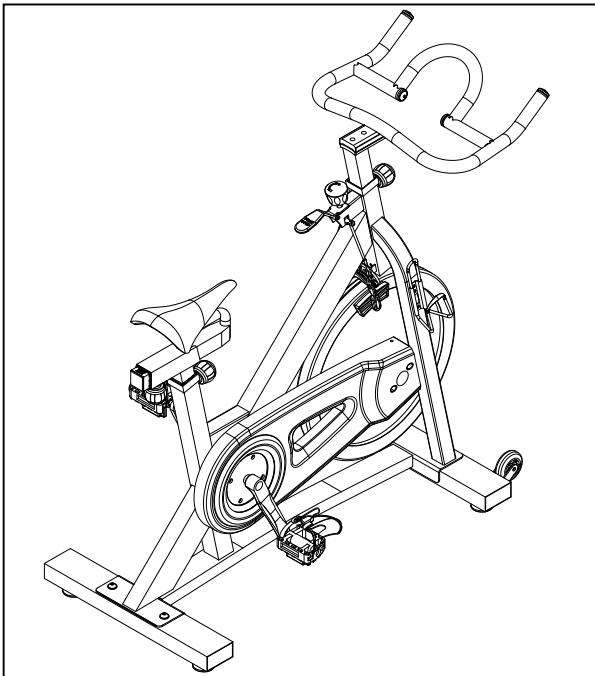




# BELT DRIVE PRO INDOOR CYCLING BIKE

## SF-B901B

### USER MANUAL



**English, Page 10 ~16** **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, Página 17~23** ¡**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 24 ~ 30** **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 31~37** **WICHTIG!** Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1- 877 - 90SUNNY (877-907- 8669).



## **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

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

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 4 feet (120 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 275 pounds (125 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 (120 cm) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 275 libras (125 kg).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. ¡Este equipo está diseñado solo para uso interior! ¡No es para uso comercial!

## **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

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

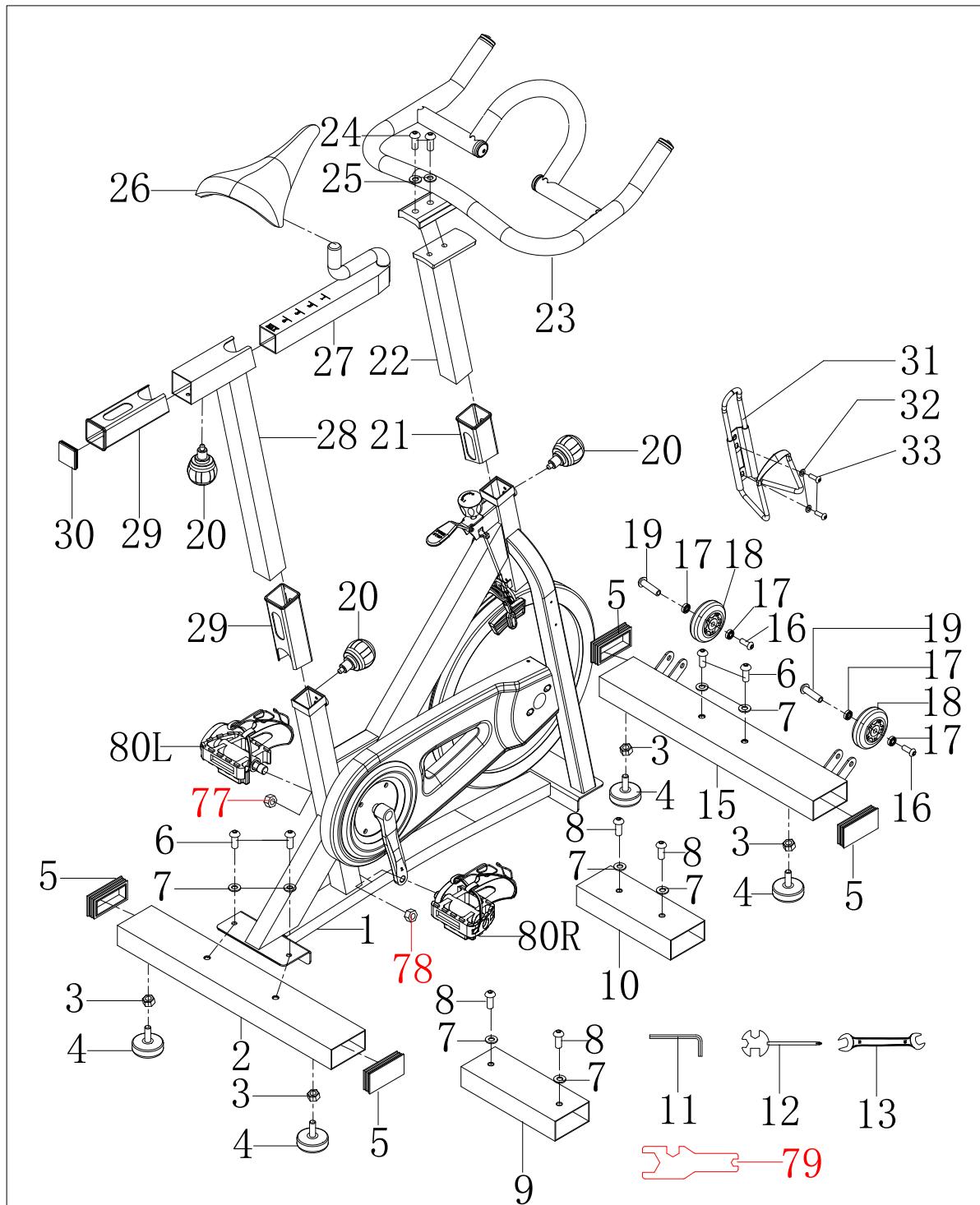
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Accompli de façon incorrecte ou excessive, l'exercice peut nuire à la santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle court, étourdissement, vertige, ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'un de ces états, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 120 cm (4 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez un composant défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel en provenir pendant l'utilisation, cessez immédiatement l'exercice et n'employez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 125 kg (275 lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement! Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale!

## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**

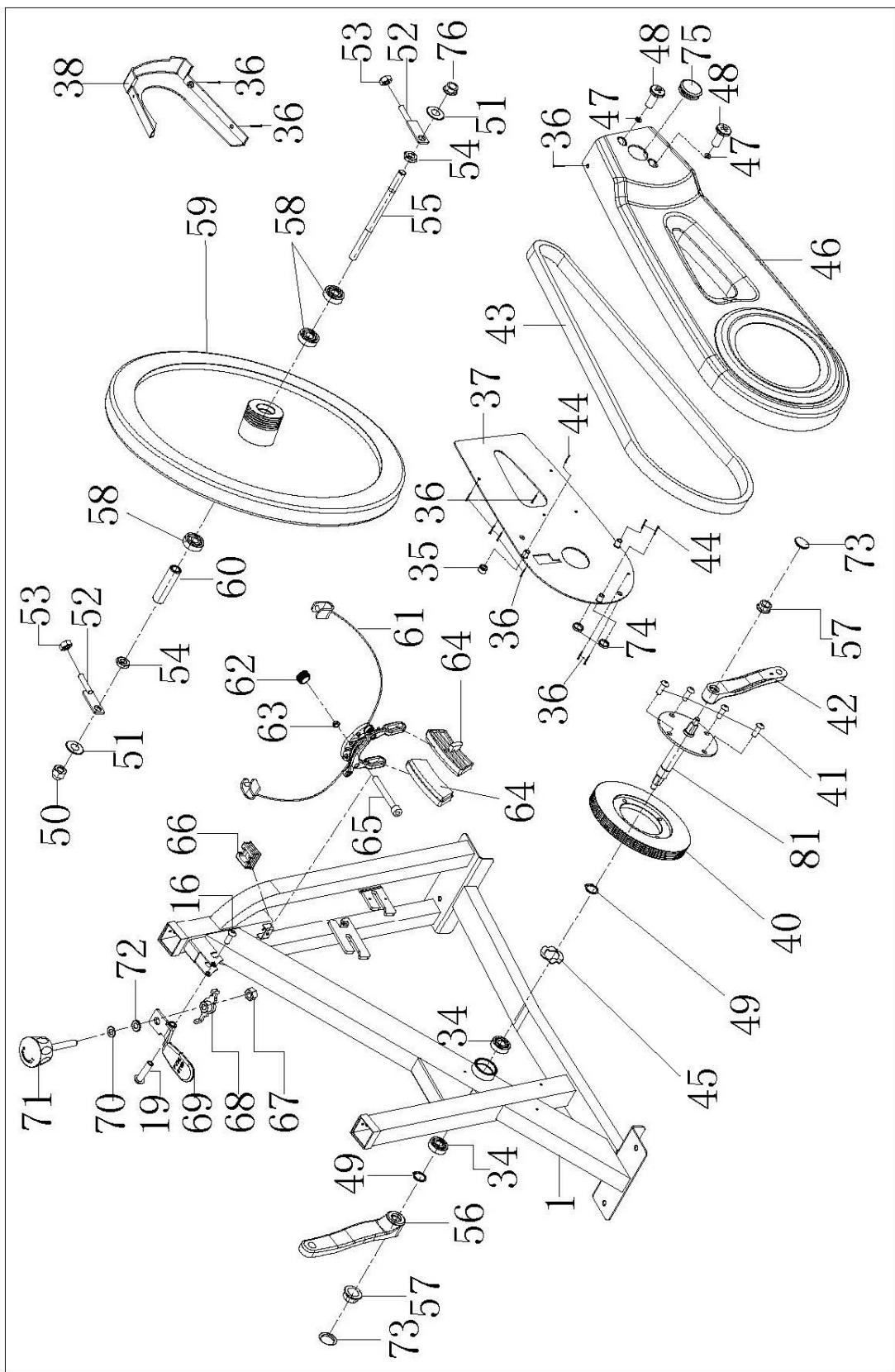
Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive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

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 120 cm (4 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 125 kg (275 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kalten und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt

# EXPLODED DIAGRAM 1



## **EXPLODED DIAGRAM 2**



# PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Rear Stabilizer		1
3	Nut	M10*H7*S17	4
4	Foot Pad	M10*30*Φ52*49	4
5	End Cap	J80*40*1.5	4
6	Screw	M10*25*S6	4
7	Washer	d10*Φ20*2	8
8	Screw	M10*15*S6	4
9	Rear Shipping Tube		1
10	Front Shipping Tube		1
11	Allen Wrench	S6	1
12	Spanner	S14-15-17	1
13	Open Wrench	S13-15	1
14	Refer to Part #80		
15	Front Stabilizer		1
16	Screw	M6*12*S5	3
17	Bearing	608ZZ Φ8	4
18	Transport Wheel	Φ71*Φ19*24	2
19	Screw	Φ7.8*30*M6*15*S5	3
20	Adjustment Knob	M16*1.5*16*Φ49	3
21	Bushing	F45*F38*153	1
22	Handlebar Post		1
23	Handlebar		1
24	Screw	M10*25*S6	2
25	Washer	d10*Φ20*1.5	2
26	Seat		1
27	Seat Slider		1
28	Seat Post		1
29	Bushing	F45*F38*153	2
30	End Cap	F38*38*14	1
31	Water Bottle Holder		1
32	Washer	d5*Φ10*1	2
33	Screw	M5*12*Φ8.5	2
34	Bearing	6004-2RS NBK	2
35	Plastic Washer	Φ6.5*Φ25*6	1
36	Screw	ST4.8*16*Φ10	9
37	Inner Belt Cover		1
38	Front Cover		1
39	Refer to #81		-
40	Belt Wheel	Φ204*20*5PK	1
41	Screw	M10*16*S6	4

No.	Description	Spec.	Qty.
42	Right Crank	170"R"9/16	1
43	Belt		1
44	Screw	M5*20*Φ8.5	3
45	Wave Washer		1
46	Outer Belt Cover		1
47	Washer	d6*Φ12*1.2	2
48	Screw	M6*12*Φ12	2
49	C Clip	d20	2
50	Nut	M12*1*H19.5*S19	1
51	Washer	d12*Φ24*1.5	2
52	Adjustable Bolt	M8*83*Φ12*5	2
53	Nut	M8*H7.5*S13	2
54	Nut	M12*1*H6*S19	2
55	Inertia Axle	15*162*M12*1*29*29	1
56	Left Crank	170"L"9/16	1
57	Nut	M10*1.25*H7.5	2
58	Bearing	6202Z	3
59	Flywheel	18*460*80*30*55*42*PK	1
60	Spacer	Φ20*Φ15.1*28	1
61	Clamp Brake Assembly		1
62	End Cap	Φ22*16	1
63	Nut	M6*H7*S10	1
64	Brake Pad		2
65	Screw	M6*38*S5	1
66	End Cap	F45*45*24	1
67	Nut	M10*H9*S17	1
68	Brake Clamp Holder		1
69	Brake Handle	142*34*46	1
70	Washer	d10*Φ25*1	1
71	Tension Control Knob	M10*60*40*50	1
72	Flat Washer	Φ11*Φ25*4	1
73	Crank Cap	Φ25*7	2
74	Plastic Washer	Φ30*Φ10.1*3	2
75	End Cap	Φ38*14	1
76	Nut	M12*1.0*H11*S18	1
77	Left Nylon Nut	9/16*20*H8*S22	1
78	Right Nylon Nut	9/16*20*H8*S22	1
79	Spanner	S8-14-22	1
80L/R	Pedal	YH-76X 9/16	2
81	Middle Axle	Φ20*180*51.5*10.5* 74.5*4-Φ10.1*Φ105	1

# LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Estabilizador Trasero		1
3	Tuerca	M10*H7*S17	4
4	Almohadilla Para Pies	M10*30*φ52*49	4
5	Tapón	J80*40*1.5	4
6	Tornillo	M10*25*S6	4
7	Arandela	d10*φ20*2	8
8	Tornillo	M10*15*S6	4
9	Tubo de Envío Posterior		1
10	Tubo de Envío Frontal		1
11	Llave Allen	S6	1
12	Llave Inglesa	S14-15-17	1
13	Llave de Boca	S13 S15	1
14	Consulte la Parte n.º 80		
15	Estabilizador Delantero		1
16	Tornillo	M6*12*S5	3
17	Cojinete	608ZZ φ8	4
18	Rueda de Transporte	φ71*φ19*24	2
19	Tornillo	Φ7.8*30*M6*15*S5	3
20	Perilla de Ajuste	M16*1.5*16*Φ49	3
21	Buje	F45*F38*153	1
22	Barral del Manubrio		1
23	Manubrio		1
24	Tornillo	M10*25*S6	2
25	Arandela	d10*φ20*1.5	2
26	Asiento		1
27	Deslizador del Asiento		1
28	Barral del Asiento		1
29	Buje	F45*F38*153	2
30	Tapón	F38*38*14	1
31	Soporte para Botella		1
32	Arandela	d5*Φ10*1	2
33	Tornillo	M5*12*Φ8.5	2
34	Cojinete	6004-2RS NBK	2
35	Arandela de Plástico	φ6.5*Φ25*6	1
36	Tornillo	ST4.8*16*Φ10	9
37	Cubierta Interna de la Cinta		1
38	Cubierta Delantera		1
39	Consulte la Parte n.º 81		-
40	Rueda de la Cinta	Φ204*20*5PK	1
41	Tornillo	M10*16*S6	4

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
42	Manivela Derecha	170°R"9/16	1
43	Cinta		1
44	Tornillo	M5*20*Φ8.5	3
45	Arandela Ondulada		1
46	Cubierta Externa de la Cinta		1
47	Arandela	d6*Φ12*1.2	2
48	Tornillo	M6*12*Φ12	2
49	Clip C	d20	2
50	Tuerca	M12*1*H19.5*S19	1
51	Arandela	d12*φ24*1.5	2
52	Perno Ajustable	M8*83*Φ12*5	2
53	Tuerca	M8*H7.5*S13	2
54	Tuerca	M12*1*H6*S19	2
55	Eje de Inercia	15*162*M12*1*29*29	1
56	Manivela Izquierda	170°L"9/16	1
57	Tuerca	M10*1.25*H7.5	2
58	Cojinete	6202Z	3
59	Volante	18*460*80*30*55*42*PK	1
60	Espaciador	Φ20*Φ15.1*28	1
61	Conjunto de Abrazadera para Freno		1
62	Tapón	φ22*16	1
63	Tuerca	M6*H7*S10	1
64	Pastilla de Freno		2
65	Tornillo	M6*38*S5	1
66	Tapón	F45*45*24	1
67	Tuerca	M10*H9*S17	1
68	Soporte de Abrazadera de Freno		1
69	Perilla del Freno	142*34*46	1
70	Arandela	d10*φ25*1	1
71	Perilla de Control de Tensión	M10*60*40*50	1
72	Arandela Plana	φ11*φ25*4	1
73	Tapa de la Manivela	Φ25*7	2
74	Arandela de Plástico	Φ30*Φ10.1*3	2
75	Tapón	Φ38*14	1
76	Tuerca	M12*1.0*H11*S18	1
77	Tuerca de Nailon Izquierda	9/16*20*H8*S22	1
78	Tuerca de Nailon Derecha	9/16*20*H8*S22	1
79	Llave Inglesa	S8-14-22	1
80L/R	Pedal	YH-76X 9/16	2
81	Eje Medio	φ20*184*43*10.5* 74.5*4-φ10.1*φ105	1

# **LISTE DES ÉLÉMENT**

N°	Description	Spécification	QTÉ
1	Cadre Principal		1
2	Stabilisateur Arrière		1
3	Écrou	M10*H7*S17	4
4	Pied de Nivellement	M10*30*φ52*49	4
5	Embout d'Extrémité	J80*40*1,5	4
6	Vis	M10*25*S6	4
7	Rondelle	d10*φ20*2	8
8	Vis	M10*15*S6	4
9	Tube d'Expédition Arrière		1
10	Tube d'Expédition Avant		1
11	Clé Allen	S6	1
12	Clé à Écrous	S14-15-17	1
13	Clé à Fourche	S13 S15	1
14	Voir la Pièce N° 80		
15	Stabilisateur Avant		1
16	Vis	M6*12*S5	3
17	Roulement	608ZZ φ8	4
18	Roulette de Transport	φ71*φ19*24	2
19	Vis	Φ7,8*30*M6*15*S5	3
20	Bouton de Réglage	M16*1,5*16*Φ49	3
21	Bague	F45*F38*153	1
22	Tige de Guidon		1
23	Guidon		1
24	Vis	M10*25*S6	2
25	Rondelle	d10*φ20*1,5	2
26	Selle		1
27	Glissoir de Selle		1
28	Tige de Selle		1
29	Bague	F45*F38*153	2
30	Embout d'Extrémité	F38*38*14	1
31	Porte-Bouteille		1
32	Rondelle	d5*Φ10*1	2
33	Vis	M5*12*Φ8,5	2
34	Roulement	6004-2RS NBK	2
35	Rondelle en Plastique	φ6,5*Φ25*6	1
36	Vis	ST4,8*16*Φ10	9
37	Couverture de la Courroie Intérieure		1
38	Couverture Avant		1
39	Voir la Pièce N° 81		
40	Roue de Courroie	Φ204*20*5PK	1
41	Vis	M10*16*S6	4

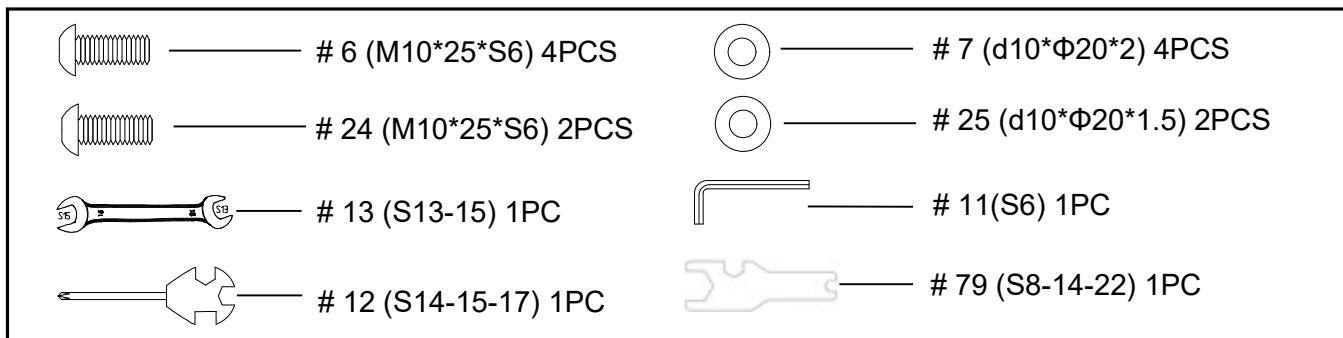
N°	Description	Spécification	QTÉ
42	Manivelle de Droite	170 « D » 9/16	1
43	Courroie		1
44	Vis	M5*20*Φ8,5	3
45	Rondelle Ondulée		1
46	Couverture de la Courroie Extérieure		1
47	Rondelle	d6*Φ12*1,2	2
48	Vis	M6*12*Φ12	2
49	Clip C	d20	2
50	Écrou	M12*1*H19,5*S19	1
51	Rondelle	d12*φ24*1,5	2
52	Boulon de Réglage	M8*83*Φ12*5	2
53	Écrou	M8*H7,5*S13	2
54	Écrou	M12*1*H6*S19	2
55	Axe d'Inertie	15*162*M12*1*29*29	1
56	Manivelle Gauche	170 « G » 9/16	1
57	Écrou	M10*1,25*H7,5	2
58	Roulement	6202Z	3
59	Volant d'Inertie	18*460*80*30*55*42*PK	1
60	Bague d'Espacement	Φ20*Φ15,1*28	1
61	Ensemble des Freins de Serrage		1
62	Embout d'Extrémité	φ22*16	1
63	Écrou	M6*H7*S10	1
64	Patin de Frein		2
65	Vis	M6*38*S5	1
66	Embout d'Extrémité	F45*45*24	1
67	Écrou	M10*H9*S17	1
68	Support de Fixation de Frein		1
69	Poignée de Frein	142*34*46	1
70	Rondelle	d10*φ25*1	1
71	Bouton de Contrôle de Tension	M10*60*40*50	1
72	Rondelle Plate	φ11*φ25*4	1
73	Embout de Manivelle	Φ25*7	2
74	Rondelle en Plastique	Φ30*Φ10,1*3	2
75	Embout d'Extrémité	Φ38*14	1
76	Écrou	M12*1,0*H11*S18	1
77	Écrou en Nylon de Gauche	9/16*20*H8*S22	1
78	Écrou en Nylon de Droite	9/16*20*H8*S22	1
79	Clé à Écrous	S8-14-22	1
80G/D	Pédale	YH-76X 9/16	2
81	Axe Central	φ20*184*43*10,5* 74,5*4-φ10,1*φ105	1

# TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Stabilisator Hinten		1
3	Schraubenmutter	M10 x H7 x S17	4
4	Fußpolster	M10 x 30 x $\Phi$ 52 x 49	4
5	Endkappe	J80 x 40 x 1,5	4
6	Schraube	M10 x 25 x S6	4
7	Beilagscheibe	d10 x $\Phi$ 20 x 2	8
8	Schraube	M10 x 15 x S6	4
9	Hintere Versandhülse		1
10	Vordere Versandhülse		1
11	Inbusschlüssel	S6	1
12	Schraubenschlüssel	S14-15-17	1
13	Gabelschlüssel	S13-15	1
14	Siehe Teil Nr. 80		
15	Stabilisator vorne		1
16	Schraube	M6 x 12 x S5	3
17	Kugellager	608ZZ $\Phi$ 8	4
18	Transportrad	$\Phi$ 71 x $\Phi$ 19 x 24	2
19	Schraube	$\Phi$ 7,8 x 30 x M6 x 15 x S5	3
20	Einstellknau	M16 x 1,5 x 16 x $\Phi$ 49	3
21	Buchse	F45 x F38 x 153	1
22	Lenkerstütze		1
23	Griffstange		1
24	Schraube	M10 x 25 x S6	2
25	Beilagscheibe	d10 x $\Phi$ 20 x 1,5	2
26	Sitz		1
27	Sattelschlitten		1
28	Sattelstütze		1
29	Buchse	F45 x F38 x 153	2
30	Endkappe	F38 x 38 x 14	1
31	Wasserflaschenhalter		1
32	Beilagscheibe	d5 x $\Phi$ 10 x 1	2
33	Schraube	M5 x 12 x $\Phi$ 8,5	2
34	Kugellager	6004-2RS NBK	2
35	Kunststoff-Unterlegscheibe	$\Phi$ 6,5 x $\Phi$ 25 x 6	1
36	Schraube	ST4.8 x 16 x $\Phi$ 10	9
37	Innere Riemenabdeckung		1
38	Frontabdeckung		1
39	Siehe Nr. 81		-
40	Riemenrad	$\Phi$ 204 x 20 x 5 STK.	1
41	Schraube	M10 x 16 x S6	4

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
42	Rechte Kurbel	170 „R“ 9/16	1
43	Riemen		1
44	Schraube	M5 x 20 x $\Phi$ 8,5	3
45	Wellenscheibe		1
46	Äußere Riemenabdeckung		1
47	Beilagscheibe	d6 x $\Phi$ 12 x 1,2	2
48	Schraube	M6 x 12 x $\Phi$ 12	2
49	Benzingring	d20	2
50	Schraubenmutter	M12 x 1 x H19,5 x S19	1
51	Beilagscheibe	d12 x $\Phi$ 24 x 1,5	2
52	Einstellschraube	M8 x 83 x $\Phi$ 12 x 5	2
53	Schraubenmutter	M8 x H7,5 x S13	2
54	Schraubenmutter	M12 x 1 x H6 x S19	2
55	Trägheitsachse	15*162*M12*1*29*29	1
56	Linke Kurbel	170 „L“ 9/16	1
57	Schraubenmutter	M10 x 1,25 x H7,5	2
58	Kugellager	6202Z	3
59	Schwungrad	18*460*80*30*55*42*PK	1
60	Abstandhalter	$\Phi$ 20 x $\Phi$ 15,1 x 28	1
61	Bremsvorrichtungsklemme		1
62	Endkappe	$\Phi$ 22 x 16	1
63	Schraubenmutter	M6 x H7 x S10	1
64	Bremsbelag		2
65	Schraube	M6 x 38 x S5	1
66	Endkappe	F45 x 45 x 24	1
67	Schraubenmutter	M10 x H9 x S17	1
68	Bremsklammerhalter		1
69	Bremshebel	142 x 34 x 46	1
70	Beilagscheibe	d10 x $\Phi$ 25 x 1	1
71	Spannungssteuerungsknau	M10 x 60 x 40 x 50	1
72	Unterlegscheibe	$\Phi$ 11 x $\Phi$ 25 x 4	1
73	Kurbelkappe	$\Phi$ 25 x 7	2
74	Kunststoff-Unterlegscheibe	$\Phi$ 30 x $\Phi$ 10,1 x 3	2
75	Endkappe	$\Phi$ 38 x 14	1
76	Schraubenmutter	M12 x 1,0 x H11 x S18	1
77	Linke Nylonmutter	9/16 x 20 x H8 x S22	1
78	Rechte Nylonmutter	9/16 x 20 x H8 x S22	1
79	Schraubenschlüssel	S8-14-22	1
80L/R	Pedal	YH-76 x 9/16	2
81	Mittelachse	$\Phi$ 20 x 180 x 51,5 x 10,5 x 74,5 x 4- $\Phi$ 10,1 x $\Phi$ 105	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 la(s) pieza(s) necesaria(s):

- ✓ 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 se encuentra en "EXPLODED DIAGRAM" (ESQUEMA DE LAS PIEZAS) y en "PARTS LIST" (LISTA DE PIEZAS) que está al principio del manual.

Para comunicarse con nosotros, escríbanos al dirección de correo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o llame al 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 communiquer avec nous à l'adresse [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

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

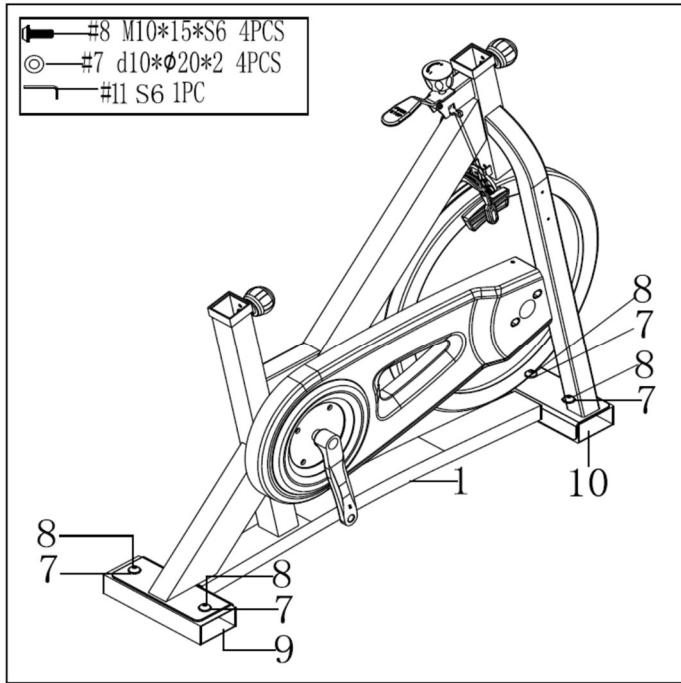
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ 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

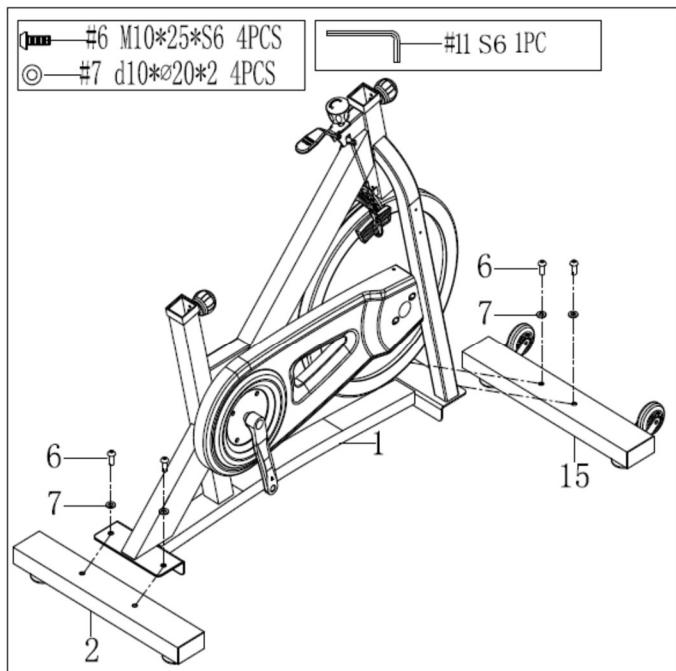
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## STEP 1:

Use **Allen Wrench (No. 11)** to remove **4 Screws (No. 8)** and **4 Washers (No. 7)** from **Front & Rear Shipping Tubes (No. 10 & No. 9)**. Then remove and discard the **Front & Rear Shipping Tubes (No. 10 & No. 9)**.

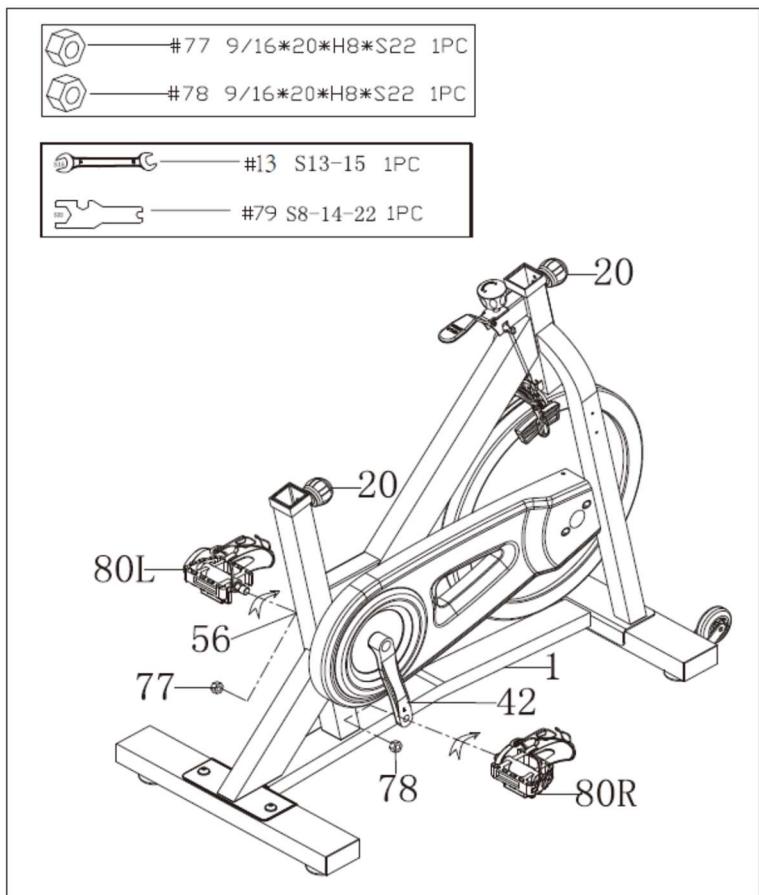
**OPTIONAL:** You may save these parts: **Screws (No. 8), Washers (No. 7), Front & Rear Shipping Tubes (No. 10 & No. 9)** for future packaging and transportation of bike.



## STEP 2:

Attach the **Front & Rear Stabilizers (No. 15 & No. 2)** to the **Main Frame (No. 1)** using **4 Screws (No. 6)** and **4 Washers (No. 7)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 11)**.

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:

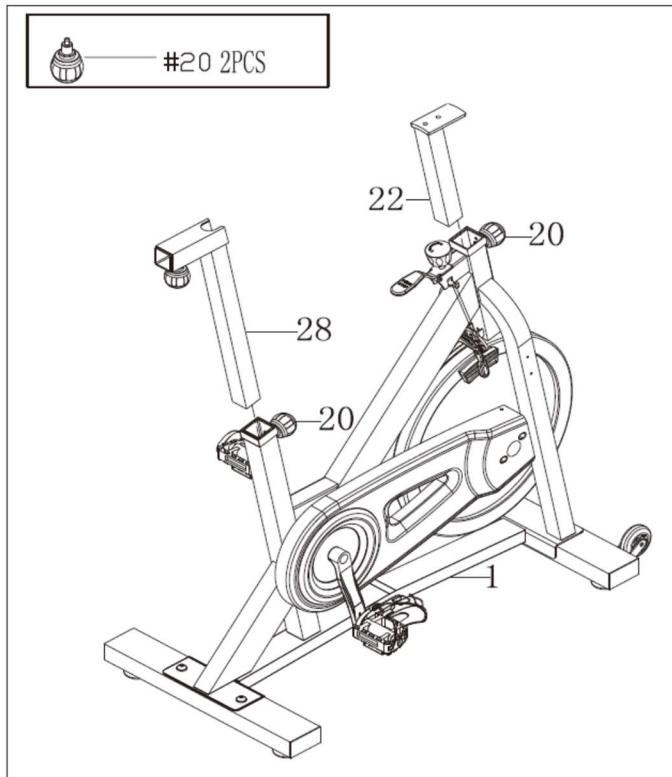
**IMPORTANT!** Read instructions carefully, failure to do so may cause permanent damage to your bike.

Remove the **Left & Right Nylon Nuts (No. 77 & 78)** located on the **Pedals (No. 80L/R)**. The **Right Nylon Nut (No. 78)** is white on the inside. The **Left Nylon Nut (No. 77)** is blue on the inside. The **Pedals (No. 80L/R)** are marked **L** and **R**.

Screw the **Left Pedal (No. 80L)** *Counter-Clockwise* into the **Left Crank (No. 56)**. Once properly screwed into place, use the **Open Wrench (No. 13)** to hold the bolt of the pedal and screw the **Left Nylon Nut (No. 77)** *Clockwise* to the thread end of the **Left Pedal (No. 80L)** securely with **Spanner (No. 79)**.

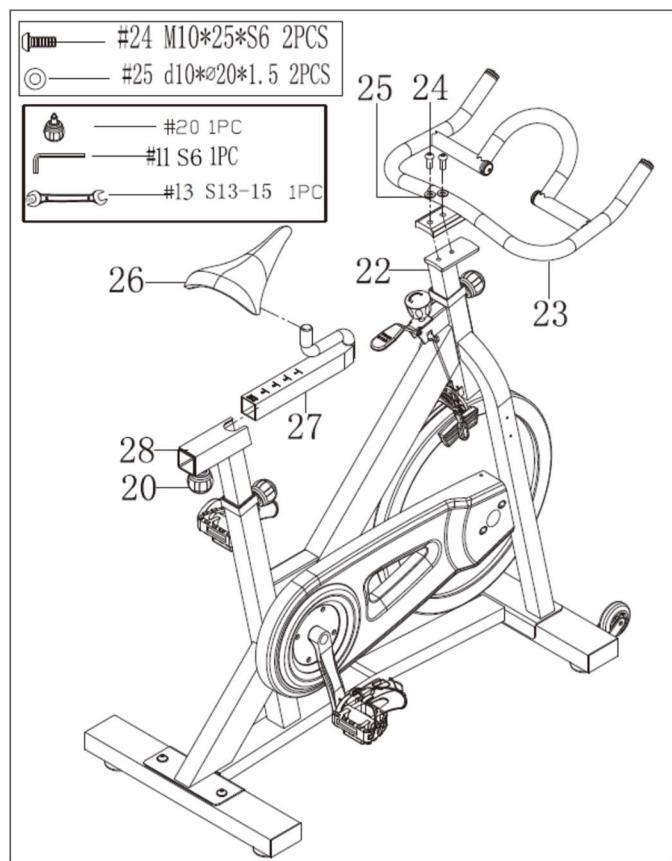
Screw the **Right Pedal (No. 80R)** *Clockwise* into the **Right Crank (No. 42)**. Once properly screwed into place, use the **Wrench (No. 13)** to hold the bolt of the pedal and screw the **Right Nylon Nut (No. 78)** *Counter-Clockwise* to the thread end of the **Right Pedal (No. 80R)** securely with **Spanner (No. 79)**.

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:

Loosen and remove 2 **Adjustment Knobs (No. 20)**. Insert the **Seat Post (No. 28)** and **Handlebar Post (No. 22)** into the sleeves located on the **Main Frame (No. 1)**. Adjust the **Seat Post (No. 28)** and **Handlebar Post (No. 22)** to the desired positions. Re-insert and tighten the 2 **Adjustment Knobs (No. 20)** to secure the **Seat Post (No. 28)** and **Handlebar Post (No. 22)** in place.



#### STEP 5:

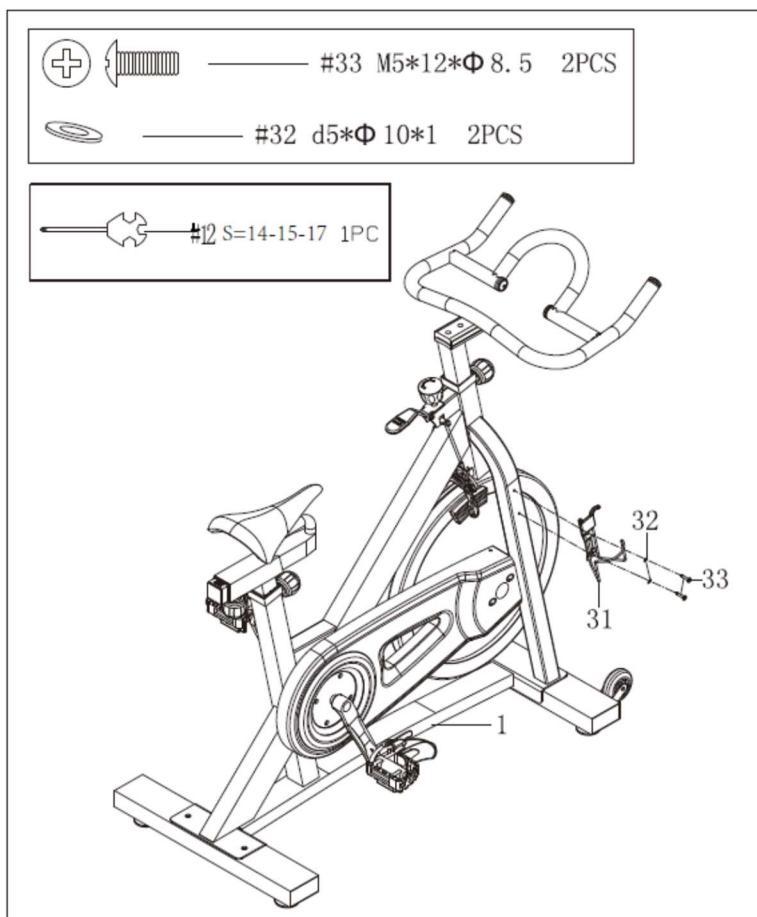
**NOTE:** In order to properly tighten the seat, it is important to note that you will need two open faced wrenches (1 for each side) and will need to tighten the nut on each side simultaneously working in opposite directions of each other.

Loosen and remove the **Adjustment Knob (No. 20)**. Next, insert the **Seat Slider (No. 27)** into the **Seat Post (No. 28)** and adjust it to the desired position. Re-insert and tighten **Adjustment Knob (No. 20)** to secure the **Seat Slider (No. 27)** in place.

Attach the **Seat (No. 26)** to the **Seat Slider (No. 27)**. Tighten and secure with **Open Wrench (No. 13)**.

Attach the **Handlebar (No. 23)** to the **Handlebar Post (No. 22)** using 2 **Screws (No. 24)** and 2 **Washers (No. 25)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 11)**.

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).

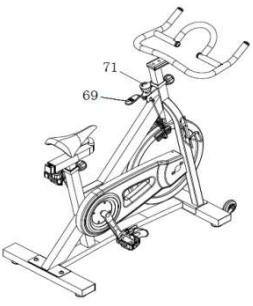
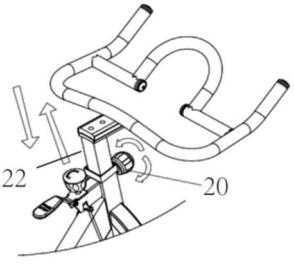
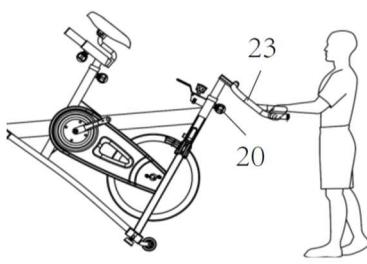


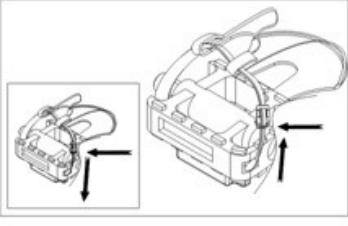
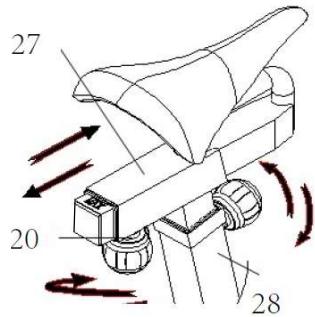
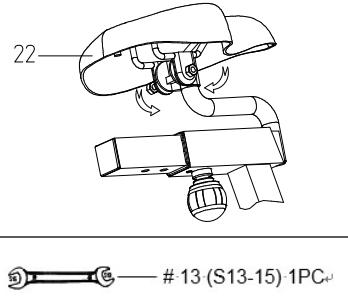
#### STEP 6:

Remove the preassembled 2 **Screws (No. 33)** and 2 **Washers (No. 32)** from **Main Frame (No. 1)**. Then attach **Water Bottle Holder (No. 31)** to **Main Frame (No. 1)** using the 2 **Screws (No. 33)** and 2 **Washers (No. 32)** that were just removed. Tighten and secure with **Spanner (No. 12)**.

*The assembly is complete!*

# ADJUSTMENT GUIDE

	<h2>ADJUSTING THE BALANCE:</h2> <p>In order to achieve a smooth and comfortable ride during use, you must ensure the stability of the bike. If you notice that the bike is unbalanced, you can adjust the foot pads located beneath the front and rear stabilizers. To do so, use the <b>Spanner (No. 12)</b> to loosen the <b>Nut (No. 3)</b> by turning it <i>clockwise</i> (direction A). With the nut loosened, rotate the <b>Foot Pad (No. 4)</b> until it sits level with the surface that the bike is on. When you have finished adjusting the foot pad, re-tighten the <b>Nut (No. 3)</b> by turning it <i>counter-clockwise</i> (direction B) using <b>Spanner (No. 12)</b>. If required, repeat this process to adjust the remaining foot pads.</p>
	<h2>RESISTANCE AND BRAKING:</h2> <p>You may adjust the tension level of the bike by rotating the <b>Tension Control Knob (No. 71)</b>. To increase the level of resistance, rotate the control knob <i>clockwise</i>. To decrease the level of resistance, rotate the control knob <i>counterclockwise</i>.</p> <p>During an exercise, you may stop the bike immediately by pushing down on the <b>Brake Handle (No. 69)</b>. This is the emergency brake.</p>
	<h2>ADJUSTING THE HANDLEBAR:</h2> <p>It is important that the handlebar and seat are both set to the correct height of your body. To adjust the handlebar height, loosen and pull the <b>Adjustment Knob (No. 20)</b> outward, then slide the <b>Handlebar Post (No. 22)</b> up or down to the desired height. Once adjusted re-insert and tighten the <b>Adjustment Knob (No. 20)</b> to secure the handlebar post in place.</p>
	<h2>TRANSPORTING THE BIKE:</h2> <p>To move the bike, first ensure that the <b>Handlebar (No. 23)</b> is properly secured. If the handlebar is loose, tighten the <b>Adjustment Knob (No. 20)</b> 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 base and tilt the bike towards you until the transportation wheels on the front base touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.</p> <p><b>NOTE:</b> When moving the bike, always use caution as unexpected impact, such as dropping the bike, may cause injury and affect the bike's performance.</p>

	<h3>PEDAL STRAP ADJUSTMENT</h3> <p>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. Next, insert the strap back into the hoop of the toe-clip. Repeat this process to secure your other foot.</p>
	<h3>ADJUSTING THE SEAT</h3> <p>The seat of this bike is fully adjustable as it moves <i>Up, Down, Fore (forward), Aft (backward)</i>.</p> <p>To adjust the height of the <b>Seat Post (No. 28)</b>, loosen and pull the [seat post] <b>Adjustment Knob (No. 20)</b> outward, then raise or lower the seat to the desired height. Once adjusted, re-insert and tighten the [seat post] <b>Adjustment Knob (No. 20)</b> to secure the seat in place.</p> <p>To adjust the seat back and forth, loosen and pull [seat slider] <b>Adjustment Knob (No. 20)</b> outward, then slide the <b>Seat Slider (No. 27)</b> to the desired position. Once positioned, re-insert and tighten the [seat slider] <b>Adjustment Knob (No. 20)</b> to secure the seat slider tube in place.</p>
	<h3>CHECKING BRAKE PADS AND PEDALS</h3> <p>Ensure all the Nuts, Nut Caps and Pedals are secured and inspect the equipment regularly. If you should find any defective parts, do not exercise until they've been repaired.</p> <p>Pay close attention to easily damaged parts due to wear and tear. Please inspect <b>Brake Pads (No. 64)</b> to ensure there is still adequate padding on each side before exercising. Make sure to replace brake pads as necessary. Inspect the pedals before exercise. If they have become loose, please re-tighten.</p>
	<h3>TIGHTENING THE SEAT</h3> <p>Please adjust the Hexagon Nuts by using the <b>Open Wrench (No. 13)</b> if the <b>Seat (No. 26)</b> is loose.</p> <p><b>NOTE:</b> In order to properly tighten the seat, it is important to note that you will need two open faced wrenches (1 for each side) and will need to tighten the nut on each side simultaneously working in opposite direction of each other.</p>

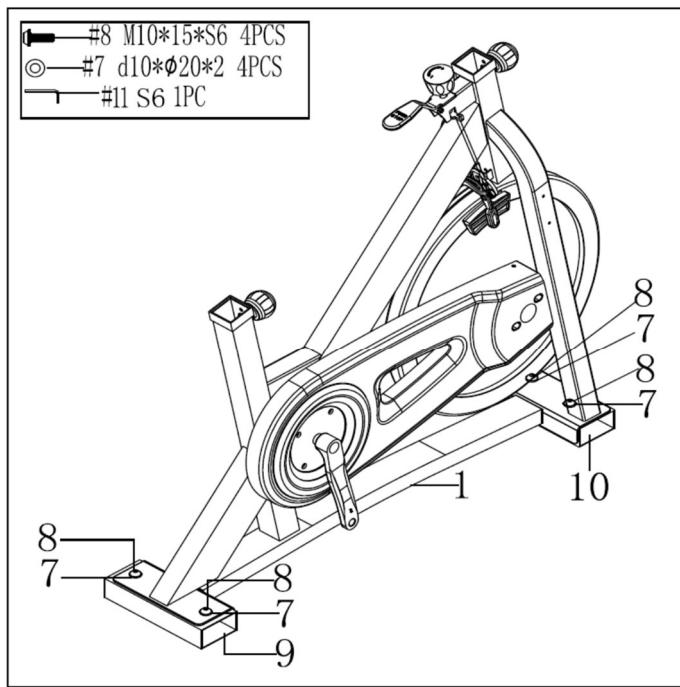
# **MAINTENANCE INSTRUCTIONS**

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

<b>DAILY MAINTENANCE</b>	<b>MONTHLY MAINTENANCE</b>
<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>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Check all hardware is secure, such as: water bottle holder, flywheel nuts, belt/chain guard bolts, brake caliper lock nuts and brake caliper tension rod nuts.</li><li>2. Inspect the brake tension rod for signs of wear such as missing threads. Clean and lubricate the brake tension rod.</li><li>3. Clean and lubricate the seat post, handlebar post and seat slider. Remove any buildup of foreign material.</li></ol>
<b>WEEKLY MAINTENANCE</b> <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, making 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>	<b>LEATHER BRAKE PAD CARE (If Applicable)</b> <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

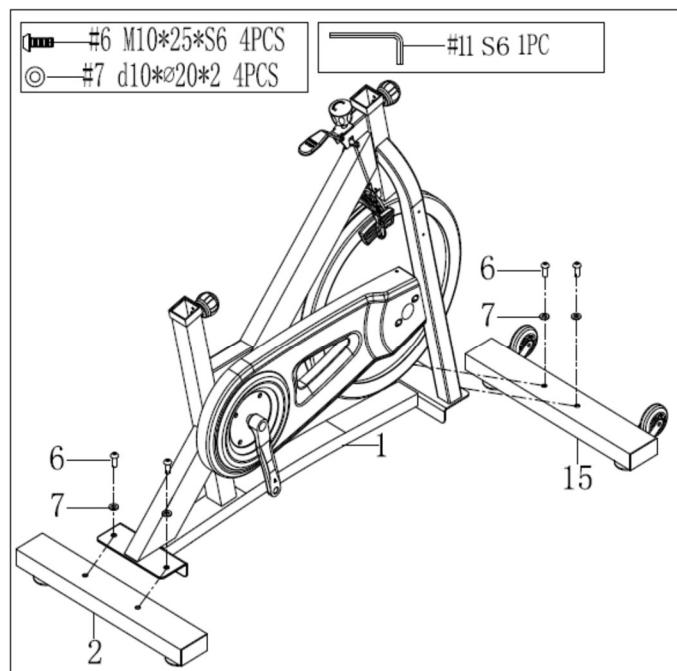
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## PASO 1:

Use la **Llave Allen (n.º 11)** para desenroscar 4 **Tornillos (n.º 8)** y 4 **Arandelas (n.º 7)** de los **Tubos de Envío Frontal y Posterior (n.º 10 y n.º 9)**. Luego retire y deseche los **Tubos de Envío Frontal y Posterior (n.º 10 y n.º 9)**.

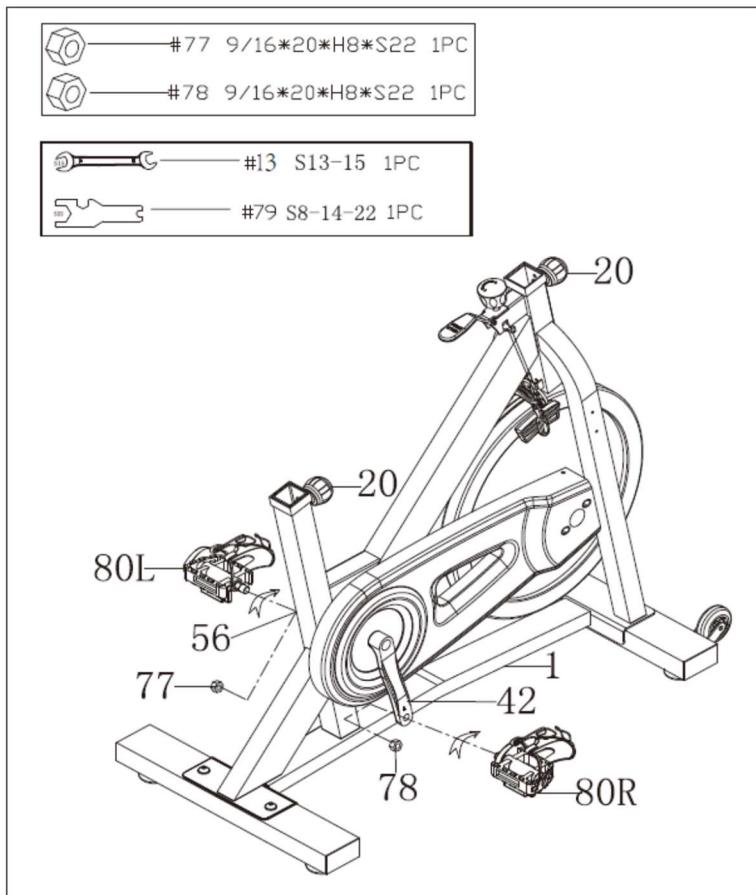
**OPCIONAL:** Puede guardar estas piezas: **Tornillos (n.º 8)**, **Arandelas (n.º 7)**, **Tubos de Envío Frontal y Posterior (n.º 10 y n.º 9)** para el futuro embalaje y transporte de la bicicleta.



## PASO 2:

Fije los **Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 15 y n.º 2)** al **Estructura Principal (n.º 1)** con 4 **Tornillos (n.º 6)** y 4 **Arandelas (n.º 7)**. Apriete y asegure con la **Llave Allen (n.º 11)**.

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



### PASO 3:

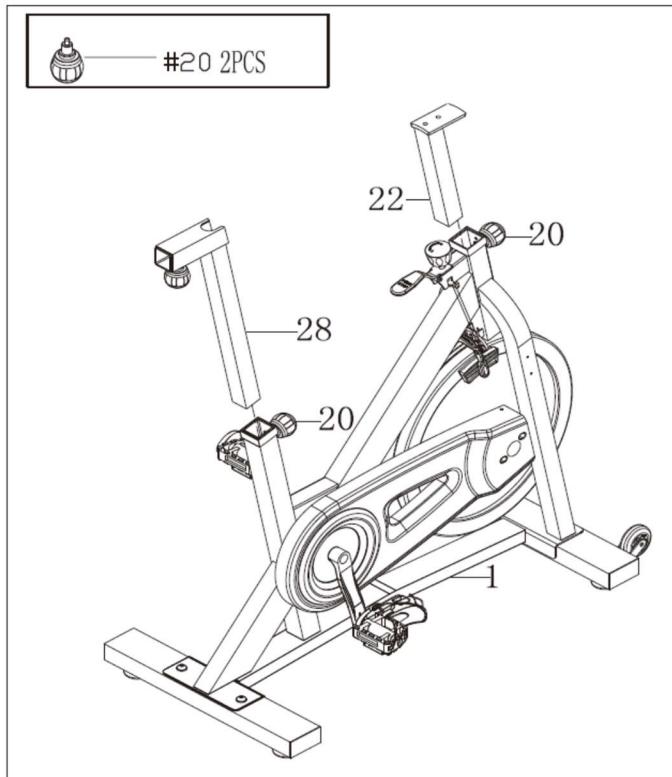
**¡IMPORTANTE!** Lea atentamente las instrucciones, de lo contrario puede causar daños permanentes a su bicicleta.

Retire las **Tuerca de Nylon Izquierda y Derecha** (n.º 77 y 78) ubicadas en los **Pedales** (n.º 80L/R). La **Tuerca de Nylon Derecha** (n.º 78) es blanco por dentro. La **Tuerca de Nylon Izquierda** (n.º 77) es azul por dentro. Los **Pedales** (n.º 80L/R) están marcados con L y R.

Atornille el **Pedal Izquierdo** (n.º 80L) **HACIA LA IZQUIERDA** en el brazo de la **Manivela Izquierda** (n.º 56). Una vez atornillado correctamente en el lugar, use la **Llave de Boca** (n.º 13) para sujetar el perno del pedal y atornille firmemente la **Tuerca de Nylon Izquierda** (n.º 77) **HACIA LA DERECHA** al extremo roscado del **Pedal Izquierdo** (n.º 80L) con la **Llave Inglesa** (n.º 79).

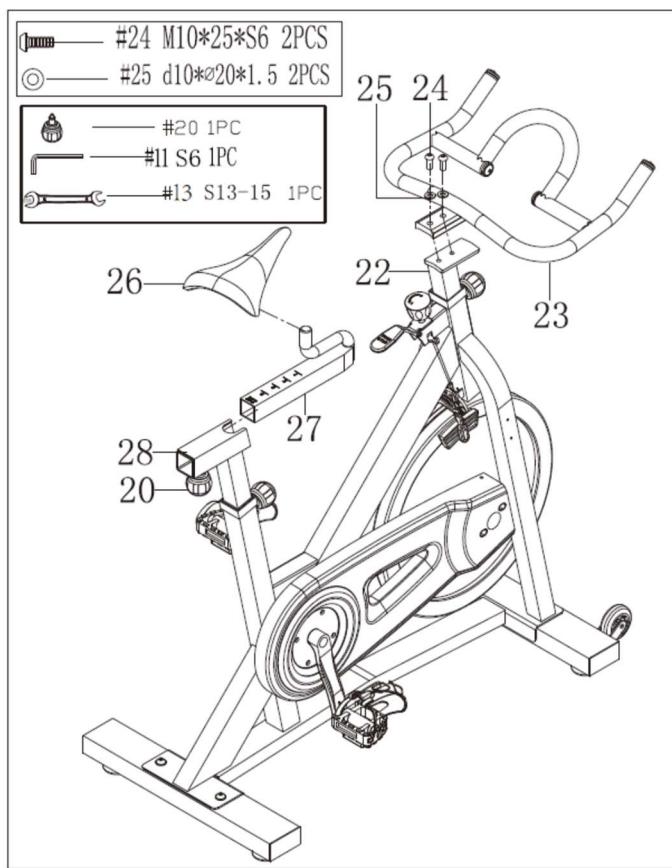
Atornille el **Pedal Derecho** (n.º 80R) **HACIA LA DERECHA** en el brazo derecho de la **Manivela Derecha** (n.º 42). Una vez atornillado correctamente en el lugar, use la **Llave de Boca** (n.º 13) para sujetar el perno del pedal y atornille firmemente la **Tuerca de Nylon Derecha** (n.º 78) **HACIA LA IZQUIERDA** al extremo roscado del **Pedal Derecho** (n.º 80R) con la **Llave Inglesa** (n.º 79).

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



#### PASO 4:

Afloje y retire las 2 **Perillas de Ajuste** (n.º 20). Inserte el **Asiento** y los **Barrales del Manubrio** (n.º 28 y n.º 22) en las mangas ubicadas en el **Estructura Principal** (n.º 1). Ajuste el **Asiento** y los **Barrales del Manubrio** (n.º 28 y n.º 22) en las posiciones deseadas. Vuelva a insertar y ajuste las 2 **Perillas de Ajuste** (n.º 20) para asegurar los **Barrales del Asiento y Manubrio** (n.º 28 y n.º 22) en su lugar.



#### PASO 5:

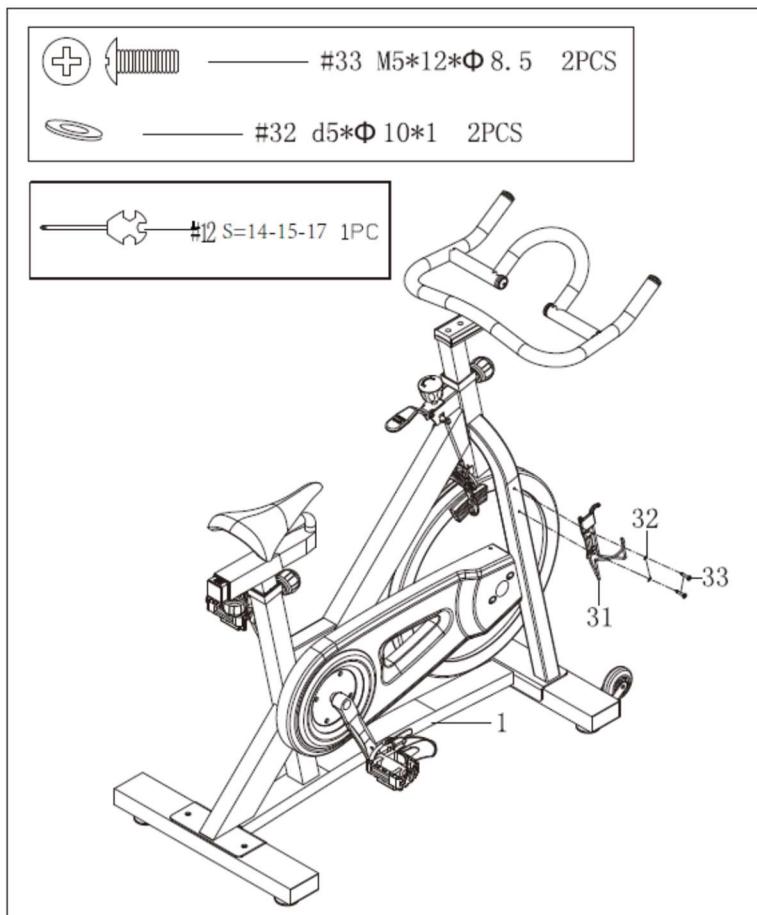
**NOTA:** Para apretar adecuadamente el asiento, es importante tener en cuenta que necesitará dos llaves abiertas (1 para cada lado) y necesitará apretar la tuerca en cada lado simultáneamente trabajando en direcciones opuestas entre sí.

Afloje y retire la **Perilla de Ajuste** (n.º 20). Luego, inserte el **Deslizador del Asiento** (n.º 27) en el **Barral del Asiento** (n.º 28) y ajústelo a la posición deseada. Vuelva a insertar y ajuste la **Perilla de Ajuste** (n.º 20) para asegurar el deslizante del asiento en su lugar.

Ajuste el **Asiento** (n.º 26) al **Deslizador del Asiento** (n.º 27), apriete y asegure con la **Llave de Boca** (n.º 13).

Acople el **Manubrio** (n.º 23) al **Barral del Manubrio** (n.º 22) con 2 **Tornillos** (n.º 24) y 2 **Arandelas** (n.º 25), apriete y asegure con la **Llave Allen** (n.º 11).

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



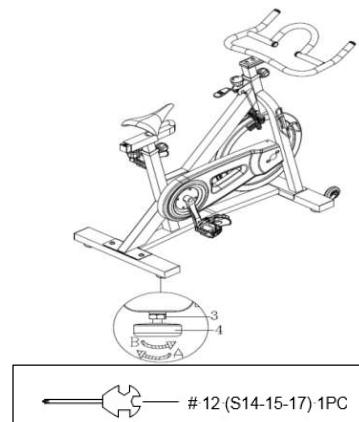
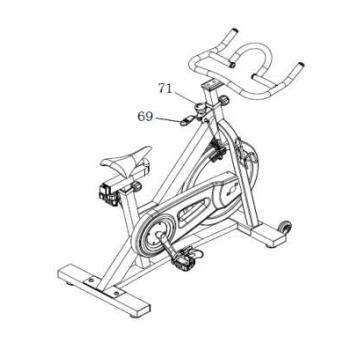
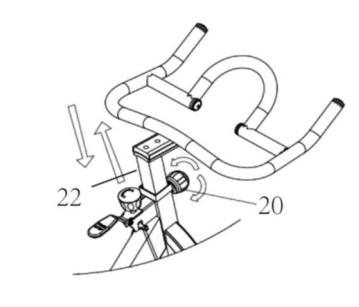
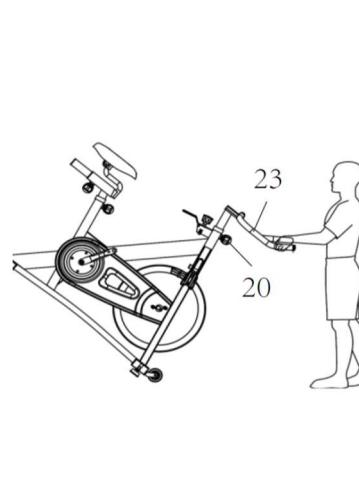
## PASO 6:

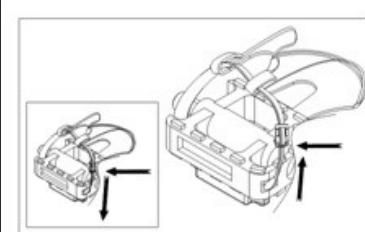
Retire los 2 **Tornillos** (n.º 33) y las 2 **Arandelas** (n.º 32) preensamblados en la **Estructura Principal** (n.º 1).

Luego, coloque el **Soporte para Botella** (n.º 31) al **Estructura Principal** (n.º 1) usando los 2 **Tornillos** (n.º 33) y las 2 **Arandelas** (n.º 32) que se acaban de quitar. Apriete y asegure con una **Llave Inglesa** (n.º 12).

*¡El armado está completo!*

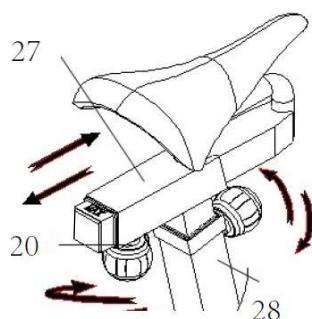
# GUÍA DE AJUSTES

	<p><b>AJUSTE DEL BALANCE:</b></p> <p>Para lograr una conducción suave y cómoda durante el uso, debe asegurar la estabilidad de la bicicleta. Si nota que la bicicleta está desequilibrada, puede ajustar las almohadillas de pies ubicadas debajo de los estabilizadores delanteros y traseros. Para hacerlo, use la <b>Llave Inglesa (n.º 12)</b> para aflojar la <b>Tuerca (n.º 3)</b> girándola <i>hacia la derecha</i> (dirección A). Con la tuerca aflojada, gire la <b>Almohadilla Para Pies (n.º 4)</b> hasta que quede a nivel con la superficie en la que está la bicicleta. Cuando haya terminado de ajustar la almohadilla para pies, vuelva a apretar la <b>Tuerca (n.º 3)</b> girándola <i>hacia la izquierda</i> (dirección B) usando la <b>Llave Inglesa (n.º 12)</b>. Si es necesario, repita este proceso para ajustar las almohadillas para pies restantes.</p>
	<p><b>RESISTENCIA Y FRENADO:</b></p> <p>Puede ajustar el nivel de tensión de la bicicleta al girar la <b>Perilla de Control de Tensión (n.º 71)</b>. Para aumentar el nivel de resistencia, gire la perilla de control <i>hacia la derecha</i>, para disminuir el nivel de resistencia, gire la perilla de control <i>hacia la izquierda</i>.</p> <p>Durante un ejercicio, los usuarios pueden detener la bicicleta inmediatamente empujando hacia abajo la <b>Perilla del Freno (n.º 69)</b>. Este es el freno de emergencia.</p>
	<p><b>AJUSTE DEL MANUBRIO:</b></p> <p>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 <b>Perilla de Ajuste (n.º 20)</b> hacia fuera, luego, deslice el <b>Barral del Manubrio (n.º 22)</b> hacia arriba o hacia abajo hasta la altura deseada. Una vez ajustada, vuelva a insertar y apretar la <b>Perilla de Ajuste (n.º 20)</b> para asegurar el barral del manubrio en su lugar.</p>
	<p><b>TRASLADO DE LA BICICLETA:</b></p> <p>Para trasladar la bicicleta, primero asegúrese de que el <b>Manubrio (n.º 23)</b> esté fijado correctamente. Si el manubrio está flojo, apriete la <b>Perilla de Ajuste (n.º 20)</b> 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.</p> <p><b>NOTA:</b> Al mover la bicicleta, tenga cuidado siempre ya que un impacto inesperado, como dejar caer la bicicleta, puede causar lesiones y afectar el rendimiento de la bicicleta.</p>



## AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL

Sus pies deberían estar sujetados en las punteras de los pies 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 al alcance del brazo, sujeté la correa del pedal y jale hacia arriba para apretar la caja de la puntera; luego, inserte la correa de nuevo en el aro de la puntera. Repita el proceso para ajustar el otro pie.



## AJUSTE DEL ASIENTO

El asiento de esta bicicleta es totalmente ajustable cuando se mueve *hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante (frente), hacia atrás (atrás)*.

Para ajustar la altura del **Barral del Asiento** (n.º 28), afloje y tire del **Perilla de Ajuste** (n.º 20) [del barral del asiento] hacia afuera; luego, suba o baje el asiento a la altura deseada. Una vez ajustado, vuelva a insertar y ajuste el **Perilla de Ajuste** (n.º 20) [del barral del asiento] para asegurar el asiento en su lugar.

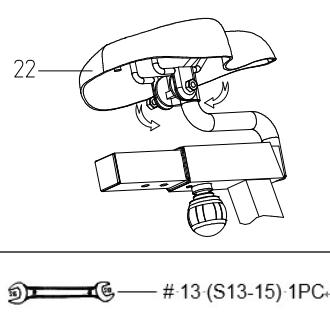
Para ajustar el asiento hacia atrás y adelante, afloje y tire del **Perilla de Ajuste** (n.º 20) [del deslizador del asiento] hacia afuera; luego, deslice el **Deslizador del Asiento** (n.º 27) a la posición deseada. Una vez colocada, vuelva a insertar y apretar el **Perilla de Ajuste** (n.º 20) [del deslizador del asiento] para fijar el tubo del deslizador en su lugar.



## REVISIÓN DE LAS PASTILLAS Y LOS PEDALES DE LOS FRENO

Asegúrese de que todas las tuercas, tapas de tuercas y pedales estén asegurados, e inspeccione el equipo con frecuencia. Si encuentra alguna pieza defectuosa, no haga ejercicio hasta que haya sido reparada.

Preste mucha atención a las partes que se dañan fácilmente con el desgaste. Inspeccione las **Pastilla de Freno** (n.º 64) para asegurarse de que todavía haya suficiente relleno en cada lado antes de hacer ejercicio. Asegúrese de reemplazar las pastillas de los frenos según sea necesario. Además, inspeccione los pedales antes de hacer ejercicio. Si están sueltos, vuelva a ajustarlos.



## AJUSTE DEL ASIENTO

Ajuste las tuercas hexagonales con la **Llave de Boca** (n.º 13) si el **Asiento** (n.º 26) está suelto.

**NOTA:** Para ajustar correctamente el asiento, es importante tener en cuenta que necesitará dos llaves de tuercas abiertas (1 para cada lado) y deberá apretar la tuerca de cada lado simultáneamente trabajando en direcciones opuestas entre sí.

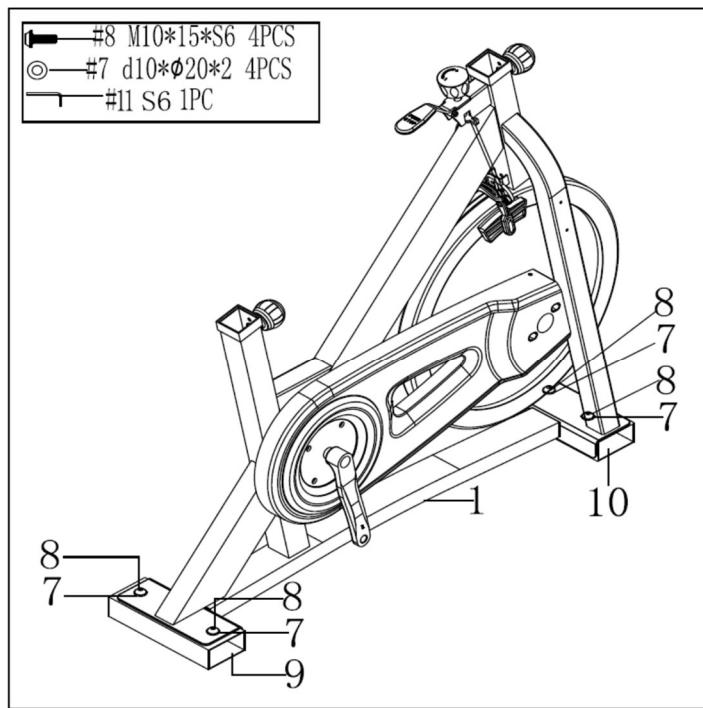
# **INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO**

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

<b>MANTENIMIENTO DIARIO</b> <p>Después de cada sesión de ejercicio, limpie todo el equipo: asiento, estructura, manubrios. 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. Utilice una llave de tuercas para apretar los pedales hasta que estén seguros.</li></ol>	<b>MANTENIMIENTO MENSUAL</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Verifique si todas las herramientas están seguras como: soporte para botella, tuercas del volante, pernos de protección de la cinta/cadena, tuercas de seguridad de la pinza de freno y tuercas de la varilla de tensión de la pinza de freno.</li><li>2. Inspeccione la varilla de tensión del freno para detectar signos de desgaste, como roscas faltantes. Limpie y lubrique la varilla de tensión del freno.</li><li>3. Limpie y lubrique el barral del asiento, el barral del manubrio y el deslizador del asiento. Elimine la acumulación de materiales extraños.</li></ol>
<b>MANTENIMIENTO SEMANAL</b> <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>	<b>CUIDADO DE LA PASTILLA DE CUERO DE LOS FRENOS (si corresponde)</b> <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. Se debe permitir 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).



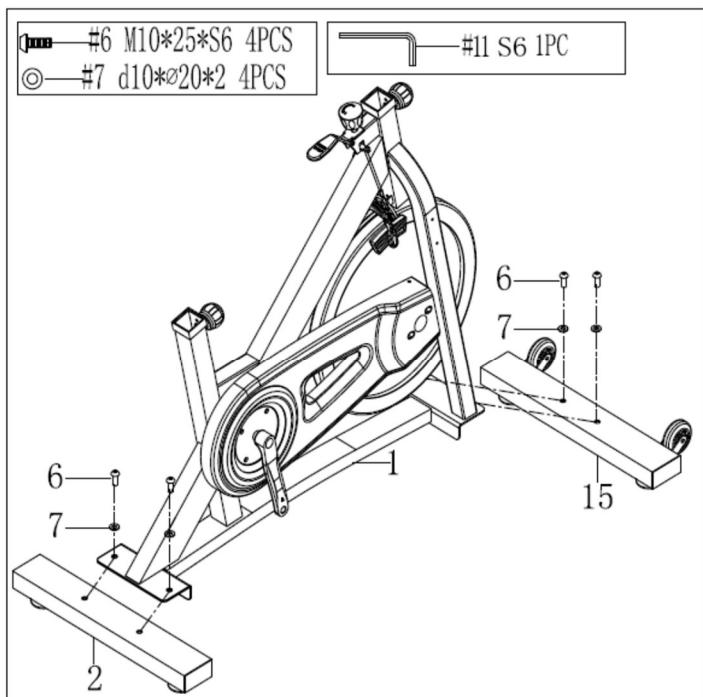
## **ÉTAPE 1:**

Utilisez **Clé Allen (N° 11)** pour dévisser 4 **Vis (N° 8)** et 4 **Rondelles (N° 7)** des **Tubes d'expédition Avant et Arrière (N° 10 & N° 9)**. Ensuite, retirez et jetez les **Tubes d'Expédition Avant et Arrière (N° 10 et N° 9)**.

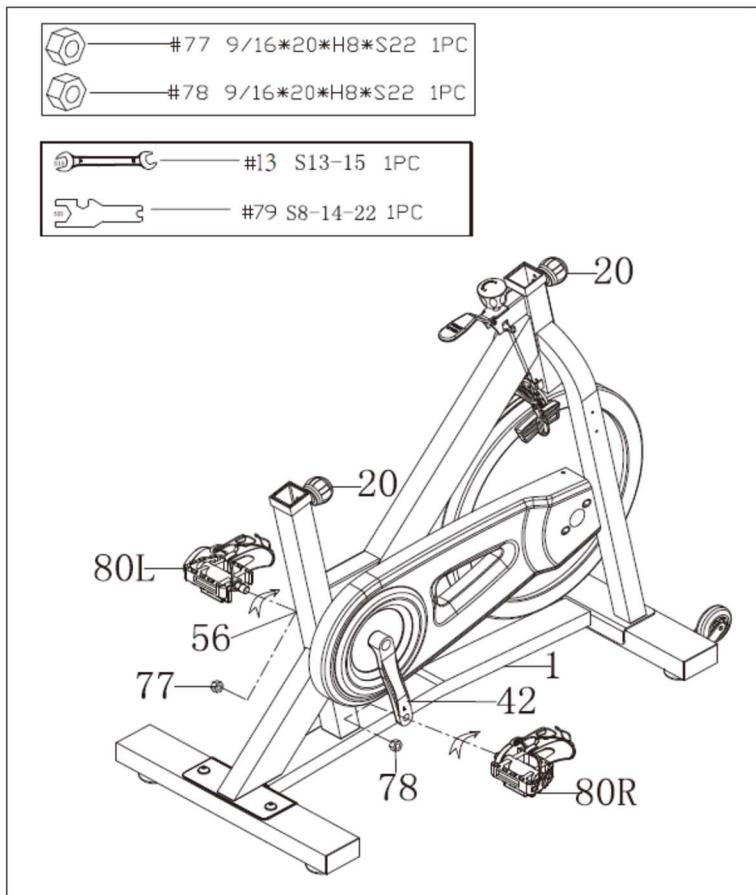
**EN OPTION:** Vous pouvez conserver ces éléments: **Vis (N° 8)**, **Rondelles (N° 7)**, **Tubes d'Expédition Avant et Arrière (N° 10 et N° 9)** pour un éventuel emballage ou transport du vélo.

## **ÉTAPE 2:**

Fixez les **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 15 et N° 2)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 4 **Vis (N° 6)** et 4 **Rondelles (N° 7)**. Serrez bien avec la **Clé Allen (N° 11)**.



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 3:

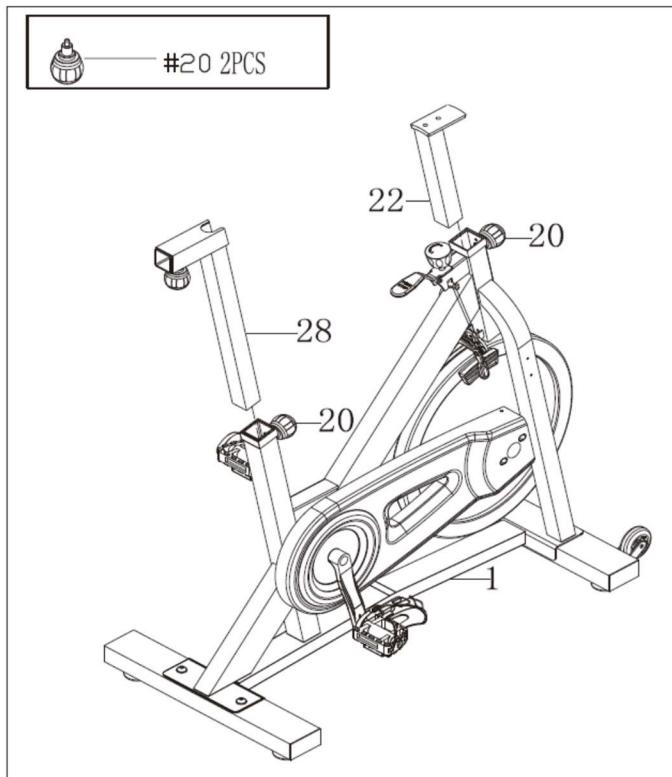
**IMPORTANT!** Lisez attentivement les instructions, sinon vous risquez d'endommager définitivement votre vélo.

Retirez les **Écrou en Nylon de Gauche et Droit (N° 77 et 78)** situés sur les **Pédales (N° 80G/D)**. **Écrou en Nylon de Droite (N° 78)** est blanc à l'intérieur. **Écrou en Nylon de Gauche (N° 77)** est bleu à l'intérieur. Les **Pédales (N° 80G/D)** sont marquées L et R.

Vissez la **Pédale Gauche (N° 80G)** dans le sens **ANTIHORAIRE** dans la **Manivelle Gauche (N° 56)**. Une fois correctement vissée, utilisez la **Clé à Fourche (N° 13)** pour maintenir le boulon de la pédale, puis vissez **Écrou en Nylon de Gauche (N° 77)** dans le sens **HORAIRE** sur le filetage de la **Pédale Gauche (N° 80G)** avec la **Clé à Écrous (N° 79)**.

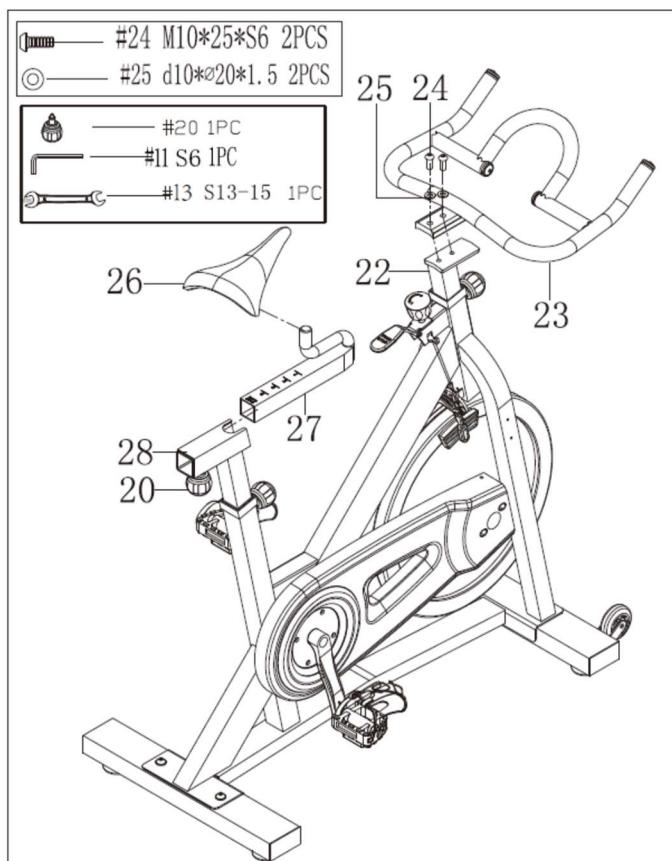
Vissez la **Pédale Droite (N° 80D)** dans le sens **HORAIRE** dans la **Manivelle de Droite (N° 42)**. Une fois correctement vissée, utilisez la **Clé à Fourche (N° 13)** pour maintenir le boulon de la pédale, puis vissez **Écrou en Nylon de Droite (N° 78)** dans le sens **ANTIHORAIRE** sur le filetage de la **Pédale Droite (N° 80D)** avec la **Clé à Écrous (N° 79)**.

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:

Desserrez et retirez les 2 **Boutons de Réglage (N° 20)**. Insérez les **Tiges de Selle et Guidon (N° 28 et N° 22)** dans les manchons situés sur le **Cadre Principal (N° 1)**. Réglez les **Tiges de Selle et Guidon (N° 28 et N° 22)** dans les positions souhaitées. Réinsérez et serrez les 2 **Boutons de Réglage (N° 20)** pour immobiliser les **Tiges de Selle et Guidon (N° 28 et N° 22)**.



#### ÉTAPE 5:

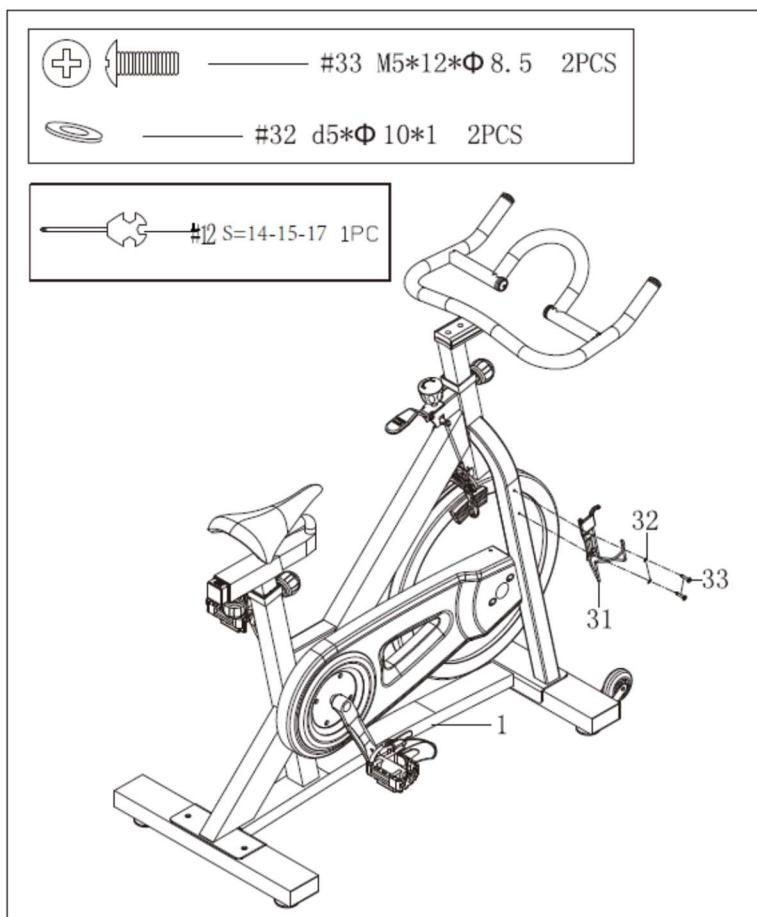
**REMARQUE:** Afin de bien serrer le siège, il est important de noter que vous aurez besoin de deux clés ouvertes (1 pour chaque côté) et que vous devrez serrer l'écrou de chaque côté en travaillant simultanément dans des directions opposées.

Desserrez et retirez le **Bouton de Réglage (N° 20)**. Ensuite, insérez le **Glissoir de Selle (N° 27)** dans la **Tige de Selle (N° 28)** et réglez-le dans la position souhaitée. Réinsérez et serrez le **Bouton de Réglage (N° 20)** pour immobiliser le glissoir de selle.

Fixez la **Selle (N° 26)** au **Glissoir de Selle (N° 27)**, serrez bien avec la **Clé à Fourche (N° 13)**.

Fixez le **Guidon (N° 23)** à la **Tige de Guidon (N° 22)** avec 2 **Vis (N° 24)** et 2 **Rondelles (N° 25)**, serrez bien avec la **Clé Allen (N° 11)**.

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).

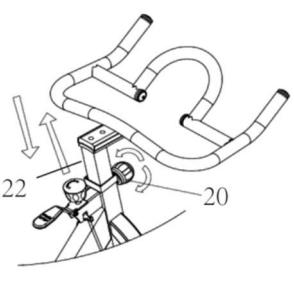
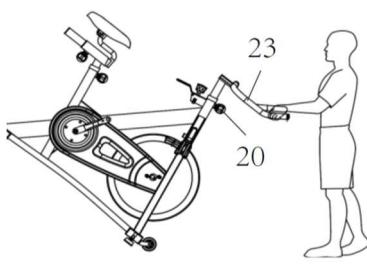


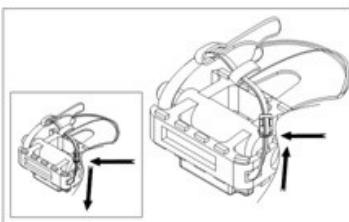
## ÉTAPE 6:

Retirez les 2 Vis (N° 33) et des 2 Rondelles (N° 32) prémontées du Cadre Principal (N° 1). Puis fixez le Porte-Bouteille (N° 31) au Cadre Principal (N° 1) à l'aide des 2 Vis (N° 33) et des 2 Rondelles (N° 32) qui viennent d'être retirées. Serrez bien avec la Clé à Écrous (N° 12).

*L'assemblage est terminé !*

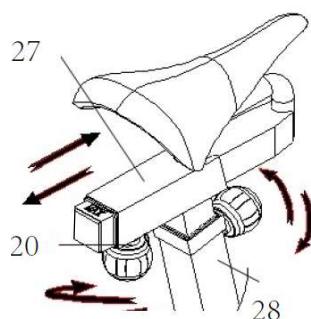
# GUIDE DE RÉGLAGE

	<p><b>RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE:</b></p> <p>Pour une séance d'entraînement confortable, vérifiez que le vélo est stable. Si le vélo est instable, vous pouvez régler les pieds de nivellation situés sous les stabilisateurs avant et arrière. Pour cela, utilisez la <b>Clé à Ecrous (N° 12)</b> pour desserrer <b>Écrou (N° 3)</b> en le tournant dans le sens <i>horaire</i> (direction A). Une fois l'écrou desserré, tournez le <b>Pied de Nivellement (N° 4)</b> jusqu'à ce qu'il soit à niveau avec le sol sur lequel se trouve le vélo. Une fois le pied de nivellation réglé, resserrez <b>Écrou (N° 3)</b> en le tournant dans le sens <i>antihoraire</i> (direction B) avec la <b>Clé à Écrous (N° 12)</b>. Si nécessaire, répétez ce processus pour régler les autres pieds de nivellation.</p>
	<p><b>RÉSISTANCE ET FREINAGE:</b></p> <p>Il est possible de régler le niveau de tension du vélo en tournant le <b>Bouton de Contrôle de Tension (N° 71)</b>. Pour augmenter le niveau de résistance, tournez le bouton de contrôle dans le sens <i>horaire</i> ; pour diminuer le niveau de résistance, tournez le bouton de contrôle dans le sens <i>antihoraire</i>.</p> <p>Pendant l'exercice, l'utilisateur peut arrêter le vélo immédiatement en enfonçant la <b>Poignée de Frein (N° 69)</b>. C'est le frein d'urgence.</p>
	<p><b>RÉGLAGE DU GUIDON:</b></p> <p>Il est important que le guidon et la selle soient tous deux réglés à la hauteur qui convient à votre corps. Pour régler la hauteur du guidon, desserrez le <b>Bouton de Réglage (N° 20)</b> et tirez-le vers l'extérieur, puis faites coulisser la <b>Tige de Guidon (N° 22)</b> vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée. Une fois le réglage accompli, réinsérez et serrez le <b>Bouton de Réglage (N° 20)</b> pour immobiliser la tige de guidon.</p>
	<p><b>TRANSPORT DU VÉLO:</b></p> <p>Pour déplacer le vélo, vérifiez d'abord que le <b>Guidon (N° 23)</b> est bien fixé. Si le guidon est lâche, resserrez le <b>Bouton de Réglage (N° 20)</b> pour bien le fixer. Ensuite, tenez-vous devant le vélo, directement en face du guidon. Saisissez fermement chaque côté du guidon, placez un pied sur le stabilisateur avant et basculez le vélo vers vous jusqu'à ce que les roulettes de transport du stabilisateur avant touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacez le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.</p> <p><b>REMARQUE:</b> En déplaçant le vélo, procédez toujours avec prudence, car un choc inattendu, tel que la chute du vélo, peut causer des blessures et influer sur les performances du vélo.</p>



## RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE

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



## RÉGLAGE DE LA SELLE

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

Pour régler la hauteur de la **Tige de Selle (N° 28)**, desserrer le **Bouton de Réglage (N° 20)** [de la tige de selle] et tirer dessus vers l'extérieur, puis éléver ou abaisser la selle au niveau souhaité. Une fois la hauteur de la selle réglée, réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 20)** [de la tige de selle] pour l'immobiliser.

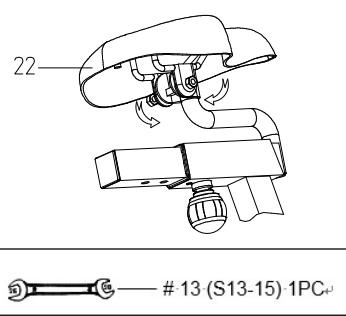
Pour régler la selle dans le sens avant-arrière, desserrer le **Bouton de Réglage (N° 20)** [du glisseur de selle] et le tirer vers l'extérieur, puis faire coulisser le **Grissoir de Selle (N° 27)** jusqu'à la position souhaitée. Une fois le grissoir de selle en place, réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 20)** [du grissoir de selle] pour l'immobiliser.



## CONTRÔLE DES PATINS DE FREIN ET DES PÉDALES

S'assurer que tous les écrous, capuchons d'écrou et pédales sont bien fixés et vérifier régulièrement l'état du matériel. En cas de détection de pièces défectueuses, ne pas faire d'entraînement jusqu'à ce qu'elles aient été réparées.

Faire plus particulièrement attention aux pièces susceptibles d'être abîmées par l'usure. Nous vous conseillons de contrôler les **Patins de Frein (N° 64)** pour vous assurer que le rembourrage est encore suffisant de tous les côtés avant de vous entraîner. Si nécessaire, remplacer les patins de frein. De même, vérifier les pédales avant de commencer l'entraînement. Si elles sont desserrées, il faut les resserrer.



## RESSERRER LA SELLE

Si la **Tige de Guidon (N° 22)** est desserrée, resserrer les écrous hexagonaux à l'aide de la **Clé à Fourche (N° 13)**.

**REMARQUE :** Afin de serrer correctement la selle, il est important de noter que deux clés plates sont nécessaires (une de chaque côté) et qu'il faut serrer l'écrou simultanément de chaque côté en sens opposé.

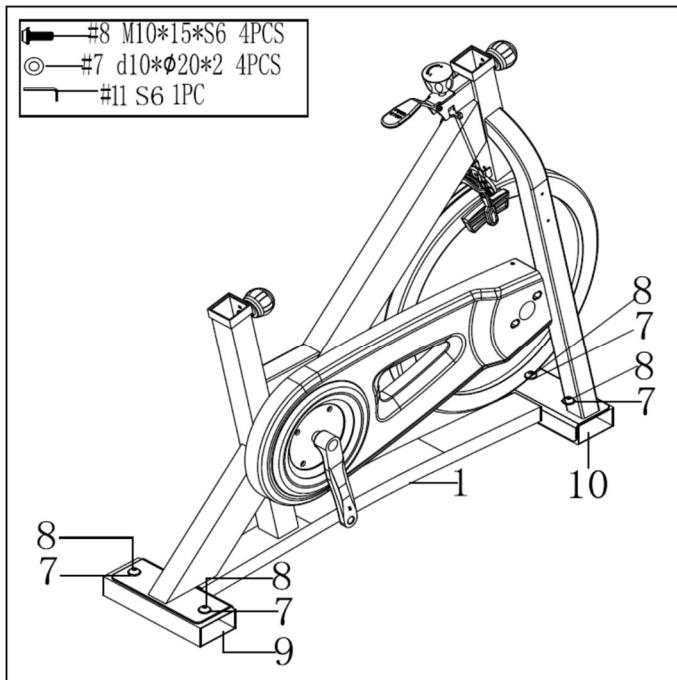
# **INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN**

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

<b>ENTRETIEN QUOTIDIEN</b> <p>Après chaque séance d'exercice, essuyer tout l'équipement : selle, cadre, 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 bien fixées.</li></ol>	<b>ENTRETIEN MENSUEL</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vérifier que la quincaillerie est bien serrée, notamment : le porte-bouteille, les écrous du volant d'inertie, les écrous du protège-courroie/chaîne, les écrous autofreinés ainsi que les écrous de la tige de tension des étriers de frein.</li><li>2. Inspecter la tige de tension de frein pour vérifier tout signe d'usure tel que des filetages manquants. Nettoyer et lubrifier la tige de tension de frein.</li><li>3. Nettoyer et lubrifier la tige de selle, la tige de guidon et le glissoir de selle. Nettoyer toute matière étrangère accumulée.</li></ol>
<b>ENTRETIEN HEBDOMADAIRE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Inspecter les pièces mobiles et serrer la quincaillerie.</li><li>2. Inspecter les raccords de cadre de la goupille pour vérifier qu'ils sont bien serrés. Des raccords de cadre desserrés risquent d'endommager le filetage et de causer des dommages importants.</li><li>3. Nettoyer et lubrifier les assemblages de bouton à cliquet. Tirer sur le bouton et pulvériser une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre.</li><li>4. Serrer la quincaillerie de la selle en vérifiant que cette dernière est à niveau et centrée.</li><li>5. Brosse et traiter les patins de résistance. Nettoyer toute matière étrangère accumulée sur les patins. Pulvériser les patins avec un lubrifiant au silicone. Cela permet de réduire le bruit dû au frottement entre les patins et le volant d'inertie.</li><li>6. Inspecter visuellement le support inférieur, les cale-pieds et les courroies des cale-pieds. Si l'un d'eux est desserré ou détaché, rattacher et serrer la pièce.</li></ol>	<b>SOIN DU PATIN DE FREIN EN CUIR (s'il y a lieu)</b> <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. Brosse et traiter 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

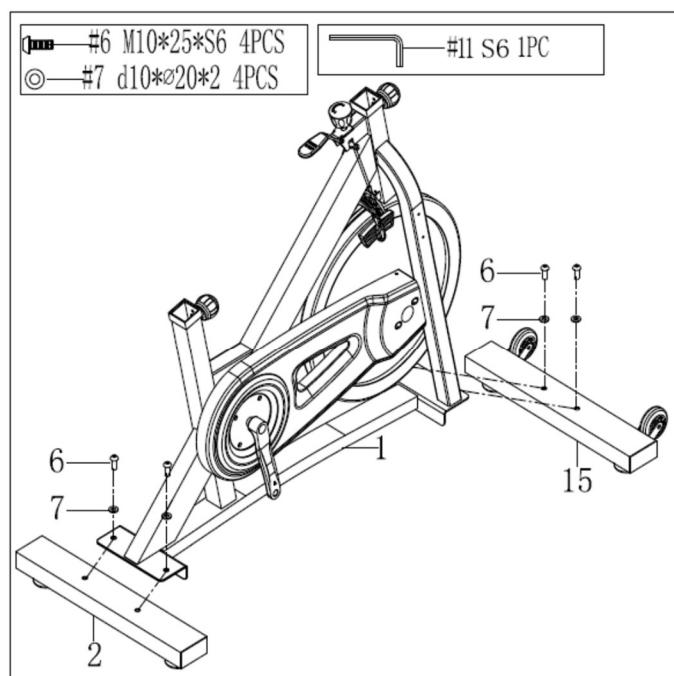
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## SCHRITT 1:

Verwenden Sie einen **Inbusschlüssel (Nr. 11)**, um 4 **Schrauben (Nr. 8)** und 4 **Beilagscheibe (Nr. 7)** von den **Vorderen und Hinteren Versandhülsen (Nr. 10 und Nr. 9)** zu lösen. Entfernen und entsorgen Sie dann die **Vorderen und Hinteren Versandhülsen (Nr. 10 und Nr. 9)**.

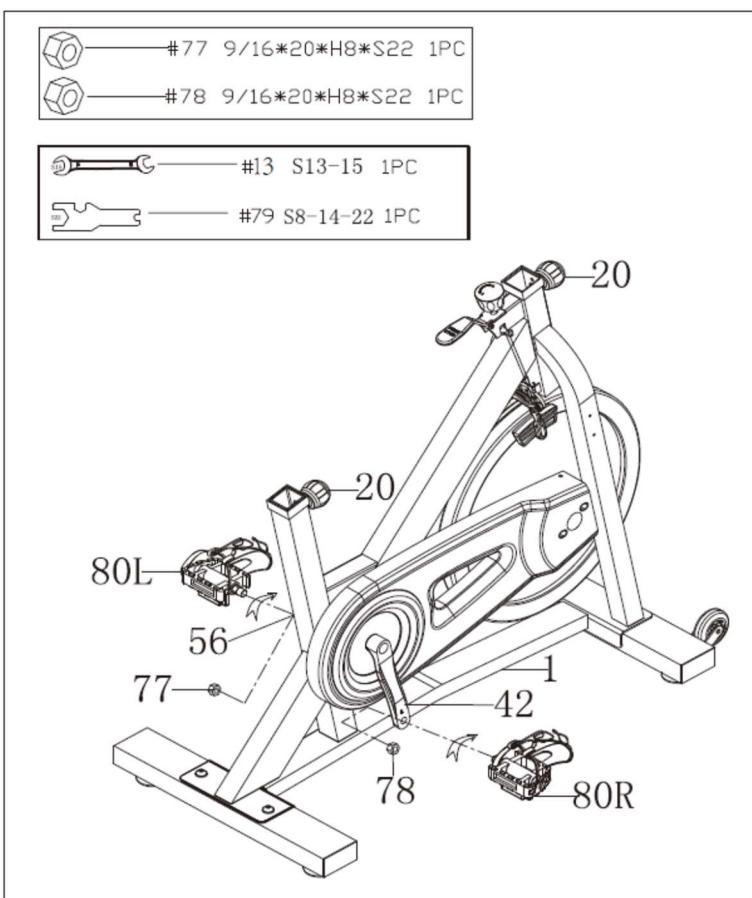
**OPTIONAL:** Es empfiehlt sich, folgende Teile aufzubewahren: **Schrauben (Nr. 8)**, **Beilagscheibe (Nr. 7)**, **Vordere und Hintere Versandhülsen (Nr. 10 und Nr. 9)** für die zukünftige Verpackung und den Transport des Fahrrades.



## SCHRITT 2:

Befestigen Sie die **Vorderen und Hinteren Stabilisator Vorne (Nr. 15 und Nr. 2)** mit 4 **Schrauben (Nr. 6)** und 4 **Beilagscheiben (Nr. 7)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 11)** 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:

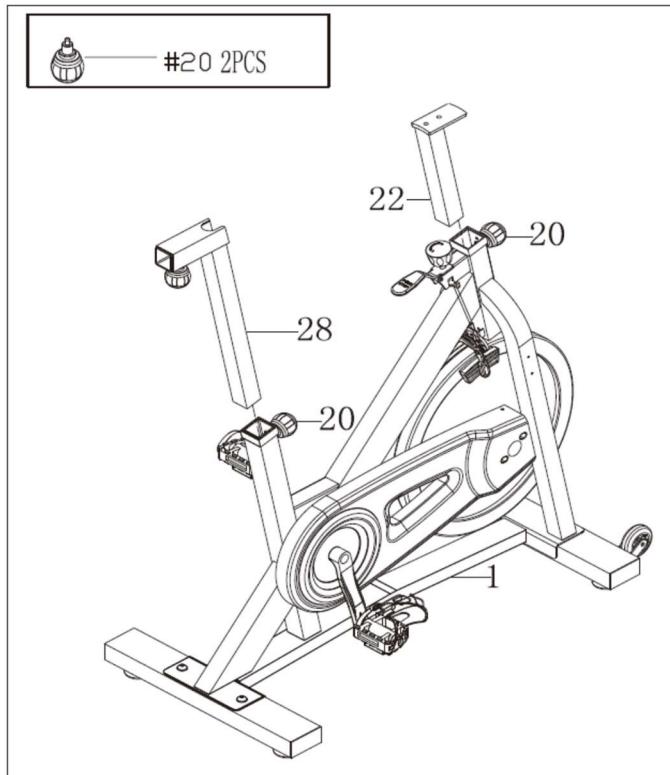
**WICHTIG!** Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, da eine Nichtbeachtung zu dauerhaften Schäden am Fahrrad führen kann.

Entfernen Sie die **Linken und Rechten Nylonmuttern** (Nr. 77 und 78) an den **Pedalen** (Nr. 80L/R). Die **Rechte Nylonmutter** (Nr. 78) ist auf der Innenseite weiß. Die **Linke Nylonmutter** (Nr. 77) ist auf der Innenseite blau. Die **Pedalen** (Nr. 80L/R) sind mit **L** und **R** gekennzeichnet.

Schrauben Sie das **Linke Pedal** (Nr. 80L) **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** in die **Linke Kurbel** (Nr. 56). Nach dem ordnungsgemäßen Verschrauben halten Sie den Bolzen des Pedals mit dem **Gabelschlüssel** (Nr. 13) fest und schrauben die **Linke Nylonmutter** (Nr. 77) **IM UHRZEIGERSINN** mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 79) fest an das Gewindeende des **Linken Pedals** (Nr. 80L).

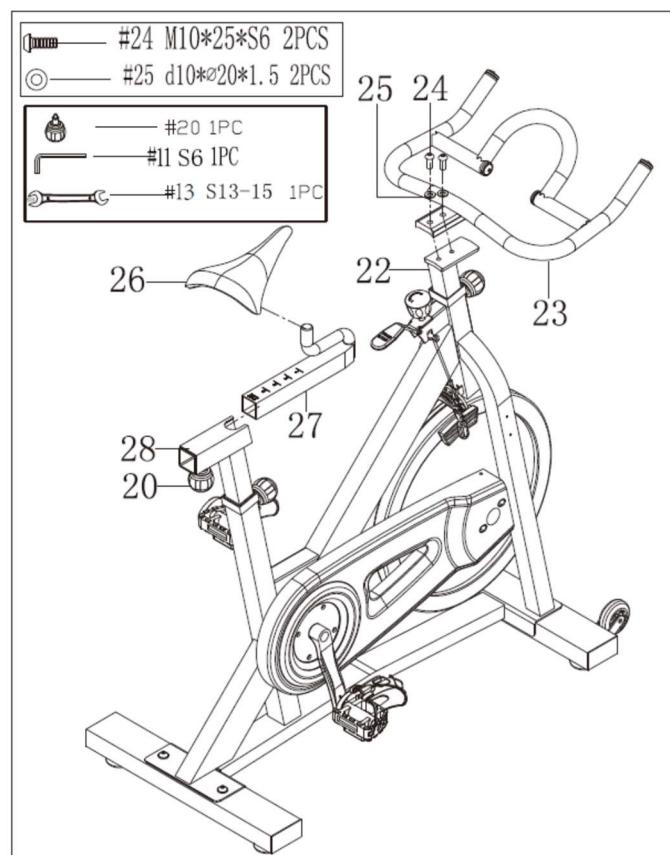
Schrauben Sie das **Pedal** (Nr. 80R) **IM UHRZEIGERSINN** in die **Rechte Kurbel** (Nr. 42). Nach dem ordnungsgemäßen Verschrauben halten Sie den Bolzen des Pedals mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 13) fest und schrauben die **Rechte Nylonmutter** (Nr. 78) **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 79) fest an das Gewindeende des **Pedal** (Nr. 80R).

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:

Lösen und entfernen Sie die 2 **Einstellknöpfe** (**Nr. 20**). Setzen Sie die **Sattelstütze** (**Nr. 28**) und die **Lenkerstütze** (**Nr. 22**) in die am **Hauptrahmen** (**Nr. 1**) befindlichen Hülsen ein. Stellen Sie die **Sattelstütze** (**Nr. 28**) und die **Lenkerstütze** (**Nr. 22**) auf die gewünschten Positionen ein. Setzen Sie die 2 **Einstellknöpfe** (**Nr. 20**) wieder ein und ziehen Sie sie fest, um die **Sattelstütze** (**Nr. 28**) und die **Lenkerstütze** (**Nr. 22**) zu sichern.



#### SCHRITT 5:

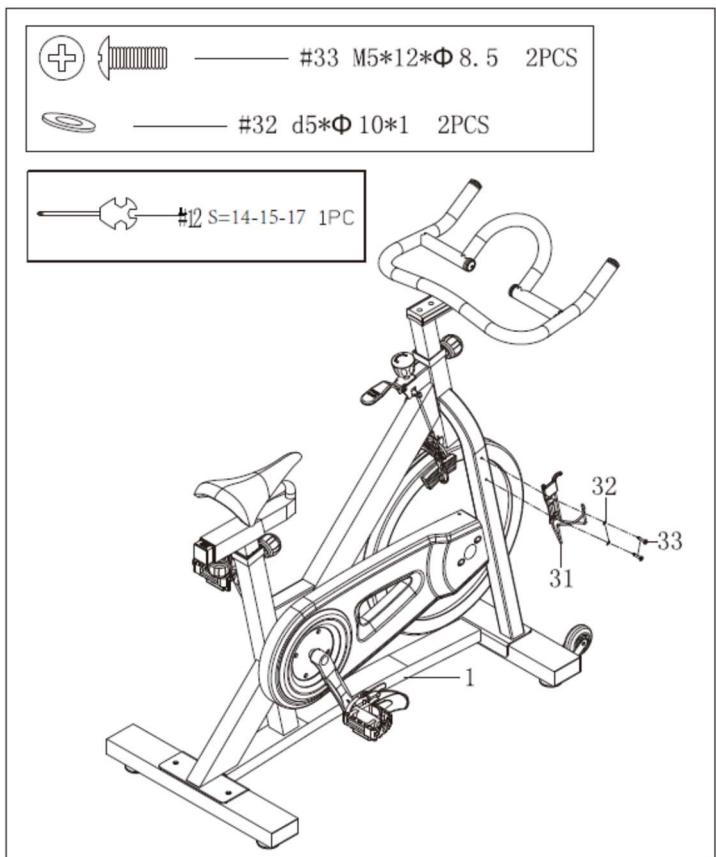
**HINWEIS:** Zur ordnungsgemäßen Befestigung des Sitzes ist es wichtig zu beachten, dass Sie zwei Schraubenschlüssel (1 für jede Seite) benötigen und auf beiden Seiten die jeweilige Mutter gleichzeitig und in entgegengesetzte Richtungen zueinander anziehen müssen.

Lösen und entfernen Sie den **Einstellknauf** (**Nr. 20**). Stecken Sie nun den **Sattelschlitten** (**Nr. 27**) in die **Sattelstütze** (**Nr. 28**) und stellen Sie ihn in die gewünschte Position. Setzen Sie den **Einstellknauf** (**Nr. 20**) wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um den **Sattelschlitten** (**Nr. 27**) zu sichern.

Befestigen Sie den **Sitz** (**Nr. 26**) am **Sattelschlitten** (**Nr. 27**). Mit dem **Gabelschlüssel** (**Nr. 13**) festdrehen und sichern.

Montieren Sie die **Griffstange** (**Nr. 23**) mit 2 **Schrauben** (**Nr. 24**) und 2 **Beilagscheiben** (**Nr. 25**) an der **Lenkerstütze** (**Nr. 22**). Mit dem **Inbusschlüssel** (**Nr. 11**) 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).

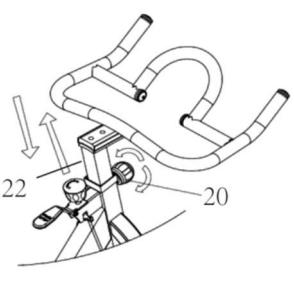
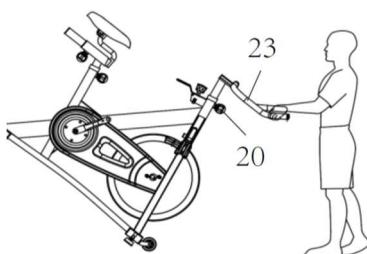


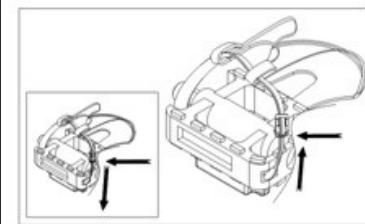
## SCHRITT 6:

Entfernen Sie die vormontierten 2 **Schrauben** (Nr. 33) und die 2 **Beilagscheiben** (Nr. 32) vom **Hauptrahmen** (Nr. 1). Befestigen Sie dann den **Wasserflaschenhalter** (Nr. 31) mit den vorher entfernten 2 **Schrauben** (Nr. 33) und 2 **Beilagscheiben** (Nr. 32) am **Hauptrahmen** (Nr. 1). Mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 12) festdrehen und sichern.

*Die Montage ist abgeschlossen!*

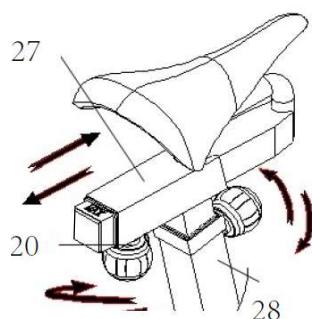
# EINSTELLUNGSANLEITUNG

	<p><b>EINSTELLEN DER BALANCE:</b></p> <p>Um eine gleichmäßige und komfortable Bewegung zu erreichen, müssen Sie sicherstellen, dass die Standsicherheit des Fahrrads gewährleistet ist. Wenn Sie feststellen, dass das Fahrrad nicht im Gleichgewicht ist, dann sollten Sie die Fußpolster unterhalb der vorderen und hinteren Stabilisatoren einstellen. Lösen Sie dazu die <b>Schraubenmutter (Nr. 3)</b> mit dem <b>Schraubenschlüssel (Nr. 12)</b> durch Drehen <i>im Uhrzeigersinn</i> (Richtung A). Drehen Sie das <b>Fußpolster (Nr. 4)</b> bei gelöster Mutter, bis das Fahrrad eben auf der Bodenfläche aufliegt. Wenn Sie mit der Einstellung des Fußpolsters fertig sind, ziehen Sie die <b>Schraubenmutter (Nr. 3)</b> wieder fest, indem Sie sie mit dem <b>Schraubenschlüssel (Nr. 12)</b> gegen den <i>Uhrzeigersinn</i> (Richtung B) drehen. Bei Bedarf wiederholen Sie diesen Vorgang, um die restlichen</p>
	<p><b>WIDERSTAND UND BREMSEN:</b></p> <p>Das Spannungs niveau des Fahrrads lässt sich durch Drehen des <b>Spannungssteuerungsknauf (Nr. 71)</b> einstellen. Um den Widerstandsgrad zu erhöhen, drehen Sie den Steuerknauf <i>im Uhrzeigersinn</i>. Um den Widerstandsgrad zu verringern, drehen Sie den Steuerknauf <i>gegen den Uhrzeigersinn</i>.</p> <p>Während des Trainings können Sie das Fahrrad sofort anhalten, indem Sie den <b>Bremshebel (Nr. 69)</b> nach unten drücken. Das ist die Notbremse.</p>
	<p><b>EINSTELLEN DER LENKSTANGE:</b></p> <p>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 <b>Einstellknauf (Nr. 20)</b> nach außen und schieben Sie dann die <b>Lenkerstütze (Nr. 22)</b> nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe. Setzen Sie nach dem Einstellen den <b>Einstellknauf (Nr. 20)</b> wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die Lenkerstütze zu sichern.</p>
	<p><b>TRANSPORTIEREN DES FAHRRADS:</b></p> <p>Zum Transportieren des Fahrrads muss zunächst sichergestellt werden, dass die <b>Griffstange (Nr. 23)</b> ordnungsgemäß gesichert ist. Wenn die Lenkstange locker ist, ziehen Sie den <b>Einstellknauf (Nr. 20)</b> fest, um sie zu sichern. Stellen Sie sich anschließend vor das Fahrrad, sodass Sie sich direkt vor der Lenkstange befinden. Fassen und halten Sie beide Seiten der Lenkstange fest, stellen Sie einen Fuß auf die vordere Basis und neigen Sie das Fahrrad zu sich, bis die Transporträder der vorderen Basis den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Fahrrad problemlos an den gewünschten Ort bringen.</p> <p><b>HINWEIS:</b> Wenn Sie das Fahrrad bewegen, sollten Sie immer vorsichtig sein, da unerwartete Stöße, wie z. B. das Fallenlassen des Fahrrads, Verletzungen verursachen und die Performance des Fahrrads beeinträchtigen können.</p>



## PEDALRIEMEN-EINSTELLUNG

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



## 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. 28**) einzustellen, lösen und ziehen Sie den **Einstellknopf** (**Nr. 20**) [der Sattelstütze] nach außen und heben oder senken Sie den Sitz dann auf die gewünschte Höhe. Setzen Sie nach dem Einstellen den **Einstellknopf** (**Nr. 20**) der Sattelstütze wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um den Sitz zu sichern.

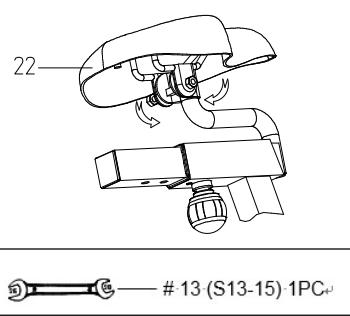
Um den Sitz nach vorne und hinten zu verstehen, lösen und ziehen Sie den **Einstellknopf** (**Nr. 20**) nach außen und schieben Sie dann den **Sattelschlitten** (**Nr. 27**) in die gewünschte Position. Setzen Sie nach dem Einstellen den **Einstellknopf** (**Nr. 20**) des Sattelschlittens wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um das Sattelschlittenrohr zu sichern.



## ÜBERPRÜFEN VON BREMSBELÄGEN UND PEDALEN

Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern, Mutterkappen und Pedale gesichert sind, und überprüfen Sie das Gerät regelmäßig. Wenn Sie beschädigte Teile finden sollten, trainieren Sie nicht, bis diese repariert sind.

Achten Sie besonders auf leicht beschädigte Teile, die durch Verschleiß und Abnutzung beschädigt wurden. Bitte prüfen Sie vor dem Training die **Bremsbelag** (**Nr. 64**), um sicherzustellen, dass auf jeder Seite noch genügend Bremsbelag vorhanden ist. Bei Bedarf müssen die Bremsbeläge ausgetauscht werden. Überprüfen Sie vor dem Training die Pedale. Wenn sich diese gelockert haben, ziehen Sie sie bitte wieder fest.



## FESTZIEHEN DES SITZES

Wenn der **Sitz** (**Nr. 26**) locker ist, justieren Sie bitte die Sechskantmuttern mit dem **Gabelschlüssel** (**Nr. 13**).

**HINWEIS:** Zur ordnungsgemäßen Befestigung des Sitzes ist es wichtig zu beachten, dass Sie zwei Schraubenschlüssel (1 für jede Seite) benötigen und die Mutter auf jeder Seite gleichzeitig anziehen und in entgegengesetzter Richtung zueinander arbeiten müssen.

# **WARTUNGSANWEISUNGEN**

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

<b>TÄGLICHE WARTUNG</b>	<b>MONATLICHE WARTUNG</b>
<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>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Überprüfen Sie, ob alle Hardwareteile sicher sind, wie z. B.: Wasserflaschenhalter, Schwungradmuttern, Riemen-/Kettenschutzschrauben, Bremssattel-Kontermuttern und Bremssattel-Zugstangenmuttern.</li><li>2. Überprüfen Sie die Bremszugstange auf Verschleißerscheinungen wie z. B. fehlende Gewinde. Reinigen und schmieren Sie die Bremszugstange.</li><li>3. Reinigen und schmieren Sie die Sattelstütze, die Lenkerstütze und den Sattelschlitten. Entfernen Sie eventuelle Ablagerungen von Fremdkörpern.</li></ol>
<b>WÖCHENTLICHE WARTUNG</b> <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 Fußhalteriemen mit einer Sichtprüfung. Wenn einer der Teile locker oder nicht richtig befestigt ist, anbringen und festziehen.</li></ol>	<b>PFLEGE DES LEDER-BREMSBELAGS (falls zutreffend)</b> <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 vorgeschnitten. Drücken Sie den Bremsbelag zusammen. Wenn Schmiermittel freigesetzt wird, wurde der Belag vorgeschnitten.</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>

Version: 3.2



## CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS



WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM