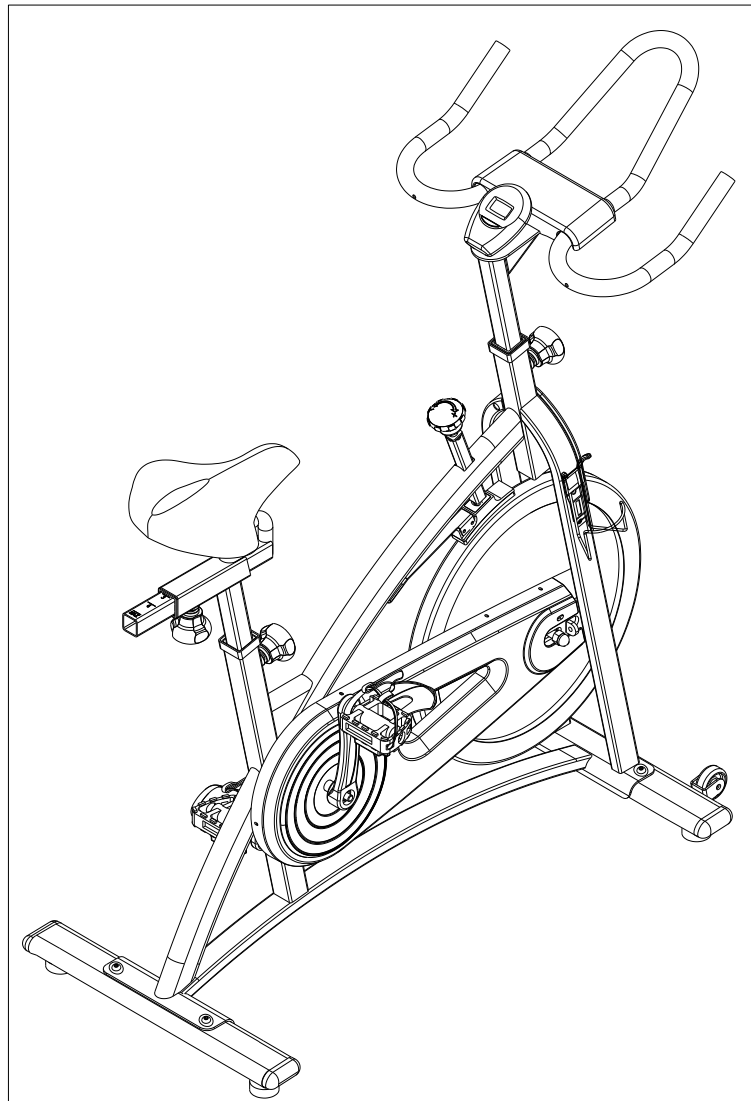




Bicicleta de Ejercicios de Ciclismo de Interior de Cadena SF-B1423C MANUAL DEL USUARIO



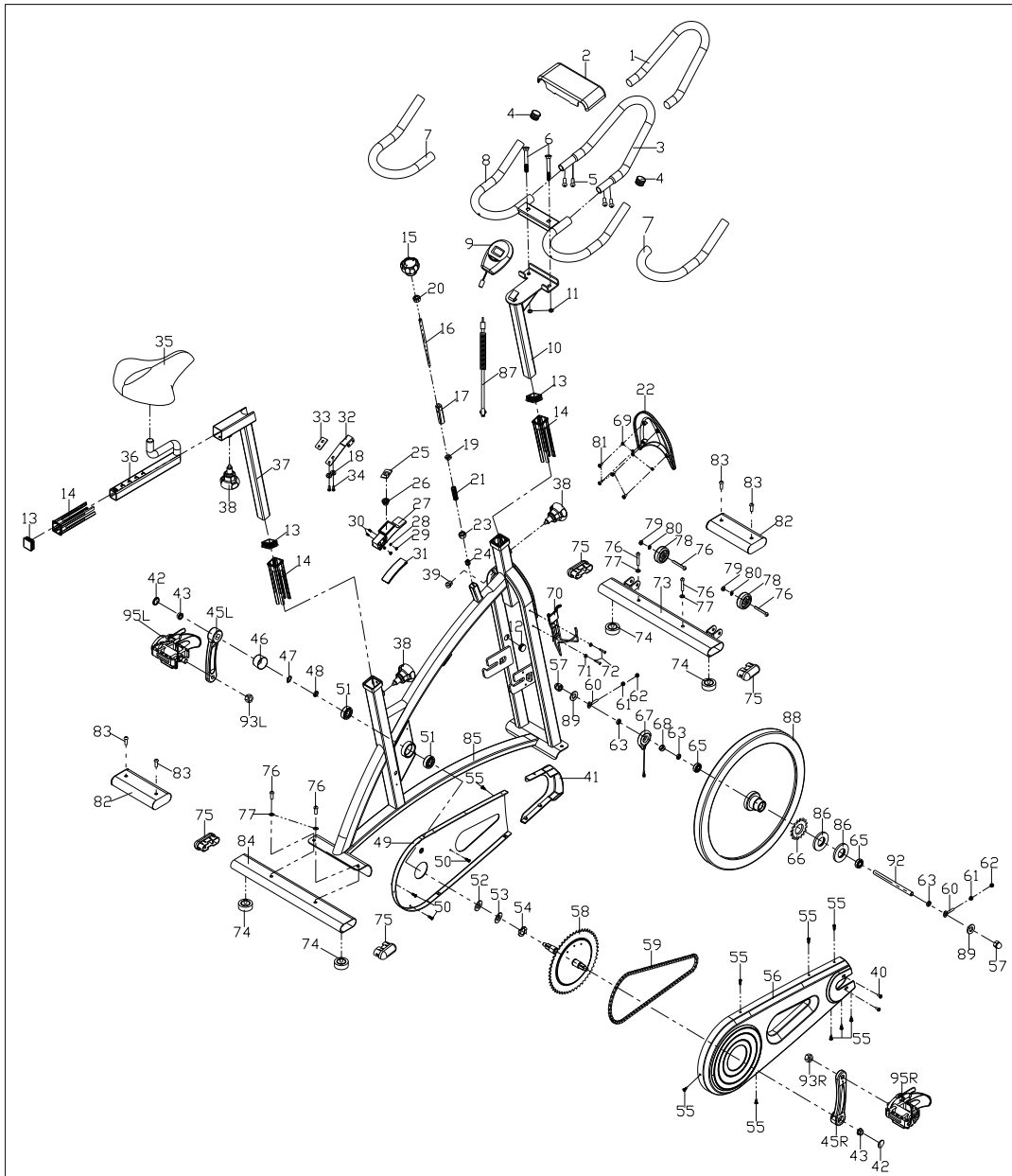
¡IMPORTANTE! Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS CONTACTADO:** support@sunnyhealthfitness.com ó 1-877 - 90SUNNY (877-907-8669).

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

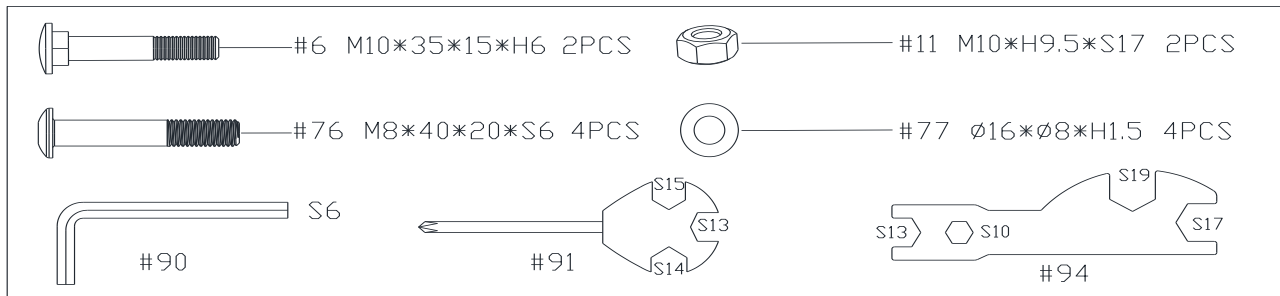
Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar un uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es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

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse incorrecta o excesivamente puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y 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 (120 kgs).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para ser usado en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. ¡Este equipo está diseñado solo para ser usado en interiores! ¡No es para uso comercial!

DIBUJO DETALLADO



PAQUETE DE HERRAMIENTAS



LISTA DE PIEZAS

NO.	Descripción	Especificaciones	Can		NO.	Descripción	Especificacion	Can
1	Espuma (A)	Φ23*3*550	1		33	Tapete de goma	44*25*3	1
2	Cobertor del manubrio		1		34	Perno	M6*12*S10	2
3	Manubrio (A)		1		35	Asiento	98-2	1
4	Tapón	Φ25*16	2		36	Deslizador del asiento		1
5	Tornillo	M6*16*S5	4		37	Barral del asiento		1
6	Perno	M10*35*15*H6	2		38	Perilla de ajuste	Φ61*M16*1.5*18*Φ8	3
7	Agarre de espuma	Φ23*3*460	2		39	Ojal	Φ12*11*Φ3	1
8	Manubrio (B)		1		40	Tornillo	M6*10*Φ12	2
9	Computadora		1		41	Cubierta delantera	157*152*38.5 HIPS	1
10	Barral del manubrio		1		42	Tapa de la manivela	Φ25*7	2
11	Tuerca	M10*H9.5*S17	2		43	Tuerca	M10*1.25*H7.5*S14	2
12	Conector	Φ22*16	1		44	Refiérase a la Pieza #95		
13	Tapón	F30*30*16	3		45L/R	Brazo de la manivela	170 "L/R"9/16	2
14	Buje	F38*F30*153.3	3		46	Cubierta para el eje intermedio	Φ50*Φ32*33	1
15	Perilla de tensión	Φ58*44*M8*18	1		47	Clip C	D17	1
16	Varilla del freno	Φ10*210*M8*15*M6*7*M10*95	1		48	Espaciador	Φ22*Φ18*3	1
17	Cojinete	20*20*120	1		49	Cubierta de la cadena interna	504*259*23	1
18	Arandela	D6*Φ12*1.2	2		50	Tornillo	ST4.2*16*Φ8	3
19	Tuerca cuadrada	15*15*25*M10	1		51	Cojinete	6203-2RS	2
20	Tuerca	M8*H5.5*S14	1		52	Arandela	D17*Φ22*1	1
21	Resorte	Φ2.0*Φ15*54*N12	1		53	Arandela	D17*Φ22*0.5	1
22	Cubierta decorativa	195*161*31	1		54	Arandela ondulada	D17*Φ22*0.3	1
23	Tuerca	M10*H5.5*S17	1		55	Tornillo	ST4.2*13*Φ8	9
24	Tuerca	M6*H11*S10	1		56	Cubierta de la cadena externa	648*264*45	1
25	Tope del freno	35*24*2	1		57	Tuerca	M12*1*H19.5*S19	2
26	Resorte	Φ2*Φ24*Φ13*17*N4	1		58	Eje medio con una gran rueda dentada		1
27	Bloque de freno	110*27*30	1		59	Cadena	1/2"*1/8"*106 KYC	1
28	Arandela	D5*Φ10*1	2		60	Tornillo de ajuste	M6*50*Φ12*5	2
29	Tuerca	M5*H5.5*S10	2		61	Tuerca	M6*H5*S10	2
30	Tornillo	M5*30*Φ8	2		62	Tuerca	M6*H6*S10	2
31	Fieltro de lana	110*30*8	1		63	Tuerca	M12*1*H6*S19	3
32	Pieza de resorte	T2*59*185	1		64	Consulte la Pieza #92		

