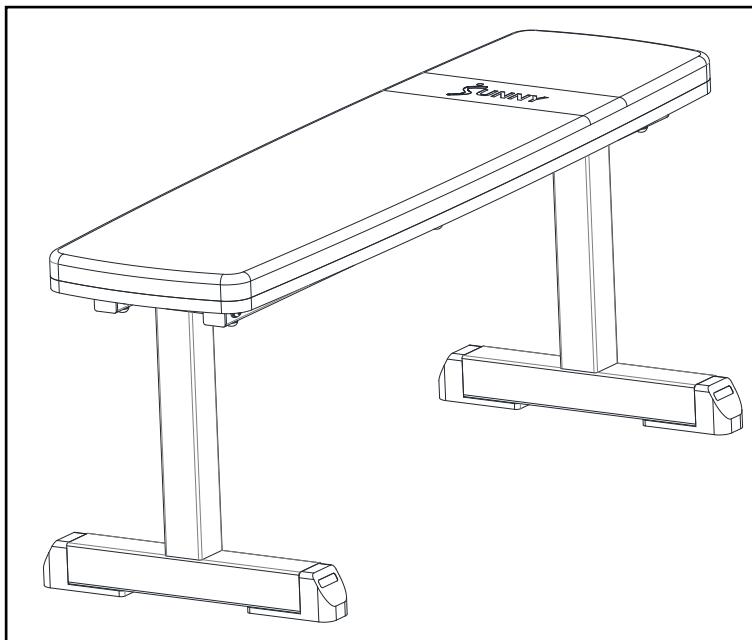




# FLAT UTILITY WEIGHT BENCH

## SF-BH620037

### USER MANUAL



English, Page 8~10

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

Español, Page 11~13

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

Français, Page 14~16

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

Deutsche, Seite 17~19

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

Italiano, Pagina 20~22

**IMPORTANTE!** Conservare il manuale utente per le istruzioni di manutenzione e regolazione. La vostra soddisfazione è molto importante per noi, **VI PREGHIAMO DI NON EFFETTUARE RESI SENZA AVERCI PRIMA CONTATTATO:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

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

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 500 pounds (225KG).
10. This equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

## **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

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

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, 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 2 pies (60 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 500 libras (225KG).
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 conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 60 cm (2 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 225 kg (500lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement; Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale.

## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**

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

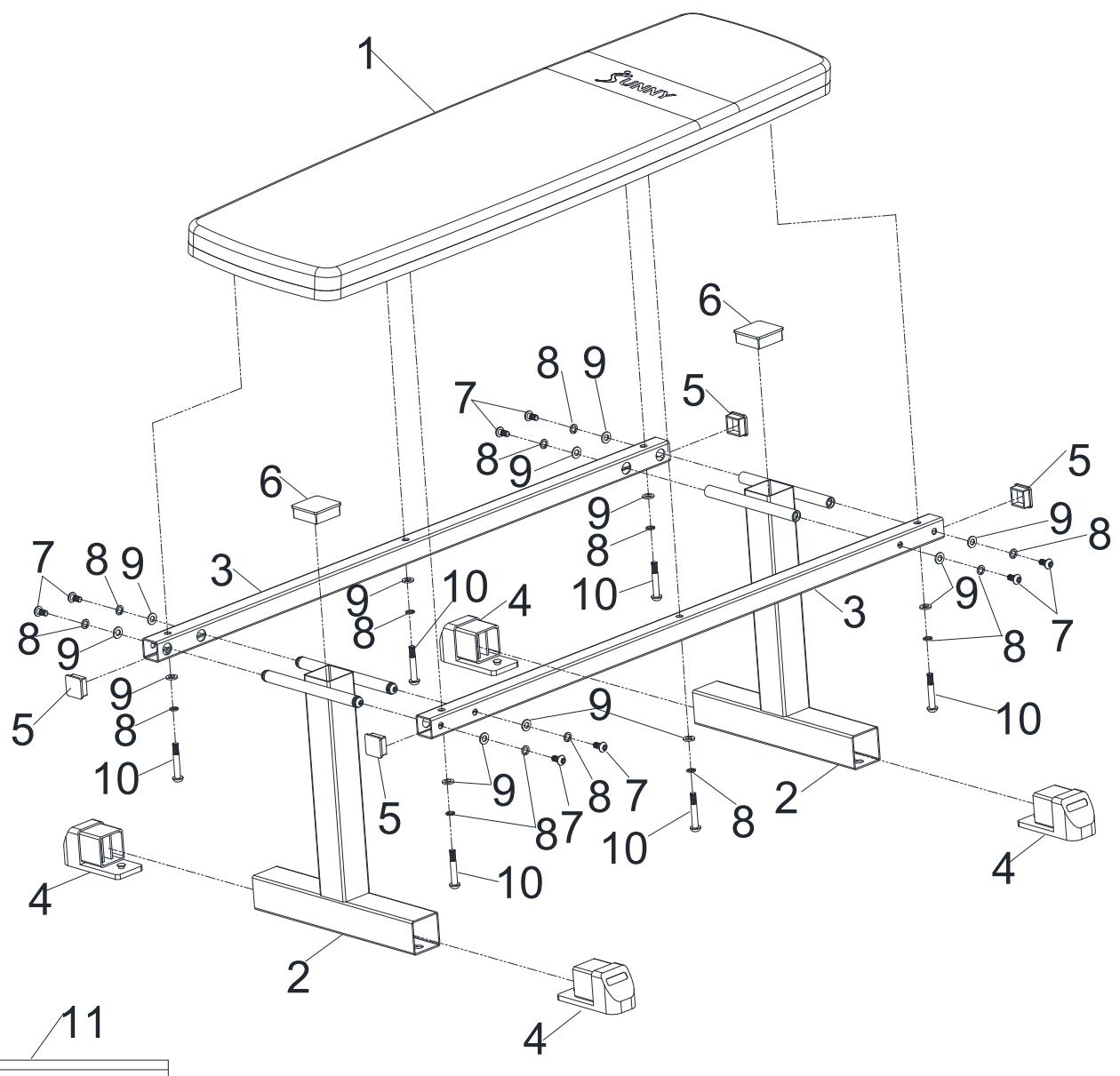
1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 60 cm (2 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 225kg (500 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.

## **IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA**

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la sicurezza e la salute dell'utente, si prega di utilizzare questa attrezzatura in modo corretto. È importante leggere questo manuale per intero prima di montare e utilizzare l'attrezzatura. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'attrezzatura viene montata, sottoposta a manutenzione e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano a conoscenza di tutte le avvertenze e le precauzioni.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è fondamentale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
2. È importante essere consapevoli dei segnali del proprio corpo. Un'attività fisica scorretta o eccessiva può danneggiare la salute. Interrompere l'attività fisica se si avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o sensazione di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizi.
3. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.
4. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura deve avere almeno 2 piedi (60 cm) di spazio libero intorno ad essa.
5. Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano saldamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.
6. Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Se durante il montaggio o il controllo dell'attrezzatura si riscontrano componenti difettosi o se si sentono rumori insoliti provenire dall'attrezzatura durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzatura e non utilizzarla finché il problema non è stato risolto.
7. Indossare indumenti adeguati durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura.
8. Non inserire dita o oggetti nelle parti mobili dell'attrezzatura.
9. La capacità massima di peso di questa unità è di 500 libbre (225 kg).
10. L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
11. Per evitare lesioni fisiche e/o danni al prodotto o alle cose, è necessario sollevare e spostare il prodotto in modo corretto.
12. Il prodotto è destinato all'uso in ambienti freschi e asciutti. Si consiglia di evitare lo stoccaggio in aree estremamente fredde, calde o umide, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
13. Questa attrezzatura è progettata solo per uso interno e domestico; non è destinata all'uso commerciale.

# EXPLODED DIAGRAM



# **PARTS LIST**

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Backrest	1100*300*45mm	1
2	Stabilizer Frame		2
3	Backrest Support Tube		2
4	Foot End Cap	50*50*2.0	4
5	Square End Cap	30*30*2.0	4
6	Square End Cap	50*50*1.5	2

No.	Description	Spec.	Qty.
7	Hex Socket Head Bolt	M8*15mm	8
8	Spring Washer	§ 13* § 8.5*2.5	14
9	Flat Washer	§ 16* § 8.5*1.5	14
10	Hex Socket Head Bolt	M8*50mm	6
11	Allen Wrench	6mm	1

# **LISTA DE PIEZAS**

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
1	Respaldo	1100*300*45mm	1
2	Marco Estabilizador		2
3	Caño de Soporte del Respaldo		2
4	Tapa de Extremo Para Pies	50*50*2.0	4
5	Tapa de Extremo Cuadrada	30*30*2.0	4
6	Tapa de Extremo Cuadrada	50*50*1.5	2

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
7	Perno de Cabeza Hueca Hexagonal	M8*15mm	8
8	Arandela de Resorte	§ 13* § 8.5*2.5	14
9	Arandela Plana	§ 16* § 8.5*1.5	14
10	Perno de Cabeza Hueca Hexagonal	M8*50mm	6
11	Llave Allen	6mm	1

# **LISTE DES ÉLÉMENTS**

Nº	Description	Spécification	Qté
1	Dossier	1100*300*45mm	1
2	Cadre Stabilisateur		2
3	Tube de Support de Dossier		2
4	Embout d'Extrémité de Pied	50*50*2.0	4
5	Embout d'Extrémité Carré	30*30*2.0	4
6	Embout d'Extrémité Carré	50*50*1.5	2

Nº	Description	Spécification	Qté
7	Boulon à Tête Creuse à Six Pans	M8*15mm	8
8	Rondelle-Ressort	§ 13* § 8.5*2.5	14
9	Rondelle Plate	§ 16* § 8.5*1.5	14
10	Boulon à Tête Creuse à Six Pans	M8*50mm	6
11	Clé Allen	6mm	1

# **TEILELISTE**

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Rückenlehne	1100*300*45mm	1
2	Stabilisatorrahmen		2
3	Rückenlehnstütze		2
4	Fußendkappe	50*50*2.0	4
5	Vierkant-Endkappe	30*30*2.0	4
6	Vierkant-Endkappe	50*50*1.5	2

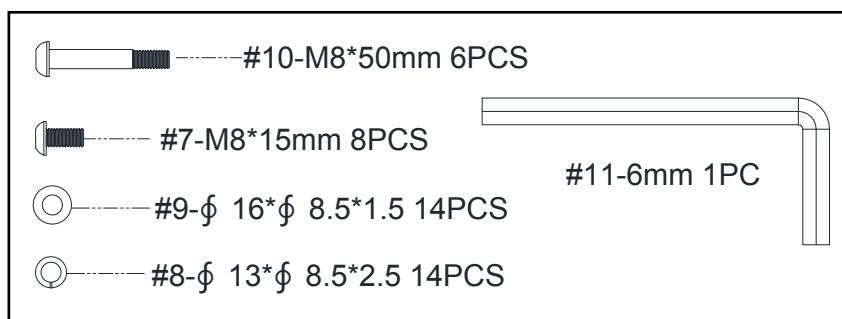
Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
7	Innensechskantbolzen	M8*15mm	8
8	Federscheibe	§ 13* § 8.5*2.5	14
9	Unterlegscheibe	§ 16* § 8.5*1.5	14
10	Innensechskantbolzen	M8*50mm	6
11	Inbusschlüssel	6 mm	1

# **ELENCO PARTI**

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
1	Schiendale	1100*300*45mm	1
2	Telaio Stabilizzatore		2
3	Tubo di Supporto Dello Schienale		2
4	Tappo Terminale del Piede	50*50*2.0	4
5	Tappo Terminale Quadrato	30*30*2.0	4
6	Tappo Terminale Quadrato	50*50*1.5	2

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
7	Bullone a Esagono Incassato	M8*15mm	8
8	Rondella Elastica	§ 13* § 8.5*2.5	14
9	Rondella Piatta	§ 16* § 8.5*1.5	14
10	Bullone a Esagono Incassato	M8*50mm	6
11	Chiave a Brugola	6mm	1

# **HARDWARE PACKAGE**



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- ✓ Die Modellnummer (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Produktbezeichnung (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Teilenummer auf der „EXPLOSIONSDARSTELLUNG“ und der „TEILELISTE“ (finden Sie vorne in der Anleitung)

Bitte kontaktieren Sie uns unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

## **Come ordinare le parti di ricambio (solo per clienti statunitensi e canadesi)**

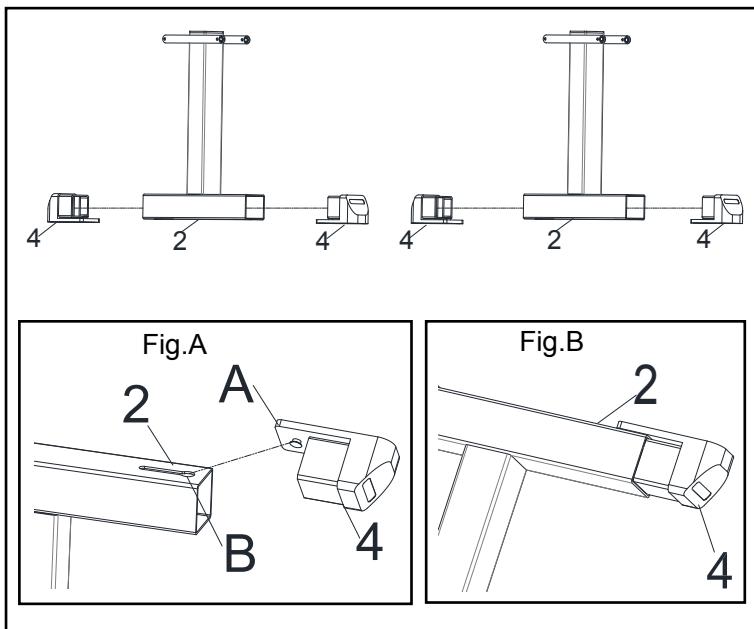
Fornire le seguenti informazioni per consentirci di identificare con precisione le parti necessarie:

- ✓ Il numero del modello (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il nome del prodotto (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il codice componente che si trova nello "SCHEMA ESPLOSO" e nell'"ELENCO PARTI" (vicino alla parte anteriore del manuale)

Contattateci all'indirizzo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al numero 1- 877-90SUNNY (877-907-8669).

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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



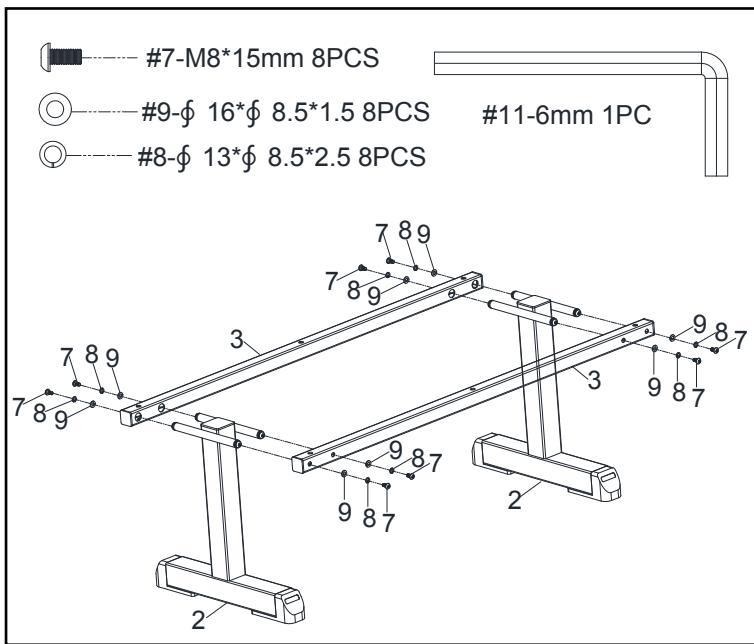
## STEP 1:

Attach 4 **Foot End Caps (No. 4)** into the two sides of the 2 **Stabilizer Frames (No. 2)**.

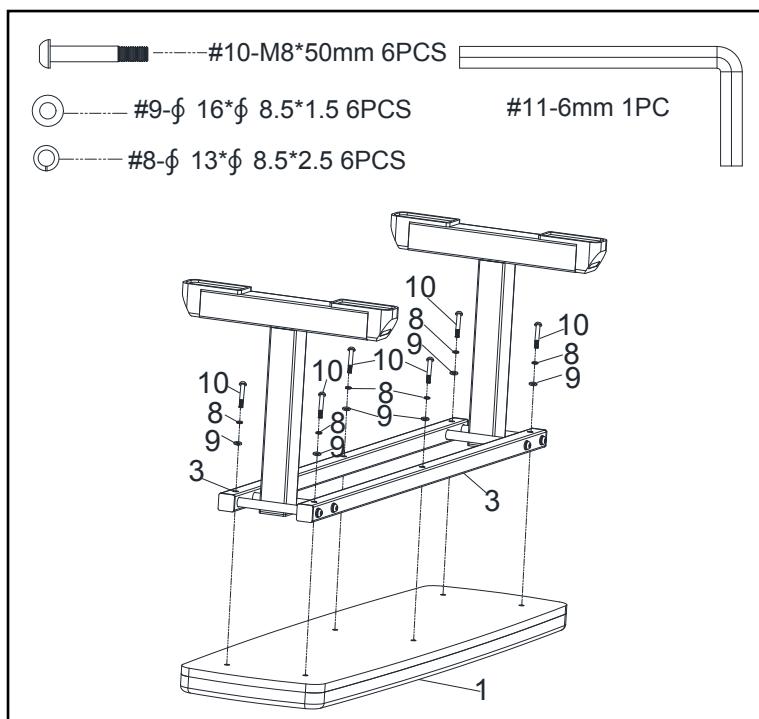
**NOTE:** When attaching the **Foot End Cap (No. 4)**, first insert bump A on the **Foot End Cap (No. 4)** to slot B on the **Stabilizer Frame (No. 2)**, as shown in Fig. A. Then push **Foot End Cap (No. 4)** into the **Stabilizer Frame (No. 2)** as Fig. B shown.

## STEP 2:

Attach the 2 **Backrest Support Tubes (No. 3)** to the 2 **Stabilizer Frames (No. 2)** using 8 **Hex Socket Head Bolts (No. 7)**, 8 **Spring Washers (No. 8)** and 8 **Flat Washers (No. 9)**. Tighten and secure with 1 **Allen Wrench (No. 11)**.



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



### STEP 3:

Attach 2 Backrest Support Tubes (No. 3) to the Backrest (No. 1) using 6 Hex Socket Head Bolts (No. 10), 6 Spring Washers (No. 8) and 6 Flat Washers (No. 9). Tighten and secure with 1 Allen Wrench (No. 11).

*The assembly is complete!*

# **MAINTENANCE INSTRUCTIONS**

## **DAILY MAINTENANCE**

Inspect and tighten all parts regularly. (Nuts, Bolts, Rubber Pads, Steel Brackets, etc.)  
Replace any worn or torn parts immediately.

Check and ensure the equipment is levelled at all time.

Check and tighten all adjustment pins/knobs regularly.

## **WEEKLY MAINTENANCE**

Use damp cloth on plastic parts only, use dry cloth on metal frames.

Inspect the metal frame structure of the equipment.

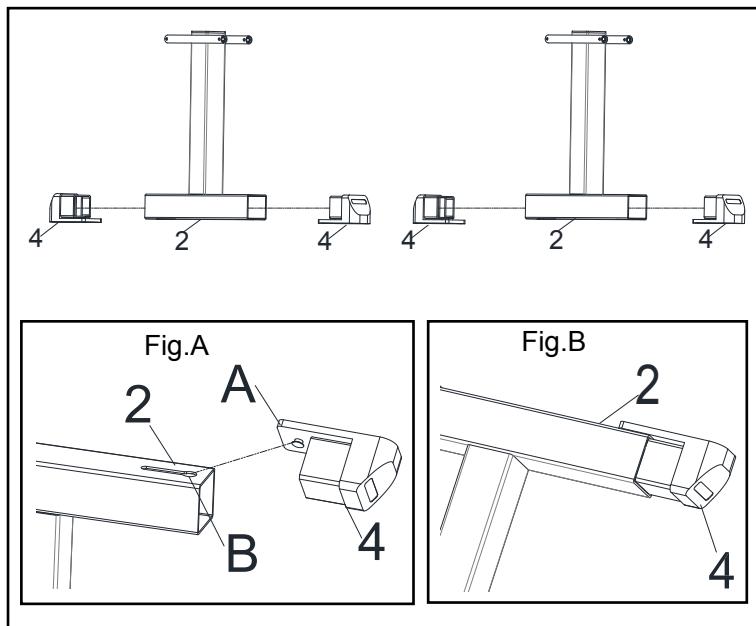
## **DOWNLOAD SUNNYFIT - FOR HOME FITNESS**



SunnyFit is an all-in-one home fitness app designed to empower users of all levels to achieve their fitness goals. Discover over 1,000 free on-demand workout video courses crafted by certified trainers, tailored for various exercise equipment such as indoor bikes, treadmills, rowers, ellipticals, dumbbells, bodyweight, and even resistance band exercises. Whether you have equipment or not, SunnyFit offers the perfect workout for every fitness level and preference. You can enjoy a collection of over 300 free workout courses that require nothing more than your body and the SunnyFit app.

# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

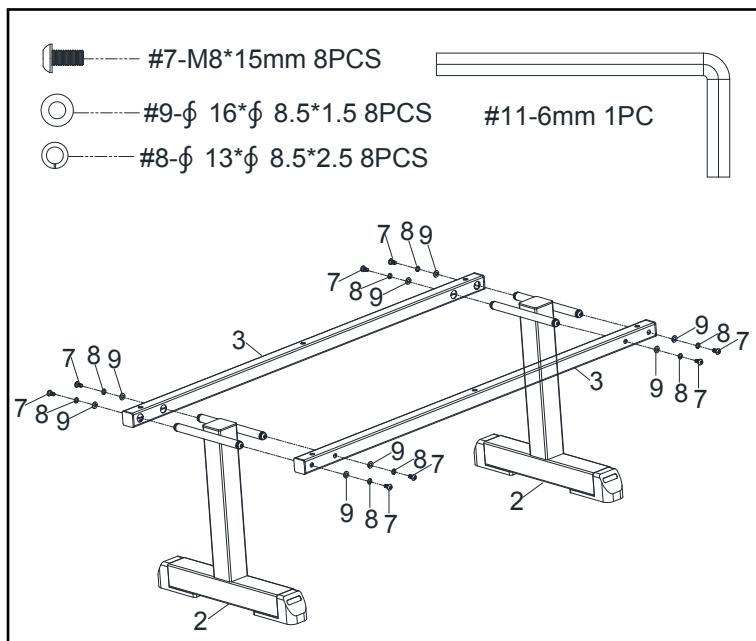
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## PASO 1:

Fije las 4 **Tapas de Extremo Para Pies** (n.º 4) en los dos lados de los 2 **Marcos Estabilizadores** (n.º 2).

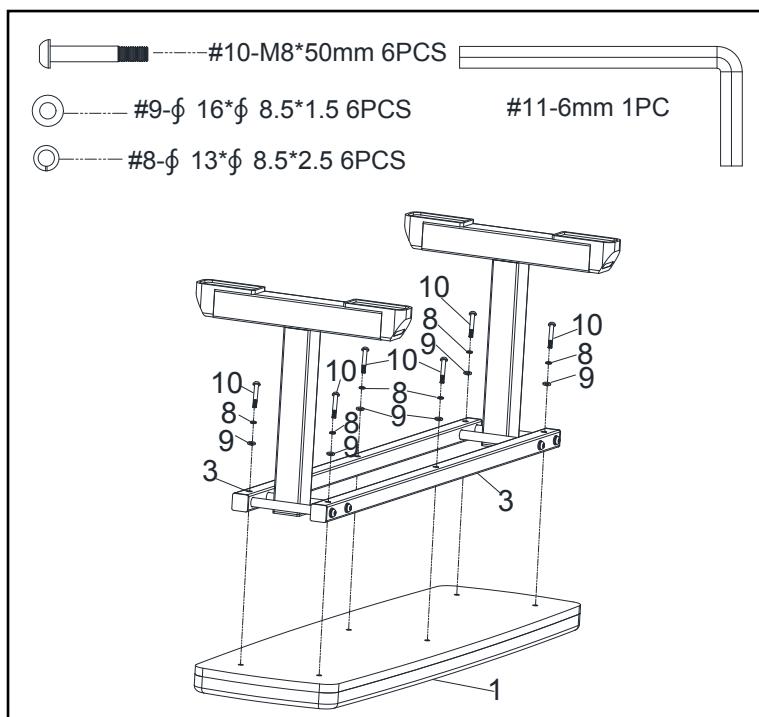
**NOTA:** Al fijar la **Tapa de Extremo Para Pies** (n.º 4), inserte primero el parachoques A en la **Tapa de Extremo Para Pies** (n.º 4) en la ranura B del **Marco Estabilizador** (n.º 2), como se muestra en la Fig. A. Luego, empuje la **Tapa de Extremo Para Pies** (n.º 4) en el **Marco Estabilizador** (n.º 2), como se muestra en la Fig. B.



## PASO 2:

Fije los 2 **Caños de Soporte del Respaldo** (n.º 3) a los 2 **Marcos Estabilizadores** (n.º 2) usando 8 **Pernos de Cabeza Hueca Hexagonal** (n.º 7), 8 **Arandelas de Resorte** (n.º 8) y 8 **Arandelas Planas** (n.º 9). Ajuste y asegure con la **Llave Allen** (n.º 11).

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



### PASO 3:

Fije los 2 Caños de Soporte del Respaldo (n.º 3) al Respaldo (n.º 1) usando 6 Pernos de Cabeza Hexagonal (n.º 10), 6 Arandelas de Resorte (n.º 8) y 6 Arandelas Planas (n.º 9). Ajuste y asegure con la Llave Allen (n.º 11).

*¡El armado está completo!*

# **INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO**

## **MANTENIMIENTO DIARIO**

Inspeccione y ajuste todas las piezas con regularidad. (tuercas, pernos, almohadillas de goma, soportes de acero, etc.)

Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada o rota.

Verifique y asegúrese de que el equipo esté nivelado en todo momento.

Revise y ajuste todos los pasadores o perillas de ajuste con regularidad.

## **MANTENIMIENTO SEMANAL**

Use un paño húmedo solo en las piezas de plástico, y use un paño seco en los marcos de metal.

Inspeccione la estructura del marco de metal del equipo.

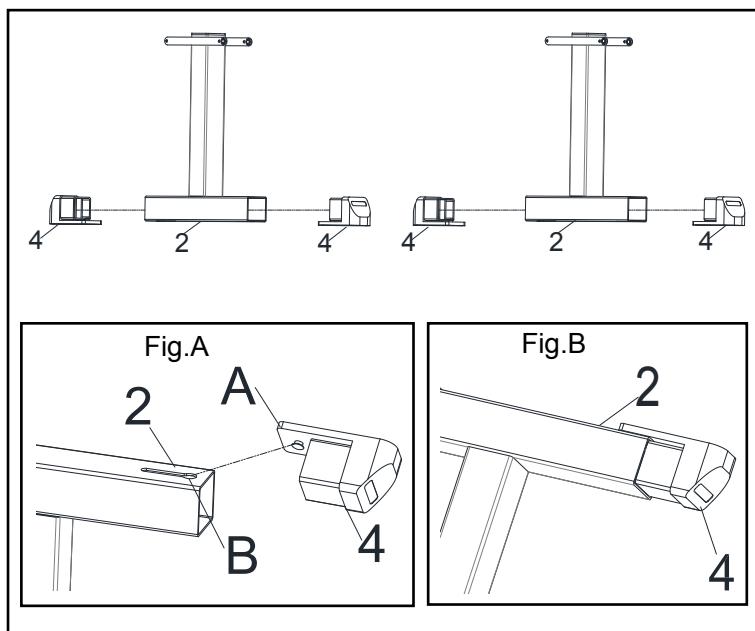
## **DESCARGAR SUNNYFIT - FOR HOME FITNESS**



SunnyFit es una aplicación de fitness doméstico todo en uno diseñada para ayudar a los usuarios de todos los niveles a alcanzar sus objetivos de fitness. Descubra más de 1.000 cursos gratuitos de entrenamiento en vídeo a la carta creados por entrenadores certificados, adaptados a diversos equipos de ejercicio como bicicletas de interior, cintas de correr, remos, elípticas, mancuernas, peso corporal e incluso ejercicios con bandas de resistencia. Tanto si dispone de equipamiento como si no, SunnyFit le ofrece el entrenamiento perfecto para cada nivel de forma física y preferencia. Puede disfrutar de una colección de más de 300 cursos de entrenamiento gratuitos que no requieren nada más que su cuerpo y la aplicación SunnyFit.

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

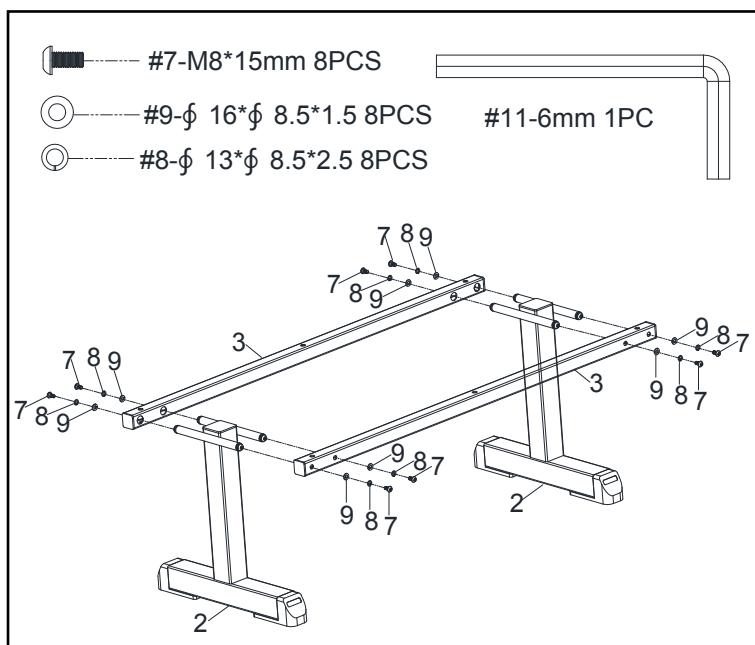
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## ÉTAPE 1:

Fixer 4 Embouts d'Extrémité de Pied (N° 4) sur les deux côtés des 2 Cadres Stabilisateurs (N° 2).

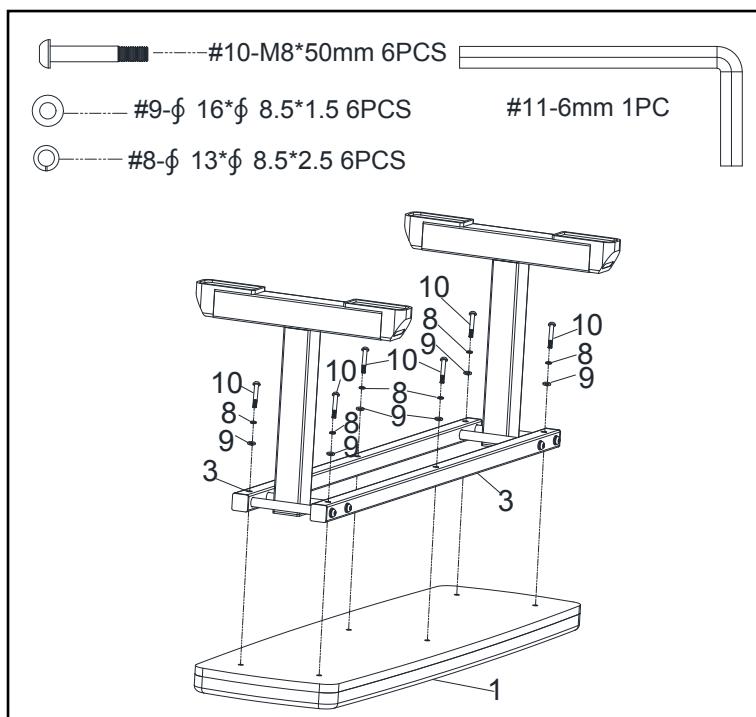
**REMARQUE:** Lors de la fixation de Embouts d'Extrémité de Pied (N° 4), insérer d'abord l'excroissance A de Embouts d'Extrémité de Pied (N° 4) dans la fente B du Cadre Stabilisateur (N° 2), comme indiqué sur la figure A. Pousser ensuite Embouts d'Extrémité de Pied (N° 4) dans le Cadre Stabilisateur (N° 2), comme indiqué sur la figure B.



## ÉTAPE 2:

Fixer les 2 Tubes de Support de Dossier (N° 3) aux 2 Cadres Stabilisateurs (N° 2) avec 8 Boulons à Tête Creuse à Six Pans (N° 7), 8 Rondelles-Ressorts (N° 8) et 8 Rondelles Plates (N° 9). Bien serrer avec la Clé Allen (N° 11).

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### ÉTAPE 3:

Fixer les 2 **Tubes de Support de Dossier** (N° 3) au **Dossier** (N° 1) à l'aide de 6 **Boulons à Tête Creuse à Six Pans** (N° 10), 6 **Rondelles-Ressorts** (N° 8) et 6 **Rondelles Plates** (N° 9). Bien serrer avec la **Clé Allen** (N° 11).

*L'assemblage est terminé!*

# **INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN**

## **ENTRETIEN QUOTIDIEN**

Inspecter et serrer régulièrement toutes les pièces. (Écrous, boulons, tampons en caoutchouc, supports en acier, etc.)

Remplacer immédiatement toute pièce usée ou déchirée.

Vérifier régulièrement que l'appareil est de niveau.

Vérifier et serrer régulièrement l'ensemble des goupilles/boutons de réglage.

## **ENTRETIEN HEBDOMADAIRE**

Utiliser un chiffon humide sur les pièces en plastique uniquement, utiliser un chiffon sec sur les cadres métalliques.

Inspecter la structure du cadre métallique de l'appareil.

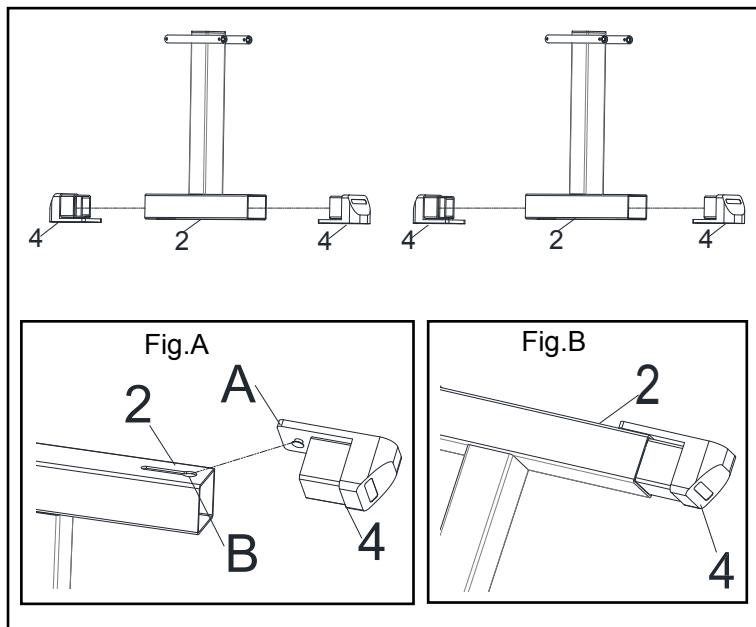
## **TÉLÉCHARGER SUNNYFIT - POUR LE FITNESS À DOMICILE**



SunnyFit est une application de fitness à domicile tout-en-un conçue pour permettre aux utilisateurs de tous niveaux d'atteindre leurs objectifs de fitness. Découvrez plus de 1 000 cours vidéo d'entraînement gratuits à la demande, conçus par des entraîneurs certifiés et adaptés à divers équipements d'exercice tels que les vélos d'intérieur, les tapis de course, les rameurs, les elliptiques, les haltères, le poids du corps et même les exercices avec des bandes de résistance. Que vous disposiez d'un équipement ou non, SunnyFit propose l'entraînement parfait pour chaque niveau de forme physique et chaque préférence. Vous pouvez profiter d'une collection de plus de 300 cours d'entraînement gratuits qui ne nécessitent rien d'autre que votre corps et l'application SunnyFit.

# MONTAGEANLEITUNG

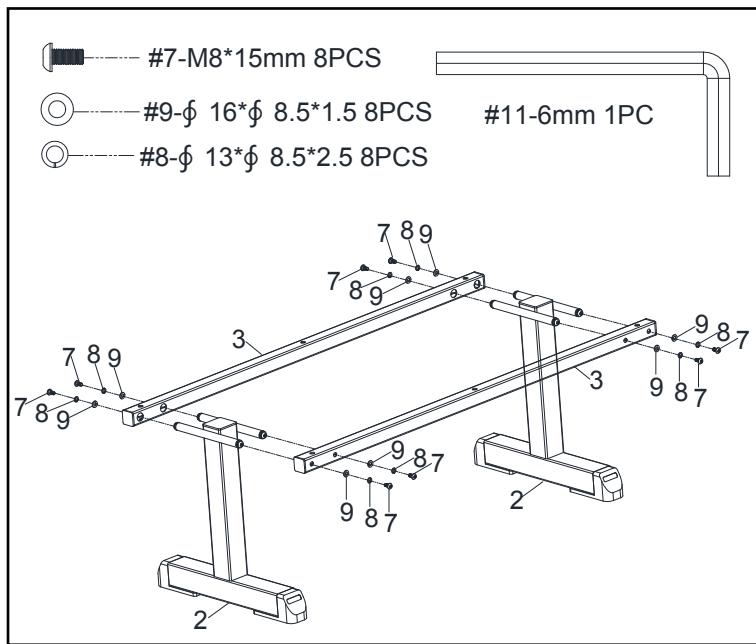
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## SCHRITT 1:

Die 4 **Fußendkappen (Nr. 4)** an beiden Seiten der 2 **Stabilisatorrahmen (Nr. 2)** anbringen.

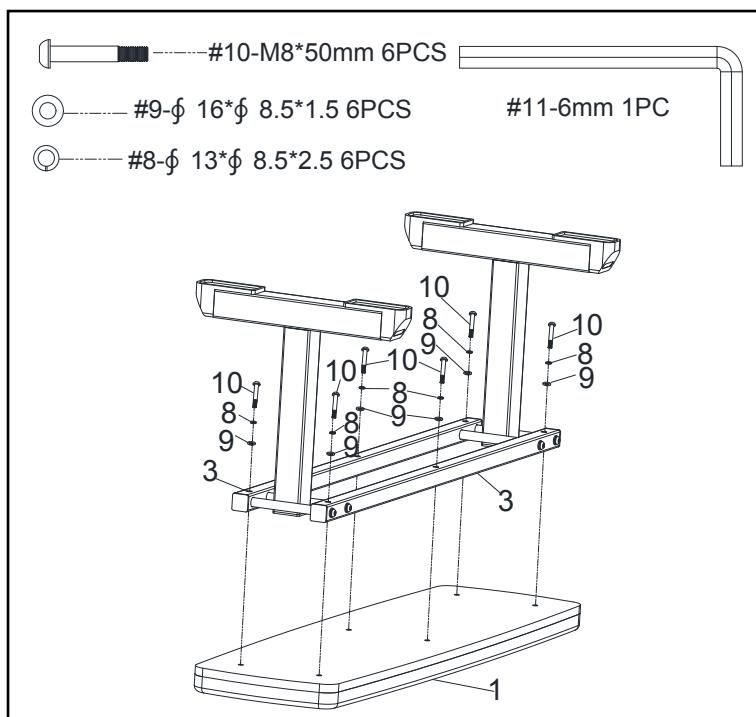
**HINWEIS:** Beim Anbringen der **Fußendkappe (Nr. 4)**, zuerst Kuppe A an **Fußendkappe (Nr. 4)** in Steckplatz B am **Stabilisatorrahmen (Nr. 2)**, einfügen (siehe Abb. A). Dann **Fußendkappe (Nr. 4)** in **Stabilisatorrahmen (Nr. 2)** drücken (siehe Abb. B).



## SCHRITT 2:

Die 2 **Rückenlehnenstützen (Nr. 3)** mit 8 **Innensechskantbolzen (Nr. 7)**, 8 **Federscheiben (Nr. 8)** und 8 **Unterlegscheiben (Nr. 9)** an den 2 **Stabilisatorrahmen (Nr. 2)** anbringen. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 11)** hinein drehen und festziehen.

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



### SCHRITT 3:

Die 2 **Rückenlehnenstützen (Nr. 3)** mit 6 **Innensechskantbolzen (Nr. 10)**, 6 **Federscheiben (Nr. 8)** und 6 **Unterlegscheiben (Nr. 9)** an **Rückenlehne (Nr. 1)** anbringen. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 11)** hinein drehen und festziehen.

*Die Montage ist abgeschlossen!*

# **WARTUNGSANWEISUNGEN**

## **TÄGLICHE WARTUNG**

Alle Teile regelmäßig überprüfen und ggf. nachziehen. (Muttern, Schrauben, Gummipolster, Stahlhalterungen usw.)

Abgenutzte oder gerissene Teile sofort ersetzen.

Nivellierung des Trainingsgeräts kontrollieren und jederzeit sicherstellen.

Regelmäßig alle Stellstifte/Drehknöpfe überprüfen und ggf. nachziehen.

## **WÖCHENTLICHE WARTUNG**

Für Kunststoffteile ein feuchtes und für Metallrahmen ein trockenes Tuch verwenden.

Rahmenkonstruktion aus Metall kontrollieren.

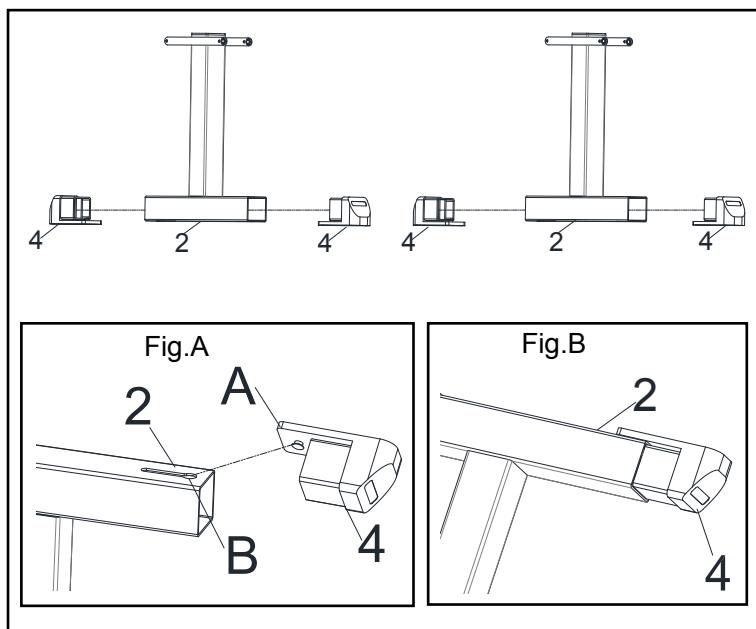
## **SUNNYFIT - FÜR FITNESS ZU HAUSE HERUNTERLADEN**



SunnyFit ist eine All-in-One-Fitness-App für zu Hause, die es Nutzern aller Leistungsstufen ermöglicht, ihre Fitnessziele zu erreichen. Entdecken Sie über 1.000 kostenlose On-Demand-Workout-Videokurse, die von zertifizierten Trainern erstellt wurden und für verschiedene Trainingsgeräte wie Indoor-Bikes, Laufbänder, Rudergeräte, Ellipsentrainer, Hanteln, Bodyweight und sogar Widerstandsbänder geeignet sind. Egal, ob Sie ein Gerät haben oder nicht, SunnyFit bietet das perfekte Training für jedes Fitnessniveau und jede Vorliebe. Sie können eine Sammlung von über 300 kostenlosen Trainingskursen nutzen, die nichts weiter als Ihren Körper und die SunnyFit-App erfordern.

# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

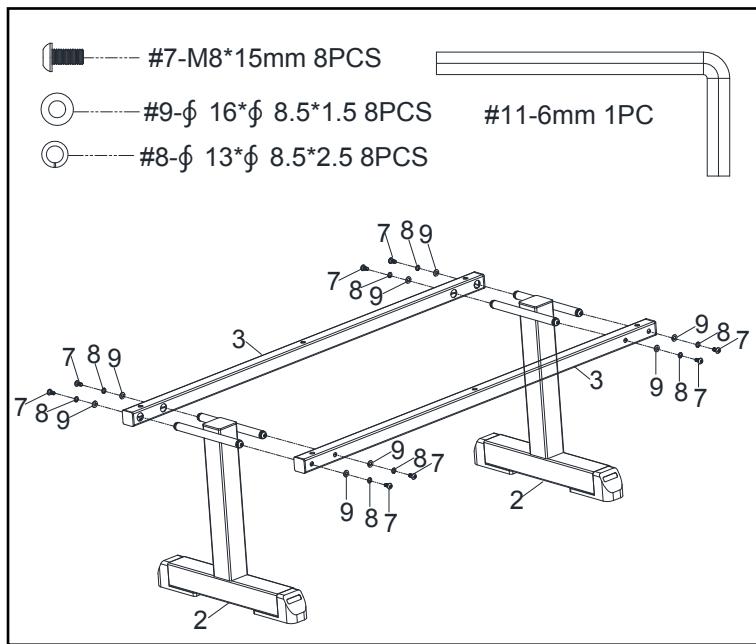
Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## FASE 1:

Fissare i 4 **Tappo Terminale del Piede** (n. 4) ai due lati dei 2 **Telaio Stabilizzatore** (n. 2).

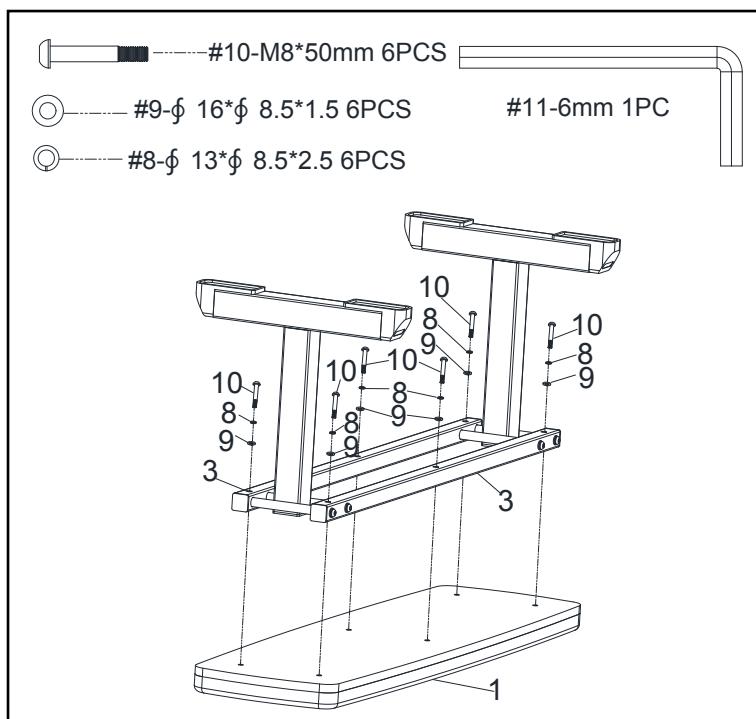
**NOTA:** Quando si fissa il **Tappo Terminale del Piede** (n. 4), inserire prima la sporgenza A del **Tappo Terminale del Piede** (n. 4) nella fessura B del **Telaio Stabilizzatore** (n. 2), come mostrato nella Fig. A. Quindi spingere il **Tappo Terminale del Piede** (n. 4) nel **Telaio Stabilizzatore** (n. 2) come mostrato nella Fig. B.



## FASE 2:

Fissare i 2 **Tubo di Supporto Dello Schienale** (n. 3) ai 2 **Telaio Stabilizzatore** (n. 2) utilizzando 8 **Bullone a Esagono Incassato** (n. 7), 8 **Rondelle Elastica** (n. 8) e 8 **Rondella Piatta** (n. 9). Serrare e fissare con la **Chiave a Brugola** (n. 11).

Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### FASE 3:

Fissare i 2 **Tubo di Supporto Dello Schienale** (n. 3) allo **Schiene** (n. 1) utilizzando 6 **Bullone a Esagono Incassato** (n. 10), 6 **Rondelle Elastica** (n. 8) e 6 **Rondella Piatta** (n. 9). Serrare e fissare con la **Chiave a Brugola** (n. 11).

*L'assemblaggio è completo!*

# **ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE**

## **MANUTENZIONE GIORNALIERA**

Ispezionare e serrare regolarmente tutte le parti. (Dadi, bulloni, tamponi in gomma, staffe in acciaio, ecc.)

Sostituire immediatamente le parti usurate o lacerate.

Controllare e assicurarsi che l'attrezzatura sia sempre livellata.

Controllare e serrare regolarmente tutti i perni/manopole di regolazione.

## **MANUTENZIONE SETTIMANALE**

Utilizzare un panno umido solo sulle parti in plastica, un panno asciutto su quelle metalliche.

Ispezionare la struttura metallica dell'attrezzatura.

## **DOWNLOAD SUNNYFIT - PER IL FITNESS A CASA**



SunnyFit è un'applicazione all-in-one per l'home fitness progettata per consentire agli utenti di tutti i livelli di raggiungere i propri obiettivi di fitness. Scoprite oltre 1.000 video corsi di allenamento gratuiti e on-demand realizzati da allenatori certificati, adatti a diversi attrezzi da palestra come indoor bike, tapis roulant, vogatori, ellittiche, manubri, pesi corporei e persino esercizi con bande di resistenza. Che abbiate o meno un'attrezzatura, SunnyFit offre l'allenamento perfetto per ogni livello di fitness e preferenza. È possibile usufruire di una raccolta di oltre 300 corsi di allenamento gratuiti che non richiedono altro che il proprio corpo e l'app SunnyFit.

Version: 1.3

CONNECT  
with us

## DOWNLOAD

Track your fitness progress & join  
**FREE** workout courses!

Download  **SUNNYFIT** today!



## FOLLOW

Find us on social media @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthandfitness

 @sunnyhealthfit

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthandfitness