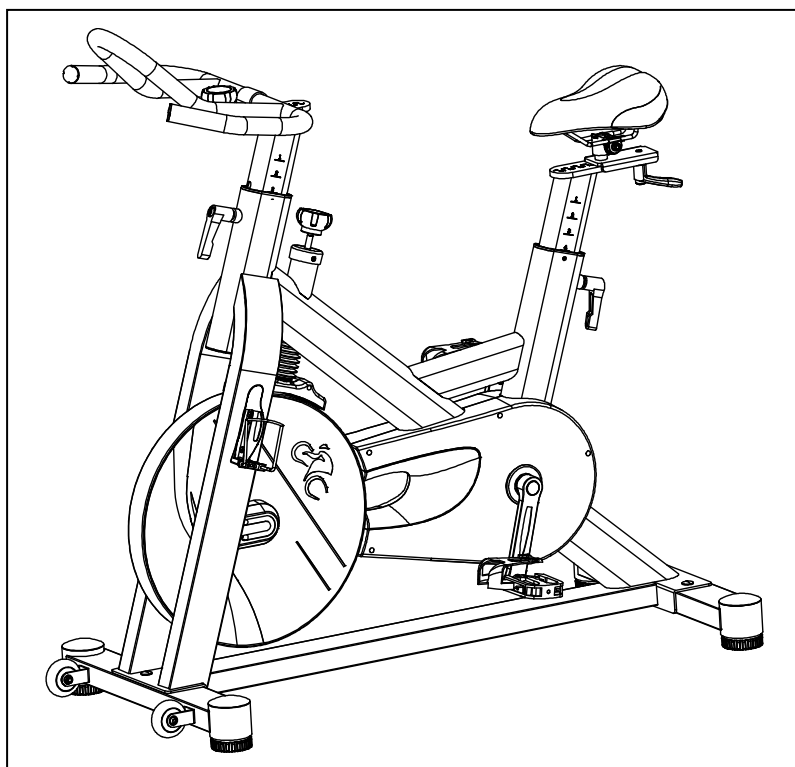




EVOLUTION PRO MAGNETIC BELT DRIVE INDOOR CYCLING BIKE

SF-B1714

USER MANUAL



English, Page 9 ~ 12

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 13 ~ 16

¡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 17 ~ 20

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 21 ~ 24

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, EVOR 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 330 pounds (150 KG).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving is required.
12. Your product is intended for use in cool 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, o presión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, consulta 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 uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. seguridad del equipo Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 60 cm (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 mantener seguro si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como indicado. Si se encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se 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 piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 150 kg (330 libras).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usar en un lugar fresco y seco. Debe evitar de tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. Este equipo está diseñado solo para uso interior. No es para uso comercial.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser correctement cet appareil. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser. L'utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il vous incombe de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de tous les avertissements et précautions.

1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Accompli de façon incorrecte ou excessive, l'exercice peut nuire à la santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle court, étourdissement, vertige, ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'un de ces états, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 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'appareil comme indiqué. Si vous trouvez un composant défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel en provenir pendant l'utilisation, cessez immédiatement l'exercice et n'employez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 150 kg (330 lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement! Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale!

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Sie sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 60 cm (2 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 150 kg (330 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.

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Front Stabilizer	40x80x2T	1
3	Rear Stabilizer	40x80x2T	1
4	Handlebar Post	40x80x2T	1
5	Seat Post	40x80x2T	1
6	Handlebar	Φ25.4x2T	1
7	Seat Column		1
8	Plastic Fastener	50x100x100mm	2
9	Seat	VL-6100	1
9A	Nut	M8	2
10	Flywheel	Φ468	1
11	Belt Wheel with Axis	Φ260	1
12	Belt	1590 PK5	1
13	Right Belt Cover		1
14	Left Belt Cover		1
15	Right Inner Belt Cover		1
16	Left Inner Belt Cover		1
17	Side Trim Cover		1
18R	Right Crank		1
18L	Left Crank		1
19	Plastic Cap for Crank		2
20	N/A		-
21	Spring Knob	M16x26	2
22	L-shaped Knob	M10x20	1
23	Knob	M10x28	1
24	Lock Nut	M10	1
25	Washer	d19.5xΦ38x2T	1
26R	Right Magnet Plastic Cover		1
26L	Left Magnet Plastic Cover		1
27	Support Bar	20x20x1.4T	1
28	Magnet Bracket		1
29	Brake Rod		1
30	Fixed Cover		1
31	Groove Fastener		2
32	Spring Washer		1
33	Nylon Nut	M6	2
34	Nylon Nut	M8	2
35	Cap Nut	M10	4
36	Carriage Bolt	M10x55	4
37	Washer	d10xΦ19x1.5T	6
38	Hex Nut	M10x6T	4
39	Hex Socket Head Bolt	M8x38	2
40	Spring	Φ2.6x18	1
41	Adjustment Bar	Φ6x60	1
42	Compressed Spring	Φ1.5x9	1
43	Crank Plug		2
44	Flange Nut	M12x1.5x10.4T	4
45	Hex Socket Head Bolt	M8x15	3
46	Washer	d10xΦ29x2T	2
47	Self-tapping Screw	M5x12	3

No.	Description	Spec.	Qty.
48	Bottle Holder		1
49	Screw	M5x10	2
50	Philips Screw	M3x10	1
51	Steel Sleeve	Φ12x17x9	1
52	Self-tapping Screw	M4.5x15	2
53	Self-tapping Screw	M4.2x10	13
54	Hex Bolt	M6x35	1
55	Idle Wheel Fixture		1
56	Nylon Nut	M10x9T	2
57	Steel Sleeve	Φ25.1x32x10T	1
58	Steel Bearing	6005-2RS	2
59	C-ring	Φ20	2
60	C-ring	Φ25	1
61	Idle Wheel		1
62	Wave Washer	27x34x0.3T	1
63	Plastic Washer	10x20x2T	2
64	Plug	Φ17	1
65	Steel Sleeve	Φ10.2x15x6T	1
66	Axis	Φ20x155mm	1
67	Wave Washer	21x27x0.3T	1
68	Washer	20.5x25x0.5T	1
69	Hex Bolt	M10x32	1
70	Washer	12x17x1.0T	2
71	Plastic Bearing	Φ12.8x21.4x6.7T	4
72	Plastic Sleeve	Φ7.9x12.7x23.5mm	2
73	Fixed Plate		2
74	Cushion Knob	M10x25	4
75	Cap	Φ76	4
76	Transportation Wheel	Φ70	2
77	Tension Control Knob	M10	1
78	Screw	M5x15	2
79	Bolt	M5x10	2
80	Self-tapping Screw	M4.5x25	5
81	Plastic Cap		1
82	Washer	12x24x1.5T	2
83	Washer	Φ5	2
84	Plastic Cover		1
85	Washer	10x20x2T	1
86	Plastic Spacer	34.8x34.8x6T	1
87	Oval Cover		1
88	Self-tapping Screw		2
89	Wrench	S14 S17	1
90	Wrench	S13 S15	1
91	N/A		-
92L	Left Lock Nut	9/16	1
92R	Right Lock Nut	9/16	1
93	Spanner	S14 S17 S19	1
94R	Right Pedal	JD-304V	1
94L	Left Pedal	JD-304V	1
103	Allen Wrench	S4	1

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificación	Ctd
1	Estructura Principal		1
2	Estabilizador Delantero	40x80x2T	1
3	Estabilizador Trasero	40x80x2T	1
4	Poste del Manubrio	40x80x2T	1
5	Poste del Asiento	40x80x2T	1
6	Manubrio	Φ25.4x2T	1
7	Columna del Asiento		1
8	Sujetador de Plástico	50x100x100mm	2
9	Asiento	VL-6100	1
9A	Tuerca	M8	2
10	Volante de Inercia	Φ468	1
11	Rueda de Correa con Eje	Φ260	1
12	Correa	1590 PK5	1
13	Cubierta de Correa Derecha		1
14	Cubierta de Correa Izquierda		1
15	Cubierta Interior de Correa Derecha		1
16	Cubierta Interior de Correa Izquierda		1
17	Cubierta Lateral		1
18R	Biela Derecha		1
18L	Biela Izquierda		1
19	Tapón Plástico para Biela		2
20	N/A		-
21	Perilla	M16x26	2
22	Perilla Forma de L	M10x20	1
23	Perilla	M10x28	1
24	Tuerca de Bloqueo	M10	1
25	Arandela	d19.5xΦ38x2T	1
26R	Cubierta Plástica de Imán Derecha		1
26L	Cubierta Plástica de Imán Izquierda		1
27	Barra de Soporte	20x20x1.4T	1
28	Soporte de Imán		1
29	Barra de Freno		1
30	Cubierta Fija		1
31	Sujetador con Ranura		2
32	Arandela de Presión		1
33	Tuerca de Nylon	M6	2
34	Tuerca de Nylon	M8	2
35	Tuercas de Sombrero	M10	4
36	Pernos de Carrocería	M10x55	4
37	Arandela	d10xΦ19x1.5T	6
38	Tuerca Hexagonal	M10x6T	4
39	Perno Hexagonal	M8x38	2
40	Resorte	Φ2.6x18	1
41	Barra de Ajuste	Φ6x60	1
42	Resorte Comprimida	Φ1.5x9	1
43	Tapón de Biela		2
44	Tuerca de Brida	M12x1.5x10.4T	4
45	Perno Hexagonal	M8x15	3
46	Arandela	d10xΦ29x2T	2
47	Tornillo Autorroscante	M5x12	3

n.º	Descripción	Especificación	Ctd
48	Soporte de Botella		1
49	Tornillo	M5x10	2
50	Tornillo Philips	M3x10	1
51	Manga de Acero	Φ12x17x9	1
52	Tornillo Autorroscante	M4.5x15	2
53	Tornillo Autorroscante	M4.2x10	13
54	Perno Hexagonal	M6x35	1
55	Soporte Fijo de Rueda		1
56	Tuerca de Nylon	M10x9T	2
57	Manga de Acero	Φ25.1x32x10T	1
58	Cojinete de Acero	6005-2RS	2
59	Aro C	Φ20	2
60	Aro C	Φ25	1
61	Rueda		1
62	Arandela	27x34x0.3T	1
63	Arandela de Plástico	10x20x2T	2
64	Clavija	Φ17	1
65	Manga de Acero	Φ10.2x15x6T	1
66	Eje	Φ20x155mm	1
67	Arandela	21x27x0.3T	1
68	Arandela	20.5x25x0.5T	1
69	Perno Hexagonal	M10x32	1
70	Arandela	12x17x1.0T	2
71	Cojinete de Plástico	Φ12.8x21.4x6.7T	4
72	Manga de Plástico	Φ7.9x12.7x23.5mm	2
73	Plato Fijo		2
74	Nivelador	M10x25	4
75	Tapón	Φ76	4
76	Rueda de Transporte	Φ70	2
77	Perilla de Tensión	M10	1
78	Perno	M5x15	2
79	Perno	M5x10	2
80	Tornillo Autorroscante	M4.5x25	5
81	Tapón Plástico		1
82	Arandela	12x24x1.5T	2
83	Arandela	Φ5	2
84	Cubierta de Plástico		1
85	Arandela	10x20x2T	1
86	Espaciador de Plástico	34.8x34.8x6T	1
87	Cubierta Ovalada		1
88	Tornillo Autorroscante		2
89	Llave Inglesa	S14 S17	1
90	Llave Inglesa	S13 S15	1
91	N/A		-
92L	Tuerca de Bloqueo Izquierda	9/16	1
92R	Tuerca de Bloqueo Derecha	9/16	1
93	Llave Inglesa	S14 S17 S19	1
94R	Pedal Derecha	JD-304V	1
94L	Pedal Izquierda	JD-304V	1
103	Llave Allen	S4	1

LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	Qté
1	Cadre Principal		1
2	Stabilisateur Avant	40x80x2T	1
3	Stabilisateur Arrière	40x80x2T	1
4	Tige de Guidon	40x80x2T	1
5	Tige de Selle	40x80x2T	1
6	Guidon	Φ25.4x2T	1
7	Colonne de Selle		1
8	Attache en Plastique	50x100x100mm	2
9	Siège	VL-6100	1
9A	Écrou	M8	2
10	Volant D'inertie	Φ468	1
11	Roue de Courroie Avec Axe	Φ260	1
12	Courroie	1590 PK5	1
13	Protège-Courroie Droit		1
14	Protège- Courroie Gauche		1
15	Protège- Courroie Intérieur Droit		1
16	Protège- Courroie Intérieur Gauche		1
17	Protège Cadre Latéral		1
18R	Manivelle de Droite		1
18L	Manivelle Gauche		1
19	Capuchon de Plastique Pour Manivelle		2
20	S.O.		-
21	Bouton Poussoir à Ressort	M16x26	2
22	Bouton Poussoir en Forme de L	M10x20	1
23	Bouton	M10x28	1
24	Écrou Autofreiné	M10	1
25	Rondelle	d19.5xΦ38x2T	1
26R	Couvercle en Plastique de L'aimant Droit		1
26L	Couvercle en Plastique Magnétique Gauche		1
27	Barre de Soutien	20x20x1.4T	1
28	Support Magnétique		1
29	Tige de Frein		1
30	Couvercle Fixe		1
31	Fixation à Rainure		2
32	Rondelle à Ressort		1
33	Écrou de Nylon	M6	2
34	Écrou de Nylon	M8	2
35	Écrou Borgne	M10	4
36	Boulon de Carrosserie	M10x55	4
37	Rondelle	d10xΦ19x1.5T	6
38	Écrou Hexagonal	M10x6T	4
39	Boulon à Tête Hexagonale	M8x38	2
40	Ressort	Φ2.6x18	1
41	Barre de Réglage	Φ6x60	1
42	Ressort de Compression	Φ1.5x9	1
43	Bouchon de Manivelle		2
44	Écrou à Embase	M12x1.5x10.4T	4
45	Boulon à Tête Hexagonale	M8x15	3
46	Rondelle	d10xΦ29x2T	2
47	Vis Auto Taraudeuse	M5x12	3





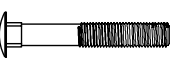



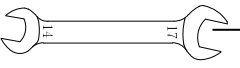
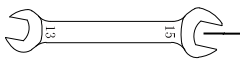
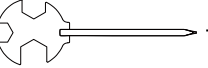
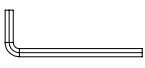
N°	Description	Spécification	Qté
48	Porte-Bouteille		1
49	Vis	M5x10	2
50	Vis Cruciforme	M3x10	1
51	Gaine en Acier	Φ12x17x9	1
52	Vis Auto Taraudeuse	M4.5x15	2
53	Vis Auto Taraudeuse	M4.2x10	13
54	Boulon Hexagonal	M6x35	1
55	Fixation de la Roué Libre		1
56	Écrou de Nylon	M10x9T	2
57	Gaine en Acier	Φ25.1x32x10T	1
58	Roulement en Acier	6005-2RS	2
59	Anneau en Forme de C	Φ20	2
60	Anneau en Forme de C	Φ25	1
61	Roue Libre		1
62	Rondelle Ondulée	27x34x0.3T	1
63	Rondelle en Plastique	10x20x2T	2
64	Bouchon	Φ17	1
65	Gaine en Acier	Φ10.2x15x6T	1
66	Axe	Φ20x155mm	1
67	Rondelle Ondulée	21x27x0.3T	1
68	Rondelle	12x17x1.0T	1
69	Boulon Hexagonal	M10x32	1
70	Rondelle	12x17x1.0T	2
71	Roulement en Plastique	Φ12.8x21.4x6.7T	4
72	Gaine de Plastique	Φ7.9x12.7x23.5mm	2
73	Plaque Fixe		2
74	Coussinets du Bouton Poussoir	M10x25	4
75	Embout D'extrémité	Φ76	4
76	Roulette de Transport	Φ70	2
77	Contrôleur de Tension	M10	1
78	Vis	M5X15	2
79	Boulon	M5x10	2
80	Vis Auto Taraudeuse	M4.5x25	5
81	Couvercle en Plastique		1
82	Rondelle	12x24x1.5T	2
83	Rondelle	Φ5	2
84	Couvercle en Plastique		1
85	Rondelle	10x20x2T	1
86	Entretoise en Plastique	34.8x34.8x6T	1
87	Couvercle Ovale		1
88	Vis Auto Taraudeuse		2
89	Clé à Écrous	S14 S17	1
90	Clé à Écrous	S13 S15	1
91	S.O.		-
92L	Écrou Autofreiné de Gauche	9/16	1
92R	Écrou Autofreiné de Droite	9/16	1
93	Clé à Écrous	S14 S17 S19	1
94R	Pédale Droite	JD-304V	1
94L	Pédale Gauche	JD-304V	1
103	Clé Allen	S4	1

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Stabilisator Vorne	40x80x2T	1
3	Stabilisator Hinten	40x80x2T	1
4	Lenkerstütze	40x80x2T	1
5	Sattelstütze	40x80x2T	1
6	Lenkstange	Φ25.4x2T	1
7	Sitz-Säule		1
8	Kunststoff-Befestigung	50x100x100mm	2
9	Sitz	VL-6100	1
9A	Schraubenmutter	M8	2
10	Schwungrad	Φ468	1
11	Riemenrad mit Achse	Φ260	1
12	Riemen	1590 PK5	1
13	Rechte Riemenabdeckung		1
14	Linke Riemenabdeckung		1
15	Rechte innere Riemenabdeckung		1
16	Linke innere Riemenabdeckung		1
17	Seitliche Verkleidung		1
18R	Rechte Kurbel		1
18L	Linke Kurbel		1
19	Kunststoffkappe für Kurbel		2
20	K. A.		-
21	Feder-Knauf	M16x26	2
22	L-förmigen Knauf	M10x20	1
23	Knauf	M10x28	1
24	Kontermutter	M10	1
25	Beilagscheibe	d19.5xΦ38x2T	1
26R	Rechte Magnet-Kunststoffabdeckung		1
26L	Linke Magnet-Kunststoffabdeckung		1
27	Stützstab	20x20x1,4T	1
28	Magnetklammer		1
29	Bremsstange		1
30	Fixierte Abdeckung		1
31	Nut-Befestigung		2
32	Federscheibe		1
33	Nylonmutter	M6	2
34	Nylonmutter	M8	2
35	Hutmuttern	M10	4
36	Schlossschraube	M10x55	4
37	Beilagscheibe	d10xΦ19x1.5T	6
38	Sechskantmutter	M10x6T	4
39	Innensechskantschraube	M8x38	2
40	Sprungfeder	Φ2.6x18	1
41	Einstelleiste	Φ6x60	1
42	Komprimierte Feder	Φ1.5x9	1
43	Kurbelstopfen		2
44	Flanschmutter	M12x1.5x10.4T	4
45	Innensechskantschraube	M8x15	3
46	Beilagscheibe	d10xΦ29x2T	2
47	Selbstschneidende Schraube	M5x12	3

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
48	Flaschenhalter		1
49	Schraube	M5x10	2
50	Kreuzschraube	M3x10	1
51	Stahlhülse	Φ12x17x9	1
52	Selbstschneidende Schraube	M4.5x15	2
53	Selbstschneidende Schraube	M4.2x10	13
54	Sechskantschraube	M6x35	1
55	Laufradbefestigung		1
56	Nylonmutter	M10x9T	2
57	Stahlhülse	Φ25.1x32x10T	1
58	Stahllager	6005-2RS	2
59	C-Ring	Φ20	2
60	C-Ring	Φ25	1
61	Leerlaufgrad		1
62	Wellenscheibe	27x34x0.3T	1
63	Kunststoff-Unterlegscheibe	10x20x2T	2
64	Stecker	Φ17	1
65	Stahlhülse	Φ10.2x15x6T	1
66	Achse	Φ20x155mm	1
67	Wellenscheibe	21x27x0.3T	1
68	Beilagscheibe	20.5x25x0.5T	1
69	Sechskantschraube	M10x32	1
70	Beilagscheibe	12x17x1.0T	2
71	Kunststoff-Lager	Φ12.8x21.4x6.7T	4
72	Kunststoffhülse	Φ7.9x12.7x23.5mm	2
73	Fixierte Platte		2
74	Fußpolster-Knauf	M10x25	4
75	Kappe	Φ76	4
76	Transportrad	Φ70	2
77	Spannungssteuerknauf	M10	1
78	Schraube	M5x15	2
79	Bolzen	M5x10	2
80	Selbstschneidende Schraube	M4.5x25	5
81	Kunststoffkappe		1
82	Beilagscheibe	12x24x1.5T	2
83	Beilagscheibe	Φ5	2
84	Kunststoffabdeckung		1
85	Beilagscheibe	10x20x2T	1
86	Abstandhalter aus Kunststoff	34.8x34.8x6T	1
87	Ovale Abdeckung		1
88	Selbstschneidende Schraube		2
89	Schraubenschlüssel	S14 S17	1
90	Schraubenschlüssel	S13 S15	1
91	K. A.		-
92L	Linke Kontermutter	9/16	1
92R	Rechte Kontermutter	9/16	1
93	Schraubenschlüssel	S14 S17 S19	1
94R	Rechte Pedal	JD-304V	1
94L	Linke Pedal	JD-304V	1
103	Inbusschlüssel	S4	1

HARDWARE PACKAGE

	#23 M10X28 1PC		#22 M10 1PC
	#35 M10 4PCS		#24 M10 1PC
	#36 M10x55 4PCS		#25 d19.5xΦ38x2T 1PC
	#37 d10xΦ19x1.5T 4PCS		#46 d10xΦ29x2T 2PCS
	# 89 S14 S17 1PC		# 90 S13 S15 1PC
	#93 S14 S17 S19 1PC		#103 S4 1PC

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)

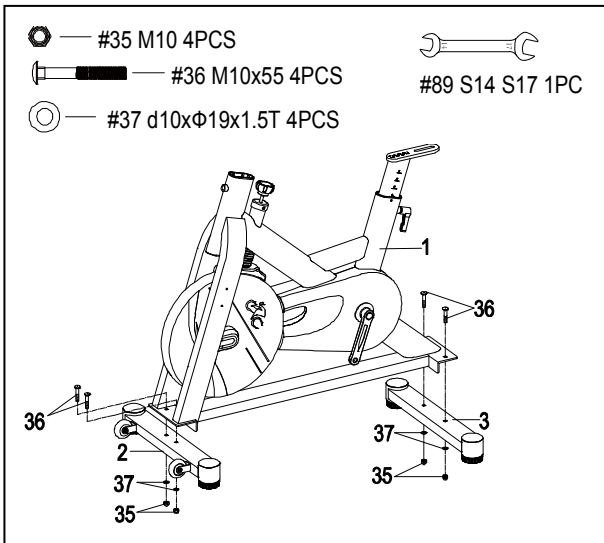
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ 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

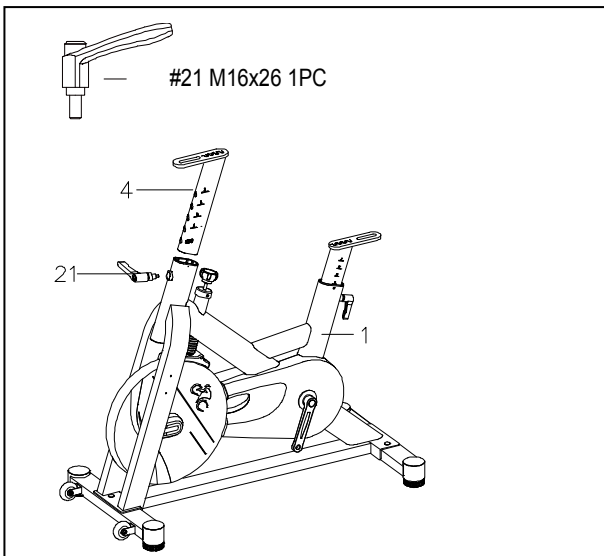
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 1:

Attach **Rear Stabilizer (No. 3)** to **Main Frame (No. 1)** using 2 **Carriage Bolts (No. 36)**, 2 **Washers (No. 37)**, and 2 **Cap Nuts (No. 35)**. Tighten with **Wrench (No. 89)**.

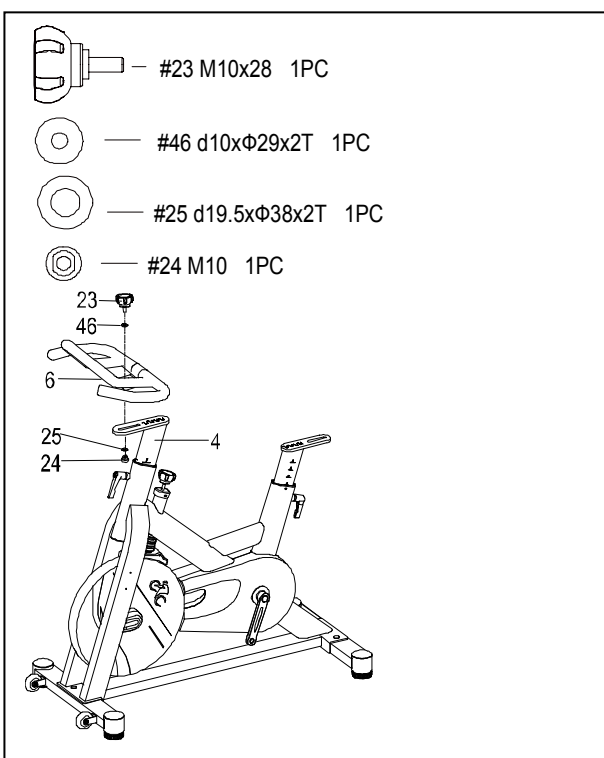
Attach **Front Stabilizer (No. 2)** to **Main Frame (No. 1)** using 2 **Carriage Bolts (No. 36)**, 2 **Washers (No. 37)** and 2 **Cap Nuts (No. 35)**. Tighten with **Wrench (No. 89)**.



STEP 2:

Unscrew **Spring Knob (No. 21)** from the **Main Frame (No. 1)**.

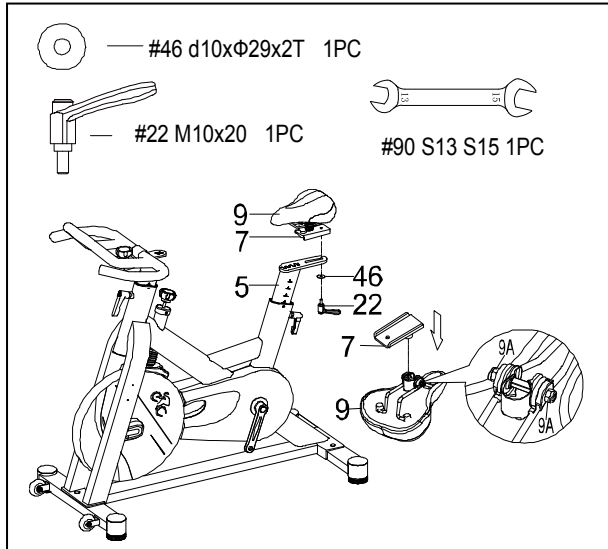
Insert **Handlebar Post (No. 4)** into **Main Frame (No. 1)** and attach with **Spring Knob (No. 21)**.



STEP 3:

Secure the **Handlebar (No. 6)** onto the **Handlebar Post (No. 4)** using **Knob (No. 23)**, **Washer (No. 46)**, **Washer (No. 25)**, and **Lock Nut (No. 24)**.

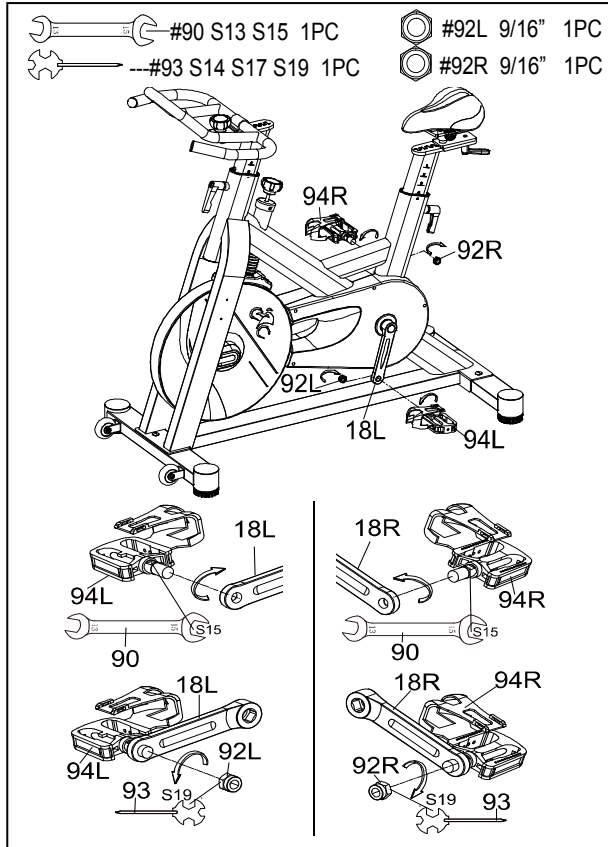
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 4:

Loosen 2 Nuts (No. 9A) on Seat (No. 9), and then attach **Seat Column (No. 7)** to **Seat (No. 9)** and re-tighten the Nuts (No. 9A) with **Wrench (No. 90)**.

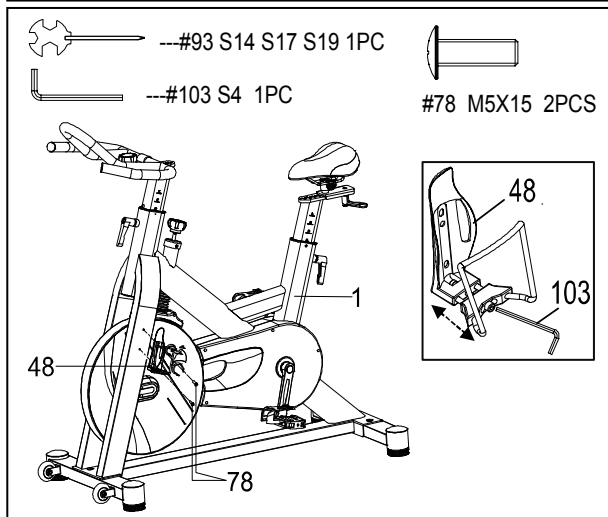
Insert the **Seat Column (No. 7)** into **Seat Post (No. 5)** and tighten using the **L-shaped Knob (No. 22)** and **Washer (No. 46)**.



STEP 5:

Remove the **Right Lock Nut (No. 92R)** located on the **Right Pedal (No. 94R)**. Screw the **Right Pedal (No. 94R)** clockwise into **Right Crank (No. 18R)**. Once the pedal is in place, use **Wrench (No. 90)** to hold the bolt of the pedal. Securely screw the **Right Lock Nut (No. 92R)** counter-clockwise into the thread end of the **Right Pedal (No. 94R)** with **Spanner (No. 93)**.

Remove the **Left Lock Nut (No. 92L)** located on the **Left Pedal (No. 94L)**. Screw the **Left Pedal (No. 94L)** counter-clockwise into **Left Crank (No. 18L)**. Once the pedal is in place, use **Wrench (No. 90)** to hold the bolt of the pedal. Securely screw the **Left Lock Nut (No. 92L)** clockwise into the thread end of the **Left Pedal (No. 94L)** with **Spanner (No. 93)**.



STEP 6:

Adjust the bolt on the **Bottle Holder (No. 48)** with provided **Allen Wrench (No. 103)** to your preferred size.

Remove the 2 **Screws (No. 78)** on the **Main Frame (No. 1)**.

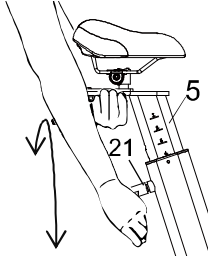
Reattach the **Screws (No. 78)** back onto the **Main Frame (No. 1)** along with the **Bottle Holder (No. 48)**. Tighten with **Spanner (No. 93)**.

The assembly is complete!

ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

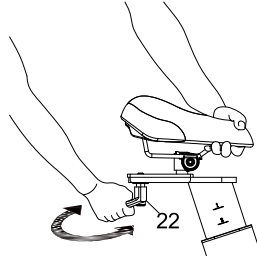
SEAT ADJUSTMENT

Loosen the **Spring Knob (No. 21)** to raise or lower the **Seat Post (No. 5)** to the desired position. Make sure the **Seat Post (No. 5)** settles into the desired hole and retighten the **Spring Knob (No. 21)**.



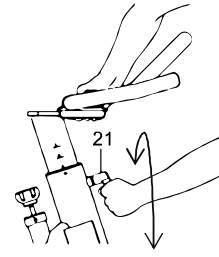
SEAT ADJUSTMENT

Loosen the **L-shaped Knob (No. 22)** to move the seat forward or backward to the desired position. Once the position is located, firmly secure the **L-shaped Knob (No. 22)** by turning it *clockwise*.



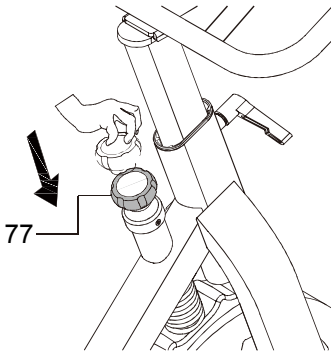
HANDLEBAR ADJUSTMENT

Loosen the **Spring Knob (No. 21)** to raise or lower the handlebar to the desired position. Make sure the **Spring Knob (No. 21)** settles into the desired hole. Secure it firmly by turning *clockwise*.



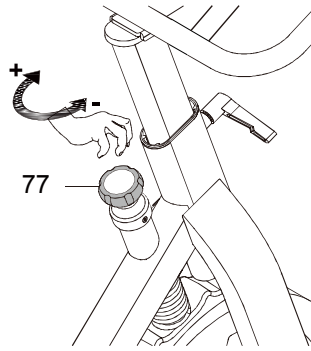
EMERGENCY BRAKE

Push down and hold the **Tension Control Knob (No. 77)** to stop the flywheel immediately at any time during exercising.



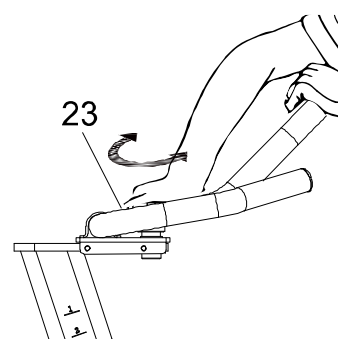
TENSION ADJUSTMENT

Turn **Tension Control Knob (No. 77)** *clockwise* to increase the tension and *counterclockwise* to decrease the tension.



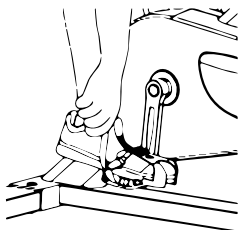
HANDLEBAR ADJUSTMENT

Loosen the **Knob (No. 23)** to move the handlebar forward or backward to the desired position. Once the handlebar is in the desired position, firmly secure the **Knob (No. 23)** by turning it *clockwise*.



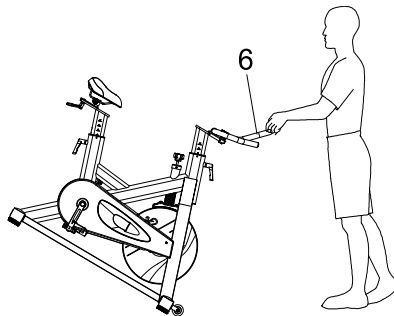
PEDAL STRAP ADJUSTMENT

Your feet should be secured in the toe-clips during exercise. Place your foot as far forward into the toe-clips as you can. With your foot in place, turn the crank to bring one foot within arm's reach. Grasp the pedal strap and pull it upward to tighten the toe-clip cage. Then, insert the strap back into the hoop of the toe-clip. Repeat this process to secure your other foot.



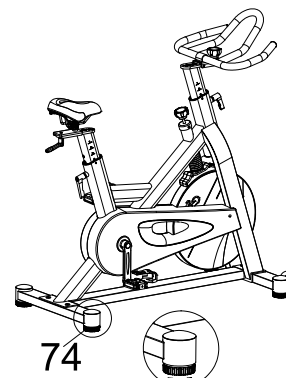
MOVING THE BIKE

Steadily push down from the front of **Handlebar (No. 6)** to tilt the bike towards you. With the transportation wheels touch the ground, you can gently move the bike to the desired location. Move the bike with caution as impact may cause damage to the equipment.



ADJUSTING THE BALANCE

To achieve a smooth and comfortable ride, ensure the bike is stable. If you notice the bike is unbalanced during use, adjust the foot levelers located beneath the front and rear stabilizers. To do so, rotate the **Cushion Knob (No. 74)** until the bike becomes levelled with the floor.



MAINTENANCE INSTRUCTIONS

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

DAILY MAINTENANCE

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.

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.

MONTHLY MAINTENANCE

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

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.

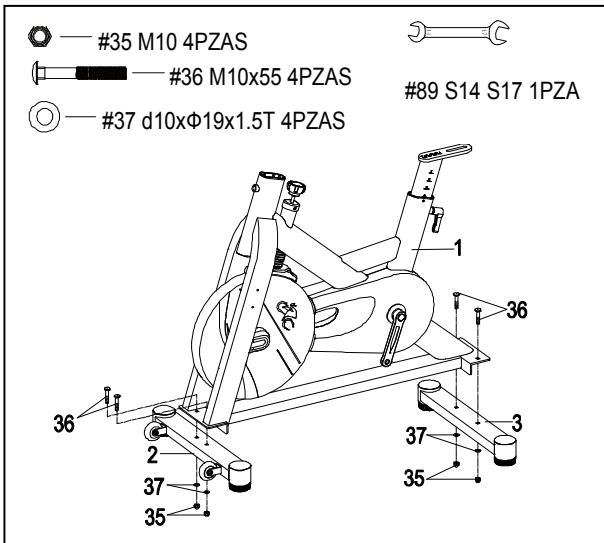
LEATHER BRAKE PAD CARE (If Applicable)

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, coat the brake pad with 3-n-1 oil. Brush the leather with a clean, wire bristle brush, and then apply the oil. The oil should be allowed to soak into the pad. Repeat 4-5 times until the pad is saturated, but not dripping with oil. When the pad is saturated, it will no longer absorb oil.
4. Inspect the brake pad weekly and lubricate if needed. The pad should not have a glazed appearance. If the pad appears glazed, then brush it with 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.

Version: 3.0

INSTRUCCIONES DE ARMADO

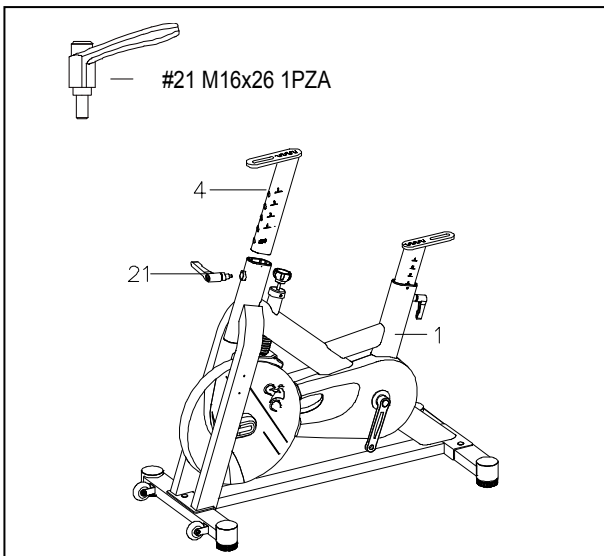
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con piezas o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 1:

Una el **Estabilizador Trasero (n.º 3)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** utilizando 2 **Pernos de Carrocería (n.º 36)**, 2 **Arandelas (n.º 37)** y 2 **Tuercas de Sombrerete (n.º 35)**. Ajuste con la **Llave Inglesa (n.º 89)**.

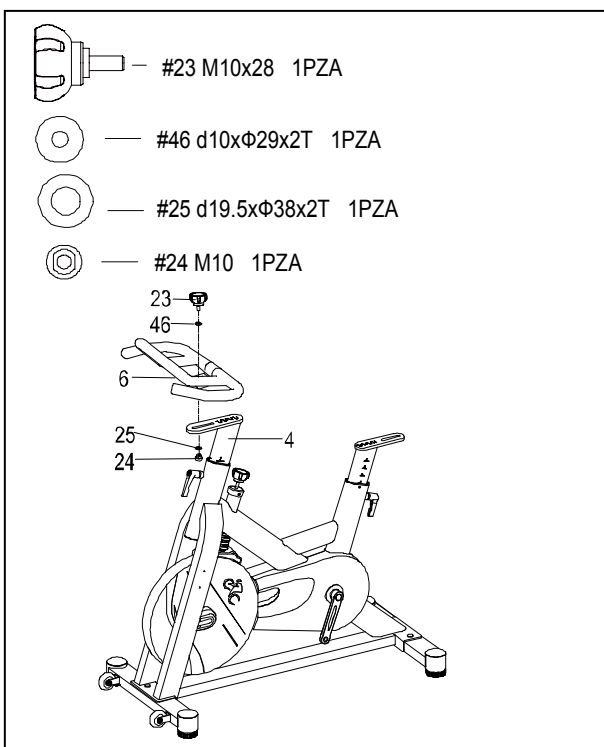
Una el **Estabilizador Delantero (n.º 2)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** utilizando 2 **Pernos de Carrocería (n.º 36)**, 2 **Arandelas (n.º 37)** y 2 **Tuercas de Sombrerete (n.º 35)**. Ajuste con la **Llave Inglesa (n.º 89)**.



PASO 2:

Retire la **Perilla (n.º 21)** de la **Estructura Principal (n.º 1)**.

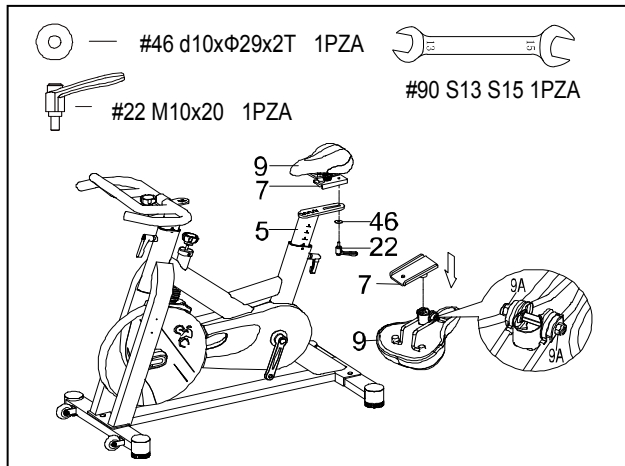
Inserte el **Poste del Manubrio (n.º 4)** en la **Estructura Principal (n.º 1)** y adjuntar con la **Perilla (n.º 21)**.



PASO 3:

Conecte el **Manubrio (n.º 6)** al **Poste del Manubrio (n.º 4)** por medio de la **Perilla (n.º 23)**, la **Arandela (n.º 46)**, la **Arandela (n.º 25)** y la **Tuerca de Bloqueo (n.º 24)**.

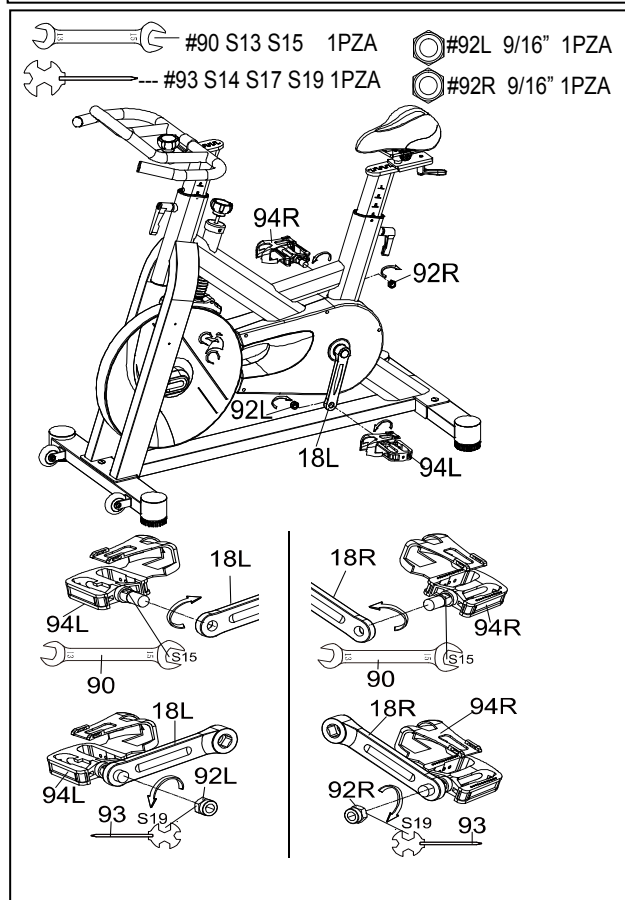
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con piezas o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 4:

Desatornille las 2 **Tuercas (n.º 9A)** en el **Asiento (n.º 9)**, luego une la **Columna del Asiento (n.º 7)** al **Asiento (n.º 9)**, y atornille las **Tuercas (n.º 9A)** con la **Llave Inglesa (n.º 90)**.

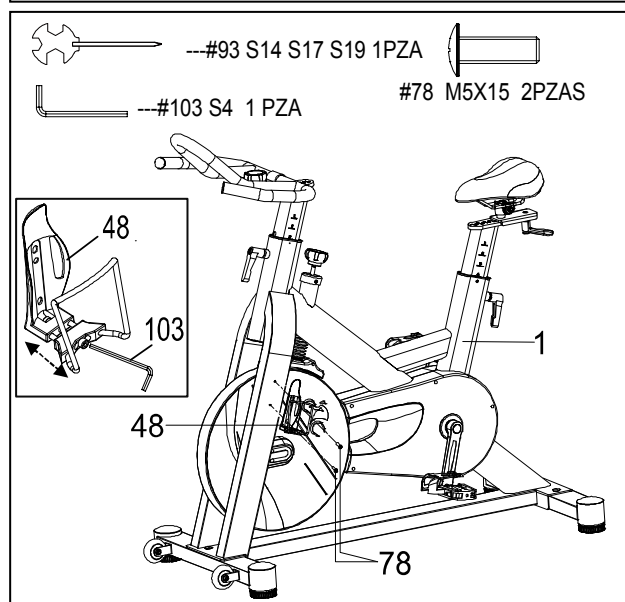
Une la **Columna del Asiento (n.º 7)** al **Poste del Asiento (n.º 5)** y ajuste utilizando la **Perilla Forma de L (n.º 22)** y la **Arandela (n.º 46)**.



PASO 5:

Retire la **Tuerca de Bloqueo Izquierda (n.º 92L)** ubicada en el **Pedal Izquierda (n.º 94L)**. Atornille el **Pedal Izquierda (n.º 94L)** hacia la izquierda en la **Biela Izquierda (n.º 18L)**. Una vez atornillado correctamente en el lugar, use la **Llave Inglesa (n.º 90)** para sujetar el perno del pedal y atornille la **Tuerca de Bloqueo Izquierda (n.º 92L)** hacia la derecha del extremo roscado del **Pedal Izquierda (n.º 94L)** con la **Llave Inglesa (n.º 93)**.

Retire la **Tuerca de Bloqueo Derecha (n.º 92R)** ubicada en el **Pedal Derecha (n.º 94R)**. Atornille el **Pedal Derecha (n.º 94R)** hacia la derecha en la **Biela Derecha (n.º 18R)**. Una vez que este correctamente atornillado en su lugar, use la **Llave Inglesa (n.º 90)** para sujetar el perno del pedal y atornille la **Tuerca de Bloqueo Derecha (n.º 92R)** hacia la izquierda del extremo roscado del **Pedal Derecha (n.º 94R)** con la **Llave Inglesa (n.º 93)**.



PASO 6:

Ajuste el **Perno** en el **Soporte de Botella (n.º 48)** con la **Llave Allen (n.º 103)** a su tamaño preferido.

Retire los 2 **Pernos (n.º 78)** de la **Estructura Principal (n.º 1)**.

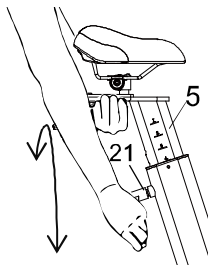
Vuelva a fijar los **Pernos (n.º 78)** de nuevo en la **Estructura Principal (n.º 1)**, junto con el **Soporte de Botella (n.º 48)**. Ajuste con la **Llave Inglesa (n.º 93)**.

¡El montaje está completo!

AJUSTES Y GUÍA DE USO

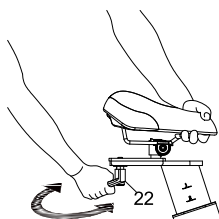
REGULACIÓN DEL ASIENTO

Afloje la **Perilla (n.º 21)** para subir o bajar el **Poste del Asiento (n.º 5)** a la posición deseada. Asegúrese de que el **Poste del Asiento (n.º 5)** se fije en la ranura deseada.



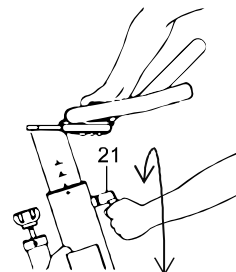
REGULACIÓN DEL ASIENTO

Afloje la **Perilla Forma de L (n.º 22)** para mover el asiento hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. Una vez que se ubique la posición, asegure firmemente la **Perilla Forma de L (n.º 22)** al girar *hacia la derecha*.



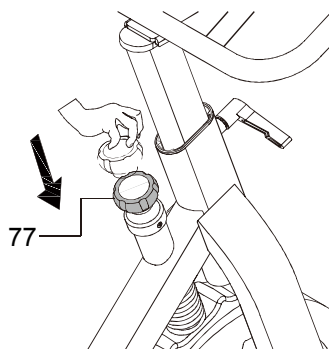
AJUSTE DEL MANUBRIO

Afloje la **Perilla (n.º 21)** para subir o bajar el manubrio a la posición deseada. Asegúrese de que la **Perilla (n.º 21)** se asiente en la ranura deseada y asegúralo firmemente al girar *hacia la derecha*.



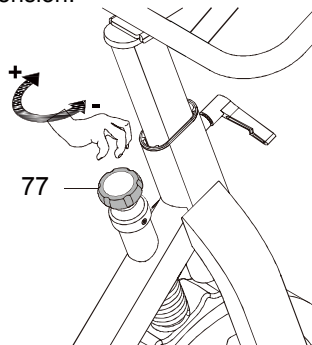
FRENO DE EMERGENCIA

Mantenga presionada la **Perilla de Tensión (n.º 77)** para detener el volante.



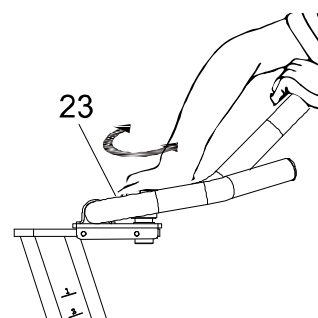
AJUSTE DE TENSIÓN

Gire la **Perilla de Tensión (n.º 77)** *hacia la derecha* para aumentar la tensión. Gire la **Perilla de Tensión (n.º 77)** *hacia la izquierda* para disminuir la tensión.



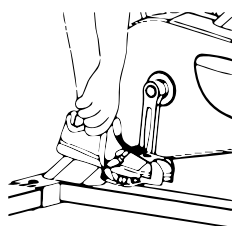
AJUSTE DEL MANUBRIO

Afloje la **Perilla (n.º 23)** para mover el manubrio hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada. Una vez que el manubrio esté en la posición deseada, asegure firmemente la **Perilla (n.º 23)** girando *hacia la derecha*.



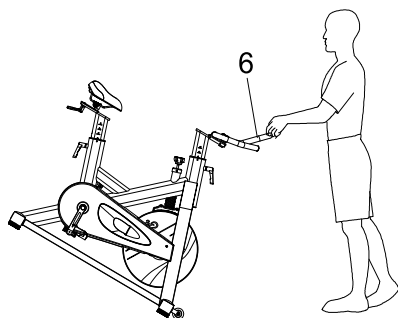
AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL

Sus pies deben estar asegurados en la calapie durante el ejercicio. Coloque su pie lo más adelante posible dentro la calapie. Con los pies en su lugar, gire la manivela para que un pie esté dentro del alcance del brazo, sujete la correa del pedal y jale hacia arriba para apretar la caja del clip de los pies. Luego inserte la correa de nuevo en la calapie. Repita el proceso para ajustar el otro pie.



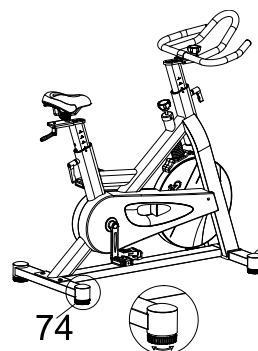
MOVIENDO LA BICICLETA

Empuje firmemente hacia abajo desde la parte delantera del **Manubrio (n.º 6)** para inclinar la bicicleta hacia ti. Con las ruedas de transporte en movimiento, puede mover suavemente la bicicleta a la ubicación deseada. Muévela con precaución al transportar la bicicleta, el impacto puede dañar el equipo.



AJUSTE DEL BALANCE

Para lograr un manejo suave y cómodo, asegúrese de que la bicicleta sea estable. Si durante el uso nota que la bicicleta está desnivelada, ajuste las bases niveladoras ubicadas debajo de los estabilizadores delantero y trasero. Para ello, gire el **Nivelador (n.º 74)** hasta que la bicicleta esté nivelada a la superficie del suelo.



INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

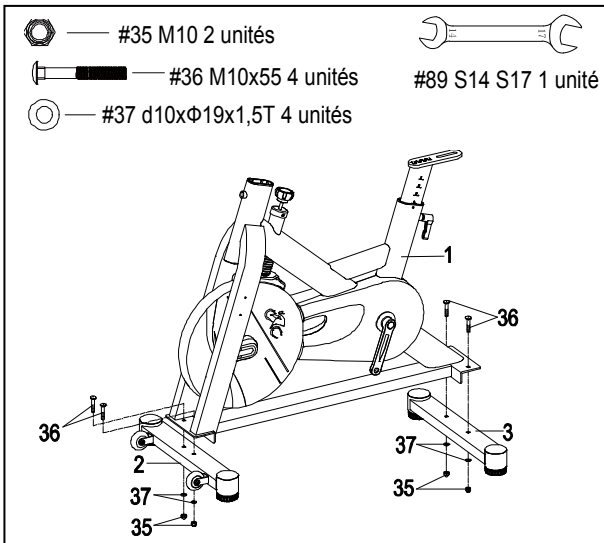
Esta es información general para realizar el mantenimiento diario, semanal y mensual en su bicicleta.

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

Versión: 3.0

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

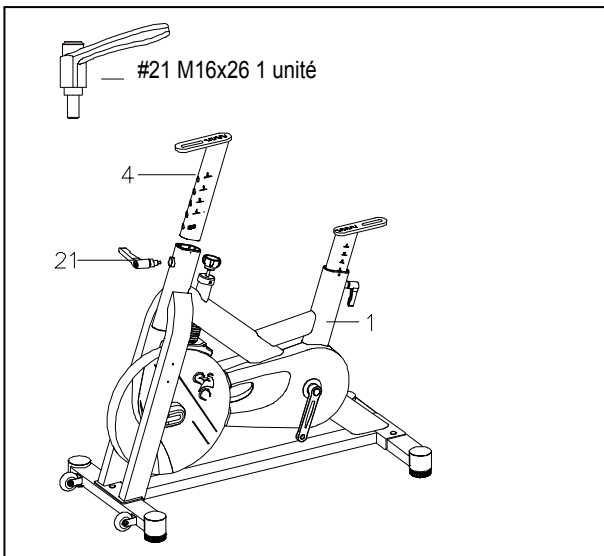
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 1:

Fixer le **Stabilisateur Arrière (N° 3)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 2 **Boulons de Carrosserie (N° 36)**, 2 **Rondelles (N° 37)** et 2 **Écrous Borgnes (N° 35)**. Bien serrer avec la **Clé à Écrous (N° 89)**.

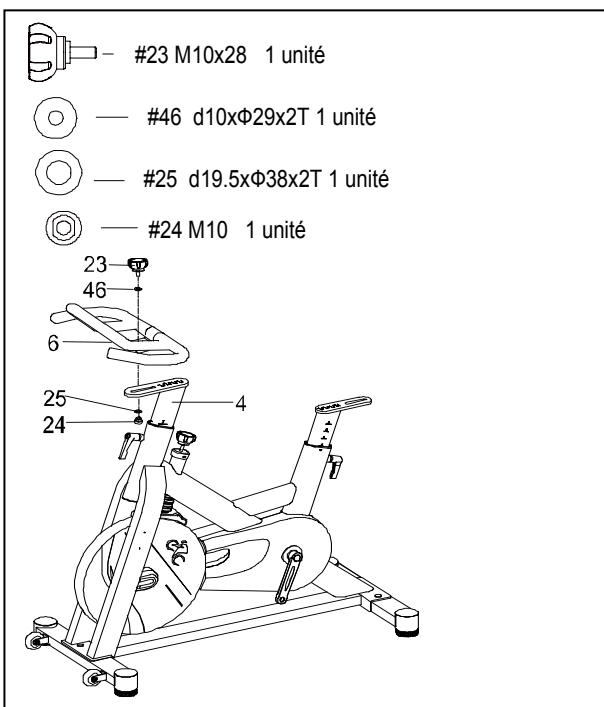
Fixer le **Stabilisateur Avant (N° 2)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 2 **Boulons de Carrosserie (N° 36)**, 2 **Rondelles (N° 37)** et 2 **Écrous Borgnes (n° 35)**. Bien serrer avec la **Clé à Écrous (N° 89)**.



ÉTAPE 2:

Dévisser le **Bouton Poussoir à Ressort (N° 21)** du **Cadre Principal (N° 1)**.

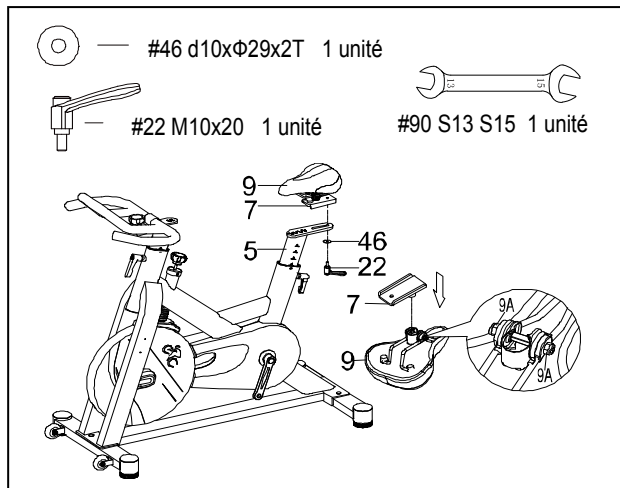
Insérer la **Tige de Guidon (N° 4)** dans le **Cadre Principal (N° 1)** et fixer avec le **Bouton Poussoir à Ressort (N° 21)**.



ÉTAPE 3:

Fixer le **Guidon (N° 6)** à la **Tige de Guidon (N° 4)** avec le **Bouton (N° 23)**, la **Rondelle (N° 46)**, la **Rondelle (N° 25)** et l' **Écrou Autofreiné (N° 24)**.

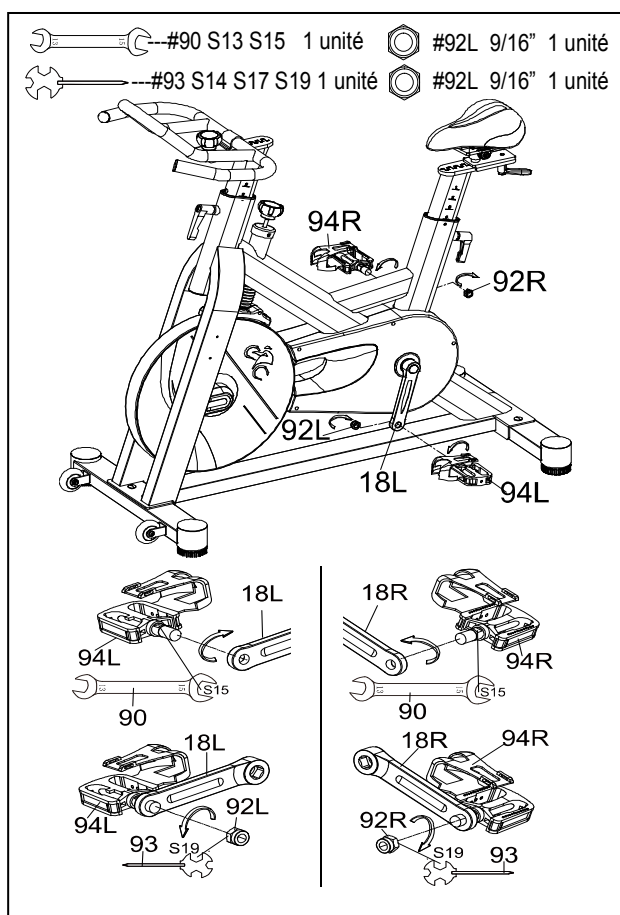
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 4:

Desserrez 2 **Écrous (N° 9A)** sur le **Siège (N° 9)**, puis fixez la **Colonne de Selle (N° 7)** au **Siège (N° 9)** et resserrez les **Écrous (N° 9A)** avec la **Clé à Écrous (N° 90)**.

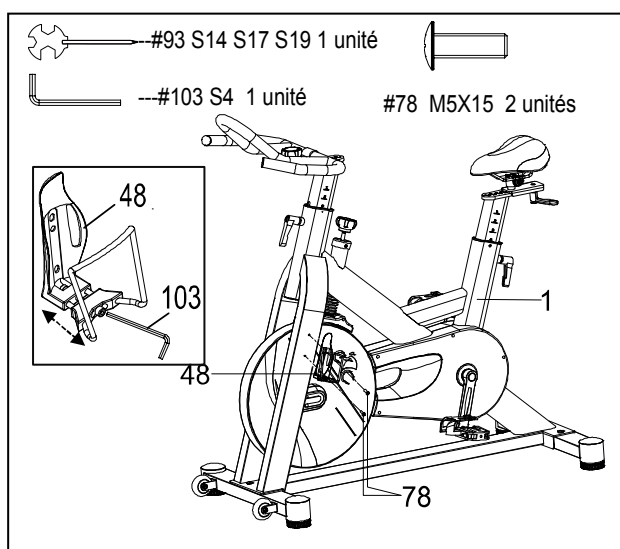
Insérer la **Colonne de Selle (N° 7)** dans la **Tige de Selle (N° 5)** et serrer à l'aide du **Bouton Poussoir en Forme de L (N° 22)** et de la **Rondelle (N° 46)**.



ÉTAPE 5:

Retirer l' **Écrou Autofreiné de Gauche (N° 92L)** situé sur la **Pédale Gauche (N° 94L)**. Visser la **Pédale Gauche (N° 94L)** dans le sens *antihoraire* dans la **Manivelle Gauche (N° 18L)**. Une fois la pédale en place, utiliser la **Clé à Écrous (N° 90)** pour maintenir le boulon de la pédale, vissez le contre- **Écrou Autofreiné de Gauche (N° 92L)** dans le sens *horaire* d'une montre dans l'extrémité fileté de la **Pédale Gauche (N° 94L)** avec la **Clé à Écrous (N° 93)**.

Retirer l' **Écrou Autofreiné de Droite (N° 92R)** situé sur la **Pédale Droite (N° 94R)**. Visser la **Pédale Droite (N° 94R)** dans le sens *horaire* dans la **Manivelle de Droite (N° 18R)**. Une fois la pédale en place, utiliser la **Clé à Écrous (N° 90)** pour maintenir le boulon de la pédale, vissez le contre- **Écrou Autofreiné de Droite (N° 92R)** dans le sens *antihoraire* dans l'extrémité fileté de la **Pédale Droite (N° 94R)** avec la **Clé à Écrous (N° 93)**.



ÉTAPE 6:

Ajustez le boulon sur le **Porte-Bouteille (N° 48)** avec la **Clé Allen** fournie (**N° 103**) à votre taille préférée.

Retirer les 2 **Vis (N° 78)** du **Cadre Principal (N° 1)**.

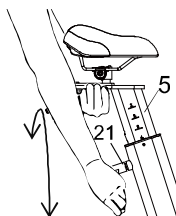
Replacer les **Vis (N° 78)** dans le **Cadre Principal (N° 1)** avec le **Porte-Bouteille (N° 48)**. Serrer avec la **Clé à Écrous (N° 93)**.

L'assemblage est terminé!

RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION

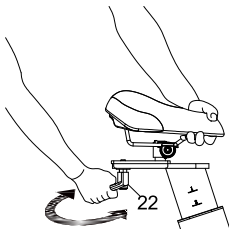
RÉGLAGE DE LA SELLE

Desserrer le **Bouton Poussoir à Ressort (n° 21)** pour hausser ou pour abaisser la **Tige de Selle (n° 5)** jusqu'à la position souhaitée. Assurez-vous que la tige de selle (n° 5) s'installe dans le trou souhaité et resserrez le **Bouton Poussoir à ressort (n° 21)**.



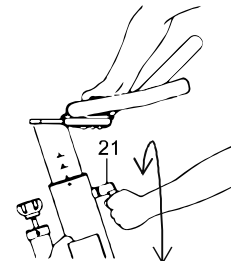
RÉGLAGE DE LA SELLE

Desserrer le **Bouton Poussoir en Forme de L (n° 22)** pour déplacer la selle vers l'avant ou vers l'arrière dans la position souhaitée. Une fois la bonne position atteinte, bien fermer le **Bouton Poussoir en Forme de L (n° 22)** en le tournant dans le sens *horaire*.



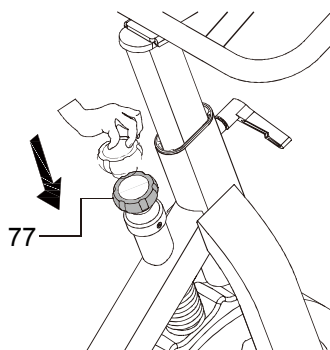
RÉGLAGE DU GUIDON

Desserrer le **Bouton Poussoir à Ressort (n° 21)** pour hausser ou pour abaisser le guidon jusqu'à la position souhaitée. Veiller à ce que le **Bouton Poussoir à Ressort (n° 21)** se loge dans l'orifice souhaité et à bien le fermer en le tournant dans le sens *horaire*.



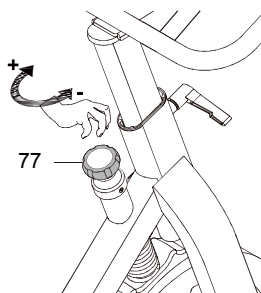
FREIN D'URGENCE

Appuyez sur le **Contrôleur de Tension (n° 77)** et maintenez-le enfoncé pour arrêter le volant immédiatement à tout moment de l'exercice.



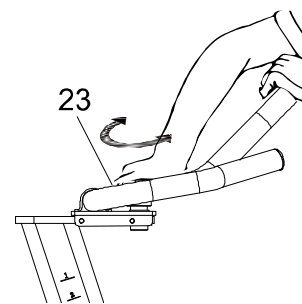
RÉGLAGE DE LA TENSION

Tourner le **Contrôleur de Tension (n° 77)** dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension et dans le sens inverse pour la diminuer.



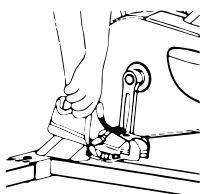
RÉGLAGE DU GUIDON

Desserrer le **Bouton (n° 23)** pour déplacer le guidon vers l'avant ou vers l'arrière dans la position souhaitée. Une fois que le guidon est dans la position souhaitée, bien fermer le **Bouton (n° 23)** en le tournant dans le sens *horaire*.



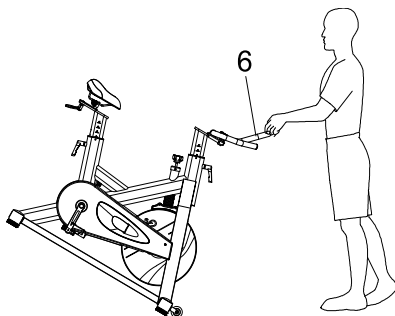
RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE

Les pieds doivent être bien sécurisés dans les cale-pieds pendant l'exercice. Enfoncer les pieds aussi loin que possible dans les cale-pieds. Une fois les pieds bien en place, tourner la manivelle pour ramener un pied à portée de bras, saisir la courroie du cale-pied et tirer dessus pour serrer. Puis insérer l'extrémité de la courroie dans la boucle du cale-pied. Répéter l'opération pour l'autre pied.



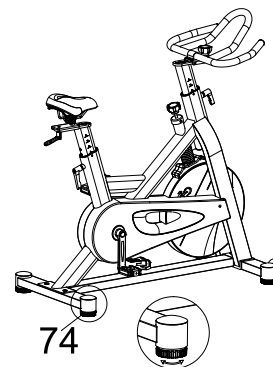
DÉPLACER LE VÉLO

À partir de l'avant, appuyer fermement sur le **Guidon (n° 6)** pour incliner le vélo vers vous. Avec les roues de transport en contact avec le sol, vous pouvez déplacer doucement le vélo à l'emplacement souhaité. Déplacez le vélo avec précaution, car l'impact pourrait endommager l'équipement.



RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE

Pour une séance fluide et confortable, veiller à ce que le vélo soit stable. Si le vélo est instable pendant l'utilisation, régler les pieds de nivellement situés sous les stabilisateurs avant et arrière. Pour ce faire, tourner les **Coussinets du Bouton Poussoir (n° 74)** jusqu'à ce que le vélo devienne nivelé avec le sol.



INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

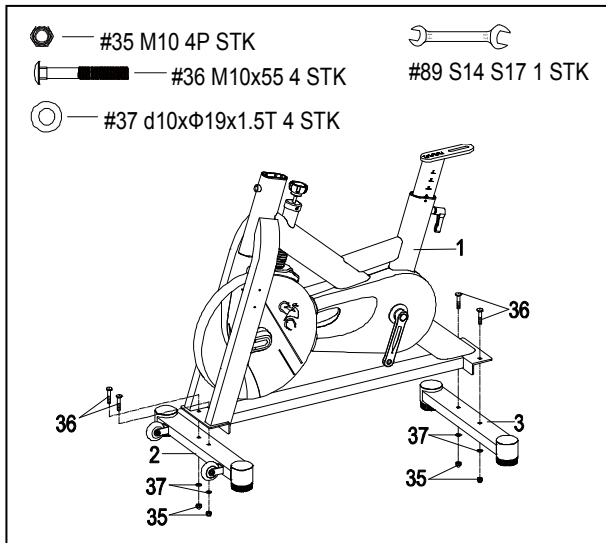
Il s'agit d'informations générales concernant l'entretien quotidien, hebdomadaire et mensuel à effectuer sur votre vélo.

<p>ENTRETIEN QUOTIDIEN</p> <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. Guettez 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.	<p>ENTRETIEN MENSUEL</p> <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. Brossez 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: 3.0

MONTAGEANLEITUNG

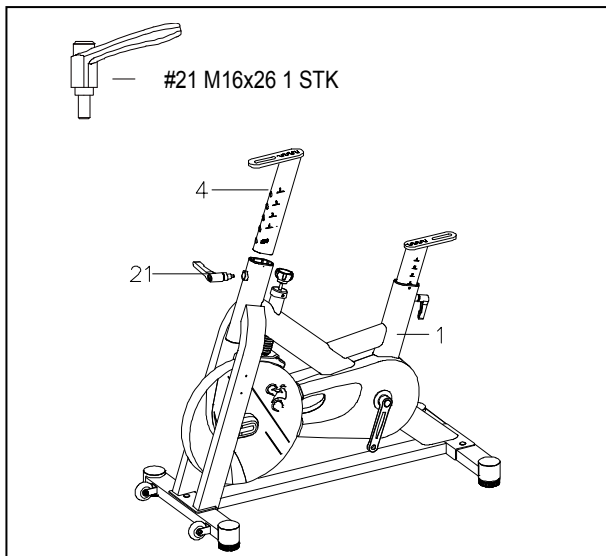
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 1:

Montieren Sie den **Stabilisator Hinten (Nr. 3)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit 2 **Schlossschrauben (Nr. 36)**, 2 **Beilagscheibe (Nr. 37)** und 2 **Hutmuttern (Nr. 35)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 89)** festziehen.

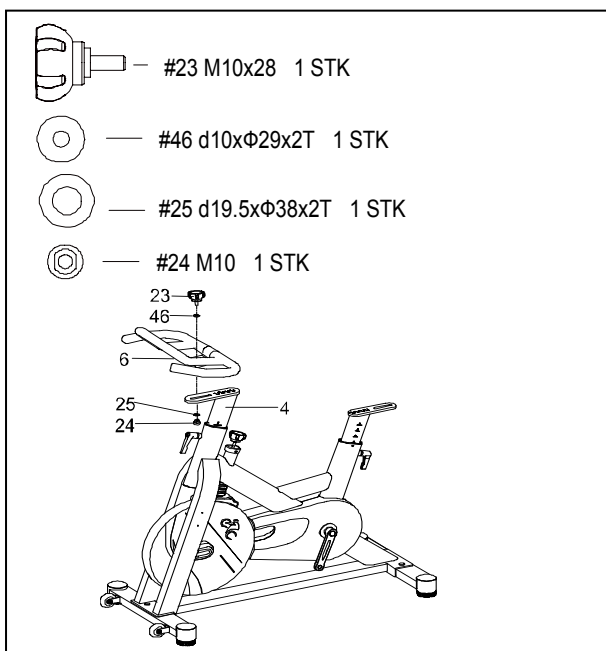
Befestigen Sie den **Stabilisator Vorne (Nr. 2)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit 2 **Schlossschrauben (Nr. 36)**, 2 **Beilagscheiben (Nr. 37)** und 2 **Hutmuttern (Nr. 35)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 89)** festziehen.



SCHRITT 2:

Schrauben Sie den **Feder-Knauf (Nr. 21)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)** ab.

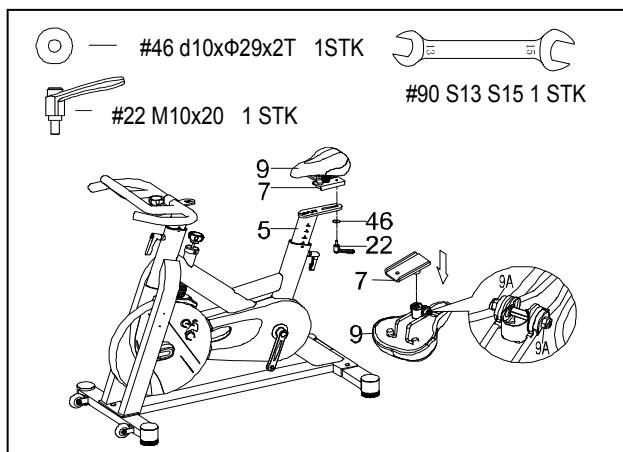
Setzen Sie die **Lenkerstütze (Nr. 4)** in den **Hauptrahmen (Nr. 1)** ein und befestigen Sie ihn mit dem **Feder-Knauf (Nr. 21)**.



SCHRITT 3:

Sichern Sie mit dem **Knauf (Nr. 23)**, der **Beilagscheibe (Nr. 46)**, der **Beilagscheibe (Nr. 25)** und der **Kontermutter (Nr. 24)** die **Lenkstange (Nr. 6)** an der **Lenkerstütze (Nr. 4)**.

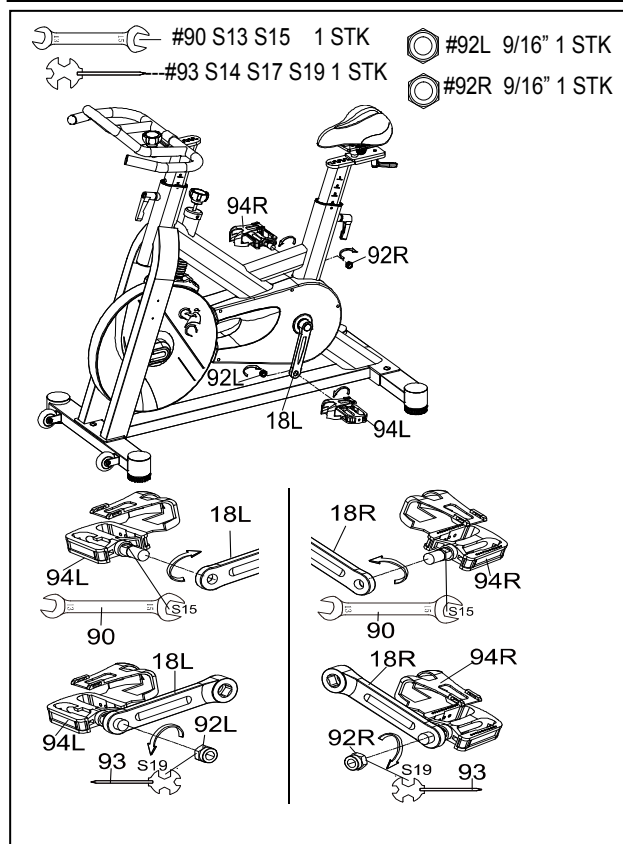
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 4:

Lösen Sie 2 **Schraubenmuttern (Nr. 9A)** am **Sitz (Nr. 9)**, befestigen Sie dann die **Sitz-Säule (Nr. 7)** am **Sitz (Nr. 9)** und ziehen Sie die **Schraubenmuttern (Nr. 9A)** mit einem **Schraubenschlüssel (Nr. 90)** wieder fest.

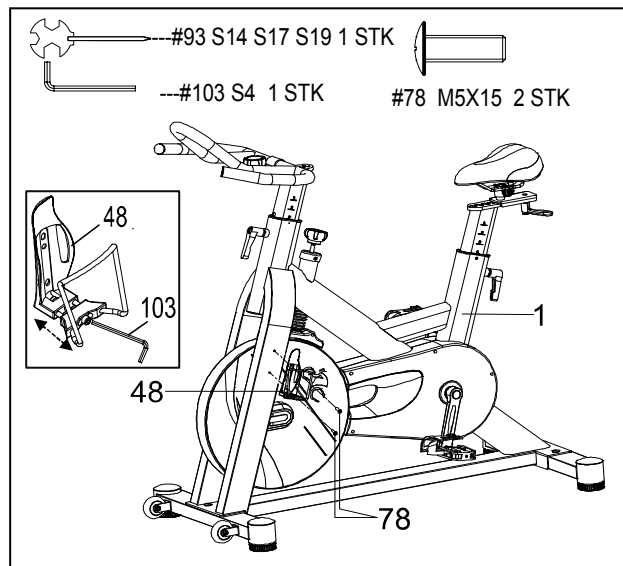
Setzen Sie die **Sitz-Säule (Nr. 7)** in die **Sattelstütze (Nr. 5)** ein und ziehen Sie sie mit dem **L-förmigen Knauf (Nr. 22)** und der **Beilagscheibe (Nr. 46)** fest.



SCHRITT 5:

Entfernen Sie die **Linke Kontermutter (Nr. 92L)**, die sich auf dem **Linke Pedal (Nr. 94L)** befindet. Schrauben Sie das **Linke Pedal (Nr. 94L)** gegen den Uhrzeigersinn in die **Linke Kurbel (Nr. 18L)**. Wenn das Pedal in Position ist, verwenden Sie den **Schraubenschlüssel (Nr. 90)**, um den Pedalbolzen zu halten. Schrauben Sie mit **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** die **Linke Kontermutter (Nr. 92L)** im Uhrzeigersinn fest in das Gewindeende des **Linke Pedal (Nr. 94L)**.

Entfernen Sie die **Rechte Kontermutter (Nr. 92R)** vom **Rechte Pedal (Nr. 94R)**. Schrauben Sie das **Rechte Pedal (Nr. 94R)** im Uhrzeigersinn in die **Rechte Kurbel (Nr. 18R)**. Wenn das Pedal in Position ist, verwenden Sie den **Schraubenschlüssel (Nr. 90)**, um den Pedalbolzen zu halten. Schrauben Sie mit **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** die **Rechte Kontermutter (Nr. 92R)** gegen den Uhrzeigersinn fest in das Gewindeende des **Rechte Pedal (Nr. 94R)**.



SCHRITT 6:

Stellen sie die Schraube am **Flaschenhalter (Nr. 48)** mit dem mitgelieferten **Inbusschlüssel (Nr. 103)** auf Ihre bevorzugte Größe ein.

Entfernen Sie die 2 **Schraube (Nr. 78)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)**.

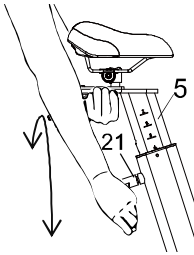
Montieren Sie mit den **Schraube (Nr. 78)** den **Flaschenhalter (Nr. 48)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** festdrehen.

Die Montage ist abgeschlossen!

EINSTELLUNGEN UND GEBRAUCHSANWEISUNG

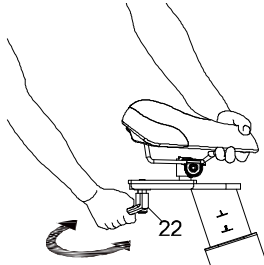
SITZVERSTELLUNG

Lösen Sie den **Feder-Knauf (Nr. 21)**, um die **Sattelstütze (Nr. 5)** in die gewünschte Position zu heben oder zu senken. Prüfen Sie, dass die **Sattelstütze (Nr. 5)** in das gewünschte Loch einrastet und ziehen Sie den **Feder-Knauf (Nr. 21)** wieder fest.



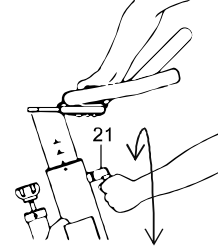
SITZVERSTELLUNG

Lösen Sie den **L-förmigen Knauf (Nr. 22)**, um den Sitz vorwärts oder rückwärts in die gewünschte Position zu bringen. Wenn die gewünschte Position gefunden ist, sichern Sie den **L-förmigen Knauf (Nr. 22)** durch Drehen *im Uhrzeigersinn*.



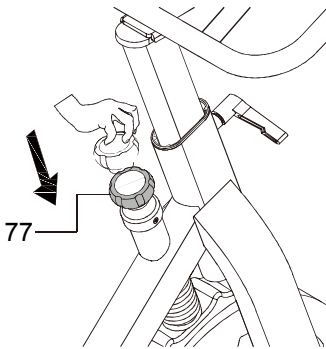
EINSTELLEN DER LENKSTANGE

Lösen Sie den **Feder-Knauf (Nr. 21)**, um die Lenkstange nach oben oder unten in die gewünschte Position zu bringen. Vergewissern Sie sich, dass der **Feder-Knauf (Nr. 21)** im gewünschten Loch fixiert ist. Sichern Sie ihn durch Drehen *im Uhrzeigersinn* fest.



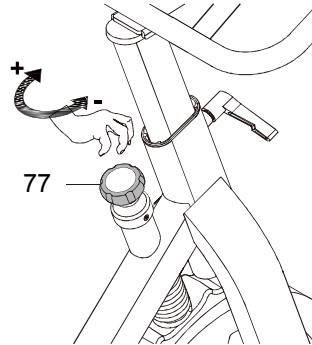
NOTBREMSE

Um das Schwungrad jederzeit während des Trainings sofort zu stoppen, drücken und halten Sie den **Spannungssteuerknauf (Nr. 77)**.



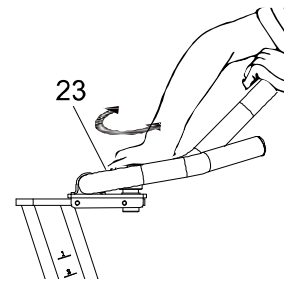
EINSTELLEN DER SPANNUNG

Drehen Sie den **Spannungssteuerknauf (Nr. 77)** *im Uhrzeigersinn*, um die Spannung zu erhöhen, und *gegen den Uhrzeigersinn*, um die Spannung zu reduzieren.



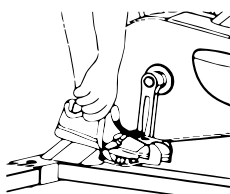
EINSTELLEN DER LENKSTANGE

Lösen Sie den **Knauf (Nr. 23)**, um die Lenkstange vorwärts oder rückwärts in die gewünschte Position zu bringen. Wenn sich die Lenkstange in der gewünschten Position befindet, fixieren Sie den **Knauf (Nr. 23)** durch Drehen *im Uhrzeigersinn*.



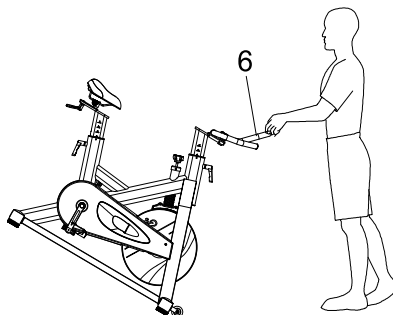
PEDALRIEMEN-EINSTELLUNG

Während des Trainings müssen Ihre Füße in den Pedalhaken gesichert sein. Schieben Sie Ihren Fuß so weit wie möglich nach vorne in den Pedalhaken. Wenn der Fuß positioniert ist, drehen Sie mit ihm die Kurbel, bis ein Fuß in Reichweite Ihres Armes ist. Greifen Sie den Pedalriemen und ziehen Sie ihn nach oben, um den Pedalhaken-Käfig zu spannen. Führen Sie dann den Riemen wieder in den Bügel des Pedalhakens ein. Wiederholen Sie diesen Vorgang, um auch Ihren anderen Fuß zu sichern.



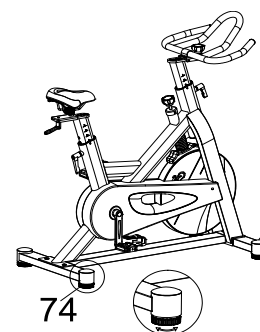
TRANSPORTIEREN DES FAHRRADS

Drücken von der Vorderseite des **Lenkstange (Nr. 6)** nach unten, so dass sich das Fahrrad zu Ihnen hin kippt. Wenn die Transporträder den Boden berühren, können Sie das Fahrrad bequem an die gewünschte Stelle bringen. Um Stoßschäden zu vermeiden, bewegen Sie das Fahrrad immer vorsichtig.



EINSTELLEN DER BALANCE

Um einen gleichmäßigen und komfortablen Bewegungslauf zu erreichen, prüfen Sie, dass das Fahrrad stabil steht. Wenn Sie feststellen, dass das Fahrrad während des Gebrauchs nicht im Gleichgewicht ist, stellen Sie die Fußnivellierer unterhalb der vorderen und hinteren Stabilisatoren ein. Drehen Sie dazu die **Fußpolster-Knauf (Nr. 74)**, bis das Fahrrad eben zur Bodenoberfläche steht.



WARTUNGSANWEISUNGEN

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

TÄGLICHE WARTUNG

Wischen Sie nach jeder Trainingseinheit alle Teile des Gerätes ab: Sitz, Rahmen, 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.

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

1. Überprüfen Sie, ob die Hardware sicher ist, wie z. B.: Wasserflaschenhalter, Schwungradmutter, Riemen-/Kettenschutzschrauben, Bremssattel-Kontermutter und Bremssattel-Zugstangenmutter.
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 Ablagerungen von jeglichen Fremdkörpern.

WÖCHENTLICHE WARTUNG

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 (falls zutreffend)

1. Führen Sie diese Wartungsarbeiten bei der Erstmontage des Bremsbelags und für die gesamte Lebensdauer des Bremsbelags durch. Die Einhaltung dieser einfachen Richtlinien verlängert die Lebensdauer Ihrer Bremsbeläge.
2. Einige Bremsbelageinheiten sind bereits vorgeschmiert. Drücken Sie den Bremsbelag zusammen. Wenn Schmiermittel freigesetzt wird, wurde der Belag vorgeschmiert.
3. Wenn der Bremsbelag trocken ist, beschichten Sie ihn 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.

Version: 3.0

CONNECT WITH US

FOR FITNESS ARTICLES, VIDEOS & WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM