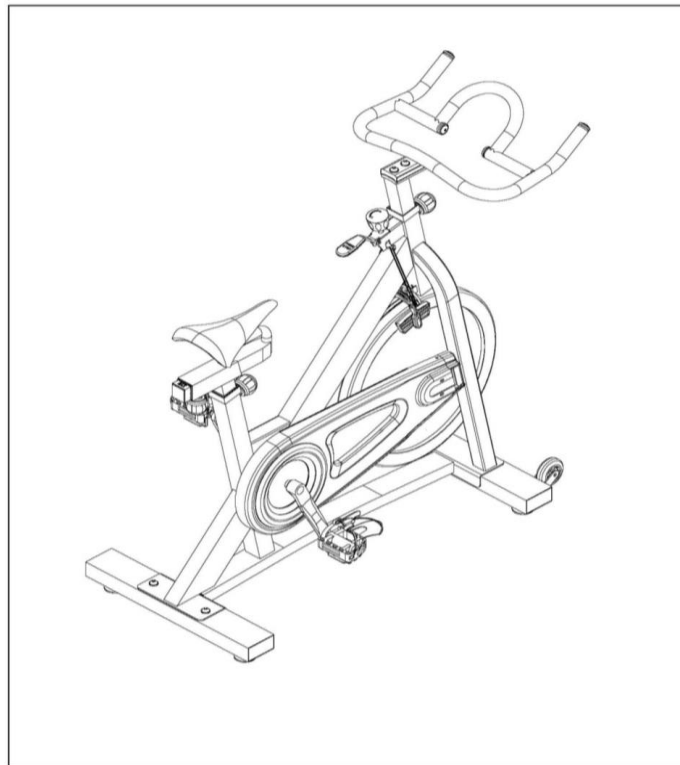




PRO INDOOR CYCLING BIKE

SF-B901

USER MANUAL



English, Page 9 ~ 15

IMPORTANT! Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** support@sunnyhealthfitness.com or 1- 877 - 90SUNNY (877-907- 8669).

Español, Página 16 ~ 22

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

Français, Page 23 ~ 29

IMPORTANT! Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ :** support@sunnyhealthfitness.com ou 1- 877 – 90SUNNY (877-907-8669).

Deutsche, Seite 30 ~ 36

WICHTIG! Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 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.

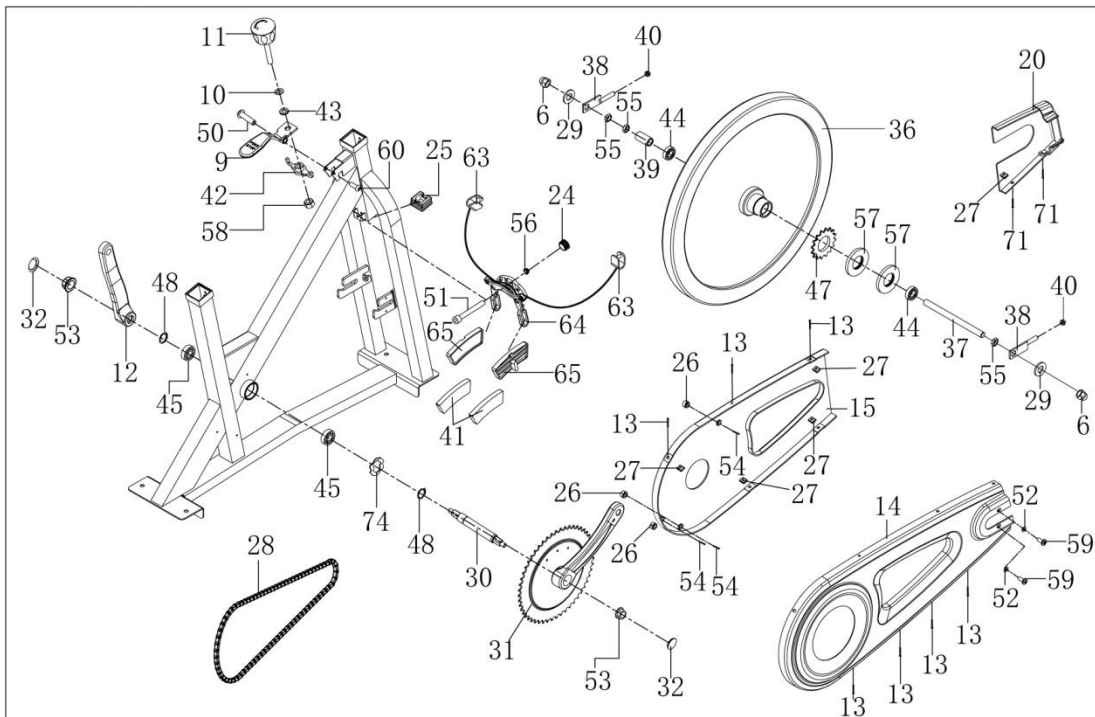
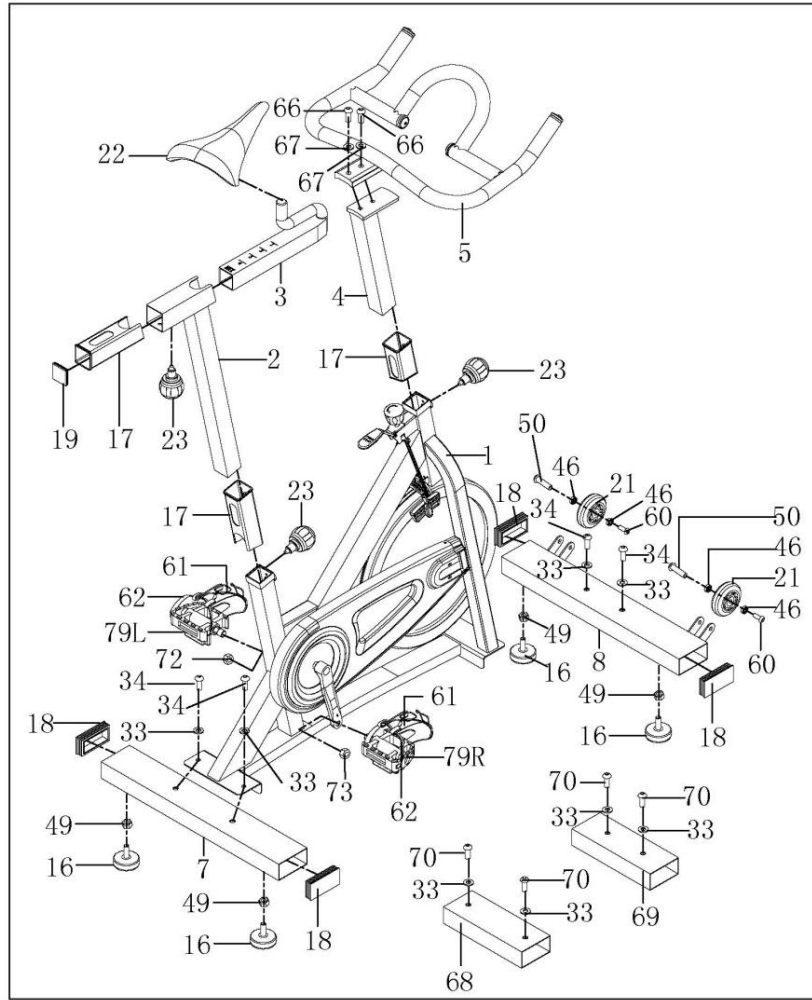
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel 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 kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Seat Post		1
3	Seat Slider		1
4	Handlebar Post		1
5	Handlebar		1
6	Cap Nut	M12*1*H19.5*S19	2
7	Rear Stabilizer		1
8	Front Stabilizer		1
9	Brake-Handle		1
10	Washer	D10*Φ25*1	1
11	Tension Knob		1
12	Left Crank		1
13	Cross Self-Tapping Screw	ST4.8*16	7
14	Right Chain Cover		1
15	Left Chain Cover		1
16	Base Leveler		4
17	Bushing		3
18	Cap	J80*40*1.5	4
19	Cap	F38*38*14	1
20	Front Cover		1
21	Transport Wheel	Φ71*Φ19*24	2
22	Seat		1
23	Knob		3
24	Plug	Φ22*16	1
25	Cap	F45*45*24	1
26	Washer	Φ8*Φ25*6	3
27	Screw	Ø0.6*35.3*10.6	5
28	Silent Chain		1
29	Washer	D12*Φ24*1.5	2
30	Bottom Bracket Axle		1
31	Right Crank with Big Chain Wheel		1
32	Crank Cap	Φ25*7	2
33	Flat Washer	D10*Φ20*2	8
34	Inner Hexagon Flat Round Head Screw	M10*25*S6	4
35L/R	Refer To Part #79		-
36	Flywheel		1
37	Flywheel Spindle		1
38	Chain Adjuster Welding	M8*83*Φ12*5	2
39	Sleeve	Φ18*Φ12.1*18.5	1
40	Nylon Nut	M8*H7.5*S13	2

No.	Description	Spec.	Qty.
41	Brake Pad		2
42	Clamp Brake Holder		1
43	Flat Washer	Φ11*Φ25*4	1
44	Bearing	6001-2RZ	2
45	Bearing	6004-2RS	2
46	Bearing	608ZZ	4
47	Bi-Direction Small Chain Wheel		1
48	C-Shape Buckle	D20	2
49	Nut	M10*H7*S17	4
50	Inner Hexagon Flat Round Head Screw	Φ7.8*30	3
51	Screw	M6*38*S5	1
52	Flat Washer	D5*Φ10*1	2
53	Hexagon Flange Nut	M10*1.25*H7.5*S14	2
54	Cross Self-Tapping Screw	M5*23	3
55	Hexagon Thin Nut	M12*1*H6*S19	3
56	Hexagon Flange Nut	M6*H7*S10	1
57	Nut		2
58	Nylon Nut	M10*H9*S17	1
59	Cross Pan Head Bolt	M5*12*Φ8	2
60	Inner Hexagon Flat Round Head Screw	M6*12*S5	3
61	Pedal Strap		2
62	Pedal Belt		2
63	Brake Cable		2
64	Clamp Brake Assembly		1
65	Brake Pad Holder		2
66	Hexagon Flat Round Head Screw-Black	M10*25*S6	2
67	Flat Washer	D10*Φ20*2	2
68	Front Packing Base		1
69	Rear Packing Base		1
70	Inner Hexagon Flat Round Head Screw	M10*16*S6	4
71	Screw	ST4.2*16	2
72	Left Nylon Nut	9/16*20*H8*S22	1
73	Right Nylon Nut	9/16*20*H8*S22	1
74	Wave Washer		1
75	Wrench	S13-15	1
76	Allen Wrench	S6	1
77	Spanner	S14-15-17	1
78	Spanner	S8-14-22	1
79L/R	Pedal		2

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Barral del Asiento		1
3	Deslizador del Asiento		1
4	Barral del Manubrio		1
5	Manubrio		1
6	Tuerca de Sombrerete	M12*1*H19.5*S19	2
7	Estabilizador Trasero		1
8	Estabilizador Delantero		1
9	Manija del Freno		1
10	Arandela	D10*Φ25*1	1
11	Perilla de Tensión		1
12	Manivela Izquierda		1
13	Tornillo Autorroscante de Estrella	ST4.8*16	7
14	Cubierta de la Cadena Derecha		1
15	Cubierta de la Cadena Izquierda		1
16	Nivelador Base		4
17	Buje		3
18	Tapa	J80*40*1.5	4
19	Tapa	F38*38*14	1
20	Cubierta Delantera		1
21	Rueda de Transporte	Φ71*Φ19*24	2
22	Asiento		1
23	Resorte de Regulación		3
24	Conector	Φ22*16	1
25	Tapa	F45*45*24	1
26	Arandela	Φ8*Φ25*6	3
27	Tornillo	Ø0.6*35.3*10.6	5
28	Cadena Silenciosa		1
29	Arandela	D12*Φ24*1.5	2
30	Eje del Soporte Inferior		1
31	Manivela Derecha con Rueda Dentada Grande		1
32	Tapa de la Manivela	Φ25*7	2
33	Arandela Plana	D10*Φ20*2	8
34	Tornillo de Cabeza Redonda Plana con Hexágono Interior	M10*25*S6	4
35L/R	Consulte la parte n.º 79		-
36	Volante		1
37	Husillo de Volante		1
38	Soldadura del Tensor de Cadena	M8*83*Φ12*5	2
39	Manguito	Φ18*Φ12.1*18.5	1
40	Tuerca de Nailon	M8*H7,5*S13	2

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
41	Pastilla del Freno		2
42	Soporte de Abrazadera para Freno		1
43	Arandela Plana	Φ11*Φ25*4	1
44	Cojinete	6001-2RZ	2
45	Cojinete	6004-2 RS	2
46	Cojinete	608ZZ	4
47	Rueda Dentada Pequeña Bidireccional		1
48	Sujetador en Forma de C	D20	2
49	Tuerca	M10*H7*S17	4
50	Tornillo de Cabeza Redonda Plana con Hexágono Interior	Φ7.8*30	3
51	Tornillo	M6*38*S5	1
52	Arandela Plana	D5*Φ10*1	2
53	Tuerca de Brida Hexagonal	M10*1.25*H7.5*S14	2
54	Tornillo Autorroscante de Estrella	M5*23	3
55	Tuerca Delgada Hexagonal	M12*1*H6*S19	3
56	Tuerca de Brida Hexagonal	M6*H7*S10	1
57	Tuerca		2
58	Tuerca de Nailon	M10*H9*S17	1
59	Perno de Cabeza Truncocónica de Estrella	M5*12*Φ8	2
60	Tornillo de Cabeza Redonda Plana con Hexágono Interior	M6*12*S5	3
61	Correa del Pedal		2
62	Cinta del Pedal		2
63	Cable del Freno		2
64	Conjunto de Abrazadera para Freno		1
65	Soporte de Pastilla de Freno		2
66	Tornillo Negro de Cabeza Redonda Plana con Hexágono	M10*25*S6	2
67	Arandela Plana	D10*Φ20*2	2
68	Base de Embalaje Delantera		1
69	Base de Embalaje Trasera		1
70	Tornillo de Cabeza Redonda Plana con Hexágono Interior	M10*16*S6	4
71	Tornillo	ST4,2*16	2
72	Tuerca de Nailon Izquierda	9/16*20*H8*S22	1
73	Tuerca de Nailon Derecha	9/16*20*H8*S22	1
74	Arandela Ondulada		1
75	Llave de Tuercas	S13-15	1
76	Llave Allen	S6	1
77	Llave Inglesa	S14-15-17	1
78	Llave Inglesa	S8-14-22	1
79L/R	Pedal		2

LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	Qté
1	Cadre Principal		1
2	Tige de Selle		1
3	Glissoir de Selle		1
4	Tige de Guidon		1
5	Guidon		1
6	Écrou Borgne	M12*1*H19,5*S19	2
7	Stabilisateur Arrière		1
8	Stabilisateur Avant		1
9	Poignée de Frein		1
10	Rondelle	D10*Φ25*1	1
11	Contrôleur de Tension		1
12	Manivelle Gauche		1
13	Vis Autotaraudeuse Cruciforme	ST4,8*16	7
14	Protège-Chaîne Droit		1
15	Protège-Chaîne Gauche		1
16	Niveleur de Base		4
17	Bague		3
18	Embout d'Extrémité	J80*40*1,5	4
19	Embout d'Extrémité	F38*38*14	1
20	Cache Avant		1
21	Roulette de Transport	Φ71*Φ19*24	2
22	Selle		1
23	Bouton à Cliquet		3
24	Bouchon	Φ22*16	1
25	Embout d'Extrémité	F45*45*24	1
26	Rondelle	Φ8*Φ25*6	3
27	Vis	∅0,6*35,3*10,6	5
28	Chaîne Silencieuse		1
29	Rondelle	D12*Φ24*1,5	2
30	Essieu du Pédalier		1
31	Manivelle Droite Avec Grand Plateau		1
32	Embout de Manivelle	Φ25*7	2
33	Rondelle Plate	D10*Φ20*2	8
34	Vis à Tête Cylindrique Plate Hexagonale Creuse	M10*25*S6	4
35L/R	Voir la pièce N° 79		-
36	Volant d'Inertie		1
37	Axe du Volant d'Inertie		1
38	Soudure du Régleur de Chaîne	M8*83*Φ12*5	2
39	Manchon	Φ18*Φ12,1*18,5	1
40	Écrou en Nylon	M8*H7,5*S13	2

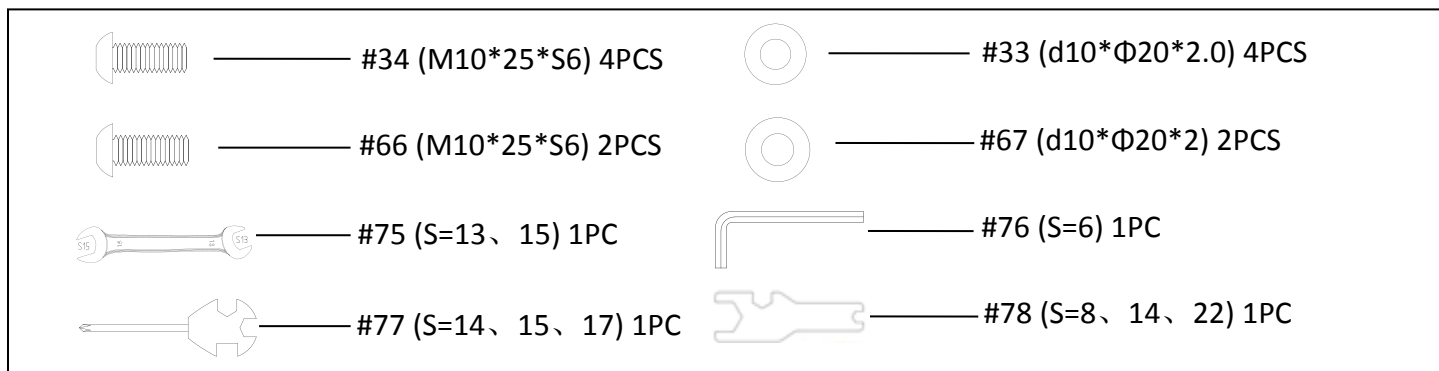
N°	Description	Spécification	Qté
41	Patin de Frein		2
42	Support des Freins de Serrage		1
43	Rondelle Plate	Φ11*Φ25*4	1
44	Roulement	6001-2RZ	2
45	Roulement	6004-2RS	2
46	Roulement	608ZZ	4
47	Petit Plateau Bidirectionnel		1
48	Boucle en Forme de C	D20	2
49	Écrou	M10*H7*S17	4
50	Vis à Tête Cylindrique Plate Hexagonale Creuse	Φ7,8*30	3
51	Vis	M6*38*S5	1
52	Rondelle Plate	D5*Φ10*1	2
53	Écrou Hexagonal à Embase	M10*1,25*H7,5*S14	2
54	Vis Autotaraudeuse Cruciforme	M5*23	3
55	Écrou Hexagonal Mince	M12*1*H6*S19	3
56	Écrou Hexagonal à Embase	M6*H7*S10	1
57	Écrou		2
58	Écrou en Nylon	M10*H9*S17	1
59	Boulon à Tête Bombée Cruciforme	M5*12*Φ8	2
60	Vis Tête Cylindrique Plate Hexagonale Creuse	M6*12*S5	3
61	Courroie de Pédale		2
62	Sangle de Pédale		2
63	Câble du Frein		2
64	Ensemble de Freins de Serrage		1
65	Support de Patin de Frein		2
66	Vis Noire Six Pans Creux à Tête Cylindrique Plate	M10*25*S6	2
67	Rondelle Plate	D10*Φ20*2	2
68	Base de l'Élément Avant		1
69	Base de l'Élément Arrière		1
70	Vis à Tête Cylindrique Plate Hexagonale Creuse	M10*16*S6	4
71	Vis	ST4,2*16	2
72	Écrou en Nylon de Gauche	9/16*20*H8*S22	1
73	Écrou en Nylon de Droite	9/16*20*H8*S22	1
74	Rondelle Ondulée		1
75	Clé	S13-15	1
76	Clé Allen	S6	1
77	Clé Tricoise	S14-15-17	1
78	Clé Tricoise	S8-14-22	1
79L/R	Pédale		2

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Sattelstütze		1
3	Sattelschlitten		1
4	Lenkerstütze		1
5	Lenkstange		1
6	Blindmutter	M12 x 1 x H19,5 x S19	2
7	Stabilisator Hinten		1
8	Stabilisator Vorne		1
9	Bremshebel		1
10	Beilagscheibe	D10 x Φ 25 x 1	1
11	Spannknopf		1
12	Linke Kurbel		1
13	Kreuzschlitzschraube mit Selbstbohrfunktion	ST4,8 x 16	7
14	Rechte Kettenabdeckung		1
15	Linke Kettenabdeckung		1
16	Basisnivellierer		4
17	Buchse		3
18	Kappe	J80 x 40 x 1,5	4
19	Kappe	F38 x 38 x 14	1
20	Frontabdeckung		1
21	Transportrad	Φ 71 x Φ 19 x 24	2
22	Sitz		1
23	Pop-Pin		3
24	Stecker	Φ 22 x 16	1
25	Kappe	F45 x 45 x 24	1
26	Beilagscheibe	Φ 8 x Φ 25 x 6	3
27	Schraube	\emptyset 0,6 x 35,3 x 10,6	5
28	Geräuscharme Kette		1
29	Beilagscheibe	D12 x Φ 24 x 1,5	2
30	Tretlagerachse		1
31	Rechte Kurbel mit großem Kettenrad		1
32	Kurbelkappe	Φ 25 x 7	2
33	Unterlegscheibe	D10 x Φ 20 x 2	8
34	Innensechskant-Senkrundkopfschraube	M10 x 25 x S6	4
35L/R	Siehe Teil Nr. 79		-
36	Schwungrad		1
37	Schwungrad-Spindel		1
38	Kettenspanner Verschweißung	M8 x 83 x Φ 12 x 5	2
39	Hülse	Φ 18 x Φ 12,1 x 18,5	1
40	Nylonmutter	M8 x H7,5 x S13	2

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
41	Bremsbelag		2
42	Bremshalterklemme		1
43	Unterlegscheibe	Φ 11 x Φ 25 x 4	1
44	Kugellager	6001-2RZ	2
45	Kugellager	6004-2RS	2
46	Kugellager	608ZZ	4
47	Bidirektionales Kleines Kettenrad		1
48	C-Form-Clips	D20	2
49	Schraubenmutter	M10 x H7 x S17	4
50	Innensechskant-Senkrundkopfschraube	Φ 7,8 x 30	3
51	Schraube	M6 x 38 x S5	1
52	Unterlegscheibe	D5 x Φ 10 x 1	2
53	Sechskant-Flanshmutter	M10 x 1,25 x H7,5 x S14	2
54	Kreuzschlitzschraube mit Selbstbohrfunktion	M5 x 23	3
55	Sechskant-Flachmutter	M12 x 1 x H6 x	3
56	Sechskant-Flanshmutter	M6 x H7 x S10	1
57	Schraubenmutter		2
58	Nylonmutter	M10 x H9 x S17	1
59	Kreuzzylinderkopfschraube	M5 x 12 x Φ 8	2
60	Innensechskant-Flachkopfschraube Rundkopfschraube	M6 x 12 x S5	3
61	Pedalriemen		2
62	Pedalgurt		2
63	Bremsseil		2
64	Bremsvorrichtungsklemme		1
65	Bremsbelaghalter		2
66	Sechskant-Senkrundkopfschraube-Schwarz	M10 x 25 x S6	2
67	Unterlegscheibe	D10 x Φ 20 x 2	2
68	Verpackungsbasis Vorne		1
69	Verpackungsbasis Hinten		1
70	Innensechskant-Senkrundkopfschraube	M10 x 16 x S6	4
71	Schraube	ST4,2 x 16	2
72	Linke Nylonmutter	9/16 x 20 x H8 x	1
73	Rechte Nylonmutter	9/16 x 20 x H8 x	1
74	Wellenscheibe		1
75	Schraubenschlüssel	S13-15	1
76	Inbusschlüssel	S6	1
77	Schraubenschlüssel	S14-15-17	1
78	Schraubenschlüssel	S8-14-22	1
79L/R	Pedal		2

HARDWARE PACKAGE



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

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

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

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

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

Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión 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, escribanos al dirección de correo support@sunnyhealthfitness.com o llame al 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 communiquer avec nous à l'adresse support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

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

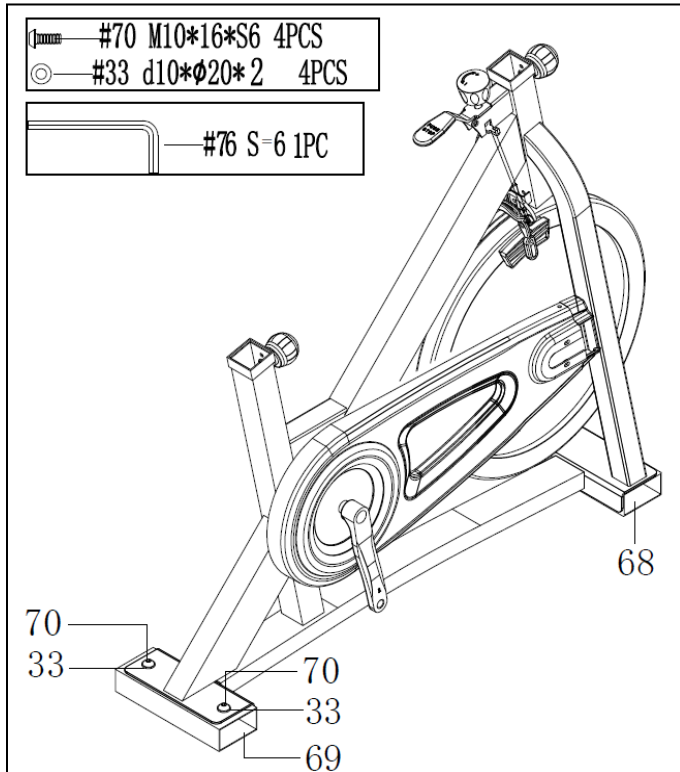
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ 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 oder 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

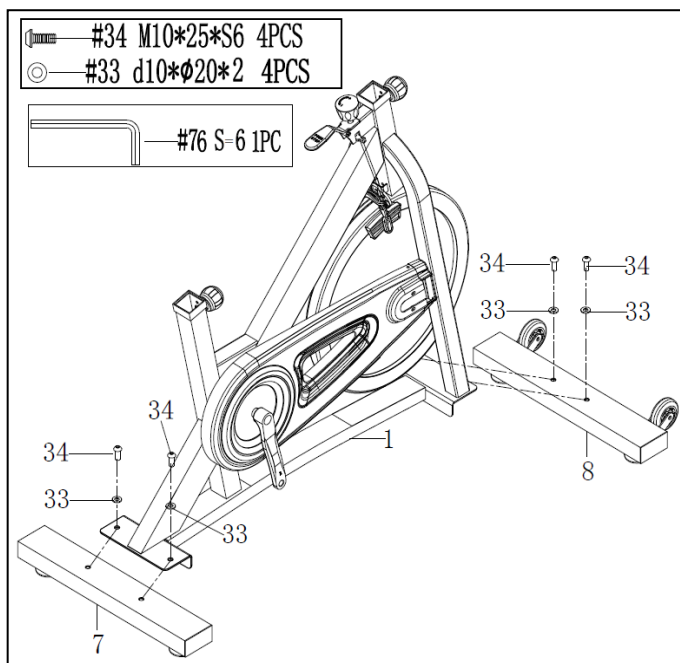
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 1:

Use **Allen Wrench (No. 76)** to unscrew 4 **Inner Hexagon Flat Round Head Screws (No. 70)** and 4 **Flat Washers (No. 33)** from **Front & Rear Packing Bases (No. 68 & No. 69)**. Then remove and discard the **Front & Rear Packing Bases (No. 68 & No. 69)**.

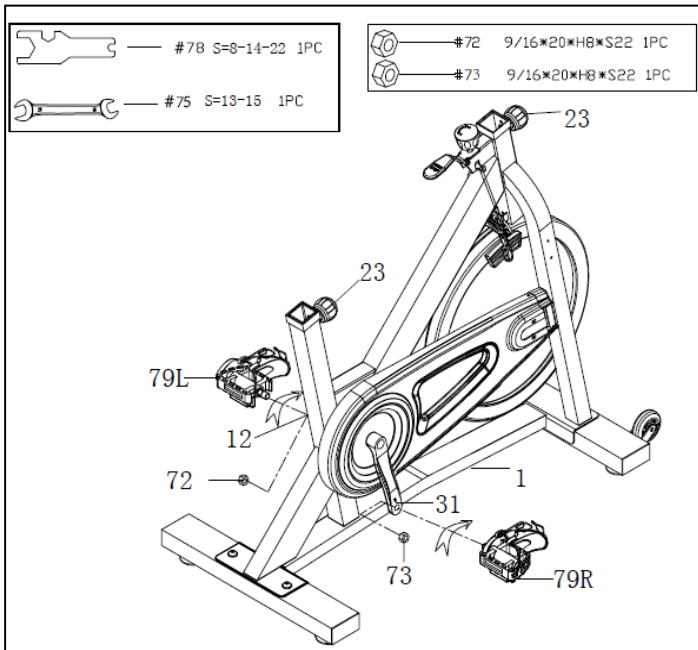
OPTIONAL: You may save these parts: **Inner Hexagon Flat Round Head Screws (No. 70)**, **Flat Washers (No. 33)**, **Front & Rear Packing Bases (No. 68 & No. 69)** for future packaging and transportation of bike.



STEP 2:

Attach the **Front & Rear Stabilizers (No. 8 & No. 7)** to the **Main Frame (No. 1)** using 4 **Inner Hexagon Flat Round Head Screws (No. 34)** and 4 **Flat Washers (No. 33)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 76)**.

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



STEP 3:

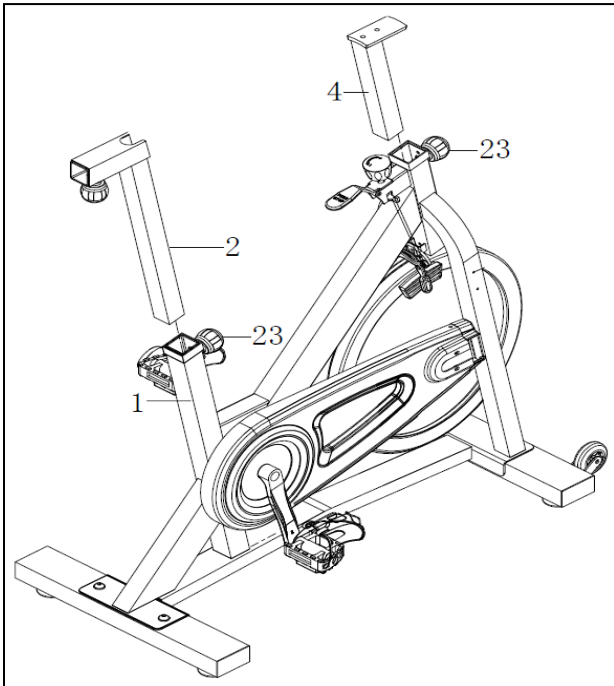
IMPORTANT! Read instructions carefully, failure to do so may cause permanent damage to your bike.

Remove the **Left & Right Nylon Nuts (No. 72 & 73)** located on the **Pedals (No. 79L/R)**. The **Right Nylon Nut (No. 73)** is white on the inside. The **Left Nylon Nut (No. 72)** is blue on the inside.

Screw the **Left Pedal (No. 79L)** **COUNTER-CLOCKWISE** into the **Left Crank (No. 12)**. Once it is properly screwed into the place, use the **Wrench (No. 75)** to hold the bolt of the pedal and screw the **Left Nylon Nut (No. 72)** **CLOCKWISE** to the thread end of the **Left Pedal (No. 79L)** securely with **Spanner (No. 78)**.

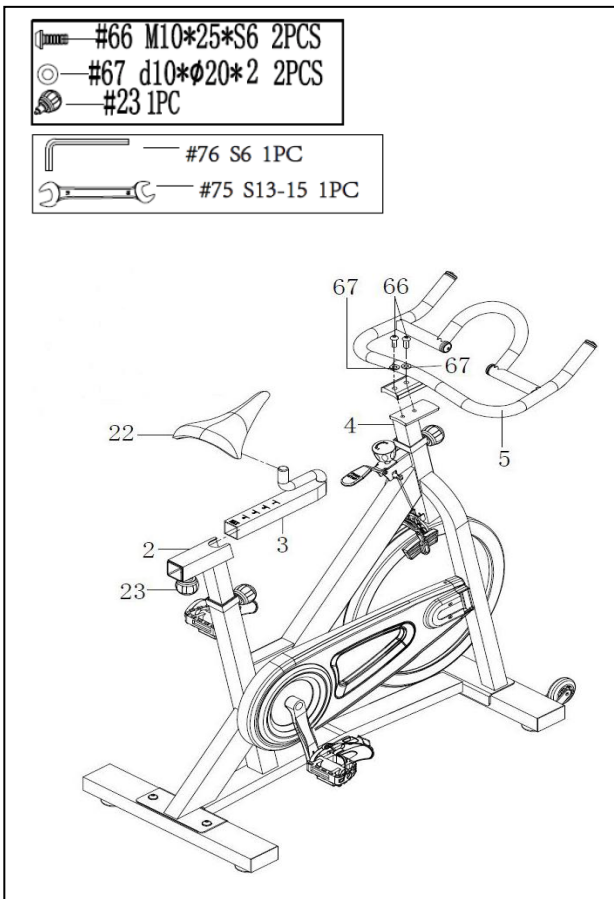
Screw the **Right Pedal (No. 79R)** **CLOCKWISE** into the **Right Crank with Big Chain Wheel (No. 31)**. Once properly screwed into the place, use the **Wrench (No. 75)** to hold the bolt of the pedal and screw the **Right Nylon Nut (No. 73)** **COUNTER-CLOCKWISE** to the thread end of the **Right Pedal (No. 79R)** securely with **Spanner (No. 78)**.

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



STEP 4:

Loosen and remove 2 **Knobs (No. 23)**. Insert the **Seat Post (No. 2)** and **Handlebar Post (No. 4)** into the post housing located on the **Main Frame (No. 1)**. Adjust the **Seat Post (No. 2)** and **Handlebar Post (No. 4)** to the desired positions. Re-insert and tighten the 2 **Knobs (No. 23)** to secure the posts 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 direction of each other.

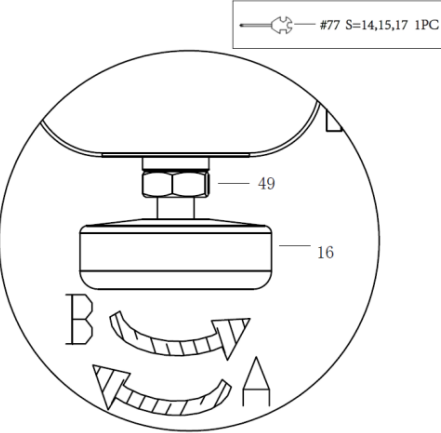
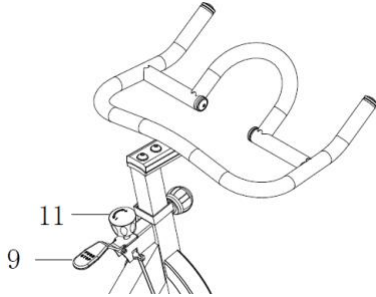
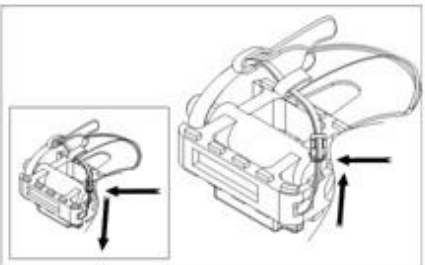
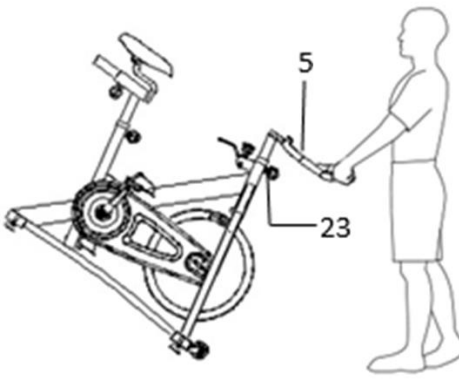
Loosen and remove the **Knob (No. 23)**. Next, insert the **Seat Slider (No. 3)** into the **Seat Post (No. 2)** and adjust it to the desired position. Re-insert and tighten **Knob (No. 23)** to secure the **Seat Slider (No. 3)** in place.

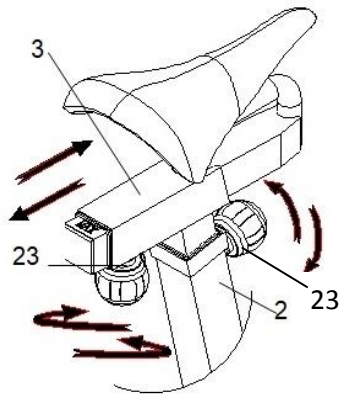
Attach the **Seat (No. 22)** to the **Seat Slider (No. 3)**. Tighten and secure with **Wrench (No. 75)**.

Attach the **Handlebar (No. 5)** to the **Handlebar Post (No. 4)** using 2 **Hexagon Flat Round Head Screws-Black (No. 66)** and 2 **Flat Washers (No. 67)**, tighten and secure with **Allen Wrench (No. 76)**.

The assembly is complete!

ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

	<p>ADJUSTING THE BALANCE</p> <p>In order to achieve a smooth and comfortable ride during use, you must ensure that the stability of the bike is correct. If during use you notice that the bike is unbalanced, you can adjust the base levelers located beneath the front and rear bases. To do so, use Spanner (No. 77) to loosen the Nut (No. 49) by turning it <i>clockwise</i> (direction A). With the nut loosened, rotate the Base Leveler (No. 16) until it sits level with the surface that the bike is on. When you have finished adjusting the base leveler, re-tighten the Nut (No. 49) by turning it <i>counter-clockwise</i> (direction B) using Spanner (No. 77). If required, repeat this process to adjust the remaining base levelers.</p>
	<p>RESISTANCE AND BRAKING</p> <p>You may adjust the tension level of the bike by rotating the Tension Knob (No. 11). To increase the level of resistance, rotate the tension knob <i>clockwise</i>, to decrease the level of resistance, rotate the tension knob <i>counter-clockwise</i>. During exercise, you may stop the bike immediately by pushing down on the Brake-Handle (No. 9). This is the emergency brake.</p>
	<p>PEDAL STRAP ADJUSTMENT</p> <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, then insert the strap back into the hoop of the toe-clip. Repeat this process to secure your other foot.</p>
	<p>TRANSPORTING THE BIKE</p> <p>To move the bike, first ensure that the Handlebar (No. 5) is properly secured. If the handlebar is loose, tighten the Knob (No. 23) 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 transport 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>NOTE: When moving the bike, always move with caution as unexpected impact, such as dropping the bike, may cause injury and affect the bike's operation.</p>

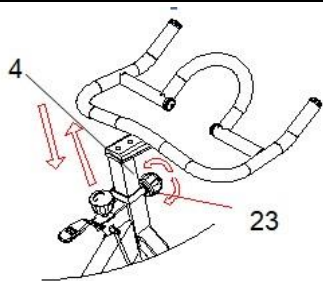


ADJUSTING THE SEAT

The seat of this bike is fully adjustable as it moves *Up, Down, Fore (forward), Aft (backward)*.

To adjust the height of the **Seat Post (No. 2)**, loosen and pull the [seat post] **Knob (No. 23)** outward, then raise or lower the seat to the desired height. Once adjusted, re-insert and tighten the [seat post] **Knob (No. 23)** to secure the seat in place.

To adjust the seat back and forth, loosen and pull [seat slider] **Knob (No. 23)** outward, then slide the **Seat Slider (No. 3)** to the desired position. Once positioned, re-insert and tighten the [seat slider] **Knob (No. 23)** to secure the seat slider in place.



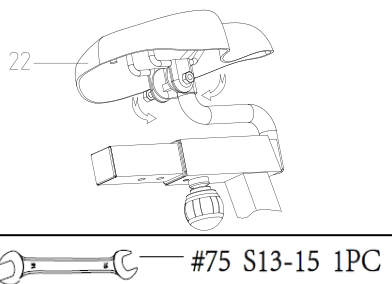
ADJUSTING THE HANDLEBAR

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 **Knob (No. 23)** outward, then slide the **Handlebar Post (No. 4)** up or down to the desired height. Once adjusted re-insert and tighten the **Knob (No. 23)** to secure the handlebar post in place.



CHECKING BRAKE PADS AND PEDALS

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. Pay close attention to easily damaged parts due to wear and tear. Please inspect **Brake Pads (No. 41)** to ensure there is still adequate padding on each side before exercising. Make sure to replace brake pads as necessary. Also, inspect the Pedals before exercise. If they have become loose, please re-tighten.

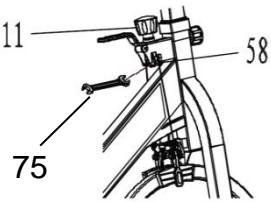
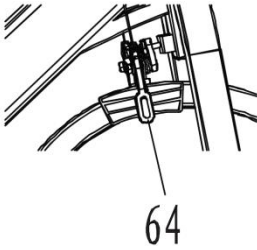
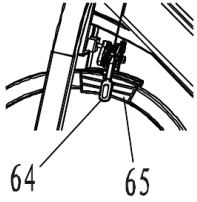
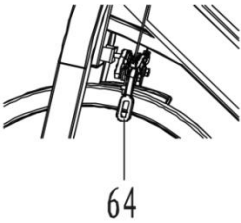
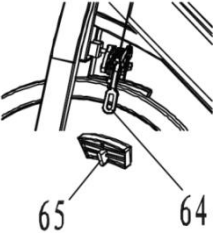
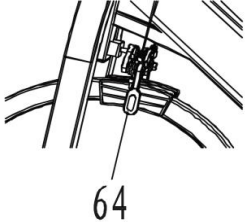
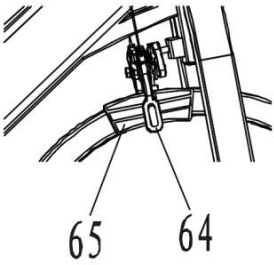
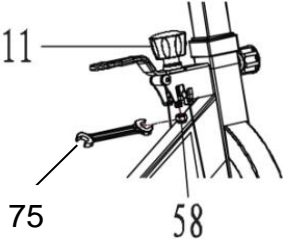
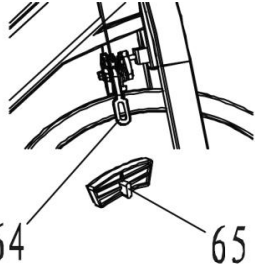
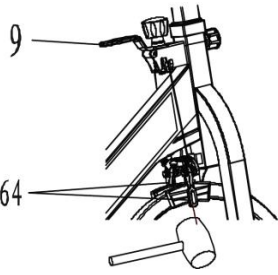


TIGHTENING THE SEAT

Please adjust the Hexagon Nuts by using the **Wrench (No. 75)** if the **Seat (No. 22)** is loose.

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 direction of each other.

INSTRUCTIONS ON CHANGING BRAKE PAD

	<p>STEP 1: Remove Nylon Nut (No. 58) which is under Tension Knob (No. 11) with Wrench (No. 75) first, and then adjust the Brake Resistance to least amount of resistance.</p>		<p>STEP 6: Insert the new Right Brake Pad Holder (No. 65) into the Right Clamp Brake Assembly (No. 64).</p>
	<p>STEP 2: Push Left Brake Pad Holder (No. 65) separated from its Clamp Brake Assembly (No. 64) by hand.</p>		<p>STEP 7: Open the Left Clamp Brake Assembly (No. 64) with hand.</p>
	<p>STEP 3: Take down the Left Brake Pad Holder (No. 65).</p>		<p>STEP 8: Insert the new Left Brake Pad Holder (No. 65) into the Left Clamp Brake Assembly (No. 64).</p>
	<p>STEP 4: Push Right Brake Pad Holder (No. 65) separated from its Clamp Brake Assembly (No. 64) by hand.</p>		<p>STEP 9: After tightening up the Tension Knob (No. 11) put the Nylon Nut (No. 58) onto and fix it with Wrench (No. 75) to the normal working place.</p>
	<p>STEP 5: Take down the Right Brake Pad Holder (No. 65).</p>		<p>STEP 10: Put down the Brake-Handle (No. 9) by Left hand; and tap the Brake pad inside its clamp brake assembly with wooden mallet (or plastic mallet) gently by right hand.</p>

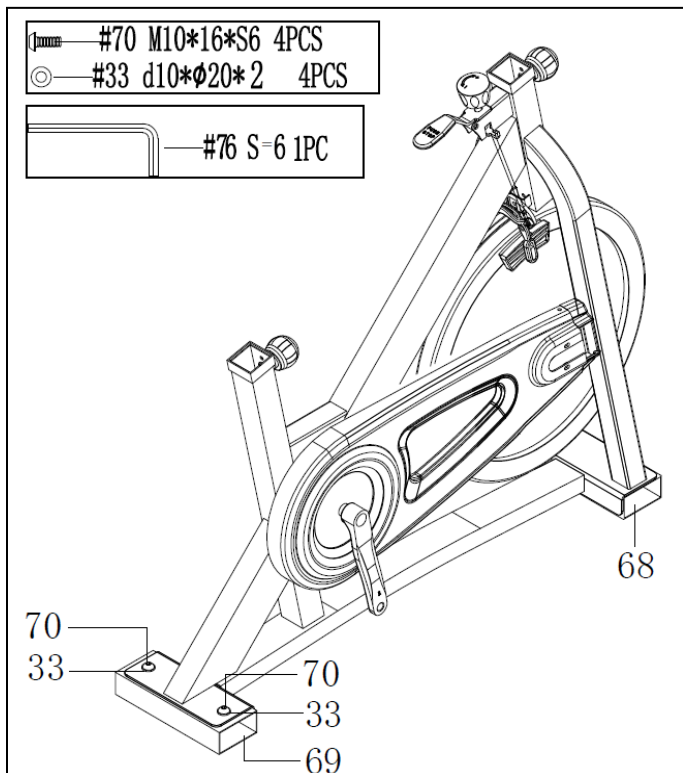
MAINTENANCE INSTRUCTIONS

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

<p>DAILY MAINTENANCE</p> <p>After each exercise session, wipe down all over the equipment: seat, frame, handlebars. Pay special attention to the seat post, handlebar post and belt/chain guard. Sweat is very corrosive and may cause problems that require parts replacement later.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Get on the bike and engage the drive train.2. Pay attention to any vibrations felt through the pedals. If you feel any vibrations, you may need to tighten the pedals, bottom bracket, or adjust the drive belt/chain tension.3. Use a wrench to tighten the pedals until they are secure.	<p>MONTHLY MAINTENANCE</p> <ol style="list-style-type: none">1. Check if hardware is secure, such as: water bottle holder, flywheel nuts, belt/chain guard bolts, brake caliper lock nuts and brake caliper tension rod nuts.2. Inspect the brake tension rod for signs of wear such as missing threads. Clean and lubricate the brake tension rod.3. Clean and lubricate the seat post, handlebar post and seat slider. Remove build-up of any foreign material.
<p>WEEKLY MAINTENANCE</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inspect moving parts and tighten the hardware.2. Inspect pull pin frame fittings, making sure the fittings are snug. Loose frame fittings may strip out threads over time and cause extensive damage.3. Clean and lubricate pop pin assemblies. Pull on the pin and spray a small amount of lubricant onto the shaft.4. Tighten the seat hardware, making sure the seat is level and centered.5. Brush and treat the resistance pads. Remove any foreign material that may have collected on the pads. Spray the pads with silicone lubricant. This helps to reduce noise from friction between the pads and the flywheel.6. Visually inspect the bottom bracket, toe clips and toe straps. If any of them are loose or disconnected, attach and tighten.	<p>LEATHER BRAKE PAD CARE (If Applicable)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Perform this maintenance when the brake pad is first installed and for the life of the brake pad. Following these simple guidelines can increase the life of your brake pads.2. Some brake pad assemblies are pre-lubricated. Squeeze the brake pad. If lubricant is released, then the pad has been pre-lubricated.3. If the brake pad is dry, 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 in to the pad. Repeat 4-5 times until the pad is saturated, but not dripping with oil. When the pad is saturated, it will no longer absorb oil.4. Inspect the brake pad weekly and lubricate if needed. The pad should not have a glazed appearance. If the pad appears glazed, then brush it with wire brush and apply lubricant as needed. If any of the sponge padding is showing through the leather pad, the brake pad should be replaced.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

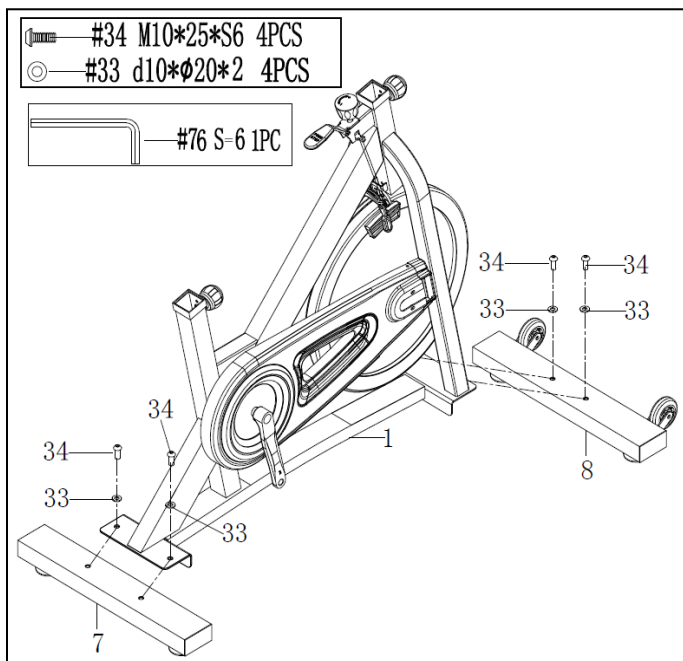
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escribanos a la dirección de correo support@sunnyhealthfitness.com o llame al 1-877-90SUNNY (877-907- 8669).



PASO 1:

Utilice una **Llave Allen (n.º 76)** para desenroscar 4 **Tornillos de Cabeza Redonda Plana con Hexágono Interior (n.º 70)** y 4 **Arandelas Planas (n.º 33)** de las **Bases de Embalaje Delantera y Trasera (n.º 68 y n.º 69)**. Luego, retire y deseche las **Bases de Embalaje Delantera y Trasera (n.º 68 y n.º 69)**.

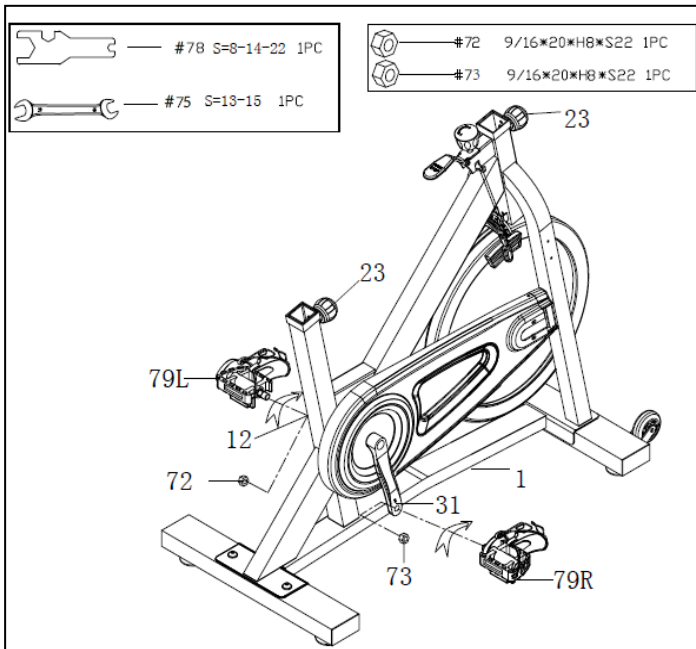
OPCIONAL: Puede guardar estas piezas: Los **Tornillos de Cabeza Redonda Plana con Hexágono Interior (n.º 70)**, **Arandelas Planas (n.º 33)** y las **Bases de Embalaje Delantera y Trasera (n.º 68 y n.º 69)** para embalar y transportar la bicicleta en un futuro.



PASO 2:

Fije los **Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 8 y n.º 7)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** con 4 **Tornillos de Cabeza Redonda Plana con Hexágono Interior (n.º 34)** y 4 **Arandelas Planas (n.º 33)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 76)**.

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



PASO 3:

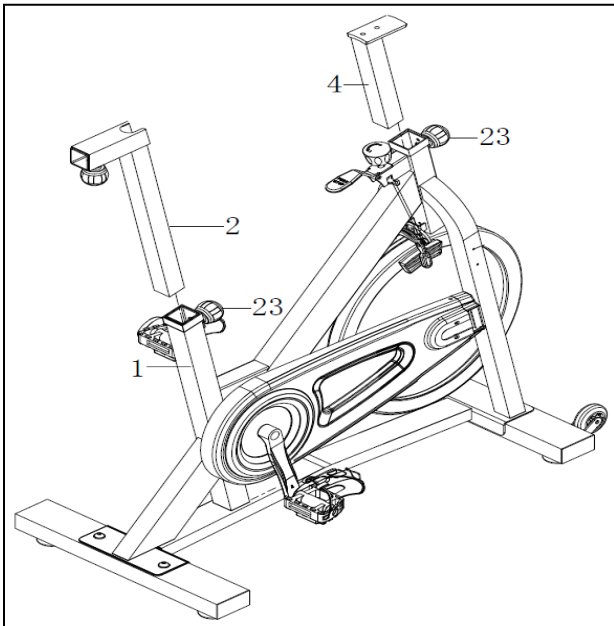
¡IMPORTANTE! Lea atentamente las instrucciones, ya que su incumplimiento podría ocasionar daños permanentes a su bicicleta.

Retire las Tuerca de Nylon Izquierda y Derecha (n.º 72 y n.º 73) ubicadas en los Pedales (n.º 79L/R). La Tuerca de Nylon Derecha (n.º 73) es blanca por dentro. La Tuerca de Nylon Izquierda (n.º 72) es azul por dentro.

Atornille el **Pedal Izquierdo (n.º 79L)** **HACIA LA IZQUIERDA** en la **Manivela Izquierda (n.º 12)**. Una vez atornillado correctamente en el lugar, utilice la **Llave de Tuercas (n.º 75)** para sujetar el perno del pedal y atornille firmemente la **Tuerca de Nylon Izquierda (n.º 72)** **HACIA LA DERECHA** al extremo roscado del **Pedal Izquierdo (n.º 79L)** con la **llave inglesa (n.º 78)**.

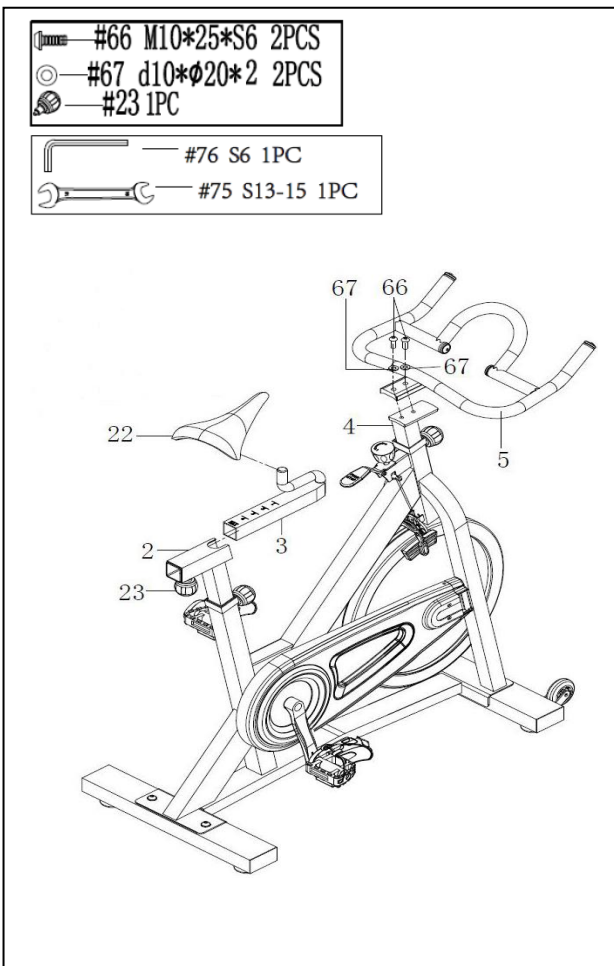
Atornille el **Pedal Derecho (n.º 79R)** **HACIA LA DERECHA** en la **Manivela Derecha con Rueda Dentada Grande (n.º 31)**. Una vez atornillado correctamente en el lugar, utilice la **Llave de Tuercas (n.º 75)** para sujetar el perno del pedal y atornille firmemente la **Tuerca de Nylon Derecha (n.º 73)** **HACIA LA IZQUIERDA** al extremo roscado del **Pedal Derecho (n.º 79R)** con la **Llave Inglesa (n.º 78)**.

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



PASO 4:

Afloje y retire los 2 **Resortes de Regulación (n.º 23)**. Inserte el **Barral del Asiento (n.º 2)** y el **Barral del Manubrio (n.º 4)** en el alojamiento del barral de la **Estructura Principal (n.º 1)**. Ajuste el **Barral del Asiento (n.º 2)** y el **Barral del Manubrio (n.º 4)** en las posiciones deseadas. Vuelva a insertar y ajuste los 2 **Resortes de Regulación (n.º 23)** para asegurar los barrales en su lugar.



PASO 5:

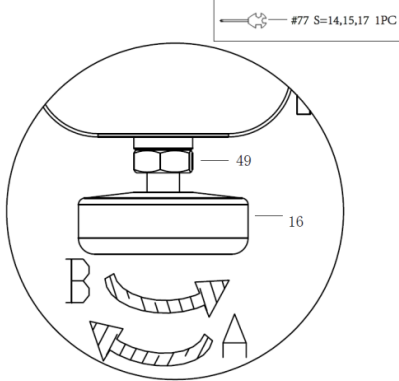
NOTA: Para ajustar correctamente el asiento, es importante tener en cuenta que necesitará dos llaves de tuercas abiertas (1 para cada lado) y deberá apretar la tuerca de cada lado simultáneamente trabajando en direcciones opuestas entre sí.

Afloje y retire el **Resorte de Regulación (n.º 23)**. Luego, inserte el **Deslizador del Asiento (n.º 3)** en el **Barral del Asiento (n.º 2)** y ajústelo a la posición deseada. Vuelva a insertar y ajuste el **Resorte de Regulación (n.º 23)** para asegurar el **Deslizador del Asiento (n.º 3)** en su lugar.

Fije el **Asiento (n.º 22)** al **Deslizador del Asiento (n.º 3)**. Ajuste y asegure con la **Llave de Tuercas (n.º 75)**.

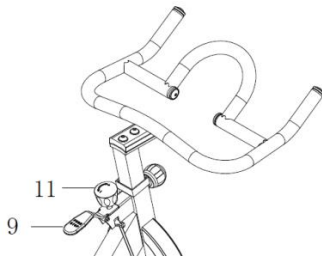
Fije el **Manubrio (n.º 5)** al **Barral del Manubrio (n.º 4)** con 2 **Tornillos Negro de Cabeza Redonda Plana con Hexágono (n.º 66)** y 2 **Arandelas Planas (n.º 67)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 76)**.

AJUSTES Y GUÍA DE USO



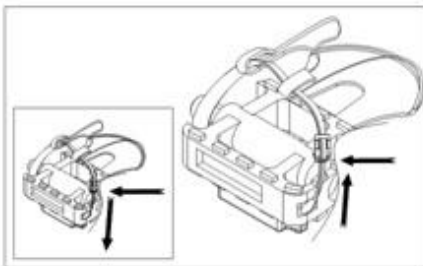
AJUSTE DEL BALANCE

Con el fin de lograr una conducción suave y cómoda durante el uso, debe asegurarse de que la estabilidad de la bicicleta es la correcta. Si durante el uso nota que la bicicleta está desequilibrada, puede ajustar los niveladores de la base ubicados debajo de las bases delantera y trasera. Para hacerlo, use la **Llave Inglesa (n.º 77)** para aflojar la **Tuerca (n.º 49)** girándola *hacia la derecha* (dirección A). Con la tuerca aflojada, gire el **Nivelador Base (n.º 16)** hasta que quede a nivel con la superficie en la que está la bicicleta. Cuando haya terminado de ajustar el nivelador de la base, vuelva a apretar la **Tuerca (n.º 49)** girándola *hacia la izquierda* (dirección B) con la **Llave Inglesa (n.º 77)**. Si es necesario, repita este proceso para ajustar los niveladores de la base restantes.



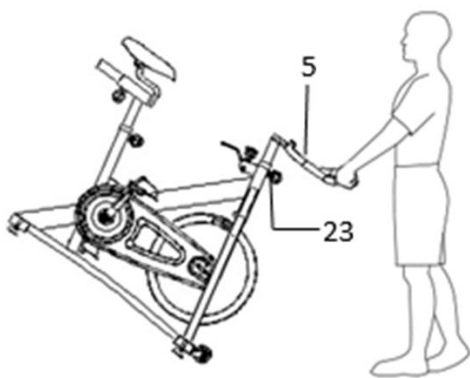
RESISTENCIA Y FRENADO

Puede ajustar el nivel de tensión de la bicicleta al girar la **Perilla de Tensión (n.º 11)**. Para aumentar el nivel de resistencia, gire la perilla de tensión *hacia la derecha*. Para disminuir el nivel de resistencia, gire la perilla de tensión *hacia la izquierda*. Durante el ejercicio, podrá detener la bicicleta inmediatamente empujando hacia abajo la **Manija del Freno (n.º 9)**. Este es el freno de emergencia.



AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL

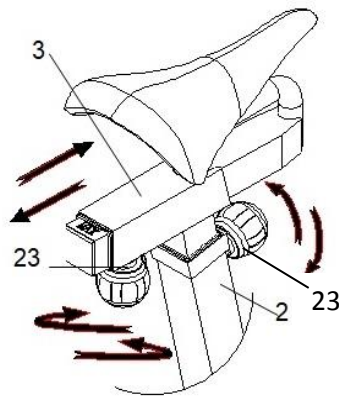
Sus pies deberían estar sujetos en las punteras de los pies durante el ejercicio. Introduzca lo más que pueda los pies en las punteras. Con los pies en su lugar, gire la manivela para que un pie esté al alcance del brazo, sujete la correa del pedal y jale hacia arriba para apretar la caja de la puntera;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



TRASLADO DE LA BICICLETA

Para trasladar la bicicleta, primero asegúrese de que el **Manubrio (n.º 5)** esté fijado correctamente. Si el manubrio está flojo, apriete el **Resorte de Regulación (n.º 23)** 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 la base delantera e incline la bicicleta hacia usted hasta que las ruedas de transporte de la base delantera toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.

NOTA: Al mover la bicicleta, siempre muévela con cautela, ya que un impacto inesperado, como la caída de la bicicleta, puede causar daños y afectar su funcionamiento.

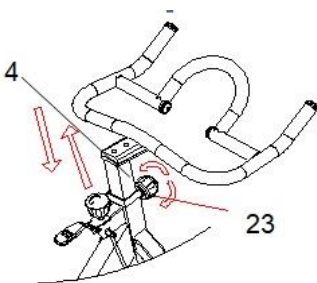


AJUSTE DEL ASIENTO

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 2)**, afloje y tire del **Resorte de Regulación (n.º 23)** [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 **Resorte de Regulación (n.º 23)** [del barral del asiento] para asegurar el asiento en su lugar.

Para ajustar el asiento hacia atrás y adelante, afloje y tire del **Resorte de Regulación (n.º 23)** [del deslizador del asiento] hacia afuera; luego, deslice el **Deslizador del Asiento (n.º 3)** a la posición deseada. Una vez colocada, vuelva a insertar y apretar el **Resorte de Regulación (n.º 23)** [del deslizador del asiento] para fijar el tubo del deslizador en su lugar.



AJUSTE DEL MANUBRIO

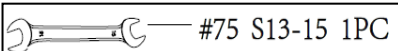
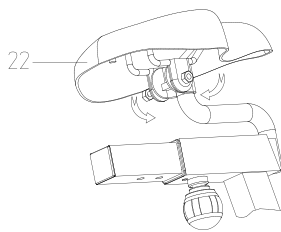
Es importante que tanto el manubrio como el asiento estén fijados a la altura correcta de su cuerpo. Para ajustar la altura del manubrio, afloje y tire del **Resorte de Regulación (n.º 23)** hacia afuera; luego, deslice el **Barral del Manubrio (n.º 4)** hacia arriba o hacia abajo hasta la altura deseada. Una vez ajustado, vuelva a insertar y apretar el **Resorte de Regulación (n.º 23)** para fijar el barral del manubrio en su lugar.



REVISIÓN DE LAS PASTILLAS Y LOS PEDALES DE LOS FRENOS

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 **Pastillas de Frenos (n.º 41)** 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.

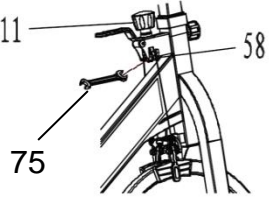
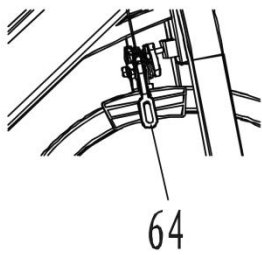
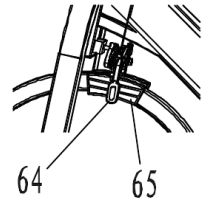
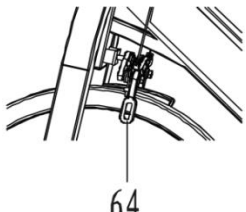
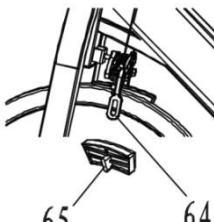
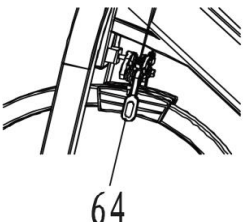
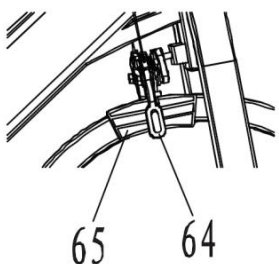
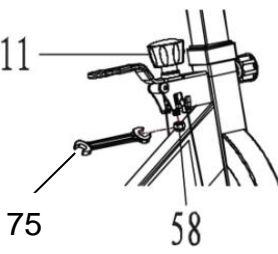
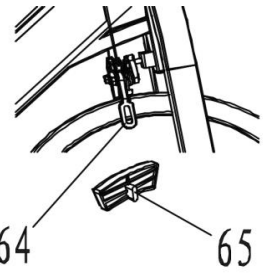
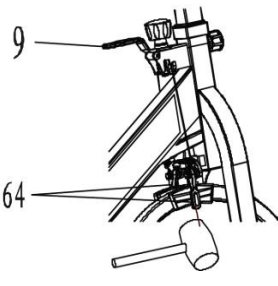


AJUSTE DEL ASIENTO

Ajuste las tuercas hexagonales con la **Llave de Tuercas (n.º 75)** si el **Asiento (n.º 22)** 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 PARA CAMBIAR LAS PASTILLAS DE LOS FRENOS

	<p>PASO 1: Retire primero la Tuerca de Nailon (n.º 58) que se encuentra debajo de la Perilla de Tensión (n.º 11) con la llave de Tuercas (n.º 75); luego, ajuste la resistencia del freno a la cantidad mínima.</p>		<p>PASO 6: Inserte el nuevo Soporte Derecho de Pastilla de Freno (n.º 65) en el Conjunto Derecho de Abrazadera para Freno (n.º 64).</p>
	<p>PASO 2: Empuje el Soporte Izquierdo de Pastilla de Freno (n.º 65) separado del Conjunto de Abrazadera para Freno (n.º 64) con la mano.</p>		<p>PASO 7: Abra el Conjunto Izquierdo de Abrazadera para Freno (n.º 64) con la mano.</p>
	<p>PASO 3: Retire el Soporte Izquierdo de Pastilla de freno (n.º 65).</p>		<p>PASO 8: Inserte el nuevo Soporte Izquierdo de Pastilla de Freno (n.º 65) en el Conjunto Izquierdo de Abrazadera para Freno (n.º 64).</p>
	<p>PASO 4: Empuje el Soporte Derecho de Pastilla de Freno (n.º 65) separado del Conjunto de Abrazadera para Freno (n.º 64) con la mano.</p>		<p>PASO 9: Después de apretar la Perilla de Tensión (n.º 11), coloque la Tuerca de Nailon (n.º 58) y fíjela con la Llave de Tuercas (n.º 75) en el lugar de trabajo normal.</p>
	<p>PASO 5: Retire el Soporte Derecho de Pastilla de Freno (n.º 65).</p>		<p>PASO 10: Baje la Manija del Freno (n.º 9) con la mano izquierda; luego, golpee suavemente con la mano derecha la pastilla del freno dentro del conjunto de la abrazadera para freno con un mazo de madera (o de plástico).</p>

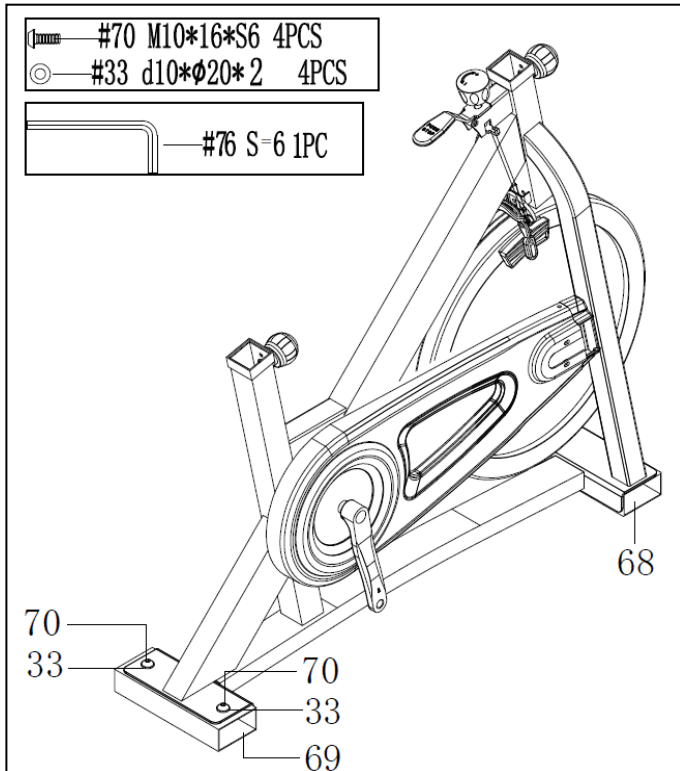
INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

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

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

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

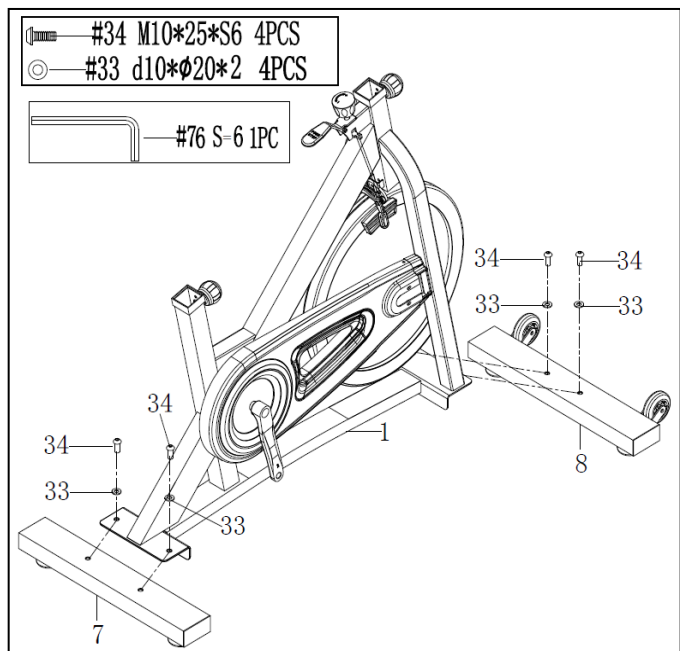
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : support@sunnyhealthfitness.com ou a 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 1 :

À l'aide de la **Clé Allen (N° 76)**, dévisser les 4 **Vis à Tête Cylindrique Plate Hexagonale Creuse (N° 70)** et les 4 **Rondelles Plates (N° 33)** des **Bases des l'Éléments Avant et Arrière (N° 68 et N° 69)**. Retirer et jeter ensuite les **Bases des l'Éléments Avant et Arrière (N° 68 et N° 69)**.

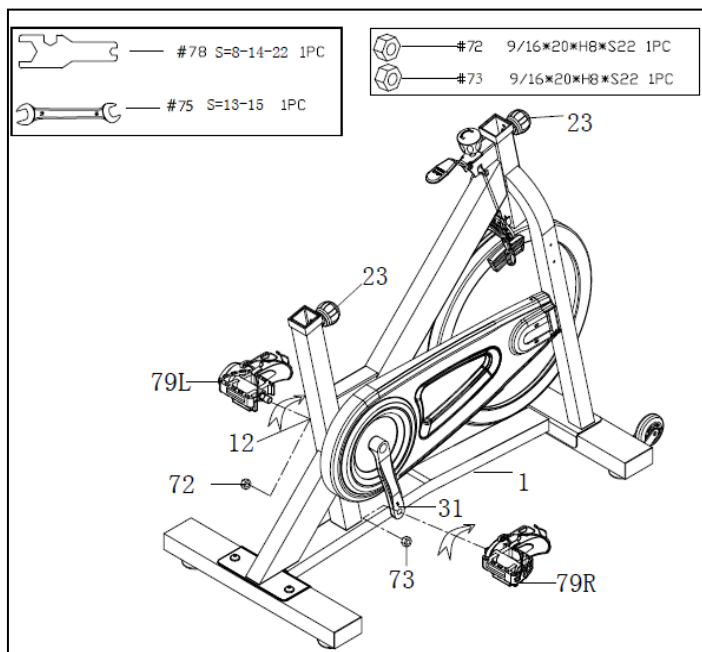
EN OPTION : Vous pouvez conserver ces éléments : **Vis à Tête Cylindrique Plate Hexagonale Creuse (N° 70)**, **Rondelles Plates (N° 33)**, **Bases des l'Éléments Avant et Arrière (N° 68 et N° 69)** pour un éventuel emballage ou transport du vélo.



ÉTAPE 2 :

Fixer les **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 8 et N° 7)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec 4 **Vis à Tête Cylindrique Plate Hexagonale Creuse (N° 34)** et 4 **Rondelles Plates (N° 33)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 76)**.

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



ÉTAPE 3 :

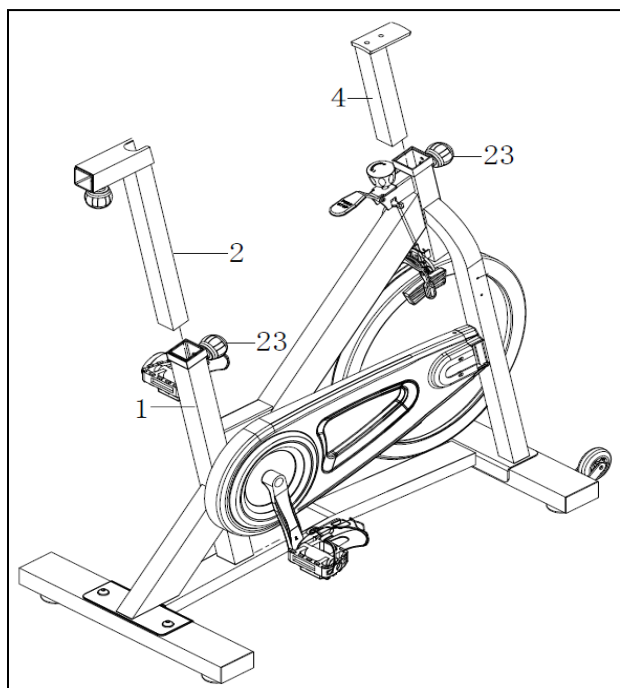
IMPORTANT! Lire soigneusement les instructions, le non-respect de celles-ci pourrait entraîner des dommages définitifs sur votre vélo.

Retirer les **Écrous en Nylon de Gauche et Droite (N° 72 et N° 73)** situés sur les **Pédales (N° 79L/R)**. L'**Écrou en Nylon de Droite (N° 73)** est blanc à l'intérieur. L'**Écrou en Nylon de Gauche (N° 72)** est bleu à l'intérieur.

Visser la **Pédale Gauche (N° 79L)** dans le sens **ANTIHOAIRE** dans la **Manivelle Gauche (N° 12)**. Une fois correctement vissée, utiliser la **Clé (N° 75)** pour maintenir le boulon de la pédale, puis bien visser l'**Écrou en Nylon de Gauche (N° 72)** dans le sens **HORAIRE** sur le filetage de la **Pédale Gauche (N° 79L)** avec la **Clé Tricoise (N° 78)**.

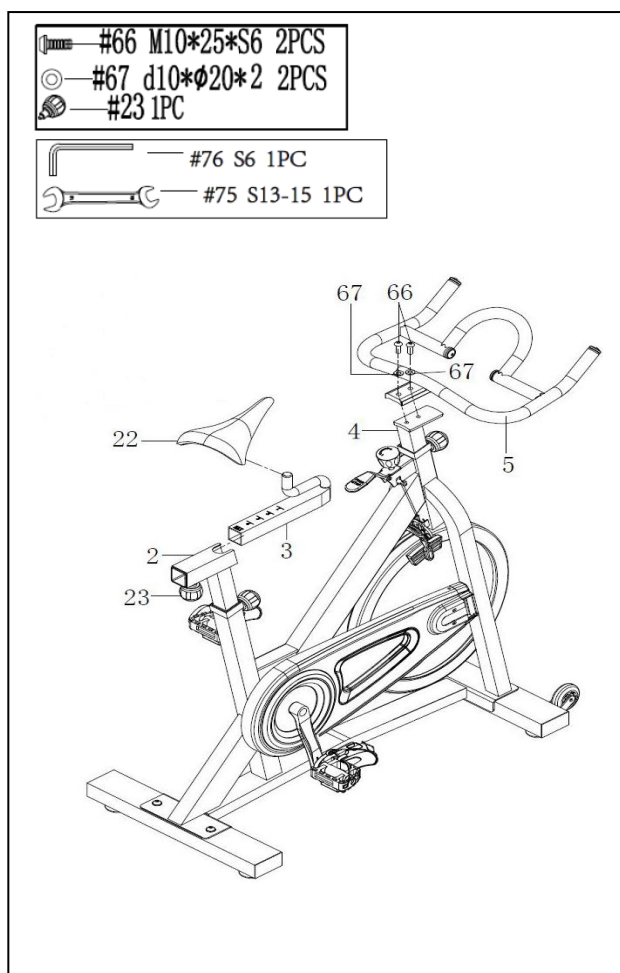
Visser la **Pédale Droite (N° 79R)** dans le sens **HORAIRE** dans la **Manivelle Droite Avec Grand Plateau (N° 31)**. Une fois la pédale correctement vissée, utiliser la **Clé (N° 75)** pour maintenir le boulon de la pédale, puis bien visser l'**Écrou en Nylon de Droite (N° 73)** dans le sens **ANTIHOAIRE** sur le filetage de la **Pédale Droite (N° 79R)** avec la **Clé Tricoise (N° 78)**.

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



ÉTAPE 4 :

Desserrer et retirer les 2 **Boutons à Cliquet (N° 23)**. Insérer la **Tige de Selle (N° 2)** et la **Tige de Guidon (N° 4)** dans le logement de tiges situé sur le **Cadre Principal (N° 1)**. Régler la **Tige de Selle (N° 2)** et la **Tige de Guidon (N° 4)** dans les positions souhaitées. Réinsérer et serrer les 2 **Boutons à Cliquet (N° 23)** pour immobiliser les tiges.



ÉTAPE 5 :

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.


Desserrer et retirer le **Bouton à Cliquet (N° 23)**. Insérer ensuite le **Glissoir de Selle (N° 3)** dans la **Tige de Selle (N° 2)** et le régler dans la position souhaitée. Réinsérer et serrer le **Bouton à Cliquet (N° 23)** pour immobiliser le **Glissoir de Selle (N° 3)**.

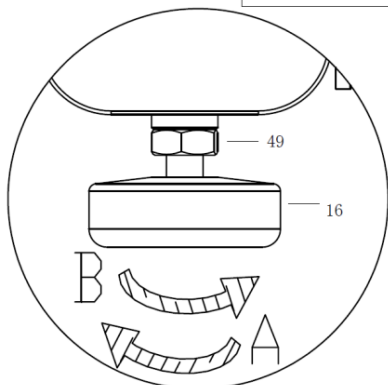
Fixer la **Selle (N° 22)** au **Glissoir de Selle (N° 3)**. Bien serrer avec la **Clé (N° 75)**.

Fixer le **Guidon (N° 5)** à la **Tige de Guidon (N° 4)** avec 2 **Vis Noire Six Pans Creux à Tête Cylindrique Plate (N° 66)** et 2 **Rondelles Plates (N° 67)** et bien serrer avec la **Clé Allen (N° 76)**.

L'assemblage est terminé!

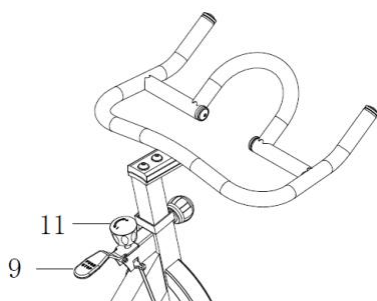
RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION

 #77 S=14,15,17 1PC



RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE

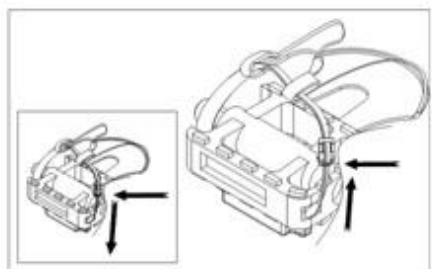
Pour une séance douce et confortable, veiller à ce que le vélo soit stable. Si vous constatez que le vélo est instable durant la séance, il est possible de régler les niveleurs situés sous les bases avant et arrière. Pour ce faire, utiliser la **Clé Tricoise (N° 77)** pour desserrer l'**Écrou (N° 49)** en le tournant dans le sens *horaire* (direction A). Une fois l'écrou desserré, tourner le **Niveleur de Base (N° 16)** jusqu'à ce qu'il soit à niveau avec la surface sur laquelle se trouve le vélo. Une fois le niveleur de la base réglé, resserrer l'**Écrou (N° 49)** en le tournant dans le sens *antihoraire* (direction B) avec la **Clé Tricoise (N° 77)**. Si nécessaire, répéter ce processus pour régler les autres niveleurs.



RÉSISTANCE ET FREINAGE

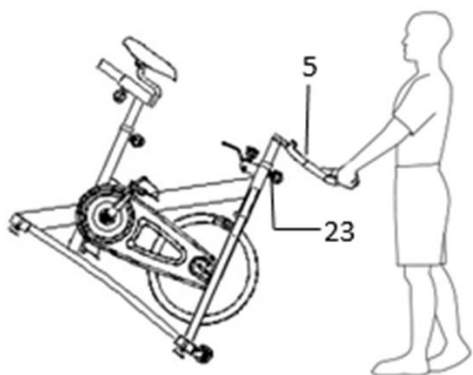
Il est possible de régler le niveau de tension du vélo en tournant le **Contrôleur de tension (N° 11)**. Pour augmenter le niveau de résistance, tourner le bouton de tension dans le sens *horaire*; pour diminuer le niveau de résistance, tourner le bouton de tension dans le sens *antihoraire*.

Pendant l'exercice, vous pouvez arrêter immédiatement le vélo, en enfonçant la **Poignée de Frein (N° 9)**. C'est le frein d'urgence.



RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE

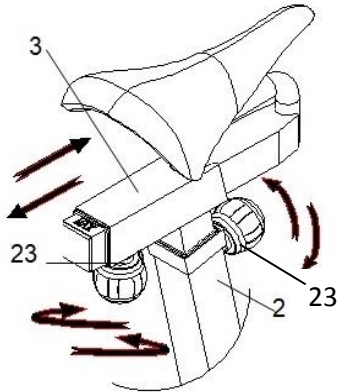
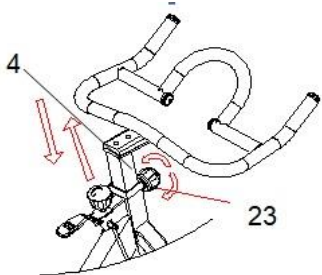

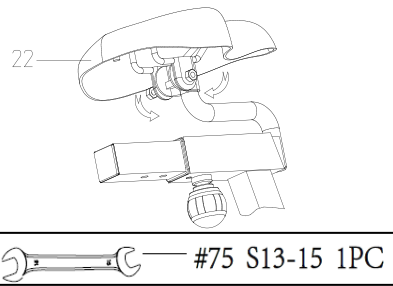
Les pieds doivent être bien sécurisés dans les cale-pieds pendant l'exercice. Enfoncer les pieds aussi loin que possible dans les cale-pieds. Une fois les pieds bien en place, tourner la manivelle pour ramener un pied à portée de bras, saisir la courroie du cale-pied et tirer dessus pour serrer et insérer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



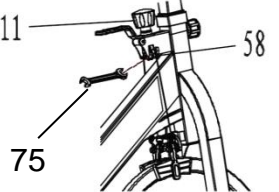
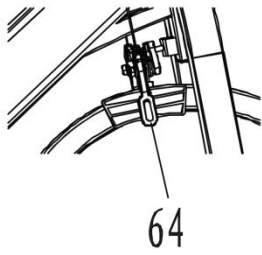
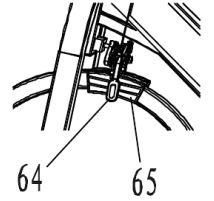
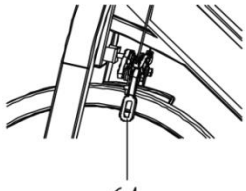
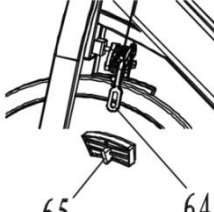
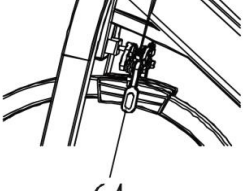
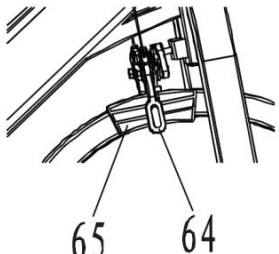
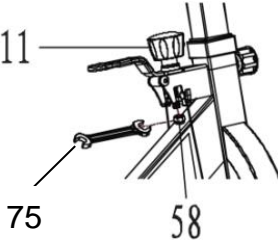
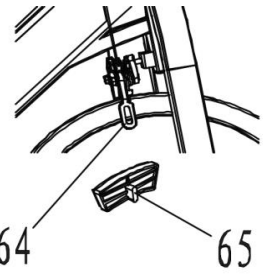
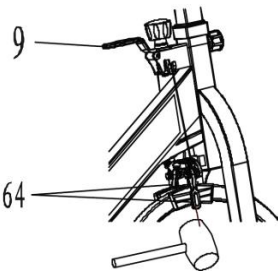
TRANSPORT DU VÉLO

Pour déplacer le vélo, vérifier d'abord que le **Guidon (N° 5)** est bien fixé. Si le guidon est lâche, resserrer le **Bouton à Cliquet (N° 23)** pour l'immobiliser. Se tenir ensuite devant le vélo, directement en face du guidon. Saisir fermement chaque côté du guidon, placer un pied sur la base avant et basculer le vélo vers l'avant jusqu'à ce que les roulettes de transport de la base avant touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacer le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.

REMARQUE : Lors des déplacements du vélo, toujours avancer avec prudence, car un choc inattendu, tel qu'une chute du vélo, peut entraîner des blessures ou nuire au bon fonctionnement du vélo.

	<p>RÉGLAGE DE LA SELLE La selle de ce vélo est entièrement réglable, dans les sens <i>Up (haut)</i>, <i>Down (bas)</i>, <i>Fore (avant)</i>, <i>Aft (arrière)</i>.</p> <p>Pour régler la hauteur de la Tige de Selle (N° 2), desserrer le Bouton à Cliquet (N° 23) [de la tige de selle] et tirer dessus vers l'extérieur, puis élever ou abaisser la selle au niveau souhaité. Une fois la hauteur de la selle réglée, réinsérer et serrer le Bouton à Cliquet (N° 23) [de la tige de selle] pour l'immobiliser.</p> <p>Pour régler la selle dans le sens avant-arrière, desserrer le Bouton à Cliquet (N° 23) [du glisseur de selle] et le tirer vers l'extérieur, puis faire coulisser le Glisseur de Selle (N° 3) jusqu'à la position souhaitée. Une fois le glisseur de selle en place, réinsérer et serrer le Bouton à Cliquet (N° 23) [du glisseur de selle] pour l'immobiliser.</p>
	<p>RÉGLAGE DU GUIDON 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, desserrer le Bouton à Cliquet (N° 23) et le tirer vers l'extérieur, puis faire coulisser la Tige de Guidon (N° 4) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée. Une fois le réglage accompli, réinsérer et serrer le Bouton à Cliquet (N° 23) pour immobiliser la tige de guidon.</p>
	<p>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 Patin de Frein (N° 41) 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.</p>
	<p>RESSERRER LA SELLE Si la Selle (N° 22) est desserrée, resserrer les écrous hexagonaux à l'aide de la Clé (N° 75).</p> <p>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.</p>

INSTRUCTIONS SUR LE CHANGEMENT DES PATINS DE FREIN

	<p>ÉTAPE 1 : Retirer d'abord l'Écrou en Nylon (N° 58) situé sous le Contrôleur de Tension (N° 11) avec la Clé (N° 75), puis régler la résistance de freinage au minimum.</p>		<p>ÉTAPE 6 : Insérer le nouveau Support de Patin de Frein Droite (N° 65) dans l'Ensemble des Freins de Serrage droite (N° 64).</p>
	<p>ÉTAPE 2 : Pousser à la main le Support de Patin de Frein Gauche (N° 65) séparé de son Ensemble de Freins de Serrage (N° 64).</p>		<p>ÉTAPE 7 : Ouvrir à la main l'Ensemble de Freins de Serrage Gauche (N° 64).</p>
	<p>ÉTAPE 3 : Démonter le Support de Patin de Frein Gauche (N° 65).</p>		<p>ÉTAPE 8 : Insérer le nouveau Support de Patin de Frein Gauche (N° 65) dans l'Ensemble de Freins de Serrage Gauche (N° 64).</p>
	<p>ÉTAPE 4 : Pousser à la main le Support de Patin de Frein Droite (N° 65) séparé de son Ensemble de Freins de Serrage (N° 64).</p>		<p>ÉTAPE 9 : Une fois le Contrôleur de tension (N° 11) serré, mettre l'Écrou en Nylon (N° 58) dessus et le fixer avec la Clé (N° 75) dans la position de travail normale.</p>
	<p>ÉTAPE 5 : Démonter le Support de Patin de Frein Droite (N° 65).</p>		<p>ÉTAPE 10 : Baisser la Poignée de Frein (N° 9) de la main gauche et taper doucement le patin de frein à l'intérieur de l'ensemble de freins de serrage avec un maillet en bois (ou en plastique) de la main droite.</p>

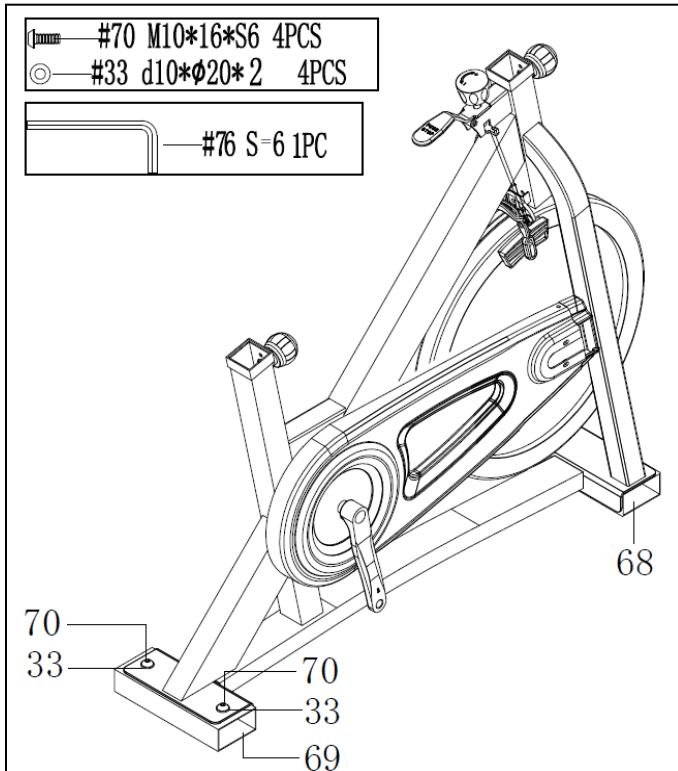
INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

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

<p>ENTRETIEN QUOTIDIEN</p> <p>Après chaque séance d'exercice, 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">1. Monter sur le vélo et engager le train d'entraînement.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.3. Utiliser une clé pour serrer les pédales jusqu'à ce qu'elles soient bien fixées.	<p>ENTRETIEN MENSUEL</p> <ol style="list-style-type: none">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.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.3. Nettoyer et lubrifier la tige de selle, la tige de guidon et le glisseur de selle. Nettoyer toute matière étrangère accumulée.
<p>ENTRETIEN HEBDOMADAIRE</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inspecter les pièces mobiles et serrer la quincaillerie.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.3. Nettoyer et lubrifier les assemblages de bouton à cliquet. Tirer sur le bouton et pulvériser une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre.4. Serrer la quincaillerie de la selle en vérifiant que cette dernière est à niveau et centrée.5. Brosset 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.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.	<p>SOIN DU PATIN DE FREIN EN CUIR (s'il y a lieu)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Effectuer cet entretien lors de la première installation du patin de frein et durant toute sa durée de vie. Suivre ces instructions simples peut prolonger la durée de vie de vos patins de frein.2. Certains ensembles de patins de frein sont déjà lubrifiés. Appuyer sur le patin de frein. Si du lubrifiant s'écoule, le patin a déjà été lubrifié.3. Si le patin de frein est sec, l'enduire d'huile 3-en-1. Brosset le cuir avec une brosse à poils métalliques propre, puis appliquer l'huile. L'huile doit pénétrer dans le patin. Répéter l'opération 4 à 5 fois jusqu'à ce que le patin soit saturé, mais sans que l'huile ne coule. Lorsque le patin est saturé, il n'absorbe plus l'huile.4. Inspecter le patin de frein une fois par semaine et le lubrifier le cas échéant. Le patin ne doit pas avoir un aspect lustré. Si le patin semble lustré, le brosse avec une brosse métallique et appliquer du lubrifiant le cas échéant. Si l'un des rembourrages en mousse apparaît à travers le patin de frein en cuir, celui-ci doit être remplacé.

MONTAGEANLEITUNG

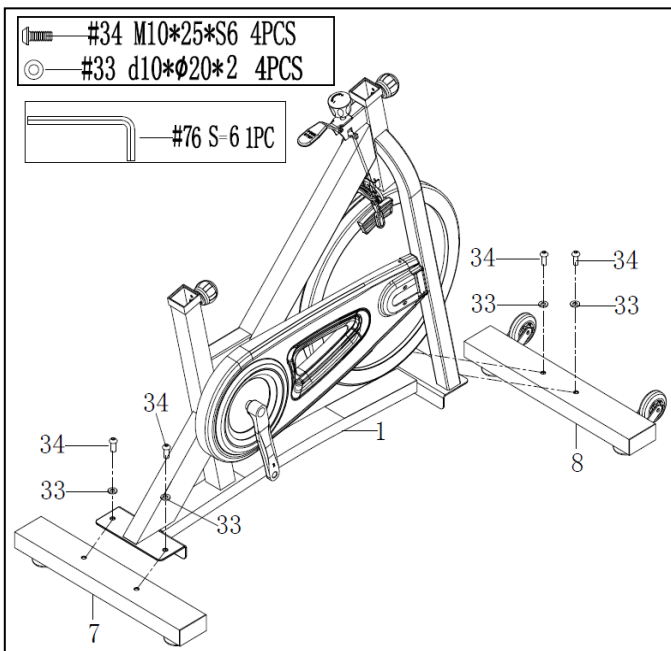
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 1:

Verwenden Sie einen **Inbusschlüssel (Nr. 76)**, um 4 **Innensechskant-Senkrundkopfschrauben (Nr. 70)** und 4 **Unterlegscheiben (Nr. 33)** von der **Vorderen** und **Hinteren Verpackungsbasis (Nr. 68 und Nr. 69)** zu lösen. Entfernen und entsorgen Sie dann die **Vorderen** und **Hinteren Verpackungsbasis (Nr. 68 und Nr. 69)**.

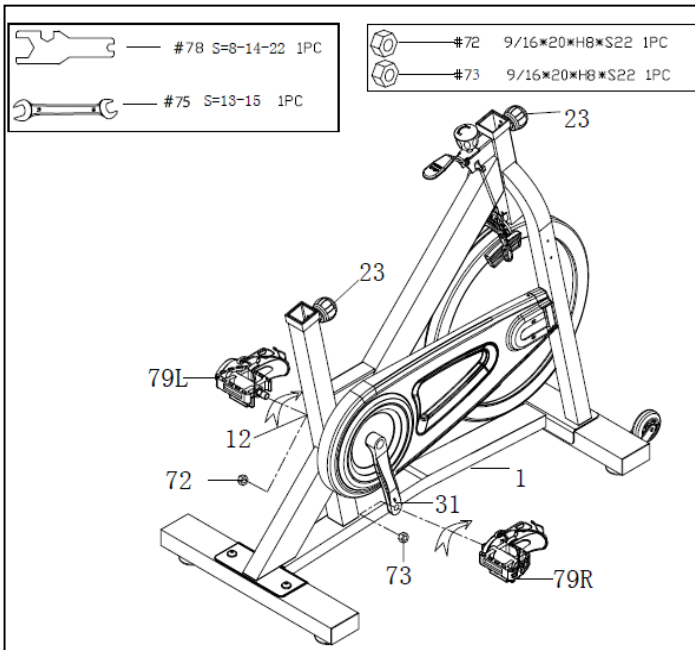
OPTIONAL: Sie können diese Teile aufbewahren: **Innensechskant-Senkrundkopfschraube (Nr. 70)**, **Unterlegscheiben (Nr. 33)**, **Vorderen** und **Hinteren Verpackungsbasis (Nr. 68 und Nr. 69)** für die zukünftige Verpackung und den Transport des Fahrrades.



SCHRITT 2:

Befestigen Sie die **Vorderen** und **Hinteren Stabilisatoren (Nr. 8 und Nr. 7)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit 4 **Innensechskant-Senkrundkopfschrauben (Nr. 34)** und 4 **Unterlegscheiben (Nr. 33)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 76)** festdrehen und sichern.

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



SCHRITT 3:

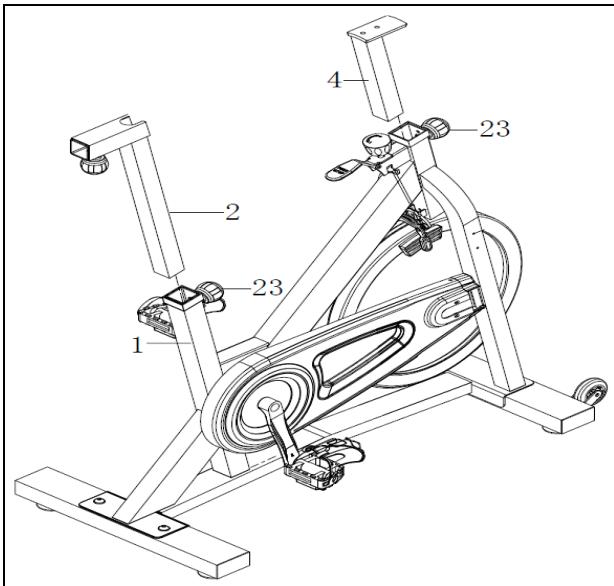
WICHTIG! Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, da eine Nichtbeachtung zu dauerhaften Schäden am Fahrrad führen kann.

Entfernen Sie die **Linken und Rechten Nylonmutter (Nr. 72 und 73)** an den **Pedalen (Nr. 79L/R)**. Die **Rechte Nylonmutter (Nr. 73)** ist auf der Innenseite weiß. Die **Linke Nylonmutter (Nr. 72)** ist auf der Innenseite blau.

Schrauben Sie das **Linke Pedal (Nr. 79L)** **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** in die **Linke Kurbel (Nr. 12)**. Nach dem ordnungsgemäßen Verschrauben halten Sie den Bolzen des Pedals mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 75)** fest und schrauben die **Linke Nylonmutter (Nr. 72)** **IM UHRZEIGERSINN** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 78)** fest an das Gewindeende des **Linken Pedals (Nr. 79L)**.

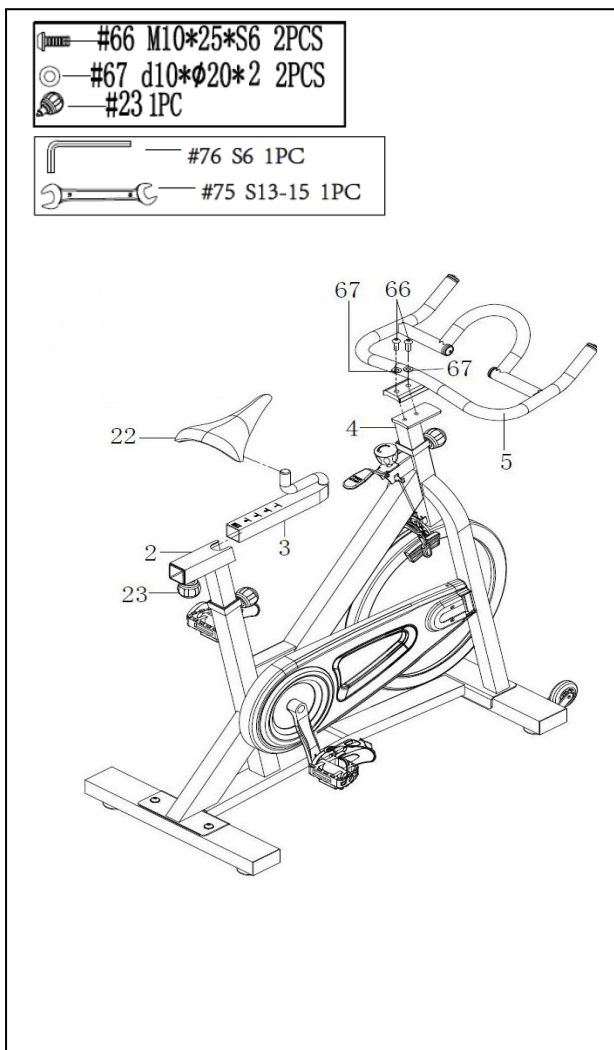
Schrauben Sie das **Rechte Pedal (Nr. 79R)** **IM UHRZEIGERSINN** in die **Rechte Kurbel mit Großem Kettenrad (Nr. 31)**. Nach dem ordnungsgemäßen Verschrauben halten Sie den Bolzen des Pedals mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 75)** fest und schrauben die **Rechte Nylonmutter (Nr. 73)** **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 78)** fest an das Gewindeende des **Rechten Pedals (Nr. 79R)**.

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



SCHRITT 4:

Lösen und entfernen Sie die 2 **Pop-Pins (Nr. 23)**. Setzen Sie die **Sattelstütze (Nr. 2)** und die **Lenkerstütze (Nr. 4)** in das Pfostengehäuse am **Hauptrahmen (Nr. 1)** ein. Stellen Sie die **Sattelstütze (Nr. 2)** und die **Lenkerstütze (Nr. 4)** auf die gewünschten Positionen ein. Setzen Sie die beiden **Pop Pins (Nr. 23)** wieder ein und ziehen Sie sie fest, um die Pfosten zu sichern.



SCHRITT 5:

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

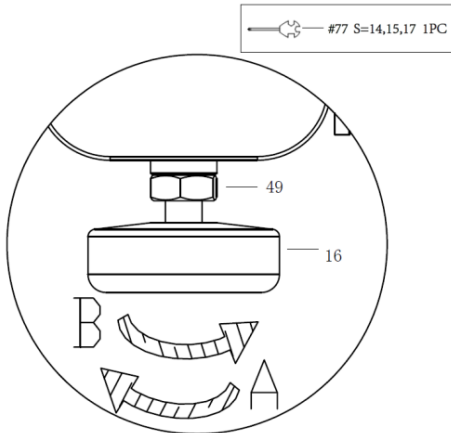
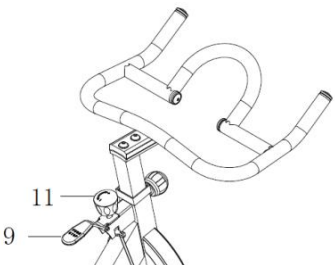
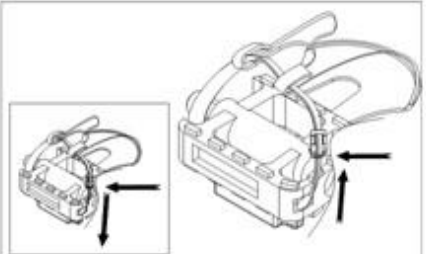
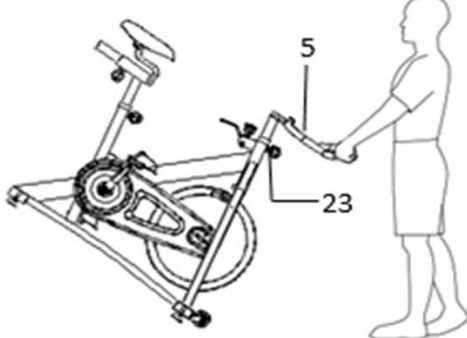
Lösen und entfernen Sie den **Pop-Pin (Nr. 23)**. Stecken Sie nun den **Sattelschlitten (Nr. 3)** in die **Sattelstütze (Nr. 2)** und stellen Sie ihn in die gewünschte Position. Setzen Sie den **Pop-Pin (Nr. 23)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um den **Sattelschlitten (Nr. 3)** zu sichern.

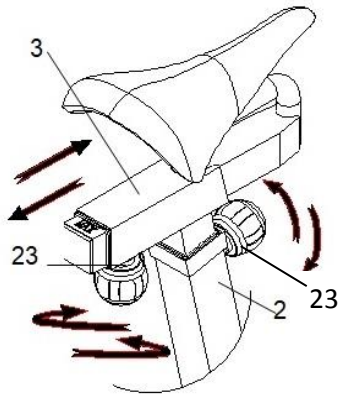
Befestigen Sie den **Sitz (Nr. 22)** am **Sattelschlitten (Nr. 3)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 75)** festdrehen und sichern.

Befestigen Sie die **Lenkstange (Nr. 5)** mit 2 **Sechskant-Senkrundkopfschrauben Schwarz (Nr. 66)** und 2 **Unterlegscheiben (Nr. 67)** an der **Lenkerstütze (Nr. 4)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 76)** festdrehen und sichern.

Die Montage ist abgeschlossen!

EINSTELLUNGEN UND GEBRAUCHSANWEISUNG

	<p>EINSTELLEN DER BALANCE</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 während des Gebrauchs nicht im Gleichgewicht ist, drehen Sie einfach die Basisnivellierer unterhalb der vorderen und hinteren Basis. Lösen Sie dazu die Schraubenmutter (Nr. 49) mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 77) durch Drehen <i>im Uhrzeigersinn</i> (Richtung A). Drehen Sie den Basisnivellierer (Nr. 16) bei gelöster Mutter, bis das Fahrrad eben auf der Bodenfläche aufliegt. Wenn Sie mit der Einstellung des Basisnivellierers fertig sind, ziehen Sie die Schraubenmutter (Nr. 49) wieder fest, indem Sie sie mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 77) <i>gegen den Uhrzeigersinn</i> (Richtung B) drehen. Bei Bedarf wiederholen Sie diesen Vorgang, um die restlichen Basisnivellierer anzupassen.</p>
	<p>WIDERSTAND UND BREMSSEN</p> <p>Sie können das Spannungsniveau des Fahrrads durch Drehen des Spannknopf (Nr. 11) einstellen. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Spannknopf <i>im Uhrzeigersinn</i>, um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Spannknopf <i>gegen den Uhrzeigersinn</i>.</p> <p>Während des Trainings können Sie das Fahrrad sofort anhalten, indem Sie den Bremshebel (Nr. 9) nach unten drücken. Das ist die Notbremse.</p>
	<p>PEDALRIEMEN-EINSTELLUNG</p> <p>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 den Riemen dann wieder in den Bügel des Pedalhakens ein. Wiederholen Sie diesen Vorgang, um auch Ihren anderen Fuß zu sichern.</p>
	<p>TRANSPORTIEREN DES FAHRRADS</p> <p>Zum Transportieren des Fahrrads muss zunächst sichergestellt werden, dass die Lenkstange (Nr. 5) ordnungsgemäß gesichert ist. Wenn die Lenkstange locker ist, ziehen Sie den Pop-Pin (Nr. 23) 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>HINWEIS: Wenn Sie das Fahrrad bewegen, sollten Sie immer vorsichtig sein, da unerwartete Stöße, wie z. B. das Fallenlassen des Fahrrads, Verletzungen verursachen und den Betrieb des Fahrrads beeinträchtigen können.</p>

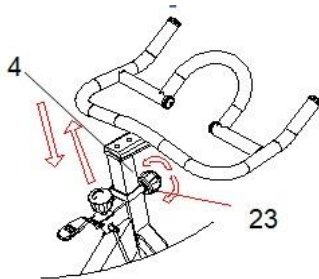


EINSTELLEN DES SITZES

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

Um die Höhe der **Sattelstütze (Nr. 2)** einzustellen, lösen und ziehen Sie den **Pop-Pin (Nr. 23)** nach außen und heben oder senken Sie den Sitz dann auf die gewünschte Höhe. Setzen Sie nach dem Einstellen den **Pop Pin (Nr. 23)** der Sattelstütze wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um den Sitz zu sichern.

Um den Sitz nach vorne und hinten zu verstellen, lösen und ziehen Sie den **Pop-Pin (Nr. 23)** nach außen und schieben Sie dann den **Sattelschlitten (Nr. 3)** in die gewünschte Position. Setzen Sie nach dem Einstellen den **Pop-Pin (Nr. 23)** des Sattelschlittens wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um das Sattelschlittenrohr zu sichern.



EINSTELLEN DER LENKSTANGE

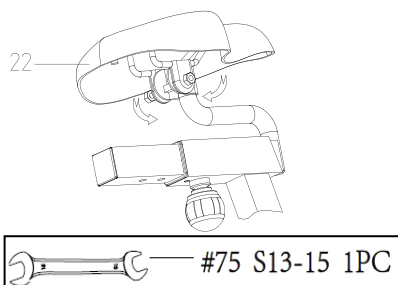
Es ist wichtig, dass die Lenkstange und der Sitz auf die richtige Höhe im Verhältnis zu Ihrem Körper eingestellt sind. Um die Höhe der Lenkstange einzustellen, lösen und ziehen Sie den **Pop-Pin (Nr. 23)** nach außen und schieben Sie dann die **Lenkerstütze (Nr. 4)** nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe. Setzen Sie nach dem Einstellen den **Pop-Pin (Nr. 23)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die Lenkerstütze 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.

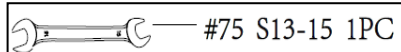
Achten Sie besonders auf leicht beschädigte Teile, die durch Verschleiß und Abnutzung beschädigt wurden. Bitte prüfen Sie vor dem Training die **Bremsbeläge (Nr. 41)**, um sicherzustellen, dass auf jeder Seite noch genügend Bremsbelag vorhanden ist. Bei Bedarf müssen die Bremsbeläge ausgetauscht werden. Überprüfen Sie vor dem Training auch die Pedale. Wenn sich diese gelockert haben, ziehen Sie sie bitte wieder fest.



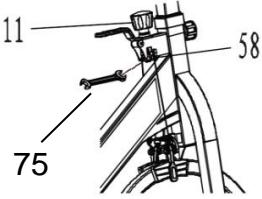
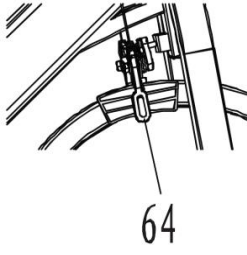
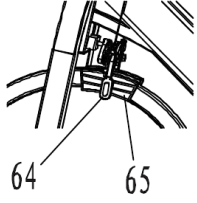
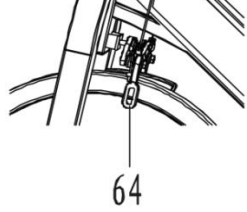
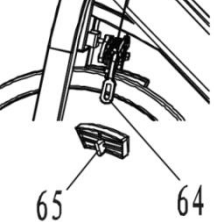
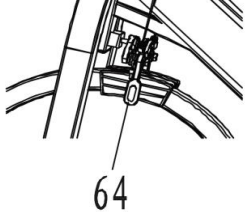
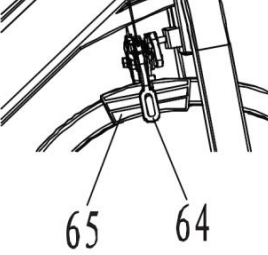
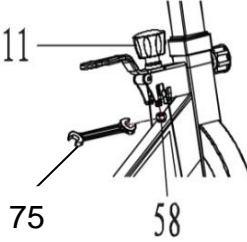
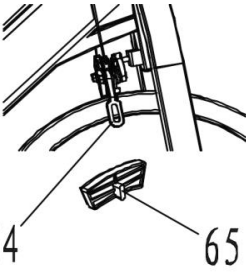
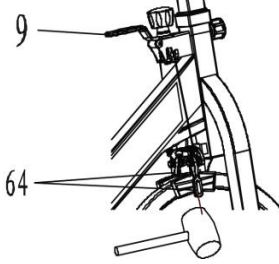
FESTZIEHEN DES SITZES

Wenn der **Sitz (Nr. 22)** locker ist, justieren Sie bitte die Sechskantmuttern mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 75)**.

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



ANWEISUNGEN ZUM AUSTAUSCHEN DES BREMSBELAGS

	<p>SCHRITT 1: Entfernen Sie die Nylonmutter (Nr. 58), die unter dem Spannkopf (Nr. 11) liegt, zuerst mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 75) und stellen Sie dann den Bremswiderstand auf den geringsten Widerstand ein.</p>		<p>SCHRITT 6: Den neuen Rechten Bremsbelaghalter (Nr. 65) in die Rechte Bremsvorrichtungsklemme (Nr. 64) einsetzen.</p>
	<p>SCHRITT 2: Den Linken Bremsbelaghalter (Nr. 65) von Hand von seiner Bremsvorrichtungsklemme (Nr. 64) trennen.</p>		<p>SCHRITT 7: Öffnen Sie die Linke Bremsvorrichtungsklemme (Nr. 64) mit der Hand.</p>
	<p>SCHRITT 3: Nehmen Sie den Linken Bremsbelaghalter (Nr. 65) ab.</p>		<p>SCHRITT 8: Den neuen Linken Bremsbelaghalter (Nr. 65) in die Linke Bremsvorrichtungsklemme (Nr. 64) einsetzen.</p>
	<p>SCHRITT 4: Den Rechten Bremsbelaghalter (Nr. 65) von Hand von seiner Bremsvorrichtungsklemme (Nr. 64) trennen.</p>		<p>SCHRITT 9: Nach dem Festziehen des Spannkopfes (Nr. 11) die Nylonmutter (Nr. 58) aufstecken und mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 75) am vorgesehenen Einsatzort befestigen.</p>
	<p>SCHRITT 5: Nehmen Sie den Rechten Bremsbelaghalter (Nr. 65) ab.</p>		<p>SCHRITT 10: Den Bremshebel (Nr. 9) mit der linken Hand nach unten drücken und mit der rechten Hand vorsichtig auf den Bremsbelag in seiner Bremsvorrichtungsklemme mit einem Holzschlägel (oder Kunststoffschlägel) schlagen.</p>

WARTUNGSANWEISUNGEN

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

<p>TÄGLICHE WARTUNG</p> <p>Wischen Sie nach jeder Trainingseinheit alle Teile des Gerätes ab: Sitz, Rahmen, Lenkstangen. Achten Sie besonders auf die Sattelstütze, die Lenkerstütze und den Riemen-/Kettenschutz. Schweiß ist sehr korrosiv und kann zu Problemen führen, die einen späteren Austausch von Teilen erfordern.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Steigen Sie auf das Fahrrad und aktivieren Sie den Antriebsstrang.2. Achten Sie auf Vibrationen, die durch die Pedale verursacht werden. Wenn Sie Vibrationen spüren, müssen Sie möglicherweise die Pedale, das Tretlager oder die Antriebsriemen-/Kettenspannung nachziehen.3. Ziehen Sie die Pedale mit einem Schraubenschlüssel fest, bis sie sicher sind.	<p>MONATLICHE WARTUNG</p> <ol style="list-style-type: none">1. Überprüfen Sie, ob die Hardware sicher ist, wie z. B.: Wasserflaschenhalter, Schwungradmutter, Riemen-/Kettenschutzschrauben, Bremssattel-Kontermutter und Bremssattel-Zugstangenmutter.2. Überprüfen Sie die Bremszugstange auf Verschleißerscheinungen wie z. B. fehlende Gewinde. Reinigen und schmieren Sie die Bremszugstange.3. Reinigen und schmieren Sie die Sattelstütze, die Lenkerstütze und den Sattelschlitten. Entfernen Sie Ablagerungen von jeglichen Fremdkörpern.
<p>WÖCHENTLICHE WARTUNG</p> <ol style="list-style-type: none">1. Überprüfen Sie bewegliche Teile und ziehen Sie die Hardware fest.2. Überprüfen Sie die Rahmenbeschläge der Zugbolzen und vergewissern Sie sich, dass die Beschläge fest sitzen. Lose Rahmenbeschläge können im Laufe der Zeit die Gewinde herauslösen und zu erheblichen Schäden führen.3. Reinigen und schmieren Sie die Pop-Pin-Einheiten. Ziehen Sie den Pin an und sprühen Sie eine kleine Menge Schmiermittel auf den Schaft.4. Ziehen Sie die Sitzbefestigungen fest und vergewissern Sie sich, dass der Sitz gerade und zentriert ist.5. Bürsten und behandeln Sie die Widerstandspads. Entfernen Sie alle Fremdkörper, die sich möglicherweise auf den Pads angesammelt haben. Besprühen Sie die Pads mit Silikon-Gleitmittel. Dadurch wird das Reibungsgeräusch zwischen den Belägen und dem Schwungrad reduziert.6. Kontrollieren Sie das Tretlager, die Pedalhaken und die Fußhalterriemen mit einer Sichtprüfung. Wenn einer der Teile locker oder nicht richtig befestigt ist, anbringen und festziehen.	<p>PFLEGE DES LEDER-BREMSBELAGS (falls zutreffend)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Führen Sie diese Wartungsarbeiten bei der Erstmontage des Bremsbelags und für die gesamte Lebensdauer des Bremsbelags durch. Die Einhaltung dieser einfachen Richtlinien verlängert die Lebensdauer Ihrer Bremsbeläge.2. Einige Bremsbelageinheiten sind bereits vorgeschmiert. Drücken Sie den Bremsbelag zusammen. Wenn Schmiermittel freigesetzt wird, wurde der Belag vorgeschmiert.3. Wenn der Bremsbelag trocken ist, beschichten Sie ihn Schmieröl. Bürsten Sie das Leder mit einer sauberen Drahtbürste und tragen Sie dann das Öl auf. Das Öl sollte in das Pad eindringen können. 4-5 Mal wiederholen, bis das Pad gesättigt ist, aber nicht mit Öl tropft. Wenn das Pad gesättigt ist, nimmt es kein Öl mehr auf.4. Überprüfen Sie den Bremsbelag wöchentlich und schmieren Sie ihn bei Bedarf. Der Belag sollte kein verschmiertes Aussehen haben. Wenn das Pad schmierig erscheint, dann bürsten Sie es mit einer Drahtbürste und tragen Sie bei Bedarf Schmiermittel auf. Wenn einer der Schwammpolster durch das Lederpad sichtbar ist, sollte der Bremsbelag ausgetauscht werden.

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM