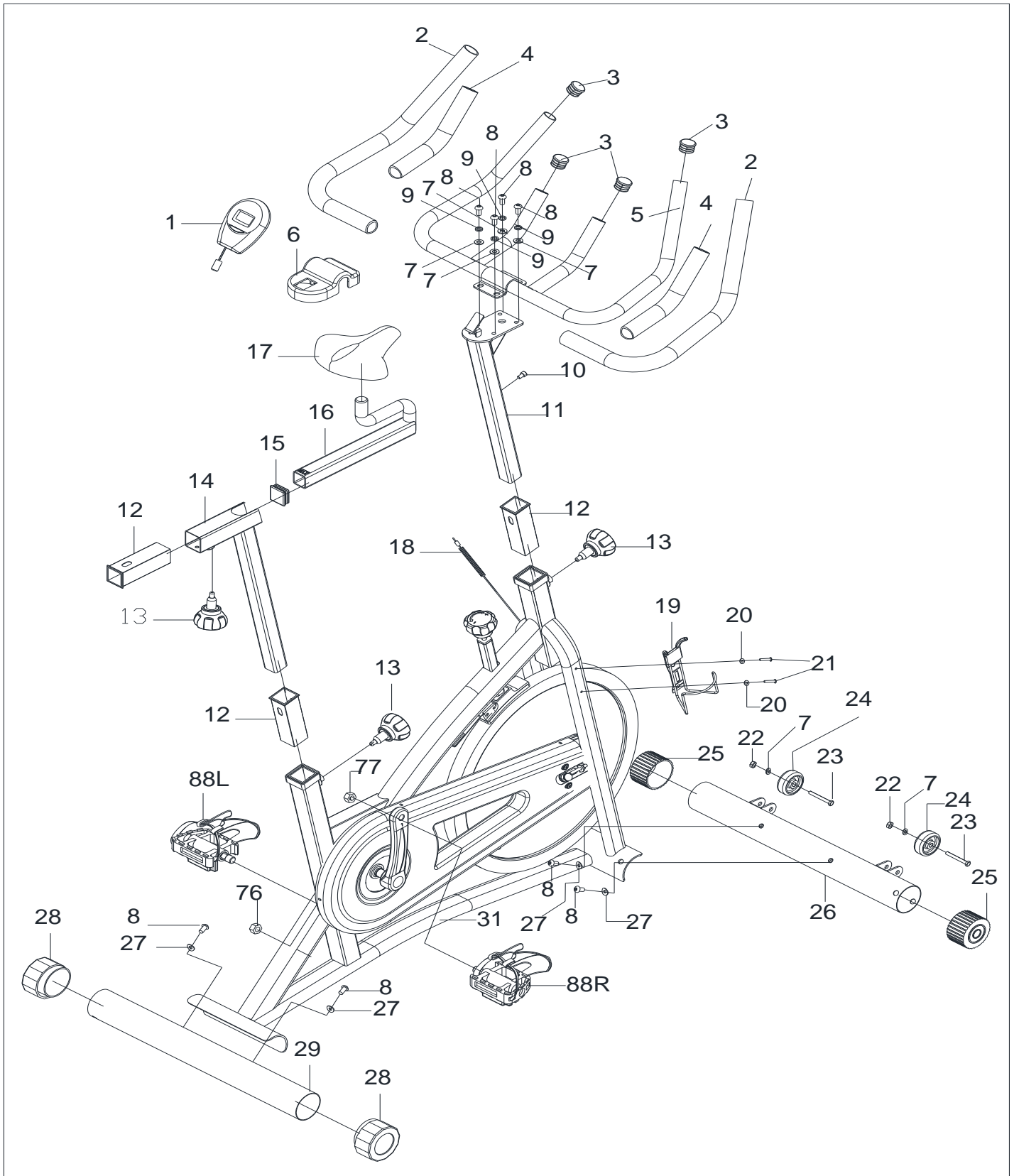
**¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS CONTACTADO:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ó 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

# **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

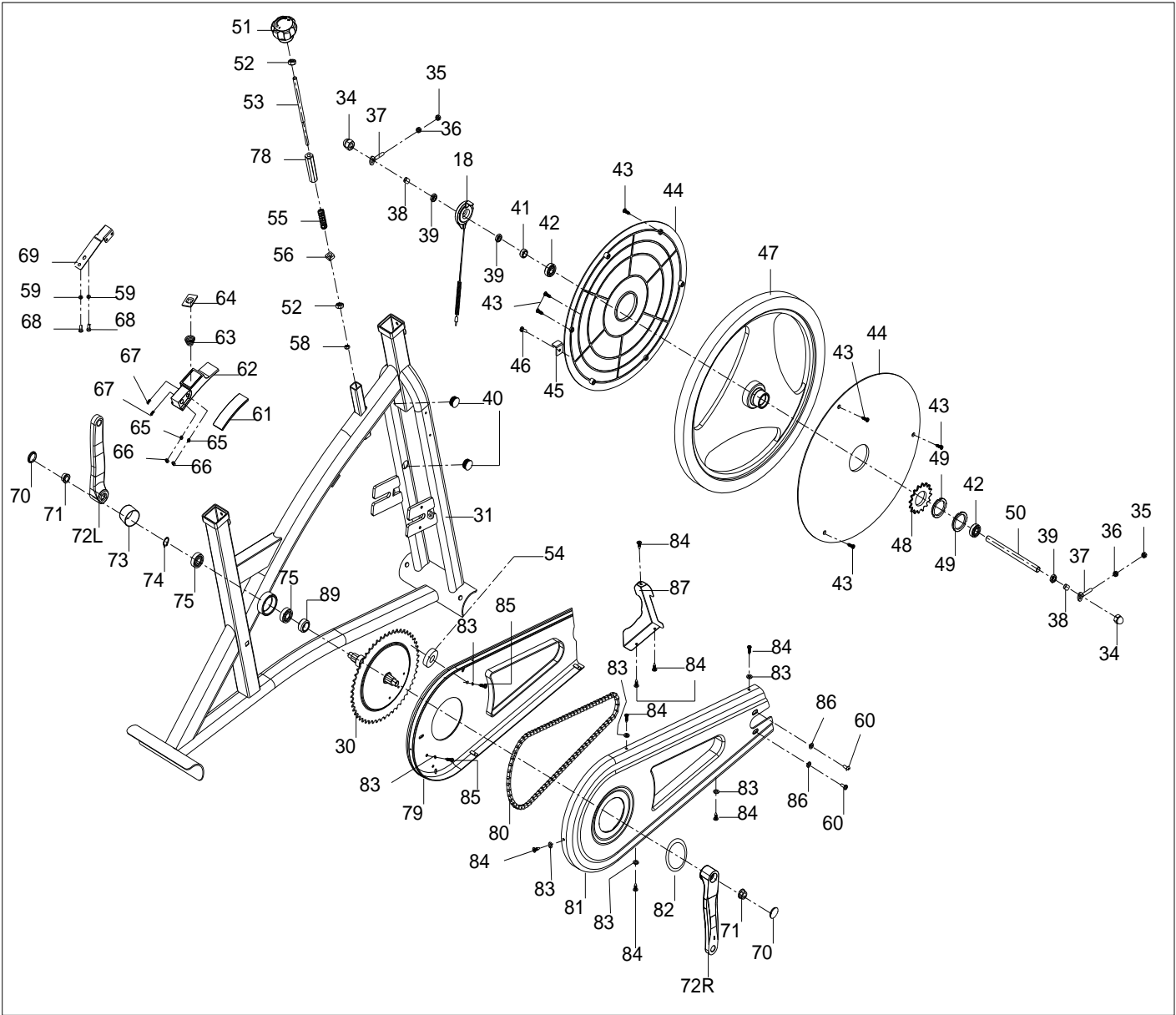
Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar un uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es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

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse incorrecta o excesivamente puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies/60 cm de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 265 libras/120kgs.
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para ser usado en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. ¡Este equipo está diseñado solo para ser usado en interiores! ¡No es para uso comercial!

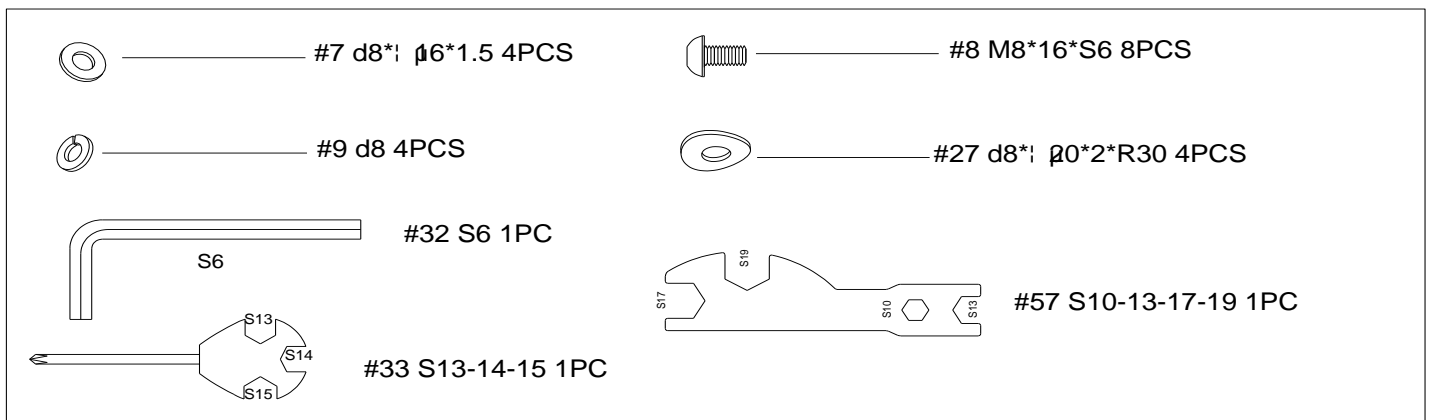
# DIBUJO DETALLADO 1



# DIBUJO DETALLADO 2



## PAQUETE DE HERRAMIENTAS

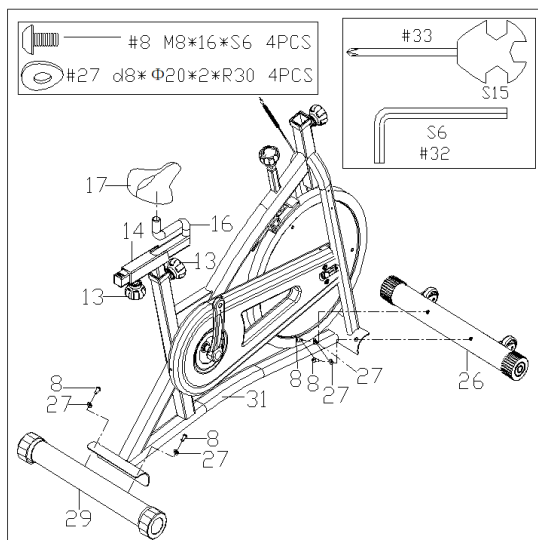


# LISTA DE PIEZAS

NO.	Descripción	Espec	CTD	NO.	Descripción	Espec	CTD
1	Computadora		1	46	Tornillo	ST4.8*10*Φ8	1
2	Agarre de Espuma	Φ23*3*480	2	47	Volante	13*Φ450	1
3	Tapa Terminal	Φ25*16	4	48	Rueda Dentada Pequeña		1
4	Agarre de Espuma	Φ23*3*190	2	49	Tuerca	M35*1*44*3.5	2
5	Manillar		1	50	Eje de Inercia	Φ12*150*M12*1.0	1
6	Cubierta del Manillar	125*80*42	1	51	Perilla de Tensión	M10*58*48	1
7	Arandela	d8*16*1.5	6	52	Tuerca	M10*H5.5*S17	2
8	Tornillo	M8*16*S6	8	53	Varilla del Freno	Φ10*200*M10*15 *M6*7*M10*95	1
9	Arandela de Presión	D8	4	54	Arandela	Φ30*Φ10*6	1
10	Tornillo	M5*10*S4	1	55	Resorte	Φ2.0*Φ15*54*N12	1
11	Barra del Manillar		1	56	Tuerca	16*16*25*M10	1
12	Buje	F38*38*F30*30*L120	3	57	Llave	S10*13*17*19	1
13	Perilla de ajuste	M16*1.5*18*Φ58	3	58	Tuerca	M6*H6*S10	1
14	Barra del Asiento		1	59	Arandela	d6*Φ12*1.2	2
15	Tapón	F30*30*16	1	60	Tornillo	M6*12*Φ12	2
16	Deslizador del Asiento		1	61	Filtro de Lana	110*30*8	1
17	Asiento		1	62	Placa del Freno	110*27*30	1
18	Inductor		1	63	Resorte	Φ2*Φ24*Φ13*15*N5	1
19	Porta Botella		1	64	Tope del freno	35*24*2	1
20	Arandela	d5*Φ10*1	2	65	Arandela	d5*Φ10*1	2
21	Tornillo	M5*16*Φ10	2	66	Tuerca	M5*H5.5*S10	2
22	Tuerca	M8*H7.5*S13	2	67	Tornillo	M5*30*Φ8	2
23	Perno	M8*40*20*S14	2	68	Perno	M6*12*S10	2
24	Ruedas de Transporte	Φ40.5*Φ8.5*22	2	69	Placa de Resorte del Freno	t1.2*23*122	1
25	Tapón	Φ60	2	70	Tapa de la Biela	Φ25*7	2
26	Estabilizador Delantero		1	71	Tuerca	M10*1.25*H7.5*S14	2
27	Arandela	d8*Φ20*2*R30	4	72L/R	Brazo de la Biela (Izq/Der)	170	2
28	Tapón	Φ60*45.5	2	73	Cubierta para eje medio	Φ50*Φ32*33	1
29	Estabilizador Trasero		1	74	Clip C	d17	1
30	Eje medio	Φ17*176 c/rueda dentada Φ220*2.5	1	75	Cojinete	6203-2RS	2
31	Estructura Principal		1	76	Perno de Nylon Izquierdo	9/16*20*H8*S19	1
32	Llave Allen	S6	1	77	Perno de Nylon Derecho	9/16*20*H8*S19	1
33	Llave Inglesa	S13-14-15	1	78	Buje	20*20*62	1
34	Tuerca	M12*1*H19.5*S19	2	79	Cubierta de la Cadena Interior		1
35	Tuerca	M6*H6*S10	2	80	Cadena	1/2" *1/8" *104	1
36	Tuerca	M6*H5*S10	2	81	Cubierta de la Cadena Exterior		1
37	Tornillo de Ajuste	M6*50*Φ12*5	2	82	Cubierta de la Biela	100*40	1
38	Espaciador	Φ22*Φ12.5*6	2	83	Arandela	d5*Φ10*1	7
39	Tuerca	M12*1*H6*S19	3	84	Tornillo	ST4.2*13*Φ8	8
40	Tapón	Φ22*16	2	85	Tornillo	ST4.8*16*Φ10	2
41	Espaciador	Φ18*Φ12.2*4	1	86	Arandela	d6*Φ16*1.5	2
42	Cojinete	6001-2RS	2	87	Placa Ciega		1
43	Tornillo	ST4.8*13*Φ8	6	88 L/R	Pedal Izquierdo/Derecho	YH-76X 9/16"	2
44	Cubierta del volante		2	89	Espaciador	Φ21* Φ17.1*4	1
45	Tope del Sensor	t2*20	1				

# INSTRUCCIONES DE ARMADO

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



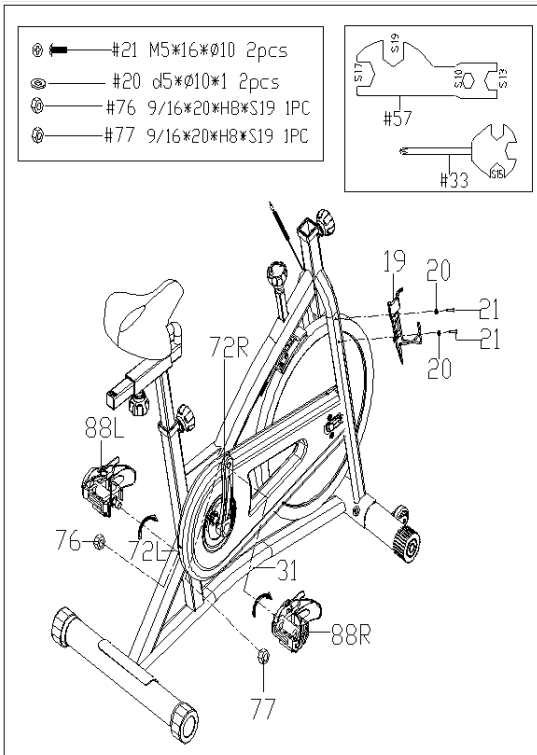
## PASO: 1

Fije el **Estabilizador Delantero y Trasero (No. 26 y No. 29)** a la **Estructura Principal (No. 31)** con 4 **Tornillos (No. 8)** y 4 **Arandelas (No. 27)**. Ajuste y asegure con la **llave Allen (No. 32)**.

Conecte el **Asiento (No. 17)** al **Deslizador del asiento (No. 16)**, apriete y asegure con la **Llave Inglesa (No. 33)**.

Afloje y extraiga la **Perilla de Ajuste (No. 13)**. Ajuste el **Deslizador del Asiento (No. 16)** y el **Barra del Asiento (No. 14)** en la posición deseada y vuelva a insertar y apretar la **Perilla de Ajuste (No. 13)** para fijar los postes en su lugar.

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



## PASO 2:

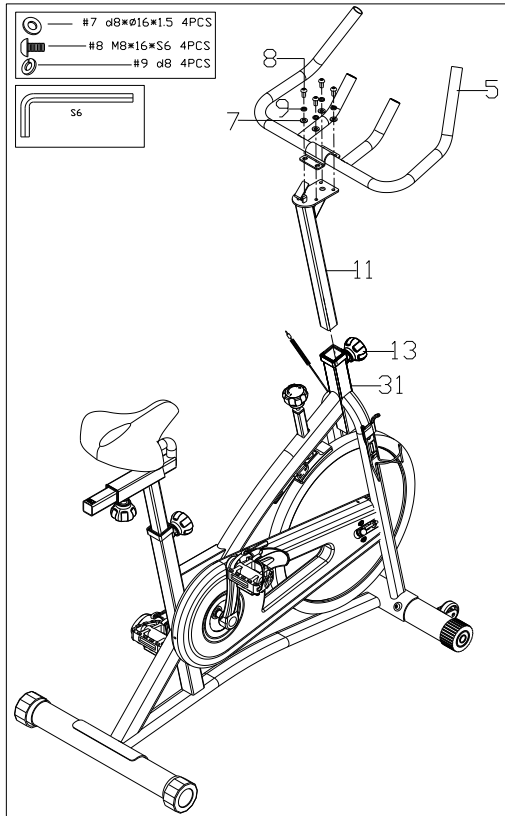
**¡ADVERTENCIA!** Lea atentamente las instrucciones ya que el montaje incorrecto puede causar daños permanentes a su bicicleta. (Antes de comenzar, inmovilice las bielas girando la perilla de tensión completamente hacia la derecha).

Retire 2 **Tuercas de Nylon Izquierda y Derecha (No. 76 y No. 77)** ubicadas en los **Pedales (No. 88 L/R)**. Conecte el **Pedal Izquierdo (No. 88L)** girando hacia la izquierda en su **Biela Izquierda (No. 72L)** correspondiente. Una vez atornillado en su lugar, use la **Llave Inglesa (No. 33)** para sostener el perno del pedal y luego conecte la **Tuerca de Nylon Izquierdo (No. 76)** girando hacia la derecha al extremo roscado del **Pedal Izquierdo (No. 88L)**. Asegure con la **Llave Inglesa (No. 57)**.

Fije el **Pedal Derecho (No. 88R)** girando hacia la derecha en su **Biela Derecha (No. 72R)** correspondiente. Una vez atornillado en su lugar, use la **Llave Inglesa (No. 33)** para sostener el perno del pedal y luego conecte la **Tuerca de Nylon Derecho (No. 77)** girando hacia la izquierda al extremo roscado del **Pedal Derecho (No. 88R)**. Asegure con la **Llave Inglesa (No. 57)**.

Retire los 2 **Tornillos (No. 21)** preensamblados y las 2 **Arandelas (No. 20)** del **Estructura Principal (No. 31)** con la **Llave (No. 33)**. Luego, coloque la **Porta Botella de Agua (No. 19)** en el **Estructura Principal (No. 31)** usando 2 **Tornillos (No. 21)** y 2 **Arandelas (No. 20)** que fueron retirados. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (No. 33)**.

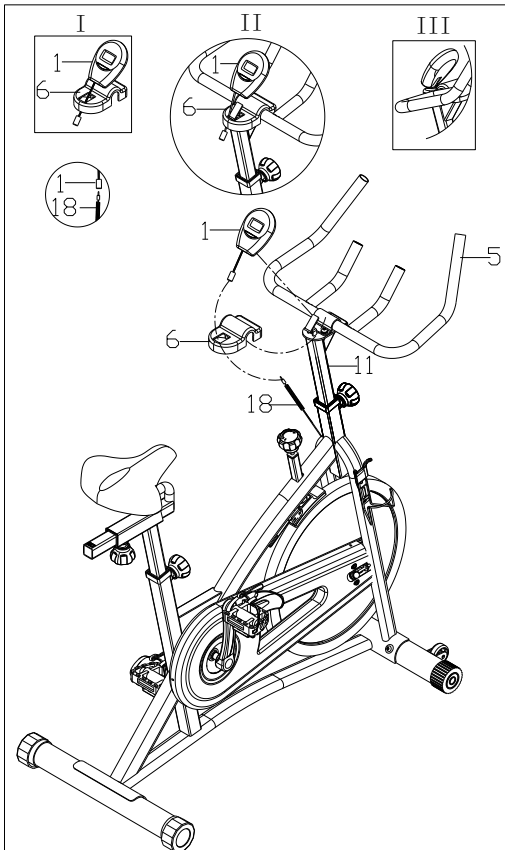
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### PASO: 3

Afloje y retire la **perilla de ajuste (No. 13)**. Inserte el **barra del manillar (No. 11)** en la **estructura principal (No. 31)**. Ajuste el **barra del manillar (No. 11)** a la posición deseada e inserte y ajuste nuevamente la **perilla de ajuste (No. 13)** para asegurar el barral en su lugar.

Conecte el **manillar (No. 5)** al **barra del manillar (No. 11)** por medio de 4 **tornillos (No. 8)**, 4 **arandelas de presión (No. 9)** y 4 **arandelas (No. 7)**. Apriete y asegure con la **llave allen (No. 32)**.



### PASO: 4

Inserte el cable de conexión de la **Computadora (No. 1)** en el orificio central del **Cubierta del Manillar (No. 6)** como se muestra arriba en la **(Imagen I)**.

Fije el **Cubierta del Manillar (No. 6)** al **Manillar (No. 5)** como se muestra anteriormente **(Imagen II)**.

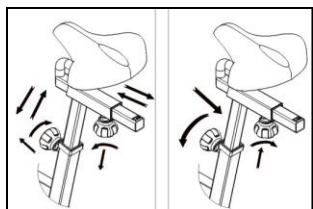
Conecte la **Computadora (No. 1)** al soporte situado en el **Barra del Manillar (No. 11)** como se muestra arriba en la **(Imagen III)**.

Conecte el cable de conexión de la **Computadora (No. 1)** con el **Inductor (No. 18)**.

¡El armado está completo!

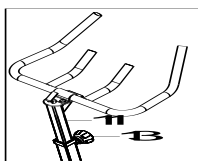


# ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

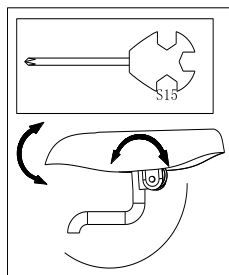


## AJUSTE DE LA ALTURA

Afloje y tire de la **Perilla de Ajuste** [altura del asiento] (**No. 13**) para ajustar la altura del Asiento. También puede deslizar el asiento hacia delante o hacia atrás aflojando y tirando de la **Perilla de Ajuste** [asiento] (**No. 13**) en el **Deslizador del Asiento** (**No. 16**). Puede ajustar la altura del manillar utilizando la **Perilla de Ajuste** [del manillar] (**No. 13**). Al realizar ajustes, verá un límite en la barra del asiento, el deslizador del asiento y la barra del manillar. NO levante las barras que pasaron esta marca. Siempre revise la **Perilla de Ajuste** (**No. 13**) para asegurarse de que estén completamente seguros cuando termine de hacer un ajuste.

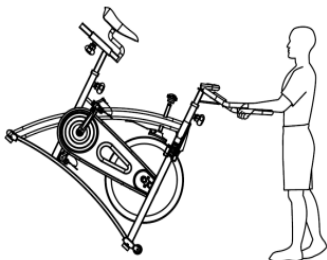


## AJUSTE DEL ÁNGULO DEL ASIENTO



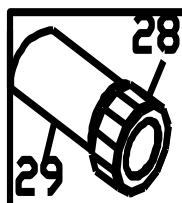
Use la **Llave** (**No. 33**) para destornillar la tuerca debajo del Asiento. Ajuste el Asiento al ángulo deseado y vuelva a instalar y asegurar la tuerca. Compruebe la tuerca periódicamente para asegurarse de que esté apretada y segura. Use la **Llave** (**No. 33**) para apretar cuando sea necesario.

Nota: Para apretar correctamente el asiento, es importante tener en cuenta que necesitará dos **Llave** (**No. 33**) (1 para cada lado) y deberá apretar la tuerca de cada lado simultáneamente trabajando en direcciones opuestas entre sí.



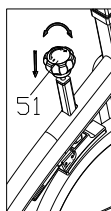
## TRANSPORTANDO LA BICICLETA:

Para mover la bicicleta, primero asegúrese de que la **Manillar** (**No. 5**) esté correctamente asegurada. Si el manillar está flojo, apriete la **Perilla de Ajuste** (**No. 13**) para asegurarlo. Luego, párese en la parte delantera de la bicicleta para que esté directamente frente al manillar. Sujete y sostenga firmemente cada lado del manillar, coloque un pie en el estabilizador delantero e incline la bicicleta hacia usted hasta que las ruedas de transporte del estabilizador delantero toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta a la ubicación deseada con facilidad.



## AJUSTANDO EL EQUILIBRIO

Para lograr una conducción suave y cómoda, debe asegurarse de que la estabilidad de la bicicleta esté asegurada. Si nota que la bicicleta está desequilibrada durante el uso, debe ajustar las tapas ubicadas en el estabilizador trasero. Para hacerlo, simplemente gire los **Tapones** (**No. 28**) ubicadas en el **Estabilizador Trasero** (**No. 29**) hasta que la bicicleta quede nivelada con la superficie del piso.



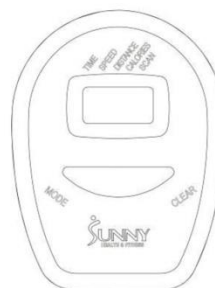
## AJUSTE DE LA TENSIÓN Y PARADA DE EMERGENCIA

Ajuste la tensión girando la **Perilla de Tensión** (**No. 51**) en el *hacia la derecha* para aumentar el nivel de resistencia. Gire la perilla en *hacia la izquierda* para disminuir el nivel de resistencia. Presione la **Perilla de Tensión** (**No. 51**) para forzar el freno y detener la bicicleta de inmediato.

# COMPUTADORA DE EJERCICIOS

## ESPECIFICACIONES:

TIEMPO-----	00:00-99:59 MIN: SEG
VELOCIDAD-----	0.0-999.9 ML/H
DISTANCIA-----	0.00-99.99 ML
CALORÍAS-----	0.0-999.9 KCAL



## FUNCIONES PRINCIPALES:

**MODE (MODO):** Presione MODE repetidamente para seleccionar el valor de visualización deseado: Time (Tiempo), Speed (Velocidad), Distance (Distancia), Calories (Calorías), Scan (Escaneo).

**CLEAR (DESPEJAR):** Para restablecer un solo valor, presione CLEAR una vez. Para restablecer todos los valores mantenga presionado CLEAR durante 3 segundos. Esta función solo está disponible cuando la bicicleta está parada y la computadora no está en modo SCAN.

## PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

**1. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO:** Si la cinta se pone en movimiento o se presiona el botón MODE, la computadora se activará y permanecerá activa a menos que no haya señal durante aproximadamente 4 minutos. La alimentación del monitor se apagará automáticamente.

**2. CONFIGURACIÓN DEL VALOR DESEADO:** Presione el botón MODE cuando la flecha indicadora esté en el valor elegido (Time, Speed, Distance, Calories, Scan) y luego suéltelo. Una vez bloqueado, solo se mostrará la función seleccionada.

## FUNCIONES:

**TIME (TIEMPO):** Cuenta el tiempo total de un ejercicio de principio a fin.

**SPEED (VELOCIDAD):** Muestra la velocidad obtenida.

**DISTANCE (DISTANCIA):** Cuenta el recorrido total de un ejercicio de principio a fin.

**CALORIES (CALORÍAS):** Cuenta la cantidad total de calorías quemadas durante una sesión de ejercicio de principio a fin.

**SCAN (ESCANEEO):** Muestra automáticamente las funciones en el siguiente orden: Time, Speed, Distance, Calories (repetir).

**Pilas:** Este monitor utiliza dos pilas AA. Si la pantalla aparece de manera incorrecta 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 viejas y nuevas. Deseche las pilas de acuerdo con las pautas regionales y estatales.

# **INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO**

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

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