NO.	Descripción	Especificaciones	Can		NO.	Descripción	Especificacion	Can
65	Cojinete	6001-2RS C & U	2		81	Tornillo	ST4.8*10*Φ8	4
66	Rueda dentada		1		82	Tubos de envío		2
67	Inductor		1		83	Tornillo	M8*16*S6	4
68	Espaciador	Φ18*Φ12.2*4	1		84	Estabilizador		1
69	Arandela	D5*Φ13*1.0	4		85	Estructura		1
70	Soporte para		1		86	Tuerca	M35*1*Φ44*3.5	2
71	Arandela	D5*Φ13*1	2		87	Cable troncal		1
72	Tornillo	M5*16*Φ10	2		88	Rueda inercial		1
73	Estabilizador		1		89	Espaciador	Φ22*Φ12.5*4	2
74	Niveladores de pie	Φ43*14*M8*25	4		90	Llave Allen	S6	1
75	Tapón	30*70*1.5t	4		91	Llave inglesa	S14-15-17	1
76	Tornillo	M8*40*20*S6	6		92	Eje de inercia	Φ12*166*M12*1*32*52	1
77	Arandela	D8*Φ16*1.5	4		93L/R	Tuerca de nylon	9/16*20*H8*S22	2
78	Rueda de rodillo	Φ42*18*Φ8*22	2		94	Llave inglesa	S8*14*22	1
79	Tuerca	M8*H7.5*S13	2		95L/R	Pedal	YH-76X 9/16"	2
80	Arandela	D8*Φ16*1.5	2					

INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 1:

Retire los **tornillos (No. 83)** con la **llave Allen (No. 90)**, luego retire las **arandelas (No. 77)** y los **tubos de envío (No. 82)**.

Puede desechar estas partes o guardarlas por si desea volver a empaquetar el artículo en el futuro. [**Tornillos (No. 83)**, **arandelas (No. 77)**, y **tubos de envío (No. 82)**]

PASO 2:

Conecte el **estabilizador delantero** y el **estabilizador trasero (No. 73 y 84)** a la **estructura principal (No. 85)** usando 4 **tornillos (No. 76)** y 4 **arandelas (No. 77)**. Ajuste y asegure con la **llave Allen (No. 90)**.

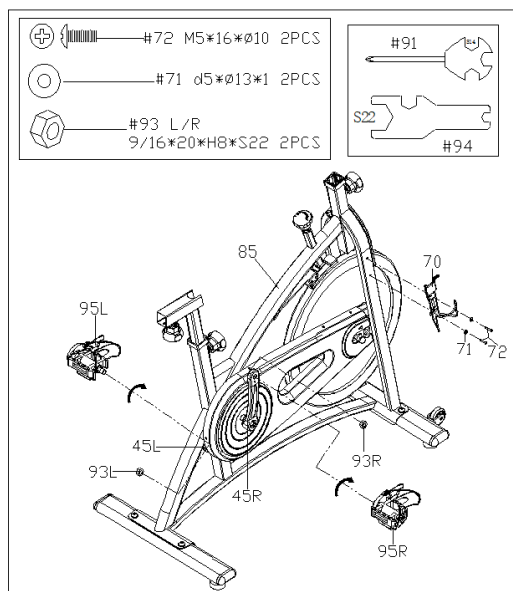
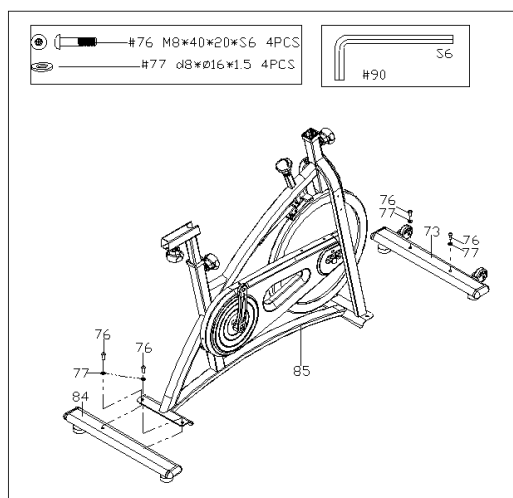
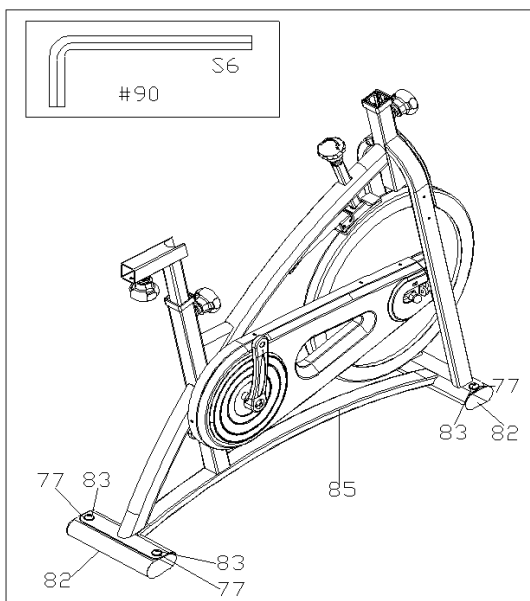
PASO 3:

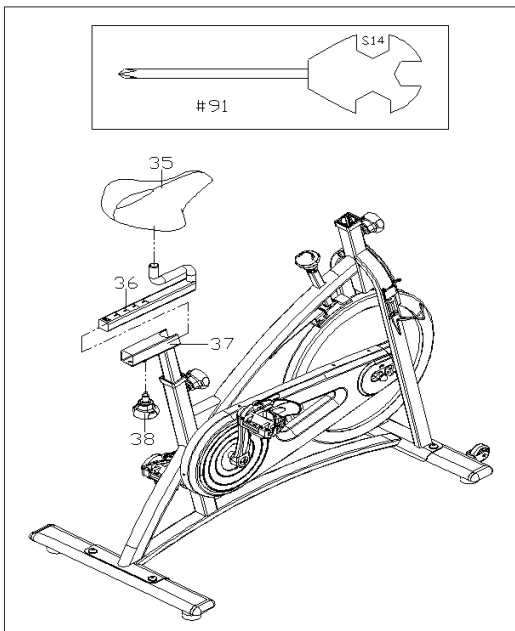
¡ADVERTENCIA! Lea atentamente las instrucciones, ya que el armado incorrecto podría ocasionar daños permanentes a su bicicleta.

Retire las 2 **tuercas de nailon (No. 93 L/R)** situadas en los **pedales (No. 95 L/R)**. Atornille el **pedal izquierdo (No. 95L)** *hacia la izquierda* en su correspondiente **manivela (No. 45L)**. Una vez atornillado en su lugar, utilice la **llave inglesa (No. 91)** para sujetar el perno del pedal y después atornille la **tuerca de nailon (No. 93L)** *hacia la derecha* en el extremo roscado del **pedal izquierdo (No. 95L)**. Asegure con la **llave inglesa (No. 94)**.

Atornille el **pedal derecho (No. 95R)** *hacia la derecha* en su correspondiente **manivela (No. 45R)**. Una vez atornillado, utilice la **llave (No. 91)** para ajustar el perno del pedal, luego atornille la **tuerca de nailon (No. 93R)** *hacia la izquierda* en el extremo roscado del **pedal derecho (No. 95R)**. Asegure con la **llave inglesa (No. 94)**.

Retire los 2 **tornillos (No. 72)** preensamblados y las 2 **arandelas (No. 71)** de la **estructura principal (No. 85)** usando la **llave (No. 91)**. Conecte el **soporte de la botella (No. 70)** a la **estructura principal (No. 85)** usando los **tornillos (No. 72)** y las **arandelas (No. 71)**.



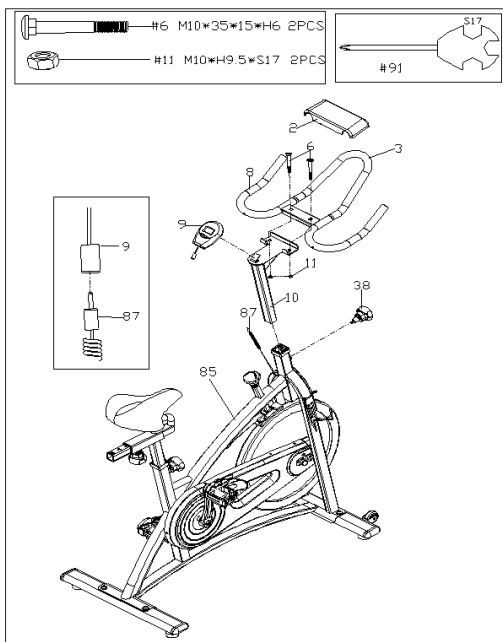


PASO 4:

Afloje y quite la **perilla de ajuste (No. 38)** [del deslizador del asiento]. Inserte el **deslizador del asiento (No. 36)** en el **barral del asiento (No. 37)**. Ajuste el **deslizador del asiento (No. 36)** a la posición deseada e inserte y ajuste nuevamente la **perilla de ajuste (No. 38)** para asegurar el barral en su lugar.

Asegure el **asiento (No. 35)** al **deslizador del asiento (No. 36)** con la **llave inglesa (No. 91)**.

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



PASO 5:

Afloje y retire la **perilla de ajuste (No. 38)** [manubrio]. Inserte el **barral del manubrio (No. 10)** en la manga ubicada en la parte delantera de la **estructura principal (No. 85)**. Ajuste el **barral del manubrio (No. 10)** a la posición deseada e inserte y ajuste nuevamente la **perilla de ajuste (No. 38)** para asegurar el barral en su lugar.

Asegure el **manubrio B (No. 8)** al **barral del manubrio (No. 10)** usando 2 **pernos (No. 6)** y 2 **tuercas (No. 11)**. Apriete y asegure con la **llave inglesa (No. 91)**.

Fije el **cobertor del manubrio (No. 2)** a la mitad del **manubrio B (No. 8)** como se muestra arriba.

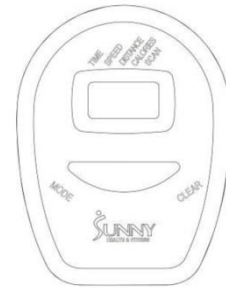
Conecte la **computadora (No. 9)** al soporte situado en el **barral del manubrio (No. 10)**. Conecte el cable de conexión de la **computadora (No. 9)** al **cable troncal (No. 87)**.

¡El montaje está completo!

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).

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

1. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO: Si la cadena se pone en marcha 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.

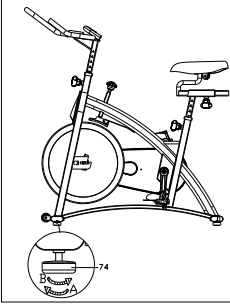
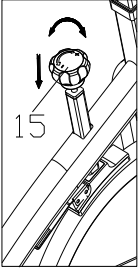
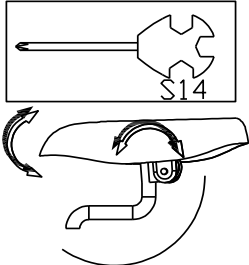
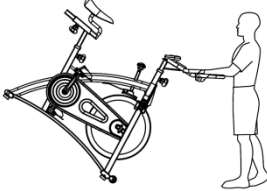
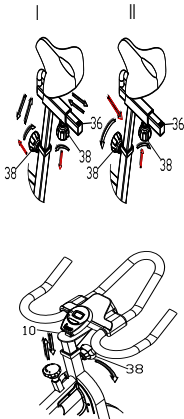
DISTANCE (DISTANCIA): Cuenta el recorrido total de un ejercicio de principio a fin.

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.

AJUSTES Y GUÍA DE USO

	<p>➤ AJUSTE DEL BALANCE</p> <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 ello, basta con girar la pata niveladora (No. 74) hasta que la bicicleta esté nivelada a la superficie del suelo.</p>
	<p>➤ AJUSTE DE LA TENSIÓN Y PARADA DE EMERGENCIA</p> <p>Ajuste la tensión al girar la perilla de tensión (No. 15) <i>hacia la derecha</i> para aumentar el nivel de resistencia. Gire la perilla <i>hacia la izquierda</i> para disminuir el nivel de resistencia. Empuje hacia abajo la perilla de tensión (No. 15) para presionar el freno y detener la bicicleta inmediatamente.</p>
	<p>➤ AJUSTE DEL ÁNGULO DEL ASIENTO</p> <p>Utilice la llave inglesa (No. 91) para desenroscar la tuerca debajo del asiento. Ajuste el asiento en el ángulo deseado y vuelva a instalar la tuerca. Compruebe la tuerca periódicamente para asegurarse de que esté firme y segura. Utilice la llave inglesa (No. 91) para ajustar cuando sea necesario.</p> <p>Nota: Tendrá que ajustar la tuerca del lado opuesto al mismo tiempo. Se requiere el uso de una llave adicional.</p>
	<p>➤ TRASLADO DE LA BICICLETA</p> <p>Para mover la bicicleta, primero asegúrese de que el manubrio se encuentre asegurado correctamente. Si el manubrio está flojo, ajuste la perilla de ajuste (No. 38) para asegurarlo. A continuación, párese delante de la bicicleta de modo que se encuentre en frente del manubrio. Sujete firmemente y sostenga cada lado del manubrio, coloque un pie en la estabilizadora delantera e incline la bicicleta hacia usted hasta que las ruedas de transporte en la estabilizadora delantera toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.</p>
	<p>➤ AJUSTE DE LA ALTURA</p> <p>Afloje y extraiga la perilla de ajuste (No. 38) [de la altura del asiento] para ajustar la altura del asiento. También puede deslizar el asiento hacia adelante o hacia atrás, al aflojar y sacar la perilla de ajuste (No. 38) [del asiento] en el deslizador del asiento (No. 36). Puede ajustar la altura del manubrio mediante la perilla de ajuste (No. 38) [del manubrio]. Al hacer ajustes, verá un límite en el barral del asiento, el deslizador del asiento y el barral del manubrio. NO levante los barrales pasada esta marca. Compruebe siempre las perillas de ajuste (No. 36) para garantizar que se encuentren totalmente aseguradas cuando termine de hacer un ajuste.</p>

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

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

<p>MANTENIMIENTO DIARIO</p> <p>Después de cada sesión de ejercicio, limpie todo el equipo: asiento, marco, manubrio. Preste especial atención al barral del asiento, al barral del manubrio y al protector de la cinta. El sudor es muy corrosivo y puede causar problemas que requieren 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 siente a través de los pedales. Si siente alguna vibración, puede necesitar apretar los pedales, el soporte inferior o ajustar la tensión de la cadena de manejo.3. Use una llave para apretar los pedales hasta que estén seguros.	<p>MANTENIMIENTO MENSUAL</p> <ol style="list-style-type: none">1. Verifique que todas las herramientas estén seguras: soporte de botella, tuercas del volante, pernos de protección de la 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.
<p>MANTENIMIENTO SEMANAL</p> <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 extensos.3. Limpie y lubrique los ensamblajes 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 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.	<p>CUIDADO DE LA ALMOHADILLA DE FRENO DE CUERO (si corresponde)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Realice este mantenimiento cuando la pastilla de freno se instale por primera vez y durante toda la vida útil de la pastilla de freno. Seguir estas sencillas instrucciones puede aumentar la vida útil de sus pastillas de freno.2. Algunos conjuntos de pastillas de freno están prelubricados. Aprieta la pastilla de freno. Si se libera lubricante, entonces la almohadilla ha sido prelubricada.3. Si la pastilla de freno está seca, cubra la pastilla de freno con aceite 3-n-1. Cepille el cuero con un cepillo limpio de cerdas de alambre y luego aplique el aceite. Se debe permitir que el aceite penetre en la almohadilla. Repita de 4 a 5 veces hasta que la almohadilla esté saturada, pero no gotee con aceite. Cuando la almohadilla está saturada, ya no absorberá el aceite.4. Inspeccione la pastilla de freno semanalmente y lubrique si es necesario. La almohadilla no debe tener una apariencia acristalada. Si la almohadilla aparece acristalada, cepíllala con un cepillo de alambre y aplica lubricante según sea necesario. Si se observa algo del relleno de esponja a través de la almohadilla de cuero, se debe reemplazar la almohadilla de freno.