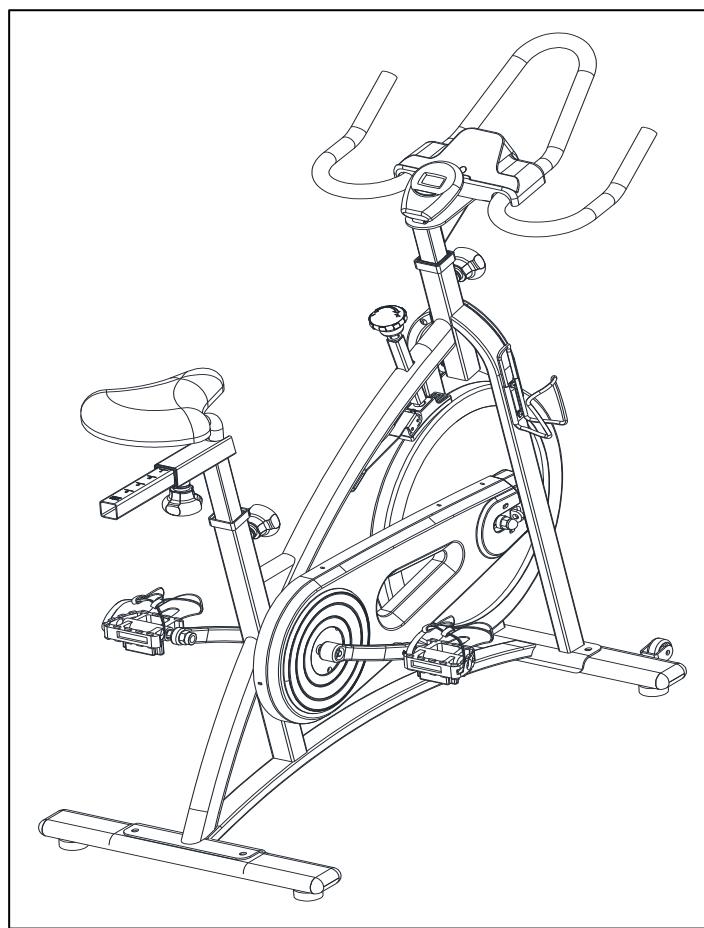




CHAIN DRIVE INDOOR CYCLING BIKE

SF-B1423C

USER MANUAL



- English, Page 9~15** **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 16~22** **¡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).
- Français, Page 23~29** **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 30~36** **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 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 265 pounds (120 KG).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante leer 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 cualquier programa de ejercicios, consulta con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que puede poner en riesgo su salud y seguridad o que podría impedir que utilice el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial en caso de que esté tomando algún medicamento que podría afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales de 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 aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, consulta 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 al menos 60CM (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 del equipo durante el ejercicio, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se ha 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 partes móviles del equipo.
9. La capacidad máxima de peso de esta unidad es de 120 KG (265 libras).
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo a fin de que no se dañe la espalda. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usar en condiciones frescas y secas. Debe evitar de tenerlo en lugares extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que pueden provocar corrosión y otros problemas relacionados.
13. ¡Este equipo está diseñado solamente 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.

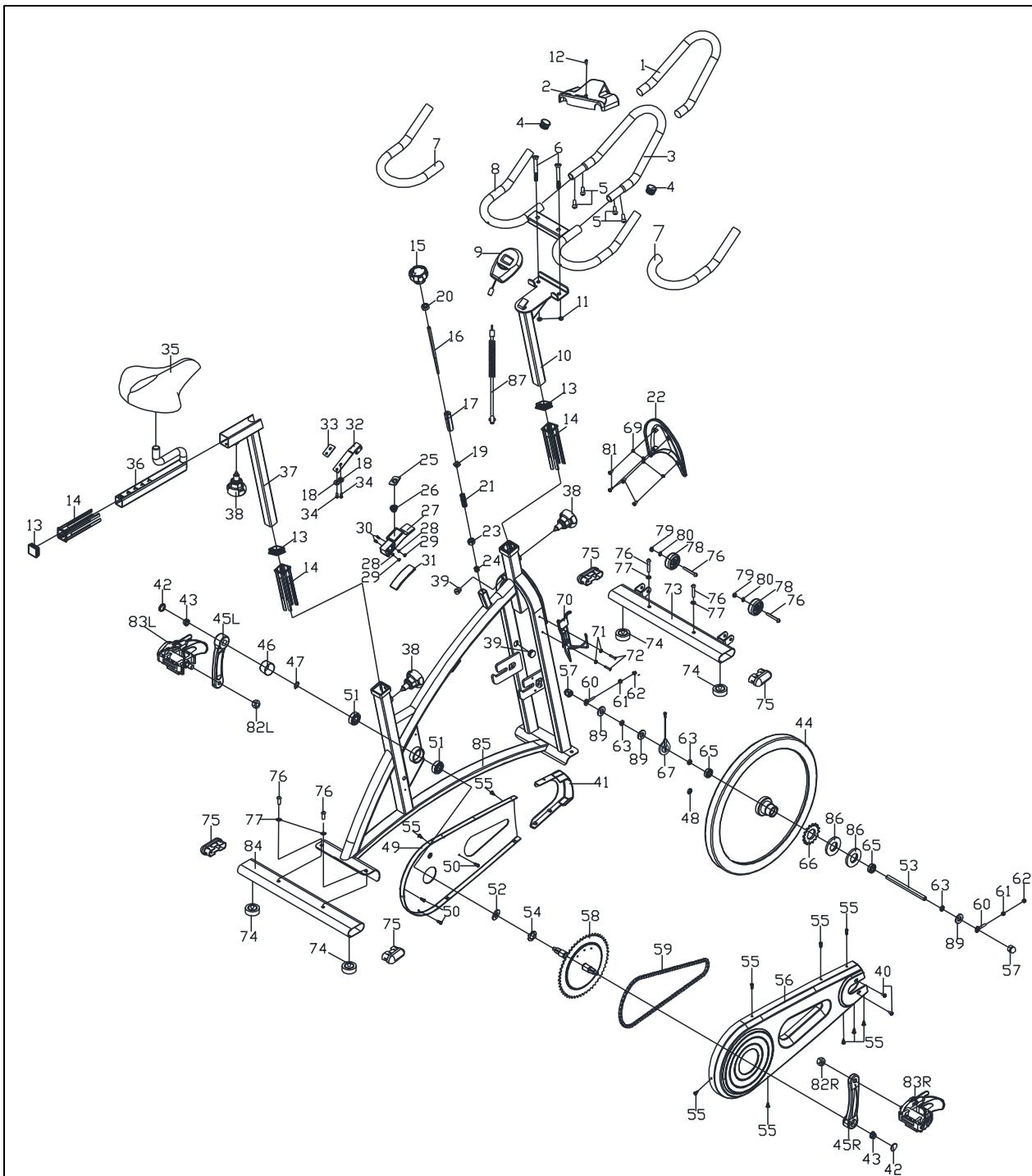
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
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 60 cm (2 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'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit 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 120 kg (265lb).
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 120 kg (265 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

EXPLODED DIAGRAM



HARDWARE PACKAGE

	#6 M10*35*15*H6 2pcs		#11 M10*H9.5*S17 2pcs
	#76 M8*40*20*S6 4pcs		#77 Φ16*Φ8*H1.5 4pcs
			#38 M16*1.5 1pc
	#88 S13-14-15 1pc		#68 S10-13-17-19 1pc

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty
1	Foam (A)	Φ23*3*550	1
2	Tablet Bracket		1
3	Handlebar (A)		1
4	End Cap	Φ25*16	2
5	Screw	M6*16*S4	4
6	Bolt	M10*35*15*H6	2
7	Foam Grip	Φ23*3*460	2
8	Handlebar (B)		1
9	Computer		1
10	Handlebar Post		1
11	Nut	M10*H9.5*S17	2
12	Screw	M5*12	1
13	End Cap	F30*30*16	3
14	Bushing	F38*F30*153.3	3
15	Tension Control Knob	Φ58*44*M8*18	1
16	Brake Rod	Φ10*210*M8*15*M6*7*M10*95	1
17	Bushing	20*20*65	1
18	Washer	D6*Φ12*1.2	2
19	Square Nut	15*15*25*M10	1
20	Nut	M8*H5.5*S14	1
21	Spring	Φ2.0*Φ15*54*N12	1
22	Decorative Cover	195*161*31	1
23	Nut	M10*H5.5*S17	1
24	Nut	M6*H11*S10	1
25	Brake Stopper	35*24*2	1
26	Spring	Φ2*Φ24*Φ13*17*N4	1
27	Brake Block	110*27*30	1
28	Washer	D5*Φ10*1	2
29	Nut	M5*H5.5*S10	2
30	Screw	M5*30*Φ8	2
31	Woolen Felt	110*30*10	1
32	Spring Piece	T2*59*185	1
33	Rubber Mat	44*25*3	1
34	Screw	M6*12*S10	2
35	Seat	98-2	1
36	Seat Slider		1
37	Seat Post		1
38	Adjustment Knob	M16*1.5	3
39	Plug	Φ14*14	2
40	Screw	M6*10*Φ12	2
41	Front Cover	157*152*38.5 HIPS	1
42	Crank Cap	Φ25*7	2
43	Nut	M10*1.25*H7.5*S14	2
44	Inertial Wheel	Φ460*60	1
45L/R	Crank	170 "L/R"9/16	2

No.	Description	Spec.	Qty
46	Cover for Middle Axle	Φ56*28	1
47	C-clip	D17	1
48	Magnet	Φ10*T3	1
49	Inner Chain Cover	504*259*23	1
50	Screw	ST4.2*16*Φ8	3
51	Bearing	6203-2RS	2
52	Spacer	Φ22*Φ17.05*3	1
53	Inertial Axle	Φ12*165*M12*1*32*52	1
54	Wave Washer	D17*Φ22*0.3	1
55	Screw	ST4.2*13*Φ8	10
56	Outer Chain Cover	648*264*45	1
57	Nut	M12*1*H19.5*S19	2
58	Middle Axle with Big Chain Wheel		1
59	Chain	1/2""*1/8""*106 KYC	1
60	Adjusting Screw	M6*50*Φ12*5	2
61	Nut	M6*H5*S10	2
62	Nut	M6*H6*S10	2
63	Nut	M12*1*H6*S19	3
64	Refer to Part #90		
65	Bearing	6001-2RS C&U	2
66	Small Chain Wheel		1
67	Inductor		1
68	Spanner	S10-13-17-19	1
69	Washer	D5*Φ13*1.0	4
70	Water Bottle Holder		1
71	Washer	D5*Φ13*1	2
72	Screw	M5*16*Φ10	2
73	Front Stabilizer		1
74	Foot Leveler	Φ43*14*M8*25	4
75	End Cap	30*70*1.5t	4
76	Bolt	M8*40*20*S6	6
77	Washer	Φ16*Φ8*H1.5	4
78	Transportation Wheel	Φ42*18*Φ8*22	2
79	Nut	M8*H7.5*S13	2
80	Washer	D8*Φ16*1.5	2
81	Screw	ST4.8*10*Φ8	4
82L/R	Nylon Nut	9/16*20*H8*S19	2
83L/R	Pedal	JG-109 9/16"	2
84	Rear Stabilizer		1
85	Main Frame		1
86	Nut	M35*1*Φ44*3.5	2
87	Trunk Wire		1
88	Spanner	S13-14-15	1
89	Spacer	Φ22*Φ12.2*7.5	3
90	Allen Wrench	S6	1

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
1	Espuma (A)	Φ23*3*550	1
2	Soporte de Tableta		1
3	Manubrio (A)		1
4	Tapa de Extremo	Φ25*16	2
5	Tornillo	M6*16*S4	4
6	Perno	M10*35*15*H6	2
7	Agarre de Espuma	Φ23*3*460	2
8	Manubrio (B)		1
9	Computadora		1
10	Poste de Manubrio		1
11	Tuerca	M10*H9.5*S17	2
12	Tornillo	M5*12	1
13	Tapón Extremo	F30*30*16	3
14	Buje	F38*F30*153.3	3
15	Perilla de Tensión	Φ58*44*M8*18	1
16	Barra de Freno	Φ10*210*M8*15*M6*7* M10*95	1
17	Buje	20*20*65	1
18	Arandela	D6*Φ12*1.2	2
19	Tuerca Cuadrada	15*15*25*M10	1
20	Tuerca	M8*H5.5*S14	1
21	Resorte	Φ2.0*Φ15*54*N12	1
22	Cubierta Decorativa	195*161*31	1
23	Tuerca	M10*H5.5*S17	1
24	Tuerca	M6*H11*S10	1
25	Tapón de Freno	35*24*2	1
26	Resorte	Φ2*Φ24*Φ13*17*N4	1
27	Bloque de Freno	110*27*30	1
28	Arandela	D5*Φ10*1	2
29	Tuerca	M5*H5.5*S10	2
30	Tornillo	M5*30*Φ8	2
31	Fieltro de Lana	110*30*10	1
32	Pieza de Resorte	T2*59*185	1
33	Tapete de Goma	44*25*3	1
34	Perno	M6*12*S10	2
35	Asiento	98-2	1
36	Asiento Deslizante		1
37	Poste de Asiento		1
38	Perilla de Ajuste	M16*1.5	3
39	Ojal	Φ14*14	2
40	Tornillo	M6*10*Φ12	2
41	Cubierta Delantera	157*152*38.5 HIPS	1
42	Tapa de Biela	Φ25*7	2
43	Tuerca	M10*1.25*H7.5*S14	2
44	Volante de Inercia	Φ460*60	1
45L/R	Biela	170 "L/R"9/16	2

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
46	Cubierta para Eje Medio	Φ56*28	1
47	C-clip	D17	1
48	Imán	Φ10*T3	1
49	Cubierta de Cadena Interior	504*259*23	1
50	Tornillo	ST4.2*16*Φ8	3
51	Cojinete	6203-2RS	2
52	Espaciador	Φ22*Φ17.05*3	1
53	Eje Inercial	Φ12*165*M12*1*32* 52	1
54	Arandela	D17*Φ22*0.3	1
55	Tornillo	ST4.2*13*Φ8	10
56	Cubierta Exterior de Cadena	648*264*45	1
57	Tuerca	M12*1*H19.5*S19	2
58	Eje Medio con Rueda de la Cadena Grande		1
59	Cadena	1/2"*1/8"*106 KYC	1
60	Tornillo de Ajuste	M6*50*Φ12*5	2
61	Tuerca	M6*H5*S10	2
62	Tuerca	M6*H6*S10	2
63	Tuerca	M12*1*H6*S19	3
64	Refiere a parte n.º 90		
65	Cojinete	6001-2RS C&U	2
66	Rueda de Cadena Pequeña		1
67	Inductor		1
68	Llave	S10-13-17-19	1
69	Arandela	D5*Φ13*1.0	4
70	Soporte de Botella		1
71	Arandela	D5*Φ13*1	2
72	Tornillo	M5*16*Φ10	2
73	Estabilizador Frontal		1
74	Nivelador de Pie	Φ43*14*M8*25	4
75	Tapón Extremo	30*70*1.5t	4
76	Tornillo	M8*40*20*S6	6
77	Arandela	Φ16*Φ8*H1.5	4
78	Rueda de Rodillo	Φ42*18*Φ8*22	2
79	Tuerca	M8*H7.5*S13	2
80	Arandela	D8*Φ16*1.5	2
81	Tornillo	ST4.8*10*Φ8	4
82L/R	Tuerca de Nylon	9/16*20*H8*S19	2
83L/R	Pedal	JG-109 9/16"	2
84	Estabilizador Trasero		1
85	Estructura Principal		1
86	Tuerca	M35*1*Φ44*3.5	2
87	Cable del Tronco		1
88	Llave	S13-14-15	1
89	Espaciador	Φ22*Φ12.2*7.5	3
90	Llave Allen	S6	1

LISTE DES ÉLÉMENTS

Nº	Description	Spécification	Qté
1	Mousse (A)	Φ23*3*550	1
2	Support de Tablette		1
3	Guidon (A)		1
4	Embout d'Extrémité	Φ25*16	2
5	Vis	M6*16*S4	4
6	Boulon	M10*35*15*H6	2
7	Poignée en Mousse	Φ23*3*460	2
8	Guidon (B)		1
9	Ordinateur		1
10	Tige de Guidon		1
11	Écrou	M10*H9.5*S17	2
12	Vis	M5*12	1
13	Embout d'Extrémité	F30*30*16	3
14	Manchon	F38*F30*153.3	3
15	Contrôleur de Tension	Φ58*44*M8*18	1
16	Tige de Frein	Φ10*210*M8*15*M6*7* M10*95	1
17	Manchon	20*20*65	1
18	Rondelle	D6*Φ12*1.2	2
19	Écrou Carré	15*15*25*M10	1
20	Écrou	M8*H5.5*S14	1
21	Ressort	Φ2.0*Φ15*54*N12	1
22	Cache Décoratif	195*161*31	1
23	Écrou	M10*H5.5*S17	1
24	Écrou	M6*H11*S10	1
25	Butée de Frein	35*24*2	1
26	Ressort	Φ2*Φ24*Φ13*17*N4	1
27	Patin de Frein	110*27*30	1
28	Rondelle	D5*Φ10*1	2
29	Écrou	M5*H5.5*S10	2
30	Vis	M5*30*Φ8	2
31	Feutre de Laine	110*30*10	1
32	Élément à Ressort	T2*59*185	1
33	Tapis de Caoutchouc	44*25*3	1
34	Boulon	M6*12*S10	2
35	Siège	98-2	1
36	Glissoir de Siège		1
37	Tige de Siège		1
38	Bouton de Réglage	M16*1.5	3
39	Fiche	Φ14*14	2
40	Vis	M6*10*Φ12	2
41	Carter Avant	157*152*38.5 HIPS	1
42	Embout Manivelle	Φ25*7	2
43	Écrou	M10*1.25*H7.5*S14	2
44	Volant d'Inertie	Φ460*60	1
45L/R	Capuchon de Manivelle	170 "L/R"9/16	2

Nº	Description	Spécification	Qté
46	Carter de l'Axe Central	Φ56*28	1
47	Clip C	D17	1
48	Aimant	Φ10*T3	1
49	Carter de Chaîne Intérieur	504*259*23	1
50	Vis	ST4.2*16*Φ8	3
51	Roulement	6203-2RS	2
52	Bague d'Espacement	Φ22*Φ17.05*3	1
53	Axe d'Inertie	Φ12*165*M12*1*3 2*52	1
54	Rondelle Ondulée	D17*Φ22*0.3	1
55	Vis	ST4.2*13*Φ8	10
56	Carter de Chaîne Extérieure	648*264*45	1
57	Écrou	M12*1*H19.5*S19	2
58	Axe Central Avec Grand Plateau		1
59	Chaîne	1/2"*1/8"*106 KYC	1
60	Vis de Réglage	M6*50*Φ12*5	2
61	Écrou	M6*H5*S10	2
62	Écrou	M6*H6*S10	3
63	Écrou	M12*1*H6*S19	3
64	Voir la pièce Nº 90		
65	Roulement	6001-2RS C&U	2
66	Petit Plateau		1
67	Inducteur		1
68	Clé Tricoise	S10-13-17-19	1
69	Rondelle	D5*Φ13*1.0	4
70	Porte-bouteille		1
71	Rondelle	D5*Φ13*1	2
72	Vis	M5*16*Φ10	2
73	Stabilisateur Avant		1
74	Pied de Nivellement	Φ43*14*M8*25	4
75	Embout d'Extrémité	30*70*1.5t	4
76	Boulon	M8*40*20*S6	6
77	Rondelle	Φ16*Φ8*H1.5	4
78	Roulettes de Transport	Φ42*18*Φ8*22	2
79	Écrou	M8*H7.5*S13	2
80	Rondelle	D8*Φ16*1.5	2
81	Vis	ST4.8*10*Φ8	4
82L/R	Écrou de Nylon	9/16*20*H8*S19	2
83L/R	Pédale	JG-109 9/16"	2
84	Stabilisateur Arrière		1
85	Cadre Principal		1
86	Écrou	M35*1*Φ44*3.5	2
87	Câble de Liaison		1
88	Clé Tricoise	S13-14-15	1
89	Bague d'Espacement	Φ22*Φ12.2*7.5	3
90	Clé Allen	S6	1

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Schaumstoff (A)	Φ23 x 3 x 550	1
2	Tablet-Halterung		1
3	Griffstange (A)		1
4	Endkappe	Φ25 x 16	2
5	Schraube	M6 x 16 x S4	4
6	Bolzen	M10*35*15*H6	2
7	Schaumstoffgriff	Φ23 x 3 x 460	2
8	Griffstange (B)		1
9	Computer		1
10	Lenkerstütze		1
11	Schraubenmutter	M10 x H9,5 x S17	2
12	Schraube	M5 x 12	1
13	Endkappe	F30 x 30 x 16	3
14	Buchse	F38 x F30 x 153,3	3
15	Spannungssteuerungsknopf	Φ58 x 44 x M8 x 18	1
16	Bremsstange	Φ10 x 210 x M8 x 15 x M6 x 7 x M10 x 95	1
17	Buchse	20 x 20 x 65	1
18	Beilagscheibe	D6 x Φ12 x 1,2	2
19	Vierkantmutter	15 x 15 x 25 x M10	1
20	Schraubenmutter	M8 x H5,5 x S14	1
21	Sprungfeder	Φ2,0 x Φ15 x 54 x N12	1
22	Dekorative Abdeckung	195 x 161 x 31	1
23	Schraubenmutter	M10 x H5,5 x S17	1
24	Schraubenmutter	M6 x H11 x S10	1
25	Bremsenstopper	35 x 24 x 2	1
26	Sprungfeder	Φ2 x Φ24 x Φ13 x 17 x N4	1
27	Bremsklotz	110 x 27 x 30	1
28	Beilagscheibe	D5 x Φ10 x 1	2
29	Schraubenmutter	M5 x H5,5 x S10	2
30	Schraube	M5 x 30 x Φ8	2
31	Wollfilz	110 x 30 x 10	1
32	Federelement	T2 x 59 x 185	1
33	Gummimatte	44 x 25 x 3	1
34	Schraube	M6 x 12 x S10	2
35	Sitz	98-2	1
36	Sattelschlitten		1
37	Sattelstütze		1
38	Einstellknopf	M16 x 1,5	3
39	Stecker	Φ14 x 14	2

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
40	Schraube	M6 x 10 x Φ12	2
41	Frontabdeckung	157 x 152 x 38,5 HIPS	1
42	Kurbelkappe	Φ25 x 7	2
43	Schraubenmutter	M10 x 1,25 x H7,5 x S14	2
44	Trägheitsrad	Φ460 x 60	1
45L/R	Kurbel	170 „L/R“ 9/16	2
46	Abdeckung für Mittelachse	Φ56 x 28	1
47	Benzingring	D17	1
48	Magnet	Φ10 x T3	1
49	Innere Kettenabdeckung	504 x 259 x 23	1
50	Schraube	ST4,2 x 16 x Φ8	3
51	Kugellager	6203-2RS	2
52	Abstandhalter	Φ22 x Φ17,05 x 3	1
53	Trägheitsachse	Φ12 x 165 x M12 x 1 x 32 x 52	1
54	Wellenscheibe	D17 x Φ22 x 0,3	1
55	Schraube	ST4,2 x 13 x Φ8	10
56	Äußere Kettenabdeckung	648 x 264 x 45	1
57	Schraubenmutter	M12 x 1 x H19,5 x S19	2
58	Mittelachse mit Kettenrad		1
59	Ketten	1/2" x 1/8" x 106 KYC	1
60	Einstellschraube	M6 x 50 x Φ12 x 5	2
61	Schraubenmutter	M6 x H5 x S10	2
62	Schraubenmutter	M6 x H6 x S10	3
63	Schraubenmutter	M12 x 1 x H6 x S19	3
64	(Siehe Teil Nr. 90)		-
65	Kugellager	6202-2RS C&U	2
66	Kleines Kettenrad		1
67	Induktor		1
68	Schraubenschlüssel	S10-13-17-19	1
69	Beilagscheibe	D5 x Φ13 x 1,0	4
70	Wasserflaschenhalter		1
71	Beilagscheibe	D5 x Φ13 x 1	2
72	Schraube	M5 x 16 x Φ10	2
73	Stabilisator Vorne		1
74	Fußnivellierer	Φ43 x 14 x M8 x 25	4
75	Endkappe	30 x 70 x 1,5t	4
76	Bolten	M8 x 40 x 20 x S6	6
77	Beilagscheibe	Φ16 x Φ8 x H1,5	4
78	Transportrad	Φ42 x 18 x Φ8 x 22	2

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
79	Schraubenmutter	M8 x H7,5 x S13	2
80	Beilagscheibe	D8 x Φ 16 x 1,5	2
81	Schraube	ST4.8 x 10 x Φ 8	4
82L/R	Nylonmutter	9/16 x 20 x H8 x S19	2
83L/R	Pedal	JG-109 9/16"	2
84	Stabilisator Hinten		1

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
85	Hauptrahmen		1
86	Schraubenmutter	M35 x 1 x Φ 44 x 3.5	2
87	Stammkabel		1
88	Schraubenschlüssel	S13-14-15	1
89	Abstandhalter	Φ 22 x Φ 12. 2 x 7.5	3
90	Inbusschlüssel	S6	1

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 rechange (clients américains et canadiens seulement)

Veuillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

- ✓ Le numéro de modèle (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le nom du produit (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le «SCHÉMA ÉCLATÉ» et la «LISTE DES ÉLÉMENTS» (situé vers le début du manuel)

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

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

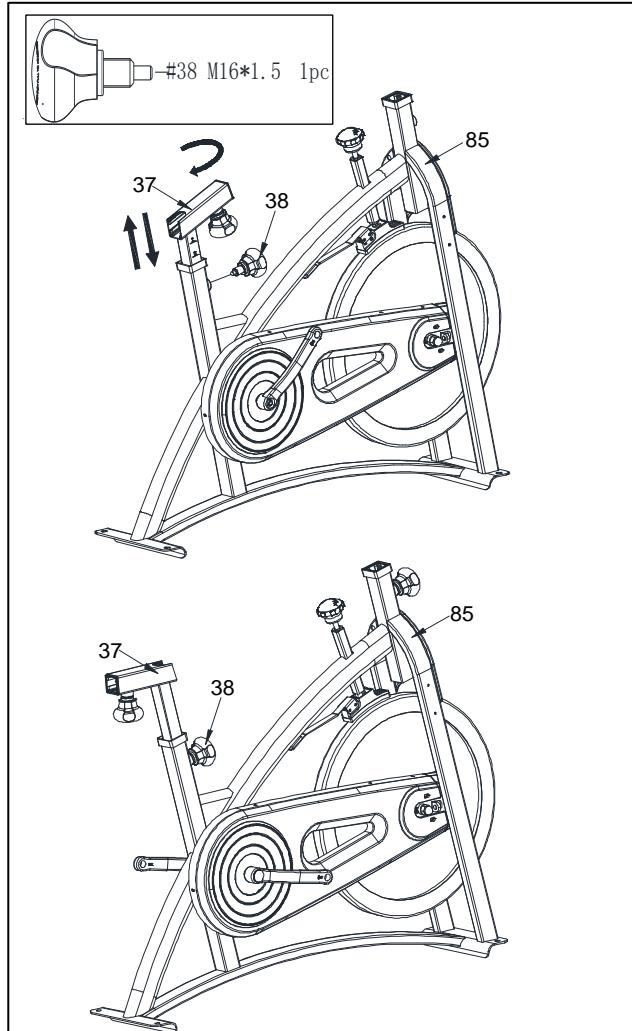
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ 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).

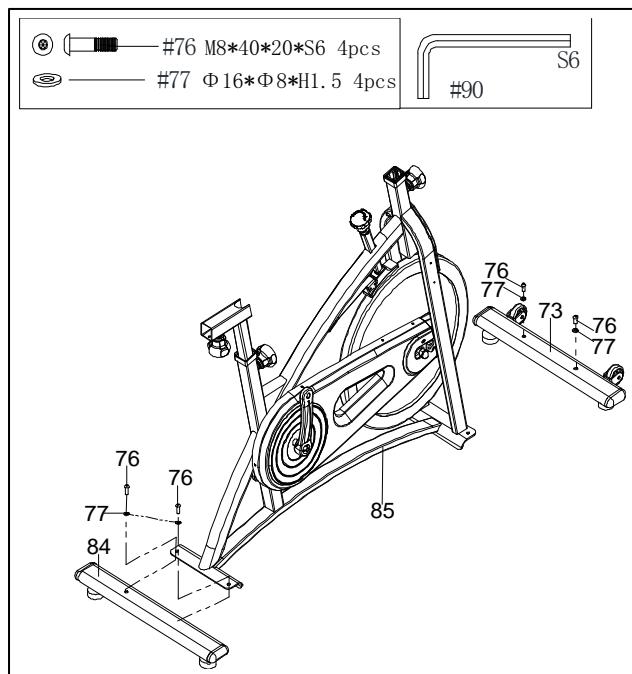
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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:

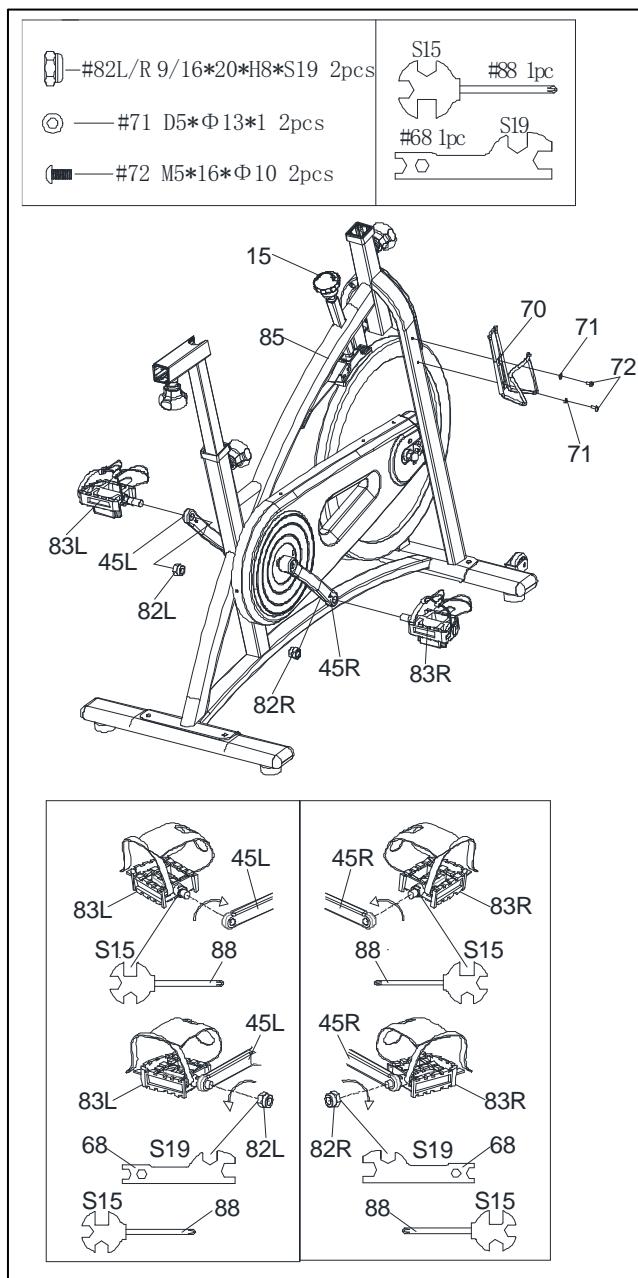
Pull out the **Seat Post (No. 37)** from **Main Frame (No. 85)**. Turn the **Seat Post (No. 37)** at 180° as left picture showed. Then re-insert **Seat Post (No. 37)** into the sleeve located on the **Main Frame (No. 85)**. Adjust the **Seat Post (No. 37)** to the desired position and tighten with the **Adjustment Knob (No. 38)**.



STEP 2:

Attach the **Front and Rear Stabilizers (No. 73 & No. 84)** to the **Main Frame (No. 85)** using **4 Bolts (No. 76)** and **4 Washers (No. 77)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 90)**.

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 3:

WARNING! Read instructions carefully as improper assembly may cause permanent damage to your bike.

Note: The **Pedals** (No. 83L/R) are marked "L" and "R" for Left and Right.

Remove the 2 **Nylon Nuts** (No. 82L/R) located on the **Pedals** (No. 83L/R).

Turn the **Tension Control Knob** (No. 15) **CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand.

Align the **Left Pedal** (No. 83L) with the **Left Crank** (No. 45L) at 90°. Turn the pedal bolt on the **Left Pedal** (No. 83L) **COUNTER-CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand. Then, use **Spanner** (No. 88) to tighten and secure.

Turn the **Left Nylon Nut** (No. 82L) **CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand. Use **Spanner** (No. 88) to hold the pedal bolt on the **Left Pedal** (No. 83L) and use **Spanner** (No. 68) to turn the **Left Nylon Nut** (No. 82L) **CLOCKWISE** at the same time, until it is tightened on to the **Left Crank** (No. 45L).

Align the **Right Pedal** (No. 83R) with the **Right Crank** (No. 45R) at 90°. Turn the pedal bolt on the **Right Pedal** (No. 83R) **CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand. Then, use **Spanner** (No. 88) to tighten and secure.

Turn the **Right Nylon Nut** (No. 82R) **COUNTER-CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand. Use **Spanner** (No. 88) to hold the pedal bolt on the **Right Pedal** (No. 83R) and use **Spanner** (No. 68) to turn the **Right Nylon Nut** (No. 82R) **COUNTER-CLOCKWISE** at the same time, until it is tightened on to the **Right Crank** (No. 45R).

Remove 2 **Screws** (No. 72) and 2 **Washers** (No. 71) from the **Main Frame** (No. 85) using **Spanner** (No. 88). Attach the **Water Bottle Holder** (No. 70) to the **Main Frame** (No. 85) using the 2 **Screws** (No. 72) and 2 **Washers** (No. 71) that were removed. Tighten and secure with **Spanner** (No. 88).

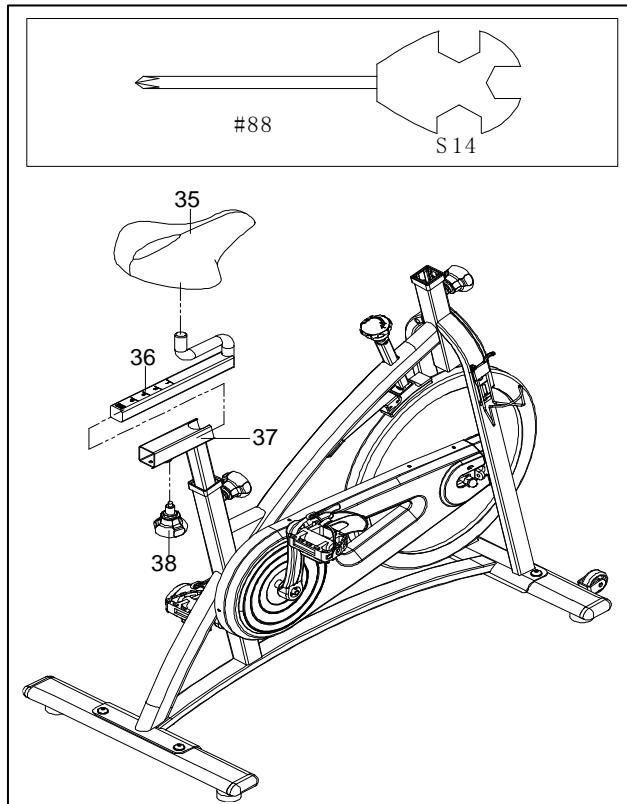
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

STEP 4:

Loosen and remove the [seat slider] **Adjustment Knob (No. 38)**. Insert **Seat Slider (No. 36)** into the **Seat Post (No. 37)**. Adjust the **Seat Slider (No. 36)** to the desired position, re-insert and tighten **Adjustment Knob (No. 38)** to secure the post in place.

Secure **Seat (No. 35)** to the **Seat Slider (No. 36)** with **Spanner (No. 88)**.

NOTE: Before you fully tighten the seat, you can adjust the front of the seat higher or lower to meet your needs.



STEP 5:

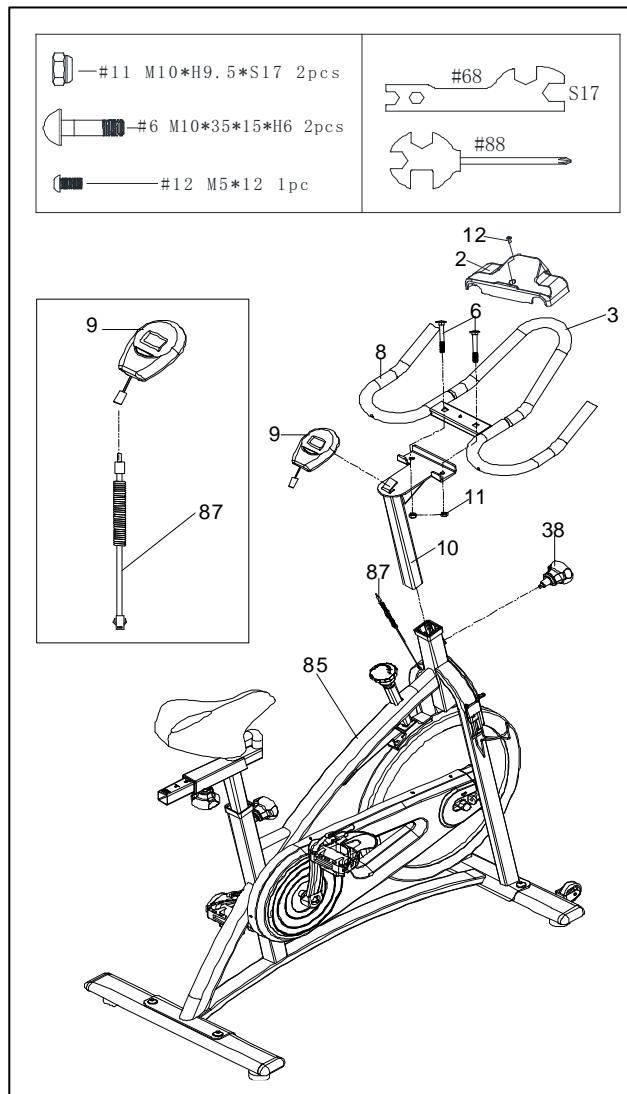
Loosen and remove the [handlebar] **Adjustment Knob (No. 38)**. Insert **Handlebar Post (No. 10)** into the sleeve located on the front of the **Main Frame (No. 85)**. Adjust the **Handlebar Post (No. 10)** to the desired position and reinser and tighten the **Adjustment Knob (No. 38)** to secure the post in place.

Secure **Handlebar (B) (No. 8)** to **Handlebar Post (No. 10)** using **2 Bolts (No. 6)** and **2 Nuts (No. 11)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 68)**.

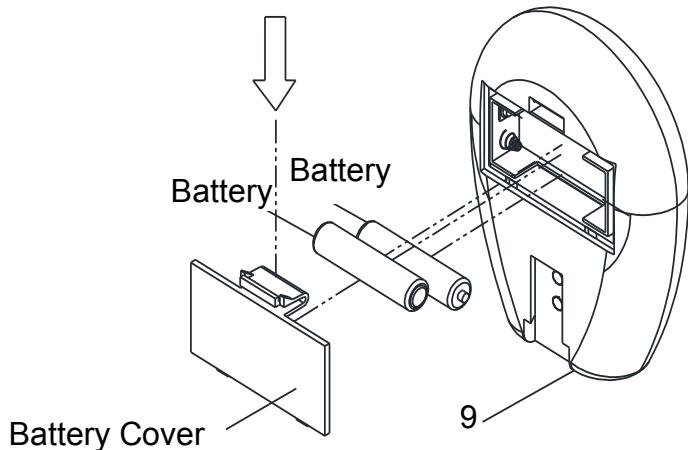
Remove **Screw (No. 12)** from **Handlebar (B) (No. 8)** with **Spanner (No. 88)**. Attach **Tablet Bracket (No. 2)** onto the **Handlebar (B) (No. 8)** with **Screw (No. 12)** that was removed. Tighten and secure with **Spanner (No. 88)**.

Attach the **Computer (No. 9)** to the bracket located on the **Handlebar Post (No. 10)**. Connect the link wire of the **Computer (No. 9)** to the **Trunk Wire (No. 87)**.

The assembly is complete!



BATTERY INSTALLATION & REPLACEMENT



BATTERY INSTALLATION

1. Take out 2 AA batteries from computer box.
2. Press the buckle of battery cover on the back of the **Computer (No. 9)**, then remove battery cover.
3. Install 2 AA batteries into the battery case on the back of the **Computer (No. 9)**. Pay attention to the battery + and – ends before installing.
4. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Computer (No. 9)**.

The installation is complete!

BATTERY REPLACEMENT

1. Press the buckle of battery cover on the back of the **Computer (No. 9)**, then remove battery cover.
2. Remove the 2 old AA batteries in the battery case and install 2 new AA batteries into the battery case on the back of the **Computer (No. 9)**. Pay attention to the battery + and – ends before installing.
3. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Computer (No. 9)**.

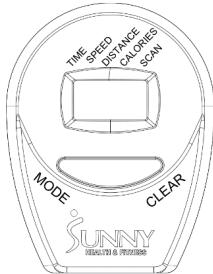
The replacement is complete!

NOTE: Always change both batteries at the same time. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries. Dispose batteries according to your state and regional guidelines.

EXERCISE COMPUTER

SPECIFICATIONS:

TIME-----00:00-99:59 MIN:SEC
SPEED-----0.0-999.9 MI(Mile)/H
DISTANCE-----0.00-99.99 MI(Mile)
CALORIES-----0.0-999.9 KCAL



FUNCTION KEY:

MODE: Press to select function (Scan, Time, Speed, Distance, Calories). Press and hold for 3 seconds to reset all values.

CLEAR: Press to reset value. This function is only available when the bike is stopped, and the computer is not in SCAN mode.

OPERATION PROCEDURES:

AUTO ON/OFF: If the bike is put into motion or the **MODE** button is pressed, the computer will activate and will remain active unless inactive for approximately 4 minutes. The computer power will turn off automatically.

MODE: To select the LOCK MODE setting press the **MODE** button when the pointer is on the function you wish to display, then remove your finger from the button. Once locked, only the selected function will be displayed.

FUNCTIONS:

TIME: Counts the total time of an exercise from start to finish.

SPEED: Displays the current speed being obtained.

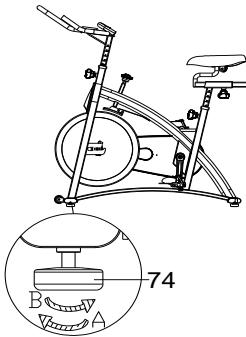
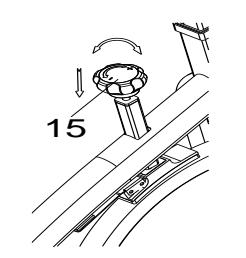
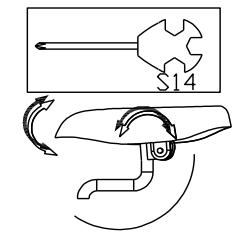
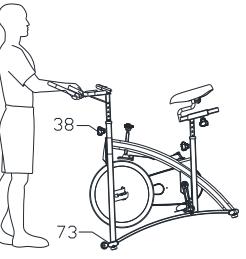
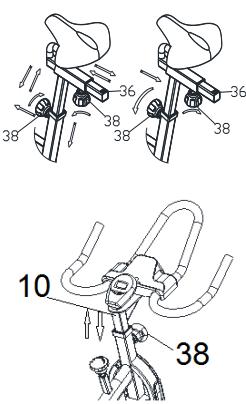
DISTANCE: Counts the total distance of an exercise from start to finish.

CALORIES: Counts the total number of calories burned during an exercise from start to finish. (The data is a rough guide which can not be used in medical treatment.)

SCAN: Automatically displays functions in the following order shown: Time, Speed, Distance, Calories (repeat).

BATTERY: This computer uses two AA batteries. If the display appears incorrectly or becomes difficult to read, please install new batteries.

ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

	<h2>ADJUSTING THE BALANCE</h2> <p>In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the bike is stabled and secured. If you notice that the bike is unbalanced during use, you should adjust the foot levelers located beneath the front and rear stabilizers. To do so, simply rotate the Foot Leveler (No. 74) until the bike becomes levelled with the floor surface. If required, repeat this process to adjust the remaining foot levelers.</p>
	<h2>ADJUSTING THE TENSION & EMERGENCY STOP</h2> <p>Adjust the tension by rotating the Tension Control Knob (No. 15) clockwise to increase the level of resistance. Rotate the Tension Control Knob (No. 15) counter-clockwise to decrease the level of resistance. Push down on Tension Control Knob (No. 15) to enforce the brake and stop the bike immediately.</p>
	<h2>ADJUSTING THE ANGLE OF THE SEAT</h2> <p>Use Spanner (No. 88) to unscrew the nut under the seat. Adjust the seat to the desired angle and reinstall the nut. Check the nut periodically to ensure that it is tight and secure. Use the Spanner (No. 88) to tighten when necessary.</p> <p>Note: You will need to tighten the nut on the opposite side at the same time. The use of an additional wrench is required.</p>
	<h2>MOVING THE BIKE</h2> <p>To move the bike, first ensure that the handlebar is properly secured. If the handlebar is loose, tighten the Adjustment Knob (No. 38) to secure it. Next, stand at the front of the bike so that you're directly in front of the handlebar. Firmly grasp and hold each side of the handlebar, place one foot on the Front Stabilizer (No. 73), and tilt the bike towards you until the transportation wheels on the Front Stabilizer (No. 73) touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.</p>
	<h2>ADJUSTING THE HEIGHT</h2> <p>Loosen and pull out the [seat height] Adjustment Knob (No. 38) to adjust the height of the seat. You may also slide the seat forwards or backwards by loosening and pulling out the [seat] Adjustment Knob (No. 38) on the Seat Slider (No. 36). You may adjust the height of the handlebar by using the [handlebar] Adjustment Knob (No. 38). When making adjustments, you will see a limit on the seat post, seat slider and handlebar post. DO NOT lift the posts passed this mark. Always check the Adjustment Knobs (No. 38) to ensure that they are fully secured when you finish making an adjustment.</p>

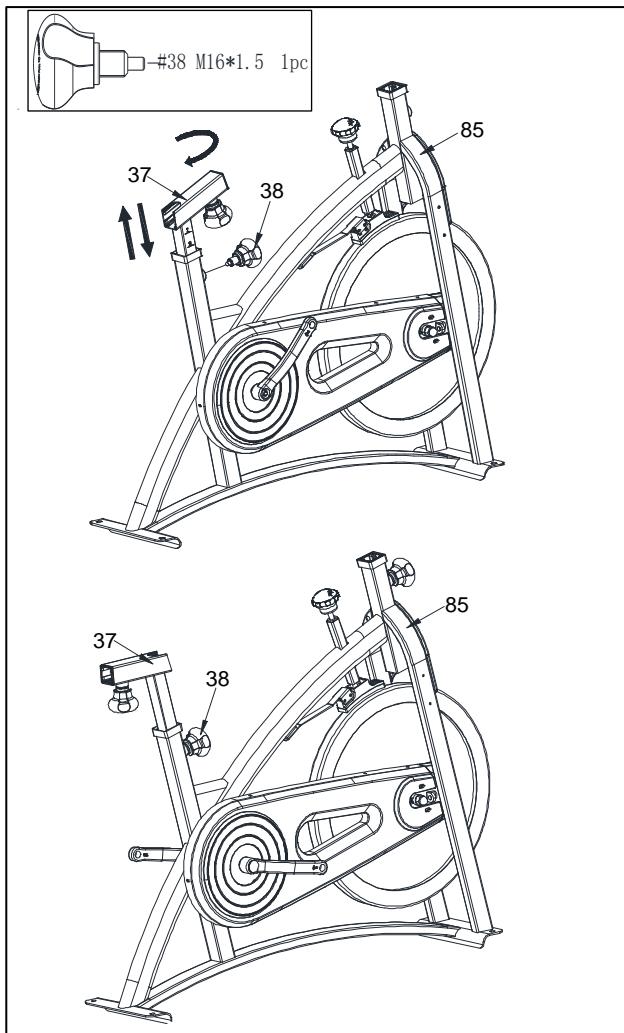
MAINTENANCE INSTRUCTIONS

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 if all hardware is secure, such as: water bottle holder, flywheel nuts, belt/chain guard bolts, brake caliper lock nuts, and brake caliper tension rod nuts.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 to make sure the fittings are secure. 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 in to the pad. Repeat 4-5 times until the pad is saturated, but not dripping with oil. When the pad is saturated, it will no longer absorb oil.4. Inspect the brake pad weekly and lubricate if needed. The pad should not have a glazed appearance. If the pad appears glazed, then brush it with wire brush and apply lubricant as needed. If any of the sponge padding is showing through the leather pad, the brake pad should be replaced.

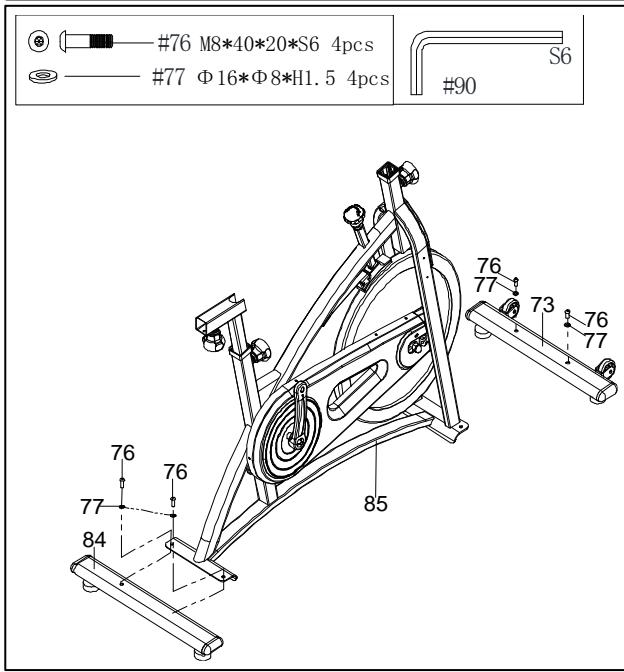
INSTRUCCIONES DE ARMADO

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 1:

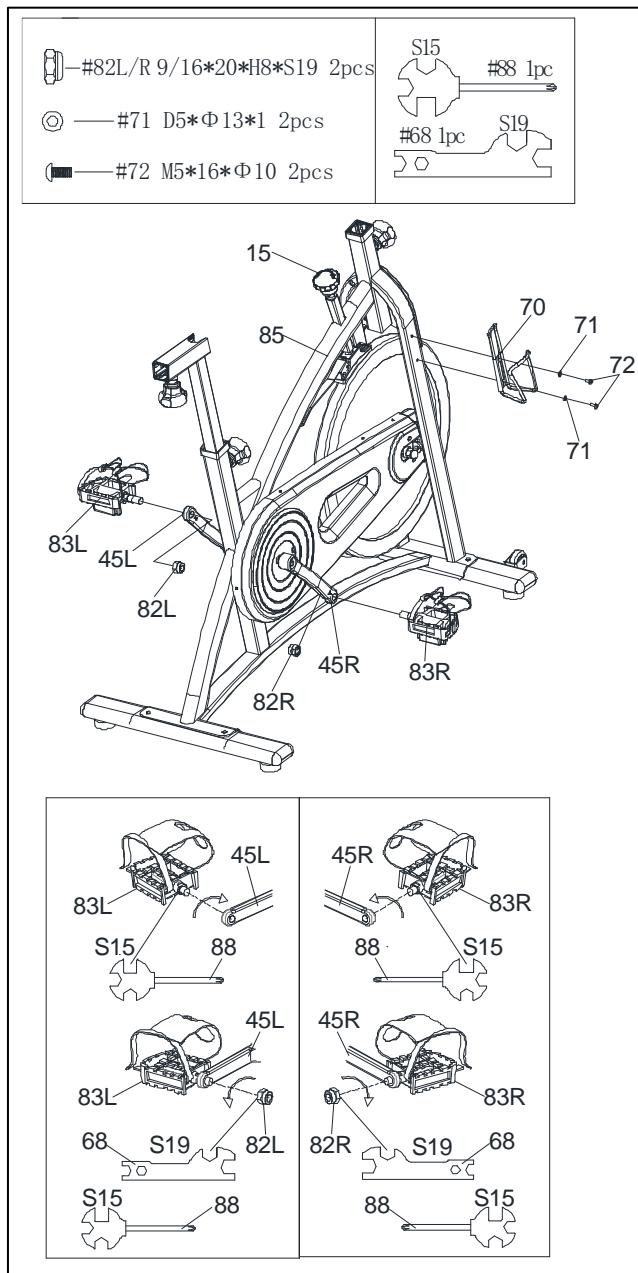
Agarre el **Poste de Asiento** (nº. 37) del **Estructura Principal** (nº. 85). Gire el **Poste de Asiento** (nº. 37) a 180° como se muestra en la imagen de la izquierda. Luego, vuelva insertar el **Poste de Asiento** (nº. 37) en el manguito ubicado en la **Estructura Principal** (nº. 85). Ajuste el **Poste de Asiento** (nº. 37) a la posición deseada y apriete con la **Perilla de Ajuste** (nº. 38).



PASO 2:

Fije los **Estabilizadores Frontal y Trasero** (nº. 73 & nº. 84) al **Estructura Principal** (nº. 85) con 4 **Tornillos** (nº. 76) y 4 **Arandelas** (nº. 77). Apriete y asegura con la **Llave Allen** (nº. 90).

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 3:

¡ADVERTENCIA! Lea las instrucciones detenidamente, ya que un armado incorrecto puede causar daños permanentes a su bicicleta.

Nota: Los Pedales (nº. 83L/R) están marcados "L" y "R" para izquierda y derecha.

Retire las 2 Tueras de Nylon (nº. 82L/R) ubicadas en los Pedales (nº. 83L/R)

Gire la Perilla de Tensión (nº. 15) **HACIA A LA DERECHA** tan fuerte como puede con su mano.

Alinee el Pedal Izquierdo (nº. 83L) con la Biela Izquierda (nº. 45L) a 90°. Gire el perno del pedal en el Pedal Izquierdo (nº. 83L) **HACIA A LA IZQUIERDA** tan fuerte como puede con su mano. Luego, use la Llave (nº. 88) para apretar y asegurar.

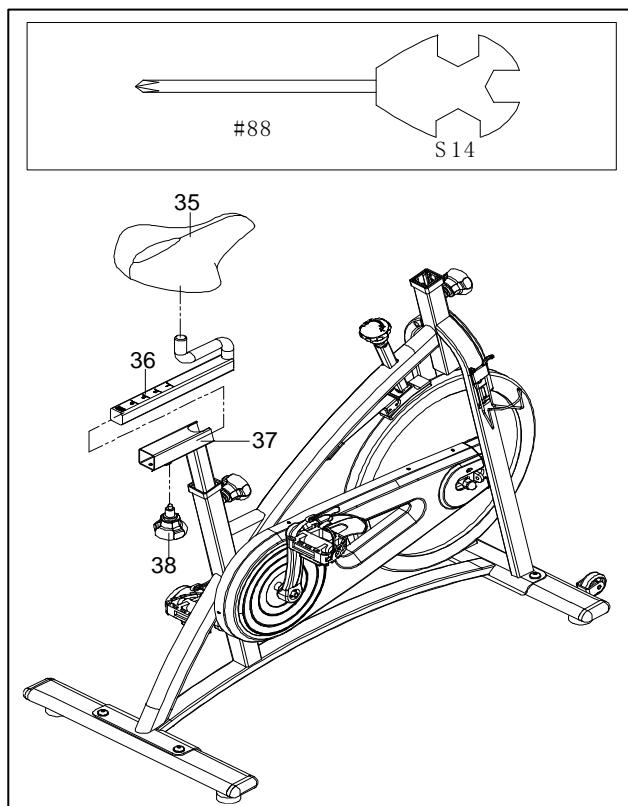
Gire la Tuerca de Nylon Izquierda (nº. 82L) **HACIA A LA DERECHA** tan fuerte como pueda con su mano. Use la Llave (nº. 88) para sostener el perno del pedal en el Pedal Izquierdo (nº. 83L) y use la Llave (nº. 68) para girar la Tuerca de Nylon Izquierda (nº. 82L) **HACIA A LA DERECHA** al mismo tiempo, hasta que esté apretada a la Biela Izquierda (nº. 45L).

Alinee el Pedal Derecho (nº. 83R) con la Biela Derecha (nº. 45R) a 90 °. Gire el perno del pedal en el Pedal Derecho (nº. 83R) **HACIA A LA DERECHA** tan fuerte como pueda con la mano. Luego, use la Llave (nº. 88) para apretar y asegurar.

Gire la Tuerca de Nylon Derecha (nº. 82R) **HACIA A LA IZQUIERDA** con la mano. Use la Llave (nº. 88) para sostener el perno del pedal en el Pedal Derecho (nº. 83R) y use la Llave (nº. 68) para girar la Tuerca de Nylon Derecha (nº. 82R) **HACIA A LA IZQUIERDA** al mismo tiempo, hasta que está apretado en la Biela Derecha (nº. 45R).

Retire 2 Tornillos (nº. 72) y 2 Arandelas (nº. 71) del Estructura Principal (nº. 85) usando la Llave (nº. 88). Fije el Soporte de Botella (nº. 70) al Estructura Principal (nº. 85) utilizando los 2 Tornillos (nº. 72) y las 2 Arandelas (nº. 71) que se quitaron. Apriete y asegure con la Llave (nº. 88).

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

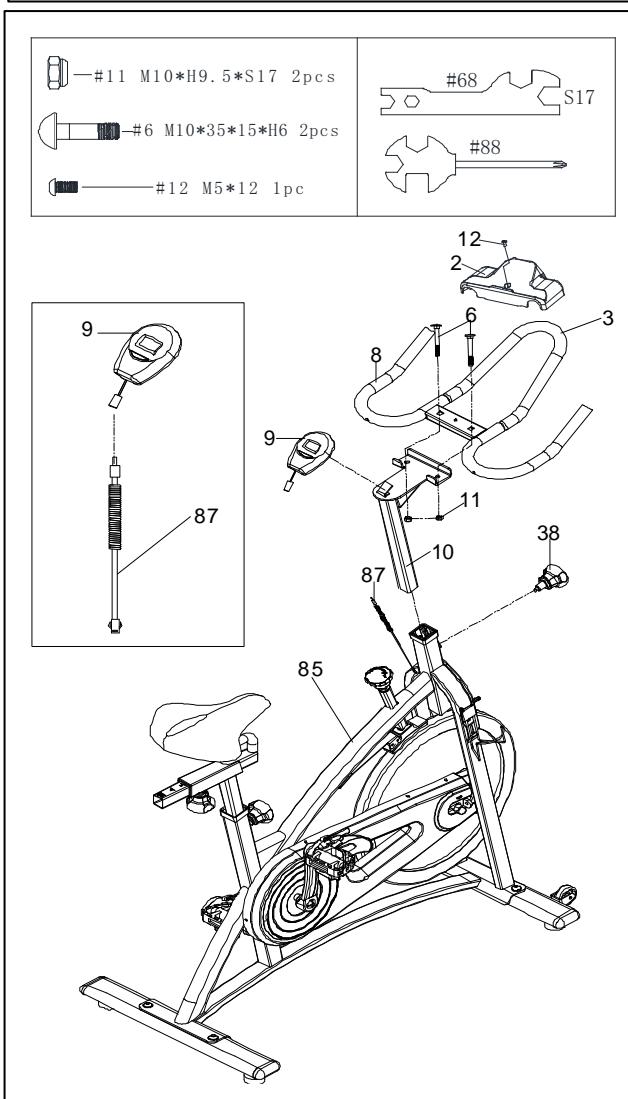


PASO 4:

Afloje y retire la **Perilla de Ajuste** (nº. 38). Inserte el **Asiento Deslizante** (nº. 36) en el **Poste de Asiento** (nº. 37). Ajuste el **Asiento Deslizante** (nº. 36) a la posición deseada, vuelva a insertar y apriete la **Perilla de Ajuste** (nº. 38) para asegurar el poste en su lugar.

Asegure el **Asiento** (nº. 35) al **Asiento Deslizante** (nº. 36) con la **Llave** (nº. 88).

NOTA: Antes de apretar completamente el asiento, puede ajustar la parte delantera del asiento hacia arriba o hacia abajo para satisfacer sus necesidades.



PASO 5:

Afloje y retire la **Perilla de Ajuste** (nº. 38). Inserte el **Poste de Manubrio** (nº. 10) en el manguito ubicado en la parte delantera de la **Estructura Principal** (nº. 85). Ajuste el **Poste de Manubrio** (nº. 10) a la posición deseada y vuelva a insertar y apriete la **Perilla de Ajuste** (nº. 38) para asegurar el poste en su lugar.

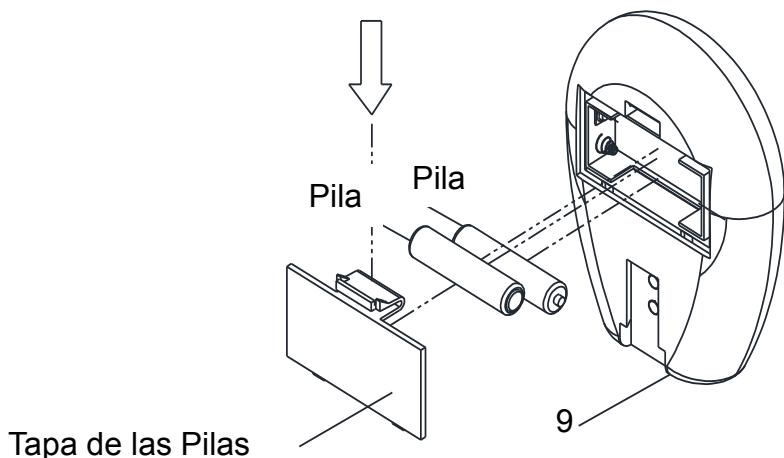
Asegure el **Manubrio (B)** (nº. 8) al **Poste de Manubrio** (nº. 10) con 2 **Pernos** (nº. 6) y 2 **Tuercas** (nº. 11). Apriete y asegure con la **Llave** (nº. 68).

Retire el **Tornillo** (nº. 12) del **Manubrio (B)** (nº. 8) con la **Llave** (nº. 88). Fije el **Soporte de Tableta** (nº. 2) en el **Manubrio (B)** (nº. 8) con el **Tornillo** (nº. 12) que se retiró. Apriete y asegure con la **Llave** (nº. 88).

Fije la **Computadora** (nº. 9) al soporte ubicado en el **Poste de Manubrio** (nº. 10). Conecte el cable de enlace de la **Computadora** (nº. 9) al **Cable del Tronco** (nº. 87).

¡El armado está completo!

INSTALACIÓN Y REEMPLAZO DE PILAS



INSTALACIÓN DE LAS PILAS

1. Saque 2 pilas AA de la caja de la computadora.
2. Presione la hebilla de la tapa de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (nº. 9)**, luego retire la tapa de las pilas.
3. Instale 2 pilas AA en la caja de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (nº. 9)**. Preste atención a las pilas + y - termina antes de instalar.
4. Presione la hebilla de la tapa de las pilas, luego vuelva a colocar la tapa de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (nº. 9)**.

¡La instalación esta completa!

CAMBIO DE PILAS

1. Presione la hebilla de la tapa de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (nº. 9)**, luego retire la tapa de las pilas.
2. Retire las 2 pilas AA viejas en la caja de las pilas e instale 2 pilas AA nuevas en la caja de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (nº. 9)**. Preste atención a las pilas + y - termina antes de instalar.
3. Presione la hebilla de la tapa de las pilas, luego vuelva a colocar la tapa de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (nº. 9)**.

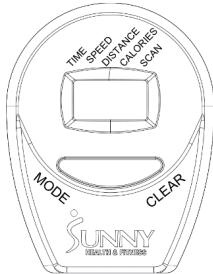
¡El cambio está completo!

NOTA: Cambie siempre las dos pilas al mismo tiempo. No mezcle tipos de pilas y no mezcle pilas viejas y nuevas. Deseche las pilas de acuerdo con las regulaciones estatales y regionales.

COMPUTADORA DE ENTRENAMIENTO

ESPECIFICACIONES:

TIME (TIEMPO) -----	00:00-99:59 MIN:SEC
SPEED (VELOCIDAD) -----	0.0-999.9 MI(Mile)/H
DISTANCE (DISTANCIA) -----	0.00-99.99 MI(Mile)
CALORIES (CALORIAS) -----	0.0-999.9 KCAL



TECLA DE FUNCIÓN:

MODE (MODA): Presione para seleccionar la función (Escaneo, Tiempo, Velocidad, Distancia, Calorías). Mantenga presionado durante 3 segundos para restablecer todos los valores.

CLEAR(CLARAR): Presione para restablecer el valor. Esta función solo está disponible cuando la bicicleta está parada y la computadora no está en modo ESCANEAR.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACION:

ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO: Si la bicicleta se pone en movimiento o se presiona el botón MODO, la computadora se activará y permanecerá activa a menos que esté inactiva durante aproximadamente 4 minutos. La computadora se apagará automáticamente.

MODE (MODA): Para seleccionar la configuración de MODO DE BLOQUEO, presione el botón **MODO** cuando el puntero esté en la función que desea mostrar, luego retire el dedo del botón. Una vez bloqueado, solo se mostrará la función seleccionada.

FUNCIONES:

TIME (TIEMPO): Cuenta tiempo total de entrenamiento de inicio a final.

SPEED (VELOCIDAD): Muestra la velocidad actual que se está obteniendo.

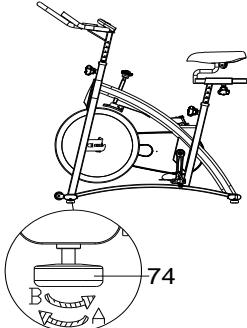
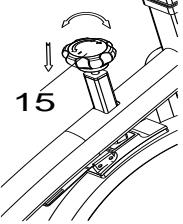
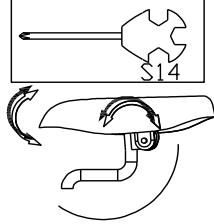
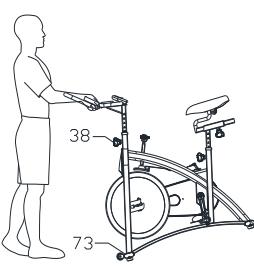
DISTANCE (DISTANCIA): Cuenta la distancia total del entrenamiento de inicio a final.

CALORIES (CALORIAS): Cuenta las calorías quemadas en total durante el entrenamiento de inicio a final. (Los datos son una guía aproximada que no se puede utilizar en el tratamiento médico).

SCAN (ESCANEAR): Automáticamente muestra las funciones en el siguiente orden: Tiempo, Velocidad, Distancia, Calorías (repetir).

BATTERY (PILAS): Esta computadora usa dos pilas AA. Si la pantalla aparece incorrectamente o se vuelve difícil de leer, instale pilas nuevas.

GUÍA DE USO Y AJUSTES

	<h2>AJUSTANDO LA BALANCIA</h2> <p>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 los niveladores de pie ubicados debajo de los estabilizadores delantero y trasero. Para hacerlo, simplemente gire el Nivelador de Pie (nº. 74) hasta que la se nivele con la superficie del piso.</p>
	<h2>AJUSTANDO LA TENSIÓN Y PARADA DE EMERGENCIA</h2> <p>Ajuste la tensión girando la Perilla de Tensión (nº. 15) <i>hacia a la derecha</i> para aumentar el nivel de resistencia. Gire la Perilla de Tensión (nº. 15) <i>hacia a la izquierda</i> para bajar en nivel de resistencia. Empuje hacia abajo a la Perilla de Tensión (nº. 15) para forzar el freno y detener la bicicleta inmediatamente.</p>
	<h2>AJUSTE DEL ÁNGULO DEL ASIENTO</h2> <p>Use la Llave (nº. 88) para desenroscar la tuerca debajo del asiento. Ajuste el asiento al ángulo deseado y vuelva a instalar la tuerca. Revise la tuerca periódicamente para asegurarse de que esté apretada y segura. Use la Llave (nº. 88) para apretar cuando sea necesario.</p> <p>Nota: Debería apretar la tuerca en el lado opuesto al mismo tiempo. Esto se requiere el uso de una llave adicional.</p>
	<h2>MOVIENDO LA BICICLETA</h2> <p>Para mover la Bicicleta, asegurase de que el manubrio este bien sujetado. Si el manubrio esta floja, aprete la Perilla de Ajuste (nº. 38) para asegurarla. Luego, párate en la parte delantera de la bicicleta para que estés directamente frente al manubrio. Sujete firmemente y sostenga cada lado del manubrio, coloque un pie en el Estabilizador Frontal (nº. 73) e incline la bicicleta hacia usted hasta que las ruedas de transporte en el Estabilizador Frontal (nº. 73) toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, pueda transportar la bicicleta a la ubicación deseada con facilidad.</p>
	<h2>AJUSTANDO EL ASIENTO</h2> <p>Afloje y extraiga la Perilla de Ajuste (nº. 38) para ajustar el asiento. También puede deslizar el asiento hacia adelante o hacia atrás aflojando y tirando de la Perilla de Ajuste (nº. 38) en el Asiento Deslizante (nº. 36). Puede ajustar la altura del manubrio usando la Perilla de Ajuste (nº. 38). Al realizar ajustes, verá un límite en el poste del asiento, el deslizador del asiento y el poste del manubrio. NO levante el poste pasando de estas marcas. Siempre revise las Perillas de Ajuste (nº. 38) para asegurarse de que estén completamente asegurados cuando termine de hacer ajuste.</p>

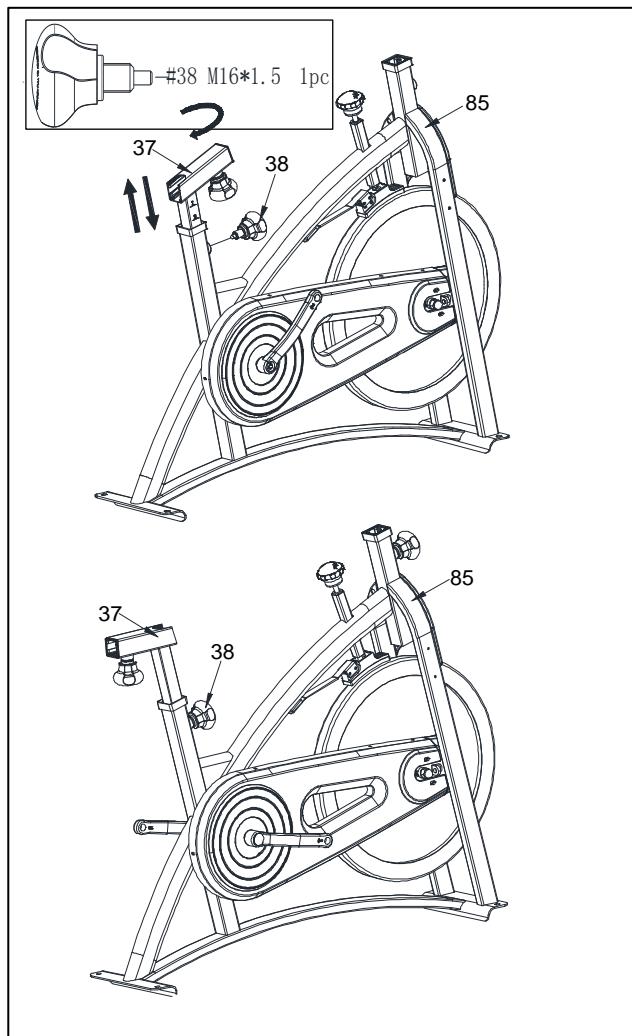
INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

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, marco y manubrio. Preste especial atención al poste del asiento, al poste del manubrio y a la cubierta de la correa/cadena. El sudor es muy corrosivo y puede causar problemas que requieren reemplazo de piezas más adelante.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Súbase a la bicicleta y accione la transmisión.2. Preste atención a cualquier vibración que se siente 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 transmisión de cadena/correa.3. Use una llave para apretar los pedales hasta que estén seguros.	<ol style="list-style-type: none">1. Verifique que todas las herramientas estén aseguradas: el soporte de botella, tuercas del volante, pernos de protección de la cadena o correa, las tuercas de seguridad de la pinza de freno y tuercas de la perilla de tensión de la pinza de freno.2. Inspeccione la perilla de tensión del freno en busca de signos de desgaste, como roscas faltantes. Limpie y lubrique la perilla de tensión del freno.3. Limpie y lubrique el poste del asiento, el poste 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 apriete con las herramientas.2. Inspeccione los accesorios de la estructura de la clavija de tracción, asegurándose de que los accesorios estén ajustados. Accesorios flojos en la estructura puede desprender de las roscas con tiempo y causar daños extensos.3. Limpie y lubrique los conjuntos de pasadores. Tire del pasador 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. Siguiendo estas sencillas instrucciones puede aumentar la vida útil de sus pastillas de freno.2. Algunos conjuntos de pastillas de freno están prelubricado. 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 4 a 5 veces hasta que la almohadilla esté saturada, pero sin gotear 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.

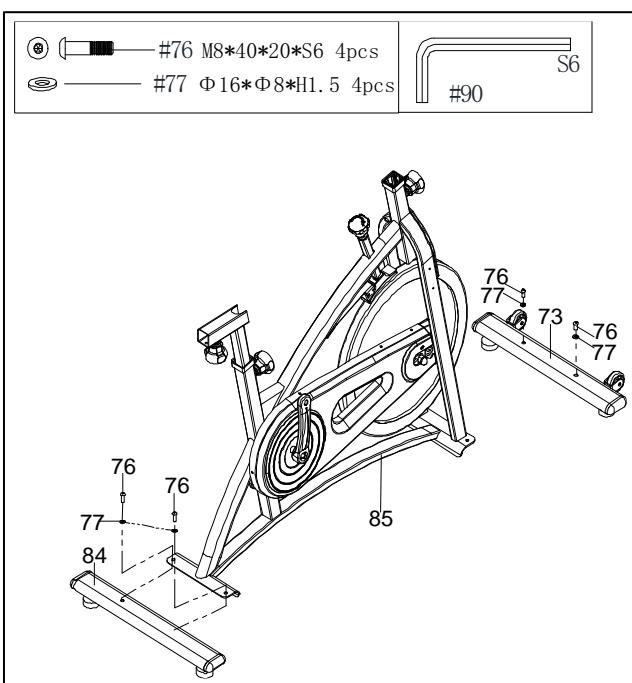
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 1:

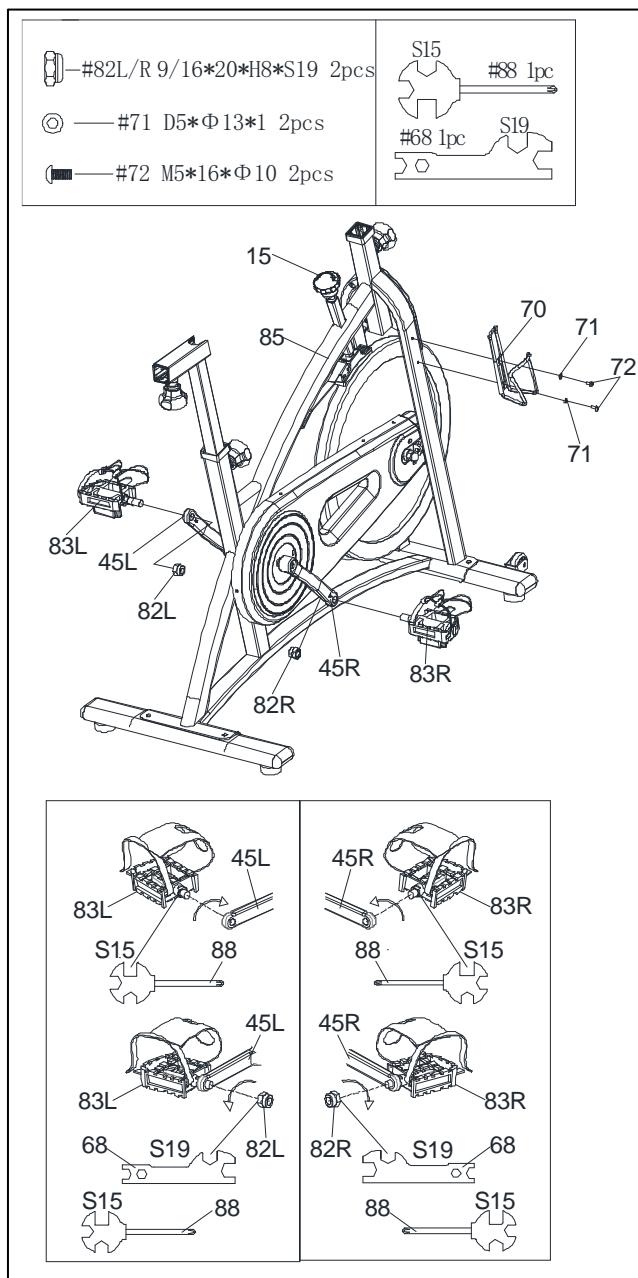
Retirez la **Tige de Siège (N° 37)** du **Cadre Principal (N° 85)**. Tournez la **Tige de Siège (N° 37)** à 180 ° comme le montre l'image de gauche. Réinsérez ensuite la **Tige de Siège (N° 37)** dans le manchon situé sur le **Cadre Principal (N° 85)**. Réglez la **Tige de Siège (N° 37)** à la position souhaitée et serrez avec le **Bouton de Réglage (N° 38)**.



ÉTAPE 2:

Fixer les **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 73 et 84)** au **Cadre Principal (N° 85)** avec 4 **Boulon (N° 76)** et 4 **Rondelles (N° 77)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 90)**.

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 3:

ATTENTION! Lire attentivement les instructions car un assemblage incorrect peut entraîner des dommages définitifs sur votre vélo.

Remarque: Les **Pédales** (N° 83L/R) sont marquées "L" et "R" pour gauche et droite.

Retirer les 2 **Écrous de Nylon** (N° 82L/R) situés sur les **Pédales** (N° 83L/R).

Tournez le bouton de **Contrôleur de Tension** (N° 15) dans le sens des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec votre main.

Alignez la **Pédale Gauche** (N° 83L) avec la **Capuchon de Manivelle Gauche** (N° 45L) à 90 °. Tournez le boulon de la pédale sur la **Pédale Gauche** (N° 83L) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec votre main. Ensuite, utilisez la **Clé Tricoise** (N° 88) pour serrer et fixer.

Tournez l'**Écrou de Nylon Gauche** (N° 82L) dans le sens des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec votre main. Utilisez la **Clé Tricoise** (N° 88) pour maintenir le boulon de pédale sur la **Pédale Gauche** (N° 83L) et utilisez la **Clé Tricoise** (N° 68) pour tourner l'**Écrou de Nylon Gauche** (N° 82L) dans le sens des aiguilles d'une montre en même temps, jusqu'à ce qu'il soit serré sur la **Capuchon de Manivelle Gauche** (N° 45L).

Alignez la **Pédale Droite** (N° 83R) avec la **Capuchon de Manivelle Droite** (N° 45R) à 90 °. Tournez le boulon de la pédale sur la **Pédale Droite** (N° 83R) dans le sens des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec votre main. Ensuite, utilisez la **Clé Tricoise** (N° 88) pour serrer et fixer.

Tournez l'**Écrou de Nylon Droite** (N° 82R) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec votre main. Utilisez la **Clé Tricoise** (N° 88) pour maintenir le boulon de pédale sur la **Pédale Droite** (N° 83R) et utilisez la **Clé Tricoise** (N° 68) pour tourner l'**Écrou de Nylon Droite** (N° 82R) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'il est serré sur la **Capuchon de Manivelle Droite** (N° 45R).

Retirer les 2 **Vis** (N° 72) et les 2 **Rondelles** (N° 71) du **Cadre Principal** (N° 85) à l'aide de la **Clé Tricoise** (N° 88). Fixer le **Porte-bouteille** (N° 70) au **Cadre Principal** (N° 85) avec les 2 **Vis** (N° 72) et les 2 **Rondelles** (N° 71). Serrez et fixez avec la **Clé Tricoise** (N° 88).

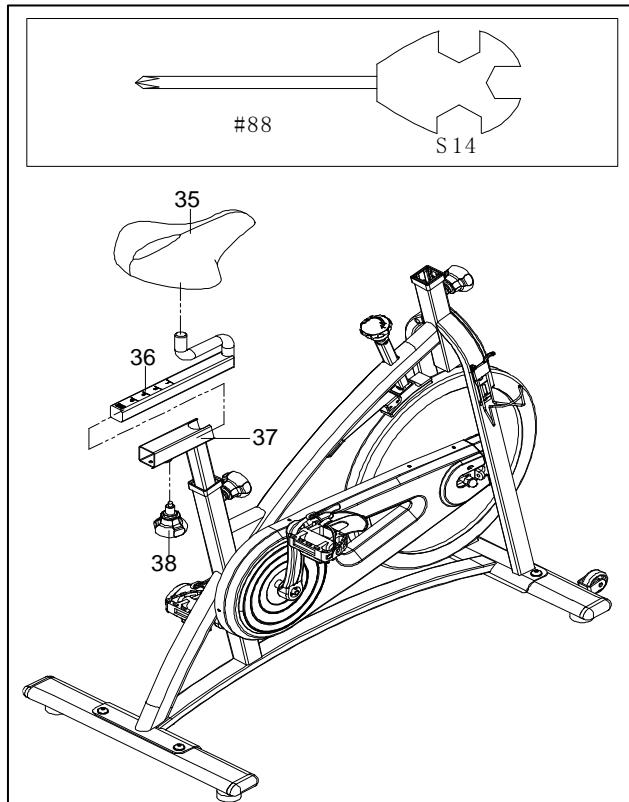
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

ÉTAPE 4:

Desserrer et retirer le [du glissoir de siège] **Bouton de Réglage (N° 38)**. Insérer le **Glissoir de Siège (N° 36)** dans la **Tige de Siège (N° 37)**. Régler le **Glissoir de Siège (N° 36)** à la position souhaitée, réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 38)** pour immobiliser la tige.

Bien fixer la **Siège (N° 35)** au **Glissoir de Siège (N° 36)** avec la **Clé Tricoise (N° 88)**.

REMARQUE: Avant de serrer complètement, ajuster l'avant de la selle vers le haut ou le bas selon vos besoins.



ÉTAPE 5:

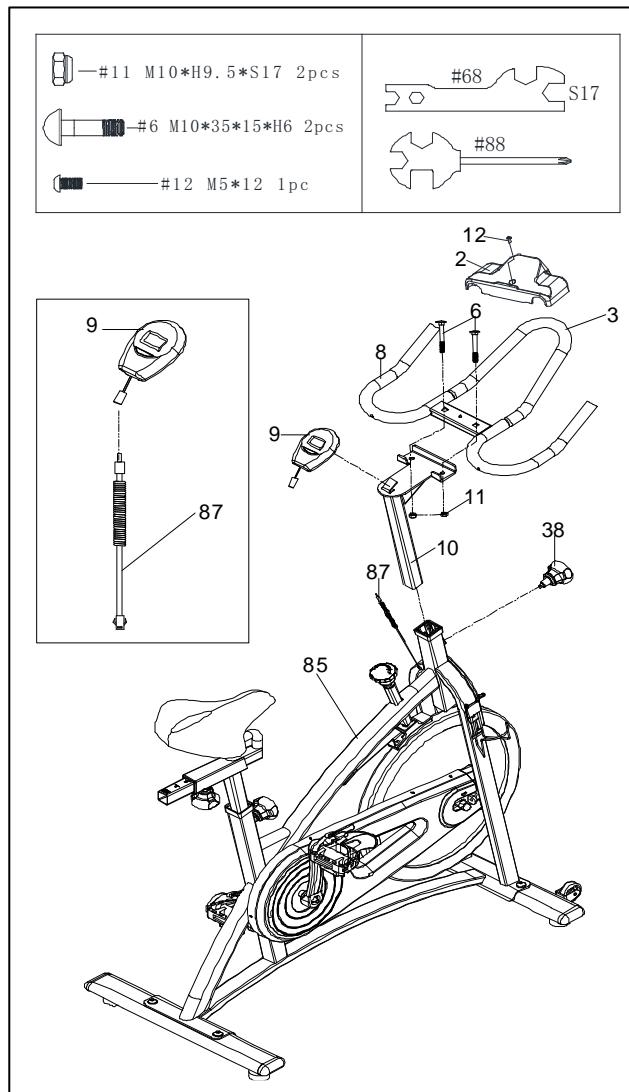
Desserrer et retirer le **Bouton de Réglage (N° 38)** [du guidon]. Insérer la **Tige de Guidon (N° 10)** dans la gaine située à l'avant du **Cadre Principal (N° 85)**. Régler la **Tige de Guidon (N° 10)** à la position souhaitée, réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 38)** pour immobiliser la tige.

Fixer le **Guidon (B) (N° 8)** à la **Tige de Guidon (N° 10)** avec 2 **Boulons (N° 6)** et 2 **Écrous (N° 11)**. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (N° 68)**.

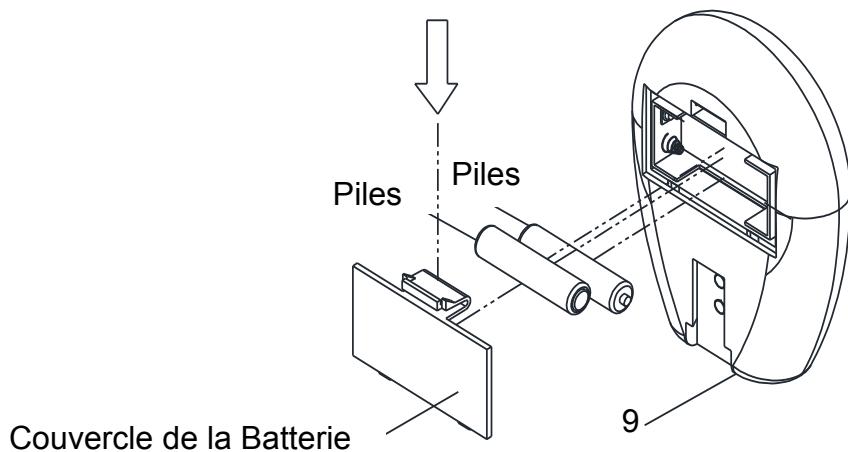
Retirez la **Vis (N° 12)** du **Guidon (B) (N° 8)** avec la **Clé Tricoise (N° 88)**. Fixez le **Support de Tablette (N° 2)** sur le **Guidon (B) (N° 8)** avec la **Vis (N° 12)** qui a été retirée. Serrez et fixez avec la **Clé Tricoise (N° 88)**.

Fixer l'**Ordinateur (N° 9)** au support situé sur la **Tige de Guidon (N° 10)**. Connecter le câble de liaison de l'**Ordinateur (N° 9)** au **Câble de Liaison (N° 87)**.

L'assemblage est terminé !



INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES



INSTALLATION DE LA BATTERIE

1. Retirez 2 piles AA de la boîte de l'**Ordinateur (N° 9)**.
2. Appuyez sur la boucle du couvercle de la batterie à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 9)**, puis retirez le couvercle de la batterie.
3. Installez 2 piles AA dans le boîtier des piles à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 9)**. Faites attention aux piles + et - avant de les installer.
4. Appuyez sur la boucle du couvercle de la batterie, puis remettez le couvercle de la batterie à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 9)**.

L'installation est terminée!

REPLACEMENT DES PILES

1. Appuyez sur la boucle du couvercle de la batterie à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 9)**, puis retirez le couvercle de la batterie.
2. Retirez les 2 anciennes piles AA du boîtier de piles et installez 2 nouvelles piles AA dans le boîtier des piles à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 9)**. Faites attention aux piles + et - avant de les installer.
3. Appuyez sur la boucle du couvercle de la batterie, puis remettez le couvercle de la batterie à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 9)**.

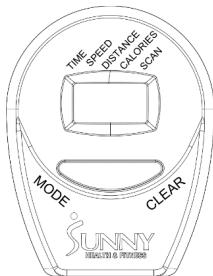
Le remplacement est terminé!

REMARQUE: changez toujours les deux piles en même temps. Ne mélangez pas les types de piles et ne mélangez pas les anciennes et les nouvelles piles. Jetez les piles conformément à vos directives nationales et régionales.

ORDINATEUR D'EXERCICE

SPÉCIFICATIONS:

TIME (DURÉE) -----	00:00 à 99:59 MIN:SEC
SPEED (VITESSE) -----	0,0 à 999,9 ML/H
DISTANCE-----	0,00 à 99,99 ML
CALORIES-----	0,0 à 999,9 KCAL



TOUCHE FONCTION:

MODE: Appuyer plusieurs fois sur MODE pour sélectionner la valeur d'affichage souhaitée (durée, vitesse, distance, calories, balayage). Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

CLEAR: Appuyez pour réinitialiser la valeur. Cette fonction n'est disponible que lorsque le vélo est arrêté et que l'ordinateur n'est pas en mode SCAN.

MÉTHODES D'UTILISATION:

MARCHE / ARRÊT AUTO: Si le vélo est mis en mouvement ou si le bouton MODE est enfoncé, l'ordinateur s'activera et restera actif à moins qu'il ne soit inactif pendant environ 4 minutes. L'ordinateur s'éteint automatiquement.

MODE: Pour sélectionner le paramètre LOCK MODE, appuyez sur le bouton MODE lorsque le pointeur se trouve sur la fonction que vous souhaitez afficher, puis retirez votre doigt du bouton. Une fois verrouillée, seule la fonction sélectionnée sera affichée.

FONCTIONS:

TIME (DURÉE): Calcule la durée totale du début à la fin d'un exercice.

SPEED (VITESSE): Affiche la vitesse actuelle atteinte.

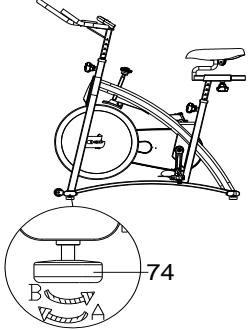
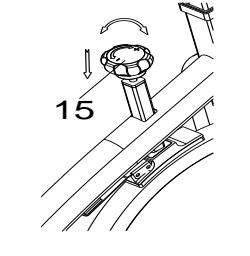
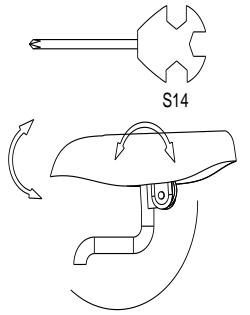
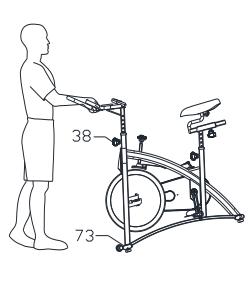
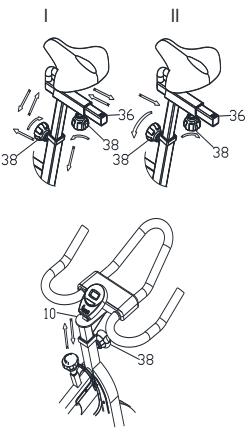
DISTANCE: Tient le compte de la distance parcourue du début à la fin d'un exercice.

CALORIES: Compte le total de calories brûlées du début à la fin d'une séance. (Les données sont un guide approximatif qui ne peut pas être utilisé dans un traitement médical.)

SCAN (BALAYAGE): Affiche automatiquement les fonctions selon la séquence suivante : Durée, Vitesse, Distance, Calories (à répétition).

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.

RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION

	<p>➤ RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE</p> <p>Pour une séance fluide et confortable, le vélo doit être 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 ce faire, il suffit de tourner les Pieds de Nivellement (N° 74) jusqu'à ce que le vélo soit de niveau avec le sol. Si nécessaire, répétez ce processus pour régler les niveleurs de pied restants.</p>
	<p>➤ RÉGLAGE DE LA TENSION ET ARRÊT D'URGENCE</p> <p>Régler la tension en tournant le Contrôleur de Tension (N° 15) dans le sens <i>horaire</i> pour augmenter le niveau de résistance. Tourner le bouton dans le sens <i>antihoraire</i> pour diminuer le niveau de résistance. Enfoncer le Contrôleur de Tension (N° 15) pour forcer le freinage et arrêter le vélo immédiatement.</p>
	<p>➤ RÉGLAGE DE L'ANGLE DU SIEGE</p> <p>Utiliser la Clé Tricoise (N° 88) pour dévisser l'écrou sous la selle. Régler l'angle de selle souhaité et réinstaller l'écrou. Vérifier l'écrou régulièrement pour s'assurer qu'il est bien serré. Utiliser la Clé Tricoise (N° 88) pour resserrer si nécessaire.</p> <p>Remarque : Il faut serrer l'écrou de chaque côté en même temps. L'utilisation d'une clé supplémentaire est nécessaire.</p>
	<p>➤ DÉPLACER LE VÉLO</p> <p>Pour déplacer le vélo, vérifier d'abord que le guidon est correctement fixé. Si le guidon est lâche, resserrer le Bouton de Réglage (N° 38) pour l'immobiliser. Ensuite, se tenir devant le vélo, directement en face du guidon. Fermerement saisir chaque côté du guidon, placer un pied sur le Stabilisateur Avant (N° 73) et basculer le vélo vers soi jusqu'à ce que les roulettes de transport du Stabilisateur Avant (N° 73) touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacer le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.</p>
	<p>➤ RÉGLAGE DE LA HAUTEUR</p> <p>Desserrer et retirer le [hauteur du siège] Bouton de Réglage (N° 38) pour régler la hauteur de la selle. Il est possible également de glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière en desserrant et en tirant le Bouton de Réglage (N° 38) [du siège] sur le Glisseur de Siège (N° 36). De même, il est possible de régler la hauteur du guidon en utilisant le Bouton de Réglage (N° 38) [du guidon]. Lors des réglages, il est possible de voir un trait sur la tige de la selle, sur le glisseur et sur la tige de guidon. NE PAS dépasser cette marque. Toujours vérifier les Boutons de Réglage (N° 38) pour s'assurer qu'ils sont en place et bien serrés à la fin d'un réglage.</p>

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

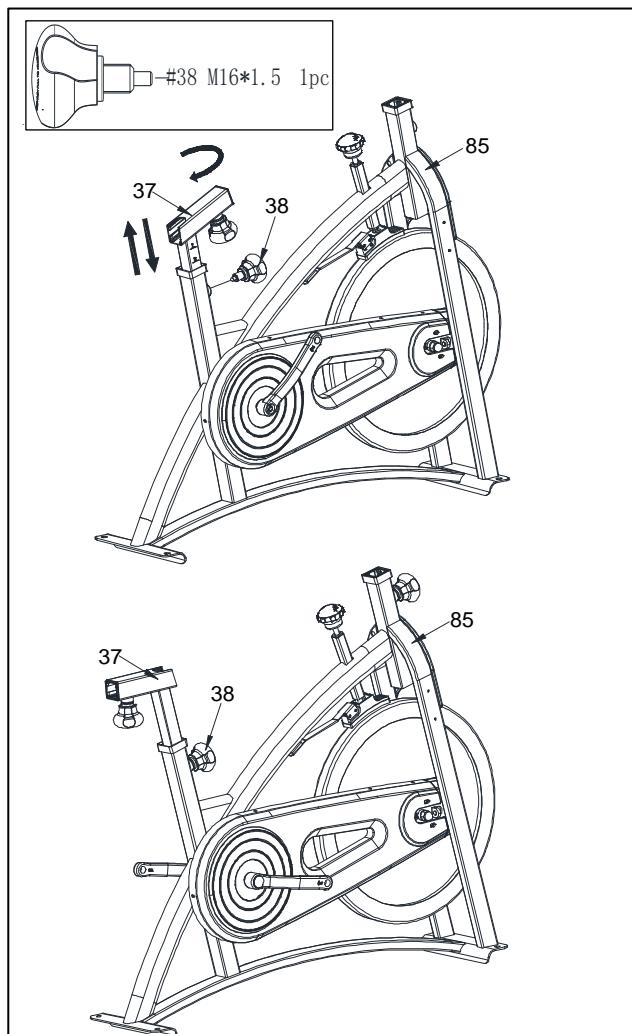
Il s'agit d'informations générales concernant l'entretien quotidien, hebdomadaire et mensuel à effectuer sur votre vélo.

ENTRETIEN QUOTIDIEN	ENTRETIEN MENSUEL
<p>Après chaque séance d'exercice, essuyez tout l'équipement: selle, cadre, guidon. Portez 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. Montez sur le vélo et engagez le train d'entraînement.2. Guetchez 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 chaîne.3. Utilisez une clé pour serrer les pédales jusqu'à ce qu'elles soient sécurisées.	<ol style="list-style-type: none">1. Vérifiez que toute la quincaillerie est bien serrée, notamment: le porte-bouteille, les écrous du volant d'inertie, les écrous du protège-courroie/chaîne, les écrous autofreinés ainsi que les écrous de la tige de tension des étriers de frein.2. Inspectez la tige de tension de frein pour vérifier tout signe d'usure tel que des filetages manquants. Nettoyez et lubrifiez la tige de tension de frein.3. Nettoyez et lubrifiez la tige de selle, la tige de guidon et le glissoir de selle. Nettoyez toute matière étrangère accumulée.
<p>ENTRETIEN HEBDOMADAIRE</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inspectez les pièces mobiles et serrez la quincaillerie.2. Inspectez les raccords de cadre de la goupille pour vérifier qu'ils sont bien serrés. Des raccords de cadre desserrés risquent d'endommager le filetage et de causer des dommages importants.3. Nettoyez et lubrifiez les assemblages de bouton à cliquet. Tirez sur le bouton et pulvérisez une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre.4. Serrez la quincaillerie de la selle en vérifiant que cette dernière est à niveau et centrée.5. Brossez et traitez les patins de résistance. Nettoyez toute matière étrangère accumulée sur les patins. Pulvérisez les patins avec un lubrifiant au silicone. Cela permet de réduire le bruit dû au frottement entre les patins et le volant d'inertie.6. Inspectez visuellement le support inférieur, les cale-pieds et les courroies des cale-pieds. Si l'un d'eux est desserré ou détaché, rattachez et serrez.	<p>SOIN DU PATIN DE FREIN EN CUIR (s'il y a lieu)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Effectuer cet entretien lors de la première installation du patin de frein et durant toute sa durée de vie. Suivre ces instructions simples peut prolonger la durée de vie de vos patins de frein.2. Certains ensembles de patins de frein sont déjà lubrifiés. Appuyer sur le patin de frein. Si du lubrifiant s'écoule, le patin a déjà été lubrifié.3. Si le patin de frein est sec, l'enduire d'huile 3-en-1. Brosser le cuir avec une brosse à poils métalliques propre, puis appliquer l'huile. L'huile doit pénétrer dans le patin. Répéter l'opération 4 à 5 fois jusqu'à ce que le patin soit saturé, mais sans que l'huile ne coule. Lorsque le patin est saturé, il n'absorbe plus l'huile.4. Inspecter le patin de frein une fois par semaine et le lubrifier le cas échéant. Le patin ne doit pas avoir un aspect lustré. Si le patin semble lustré, le brosser avec une brosse métallique et appliquer du lubrifiant le cas échéant. Si l'un des rembourrages en mousse apparaît à travers le patin de frein en cuir, celui-ci doit être remplacé.

Version: 4.3

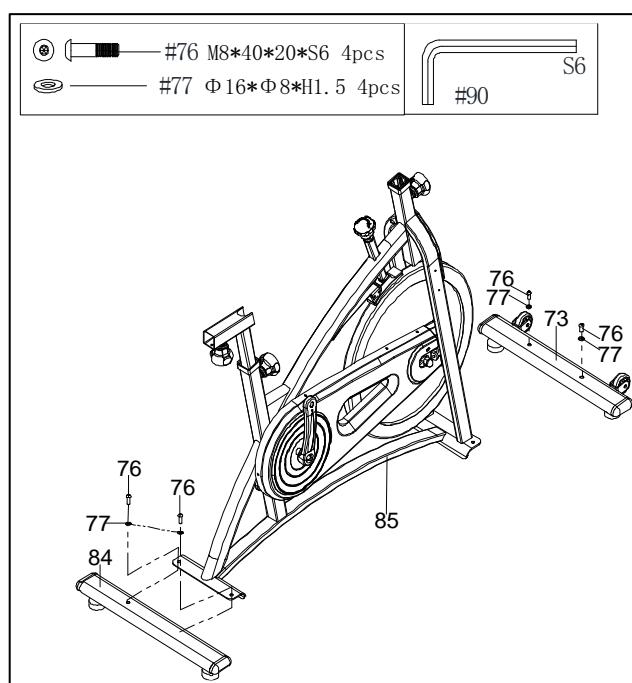
MONTAGEANLEITUNG

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:

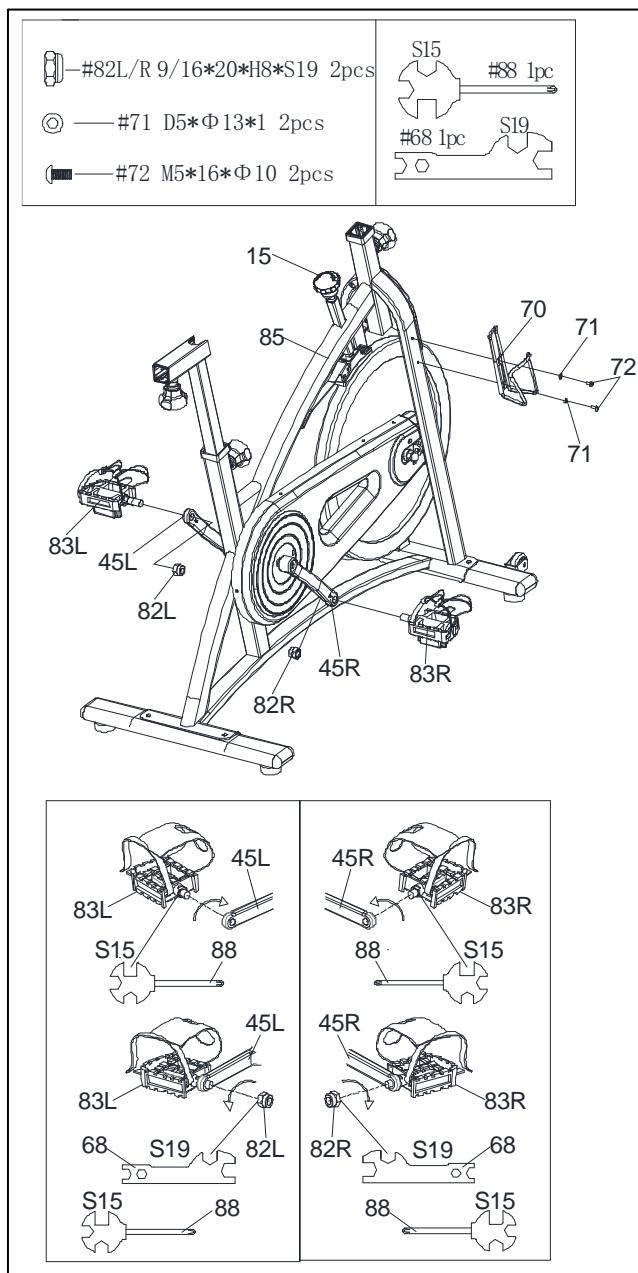
Ziehen Sie die **Sattelstütze (Nr. 37)** aus dem **Hauptrahmen (Nr. 85)**. Drehen Sie die **Sattelstütze (Nr. 37)** um 180°, wie auf dem linken Bild zu sehen ist. Stecken Sie die **Sattelstütze (Nr. 37)** wieder in die Einstekkhülse auf dem **Hauptrahmen (Nr. 85)** ein. Stellen Sie die **Sattelstütze (Nr. 37)** in die gewünschte Position und ziehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 38)** fest.



SCHRITT 2:

Befestigen Sie die **Vorderen und Hinteren Stabilisatoren (Nr. 73 bzw. Nr. 84)** mit 4 **Bolten (Nr. 76)** und 4 **Beilagscheiben (Nr. 77)** am **Hauptrahmen (Nr. 85)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 90)** 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 3:

WARNUNG! Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, da eine unsachgemäße Montage dauerhafte Schäden am Fahrrad verursachen kann.

Hinweis: Die **Pedalen (Nr. 83L/R)** sind mit „L“ und „R“ für Links bzw. Rechts gekennzeichnet.

Entfernen Sie die 2 **Nylonmuttern (Nr. 82L/R)** an den **Pedalen (Nr. 83L/R)**.

Drehen Sie den **Spannungssteuerungsknopf (Nr. 15) IM UHRZEIGERSINN** so fest wie möglich mit der Hand.

Richten Sie das **Linke Pedal (Nr. 83L)** um 90° zum **Linke Kurbel (Nr. 45L)** aus. Drehen Sie die Pedalschraube am **Linke Pedal (Nr. 83L) GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** so fest wie möglich mit der Hand. Anschließend mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 88)** festdrehen und sichern.

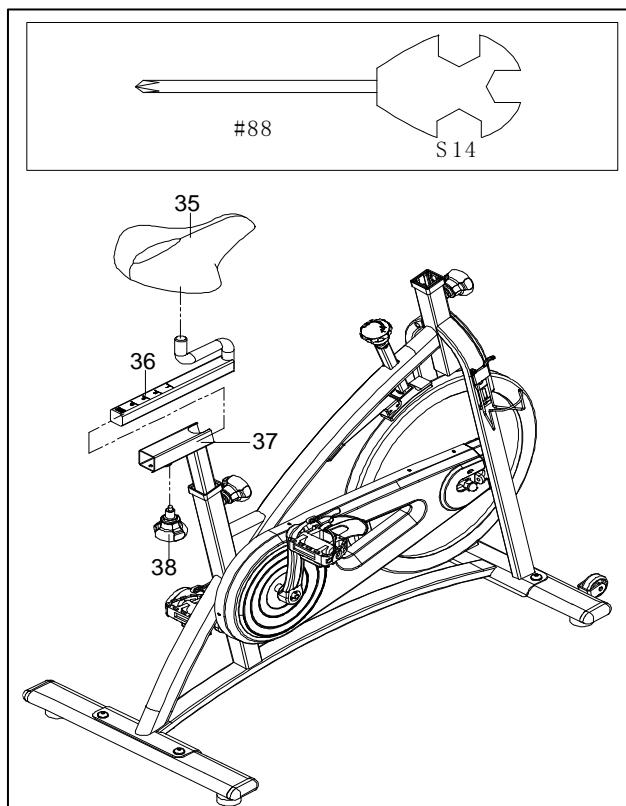
Drehen Sie die **Linke Nylonmutter (Nr. 82L) IM UHRZEIGERSINN** so fest wie möglich mit der Hand. Halten Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 88)** die Pedalschraube am **Linke Pedal (Nr. 83L)** fest und benutzen Sie den **Schraubenschlüssel (Nr. 68)**, um dabei die **Linke Nylonmutter (Nr. 82L) IM UHRZEIGERSINN** zu drehen, bis sie am **Linke Kurbel (Nr. 45L)** festgeschraubt ist.

Richten Sie das **Rechte Pedal (Nr. 83R)** um 90° zum **Rechte Kurbel (Nr. 45R)** aus. Drehen Sie die Pedalschraube am **Rechte Pedal (Nr. 83R) IM UHRZEIGERSINN** so fest wie möglich mit der Hand. Anschließend mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 88)** festdrehen und sichern.

Drehen Sie die **Rechte Nylonmutter (Nr. 82R) GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** so fest wie möglich mit der Hand. Halten Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 88)** die Pedalschraube am **Rechte Pedal (Nr. 83R)** fest und benutzen Sie den **Schraubenschlüssel (Nr. 68)**, um dabei die **Rechte Nylonmutter (Nr. 82R) GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** zu drehen, bis sie am **Rechte Kurbel (Nr. 45R)** festgeschraubt ist.

Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 88)** entfernen Sie 2 **Schrauben (Nr. 72)** und 2 **Beilagscheiben (Nr. 71)** vom **Hauptrahmen (Nr. 85)**. Befestigen Sie dann den **Wasserflaschenhalter (Nr. 70)** mit den vorher entfernten 2 **Schrauben (Nr. 72)** und 2 **Beilagscheiben (Nr. 71)** am **Hauptrahmen (Nr. 85)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 88)** 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).

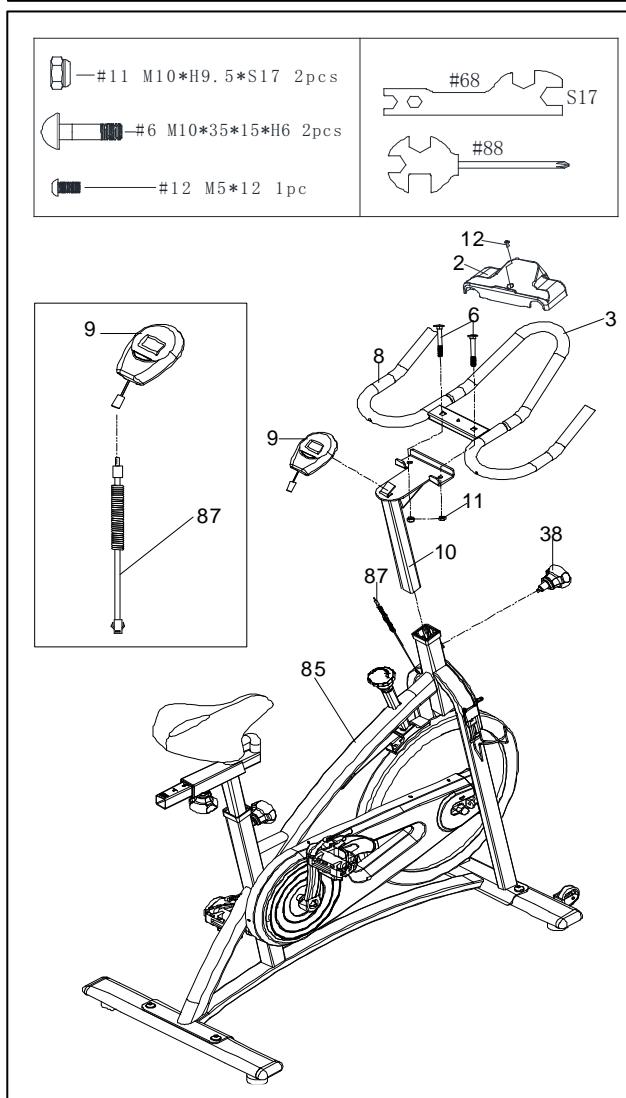


SCHRITT 4:

Lösen und entfernen Sie den **Einstellknopf (Nr. 38)** [des Sattelschlittens]. Stecken Sie den **Sattelschlitten (Nr. 36)** in die **Sattelstütze (Nr. 37)**. Justieren Sie den **Sattelschlitten (Nr. 36)** in die gewünschte Position. Setzen Sie den **Einstellknopf (Nr. 38)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die Stütze zu fixieren.

Mit **Schraubenschlüssel (Nr. 88)**, befestigen Sie den **Sitz (Nr. 35)** am **Sattelschlitten (Nr. 36)**.

HINWEIS: Bevor Sie den Sitz vollständig festziehen, können Sie die Vorderkante des Sitzes höher oder niedriger einstellen, um Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden.



SCHRITT 5:

Lösen und entfernen Sie den **Einstellknopf (Nr. 38)** [der Lenkstange]. Stecken Sie die **Lenkerstütze (Nr. 10)** in die Einstechhülse auf der Vorderseite des **Hauptrahmen (Nr. 85)**. Stellen Sie die **Lenkerstütze (Nr. 10)** in die gewünschte Position, setzen Sie den **Einstellknopf (Nr. 38)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die Stütze zu fixieren.

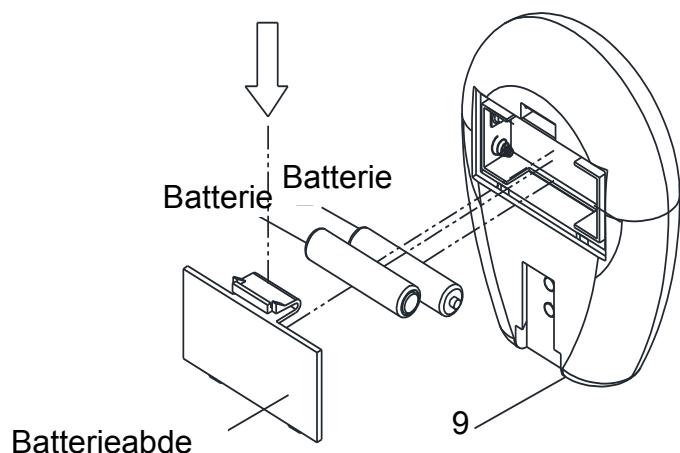
Befestigen Sie die **Griffstange (B) (Nr. 8)** mit 2 **Bolzen (Nr. 6)** und 2 **Schraubenmutter (Nr. 11)** an der **Lenkerstütze (Nr. 10)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 68)** festdrehen und sichern.

Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 88)**, entfernen Sie die **Schraube (Nr. 12)** von der **Griffstange (B) (Nr. 8)**. Mit der vorher entfernten **Schraube (Nr. 12)**, montieren Sie die **Tablet-Halterung (Nr. 2)** am **Griffstange (B) (Nr. 8)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 88)** festdrehen und sichern.

Montieren Sie den **Computer (Nr. 9)** auf die Halterung an der **Lenkerstütze (Nr. 10)**. Verbinden Sie das Verbindungskabel des **Computer (Nr. 9)** mit dem **Stammkabel (Nr. 87)**.

Die Montage ist abgeschlossen!

EINLEGEN UND AUSTAUSCHEN DER BATTERIE



EINLEGEN DER BATTERIEN

1. Nehmen Sie 2 AA-Batterien aus der Computerbox.
2. Betätigen Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung auf der Rückseite des **Computer (Nr. 9)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
3. Legen Sie 2 AA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Computer (Nr. 9)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Endungen + und -.
4. Drücken Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Computer (Nr. 9)**.

Das Einlegen der Batterien ist abgeschlossen!

AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN

4. Drücken Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung auf der Rückseite des **Computer (Nr. 9)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
5. Entfernen Sie die 2 alten AA-Batterien im Batteriefach und legen Sie 2 neue AA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Computer (Nr. 9)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Endungen + und -.
6. Drücken Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Computer (Nr. 9)**.

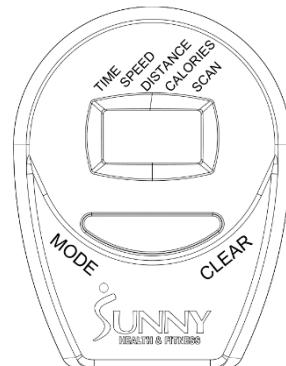
Das Austauschen der Batterien ist abgeschlossen!

HINWEIS: 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.

TRAININGSCOMPUTER

TECHNISCHE DATEN:

TIME (ZEIT)-----00:00-99:59 MIN:SEK
SPEED (GESCHWINDIGKEIT)-----0.0-999.9 KM/H
DISTANCE (DISTANZ)-----0.00-99.99 KM
CALORIES (KALORIEN)-----0.0-999.9 KCAL



FUNKTIONSTASTE:

MODE: Zur Auswahl der Funktion (Scan, Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien) drücken. Diese Taste 3 Sekunden drücken, um alle Werte zurückzusetzen.

LÖSCHEN: Drücken, um den Wert zurückzusetzen. Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das Fahrrad angehalten ist und der Computer sich nicht im SCAN-Modus befindet.

BEDIENUNGSAWEISUNGEN:

1. AUTO ON/OFF: Wenn das Fahrrad in Bewegung gesetzt oder die **MODE**-Taste gedrückt wird, aktiviert sich der Computer und bleibt aktiv, sofern er nicht etwa 4 Minuten lang inaktiv ist. Der Computer schaltet sich automatisch aus.

2. MODE: Um die LOCK-MODE Einstellung auszuwählen, drücken Sie die **MODE**-Taste; wenn sich der Zeiger auf der Funktion befindet, die Sie anzeigen möchten, nehmen Sie Ihren Finger von der Taste. Nach der Sperrung wird nur die ausgewählte Funktion angezeigt.

FUNKTIONEN:

TIME (ZEIT): Zählt die Gesamtzeit eines Trainings vom Anfang bis zum Ende.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Zeigt die momentan erreichte Geschwindigkeit an.

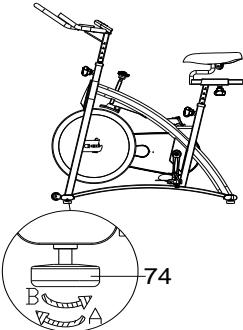
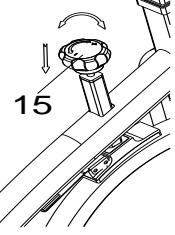
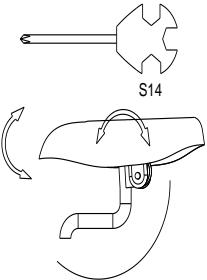
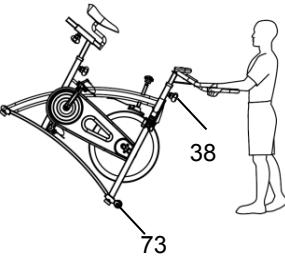
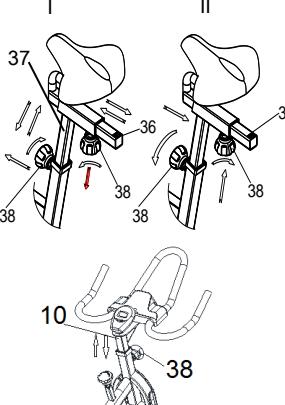
DISTANCE (DISTANZ): Zählt die Gesamtdistanz eines Trainings vom Anfang bis zum Ende.

CALORIES (KALORIEN): Zählt die Gesamtzahl der während eines Trainings verbrauchten Kalorien von Anfang bis Ende. (Die Daten sind ein grober Richtwert, der nicht in der medizinischen Behandlung verwendet werden kann.)

SCAN: Zeigt automatisch Funktionen in der folgenden Reihenfolge an: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien (Wiederholung).

BATTERIE: Dieser Computer verwendet zwei AA-Batterien. Wenn die Anzeige falsch erscheint oder schwer lesbar wird, legen Sie bitte neue Batterien ein.

EINSTELLUNGEN UND GEBRAUCHSANWEISUNG

	<p>EINSTELLEN DER BALANCE</p> <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. Dazu drehen Sie einfach den Fußnivellierer (Nr. 74), bis das Fahrrad eben zur Bodenoberfläche ist. Bei Bedarf wiederholen Sie diesen Vorgang, um die restlichen Fußhebel anzupassen.</p>
	<p>EINSTELLEN DER SPANNUNG UND NOTBREMSUNG</p> <p>Stellen Sie die Spannung ein, indem Sie den Spannungssteuerungsknopf (Nr. 15) im Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu erhöhen. Drehen Sie den Spannungssteuerungsknopf (Nr. 15) gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstandsgrad zu reduzieren. Drücken Sie den Spannungssteuerungsknopf (Nr. 15) nach unten, um den Bremsvorgang zu erzwingen und das Fahrrad sofort anzuhalten.</p>
	<p>EINSTELLEN DES SITZWINKELS</p> <p>Verwenden Sie den Schraubenschlüssel (Nr. 88), um die Mutter unter dem Sitz zu lösen. Richten Sie den Sitz in dem gewünschten Winkel aus und schrauben Sie die Mutter wieder an. Überprüfen Sie die Mutter regelmäßig, um sicherzustellen, dass sie fest und gesichert ist. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel (Nr. 88), um ihn bei Bedarf festzuziehen.</p> <p>Hinweis: Sie müssen die Mutter auf der gegenüberliegenden Seite dabei gleichzeitig festziehen. Dazu ist ein zweiter Schraubenschlüssel erforderlich.</p>
	<p>TRANSPORTIEREN DES FAHRRADS</p> <p>Zum Transportieren des Fahrrads muss zunächst sichergestellt werden, dass die Lenkstange ordnungsgemäß gesichert ist. Wenn die Lenkstange locker ist, ziehen Sie den Einstellknopf (Nr. 38) fest, um sie zu sichern. Stellen Sie sich anschließend vor das Fahrrad, sodass Sie sich direkt vor der Lenkstange befinden. Fassen und halten Sie beide Seiten der Lenkstange fest, stellen Sie einen Fuß auf den Stabilisator Vorne (Nr. 73) und neigen Sie das Fahrrad zu sich, bis die Transporträder des Stabilisator Vorne (Nr. 73) den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Fahrrad problemlos an den gewünschten Ort bringen.</p>
	<p>EINSTELLEN DER HÖHE</p> <p>Lösen und ziehen Sie den [Sitzhöhe] Einstellknopf (Nr. 38) heraus, um die Höhe des Sitzes einzustellen. Sie können den Sitz auch nach vorne oder hinten schieben, indem Sie den [Sitz] Einstellknopf (Nr. 38) am Sattelschlitten (Nr. 36) lösen und herausziehen. Die Höhe der Lenkstange kann durch Drehen des [Lenkstangen] Einstellknopf (Nr. 38) eingestellt werden. Beim Einstellen sieht man eine Begrenzung an der Sattelstütze, am Sattelschlittens und an der Lenkerstütze. Die Stützen dürfen NICHT über diese Markierungen hinausgehoben werden. Beim Abschluss dieser Einstellung ist es wichtig, immer den Einstellknopf (Nr. 38) zu prüfen, dass er vollständig gesichert ist.</p>

WARTUNG UND PFLEGE

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

TÄGLICHE 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.	MONATLICHE WARTUNG <ol style="list-style-type: none">1. Überprüfen Sie, ob alle Hardwareteile sicher sind, 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.
WÖCHENTLICHE WARTUNG <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 Fußhalterriemen mit einer Sichtprüfung. Wenn einer der Teile locker oder nicht richtig befestigt ist, anbringen und festziehen.	PFLEGE DES LEDER-BREMSBELAGS <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 Bremsbelagseinheiten 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.

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM