



# TRAINING CYCLING BIKE

## SF-B1913

### USER MANUAL



English, Page 13~23

**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 24~34

**¡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 35~45

**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).



# **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 4 feet (1.2 M) 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 is required.
12. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only. It is not intended for commercial use!

# **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

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

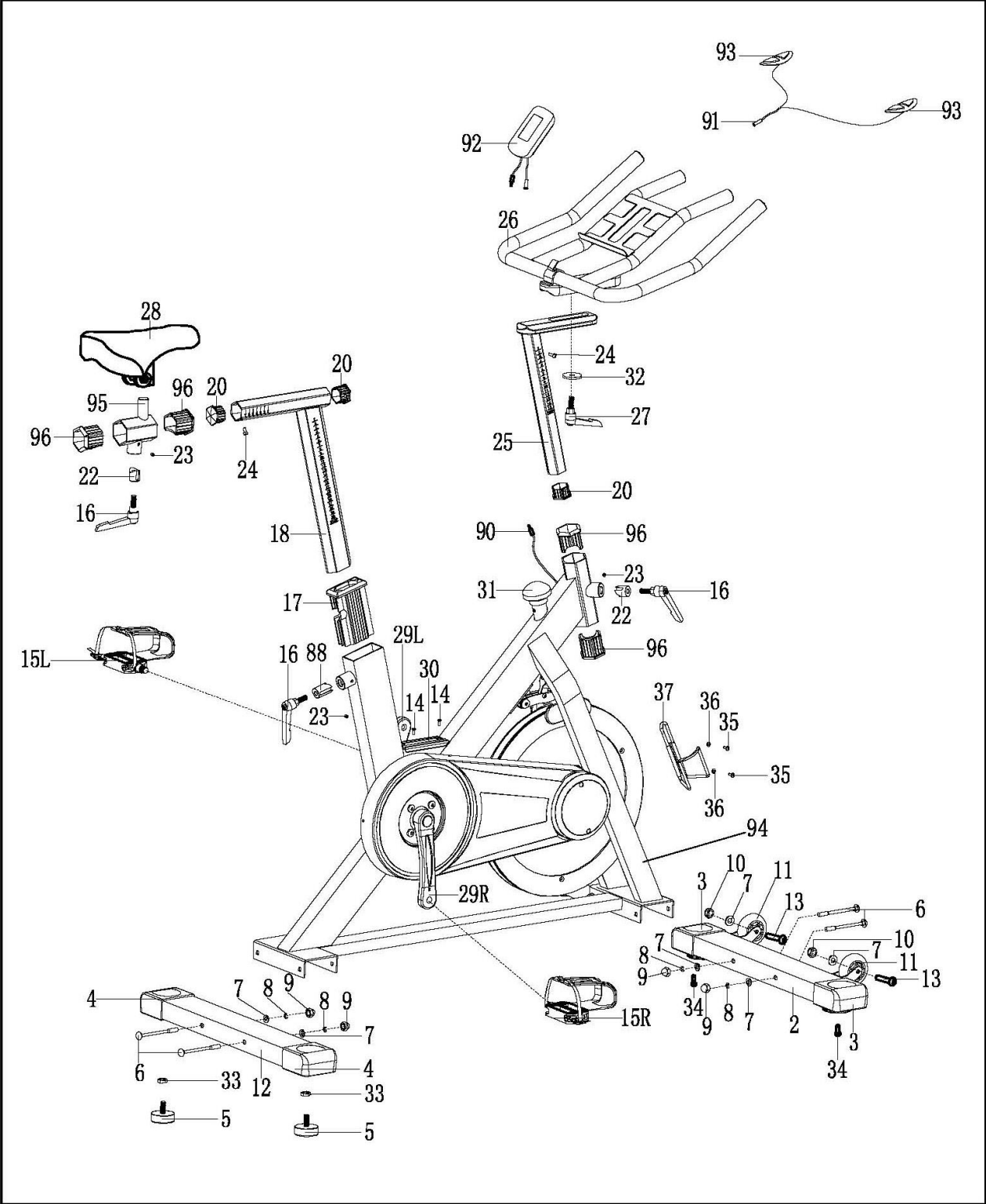
1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 4 pies (1.2 m) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 300 libras (135 kg).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. ¡Este equipo está diseñado solo para uso interior! ¡No es para uso comercial!

# **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

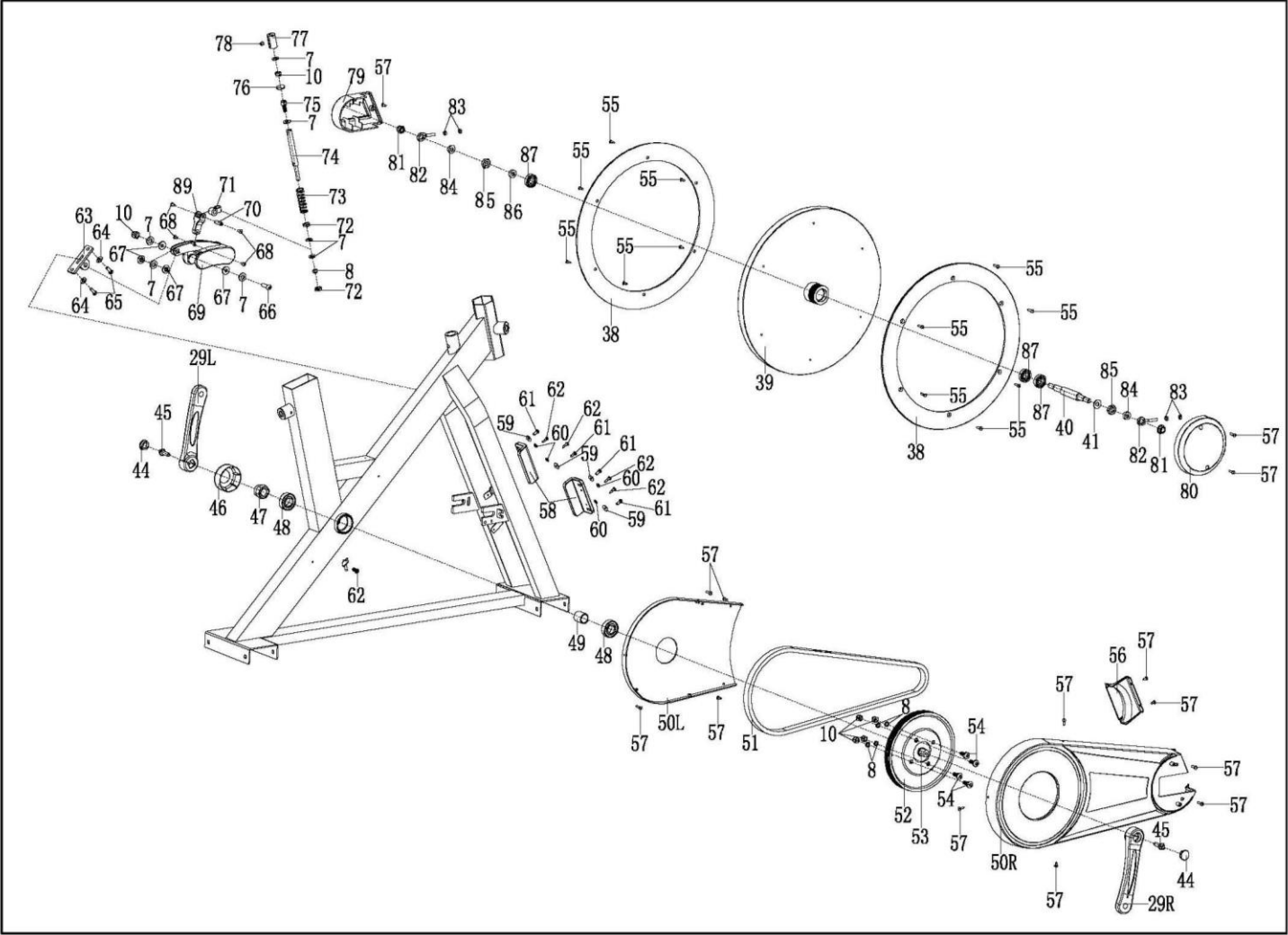
Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser correctement cet appareil. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser. L'utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est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

1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Accompli de façon incorrecte ou excessive, l'exercice peut nuire à la santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle court, étourdissement, vertige, ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'un de ces états, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 60 cm (2 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez un composant défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel en provenir pendant l'utilisation, cessez immédiatement l'exercice et n'employez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 135 kg (300 lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement! Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale!

# EXPLODED DIAGRAM 1



# EXPLODED DIAGRAM 2



# PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Refer to #94		
2	Front Stabilizer		1
3	Front End Cap		2
4	Rear End Cap		2
5	Foot Pad		2
6	Carriage Bolt	M8XL100	4
7	Flat Washer	Φ8XΦ16X1.5	13
8	Spring Washer	D8	9
9	Acorn Nut	M8	4
10	Nylon Nut	M8	8
11	Wheel		2
12	Rear Stabilizer		1
13	Hexagon Socket Head Screw	M8X45	2
14	Cross Recessed Countersunk Head Screw	M4X12	2
15L/R	Pedal		1 pr.
16	L Shaped Knob		3
17	Bushing		1
18	Seat Post		1
19	Refer to #95		-
20	Tube Plug		3
21	Refer to #96		-
22	V Shape Block		2
23	Hex Stopper Screw	M6X6	3
24	Hex Socket Cap Screw	M5X12	2
25	Handlebar Post		1
26	Handlebar		1
27	L Shaped Knob		1
28	Seat		1
29L/R	Crank		1 pr.
30	Protective Cover		1
31	Brake Knob		1
32	Flat Washer	Φ40XΦ10X4	1
33	Hex Screw	M10	2

No.	Description	Spec.	Qty.
34	Inner Hexagon Pan Head Bolt	M10X18	2
35	Cross Head Screw	M5X12	2
36	Flat Washer	Φ5.2XΦ10X1	2
37	Bottle Holder		1
38	Aluminum Ring		2
39	Flywheel		1
40	Flywheel Axle		1
41	Flat Washer	Φ12XΦ17X1.5	1
42	Spanner	S=10,13,14,15,17	1
43	Spanner	S=13,15	1
44	Crank Cap		2
45	Flange Bolt	M8X20	2
46	Cover for Axle		1
47	Nylon Nut	M20X1.5	1
48	Bearing		2
49	Center Inner Bushing		1
50L/R	Belt Cover		1 pr.
51	Belt		1
52	Belt Pulley		1
53	Center Axle		1
54	Hexagon Socket Head Screw	M8X20	4
55	Bolt	M5X10	12
56	Protective Cover		1
57	Screw	ST4X10	14
58	Stop Block		2
59	Flat Washer	Φ5XΦ16X1	4
60	Flat Washer	Φ5XΦ12X1	4
61	Bolt	M5X12	4
62	Bolt	ST4.2X16	5
63	Brake Block		1
64	Flat Washer	Φ6XΦ12X1.2	2
65	Hex Bolt	M6X18	2
66	Bolt	M8X32	1

No.	Description	Spec.	Qty.
67	Plastic Bushing		4
68	Bolt	M5X6	4
69	Brake Block		1
70	Bushing		1
71	Linking Axle Sleeve		1
72	Hex Nut	M8XH6	2
73	Spring		1
74	Brake Rod		1
75	Bolt	M8X20	1
76	Washer		1
77	Sleeve		1
78	Bolt	M8X8	1
79	Protective Cover		1
80	Round Cover		1
81	Flange Nut	M12X1.0	2

No.	Description	Spec.	Qty.
82	Adjusting Belt Bolt		2
83	Hex Screw	M6	4
84	Spacer		2
85	Hex Screw	M12X1.0	2
86	Sleeve		1
87	Bearing		3
88	V Shape Block		1
89	Connecting Sheet		1
90	Sensor Wire		1
91	Pulse Wire		1
92	Meter		1
93	Pulse Sensor		2
94	Main Frame		1
95	Seat Horizontal Post		1
96	Sleeve		4



# LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
1	Consulte el n.º 94		
2	Estabilizador Delantero		1
3	Tapa de Extremo Delantera		2
4	Tapa de Extremo Trasera		2
5	Almohadilla Para Pies		2
6	Perno de Carrocería	M8XL100	4
7	Arandela Plana	Φ8XΦ16X1.5	13
8	Arandela Elástica	D8	9
9	Tuerca Hexagonal	M8	4
10	Tuerca de Nailon	M8	8
11	Rueda		2
12	Estabilizador Trasero		1
13	Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal	M8X45	2
14	Tornillo con Cabeza Avellanada de Estrella	M4X12	2
15L/R	Pedal		1 pr.
16	Perilla en Forma de L		3
17	Buje		1
18	Barral del Asiento		1
19	Consulte el n.º 95		-
20	Tube Plug		3
21	Consulte el n.º 96		-
22	Bloque en Forma de V		2
23	Tornillo Tapón Hexagonal	M6X6	3
24	Tornillo de Cabeza Hexagonal	M5X12	2
25	Barral del Manubrio		1
26	Manubrio		1
27	Perilla en Forma de L		1
28	Asiento		1
29L/R	Manivela		1 pr.
30	Cubierta Protectora		1
31	Perilla del Freno		1
32	Arandela Plana	Φ40XΦ10X4	1
33	Tornillo Hexagonal	M10	2

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
34	Perno de Cabeza troncónica con Hexágono interior	M10X18	2
35	Tornillo de Cabeza de Estrella	M5X12	2
36	Arandela Plana	Φ5.2XΦ10X1	2
37	Soporte para Botella		1
38	Anillo de Aluminio		2
39	Volante		1
40	Eje del Volante		1
41	Arandela Plana	Φ12XΦ17X1.5	1
42	Llave Inglesa	S=10,13,14,15,17	1
43	Llave Inglesa	S=13,15	1
44	Tapa de la Manivela		2
45	Perno de Brida	M8X20	2
46	Cubierta Para el Eje		1
47	Tuerca de Nailon	M20X1.5	1
48	Cojinete		2
49	Buje Interno Central		1
50L/R	Cubierta de la Correa		1 pr.
51	Cinta		1
52	Polea de la Correa		1
53	Eje Central		1
54	Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal	M8X20	4
55	Perno	M5X10	12
56	Cubierta Protectora		1
57	Tornillo	ST4X10	14
58	Tope		2
59	Arandela Plana	Φ5XΦ16X1	4
60	Arandela Plana	Φ5XΦ12X1	4
61	Perno	M5X12	4
62	Perno	ST4.2X16	5
63	Bloque de Freno		1
64	Arandela Plana	Φ6XΦ12X1.2	2
65	Perno Hexagonal	M6X18	2
66	Perno	M8X32	1

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
67	Buje de Plástico		4
68	Perno	M5X6	4
69	Bloque de Freno		1
70	Buje		1
71	Unión de la Cubierta del Eje		1
72	Tuerca Hexagonal	M8XH6	2
73	Resorte		1
74	Varilla del Freno		1
75	Perno	M8X20	1
76	Arandela		1
77	Manguito		1
78	Perno	M8X8	1
79	Cubierta Protectora		1
80	Cubierta Redonda		1
81	Tuerca de Brida	M12X1.0	2

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
82	Perno de Ajuste de la Correa		2
83	Tornillo Hexagonal	M6	4
84	Espaciador		2
85	Tornillo Hexagonal	M12X1.0	2
86	Manguito		1
87	Cojinete		3
88	Bloque en Forma de V		1
89	Lámina de Conexión		1
90	Cable del Sensor		1
91	Cable del Sensor de Pulso		1
92	Computadora		1
93	Sensor de Pulso		2
94	Estructura Principal		1
95	Barral Horizontal del Asiento		1
96	Manguito		4

# LISTE DES ÉLÉMENTS

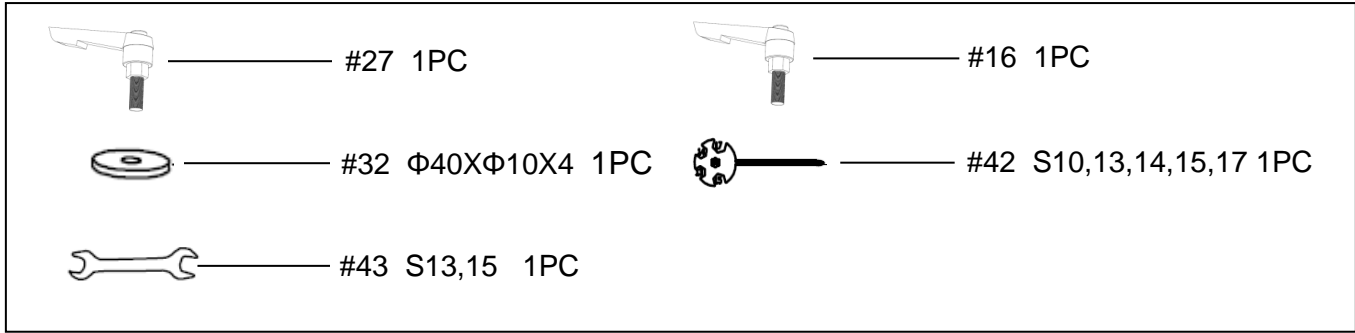
N°	Description	Spécification	Qté
1	Voir la Pièce N° 94		-
2	Stabilisateur Avant		1
3	Embout d'Extrémité Avant		2
4	Embout d'Extrémité Arrière		2
5	Patin de Pied		2
6	Boulon de Carrosserie	M8XL100	4
7	Rondelle Plate	Φ8XΦ16X1.5	13
8	Rondelle à Ressort	D8	9
9	Écrou Borgne	M8	4
10	Écrou en Nylon	M8	8
11	Roue		2
12	Stabilisateur Arrière		1
13	Vis à Six Pans Creux	M8X45	2
14	Vis Autotaraudeuse à Tête Fraisée Cruciforme	M4X12	2
15L/R	Pédale		1 pièce
16	Bouton en Forme de L		3
17	Bague		1
18	Tige de Selle		1
19	Voir la Pièce N° 95		-
20	Bouchon Tubulaire		3
21	Voir la Pièce N° 96		-
22	Butée en Forme de V		2
23	Vis Hexagonale à Embase	M6x6	3
24	Vis à Tête Creuse Hexagonale	M5x12	2
25	Tige de Guidon		1
26	Guidon		1
27	Bouton en Forme de L		1
28	Selle		1
29L/R	Manivelle		1 pièce
30	Protection		1
31	Bouton de Frein		1

N°	Description	Spécification	Qté
32	Rondelle Plate	Φ40×Φ10×4	1
33	Vis Hexagonale	M10	2
34	Vis à Tête Cylindrique Hexagonale Creuse	M10x18	2
35	Vis Cruciforme	M5x12	2
36	Rondelle Plate	Φ5.2×Φ10×1	2
37	Porte-Bouteille		1
38	Bague en Aluminium		2
39	Volant d'Inertie		1
40	Axe de Volant d'Inertie	Φ12xΦ17x1.5	1
41	Axe de Volant d'Inertie		1
42	Clé Tricoise	S=10,13,14,15,17	1
43	Clé Tricoise	S=13,15	1
44	Embout de Manivelle		2
45	Boulon à Embase	M8x20	2
46	Carter de l'Axe		1
47	Écrou en Nylon	M20x1.5	1
48	Roulement		2
49	Manchon Intérieur Central		1
50L/R	Protège- Courroie		1 pièce
51	Courroie		1
52	Poulie de Courroie		1
53	Axe Central		1
54	Vis à Six Pans Creux	M8x20	4
55	Boulon	M5x10	12
56	Protection		1
57	Vis	ST4x10	14
58	Butée d'Arrêt		2
59	Rondelle Plate	Φ5×Φ16×1	4
60	Rondelle Plate	Φ5×Φ12×1	4
61	Boulon	M5X12	4
62	Boulon	ST4.2X16	5

N°	Description	Spécification	Qté
63	Patin de Frein		1
64	Rondelle Plate	Φ6×Φ12×1.2	2
65	Boulon Hexagonal	M6×18	2
66	Boulon	M8×32	1
67	Manchon de Plastique		4
68	Boulon	M5×6	4
69	Patin de Frein		1
70	Bague		1
71	Manchon de Liaison d'Axe		1
72	Écrou Hexagonal	M8×H6	2
73	Ressort		1
74	Tige de Frein		1
75	Boulon	M8×20	1
76	Rondelle		1
77	Manchon		1
78	Boulon	M8×8	1
79	Protection		1

N°	Description	Spécification	Qté
80	Protection Ronde		1
81	Écrou à Embase	M12×1.0	2
82	Boulon de Réglage de la Courroie		2
83	Vis Hexagonale	M6	4
84	Bague d'Espacement		2
85	Vis Hexagonale	M12×1.0	2
86	Manchon		1
87	Roulement		3
88	Butée en Forme de V		1
89	Plaque de Raccord		1
90	Fil de Capteur		1
91	Fil d'Impulsion		1
92	Ordinateur		1
93	Capteur d'Impulsions		2
94	Cadre Principal		1
95	Tige de Selle Horizontale		1
96	Manchon		4

# **HARDWARE PACKAGE**



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

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

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the “EXPLODED DIAGRAM” and “PARTS LIST” (found near the front of the manual)

Please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

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

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

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

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

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

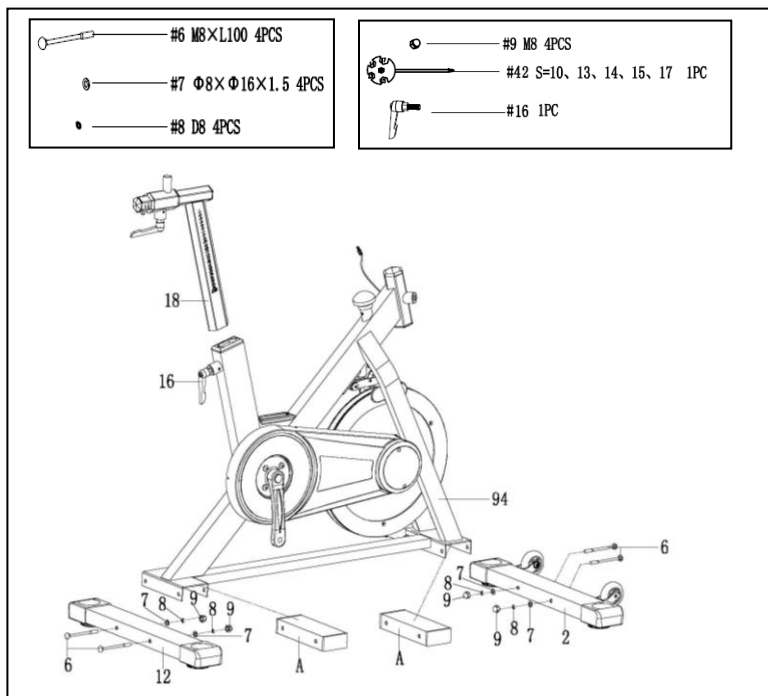
Veillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

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

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

# 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).

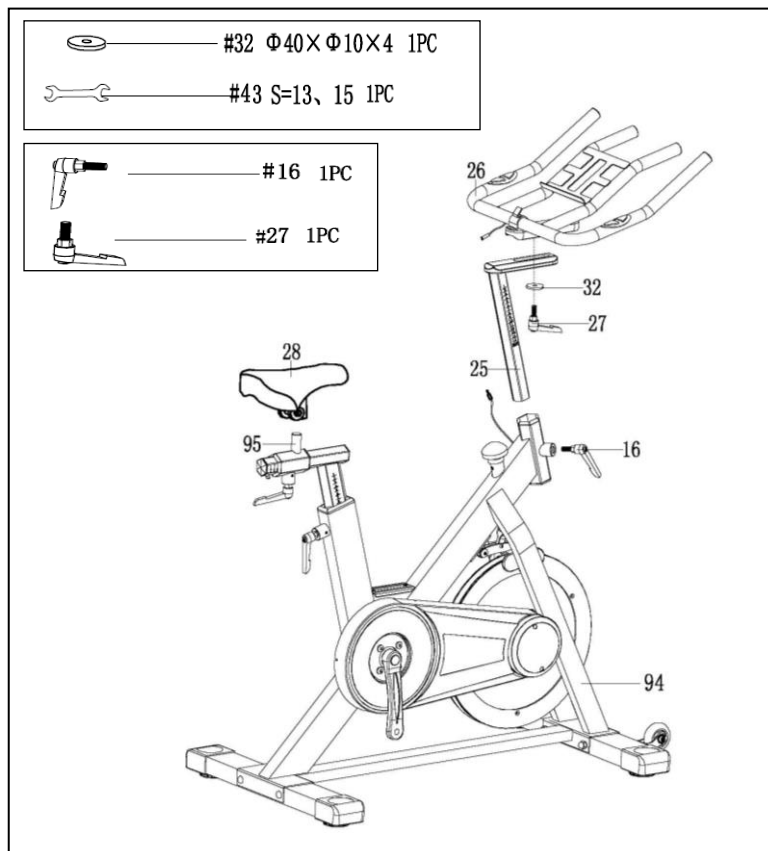


## STEP 1:

Remove the preassembled 4 **Carriage Bolts (No. 6)**, 4 **Flat Washers (No. 7)**, 4 **Spring Washers (No. 8)**, 4 **Acorn Nuts (No. 9)** and 2 **Shipping Tubes (A)**, from the **Main Frame (No. 94)** with the **Spanner (No. 42)**.

Attach the **Front & Rear Stabilizer (No. 2 & No. 12)** to the **Main Frame (No. 94)** using 4 **Carriage Bolts (No. 6)**, 4 **Flat Washers (No. 7)**, 4 **Spring Washers (No. 8)** and 4 **Acorn Nuts (No. 9)** that were just removed. Tighten and secure with the **Spanner (No. 42)**.

Insert the **Seat Post (No. 18)** into the **Main Frame (No. 94)**, and lock with **L Shaped Knob (No. 16)**.



## STEP 2:

First, insert the **L Shaped Knob (No. 16)** into the front tube of the **Main Frame (No. 94)**. Turn *clockwise* to tighten all the way. Then turn *counter-clockwise* to loosen the **L Shaped Knob (No. 16)** enough to insert the **Handlebar Post (No. 25)**.

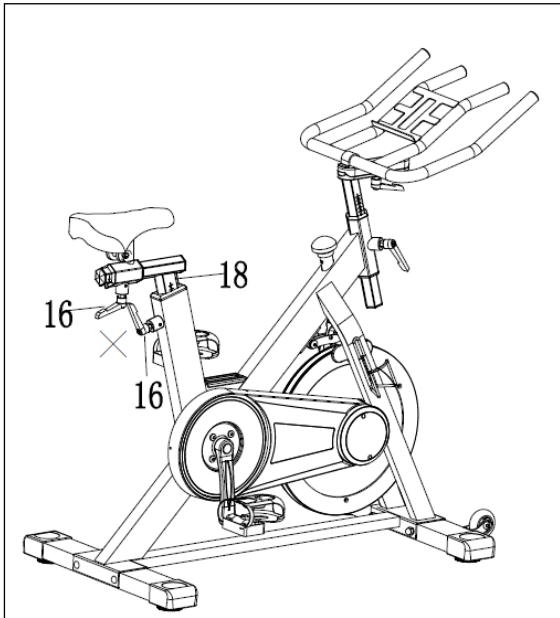
Insert the **Handlebar Post (No. 25)** to the front tube of **Main Frame (No. 94)**, adjust to the proper height, and insert and tighten **L Shaped Knob (No. 16)** to secure.

Attach the **Handlebar (No. 26)** to the **Handlebar Post (No. 25)**. Insert **L Shaped Knob (No. 27)** and **Flat Washer (No. 32)** and tighten to secure.

Attach the **Seat (No. 28)** to the **Seat Horizontal Post (No. 95)**. Tighten and secure with the **Spanner (No. 43)**.

**NOTE:** Before exercise, please make sure the **Seat (No. 28)** is tightened to the **Seat Horizontal Post (No. 95)**.

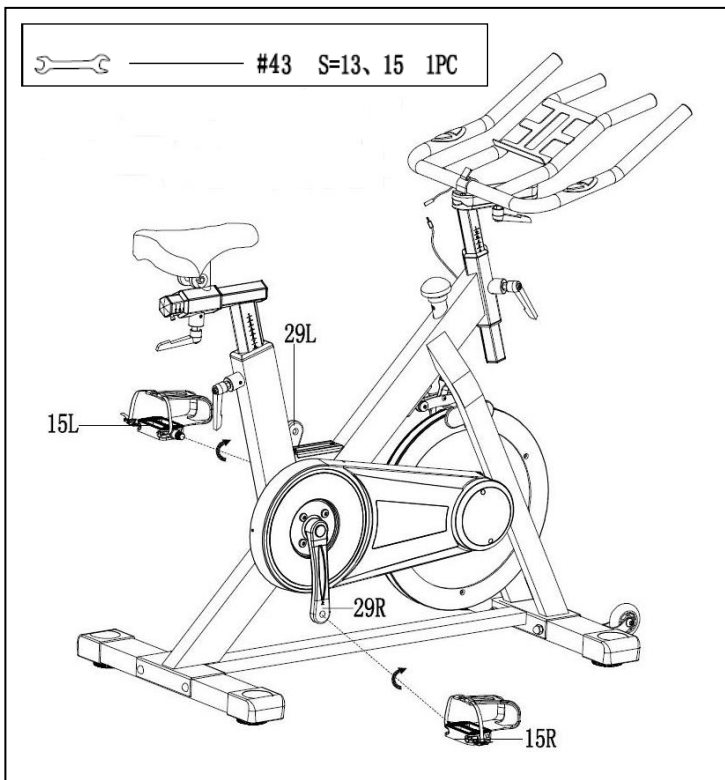
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### NOTE: ADJUSTING THE SEAT POST AND THE SEAT HORIZONTAL POST

When the **Seat Post (No. 18)** is at the lowest setting, the handles on the **L Shaped Knobs (No. 16)** may not have enough space to turn (See drawing on left). If this happens, the handles can be adjusted.

To adjust the handle, pull on the handle, turn the handle to a position that is not blocked, and release the handle. Repeat as needed. It may take several adjustments to get the handle to a position where it can be turned.



### STEP 3:

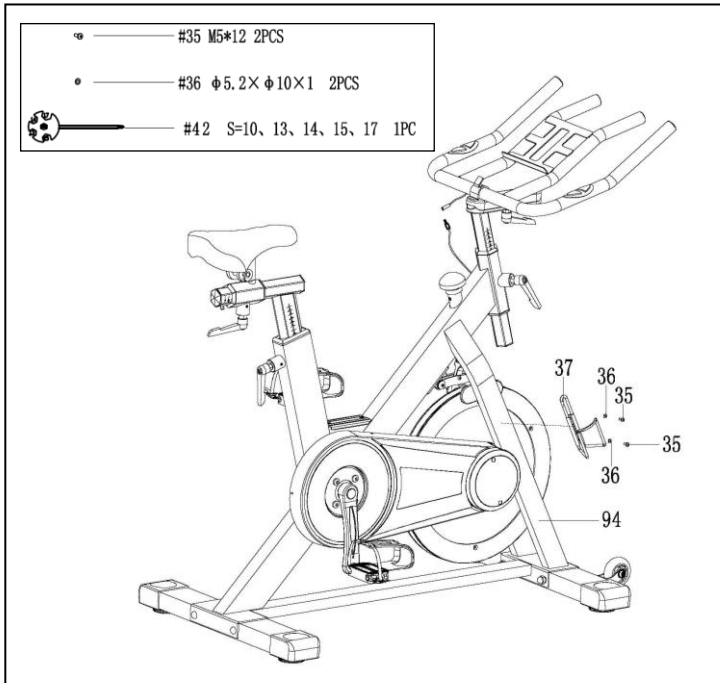
**IMPORTANT!** Read instructions carefully, failure to do so may cause permanent damage to your bike.

Before installation, please make sure you have the **Left Pedal (No. 15L)** in hand. Align the **Left Pedal (No. 15L)** with the **Left Crank (No. 29L)** at 90° and gently insert the **Left Pedal (No. 15L)** into the **Left Crank (No. 29L)**.

Screw the **Left Pedal (No. 15L)** **COUNTER-CLOCKWISE** into the **Left Crank (No. 29L)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 43)**.

Align the Right pedal with the **Right Crank (No. 29R)** at 90° and gently insert the **Right Pedal (No. 15R)** into the **Right Crank (No. 29R)**. Screw the **Right Pedal (No. 15R)** **CLOCKWISE** into the **Right Crank (No. 29R)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 43)**.

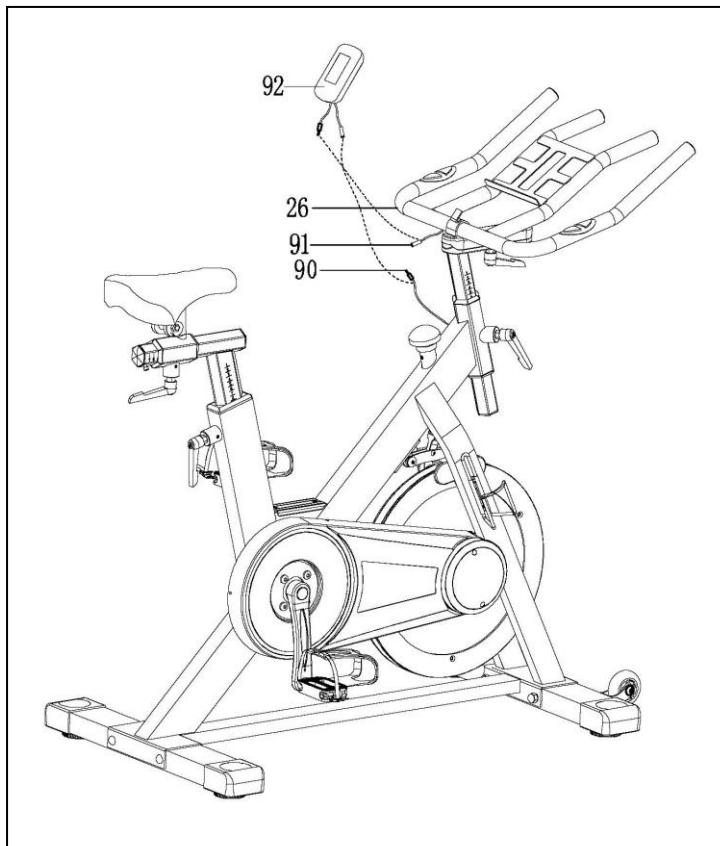
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### STEP 4:

Remove the preassembled 2 **Cross Head Screws (No. 35)** and 2 **Flat Washers (No. 36)** from the **Main Frame (No. 94)** with the **Spanner (No. 42)**.

Attach the **Bottle Holder (No. 37)** to the **Main Frame (No. 94)** with 2 **Cross Head Screws (No. 35)** and 2 **Flat Washers (No. 36)** by using **Spanner (No. 42)**.



#### STEP 5:

Connect the **Sensor Wire (No. 90)** and **Pulse Wire (No. 91)** with the relative wires of **Meter (No. 92)**, then insert the **Meter (No. 92)** to the meter tablet of the **Handlebar (No. 26)**.

*The assembly is complete!*

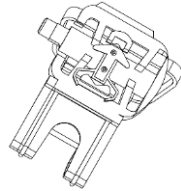


# SPD TECHNICAL SERVICE INSTRUCTIONS

## **Caution!**

Before use, read these instructions carefully.

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



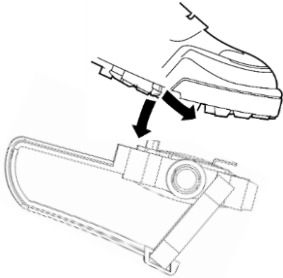
## **Note:**

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

## **USE**

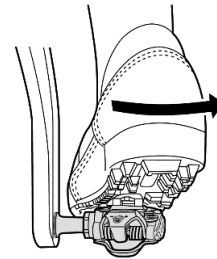
### **Engaging**

Press the cleat into the pedal.



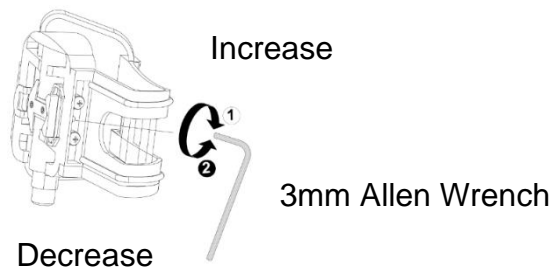
### **Disengaging**

Remove by twisting your heel to the outside.



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

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



# ADJUSTMENTS GUIDE

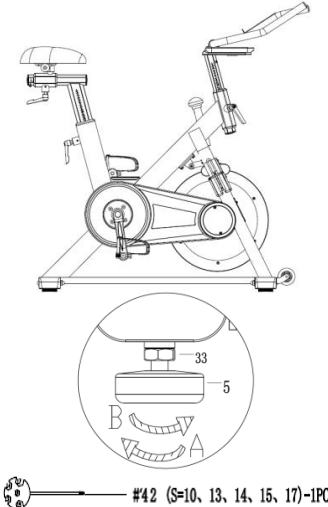
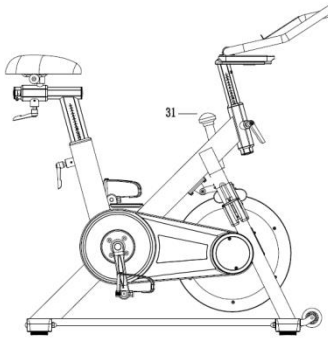
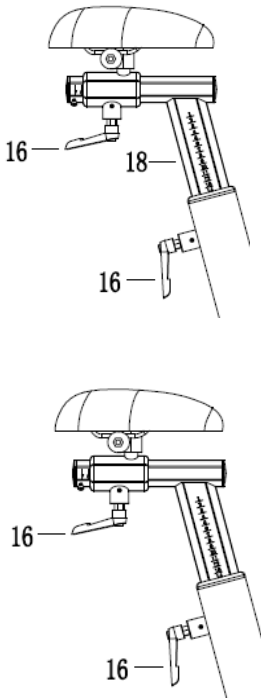
 <p>#42 (S=10, 13, 14, 15, 17)-IPC</p>	<h3>ADJUSTING THE BALANCE</h3> <p>In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the stability of the bike is secured. If you notice that the bike is unbalanced during use, you should adjust the foot levelers located beneath the front and rear stabilizers. To do so, use <b>Spanner (No. 42)</b> to loosen <b>Hex Screw (No. 33)</b> by turning it <i>clockwise</i> (direction A). With the screw loosened, rotate <b>Foot Pad (No. 5)</b> until it sits level with the surface that the bike is on. When you have finished adjusting the foot leveler, use <b>Spanner (No. 42)</b> to re-tighten the <b>Hex Screw (No. 33)</b> by turning it <i>counter-clockwise</i> (direction B). If required, repeat this process to adjust the remaining feet.</p>
	<h3>ADJUSTING THE RESISTANCE</h3> <p>Adjust the resistance of the bike using the <b>Brake Knob (No. 31)</b>. Increase the level of resistance by turning the tension knob to the RIGHT (<i>clockwise</i>), decrease the level of resistance by turning the tension knob to the LEFT (<i>counter-clockwise</i>). Push down on the <b>Brake Knob (No. 31)</b> for emergency brake.</p>
	<h3>ADJUSTING THE SEAT</h3> <p>An appropriate seat height helps to ensure your exercise efficiency and reduce the risk of injury. Adjusting the seat forward or backward can help you exercise different muscle groups.</p> <p>With one pedal in the upward position, place your foot in the toe clip and get on the bike. If your leg is bent too much, you should move the seat up. If your foot cannot touch the pedal or your leg is too straight, you should move the seat down.</p> <p>Loosen the <b>L Shaped Knob (No. 16)</b> to raise or lower <b>Seat Post (No. 18)</b> to the desired position. Make sure <b>L Shaped Knob (No. 16)</b> secures into the desired hole. Do not raise past the STOP mark on the post.</p> <p>Loosen <b>L Shaped Knob (No. 16)</b> to move the seat forward or backward to the desired position. Once the position is located, firmly secure <b>L shaped Knob (No.16)</b> by turning <i>clockwise</i>.</p>

Figure A

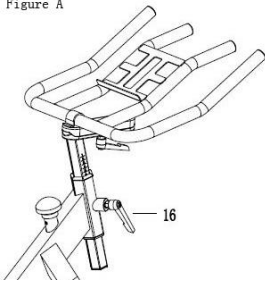
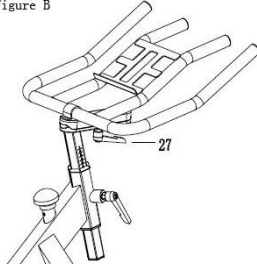


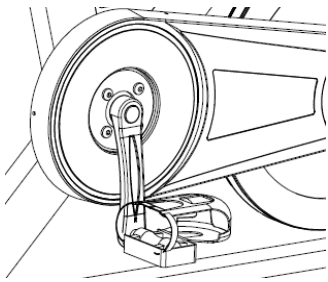
Figure B



## ADJUSTING THE HANDLEBAR

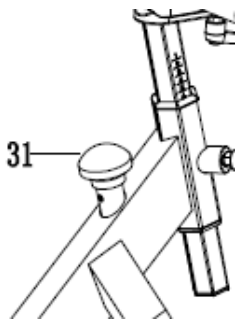
Loosen the **L Shaped Knob (No. 16)** to raise or lower the handlebar to the desired position. Make sure the **L Shaped Knob (No. 16)** settles into the desired hole and secure it firmly by turning *clockwise*. See *Figure A*.

Loosen the **L Shaped Knob (No. 27)** to move the handlebar forward or backward to the desired position. Once the handlebar is in the desired position, firmly secure the **L Shaped Knob (No. 27)** by turning *clockwise*. See *Figure B*.



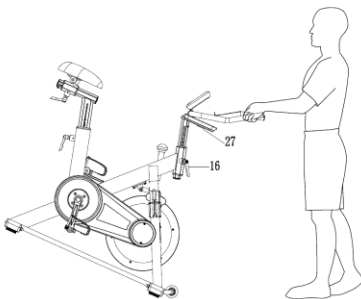
## ADJUSTING THE PEDAL STRAP

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



## DISMOUNTING THE BIKE

**WARNING!** Do not dismount the bike or remove your feet from the pedals until the pedals have stopped completely. You can stop the flywheel at anytime by pushing down on **Brake Knob (No. 31)**.



## MOVING THE BIKE

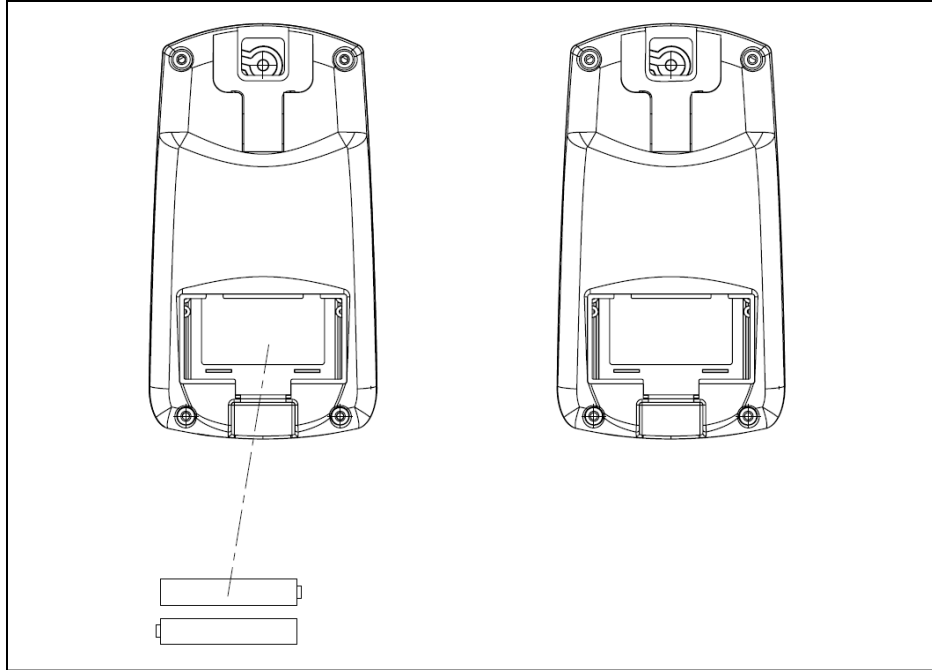
To move the bike, first ensure that the handlebar is properly secured. If the handlebar is loose, tighten the **L Shaped Knobs (No. 16 & 27)** to secure it. Next, stand at the front of the bike so that you're directly in front of the handlebar. Firmly grasp and hold each side of the handlebar, place one foot on the front stabilizer and tilt the bike towards you until the transportation wheels on the front stabilizer touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

# MAINTENANCE INSTRUCTIONS

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

<p><b>DAILY MAINTENANCE</b></p> <p>After each exercise session, wipe down all the equipment: seat, frame and handlebars. Pay special attention to the seat post, handlebar post and belt/chain guard. Sweat is very corrosive and may cause problems that require parts replacement later.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Get on the bike and engage the drive train.</li><li>2. Pay attention to any vibrations felt through the pedals. If you feel any vibrations, you may need to tighten the pedals, bottom bracket, or adjust the drive belt/chain tension.</li><li>3. Use a wrench to tighten the pedals until they are secure.</li></ol>	<p><b>MONTHLY MAINTENANCE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Check that hardware is secure, such as: water bottle holder, flywheel nuts, belt/chain guard bolts, brake caliper lock nuts and brake caliper tension rod nuts.</li><li>2. Inspect the brake tension rod for signs of wear such as missing threads. Clean and lubricate the brake tension rod.</li><li>3. Clean and lubricate the seat post, handlebar post and seat slider. Remove any buildup of foreign material.</li></ol>
<p><b>WEEKLY MAINTENANCE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Inspect moving parts and tighten the hardware.</li><li>2. Inspect pull pin frame fittings, making sure the fittings are snug. Loose frame fittings may strip out threads over time and cause extensive damage.</li><li>3. Clean and lubricate pop pin assemblies. Pull on the pin and spray a small amount of lubricant onto the shaft.</li><li>4. Tighten the seat hardware, to make sure the seat is level and centered.</li><li>5. Brush and treat the resistance pads. Remove any foreign material that may have collected on the pads. Spray the pads with silicone lubricant. This helps to reduce noise from friction between the pads and the flywheel.</li><li>6. Visually inspect the bottom bracket, toe clips and toe straps. If any of them are loose or disconnected, attach and tighten.</li></ol>	<p><b>LEATHER BRAKE PAD CARE (If Applicable)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Perform this maintenance when the brake pad is first installed and for the life of the brake pad. Following these simple guidelines can increase the life of your brake pads.</li><li>2. Some brake pad assemblies are pre-lubricated. Squeeze the brake pad. If lubricant is released, then the pad has been pre-lubricated.</li><li>3. If the brake pad is dry, then coat the brake pad with 3-in-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 a wire brush and apply lubricant as needed. If any of the sponge padding is showing through the leather pad, the brake pad should be replaced.</li></ol>

# **BATTERY INSTRUCTION & REPLACEMENT**



## **BATTERY INSTALLATION**

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

## **BATTERY REPLACEMENT**

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

# EXERCISE METER

## FUNCTION BUTTONS

### MODE:

Press to select the function displayed or during setting mode.

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

### SET:

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

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

### RESET:

Press the button to reset function value during setting mode.

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

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

## FUNCTIONS:

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

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

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

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

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

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

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

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

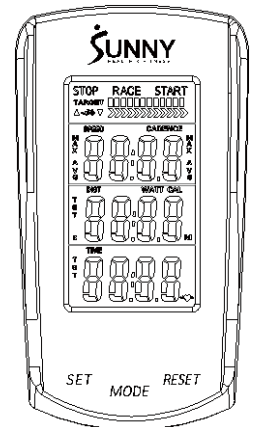
**CALORIES (CAL):** Accumulate total Calories from 0.0 to 9999. User can preset target calories.

**RACE:** Exercise in the TARGET MODE.

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

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

**PULSE:** Display the current pulse rate.



## MILES OR KILOMETERS SETTING:

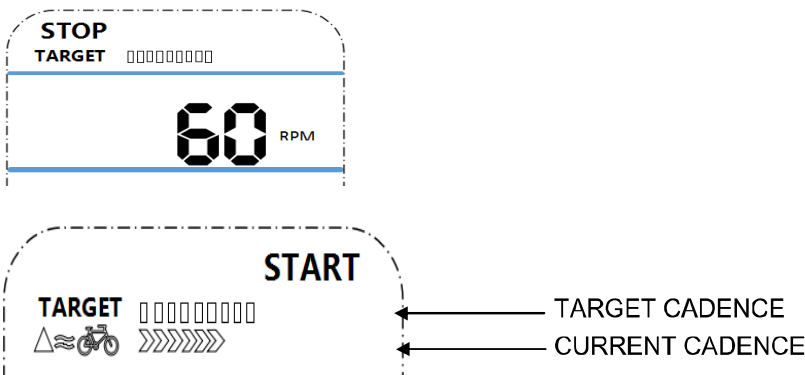
The default setting is miles. Press and hold SET and MODE together for 2 seconds to change to kilometers.

## SET TARGET VALUES:

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

**TARGET**

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



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



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



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

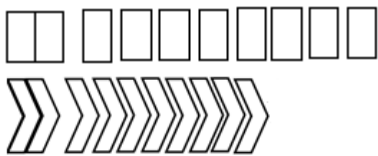
**RACE MODE:**

Press and hold MODE for 2 seconds to enter RACE mode.

In RACE MODE, only TIME and DIST can be set.

Default values for 10 minutes / 4 (KM or Miles).

Total is 10 bars.



**PULSE:**

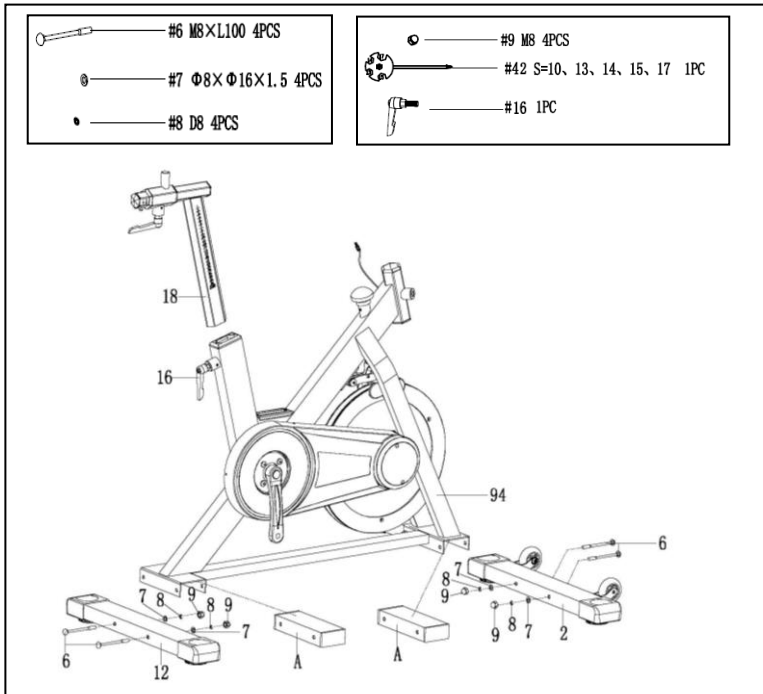
To measure the pulse, press MODE until computer is on the PULSE function. Hold the handle pulse sensor for at least 5 seconds to measure your pulse. This value is for reference only. It cannot be used as the basis for medical treatment.

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



# 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).

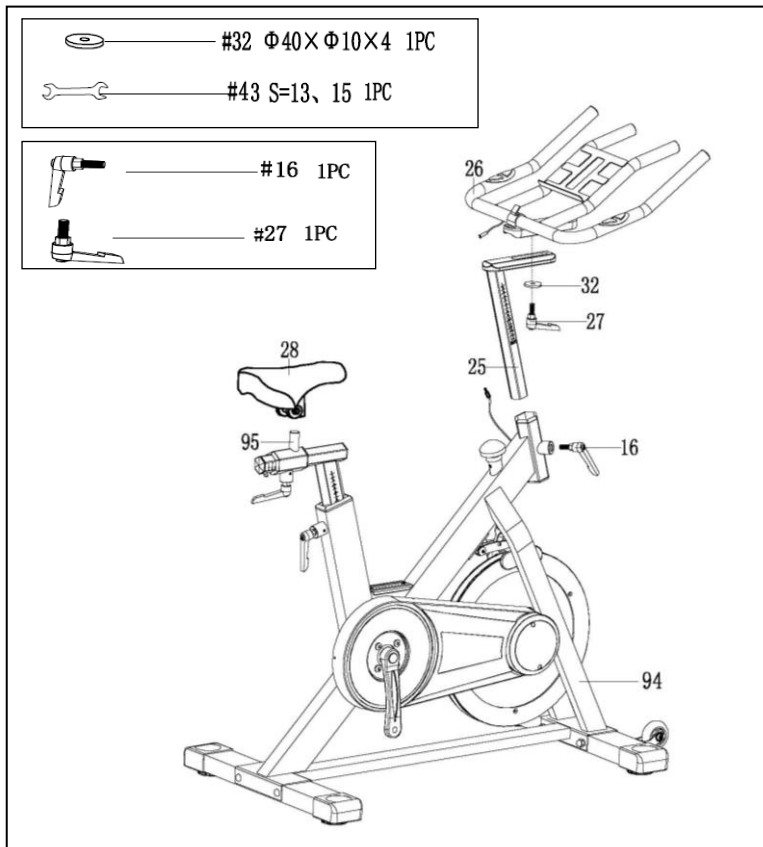


## PASO 1:

Retire los 4 **Pernos de Carrocería (n.º 6)**, las 4 **Arandelas Planas (n.º 7)**, las 4 **Arandelas Elásticas (n.º 8)**, las 4 **Tuercas Hexagonales (n.º 9)** y los 2 **Tubos de Envío (A)** preinstalados de la **Estructura Principal (n.º 94)** con la **Llave Inglesa (n.º 42)**.

Fije los **Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 2 y n.º 12)** a la **Estructura Principal (n.º 94)** con los 4 **Pernos de Carrocería (n.º 6)**, las 4 **Arandelas Planas (n.º 7)**, las 4 **Arandelas Elásticas (n.º 8)** y las 4 **Tuercas Hexagonales (n.º 9)** que acaba de retirar. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 42)**.

Inserte el **Barral del Asiento (n.º 18)** en la **Estructura Principal (n.º 94)**, y bloquéelo con la **Perilla en Forma de L (n.º 16)**.



## PASO 2:

Primero, inserte la **Perilla en Forma de L (n.º 16)** en el tubo delantero de la **Estructura Principal (n.º 94)**. Gire *hacia la derecha* para apretar completamente. Luego, gire *hacia la izquierda* para aflojar la **Perilla en Forma de L (n.º 16)** lo suficiente como para insertar el **Barral del Manubrio (n.º 25)**.

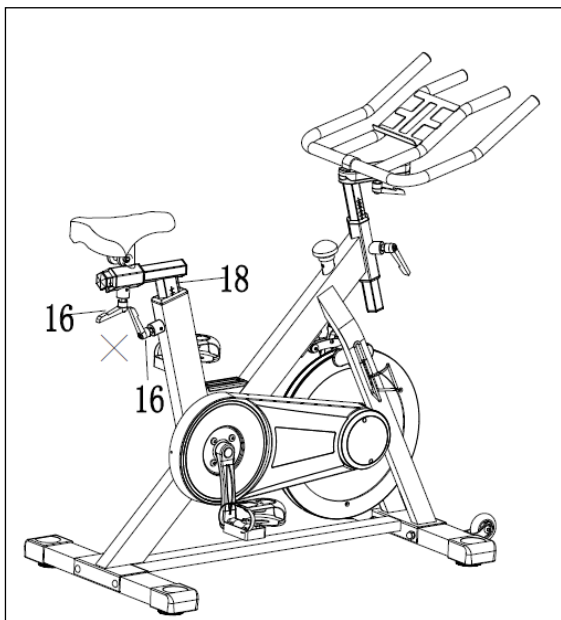
Inserte el **Barral del Manubrio (n.º 25)** en el tubo delantero de la **Estructura Principal (n.º 94)**, ajústelo a la altura adecuada e inserte y ajuste la **Perilla en Forma de L (n.º 16)** para asegurar.

Fije el **Manubrio (n.º 26)** al **Barral del Manubrio (n.º 25)**. Inserte la **Perilla en Forma de L (n.º 27)** y la **Arandela Plana (n.º 32)**, y apriete para asegurar.

Fije el **Asiento (n.º 28)** al **Barral Horizontal del Asiento (n.º 95)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 43)**.

**NOTA:** Antes del ejercicio, asegúrese de que el **Asiento (n.º 28)** esté ajustado al **Barral Horizontal del Asiento (n.º 95)**.

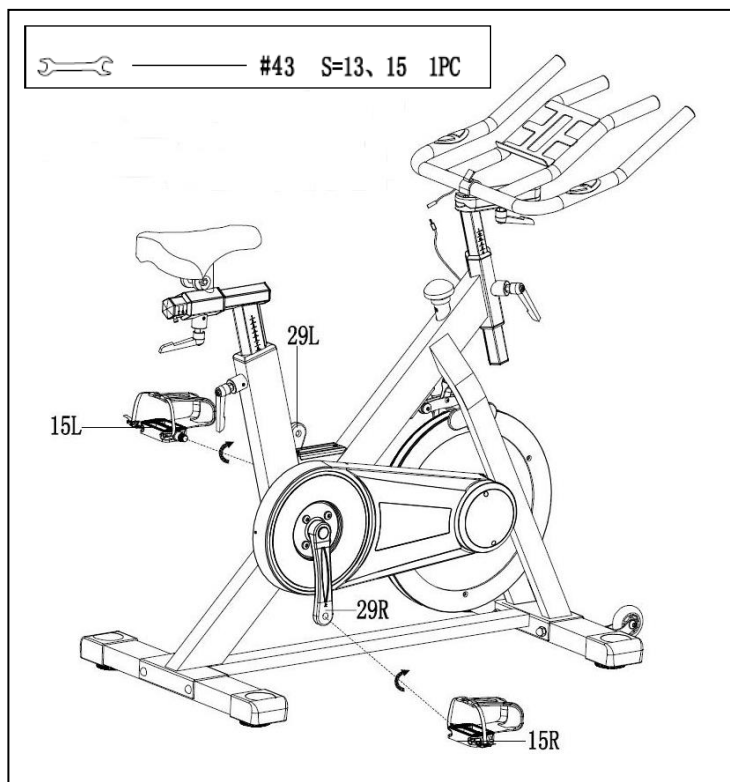
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escribanos a la dirección de correo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com), o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### NOTA: AJUSTE DEL BARRAL DEL ASIENTO Y DEL BARRAL HORIZONTAL DEL ASIENTO

Cuando el **Barral del Asiento (n.º 18)** está en la altura más baja, es posible que las manijas de las **Perillas en Forma de L (n.º 16)** no tengan espacio suficiente para girar (vea la figura de la izquierda). Si esto sucede, puede ajustar las manijas.

Para ajustar la manija, tire de esta, gírela a una posición en que no esté bloqueada y, luego, suéltela. Repita según sea necesario. Es posible que se necesiten varios ajustes para colocar la manija en una posición donde se pueda girar.



### PASO 3:

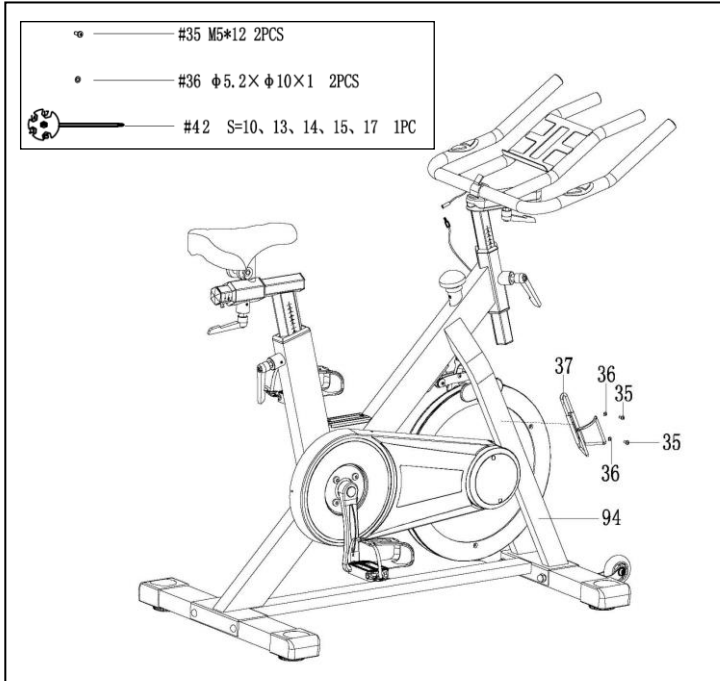
**IMPORTANTE:** Lea atentamente las instrucciones, ya que su incumplimiento podría ocasionar daños permanentes a su bicicleta.

Antes de la instalación, asegúrese de tener el **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** a la mano. Alinee el **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** con la **Manivela Izquierda (n.º 29L)** a 90° e inserte suavemente el **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** en la **Manivela Izquierda (n.º 29L)**.

Atornille el **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** **HACIA LA IZQUIERDA** en la **Manivela Izquierda (n.º 29L)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 43)**.

Alinee el pedal derecho con la **Manivela Derecha (n.º 29R)** a 90° e inserte suavemente el **Pedal Derecho (n.º 15R)** en la **Manivela Derecha (n.º 29R)**. Atornille el **Pedal Derecho (n.º 15R)** **HACIA LA DERECHA** en la **Manivela Derecha (n.º 29R)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 43)**.

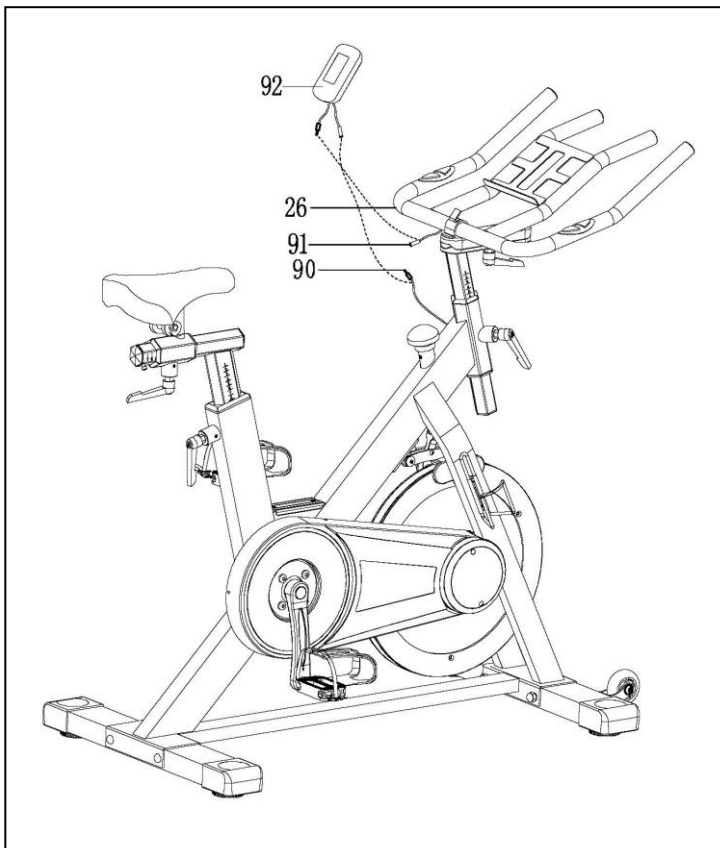
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escribanos a la dirección de correo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com), o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### PASO 4:

Retire los 2 **Tornillos de Cabeza de Estrella (n.º 35)** y las 2 **Arandelas Planas (n.º 36)** preinstaladas de la **Estructura Principal (n.º 94)** con la **Llave Inglesa (n.º 42)**.

Fije el **Soporte para Botella (n.º 37)** en la **Estructura Principal (n.º 94)** con 2 **Tornillos de Cabeza de Estrella (n.º 35)** y 2 **Arandelas Planas (n.º 36)** usando la **Llave Inglesa (n.º 42)**.



#### PASO 5:

Conecte el **Cable del Sensor (n.º 90)** y el **Cable del Sensor de Pulso (n.º 91)** con los cables correspondientes de la **Computadora (n.º 92)**, luego inserte la **Computadora (n.º 92)** en el soporte de computadora en el **Manubrio (n.º 26)**.

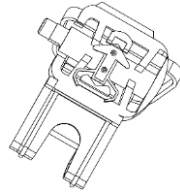
# INSTRUCCIONES DE SERVICIO TÉCNICO DEL PEDAL

## SPD

### **¡Precaución!**

Antes de usar, lea atentamente estas instrucciones.

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



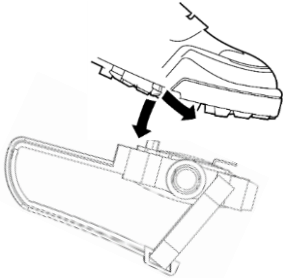
### **Nota:**

- ✓ Después de apretar los tacos, practique enganchar y soltar un zapatilla a la vez.
- ✓ Revise sus pedales cada vez antes de montar en bicicleta.
- ✓ Cuando el pedal comienza a desgastarse en el eje, no funcionará correctamente. Le recomendamos que reemplace todo el pedal.

## **USO**

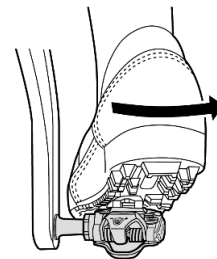
### **Enganchar**

Presione la cala en el pedal.



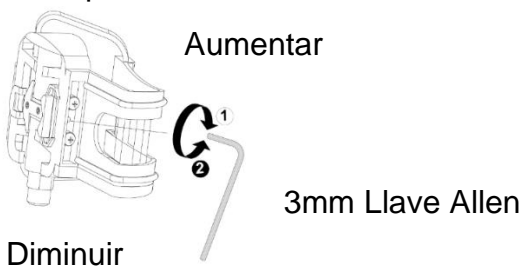
### **Desenganchar**

Retire girando el talón hacia afuera.



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

La tensión del resorte se ajusta para cada pedal (superior e inferior) con el perno de ajuste en la parte trasera con una llave Allen de 3 mm. Gire el perno en el *hacia la derecha* para aumentar la fuerza de retención. Gire el perno *hacia la izquierda* para disminuir la fuerza de retención.



# GUÍA DE AJUSTES

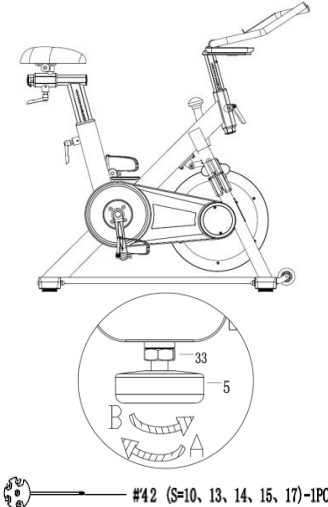
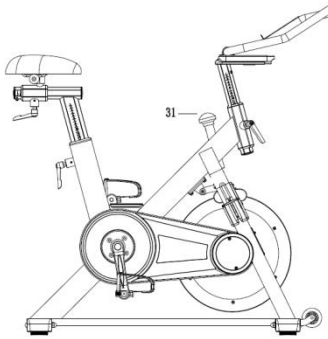
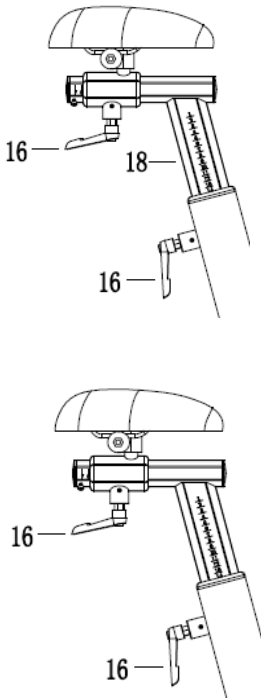
 <p>#42 (S=10, 13, 14, 15, 17)-IPC</p>	<h3>AJUSTE DEL BALANCE</h3> <p>Con el fin de lograr un uso suave y cómodo, debe asegurarse de que la estabilidad de la bicicleta sea segura. Si nota que la bicicleta está desequilibrada durante su uso, debe ajustar las patas niveladoras situadas debajo de los estabilizadores delantero y trasero. Para hacerlo, utilice la <b>Llave Inglesa (n.º 42)</b> para aflojar la <b>Tornillo Hexagonal (n.º 33)</b> girándola <i>hacia la derecha</i> (dirección A). Con la tuerca aflojada, gire la <b>Almohadilla Para Pies (n.º 5)</b> hasta que quede nivelada con la superficie sobre la que se encuentra la bicicleta. Cuando haya terminado de ajustar el nivelador de pie, utilice la <b>Llave Inglesa (n.º 42)</b> para volver a ajustar la <b>Tornillo Hexagonal (n.º 33)</b> girándola <i>hacia la izquierda</i> (dirección B). Si es necesario, repita este proceso para ajustar el pie restante.</p>
	<h3>AJUSTE DE RESISTENCIA</h3> <p>Ajuste la resistencia de la bicicleta con la <b>Perilla del Freno (n.º 31)</b>. Aumente el nivel de la resistencia al girar la perilla de tensión hacia la DERECHA (<i>en sentido horario</i>), o disminuya el nivel de la resistencia al girar la perilla hacia la IZQUIERDA (<i>en sentido antihorario</i>). Presione la <b>Perilla del Freno (n.º 31)</b> para el freno de emergencia.</p>
	<h3>AJUSTE DEL ASIENTO</h3> <p>La altura adecuada del asiento ayuda a garantizar la eficiencia del ejercicio y reduce el riesgo de lesiones. Ajustar el asiento hacia adelante o hacia atrás puede ayudar a trabajar los diferentes grupos musculares del cuerpo.</p> <p>Con un pedal en la posición hacia arriba, coloque el pie en el clip para pies y suba a la bicicleta. Si la pierna se dobla demasiado, se debe mover el asiento hacia arriba. Si el pie no puede tocar el pedal o la pierna está demasiado recta, debe mover el asiento hacia abajo.</p> <p>Afloje la <b>Perilla en Forma de L (n.º 16)</b> para subir o bajar el <b>Barral del Asiento (n.º 18)</b> hasta la posición deseada. Asegúrese de que la <b>Perilla en Forma de L (n.º 16)</b> se fije en el orificio deseado. No suba más allá de la marca STOP que aparece en el barral.</p> <p>Afloje la <b>Perilla en Forma de L (n.º 16)</b> para mover el asiento hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. Una vez que se ubique la posición, ajuste firmemente la <b>Perilla en Forma de L (n.º 16)</b> girándola <i>hacia la derecha</i>.</p>

Figure A

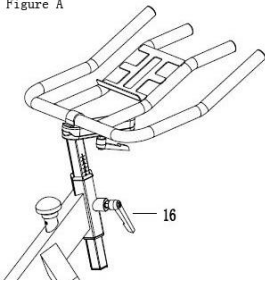
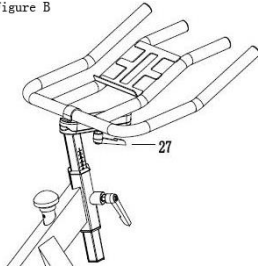


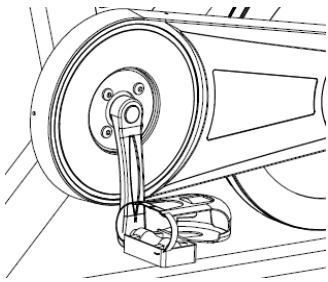
Figure B



## AJUSTE DEL MANUBRIO

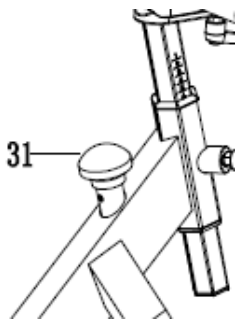
Afloje la **Perilla en Forma de L (n.º 16)** para subir o bajar el manubrio hasta la posición deseada. Asegúrese de que la **Perilla en Forma de L (n.º 16)** se ajuste en el orificio deseado y ajústela firmemente girándola *hacia la derecha*. Vea la *Figura A*.

Afloje la **Perilla en Forma de L (n.º 27)** para mover el manubrio hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. Una vez que el manubrio esté en la posición deseada, ajuste firmemente la **Perilla en Forma de L (n.º 27)** girándola *hacia la derecha*. Vea la *Figura B*.



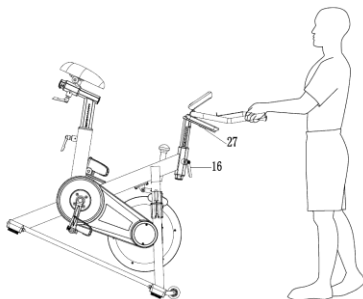
## AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL

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



## DESARMAR LA BICICLETA

¡ADVERTENCIA! No desarme la bicicleta o quite los pies de los pedales hasta que los pedales se hayan detenido por completo. Puede detener el volante en cualquier momento al empujar hacia abajo la **Perilla del Freno (n.º 31)**.



## TRASLADO DE LA BICICLETA

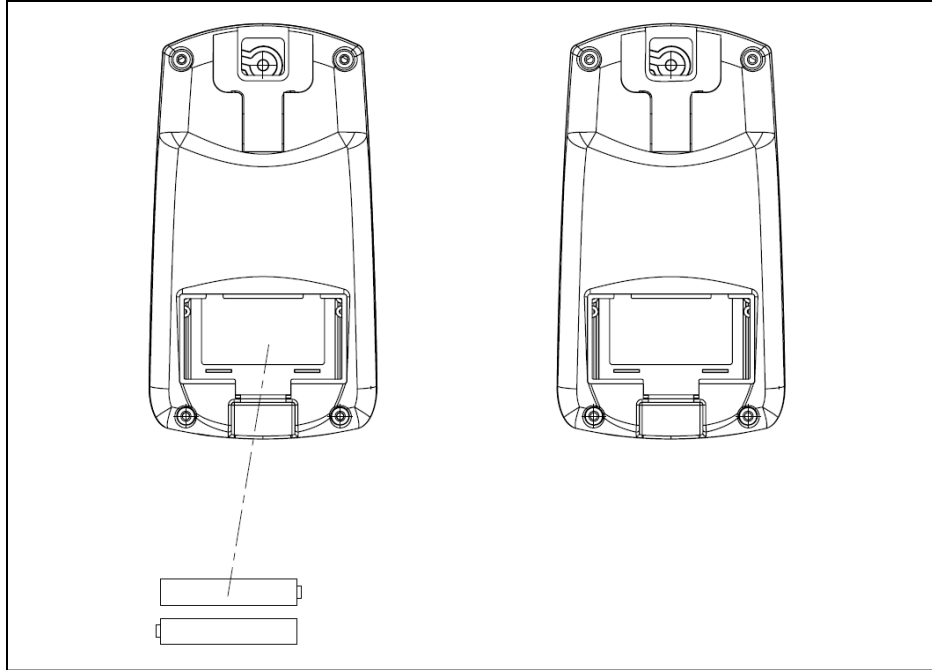
Para mover la bicicleta, primero asegúrese de que el manubrio se encuentre asegurado correctamente. Si el manubrio está flojo, apriete las **Perilla en Forma de L (n.º 16 y 27)** para asegurarlo. A continuación, párese delante de la bicicleta de modo que se encuentre en frente del manubrio. Sujete firmemente y sostenga cada lado del manubrio, coloque un pie en el estabilizador delantero e incline la bicicleta hacia usted hasta que las ruedas de transporte en el estabilizador delantero toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.

# **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 ensamblajes del resorte de regulación. Tire de la clavija y rocíe una pequeña cantidad de lubricante en el eje.</li><li>4. Ajuste las piezas metálicas del asiento, asegurándose de que el asiento esté nivelado y centrado.</li><li>5. Cepille y trate las almohadillas de resistencia. Retire cualquier material extraño que se pueda haber recogido en las almohadillas. Rocíe las almohadillas con lubricante de silicona. Esto ayuda a reducir el ruido de la fricción entre las almohadillas y el volante.</li><li>6. Inspeccione visualmente el soporte inferior, las punteras y las correas de los pies. Si alguno de ellos está suelto o desconectado, colóque y apriete.</li></ol>	<p><b>CUIDADO DE LA PASTILLA 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>

# INSTALACIÓN Y CAMBIO DE LAS PILAS



## **INSTALACIÓN DE LAS PILAS:**

El medidor utiliza 2 pilas AA. Abra la tapa de las pilas desde la parte posterior del medidor. Luego coloque 2 pilas en el compartimiento de las pilas. Asegúrese de que los extremos (+) y (-) de las baterías estén en la posición correcta. Vuelva a colocar la tapa de la batería.

## **CAMBIO DE LAS PILAS:**

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



# COMPUTADORA DE EJERCICIOS

## BOTONES DE FUNCION

### MODE (MODO):

Presione para seleccionar la función mostrada o durante el modo de configuración. Mantenga presionado durante 2 segundos para ingresar a la interfaz del RACE MODE (modo carrera) durante el modo de parada.

### SET (ESTABLECER):

Para configurar el valor objetivo de TARGET(Objetivo), TIME(Tiempo), DIST(Distancia), CAL(Caloría).

Presione el botón y manténgalo presionado durante 2 segundos para acelerar el incremento durante modo de parada.

### RESET (REINICIO):

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

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

## FUNCIONES:

**SPEED (VELOCIDAD):** Muestra la velocidad de 0 a 99,9 KPH o MPH.

**AVG SPEED (VELOCIDAD PROMEDIO):** Muestra la velocidad media solo en modo STOP.

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

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

**AVG RPM (RPM PROMEDIO):** Muestra la cadencia media (RPM) en el modo STOP.

**MAX RPM (RPM MÁXIMO):** Muestra la cadencia máxima (RPM) en modo STOP.

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

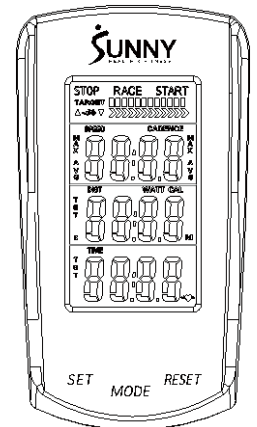
**TGT DIST (DISTANCIA OBJETIVO):** Los usuarios pueden preestablecer la distancia en el modo OBJETIVO.

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

**RACE (CARRERA):** Ejercicio en el MODO OBJETIVO.

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

**TARGET TIME (TIEMPO OBJETIVO):** Los usuarios pueden preestablecer la hora en el MODO OBJETIVO.



**FRECUENCIA CARDIACA:** Muestra la frecuencia cardiaca actual.

## CONFIGURACIÓN DE MILLAS O KILÓMETROS:

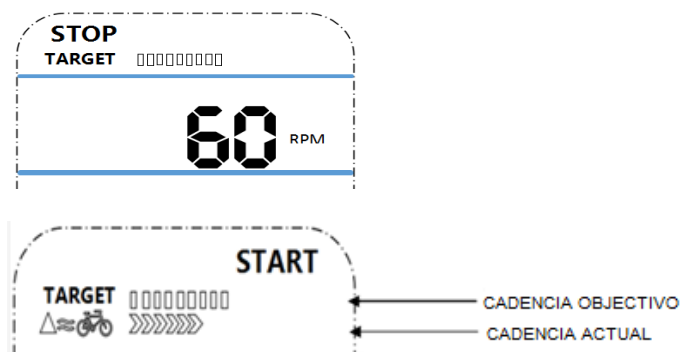
La configuración predeterminada es millas. Mantenga presionados SET y MODE juntos durante 2 segundos para cambiar a kilómetros.

## ESTABLECER VALORES OBJETIVO:

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

**TARGET**

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



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



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



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

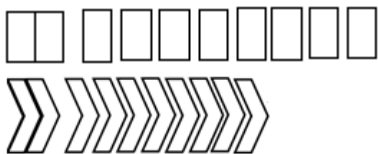
### **RACE MODE (MODO CARRERA):**

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

En el MODO CARRERA, solo se pueden configurar HORA y DIST.

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

El total es de 10 barras.



### **FRECUENCIA CARDIACA:**

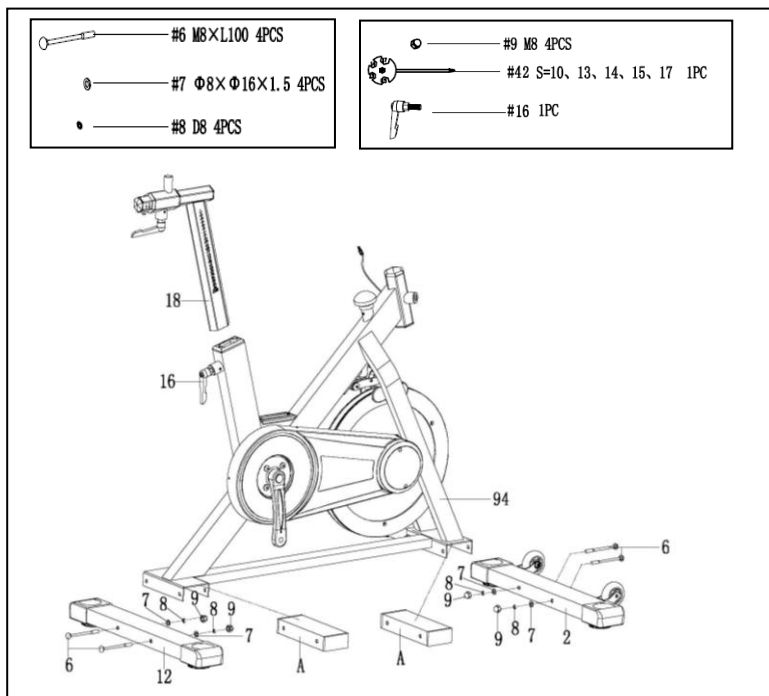
Para medir la frecuencia cardiaca, presione MODE(MODO) hasta que la computadora esté en la función PULSE (FRECUENCIA CARDIACA). Sostenga el sensor de pulso del mango durante al menos 5 segundos para medir su frecuencia cardiaca. Este valor es solo de referencia. No se puede utilizar como base para un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

**PILAS:** Esta computadora usa dos pilas AAA. Si la pantalla aparece incorrectamente o se vuelve difícil de leer, instale pilas nuevas. Cambie siempre ambas pilas al mismo tiempo. No mezcle tipos de pilas y no mezcle pilas nuevas y viejas. Deseche las baterías de acuerdo con las regulaciones regionales y estatales.

Versión 2.4

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

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



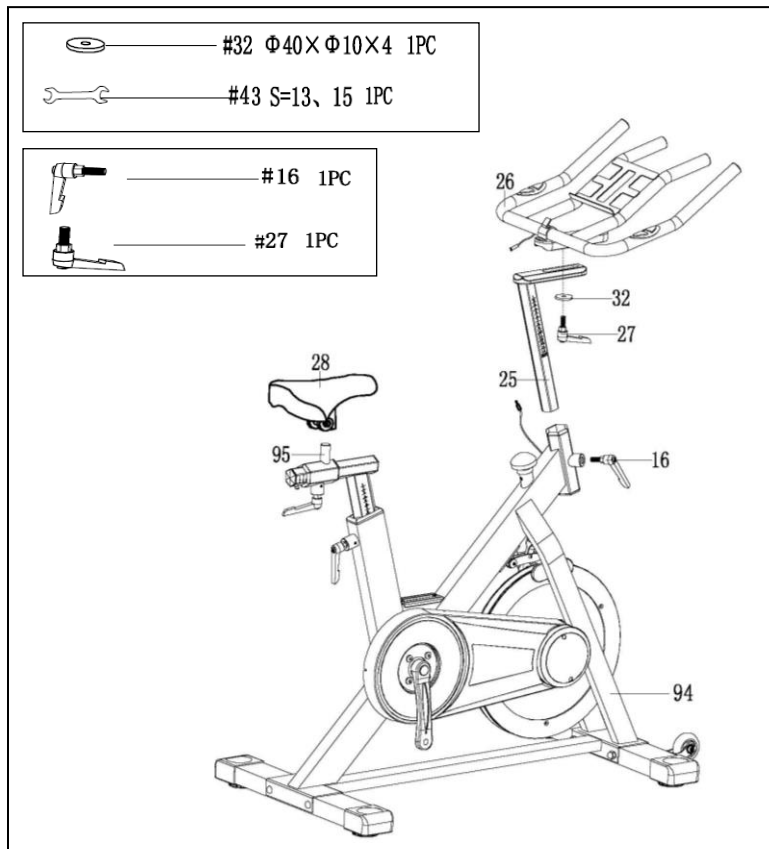
## ÉTAPE 1:

Retirer les 4 **Boulons de Carrosserie (N° 6)**, pré-assemblés, les 4 **Rondelles Plates (N° 7)**, les 4 **Rondelles à Ressort (N° 8)**, les 4 **Ecrous Borgnes (N° 9)** et les 2  **Tubes d'Expédition (A)**, du **Cadre Principal (N° 94)** à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 42)**.

Fixer les **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 2 et N° 12)** au **Cadre Principal (N° 94)** avec 4 **Boulons de Carrosserie (N° 6)**, 4 **Rondelles Plates (N° 7)**, 4 **Rondelles à Ressort (N° 8)** et 4 **Ecrous Borgnes (N° 9)** qui viennent d'être retirés. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (N° 42)**.

Insérer la **Tige de Selle (N° 18)** dans le **Cadre Principal (N° 94)** et serrer avec le **Bouton en Forme de L (N° 16)**.

## ÉTAPE 2:



Insérer tout d'abord le **Bouton en Forme de L (N° 16)** dans le tube avant du **Cadre Principal (N° 94)**. Tourner dans le sens *horaire* pour serrer à fond. Tourner ensuite dans le sens *antihoraire* pour desserrer suffisamment le **Bouton en Forme de L (N° 16)** afin d'insérer la **Tige de Guidon (N° 25)**.

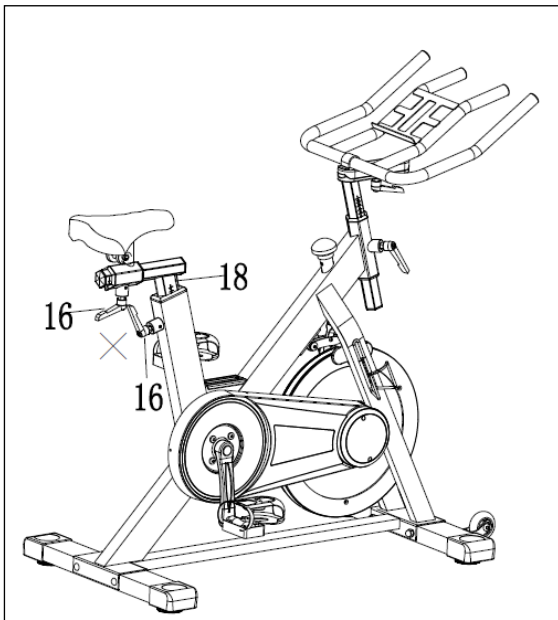
Insérer la **Tige de Guidon (N° 25)** dans le tube avant du **Cadre Principal (N° 94)**, régler à la bonne hauteur, et insérer puis serrer le **Bouton en Forme de L (N° 16)** pour immobiliser la tige.

Fixer le **Guidon (N° 26)** à la **Tige de Guidon (N° 25)**. Insérer le **Bouton en Forme de L (N° 27)** et la **Rondelle Plate (N° 32)**, puis serrer pour immobiliser le guidon.

Fixer la **Selle (N° 28)** sur la **Tige de Selle Horizontale (N° 95)**. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (n° 43)**.

**REMARQUE :** Avant de commencer l'entraînement, s'assurer que la **Selle (N° 28)** est bien serrée à la **Tige de Selle Horizontale (N° 95)**.

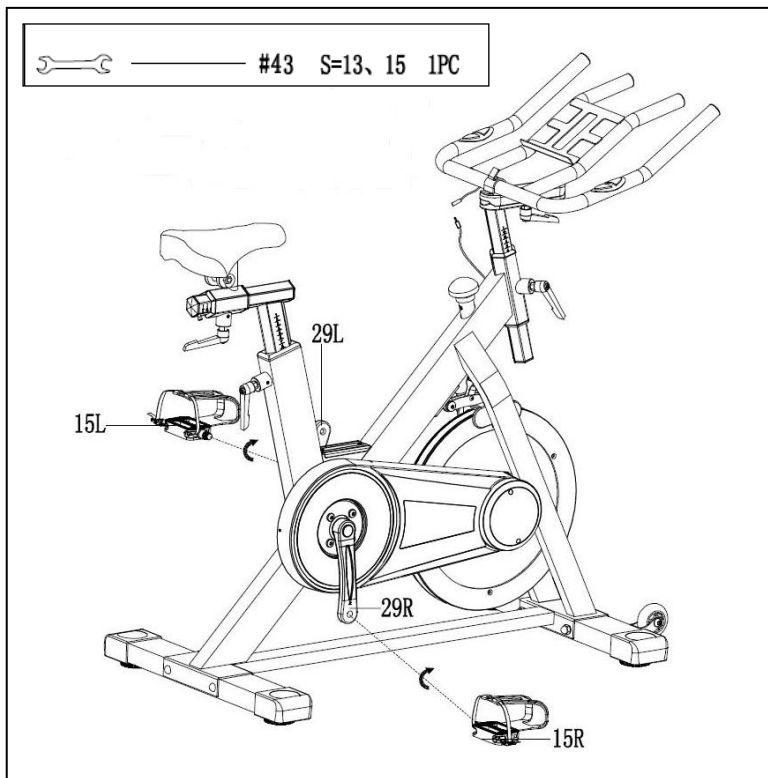
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### REMARQUE: RÉGLAGE DE LA TIGE DE SELLE ET DE LA TIGE DE SELLE HORIZONTALE

Lorsque la **Tige de Selle (N° 18)** est à la position la plus basse, les poignées des **Boutons en Forme de L (N° 16)** peuvent ne pas avoir suffisamment d'espace pour tourner (voir le schéma à gauche). Dans ce cas, les poignées peuvent être réglées.

Pour régler la poignée, tirer sur celle-ci, la tourner dans une position où elle n'est pas bloquée, puis la relâcher. Répéter au besoin. Plusieurs réglages peuvent être nécessaires pour placer la poignée dans une position où elle peut tourner.



### ÉTAPE 3:

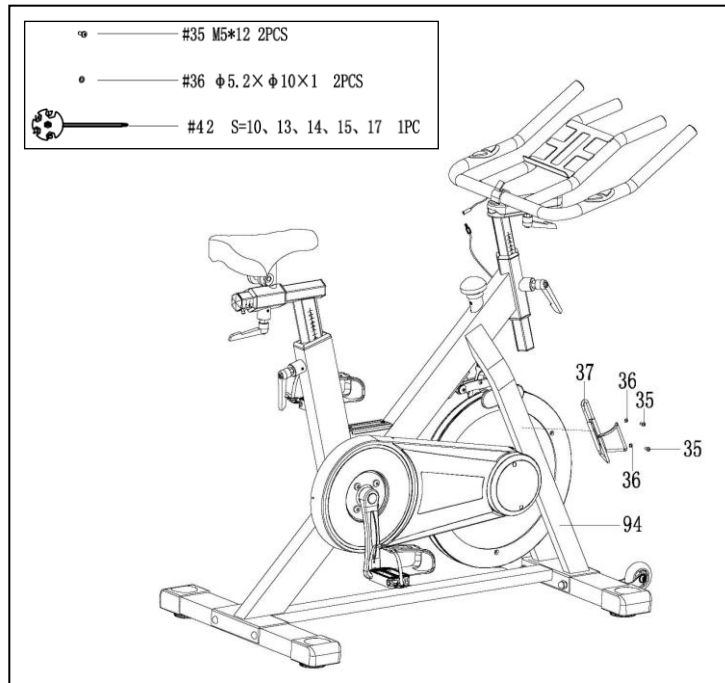
**IMPORTANT! Lire soigneusement les instructions, le non-respect de celles-ci pourrait entraîner des dommages définitifs sur votre vélo.**

Avant l'installation, s'assurer d'avoir la **Pédale Gauche (N° 15L)** en main. Aligner la **Pédale Gauche (N° 15L)** avec la **Manivelle Gauche (N° 29L)** à 90 ° et insérer doucement la **Pédale Gauche (N° 15L)** dans la **Manivelle Gauche (N° 29L)**.

Visser la **Pédale Gauche (N° 15L)** dans le sens **ANTIHOAIRE** dans la **Manivelle Gauche (N° 29L)**. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (N° 43)**.

Aligner la pédale droite avec la **Manivelle Droite (N° 29R)** à 90 ° et insérer doucement la **Pédale Droite (N° 15R)** dans la **Manivelle Droite (N° 29R)**. Visser la **Pédale Droite (N° 15R)** dans le sens **HORAIRE** dans la **Manivelle Droite (N° 29R)**. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (N° 43)**.

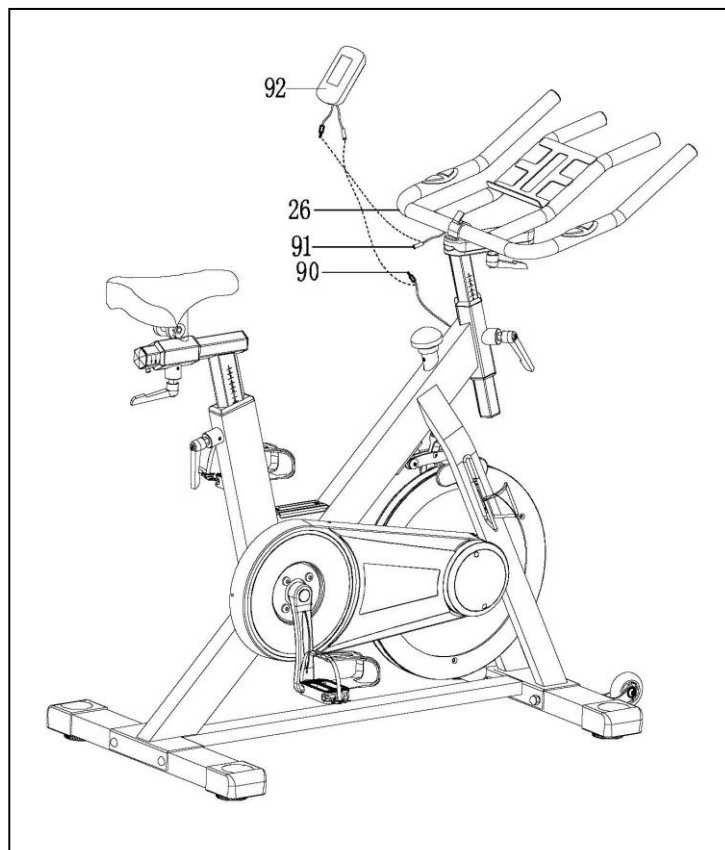
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### ÉTAPE 4:

Retirer les 2 Vis Cruciformes (N° 35) préassemblées et les 2 Rondelles Plates (N° 36) du Cadre Principal (N° 94) à l'aide de la Clé Tricoise (N° 42).

Fixer le Porte-Bouteille (N° 37) au Cadre Principal (n° 94) avec 2 Vis Cruciformes (n° 35) et 2 Rondelles Plates (N° 36) à l'aide de la Clé Tricoise (N° 42).



#### ÉTAPE 5:

Connectez le Fil du Capteur (N° 90) et le Fil d'Impulsion (N° 91) aux fils correspondants du Ordinateur (N° 92), puis insérez le Ordinateur (N° 92) dans la tablette du compteur du Guidon (N° 26).

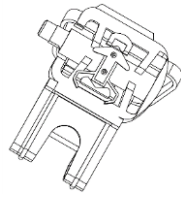
*L'assemblage est terminé!*

# INSTRUCTIONS DE SERVICE TECHNIQUE SPD

## **Attention!**

Avant utilisation, lisez attentivement ces instructions.

- Entraînez-vous à engager et à désengager les pédales plusieurs fois en position stationnaire avant de rouler.
- Avant utilisation, lubrifiez la zone concave du clip.
- Gardez la cale et la pédale propres pour garantir une utilisation correcte.
- Avant utilisation, ajustez la force de rétention de la pédale en fonction de vos besoins.



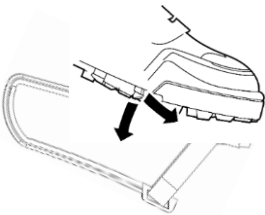
## **Remarque:**

1. Après avoir serré la cale, entraînez-vous à engager et à relâcher une chaussure à la fois.
2. Vérifiez vos pédales à chaque fois avant de faire du vélo.
3. Lorsque la pédale commence à s'user sur l'essieu, elle ne fonctionnera pas correctement. Nous vous recommandons de remplacer toute la pédale.

## **UTILISATION**

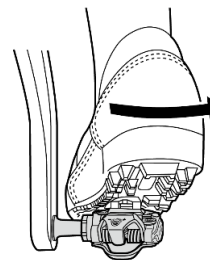
### **Engageante**

Appuyez sur le taquet dans la pédale.



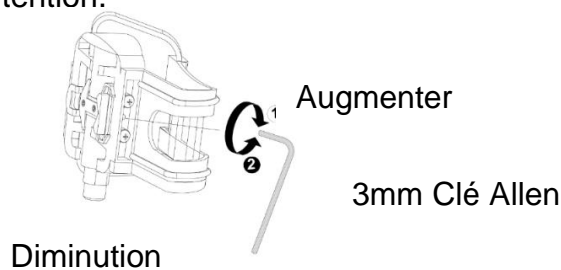
### **Désengager**

Retirer en tournant votre talon vers l'extérieur



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

La tension du ressort est ajustée pour chaque pédale (haut et bas) avec le boulon de réglage à l'arrière à l'aide d'une Clé Allen de 3 mm. Tournez le boulon dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la force de rétention. Tournez le boulon dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la force de rétention.



# GUIDE DE RÉGLAGES

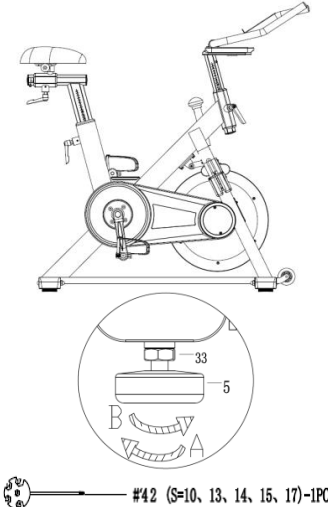
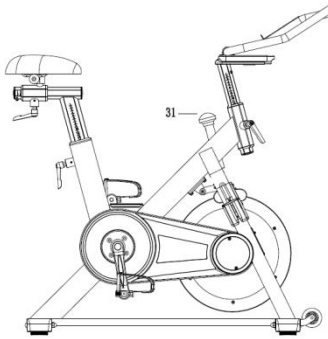
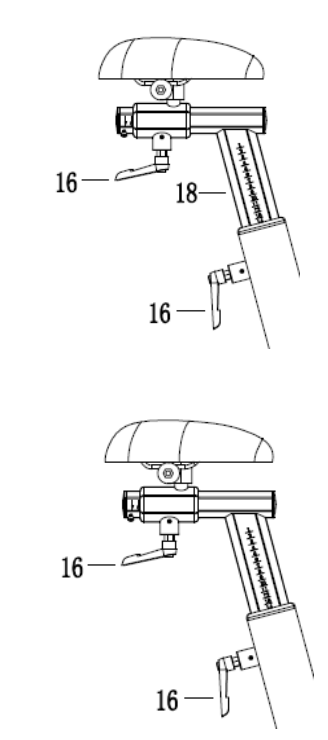
 <p>#42 (S=10, 13, 14, 15, 17)-IPC</p>	<h3>RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE</h3> <p>Pour une séance fluide et confortable, veiller à ce que le vélo soit bien stable. Si le vélo est instable pendant l'utilisation, il est possible de régler les pieds de nivellement situés sous les stabilisateurs avant et arrière. Pour cela, utiliser la <b>Clé Tricoise (N° 42)</b> pour desserrer la <b>Vis Hexagonale (N° 33)</b> en la tournant dans le sens <i>horaire</i> (direction A). Une fois la vis desserrée, tourner le <b>Patin de Pied (N° 5)</b> jusqu'à ce qu'il soit à niveau avec le sol sur lequel se trouve le vélo. Une fois le pied de nivellement réglé, à l'aide de la <b>Clé Tricoise (N° 42)</b>, resserrer la <b>Vis Hexagonale (N° 33)</b> en la tournant dans le sens <i>antihoraire</i> (direction B). Si nécessaire, répéter ce processus pour régler l'autre pied.</p>
	<h3>RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE</h3> <p>Le réglage de la résistance se fait à l'aide du <b>Bouton de Frein (N° 31)</b>. On augmente le niveau de résistance en tournant le contrôleur de tension vers la DROITE (<i>sens horaire</i>), on le baisse en tournant le contrôleur vers la GAUCHE (<i>sens antihoraire</i>). Enfoncer le <b>Bouton de Frein (N° 31)</b> pour un freinage d'urgence.</p>
	<h3>RÉGLAGE DE LA SELLE</h3> <p>Une hauteur de selle appropriée favorise l'efficacité des exercices et réduit les risques de blessure. Régler la selle vers l'avant ou vers l'arrière permet de travailler différents groupes de muscles du corps.</p> <p>Avec une pédale en position haute, enfoncer le pied dans le cale-pied et monter sur le vélo. Si votre jambe est trop pliée, hausser la selle. Si votre pied n'atteint pas la pédale ou si votre jambe est trop tendue, abaisser la selle.</p> <p>Desserrer le <b>Bouton en Forme de L (N° 16)</b> pour relever ou abaisser la <b>Tige de Selle (N° 18)</b> jusqu'à la position souhaitée. Veiller à ce que le <b>Bouton en Forme de L (N° 16)</b> se loge dans l'orifice souhaité. Ne pas dépasser la marque STOP sur la tige.</p> <p>Desserrer le <b>Bouton en Forme de L (N° 16)</b> pour déplacer la selle vers l'avant ou vers l'arrière dans la position souhaitée. Une fois la position trouvée, bien bloquer le <b>Bouton en Forme de L (N° 16)</b> en le tournant dans le sens <i>horaire</i>.</p>



Figure A

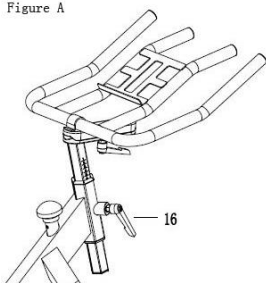
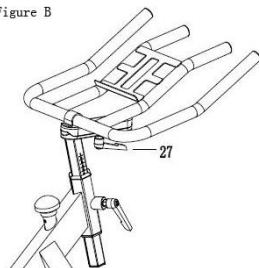


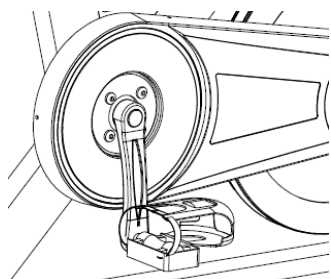
Figure B



## RÉGLAGE DU GUIDON

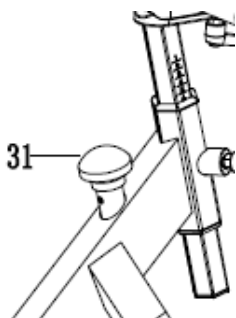
Desserrer le **Bouton en Forme de L (N° 16)** pour relever ou abaisser le guidon jusqu'à la position souhaitée. S'assurer que le **Bouton en Forme de L (N° 16)** se loge dans l'orifice souhaité et bien le bloquer en le tournant dans le sens *horaire*. Voir la *figure A*.

Desserrer le **Bouton en Forme de L (N° 27)** pour déplacer le guidon vers l'avant ou vers l'arrière dans la position souhaitée. Une fois le guidon dans la position souhaitée, bien bloquer le **Bouton en Forme de L (N° 27)** en le tournant dans le sens *horaire*. Voir la *figure B*.



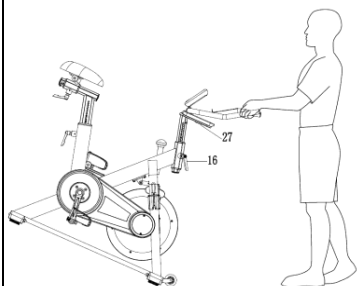
## RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE

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



## DESCENDRE DU VÉLO

ATTENTION! Ne pas descendre du vélo ni retirer les pieds des pédales tant que ces dernières ne se sont pas complètement immobilisées. Le volant d'inertie peut être arrêté à tout moment en enfonçant le **Bouton de Frein (N° 31)**.



## DÉPLACER LE VÉLO

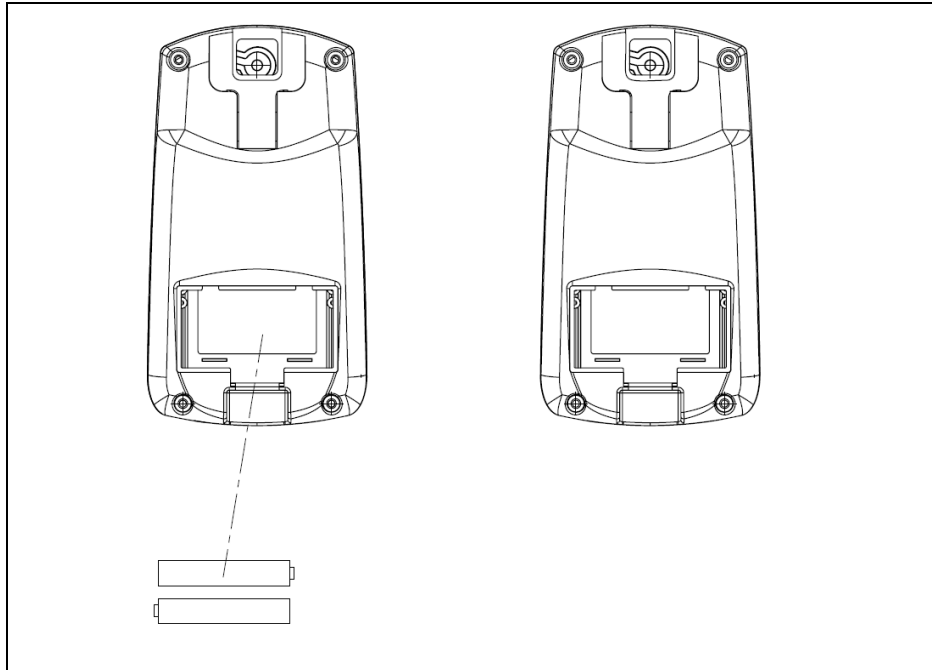
Pour déplacer le vélo, vérifier d'abord que le guidon est correctement fixé. Si le guidon est lâche, resserrer les **Boutons en Forme de L (N° 16 et 27)** pour l'immobiliser. Se tenir ensuite devant le vélo, directement en face du guidon. Saisir fermement chaque côté du guidon, placer un pied sur le stabilisateur avant et basculer le vélo vers soi jusqu'à ce que les roulettes de transport du stabilisateur avant touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacer le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.

# **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, essuyer tout l'équipement : la selle, le cadre et le guidon. Porter une attention particulière à la tige de selle, à la tige de guidon et au protège-courroie/chaîne. La transpiration est très corrosive et peut entraîner des problèmes nécessitant le remplacement des pièces plus tard.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Monter sur le vélo et engager le train d'entraînement.</li><li>2. Être à l'affût de toute vibration ressentie sur les pédales. Si des vibrations se font sentir, il faut peut-être resserrer les pédales, le support inférieur, ou régler la tension de la courroie d'entraînement/chaîne.</li><li>3. Utiliser une clé pour serrer les pédales jusqu'à ce qu'elles soient fixées.</li></ol>	<p><b>ENTRETIEN MENSUEL</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vérifiez que la quincaillerie est bien serrée, notamment : le porte-bouteille, les écrous du volant d'inertie, les boulons du protège-courroie/chaîne, les écrous autofreinés ainsi que les écrous de la tige de tension des étriers de frein.</li><li>2. Inspecter la tige de tension de frein pour vérifier tout signe d'usure tel que des filetages manquants. Nettoyer et lubrifier la tige de tension de frein.</li><li>3. Nettoyer et lubrifier la tige de selle, la tige de guidon et le glissoir de selle. Nettoyer toute matière étrangère accumulée.</li></ol>
<p><b>ENTRETIEN HEBDOMADAIRE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>7. Inspecter les pièces mobiles et serrer la quincaillerie.</li><li>8. Inspecter les raccords de cadre de la goupille pour vérifier qu'ils sont bien serrés. Des raccords de cadre desserrés risquent d'endommager le filetage et de causer des dommages importants.</li><li>9. Nettoyer et lubrifier les assemblages de bouton à cliquet. Tirer sur le bouton et pulvériser une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre.</li><li>10. Serrer la quincaillerie de la selle en vérifiant que cette dernière est à niveau et centrée.</li><li>11. Brosser et traiter les patins de résistance. Nettoyer toute matière étrangère accumulée sur les patins. Pulvériser les patins avec un lubrifiant au silicone. Cela permet de réduire le bruit dû au frottement entre les patins et le volant d'inertie.</li><li>12. Inspecter visuellement le support inférieur, les cale-pieds et les courroies des cale-pieds. Si l'un d'eux est desserré ou détaché, rattacher et serrer la pièce.</li></ol>	<p><b>SOIN DU PATIN DE FREIN EN CUIR (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. Brosser le cuir avec une brosse à poils métalliques propre, puis appliquer l'huile. L'huile doit pénétrer dans le patin. Répéter l'opération 4 à 5 fois jusqu'à ce que le patin soit saturé, mais sans que l'huile ne coule. Lorsque le patin est saturé, il n'absorbe plus l'huile.</li><li>4. Inspecter le patin de frein une fois par semaine et le lubrifier le cas échéant. Le patin ne doit pas avoir un aspect lustré. Si le patin semble lustré, le broser avec une brosse métallique et appliquer du lubrifiant le cas échéant. Si l'un des rembourrages en mousse apparaît à travers le patin de frein en cuir, celui-ci doit être remplacé.</li></ol>

# **INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES**



## **INSTALLATION DE LA BATTERIE**

Le compteur utilise 2 piles AAA. Ouvrez le couvercle des piles à l'arrière du compteur , puis placez 2 piles dans le compartiment des piles. Assurez-vous que les extrémités (+) et (-) des piles sont dans la bonne position. Remettez le couvercle de la batterie.

## **REPLACEMENT DES PILES**

S'il y a un problème avec l'affichage, essayez d'abord de changer les piles. Ouvrez le couvercle des piles, retirez les anciennes piles et remplacez-les par de nouvelles. Assurez-vous que les extrémités (+) et (-) des piles sont dans la bonne position. Remettez le couvercle de la batterie.

Lors du remplacement des piles, remplacez toujours les deux par des piles neuves. Ne mélangez pas des piles neuves et anciennes.

# ORDINATEUR D'EXERCICE

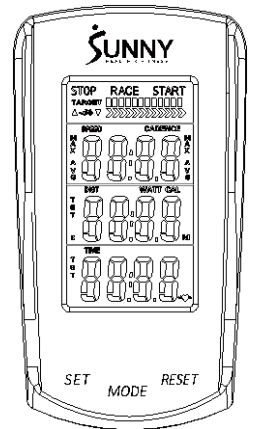
## BOUTONS DE FONCTION

### MODE:

Appuyez pour sélectionner la fonction affichée pendant le mode de réglage.  
Appuyez et maintenez pendant 2 secondes pour accéder à l'interface du MODE COURSE en mode d'arrêt.

### SET:

Pour configurer la valeur cible de CIBLE, TEMPS, DISTANCE, CALORIES  
Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour accélérer l'incrément pendant mode d'arrêt.



### RÉINITIALISER:

Appuyez sur le bouton pour réinitialiser la valeur de la fonction pendant le mode de réglage.  
Appuyez sur le bouton pour réinitialiser la valeur de la fonction pendant le mode de réglage  
(Lorsque l'utilisateur remplace les piles, toutes les valeurs sont remises à zéro.)

## LES FONCTIONS:

**LA VITESSE:** Affiche la vitesse de 0 à 99,9 km/h ou mi/h.

**VITESSE MOYENNE:** Affiche la vitesse moyenne uniquement en mode STOP.

**VITESSE MAXIMALE:** Affiche la vitesse maximale uniquement en mode STOP.

**CADENCE (RPM):** Affiche la fréquence par minute de 0 à 999.

**CADENCE MOYENNE (AVG RPM):** Affiche la cadence moyenne (RPM) en mode STOP.

**CADENCE MAXIMALE (MAX RPM):** Affiche la cadence maximale (RPM) en mode STOP.

**DISTANCE (DIST):** Accumule la distance totale de 0,0 à 999,9 km ou miles. L'utilisateur peut pré-régler la DISTANCE CIBLE en appuyant sur MODE & SET.

**DISTANCE CIBLE (TGT DIST):** Les utilisateurs peuvent pré-régler la distance en mode TARGET.

**CALORIES (CAL):** Accumuler des calories totales de 0,0 à 9999. L'utilisateur peut pré-régler les calories cibles.

**COURSE:** Faites de l'exercice dans le MODE CIBLE.

**TEMPS:** Accumule le temps total de 00:00 à 99:59. L'utilisateur peut pré-régler l'heure cible.

**TEMPS CIBLE:** Les utilisateurs peuvent pré-régler l'heure dans le MODE CIBLE.

**LE POULS:** Afficher la fréquence du pouls actuelle.

## RÉGLAGE DES MILES OU KILOMÈTRES:

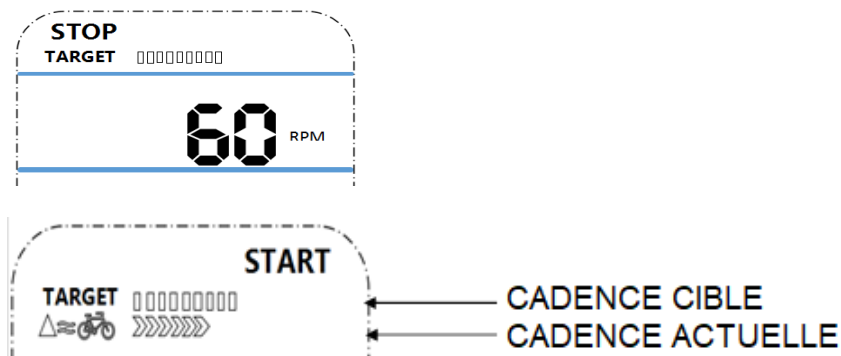
Le paramètre par défaut est miles. Appuyez simultanément sur SET et MODE pendant 2 secondes pour passer en kilomètres.

## FIXER DES VALEURS CIBLES:

8. Appuyez sur SET pour sélectionner une valeur cible. CADENCE commencera à clignoter.
9. Appuyez et maintenez SET et la valeur augmente continuellement.
10. Appuyez sur MODE pour entrer.
11. TEMPS clignotera.
12. Appuyez sur SET pour sélectionner une valeur.
13. Appuyez sur MODE pour entrer.
14. Répétez pour sélectionner les valeurs pour DISTANCE (DIST) et CALORIES (CAL).

**CIBLE** □□□ □□□□□□□□□□

1. CIBLE: la CADENCE prédéfinie.
2. En mode STOP, appuyez sur la touche SET pour accéder au paramètre TARGET en mode d'arrêt. Appuyez sur SET pour augmenter le TAUX de cinq incréments à la fois. Le changement de réglage est : 15 →20→ .....110→115→120→15→20→.....→115→120→ 15 →20→ .....
3. La plage de réglage de 15 à 120 (la valeur prédéfinie est de 60 CADENCES, ce qui équivaut à six barres).
4. Chaque barre équivaut à 10 CADENCE. Le total est de 12 bars.



Lorsque la CADENCE actuelle est inférieure à la CADENCE cible, la flèche vers le haut à côté du vélo



Chaque flèche équivaut à 10 CADENCES (1-10 CADENCES affiche une flèche, 11-20 en affiche deux). Le nombre maximum de flèches affichées est de 12.



Cette flèche vers le bas à côté de l'icône du vélo s'affiche lorsque la CADENCE actuelle est supérieure à la CADENCE CIBLE. L'icône du vélo s'affiche pendant le mode exercice.

### **MODE COURSE:**

Appuyez et maintenez MODE pendant 2 secondes pour entrer en mode RACE.

En MODE COURSE, seuls le TEMPS et la DISTANCE (DIST) peuvent être réglés.

Valeurs par défaut pour 10 minutes / 4 (km ou miles).

Le total est de 10 bars.



### **LE POUFS:**

Pour mesurer le pouls, appuyez sur MODE jusqu'à ce que l'ordinateur soit en fonction PULSE. Tenez le capteur cardiaque de la poignée pendant au moins 5 secondes pour mesurer votre pouls. Cette valeur est pour référence seulement. Il ne peut pas être utilisé comme base de traitement médical.

**PILES:** Cet écran fonctionne avec deux piles AA. Si l'affichage n'apparaît pas correctement ou s'il devient difficile à lire, essayer de remplacer les piles. Changer toujours les deux piles en même temps. Ne pas mélanger les types de piles et ne pas mélanger les piles neuves et les anciennes. Jeter les piles selon vos directives nationales et régionales.

Version 2.4



# CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

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