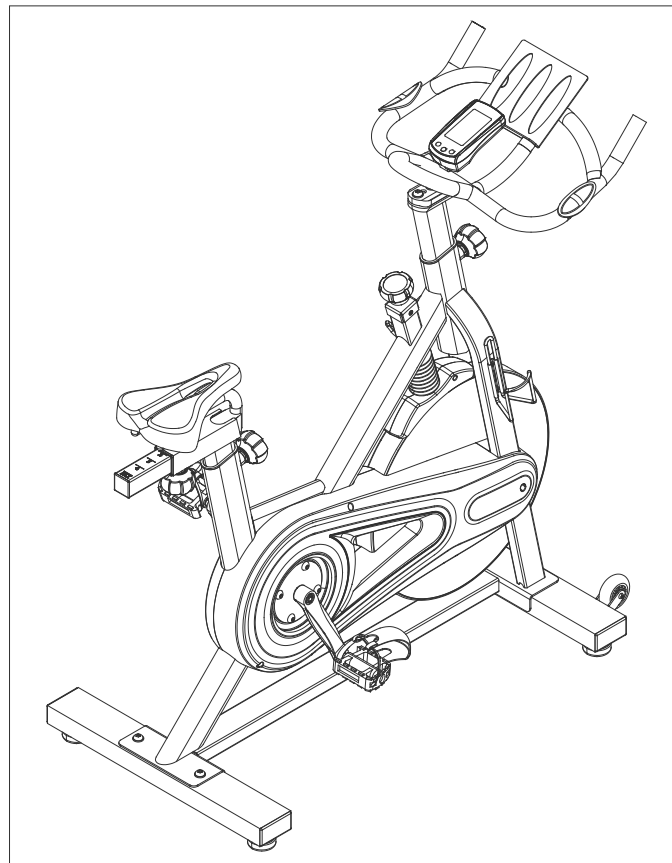




SYNERGY PRO MAGNETIC INDOOR CYCLING BIKE SF-B1851 USER MANUAL



English, Page 9~18

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 19~30

¡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 31~42

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 43~53

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 300 pounds (135 KG)
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving 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 135 KG (300 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.

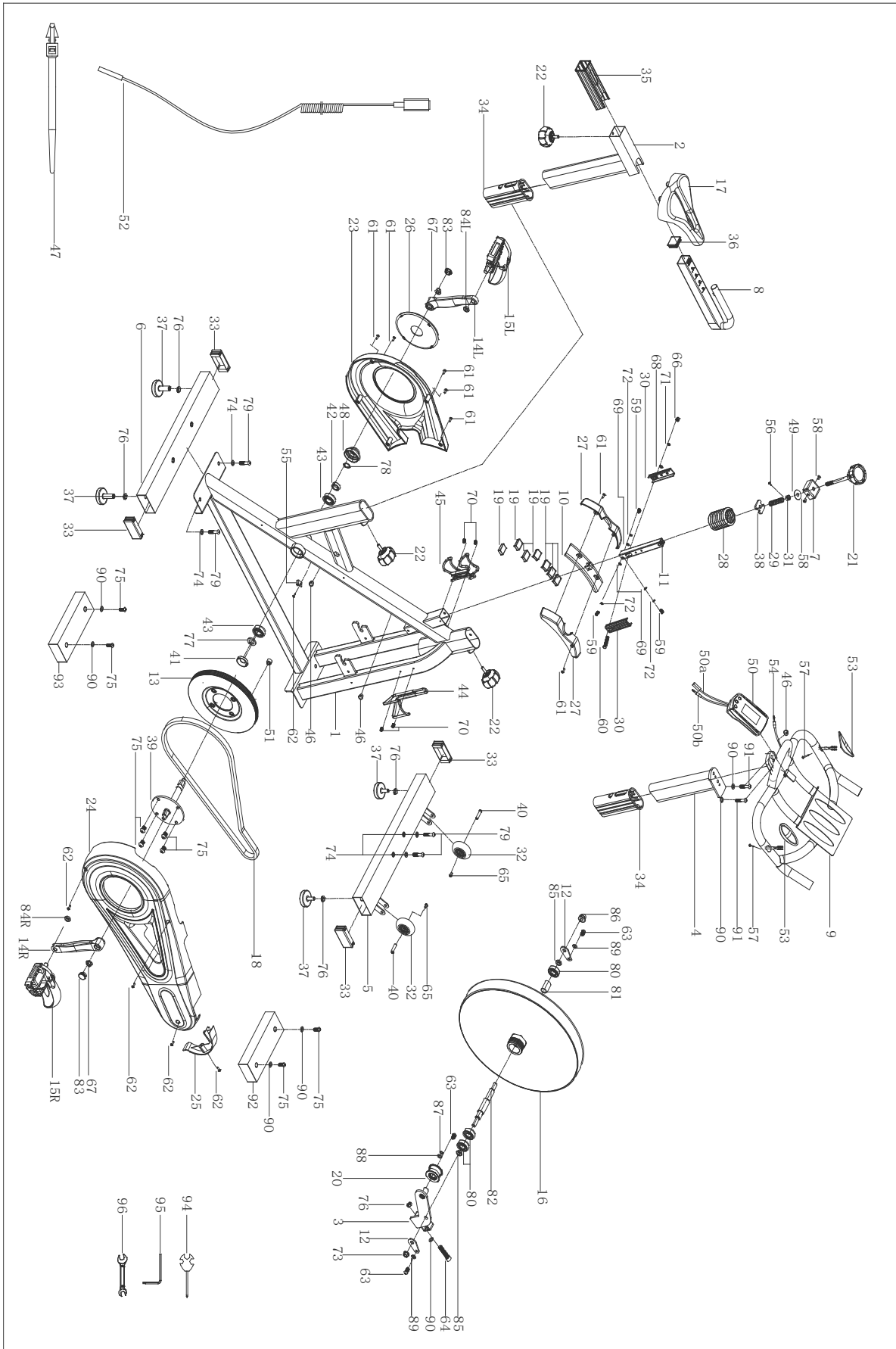
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel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

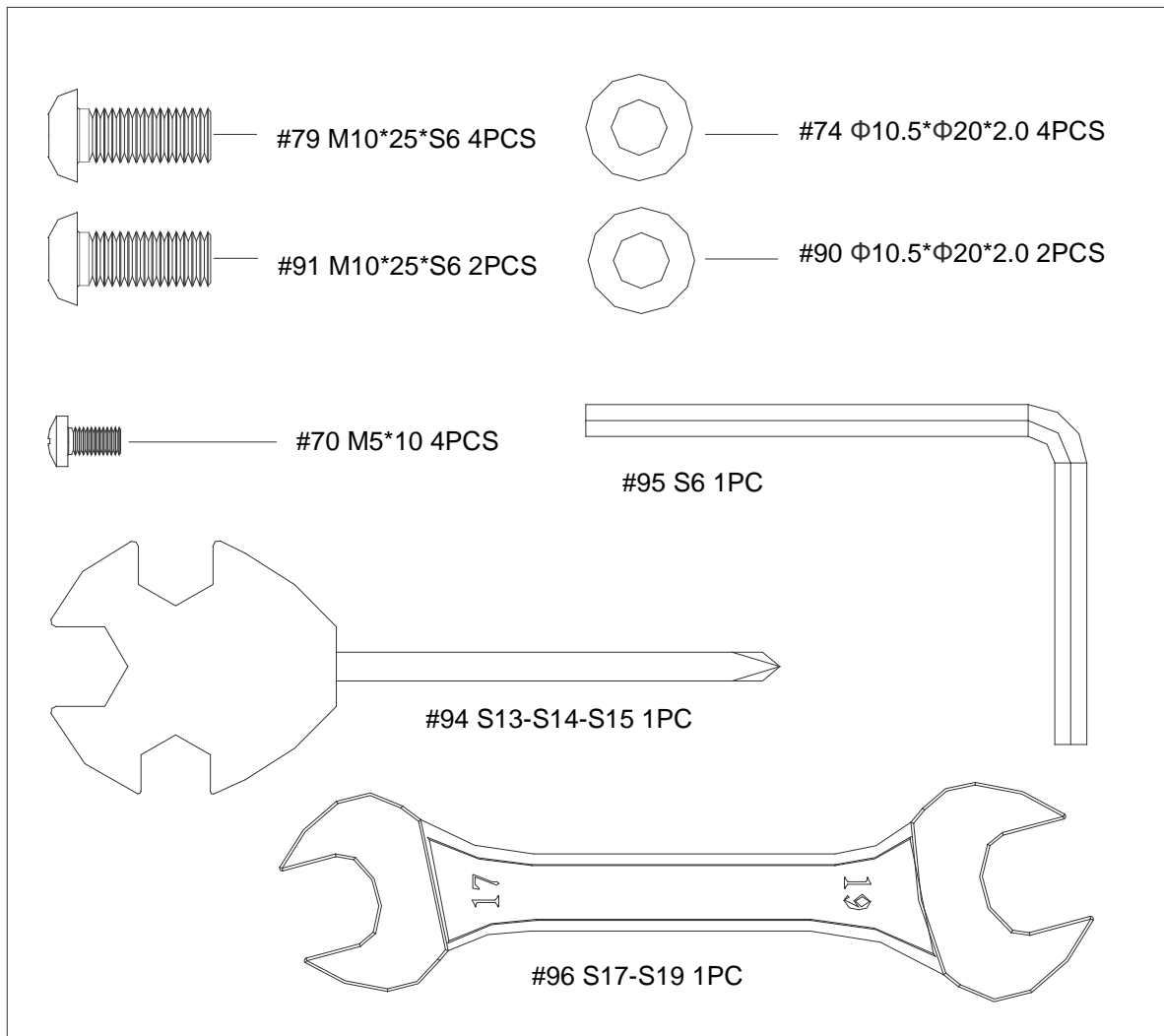
Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive 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 135 kg (300 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

EXPLODED DIAGRAM



HARDWARE PACKAGE



Ordering Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)

Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
 - ✓ The product name (found on cover of manual)
 - ✓ The part number found on the "EXPLODED DIAGRAM" and "PARTS LIST" (found near the front of the manual)
- Please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Pedido de piezas de repuesto (solo para clientes de EE. UU. y Canadá)

Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el "ESQUEMA DE LAS PIEZAS" y en la "LISTA DE PIEZAS" (se encuentra al principio del manual).

Contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)

Veillez 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)

Veillez 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).

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Seat Post		1
3	Idler Wheel Shaft		1
4	Handlebar Post		1
5	Front Stabilizer		1
6	Rear Stabilizer		1
7	Brake Cover		1
8	Seat Slider		1
9	Handlebar		1
10	Magnet Bracket		1
11	Support Bar		1
12	Connection Plate		2
13	Belt Wheel		1
14L/R	L/R Crank		2
15L/R	L/R Pedal		2
16	Flywheel		1
17	Seat		1
18	Belt		1
19	High-intensity Magnet		7
20	Idler Wheel		1
21	Tension Control Knob		1
22	Adjustment Knob		3
23	Left Belt Cover		1
24	Right Belt Cover		1
25	Front Cover		1
26	Crank Cover		1
27	Magnet Plate Cover		2
28	Expandable Cover		1
29	Compressed Spring		1
30	Bushing		2
31	Round Bushing		1
32	Transportation Wheel		2
33	Square End Cap		4
34	Flat Oval Bushing		2
35	Square Bushing		1
36	Square End Cap		1
37	Adjustment Foot Pad		4
38	Brake Washer		1
39	Middle Axle		1
40	Hex Bolt		2
41	Sleeve 1		1
42	Sleeve 2		1
43	Bearing	6004-ZZ	2
44	Water Bottle Holder		1
45	Dumbbell Holder		1
46	Grommet		3
47	Ribbon		1
48	Middle Axle Cover		1
49	Plastic Washer		1

No.	Description	Spec.	Qty.
50	Computer		1
50a	Computer Wire A		1
50b	Computer Wire B		1
51	Magnet		1
52	Sensor Wire	800mm	1
53	Handle Pulse Sensor		2
54	Handle Pulse Wire		1
55	Inductor Seat		1
56	Screw	M5*15	1
57	Self-tap Screw	ST4.2*15	2
58	Screw	M5*10	2
59	Hex Bolt	M5*10	3
60	Hex Bolt	M6*40	1
61	Self-tap Screw	ST4.2*15	7
62	Self-tap Screw	ST4.2*15	5
63	Hex Socket Head Screw	M8*15	3
64	Round Head Screw	M10*45	1
65	Hex Socket Head Screw	M6*12	2
66	Hex Lock Nut	M6	1
67	Hex Flange Nut	M10*1.25P	2
68	Flat Washer	Φ6.4*Φ12*t1.6	1
69	Flat Washer	Φ5.4*Φ10*t1.0	3
70	Pan Head Screw	M5*10	4
71	Spring Washer	Φ6.1*Φ9.3*t1.6	1
72	Spring Washer	Φ5.1*Φ7.7*t1.3	3
73	Hex Flange Nut	M12*1.0P	1
74	Flat Washer	Φ10.5*Φ20*2.0	4
75	Hex Socket Head Bolt	M10*15*S6	8
76	Hex Thin Nut	M10	5
77	Wave Washer	Φ20.7*Φ29.1*0.3T	1
78	Spring Washer	Φ20	1
79	Hex Socket Bolt	M10*25*S6	4
80	Bearing	6203-2RS	3
81	Sleeve		1
82	Flywheel Axle		1
83	Crank Cap		2
84L/R	Nylon Nut	9/16	2
85	Hex Thin Nut	M12*1.0	2
86	Hex Flange Cap Nut	M12*1.0P	1
87	Spring Washer	Φ8.1*Φ13.1*t1.6	1
88	Flat Washer	Φ8.4*Φ20*t1.6	1
89	Flat Washer	Φ8.4*Φ16*t1.6	2
90	Flat Washer	Φ10.5*Φ20*2.0 Black	7
91	Hex Socket Head Bolt	M10*25*S6 Black	2
92	Front Shipping Tube		1
93	Rear Shipping Tube		1
94	Spanner	S13-S14-S15	1
95	Allen Wrench	S6	1
96	Wrench	S17-S19	1

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Barral del Asiento		1
3	Eje de Rueda de Transmisión		1
4	Barral del Manubrio		1
5	Estabilizador Delantero		1
6	Estabilizador Trasero		1
7	Cubierta de Freno		1
8	Deslizante del Asiento		1
9	Manubrio		1
10	Soporte Magnético		1
11	Barra de Soporte		1
12	Placa de Conexión		2
13	Rueda de Cinta		1
14L/R	Manivela L/R		2
15L/R	Pedal L/R		2
16	Volante		1
17	Asiento		1
18	Cinta		1
19	Imán de Alta Intensidad		7
20	Rueda de Transmisión		1
21	Perilla de Control de Tensión		1
22	Perilla de Ajuste		3
23	Cubierta de Cinta Izquierda		1
24	Cubierta de Cinta Derecha		1
25	Cubierta Delantera		1
26	Cubierta de Manivela		1
27	Cubierta de Placa Magnética		2
28	Cubierta Expandible		1
29	Resorte Comprimido		1
30	Buje		2
31	Buje Redondo		1
32	Rueda de Transporte		2
33	Tapa del Extremo Rectangular		4
34	Buje Plano Ovalado		2
35	Buje Cuadrado		1
36	Tapa del Extremo Rectangular		1
37	Almohadilla de Ajuste de Apoyo		4
38	Arandela de Freno		1
39	Eje Medio		1
40	Perno Hexagonal		2
41	Envoltura 1		1
42	Envoltura 2		1
43	Cojinete	6004-ZZ	2
44	Soporte para Botella		1
45	Soporte para Mancuernas		1
46	Ojal		3
47	Cinta		1
48	Cubierta del Eje Medio		1
49	Arandela de Plástico		1

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
50	Computadora		1
50a	Cable de la Computadora A		1
50b	Cable de la Computadora B		1
51	Imán		1
52	Cable del Sensor	800 mm	1
53	Sensor de Pulso del Manubrio		2
54	Cable de Pulso del Manubrio		1
55	Asiento del Inductor		1
56	Tornillo	M5*15	1
57	Tornillo Autorroscante	ST4.2*15	2
58	Tornillo	M5*10	2
59	Perno Hexagonal	M5*10	3
60	Perno Hexagonal	M6*40	1
61	Tornillo Autorroscante	ST4.2*15	7
62	Tornillo Autorroscante	ST4.2*15	5
63	Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal	M8*15	3
64	Tornillo de Cabeza Redonda	M10*45	1
65	Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal	M6*12	2
66	Tuerca de Seguridad Hexagonal	M6	1
67	Tuerca de Brida Hexagonal	M10*1.25P	2
68	Arandela Plana	Φ6.4*Φ12*t1.6	1
69	Arandela Plana	Φ5.4*Φ10*t1.0	3
70	Tornillo de Cabeza Plana	M5*10	4
71	Arandela Elástica	Φ6.1*Φ9.3*t1.6	1
72	Arandela Elástica	Φ5.1*Φ7.7*t1.3	3
73	Tuerca de Brida Hexagonal	M12*1.0P	1
74	Arandela Plana	Φ10.5*Φ20*2.0	4
75	Perno de Cabeza Hueca Hexagonal	M10*15*S6	8
76	Tuerca Delgada Hexagonal	M10	5
77	Arandela Ondulada	Φ20.7*Φ29.1*0.3	1
78	Arandela Elástica	Φ20	1
79	Perno Hueca Hexagonal	M10*25*S6	4
80	Cojinete	6203-2RS	3
81	Manguito		1
82	Eje del Volante		1
83	Tapa de la Manivela		2
84L/R	Tuerca de Nailon	9/16	2
85	Tuerca Delgada Hexagonal	M12*1.0	2
86	Tuerca de Sombrerete Hexagonal	M12*1.0P	1
87	Arandela Elástica	Φ8.1*Φ13.1*t1.6	1
88	Arandela Plana	Φ8.4*Φ20*t1.6	1
89	Arandela Plana	Φ8.4*Φ16*t1.6	2
90	Arandela Plana	Φ10.5*Φ20*2.0	7
91	Perno de Cabeza Hueca Hexagonal Negro	M10*25*S6 Negro	2
92	Tubo de Envío Frontal		1
93	Tubo de Envío Posterior		1
94	Llave Inglesa	S13-S14-S15	1
95	Llave Allen	S6	1
96	Llave de Tuerca	S17-S19	1

LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	Qté.
1	Cadre Principal		1
2	Tige de Selle		1
3	Arbre de la Roue Libre		1
4	Tige de Guidon		1
5	Stabilisateur Avant		1
6	Stabilisateur Arrière		1
7	Couvercle du Frein		1
8	Glissoir de Selle		1
9	Guidon		1
10	Support Magnétique		1
11	Barre de Soutien		1
12	Plaque de Raccordement		2
13	Roue de Courroie		1
14L/R	Manivelle G/D		2
15L/R	Pédale G/D		2
16	Volant D'inertie		1
17	Selle		1
18	Courroie		1
19	Aimant de Forte Intensité		7
20	Roue Libre		1
21	Bouton de Contrôle de Tension		1
22	Bouton de Réglage		3
23	Couverture de la Courroie de Gauche		1
24	Couverture de la Courroie de Droite		1
25	Cache Avant		1
26	Carter de Manivelle		1
27	Protection de la Plaque Magnétique		2
28	Protection Extensible		1
29	Ressort de Compression		1
30	Bague		2
31	Bague Ronde		1
32	Roulette de Transport		2
33	Embout D'extrémité Carré		4
34	Bague Ovale Plate		2
35	Bague Carrée		1
36	Embout D'extrémité Carré		1
37	Pédale de Réglage		4
38	Rondelle de Frein		1
39	Axe Central		1
40	Boulon Hexagonal		2
41	Manchon 1		1
42	Manchon 2		1
43	Roulement	6004-ZZ	2
44	Porte-bouteille		1
45	Support Pour Haltères		1
46	Passe-fil		3
47	Ruban		1
48	Carter de L'axe Central		1
49	Rondelle en Plastique		1

N°	Description	Spécification	Qté.
50	Ordinateur		1
50a	Câble Ordinateur A		1
50b	Câble Ordinateur B		1
51	Aimant		1
52	Câble de Capteur	800 mm	1
53	Capteur de Pouls de Poignée		2
54	Câble du Capteur de Pouls		1
55	Selle Inductrice		1
56	Vis	M5*15	1
57	Vis Auto-taraudeuse	ST4,2*15	2
58	Vis	M5*10	2
59	Boulon Hexagonal	M5*10	3
60	Boulon Hexagonal	M6*40	1
61	Vis Auto-taraudeuse	ST4,2*15	7
62	Vis Auto-taraudeuse	ST4,2*15	5
63	Vis Hexagonale à Tête Creuse	M8*15	3
64	Vis à Tête Ronde	M10*45	1
65	Vis Hexagonale à Tête Creuse	M6*12	2
66	Contre-écrou Hexagonal	M6	1
67	Écrou Hexagonal à Embase	M10*1,25P	2
68	Rondelle Plate	Ø6,4*Ø12*t1,6	1
69	Rondelle Plate	Ø5,4*Ø10*t1,0	3
70	Vis à Tête Cylindrique	M5*10	4
71	Rondelle à Ressort	Ø6,1*Ø9,3*t1,6	1
72	Rondelle à Ressort	Ø5,1*Ø7,7*t1,3	3
73	Écrou Hexagonal à Embase	M12*1,0P	1
74	Rondelle Plate	Ø10,5*Ø20*2,0	4
75	Boulon à Tête Hexagonale	M10*15*S6	8
76	Écrou Hexagonal Mince	M10	5
77	Rondelle Ondulée	Ø20,7*Ø29,1*0,3T	1
78	Rondelle à Ressort	Ø20	1
79	Boulon à Tête Hexagonale	M10*25*S6	4
80	Roulement	6203-2RS	3
81	Manchon		1
82	Axe de Volant D'inertie		1
83	Embout de Manivelle		2
84L/R	Écrou en Nylon	9/16	2
85	Écrou Hexagonal Mince	M12*1,0	2
86	Écrou Borgne à Embase Hexagonal	M12*1,0P	1
87	Rondelle à Ressort	Ø8,1*Ø13,1*t1,6	1
88	Rondelle Plate	Ø8,4*Ø20*t1,6	1
89	Rondelle Plate	Ø8,4*Ø16*t1,6	2
90	Rondelle Plate	Ø10,5*Ø20*2,0 Noir	7
91	Boulon à Tête Hexagonale	M10*25*S6 Noir	2
92	Tube D'expédition Avant		1
93	Tube D'expédition Arrière		1
94	Clé Tricoise	S13-S14-S15	1
95	Clé Allen	S6	1
96	Clé	S17, S19	1

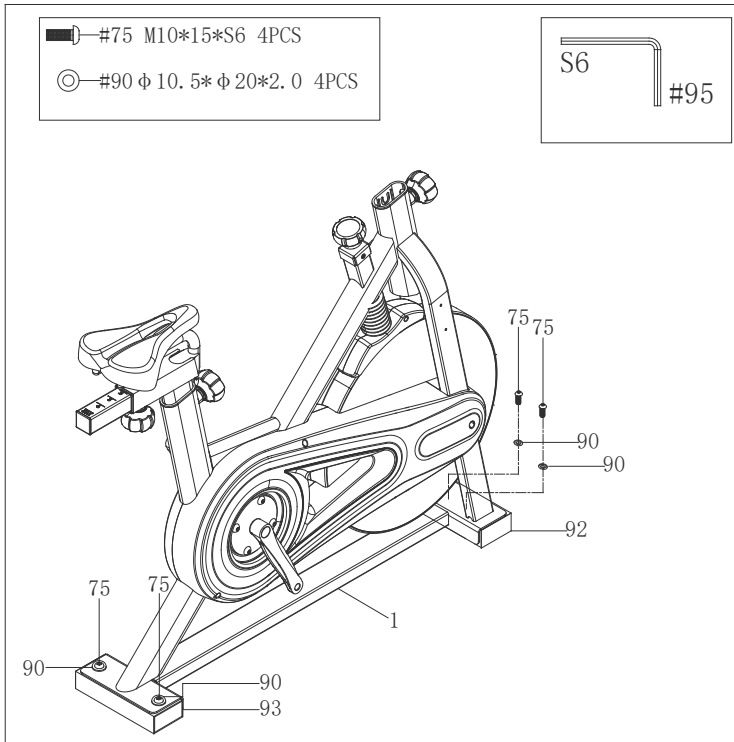
TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge.
1	Hauptrahmen		1
2	Sattelstütze		1
3	Leitradwelle		1
4	Lenkerstütze		1
5	Stabilisator Vorne		1
6	Stabilisator Hinten		1
7	Bremsabdeckung		1
8	Sattelschlitzen		1
9	Lenkstange		1
10	Magnetklammer		1
11	Stützstab		1
12	Verbindungsplatte		2
13	Riemenrad		1
14L/R	L/R-Kurbel		2
15L/R	L/R-Pedal		2
16	Schwungrad		1
17	Sitz		1
18	Riemen		1
19	Magnet Mit Hoher Intensität		7
20	Leitrad		1
21	Spannungssteuerungsknopf		1
22	Einstellknopf		3
23	Linke Riemenabdeckung		1
24	Rechte Riemenabdeckung		1
25	Frontabdeckung		1
26	Kurbelabdeckung		1
27	Magnetplatten-Abdeckung		2
28	Erweiterbare Abdeckung		1
29	Komprimierte Feder		1
30	Buchse		2
31	Rundbuchse		1
32	Transportrad		2
33	Vierkant-Endkappe		4
34	Flache ovale Buchse		2
35	Vierkantbuchse		1
36	Vierkant-Endkappe		1
37	Einstell-Fußpolster		4
38	Bremsteller		1
39	Mittelachse		1
40	Sechskantschraube		2
41	Hülse 1		1
42	Hülse 2		1
43	Kugellager	6004-ZZ	2
44	Wasserflaschenhalter		1
45	Hantelhalterung		1
46	Kabeldurchführung		3
47	Band		1
48	Mittelachsen-Abdeckung		1
49	Kunststoff-Unterlegscheibe		1

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge.
50	Computer		1
50a	Computerkabel A		1
50b	Computerkabel B		1
51	Magnet		1
52	Sensordraht	800mm	1
53	Griffimpuls-Sensor		2
54	Griffimpulskabel		1
55	Induktorsitz		1
56	Schraube	M5*15	1
57	Selbstschneidende Schraube	ST4,2*15	2
58	Schraube	M5*10	2
59	Sechskantschraube	M5*10	3
60	Sechskantschraube	M6*40	1
61	Selbstschneidende Schraube	ST4,2*15	7
62	Selbstschneidende Schraube	ST4,2*15	5
63	Innensechskantschraube	M8*15	3
64	Rundkopfschraube	M10*45	1
65	Innensechskantschraube	M6*12	2
66	Sechskant-Kontermutter	M6	1
67	Sechskant-Flanschmutter	M10*1,25P	2
68	Unterlegscheibe	Φ6,4*Φ12*t1,6	1
69	Unterlegscheibe	Φ5,4*Φ10*t1,0	3
70	Zylinderschraube	M5*10	4
71	Federscheibe	Φ6,1*Φ9,3*t1,6	1
72	Federscheibe	Φ5,1*Φ7,7*t1,3	3
73	Sechskant-Flanschmutter	M12*1,0P	1
74	Unterlegscheibe	Φ10,5*Φ20*2,0	4
75	Innensechskantbolzen	M10*15*S6	8
76	Flache Sechskantmutter	M10	5
77	Wellenscheibe	Φ20,7*Φ29,1*0,3	1
78	Federscheibe	Φ20	1
79	Innensechskantbolzen	M10*25*S6	4
80	Kugellager	6203-2RS	3
81	Hülse		1
82	Schwungradachse		1
83	Kurbelkappe		2
84L/R	Nylonmutter	9/16	2
85	Flache Sechskantmutter	M12*1,0	2
86	Sechskant-Flanschkopfmutter	M12*1,0P	1
87	Federscheibe	Φ8,1*Φ13,1*t1,6	1
88	Unterlegscheibe	Φ8,4*Φ20*t1,6	1
89	Unterlegscheibe	Φ8,4*Φ16*t1,6	2
90	Unterlegscheibe	Φ10,5*Φ20*2,0 Schwarz	7
91	Innensechskantbolzen	M10*25*S6 Schwarz	2
92	Vordere Versandhülse		1
93	Hintere Versandhülse		1
94	Schraubenschlüssel	S13-S14-S15	1
95	Inbusschlüssel	S6	1
96	Schraubenschlüssel	S17-S19	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

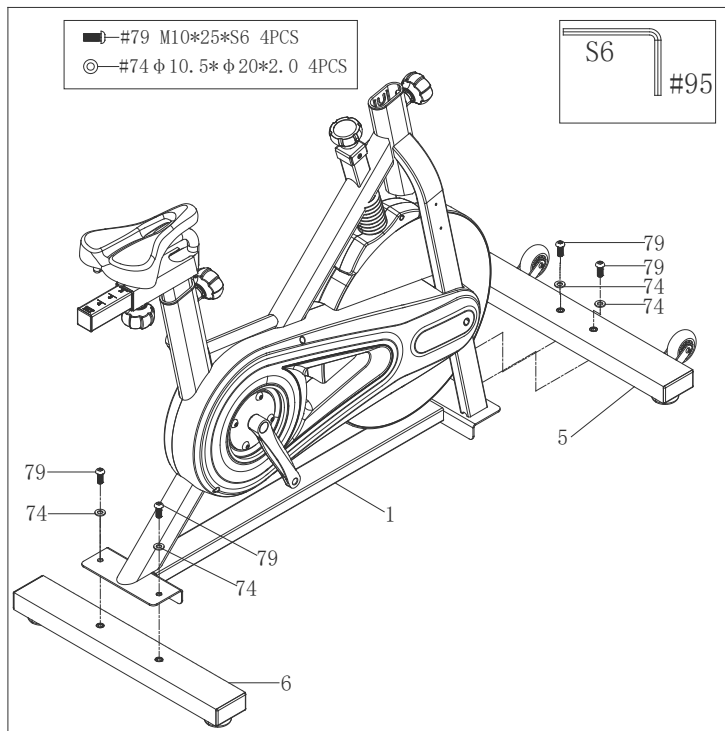
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 1:

Unscrew 4 **Hex Socket Head Bolts (No. 75)** from **Main Frame (No. 1)** with **Allen Wrench (No. 95)**. Remove 4 **Flat Washers (No. 90)**, the **Rear Shipping Tube (No. 93)**, and **Front Shipping Tube (No. 92)** from **Main Frame (No. 1)**.

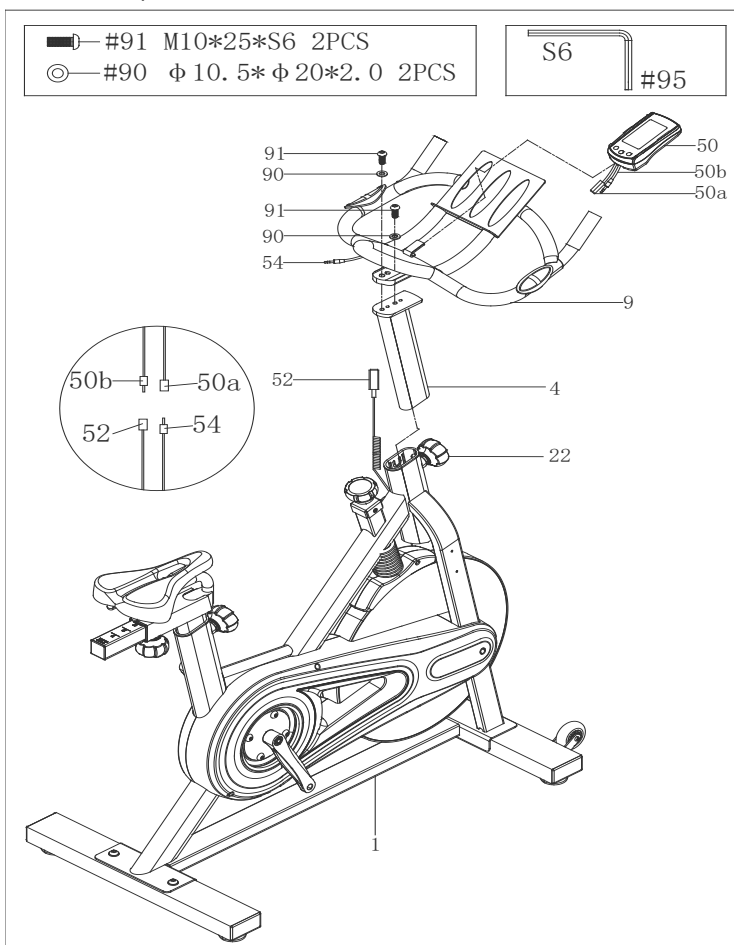
You may save these parts [**Hex Socket Head Bolts (No. 75)**, **Flat Washers (No. 90)**, **Rear Shipping Tube (No. 93)** and **Front Shipping Tube (No. 92)**] in case you would like to repackage and transport this equipment in the future.



STEP 2:

Attach the **Front & Rear Stabilizers (No. 5 & No. 6)** to the **Main Frame (No. 1)** using 4 **Hex Socket Bolts (No. 79)** and 4 **Flat Washers (No. 74)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 95)**.

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:

Loosen and pull out **Adjustment Knob (No. 22)**, insert **Handlebar Post (No. 4)** into **Main Frame (No. 1)** and adjust to the desired height. Secure it in place by reinserting and tightening the **Adjustment Knob (No. 22)**.

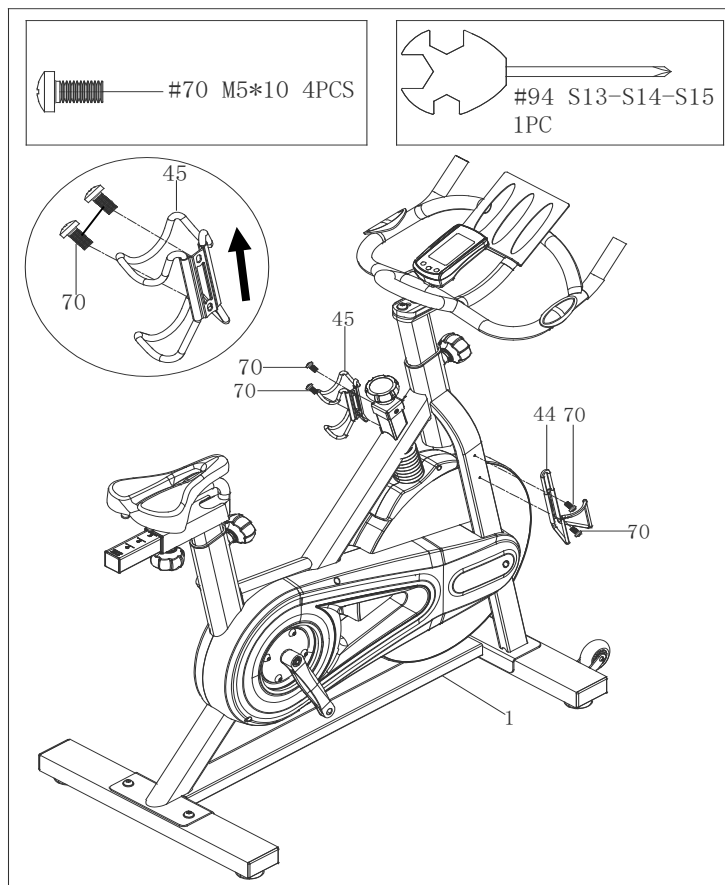
Attach **Handlebar (No. 9)** onto **Handlebar Post (No. 4)** with 2 **Hex Socket Head Bolts (No. 91)** and 2 **Flat Washers (No. 90)**. Secure and tighten with **Allen Wrench (No. 95)**.

Insert **Computer (No. 50)** into the computer bracket located on **Handlebar (No. 9)**. Be sure not to pinch the **Computer Wire A (No. 50a)** and **Computer Wire B (No. 50b)**. Connect **Computer Wire A (No. 50a)** with **Handle Pulse Wire (No. 54)** on **Handlebar (No. 9)** and connect **Computer Wire B (No. 50b)** with **Sensor Wire (No. 52)**.

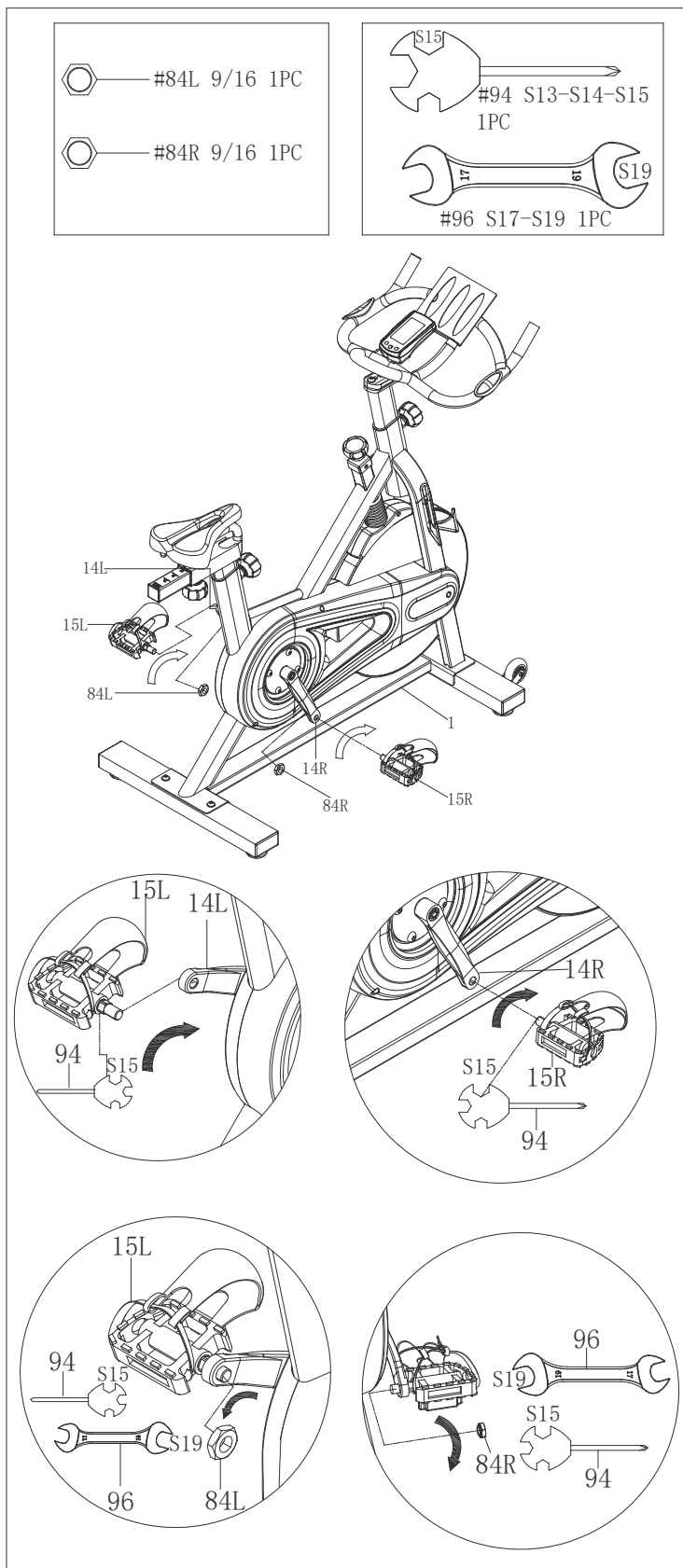
STEP 4:

Attach **Water Bottle Holder (No. 44)** and **Dumbbell Holder (No. 45)** onto the **Main Frame (No. 1)** with 4 **Pan Head Screws (No. 70)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 94)**.

Note: Please assemble the **Dumbbell Holder (No. 45)** as the arrow showed on the left picture.



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 5:

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

Note: The Pedals (No. 15L & No. 15R) are marked “L” and “R” for Left and Right.

Remove the **Left & Right Nylon Nuts (No. 84L/R)** located on the **Left & Right Pedals (No. 15L/R)** with **Wrench (No. 96)**.

Turn the **Tension Control Knob (No. 21)** *clockwise* as tightly as you can with your hand.

Align the **Left Pedal (No. 15L)** with the **Left Crank (No. 14L)** at 90°. Turn the pedal bolt on the **Left Pedal (No. 15L)** **COUNTER-CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand. Then, use **Spanner (No. 94)** to tighten and secure.

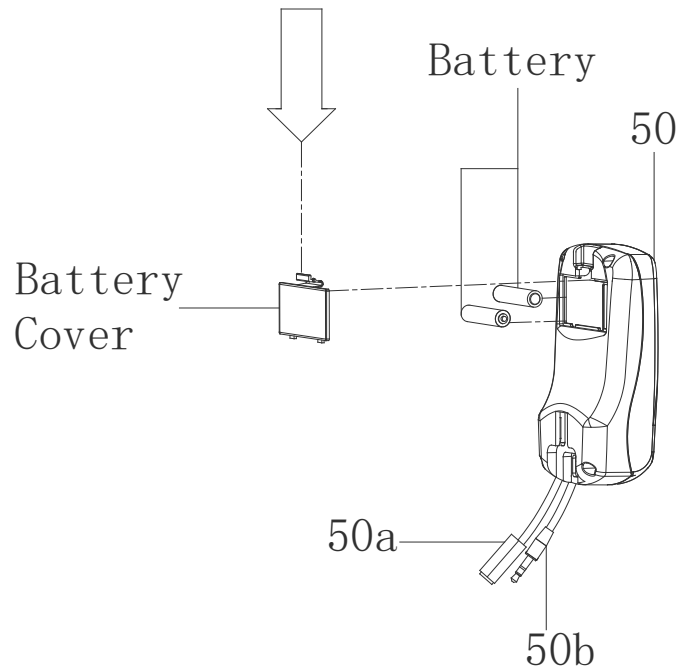
Turn the **Left Nylon Nut (No. 84L)** **CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand. Use **Spanner (No. 94)** to hold the pedal bolt on the **Left Pedal (No. 15L)** and use **Wrench (No. 96)** to turn the **Left Nylon Nut (No. 84L)** **CLOCKWISE** at the same time, until it is tightened on to the **Left Crank (No. 14L)**.

Align the **Right Pedal (No. 15R)** with the **Right Crank (No. 14R)** at 90°. Turn the pedal bolt on **Right Pedal (No. 15R)** **CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand. Then, use **Spanner (No. 94)** to tighten and secure.

Turn the **Right Nylon Nut (No. 84R)** **COUNTER-CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand. Use **Spanner (No. 94)** to hold the pedal bolt on the **Right Pedal (No. 15R)** in place. Then use **Wrench (No. 96)** to turn **Right Nylon Nut (No. 84R)** **COUNTER-CLOCKWISE** at the same time, until it is tightened on to the **Right Crank (No. 14R)**.

The assembly is complete!

BATTERY INSTALLATION AND REPLACEMENT



BATTERY INSTALLATION:

1. Take out 2 AAA batteries from the manual's plastic bag.
2. Press the buckle of battery cover on the back of the **Computer (No. 50)**, then remove battery cover.
3. Install 2 AAA batteries into the battery case on the back of the **Computer (No. 50)**. 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. 50)**.

The installation is complete!

BATTERY REPLACEMENT:

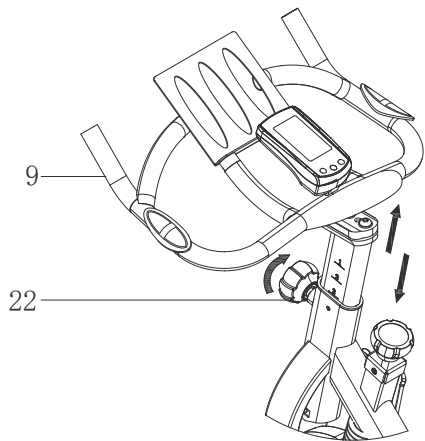
1. Press the buckle of battery cover on the back of the **Computer (No. 50)**, then remove battery cover.
2. Remove the 2 old AAA batteries in the battery case and install 2 new AAA batteries into the battery case on the back of the **Computer (No. 50)**. Pay attention to the battery + and – ends before installing.
3. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Computer (No. 50)**.

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.

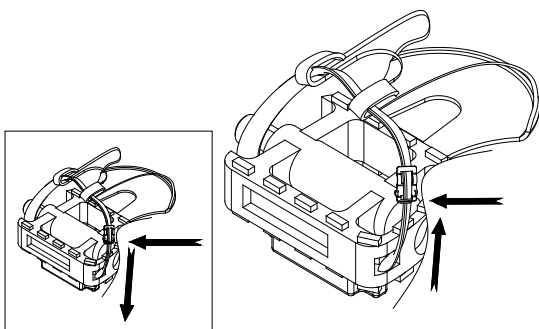
ADJUSTMENTS AND USAGE GUIDE

	<h3>ADJUSTING THE HEIGHT AND BALANCE</h3> <p>In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the stability of the bike is secured. If you notice that the bike is unbalanced during use, adjust the Adjustment Foot Pads (No. 37), located beneath the Front & Rear Stabilizers (No. 5 & No. 6) of the bike. To do so, use Wrench (No. 96) to loosen Hex Thin Nut (No. 76) by turning it <i>clockwise</i> (direction A). With the nut loosened, rotate the Adjustment Foot Pad (No. 37) until it sits level with the surface that the bike is on. When you have finished adjusting the Adjustment Foot Pad (No. 37), re-tighten the Hex Thin Nut (No. 76) by turning it <i>counter-clockwise</i> (direction B) to complete the balance adjustment of the bike. If needed, repeat this process to adjust the remaining Adjustment Foot Pads (No. 37).</p>
	<h3>ADJUSTING THE RESISTANCE</h3> <p>Adjust the resistance of the bike using the Tension Control Knob (No. 21). Increase the level of resistance by turning the Tension Control Knob (No. 21) to the RIGHT (clockwise), decrease the level of resistance by turning the Tension Control Knob (No. 21) to the LEFT (counter-clockwise).</p> <h3>EMERGENCY BRAKE</h3> <p>During use, users can stop the bike completely by pushing down on the Tension Control Knob (No. 21). Pushing down on the Tension Control Knob (No. 21) will enforce the brake and bring the bike to an immediate stop.</p>
	<h3>ADJUSTING THE SEAT</h3> <p>The seat of this bike is fully adjustable as it moves <i>Up, Down, Fore (forward), Aft (backward)</i>.</p> <p>To adjust the height of Seat Post (No. 2), loosen and pull the Adjustment Knob (No. 22) outward, then raise or lower the seat to the desired height. Once adjusted, re-insert and tighten the Adjustment Knob (No. 22) to secure the Seat Post (No. 2) in place.</p> <p>To adjust the seat back and forth, loosen and pull the Adjustment Knob (No. 22) outward, then slide the Seat Slider (No. 8) to desired position. Once positioned, re-insert and tighten the Adjustment Knob (No. 22) to secure the Seat Slider (No. 8) in place.</p>



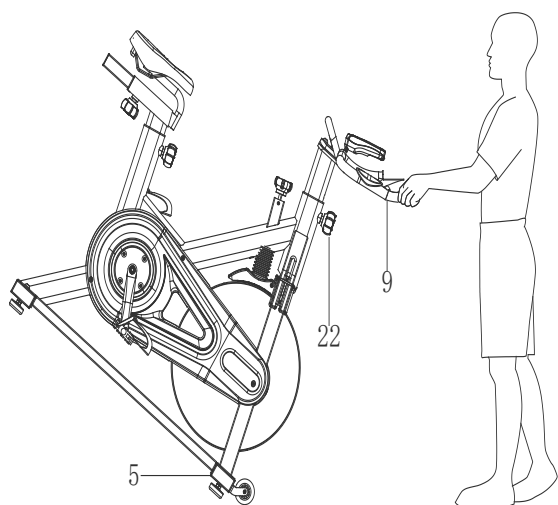
ADJUSTING THE HANDLEBAR

It is important that the handlebar and seat are both set to the correct height to your body. To adjust the handlebar height, loosen and pull the **Adjustment Knob (No. 22)** outward, then slide the **Handlebar (No. 9)** up or down to the desired height. Once adjusted, re-insert and tighten the **Adjustment Knob (No. 22)** to secure the handlebar in place.



PEDAL STRAP ADJUSTMENT

Your feet should be secured in the toe clips during exercise. Place your feet as far forward into the toe clips as you can. With your feet in place, turn the crank to bring one foot to 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.



TRANSPORTING THE BIKE

To move the bike, first ensure that the **Handlebar (No. 9)** is properly secured. If the handlebar is loose, tighten the **Adjustment Knob (No. 22)** 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 (No. 9)**, place one foot on the **Front Stabilizer (No. 5)**, and tilt the bike towards you until the transportation wheels on the **Front Stabilizer (No. 5)** touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

NOTE: Always use caution when moving the bike. Unexpected impact, such as dropping the bike, may cause injury and affect the bike's operation.

DISMOUNTING

For your safety, it is recommended that you never attempt to dismount or remove your feet from the pedals until both the flywheel and pedals/cranks have come to a complete stop. Failure to follow this recommendation may lead to loss of control and/or serious injury.

Here are a few examples of how to safely dismount the bike:

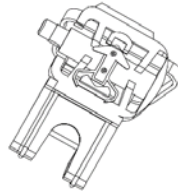
1. Reduce the pedal speed until the pedals/cranks come to a complete stop.
2. Increase the resistance until the pedals/cranks come to a complete stop.
3. Push and hold the tension control knob down until the pedals/cranks come to a complete stop.

SPD TECHNICAL SERVICE INSTRUCTIONS

Caution!

Before use, read these instructions carefully.

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



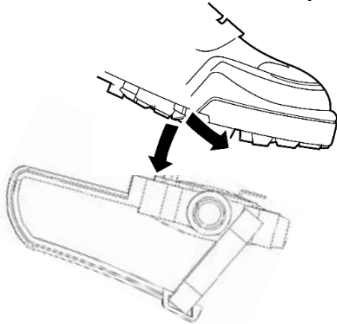
Note:

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

USE

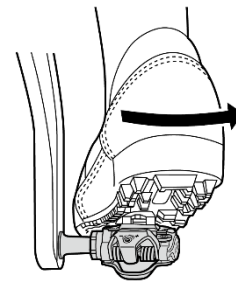
Engaging

Press the cleat into the pedal.



Disengaging

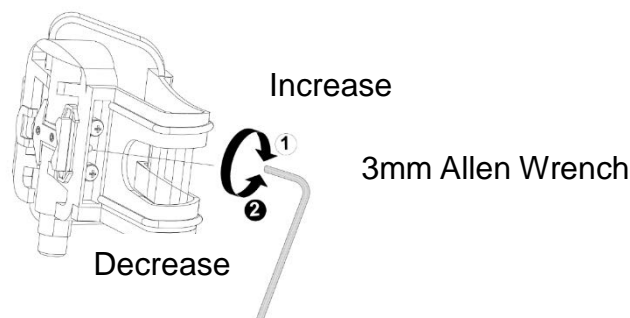
Remove by twisting your heel to the outside.



ADJUSTING THE SPRING TENSION OF THE BINDING

The tension of the spring is adjusted for each pedal (top & bottom) with the adjustment bolt in the rear using a 3mm Allen Wrench.

Using a 3mm Allen Wrench, turn the bolt in a *clockwise* direction to increase retention force. Turn the bolt in a *counter-clockwise* direction to decrease retention force.



EXERCISE COMPUTER

FUNCTION BUTTONS

MODE:

Press to select the function displayed or enter value during setting mode.

Press and hold for 2 seconds to enter the RACE MODE interface during stop mode.

SET:

To set up the target value of TARGET, TIME, DIST, CAL.

Press the button and hold for 2 seconds to speed up the increment during stop mode.

RESET:

Press the button to reset function value during setting mode.

Press the button and hold for 2 seconds to reset all value to zero.

(When the user replaces the batteries, all values will reset to zero.)

FUNCTIONS:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

RACE: Exercise in the TARGET MODE.

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

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

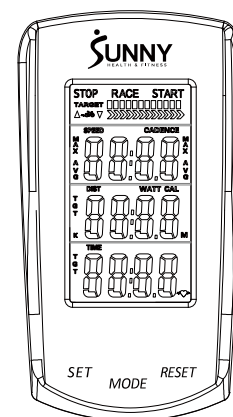
PULSE: Display the current pulse rate.

MILES OR KILOMETERS SETTING:

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

SET TARGET VALUES:

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



TARGET

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



← TARGET CADENCE
 ← CURRENT CADENCE

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



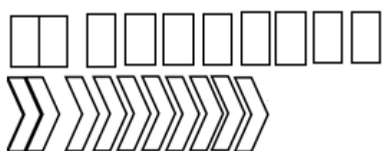
Each arrow equals 10 CADENCES (1-10 CADENCES displays one arrow, 11-20 displays two). The maximum arrows displayed is 12.



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

RACE MODE:

Press and hold MODE for 2 seconds to enter RACE mode. In RACE MODE, only TIME and DIST can be set. Default values for 10 minutes / 4 (KM or Miles). Total is 10 bars.



PULSE:

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

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

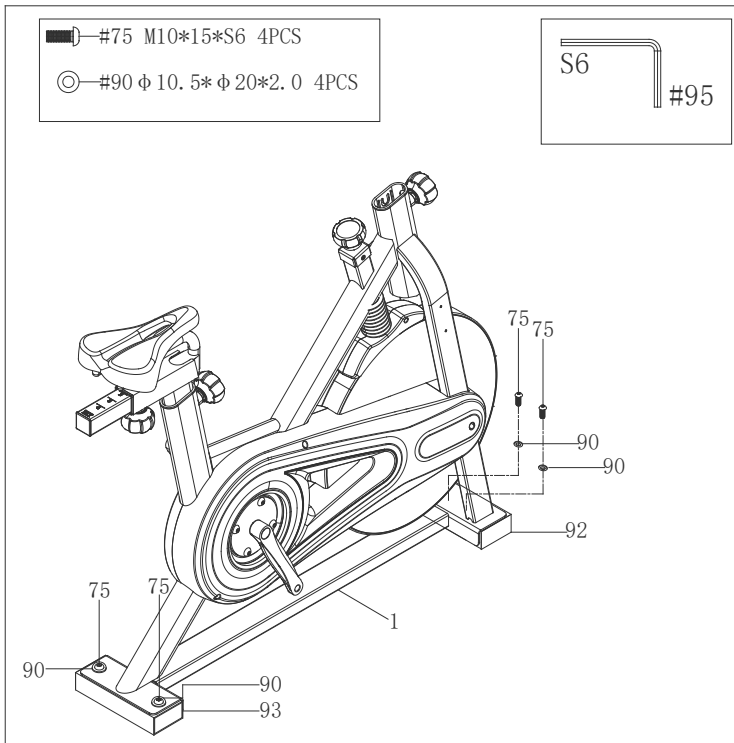
MAINTENANCE INSTRUCTIONS

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

<p>DAILY MAINTENANCE</p> <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. 	<p>MONTHLY MAINTENANCE</p> <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.
<p>WEEKLY MAINTENANCE</p> <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 snug. Loose frame fittings may strip out threads over time and cause extensive damage. 3. Clean and lubricate pop pin assemblies. Pull on the pin and spray a small amount of lubricant onto the shaft. 4. Tighten the seat hardware to make sure the seat is level and centered. 5. Brush and treat the resistance pads. Remove any foreign material that may have collected on the pads. Spray the pads with silicone lubricant. This helps to reduce noise from friction between the pads and the flywheel. 6. Visually inspect the bottom bracket, toe clips and toe straps. If any of them are loose or disconnected, attach and tighten. 	<p>LEATHER BRAKE PAD CARE (If applicable)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perform this maintenance when the brake pad is first installed and for the life of the brake pad. Following these simple guidelines can increase the life of your brake pads. 2. Some brake pad assemblies are pre-lubricated. Squeeze the brake pad. If lubricant is released, then the pad has been pre-lubricated. 3. If the brake pad is dry, then coat the brake pad with 3-n-1 oil. Brush the leather with a clean, wire bristle brush, and then apply the oil. The oil should be allowed to soak into the pad. Repeat 4-5 times until the pad is saturated, but not dripping with oil. When the pad is saturated, it will no longer absorb oil. 4. Inspect the brake pad weekly and lubricate if needed. The pad should not have a glazed appearance. If the pad appears glazed, then brush it with 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

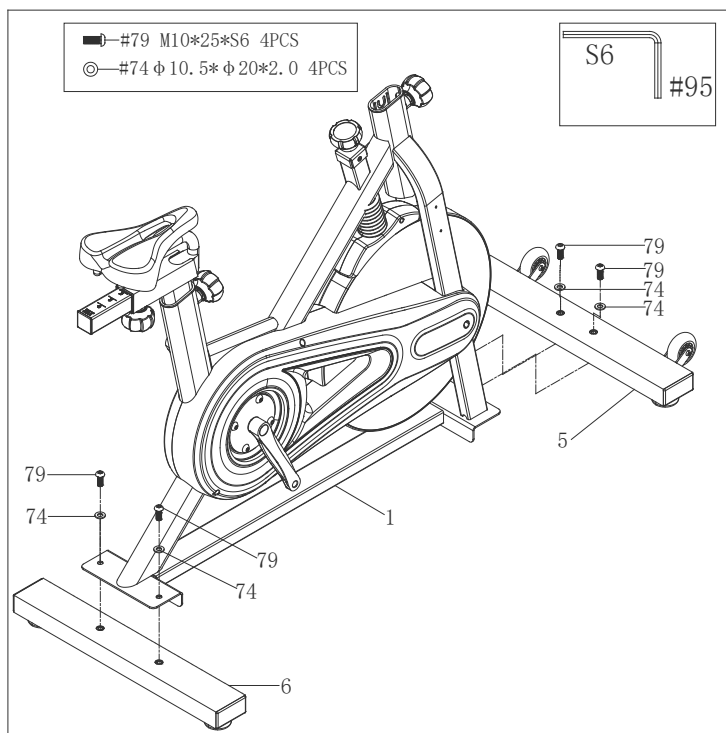
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escribanos a la dirección de correo support@sunnyhealthfitness.com o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 1:

Desatornille 4 **Pernos de Cabeza Hueca Hexagonal (n.º 75)** de la **Estructura Principal (n.º 1)** con la **Llave Allen (n.º 95)**. Retire 4 **Arandelas Planas (n.º 90)**, el **Tubo de Envío Posterior (n.º 93)** y el **Tubo de Envío Frontal (n.º 92)** de la **Estructura Principal (n.º 1)**.

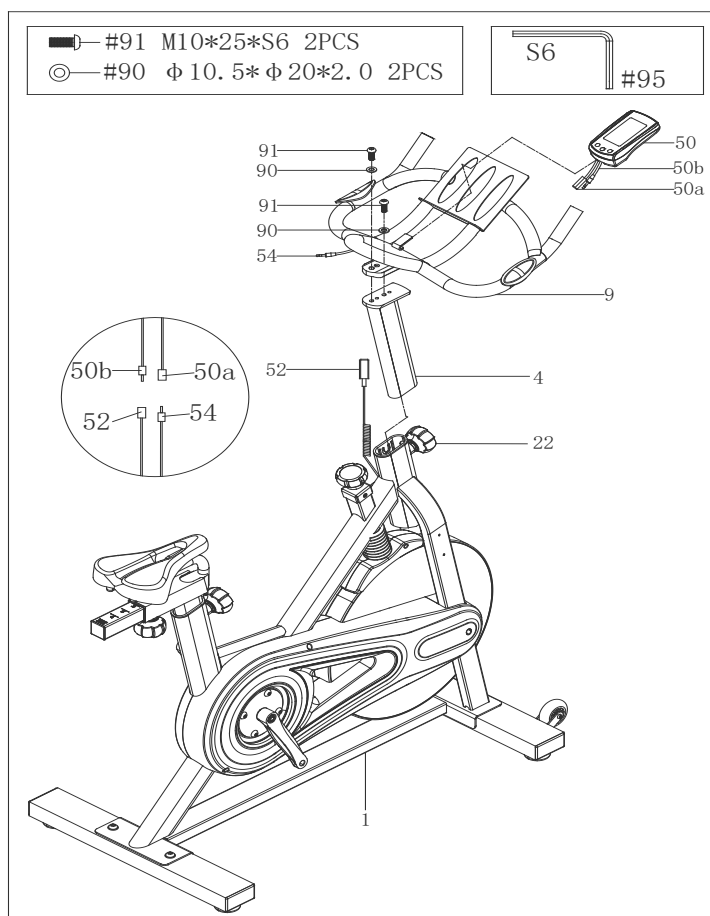
Puede guardar estas piezas [**Pernos de Cabeza Hueca Hexagonal (n.º 75)**, **Arandelas Planas (n.º 90)**, **Tubo de Envío Posterior (n.º 93)** y **Tubo de Envío Frontal (n.º 92)**] en caso de que desee volver a empaquetar y transportar este equipo en el futuro.



PASO 2:

Fije los **Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 5 y n.º 6)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** con 4 **Pernos Hueca Hexagonal (n.º 79)** y 4 **Arandelas Planas (n.º 74)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 95)**.

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

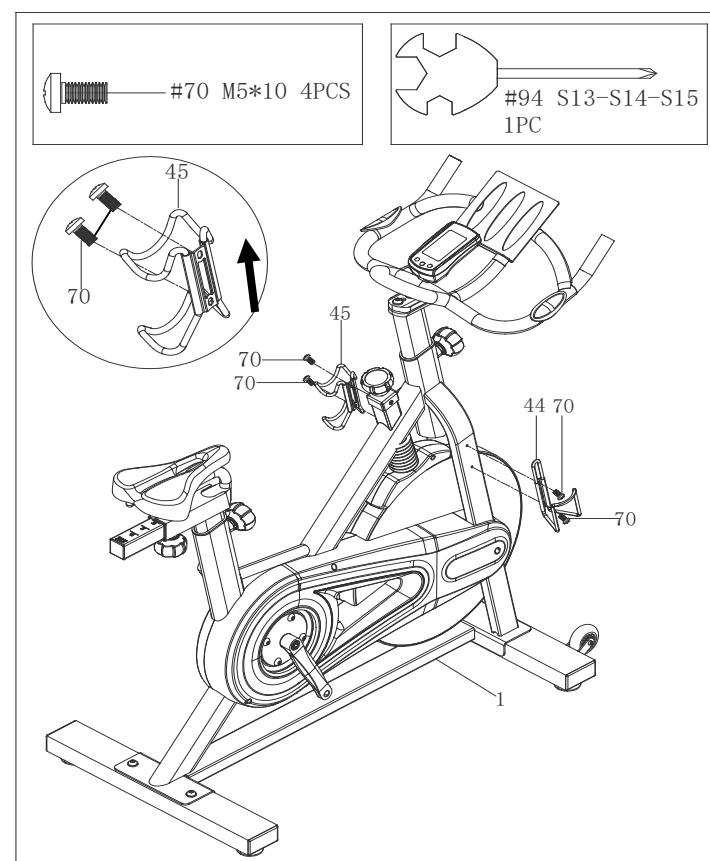


PASO 3:

Afloje y extraiga la **Perilla de Ajuste (n.º 22)**, inserte el **Barral del Manubrio (n.º 4)** en la **Estructura Principal (n.º 1)** y ajuste a la altura deseada. Asegúrelo en su lugar volviendo a insertar y apretando la **Perilla de Ajuste (n.º 22)**.

Fije el **Manubrio (n.º 9)** al **Barral del Manubrio (n.º 4)** con 2 **Pernos de Cabeza Hueca Hexagonal (n.º 91)** y 2 **Arandelas Planas (n.º 90)**. Asegure y apriete con la **Llave Allen (n.º 95)**.

Inserte la **Computadora (n.º 50)** en el soporte de la computadora ubicado en el **Manubrio (n.º 9)**. Asegúrese de no pellizcar el **Cable de la Computadora A (n.º 50a)** y el **Cable de la Computadora B (n.º 50b)**. Conecte el **Cable de la Computadora A (n.º 50a)** con el **Cable de Pulso del Manubrio (n.º 54)** en el **Manubrio (n.º 9)** y conecte el **Cable de la Computadora B (n.º 50b)** con el **Cable del Sensor (n.º 52)**.

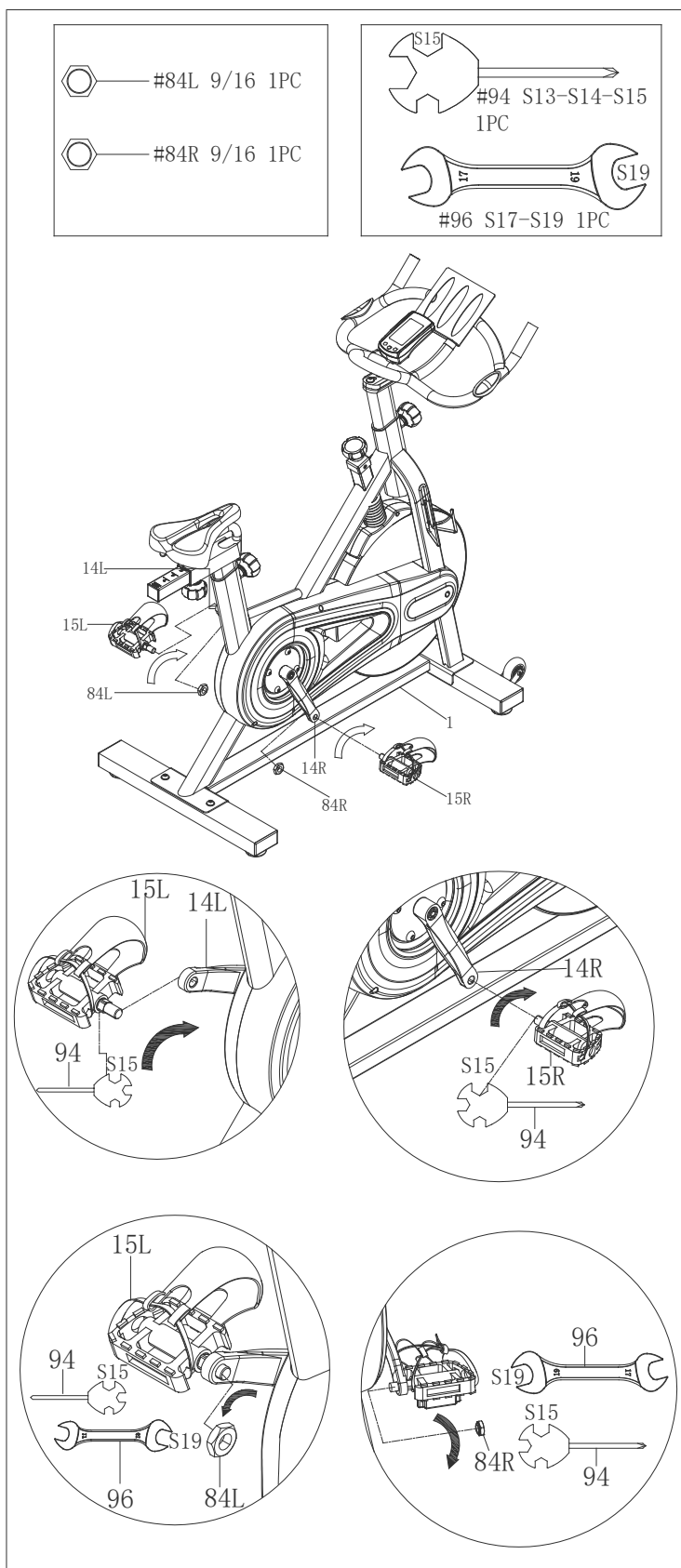


PASO 4:

Fije el **Soporte para Botella (n.º 44)** y el **Soporte para Mancuernas (n.º 45)** en la **Estructura Principal (n.º 1)** con 4 **Tornillos de Cabeza Plana (n.º 70)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 94)**.

Nota: Fije el **Soporte para Mancuernas (n.º 45)** como muestra la flecha en la imagen de la izquierda.

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



PASO 5:

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

Nota: Los Pedales (n.º 15L y n.º 15R) están marcados con “L” y “R” para izquierda y derecha.

Retire las Tuercas de Nailon (n.º 84L/R) ubicadas en los Pedales (n.º 15L/R) con la Llave de Tuerca (n.º 96).

Gire la Perilla de Control de Tensión (n.º 21) hacia la derecha lo más fuerte que pueda con la mano.

Alinee el Pedal Izquierdo (n.º 15L) con el Manivela Izquierda (n.º 14L) a 90°. Gire el perno del pedal en el Pedal Izquierdo (n.º 15L) **HACIA LA IZQUIERDA** lo más fuerte que pueda con la mano. Luego, use la Llave Inglesa (n.º 94) para apretar y asegurar.

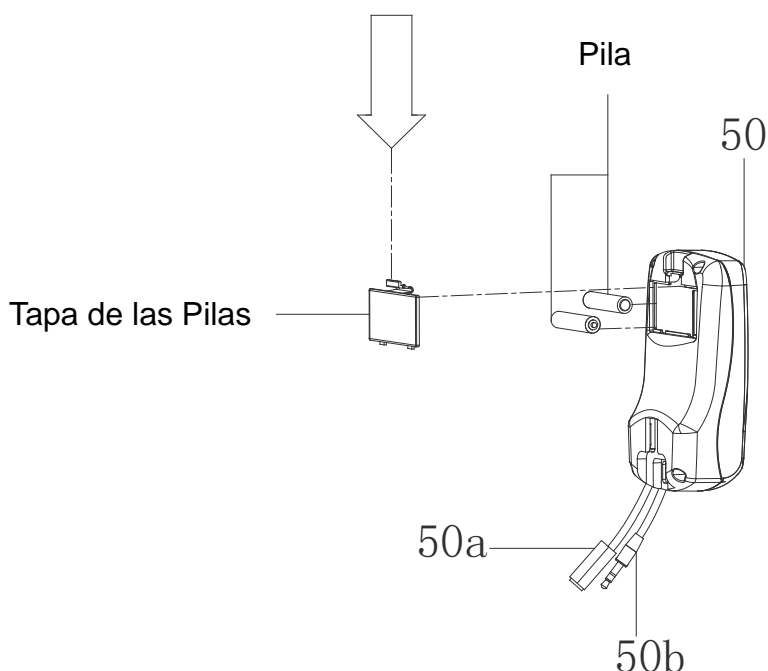
Gire la Tuerca de Nailon Izquierda (n.º 84L) **HACIA LA DERECHA** lo más fuerte que pueda con la mano. Use la Llave Inglesa (n.º 94) para sujetar el perno del pedal en el Pedal Izquierdo (n.º 15L) y use la Llave de Tuerca (n.º 96) para girar la Tuerca de Nailon Izquierda (n.º 84L) **HACIA LA DERECHA** al mismo tiempo, hasta que esté apretada en la Manivela Izquierda (n.º 14L).

Alinee el Pedal Derecho (n.º 15R) con la Manivela Derecha (n.º 14R) a 90°. Gire el perno del pedal en el Pedal Derecho (n.º 15R) **HACIA LA DERECHA** lo más fuerte que pueda con la mano. Luego, use la Llave Inglesa (n.º 94) para apretar y asegurar.

Gire la Tuerca de Nailon Derecha (n.º 84R) **HACIA LA IZQUIERDA** lo más fuerte que pueda con la mano. Use la Llave Inglesa (n.º 94) para sujetar el perno del pedal del Pedal Derecho (n.º 15R) en su lugar. Luego, use la Llave de Tuerca (n.º 96) para girar la Tuerca de Nailon Derecha (n.º 84R) **HACIA LA IZQUIERDA** al mismo tiempo, hasta que se apriete en la Manivela Derecha (n.º 14R).

¡El armado está completo!

INSTALACIÓN Y REEMPLAZO DE LAS PILAS



INSTALACIÓN DE LAS PILAS:

1. Saque las 2 pilas AAA de la bolsa de plástico del manual.
2. Presione el broche de la cubierta de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 50)**, luego, retire la cubierta de las pilas.
3. Instale 2 pilas AAA en la caja de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 50)**. Preste atención a los polos de la pila + y - antes de instalarlas.
4. Presione el broche de la cubierta de las pilas y, luego, vuelva a colocar la cubierta de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 50)**.

¡La instalación está completa!

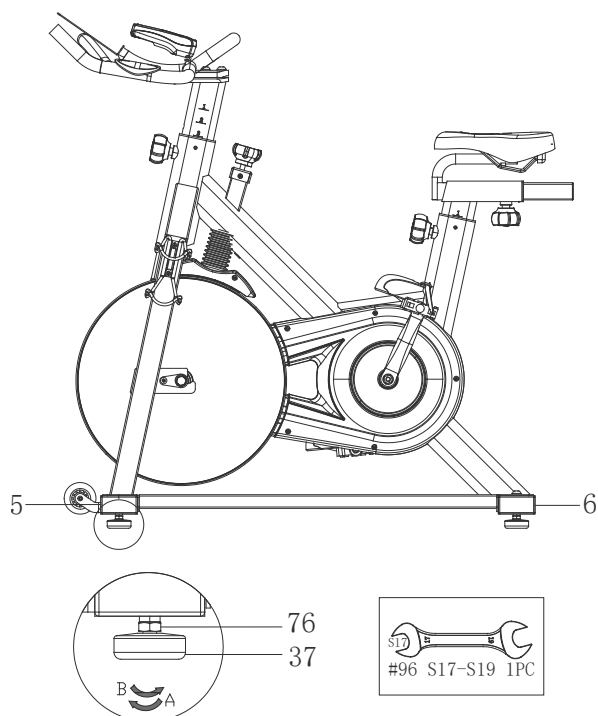
CAMBIO DE PILAS:

1. Presione el broche de la cubierta de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 50)**, luego, retire la cubierta de las pilas.
2. Retire las 2 pilas AAA viejas de la caja de las pilas e instale 2 pilas AAA nuevas en la caja de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 50)**. Preste atención a los polos de la pila + y - antes de instalarlas.
3. Presione el broche de la cubierta de las pilas y, luego, vuelva a colocar la cubierta de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 50)**.

¡El cambio está completo!

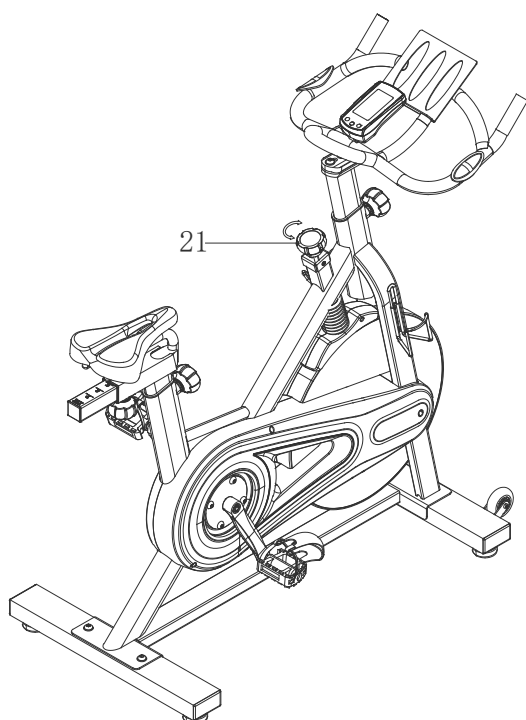
NOTA: Cambie siempre ambas pilas al mismo tiempo. No mezcle tipos de pilas y tampoco mezcle pilas viejas y nuevas. Deseche las pilas de acuerdo con las pautas regionales y estatales.

AJUSTES Y GUÍA DE USO



AJUSTE DE ALTURA Y EQUILIBRIO

Con el fin de lograr un uso suave y cómodo, debe garantizar que la estabilidad de la bicicleta sea segura. Si nota que la bicicleta está desequilibrada durante el uso, ajuste la **Almohadillas de Ajuste de Apoyo (n.º 37)**, ubicada debajo de los **Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 5 y n.º 6)** de la bicicleta. Para hacerlo, utilice la **Llave de Tuerca (n.º 96)** para aflojar la **Tuerca Delgada Hexagonal (n.º 76)** girándola *hacia la derecha* (dirección A). Con la tuerca aflojada, gire la **Almohadilla de Ajuste de Apoyo (n.º 37)** hasta que quede a nivel con la superficie en la que está la bicicleta. Cuando haya terminado de ajustar la **Almohadilla de Ajuste de Apoyo (n.º 37)**, vuelva a apretar la **Tuerca Delgada Hexagonal (n.º 76)** girándola *hacia la izquierda* (dirección B) para completar el ajuste del equilibrio de la bicicleta. Si es necesario, repita este proceso para ajustar la **Almohadillas de Ajuste de Apoyo (n.º 37)** restante.

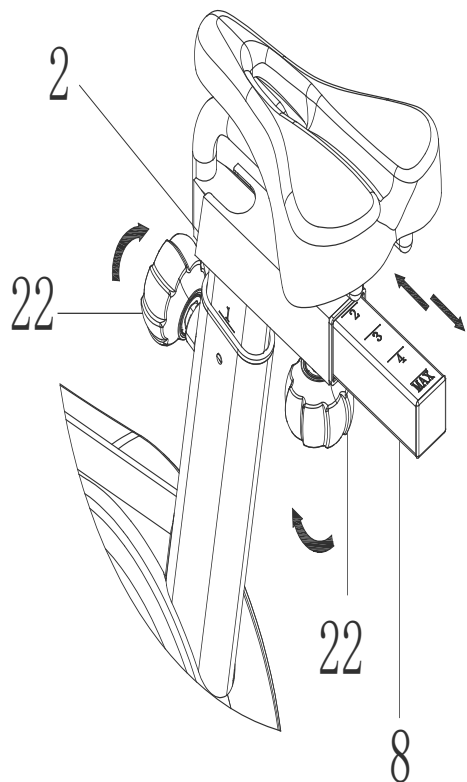


AJUSTE DE RESISTENCIA

Ajuste la resistencia de la bicicleta con la **Perilla de Control de Tensión (n.º 21)**. Aumente el nivel de la resistencia al girar la **Perilla de Control de Tensión (n.º 21)** hacia la DERECHA (*en sentido horario*), o disminuya el nivel de la resistencia al girar la **Perilla de Control de Tensión (n.º 21)** hacia la IZQUIERDA (*en sentido antihorario*).

FRENO DE EMERGENCIA

Durante el uso, los usuarios pueden detener la bicicleta por completo al empujar la **Perilla de Control de Tensión (n.º 21)**. Si presiona la **Perilla de Control de Tensión (n.º 21)**, el freno se activará y la bicicleta se detendrá inmediatamente.

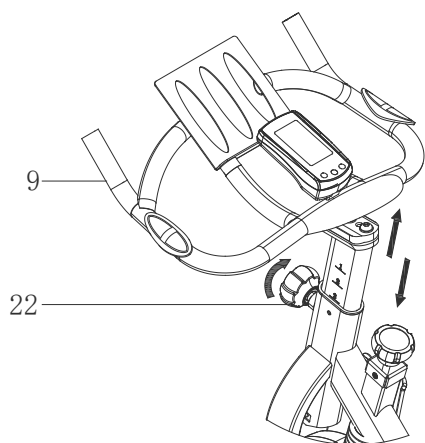


AJUSTE DEL ASIENTO

El asiento de esta bicicleta es totalmente ajustable, ya que se mueve *Up (Hacia arriba)*, *Down (Hacia abajo)*, *Fore (Hacia adelante)*, *Aft (Hacia atrás)*.

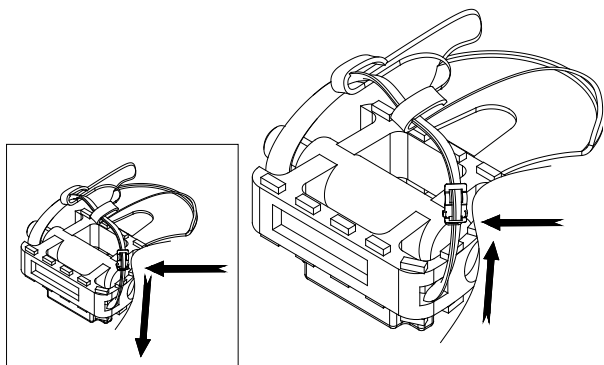
Para ajustar la altura del **Barral del Asiento (n.º 2)**, afloje y tire de la **Perilla de Ajuste (n.º 22)** hacia afuera, luego suba o baje el asiento a la altura deseada. Una vez ajustada, vuelva a insertar y ajuste la **Perilla de Ajuste (n.º 22)** para fijar el **Barral del Asiento (n.º 2)** en su lugar.

Para ajustar el asiento hacia atrás y adelante, afloje y tire la **Perilla de Ajuste (n.º 22)** hacia el exterior, luego, deslice el **Deslizante del Asiento (n.º 8)** a la posición deseada. Una vez colocada, vuelva a insertar y apretar la **Perilla de Ajuste (n.º 22)** para asegurar el **Deslizante del Asiento (n.º 8)** en su lugar.



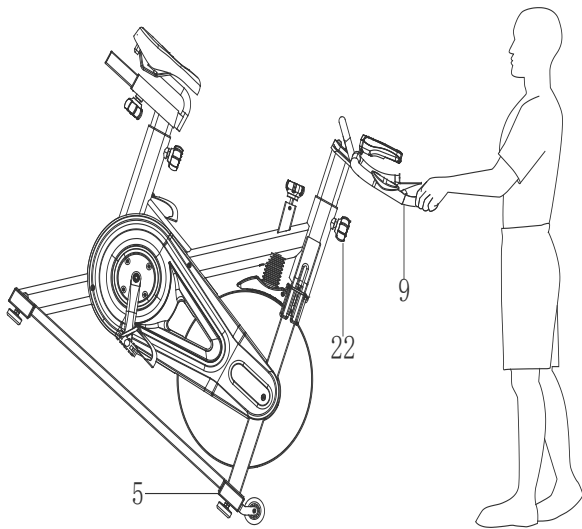
AJUSTE DEL MANUBRIO

Es importante que tanto el manubrio como el asiento estén fijados a la altura correcta de su cuerpo. Para ajustar la altura del manubrio, afloje y tire de la **Perilla de Ajuste (n.º 22)** hacia afuera, luego deslice el **Manubrio (n.º 9)** hacia arriba o hacia abajo hasta la altura deseada. Una vez ajustada, vuelva a insertar y ajuste la **Perilla de Ajuste (n.º 22)** para fijar el manubrio en su lugar.



AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL

Sus pies deberían estar sujetos en las punteras durante el ejercicio. Introduzca lo más que pueda los pies en las punteras. 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 tire hacia arriba para apretar la caja del clip de los pies. Luego, inserte la correa de nuevo en el aro del clip del pie. Repita el proceso para ajustar el otro pie.



TRASLADO DE LA BICICLETA

Para trasladar la bicicleta, primero asegúrese de que el **Manubrio (n.º 9)** esté fijado correctamente. Si el manubrio está flojo, apriete la **Perilla de Ajuste (n.º 22)** para asegurarlo. A continuación, párese delante de la bicicleta de modo que se encuentre en frente del manubrio. Sujete firmemente y sostenga cada lado del **Manubrio (n.º 9)**, coloque un pie en el **Estabilizador Delantero (n.º 5)** e incline la bicicleta hacia usted hasta que las ruedas de transporte en el **Estabilizador Delantero (n.º 5)** toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.

NOTA: Tenga siempre cuidado al mover la bicicleta. Un impacto inesperado, como dejar caer la bicicleta, puede causar lesiones y afectar el funcionamiento de la bicicleta.

DESMONTAJE

Para su seguridad, se recomienda que nunca intente desmontar o quitar los pies de los pedales hasta que el volante y los pedales o la manivela se detengan por completo. Si no sigue esta recomendación, puede perder el control o causarse lesiones graves.

Aquí hay algunos ejemplos de cómo desmontar la bicicleta de forma segura:

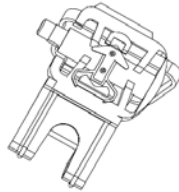
1. Reduzca la velocidad hasta que los pedales o la manivela se detengan por completo.
2. Aumente la resistencia hasta que los pedales o la manivela se detengan por completo.
3. Mantenga pulsada la perilla de control de tensión hasta que los pedales o la manivela se detengan por completo.

INSTRUCCIONES DE SERVICIO TÉCNICO SPD

¡PRECAUCIÓN!

Antes de usar, lea atentamente estas instrucciones.

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



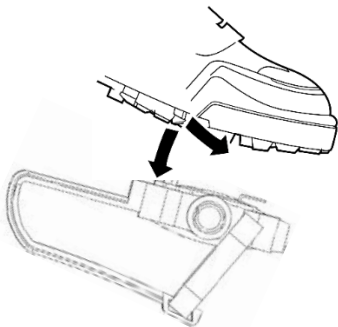
Nota:

1. Después de apretar la cala, practique enganchar y soltar una zapatilla a la vez.
2. Revise sus pedales cada vez que vaya a montar en bicicleta.
3. Cuando el pedal comience a desgastarse en el eje, no funcionará correctamente. Le recomendamos que reemplace todo el pedal.

USO:

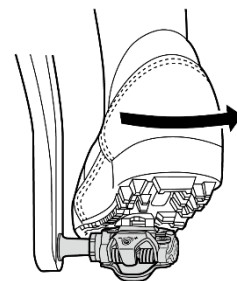
Activar

Presione la cala en el pedal.



Desactivar

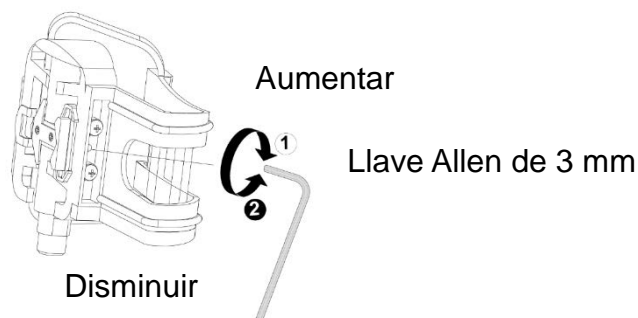
Retire girando el talón hacia afuera.



AJUSTE DE LA TENSIÓN DEL RESORTE DE LA UNIÓN

La tensión del resorte se ajusta para cada pedal (superior e inferior) con el perno de ajuste en la parte trasera con una Llave Allen de 3 mm.

Con una Llave Allen de 3 mm, gire el perno *hacia la derecha* para aumentar la fuerza de retención. Gire el perno *hacia la izquierda* para disminuir la fuerza de retención.



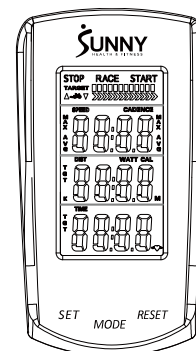
COMPUTADORA DE EJERCICIOS

BOTONES DE FUNCIÓN

MODE (MODO):

Presione para seleccionar la función mostrada o durante el modo de configuración.

Mantenga presionado por 2 segundos para ingresar a la interfaz de RACE MODE (MODO CARRERA) durante el modo STOP (PARADA).



SET (CONFIGURACIÓN):

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

Presione el botón y manténgalo presionado 2 segundos para acelerar el incremento durante el modo STOP (PARADA).

RESET (REINICIO):

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

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

FUNCIONES:

SPEED (VELOCIDAD): Muestra la velocidad de 0 a 99.9 KPH o MPH.

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

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

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

AVG CADENCE (AVG RPM) (CADENCIA MEDIA): Muestra la cadencia media (RPM) en el modo STOP (PARADA).

MAX CADENCE (MAX RPM) (CADENCIA MÁXIMA): Muestra la cadencia máxima (RPM) en modo STOP (PARADA).

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

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

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

RACE (CARRERA): Ejercicio en TARGET MODE (MODO OBJETIVO).

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

TARGET TIME (TIEMPO OBJETIVO): Los usuarios pueden preestablecer el tiempo en TARGET MODE (MODO OBJETIVO).

PULSE (PULSO): Muestra la frecuencia del pulso actual.

MILES OR KILOMETERS SETTING (CONFIGURACIÓN DE MILLAS O KILÓMETROS):

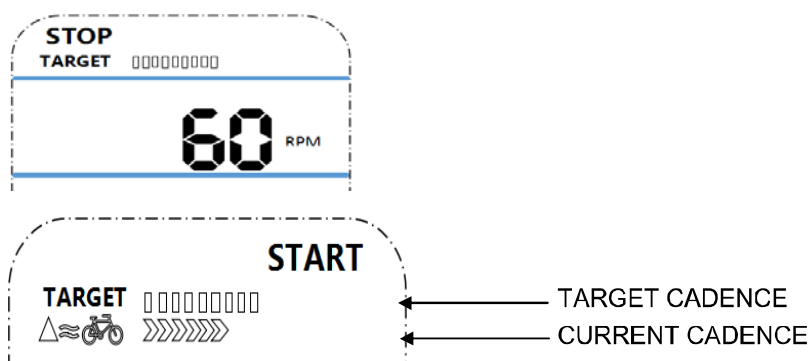
La configuración predeterminada es millas. Mantenga presionados SET (CONFIGURACIÓN) y MODE (MODO) juntos durante 2 segundos para cambiar a kilómetros.

SET TARGET VALUES (CONFIGURAR VALORES OBJETIVO):

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

TARGET □□□ □□□□□□□□□□

1. TARGET (OBJETIVO): la CADENCE (CADENCIA) preestablecida.
2. En el modo STOP (PARADA), presione la tecla SET (CONFIGURACIÓN) para ingresar la configuración TARGET (OBJETIVO). Presione SET (CONFIGURACIÓN) para aumentar la CADENCE (CADENCIA) cinco a la vez. El cambio de ajuste es 15 →20→110→115→120→15→20→.....→115→120→15→20→
3. El rango de ajuste de 15-120 (el valor predeterminado es 60 CADENCES [CADENCIAS], que equivale a seis barras).
4. Cada barra equivale a 10 CADENCES (CADENCIAS). El total es de 12 barras.



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



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



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

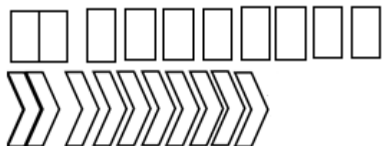
RACE MODE (MODO CARRERA):

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

En RACE MODE (MODO CARRERA), solo se pueden configurar TIME (TIEMPO) y DIST (DISTANCIA).

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

El total es de 10 barras.



PULSE (PULSO):

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

BATTERY (PILAS): Esta computadora utiliza dos pilas AAA. Si la pantalla aparece de manera incorrecta o se vuelve difícil de leer, instale pilas nuevas. Cambie siempre ambas pilas al mismo tiempo. No mezcle tipos de pilas y tampoco mezcle pilas viejas y nuevas. Deseche las pilas de acuerdo con las pautas regionales y estatales.

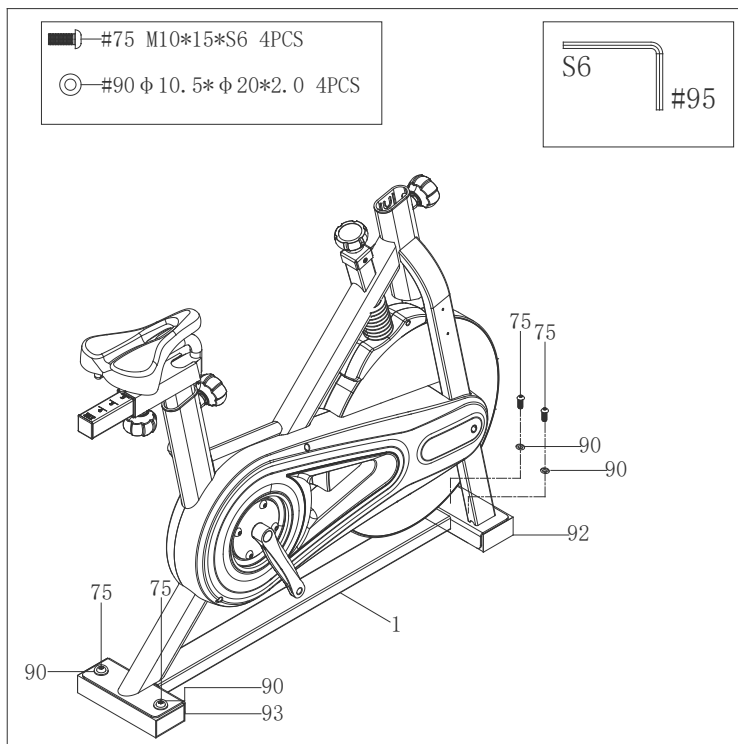
INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

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

<p>MANTENIMIENTO DIARIO</p> <p>Después de cada sesión de ejercicio, limpie todo el equipo: asiento, estructura y manubrio. Preste especial atención al barral del asiento, al barral del manubrio y al protector de la cinta/cadena. El sudor es muy corrosivo y puede causar problemas que requieran reemplazo de piezas más adelante.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Súbase a la bicicleta y accione el tren de manejo.2. Preste atención a cualquier vibración que se sienta a través de los pedales. Si siente alguna vibración, es posible que deba apretar los pedales, el soporte inferior o ajustar la tensión de la cinta/cadena de manejo.3. Use una llave de tuercas para apretar los pedales hasta que estén seguros.	<p>MANTENIMIENTO MENSUAL</p> <ol style="list-style-type: none">1. Verifique que todas las herramientas estén seguras, como: soporte de botella, tuercas del volante, pernos de protección de la cinta/cadena, tuercas de seguridad de la pinza de freno y tuercas de la varilla de tensión de la pinza de freno.2. Inspeccione la varilla de tensión del freno para detectar signos de desgaste, como roscas faltantes. Limpie y lubrique la varilla de tensión del freno.3. Limpie y lubrique el barral del asiento, el barral del manubrio y el deslizador del asiento. Elimine cualquier acumulación de material extraño.
<p>MANTENIMIENTO SEMANAL</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inspeccione las piezas móviles y asegure las herramientas.2. Inspeccione los accesorios de la estructura de la clavija de tracción, asegurándose de que los accesorios estén ajustados. Aflojar los accesorios de la estructura puede desprender roscas con el tiempo y causar daños considerables.3. Limpie y lubrique los ensamblajes del resorte de regulación. Tire de la clavija y rocíe una pequeña cantidad de lubricante en el eje.4. Ajuste las piezas metálicas del asiento, asegurándose de que el asiento esté nivelado y centrado.5. Cepille y trate las almohadillas de resistencia. Retire cualquier material extraño que se pueda haber recogido en las almohadillas. Rocíe las almohadillas con lubricante de silicona. Esto ayuda a reducir el ruido de la fricción entre las almohadillas y el volante.6. Inspeccione visualmente el soporte inferior, las punteras y las correas de los pies. Si alguno de ellos está suelto o desconectado, colóque y apriete.	<p>CUIDADO DE LA PASTILLA DE CUERO DE LOS FRENOS (si corresponde)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Realice este mantenimiento cuando la pastilla del freno se instale por primera vez y durante toda la vida útil de la pastilla. Seguir estas instrucciones sencillas puede aumentar la vida útil de las pastillas de sus frenos.2. Algunos conjuntos de pastillas de freno están prelubricados. Apriete la pastilla de freno. Si se libera lubricante, entonces la pastilla ha sido prelubricada.3. Si la pastilla del freno está seca, cúbrala con aceite 3 en 1. Cepille el cuero con un cepillo limpio de cerdas de alambre y luego aplique el aceite. Permita que el aceite penetre en la pastilla. Repita de 4 a 5 veces hasta que la pastilla esté saturada, pero no gotee con aceite. Cuando la pastilla está saturada, ya no absorberá el aceite.4. Inspeccione la pastilla del freno semanalmente y lubrique si es necesario. La pastilla no debe tener una apariencia acristalada. Si la pastilla aparece acristalada, cepíllela con un cepillo de alambre y aplique lubricante según sea necesario. Si se observa algo del relleno de esponja a través de la almohadilla de cuero, se debe reemplazar la pastilla de freno.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

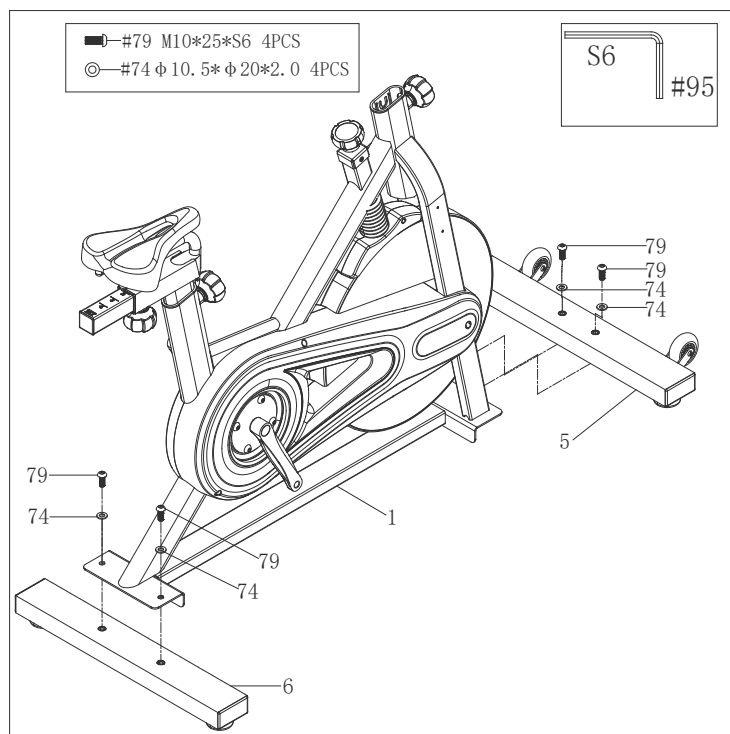
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse: support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 1:

Dévisser les 4 **Boulons à Tête Hexagonale (N° 75)** du **Cadre Principal (N° 1)** avec **Clé Allen (N° 95)**. Retirer les 4 **Rondelles Plates (N° 90)**, le **Tube D'expédition Arrière (N° 93)**, et le **Tube D'expédition Avant (N° 92)** du **Cadre Principal (N° 1)**.

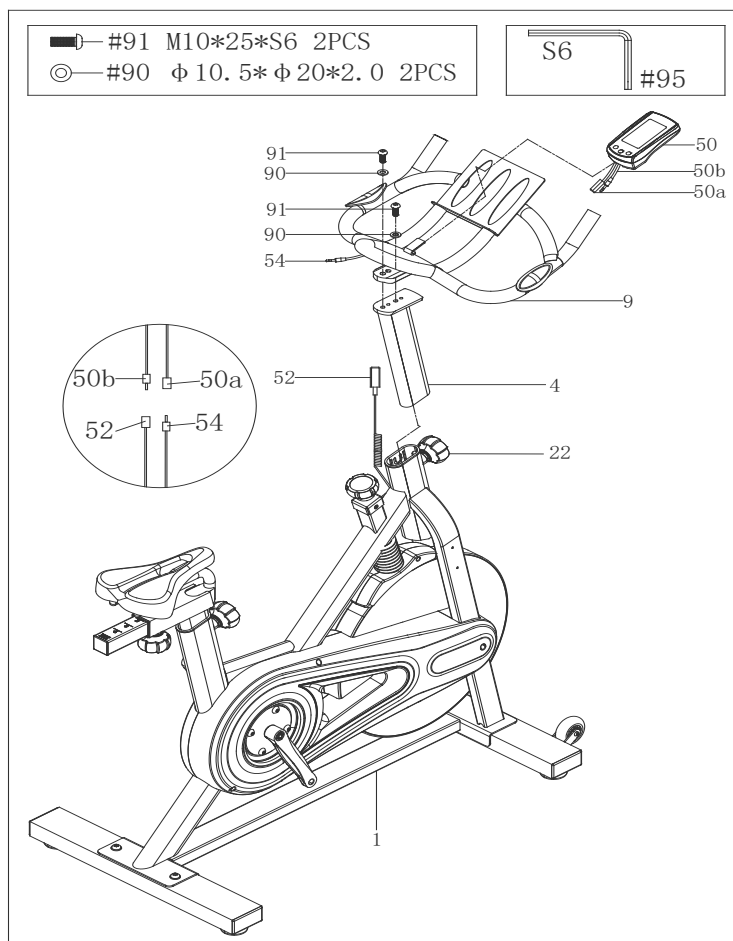
Vous pouvez conserver ces pièces [**Boulons à Tête Hexagonale (N° 75)**, **Rondelles Plates (N° 90)**, **Tube D'expédition Arrière (N° 93)** et **Tube D'expédition Avant (N° 92)**] au cas où vous voudriez réemballer cet appareil pour le transporter.



ÉTAPE 2:

Fixer les **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 5 et N° 6)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 4 **Boulons à Tête Hexagonale (N° 79)** et 4 **Rondelles Plates (N° 74)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 95)**.

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

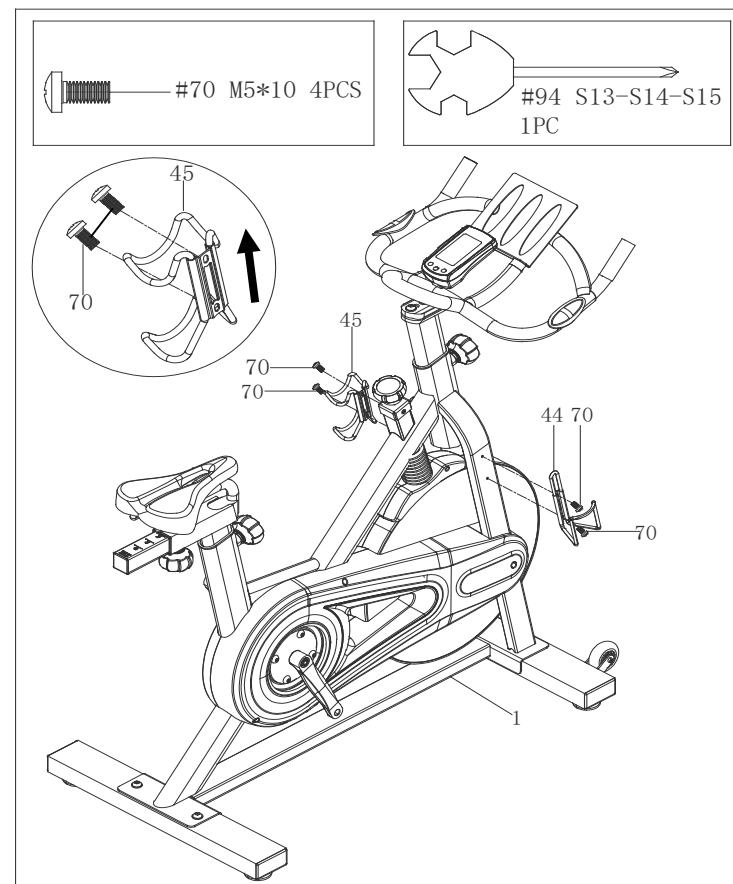


ÉTAPE 3:

Desserrer et retirer le **Bouton de Réglage (N° 22)**, insérer la **Tige de Guidon (N° 4)** dans le **Cadre Principal (N° 1)** et régler à la hauteur souhaitée. La fixer en remettant et en resserrant le **Bouton de Réglage (N° 22)**.

Fixer le **Guidon (N° 9)** à la **Tige de Guidon (N° 4)** avec 2 **Boulons à Tête Hexagonale (N° 91)** et 2 **Rondelles Plates (N° 90)**. Fixer et serrer avec la **Clé Allen (N° 95)**.

Mettre l'**Ordinateur (N° 50)** dans le support pour ordinateur situé sur le **Guidon (N° 9)**. Attention à ne pas pincer le **Câble Ordinateur A (N° 50a)** et le **Câble Ordinateur B (N° 50b)**. Brancher le **Câble Ordinateur A (N° 50a)** au **Câble du Capteur de Pouls (N° 54)** sur le **Guidon (N° 9)** et brancher le **Câble Ordinateur B (N° 50b)** au **Câble de Capteur (N° 52)**.

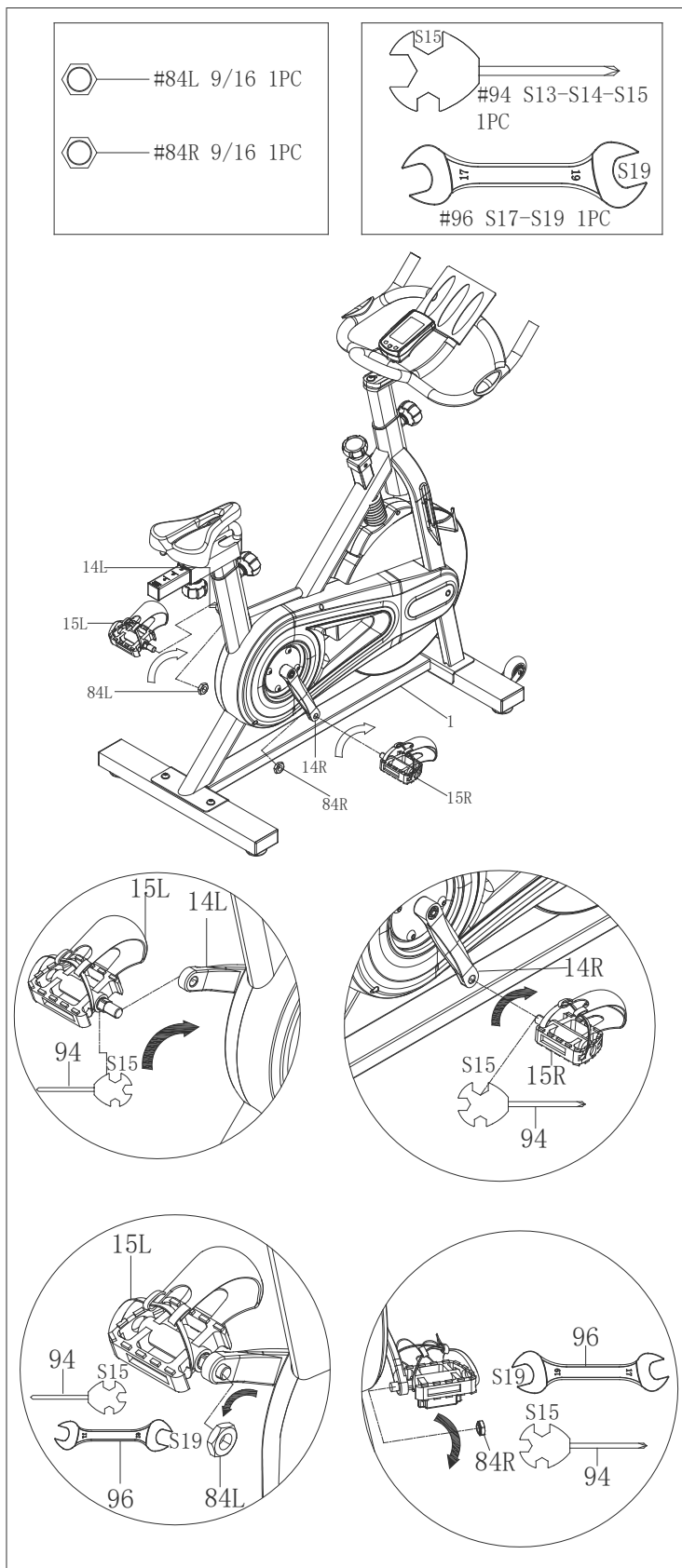


ÉTAPE 4:

Fixer le **Porte-bouteille (N° 44)** et le **Support Pour Haltères (N° 45)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 4 **Vis à Tête Cylindrique (N° 70)**. Fixer et serrer avec la **Clé Tricoise (N° 94)**.

Remarque: Assembler le **Support Pour Haltères (N° 45)** comme indiqué par la flèche sur l'image de gauche.

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



ÉTAPE 5:

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

Remarque : Les **Pédales G/D (N° 15L/R)** sont marquées « L » et « R » pour gauche et droite.

Retirer les **Écrous en Nylon (N° 84L/R)** situés sur les **Pédales G/D (N° 15L/R)** avec une **Clé (N° 96)**.

Serrer avec la main le **Bouton de Contrôle de Tension (N° 21)** dans le sens horaire aussi fermement que possible.

Aligner la **Pédale Gauche (N° 15L)** à 90 degrés avec la **Manivelle Gauche (N° 14L)**. Serrer avec la main le boulon sur la **Pédale Gauche (N° 15L) DANS LE SENS ANTIHORAIRE** aussi fermement que possible. Puis avec la **Clé Tricoise (N° 94)**, resserrer davantage si nécessaire.

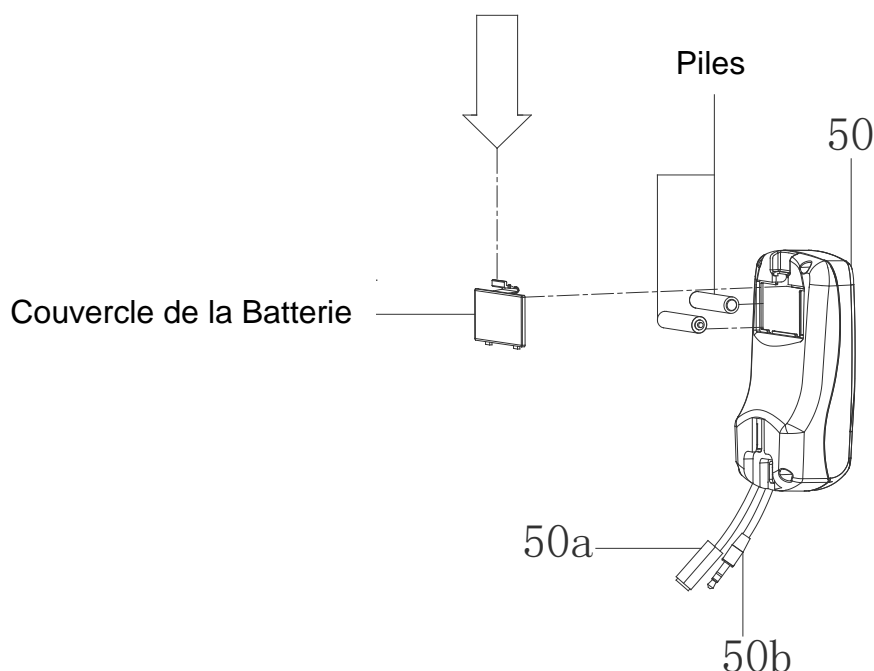
Serrer avec la main l'**Écrou en Nylon Gauche (N° 84L) DANS LE SENS HORAIRE** aussi fermement que possible. Avec la **Clé Tricoise (N° 94)**, tenir le boulon de la **Pédale Gauche (N° 15L)** et avec la **Clé (N° 96)** tourner en même temps l'**Écrou en Nylon Gauche (N° 84L) DANS LE SENS HORAIRE** jusqu'à ce qu'il soit vissé sur la **Manivelle Gauche (N° 14L)**.

Aligner la **Pédale Droite (N° 15R)** à 90 degrés avec la **Manivelle Droite (N° 14R)**. Serrer avec la main le boulon sur la **Pédale Droite (N° 15R) DANS LE SENS HORAIRE** aussi fermement que possible. Puis avec la **Clé Tricoise (N° 94)**, resserrer davantage si nécessaire.

Serrer avec la main l'**Écrou en Nylon Droite (N° 84R) DANS LE SENS ANTIHORAIRE** aussi fermement que possible. Avec la **Clé Tricoise (N° 94)**, tenir le boulon de la **Pédale Droite (N° 15R)**. Et avec la **Clé (N° 96)**, tourner en même temps l'**Écrou en Nylon Droite (N° 84R) DANS LE SENS ANTIHORAIRE** jusqu'à ce qu'il soit vissé sur la **Manivelle Droite (N° 14R)**.

L'assemblage est terminé!

INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES



INSTALLATION DES PILES:

1. Sortir 2 piles AAA du sac en plastique du manuel.
2. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 50)** et retirer le couvercle.
3. Installer 2 piles AAA dans le compartiment à piles situé à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 50)**. Faire attention aux côtés + et - de la pile avant de les installer.
4. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couvercle à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 50)**.

L'installation est terminée!

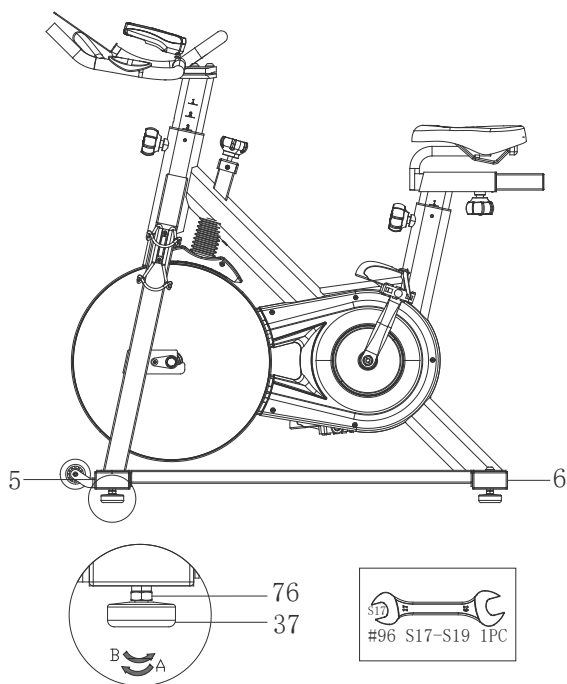
REPLACEMENT DES PILES:

1. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 50)** et retirer le couvercle.
2. Retirer les 2 anciennes piles du compartiment à piles situé à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 50)** et installer 2 piles de type AAA neuves. Faire attention aux côtés + et - de la pile avant de les installer.
3. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couvercle à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 50)**.

Le remplacement est terminé!

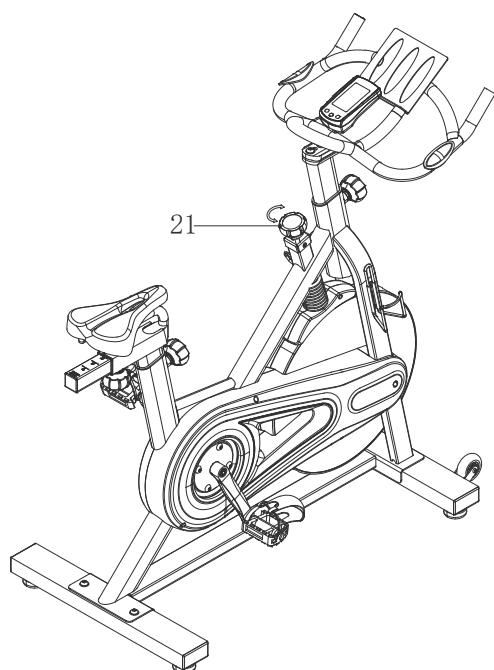
REMARQUE: Toujours changer les deux piles en même temps. Toujours utiliser des piles du même type et ne pas mélanger les piles neuves avec les anciennes. Jeter les piles conformément aux directives provinciales et régionales.

RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION



RÉGLAGE DE LA HAUTEUR ET DE L'ÉQUILIBRE

Pour une séance fluide et confortable, veiller à ce que le vélo soit bien stable. Si vous remarquez un déséquilibre lors de l'utilisation du vélo, ajustez le **Pédale de Réglable (N° 37)** situé sous les **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 5 et N° 6)** du vélo. Pour cela, utiliser une **Clé (N° 96)** pour desserrer l'**Écrou Hexagonal Mince (N° 76)** en le tournant *dans le sens horaire* (direction A). Une fois l'écrou desserré, tourner le **Pédale de Réglable (N° 37)** jusqu'à ce qu'il soit à niveau avec le sol sur lequel se trouve le vélo. Une fois le réglage du **Pédale de Réglable (N° 37)** terminé, resserrer l'**Écrou Hexagonal Mince (N° 76)** en le tournant *dans le sens antihoraire* (direction B) pour achever le réglage de l'équilibre du vélo. Si nécessaire, répéter ce processus pour régler les autres patins réglables.

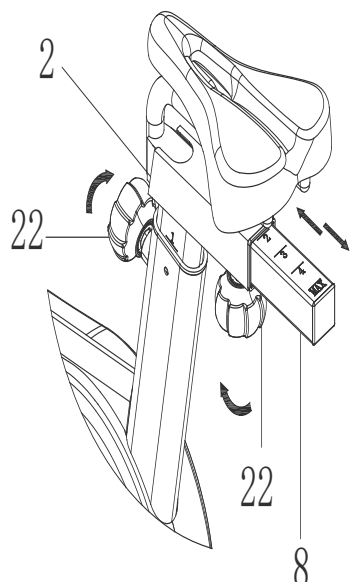


RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Le réglage de la résistance se fait à l'aide du **Bouton de Contrôle de Tension (N° 21)**. Pour augmenter le niveau de résistance, tourner le **Bouton de Contrôle de Tension (N° 21)** vers la **DROITE** (*dans le sens horaire*), pour le baisser, tourner le **Bouton de Contrôle de Tension (N° 21)** vers la **GAUCHE** (*dans le sens antihoraire*).

FREIN D'URGENCE

Pour arrêter le vélo totalement pendant l'entraînement, enfoncer le **Bouton de Contrôle de Tension (N° 21)**. Enfoncer le **Bouton de Contrôle de Tension (N° 21)** forcera le freinage et arrêtera le vélo immédiatement.

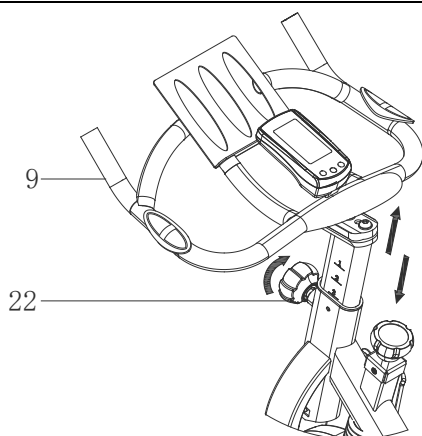


RÉGLAGE DE LA SELLE

La selle de ce vélo est entièrement réglable, dans les sens *Up (haut)*, *Down (bas)*, *Fore (avant)*, *Aft (arrière)*.

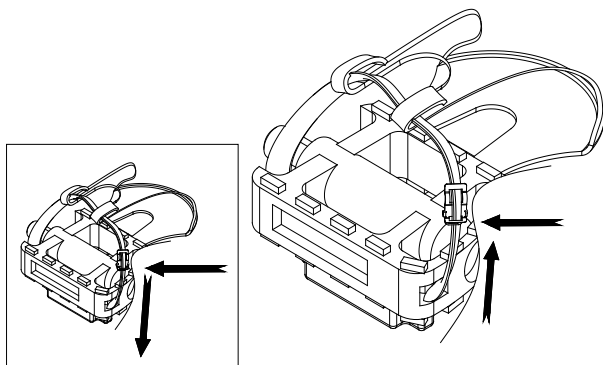
Pour régler la hauteur de la **Tige de Selle (N° 2)**, desserrer le **Bouton de Réglage (N° 22)** et le tirer vers l'extérieur, puis élever ou abaisser la selle au niveau souhaité. Une fois le réglage accompli, réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 22)** pour immobiliser la **Tige de Selle (N° 2)**.

Pour régler la selle dans le sens avant-arrière, desserrer le **Bouton de Réglage (N° 22)** et le tirer vers l'extérieur, puis faire coulisser le **Glissoir de Selle (N° 8)** jusqu'à la position souhaitée. Une fois le réglage dans la position souhaitée effectué, réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 22)** pour immobiliser le **Glissoir de Selle (N° 8)**.



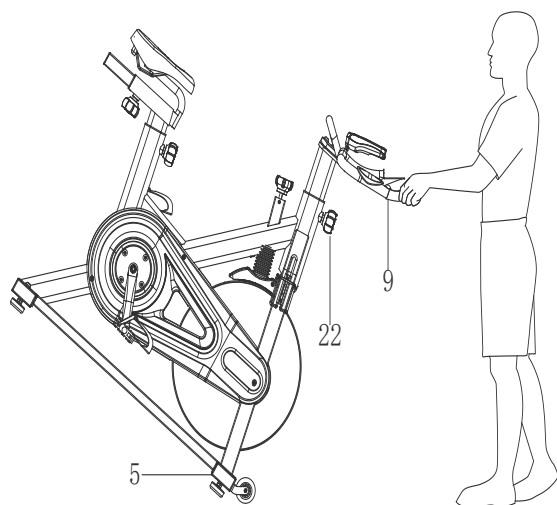
RÉGLAGE DU GUIDON

Il faut que le guidon et la selle soient tous deux réglés à la hauteur adaptée à votre corps. Pour régler la hauteur du guidon, desserrer le **Bouton de Réglage (N° 22)** et le tirer vers l'extérieur, puis faire coulisser le **Guidon (N° 9)** vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée. Une fois le réglage effectué, réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 22)** pour immobiliser le guidon.



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.



TRANSPORT DU VÉLO

Pour déplacer le vélo, vérifier d'abord que le **Guidon (N° 9)** est bien fixé. Si le guidon est lâche, resserrer le **Bouton de Réglage (N° 22)** pour bien le fixer. Se tenir ensuite devant le vélo, directement en face du guidon. Saisir fermement chaque côté du **Guidon (N° 9)**, placer un pied sur le **Stabilisateur Avant (N° 5)** et basculer le vélo vers vous jusqu'à ce que les roulettes de transport du **Stabilisateur Avant (N° 5)** touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, il sera facile de déplacer le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.

REMARQUE: Toujours procéder avec prudence lors du déplacement du vélo. Un choc inattendu, tel que la chute du vélo, peut être à l'origine de blessures et de problèmes de fonctionnement du vélo.

DESCENTE

Pour votre sécurité, il est recommandé de ne jamais tenter de descendre ou de retirer les pieds des pédales tant que le volant d'inertie, les pédales et les manivelles se soient complètement immobilisés. Le non-respect de cette recommandation peut donner lieu à la perte de contrôle ou à une blessure grave.

Voici quelques façons de descendre en toute sécurité du vélo:

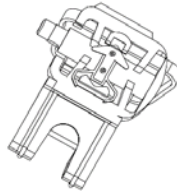
1. Réduire la vitesse de pédalage jusqu'à ce que les pédales et les manivelles soient complètement immobilisées.
2. Accroître la résistance jusqu'à ce que les pédales et les manivelles soient complètement immobilisées.
3. Pousser et maintenir enfoncé le contrôleur de tension jusqu'à ce que les pédales et les manivelles soient complètement immobilisées.

INSTRUCTIONS DU SERVICE TECHNIQUE DE SPD

Attention!

Avant toute utilisation, lisez attentivement ces instructions.

- Entraînez-vous à mettre les pieds dans les pédales et à les retirer plusieurs fois à l'arrêt avant de commencer à pédaler.
- Avant utilisation, lubrifiez la zone concave de la courroie.
- Le taquet et la pédale doivent rester propres pour un bon fonctionnement.
- Avant utilisation, serrez la sangle de la pédale en fonction de vos besoins.



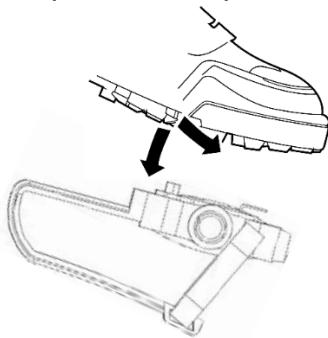
Remarque:

1. Après avoir serré le taquet, entraînez-vous à mettre et à retirer le pied, un pied à la fois.
2. Vérifiez vos pédales à chaque fois avant de faire du vélo.
3. Lorsque la pédale commence à s'user au niveau de l'axe, elle ne peut plus fonctionner correctement. Nous vous recommandons de remplacer toute la pédale.

UTILISATION

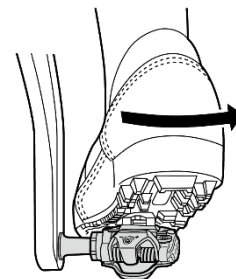
Mettre les pieds

Enfoncez le taquet dans la pédale.



Retirer les pieds

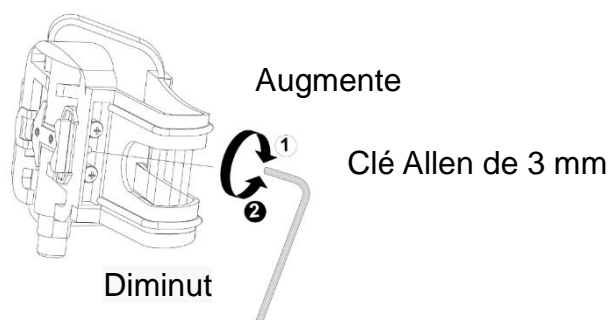
Retirer en tournant votre talon vers l'extérieur.



RÉGLAGE DE LA TENSION DU RESSORT DE LA COURROIE

La tension du ressort peut être réglée pour chaque pédale (en haut et en bas) avec le boulon de réglage à l'arrière à l'aide d'une Clé Allen de 3 mm.

Avec une Clé Allen de 3 mm, tourner le boulon *dans le sens horaire* pour serrer davantage. Tourner le boulon *dans le sens antihoraire* pour desserrer.



ORDINATEUR D'EXERCICE

TOUCHES DE FONCTION

MODE:

Appuyer pour sélectionner la fonction affichée ou pendant le mode de réglage. Appuyer sur cette touche pendant 2 secondes pour accéder à l'interface RACE MODE (MODE COURSE) quand le vélo est à l'arrêt.

SET (RÉGLER):

Définir la valeur cible de la TARGET (CIBLE), de la TIME (DURÉE), de la DISTANCE et des CALORIES.

Maintenir la touche enfoncée pendant 2 secondes pour passer au palier de vitesse supérieur quand le vélo est à l'arrêt.

RESET (RÉINITIALISER):

Lors du réglage, appuyer sur le bouton pour réinitialiser la valeur de la fonction.

Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pendant 2 secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs.

(Quand les piles sont remplacées, toutes les valeurs sont remises à ZÉRO.)

FONCTIONS:

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

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

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

CADENCE (TR/MIN): Affiche la fréquence par minute, de 0 à 999.

AVG CADENCE (CADENCE MOYENNE EN TR/MIN): Affiche la cadence moyenne (TR/MIN) uniquement en mode STOP (ARRÊT).

MAX CADENCE (CADENCE MAXIMALE EN TR/MIN): Affiche la cadence maximale (TR/MIN) uniquement en mode STOP (ARRÊT).

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

TARGET DISTANCE (DISTANCE CIBLE): L'utilisateur peut prérégler la distance dans le mode TARGET (CIBLE).

CALORIES (CAL): Comptabilise le nombre total de calories, de 0,0 à 9999. L'utilisateur peut prérégler le nombre de calories ciblé.

RACE (COURSE): Entraînement en MODE CIBLE.

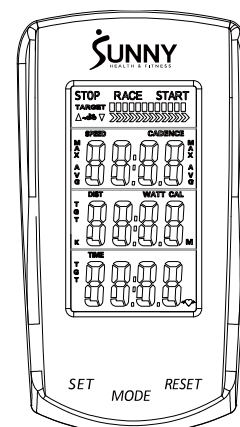
TIME (DURÉE): Comptabilise la durée totale, de 00:00 à 99:59. L'utilisateur peut prérégler la durée cible.

TARGET TIME (DURÉE CIBLE): L'utilisateur peut prérégler la durée dans le mode TARGET (CIBLE).

PULSE (POULS): Affiche le pouls actuel.

RÉGLAGE EN MILLES OU EN KILOMÈTRES:

L'affichage par défaut est en milles. Appuyer simultanément sur les touches SET (RÉGLER) et MODE pendant 2 secondes pour afficher en kilomètres.



RÉGLAGE DES VALEURS CIBLES:

1. Appuyer sur SET (RÉGLER) pour sélectionner une valeur cible. CADENCE (TR/MIN) se met à clignoter.
2. Appuyer et maintenir la touche SET (RÉGLER) enfoncée pour augmenter la valeur progressivement.
3. Appuyer sur MODE pour saisir la valeur.
4. TIME (DURÉE) se mettra à clignoter.
5. Appuyer sur SET (RÉGLER) pour sélectionner une valeur.
6. Appuyer sur MODE pour saisir la valeur.
7. Répéter l'opération pour sélectionner les valeurs pour DIST (DISTANCE) et CAL (CALORIES).

TARGET

1. CIBLE: la CADENCE (TR/MIN) pré-réglée.
2. En mode STOP (ARRÊT), appuyer sur la touche SET (RÉGLER) pour accéder au réglage de la VALEUR CIBLE. Appuyer sur la touche SET (RÉGLER) pour augmenter la CADENCE (TR/MIN) de cinq en cinq. Les modifications de réglage sont 15 → 20 → 110 → 115 → 120 → 15 → 20 → → 115 → 120 → 15 → 20 →
3. La plage de réglage est de 15 à 120 (la valeur prédéfinie est de 60 CADENCES (TR/MIN), ce qui équivaut à six barres).
4. Chaque barre équivaut à 10 CADENCES (TR/MIN). Au total, il y a 12 barres.



← TARGET CADENCE
← CURRENT CADENCE

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



Chaque flèche équivaut à 10 CADENCES (TR/MIN) (de 1 à 10 CADENCES (TR/MIN) une flèche s'affiche, de 11 à 20 deux flèches s'affichent). Le nombre maximum de flèches affichées est de 12.



Cette flèche vers le bas à côté de l'icône vélo est affichée lorsque la CADENCE (TR/MIN) actuelle est supérieure à la CADENCE CIBLE. L'icône vélo s'affiche pendant le mode entraînement.

MODE COURSE:

Appuyer sur la touche MODE pendant 2 secondes pour accéder à RACE MODE (MODE COURSE). En MODE RACE (MODE COURSE), seuls les paramètres TIME (DURÉE) et DIST (DISTANCE) peuvent être définis.

Les valeurs par défaut sont de 10 minutes / 4 (km ou milles).

Au total, il y a 10 barres.



PULSE (POULS):

Pour mesurer le pouls, appuyer sur MODE jusqu'à ce que l'ordinateur soit sur la fonction PULSE (POULS). Appuyer sur le capteur de pouls de la poignée pendant au moins 5 secondes pour mesurer votre pouls. Cette valeur est uniquement indicative. Elle ne constitue pas un élément de référence pour un traitement médical.

PILES: Cet ordinateur fonctionne avec deux piles AAA. Si l'affichage ne fonctionne pas correctement ou est difficile à lire, veuillez remplacer les piles. Toujours changer les deux piles en même temps. Toujours utiliser des piles du même type et ne pas mélanger les piles neuves avec les anciennes. Jeter les piles conformément aux directives provinciales et régionales.

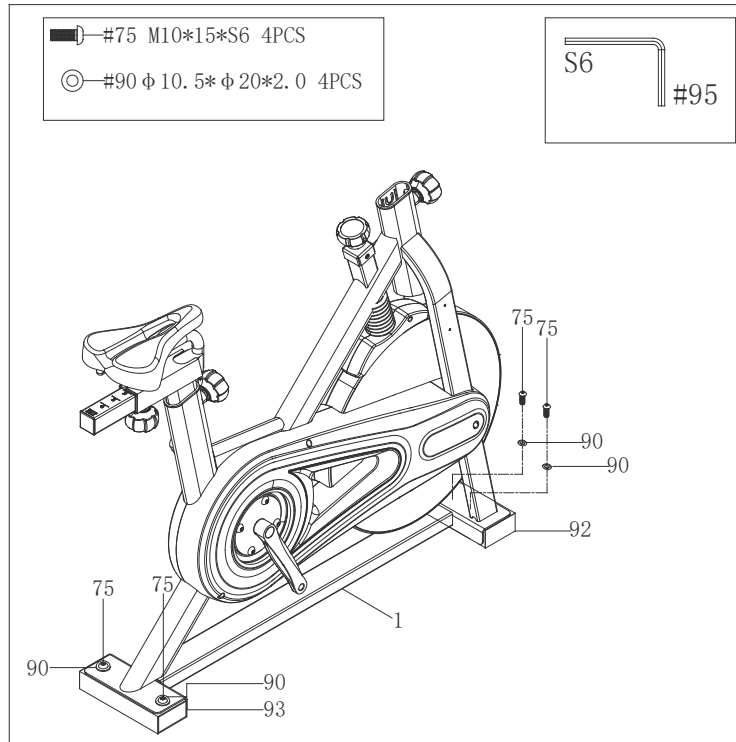
INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

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 broser 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.

MONTAGEANLEITUNG

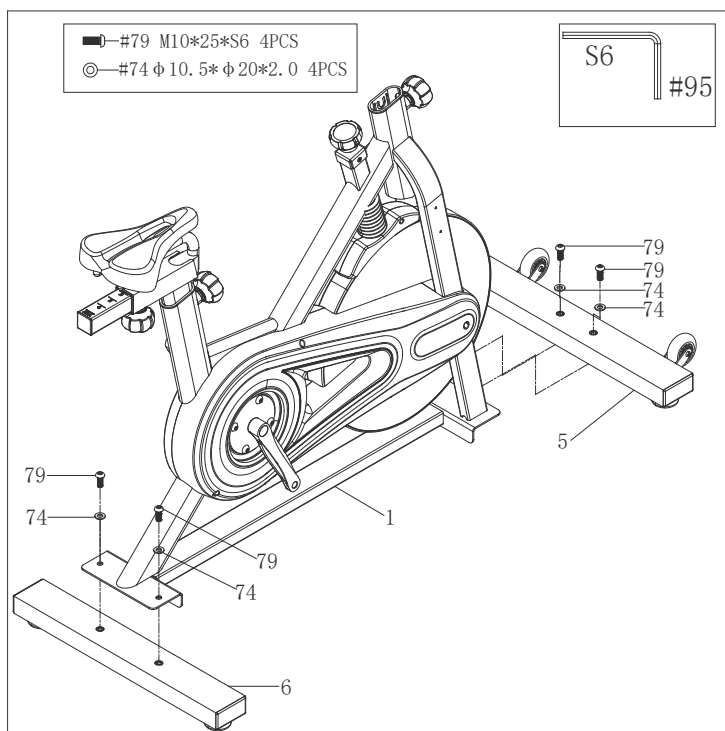
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 1:

Entfernen Sie 4 Innensechskantbolzen (Nr. 75) mit dem Inbusschlüssel (Nr. 95) vom Haupttrahmen (Nr. 1). Entfernen Sie 4 Unterlegscheiben (Nr. 90), die Hintere Versandhülle (Nr. 93) und die Vordere Versandhülle (Nr. 92) vom Haupttrahmen (Nr. 1).

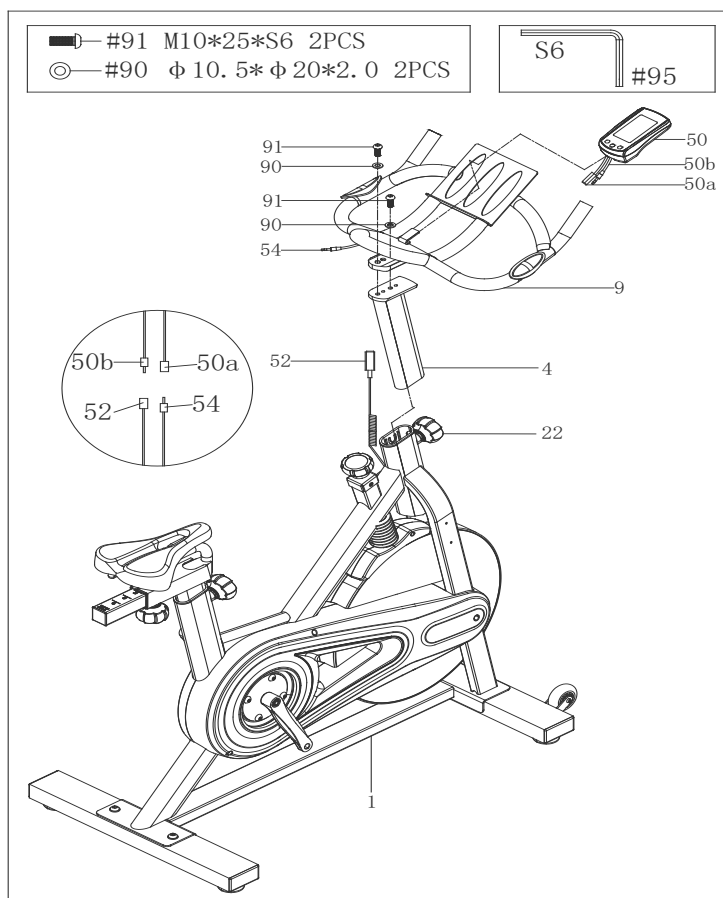
Bewahren Sie [Innensechskantbolzen (Nr. 75), Unterlegscheiben (Nr. 90), Hintere Versandhülle (Nr. 93) und Vordere Versandhülle (Nr. 92)] für den Fall auf, dass Sie dieses Gerät in Zukunft neu verpacken und transportieren möchten.



SCHRITT 2:

Befestigen Sie die Vorderen und Hinteren Stabilisatoren (Nr. 5 und Nr. 6) mit 4 Innensechskantbolzen (Nr. 79) und 4 Unterlegscheiben (Nr. 74) am Haupttrahmen (Nr. 1). Mit dem Inbusschlüssel (Nr. 95) 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:

Lockern und ziehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 22)** heraus, stecken Sie die **Lenkerstütze (Nr. 4)** in den **Hauptrahmen (Nr. 1)** und stellen Sie die gewünschte Höhe ein. Fixieren Sie ihn in seiner Position, indem Sie den **Einstellknopf (Nr. 22)** wieder einsetzen und festziehen.

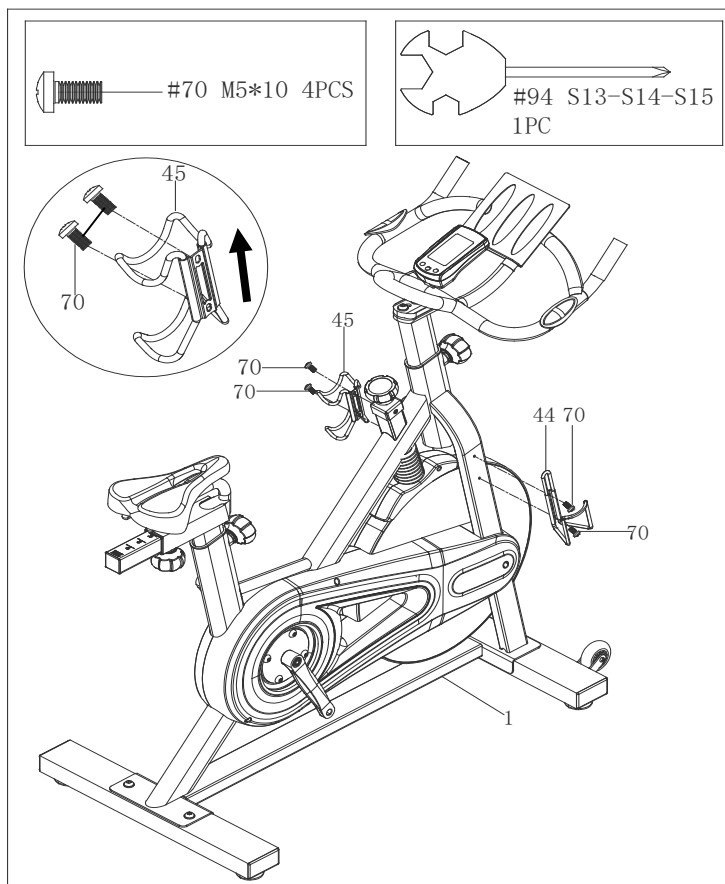
Befestigen Sie die **Lenkstange (Nr. 9)** mit 2 **Innensechskantbolzen (Nr. 91)** und 2 **Unterlegscheiben (Nr. 90)** an der **Lenkerstütze (Nr. 4)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 95)** festdrehen und sichern.

Setzen Sie den **Computer (Nr. 50)** in die Computerhalterung an der **Lenkstange (Nr. 9)** ein. Achten Sie darauf, dass Sie das **Computerkabel A (Nr. 50a)** und das **Computerkabel B (Nr. 50b)** nicht einklemmen. Verbinden Sie das **Computerkabel A (Nr. 50a)** mit dem **Griffimpulskabel (Nr. 54)** an der **Lenkstange (Nr. 9)** und verbinden Sie das **Computerkabel B (Nr. 50b)** mit dem **Sensordraht (Nr. 52)**.

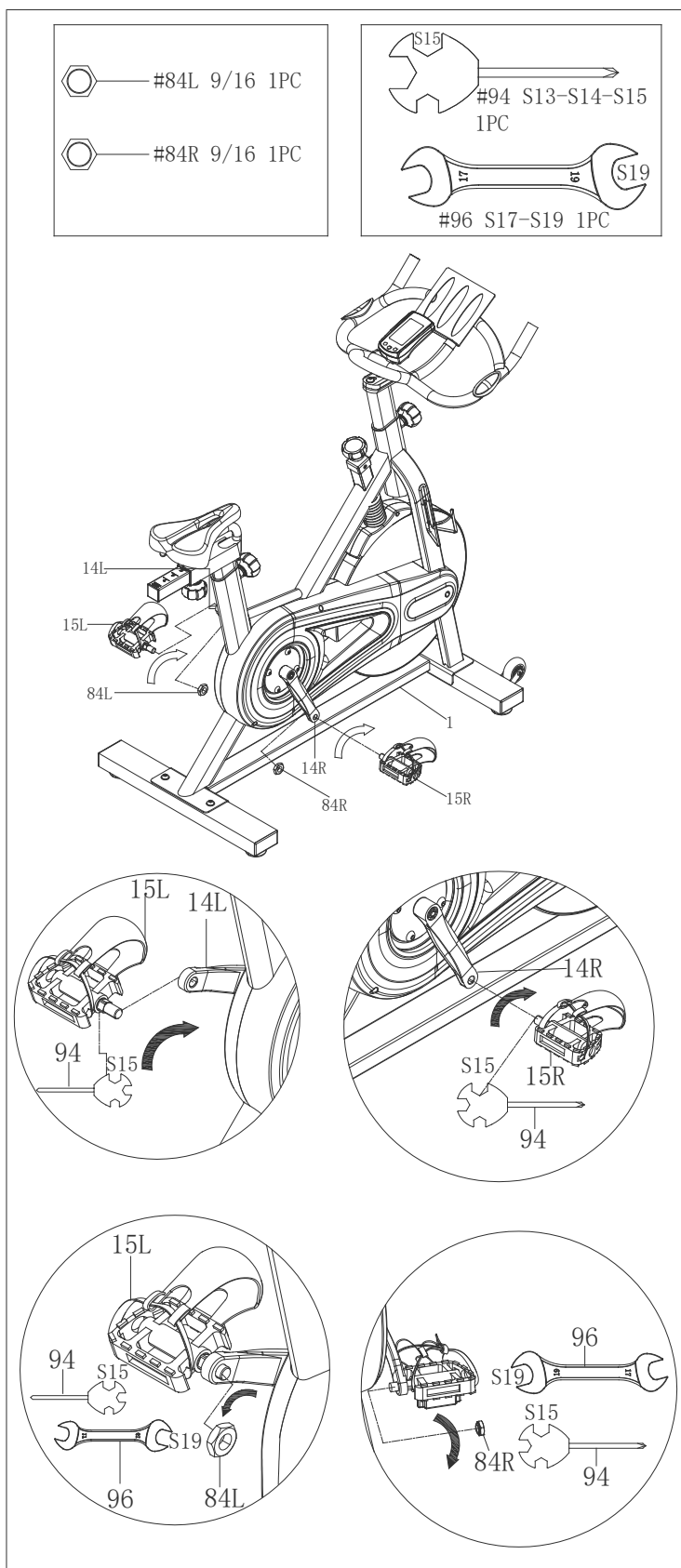
SCHRITT 4:

Befestigen Sie den **Wasserflaschenhalter (Nr. 44)** und die **Hantelhalterung (Nr. 45)** mit den 4 **Zylinderschrauben (Nr. 70)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 94)** festdrehen und sichern.

Hinweis: Bitte montieren Sie die **Hantelhalterung (Nr. 45)** entsprechend der Pfeilmarkierung auf dem linken Bild.



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 5:

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

Hinweis: Die L/R-Pedale (Nr. 15L/R) sind mit „L“ und „R“ für Links bzw. Rechts gekennzeichnet.

Entfernen Sie die Nylonmutter (Nr. 84L/R), die sich an den L/R-Pedale (Nr. 15L/R) befinden, mit einem Schraubenschlüssel (Nr. 96).

Drehen Sie den Spannungssteuerungsknopf (Nr. 21) im Uhrzeigersinn mit der Hand so fest wie möglich an.

Richten Sie das Linke Pedal (Nr. 15L) um 90° auf die Linke Kurbel (Nr. 14L) aus. Drehen Sie die Pedalschraube am Linke Pedal (Nr. 15L) **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** mit der Hand so fest wie möglich an. Anschließend mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 94) festdrehen und sichern.

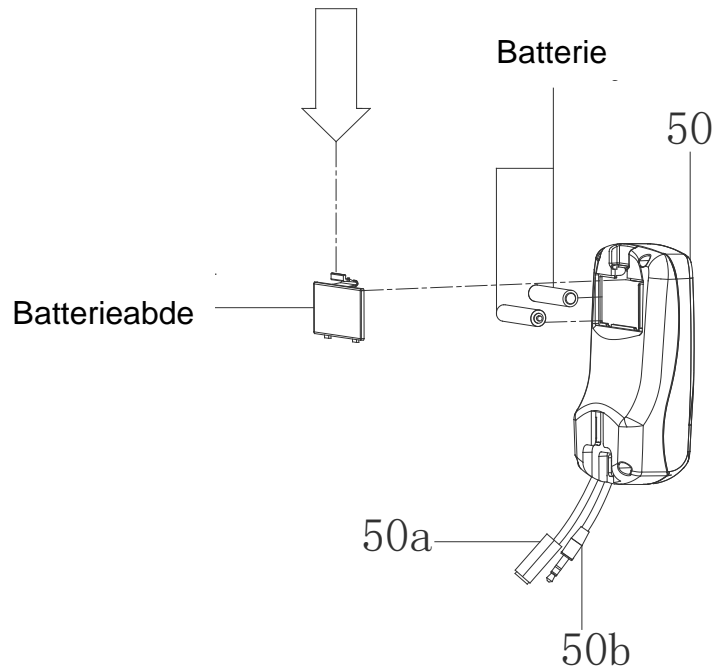
Drehen Sie die Linke Nylonmutter (Nr. 84L) **IM UHRZEIGERSINN** mit der Hand so fest wie möglich an. Halten Sie mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 94) die Pedalschraube am Linke Pedal (Nr. 15L) fest und drehen Sie gleichzeitig mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 96) die Linke Nylonmutter (Nr. 84L) **IM UHRZEIGERSINN**, bis sie an der Linke Kurbel (Nr. 14L) festgeschraubt ist.

Richten Sie das Rechte Pedal (Nr. 15R) um 90° zum Rechte Kurbel (Nr. 14R) aus. Drehen Sie die Pedalschraube am Rechte Pedal (Nr. 15R) **IM UHRZEIGERSINN** mit der Hand so fest wie möglich an. Anschließend mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 94) festdrehen und sichern.

Drehen Sie die Rechte Nylonmutter (Nr. 84R) **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** mit der Hand so fest wie möglich an. Halten Sie mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 94) die Pedalschraube am Rechte Pedal (Nr. 15R) in Position. Drehen Sie dann gleichzeitig mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 96) die Rechte Nylonmutter (Nr. 84R) **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN**, bis sie an der Rechte Kurbel (Nr. 14R) festgeschraubt ist.

Die Montage ist abgeschlossen!

EINLEGEN UND AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN



EINLEGEN DER BATTERIEN:

1. Nehmen Sie 2 AAA-Batterien aus der Plastiktüte des Handbuchs heraus.
2. Drücken Sie die Verschlusskappe der Batterieabdeckung auf der Rückseite des **Computer (Nr. 50)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
3. Legen Sie 2 AAA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Computer (Nr. 50)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Endungen + und –.
4. Drücken Sie die Verschlusskappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Computer (Nr. 50)**.

Das Einlegen der Batterien ist abgeschlossen!

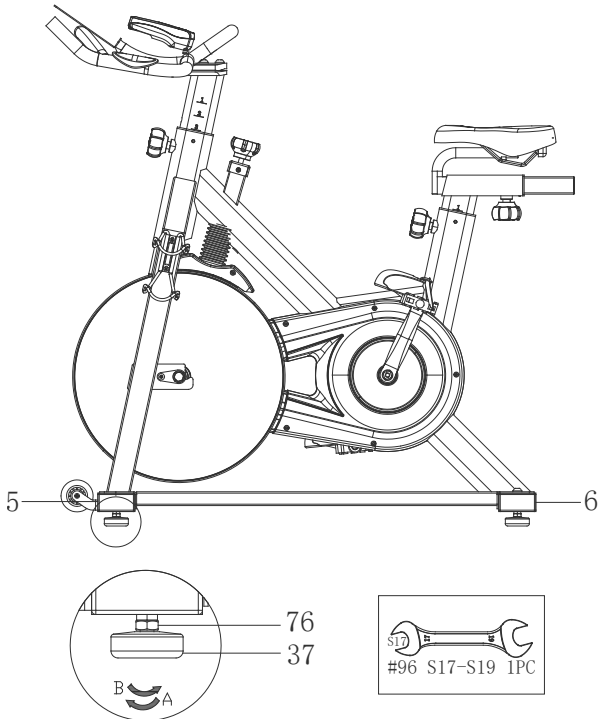
AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN:

1. Drücken Sie die Verschlusskappe der Batterieabdeckung auf der Rückseite des **Computer (Nr. 50)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
2. Entfernen Sie die 2 alten AAA-Batterien im Batteriefach und legen Sie 2 neue AAA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Computer (Nr. 50)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Endungen + und –.
3. Drücken Sie die Verschlusskappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Computer (Nr. 50)**.

Das Austauschen der Batterien ist abgeschlossen!

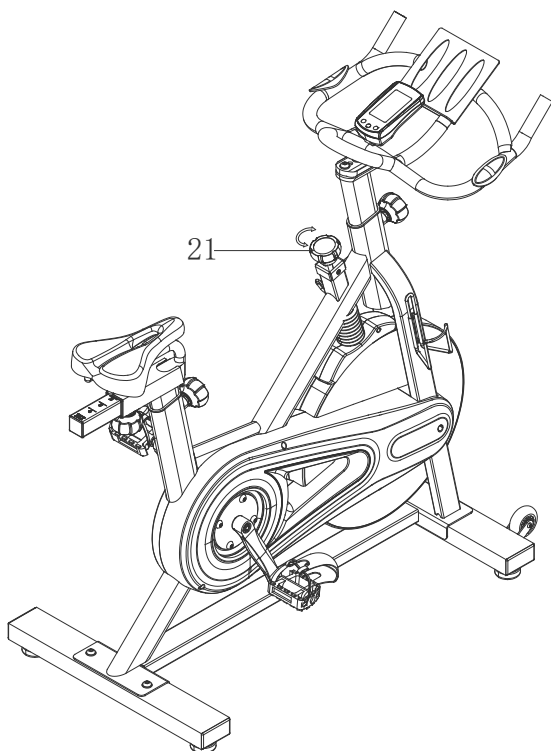
HINWEIS: Wechseln Sie immer beide Batterien gleichzeitig. Mischen Sie weder die Batterietypen noch alte und neue Batterien. Entsorgen Sie die Batterien gemäß den staatlichen und regionalen Richtlinien.

EINSTELLUNGEN UND GEBRAUCHSANWEISUNG



EINSTELLEN DER HÖHE UND DER BALANCE

Um eine gleichmäßige und komfortable Bewegung zu erreichen, müssen Sie sicherstellen, dass die Standsicherheit des Fahrrads gewährleistet ist. Wenn Sie feststellen, dass das Fahrrad nicht im Gleichgewicht ist, dann sollten Sie die **Einstell-Fußpolster (Nr. 37)** unterhalb der **Vorderen und Hinteren Stabilisatoren (Nr. 5 und Nr. 6)** einstellen. Lösen Sie dazu die **Flache Sechskantmutter (Nr. 76)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 96)** durch Drehen *im Uhrzeigersinn* (Richtung A). Drehen Sie das **Einstell-Fußpolster (Nr. 37)** bei gelöster Mutter, bis das Fahrrad eben auf der Bodenfläche aufliegt. Wenn Sie mit der Einstellung der **Einstell-Fußpolster (Nr. 37)** fertig sind, ziehen Sie die **Flache Sechskantmutter (Nr. 76)** durch Drehen *gegen den Uhrzeigersinn* (Richtung B) wieder fest. Damit ist die Balanceeinstellung des Fahrrads abgeschlossen. Bei Bedarf wiederholen Sie diesen Vorgang, um die restlichen Einstell-Fußpolster anzupassen.

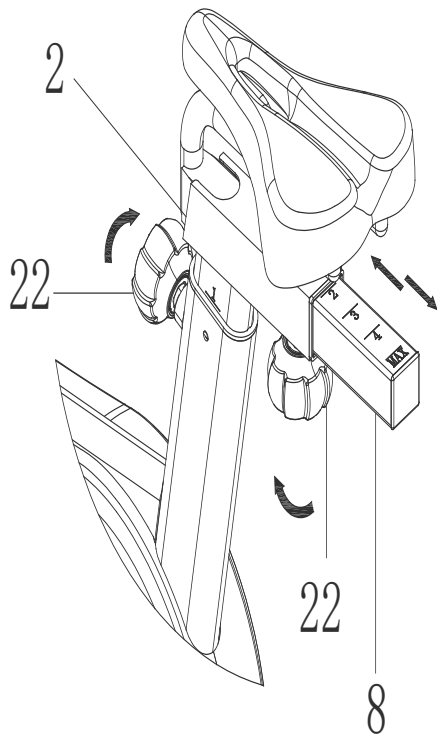


EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Stellen Sie den Widerstand des Fahrrads mit dem **Spannungssteuerungsknopf (Nr. 21)** ein. Erhöhen Sie den Widerstand, indem Sie den **Spannungssteuerungsknopf (Nr. 21)** nach **RECHTS** (*im Uhrzeigersinn*) drehen, verringern Sie den Widerstand, indem Sie den **Spannungssteuerungsknopf (Nr. 21)** nach **LINKS** (*gegen den Uhrzeigersinn*) drehen.

NOTBREMSE

Sie können das Fahrrad während des Betriebes komplett anhalten, indem Sie den **Spannungssteuerungsknopf (Nr. 21)** nach unten drücken. Durch Drücken des **Spannungssteuerungsknopf (Nr. 21)** nach unten wird die Bremse betätigt und das Fahrrad sofort angehalten.

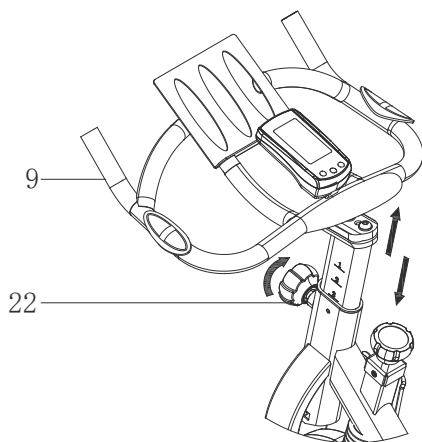


EINSTELLEN DES SITZES

Der Sitz dieses Fahrrads ist stufenlos verstellbar, nach oben (*Up*), nach unten (*Down*), nach vorne (*Fore*) und nach hinten (*Aft*).

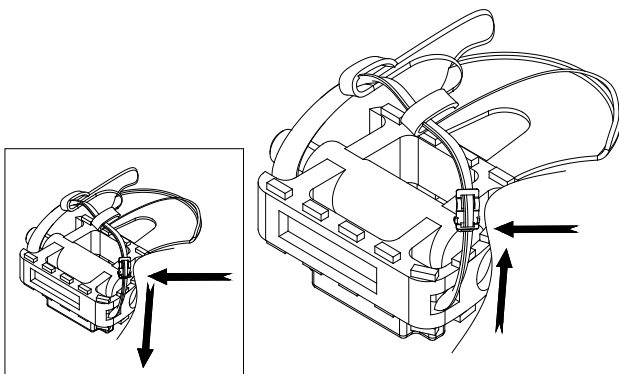
Um die Höhe der **Sattelstütze (Nr. 2)** einzustellen, lösen und ziehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 22)** nach außen und heben oder senken Sie den Sitz dann auf die gewünschte Höhe. Setzen Sie nach dem Einstellen den **Einstellknopf (Nr. 22)** wieder ein und ziehen ihn fest, um die **Sattelstütze (Nr. 2)** in der Position zu fixieren.

Um den Sitz nach vorne und hinten zu verstellen, lösen und ziehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 22)** nach außen und schieben Sie dann den **Sattelschlitten (Nr. 8)** in die gewünschte Position. Setzen Sie nach dem Einstellen den **Einstellknopf (Nr. 22)** wieder ein und ziehen ihn fest, um den **Sattelschlitten (Nr. 8)** in der Position zu fixieren.



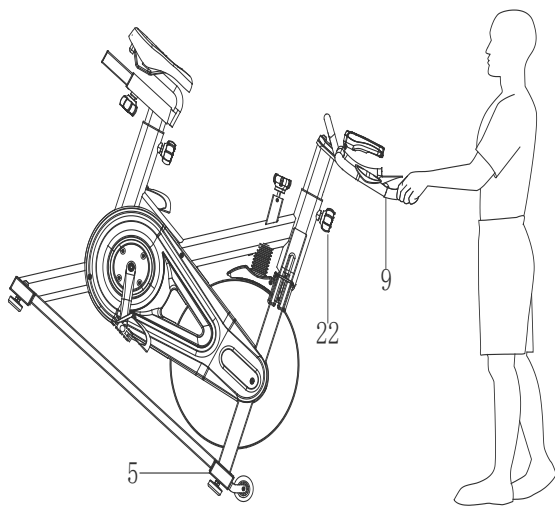
EINSTELLEN DER LENKSTANGE

Es ist wichtig, dass die Lenkstange und der Sitz auf die richtige Höhe im Verhältnis zu Ihrem Körper eingestellt sind. Um die Höhe der Lenkstange einzustellen, lösen und ziehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 22)** nach außen und schieben Sie dann die **Lenkstange (Nr. 9)** nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe. Setzen Sie nach dem Einstellen den **Einstellknopf (Nr. 22)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die Lenkstange zu sichern.



PEDALRIEMEN-EINSTELLUNG

Ihre Füße sollten während des Trainings in den Pedalhaken gesichert sein. Platzieren Sie Ihre Füße in den Pedalhaken so weit wie möglich nach vorne. Wenn Ihre Füße in Position sind, drehen Sie die Kurbel, um einen Fuß in Reichweite zu bringen, greifen Sie den Pedalriemen und ziehen Sie ihn nach oben, um den Pedalhaken-Käfig anzuziehen. 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

Zum Transportieren des Fahrrads muss zunächst sichergestellt werden, dass die **Lenkstange (Nr. 9)** ordnungsgemäß gesichert ist. Wenn die Lenkstange locker ist, ziehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 22)** fest, um sie zu sichern. Stellen Sie sich anschließend vor das Fahrrad, sodass Sie sich direkt vor der Lenkstange befinden. Halten Sie die **Lenkstange (Nr. 9)** auf beiden Seiten fest, stellen Sie einen Fuß auf den **Vorderen Stabilisator (Nr. 5)** und neigen Sie das Fahrrad zu sich, bis die Transporträder des **Vorderen Stabilisator (Nr. 5)** den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Fahrrad problemlos an den gewünschten Ort bringen.

HINWEIS: Seien Sie immer vorsichtig, wenn Sie das Fahrrad bewegen. Unerwartete Stöße, wie z. B. ein Fallenlassen des Fahrrads, können zu Verletzungen führen und die Funktion des Fahrrads beeinträchtigen.

ABSTEIGEN

Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, niemals abzusteigen oder die Füße von den Pedalen zu nehmen, bevor sowohl das Schwungrad als auch die Pedale/Kurbeln vollständig zum Stillstand gekommen sind. Die Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann zu einem Verlust der Kontrolle und/oder schweren Verletzungen führen.

Hier sind einige Beispiele für das sichere Absteigen vom Fahrrad:

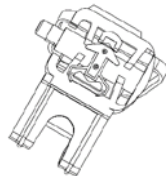
1. Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit, bis die Pedale/Kurbeln zum Stillstand kommen.
2. Erhöhen Sie den Widerstand, bis die Pedale/Kurbeln zum Stillstand kommen.
3. Drücken Sie den Spannungseinstellknopf nach unten und halten Sie ihn gedrückt, bis die Pedale/Kurbeln vollständig zum Stillstand kommen.

SPD – TECHNISCHE SERVICEANLEITUNG

Vorsicht!

Lesen Sie vor der Benutzung diese Anleitung sorgfältig durch.

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



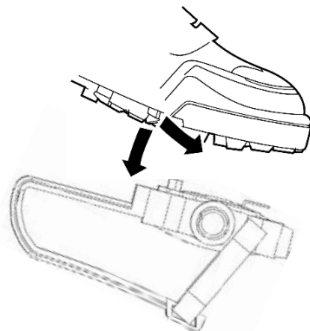
Hinweis:

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

VERWENDUNG

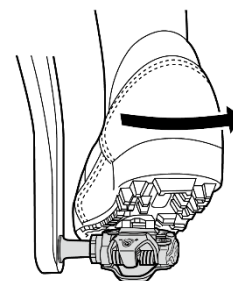
Einrasten

Drücken Sie das Cleat in das Pedal.



Freigabe

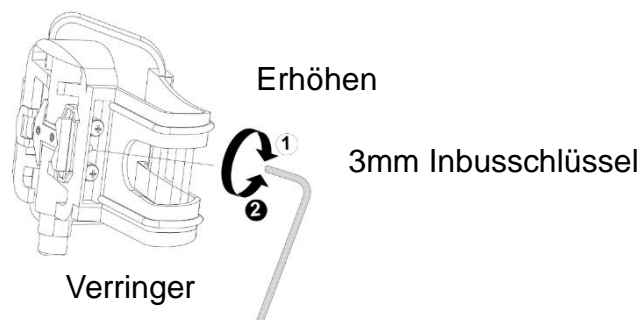
Entfernen Sie es durch Drehen der Ferse nach außen.



EINSTELLEN DER FEDERSPANNUNG DER BINDUNG

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

Drehen Sie die Schraube mit einem 3mm Inbusschlüssel *im Uhrzeigersinn*, um die Haltekraft zu erhöhen. Drehen Sie die Schraube *gegen den Uhrzeigersinn*, um die Haltekraft zu verringern.



TRAININGSCOMPUTER

FUNKTIONSTASTEN

MODE:

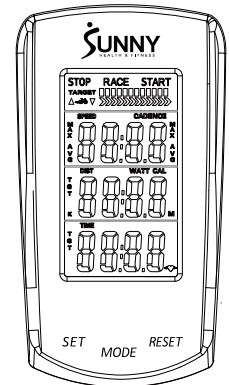
Drücken Sie, um die angezeigte Funktion auszuwählen oder während des Einstellmodus.

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

SET:

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

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



RESET:

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

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

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

FUNKTIONEN:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

RACE: Trainieren Sie im TARGET-MODUS.

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

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

PULSE: Zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an.

MEILEN- ODER KILOMETER-EINSTELLUNG:

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

EINSTELLEN VON ZIELWERTEN:

1. Drücken Sie SET, um einen Zielwert auszuwählen. CADENCE beginnt zu blinken.

2. Halten Sie SET gedrückt und der Wert erhöht sich kontinuierlich.

3. Drücken Sie MODE zur Eingabe.

4. TIME (ZEIT) blinkt.

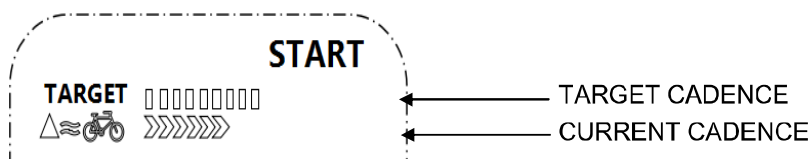
5. Drücken Sie SET, um einen Wert auszuwählen.

6. Drücken Sie MODE zur Eingabe.

7. Wiederholen Sie den Vorgang, um Werte für DIST (DISTANZ) und CAL (KALORIEN) auszuwählen.

TARGET

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



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



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



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

RACE MODE:

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



PULSE:

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

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

<p>TÄGLICHE WARTUNG</p> <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.	<p>MONATLICHE WARTUNG</p> <ol style="list-style-type: none">1. Überprüfen Sie, ob alle Hardwareteile sicher sind, wie z: 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 eventuelle Ablagerungen von Fremdkörpern.
<p>WÖCHENTLICHE WARTUNG</p> <ol style="list-style-type: none">1. Überprüfen Sie bewegliche Teile und ziehen Sie die Hardware fest.2. Überprüfen Sie die Rahmenbeschläge der Zugbolzen und vergewissern Sie sich, dass die Beschläge fest sitzen. Lose Rahmenbeschläge können im Laufe der Zeit die Gewinde herauslösen und zu erheblichen Schäden führen.3. Reinigen und schmieren Sie die Pop-Pin-Einheiten. Ziehen Sie den Pin an und sprühen Sie eine kleine Menge Schmiermittel auf den Schaft.4. Ziehen Sie die Sitzbefestigungen fest und vergewissern Sie sich, dass der Sitz gerade und zentriert ist.5. Bürsten und behandeln Sie die Widerstandspads. Entfernen Sie alle Fremdkörper, die sich möglicherweise auf den Pads angesammelt haben. Besprühen Sie die Pads mit Silikon-Gleitmittel. Dadurch wird das Reibungsgeräusch zwischen den Belägen und dem Schwungrad reduziert.6. Kontrollieren Sie das Tretlager, die Pedalhaken und die Fußhalterriemen mit einer Sichtprüfung. Wenn einer der Teile locker oder nicht richtig befestigt ist, anbringen und festziehen.	<p>PFLEGE DES LEDER-BREMSBELAGS</p> <ol style="list-style-type: none">1. Führen Sie diese Wartungsarbeiten bei der Erstmontage des Bremsbelags und für die gesamte Lebensdauer des Bremsbelags durch. Die Einhaltung dieser einfachen Richtlinien verlängert die Lebensdauer Ihrer Bremsbeläge.2. Einige Bremsbelageinheiten sind bereits vorgeschmiert. Drücken Sie den Bremsbelag zusammen. Wenn Schmiermittel freigesetzt wird, wurde der Belag vorgeschmiert.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 Schwammполster 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