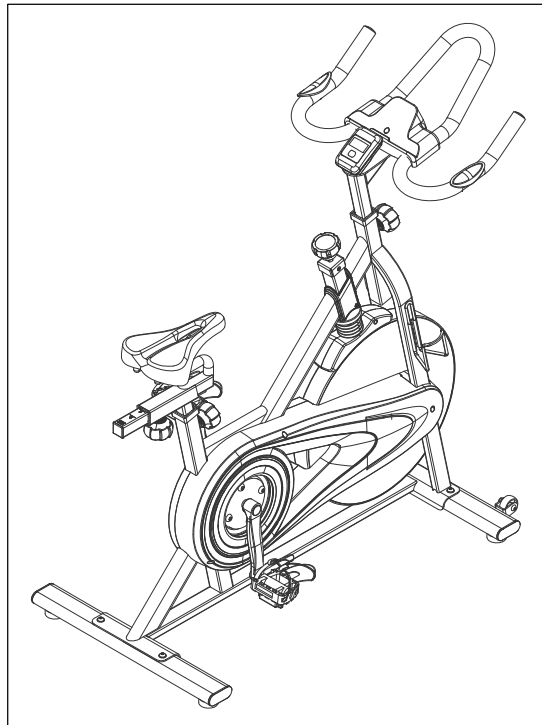




# SYNERGY MAGNETIC INDOOR CYCLING BIKE SF-B1879 USER MANUAL



English, Page 11~19

**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 20~28

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

Français, Page 29~37

**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 38~47

**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 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 300 pounds (135 KG)
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

## **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

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

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que puede poner en riesgo su salud y seguridad o que podría impedir que utilice el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial en caso de que esté tomando algún medicamento que podría afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, consulta con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener al menos 60CM (2 pies) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen del equipo durante el ejercicio, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se ha corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las partes móviles del equipo.
9. La capacidad máxima de peso de esta unidad es de 300 libras (135 KG).
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo a fin de que no se dañe la espalda. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usar en condiciones frescas y secas. Debe evitar de tenerlo en lugares extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que pueden provocar corrosión y otros problemas relacionados.
13. ¡Este equipo está diseñado solamente para uso interior! ¡No es para uso comercial!

## **INFORMATIONEN DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

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

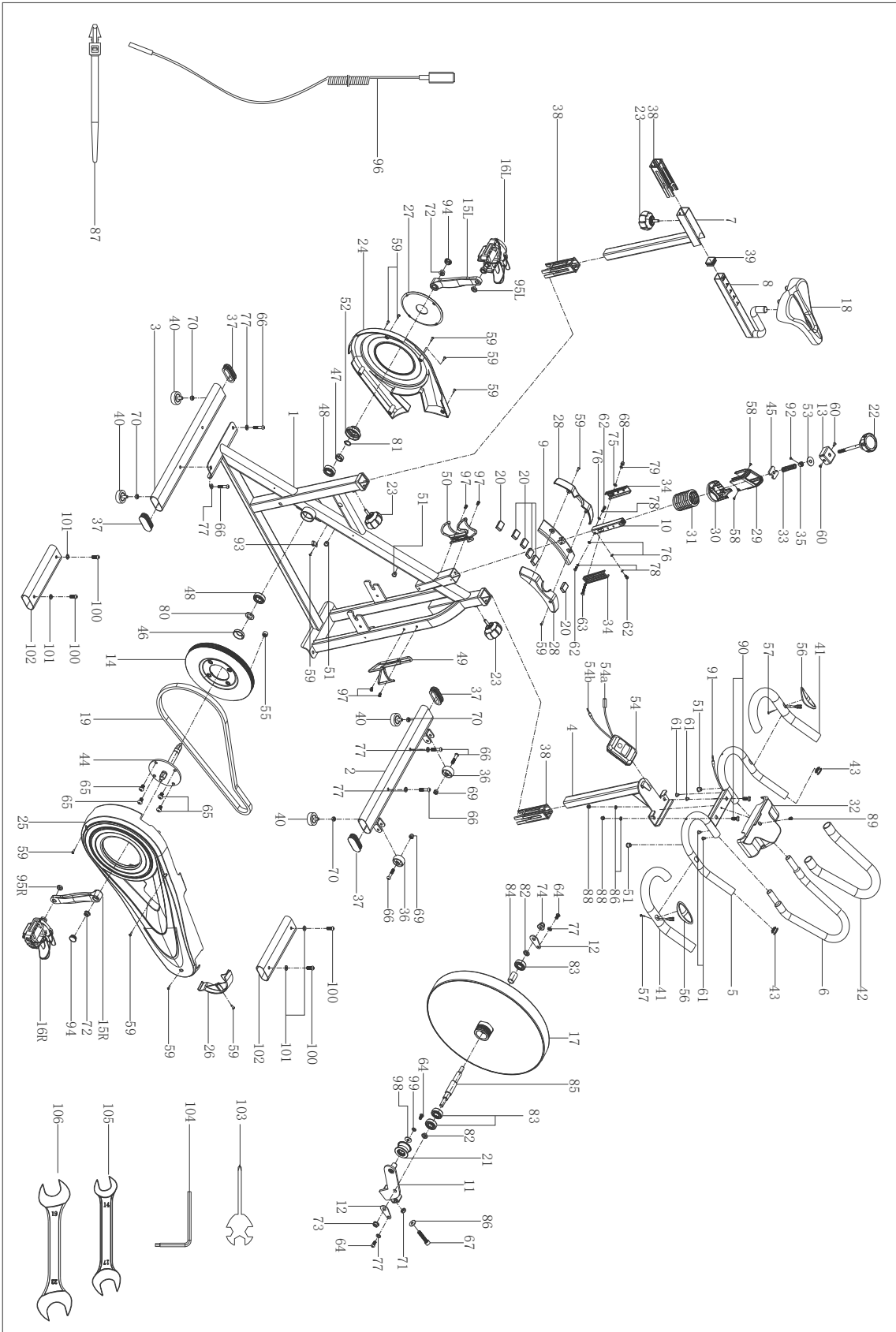
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 60 cm (2 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 300lb (135 kg).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement; Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale.

## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**

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

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 60 cm (2 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 300 Pfund (135 kg).
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



# PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Front Stabilizer		1
3	Rear Stabilizer		1
4	Handlebar Post		1
5	Handlebar		1
6	Front Handlebar		1
7	Seat Post		1
8	Seat Slider		1
9	Magnet Bracket		1
10	Support Bar		1
11	Idle Wheel Shaft		1
12	Connection Plate		2
13	Brake Cover		1
14	Belt Wheel		1
15L/R	L/R Crank		2
16L/R	L/R Pedal	HD-102B	2
17	Flywheel		1
18	Seat	KX-6616	1
19	Belt	5PK-1420	1
20	High-intensity Magnet		6
21	Idle Wheel		1
22	Tension Control Knob		1
23	Adjustment Knob		3
24	Left Belt Cover		1
25	Right Belt Cover		1
26	Front Cover		1
27	Crank Cover		1
28	Magnet Plate Cover		2
29	Magnet Upper Cover		1
30	Magnet Lower Cover		1
31	Expandable Cover		1
32	Handlebar Cover		1
33	Spring		1
34	Brake Bushing		2
35	Round Bushing		1
36	Transportation Wheel		2
37	Oval End Cap		4
38	Square Bushing		3
39	Square End Cap		1
40	Adjustment Foot Pad		4
41	Foam Grip		2
42	Foam Grip		1
43	Round End Cap		2
44	Middle Axle		1
45	Brake Washer		1

No.	Description	Spec.	Qty.
46	Sleeve 1		1
47	Sleeve 2		1
48	Bearing	6004-ZZ	2
49	Water Bottle Holder		1
50	Dumbbell Holder		1
51	Grommet		4
52	Middle Axle Cover		1
53	Plastic Washer		1
54	Computer	TZ4117	1
54a	Computer Wire A		1
54b	Computer Wire B		1
55	Magnet		1
56	Handle Pulse		2
57	Self-tapped Screw	ST4.2*15	2
58	Self-tapped Screw	ST3.5*10	2
59	Self-tapped Screw	ST4.2*15	12
60	Screw	M5*10	2
61	Socket Head Cap Screw	M6*15	4
62	Outer Hexagon Screw	M5*10	3
63	Outer Hexagon Screw	M6*40	1
64	Socket Head Cap Screw	M8*15	3
65	Socket Head Cap Screw	M10*15	4
66	Socket Head Cap Screw	M8*40	6
67	Hex Bolt	M10*50	1
68	Hex Lock Nut	M6	1
69	Hex Lock Nut	M8	2
70	Hex Nut	M8	4
71	Hex Thin Nut	M10	1
72	Hex Flange Nut	M10*1.25P	2
73	Hex Flange Nut	M12*1.0P	1
74	Hex Flange Cap Nut	M12*1.0P	1
75	Flat Washer	Φ6.4*Φ12*1.6	1
76	Flat Washer	Φ5.4*Φ10*1.0	3
77	Flat Washer	Φ8.4*Φ16*1.6	6
78	Flat Washer	Φ5.1*Φ7.7*1.3	3
79	Spring Washer	Φ6.1*Φ9.3*1.6	1
80	Wave Washer	Φ20.7*Φ27*0.3	1
81	Spring Washer	Φ20	1
82	Hex Thin Nut	M12*1.0P	2
83	Bearing	6203-2RS	3
84	Sleeve		1
85	Flywheel Axle		1
86	Flat Washer	Φ10.5*Φ20*2.0	3
87	Cable Tie		1
88	Hex Lock Nut	M10	2

No.	Description	Spec.	Qty.
89	Socket Head Screw	M5*10	1
90	Carriage Bolt	M10*35	2
91	Handle Pulse Wire		1
92	Screw	M5*15	1
93	Inductor Seat		1
94	Crank Cap		2
95L/R	Nylon Nut	9/16	2
96	Sensor Wire	800mm	1
97	Socket Head Bolt	M5*10	4

No.	Description	Spec.	Qty.
98	Flat Washer	Φ8.4*Φ20*1.5	1
99	Spring Washer	Φ8.1*Φ12.3*2.1	1
100	Hex Screw	M8*15	4
101	Flat Washer	Φ8.4*Φ16*1.6	4
102	Shipping Tube		2
103	Spanner	S13-S14-S15	1
104	Allen Wrench	S6-S5	1
105	Wrench	S13-S16	1
106	Wrench	S19-S22	1

## LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Estabilizador Delantero		1
3	Estabilizador Trasero		1
4	Barral del Manubrio		1
5	Manubrio		1
6	Manubrio Delantero		1
7	Barral del Asiento		1
8	Deslizante del Asiento		1
9	Soporte Magnético		1
10	Barra de Soporte		1
11	Eje de Rueda de Transmisión		1
12	Placa de Conexión		2
13	Cubierta de Freno		1
14	Rueda de Cinta		1
15L/R	Manivela L/R		2
16L/R	Pedal L/R	HD-102B	2
17	Volante		1
18	Asiento	KX-6616	1
19	Cinta	5PK-1420	1
20	Imán de Alta Intensidad		6
21	Rueda de Transmisión		1

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
22	Perilla de Control de Tensión		1
23	Perilla de Ajuste		3
24	Cubierta de Cinta Izquierda		1
25	Cubierta de Cinta Derecha		1
26	Cubierta Delantera		1
27	Cubierta de Manivela		1
28	Cubierta de Placa Magnética		2
29	Cubierta Superior del Imán		1
30	Cubierta Inferior del Imán		1
31	Cubierta Expandible		1
32	Cobertor del Manubrio		1
33	Resorte		1
34	Buje de Freno		2
35	Buje Redondo		1
36	Rueda de Transporte		2
37	Tapón Oval		4
38	Buje Cuadrado		3
39	Tapa del Extremo Rectangular		1
40	Almohadilla de Ajuste de Apoyo		4
41	Agarre de Espuma		2
42	Agarre de Espuma		1

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
43	Tapa de Extremo Circular		2
44	Eje Medio		1
45	Arandela de Freno		1
46	Envoltura 1		1
47	Envoltura 2		1
48	Cojinete	6004-ZZ	2
49	Soporte para Botella		1
50	Soporte para Mancuernas		1
51	Ojal		4
52	Cubierta del Eje Medio		1
53	Arandela de Plástico		1
54	Computadora	TZ4117	1
54a	Cable de la Computadora A		1
54b	Cable de la Computadora B		1
55	Imán		1
56	Pulso del Manubrio		2
57	Tornillo Autorroscante	ST4.2*15	2
58	Tornillo Autorroscante	ST3.5*10	2
59	Tornillo Autorroscante	ST4.2*15	12
60	Tornillo Autorroscante	M5*10	2
61	Tornillo Autorroscante	M6*15	4
62	Tornillo	M5*10	3
63	Tornillo Hexagonal Externo	M6*40	1
64	Tornillo de Cabeza Hueca	M8*15	3
65	Tornillo de Cabeza Hueca	M10*15	4
66	Tornillo de Cabeza Hueca	M8*40	6
67	Perno Hexagonal	M10*50	1
68	Tuerca de Seguridad Hexagonal	M6	1
69	Tuerca de Seguridad Hexagonal	M8	2
70	Tuerca Hexagonal	M8	4
71	Tuerca Delgada Hexagonal	M10	1
72	Tuerca de Brida Hexagonal	M10*1.25P	2
73	Tuerca de Brida Hexagonal	M12*1.0P	1

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
74	Tuerca de Brida Hexagonal	M12*1.0P	1
75	Arandela Plana	Φ6.4*Φ12*1.6	1
76	Arandela Plana	Φ5.4*Φ10*1.0	3
77	Arandela Plana	Φ8.4*Φ16*1.6	6
78	Arandela Plana	Φ5.1*Φ7.7*1.3	3
79	Arandela Elástica	Φ6.1*Φ9.3*1.6	1
80	Arandela Ondulada	Φ20.7*Φ27*0.3	1
81	Arandela Elástica	Φ20	1
82	Tuerca Delgada Hexagonal	M12*1.0P	2
83	Cojinete	6203-2RS	3
84	Manguito		1
85	Eje del Volante		1
86	Arandela Plana	Φ10.5*Φ20*2.0	3
87	Brida		1
88	Tuerca de Seguridad Hexagonal	M10	2
89	Tornillo de Cabeza Hueca	M5*10	1
90	Perno de Carrocería	M10*35	2
91	Cable de Pulso del Manubrio		1
92	Tornillo	M5*15	1
93	Asiento del Inductor		1
94	Tapa de la Manivela		2
95L/R	Tuerca de Nailon	9/16	2
96	Cable del Sensor	800 mm	1
97	Perno de Cabeza Hueca	M5*10	4
98	Arandela Plan	Φ8.4*Φ20*1.5	1
99	Arandela Elástica	Φ8.1*Φ12.3*2.1	1
100	Tornillo Hexagonal	M8*15	4
101	Arandela Plana	Φ8.4*Φ16*1.6	4
102	Tubo de Envío		2
103	Llave Inglesa	S13-S14-S15	1
104	Llave Allen	S6-S5	1
105	Llave de Tuerca	S13-S16	1
106	Llave de Tuerca	S19-S22	1

# LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	Qté.
1	Cadre Principal		1
2	Stabilisateur Avant		1
3	Stabilisateur Arrière		1
4	Tige de Guidon		1
5	Guidon		1
6	Guidon Avant		1
7	Tige de Selle		1
8	Glisseur de Selle		1
9	Support Magnétique		1
10	Barre de Soutien		1
11	Arbre de la Roue Libre		1
12	Plaque de Raccordement		2
13	Couvercle du Frein		1
14	Roue de Courroie		1
15L/R	Manivelle G/D		2
16L/R	Pédale G/D	HD-102B	2
17	Volant D'inertie		1
18	Selle	KX-6616	1
19	Courroie	5PK-1420	1
20	Aimant de Forte Intensité		6
21	Roue Libre		1
22	Bouton de Contrôle de Tension		1
23	Bouton de Réglage		3
24	Couverture de la Courroie de Gauche		1
25	Couverture de la Courroie de Droite		1
26	Cache Avant		1
27	Carter de Manivelle		1
28	Protection de la Plaque Magnétique		2
29	Protection Supérieure Magnétique		1
30	Protection Inférieure Magnétique		1
31	Protection Extensible		1
32	Couvercle de Guidon		1
33	Ressort		1
34	Bague de Frein		2
35	Bague Ronde		1

N°	Description	Spécification	Qté.
36	Roulette de Transport		2
37	Embout D'extrémité Ovale		4
38	Bague Carrée		3
39	Embout D'extrémité Carré		1
40	Pédale de Réglage		4
41	Poignée en Mousse		2
42	Poignée en Mousse		1
43	Embout D'extrémité Arrondi		2
44	Axe Central		1
45	Rondelle de Frein		1
46	Manchon 1		1
47	Manchon 2		1
48	Roulement	6004-ZZ	2
49	Porte-bouteille		1
50	Support Pour Haltères		1
51	Passe-fil		4
52	Carter de L'axe Central		1
53	Rondelle en Plastique		1
54	Ordinateur	TZ4117	1
54a	Câble Ordinateur A		1
54b	Câble Ordinateur B		1
55	Aimant		1
56	Capteur de Pouls		2
57	Vis Auto-taraudeuse	ST4,2 × 15	2
58	Vis Auto-taraudeuse	ST3,5 × 10	2
59	Vis Auto-taraudeuse	ST4,2 × 15	12
60	Vis	M5 × 10	2
61	Vis à Tête Cylindrique à Six Pans Creux	M6 × 15	4
62	Vis Hexagonale Extérieure	M5 × 10	3
63	Vis Hexagonale Extérieure	M6 × 40	1
64	Vis à Tête Cylindrique à Six Pans Creux	M8 × 15	3
65	Vis à Tête Cylindrique à Six Pans Creux	M10 × 15	4
66	Vis à Tête Cylindrique à Six Pans Creux	M8 × 40	6
67	Boulon Hexagonal	M10 × 50	1
68	Contre-écrou Hexagonal	M6	1



N°	Description	Spécification	Qté.
69	Contre-écrou Hexagonal	M8	2
70	Écrou Hexagonal	M8	4
71	Écrou Hexagonal Mince	M10	1
72	Écrou Hexagonal à Embase	M10 × 1,25P	2
73	Écrou Hexagonal à Embase	M12 × 1,0P	1
74	Écrou Borgne à Embase	M12 × 1,0P	1
75	Rondelle Plate	Ø6,4 × Ø12 × 1,6	1
76	Rondelle Plate	Ø5,4 × Ø10 × 1,0	3
77	Rondelle Plate	Ø8,4 × Ø16 × 1,6	6
78	Rondelle Plate	Ø5,1 × Ø7,7 × 1,3	3
79	Rondelle à Ressort	Ø6,1 × Ø9,3 × 1,6	1
80	Rondelle Ondulée	Ø20,7 × Ø27 × 0,3	1
81	Rondelle à Ressort	Ø20	1
82	Écrou Hexagonal Mince	M12 × 1,0P	2
83	Roulement	6203-2RS	3
84	Manchon		1
85	Axe de Volant D'inertie		1
86	Rondelle Plate	Ø10,5 × Ø20 × 2,0	3
87	Collier de Serrage		1

N°	Description	Spécification	Qté.
88	Contre-écrou Hexagonal	M10	2
89	Vis à Tête Creuse	M5 × 10	1
90	Boulon de Carrosserie	M10 × 35	2
91	Câble du Capteur de Pouls		1
92	Vis	M5 × 15	1
93	Selle Inductrice		1
94	Embout de Manivelle		2
95L/R	Écrou en Nylon	9/16	2
96	Câble de Capteur	800 mm	1
97	Boulon à Tête Creuse	M5 × 10	4
98	Rondelle Plate	Ø8,4 × Ø20 × 1,5	1
99	Rondelle à Ressort	Ø8,1 × Ø12,3 × 2,1	1
100	Vis Hexagonale	M8 × 15	4
101	Rondelle Plate	Ø8,4 × Ø16 × 1,6	4
102	Tube D'expédition		2
103	Clé Tricoise	S13, S14, S15	1
104	Clé Allen	S6, 5	1
105	Clé	S13-S16	1
106	Clé	S19, 22	1

## TEILELISTE

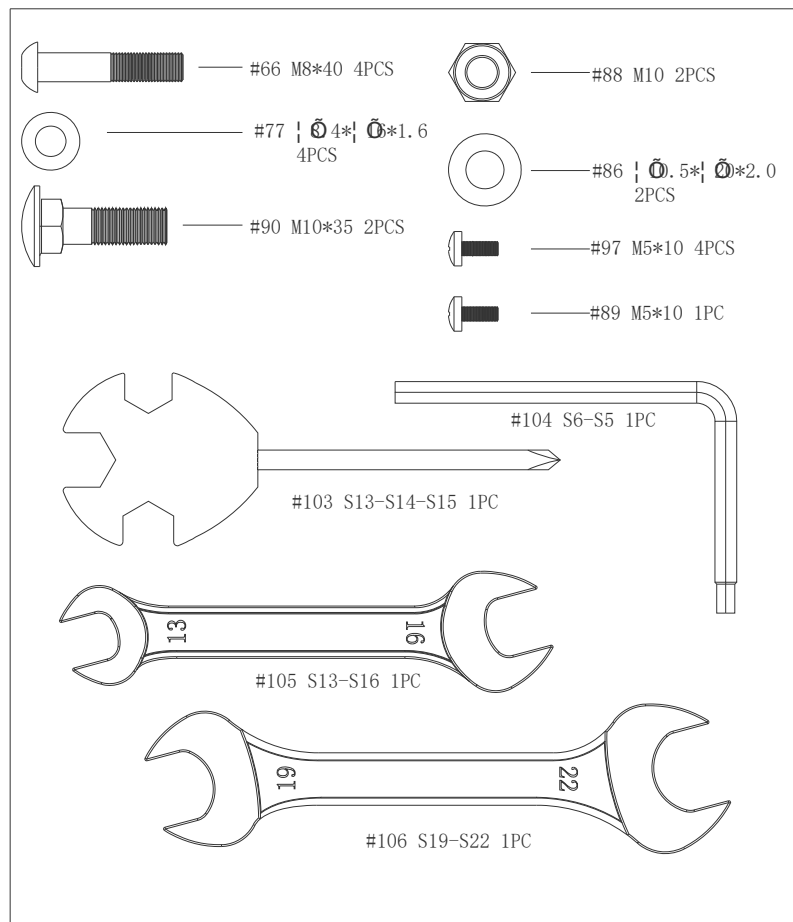
Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge.
1	Hauptrahmen		1
2	Stabilisator Vorne		1
3	Stabilisator Hinten		1
4	Lenkerstütze		1
5	Lenkstange		1
6	Vordere Lenkstange		1
7	Sattelstütze		1
8	Sattelschlitzen		1
9	Magnetklammer		1
10	Stützstange		1
11	Leitradwelle		1
12	Verbindungsplatte		2
13	Bremsabdeckung		1
14	Riemenrad		1

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge.
15L/R	L/R-Kurbel		2
16L/R	L/R-Pedal	HD-102B	2
17	Schwungrad		1
18	Sitz	KX-6616	1
19	Riemen	5PK-1420	1
20	Magnet mit Hoher Intensität		6
21	Leitrad		1
22	Spannungseinstellknopf		1
23	Einstellknopf		3
24	Linke Riemenabdeckung		1
25	Rechte Riemenabdeckung		1
26	Frontabdeckung		1
27	Kurbelabdeckung		1
28	Magnetplatten-Abdeckung		2

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge.
29	Obere Magnetabdeckung		1
30	Untere Magnetabdeckung		1
31	Erweiterbare Abdeckung		1
32	Lenkerabdeckung		1
33	Sprungfeder		1
34	Bremsbuchse		2
35	Rundbuchse		1
36	Transportrad		2
37	Ovale Endkappe		4
38	Vierkantbuchse		3
39	Vierkant-Endkappe		1
40	Einstell-Fußpolster		4
41	Schaumstoffgriff		2
42	Schaumstoffgriff		1
43	Runde Endkappe		2
44	Mittelachse		1
45	Bremsteller		1
46	Hülse 1		1
47	Hülse 2		1
48	Kugellager	6004-ZZ	2
49	Wasserflaschenhalter		1
50	Hantelhalterung		1
51	Kabeldurchführung		4
52	Mittelachsen-Abdeckung		1
53	Kunststoff-Unterlegscheibe		1
54	Computer	TZ4117	1
54a	Computerkabel A		1
54b	Computerkabel B		1
55	Magnet		1
56	Handgriffpuls		2
57	Selbstschneidende Schraube	ST4,2 x 15	2
58	Selbstschneidende Schraube	ST3,5 x 10	2
59	Selbstschneidende Schraube	ST4,2 x 15	12
60	Schraube	M5 x 10	2
61	Inbusschraube	M6 x 15	4
62	Außensechskantschraube	M5 x 10	3
63	Außensechskantschraube	M6 x 40	1
64	Inbusschraube	M8 x 15	3
65	Inbusschraube	M10 x 15	4
66	Inbusschraube	M8 x 40	6

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge.
67	Sechskantschraube	M10 x 50	1
68	Sechskant-Kontermutter	M6	1
69	Sechskant-Kontermutter	M8	2
70	Sechskantmutter	M8	4
71	Flache Sechskantmutter	M10	1
72	Sechskant-Flanshmutter	M10 x 1,25P	2
73	Sechskant-Flanshmutter	M12 x 1,0P	1
74	Sechskant-Flanschkopfmutter	M12 x 1,0P	1
75	Unterlegscheibe	Φ6,4 x Φ12 x 1,6	1
76	Unterlegscheibe	Φ5,4 x Φ10 x 1,0	3
77	Unterlegscheibe	Φ8,4 x Φ16 x 1,6	6
78	Unterlegscheibe	Φ5,1 x Φ7,7 x 1,3	3
79	Federscheibe	Φ6,1 x Φ9,3 x 1,6	1
80	Wellenscheibe	Φ20,7 x Φ27 x 0,3	1
81	Federscheibe	Φ20	1
82	Flache Sechskantmutter	M12 x 1,0P	2
83	Kugellager	6203-2RS	3
84	Hülse		1
85	Schwungradachse		1
86	Unterlegscheibe	Φ10,5 x Φ20 x 2,0	3
87	Kabelbinder		1
88	Sechskant-Kontermutter	M10	2
89	Zylinderkopfschraube	M5 x 10	1
90	Schlossschraube	M10 x 35	2
91	Griffimpulskabel		1
92	Schraube	M5 x 15	1
93	Induktorsitz		1
94	Kurbelkappe		2
95L/R	Nylonmutter	9/16	2
96	Sensorkabel	800 mm	1
97	Zylinderkopfbolzen	M5 x 10	4
98	Unterlegscheibe	Φ8,4 x Φ20 x 1,5	1
99	Federscheibe	Φ8,1 x Φ12,3 x 2,1	1
100	Sechskantschraube	M8 x 15	4
101	Unterlegscheibe	Φ8,4 x Φ16 x 1,6	4
102	Versandhülse		2
103	Schraubenschlüssel	S13-S14-S15	1
104	Inbusschlüssel	S6-S5	1
105	Schraubenschlüssel	S13-S16	1
106	Schraubenschlüssel	S19-S22	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)

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

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

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

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

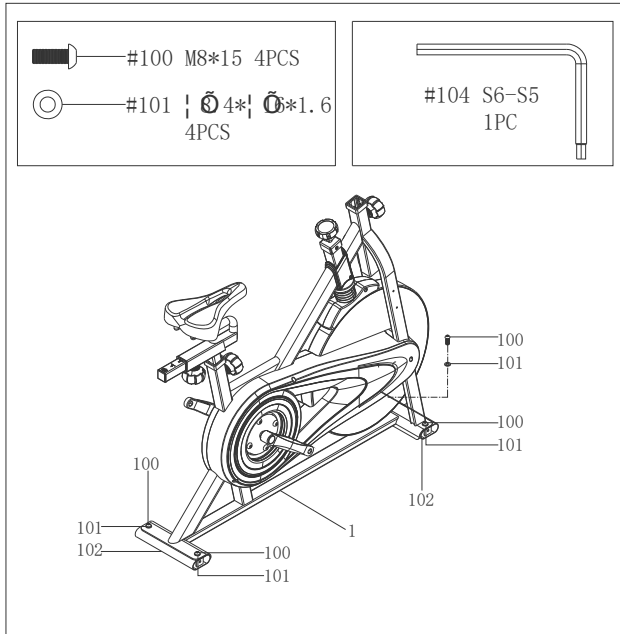
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ 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

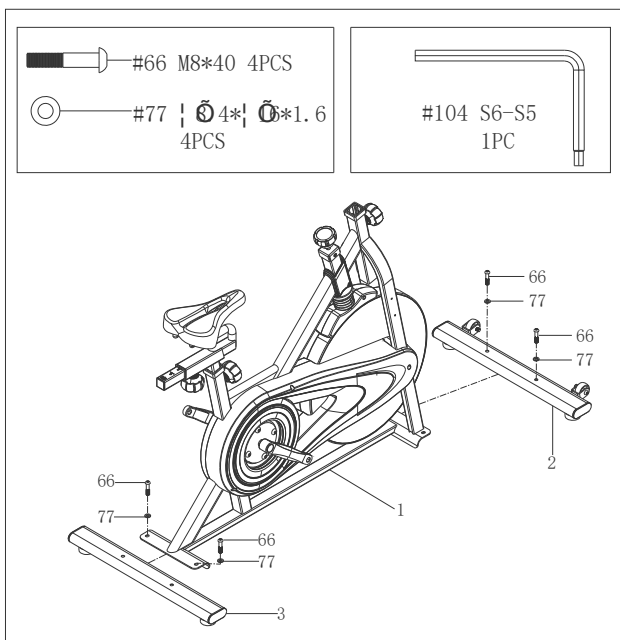
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## STEP 1:

Unscrew 4 **Hex Screws (No. 100)** from **Main Frame (No. 1)** with **Allen Wrench (No. 104)**. Remove 4 **Flat Washers (No. 101)** and 2 **Shipping Tubes (No. 102)** from the **Main Frame (No. 1)**.

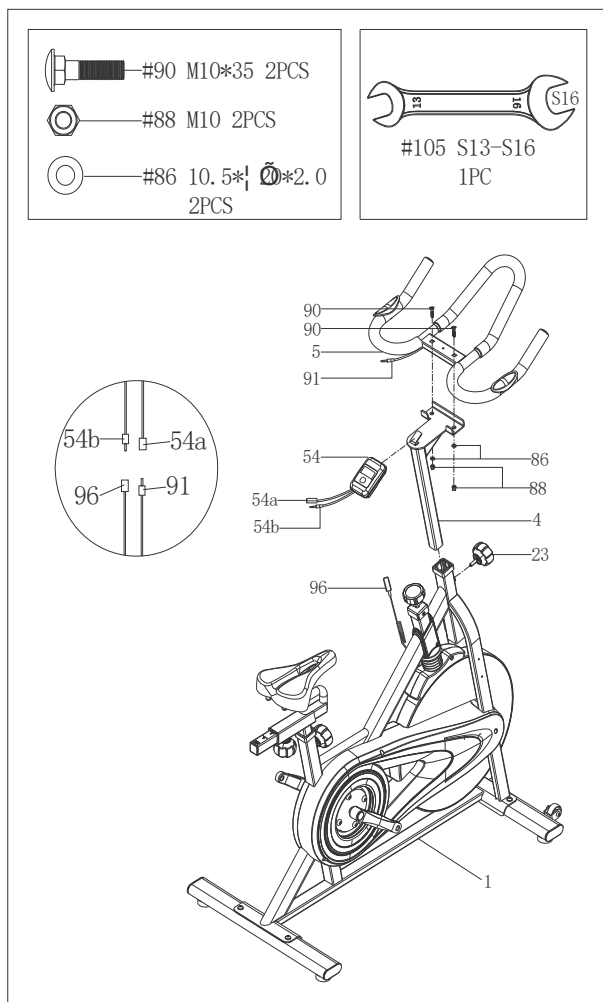
You may save these parts [**Hex Screws (No. 100)**, **Flat Washers (No. 101)**, and **Shipping Tube (No. 102)**] in case you would like to repackage and transport this equipment in the future.



## STEP 2:

Attach the **Front & Rear Stabilizers (No. 2 & No. 3)** to the **Main Frame (No. 1)** using 4 **Socket Head Cap Screws (No. 66)** and 4 **Flat Washers (No. 77)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 104)**.

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).



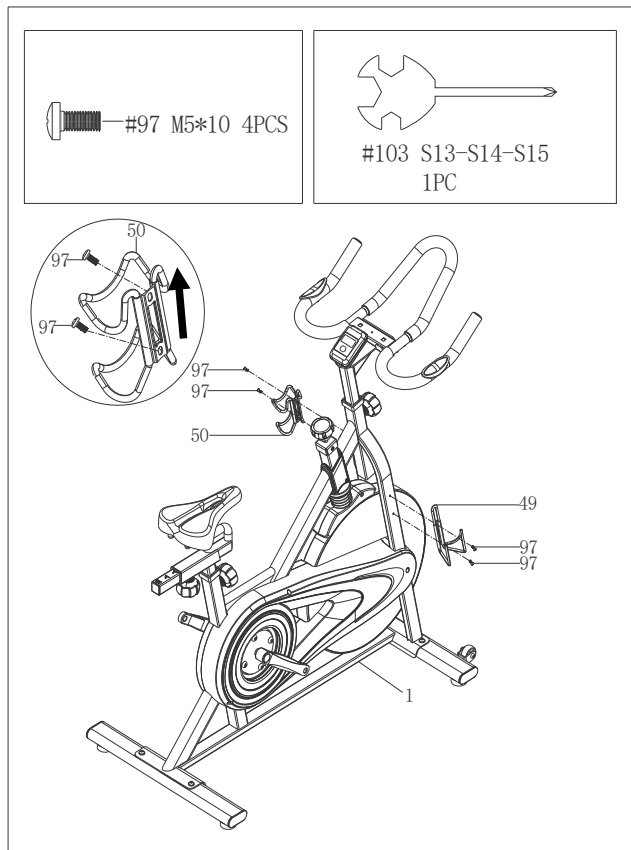
### STEP 3:

Loosen and pull out **Adjustment Knob (No. 23)**, insert **Handlebar Post (No. 4)** into **Main Frame (No. 1)** and adjust to the desired height. Secure it in place by reinserting and tightening the **Adjustment Knob (No. 23)**.

Attach **Handlebar (No. 5)** onto **Handlebar Post (No. 4)** with 2 **Carriage Bolts (No. 90)**, 2 **Flat Washers (No. 86)** and 2 **Hex Lock Nuts (No. 88)**. Tighten and secure with **Wrench (No. 105)**.

Insert **Computer (No. 54)** into the computer bracket located on **Handlebar Post (No. 4)**. Be sure not to pinch **Computer Wire A (No. 54a)** and **Computer Wire B (No. 54b)**. Connect **Computer Wire A (No. 54a)** with **Handle Pulse Wire (No. 91)** on **Handlebar (No. 5)** and connect **Computer Wire B (No. 54b)** with **Sensor Wire (No. 96)**.

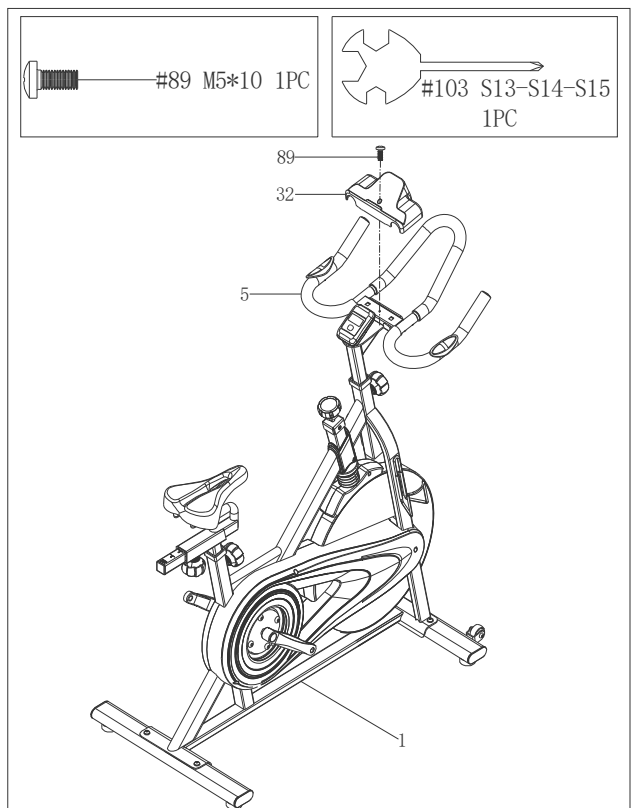
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### STEP 4:

Attach the **Water Bottle Holder (No. 49)** and **Dumbbell Holder (No. 50)** onto the **Main Frame (No. 1)** with the 4 **Socket Head Bolts (No. 97)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 103)**.

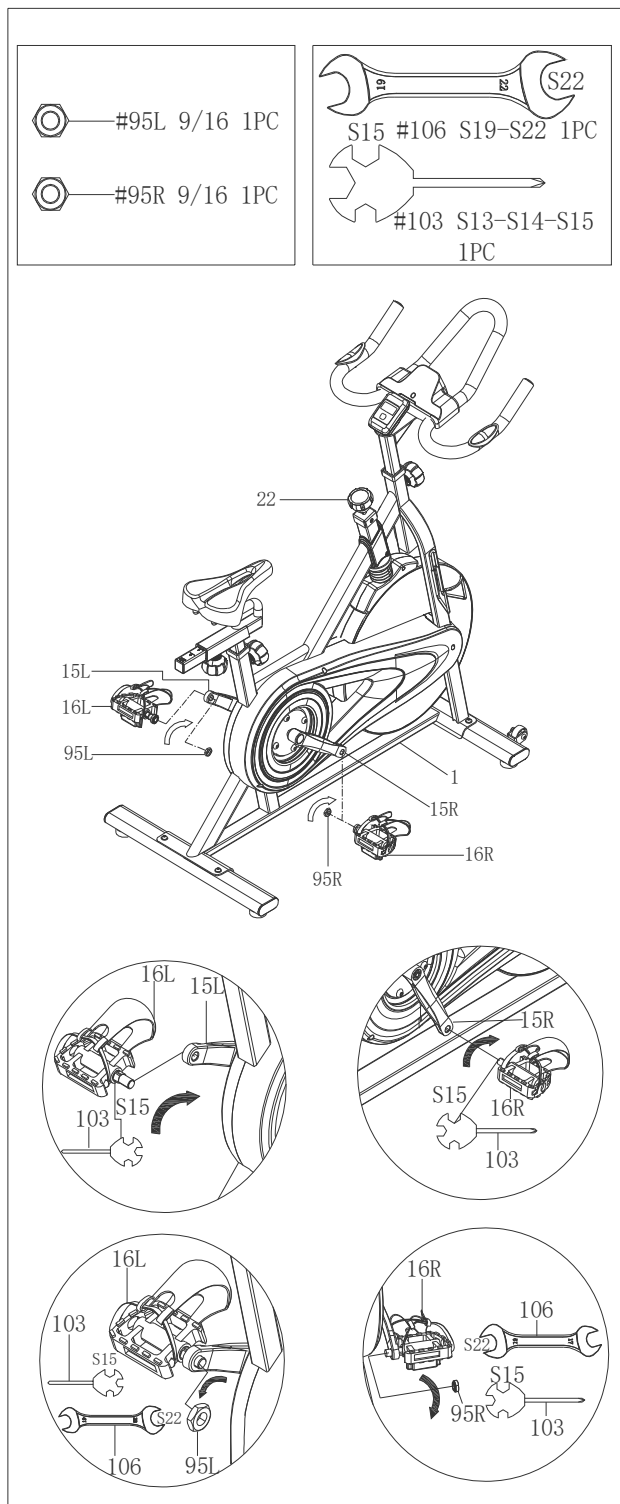
**Note:** Please assemble the **Dumbbell Holder (No. 50)** as the arrow showed on the left picture.



#### STEP 5:

Attach **Handlebar Cover (No. 32)** onto the **Handlebar (No. 5)** with 1 **Socket Head Screw (No. 89)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 103)**.

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 6:

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

**Note:** The Pedals (No. 16L/R) are marked “L” and “R” for Left and Right.

Remove the **Nylon Nuts (No. 95L/R)** located on the **Pedals (No. 16L/R)** with **Wrench (No. 106)**.

Turn the **Tension Control Knob (No. 22)** *clockwise* as tightly as you can with your hand.

Align the **Left Pedal (No. 16L)** with the **Left Crank (No. 15L)** at 90°. Turn the pedal bolt on the **Left Pedal (No. 16L)** **COUNTER-CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand. Then, use **Spanner (No. 103)** to tighten and secure.

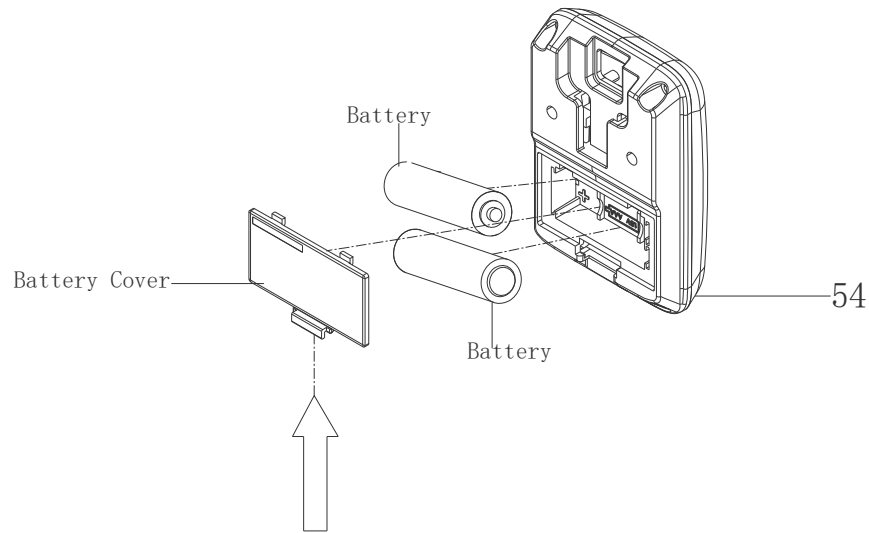
Turn the **Left Nylon Nut (No. 95L)** **CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand. Use **Spanner (No. 103)** to hold the pedal bolt on the **Left Pedal (No. 16L)** and use **Wrench (No. 106)** to turn the **Left Nylon Nut (No. 95L)** **CLOCKWISE** at the same time, until it is tightened on to the **Left Crank (No. 15L)**.

Align the **Right Pedal (No. 16R)** with the **Right Crank (No. 15R)** at 90°. Turn the pedal bolt on **Right Pedal (No. 16R)** **CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand. Then, use **Spanner (No. 103)** to tighten and secure.

Turn the **Right Nylon Nut (No. 95R)** **COUNTER-CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand. Use **Spanner (No. 103)** to hold the pedal bolt on the **Right Pedal (No. 16R)** in place. Then use **Wrench (No. 106)** to turn **Right Nylon Nut (No. 95R)** **COUNTER-CLOCKWISE** at the same time, until it is tightened on to the **Right Crank (No. 15R)**.

*The assembly is complete!*

# **BATTERY INSTALLATION AND REPLACEMENT**



## **BATTERY INSTALLATION:**

1. Take out 2 AAA batteries from the manual's plastic bag.
2. Press the buckle of battery cover on the back of the **Computer (No. 54)**, then remove battery cover.
3. Install 2 AAA batteries into the battery case on the back of the **Computer (No. 54)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
4. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Computer (No. 54)**.

The installation is complete!

## **BATTERY REPLACEMENT:**

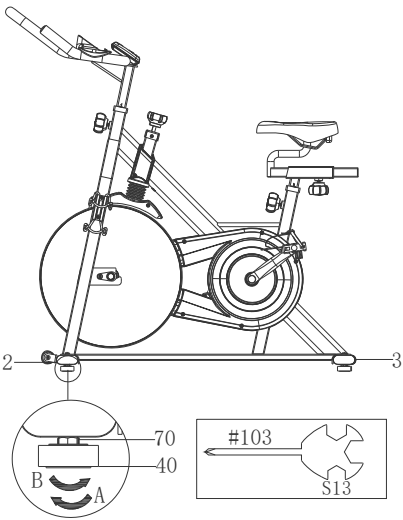
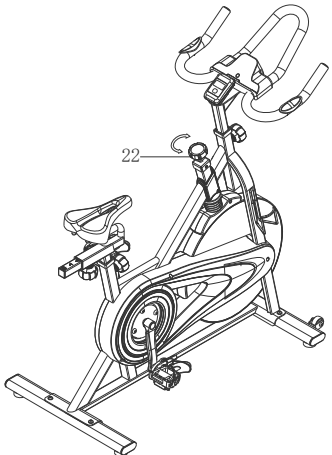
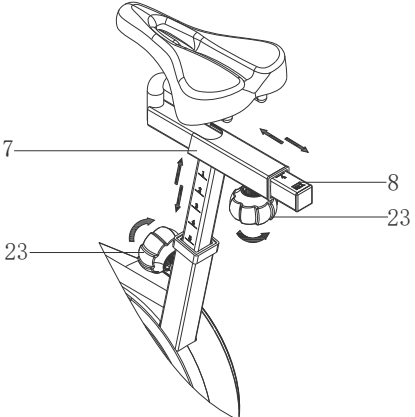
1. Press the buckle of battery cover on the back of the **Computer (No. 54)**, then remove battery cover.
2. Remove the 2 old AAA batteries in the battery case and install 2 new AAA batteries into the battery case on the back of the **Computer (No. 54)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
3. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Computer (No. 54)**.

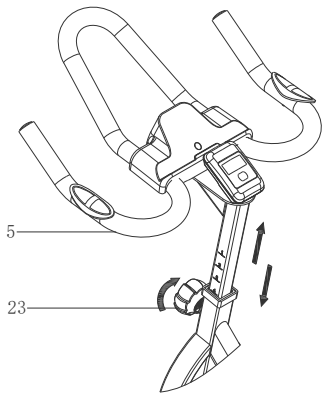
The replacement is complete!

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



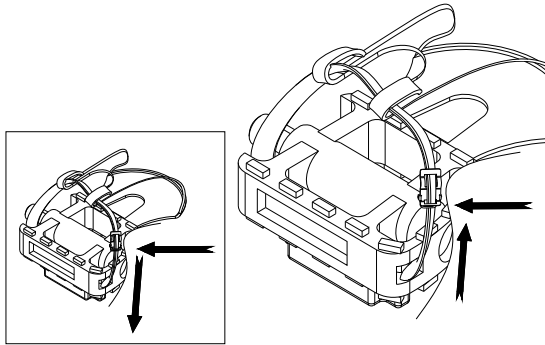
# ADJUSTMENTS AND USAGE GUIDE

	<h3>ADJUSTING THE HEIGHT AND BALANCE</h3> <p>In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the stability of the bike is secured. If you notice that the bike is unbalanced during use, adjust the <b>Adjustment Foot Pads (No. 40)</b> located beneath the <b>Front &amp; Rear Stabilizers (No. 2 &amp; No. 3)</b> of the bike. To do so, use <b>Spanner (No. 103)</b> to loosen <b>Hex Nut (No. 70)</b> by turning it <i>clockwise</i> (direction A). With the nut loosened, rotate the <b>Adjustment Foot Pad (No. 40)</b> until it sits level with the surface that the bike is on. When you have finished adjusting the <b>Adjustment Foot Pad (No. 40)</b>, re-tighten the <b>Hex Nut (No. 70)</b> by turning it <i>counter-clockwise</i> (direction B) to complete the balance adjustment of the bike. If needed, repeat this process to adjust the remaining <b>Adjustment Foot Pads (No. 40)</b>.</p>
	<h3>ADJUSTING THE RESISTANCE</h3> <p>Adjust the resistance of the bike using the <b>Tension Control Knob (No. 22)</b>. Increase the level of resistance by turning the <b>Tension Control Knob (No. 22)</b> to the RIGHT (<i>clockwise</i>), decrease the level of resistance by turning the <b>Tension Control Knob (No. 22)</b> to the LEFT (<i>counter-clockwise</i>).</p> <h3>EMERGENCY BRAKE</h3> <p>During use, users can stop the bike completely by pushing down on the <b>Tension Control Knob (No. 22)</b>. Pushing down on the <b>Tension Control Knob (No. 22)</b> will enforce the brake and bring the bike to an immediate stop.</p>
	<h3>ADJUSTING THE SEAT</h3> <p>The seat of this bike is fully adjustable as it moves Up, Down, Fore (forward), Aft (backward).</p> <p>To adjust the height of <b>Seat Post (No. 7)</b>, loosen and pull the <b>Adjustment Knob (No. 23)</b> outward, then raise or lower the <b>Seat Post (No. 7)</b> to the desired height. Once adjusted, re-insert and tighten the <b>Adjustment Knob (No. 23)</b> to secure the <b>Seat Post (No. 7)</b> in place.</p> <p>To adjust the seat back and forth, loosen and pull the <b>Adjustment Knob (No. 23)</b> outward, then slide the <b>Seat Slider (No. 8)</b> to desired position. Once positioned, re-insert and tighten the <b>Adjustment Knob (No. 23)</b> to secure the <b>Seat Slider (No. 8)</b> in place.</p>



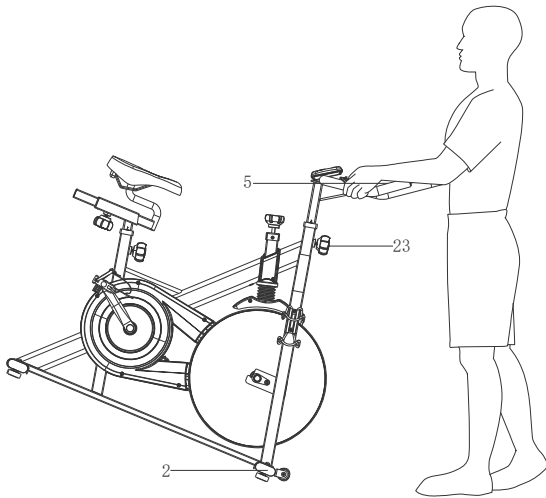
## ADJUSTING THE HANDLEBAR

It is important that the handlebar and seat are both set to the correct height to your body. To adjust the handlebar height, loosen and pull the **Adjustment Knob (No. 23)** outward, then slide the **Handlebar (No. 5)** up or down to the desired height. Once adjusted, re-insert and tighten the **Adjustment Knob (No. 23)** to secure the **Handlebar (No. 5)** in place.



## ADJUSTING PEDAL STRAP

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



## TRANSPORTING THE BIKE

To move the bike, first ensure that the **Handlebar (No. 5)** is properly secured. If the **Handlebar (No. 5)** is loose, tighten the **Adjustment Knob (No. 23)** to secure it. Next, stand at the front of the bike so that you're directly in front of the **Handlebar (No. 5)**. Firmly grasp and hold each side of the **Handlebar (No. 5)**, place one foot on the **Front Stabilizer (No. 2)** and tilt the bike towards you until the transportation wheels on the **Front Stabilizer (No. 2)** touch the ground. With the transportation wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

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

## DISMOUNTING

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

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

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

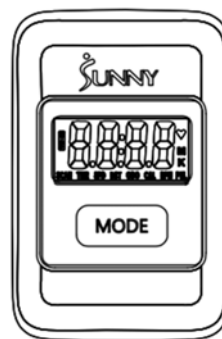
# EXERCISE COMPUTER

## FUNCTION BUTTON:

### MODE:

1. Press the button for selection function display value on LCD.
2. Press the button and hold for 2 seconds to reset all values except odometer to zero.

**Note:** When the user replaces batteries, all the values will reset to ZERO automatically.



## OPERATIONS:

**AUTO ON/OFF:** The computer will show the workout value automatically as the user begins to exercise. When the bike has become inactive or without any exercise over 4 minutes, the computer will turn off and the workout value on the odometer will be held. While the user starts the exercise again, the workout value on odometer will accumulate continuously.

**AUTO SCAN:** After the computer is powered on or the MODE button is pressed, the LCD will display all function values: TMR-SPD-DIST-CAL-ODO-RPM-PUL (repeat). Every function will display for 6 seconds.

## FUNCTIONS:

**SPD (SPEED):** Displays the current speed being obtained. The range is from 0.0 to 99.9 MPH (Miles per Hour).

**DST (DISTANCE):** Counts the total distance of an exercise from start to finish. The range is from 0.00 up to 9999 M (Miles).

**TMR (TIME):** Counts the total time of an exercise from start to finish. The range is from 00:00 up to 99:59.

**CAL (CALORIES):** Counts the total amount of calories burned during an exercise from start to finish. The range is from 0.0 to 9999 KCAL. (The data is a rough guide which cannot be used in medical treatment.)

**ODO (ODOMETER):** Displays the total amount of distance from the first use. The range is from 0.0 to 9999 M (Miles). User also can press the MODE button to display the odometer value.

**RPM:** Counts each stroke within a minute. The range is from 0 to 400.

**PUL (PULSE):** Displays the user's heart rate in beats per minute during training. (The data is a rough guide which cannot be used in medical treatment.)

**NOTE:** please put your hands on the handle pulses when in PULSE function.

### Note:

1. If the computer display is abnormal, please re-install the batteries and try again.
2. Battery Spec: 1.5V UM-4 or AAA (2PCS).
3. The batteries must be removed from the appliance before it is disposed of safely.

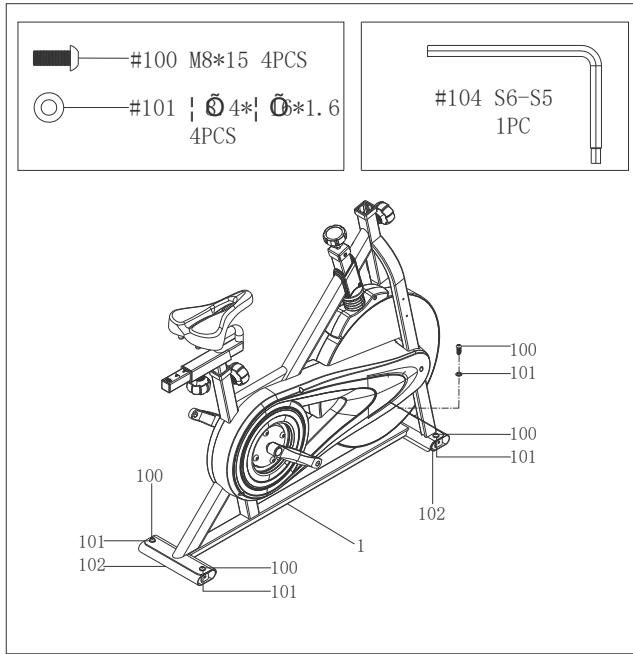
# MAINTENANCE INSTRUCTIONS

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 if all hardware is secure, such as: water bottle holder, flywheel nuts, belt/chain guard bolts, brake caliper lock nuts, and brake caliper tension rod nuts.</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 to make 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>

# INSTRUCCIONES DE ARMADO

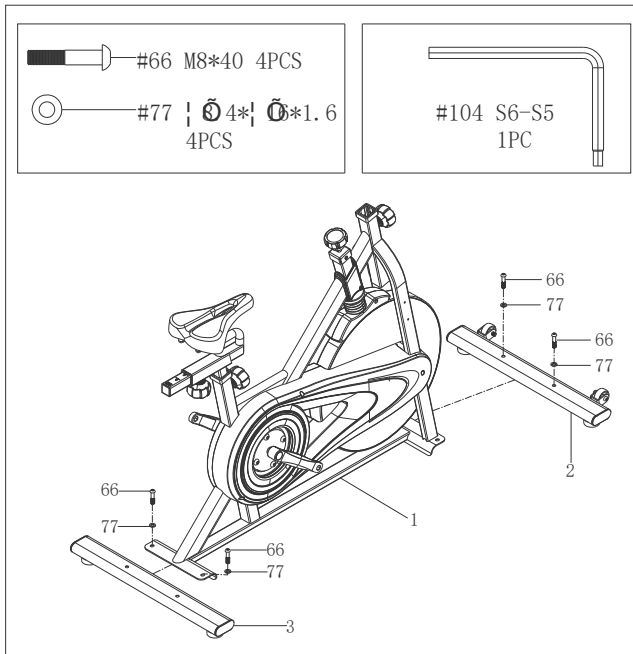
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escribanos a la dirección de correo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## PASO 1:

Desatornille 4 **Tornillos Hexagonales (n.º 100)** de la **Estructura Principal (n.º 1)** con la **Llave Allen (n.º 104)**. Retire las 4 **Arandelas Planas (n.º 101)** y los 2 **Tubos de Envíos (n.º 102)** de la **Estructura Principal (n.º 1)**.

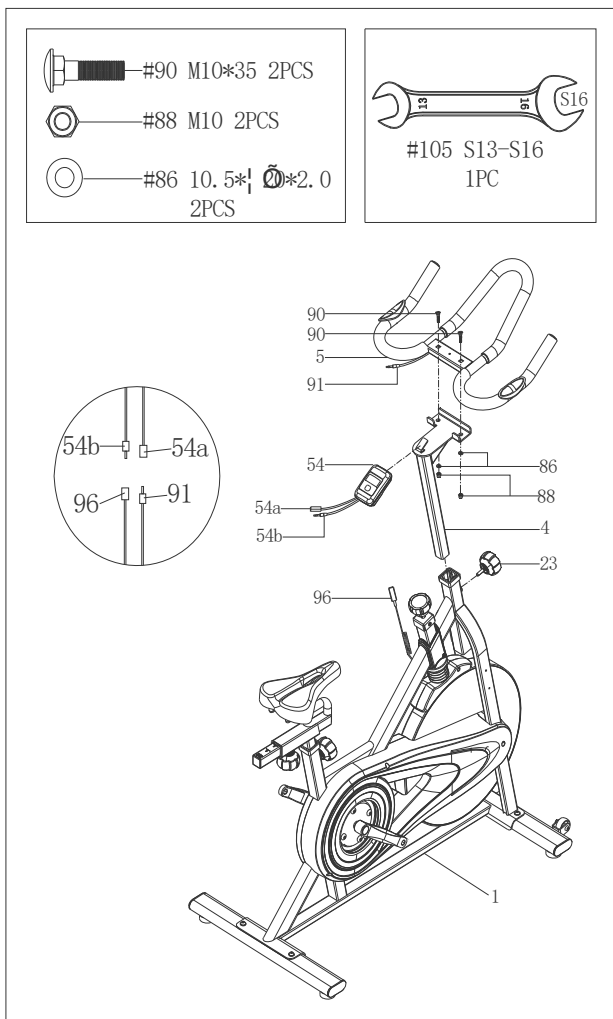
Puede guardar estas piezas [**Tornillos Hexagonales (n.º 100)**, **Arandelas Planas (n.º 101)** y **Tubos de Envíos (n.º 102)**] en caso de que desee volver a empaquetar y transportar este equipo en el futuro.



## PASO 2:

Fije los **Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 2 y n.º 3)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** con 4 **Tornillos de Cabeza Hueca (n.º 66)** y 4 **Arandelas Planas (n.º 77)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 104)**.

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



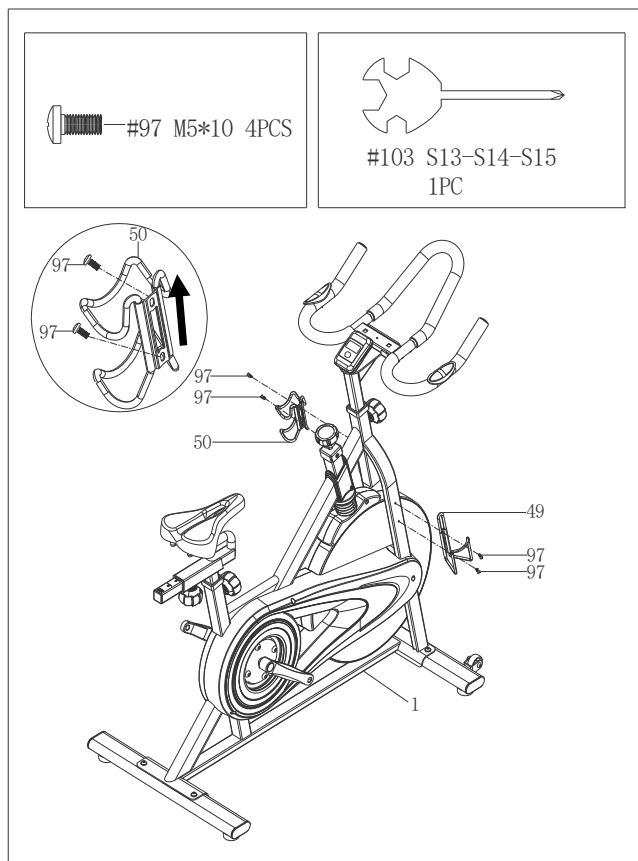
### PASO 3:

Afloje y extraiga la **Perilla de Ajuste (n.º 23)**, inserte el **Barral del Manubrio (n.º 4)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** y ajuste a la altura deseada. Asegúrelo en su lugar volviendo a insertar y apretando la **Perilla de Ajuste (n.º 23)**.

Fije el **Manubrio (n.º 5)** al **Barral del Manubrio (n.º 4)** con 2 **Pernos de Carrocería (n.º 90)**, 2 **Arandelas Planas (n.º 86)** y 2 **Tuercas de Seguridad Hexagonales (n.º 88)**. Ajuste y asegure con la **Llave de Tuerca (n.º 105)**.

Inserte la **Computadora (n.º 54)** en el soporte de la computadora ubicado en el **Barral del Manubrio (n.º 4)**. Asegúrese de no pellizcar el **Cable de la Computadora A (n.º 54a)** y el **Cable de la Computadora B (n.º 54b)**. Conecte el **Cable de la Computadora A (n.º 54a)** con el **Cable de Pulso del Manubrio (n.º 91)** en el **Manubrio (n.º 5)** y conecte el **Cable de la Computadora B (n.º 54b)** con el **Cable del Sensor (n.º 96)**.

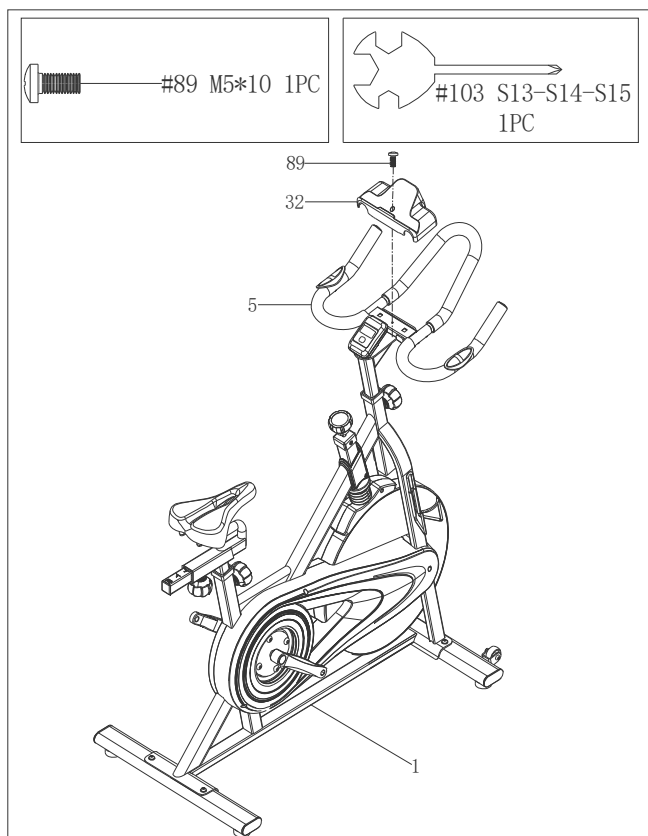
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escribanos a la dirección de correo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### PASO 4:

Coloque el **Soporte para Botella (n.º 49)** y el **Soporte para Mancuernas (n.º 50)** en la **Estructura Principal (n.º 1)** con los 4 **Pernos de Cabeza Hueca (n.º 97)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 103)**.

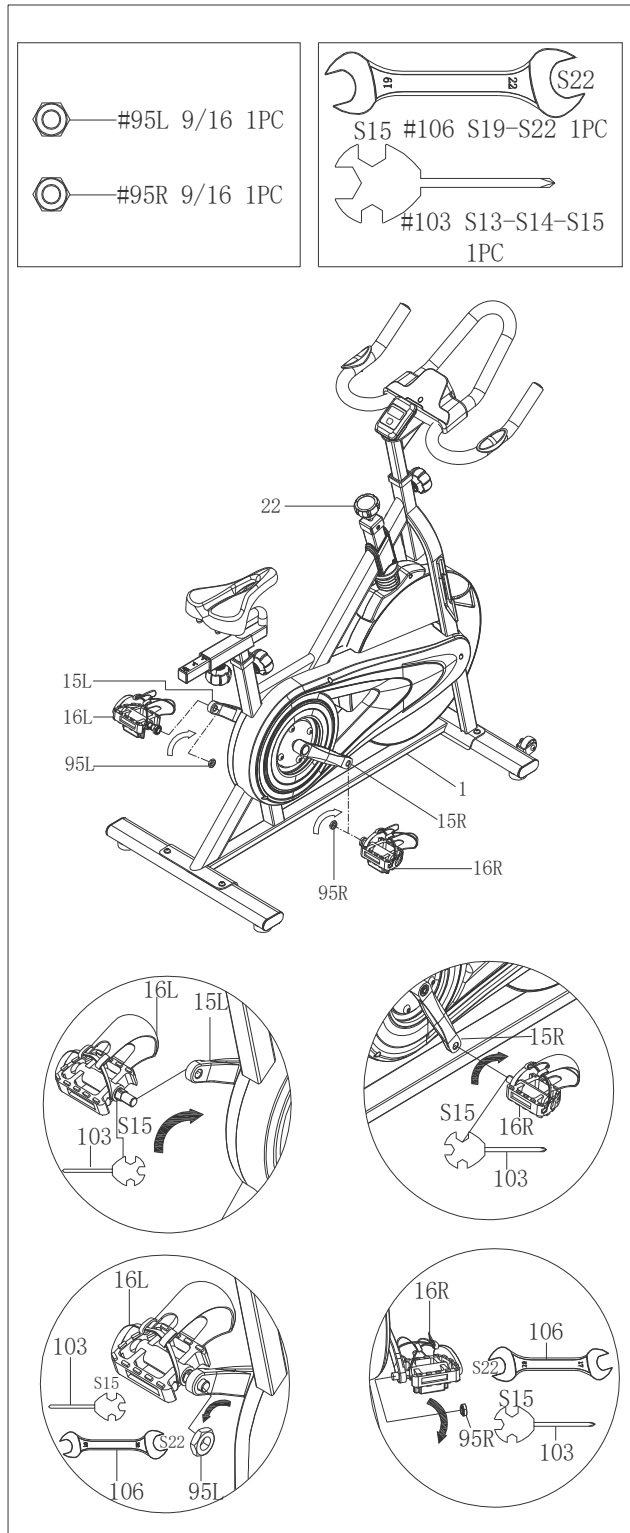
**Nota:** Fije el **Soporte para Mancuernas (n.º 50)** como muestra la flecha en la imagen de la izquierda.



#### PASO 5:

Coloque la **Cobertor del Manubrio (n.º 32)** en el **Manubrio (n.º 5)** con 1 **Tornillo de Cabeza Hueca (n.º 89)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 103)**.

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



## PASO 6:

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

**Nota:** Los Pedales L/R (n.º 16L/R) están marcados con “L” y “R” para izquierda y derecha.

Retire las Tuercas de Nailon (n.º 95L/R) ubicadas en los Pedales L/R (n.º 16L/R) con la Llave de Tuerca (n.º 106).

Gire la Perilla de Control de Tensión (n.º 22) hacia la derecha lo más fuerte que pueda con la mano.

Alinee el Pedal Izquierdo (n.º 16L) con la Manivela Izquierda (n.º 15L) a 90°. Gire el perno del pedal en el Pedal Izquierdo (n.º 16L) **HACIA LA IZQUIERDA** lo más fuerte que pueda con la mano. Luego, use la Llave Inglesa (n.º 103) para apretar y asegurar.

Gire la Tuerca de Nailon Izquierda (n.º 95L) **HACIA LA DERECHA** lo más fuerte que pueda con la mano. Use la Llave Inglesa (n.º 103) para sujetar el perno del pedal en el Pedal Izquierdo (n.º 16L) y use la Llave de Tuerca (n.º 106) para girar la Tuerca de Nailon Izquierda (n.º 95L) **HACIA LA DERECHA** al mismo tiempo, hasta que esté apretada en la Manivela Izquierda (n.º 15L).

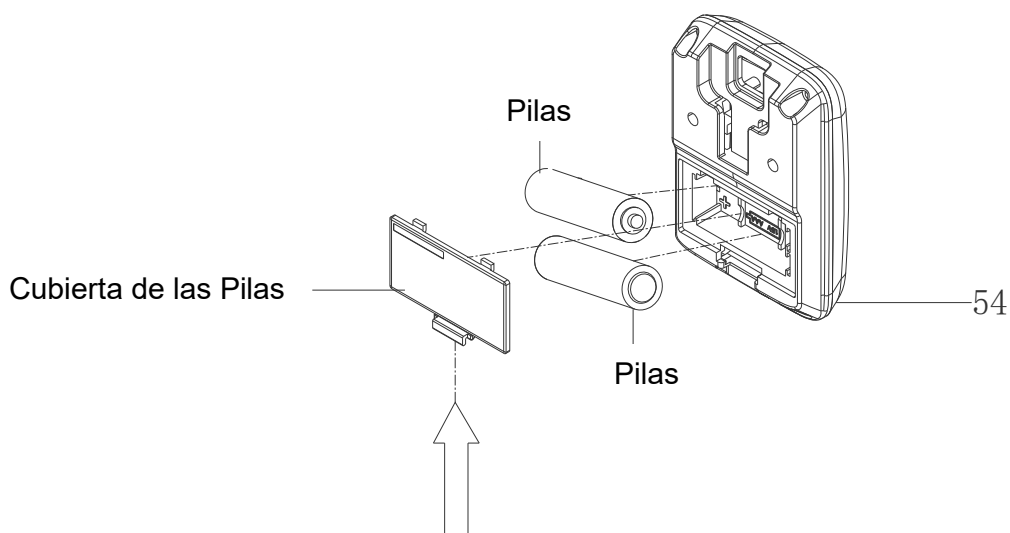
Alinee el Pedal Derecho (n.º 16R) con la Manivela Derecha (n.º 15R) a 90°. Gire el perno del pedal en el Pedal Derecho (n.º 16R) **HACIA LA DERECHA** lo más fuerte que pueda con la mano. Luego, use la Llave Inglesa (n.º 103) para apretar y asegurar.

Gire la Tuerca de Nailon Derecha (n.º 95R) **HACIA LA IZQUIERDA** lo más fuerte que pueda con la mano. Use la Llave Inglesa (n.º 103) para sujetar el perno del pedal del Pedal Derecho (n.º 16R) en su lugar. Luego, use la Llave de Tuerca (n.º 106) para girar la Tuerca de Nailon Derecha (n.º 95R) **HACIA LA IZQUIERDA** al mismo tiempo, hasta que se apriete en la Manivela Derecha (n.º 15R).

*¡El armado está completo!*



# INSTALACIÓN Y REEMPLAZO DE LAS PILAS



## INSTALACIÓN DE LAS PILAS:

1. Saque las 2 pilas AAA de la bolsa de plástico del manual.
2. Presione el broche de la cubierta de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 54)**, luego, retire la cubierta de las pilas.
3. Instale 2 pilas AAA en la caja de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 54)**. Preste atención a los polos de la pila + y - antes de instalarlas.
4. Presione el broche de la cubierta de las pilas y, luego, vuelva a colocar la cubierta de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 54)**.

¡La instalación está completa!

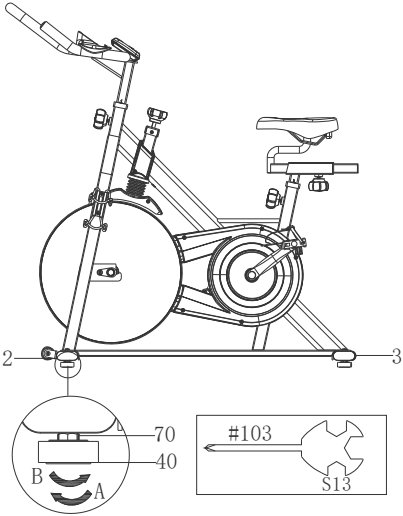
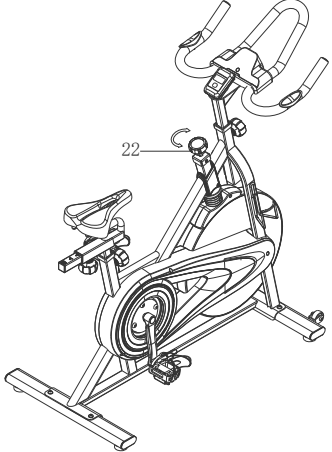
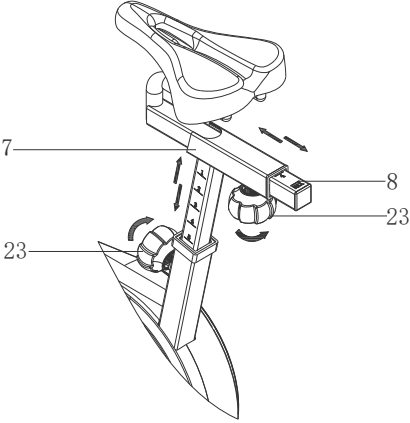
## CAMBIO DE PILAS:

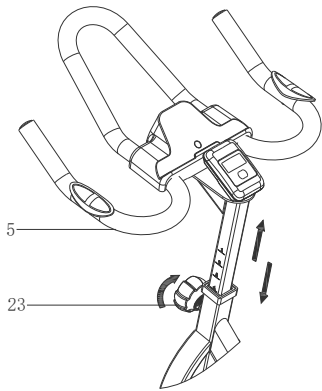
1. Presione el broche de la cubierta de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 54)**, luego, retire la cubierta de las pilas.
2. Retire las 2 pilas AAA viejas de la caja de las pilas e instale 2 pilas AAA nuevas en la caja de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 54)**. Preste atención a los polos de la pila + y - antes de instalarlas.
3. Presione el broche de la cubierta de las pilas y, luego, vuelva a colocar la cubierta de las pilas en la parte posterior de la **Computadora (n.º 54)**.

¡El cambio está completo!

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

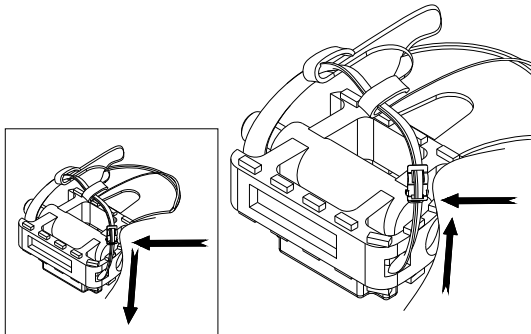
# AJUSTES Y GUÍA DE USO

	<h3>AJUSTE DE ALTURA Y EQUILIBRIO</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 el uso, ajuste la <b>Almohadillas de Ajuste de Apoyo (n.º 40)</b>, ubicada debajo de los <b>Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 2 y n.º 3)</b> de la bicicleta. Para hacerlo, utilice la <b>Llave Inglesa (n.º 103)</b> para aflojar la <b>Tuerca Hexagonal (n.º 70)</b> girándola <i>hacia la derecha</i> (dirección A). Con la tuerca aflojada, gire la <b>Almohadilla de Ajuste de Apoyo (n.º 40)</b> hasta que quede a nivel con la superficie en la que está la bicicleta. Cuando haya terminado de ajustar la <b>Almohadilla de Ajuste de Apoyo (n.º 40)</b>, vuelva a apretar la <b>Tuerca Hexagonal (n.º 70)</b> girándola <i>hacia la izquierda</i> (dirección B) para completar el ajuste del equilibrio de la bicicleta. Si es necesario, repita este proceso para ajustar la <b>Almohadillas de Ajuste de Apoyo (n.º 40)</b> restante.</p>
	<h3>AJUSTE DE RESISTENCIA</h3> <p>Ajuste la resistencia de la bicicleta con la <b>Perilla de Control de Tensión (n.º 22)</b>. Aumente el nivel de la resistencia al girar la <b>Perilla de Control de Tensión (n.º 22)</b> hacia la DERECHA (<i>en sentido horario</i>), o disminuya el nivel de la resistencia al girar la <b>Perilla de Control de Tensión (n.º 22)</b> hacia la IZQUIERDA (<i>en sentido antihorario</i>).</p> <h3>FRENO DE EMERGENCIA</h3> <p>Durante el uso, los usuarios pueden detener la bicicleta por completo al empujar la <b>Perilla de Control de Tensión (n.º 22)</b>. Si presiona la <b>Perilla de Control de Tensión (n.º 22)</b>, el freno se activará y la bicicleta se detendrá inmediatamente.</p>
	<h3>AJUSTE DEL ASIENTO</h3> <p>El asiento de esta bicicleta es totalmente ajustable, ya que se mueve Up (Hacia arriba), Down (Hacia abajo), Fore (Hacia adelante), Aft (Hacia atrás).</p> <p>Para ajustar la altura del <b>Barral del Asiento (n.º 7)</b>, afloje y tire de la <b>Perilla de Ajuste (n.º 23)</b> hacia afuera, luego, suba o baje el <b>Barral del Asiento (n.º 7)</b> a la altura deseada. Una vez ajustada, vuelva a insertar y apretar la <b>Perilla de Ajuste (n.º 23)</b> para fijar el <b>Barral del Asiento (n.º 7)</b> en su lugar.</p> <p>Para ajustar el asiento hacia atrás y adelante, afloje y tire de la <b>Perilla de Ajuste (n.º 23)</b> hacia el exterior, luego, deslice el <b>Deslizante del Asiento (n.º 8)</b> a la posición deseada. Una vez colocada, vuelva a insertar y apretar la <b>Perilla de Ajuste (n.º 23)</b> para asegurar el <b>Deslizante del Asiento (n.º 8)</b> en su lugar.</p>



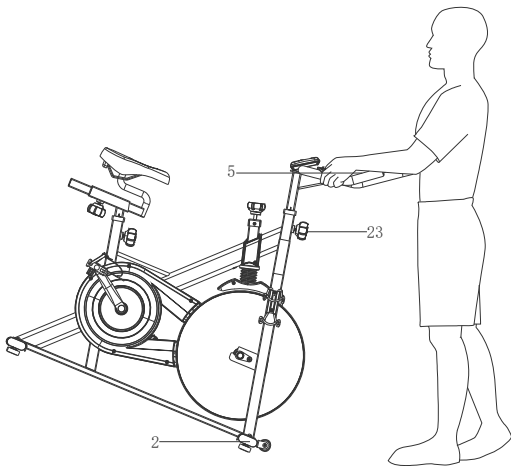
### AJUSTE DEL MANUBRIO

Es importante que tanto el manubrio como el asiento estén fijados a la altura correcta de su cuerpo. Para ajustar la altura del manubrio, afloje y tire de la **Perilla de Ajuste (n.º 23)** hacia afuera, luego deslice el **Manubrio (n.º 5)** hacia arriba o hacia abajo hasta la altura deseada. Una vez ajustada, vuelva a insertar y ajuste la **Perilla de Ajuste (n.º 23)** para fijar el **Manubrio (n.º 5)** en su lugar



### AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL

Sus pies deberían estar sujetos en las punteras durante el ejercicio. Introduzca lo más que pueda los pies en las punteras. Con los pies en su lugar, gire la manivela para que un pie esté dentro del alcance del brazo, sujete la correa del pedal y tire hacia arriba para apretar la caja del clip de los pies. Luego, inserte la correa de nuevo en el arco del clip del pie. Repita el proceso para ajustar el otro pie.



### TRASLADO DE LA BICICLETA

Para trasladar la bicicleta, primero asegúrese de que el **Manubrio (n.º 5)** esté fijado correctamente. Si el **Manubrio (n.º 5)** está flojo, apriete la **Perilla de Ajuste (n.º 23)** para asegurarlo. A continuación, párese delante de la bicicleta de modo que se encuentre en frente del **Manubrio (n.º 5)**. Sujete firmemente y sostenga cada lado del **Manubrio (n.º 5)**, coloque un pie en el **Estabilizador Delantero (n.º 2)** e incline la bicicleta hacia usted hasta que las ruedas de transporte 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.

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

### DESMONTAJE

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

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

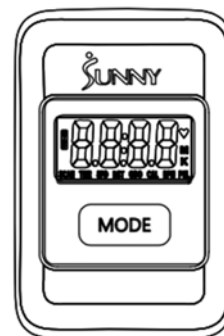
1. Reduzca la velocidad hasta que los pedales o la manivela se detengan por completo.
2. Aumente la resistencia hasta que los pedales o la manivela se detengan por completo.
3. Mantenga pulsada la perilla de control de tensión hasta que los pedales o la manivela se detengan por completo.

# COMPUTADORA DE EJERCICIOS

## **BOTÓN DE FUNCIÓN:**

### **MODE (MODO):**

1. Presione el botón para seleccionar el valor de visualización de la función en la pantalla LCD.
2. Presione el botón y manténgalo presionado durante 2 segundos para restablecer todos los valores, excepto el odómetro, a cero.



**Nota:** Cuando el usuario reemplaza las pilas, todos los valores se restablecerán a CERO automáticamente.

## **OPERACIONES:**

**AUTO ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO):** La computadora mostrará el valor del entrenamiento automáticamente cuando el usuario comience a hacer ejercicio. Cuando la bicicleta esté inactiva o sin ningún ejercicio durante 4 minutos, la computadora se apagará y se mantendrá el valor de entrenamiento en el odómetro. Mientras el usuario comienza el ejercicio de nuevo, el valor del entrenamiento en el odómetro se acumulará continuamente.

**AUTO SCAN (ESCANEO AUTOMÁTICO):** Después de que se encienda la computadora o se presione el botón Modo, la pantalla LCD mostrará todos los valores de función: TMR-SPD-DIST-CAL-ODO-RPM-PUL (repeat) (TIEMPO-VELOCIDAD-DISTANCIA-CALORÍAS-ODÓMETRO-RPM-PULSO) (repetir). Todas las funciones se mostrarán durante 6 segundos.

## **FUNCIONES:**

**SPD (VELOCIDAD):** Muestra la velocidad obtenida. El rango es de 0.0 a 99.9 MPH (millas por hora).

**DST (DISTANCIA):** Cuenta el recorrido total de un ejercicio de principio a fin. El rango es de 0.00 hasta 9999 M (millas).

**TMR (TIEMPO):** Cuenta el tiempo total de un ejercicio de principio a fin. El rango va desde 00:00 hasta 99:59.

**CAL (CALORÍAS):** Cuenta la cantidad total de calorías quemadas durante un ejercicio de principio a fin. El rango es de 0.0 a 9999 KCAL. (Los datos son una guía aproximada que no se puede utilizar en tratamientos médicos).

**ODO (ODÓMETRO):** Muestra la distancia total desde el primer uso. El rango es de 0.0 hasta 9999 M (millas). El usuario también puede presionar la tecla de modo para mostrar el valor del odómetro.

**RPM (REVOLUCIONES POR MINUTO):** Cuenta cada movimiento en un minuto. El rango es de 0 a 400.

**PUL (PULSO):** Muestra la frecuencia cardíaca del usuario en latidos por minuto durante el entrenamiento. (Los datos son una guía aproximada que no se puede utilizar en tratamientos médicos).

**NOTA:** Coloque sus manos en los manubrios de pulso cuando esté en la función PULSE (PULSO).

## **Nota:**

1. Si la pantalla de la computadora funciona de forma anormal, vuelva a colocar las pilas e intente nuevamente.
2. Especificaciones de las pilas: 1.5 V UM-4 o AAA (2 pilas).
3. Las pilas deben quitarse del dispositivo antes de desecharlo de manera segura.

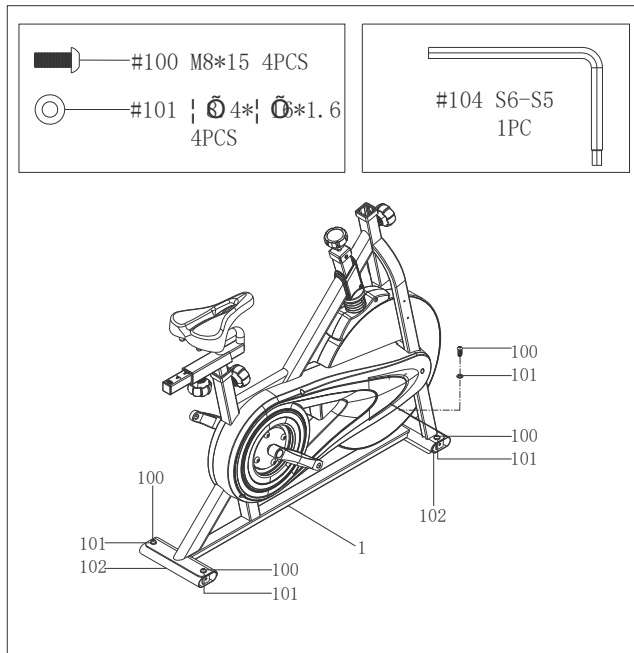
# **INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO**

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 cualquier acumulación de material extraño.</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 ensambles 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, coloque y apriete.</li></ol>	<p><b>CUIDADO DE LA PASTILLA DE CUERO DE LOS FRENOS (si corresponde)</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>

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

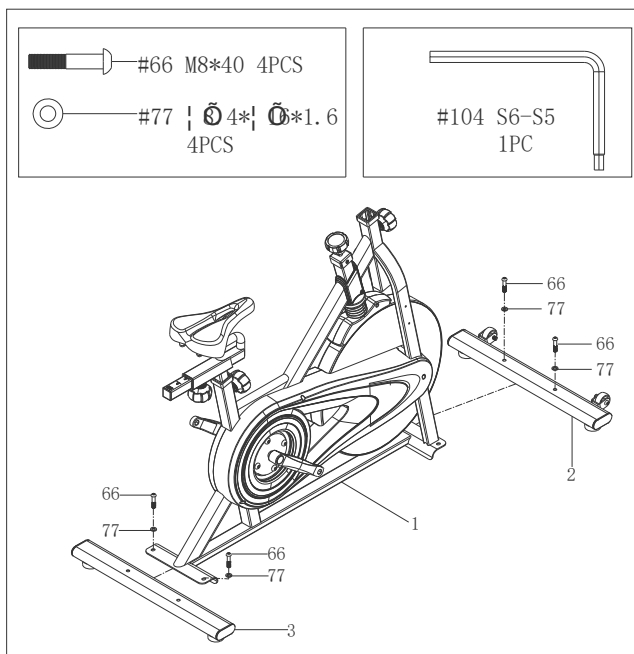
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse: [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## ETAPE 1:

Dévisser les 4 **Vis Hexagonales (N° 100)** du **Cadre Principal (N° 1)** avec **Clé Allen (N° 104)**. Retirer les 4 **Rondelles Plates (N° 101)** et les 2  **Tubes D'expédition (N° 102)** du **Cadre Principal (N° 1)**.

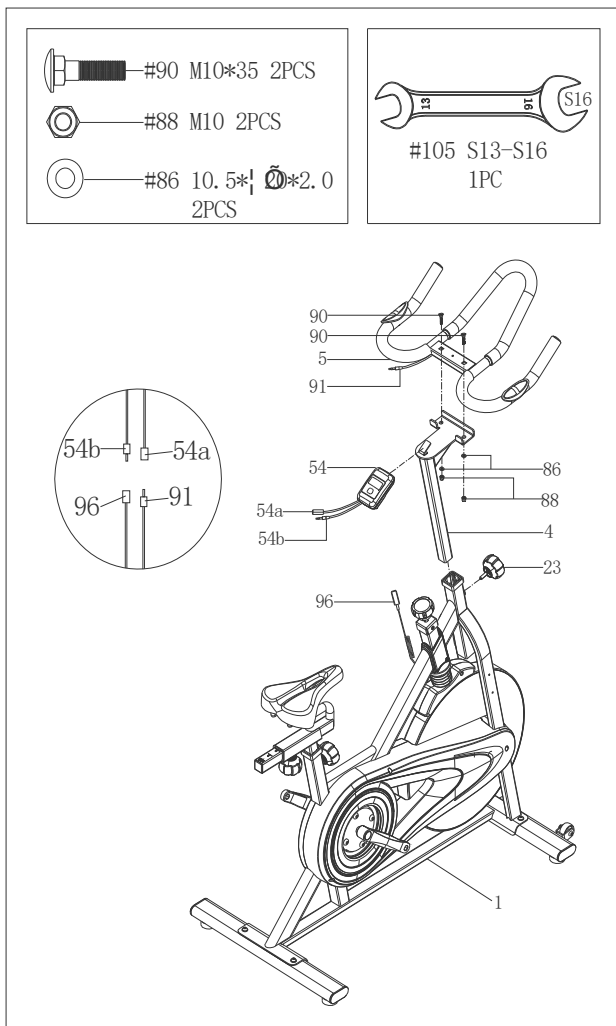
Vous pouvez conserver ces pièces [**Vis Hexagonales (N° 100)**, **Rondelles Plates (N° 101)** et **Tubes D'expédition (N° 102)**] au cas où vous voudriez réemballer cet appareil pour le transporter.



## ÉTAPE 2:

Fixer les **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 2 et N° 3)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 4 **Vis à Tête Cylindrique à Six Pans Creux (N° 66)** et 4 **Rondelles Plates (N° 77)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 104)**.

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).



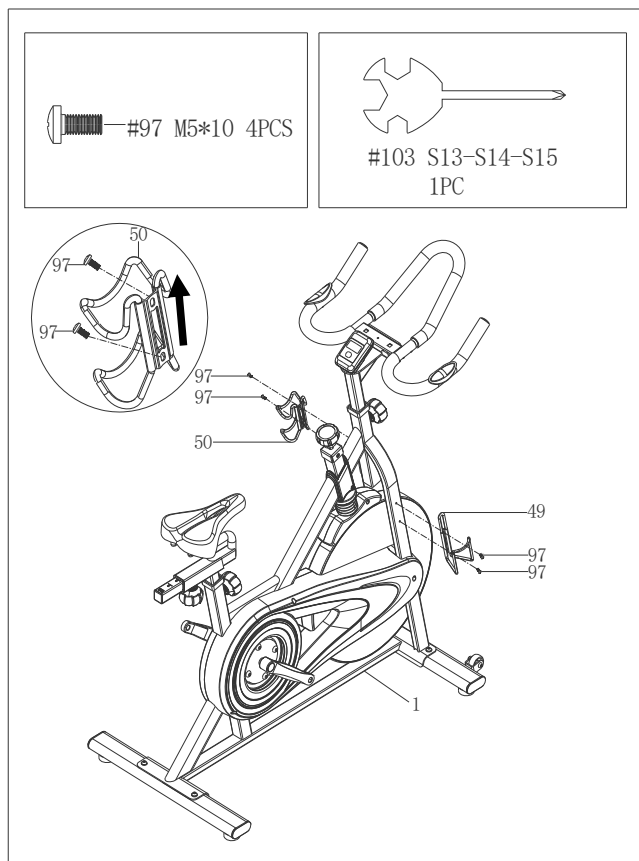
### ETAPE 3:

Desserrer et retirer le **Bouton de Réglage (N° 23)**, insérer la **Tige de Guidon (N° 4)** dans le **Cadre Principal (N° 1)** et régler à la hauteur souhaitée. Le fixer en remettant et en resserrant le **Bouton de Réglage (N° 23)**.

Fixer le **Guidon (N° 5)** à la **Tige de Guidon (N° 4)** avec 2 **Boulons de Carrosserie (N° 90)**, 2 **Rondelles Plates (N° 86)** et 2 **Contre-écrous Hexagonales (N° 88)**. Bien serrer avec la **Clé (N° 105)**.

Mettre l'**Ordinateur (N° 54)** dans le support pour ordinateur situé sur la **Tige de Guidon (N° 4)**. Attention à ne pas pincer le **Câble Ordinateur A (N° 54a)** et le **Câble Ordinateur B (N° 54b)**. Brancher le **Câble Ordinateur A (N° 54a)** au **Câble du Capteur de Pouls (N° 91)** sur le **Guidon (N° 5)** et brancher le **Câble Ordinateur B (N° 54b)** au **Câble de Capteur (N° 96)**.

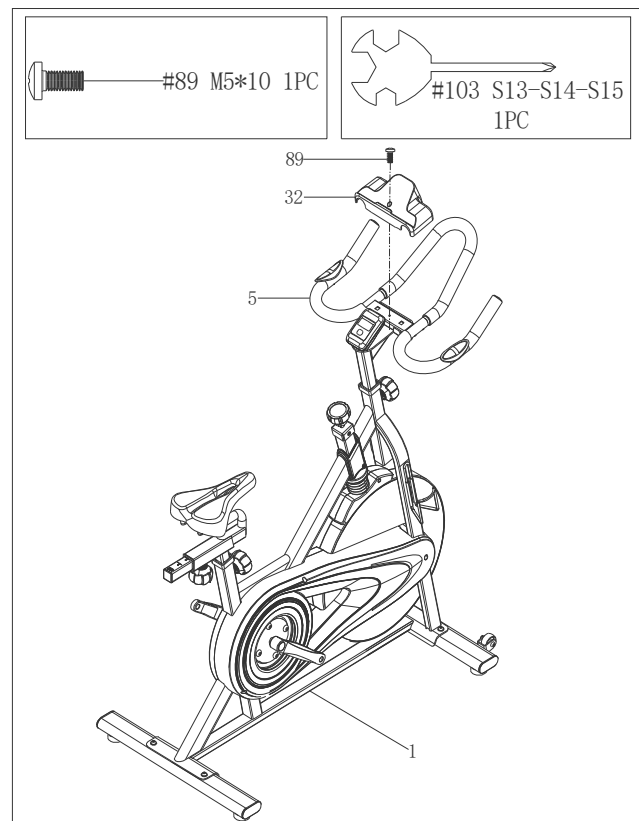
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse: [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### ETAPE 4:

Fixer le **Porte-bouteille (N° 49)** et le **Support Pour Haltères (N° 50)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 4 **Boulons à Tête Creuse (N° 97)**. Fixer et serrer avec la **Clé Tricoise (N° 103)**.

**Remarque:** Assemblez le **Support Pour Haltères (N° 50)** comme indiqué par la flèche sur l'image de gauche.

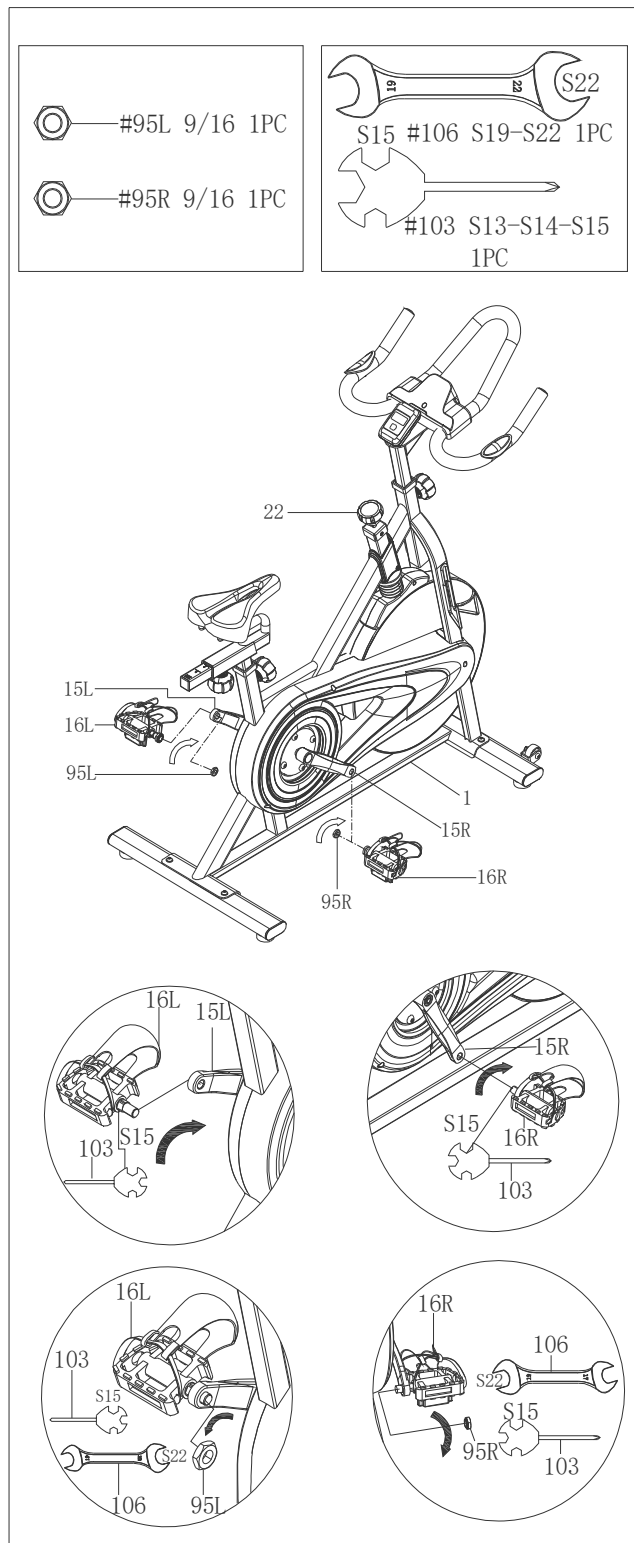


#### ÉTAPE 5:

Fixer le **Couvercle de Guidon (N° 32)** au **Guidon (N° 5)** avec 1 **Vis à Tête Creuse (N° 89)**. Fixer et serrer avec la **Clé Tricoise (N° 103)**.



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).



### ETAPE 6:

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

**Remarque:** Les **Pédales G/D (N° 16L/R)** sont marquées « L » et « R » pour gauche et droite.

Retirer les **Écrous en Nylon (N° 95L/R)** situés sur les **Pédales G/D (N° 16L/R)** avec une **Clé (N° 106)**.

Serrer avec la main le **Bouton de Contrôle de Tension (N° 22)** dans le sens horaire aussi fermement que possible.

Aligner la **Pédale Gauche (N° 16L)** à 90 degrés avec la **Manivelle Gauche (N° 15L)**. Serrer avec la main le boulon sur la **Pédale Gauche (N° 16L) DANS LE SENS ANTIHORAIRE**, aussi fermement que possible. Puis avec la **Clé Tricoise (N° 103)**, resserrer davantage si nécessaire.

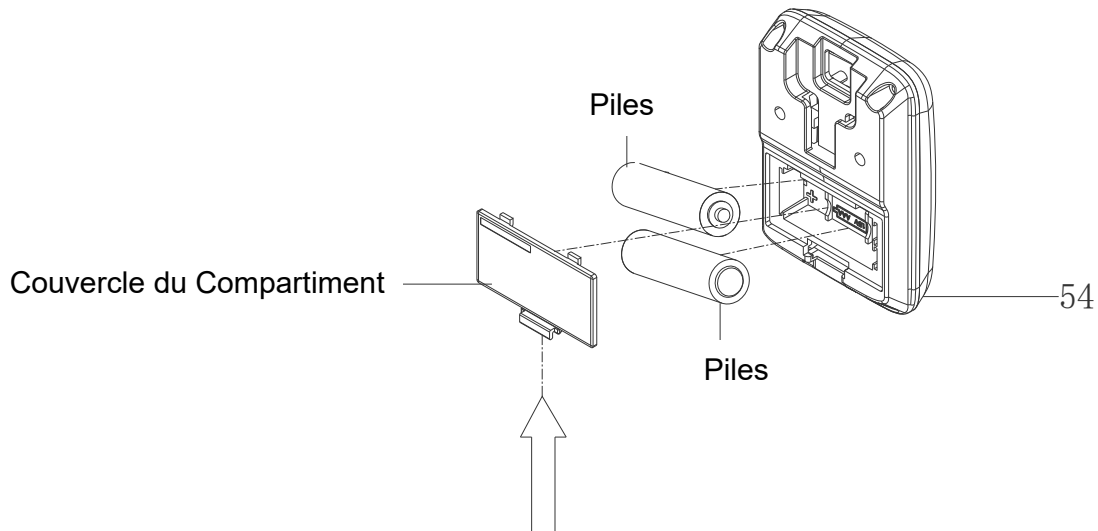
Serrer avec la main l'**Écrou en Nylon Gauche (N° 95L) DANS LE SENS HORAIRE** aussi fermement que possible. Avec la **Clé Tricoise (N° 103)**, tenir le boulon de la **Pédale Gauche (N° 16L)** et avec la **Clé (N° 106)** tourner en même temps l'**Écrou en Nylon Gauche (N° 95L) DANS LE SENS HORAIRE** jusqu'à ce qu'il soit vissé sur la **Manivelle Gauche (N° 15L)**.

Aligner la **Pédale Droite (N° 16R)** à 90 degrés avec la **Manivelle Droite (N° 15R)**. Serrer avec la main le boulon sur la **Pédale Droite (N° 16R) DANS LE SENS HORAIRE** aussi fermement que possible. Puis avec la **Clé Tricoise (N° 103)**, resserrer davantage si nécessaire.

Serrer avec la main l'**Écrou en Nylon Droite (N° 95R) DANS LE SENS ANTIHORAIRE** aussi fermement que possible. Avec la **Clé Tricoise (N° 103)**, tenir le boulon de la **Pédale Droite (N° 16R)**. Et avec la **Clé (N° 106)**, tourner en même temps l'**Écrou en Nylon Droite (N° 95R) DANS LE SENS ANTIHORAIRE** jusqu'à ce qu'il soit vissé sur la **Manivelle Droite (N° 15R)**.

*L'assemblage est terminé!*

# INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES



## **INSTALLATION DES PILES:**

1. Sortir 2 piles AAA du sac en plastique du manuel.
2. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 54)** et retirer le couvercle.
3. Installer 2 piles AAA dans le compartiment à piles situé à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 54)**. Faire attention aux côtés + et - de la pile avant de les installer.
4. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couvercle à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 54)**.

L'installation est terminée!

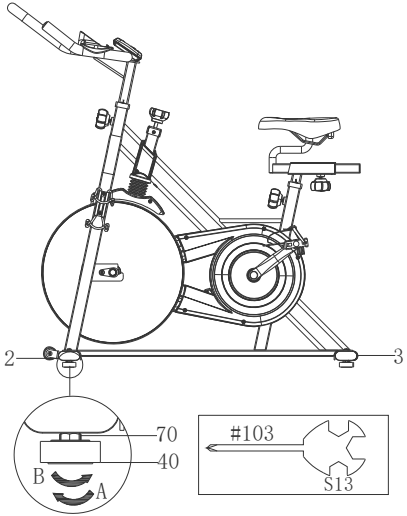
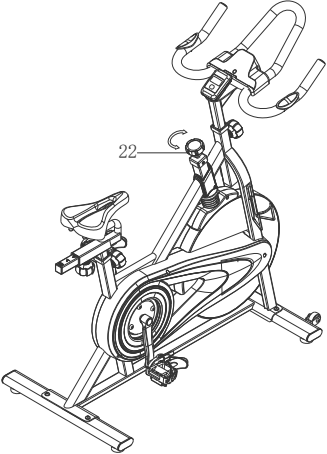
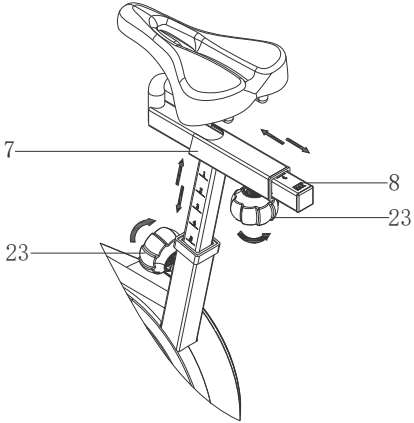
## **REPLACEMENT DES PILES:**

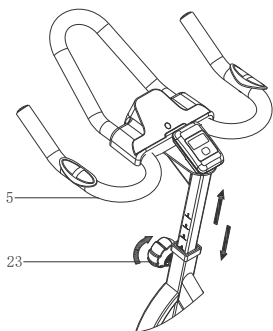
1. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 54)** et retirer le couvercle.
2. Retirer les 2 anciennes piles du compartiment à piles situé à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 54)** et installer 2 piles de type AAA neuves. Faire attention aux côtés + et - de la pile avant de les installer.
3. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couvercle à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 54)**.

Le remplacement est terminé!

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

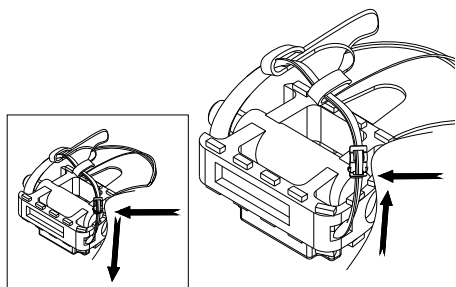
# RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION

	<h3>RÉGLAGE DE LA HAUTEUR ET DE L'ÉQUILIBRE</h3> <p>Pour une séance fluide et confortable, veiller à ce que le vélo soit bien stable. Si vous remarquez un déséquilibre en utilisant le vélo, ajustez le <b>Pédale de Réglage (N° 40)</b>, situé sous les <b>Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 2 et N° 3)</b> du vélo. Pour cela, utiliser la <b>Clé Tricoise (N° 103)</b> pour desserrer l'<b>Écrou Hexagonal (N° 70)</b> en le tournant <i>dans le sens horaire</i> (direction A). Une fois l'écrou desserré, tourner le <b>Pédale de Réglage (N° 40)</b> jusqu'à ce qu'il soit à niveau avec le sol sur lequel se trouve le vélo. Une fois le réglage du <b>Pédale de Réglage (N° 40)</b>, terminé, resserrer l'<b>Écrou Hexagonal (N° 70)</b> en le tournant <i>dans le sens antihoraire</i> (direction B) pour achever le réglage de l'équilibre du vélo. Si nécessaire, répéter ce processus pour régler les autres patins réglables.</p>
	<h3>RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE</h3> <p>Le réglage de la résistance se fait à l'aide du <b>Bouton de Contrôle de Tension (N° 22)</b>. Pour augmenter le niveau de résistance, tourner le <b>Bouton de Contrôle de Tension (N° 22)</b> vers la DROITE (<i>dans le sens horaire</i>), pour le baisser, tourner le <b>Bouton de Contrôle de Tension (N° 22)</b> vers la GAUCHE (<i>dans le sens antihoraire</i>).</p> <h3>FREIN D'URGENCE</h3> <p>Pour arrêter le vélo totalement pendant l'entraînement, enfoncer le <b>Bouton de Contrôle de Tension (N° 22)</b>. Enfoncer le <b>Bouton de Contrôle de Tension (N° 22)</b> forcera le freinage et arrêtera le vélo immédiatement.</p>
	<h3>RÉGLAGE DE LA SELLE</h3> <p>La selle de ce vélo est entièrement réglable, dans les sens Up (haut), Down (bas), Fore (avant), Aft (arrière).</p> <p>Pour régler la hauteur de la <b>Tige de Selle (N° 7)</b>, desserrer le <b>Bouton de Réglage (N° 23)</b> et le tirer vers l'extérieur, puis élever ou abaisser la <b>Tige de Selle (N° 7)</b> au niveau souhaité. Une fois le réglage accompli, réinsérer et serrer le <b>Bouton de Réglage (N° 23)</b> pour immobiliser la <b>Tige de Selle (N° 7)</b>.</p> <p>Pour régler la selle dans le sens avant-arrière, desserrer le <b>Bouton de Réglage (N° 23)</b> et le tirer vers l'extérieur, puis faire coulisser le <b>Glisseur de Selle (N° 8)</b> jusqu'à la position souhaitée. Une fois le glisseur de selle en place, réinsérer et serrer le <b>Bouton de Réglage (N° 23)</b> pour immobiliser le <b>Glisseur de Selle (N° 8)</b>.</p>



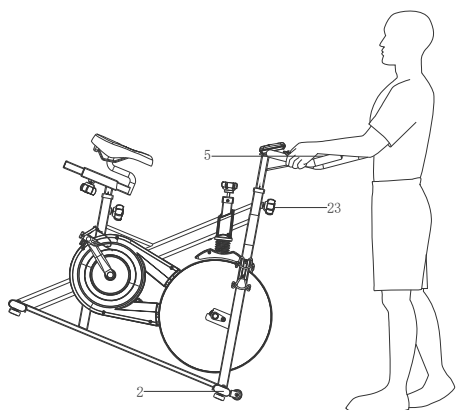
## RÉGLAGE DU GUIDON

Il faut que le guidon et la selle soient tous deux réglés à la hauteur adaptée à votre corps. Pour régler la hauteur du guidon, desserrer le **Bouton de Réglage (N° 23)** et le tirer vers l'extérieur, puis faire coulisser le **Guidon (N° 5)** vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée. Une fois le réglage effectué, réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 23)** pour immobiliser le **Guidon (N° 5)**.



## RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE

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



## TRANSPORT DU VÉLO

Pour déplacer le vélo, vérifier d'abord que le **Guidon (N° 5)** est bien fixé. Si le **Guidon (N° 5)** est lâche, resserrer le **Bouton de Réglage (N° 23)** pour bien le fixer. Se tenir ensuite devant le vélo, directement en face du **Guidon (N° 5)**. Saisir fermement chaque côté du **Guidon (N° 5)**, placer un pied sur le **Stabilisateur Avant (N° 2)** et basculer le vélo vers vous jusqu'à ce que les roulettes de transport 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.

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

## DESCENTE

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

Voici quelques façons de descendre en toute sécurité du vélo:

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

# ORDINATEUR D'EXERCICE

## TOUCHES DE FONCTION:

### MODE:

1. Appuyer sur la touche pour sélectionner l'affichage de la valeur de fonction sur l'écran ACL.
2. Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pendant 2 secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs, excepté celles de l'odomètre.

**Remarque:** Lorsque l'utilisateur remplace les piles, toutes les valeurs sont automatiquement remises à ZÉRO.



## FONCTIONNEMENT:

**AUTO ON/OFF (MARCHE/ARRÊT AUTO):** L'ordinateur affichera automatiquement la valeur de l'entraînement lorsque l'utilisateur commencera l'entraînement. Lorsque le vélo est inactif pendant plus de 4 minutes, l'ordinateur s'éteint et la valeur d'entraînement affichée sur le compteur kilométrique est conservée. À chaque nouvel entraînement, la valeur de l'odomètre s'ajoute à la précédente.

**AUTO SCAN (BALAYAGE AUTOMATIQUE):** Quand l'ordinateur est sous tension ou quand la touche MODE est appuyée, l'écran ACL affichera toutes les valeurs: TMR (DURÉE), SPD (VITESSE), DIST (DISTANCE), CAL (CALORIES), ODO (ODOMÈTRE), RPM (TR/MIN), PUL (POULS) (affichées à tour de rôle). Chaque fonction s'affichera pendant 6 secondes.

## FONCTIONS:

**SPD (VITESSE):** Affiche la vitesse actuelle atteinte. La plage est comprise entre 0,0 et 99,9 MPH (milles par heure).

**DST (DISTANCE):** Compte la distance parcourue du début à la fin d'un exercice. La plage est comprise entre 0,00 et 9999 M (milles).

**TMR (DURÉE):** Calcule la durée totale du début à la fin d'un exercice. La plage est comprise entre 00:00 et 99:59.

**CAL (CALORIES):** Compte le nombre total de calories brûlées du début à la fin d'un exercice. La plage est comprise entre 0,0 et 9999 KCAL. (Ces données sont indicatives et ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.)

**ODO (ODOMÈTRE):** Affiche la distance totale parcourue depuis la première utilisation. La plage est comprise entre 0,0 et 9999 M (milles). L'utilisateur peut également appuyer sur la touche MODE pour afficher la valeur de l'odomètre.

**RPM (TR/MIN):** Calcule les mouvements effectués pendant une minute. La plage est comprise entre 0 et 400.

**PUL (POULS):** Affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur calculée en nombre de battements par minute pendant l'entraînement. (Ces données sont indicatives et ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.)

**REMARQUE:** Tenir les capteurs de pouls entre les mains lorsque la fonction PULSE (POULS) est activée.

## Remarque:

1. Si l'affichage de l'ordinateur est anormal, mettre des piles neuves et essayer à nouveau.
2. Caractéristiques des piles: 1,5 V UM-4 ou AAA (2 unités).
3. Avant de ranger l'appareil de manière sûre, les piles doivent être retirées.

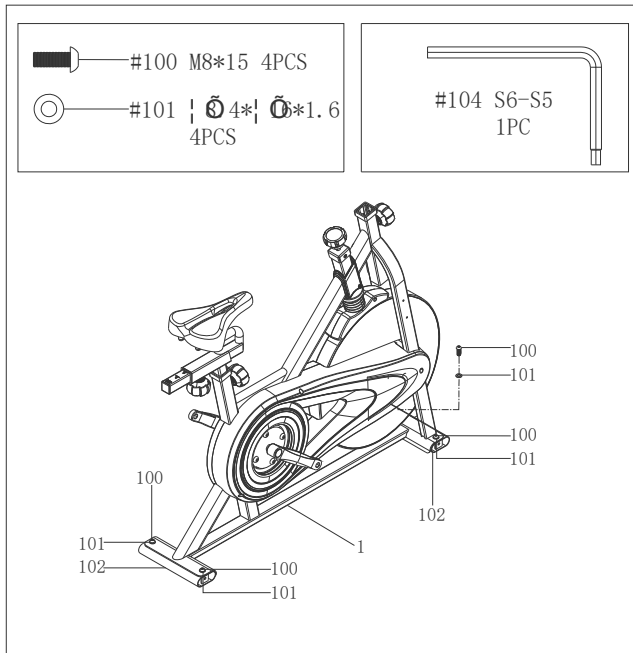
# **INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN**

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, essuyez tout l'équipement: selle, cadre, guidon. Portez une attention particulière à la tige de selle, à la tige de guidon et au protège-courroie/chaîne. La transpiration est très corrosive et peut entraîner des problèmes nécessitant le remplacement des pièces plus tard.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Montez sur le vélo et engagez le train d'entraînement.</li><li>2. Guettez toute vibration ressentie sur les pédales. Si des vibrations se font sentir, il faut peut-être resserrer les pédales, le support inférieur, ou régler la tension de la chaîne.</li><li>3. Utilisez une clé pour serrer les pédales jusqu'à ce qu'elles soient sécurisées.</li></ol>	<p><b>ENTRETIEN MENSUEL</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vérifiez que toute la quincaillerie est bien serrée, notamment: le porte-bouteille, les écrous du volant d'inertie, les écrous du protège-courroie/chaîne, les écrous autofreinés ainsi que les écrous de la tige de tension des étriers de frein.</li><li>2. Inspectez la tige de tension de frein pour vérifier tout signe d'usure tel que des filetages manquants. Nettoyez et lubrifiez la tige de tension de frein.</li><li>3. Nettoyez et lubrifiez la tige de selle, la tige de guidon et le glissoir de selle. Nettoyez toute matière étrangère accumulée.</li></ol>
<p><b>ENTRETIEN HEBDOMADAIRE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Inspectez les pièces mobiles et serrez la quincaillerie.</li><li>2. Inspectez les raccords de cadre de la goupille pour vérifier qu'ils sont bien serrés. Des raccords de cadre desserrés risquent d'endommager le filetage et de causer des dommages importants.</li><li>3. Nettoyez et lubrifiez les assemblages de bouton à cliquet. Tirez sur le bouton et pulvérisez une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre.</li><li>4. Serrez la quincaillerie de la selle en vérifiant que cette dernière est à niveau et centrée.</li><li>5. Brossez et traitez les patins de résistance. Nettoyez toute matière étrangère accumulée sur les patins. Pulvérisez les patins avec un lubrifiant au silicone. Cela permet de réduire le bruit dû au frottement entre les patins et le volant d'inertie.</li><li>6. Inspectez visuellement le support inférieur, les cale-pieds et les courroies des cale-pieds. Si l'un d'eux est desserré ou détaché, rattachez et serrez.</li></ol>	<p><b>SOIN DU PATIN DE FREIN EN CUIR (s'il y a lieu)</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. Brossez le cuir avec une brosse à poils métalliques propre, puis appliquer l'huile. L'huile doit pénétrer dans le patin. Répéter l'opération 4 à 5 fois jusqu'à ce que le patin soit saturé, mais sans que l'huile ne coule. Lorsque le patin est saturé, il n'absorbe plus l'huile.</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 brosser avec une brosse métallique et appliquer du lubrifiant le cas échéant. Si l'un des rembourrages en mousse apparaît à travers le patin de frein en cuir, celui-ci doit être remplacé.</li></ol>

# MONTAGEANLEITUNG

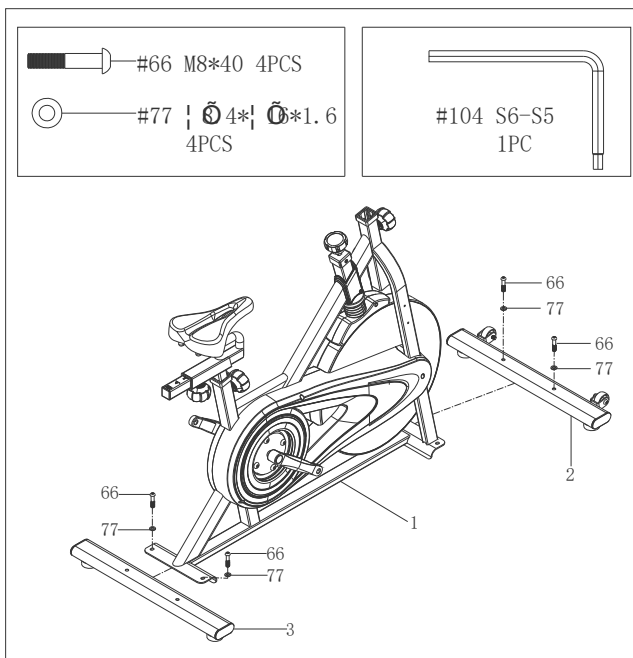
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## SCHRITT 1:

Entfernen Sie 4 **Sechskantschrauben (Nr. 100)** mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 104)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Entfernen Sie 4 **Unterlegscheiben (Nr. 101)** und 2 **Versandhülsen (Nr. 102)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)**.

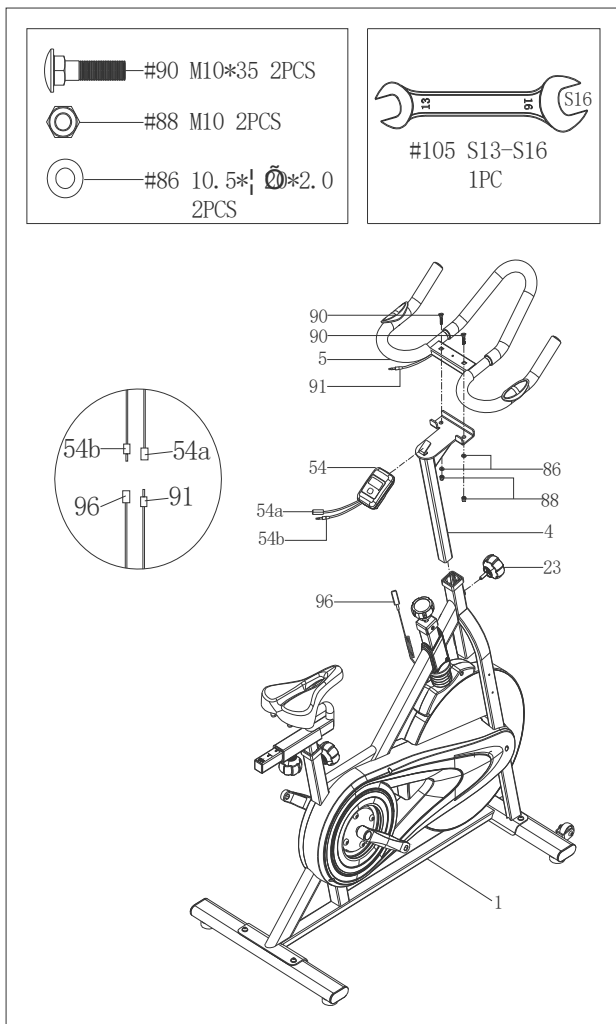
Bewahren Sie [**Sechskantschrauben (Nr. 100)**, **Unterlegscheiben (Nr. 101)** und **Versandhülsen (No. 102)**] für den Fall auf, dass Sie dieses Gerät in Zukunft neu verpacken und transportieren möchten.



## SCHRITT 2:

Befestigen Sie die **Vorderen und Hinteren Stabilisatoren (Nr. 2 und Nr. 3)** mit 4 **Inbusschrauben (Nr. 66)** und 4 **Unterlegscheiben (Nr. 77)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 104)** 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:

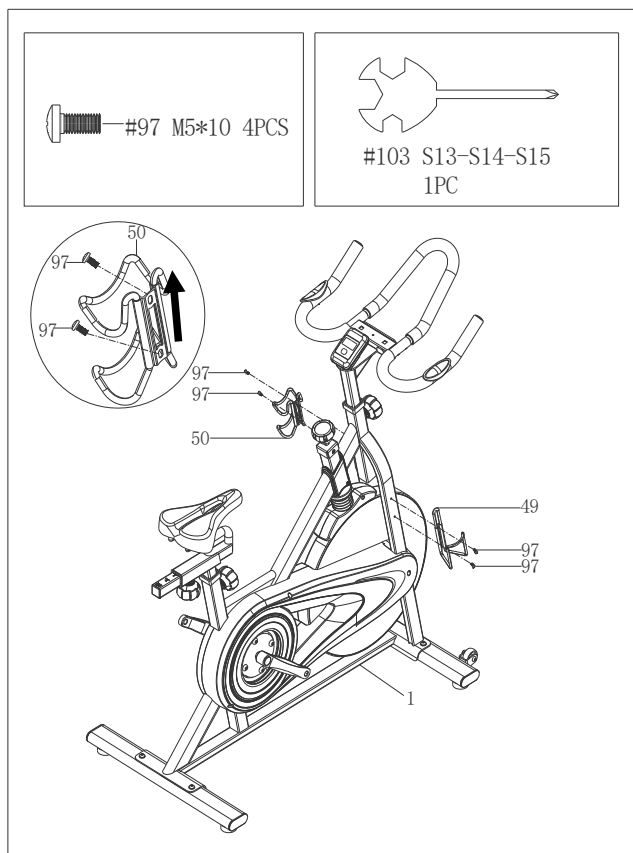
Lockern und ziehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 23)** heraus, stecken Sie die **Lenkerstütze (Nr. 4)** in den **Hauptrahmen (Nr. 1)** und stellen Sie die gewünschte Höhe ein. Fixieren Sie ihn in seiner Position, indem Sie den **Einstellknopf (Nr. 23)** wieder einsetzen und festziehen.

Befestigen Sie die **Lenkstange (Nr. 5)** mit 2 **Schlossschrauben (Nr. 90)**, 2 **Unterlegscheiben (Nr. 86)** und 2 **Sechskant-Kontermuttern (Nr. 88)** an der **Lenkerstütze (Nr. 4)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 105)** festdrehen und sichern.

Setzen Sie den **Computer (Nr. 54)** in die Computerhalterung an der **Lenkerstütze (Nr. 4)** ein. Achten Sie darauf, das **Computerkabel A (Nr. 54a)** und das **Computerkabel B (Nr. 54b)** nicht einzuklemmen. Verbinden Sie das **Computerkabel A (Nr. 54a)** mit dem **Griffimpulskabel (Nr. 91)** an der **Lenkstange (Nr. 5)** und verbinden Sie das **Computerkabel B (Nr. 54b)** mit dem **Sensorkabel (Nr. 96)**.



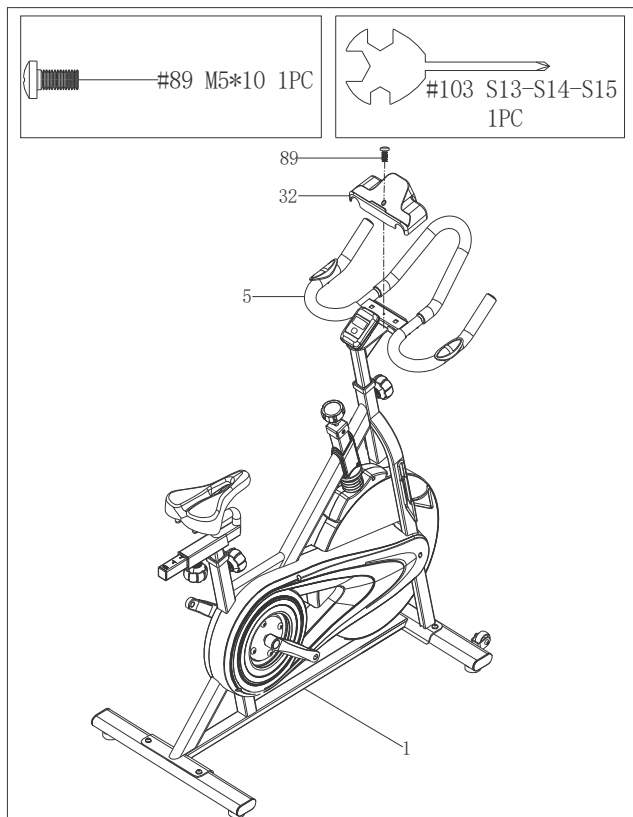
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### SCHRITT 4:

Befestigen Sie den **Wasserflaschenhalter (Nr. 49)** und die **Hantelhalterung (Nr. 50)** mit den 4 **Zylinderkopfbolzen (Nr. 97)** am **Haupttrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 103)** festdrehen und sichern.

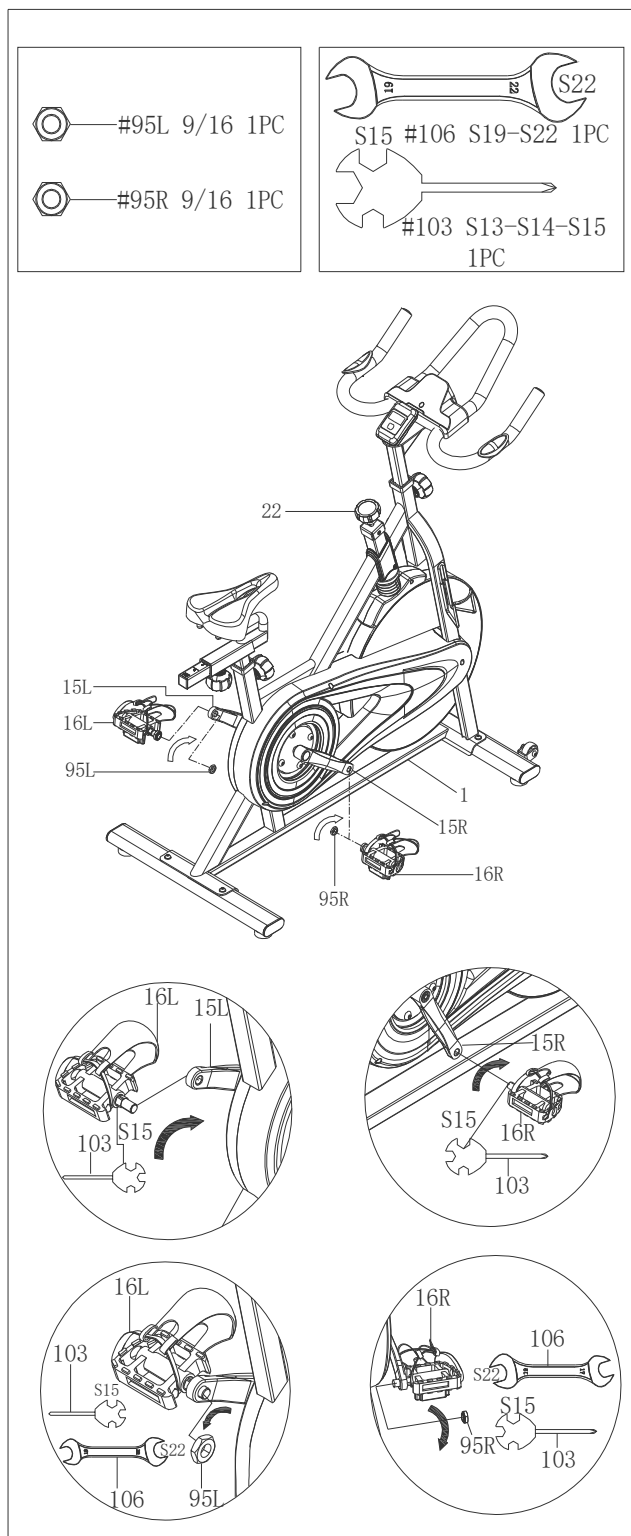
Hinweis: Bitte montieren Sie die **Hantelhalterung (Nr. 50)** entsprechend der Pfeilmarkierung auf dem linken Bild.



#### SCHRITT 5:

Befestigen Sie die **Lenkerabdeckung (Nr. 32)** mit 1 **Zylinderkopfschraube (Nr. 89)** an der **Lenkstange (Nr. 5)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 103)** 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 6:

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

**Hinweis:** Die L/R-Pedalen (Nr. 16L/R) sind mit „L“ und „R“ für Links bzw. Rechts gekennzeichnet.

Entfernen Sie die **Nylonmutter (Nr. 95L/R)**, die sich an den **L/R-Pedalen (Nr. 16L/R)** befinden, mit einem **Schraubenschlüssel (Nr. 106)**.

Drehen Sie den **Spannungseinstellknopf (Nr. 22)** **im Uhrzeigersinn** mit der Hand so fest wie möglich an.

Richten Sie das **Linken Pedal (Nr. 16L)** um 90° zum **Linken Kurbel (Nr. 15L)** aus. Drehen Sie die Pedalschraube am **Linken Pedal (Nr. 16L)** **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** mit der Hand so fest wie möglich an. Anschließend mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 103)** festdrehen und sichern.

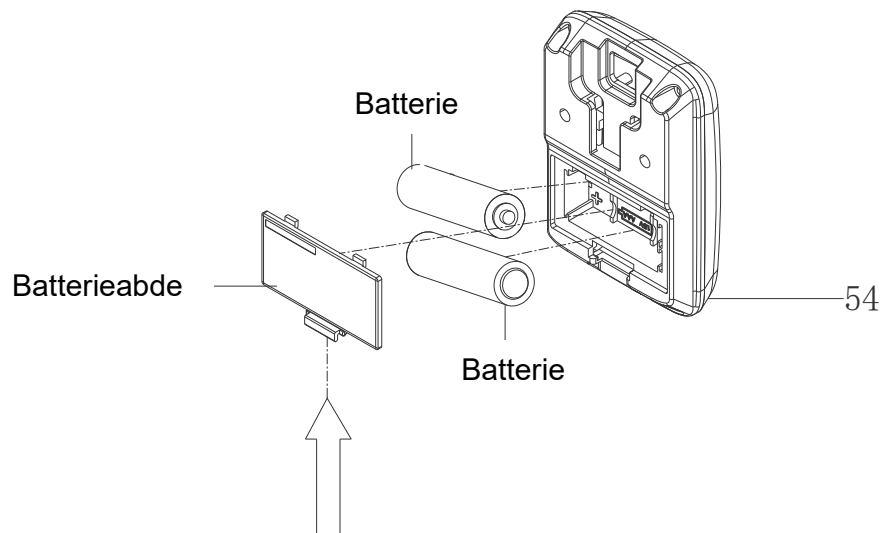
Drehen Sie die **Linken Nylonmutter (Nr. 95L)** **IM UHRZEIGERSINN** mit der Hand so fest wie möglich an. Halten Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 103)** die Pedalschraube am **Linken Pedal (Nr. 16L)** fest und drehen Sie gleichzeitig mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 106)** die **Linken Nylonmutter (Nr. 95L)** **IM UHRZEIGERSINN**, bis sie an der **Linken Kurbel (Nr. 15L)** festgeschraubt ist.

Richten Sie das **Rechten Pedal (Nr. 16R)** um 90° zum **Rechten Kurbel (Nr. 15R)** aus. Drehen Sie die Pedalschraube am **Rechten Pedal (Nr. 16R)** **IM UHRZEIGERSINN** mit der Hand so fest wie möglich an. Anschließend mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 103)** festdrehen und sichern.

Drehen Sie die **Rechten Nylonmutter (Nr. 95R)** **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** mit der Hand so fest wie möglich an. Halten Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 103)** die Pedalschraube am **Rechten Pedal (Nr. 16R)** in Position. Drehen Sie dann gleichzeitig mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 106)** die **Rechten Nylonmutter (Nr. 95R)** **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN**, bis sie an der **Rechten Kurbel (Nr. 15R)** festgeschraubt ist.

*Die Montage ist abgeschlossen!*

# EINLEGEN UND AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN



## **EINLEGEN DER BATTERIEN:**

1. Nehmen Sie 2 AAA-Batterien aus der Plastiktüte des Handbuchs heraus.
2. Drücken Sie die Verschlusskappe der Batterieabdeckung auf der Rückseite des **Computer (Nr. 54)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
3. Legen Sie 2 AAA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Computer (Nr. 54)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Endungen + und –.
4. Drücken Sie die Verschlusskappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Computer (Nr. 54)**.

Das Einlegen der Batterien ist abgeschlossen!

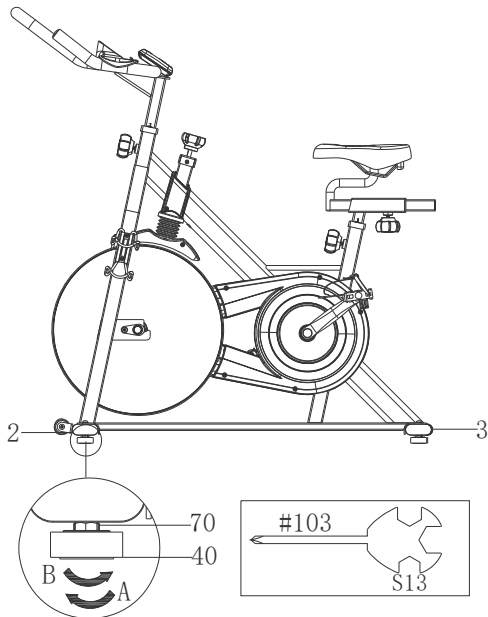
## **AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN:**

1. Drücken Sie die Verschlusskappe der Batterieabdeckung auf der Rückseite des **Computer (Nr. 54)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
2. Entfernen Sie die 2 alten AAA-Batterien im Batteriefach und legen Sie 2 neue AAA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Computer (Nr. 54)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Endungen + und –.
3. Drücken Sie die Verschlusskappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Computer (Nr. 54)**.

Das Austauschen der Batterien ist abgeschlossen!

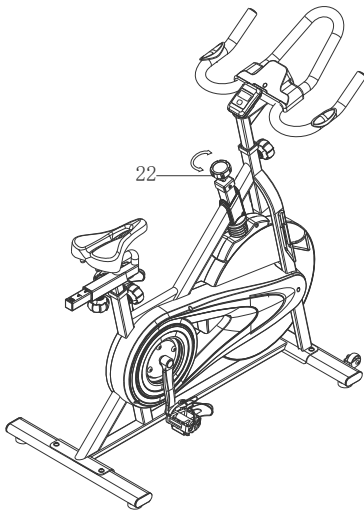
**HINWEIS:** Wechseln Sie immer beide Batterien gleichzeitig. Mischen Sie weder die Batterietypen noch alte und neue Batterien. Entsorgen Sie die Batterien gemäß den staatlichen und regionalen Richtlinien.

# EINSTELLUNGEN UND GEBRAUCHSANWEISUNG



## EINSTELLEN DER HÖHE UND DER BALANCE

Um eine gleichmäßige und komfortable Bewegung zu erreichen, müssen Sie sicherstellen, dass die Standsicherheit des Fahrrads gewährleistet ist. Wenn Sie feststellen, dass das Fahrrad nicht im Gleichgewicht ist, dann sollten Sie die **Einstell-Fußpolster (Nr. 40)** unterhalb der **Vorderen und Hinteren Stabilisatoren (Nr. 2 und Nr. 3)** einstellen. Lösen Sie dazu die **Sechskantmutter (Nr. 70)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 103)** durch Drehen *im Uhrzeigersinn* (Richtung A). Drehen Sie das **Einstell-Fußpolster (Nr. 40)** bei gelöster Mutter, bis das Fahrrad eben auf der Bodenfläche aufliegt. Wenn Sie mit der Einstellung der **Einstell-Fußpolster (Nr. 40)** fertig sind, ziehen Sie die **Sechskantmutter (Nr. 70)** durch Drehen *gegen den Uhrzeigersinn* (Richtung B) wieder fest. Damit ist die Balanceeinstellung des Fahrrads abgeschlossen. Bei Bedarf wiederholen Sie diesen Vorgang, um die restlichen **Einstell-Fußpolster (Nr. 40)** anzupassen.

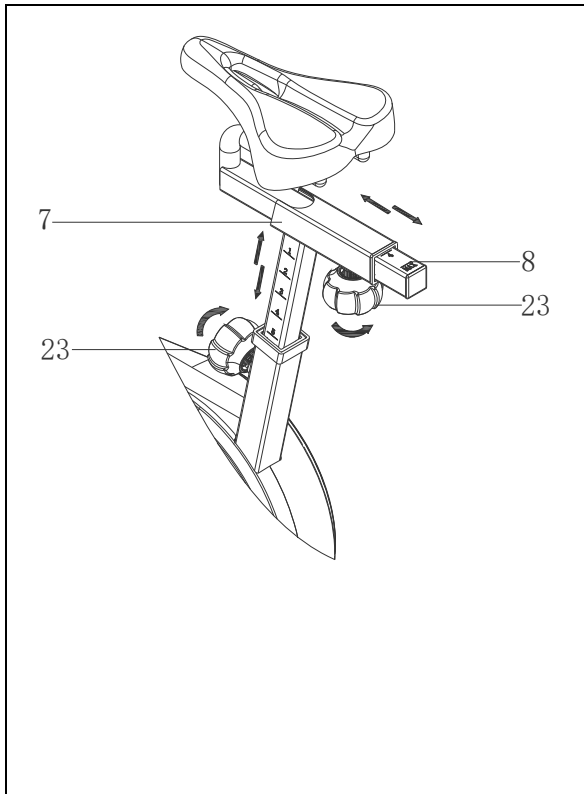


## EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Stellen Sie den Widerstand des Fahrrads mit dem **Spannungseinstellknopf (Nr. 22)** ein. Erhöhen Sie den Widerstand, indem Sie den **Spannungseinstellknopf (Nr. 22)** nach RECHTS (*im Uhrzeigersinn*) drehen, verringern Sie den Widerstand, indem Sie den **Spannungseinstellknopf (Nr. 22)** nach LINKS (*gegen den Uhrzeigersinn*) drehen.

## NOTBREMSE

Sie können das Fahrrad während des Betriebes komplett anhalten, indem Sie den **Spannungseinstellknopf (Nr. 22)** nach unten drücken. Durch Drücken des **Spannungseinstellknopf (Nr. 22)** nach unten wird die Bremse betätigt und das Fahrrad sofort angehalten.

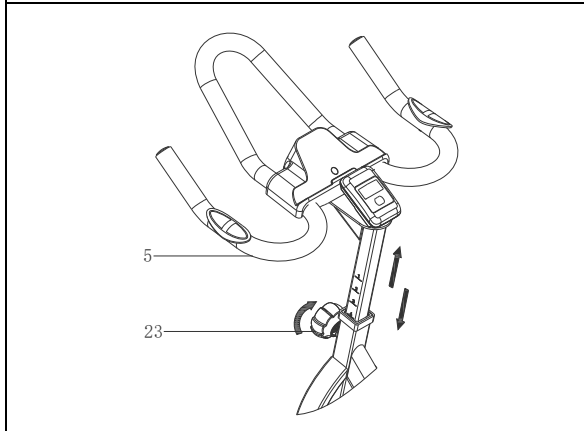


## EINSTELLEN DES SITZES

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

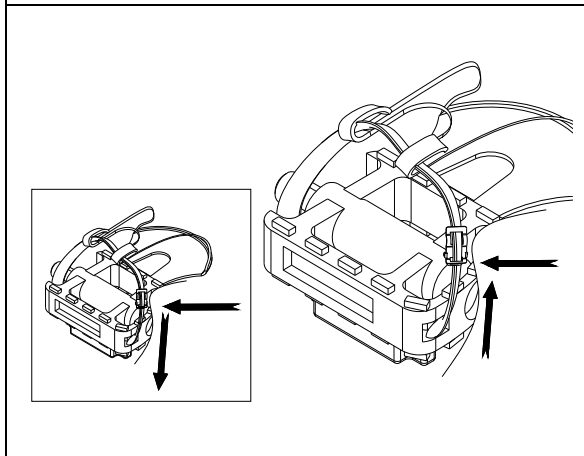
Um die Höhe der **Sattelstütze (Nr. 7)** einzustellen, lösen und ziehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 23)** nach außen. Heben oder senken Sie die **Sattelstütze (Nr. 7)** dann auf die gewünschte Höhe. Setzen Sie nach dem Einstellen den **Einstellknopf (Nr. 23)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die **Sattelstütze (Nr. 7)** zu fixieren.

Um den Sitz nach vorne und hinten zu verstellen, lösen und ziehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 23)** nach außen und schieben Sie dann den **Sattelschlitten (Nr. 8)** in die gewünschte Position. Setzen Sie nach dem Positionieren den **Einstellknopf (Nr. 23)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um den **Sattelschlitten (Nr. 8)** zu fixieren.



## EINSTELLEN DER LENKSTANGE

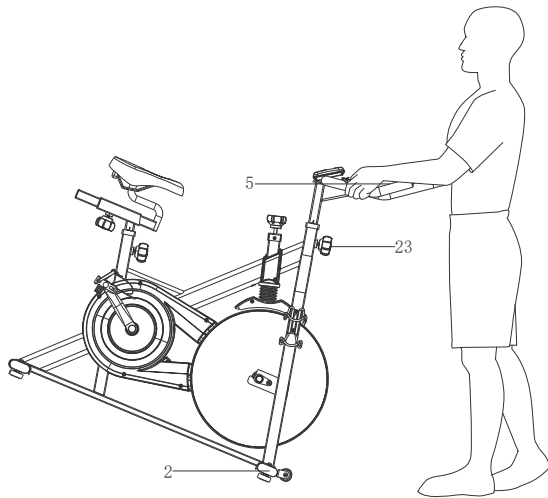
Es ist wichtig, dass die Lenkstange und der Sitz auf die richtige Höhe im Verhältnis zu Ihrem Körper eingestellt sind. Um die Höhe der Lenkstange einzustellen, lösen und ziehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 23)** nach außen und schieben Sie dann die **Lenkstange (Nr. 5)** nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe. Setzen Sie nach dem Einstellen den **Einstellknopf (Nr. 23)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die **Lenkstange (Nr. 5)** zu sichern.



## EINSTELLEN DES PEDALRIEMENS

Ihre Füße sollten während des Trainings in den Pedalhaken gesichert sein. Platzieren Sie Ihre Füße in den Pedalhaken so weit wie möglich nach vorne. Wenn Ihre Füße in Position sind, drehen Sie die Kurbel, um einen Fuß in Reichweite zu bringen, greifen Sie den Pedalriemen und ziehen Sie ihn nach oben, um den Pedalhaken-Käfig anzuziehen. Führen Sie dann den Riemen wieder in den Bügel des Pedalhakens ein. Wiederholen Sie diesen Vorgang, um auch Ihren anderen Fuß zu sichern.

## TRANSPORTIEREN DES FAHRRADS



Zum Transportieren des Fahrrads muss zunächst sichergestellt werden, dass die **Lenkstange (Nr. 5)** ordnungsgemäß gesichert ist. Wenn die **Lenkstange (Nr. 5)** locker ist, ziehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 23)** fest, um sie zu fixieren. Stellen Sie sich anschließend vor das Fahrrad, sodass Sie sich direkt vor der **Lenkstange (Nr. 5)** befinden. Halten Sie die **Lenkstange (Nr. 5)** auf beiden Seiten fest, stellen Sie einen Fuß auf den **Vorderen Stabilisator (Nr. 2)** und neigen Sie das Fahrrad zu sich, bis die Transporträder des **Vorderen Stabilisator (Nr. 2)** den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Fahrrad problemlos an den gewünschten Ort bringen.

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

## ABSTEIGEN

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

Hier sind einige Beispiele für das sichere Absteigen vom Fahrrad:

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

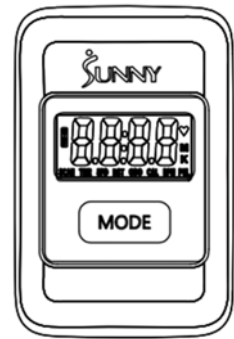
# TRAININGSCOMPUTER

## FUNKTIONSTASTE:

### MODE:

1. Drücken Sie die Taste zur Auswahl des Funktionsanzeigewerts der LCD-Anzeige.
2. Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte außer dem Hodometer auf Null zurückzusetzen.

**Hinweis:** Wenn der Benutzer die Batterien austauscht, werden alle Werte automatisch auf NULL zurückgesetzt.



## BETRIEB:

**AUTO ON/OFF:** Der Computer zeigt den Trainingswert automatisch an, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt. Wenn das Fahrrad inaktiv ist oder länger als 4 Minuten keine Übung durchgeführt wurde, schaltet sich der Computer aus und der Trainingswert auf dem Hodometer wird gehalten. Während der Benutzer wieder mit der Übung beginnt, wird der Trainingswert auf dem Hodometer kontinuierlich akkumuliert.

**AUTO SCAN** Nach dem Einschalten des Computers oder dem Drücken der MODE-Taste zeigt das LCD alle Funktionswerte an: TMR-SPD-DIST-CAL-ODO-RPM-PUL (wiederhole). Jede Funktion erscheint 6 Sekunden lang.

## FUNKTIONEN:

**SPD (SPEED):** Zeigt die momentan erreichte Geschwindigkeit an. Der Bereich liegt zwischen 0,0 und 99,9 MPH (Meilen pro Stunde).

**DST (DISTANCE):** Zählt die Gesamtdistanz eines Trainings vom Anfang bis zum Ende. Der Bereich liegt zwischen 0,00 und 9999 M (Meilen).

**TMR (TIME):** Zählt die Gesamtzeit eines Trainings vom Anfang bis zum Ende. Der Bereich liegt zwischen 00:00 und 99:59.

**CAL (CALORIES):** Zählt die Gesamtzahl der während eines Trainings verbrauchten Kalorien vom Anfang bis zum Ende. Der Bereich liegt zwischen 0,0 und 9999 KCAL. (Die Daten sind ein grober Richtwert, der nicht in der medizinischen Behandlung verwendet werden kann.)

**ODO (ODOMETER):** Zeigt die Gesamtdistanz seit der ersten Nutzung an. Der Bereich liegt zwischen 0,0 und 9999 M (Meilen). Der Benutzer kann auch die MODE-Taste drücken, um den Hodometerwert anzuzeigen.

**RPM:** Zählt jede Kurbelumdrehung innerhalb einer Minute. Der Bereich liegt zwischen 0 und 400 .

**PUL (PULSE):** Zeigt die Herzfrequenz des Benutzers während des Trainings in Schlägen pro Minute an. (Die Daten sind ein grober Richtwert, der nicht in der medizinischen Behandlung verwendet werden kann.)

**HINWEIS:** Bitte legen Sie Ihre Hände auf die Handpulsensoren, wenn Sie sich in der PULSE-Funktion befinden.

### Hinweis:

1. Wenn die Computeranzeige abnormal ist, legen Sie die Batterien nochmals ein und versuchen Sie es erneut.
2. Batterie-Spez.: 1,5 V UM-4 oder AAA (2 STK.)
3. Vor der sicheren Entsorgung müssen die Batterien aus dem Gerät entfernt werden

# 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: 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 Sattelschlitzen. 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>



# CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

[WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM](http://WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM)