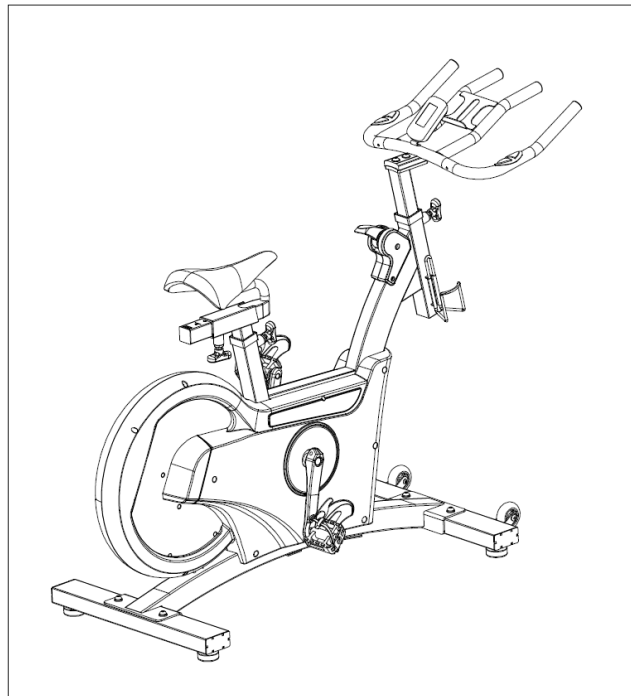




# PREMIUM KINETIC FLYWHEEL REAR DRIVE CYCLE

## SF-B1852

### USER MANUAL



English, Page 12~22

**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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Español, Page 23~33

**¡IMPORTANTE!** Por favor, conserve el manual del usuario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **SI AL PRODUCTO LE HACE FALTA PARTES, POR FAVOR NO LO DEVUELVA HASTA TENER CONTACTO CON NOSOTROS:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 34~44

**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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Deutsch, Seite 45~55

**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](mailto: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 4 feet (120 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 350 pounds (160 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 que lea 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 algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse 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 aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 4 pies (120 cm) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 350 libras (160 kg).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. ¡Este equipo está diseñado solo para uso interior! ¡No es para uso comercial!

## **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

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

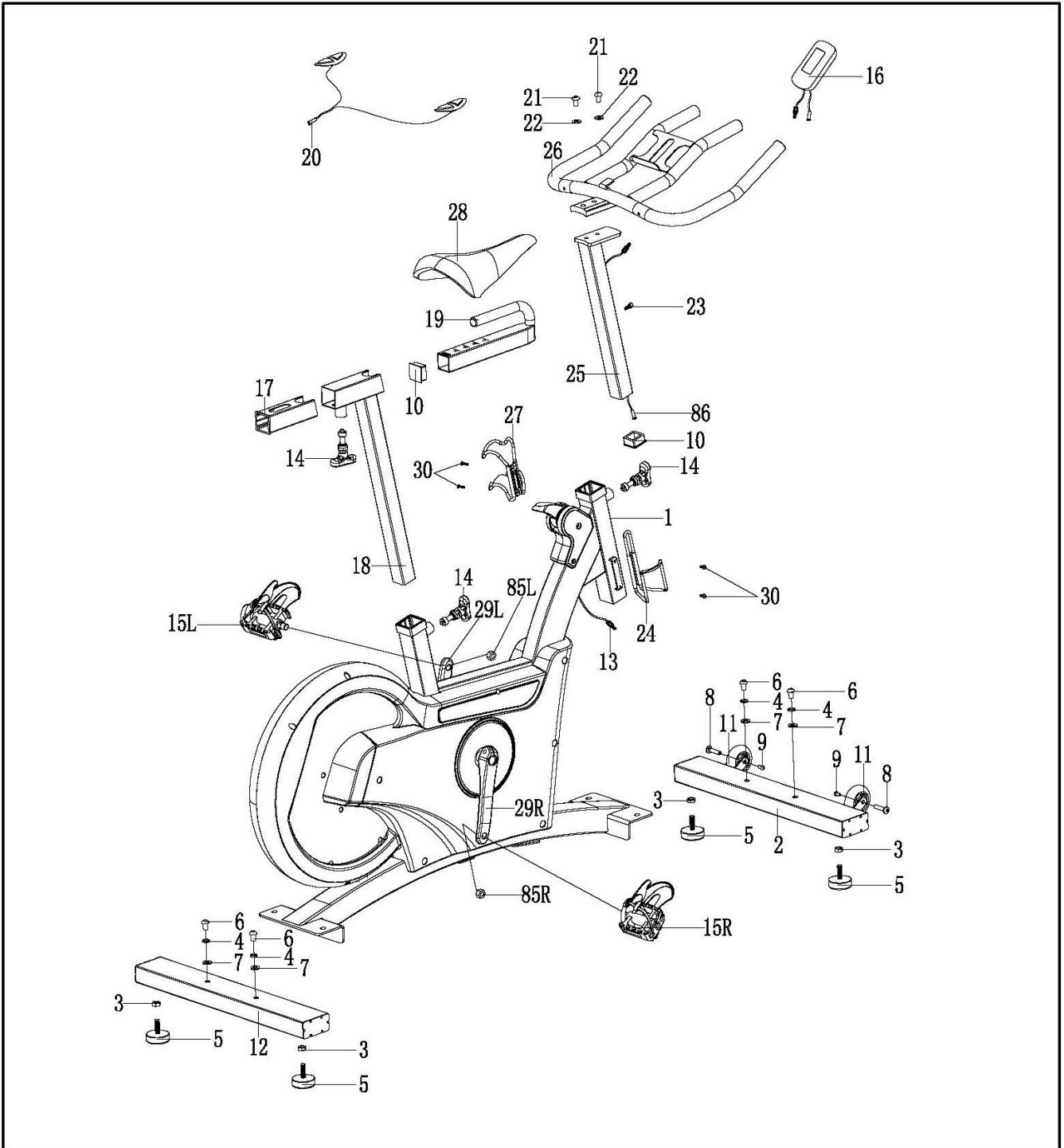
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Accompli de façon incorrecte ou excessive, l'exercice peut nuire à la santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle court, étourdissement, vertige, ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'un de ces états, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 120 cm (4 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez un composant défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel en provenir pendant l'utilisation, cessez immédiatement l'exercice et n'employez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 160 kg (350 lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement! Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale!

## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**

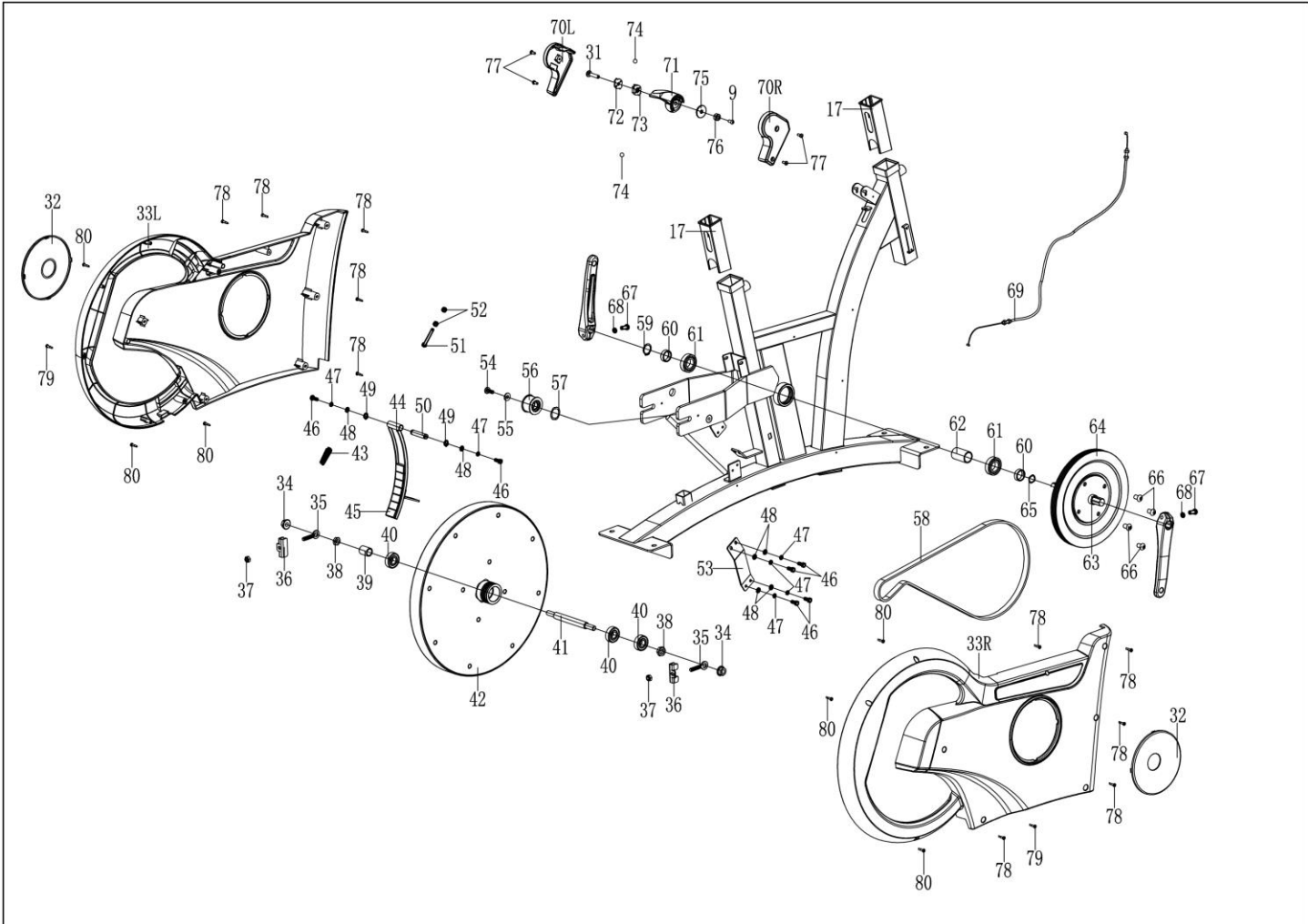
Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive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

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 120 cm (4 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 160 kg (350 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 1



# EXPLODED DIAGRAM 2



# PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Front Stabilizer		1
3	Hex Nut	M10	4
4	Spring Washer	D10	4
5	Adjusting Foot Pad	M10	4
6	Bolt	M10X25	4
7	Flat Washer	D10XΦ20X2	4
8	Bolt	M8X30	2
9	Bolt	M6X12	3
10	Square Plug		2
11	Transportation Wheel		2
12	Rear Stabilizer		1
13	Sensor Wire		1
14	T Shape Knob		3
15L/R	Pedal		1 pr.
16	Meter		1
17	Bushing		3
18	Seat Post		1
19	Seat Slider		1
20	Pulse Wire		1
21	Bolt	M10X25	2
22	Flat Washer	D10XD20X1.5	2
23	Bolt	M6X10	1
24	Bottle Holder		1
25	Handlebar Post		1
26	Handlebar		1
27	Dumbbell Rack		1
28	Seat		1
29L/R	Crank		1 pr.
30	Screw	M5X8	4
31	Bolt	M8X35	1
32	Crank Cover		2
33L/R	Belt Cover		1 pr.
34	Flange Nut	M12X1.0	2
35	Adjusting Chain Bolt		2

No.	Description	Spec.	Qty.
36	Adjusting Chain U Mat		2
37	Nylon Nut	M8	2
38	Hex Screw	M12X1.0	2
39	Sleeve		1
40	Bearing		3
41	Flywheel Axle		1
42	Flywheel		1
43	Compressed Spring		1
44	Magnetic Board		1
45	Square Magnet		7
46	Bolt	M6X15	6
47	Spring Washer	D6	6
48	Flat Washer	D6XΦ12X1.2	6
49	Axle Spring Washer		2
50	Magnetic Board Axle		1
51	Hex Bolt	M5X60	1
52	Hex Screw	M5	2
53	Fixed Plate		1
54	Bolt	M8X20	1
55	Flat Washer	D8XD20X2	1
56	Idler Wheel		1
57	Wave Washer	D17XΦ22X0.3	1
58	Belt		1
59	Axle Washer		1
60	Sleeve		2
61	Bearing		2
62	Sleeve		1
63	Center Axle		1
64	Belt Pulley		1
65	Wave Washer	D26XΦ32X0.3	1
66	Bolt	M10X16	4
67	Bolt		2
68	Flat Washer	Φ8XΦ12X1	2
69	Tension Control Wire		1
70L/R	Decorative Cover		1 pr.

71	Brake Handle		1
72	Limited Block		1
73	Compressed Spring Limited Block		1
74	Ball		2
75	Block		1
76	Sleeve		1
77	Screw	ST4.2X12	4
78	Screw	ST4.2X16	10

79	Screw	M5X12	2
80	Screw	ST4.2X18	6
81	Allen Wrench	S6	1
82	Spanner	S13,15	1
83	Spanner	S17,19	1
84	Spanner	S10,13,14,15,17	1
85L/R	Nylon Nut	9/16X20	1 pr.
86	Connecting Wire		1

## LISTA DE PIEZAS

n. °	Descripción	Especificaciones	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Estabilizador Delantero		1
3	Tuerca Hexagonal	M10	4
4	Arandela de Resorte	D10	4
5	Almohadilla de Ajuste de Apoyo	M10	4
6	Perno	M10X25	4
7	Arandela Plana	D10XΦ20X2	4
8	Perno	M8X30	2
9	Perno	M6X12	3
10	Tapón Cuadrado		2
11	Rueda de Transporte		2
12	Estabilizador Trasero		1
13	Cable del Sensor		1
14	Perilla en Forma de T		3
15L/R	Pedal		1 pr.
16	Medidor		1
17	Buje		3
18	Barral del Asiento		1
19	Deslizante del Asiento		1
20	Cable de Sensor de Pulso		1
21	Perno	M10X25	2
22	Arandela Plana	D10XD20X1.5	2
23	Perno	M6X10	1
24	Soporte Para Botella		1

n. °	Descripción	Especificaciones	Cant.
25	Barral del Manubrio		1
26	Manubrio		1
27	Rack Para Mancuernas		1
28	Asiento		1
29L/R	Manivela		1 pr.
30	Tornillo	M5X8	4
31	Perno	M8X35	1
32	Cubierta de Manivela		2
33L/R	Cubierta de Cinta		1 pr.
34	Tuerca de Brida	M12X1.0	2
35	Perno de Ajuste de la Cadena		2
36	Alfombrilla en U de Ajuste de la Cadena		2
37	Tuerca de Nailon	M8	2
38	Tornillo Hexagonal	M12X1.0	2
39	Manguito		1
40	Cojinete		3
41	Eje del Volante		1
42	Volante		1
43	Resorte Comprimido		1
44	Tablero Magnético		1
45	Imán Cuadrado		7
46	Perno	M6X15	6
47	Arandela Elástica	D6	6
48	Arandela Plana	D6XΦ12X1.2	6

49	Arandela Elástica del Eje		2
50	Eje del Tablero Magnético		1
51	Perno Hexagonal	M5X60	1
52	Tornillo Hexagonal	M5	2
53	Placa Fija		1
54	Perno	M8X20	1
55	Arandela Plana	D8XD20X2	1
56	Rueda de Transmisión		1
57	Arandela Ondulada	D17XΦ22X0.3	1
58	Cinta		1
59	Arandela del Eje		1
60	Manguito		2
61	Cojinete		2
62	Manguito		1
63	Eje central		1
64	Polea de Cinta		1
65	Arandela Ondulada	D26XΦ32X0.3	1
66	Perno	M10X16	4
67	Perno		2

68	Arandela Plana	Φ8XΦ12X1	2
69	Cable de Control de Tensión		1
70 L/R	Cubierta Decorativa		1 pr.
71	Palanca de Freno		1
72	Bloqueo de Límite		1
73	Bloque de Límite del Resorte Comprimido		1
74	Pelota		2
75	Bloqueo		1
76	Manguito		1
77	Tornillo	ST4.2X12	4
78	Tornillo	ST4.2X16	10
79	Tornillo	M5X12	2
80	Tornillo	ST4.2X18	6
81	Llave Allen	S6	1
82	Llave Inglesa	S13,15	1
83	Llave Inglesa	S17,19	1
84	Llave Inglesa	S10,13,14,15,17	1
85L/R	Tuerca de Nailon	9/16X20	1 pr.
86	Cable de Conexión		1

## LISTE DES ÉLÉMENTS

Nº	Description	Spécification	Qté
1	Cadre Principal		1
2	Stabilisateur Avant		1
3	Écrou Hexagonal	M10	4
4	Rondelle à Ressort	D10	4
5	Pédale de Réglage	M10	4
6	Boulon	M10X25	4
7	Rondelle Plate	D10XΦ20X2	4
8	Boulon	M8X30	2
9	Boulon	M6X12	3
10	Bouchon Carré		2
11	Roulette de Transport		2

Nº	Description	Spécification	Qté
12	Stabilisateur Arrière		1
13	Câble de Capteur		1
14	Bouton en T		3
15L/R	Pédale		1 pièce
16	Compteur		1
17	Bague		3
18	Tige de Selle		1
19	Glissoir de Selle		1
20	Câble du Capteur de pous		1
21	Boulon	M10X25	2
22	Rondelle Plate	D10XD20X1.5	2



23	Boulon	M6X10	1
24	Porte-Bouteille		1
25	Tige de Guidon		1
26	Guidon		1
27	Support Pour Haltères		1
28	Selle		1
29L/R	Manivelle		1 pièce
30	Vis	M5X8	4
31	Boulon	M8X35	1
32	Carter de Manivelle		2
33L/R	Carter de la Courroie		1 pièce
34	Écrou à Embase	M12X1.0	2
35	Boulon de Réglage de la Chaîne		2
36	Chaîne de Réglage Pour Tapis en U		2
37	Écrou en Nylon	M8	2
38	Vis Hexagonale	M12X1.0	2
39	Manchon		1
40	Roulement		3
41	Axe de Volant d'Inertie		1
42	Volant d'Inertie		1
43	Ressort de Compression		1
44	Panneau Magnétique		1
45	Aimant Carré		7
46	Boulon	M6X15	6
47	Rondelle à Ressort	D6	6
48	Rondelle Plate	D6XΦ12X1.2	6
49	Rondelle à Ressort de l'Axe		2
50	Axe du Panneau de Force Magnétique		1
51	Boulon Hexagonal	M5X60	1
52	Vis Hexagonale	M5	2
53	Plaque Fixe		1
54	Boulon	M8X20	1

55	Rondelle Plate	D8XD20X2	1
56	Roue Libre		1
57	Rondelle Ondulée	D17XΦ22X0.3	1
58	Courroie		1
59	Rondelle d'Essieu		1
60	Manchon		2
61	Roulement		2
62	Manchon		1
63	Axe Central		1
64	Poulie de Courroie		1
65	Rondelle Ondulée	D26XΦ32X0.3	1
66	Boulon	M10X16	4
67	Boulon		2
68	Rondelle Plate	Φ8XΦ12X1	2
69	Câble de Contrôle de la Tension		1
70L/R	Cache Décoratif		1 pièce
71	Poignée de Frein		1
72	Bloc de Butée		1
73	Bloc de Butée à Ressort Comprimé		1
74	Boule		2
75	Bloc		1
76	Manchon		1
77	Vis	ST4.2X12	4
78	Vis	ST4.2X16	10
79	Vis	M5X12	2
80	Vis	ST4.2X18	6
81	Clé Allen	S6	1
82	Clé Tricoise	S13,15	1
83	Clé Tricoise	S17,19	1
84	Clé Tricoise	S10,13,14,15,17	1
85L/R	Écrou en Nylon	9/16X20	1 pièce
86	Câble de Branchement		1

# TEILELISTE

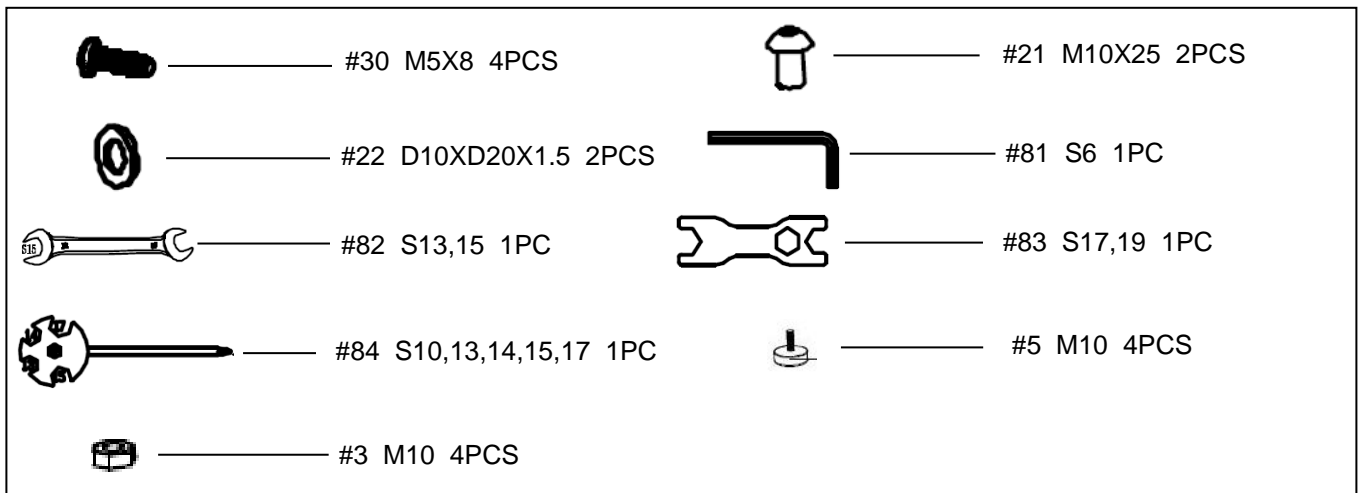
Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Stabilisator Vorne		1
3	Sechskantmutter	M10	4
4	Federscheibe	D10	4
5	Einstell-Fußpolster	M10	4
6	Bolzen	M10x25	4
7	Unterlegscheibe	D10xΦ20 x 2	4
8	Bolzen	M8x30	2
9	Bolzen	M6x12	3
10	Quadratischer Stecker		2
11	Transportrad		2
12	Stabilisator Hinten		1
13	Sensordraht		1
14	T-Form-Knopf		3
15L/R	Pedal		1 Paar
16	Messgerät		1
17	Buchse		3
18	Sattelstütze		1
19	Sattelschlitten		1
20	Impulsdraht		1
21	Bolzen	M10x25	2
22	Unterlegscheibe	D10xD20x1,5	2
23	Bolzen	M6x10	1
24	Flaschenhalter		1
25	Lenkerstütze		1
26	Lenkstange		1
27	Hantelablage		1
28	Sitz		1
29L/R	Kurbel		1 Paar
30	Schraube	M5x8	4
31	Bolzen	M8X35	1
32	Kurbelabdeckung		2
33L/R	Riemenabdeckung		1 Paar
34	Flanschmutter	M12x1,0	2

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
35	Kettenbolzeneinsteller		2
36	Kettenbolzeneinsteller		2
37	Nylonmutter	M8	2
38	Sechskantschraube	M12x1,0	2
39	Hülse		1
40	Kugellager		3
41	Schwungradachse		1
42	Schwungrad		1
43	Komprimierte Feder		1
44	Platinenachse		1
45	Vierkant-Magnet		7
46	Bolzen	M6x15	6
47	Federscheibe	D6	6
48	Unterlegscheibe	D6xΦ12x1,2	6
49	Achsen-Federscheibe		2
50	Magnetplatinenachse		1
51	Sechskantschraube	M5x60	1
52	Sechskantschraube	M5	2
53	Fixierte Platte		1
54	Bolzen	M8x20	1
55	Unterlegscheibe	D8xD20x2	1
56	Leitrad		1
57	Wellenscheibe	D17xΦ22x0,3	1
58	Riemen		1
59	Achsscheibe		1
60	Hülse		2
61	Kugellager		2
62	Hülse		1
63	Mittelachse		1
64	Riemenscheibe		1
65	Wellenscheibe	D26xΦ32x0,3	1
66	Bolzen	M10x16	4
67	Bolzen		2
68	Unterlegscheibe	Φ8xΦ12 x1	2

69	Spannungssteuerungs draht		1
70L/R	Dekorative Abdeckung		1 Paar
71	Bremshebel		1
72	Begrenzter Block		1
73	Komprimierte Feder – begrenzter Block		1
74	Kugel		2
75	Block		1
76	Hülse		1
77	Schraube	ST4,2x12	4

78	Schraube	ST4,2x16	10
79	Schraube	M5x12	2
80	Schraube	ST4,2x18	6
81	Inbusschlüssel	S6	1
82	Schraubenschlüssel	S13,15	1
83	Schraubenschlüssel	S17,19	1
84	Schraubenschlüssel	S10,13,14,15 ,17	1
85L/R	Nylonmutter	9/16x20	1 Paar
86	Verbindungskabel		1

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

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

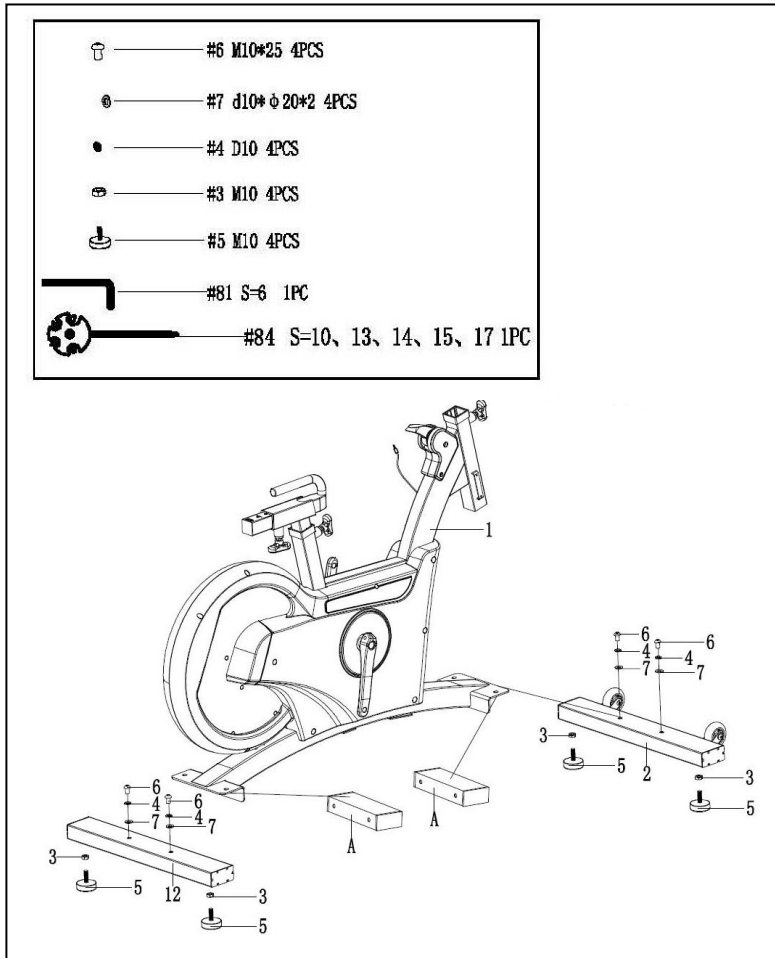
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ 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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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



## STEP 1:

Screw 4 **Adjusting Foot Pads (No. 5)** and 4 **Hex Nuts (No. 3)** to the **Front and Rear Stabilizers (No. 2 & 12)** by hands first, then tighten with **Spanner (No. 84)**.

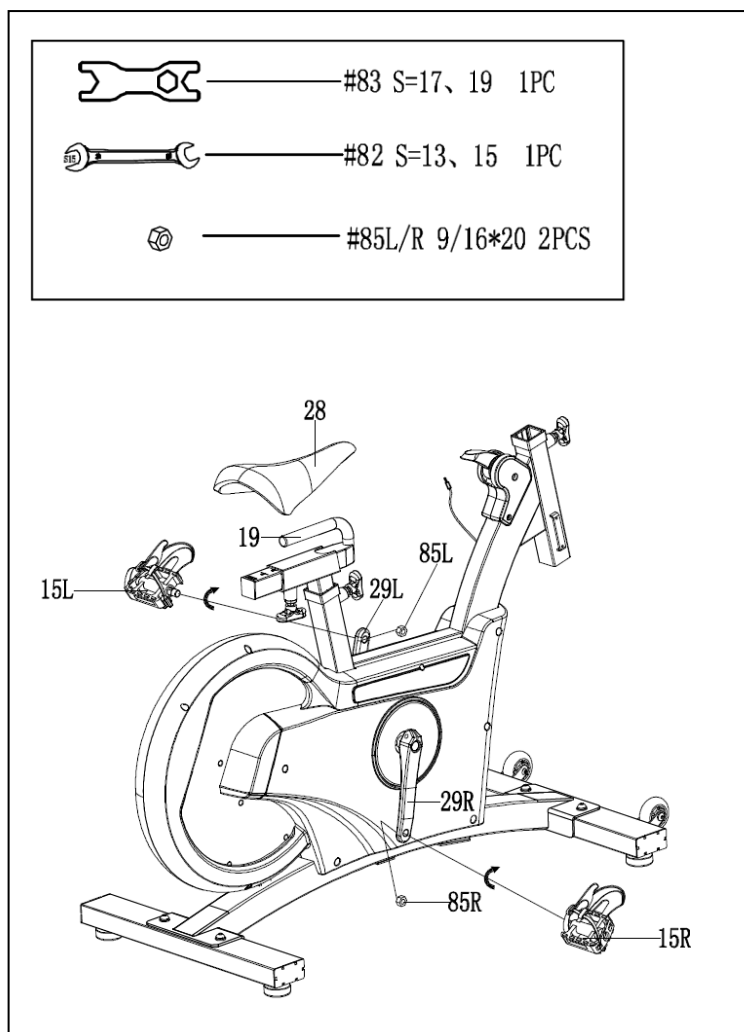
NOTE : The **Hex Nut (No. 3)** is preassembled to the **Adjusting Foot Pads (No. 5)**.

Remove 4 **Bolts (No. 6)**, 4 **Spring Washers (No. 4)**, 4 **Flat Washers (No. 7)** and shipping blocks (A) from the **Main Frame (No. 1)** with **Allen Wrench (No. 81)**.

NOTE: You may discard shipping blocks (A) or save them to repackage the item in the future.

Attach the **Front and Rear Stabilizers (No. 2 & 12)** to the **Main Frame (No. 1)** with 4 **Bolts (No. 6)**, 4 **Spring Washers (No. 4)** and 4 **Flat Washers (No. 7)** just removed with **Allen Wrench (No. 81)**.

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



## STEP 2:

**IMPORTANT! Read instructions carefully, failure to do so may cause permanent damage to your bike.**

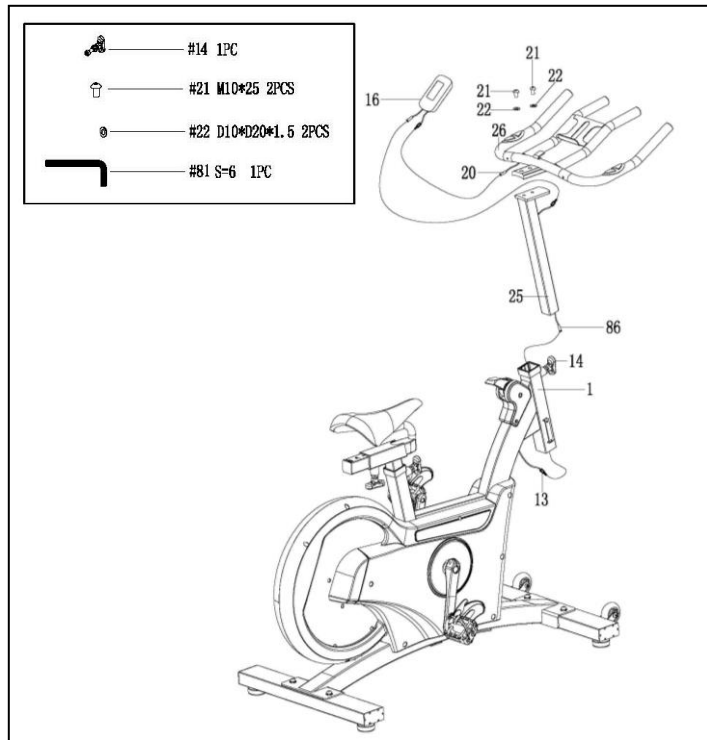
Remove the **Left & Right Nylon Nuts (No. 85L/R)** located on the **Pedals (No. 15L/R)**. The **Right Nylon Nut (No. 85R)** is white on the inside. The **Left Nylon Nut (No. 85L)** is blue on the inside.

Screw the **Left Pedal (No. 15L)** **COUNTER-CLOCKWISE** into the **Left Crank (No. 29L)**. Once it is properly screwed into the place, use the **Spanner (No. 82)** to hold the bolt of the pedal and screw the **Left Nylon Nut (No. 85L)** **CLOCKWISE** to the thread end of the **Left Pedal (No. 15L)** securely with **Spanner (No. 83)**.

Screw the **Right Pedal (No. 15R)** **CLOCKWISE** into the **Right Crank (No. 29R)**. Once properly screwed into the place, use the **Spanner (No. 82)** to hold the bolt of the pedal and screw the **Right Nylon Nut (No. 85R)** **COUNTER-CLOCKWISE** to the thread end of the **Right Pedal (No. 15R)** securely with **Spanner (No. 83)**.

Attach **Seat (No. 28)** to the **Seat Slider (No. 19)**. Tighten and secure using **Spanner (No. 82)**.

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).



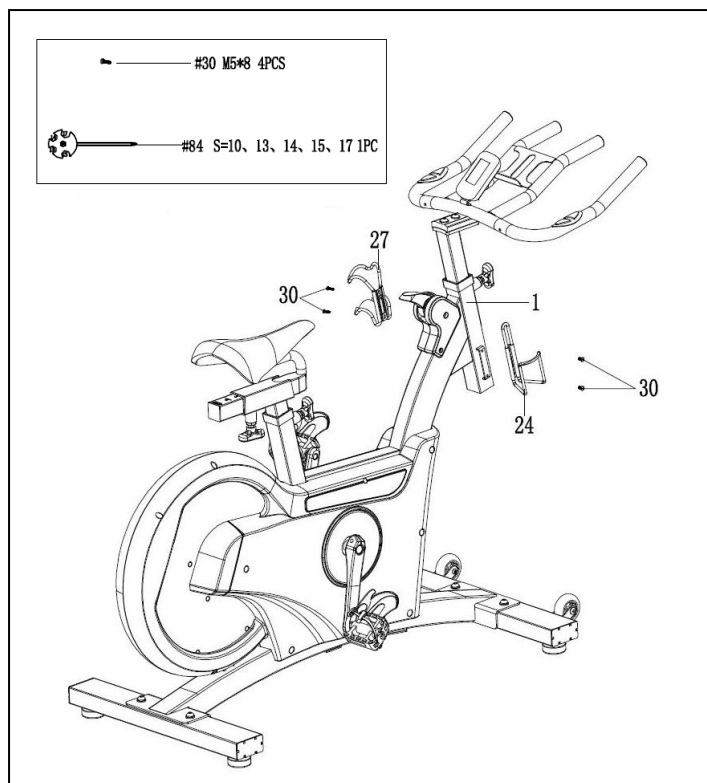
### STEP 3:

Loosen and pull out the **T Shape Knob (No. 14)** from the **Main Frame (No. 1)**. Insert the **Handlebar Post (No. 25)** to the front tube of **Main Frame (No. 1)**, then insert and secure with **T Shape Knob (No. 14)** after adjusting to proper height.

Note: Do not cut any wires when insert the **Handlebar Post (No. 25)** to the **Main Frame (No. 1)**

Attach the **Handlebar (No. 26)** to the **Handlebar Post (No. 25)** with 2 **Bolts (No. 21)** and 2 **Flat Washers (No. 22)**. Tighten and secure using **Allen Wrench (No. 81)**.

Attach the **Meter (No. 16)** to the bracket of **Handlebar (No. 26)**. Connect the **Connecting Wire (No. 86)** and **Pulse Wire (No. 20)** to the wires from the **Meter (No. 16)**, then connect the **Sensor Wire (No. 13)** to the **Connecting Wire (No. 86)**.



### STEP 4:

Attach the **Bottle Holder (No. 24)** to the right side of **Main Frame (No. 1)** and **Dumbbell Rack (No. 27)** to the left side of **Main Frame (No. 1)** with 4 **Screws (No. 30)** using **Spanner (No. 84)**.

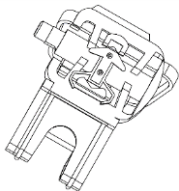
*The assembly is complete!*

# 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.



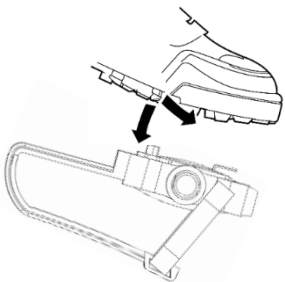
## **Note:**

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**

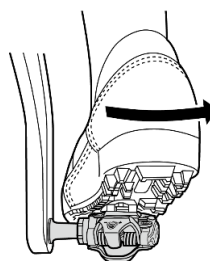
### **Engaging**

Press the cleat into the pedal.



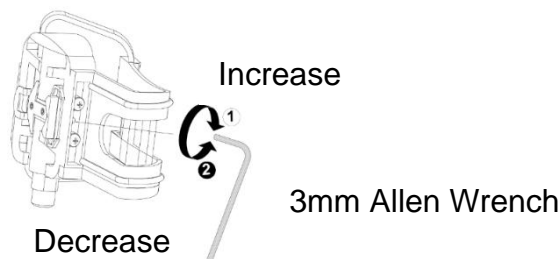
### **Disengaging**

Remove by twisting your heel to the outside.



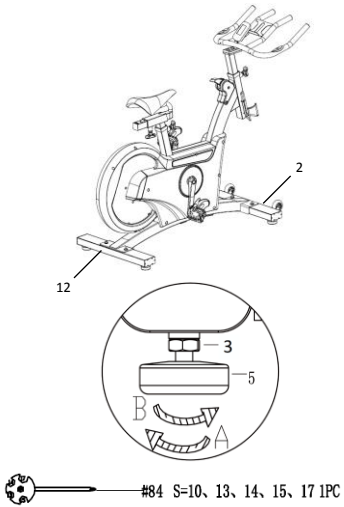
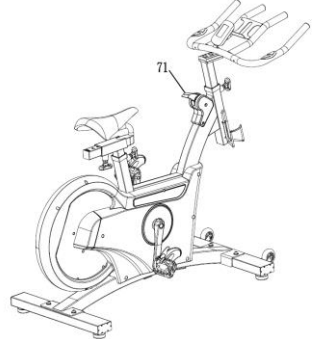
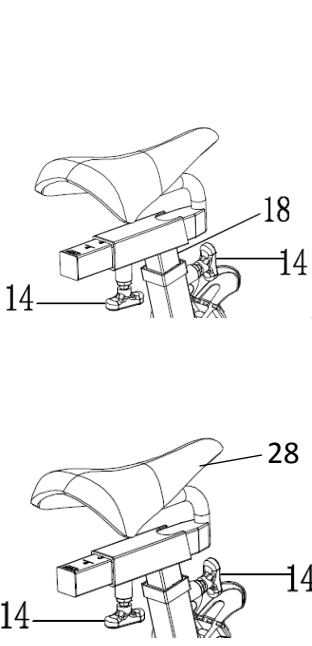
## **ADJUSTING THE SPRING TENSION OF THE BINDING**

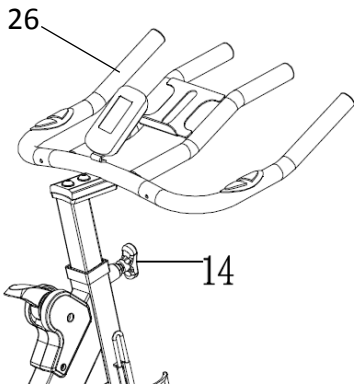
The tension of the spring is adjusted for each pedal (top & bottom) with the adjustment bolt in the rear using a 3mm Allen Wrench. Turn the bolt in a *clockwise* direction to increase retention force. Turn the bolt in a *counter-clockwise* direction to decrease retention force.





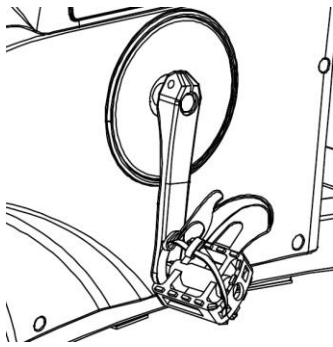
# ADJUSTMENTS GUIDE

 <p>#84 S=10, 13, 14, 15, 17 IPC</p>	<h3>ADJUSTING THE 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, you should adjust the foot levelers located beneath the <b>Front &amp; Rear Stabilizers (No. 2 &amp; 12)</b>. To do so, use <b>Spanner (No. 84)</b> to loosen <b>Hex Nut (No. 3)</b> by turning it <i>clockwise</i> (direction A). With the <b>Hex Nut (No. 3)</b> loosened, rotate <b>Adjusting Foot Pad (No. 5)</b> until it sits level with the surface that the bike is on. When you have finished adjusting the <b>Adjusting Foot Pad (No. 5)</b>, use <b>Spanner (No. 84)</b> to re-tighten the <b>Hex Nut (No. 3)</b> by turning it <i>counter-clockwise</i> (direction B). If required, repeat this process to adjust the remaining feet.</p>
	<h3>ADJUSTING THE RESISTANCE</h3> <p>Adjust the resistance of the bike using the <b>Brake Handle (No. 71)</b>. Increase the level of resistance by pressing the <b>Brake Handle (No. 71)</b> downward, decrease the level of resistance by pressing the <b>Brake Handle (No. 71)</b> upward. Push down on the <b>Brake Handle (No. 71)</b> for emergency brake.</p>
	<h3>ADJUSTING THE SEAT</h3> <p>An appropriate seat height helps to ensure your exercise efficiency and reduce the risk of injury. Adjusting the seat forward or backward can help you work out different body muscle groups.</p> <p>With one pedal in the upward position, place your foot in the toe clip and get on the bike. If your leg is bent too much, you should move the seat up. If your foot cannot touch the pedal or your leg is too straight, you should move the seat down.</p> <p>Loosen and pull out the <b>T Shape Knob (No. 14)</b> to raise or lower <b>Seat Post (No. 18)</b> to the desired position. Make sure <b>T Shape Knob (No. 14)</b> secures into the desired hole. Do not raise <b>Seat Post (No. 18)</b> past the STOP mark on the post.</p> <p>Loosen and pull out <b>T Shape Knob (No. 14)</b> to move the <b>Seat (No. 28)</b> forward or backward to the desired position. Once the position is located, firmly secure <b>T Shape Knob (No. 14)</b> by turning <i>clockwise</i>.</p>



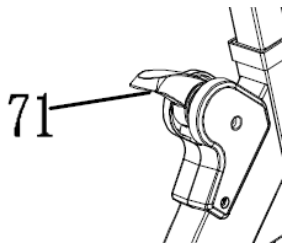
### ADJUSTING THE HANDLEBAR

Loosen and pull out the **T Shape Knob (No. 14)** to raise or lower the **Handlebar (No. 26)** to the desired position. Make sure the **T Shape Knob (No. 14)** settles into the desired hole and secure it firmly by turning *clockwise*.



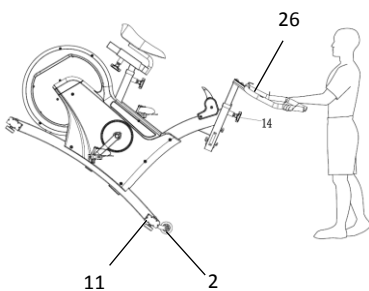
### ADJUSTING THE PEDAL STRAP

Place the ball of each foot in the toe clips so the front of your shoe fits snugly in the toe clip cage. Rotate one foot to within arm's reach and pull the strap until the top clip cage fits your shoe snugly. Insert the strap back into the hoop of the toe clip. Repeat this for the other foot.



### DISMOUNTING THE BIKE

**WARNING!** Do not dismount the bike or remove your feet from the pedals until the pedals have stopped completely. You can stop the flywheel at anytime by pushing down on **Brake Handle (No. 71)**.



### MOVING THE BIKE

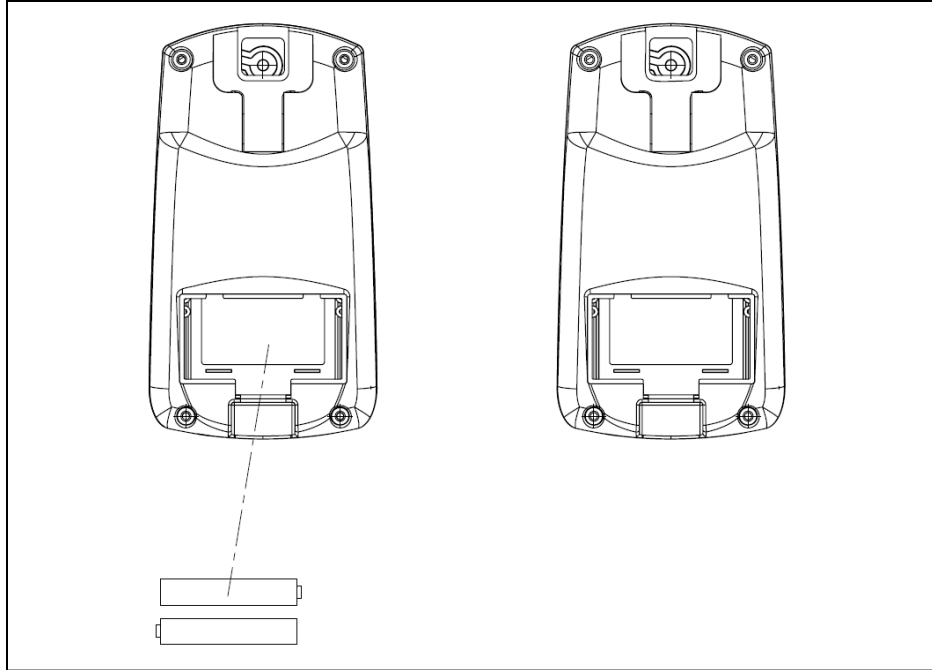
To move the bike, first ensure that the **Handlebar (No. 26)** is properly secured. If the **Handlebar (No. 26)** is loose, tighten the **T Shape Knob (No. 14)** to secure it. Next, stand at the front of the bike so that you're directly in front of the **Handlebar (No. 26)**. Firmly grasp and hold each side of the **Handlebar (No. 26)**, place one foot on the **Front Stabilizer (No. 2)** and tilt the bike towards you until the **Transportation Wheels (No. 11)** on the **Front Stabilizer (No. 2)** touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

# MAINTENANCE INSTRUCTIONS

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

<p><b>DAILY MAINTENANCE</b></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"> <li>1. Get on the bike and engage the drive train.</li> <li>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.</li> <li>3. Use a wrench to tighten the pedals until they are secure.</li> </ol>	<p><b>MONTHLY MAINTENANCE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check 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.</li> <li>2. Inspect the brake tension rod for signs of wear such as missing threads. Clean and lubricate the brake tension rod.</li> <li>3. Clean and lubricate the seat post, handlebar post and seat slider. Remove any buildup of foreign material.</li> </ol>
<p><b>WEEKLY MAINTENANCE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inspect moving parts and tighten the hardware.</li> <li>2. Inspect pull pin frame fittings, making sure the fittings are snug. Loose frame fittings may strip out threads over time and cause extensive damage.</li> <li>3. Clean and lubricate pop pin assemblies. Pull on the pin and spray a small amount of lubricant onto the shaft.</li> <li>4. Tighten the seat hardware, to make sure the seat is level and centered.</li> <li>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.</li> <li>6. Visually inspect the bottom bracket, toe clips and toe straps. If any of them are loose or disconnected, attach and tighten.</li> </ol>	<p><b>LEATHER BRAKE PAD CARE (If Applicable)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Some brake pad assemblies are pre-lubricated. Squeeze the brake pad. If lubricant is released, then the pad has been pre-lubricated.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>

# **BATTERY INSTRUCTION**



## **BATTERY INSTALLATION**

The meter uses 2 AAA batteries. Open the battery cover from the back of meter, then put 2 batteries into the battery compartment. Make sure the (+) and (-) ends of the batteries are in the correct position. Put the battery cover back.

## **BATTERY REPLACEMENT**

If there is a problem with the display, try changing the batteries first. Open the battery cover, remove the old batteries, and replace with new batteries. Make sure the (+) and (-) ends of the batteries are in the correct position. Put the battery cover back. When changing batteries, always replace both with new batteries. Do not mix old and new batteries.

# EXERCISE METER

## FUNCTION BUTTONS

### MODE:

Press to select the function displayed or 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.

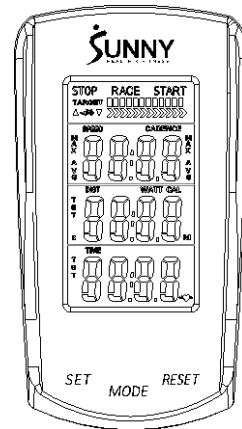
Press the button and hold for 2 seconds to speed up the increment during stop mode.

### 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:

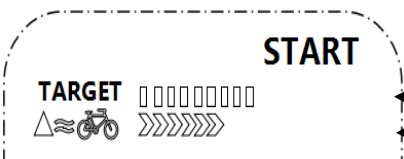
The default setting is miles. Press and hold SET and MODE together for 2 seconds to change to kilometers.

## 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 in stop mode. 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 CADENCE. 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.

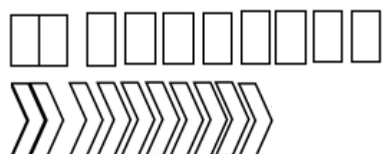
### **RACE MODE:**

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:**

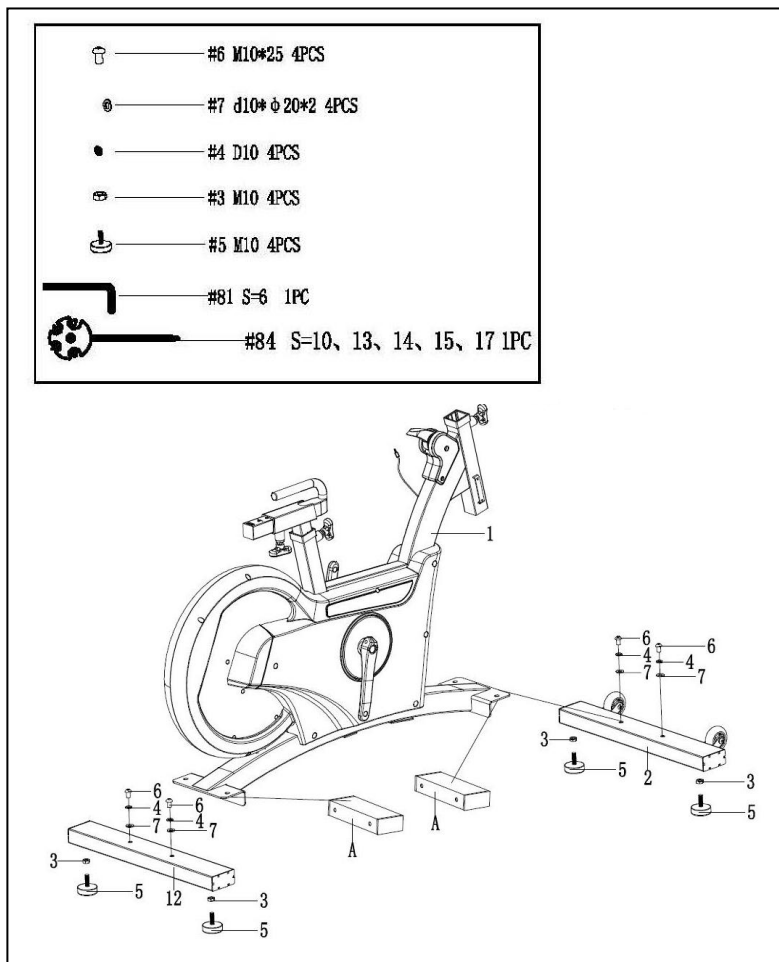
To measure the pulse, press MODE until the meter is on the PULSE function. Hold the handle pulse sensor for at least 5 seconds to measure your pulse. This value is for reference only. It cannot be used as the basis for medical treatment.

**BATTERY:** This meter 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 of batteries according to your state and regional guidelines.

Version 1.2

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

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



## PASO 1:

Atornille 4 **Almohadillas de Ajuste de Apoyo (n.º 5)** y 4 **Tuercas Hexagonales (n.º 3)** a los **Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 2 y 12)** primero con las manos, luego apriete con la **Llave Inglesa (n.º 84)**.

NOTA: La **Tuerca Hexagonal (n.º 3)** se coloca previamente en las **Almohadillas de Ajuste de Apoyo (n.º 5)**.

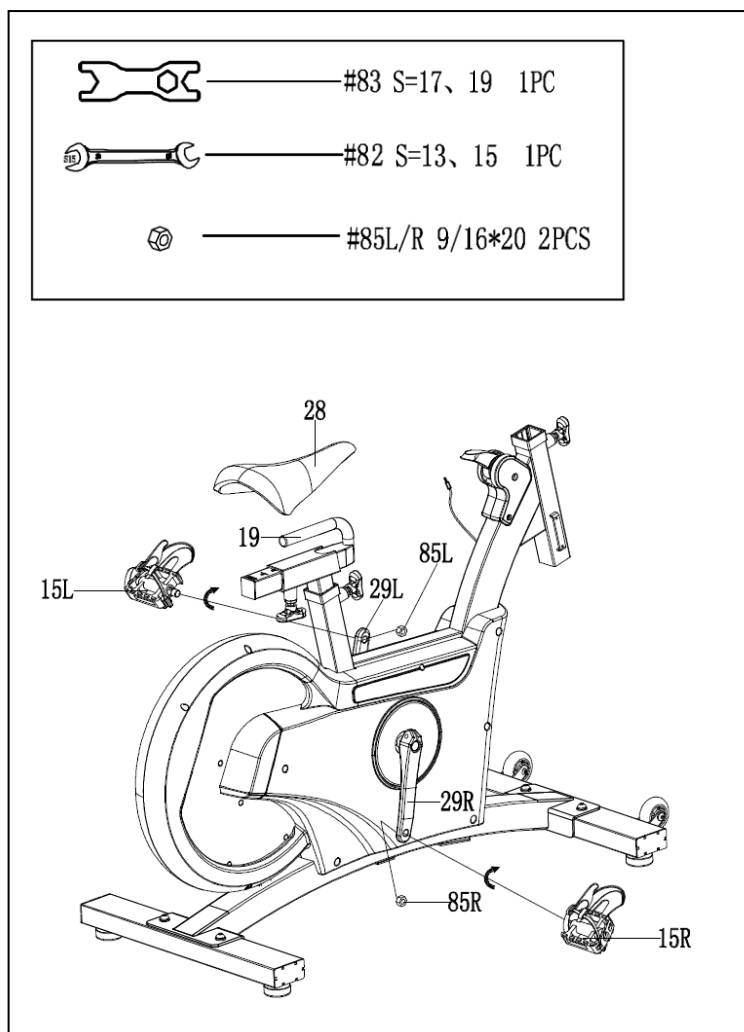
Retire los 4 **Pernos (n.º 6)**, las 4 **Arandelas de Resorte (n.º 4)**, las 4 **Arandelas Planas (n.º 7)** y los bloques de envío (A) de la **Estructura Principal (n.º 1)** con la **Llave Allen (n.º 81)**.

NOTA: Puede desechar los bloques de envío (A) o guardarlos para volver a empaquetar el artículo en el futuro.

Fije los **Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 2 y 12)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** con 4 **Pernos (n.º 6)**, 4 **Arandelas de Resorte (n.º 4)** y 4 **Arandelas Planas (n.º 7)** recién extraídas con la **Llave Allen (n.º 81)**.



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



## PASO 2:

**¡IMPORTANTE!** Lea atentamente las instrucciones, ya que su incumplimiento podría ocasionar daños permanentes a la bicicleta.

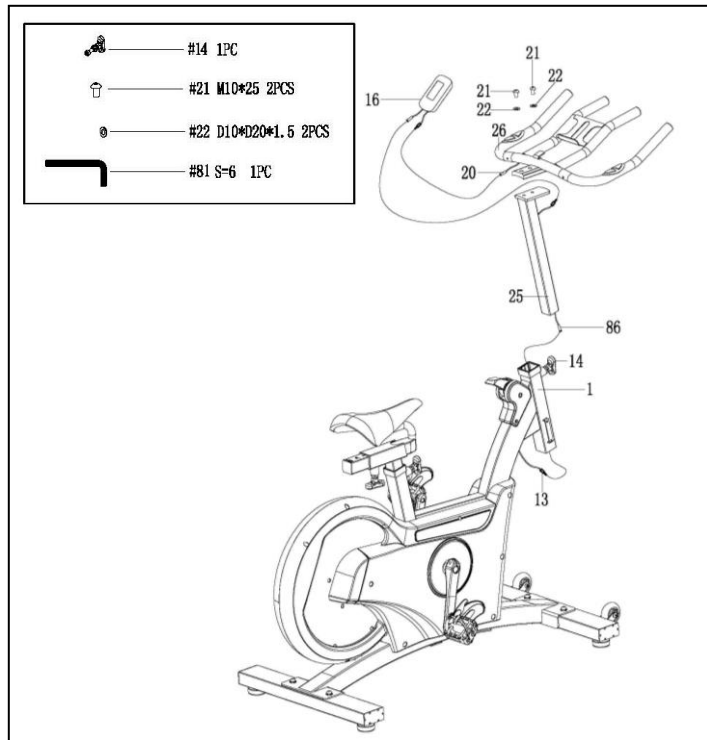
Retire las **Tuercas de Nailon de Izquierda y Derecha (n.º 85L/R)** ubicadas en los **Pedales (n.º 15L/R)**. La **Tuerca de Nailon Derecha (n.º 85R)** es blanca por dentro. La **Tuerca de Nailon Izquierda (n.º 85L)** es azul por dentro.

Atornille el **Pedal Izquierdo (n.º 15L) HACIA LA IZQUIERDA** en la **Manivela Izquierda (n.º 29L)**. Una vez atornillado correctamente en el lugar, utilice la **Llave inglesa (n.º 82)** para sujetar el perno del pedal y atornille firmemente la **Tuerca de Nailon Izquierda (n.º 85L) HACIA LA DERECHA** al extremo roscado del **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** con la **Llave Inglesa (n.º 83)**.

Atornille el **Pedal Derecho (n.º 15R) HACIA LA DERECHA** en la **Manivela Derecha (n.º 29R)**. Una vez atornillado correctamente en el lugar, utilice la **Llave Inglesa (n.º 82)** para sujetar el perno del pedal y atornille firmemente la **Tuerca de Nailon Derecha (n.º 85R) HACIA LA IZQUIERDA** al extremo roscado del **Pedal Derecho (n.º 15R)** con la **Llave Inglesa (n.º 83)**.

Fije el **Asiento (n.º 28)** al **Deslizante del Asiento (n.º 19)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 82)**.

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



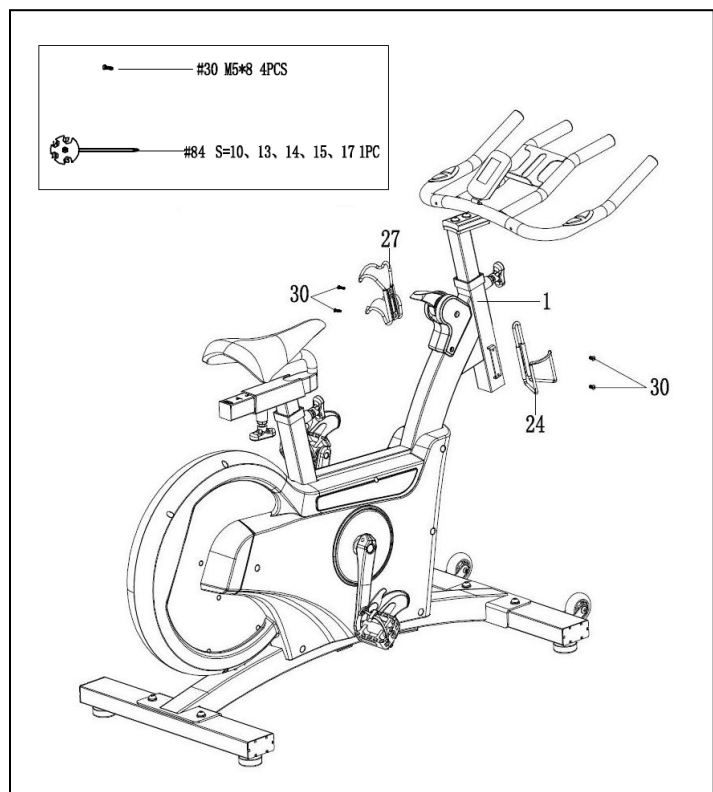
### PASO 3:

Afloje y extraiga la **Perilla en Forma de T (n.º 14)** de la **Estructura Principal (n.º 1)**. Inserte el **Barral del Manubrio (n.º 25)** en el tubo delantero de la **Estructura Principal (n.º 1)**, ajústelo a la altura adecuada e inserte y ajuste la **Perilla en Forma de T (n.º 14)** para asegurar.

Nota: No corte ningún cable cuando inserte el **Barral del Manubrio (n.º 25)** en la **Estructura Principal (n.º 1)**

Fije el **Manubrio (n.º 26)** al **Barral del Manubrio (n.º 25)** con 2 **Pernos (n.º 21)** y 2 **Arandelas Planas (n.º 22)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 81)**.

Fije el **Medidor (n.º 16)** al soporte del **Manubrio (n.º 26)**. Conecte el **Cable de Conexión (n.º 86)** y el **Cable de Pulso (n.º 20)** a los cables desde el **Medidor (n.º 16)**, luego conecte el **Cable de Sensor (n.º 13)** para el **Cable de Conexión (n.º 86)**.



### PASO 4:

Fije el **Soporte Para Botella (n.º 24)** al lado derecho de la **Estructura Principal (n.º 1)** y el **Rack Para Mancuernas (n.º 27)** al lado izquierdo de la **Estructura Principal (n.º 1)** con 4 **Tornillos (n.º 30)** con la **Llave Inglesa (n.º 84)**.

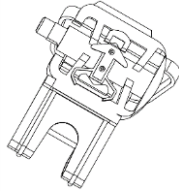
*¡El armado está completo!*

# 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.



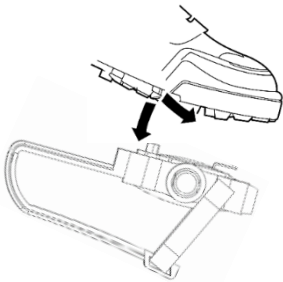
## **Nota:**

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:**

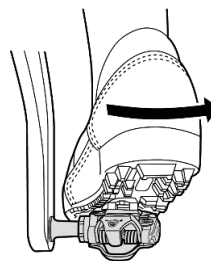
### **Activar**

Presione la cala en el pedal.



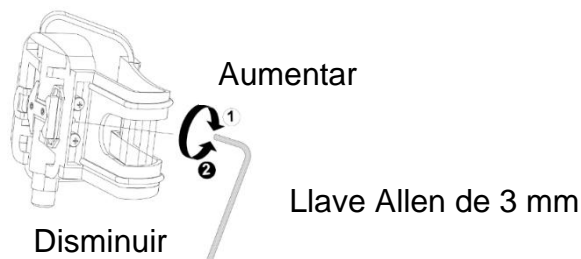
### **Desactivar**

Retire girando el talón hacia afuera.

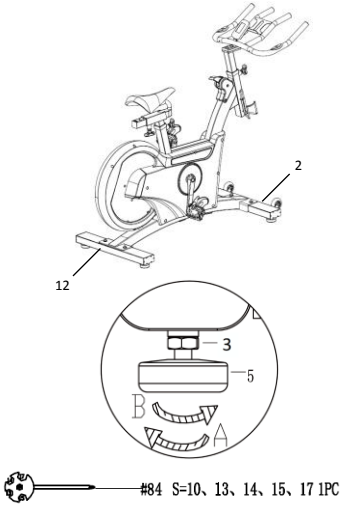
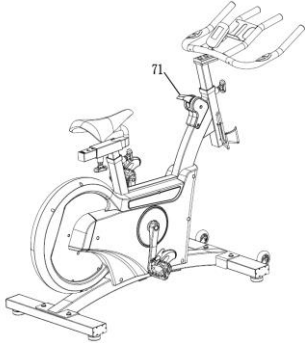
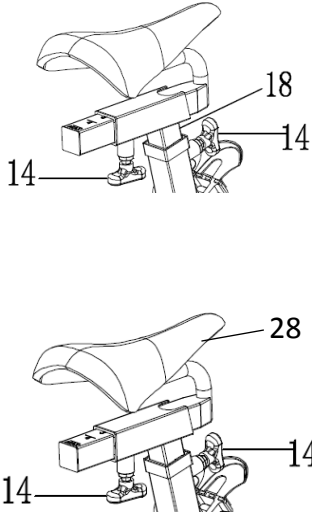


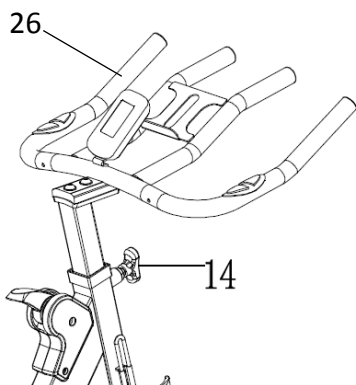
## **AJUSTE DE LA TENSION DEL RESORTE DE LA UNIÓN**

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. Gire el perno *hacia la derecha* para aumentar la fuerza de retención. Gire el perno *hacia la izquierda* para disminuir la fuerza de retención.



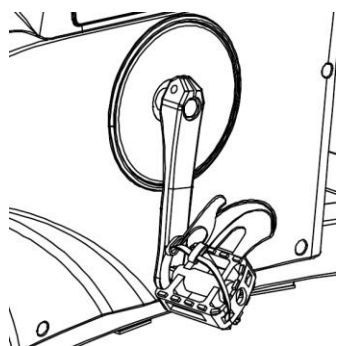
# GUÍA DE AJUSTES

 <p>#84 S=10, 13, 14, 15, 17 IPC</p>	<h3>AJUSTE DEL BALANCE</h3> <p>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 su uso, debe ajustar las patas niveladoras situadas debajo de los <b>Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 2 y 12)</b>. Para hacerlo, utilice la <b>Llave Inglesa (n.º 84)</b> para aflojar la <b>Tuerca Hexagonal (n.º 3)</b> girándola <i>hacia la derecha</i> (dirección A). Con la <b>Tuerca Hexagonal (n.º 3)</b> aflojada, gire la <b>Almohadilla de Ajuste de Apoyo (n.º 5)</b> hasta que quede nivelada con la superficie sobre la que se encuentra la bicicleta. Cuando haya terminado de ajustar la <b>Almohadilla de Ajuste de Apoyo (n.º 5)</b>, utilice la <b>llave inglesa (n.º 84)</b> para volver a ajustar la <b>Tuerca Hexagonal (n.º 3)</b> girándola <i>hacia la izquierda</i> (dirección B). Si es necesario, repita este proceso para ajustar el pie restante.</p>
	<h3>AJUSTE DE RESISTENCIA</h3> <p>Ajuste la resistencia de la bicicleta con la <b>Palanca de Freno (n.º 71)</b>. Aumente el nivel de resistencia presionando la <b>Palanca de Freno (n.º 71)</b> hacia abajo, disminuya el nivel de resistencia presionando la <b>Palanca de Freno (n.º 71)</b> hacia arriba. Presione la <b>Palanca de Freno (n.º 71)</b> para el freno de emergencia.</p>
	<h3>AJUSTE DEL ASIENTO</h3> <p>La altura adecuada del asiento ayuda a garantizar la eficiencia del ejercicio y reduce el riesgo de lesiones. Ajustar el asiento hacia adelante o hacia atrás puede ayudar a trabajar los diferentes grupos musculares del cuerpo.</p> <p>Con un pedal en la posición hacia arriba, coloque el pie en el clip para pies y suba a la bicicleta. Si la pierna se dobla demasiado, se debe mover el asiento hacia arriba. Si el pie no puede tocar el pedal o la pierna está demasiado recta, debe mover el asiento hacia abajo.</p> <p>Afloje y tire de la <b>Perilla en Forma de T (n.º 14)</b> para subir o bajar el <b>Barral del Asiento (n.º 18)</b> a la posición deseada. Asegúrese de que la <b>Perilla en Forma de T (n.º 14)</b> se fije en el orificio deseado. No suba el <b>Barral del Asiento (n.º 18)</b> más allá de la marca STOP (PARADA) que aparece en el barral.</p> <p>Afloje y tire de la <b>Perilla en Forma de T (n.º 14)</b> para mover el <b>Asiento (n.º 28)</b> hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada. Una vez que se ubique la posición, ajuste firmemente la <b>Perilla en Forma de T (n.º 14)</b> girándola <i>hacia la derecha</i>.</p>



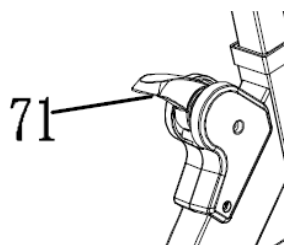
### AJUSTE DEL MANUBRIO

Afloje y tire de la **Perilla en Forma de T (n.º 14)** para subir o bajar el **Manubrio (n.º 26)** a la posición deseada. Asegúrese de que la **Perilla en Forma de T (n.º 14)** se ajuste en el orificio deseado y ajústela firmemente girándola *hacia la derecha*.



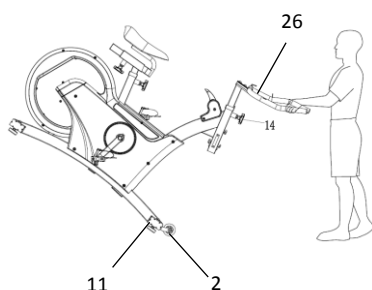
### AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL

Coloque la punta de cada pie en las punteras hasta que sus zapatillas encajen perfectamente en la caja de la puntera. Gire un pie hasta el alcance de su brazo y tire de la correa hasta que la caja de la puntera encaje perfectamente con su zapatilla. Inserte la correa de nuevo en el aro de la puntera del pie. Repita para el otro pie.



### DESARMAR LA BICICLETA

**¡ADVERTENCIA!** No desarme la bicicleta o retire los pies de los pedales hasta que los pedales se hayan detenido por completo. Puede detener el volante en cualquier momento al empujar hacia abajo la **Palanca de Freno (n.º 71)**.



### TRASLADO DE LA BICICLETA

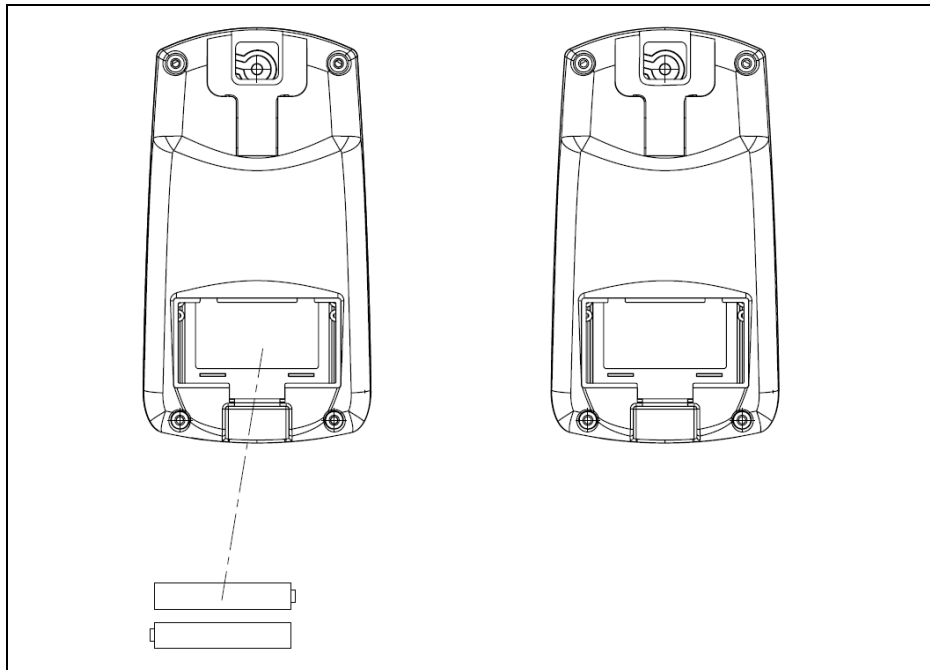
Para trasladar la bicicleta, primero asegúrese de que el **Manubrio (n.º 26)** esté fijado correctamente. Si el **Manubrio (n.º 26)** está flojo, apriete la **perilla en forma de T (n.º 14)** para asegurarlo. A continuación, párese delante de la bicicleta de modo que se encuentre en frente del **Manubrio (n.º 26)**. Sujete firmemente y sostenga cada lado del **Manubrio (n.º 26)**, coloque un pie en el **Estabilizador Delantero (n.º 2)** e incline la bicicleta hacia usted hasta que las **Ruedas de Transporte (n.º 11)** en el **Estabilizador Delantero (n.º 2)** toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.

# MANTENIMIENTO Y CUIDADO

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

<p><b>MANTENIMIENTO DIARIO</b></p> <p>Después de cada sesión de ejercicio, limpie todo el equipo: asiento, 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"><li>1. Súbase a la bicicleta y accione el tren de manejo.</li><li>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.</li><li>3. Use una llave de tuercas para apretar los pedales hasta que estén seguros.</li></ol>	<p><b>MANTENIMIENTO MENSUAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Verifique que todas las 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.</li><li>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.</li><li>3. Limpie y lubrique el barral del asiento, el barral del manubrio y el deslizador del asiento. Elimine la acumulación de materiales extraños.</li></ol>
<p><b>MANTENIMIENTO SEMANAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Inspeccione las piezas móviles y asegure las herramientas.</li><li>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.</li><li>3. Limpie y lubrique los ensamblajes del resorte de regulación. Tire de la clavija y rocíe una pequeña cantidad de lubricante en el eje.</li><li>4. Ajuste las piezas metálicas del asiento, asegurándose de que el asiento esté nivelado y centrado.</li><li>5. Cepille y trate las almohadillas de resistencia. Retire cualquier material extraño que 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.</li><li>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.</li></ol>	<p><b>CUIDADO DE LA PASTILLA DEL FRENO DE CUERO</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Algunos conjuntos de pastillas de freno están prelubricados. Apriete la pastilla de freno. Si se libera lubricante, entonces la pastilla ha sido prelubricada.</li><li>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.</li><li>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.</li></ol>

# **INSTRUCCIONES DE LA BATERIA**



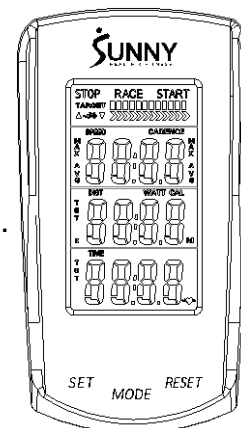
## **INSTALACIÓN DE LAS PILAS**

El medidor usa 2 pilas AAA. Abra la tapa de las pilas de la parte posterior del medidor, luego, coloque 2 pilas en el compartimiento de las pilas. Asegúrese de que los extremos (+) y (-) de las pilas estén en la posición correcta. Vuelva a colocar la tapa de las pilas.

## **CAMBIO DE PILAS**

Si hay un problema con la pantalla, intente cambiar las pilas primero. Abra la tapa de las pilas, retire las pilas viejas y reemplácelas con pilas nuevas. Asegúrese de que los extremos (+) y (-) de las pilas estén en la posición correcta. Vuelva a colocar la tapa de las pilas. Al cambiar las pilas, reemplácelas siempre con pilas nuevas. No mezcle pilas viejas y nuevas.

# MEDIDOR DE EJERCICIO



## **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 (MÁXIMA VELOCIDAD):** 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 (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) en el modo STOP (PARADA). 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.





TARGET CADENCE  
CURRENT CADENCE

Cuando la CADENCE (CADENCIA) actual es menor que la CADENCE (CADENCIA) objetivo, se mostrará la flecha



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.

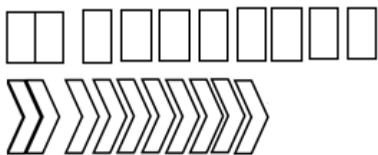
### RACE MODE (MODO CARRERA):

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.



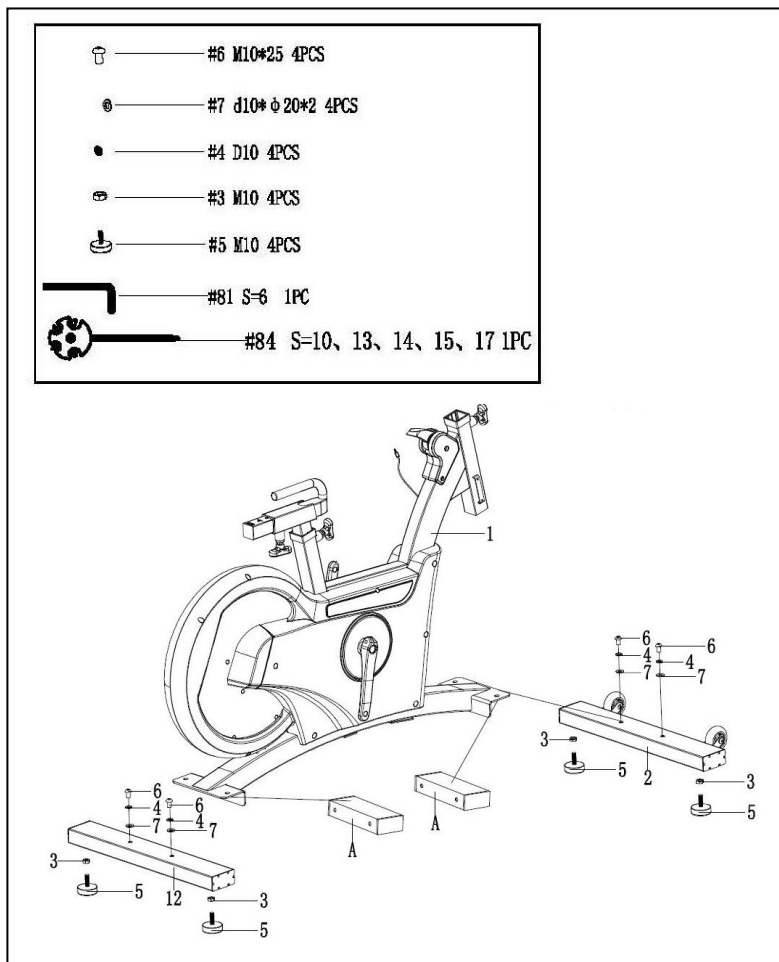
### PULSE (PULSO):

Para medir el pulso, presione MODE (MODO) hasta que el medidor 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):** Este medidor 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.

# 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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## ÉTAPE 1:

Visser d'abord à la main les 4 **Pédales de Réglage (N° 5)** et les 4 **Écrous Hexagonaux (N° 3)** aux **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 2 et N° 12)**, puis les serrer avec la **Clé Tricoise (N° 84)**.

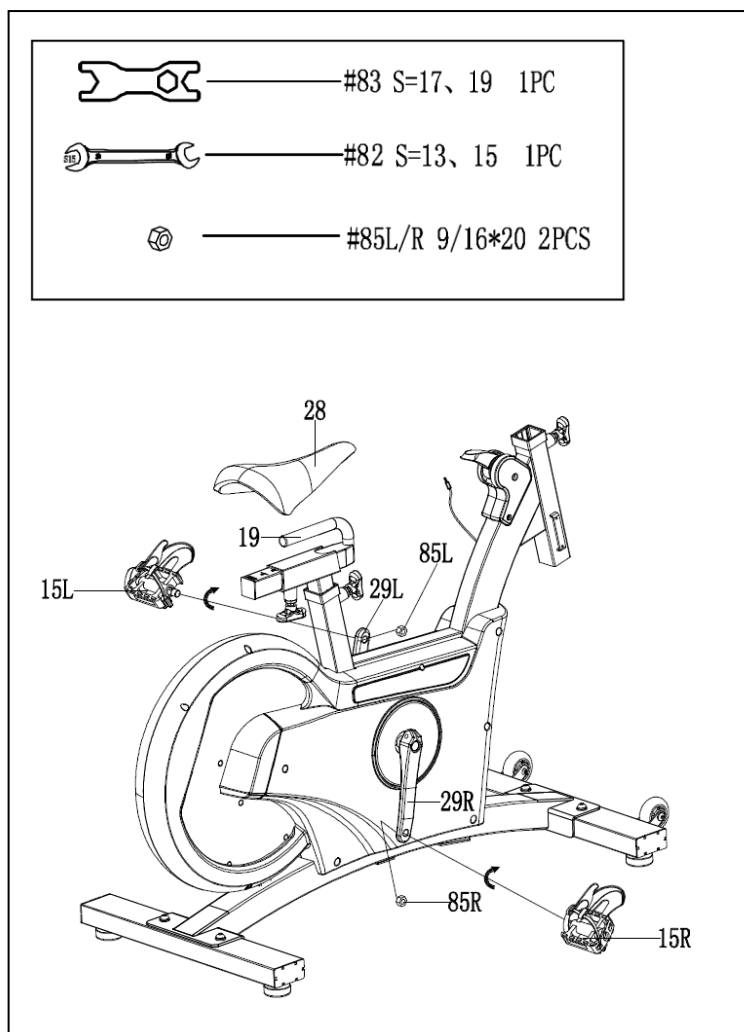
REMARQUE: L'**Écrou Hexagonal (N° 3)** est préassemblé sur les **Pédales de Réglage (N° 5)**.

Retirer les 4 **Boulons (N° 6)**, les 4 **Rondelles à Ressort (N° 4)**, les 4 **Rondelles Plates (N° 7)**, et les blocs d'expédition (A) du **Cadre Principal (N° 1)** avec la **Clé Allen (N° 81)**.

REMARQUE: Vous pouvez jeter les blocs d'expédition (A) ou les conserver au cas où vous voudriez réemballer cet appareil.

Fixer les **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 2 et N° 12)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 4 **Boulons (N° 6)**, 4 **Rondelles à Ressort (N° 4)**, et les 4 **Rondelles Plates (N° 7)** que vous venez de retirer, en utilisant la **Clé Allen (N° 81)**.

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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## ÉTAPE 2:

**IMPORTANT!** Lire attentivement les instructions, le non-respect de celles-ci pourrait entraîner des dommages définitifs sur votre vélo.

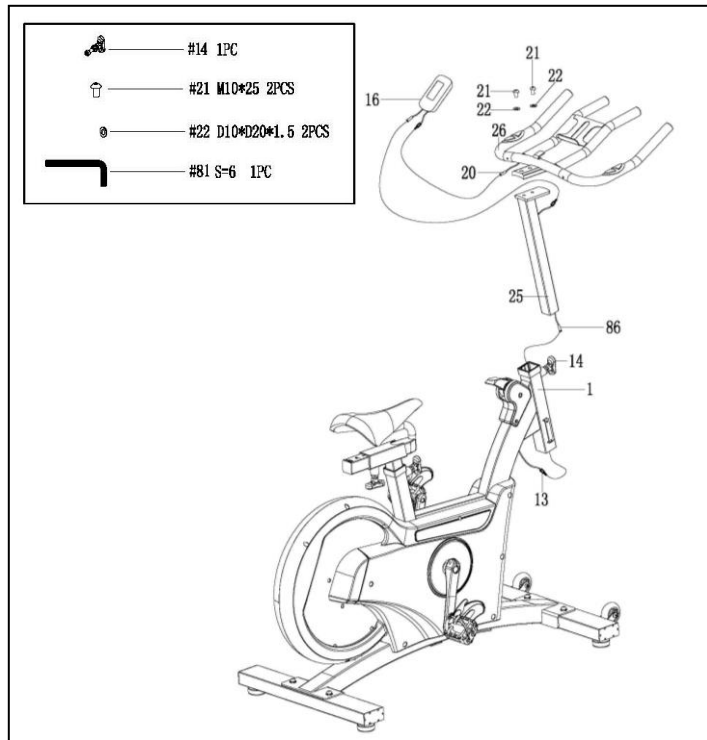
Retirer les **Écrous en Nylon (N° 85L/R)** situés sur les **Pédales (N° 15L/R)**. L'**Écrou en Nylon Droit (N° 85R)** est blanc à l'intérieur. L'**Écrou en Nylon Gauche (N° 85L)** est bleu à l'intérieur.

Visser la **Pédale Gauche (N° 15L)** dans le sens **ANTIHOAIRE** dans la **Manivelle Gauche (N° 29L)**. Une fois correctement vissée, utiliser la **Clé Tricoise (N° 82)** pour maintenir le boulon de la pédale, puis bien visser l'**Écrou en Nylon Gauche (N° 85L)** dans le sens **HORAIRE** sur le filetage de la **Pédale Gauche (N° 15L)** avec la **Clé Tricoise (N° 83L)**.

Visser la **Pédale Droite (N° 15R)** dans le sens **HORAIRE** dans la **Manivelle Droite (N° 29R)**. Une fois la pédale correctement vissée, utiliser la **Clé Tricoise (N° 82)** pour maintenir le boulon, puis bien visser l'**Écrou en Nylon Droit (N° 85R)** dans le sens **ANTIHOAIRE** sur le filetage de la **Pédale Droite (N° 15R)** avec la **Clé Tricoise (N° 83)**.

Fixer la **Selle (N° 28)** sur le **Glissoir de Selle (N° 19)**. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (N° 82)**.

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).



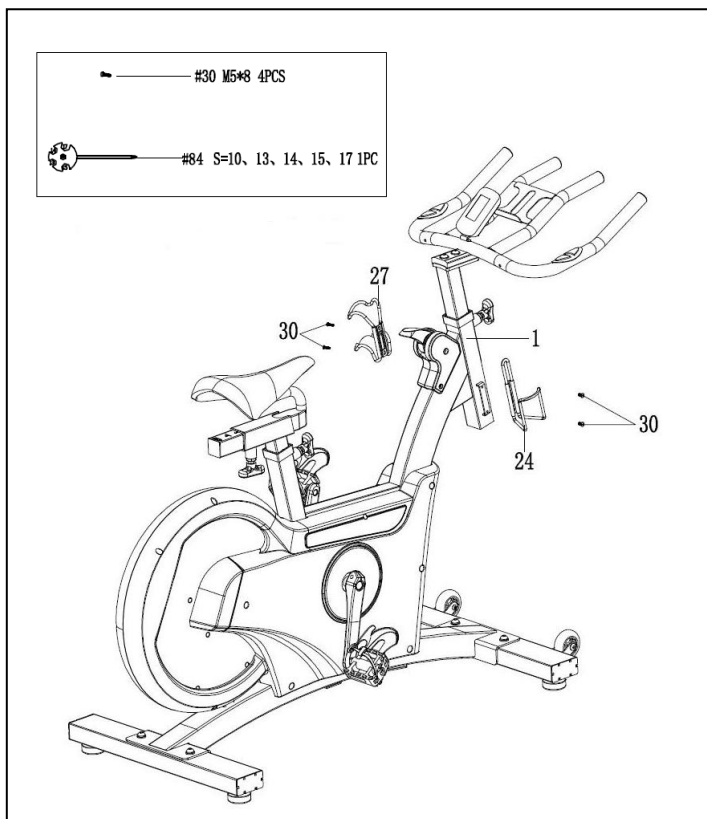
### ÉTAPE 3:

Desserrer et retirer le **Bouton en T (N° 14)** du **Cadre Principal (N° 1)**. Insérer la **Tige de Guidon (N° 25)** dans le tube avant du **Cadre Principal (N° 1)**, régler à la bonne hauteur, et insérer puis serrer le **Bouton en T (N° 14)**.

Remarque : Faire attention à ne pas couper de câble lors de l'insertion de la **Tige de Guidon (N° 25)** dans le **Cadre Principal (N° 1)**.

Fixer le **Guidon (N° 26)** à la **Tige de Guidon (N° 25)** avec 2 **Boulons (N° 21)** et 2 **Rondelles Plates (N° 22)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 81)**.

Fixer le **Compteur (N° 16)** sur le support du **Guidon (N° 26)**. Brancher le **Câble de Branchement (N° 86)** et le **Câble du Capteur de Pouls (N° 20)** aux câbles du **Compteur (N° 16)**, puis brancher le **Câble du Capteur (N° 13)** au **Câble de Branchement (N° 86)**.



### ÉTAPE 4:

Fixer le **Porte-Bouteille (N° 24)** sur le côté droit du **Cadre Principal (N° 1)** et le **support Pour Haltères (N° 27)** sur le côté gauche du **Cadre Principal (N° 1)** avec 4 **Vis (N° 30)** à l'aide de la **Clé tricoise (N° 84)**.

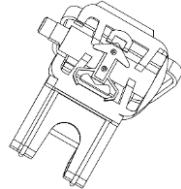
*L'assemblage est terminé!*

# 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.



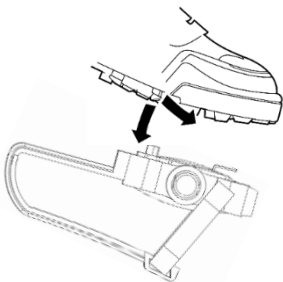
## **Remarque:**

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**

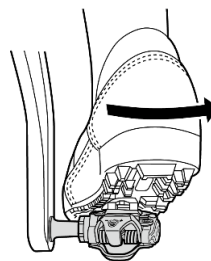
### **Mettre les pieds**

Enfoncez le taquet dans la pédale.



### **Retirer les pieds**

Retirer en tournant votre talon vers l'extérieur.

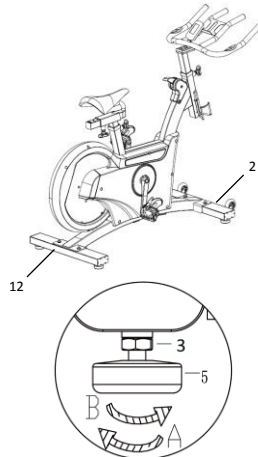


## **RÉGLAGE DE LA TENSION DU RESSORT DE LA COURROIE**

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. Tourner le boulon dans le *sens horaire* pour desserrer. Tourner le boulon dans le *sens antihoraire* pour desserrer.



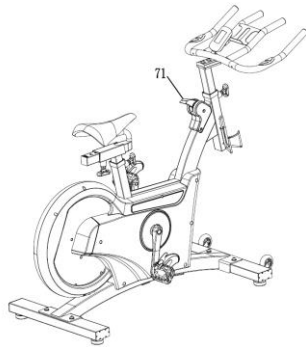
# GUIDE DE RÉGLAGES



#84 S=10, 13, 14, 15, 17 IPC

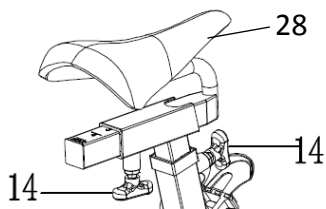
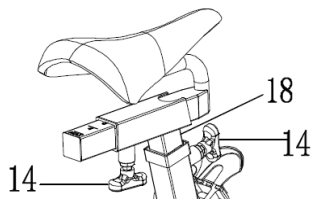
## RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE

Pour une séance fluide et confortable, veiller à ce que le vélo soit bien stable. Si le vélo est instable pendant l'utilisation, il est possible de régler les pieds de nivellement situés sous les **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 2 et N° 12)**. Pour cela, utiliser la **Clé Tricoise (N° 84)** pour desserrer l'**Écrou Hexagonal (N° 3)** en le tournant *dans le sens horaire* (direction A). Une fois l'**Écrou Hexagonal (N° 3)** desserré, tourner la **Pédale de Réglage (N° 5)** jusqu'à ce qu'elle soit au niveau de la surface sur laquelle se trouve le vélo. Une fois le **Patin Réglable (N° 5)** ajusté, à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 84)**, resserrer l'**Écrou Hexagonal (N° 3)** en le tournant *dans le sens antihoraire* (direction B). Si nécessaire, répéter ce processus pour régler l'autre pied.



## RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Modifier la résistance du vélo en utilisant la **Poignée de Frein (N° 71)**. Augmenter le niveau de résistance en poussant la **Poignée de Frein (N° 71)** vers le bas, diminuer le niveau de résistance en poussant la **Poignée de Frein (N° 71)** vers le haut. Pousser la **Poignée de Frein (N° 71)** vers le bas pour le freinage d'urgence.



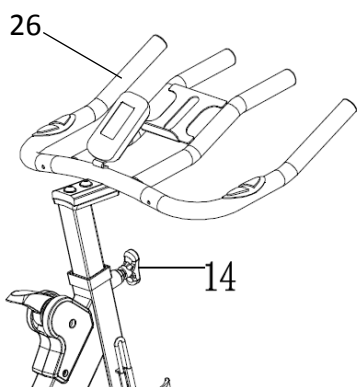
## RÉGLAGE DE LA SELLE

Une hauteur de selle appropriée favorise l'efficacité des exercices et réduit les risques de blessure. Régler la selle vers l'avant ou vers l'arrière permet de travailler différents groupes de muscles du corps.

Avec une pédale en position haute, enfoncer le pied dans le cale-pied et monter sur le vélo. Si votre jambe est trop pliée, hausser la selle. Si votre pied n'atteint pas la pédale ou si votre jambe est trop tendue, abaisser la selle.

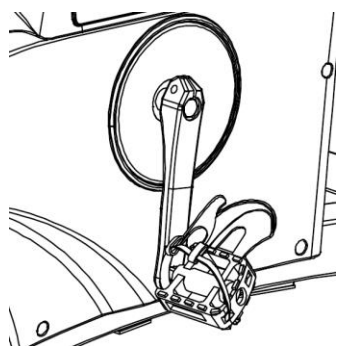
Desserrer et tirer le **Bouton en T (N° 14)** pour relever ou abaisser la **Tige de Selle (N° 18)** jusqu'à la position souhaitée. Veiller à ce que le **Bouton en T (N° 14)** se loge dans l'orifice souhaité. Ne pas soulever la **Tige de Selle (N° 18)** au delà de la marque STOP (ARRÊT) sur la tige.

Desserrer le **Bouton en T (N° 14)** pour déplacer la **Selle (N° 28)** vers l'avant ou vers l'arrière dans la position souhaitée. Une fois la position trouvée, bloquer le **Bouton en T (N° 14)** en le tournant *dans le sens horaire*.



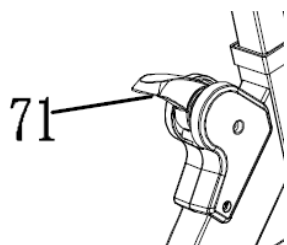
### RÉGLAGE DU GUIDON

Desserrer et tirer le **Bouton en T (N° 14)** pour relever ou abaisser le **Guidon (N° 26)** jusqu'à la position souhaitée. S'assurer que le **Bouton en T (N° 14)** se loge dans l'orifice souhaité et bien le bloquer en le tournant dans le sens horaire.



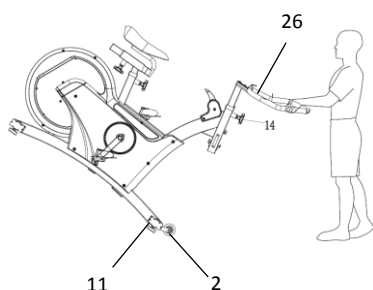
### RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE

Placer la pointe des pieds dans les cale-pieds de manière à ce que l'avant de la chaussure soit bien logé dans la cage des cale-pieds. Ramener un pied à portée de bras et tirer sur la courroie jusqu'à ce que la cage du cale-pied épouse bien la chaussure. Insérer l'extrémité de la courroie dans la boucle du cale-pied. Faire de même avec l'autre pied.



### DESCENDRE DU VÉLO

**ATTENTION!** Ne pas descendre du vélo ni retirer les pieds des pédales tant que ces dernières ne se sont pas complètement immobilisées. Le volant d'inertie peut être arrêté à tout moment en enfonçant la **Poignée de Frein (N° 71)**.



### DÉPLACER LE VÉLO

Pour déplacer le vélo, vérifier d'abord que le **Guidon (N° 26)** est bien fixé. Si le **Guidon (N° 26)** est lâche, resserrer le **Bouton en T (N° 14)** pour bien le fixer. Ensuite, se placer à l'avant du vélo de manière à être directement en face du **Guidon (N° 26)**. Saisir fermement chaque côté du **Guidon (N° 26)**, placer un pied sur le **Stabilisateur Avant (N° 2)** et basculer le vélo vers vous jusqu'à ce que les **Roulettes de Transport (N° 11)** du **Stabilisateur Avant (N° 2)** touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, il sera facile de déplacer le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.

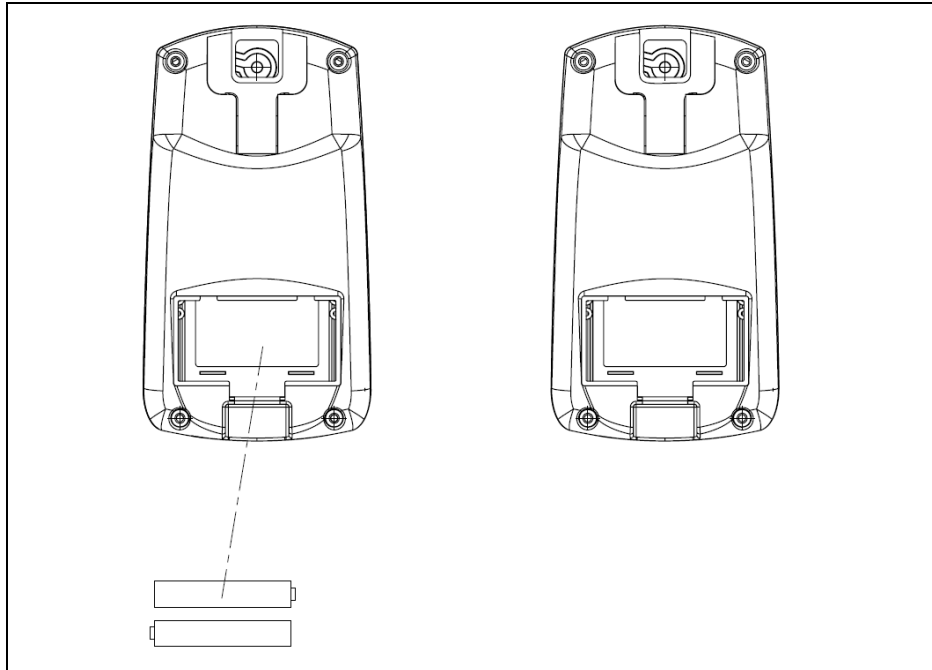


# MAINTENANCE ET ENTRETIEN

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

<p><b>ENTRETIEN QUOTIDIEN</b></p> <p>Après chaque séance d'exercice, essuyer tout l'équipement : la selle, le cadre et le guidon. Porter 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"><li>1. Monter sur le vélo et engager le train d'entraînement.</li><li>2. Être à l'affût de 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 courroie d'entraînement/chaîne.</li><li>3. Utiliser une clé pour serrer les pédales jusqu'à ce qu'elles soient fixées.</li></ol>	<p><b>ENTRETIEN MENSUEL</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vérifier 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.</li><li>2. Inspecter la tige de tension de frein pour vérifier tout signe d'usure tel que des filetages manquants. Nettoyer et lubrifier la tige de tension de frein.</li><li>3. Nettoyer et lubrifier la tige de selle, la tige de guidon et le glissoir de selle. Nettoyer toute matière étrangère accumulée.</li></ol>
<p><b>ENTRETIEN HEBDOMADAIRE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Inspecter les pièces mobiles et serrer la quincaillerie.</li><li>2. Inspecter 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.</li><li>3. Nettoyer et lubrifier les assemblages de bouton à cliquet. Tirer sur le bouton et pulvériser une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre.</li><li>4. Serrer la quincaillerie de la selle en vérifiant que cette dernière est à niveau et centrée.</li><li>5. Brosser et traiter les patins de résistance. Nettoyer toute matière étrangère accumulée sur les patins. Pulvériser les patins avec un lubrifiant au silicone. Cela permet de réduire le bruit dû au frottement entre les patins et le volant d'inertie.</li><li>6. Inspecter visuellement le support inférieur, les cale-pieds et les courroies des cale-pieds. Si l'un d'eux est desserré ou détaché, rattacher et serrer la pièce.</li></ol>	<p><b>SOIN DU PATIN DE FREIN EN CUIR</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>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.</li><li>3. Si le patin de frein est sec, l'enduire d'huile 3-en-1. Brosser le cuir avec une brosse à poils métalliques propre, puis appliquer l'huile. L'huile doit pénétrer dans le patin. Répéter l'opération 4 à 5 fois jusqu'à ce que le patin soit saturé, mais sans que l'huile ne coule. Lorsque le patin est saturé, il n'absorbe plus l'huile.</li><li>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.</li></ol>

# **MODE D'EMPLOI DES PILES**



## **INSTALLATION DES PILES**

Le compteur utilise 2 piles de type AAA. Ouvrir le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du compteur, puis placer 2 piles. Vérifier que les pôles (+) et (-) des piles sont dans la bonne position. Remettre le couvercle du compartiment à piles.

## **REPLACEMENT DES PILES**

S'il y a un problème d'affichage, essayer d'abord de changer les piles. Ouvrir le couvercle du compartiment à piles, retirer les anciennes piles et les remplacer par de nouvelles. Vérifier que les pôles (+) et (-) des piles sont dans la bonne position. Remettre le couvercle du compartiment à piles. Lors du changement des piles, toujours remplacer les deux par des piles neuves. Ne pas mélanger les piles neuves avec les anciennes.

# COMPTEUR 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 CIBLE, de la 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).

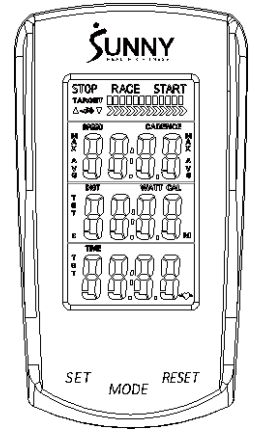
**MAX CADENCE (CADENCE MAXIMALE EN TR/MIN):** Affiche la cadence maximale (TR/MIN) uniquement en mode STOP (ARRÊT).

**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 9 999. 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:

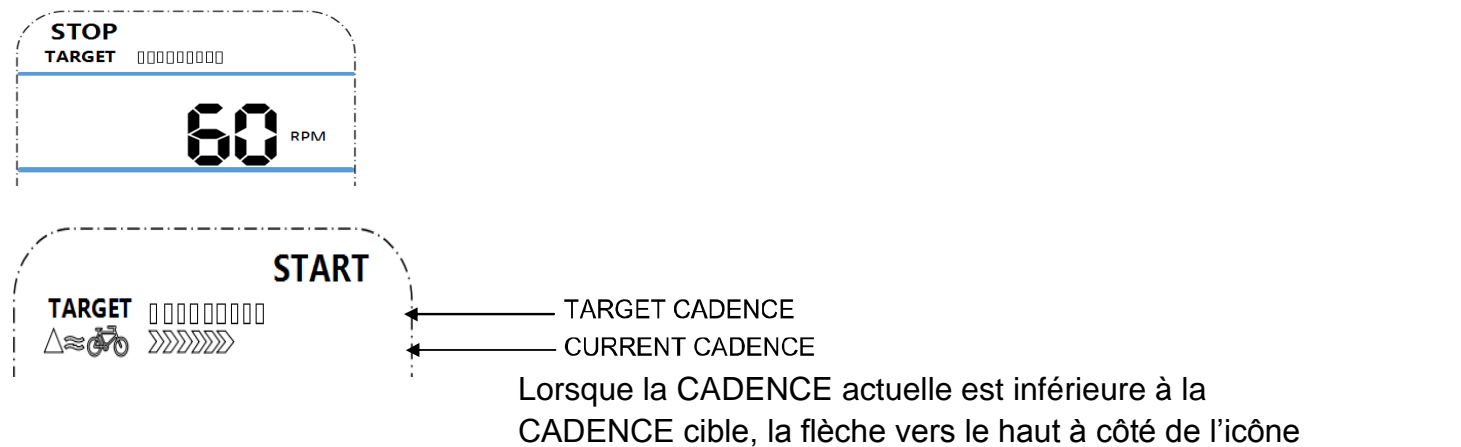
L'affichage par défaut est en milles. Appuyer simultanément sur les touches SET (RÉGLER) et MODE pendant 2 secondes pour afficher en kilomètres.

### RÉGLAGE DES VALEURS CIBLES:

1. Appuyer sur SET (RÉGLER) pour sélectionner une valeur cible. CADENCE 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 et CAL.

**TARGET**

1. CIBLE: la CADENCE préréglée.
2. En mode STOP (ARRÊT), appuyer sur la touche SET (RÉGLER) pour accéder au réglage de la VALEUR CIBLE en mode stop (arrêt). Appuyer sur la touche SET (RÉGLER) pour augmenter la CADENCE 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, ce qui équivaut à six barres).
4. Chaque barre équivaut à 10 CADENCES. Au total, il y a 12 barres.





Chaque flèche équivaut à 10 CADENCES (de 1 à 10 CADENCES 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 actuelle est supérieure à la CADENCE CIBLE. L'icône vélo s'affiche pendant le mode entraînement.

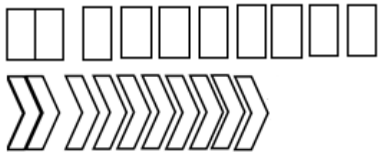
## MODE COURSE:

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):

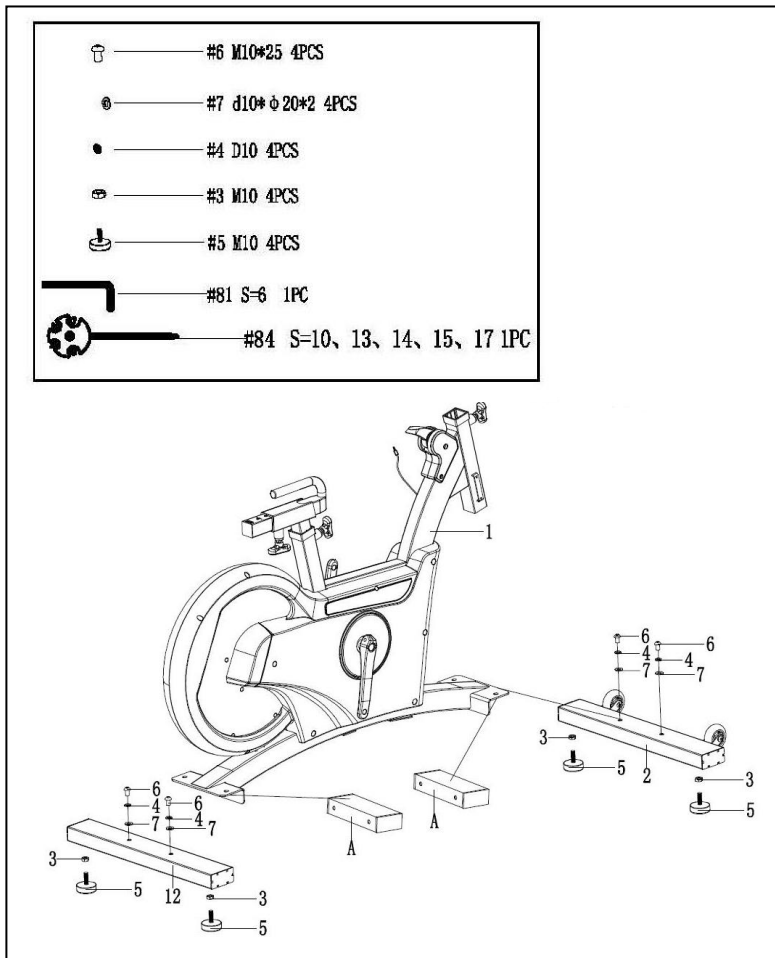
Pour mesurer le pouls, appuyer sur MODE jusqu'à ce que le compteur soit sur la fonction PULSE. Appuyer sur le capteur de pouls de la poignée pendant au moins 5 secondes pour mesurer votre pouls. Cette valeur est uniquement indicative. Elle ne constitue pas un élément de référence pour un traitement médical.

**PILES:** Ce compteur 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.

Version 1.2

# 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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## SCHRITT 1:

Schrauben Sie 4 **Einstell-Fußpolster (Nr. 5)** und 4 **Sechskantmuttern (Nr. 3)** an den **Vorderen** und **Hinteren Stabilisator (Nr. 2** und **12)**, zuerst mit der Hand, dann mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 84)** festziehen.

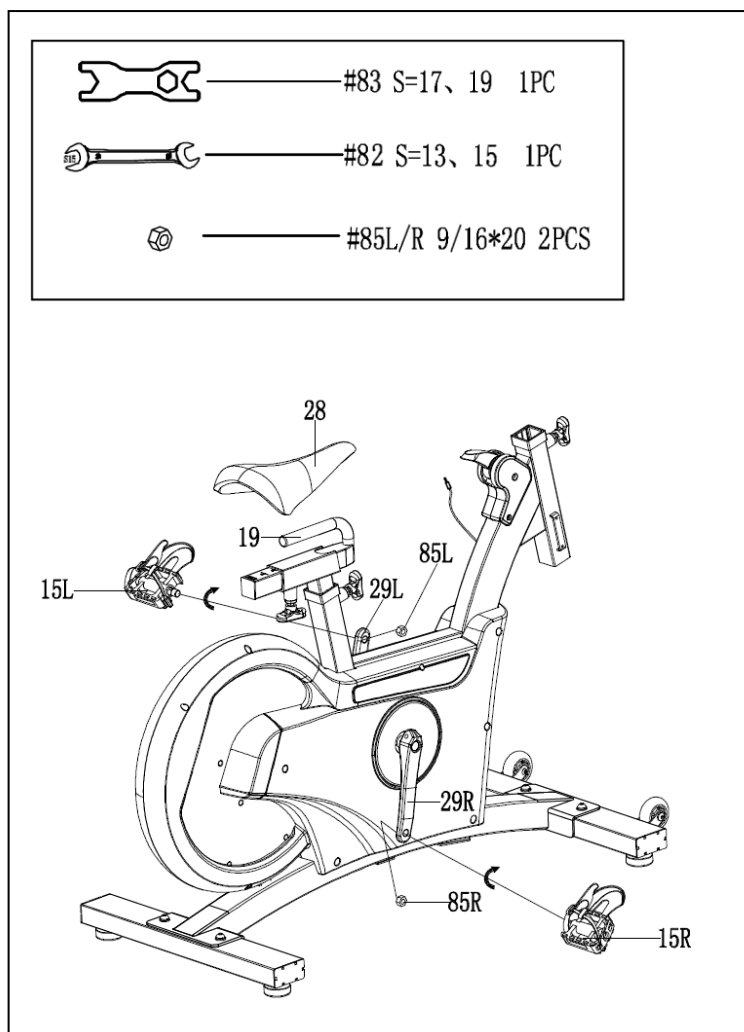
**HINWEIS:** Die **Sechskantmutter (Nr. 3)** ist am **Einstell-Fußpolster (Nr. 5)** vormontiert.

Entfernen Sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 81)** 4 **Bolzen (Nr. 6)**, 4 **Federscheiben (Nr. 4)**, 4 **Unterlegscheiben (Nr. 7)** und Versandblöcke (A) vom **Hauptrahmen (Nr. 1)**.

**HINWEIS:** Sie können die Versandblöcke (A) entsorgen oder sie aufbewahren, um das Produkt in Zukunft erneut zu verpacken.

Befestigen Sie den **Vorderen** und **Hinteren Stabilisator (Nr. 2** und **12)** mit 4 **Bolzen (Nr. 6)**, 4 **Federscheiben (Nr. 4)** und 4 **Unterlegscheiben (Nr. 7)**, die gerade mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 81)** entfernt wurden, am **Hauptrahmen (Nr. 1)**.

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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## SCHRITT 2:

**WICHTIG! Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, da eine Nichtbeachtung zu dauerhaften Schäden am Fahrrad führen kann.**

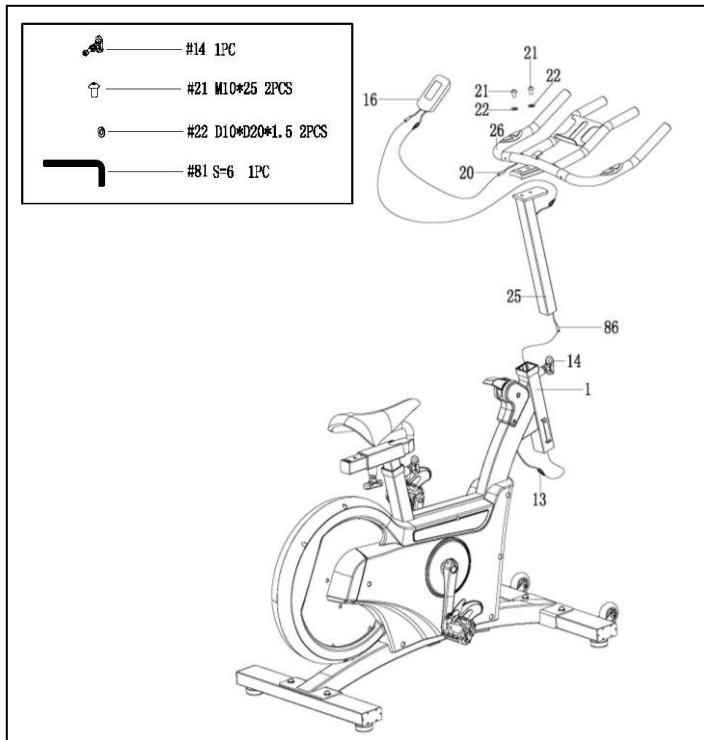
Entfernen Sie die **Nylonmutter (Nr. 85L/R)** von den **Pedalen (Nr. 15L/R)**. Die **Rechte Nylonmutter (Nr. 85R)** ist auf der Innenseite weiß. Die **Linke Nylonmutter (Nr. 85L)** ist auf der Innenseite blau.

Schrauben Sie das **Linke Pedal (Nr. 15L)** **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** in die **Linken Kurbel (Nr. 29L)**. Nach dem ordnungsgemäßen Verschrauben halten Sie den Bolzen des Pedals mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 82)** fest und schrauben die **Linken Nylonmutter (Nr. 85L)** **IM UHRZEIGERSINN** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 83)** fest an das Gewindeende des **Linken Pedal (Nr. 15L)**.

Schrauben Sie **Rechte Pedal (Nr. 15R)** **IM UHRZEIGERSINN** in die **Rechten Kurbel (Nr. 29R)**. Nach dem ordnungsgemäßen Verschrauben halten Sie den Bolzen des Pedals mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 82)** fest und schrauben die **Rechten Nylonmutter (Nr. 85R)** **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 83)** fest an das Gewindeende des **Rechten Pedals (Nr. 15R)**.

Befestigen Sie den **Sitz (Nr. 28)** am **Sattenschlitten (Nr. 19)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 82)** 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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



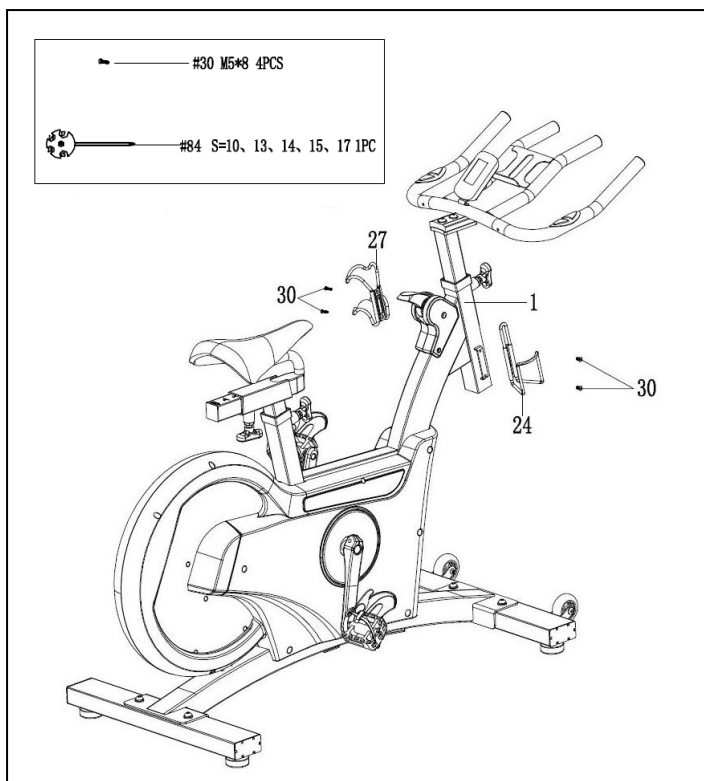
### SCHRITT 3:

Lösen Sie den **T-Form-Knopf (Nr. 14)** und ziehen Sie ihn aus dem **Haupttrahmen (Nr. 1)** heraus. Setzen Sie die **Lenkerstütze (Nr. 25)** in das vordere Rohr des **Haupttrahmen (Nr. 1)** ein, stellen Sie die richtige Höhe ein und setzen Sie den **L-förmigen Knopf (Nr. 14)** zur Sicherung ein und ziehen ihn fest.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie beim Einsetzen der **Lenkerstütze (Nr. 25)** in den **Haupttrahmen (Nr. 1)** keine Kabel durchtrennen.

Befestigen Sie die **Lenkstange (Nr. 26)** mit 2 **Bolzen (Nr. 21)** und 2 **Unterlegscheiben (Nr. 22)** an der **Lenkerstütze (Nr. 25)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 81)** festdrehen und sichern.

Befestigen Sie das **Messgerät (Nr. 16)** an der Halterung der **Lenkstange (Nr. 26)**. Verbinden Sie das **Verbindungskabel (Nr. 86)** und den **Impulsdraht (Nr. 20)** mit den Kabeln des **Messgerät (Nr. 16)**, dann verbinden Sie das **Sensorkabel (Nr. 13)** mit dem **Verbindungskabel (Nr. 86)**.



### SCHRITT 4:

Befestigen Sie den **Flaschenhalter (Nr. 24)** an der rechten Seite des **Haupttrahmen (Nr. 1)** und die **Hantelablage (Nr. 27)** an der linken Seite des **Haupttrahmen (Nr. 1)** mit 4 **Schrauben (Nr. 30)** mithilfe des **Schraubenschlüssels (Nr. 84)**.

*Die Montage ist abgeschlossen!*

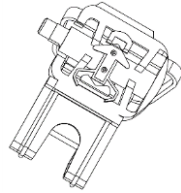


# SPD – TECHNISCHE SERVICEANLEITUNG

## **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.



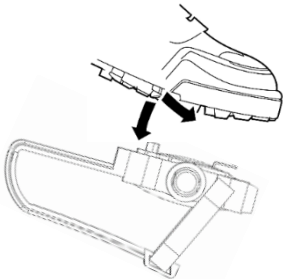
## **Hinweis:**

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**

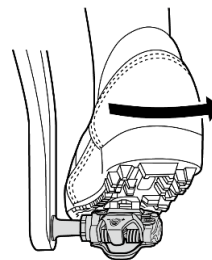
### **Einrasten**

Drücken Sie das Cleat in das Pedal.



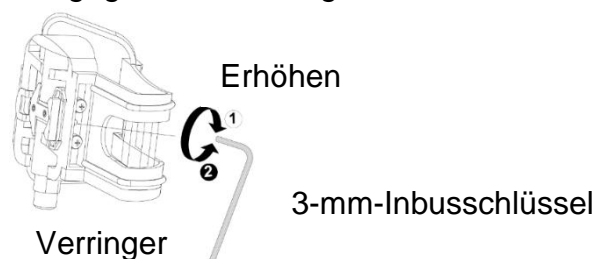
### **Freigabe**

Entfernen Sie es durch Drehen der Ferse nach außen

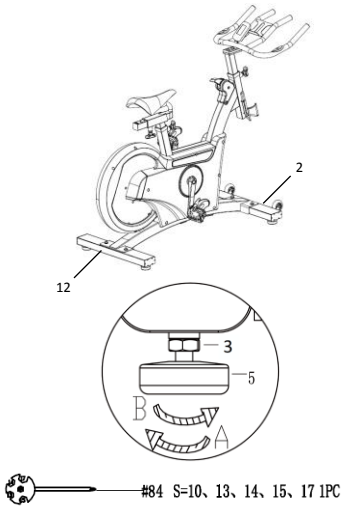
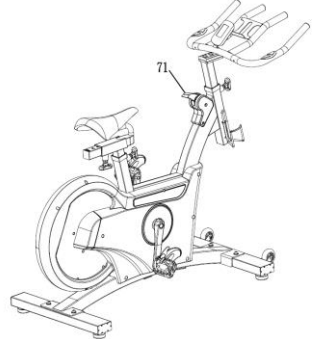
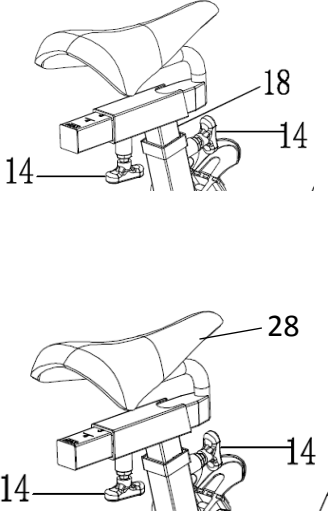


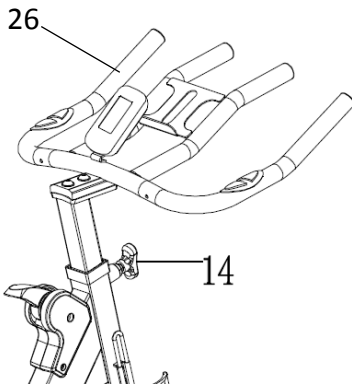
## **EINSTELLEN DER FEDERSPANNUNG DER BINDUNG**

Die Spannung der Feder wird für jedes Pedal (oben und unten) mit der Einstellschraube hinten mit einem 3-mm-Inbusschlüssel eingestellt. Drehen Sie die Schraube *im Uhrzeigersinn*, um die Haltekraft zu Erhöhen. Drehen Sie die Schraube *gegen den Uhrzeigersinn*, um die Haltekraft zu verringern.



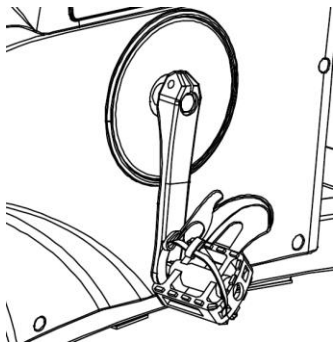
# EINSTELLUNGSANLEITUNG

 <p>#84 S=10, 13, 14, 15, 17 IPC</p>	<h2>EINSTELLEN DER BALANCE</h2> <p>Um eine gleichmäßige und komfortable Bewegung zu erreichen, müssen Sie sicherstellen, dass die Standsicherheit des Fahrrads gewährleistet ist. Wenn Sie feststellen, dass das Fahrrad während des Gebrauchs nicht im Gleichgewicht ist, sollten Sie die Fußnivellierer unterhalb der <b>Vorderen und Hinteren Stabilisatoren (Nr. 2 und 12)</b> einstellen. Lösen Sie dazu die <b>Sechskantmutter (Nr. 3)</b> mit dem <b>Schraubenschlüssel (Nr. 84)</b> durch Drehen <i>im Uhrzeigersinn</i> (Richtung A). Lösen Sie die <b>Sechskantmutter (Nr. 3)</b> und drehen Sie das <b>Einstell-Fußpolster (Nr. 5)</b>, bis es eben auf der Bodenfläche aufliegt, auf der das Fahrrad steht. Wenn Sie mit der Einstellung des <b>Einstell-Fußpolsters (Nr. 5)</b> fertig sind, ziehen Sie die <b>Sechskantmutter (Nr. 3)</b> mit dem <b>Schraubenschlüssel (Nr. 84)</b> durch Drehen <i>gegen den Uhrzeigersinn</i> (Richtung B) wieder fest an. Bei Bedarf wiederholen Sie diesen Vorgang, um die restlichen Füße anzupassen.</p>
	<h2>EINSTELLEN DES WIDERSTANDS</h2> <p>Stellen Sie den Widerstand des Fahrrads mit dem <b>Bremshebel (Nr. 71)</b> ein. Erhöhen Sie den Widerstandsgrad durch Drücken des <b>Bremshebel (Nr. 71)</b> nach unten, verringern Sie den Widerstandsgrad durch Drücken des <b>Bremshebel (Nr. 71)</b> nach oben. Drücken Sie den <b>Bremshebel (Nr. 71)</b> zur Notbremsung nach unten.</p>
	<h2>EINSTELLEN DES SITZES</h2> <p>Eine angemessene Sitzhöhe trägt dazu bei, die Effizienz Ihres Trainings zu gewährleisten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Die Einstellung des Sitzes nach vorne oder hinten kann Ihnen helfen, verschiedene Körpermuskelgruppen zu trainieren.</p> <p>Mit einem Pedal in der oberen Position, stellen Sie Ihren Fuß in den Pedalhaken und steigen Sie auf das Fahrrad. Wenn Ihr Bein zu stark gebeugt ist, sollten Sie den Sitz nach oben bewegen. Wenn Ihr Fuß das Pedal nicht berühren kann oder Ihr Bein zu gerade ist, sollten Sie den Sitz nach unten bewegen.</p> <p>Lösen und ziehen Sie den <b>T-Form-Knopf (Nr. 14)</b> heraus, um die <b>Sattelstütze (Nr. 18)</b> in die gewünschte Position zu heben oder zu senken. Vergewissern Sie sich, dass der <b>T-Form-Knopf (Nr. 14)</b> im gewünschten Loch fixiert ist. Schieben Sie die <b>Sattelstütze (Nr. 18)</b> dabei nicht über die STOP-Markierung an der Stütze hinaus.</p> <p>Lösen und ziehen Sie den <b>T-Form-Knopf (Nr. 14)</b> heraus, um den <b>Sitz (No. 28)</b> nach vorne oder hinten in die gewünschte Position zu bewegen. Sobald die Position gefunden ist, fixieren Sie den <b>T-Form-Knopf (Nr. 14)</b> durch Drehen <i>im Uhrzeigersinn</i>.</p>



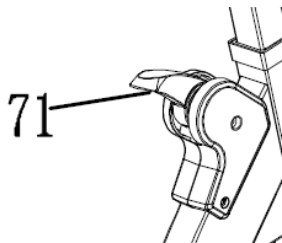
## EINSTELLEN DER LENKSTANGE

Lösen und ziehen Sie den **T-Form-Knopf (Nr. 14)** heraus, um die **Lenkstange (Nr. 26)** in die gewünschte Position zu heben oder zu senken. Vergewissern Sie sich, dass der **T-Form-Knopf (Nr. 14)** in das gewünschte Loch einrastet und fixieren Sie ihn durch Drehen *im Uhrzeigersinn*.



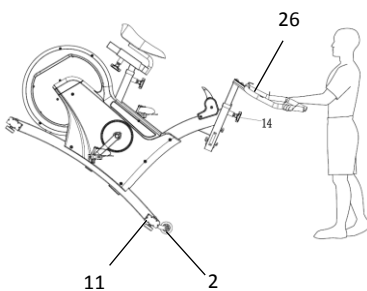
## EINSTELLEN DES PEDALRIEMENS

Platzieren Sie den Fußballen in die Pedalhaken, sodass die Vorderseite Ihres Schuhs eng in den Pedalhaken-Käfig passt. Bringen Sie einen Fuß in Armreichweite und ziehen Sie am Riemen, bis der Pedalhaken-Käfig genau zu Ihrem Schuh passt. Stecken Sie den Riemen wieder in den Bügel des Pedalhakens. Wiederholen Sie dies für den anderen Fuß.



## ABSTEIGEN VOM FAHRRAD

**WARNUNG!** Steigen Sie nicht vom Fahrrad ab oder entfernen Sie Ihre Füße nicht von den Pedalen, bis die Pedale vollständig angehalten haben. Sie können das Schwungrad jederzeit stoppen, indem Sie den **Bremshebel (Nr. 71)** nach unten drücken.



## TRANSPORTIEREN DES FAHRRADS

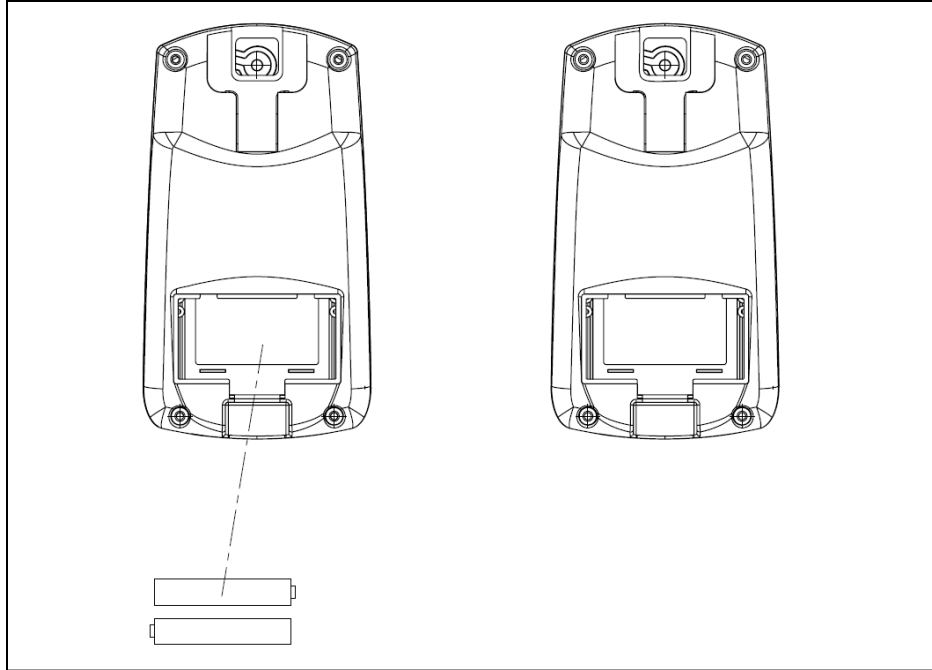
Zum Transportieren des Fahrrads muss zunächst sichergestellt werden, dass die **Lenkstange (Nr. 26)** ordnungsgemäß gesichert ist. Wenn die **Lenkstange (Nr. 26)** locker ist, ziehen Sie den **T-Form-Knopf (Nr. 14)** fest, um sie zu fixieren. Stellen Sie sich als Nächstes vor das Fahrrad, sodass Sie sich direkt vor der **Lenkstange (Nr. 26)** befinden. Halten Sie die **Lenkstange (Nr. 26)** auf beiden Seiten fest, stellen Sie einen Fuß auf den **Vorderen Stabilisator (Nr. 2)** und neigen Sie das Fahrrad zu sich, bis die **Transporträder (Nr. 11)** des **Vorderen Stabilisators (Nr. 2)** den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Fahrrad problemlos an den gewünschten Ort bringen.

# WARTUNG UND PFLEGE

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

<p><b>TÄGLICHE WARTUNG</b></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"><li>1. Steigen Sie auf das Fahrrad und aktivieren Sie den Antriebsstrang.</li><li>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.</li><li>3. Ziehen Sie die Pedale mit einem Schraubenschlüssel fest, bis sie sicher sind.</li></ol>	<p><b>MONATLICHE WARTUNG</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Überprüfen Sie, ob alle Hardwareteile sicher sind, wie z. B.: Wasserflaschenhalter, Schwungradmutter, Riemen-/Kettenschutzschrauben, Bremssattel-Kontermutter und Bremssattel-Zugstangenmutter.</li><li>2. Überprüfen Sie die Bremszugstange auf Verschleißerscheinungen wie z. B. fehlende Gewinde. Reinigen und schmieren Sie die Bremszugstange.</li><li>3. Reinigen und schmieren Sie die Sattelstütze, die Lenkerstütze und den Sattelschlitten. Entfernen Sie eventuelle Ablagerungen von Fremdkörpern.</li></ol>
<p><b>WÖCHENTLICHE WARTUNG</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Überprüfen Sie bewegliche Teile und ziehen Sie die Hardware fest.</li><li>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.</li><li>3. Reinigen und schmieren Sie die Pop-Pin-Einheiten. Ziehen Sie den Pin an und sprühen Sie eine kleine Menge Schmiermittel auf den Schaft.</li><li>4. Ziehen Sie die Sitzbefestigungen fest und vergewissern Sie sich, dass der Sitz gerade und zentriert ist.</li><li>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.</li><li>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.</li></ol>	<p><b>PFLEGE DES LEDER-BREMSBELAGS</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Einige Bremsbelageinheiten sind bereits vorgeschmiert. Drücken Sie den Bremsbelag zusammen. Wenn Schmiermittel freigesetzt wird, wurde der Belag vorgeschmiert.</li><li>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.</li><li>4. Überprüfen Sie den Bremsbelag wöchentlich und schmieren Sie ihn bei Bedarf. Der Belag sollte kein verschmiertes Aussehen haben. Wenn das Pad schmierig erscheint, dann bürsten Sie es mit einer Drahtbürste und tragen Sie bei Bedarf Schmiermittel auf. Wenn einer der Schwammpolster durch das Lederpad sichtbar ist, sollte der Bremsbelag ausgetauscht werden.</li></ol>

# HINWEISE ZU DEN BATTERIEN



## **EINLEGEN DER BATTERIEN**

Das Messgerät verwendet 2 AAA-Batterien. Öffnen Sie die Batterieabdeckung von der Rückseite des Zählers aus und legen Sie dann 2 Batterien in das Batteriefach ein. Vergewissern Sie sich, dass die Enden (+) und (-) der Batterien in der richtigen Position sind. Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder ein.

## **AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN**

Wenn es ein Problem mit dem Display gibt, versuchen Sie zuerst, die Batterien zu wechseln. Öffnen Sie die Batterieabdeckung, entfernen Sie die alten Batterien und ersetzen Sie sie durch neue Batterien. Vergewissern Sie sich, dass die Enden (+) und (-) der Batterien in der richtigen Position sind. Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder ein. Tauschen Sie beim Batteriewechsel immer beide Batterien gegen neue aus. Verwenden Sie nicht gleichzeitig alte und neue Batterien.

# TRAININGSZÄHLER

## 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:

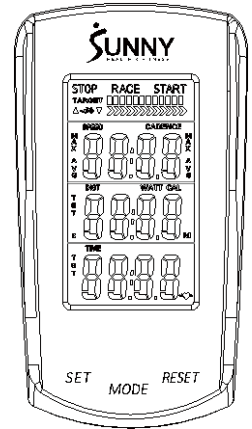
Zum Einstellen des Zielwertes von TARGET, TIME, DIST, CAL.  
Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Inkrement im Stopp-Modus zu beschleunigen.

### 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:

**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):** 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):** Akkumuliert die Gesamtkalorien von 0,0 bis 9999. Der Benutzer kann die Zielkalorien voreinstellen.

**RACE:** Trainieren Sie im TARGET-MODUS.

**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:

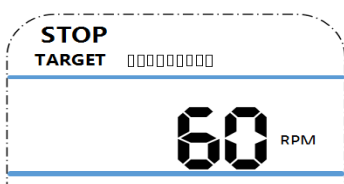
Die Standardeinstellung ist Meilen. Halten Sie SET und MODE 2 Sekunden lang gedrückt, um zu Kilometern zu wechseln.

### 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 blinkt.
5. Drücken Sie SET, um einen Wert auszuwählen.
6. Drücken Sie MODE zur Eingabe.
7. Wiederholen Sie den Vorgang, um Werte für DIST und CAL auszuwählen.

**TARGET**

1. TARGET: die voreingestellte CADENCE.
2. Drücken Sie im STOP-Modus die SET-Taste, um die TARGET-Einstellung im Stopp-Modus 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.





TARGET CADENCE  
CURRENT CADENCE

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



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.

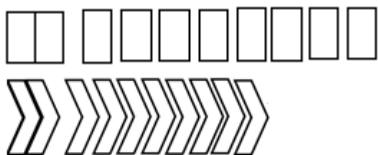
### RACE MODE:

Halten Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um den RACE-Modus aufzurufen.

Im RACE MODE können nur TIME und DIST 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 das Messgerät 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:** Dieses Messgerät 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.





# CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM