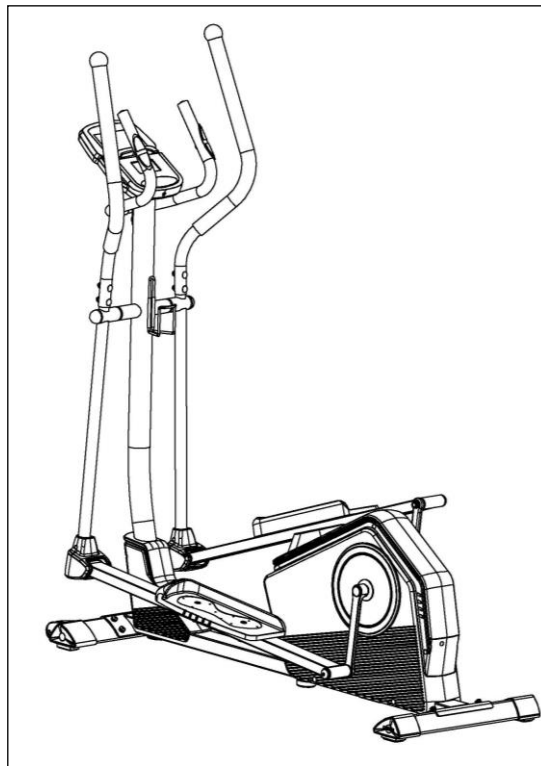




PROGRAMMABLE CARDIO ELLIPTICAL TRAINER

SF-E3890 USER MANUAL



English, Page 12~26

Español, Page 27~42

Français, Page 43~59

Deutsch, Seite 60~75

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).

¡IMPORTANTE! Por favor, conserve el manual del usuario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **SI AL PRODUCTO LE HACE FALTA PARTES, POR FAVOR NO LO DEVUELVA HASTA TENER CONTACTO CON NOSOTROS:** support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

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).

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 265 pounds (120 KG).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante 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 265 libras (120 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.

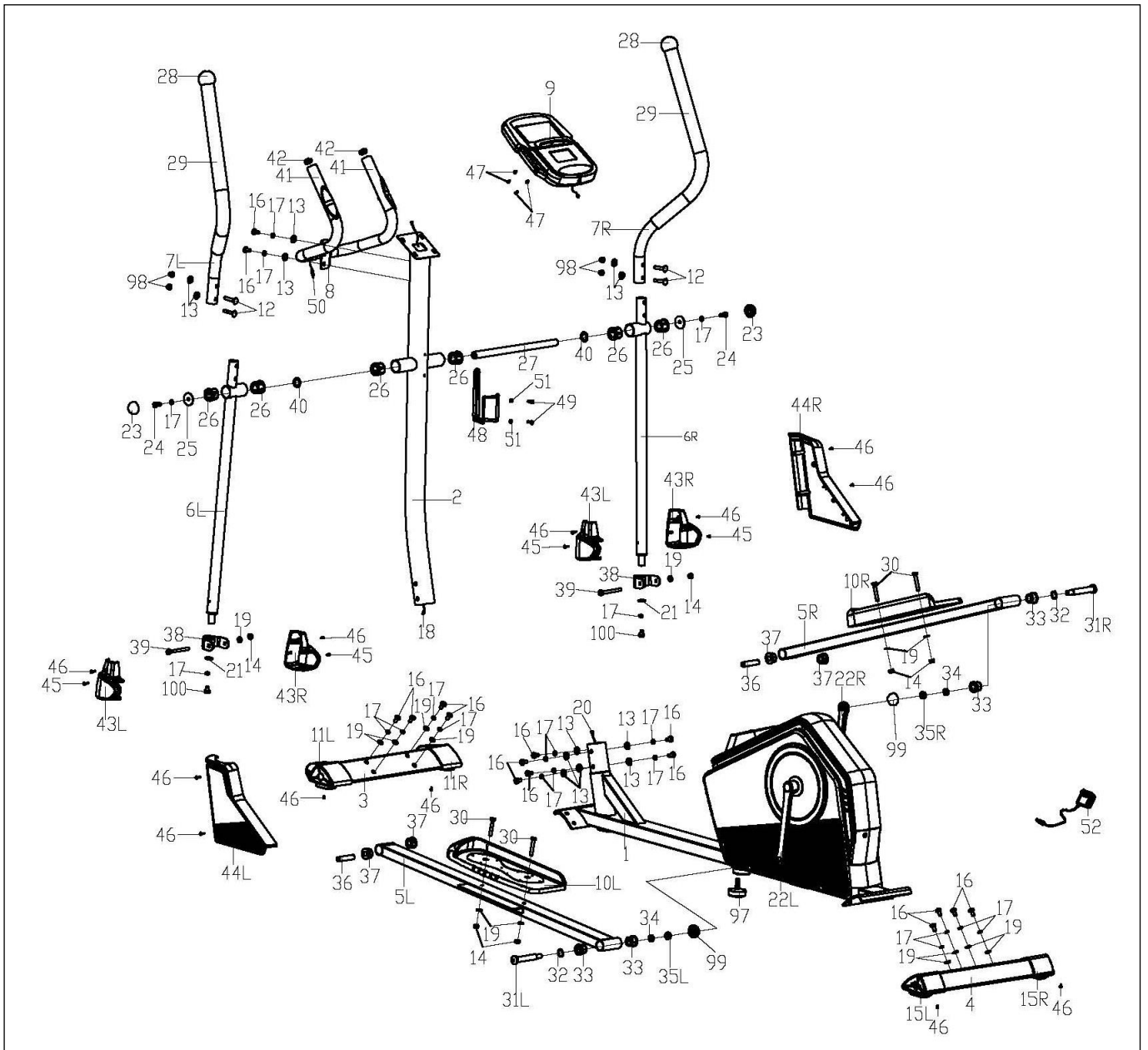
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel 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 120 kg (265 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

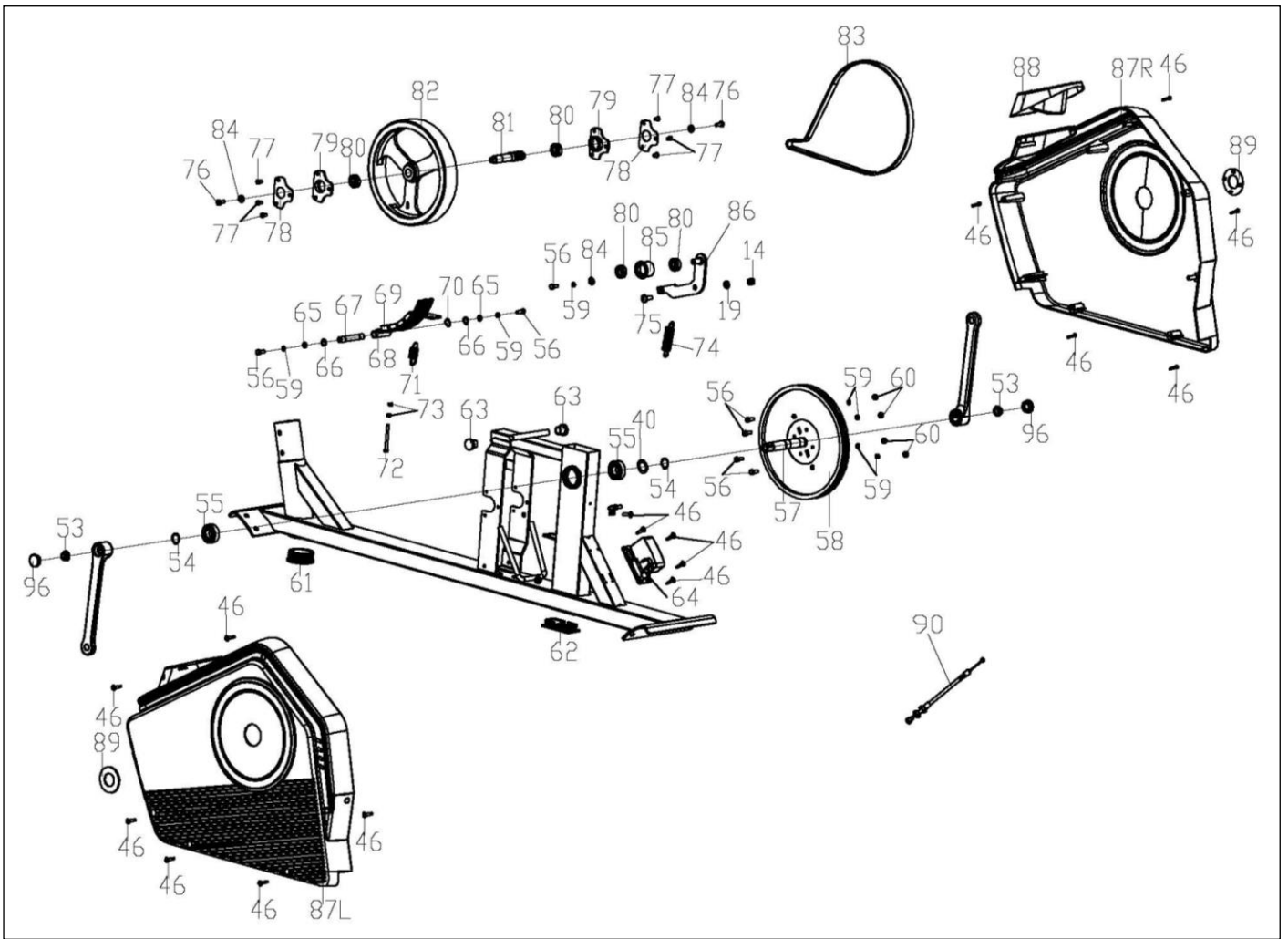
Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive 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 120 kg (265 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 1





EXPLODED DIAGRAM 2





HARDWARE PACKAGE


 #12 M8XL45 4PCS


 #14 M8 6PCS

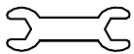
 #19 D8XΦ16X1.5 6PCS

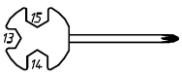
 #32 D17 2PCS


 #35L/R B0.5X20 2PCS


 #45 ST3.5X12 4PCS


 #23 S13 2PCS


 #91 S13,14 1PC


 #93 S13,14,15 1PC


 #95 S17,19 1PC


 #13 Φ20Xd8.5XR25 4PCS


 #30 M8X50 4PCS

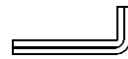
 #31L/R Φ16X89 2PCS


 #34 Φ13 2PCS

 #39 M8X85 2PCS

 #98 M8 4PCS

 #99 S19 2PCS

 #92 S8 1PC

 #94 S6 1PC

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Handlebar Post		1
3	Front Stabilizer		1
4	Rear Stabilizer		1
5L/R	Pedal Support Tube		1 pr.
6L/R	Swing Bar		1 pr.
7L/R	Handlebar		1 pr.
8	Fixed Handlebar		1
9	Meter		1
10L/R	Pedal		1 pr.
11L/R	Front End Cap		1 pr.
12	Carriage Bolt	M8XL45	4
13	Arc Washer	Φ20Xd8.5XR25	12
14	Nylon Nut	M8	7
15L/R	Rear End Cap		1 pr.
16	Screw	M8X16	16
17	Spring Washer	D8	20
18	Extension Wire		1
19	Flat Washer	D8XΦ16X1.5	15
20	Sensor Wire		1
21	Flat Washer	D8XΦ30X2	2
22L/R	Crank		1 pr.
23	Cap	S13	2
24	Hex Screw	M8X20	2
25	Flat Washer	D8XΦ38X2	2
26	Plastic Axle Bushing1		6
27	Long Axle		1
28	Round Cap		2
29	Foam Grip		2
30	Hex Screw	M8X50	4
31L/R	Bolt	Φ16X89	1 pr.
32	Wave Washer	D17	2
33	Axle Bushing		4
34	Spring Washer	Φ13	2
35L/R	Nylon Nut	B0.5X20	1 pr.
36	Sleeve		2
37	Plastic Axle Bushing 2		4
38	Swing Bar Joint		2
39	Screw	M8X85	2
40	Wave Washer	D20	3
41	Foam Grip		2
42	Round Cap		2
43L/R	Protective Cover		2 pr.
44L/R	Front Tube Cover		1 pr.
45	Screw	ST3.5X12	4

No.	Description	Spec.	Qty.
46	Screw	ST4.2X18	28
47	Screw	M5X10	4
48	Bottle Holder		1
49	Screw	M5X16	2
50	Pulse Wire		1
51	Flat Washer	D5XΦ10X1	2
52	Adaptor		1
53	Flange Nut	M12X1.25	2
54	Axle Spring Washer		2
55	Bearing	6004	2
56	Hex Bolt	M6X15	7
57	Centre Axle		1
58	Belt Pulley		1
59	Spring Washer	D6	7
60	Nylon Nut	M6	4
61	Round Cap		1
62	Square Cap		1
63	Plug		2
64	Motor		1
65	Flat Washer	D6XΦ12X1.2	2
66	Axle Spring Washer		2
67	Magnetic Board Axle		1
68	Magnetic Board		1
69	Square Magnet		4
70	Wave Washer	D12	1
71	Spring		1
72	Hex Bolt	M5X60	1
73	Hex Screw	M5	2
74	Spring		1
75	Bolt		1
76	Screw	M6X12	2
77	Screw	M6X10	6
78	Fixed Plate		2
79	Bearing Bracket		2
80	Bearing	6001	4
81	Flywheel Axle		1
82	Flywheel		1
83	Belt		1
84	Flat Washer	D6XΦ16X1.5	3
85	Idler Wheel		1
86	Idler Wheel Linkage		1
87L/R	Belt Cover		1 pr.
88	Holder		1
89	Cover		2
90	Tension Wire		1

91	Spanner	S13,14	1
92	Allen Wrench	S8	1
93	Spanner	S13,14,15	1
94	Allen Wrench	S6	1
95	Spanner	S17,19	1

96	Crank Cover		2
97	Adjusting Pad		1
98	Cap Nut	M8	4
99	Cap	S19	2
100	Screw	M8X20	2

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Barral del Manubrio		1
3	Estabilizador Delantero		1
4	Estabilizador Trasero		1
5L/R	Tubo de Soporte del Pedal		1 pr.
6L/R	Barra de Oscilación		1 pr.
7L/R	Manubrio		1 pr.
8	Manubrio Fijo		1
9	Medidor		1
10L/R	Pedal		1 pr.
11L/R	Tapa Delantera		1 pr.
12	Perno de Carrocería	M8XL45	4
13	Arandela de Arco	Φ20Xd8.5XR25	12
14	Tuerca de Nailon	M8	7
15L/R	Tapa Trasera		1 pr.
16	Tornillo	M8X16	16
17	Arandela de Resorte	D8	20
18	Cable de Extensión		1
19	Arandela Plana	D8XΦ16X1.5	15
20	Cable del Sensor		1
21	Arandela Plana	D8XΦ30X2	2
22L/R	Manivela		1 pr.
23	Tapa	S13	2
24	Tornillo Hexagonal	M8X20	2
25	Arandela Plana	D8XΦ38X2	2
26	Buje de eje de Plástico1		6
27	Eje Largo		1
28	Tapa Redonda		2
29	Agarre de Espuma		2
30	Tornillo Hexagonal	M8x50	4
31L/R	Perno	Φ16X89	1 pr.
32	Arandela Ondulada	D17	2
33	Buje de Eje		4
34	Arandela de Resorte	Φ13	2
35L/R	Tuerca de Nailon	B0.5X20	1 pr.

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
36	Manguito		2
37	Buje de eje de Plástico 2		4
38	Junta de Barra de Oscilación		2
39	Tornillo	M8X85	2
40	Arandela Ondulada	D20	3
41	Agarre de Espuma		2
42	Tapa Redonda		2
43L/R	Cubierta Protectora		2 pr.
44L/R	Cubierta de Tubo Delantero		1 pr.
45	Tornillo	ST3.5X12	4
46	Tornillo	ST4.2X18	28
47	Tornillo	M5X10	4
48	Soporte Para Botella		1
49	Tornillo	M5X16	2
50	Cable de Sensor de Pulso		1
51	Arandela Plana	D5XΦ10X1	2
52	Adaptador		1
53	Tuerca de Brida	M12X1.25	2
54	Arandela Elástica del Eje		2
55	Cojinete	6004	2
56	Perno Hexagonal	M6X15	7
57	Eje Central		1
58	Polea de Cinta		1
59	Arandela Elástica	D6	7
60	Tuerca de Nailon	M6	4
61	Tapa Redonda		1
62	Tapa Cuadrada		1
63	Conector		2
64	Motor		1
65	Arandela Plana	D6XΦ12X1.2	2
86	Unión de la Rueda Inactiva		1
67	Eje del Tablero Magnético		1
68	Tablero Magnético		1
69	Imán Cuadrado		4
70	Arandela Ondulada	D12	1

71	Resorte		1
72	Perno Hexagonal	M5X60	1
73	Tornillo Hexagonal	M5	2
74	Resorte		1
75	Perno		1
76	Tornillo	M6X12	2
77	Tornillo	M6X10	6
78	Placa Fija		2
79	Soporte de Cojinete		2
80	Cojinete	6001	4
81	Eje del Volante		1
82	Volante		1
83	Cinta		1
84	Arandela Plana	D6XΦ16X1.5	3
85	Rueda de Transmisión		1

86	Unión de la Rueda Inactiva		1
87L/R	Cubierta de Cinta		1 pr.
88	Soporte		1
89	Cubierta		2
90	Cable de Tensión		1
91	Llave Inglesa	S13,14	1
92	Llave Allen	S8	1
93	Llave inglesa	S13,14,15	1
94	Llave Allen	S6	1
95	Llave Inglesa	S17,19	1
96	Cubierta de Manivela		2
97	Almohadilla de Ajuste		1
98	Tuerca de Sombrerete	M8	4
99	Tapa	S19	2
100	Tornillo	M8X20	2

LISTE DES ÉLÉMENTS

Nº	Description	Spécification	Qté
1	Cadre Principal		1
2	Tige de Guidon		1
3	Stabilisateur Avant		1
4	Stabilisateur Arrière		1
5L/R	Tube de Support de la Pédale		1 pièce
6L/R	Guidon Mobile		1 pièce
7L/R	Guidon		1 pièce
8	Guidon Fixe		1
9	Compteur		1
10L/R	Pédale		1 pièce
11L/R	Embout d'Extrémité Avant		1 pièce
12	Boulon de Carrosserie	M8XL45	4
13	Rondelle Cambrée	Φ20XD8,5XR25	12
14	Écrou en Nylon	M8	7
15L/R	Embout d'Extrémité Arrière		1 pièce
16	Vis	M8X16	16
17	Rondelle à Ressort	D8	20
18	Câble d'Extension		1
19	Rondelle Plate	D8XΦ16X1,5	15
20	Câble de Capteur		1
21	Rondelle Plate	D8XØ30X2	2
22L/R	Manivelle		1 pièce
23	Embout	S13	2

Nº	Description	Spécification	Qté
24	Vis Hexagonale	M8X20	2
25	Rondelle Plate	D8XØ38X2	2
26	Bague en Plastique de l'Axe 1		6
27	Axe Long		1
28	Embout Arrondi		2
29	Poignée en Mousse		2
30	Vis Hexagonale	M8X50	4
31L/R	Boulon	Φ16X89	1 pièce
32	Rondelle Ondulée	D17	2
33	Bague d'Axe		4
34	Rondelle à Ressort	Φ13	2
35L/R	Écrou en Nylon	B0,5X20	1 pièce
36	Manchon		2
37	Bague en Plastique de l'Axe 2		4
38	Joint pour Guidon Mobile		2
39	Vis	M8X85	2
40	Rondelle Ondulée	D20	3
41	Poignée en Mousse		2
42	Embout Arrondi		2
43L/R	Couvercle de Protection		2 pièces
44L/R	Couvercle du Tube Avant		1 pièce
45	Vis	ST3,5X12	4
46	Vis	ST4,2X18	28

47	Vis	M5X10	4
48	Porte-Bouteille		1
49	Vis	M5X16	2
50	Câble du Capteur de Pouls		1
51	Rondelle Plate	D5XΦ10X1	2
52	Adaptateur		1
53	Écrou à Embase	M12X1,25	2
54	Rondelle à Ressort de l'Axe		2
55	Roulement	6004	2
56	Boulon Hexagonal	M6X15	7
57	Axe Central		1
58	Poulie de Courroie		1
59	Rondelle à Ressort	D6	7
60	Écrou en Nylon	M6	4
61	Embout Arrondi		1
62	Embout Carré		1
63	Bouchon		2
64	Moteur		1
65	Rondelle plate	D6XΦ12X1,2	2
66	Rondelle à Ressort de l'Axe		2
67	Axe du Panneau de Force Magnétique		1
68	Panneau Magnétique		1
69	Aimant Carré		4
70	Rondelle Ondulée	D12	1
71	Ressort		1
72	Boulon Hexagonal	M5X60	1
73	Vis Hexagonale	M5	2

74	Ressort		1
75	Boulon		1
76	Vis	M6X12	2
77	Vis	M6X10	6
78	Plaque Fixe		2
79	Support de Roulement		2
80	Roulement	6001	4
81	Axe de Volant d'Inertie		1
82	Volant d'Inertie		1
83	Courroie		1
84	Rondelle Plate	D6XΦ16X1,5	3
85	Roue Libre		1
86	Tringle de la Roue Libre		1
87L/R	Carter de la Courroie		1 pièce
88	Support		1
89	Carter		2
90	Câble de Tension		1
91	Clé Tricoise	S13, S14	1
92	Clé Allen	S8	1
93	Clé Tricoise	S13, S14, S15	1
94	Clé Allen	S6	1
95	Clé Tricoise	S17, S19	1
96	Carter de Manivelle		2
97	Patin Réglable		1
98	Écrou Borgne	M8	4
99	Embout	S19	2
100	Vis	M8 x 20	2

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Lenkerstütze		1
3	Stabilisator Vorne		1
4	Stabilisator Hinten		1
5L/R	Pedalstützrohr		1 Paar
6L/R	Schwenkstange		1 Paar
7L/R	Lenkstange		1 Paar
8	Feste Lenkstange		1
9	Messgerät		1
10L/R	Pedal		1 Paar
11L/R	Vordere Endkappe		1 Paar
12	Schlossschraube	M8XL45	4
13	Gewölbte Federscheibe	Φ20Xd8,5XR25	12
14	Nylonmutter	M8	7

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
15L/R	Hintere Endkappe		1 Paar
16	Schraube	M8X16	16
17	Federscheibe	D8	20
18	Verlängerungskabel		1
19	Unterlegscheibe	D8XΦ16X1,5	15
20	Sensordraht		1
21	Unterlegscheibe	D8XΦ30X2	2
22L/R	Kurbel		1 Paar
23	Kappe	S13	2
24	Sechskantschraube	M8X20	2
25	Unterlegscheibe	D8XΦ38X2	2
26	Kunststoff-Achsbuchse 1		6
27	Lange Achse		1
28	Runde Kappe		2

29	Schaumstoffgriff		2
30	Sechskantschraube	M8X50	4
31L/R	Bolzen	Φ16X89	1 Paar
32	Wellenscheibe	D17	2
33	Achsbuchse		4
34	Federscheibe	Φ13	2
35L/R	Nylonmutter	B0,5X20	1 Paar
36	Hülse		2
37	Kunststoff-Achsbuchse 2		4
38	Schwenkstangenverbindung		2
39	Schraube	M8X85	2
40	Wellenscheibe	D20	3
41	Schaumstoffgriff		2
42	Runde Kappe		2
43L/R	Schutzabdeckung		2 Paar
44L/R	Vorderrohr-Abdeckung		1 Paar
45	Schraube	ST3,5X12	4
46	Schraube	ST4,2X18	28
47	Schraube	M5X10	4
48	Flaschenhalter		1
49	Schraube	M5X16	2
50	Impulsdraht		1
51	Unterlegscheibe	D5XΦ10X1	2
52	Adapter		1
53	Flanschmutter	M12X1,25	2
54	Achsen-Federscheibe		2
55	Kugellager	6004	2
56	Sechskantschraube	M6X15	7
57	Mittelachse		1
58	Riemenscheibe		1
59	Federscheibe	D6	7
60	Nylonmutter	M6	4
61	Runde Kappe		1
62	Vierkantkappe		1
63	Stecker		2
64	Motor		1

65	Unterlegscheibe	D6XΦ12X1,2	2
66	Achsen-Federscheibe		2
67	Magnetplatinenachse		1
68	Platinenachse		1
69	Vierkant-Magnet		4
70	Wellenscheibe	D12	1
71	Sprungfeder		1
72	Sechskantschraube	M5X60	1
73	Sechskantschraube	M5	2
74	Sprungfeder		1
75	Bolzen		1
76	Schraube	M6X12	2
77	Schraube	M6X10	6
78	Fixierte Platte		2
79	Lagerträger		2
80	Kugellager	6001	4
81	Schwungradachse		1
82	Schwungrad		1
83	Riemen		1
84	Unterlegscheibe	D6XΦ16X1,5	3
85	Leitrad		1
86	Leitrad-Verbindung		1
87L/R	Riemenabdeckung		1 Paar
88	Halter		1
89	Abdeckung		2
90	Spannkabel		1
91	Schraubenschlüssel	S13,14	1
92	Inbusschlüssel	S8	1
93	Schraubenschlüssel	S13,14,15	1
94	Inbusschlüssel	S6	1
95	Schraubenschlüssel	S17,19	1
96	Kurbelabdeckung		2
97	Einstellpad		1
98	Blindmutter	M8	4
99	Kappe	S19	2
100	Schraube	M8X20	2

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 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 o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

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

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

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

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

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

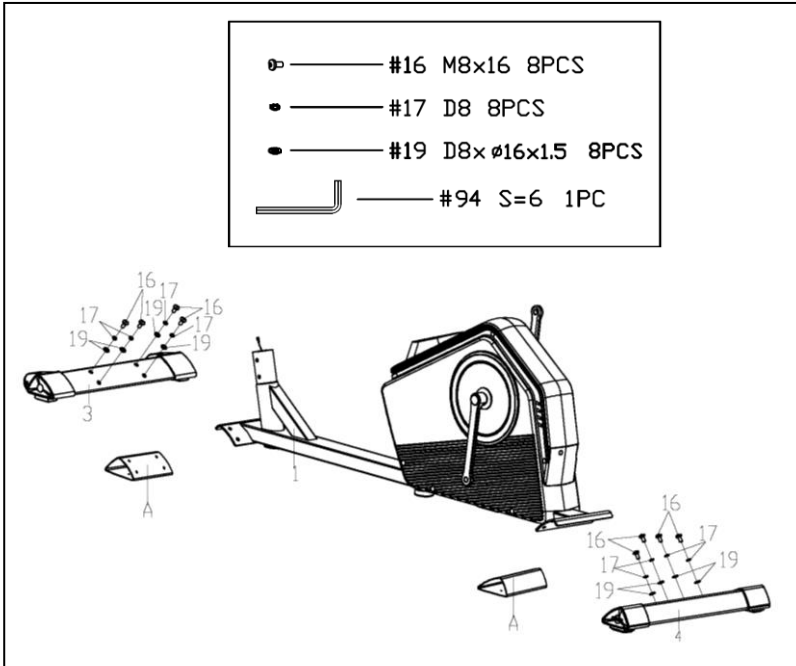
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

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

ASSEMBLY INSTRUCTION

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).

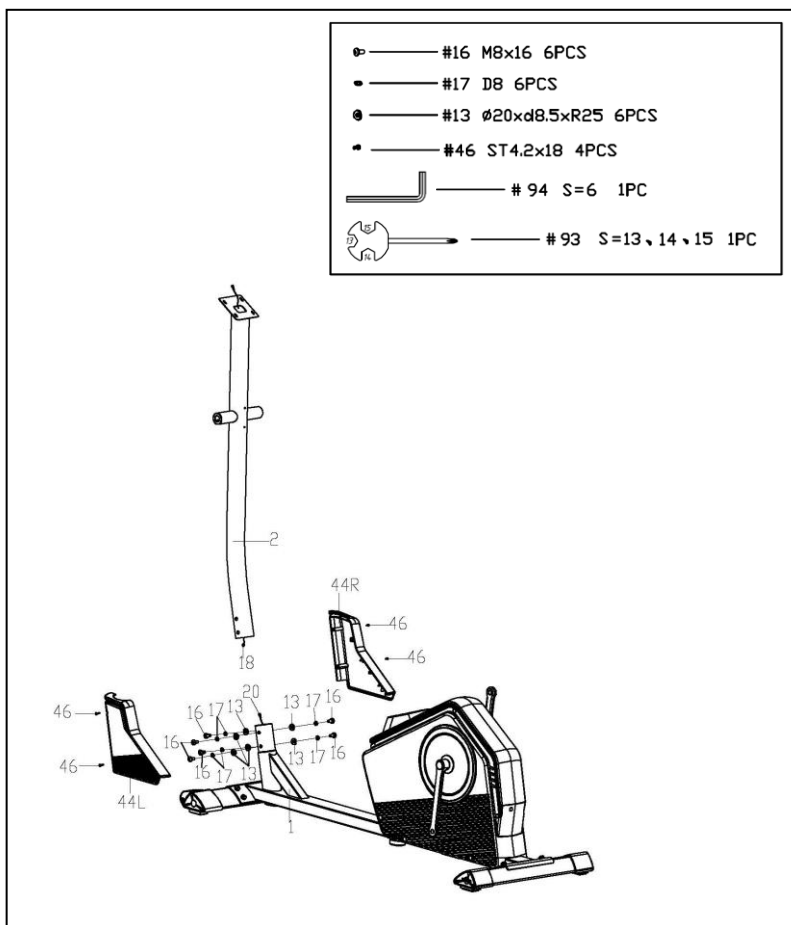


STEP 1:

Remove the preassembled 8 **Screws (No. 16)**, 8 **Flat Washers (No. 19)**, 8 **Spring Washers (No. 17)** and the shipping tubes (A) from the **Main Frame (No. 1)** using **Allen Wrench (No. 94)**.

Attach the **Front Stabilizer (No. 3)** and **Rear Stabilizer (No. 4)** onto the **Main Frame (No. 1)**, secure with 8 **Screws (No. 16)**, 8 **Flat Washers (No. 19)** and 8 **Spring Washers (No. 17)** that were just removed, tighten with the **Allen Wrench (No. 94)**.

Note: You may discard shipping tubes (A) or save them to repackage the item in the future.



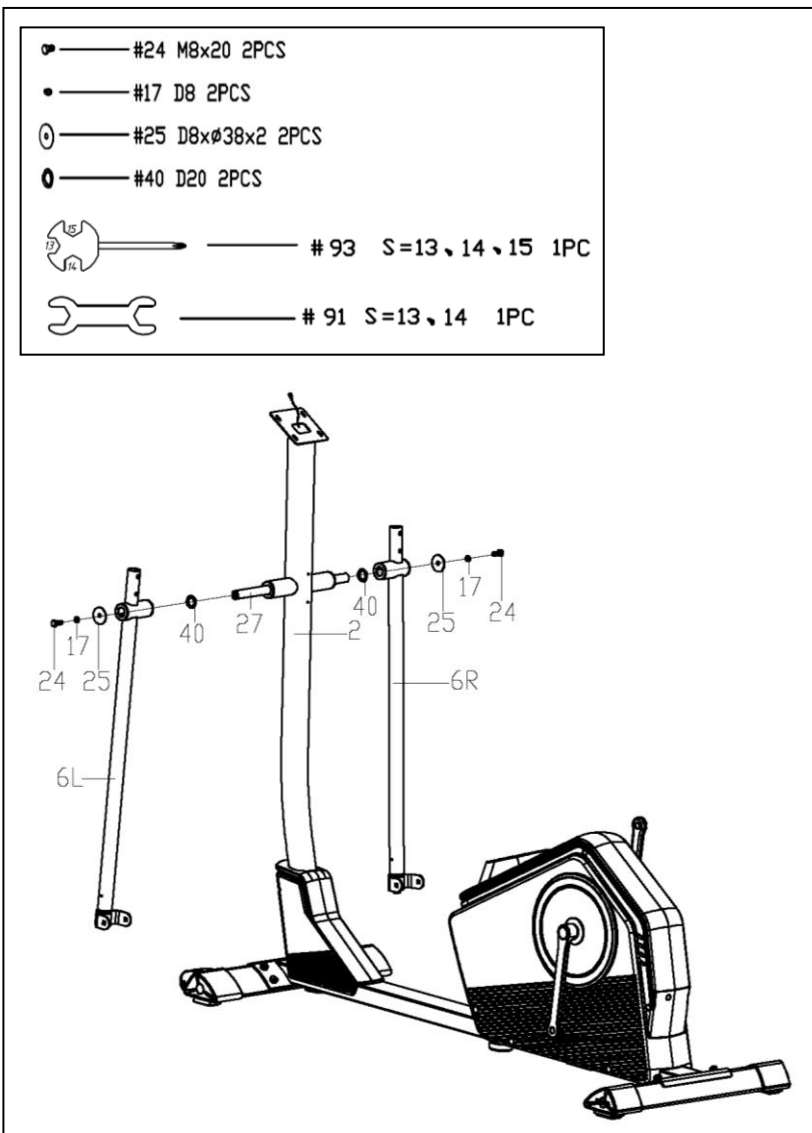
STEP 2:

Connect the **Extension Wire (No. 18)** and **Sensor Wire (No. 20)**.

Remove the preassembled 6 **Screws (No. 16)**, 6 **Spring Washers (No. 17)** and 6 **Arc Washers (No. 13)** from the **Main Frame (No. 1)**. Insert the **Handlebar Post (No. 2)** into the post of the **Main Frame (No. 1)**; secure in place with 6 **Screws (No. 16)**, 6 **Spring Washers (No. 17)** and 6 **Arc Washers (No. 13)** that were just removed using **Allen Wrench (No. 94)**.

Remove 4 **Screws (No. 46)** from the **Front Tube Covers (No. 44L/R)** with **Spanner (No. 93)**. Then attach the **Front Tube Covers (No. 44L/R)** to the **Main Frame (No. 1)** with 4 **Screws (No. 46)** that were just removed using **Spanner (No. 93)**.

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).



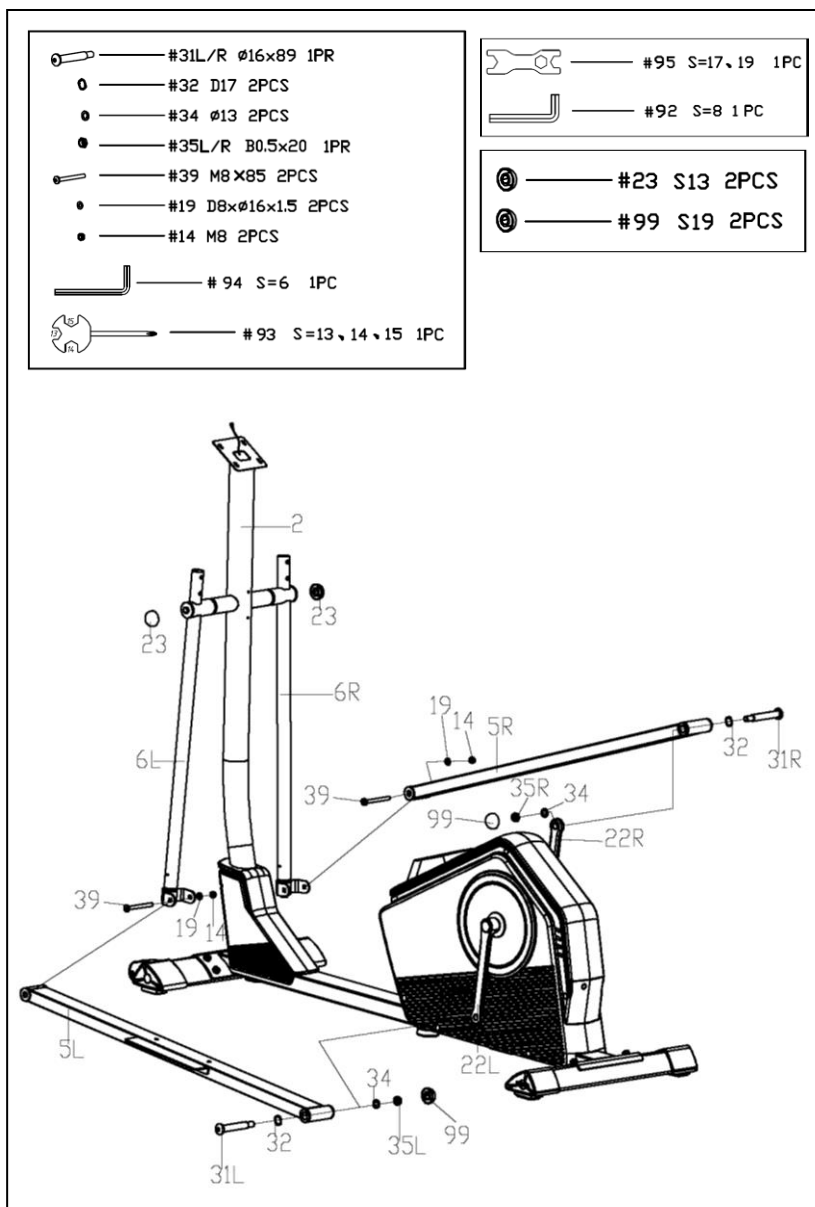
STEP 3:

Remove pre-assembled 2 **Hex Screws (No. 24)**, 2 **Spring Washers (No. 17)**, 2 **Flat Washers (No. 25)** and 2 **Wave Washers (No. 40)** from the **Long Axle (No. 27)**.

Insert the **Long Axle (No. 27)** into the **Handlebar Post (No. 2)**, then insert 2 **Wave Washers (No. 40)** to the **Long Axle (No. 27)**. Attach the 2 **Swing Bars (No. 6L/R)** to both sides of the **Long Axle (No. 27)** using 2 **Flat Washers (No. 25)**, 2 **Spring Washers (No. 17)** and 2 **Hex Screws (No. 24)** that were removed. Tighten and secure with **Spanner (No. 91)** and **Spanner (No. 93)**.

NOTE: Do not completely tighten the bolts yet.

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:

Attach 2 **Pedal Support Tubes (No. 5L/R)** to 2 **Cranks (No. 22L/R)** with 2 **Bolts (No. 31L/R)**, 2 **Wave Washers (No. 32)**, then put on 2 **Spring Washers (No. 34)** and 2 **Nylon Nuts (No. 35L/R)** to the end of 2 **Bolts (No. 31L/R)** using **Allen Wrench (No. 92)** and **Spanner (No. 95)**.

Note:

Please do not fully tighten at this time.

The **Bolts (No. 31L/R)** is label L or R. Make sure to turn the **Right Bolt (No. 31R)** *clockwise*, and **Left Bolt (No. 31L)** *counter-clockwise*.

The **Left Nylon Nut (No. 35L)** is black on the inside and **Right Nylon Nut (No. 35R)** is white on the inside. Make sure to turn **Right Nylon Nut (No. 35R)** *counter-clockwise* and **Left Nylon Nut (No. 35L)** *clockwise*.

Attach 2 **Swing Bars (No. 6L/R)** to 2 **Pedal Support Tubes (No. 5L/R)** with 2 **Screws (No. 39)**, 2 **Flat Washers (No. 19)** and 2 **Nylon Nuts (No. 14)** using **Allen Wrench (No. 94)** and **Spanner (No. 93)**.

Fasten 2 **Hex Screws (No. 24)** for STEP 3 tightly first, then fasten 2 **Bolts (No. 31L/R)**, 2 **Nylon Nuts (No. 35L/R)** tightly. Then cover with the 2 **Caps (No. 23)** and 2 **Caps (No. 99)**.

Note: Ensure that all bolts and washers are in place and partially threaded in before completely tightening any of them.

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).

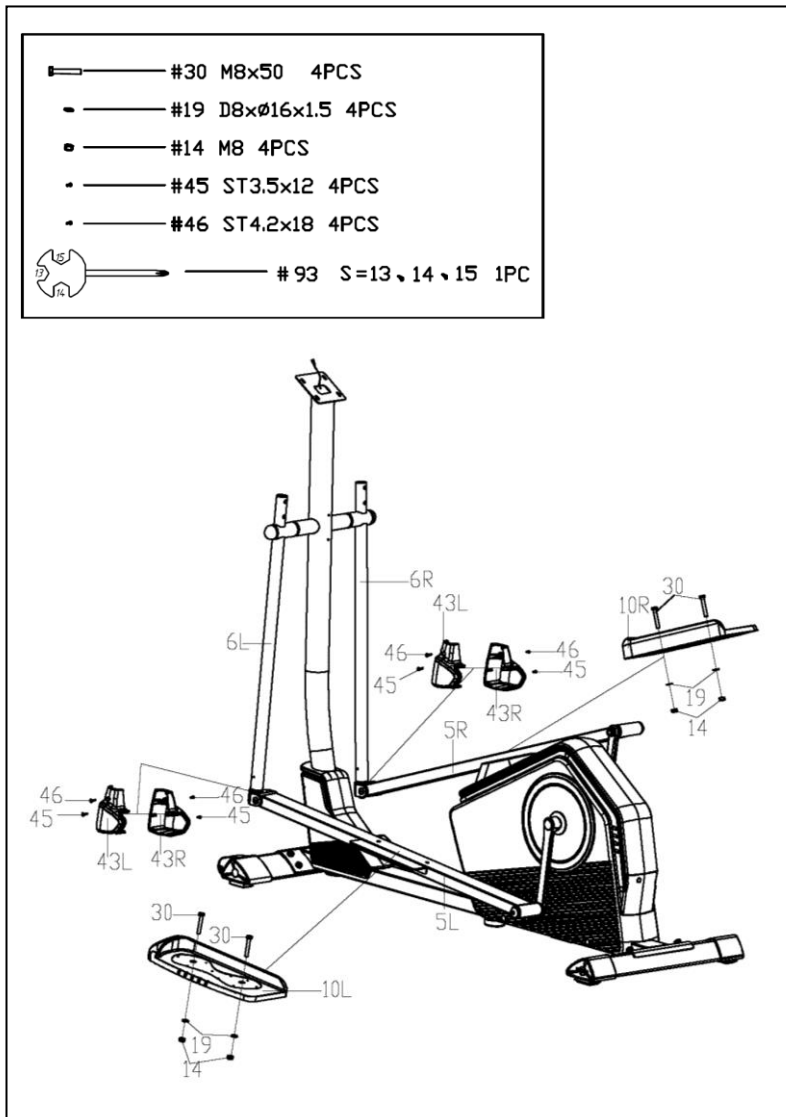
STEP 5:

Attach 2 Pedals (No. 10L/R) to 2 Pedal Support Tubes (No. 5L/R) with 4 Hex Screws (No. 30), 4 Flat Washers (No. 19) and 4 Nylon Nuts (No. 14) using Spanner (No. 93).

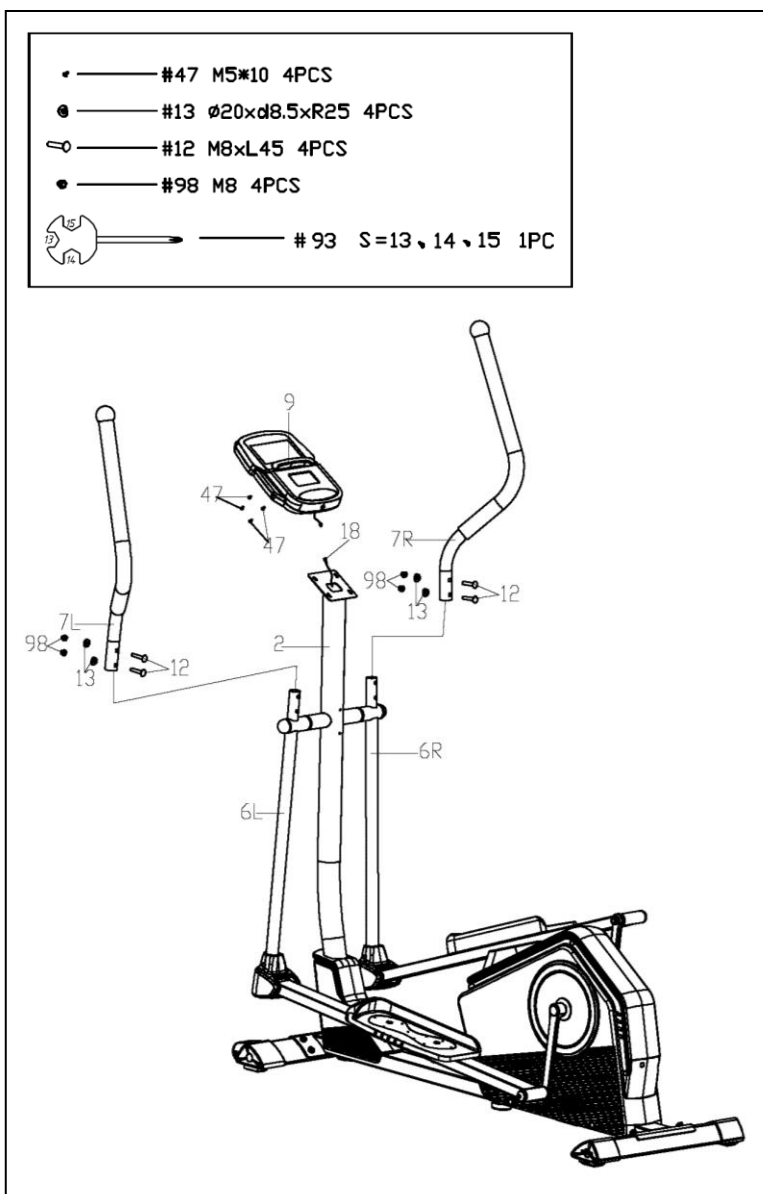
CAUTION:

Both Pedals (No. 10L/R) are labeled; L for LEFT and R for RIGHT.

Remove 4 Screws (No. 46) from 2 Swing Bars (No. 6L/R) using Spanner (No. 93). Then attach 2 Protective Covers (No. 43L/R) to 2 Swing Bars (No. 6L/R) respectively with 4 Screws (No. 46) that were just removed and 4 Screws (No. 45) using Spanner (No. 93).



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 6:

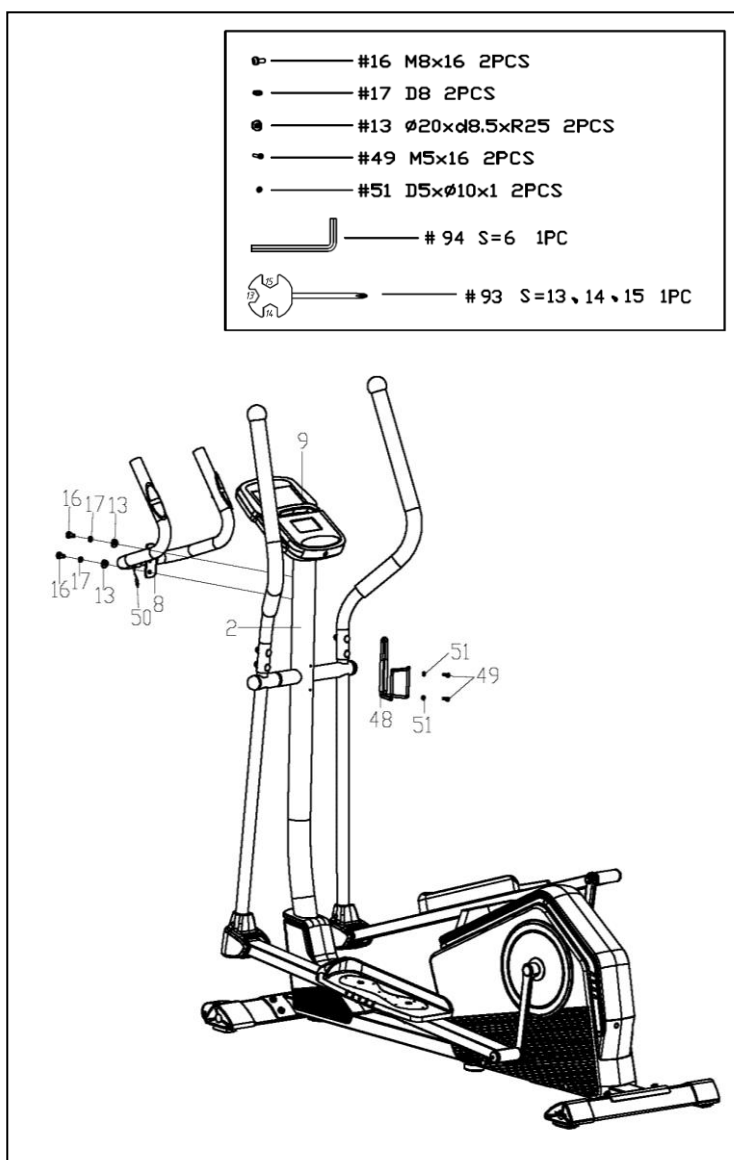
Attach 2 **Handlebars (No. 7L/R)** to 2 **Swing Bars (No. 6L/R)** with 4 **Carriage Bolts (No. 12)**, 4 **Arc Washers (No. 13)** and 4 **Cap Nuts (No. 98)** using **Spanner (No. 93)**.

Connect the **Extension Wire (No. 18)** to the wire of the **Meter (No. 9)**.

Note: To avoid damaging the wire, please put them into the **Handlebar Post (No. 2)** before attaching the **Meter (No. 9)**.

Remove the preassembled 4 **Screws (No. 47)** from the **Meter (No. 9)** using **Spanner (No. 93)**. Then attach the **Meter (No. 9)** to the bracket of **Handlebar Post (No. 2)** with 4 **Screws (No. 47)** that were just removed using **Spanner (No. 93)**.

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 7:

Remove the preassembled 2 **Screws (No. 16)**, 2 **Spring Washers (No. 17)** and 2 **Arc Washers (No. 13)** from the **Handlebar Post (No. 2)** using **Allen Wrench (No. 94)**.

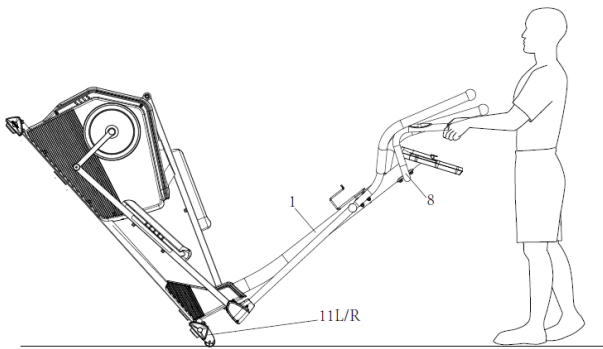
Attach the **Fixed Handlebar (No. 8)** to the **Handlebar Post (No. 2)** in place. Secure it with 2 **Screws (No. 16)**, 2 **Spring Washers (No. 17)** and 2 **Arc Washers (No. 13)** that were just removed using **Allen Wrench (No. 94)**.

Plug the **Pulse Wire (No. 50)** to the jack on the back of the **Meter (No. 9)**.

Remove the preassembled 2 **Screws (No. 49)** and 2 **Flat Washers (No. 51)** from the **Handlebar Post (No. 2)** using **Spanner (No. 93)**. Then attach the **Bottle Holder (No. 48)** to the **Handlebar Post (No. 2)** with 2 **Screws (No. 49)** and 2 **Flat Washers (No. 51)** that were just removed using **Spanner (No. 93)**.

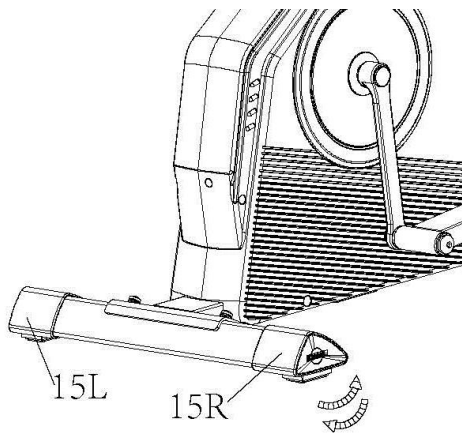
ASSEMBLY IS COMPLETE!

ADJUSTMENT GUIDE



HOW TO MOVE THE ELLIPTICAL

There are wheels located on the **Front End Caps (No. 11L/R)**. Hold the **Fixed Handlebar (No. 8)** on the **Main Frame (No. 1)** and press down the front of the elliptical off the floor. Now you can move the elliptical trainer.



ADJUSTING THE BALANCE

In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the elliptical trainer is stable. If you notice that the elliptical is unbalanced during use, you can adjust the adjusting pads located beneath the **Rear End Caps (No. 15L/R)**.

IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

WARNING: The Programmable Cardio Elliptical Trainer requires a power source of **1 amp (100-240V)** in order to properly operate. For your safety, as well as the safety of others, please verify that the power source is correct before plugging the equipment. Any power source above or below this level could cause significant damage to the equipment and or user.

OPERATING INSTRUCTIONS

Plug the adaptor into the Programmable Cardio Elliptical Trainer and into the outlet.

The meter will turn on.

The meter will turn off if there is no activity for 4 minutes. Press any key on the meter to turn it on again.

NOTE: You can still use the Programmable Cardio Elliptical Trainer when it is not plugged in.

However, the meter will not be working and you cannot adjust the resistance level or use any of the functions.



EXERCISE METER

KEY FUNCTIONS:

KEY	FUNCTION
START/STOP	Start and pause workouts Start body fat measurement
DOWN	Lower the resistance level during workout. Decrease value of selected parameter
UP	Increase the resistance level during workout. Increase value of selected parameter
ENTER	To input the value or mode
RECOVERY	Enter Recovery function when meter displays the heart rate value. Recovery displays F1-F6 F1 is poor recovery heart rate F6 is excellent recovery heart rate
MODE	During workout, switch display from RPM to SPEED, ODO to DIST and WATT to CALORIES Hold for 3 seconds to reset all function values to zero, except ODO.

WORKOUT SELECTION:

After turning the meter on by plugging in the adaptor or if already plugged in, pressing any button on the meter, use the UP or DOWN button to make a selection. Then press ENTER button to choose the desired mode.

There are 7 basic workout modes:

Manual, Pre-set Programs, Watt Program, Body Fat Program, Target Heart Rate Program, Heart Rate Control Program, and User Program.

FUNCTIONS:

SPEED: Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 MPH.

RPM: Displays current rotation per minute.

TIME: Accumulates the workout time from 00:00 to 99:59. Users can preset the target time they want.

DIST: Accumulates the workout distance from 0.00 to 999.9 miles. Users can preset the target distance they want to reach.

ODO: Displays the total accumulated distance from 0 to 9999 miles.

CAL: Accumulates the calories burned from 0 to 9999. Users can preset the target Calories they want to burn.

WATT: Displays current watt.

HEART RATE: Displays the current heart rate in beats per minute.

TARGET HR.: Users can preset their Target Heart Rate.

PROGRAM: There are 24 different programs to choose for training.

LEVEL: The program has 10 columns of bars and 8 bars in each column. Each column represents a 1-minute workout and each bar represents 2 resistance levels.

WORKOUT PARAMETERS:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE / WATT / TARGET HEART RATE

Setting Workout Parameters

After selecting the desired workout mode: Manual Programs, Pre-set Programs, Watt Control Program, Body Fat Programs, Target Heart Rate Programs, Heart Rate Control Programs, and User Program. You may pre-set several workout parameters for desired results.

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs. Time and Distance cannot be set up at the same time.

Once a program has been selected, press ENTER and TIME will flash. Using the UP or DOWN button, you may select the desired time value. Press ENTER to input the values. The flashing prompt will move to the next parameter. Continue using the UP or DOWN button. Press the START/STOP button to begin the workout.

More About Workout Parameters

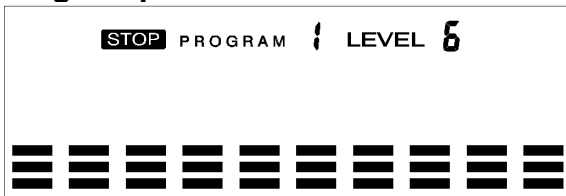
Field	Setting Range	Default Value	Increment/Decrement	Description
Time	0:00~99:00	00:00	±1:00	1. When display is set as 0:00, Time will count up. 2. When time is set as 1:00-99:00, it will count down to 0.
Distance	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. When display is set as 0.0, Distance will count up. 2. When Distance is set as 1.0~999.0, it will count down to 0.

Calories	0~9995	0	±5	1. When display is set as 0, Calories will count up. 2. When Calories is set as 5~9995, it will count down to 0.
Watt	50~250	100	±5	User can set watt value only in the Watt Control Program.
Age	10~99	30	±1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target HR, the Heart Rate number will flash.
Pulse	60~220	90	±1	Setting Parameters for Target heart rate.

PROGRAM OPERATION:

Manual (P1)

Program profile

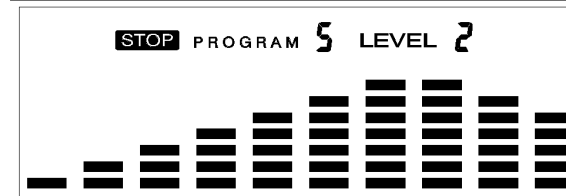
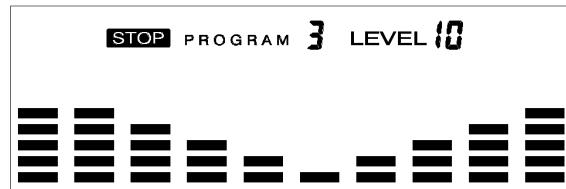
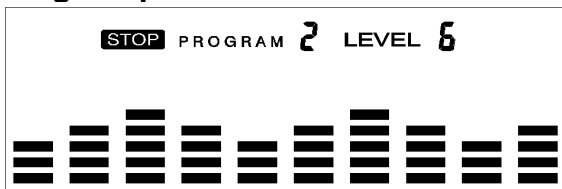


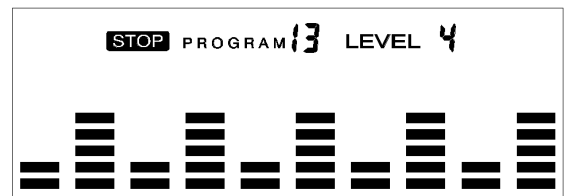
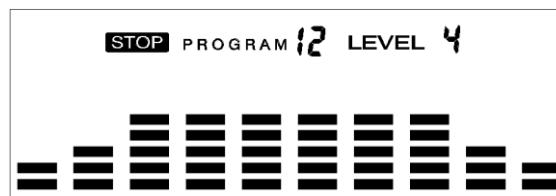
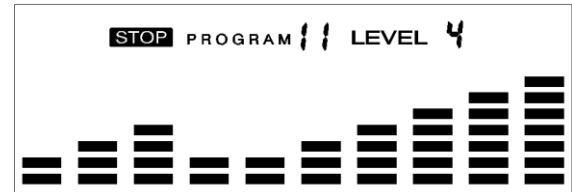
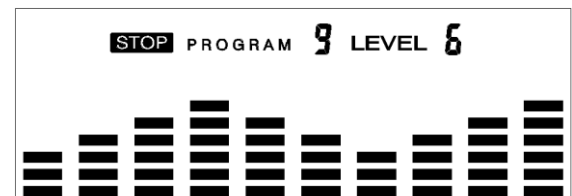
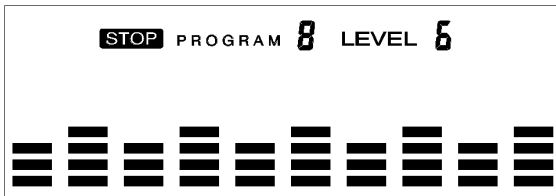
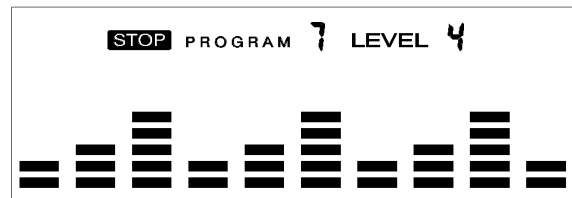
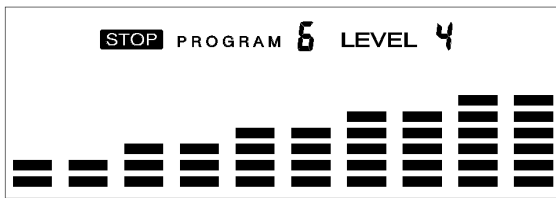
SETTING PARAMETERS FOR MANUAL PROGRAM

1. Select **Manual Program (P1)** using the UP or DOWN button, then press ENTER.
2. TIME will flash so the value can be adjusted using the UP or DOWN button.
3. Press the ENTER button to save the value and move to the next parameter to be adjusted.
Note: If you set up the target time for workout, then the next parameter of Distance cannot be adjusted.
4. Continue through all desired parameters and press the START/STOP button to begin the workout.
Note: Once the workout parameter counts down to zero, it will beep and stop the workout automatically. Press the START button to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

Pre-set programs (P2~P13)

Program profile





There are 12 pre-set programs ready for use. All program profiles have 16 levels of resistance.

SETTING PARAMETERS FOR PRE- SET PROGRAMS

1. Select one of the **Pre-set Programs** using the UP or DOWN button, then press ENTER. TIME will flash so the value can be adjusted using the UP or DOWN key.
2. Press the ENTER button to save value and move to the next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing the START/STOP button to begin the workout.

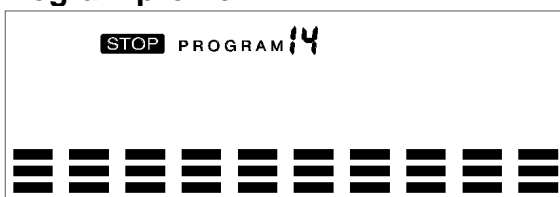
Workout in any pre-set program

You can adjust the level of resistance by pressing the UP or DOWN button during the workout.

Note: If you set up the target time for workout, then the next parameter of Distance cannot be adjusted. Once the workout parameter counts down to zero, it will beep and stop the workout automatically. Press the START button to continue the unfinished parameter.

Watt Control Program (P14)

Program profile



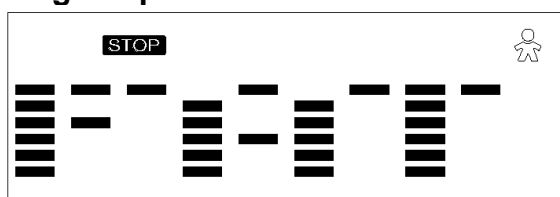
SETTING PARAMETERS FOR THE WATT CONTROL PROGRAM

1. Select **Watt Control Program (P14)** using the UP or DOWN button, then press ENTER.
2. TIME will flash so the value can be adjusted using the UP or DOWN button.

3. Press ENTER button to save the value and move to the next parameter to be adjusted.
Note: If you set up the target time for workout, then the next parameter of Distance cannot be adjusted.
4. Continue through all desired parameters, pressing the START/STOP button to start the workout.
Note: Once the workout parameters count down to zero, it will beep and stop the workout automatically.
5. Press the START button to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.
The meter will adjust the resistance load automatically depending on the speed to maintain the constant watt value. You can use the UP or DOWN button to adjust the watt value during the workout.

BODY FAT Program (P15)

Program profile



SETTING DATA FOR BODY FAT

Select **BODY FAT Program (P15)** using the UP or DOWN button, then press ENTER. “MALE” will flash so Gender can be adjusted using the UP or DOWN button. Press the ENTER button to save gender and move to the next data.

“5’8 (inches)” of Height will flash so Height can be adjusted using the UP or DOWN button. Press ENTER to save the value and move to the next data.

“154 (lbs)” of Weight will flash so Weight can be adjusted using the UP or DOWN button. Press ENTER to save the value and move to the next data.

“30” of Age will flash so Age can be adjusted using the UP or DOWN button. Press ENTER to save the value.

Press the START/STOP button to start the measurement. Please also remember to grasp the hand pulse grips. After 15 seconds the display will show Body Fat %, BMR, BMI, & BODY TYPE.

Body Types:

There are 9 body types divided according to the FAT % calculated.

Body Type	FAT %	Body Type	FAT %	Body Type	FAT %
Type 1	5% - 9%	Type 4	20% - 24%	Type 7	35% - 39%
Type 2	10% - 14%	Type 5	25% - 29%	Type 8	40% - 44%
Type 3	15% - 19%	Type 6	30% - 34%	Type 9	45% - 50%

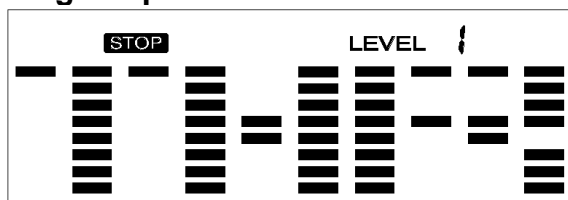
BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

Press START/STOP button to return the main display.

TARGET HEART RATE Program (P16)

Program profile

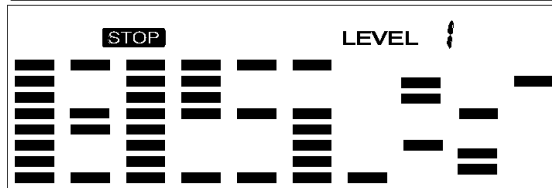
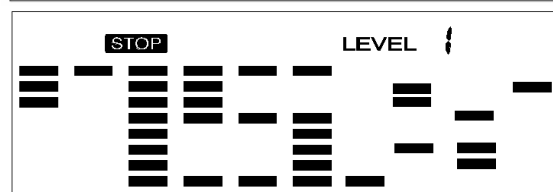
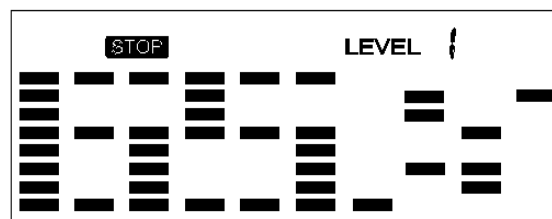
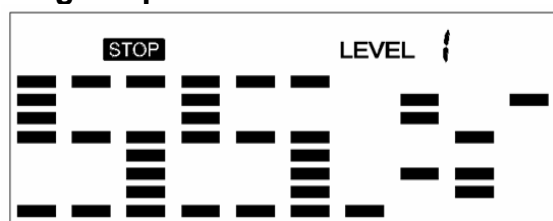


SETTING PARAMETERS FOR TARGET HEART RATE PROGRAM

1. Select **TARGET HR (P16)** using the UP or DOWN button, then press ENTER.
2. TIME will flash. The value can be adjusted using the UP or DOWN button.
3. Press the ENTER button to save the value and move to the next parameter to be adjusted.
Note: If you set up the target time to workout, then the next parameter of Distance cannot be adjusted.
4. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP button to start workout.
Note: If Pulse is above the set TARGET HR, the Pulse value will flash to remind the user.

HEART RATE CONTROL Program (P17-P20)

Program profile



There are 4 selections for target pulse (HR):

- | | |
|-----------|-----------------------------|
| HRC - 55% | TARGET HR= 55% of (220-AGE) |
| HRC - 65% | TARGET HR= 65% of (220-AGE) |
| HRC - 75% | TARGET HR= 75% of (220-AGE) |
| HRC - 85% | TARGET HR= 85% of (220-AGE) |

SETTING PARAMETERS FOR HEART RATE CONTROL

1. Select one of the **Heart Rate Control Programs** using the UP or DOWN button, then press ENTER.
2. TIME will flash. The value can be adjusted using the UP or DOWN button.
3. Press the ENTER button to save the value and move to the next parameter to be adjusted.
Note: If you set up the target time to work out, then the next parameter of Distance cannot be adjusted.
4. Continue through all desired parameters, pressing the START/STOP button to start the workout.
Note: If Pulse is above or below (± 5) the TARGET HR, the meter will adjust the resistance load automatically. It will check every 20 seconds approx. 1 resistance load will increase or decrease (Note: each resistance load represents 2 levels of loading). If one of the workout parameters counts down to be zero, it will beep and stop the workout automatically. Press the START/STOP button to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

USER Program (P21-P24)

Program profile



The 4 user programs allow the user to set their own program that can be used immediately.

SETTING PARAMETERS FOR USER PROGRAM

1. Select the **User Program** using the UP or DOWN button then press ENTER.
2. TIME will flash so the value can be adjusted using the UP or DOWN button.
3. Press the ENTER button to save the values and move to the next parameter to be adjusted.

Note: If you set up the target time to work out, then the next parameter of Distance cannot be adjusted.

4. Continue through all desired parameters.
5. After finishing the setup of the desired parameters, level 1 will flash. Use the UP or DOWN button to adjust, then press the ENTER button until finished. (There are 10 times total). Press the START/STOP button to begin the workout.

Note: Once the workout parameter counts down to zero, it will beep and stop the workout automatically. Press the START/STOP button to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

TROUBLESHOOTING

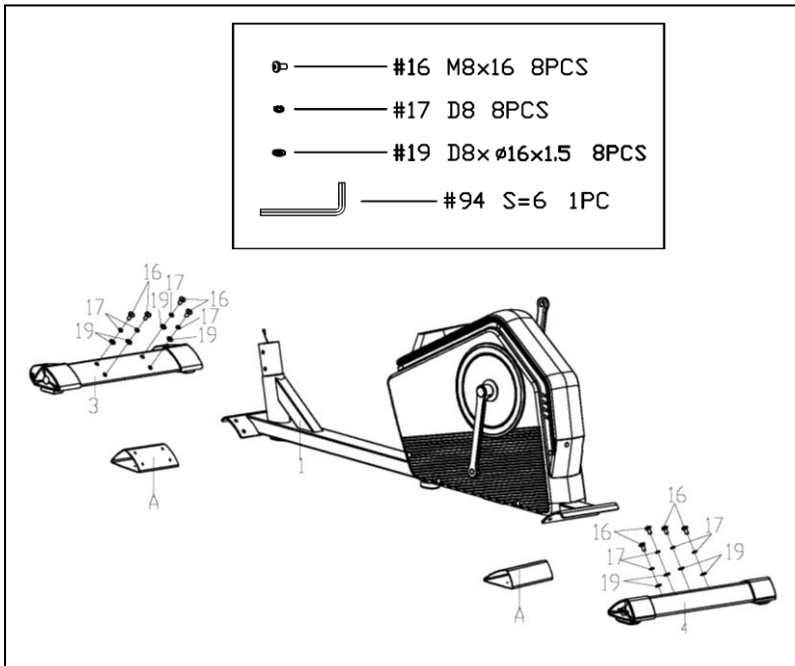
PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	CHECK	SOLUTION
E1	The motor doesn't work.	Check if the motor wires are plugged in or check if the motor is stuck.	Plug in the cable again or change the motor.
	There is something wrong with the cables.	Check if the cables are damaged. This can cause a short circuit.	Change the cables or plug in again.
	The meter cannot supply normal voltage to the motor.	Test whether the voltage of the motor is normal when pressing "up" and "down".	Change the meter.
E2	The IC (Integrated Circuits) inside the meter is damaged.		Change the meter.
E4	Hands aren't put on the two handle pulses immediately after pressing START.		Put the hands on the two handle pulses immediately after pressing START.
	Body Fat Function cannot receive the signal for pulse.	Check if the handle pulse wires are well connected.	Plug in the handle pulse wires again or change the handle pulse wires.
		Check if the pulse is working when not in Body Fat program.	Change the meter.

NOTE: If you are unable to resolve an issue using the troubleshooting guide above, please contact Customer Service at support@sunnyhealthfitness.com.

Version 2.3

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

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

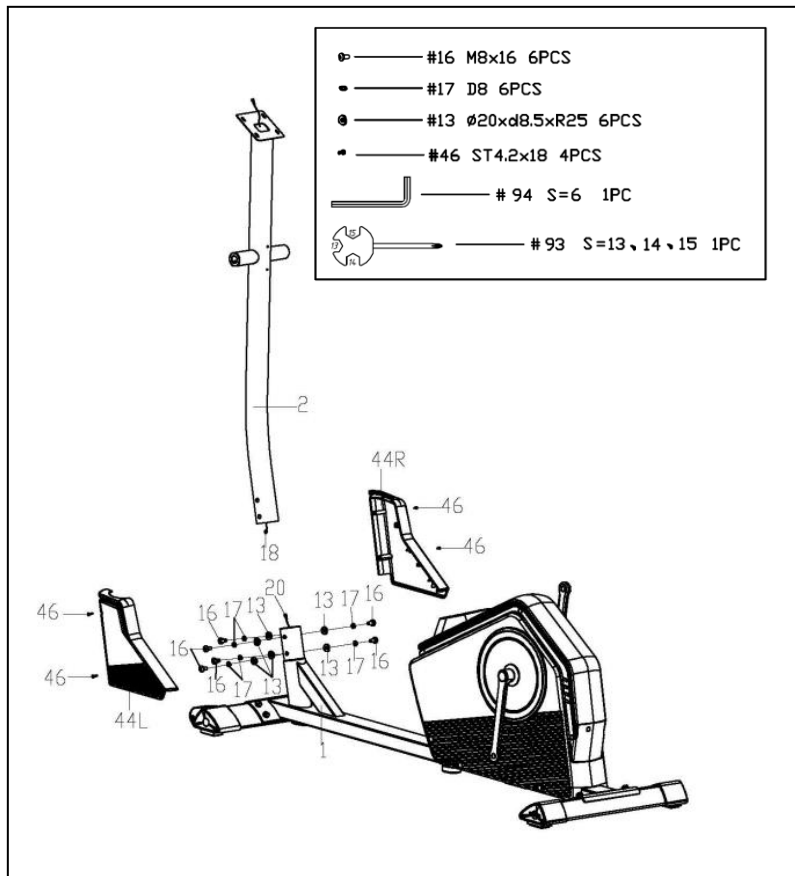


PASO 1:

Retire los 8 **Tornillos (n.º 16)** preinstalados, 8 **Arandelas Planas (n.º 19)**, 8 **Arandelas de Resorte (n.º 17)** y los tubos de envío (A) de la **Estructura Principal (n.º 1)** con la **Llave Allen (n.º 94)**.

Fije el **Estabilizador Delantero (n.º 3)** y el **Estabilizador Trasero (n.º 4)** a la **Estructura Principal (n.º 1)**, asegúrelos con 8 **Tornillos (n.º 16)**, 8 **Arandelas Planas (n.º 19)** y 8 **Arandelas de Resorte (n.º 17)** que se retiraron, apriete con la **Llave Allen (n.º 94)**.

Nota: Puede desechar los tubos de envío (A) o guardarlos en caso de que desee volver a embalar el artículo en el futuro.



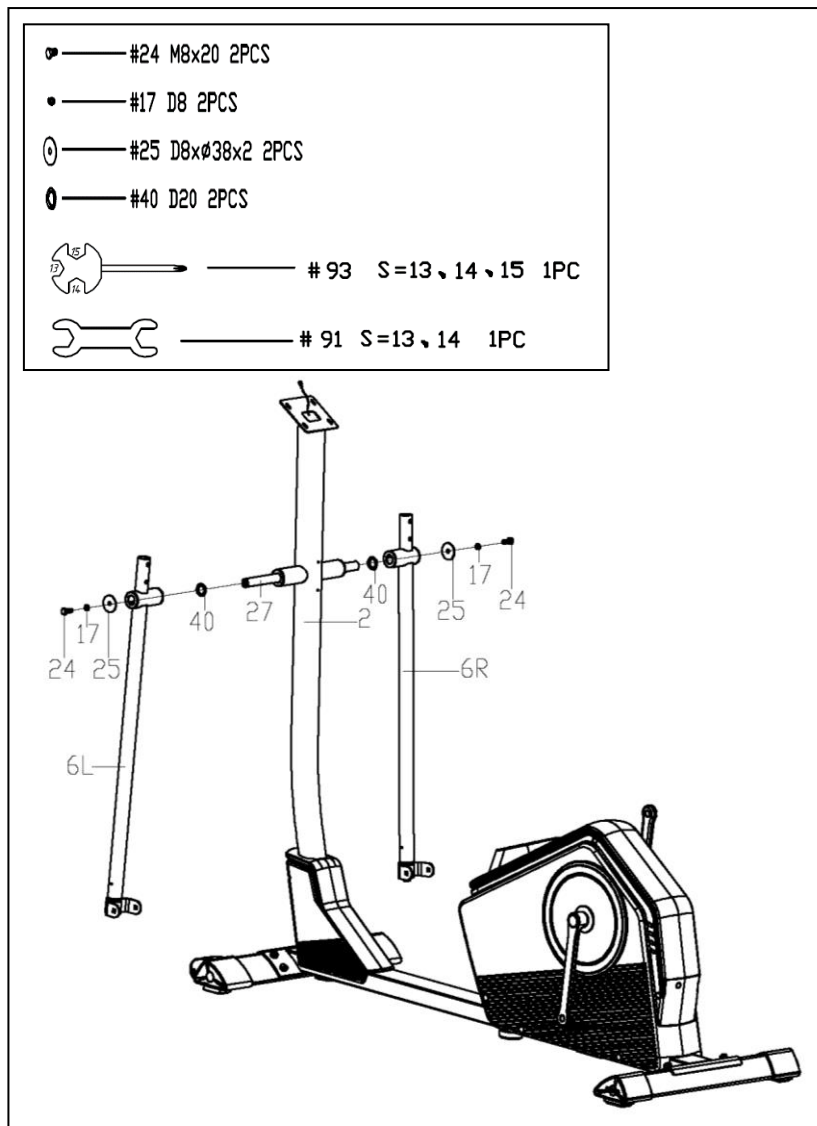
PASO 2:

Conecte el **Cable de Extensión (n.º 18)** y el **Cable del Sensor (n.º 20)**.

Retire los 6 **Tornillos (n.º 16)** preinstalados, 6 **Arandelas de Resorte (n.º 17)** y 6 **Arandelas de Arco (n.º 13)** de la **Estructura Principal (n.º 1)**. Inserte el **Barral del Manubrio (n.º 2)** en el barral de la **Estructura Principal (n.º 1)**; fíjelo en su lugar con 6 **Tornillos (n.º 16)**, 6 **Arandelas de Resorte (n.º 17)** y 6 **Arandelas de Arco (n.º 13)** que se retiraron con la **Llave Allen (n.º 94)**.

Retire los 4 **Tornillos (n.º 46)** de las **Cubiertas de Tubo Delantero (n.º 44L/R)** con la **Llave Inglesa (n.º 93)**. Luego, fije las **Cubiertas de Tubo Delantero (n.º 44L/R)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** con 4 **Tornillos (n.º 46)** que se retiraron con la **Llave Inglesa (n.º 93)**.

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



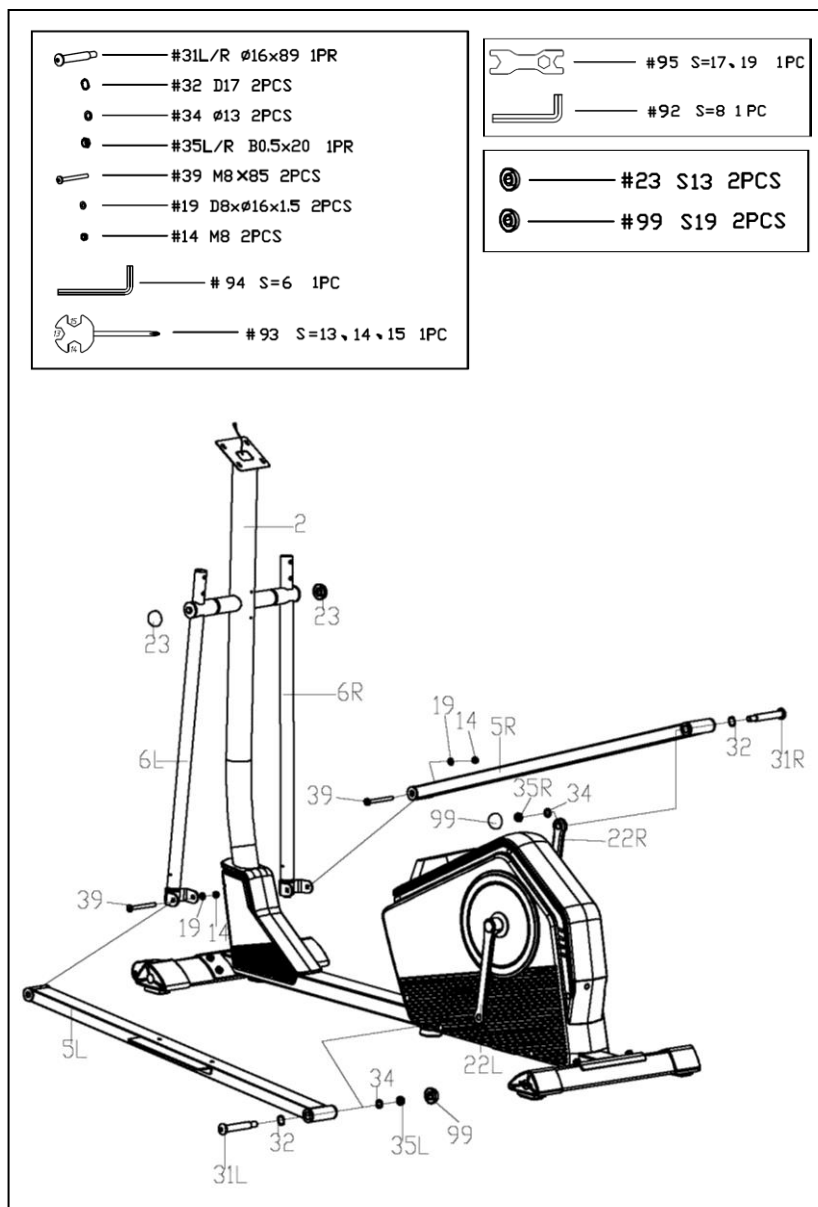
PASO 3:

Retire 2 **Tornillos Hexagonales (n.º 24)** preinstalados, 2 **Arandelas de Resorte (n.º 17)**, 2 **Arandelas Planas (n.º 25)** y 2 **Arandelas Onduladas (n.º 40)** del eje Largo (n.º 27).

Inserte el **Eje Largo (n.º 27)** en el **Barral del Manubrio (n.º 2)**, e inserte 2 **Arandelas Onduladas (n.º 40)** al **Eje Largo (n.º 27)**. Fije las 2 **Barras de Oscilación (n.º 6L/R)** a ambos lados del **Eje Largo (n.º 27)** con 2 **Arandelas Planas (n.º 25)**, 2 **Arandelas de Resorte (n.º 17)** y 2 **Tornillos Hexagonales (n.º 24)** que se retiraron. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 91)** y la **Llave Inglesa (n.º 93)**.

NOTA: No apriete completamente los pernos todavía.

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



PASO 4:

Fije 2 Tubos de Soporte del Pedal (n.º 5L/R) a 2 Manivelas (n.º 22L/R) con 2 Pernos (n.º 31L/R), 2 Arandelas Onduladas (n.º 32), luego, coloque 2 Arandelas de Resorte (n.º 34) y 2 Tuercas de Nailon (n.º 35L/R) al extremo de los 2 Pernos (n.º 31L/R) con la Llave Allen (n.º 92) y la Llave Inglesa (n.º 95).

Nota:

No apriete completamente en este momento.

Los Pernos (n.º 31L/R) tienen la etiqueta L o R. Asegúrese de girar el Perno Derecho (n.º 31R) hacia la derecha, y el Perno Izquierdo (n.º 31L) hacia la izquierda.

La Tuerca de Nailon Izquierda (n.º 35L) es negra por dentro y la Tuerca de Nailon Derecha (n.º 35R) es blanca por dentro. Asegúrese de girar la Tuerca de Nailon Derecha (n.º 35R) hacia la izquierda y la Tuerca de Nailon Izquierda (n.º 35L) hacia la derecha.

Fije 2 Barras de Oscilación (n.º 6L/R) a 2 Tubos de Soporte del Pedal (n.º 5L/R) con 2 Tornillos (n.º 39), 2 Arandelas Planas (n.º 19) y 2 Tuercas de Nailon (n.º 14) con la Llave Allen (n.º 94) y la Llave Inglesa (n.º 93).

Apriete 2 Tornillos Hexagonales (n.º 24) para el PASO 3 con fuerza primero, y luego apriete 2 Pernos (n.º 31L/R), 2 Tuercas de Nailon (n.º 35L/R) con fuerza. Luego, cubra con las 2 Tapas (n.º 23) y 2 Tapas (n.º 99).

Nota: Asegúrese de que todos los pernos y las arandelas estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de ajustarlos completamente.

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

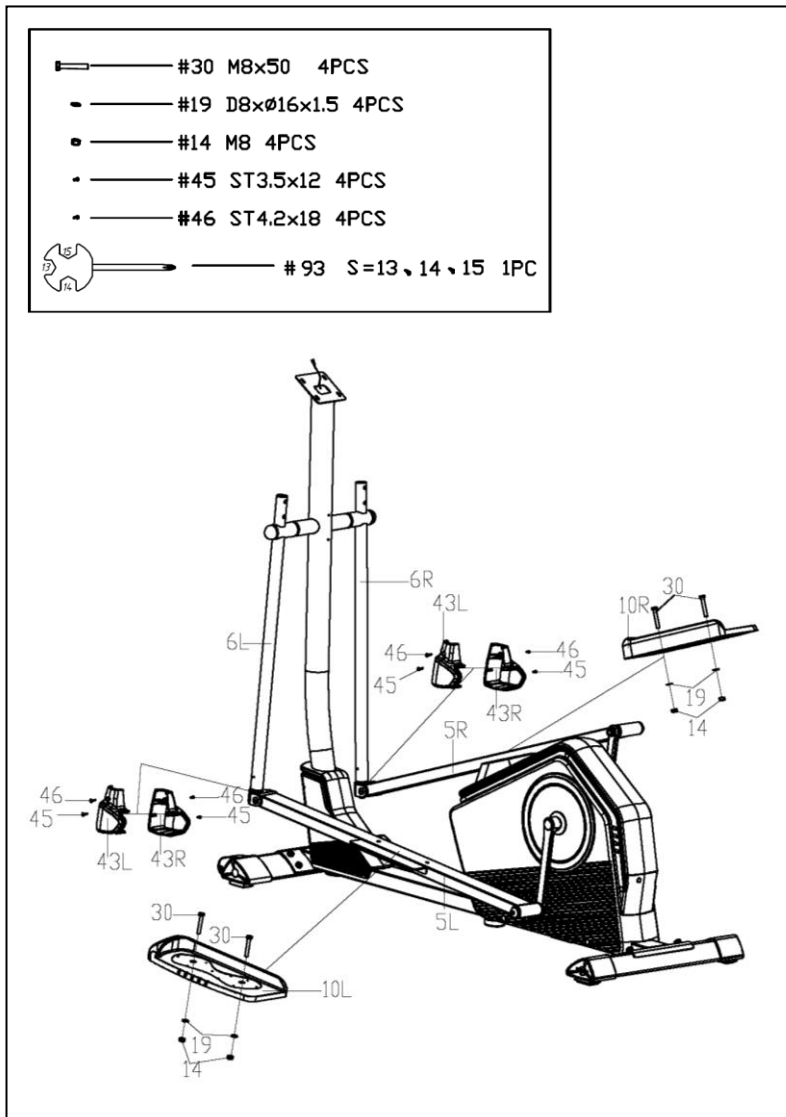
PASO 5:

Fije 2 **Pedales** (n.º 10L/R) a los 2 **Tubos de Soporte del Pedal** (n.º 5L/R) con 4 **Tornillos Hexagonales** (n.º 30), 4 **Arandelas Planas** (n.º 19) y 4 **Tuercas de Nailon** (n.º 14) con la **Llave Inglesa** (n.º 93).

PRECAUCIÓN:

Ambos **Pedales** (n.º 10L/R) están etiquetados; L para LEFT (IZQUIERDA) y R para RIGHT (DERECHA).

Retire 4 **Tornillos** (n.º 46) de las 2 **Barras de Oscilación** (n.º 6L/R) con la **Llave Inglesa** (n.º 93). Luego, fije 2 **Cubiertas Protectoras** (n.º 43L/R) a 2 **Barras de Oscilación** (n.º 6L/R) respectivamente con 4 **Tornillos** (n.º 46) que se retiraron y 4 **Tornillos** (n.º 45) con la **Llave Inglesa** (n.º 93).



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

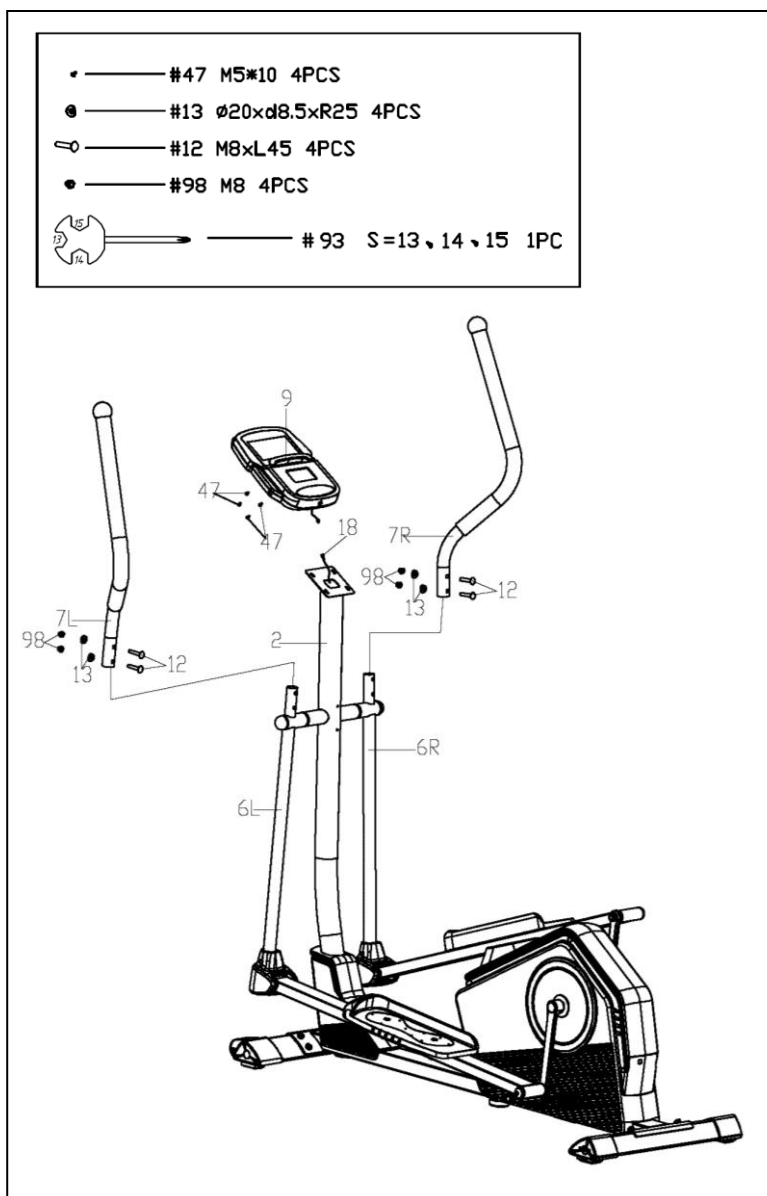
PASO 6:

Fije 2 **Manubrios (n.º 7L/R)** a 2 **Barras de Oscilación (n.º 6L/R)** con 4 **Pernos de Carrocera (n.º 12)**, 4 **Arandelas de Arco (n.º 13)** y 4 **Tuercas de Sombrerete (n.º 98)** con la **Llave Inglesa (n.º 93)**.

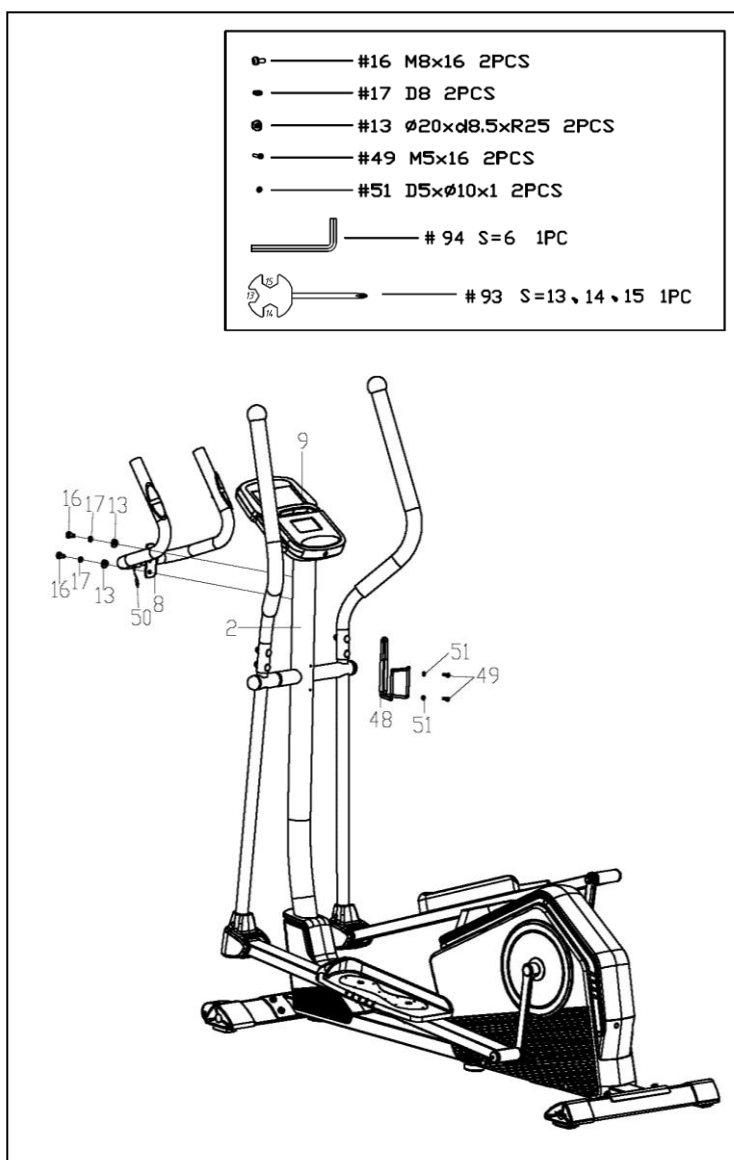
Conecte el **Cable de Extensión (n.º 18)** al cable del **Medidor (n.º 9)**.

Nota: Para evitar dañar el cable, colóquelo en el **Barral del Manubrio (n.º 2)** antes de fijar el **Medidor (n.º 9)**.

Retire los 4 **Tornillos (n.º 47)** preinstalados del **Medidor (n.º 9)** con la **Llave Inglesa (n.º 93)**. Luego, fije el **Medidor (n.º 9)** al soporte del **Barral del Manubrio (n.º 2)** con 4 **Tornillos (n.º 47)** que se retiraron con la **Llave Inglesa (n.º 93)**.



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



PASO 7:

Retire los 2 Tornillos (n.º 16) preinstalados, 2 Arandelas de Resorte (n.º 17) y 2 Arandelas de Arco (n.º 13) del Barral del Manubrio (n.º 2) con la Llave Allen (n.º 94).

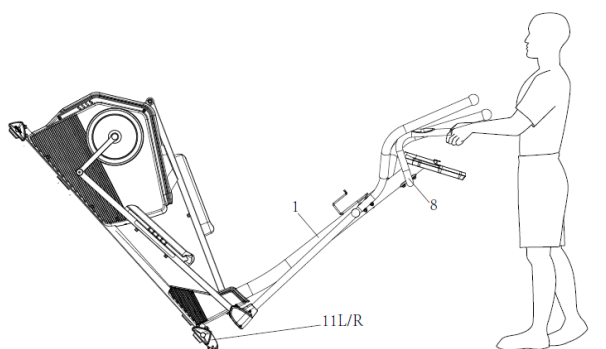
Fije el Manubrio Fijo (n.º 8) al Barral del Manubrio (n.º 2). Asegúrelo con 2 Tornillos (n.º 16), 2 Arandelas de Resorte (n.º 17) y 2 Arandelas de Arco (n.º 13) que se retiraron con la Llave Allen (n.º 94).

Conecte el Cable de Sensor de Pulso (n.º 50) en el enchufe ubicado en la parte posterior del Medidor (n.º 9).

Retire los 2 Tornillos (n.º 49) preinstalados y 2 Arandelas Planas (n.º 51) del Barral del Manubrio (n.º 2) con la Llave Inglesa (n.º 93). Luego, fije el Soporte Para Botella (n.º 48) al Barral del Manubrio (n.º 2) con 2 Tornillos (n.º 49) y 2 Arandelas Planas (n.º 51) que se retiraron con la Llave Inglesa (n.º 93).

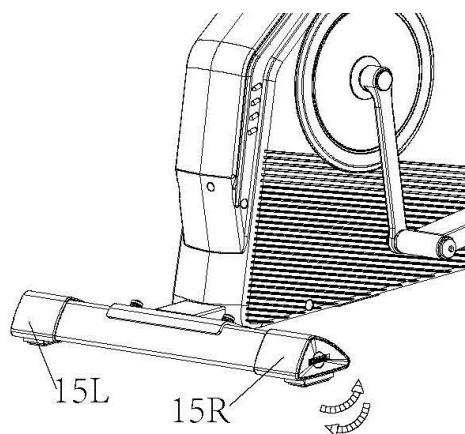
¡EL ARMADO ESTÁ COMPLETO!

GUÍA DE AJUSTES



CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Hay ruedas ubicadas en las **Tapas Delanteras (n.º 11L/R)**. Sostenga el **Manubrio Fijo (n.º 8)** en la **Estructura Principal (n.º 1)** y presione hacia abajo la parte frontal del entrenador elíptico hasta que se desprenda del piso. Ahora puede mover el entrenador elíptico.



AJUSTE DEL BALANCE

Para lograr una conducción suave y cómoda, debe asegurarse de que el entrenador elíptico esté estable. Si nota que el entrenador elíptico está desequilibrado mientras lo usa, puede ajustar las almohadillas de ajuste ubicadas debajo de las **Tapas Traseras (n.º 15L/R)**.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA BICICLETA RECLINADA

ADVERTENCIA: Esta ENTRENADOR ELÍPTICO CARDIOVASCULAR PROGRAMABLE requiere una fuente de alimentación de **1 amperio (100-240 voltios)** para funcionar correctamente. Para su seguridad y para la seguridad de los demás, verifique que la fuente de alimentación sea la correcta antes de enchufar el equipo. Una fuente de alimentación por encima o por debajo de este nivel podría provocar un gran daño al equipo o al usuario.

INSTRUCCIONES DE USO

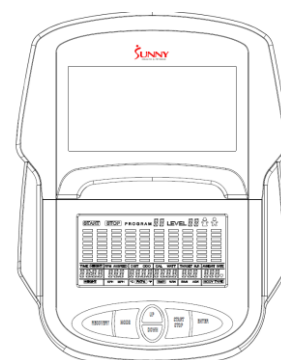
Enchufe el adaptador en la ENTRENADOR ELÍPTICO CARDIOVASCULAR PROGRAMABLE y en el tomacorriente.

El medidor se encenderá.

El medidor se apagará después de 4 minutos de inactividad. Presione cualquier botón del medidor para volver a encenderlo.

NOTA: Aún puede usar la ENTRENADOR ELÍPTICO CARDIOVASCULAR PROGRAMABLE cuando no está enchufada.

Sin embargo, el medidor no funcionará y usted no podrá ajustar el nivel de resistencia ni utilizar ninguna de las funciones.



MEDIDOR DE EJERCICIO

FUNCIONES PRINCIPALES:

FUNCIÓN	CLAVE
START/STOP (INICIAR/DETENER)	Iniciar y pausar entrenamientos Iniciar la medición de la grasa corporal
DOWN (ABAJO)	Reducir el nivel de resistencia durante el entrenamiento. Reducir el valor del parámetro seleccionado
UP (ARRIBA)	Aumentar el nivel de resistencia durante el entrenamiento. Aumentar el valor del parámetro seleccionado
ENTER (INGRESAR)	Ingresar el valor o modo
RECOVERY (RECUPERACIÓN)	Ingresar la función de recuperación cuando la computadora muestra el valor de frecuencia cardíaca. Recovery muestra F1-F6 F1 es una frecuencia cardíaca de baja recuperación F6 es una frecuencia cardíaca de excelente recuperación
MODE (MODO)	Durante el entrenamiento, cambie la pantalla de RPM (REVOLUCIONES POR MINUTO) a SPEED (VELOCIDAD), ODO a DIST (DISTANCIA) y WATT (VATIO) a CALORIES (CALORÍAS) Mantenga pulsado durante 3 segundos para restablecer todos los valores de la función a cero

SELECCIÓN DEL ENTRENAMIENTO:

Después de encender el medidor enchufando el adaptador o, si ya está enchufado, presionando cualquier botón del medidor, use el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO) para hacer una

selección. Luego, presione el botón ENTER (INGRESAR) para elegir el modo deseado.

Hay 7 modos de entrenamiento básicos:

manual, programas preestablecidos, programa de vataje, programa de grasa corporal, programa de frecuencia cardíaca objetivo, programa de control de frecuencia cardíaca y programa de usuario.

FUNCIONES:

SPEED (VELOCIDAD): Muestra la velocidad actual de entrenamiento. La velocidad máxima es de 99,9 MPH.

RPM (REVOLUCIONES POR MINUTO): Muestra las revoluciones por minuto actuales.

TIME (TIEMPO): Acumula el tiempo de entrenamiento de 00:00 a 99:59. Los usuarios pueden preestablecer el tiempo objetivo que deseen.

DIST (DISTANCIA): Acumula la distancia del entrenamiento de 0,00 a 999,9 millas. Los usuarios pueden preestablecer la distancia objetivo que desean alcanzar.

ODO: Muestra la distancia total acumulada de 0 a 9999 millas.

CAL (CALORÍAS): Muestra la cantidad de calorías quemadas de 0 a 9999. Los usuarios pueden preestablecer las calorías objetivo que quieren quemar.

WATT (VATAJE): Muestra el vataje actual.

HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA): Muestra la frecuencia cardíaca actual del usuario por minuto.

TARGET HR. (FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO): Los usuarios pueden preestablecer su frecuencia cardíaca objetivo.

PROGRAM (PROGRAMA): Hay 24 programas diferentes para elegir para el entrenamiento.

LEVEL (NIVEL): El programa tiene 10 columnas de barras y 8 barras en cada columna. Cada columna representa un entrenamiento de 1 minuto y cada barra representa 2 niveles de resistencia.

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO:

TIEMPO / DISTANCIA / CALORÍAS / EDAD / VATAJE / RITMO CARDÍACO OBJETIVO

Configuración de parámetros de entrenamiento

Después de seleccionar el modo de entrenamiento deseado: programas manuales, programas preestablecidos, programa de control de vataje, programas de grasa corporal, programas de frecuencia cardíaca, programas de control de frecuencia cardíaca y programa de usuario. Usted puede preestablecer varios parámetros de entrenamiento para obtener los resultados deseados.

Nota: Algunos parámetros no se pueden ajustar en determinados programas. El tiempo y la distancia no se pueden configurar al mismo tiempo.

Una vez que se ha seleccionado un programa, presione ENTER (INGRESAR) y TIME (TIEMPO) parpadeará.

Usando el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO), puede seleccionar el valor de tiempo deseado. Presione ENTER (INGRESAR) para introducir los valores. El mensaje parpadeante

pasará al siguiente parámetro. Continúe con el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO). Presione el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) para empezar el entrenamiento.

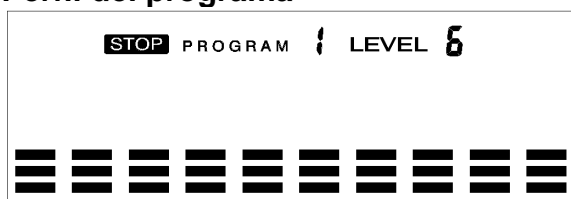
Más sobre los parámetros de entrenamiento

Campo	Rango de ajuste	Valor predeter	Incremento/ Reducción	Descripción
Tiempo	0:00~99:00	00:00	±1:00	1. Cuando la pantalla está configurada en 0:00, el tiempo se cuenta hacia adelante. 2. Cuando el tiempo se establece entre 1:00 y 99:00, se cuenta hacia atrás hasta 0.
Distancia	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Cuando la pantalla está configurada en 0,0, la distancia se cuenta hacia adelante. 2. Cuando la distancia se establece en 1,0~999,0, se cuenta hacia atrás hasta 0.
Calorías	0~9995	0	±5	1. Cuando la pantalla se establece en 0, las calorías se cuentan hacia arriba. 2. Cuando las calorías se establecen en 5~9995, se cuenta hacia atrás hasta 0.
Vataje	50~250	100	±5	El usuario puede establecer el valor de vataje solo en el Programa de control de vataje.
Edad	10~99	30	±1	La frecuencia cardíaca objetivo se basará en la edad. Cuando la frecuencia cardíaca excede la frecuencia cardíaca objetivo, el número de frecuencia cardíaca parpadea.
Pulso	60~220	90	±1	Configuración de parámetros para la frecuencia cardíaca objetivo.

FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA:

Manual (P1)

Perfil del programa



CONFIGURACIÓN DE PARÁMETROS PARA EL PROGRAMA MANUAL

1. Seleccione **Programa manual (P1)** usando el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO), luego presione ENTER (INGRESAR).

2. TIME (TIEMPO) parpadeará para que el valor se pueda ajustar con el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO).
3. Presione el botón ENTER (INGRESAR) para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro por ajustar.

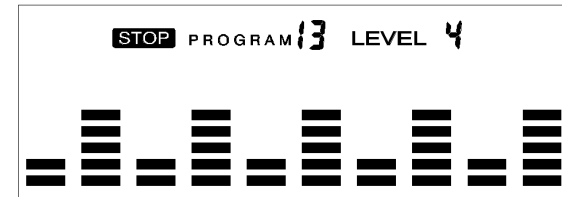
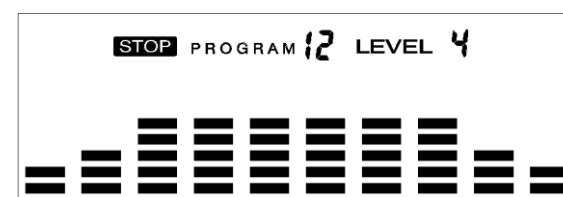
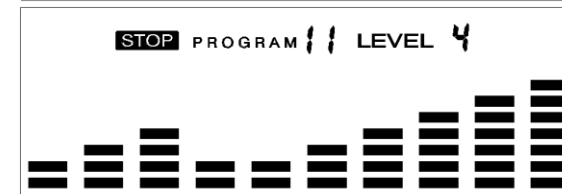
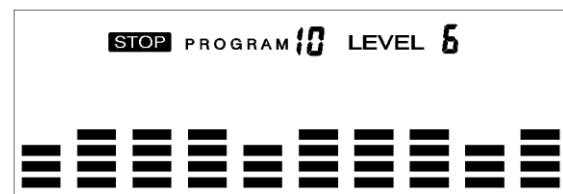
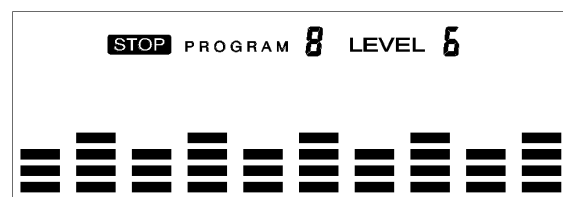
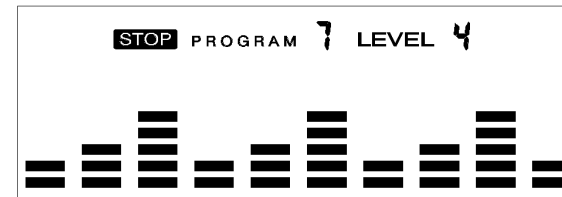
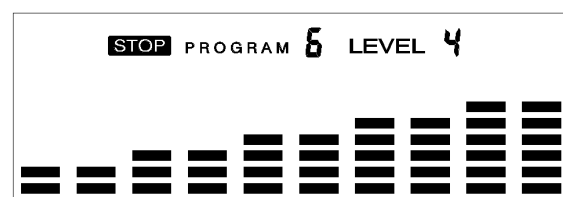
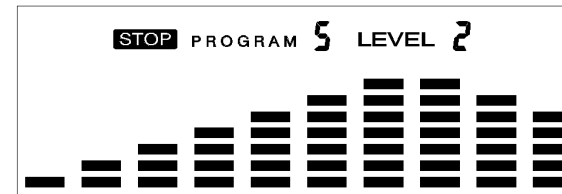
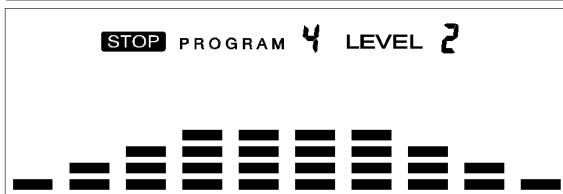
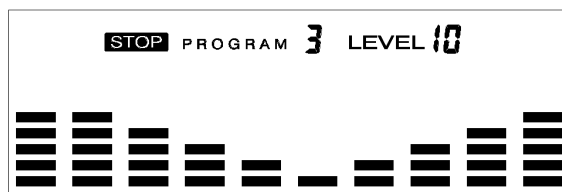
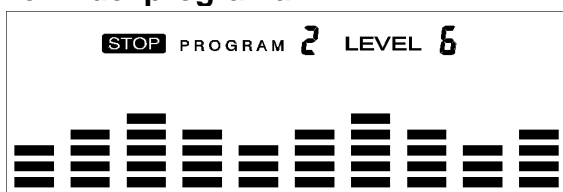
Nota: Si configura el tiempo objetivo para el entrenamiento, el siguiente parámetro de distancia no se puede ajustar.

4. Continúe con todos los parámetros deseados y presione el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar el entrenamiento.

Nota: Una vez que el parámetro de entrenamiento llegue a cero, emitirá un pitido y se detendrá el entrenamiento automáticamente. Presione el botón START (INICIO) para continuar el entrenamiento y llegar al parámetro de entrenamiento no terminado.

Programas preestablecidos (P2~P13)

Perfil del programa



Hay 12 programas preestablecidos listos para usar. Todos los perfiles de programa tienen 16 niveles de resistencia.

CONFIGURACIÓN DE PARÁMETROS PARA PROGRAMAS PREESTABLECIDOS

1. Seleccione uno de los **programas preestablecidos** usando el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO), luego presione ENTER (INGRESAR). TIME (TIEMPO) parpadeará para que el valor se pueda ajustar con el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO).
2. Presione el botón ENTER (INGRESAR) para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro por ajustar. Continúe con todos los parámetros deseados presionando el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar el entrenamiento.

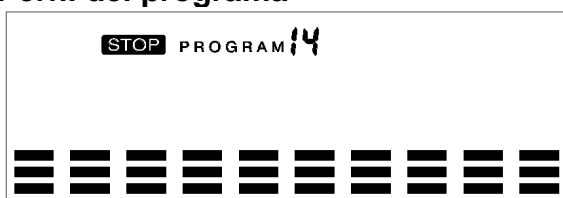
Entrenamiento en cualquier programa preestablecido

Puede ajustar el nivel de resistencia presionando el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO) durante el entrenamiento.

Nota: Si configura el tiempo objetivo para el entrenamiento, el siguiente parámetro de distancia no se puede ajustar. Una vez que el parámetro de entrenamiento llegue a cero, emitirá un pitido y se detendrá el entrenamiento automáticamente. Pulse el botón START (INICIO) para continuar con el parámetro no terminado.

Programa de control de vataje (P14)

Perfil del programa



CONFIGURACIÓN DE PARÁMETROS PARA EL PROGRAMA DE CONTROL DE VATAJE

1. Seleccione el **Programa de control de vataje (P14)** usando el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO), luego presione ENTER (INGRESAR).
2. TIME (TIEMPO) parpadeará para que el valor se pueda ajustar con el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO).
3. Presione el botón ENTER (INGRESAR) para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro por ajustar.

Nota: Si configura el tiempo objetivo para el entrenamiento, el siguiente parámetro de distancia no se puede ajustar.

4. Continúe con todos los parámetros deseados, presionando el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar el entrenamiento.

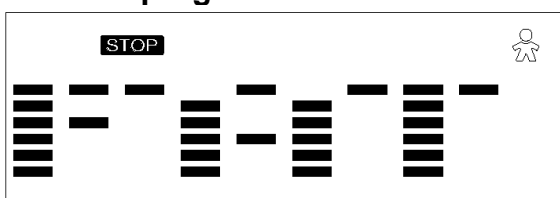
Nota: Una vez que los parámetros de entrenamiento lleguen a cero, emitirá un pitido y se detendrá el entrenamiento automáticamente.

5. Presione el botón START (INICIO) para continuar el entrenamiento y llegar al parámetro de entrenamiento no terminado.

La computadora ajustará la carga de resistencia automáticamente dependiendo de la velocidad para mantener el valor de vataje constante. Puede usar el botón UP o DOWN para ajustar el valor de vataje durante el entrenamiento.

Programa de GRASA CORPORAL (P15)

Perfil del programa



CONFIGURACIÓN DE DATOS PARA GRASA CORPORAL

Seleccione el **Programa de GRASA CORPORAL (P15)** usando el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO), luego presione ENTER (INGRESAR). "MALE" ("MASCULINO") parpadeará para que el sexo se pueda ajustar con el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO). Presione el botón ENTER (INGRESAR) para guardar el sexo y pasar a los siguientes datos.

"5'8 (inches)" parpadeará para que la estatura se pueda ajustar con el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO). Presione ENTER (INGRESAR) para guardar el valor y pasar a los siguientes datos.

"154 (lb)" parpadeará para que el peso se pueda ajustar usando el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO). Presione ENTER (INGRESAR) para guardar el valor y pasar a los siguientes datos.

"30" parpadeará para que la edad pueda ajustarse usando el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO). Presione ENTER (INGRESAR) para guardar el valor.

Presione el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar la medición. Recuerde también agarrar los manubrios de pulso. Después de 15 segundos, la pantalla mostrará el porcentaje de grasa corporal, BMR (tasa metabólica basal), BMI (índice de masa corporal) y BODY TYPE (TIPO DE CUERPO).

Tipos de cuerpo:

Hay 9 tipos de cuerpo divididos según el porcentaje de FAT (GRASA) calculado.

Tipo de cuerpo	Porcentaje de GRASA	Tipo de cuerpo	Porcentaje de GRASA	Tipo de cuerpo	Porcentaje de GRASA
Tipo 1	5% - 9%	Tipo 4	20% - 24%	Tipo 7	35% - 39%
Tipo 2	10% - 14%	Tipo 5	25% - 29%	Tipo 8	40% - 44%
Tipo 3	15% - 19%	Tipo 6	30% - 34%	Tipo 9	45% - 50%

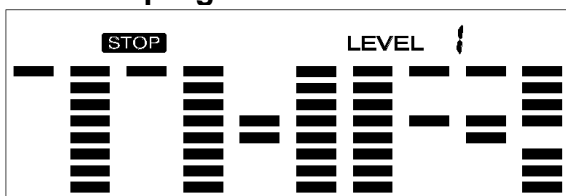
BMR: Índice metabólico basal

BMI: Índice de masa corporal

Presione el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) para volver a la pantalla principal.

Programa de FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO (P16)

Perfil del programa



CONFIGURACIÓN DE PARÁMETROS PARA EL PROGRAMA DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO

1. Seleccione **TARGET HR (FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO - P16)** usando el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO), luego presione ENTER (INGRESAR).
2. TIME (TIEMPO) parpadeará. El valor se puede ajustar con el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO).
3. Presione el botón ENTER (INGRESAR) para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro por ajustar.

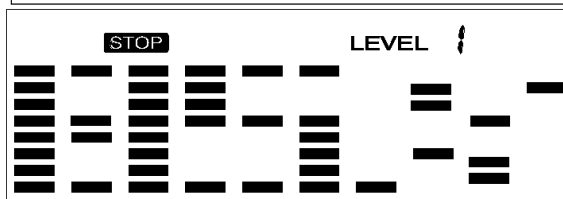
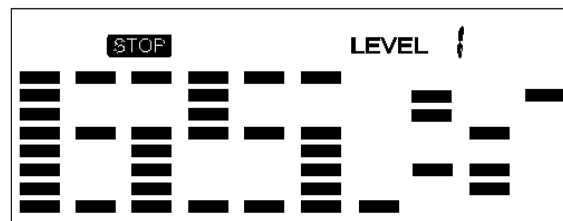
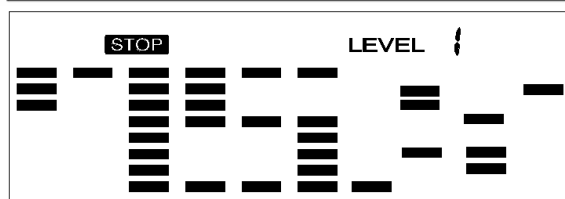
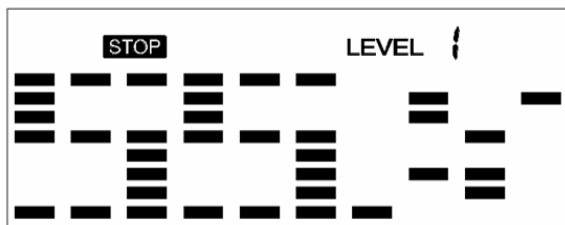
Nota: Si configura el tiempo objetivo para el entrenamiento, el siguiente parámetro de distancia no se puede ajustar.

- Continúe con todos los parámetros deseados, presionando el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar el entrenamiento.

Nota: Si el pulso está por encima de la FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVA establecida, el valor del pulso parpadeará para recordárselo al usuario.

Programa de CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA (P17-P20)

Perfil del programa



Hay 4 selecciones para el pulso objetivo (HR):

HRC - 55% TARGET HR= 55% de (220-AGE)

HRC - 65% TARGET HR= 65% de (220-AGE)

HRC - 75% TARGET HR= 75% de (220-AGE)

HRC - 85% TARGET HR= 85% de (220-AGE)

CONFIGURACIÓN DE PARÁMETROS PARA EL CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

- Seleccione uno de los **programas de control de frecuencia cardíaca** usando el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO), luego presione ENTER (INGRESAR).
- TIME (TIEMPO) parpadeará. El valor se puede ajustar con el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO).
- Presione el botón ENTER (INGRESAR) para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro por ajustar.

Nota: Si configura el tiempo objetivo para el entrenamiento, el siguiente parámetro de distancia no se puede ajustar.

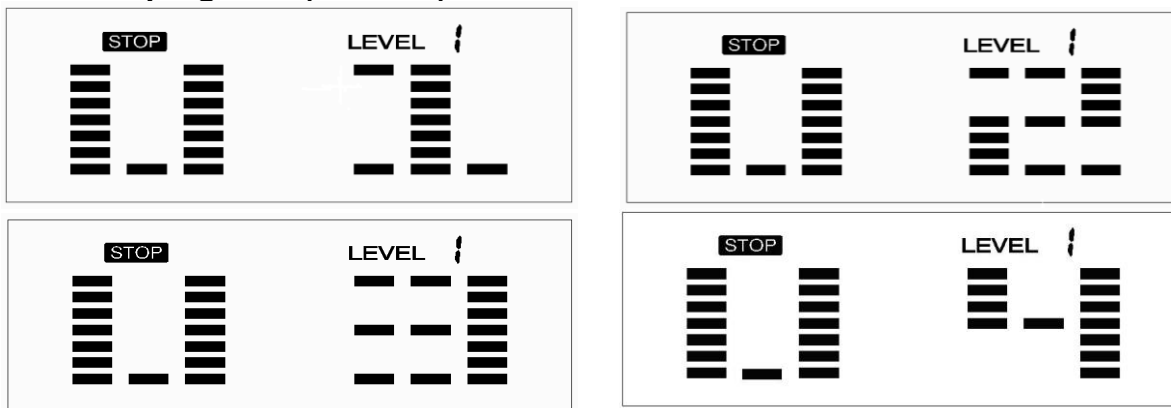
- Continúe con todos los parámetros deseados, presionando el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar el entrenamiento.

Nota: Si el pulso está por encima o por debajo (± 5) de la FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO, el medidor ajustará la carga de resistencia automáticamente. Verificará cada 20 segundos aprox. Una carga de resistencia aumentará o disminuirá. (Nota: Cada carga de resistencia representa 2 niveles de carga).

Si uno de los parámetros del entrenamiento llega a cero, se emitirá un pitido y se detendrá el entrenamiento automáticamente. Presione el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) para continuar el entrenamiento y llegar al parámetro de entrenamiento no terminado.

Programa de usuario

Perfil del programa (P21-P24)



Los 4 programas de usuario permiten al usuario configurar su propio programa, que se puede utilizar inmediatamente.

CONFIGURACIÓN DE PARÁMETROS PARA EL PROGRAMA DE USUARIO

1. Seleccione el **programa de usuario** usando el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO) y luego presione ENTER (INGRESAR).
2. TIME (TIEMPO) parpadeará para que el valor se pueda ajustar con el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO).
3. Presione el botón ENTER (INGRESAR) para guardar los valores y pasar al siguiente parámetro por ajustar.

Nota: Si configura el tiempo objetivo para el entrenamiento, el siguiente parámetro de distancia no se puede ajustar.

4. Continúe con todos los parámetros deseados.
5. Después de finalizar la configuración de los parámetros deseados, el nivel 1 parpadeará. Use el botón UP (ARRIBA) o DOWN (ABAJO) para ajustar, luego presione el botón ENTER (INGRESAR) hasta terminar. (Hay 10 veces en total). Presione el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) para empezar el entrenamiento.

Nota: Una vez que el parámetro de entrenamiento llegue a cero, emitirá un pitido y se detendrá el entrenamiento automáticamente. Presione el botón START/STOP (INICIAR/DETENER) para continuar el entrenamiento y llegar al parámetro de entrenamiento no terminado.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	POSIBLE CAUSA	VERIFICAR	SOLUCIÓN
E1	El motor no funciona.	Compruebe si los cables del motor están enchufados o compruebe si el motor está atascado.	Vuelva a conectar el cable o cambie el motor.
	Algo anda mal con los cables.	Verifique si hay algún cable dañado. Esto puede provocar un cortocircuito.	Cambie los cables o vuelva a conectarlos.
	El medidor no puede suministrar voltaje normal al motor.	Pruebe si el voltaje del motor es normal al presionar “up” (“arriba”) y “down” (“abajo”).	Cambie el medidor.
E2	Los IC (circuitos integrados) dentro de la computadora están dañados.		Cambie el medidor.
E4	Las manos no se colocan en los dos manubrios de pulso inmediatamente después de presionar START (INICIO).		Ponga las manos en los dos manubrios de pulso inmediatamente después de presionar START (INICIO).
	La función de grasa corporal no puede recibir la señal del pulso.	Compruebe si los cables de los manubrios de pulso están bien conectados.	Vuelva a conectar los cables de los manubrios de pulso o cámbielos.
		Compruebe si el detector de pulso funciona cuando no está en el programa de grasa corporal.	Cambie el medidor.

NOTA: Si no puede resolver un problema a través de la guía de resolución de problemas anterior, comuníquese con Servicio al Cliente: support@sunnyhealthfitness.com.

Version 2.3

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

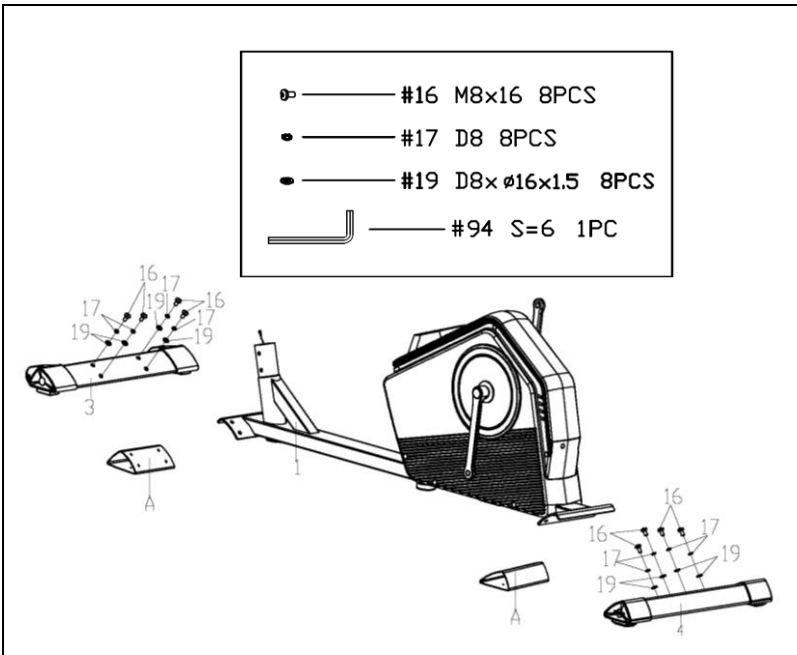
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

ÉTAPE 1:

Retirer les 8 Vis (N° 16), les 8 Rondelles Plates (N° 19), les 8 Rondelles à Ressort (N° 17) préassemblées et les tubes d'expédition (A) du Cadre Principal (N° 1) à l'aide de la Clé Allen (N° 94).

Fixer le Stabilisateur Avant (N° 3) et le Stabilisateur Arrière (N° 4) sur le Cadre Principal (N° 1) à l'aide des 8 Vis (N° 16), des 8 Rondelles Plates (N° 19) et des 8 Rondelles à Ressort (N° 17) qui viennent d'être retirées, les serrer avec la Clé Allen (N° 94).

Remarque : Il est possible de jeter les tubes d'expédition (A) ou les conserver au cas où l'appareil serait ultérieurement emballé.

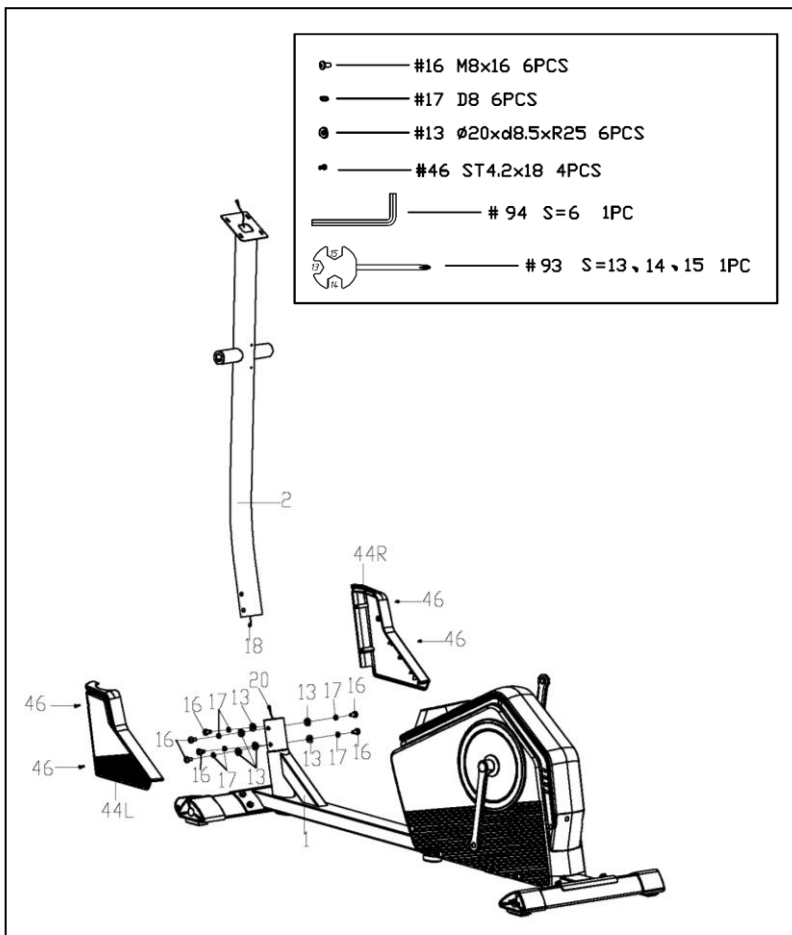


ÉTAPE 2:

Raccorder le Câble d'Extension (N° 18) au Câble de Capteur (N° 20).

Retirer les 6 Vis (N° 16), les 6 Rondelles à Ressort (N° 17) et les 6 Rondelles Cambrées (N° 13) préassemblées du Cadre Principal (N° 1). Insérer la Tige de Guidon (N° 2) dans le montant du Cadre Principal (N° 1); serrer avec 6 Vis (N° 16), 6 Rondelles à Ressort (N° 17) et 6 Rondelles Cambrées (N° 13) qui viennent d'être retirées à l'aide de la Clé Allen (N° 94).

Retirer 4 Vis (N° 46) du Couvercle du Tube Avant (N° 44L/R) avec la Clé Tricoise (N° 93). Fixer ensuite les Couvercles du Tube Avant (N° 44L/R) au Cadre Principal (N° 1) à l'aide des 4 Vis (N° 46) qui viennent d'être retirées à l'aide de la Clé Tricoise (N° 93).



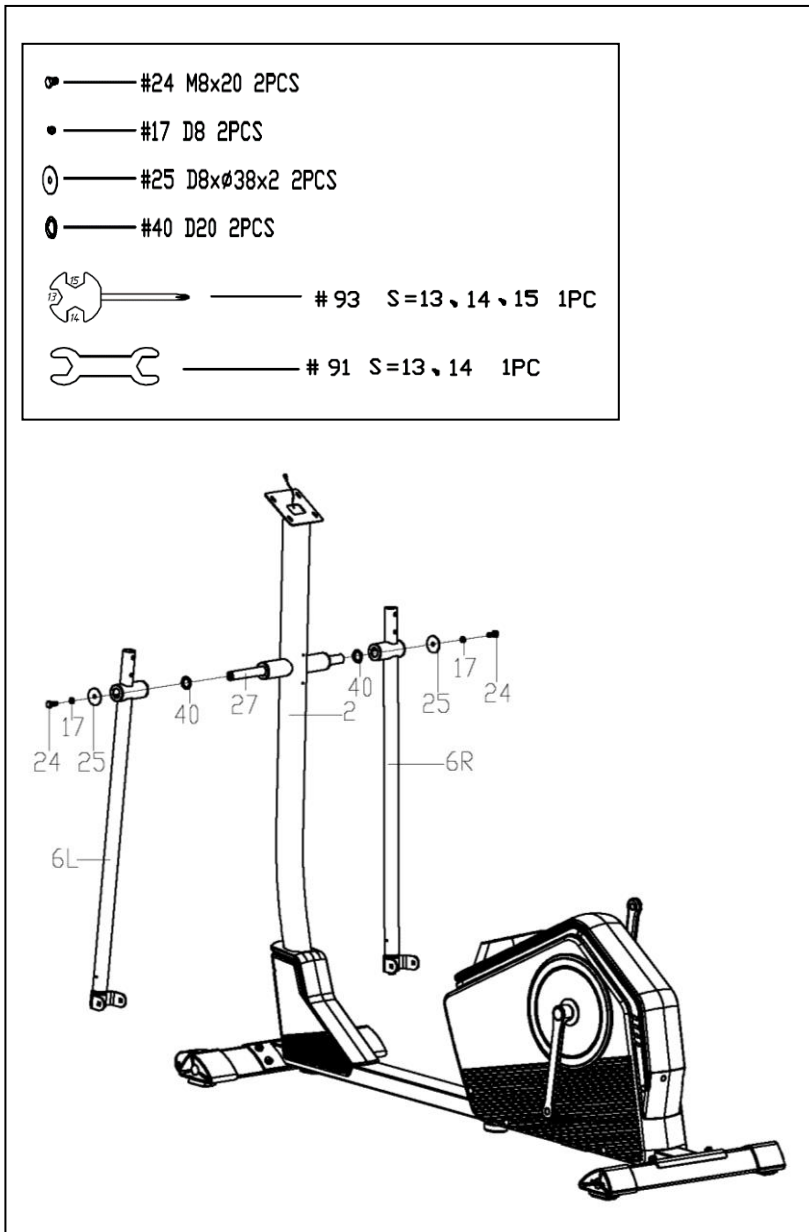
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

ÉTAPE 3:

Retirer les 2 Vis Hexagonales (N° 24), les 2 Rondelles à Ressort (N° 17), les 2 Rondelles Plates (N° 25) et les 2 Rondelles Ondulées (N° 40) préassemblées de l'Axe long (N° 27).

Introduire l'Axe long (N° 27) dans la Tige de Guidon (N° 2), puis placer les 2 Rondelles Ondulées (N° 40) sur l'Axe long (N° 27). Fixer les 2 Guidons Mobiles (N° 6L/R) sur les deux côtés de l'Axe Long (N° 27) à l'aide de 2 Rondelles Plates (N° 25), de 2 Rondelles à Ressort (N° 17) et de 2 vis Hexagonales (N° 24) préalablement retirées. Bien serrer avec la Clé Tricoise (N° 91) et la Clé Tricoise (N° 93).

REMARQUE : À ce stade de l'assemblage, ne pas serrer complètement les boulons.



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 au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

ÉTAPE 4:

Fixer les 2 **Tubes de Support de la Pédale (N° 5L/R)** aux 2 **Manivelles (N° 22L/R)** à l'aide de 2 **Boulons (N° 31L/R)** et de 2 **Rondelles Ondulées (N° 32)**, puis placer 2 **Rondelles à Ressort (N° 34)** et 2 **Écrous en Nylon (N° 35L/R)** sur l'extrémité des 2 **Boulons (N° 31L/R)** en serrant à l'aide de la **Clé Allen (N° 92)** et de la **Clé Tricoise (N° 95)**.

Remarque :

Ne pas serrer complètement pour le moment.

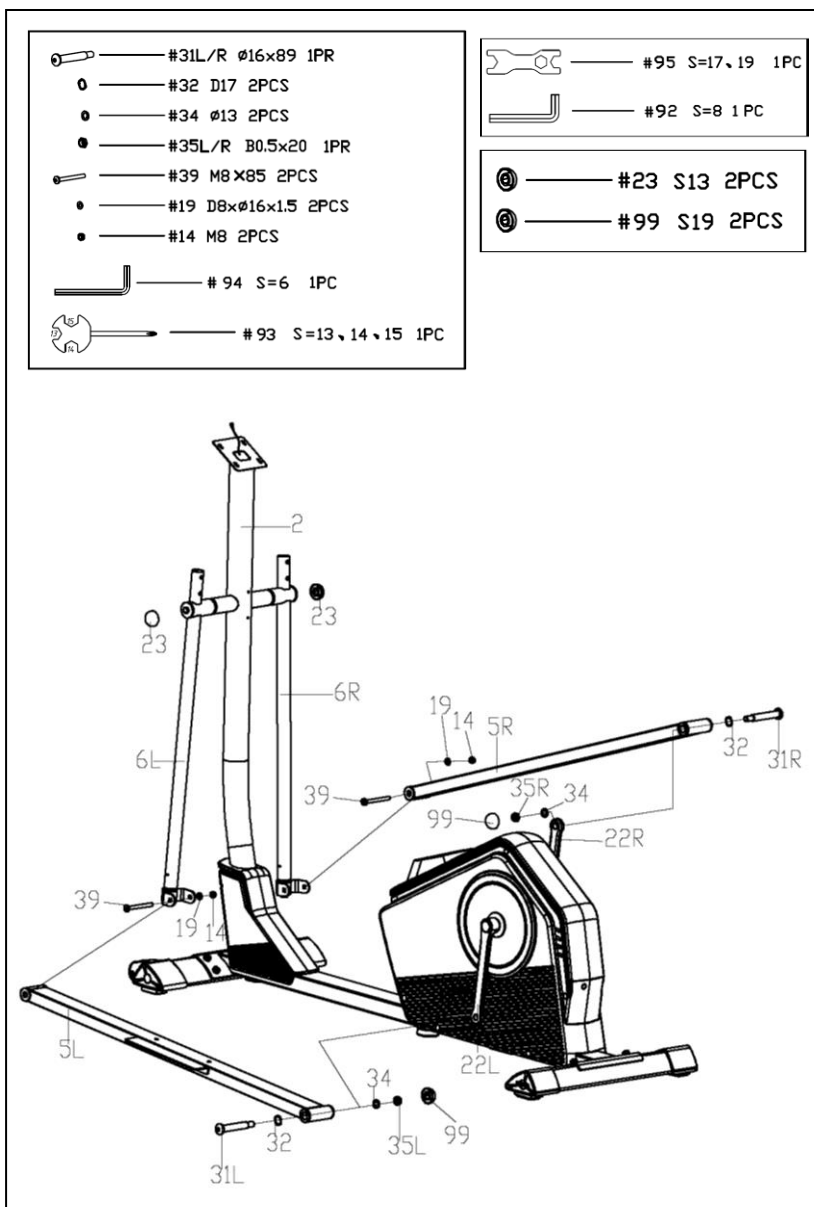
Les **Boulons (N° 31L/R)** sont étiquetés « L » ou « R ». Veiller à tourner le **Boulon de Droite (N° 31R)** dans le sens *horaire*, et le **Boulon de Gauche (N° 31L)** dans le sens *antihoraire*.

L'**écrou en Nylon de Gauche (N° 35L)** est noir à l'intérieur alors que l'**Écrou en Nylon de Droite (N° 35R)** est blanc à l'intérieur. Veiller à tourner l'**écrou en Nylon de Droite (N° 35R)** dans le sens *antihoraire* et l'**Écrou en Nylon de Gauche (N° 35L)** dans le sens *horaire*.

Fixer les 2 **Guidons Mobiles (N° 6L/R)** aux 2 **Tubes de Support de la Pédale (N° 5L/R)** avec 2 **Vis (N° 39)**, 2 **Rondelles Plates (N° 19)** et 2 **Écrous en Nylon (N° 14)** à l'aide de la **Clé Allen (N° 94)** et de la **Clé Tricoise (N° 93)**.

Bien serrer d'abord les 2 **Vis Hexagonales (N° 24)** laissées desserrées lors de l'étape 3, puis bien serrer les 2 **Boulons (N° 31L/R)** et les 2 **Écrous en Nylon (N° 35L/R)**. Placer ensuite les 2 **Embouts (N° 23)** et les 2 **Embouts (N° 99)**.

Remarque : S'assurer que tous les boulons et rondelles sont en place et partiellement engagés dans le filetage avant de serrer complètement n'importe quel boulon.



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 au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

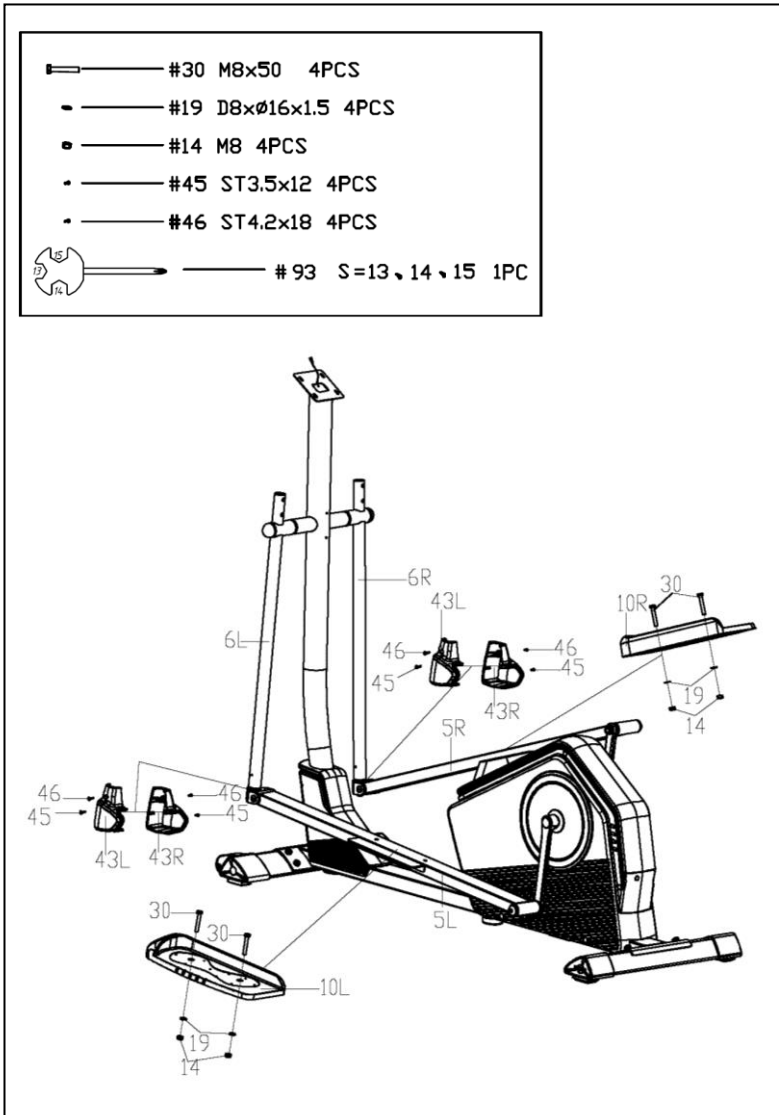
ÉTAPE 5:

Fixer les 2 **Pédales (N° 10L/R)** aux 2 **Tubes de Support de la Pédale (N° 5L/R)** avec 4 **vis Hexagonales (N° 30)**, 4 **Rondelles Plates (N° 19)** et 4 **Écrous en Nylon (N° 14)** à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 93)**.

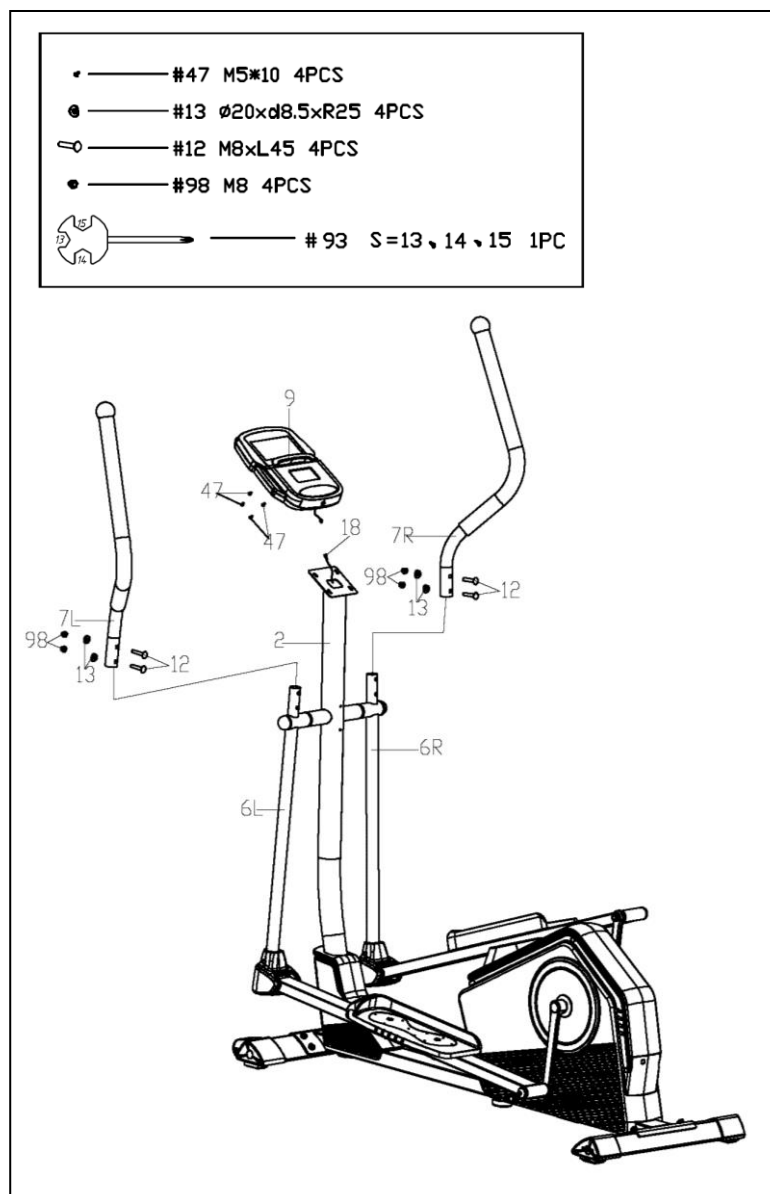
ATTENTION:

Les deux **Pédales (N° 10L/R)** sont étiquetées « L » pour la GAUCHE et « R » pour la DROITE.

Retirer 4 **Vis (N° 46)** des 2 **Guidons Mobiles (N° 6L/R)** à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 93)**. Fixer ensuite les 2 **Couvercles de Protection (N° 43L/R)** aux 2 **Guidons Mobiles (N° 6L/R)** respectivement avec 4 **vis (N° 45)** à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 93)**.



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 au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 6:

Fixer les 2 **Guidons (N° 7L/R)** aux 2 **Guidons Mobiles (N° 6L/R)** avec 4 **Boulons de Carrosserie (N° 12)**, 4 **Rondelles Cambrées (N° 13)**, et 4 **Écrous Borgnes (N° 98)**, serrer avec la **Clé Tricoise (N° 93)**.

Raccorder le **Câble d'Étension (N° 18)** au câble du **Compteur (N° 9)**.

Remarque: Pour éviter d'endommager les câbles, veiller à les loger à l'intérieur de la **Tige de Guidon (N° 2)** avant de fixer le **Compteur (N° 9)**.

Retirer les 4 **Vis (N° 47)** préassemblées du **Compteur (N° 9)** à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 93)**. Fixer ensuite le **Compteur (N° 9)** au support sur la **Tige de Guidon (N° 2)** à l'aide des 4 **Vis (N° 47)** qui viennent d'être retirées à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 93)**.

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 au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

ÉTAPE 7:

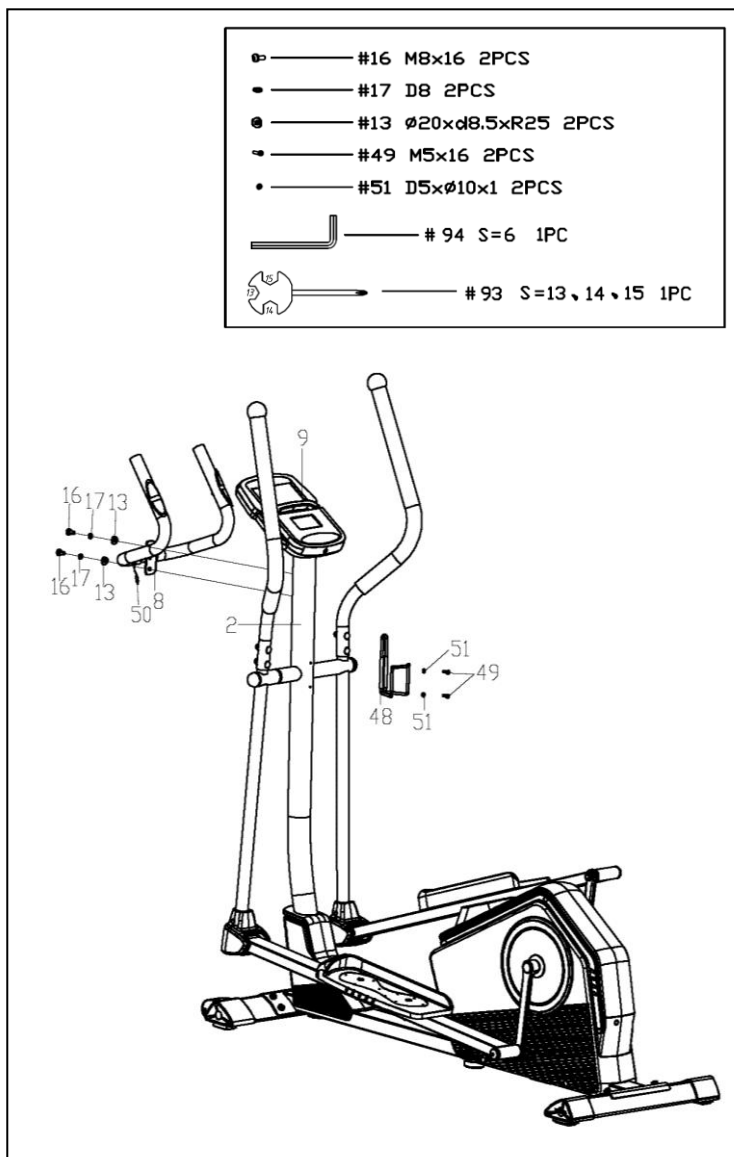
Retirer les 2 Vis (N° 16), les 2 Rondelles à Ressort (N° 17) et 2 Rondelles Cambrées (N° 13) préassemblées sur la Tige de Guidon (N° 2) à l'aide de la Clé Allen (N° 94).

Fixer le Guidon Fixe (N° 8) à la Tige de Guidon (N° 2) en place. Assurer sa fixation à l'aide de 2 Vis (N° 16), de 2 Rondelles à Ressort (N° 17) et de 2 Rondelles Cambrées (N° 13) qui viennent d'être retirées à l'aide de la Clé Allen (N° 94).

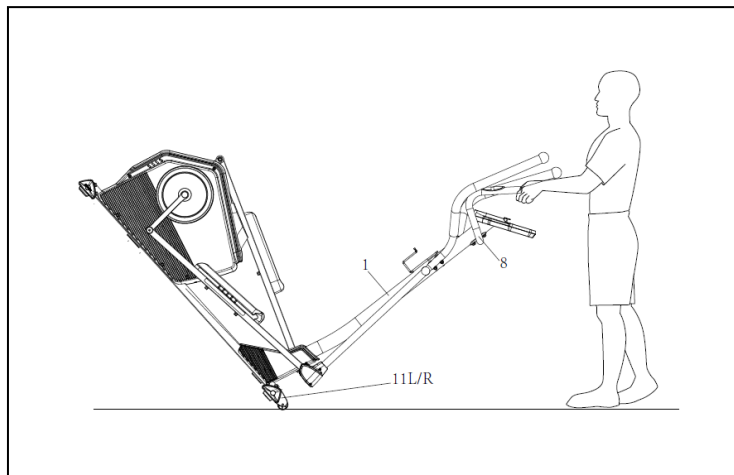
Brancher le Câble du Capteur de Pouls (N° 50) dans la prise femelle située à l'arrière du Compteur (N° 9).

Retirer les 2 Vis (N° 49) et les 2 Rondelles Plates (N° 51) préassemblées de la Tige de Guidon (N° 2) à l'aide de la Clé Tricoise (N° 93). Fixer ensuite le Porte-Bouteille (N° 48) à la Tige de Guidon (N° 2) à l'aide des 2 Vis (N° 49) et des 2 Rondelles Plates (N° 51) qui viennent d'être retirées à l'aide de la Clé Tricoise (N° 93).

L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ!

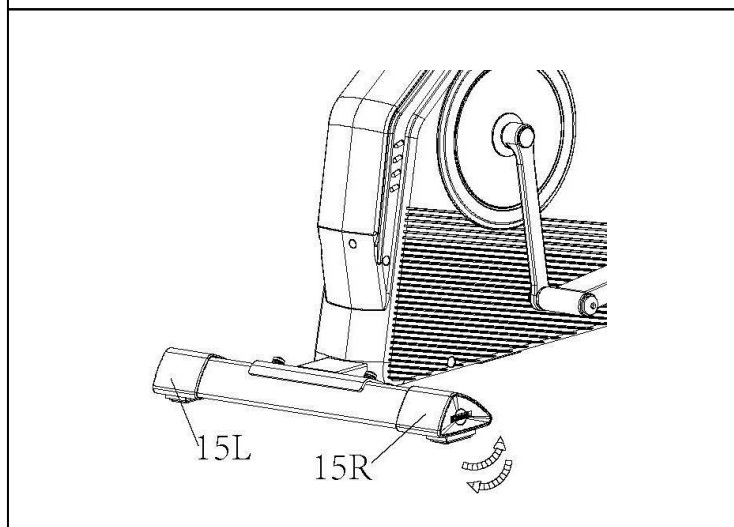


GUIDE DE RÉGLAGE



COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Il existe deux roulettes situées sur les **Embouts d'Extrémité Avant (N° 11L/R)**. Maintenir le **Guidon Fixe (N° 8)** sur le **Cadre Principal (N° 1)** et appuyer sur l'avant de l'exerciseur elliptique pour le dégager du sol. Il est possible à présent de déplacer l'exerciseur elliptique.



RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE

Pour jouir d'une séance d'entraînement fluide et confortable, veiller à ce que l'exerciseur elliptique soit stable. Si l'exerciseur elliptique est instable lors de l'exécution des exercices, il est possible de régler les patins de pied situés en dessous des **Embouts d'Extrémité Arrière (N° 15L/R)**.

DÉTAILS IMPORTANTS SUR LE EXERCISEUR CARDIO ELLIPTIQUE PROGRAMMABLE

AVERTISSEMENT: Le EXERCISEUR CARDIO ELLIPTIQUE PROGRAMMABLE nécessite une alimentation de **1 ampère (100-240 V)** pour fonctionner correctement. Pour la sécurité de l'utilisateur et celle des autres, il faut vérifier que la source d'alimentation est appropriée avant de brancher l'appareil. Toute source d'alimentation à la puissance supérieure ou inférieure à ce niveau risque de causer de profonds dommages à l'appareil ou l'utilisateur.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Brancher l'adaptateur dans le EXERCISEUR CARDIO ELLIPTIQUE PROGRAMMABLE et dans la prise de courant.

Le compteur s'allumera.

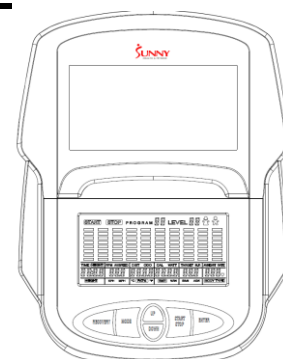
Le compteur s'éteint si aucune activité n'est détectée au bout de 4 minutes.

Appuyer

sur n'importe quelle touche du compteur pour le rallumer.

REMARQUE: Il est possible d'utiliser le EXERCISEUR CARDIO ELLIPTIQUE PROGRAMMABLE même lorsqu'il est hors tension.

Cependant, le compteur ne fonctionnera pas et il sera impossible de régler le niveau de résistance et d'utiliser l'une ou l'autre des fonctions.



COMPTEUR D'EXERCICE

FONCTION DES TOUCHES:

TOUCHES	FONCTION
START/STOP (MARCHE/ARRÊT)	Commencer et interrompre l'entraînement. Lancer la mesure de la graisse corporelle.
DOWN (BAS)	Réduire le niveau de résistance pendant l'entraînement. Diminuer la valeur du paramètre sélectionné.
UP (HAUT)	Augmenter le niveau de résistance pendant l'entraînement. Augmenter la valeur du paramètre sélectionné.
ENTER (ENTRÉE)	Pour saisir la valeur ou entrer dans le mode.
RECOVERY (RÉCUPÉRATION)	Entrer dans la fonction Recovery (Récupération) lorsque l'ordinateur affiche la valeur de la fréquence cardiaque. La fonction Recovery (Récupération) affiche des valeurs allant de F1 à F6. F1 correspond à une faible fréquence cardiaque de récupération. F6 correspond à une excellente fréquence cardiaque de récupération.
MODE	Pendant l'entraînement, changer l'affichage de RPM (TR/MIN) à SPEED (VITESSE), de ODO (ODOMÈTRE) à DIST (DISTANCE), et de WATT à CALORIES. Maintenir la touche enfoncée pendant 3 secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs des fonctions.

SÉLECTION D'EXERCICE:

Après avoir allumé le compteur en branchant l'adaptateur à la prise de courant ou, s'il est déjà branché, en appuyant sur n'importe quelle touche du compteur, utiliser la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner un exercice. Appuyer ensuite sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour choisir le mode souhaité.

Il existe 7 modes d'entraînement de base :

Manual (Manuel), Pre-set Programs (Programmes prédéfinis), Watt Program (Programme Watt), Body Fat Program (Programme pour graisse corporelle), Target Heart Rate Program (Programme avec choix de la fréquence cardiaque cible), Heart Rate Control Program (Programme avec contrôle de la fréquence cardiaque), et User Program (Programme utilisateur).

FONCTIONS:

SPEED (VITESSE): Affiche la vitesse d'exercice actuelle. La vitesse maximale est de 99,9 mi/h.

RPM (TR/MIN): Affiche le nombre de tours actuels par minute.

TIME (DURÉE): Totalise la durée de l'entraînement allant de 00:00 à 99:59. L'utilisateur peut prérégler la durée cible qu'il souhaite.

DIST (DISTANCE): Totalise la distance parcourue pendant l'entraînement allant de 0,00 à 999,9 milles. L'utilisateur peut prérégler la distance cible qu'il veut parcourir.

ODO (ODOMÈTRE): Affiche la distance totale parcourue allant de 0 à 9 999 milles.

CAL (CALORIES): Totalise le nombre de calories brûlées pendant l'entraînement allant de 0 à 9 999. L'utilisateur peut prérégler le nombre de calories cible qu'il veut brûler.

WATT: Affiche la puissance électrique actuelle.

HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE): Affiche la fréquence cardiaque actuelle calculée en nombre de battements par minute.

TARGET HR. (FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE): L'utilisateur peut prérégler la fréquence cardiaque cible.

PROGRAM (PROGRAMME): L'utilisateur a la possibilité de choisir entre 24 programmes d'entraînement différents.

LEVEL (NIVEAU): Le programme comprend 10 colonnes de barres et 8 barres dans chaque colonne. Chaque colonne représente un entraînement d'une minute et chaque barre représente deux niveaux de résistance.

PARAMÈTRES DE L'ENTRAÎNEMENT:

TIME (DURÉE)/DISTANCE/CALORIES/ÂGE/WATT/TARGET HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE)

Réglage des paramètres de l'entraînement

Après avoir sélectionné le mode d'entraînement souhaité : Manual Programs (Programmes manuels), Pre-set Programs (Programmes prédéfinis), Watt Control Program (Programme avec contrôle de la puissance électrique), Body Fat Programs (Programmes pour graisse corporelle), Target Heart Rate Programs (Programmes avec choix de la fréquence cardiaque

cible), Heart Rate Control Programs (Programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque), et User Program (Programme utilisateur). Il est possible de préréglager plusieurs paramètres de l'entraînement pour réaliser les résultats souhaités.

Remarque: Certains programmes n'offrent pas la possibilité de régler certains paramètres. La durée et la distance ne peuvent pas être réglées en même temps.

Une fois qu'un programme aura été sélectionné, appuyer sur ENTER (ENTRÉE) et TIME (DURÉE) se mettra à clignoter.

La sélection de la valeur de la durée peut être effectuée à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS). Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour saisir les valeurs. L'invite clignotera et passera au paramètre suivant. Continuer le réglage en utilisant la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS). Appuyer sur la touche START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la séance d'entraînement.

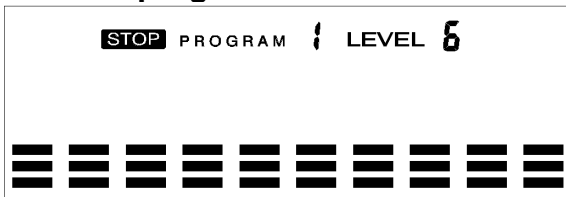
Plus de détails sur les paramètres de l'entraînement

Terrain	Plage de réglage	Valeur par défaut	Incrément/ Décrément	Description
Temps	00:00 à 99:00	0:00	± 1:00	1. Lorsque l'affichage est réglé sur 0:00, la durée est comptée progressivement. 2. Lorsque la durée est définie pour être comprise entre 01:00 et 99:00, elle est comptée régressivement.
Distance	0,00 à 999,0	0,00	± 1,0	1. Lorsque l'affichage est réglé sur 0,0; la distance est comptée progressivement. 2. Lorsque la distance est définie pour être comprise entre 1,0 et 999,0; elle est comptée régressivement.
Calories	0 à 9 995	0	± 5	1. Lorsque l'affichage est réglé sur 0, le nombre de calories est compté progressivement. 2. Lorsque le nombre de calories est défini pour être compris entre 5 et 9 995; il est compté régressivement.
Watt	50 à 250	100	± 5	L'utilisateur peut régler la valeur de la puissance électrique uniquement dans le Watt Control Program (Programme avec contrôle de la puissance électrique).
Âge	10 à 99	30	± 1	La fréquence cardiaque cible sera définie en fonction de l'âge de l'utilisateur. Lorsque la fréquence cardiaque dépasse la fréquence
Pouls	60 à 220	90	± 1	Réglage des paramètres de la fréquence cardiaque cible.

FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME:

Manuel (P1)

Profil du programme



RÉGLAGE DES PARAMÈTRES DU PROGRAMME MANUEL

1. Sélectionner **Manual Program (Programme manuel) (P1)** à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS), puis appuyer sur ENTER (ENTRÉE).
2. TIME (DURÉE) se mettra à clignoter pour que la valeur puisse être réglée à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS).
3. Appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant à régler.

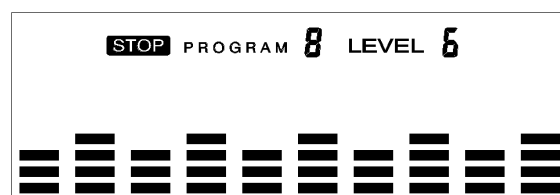
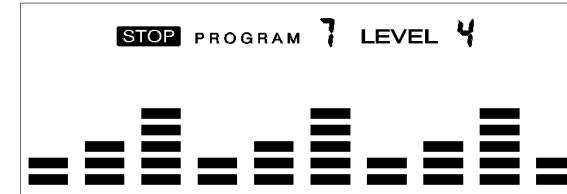
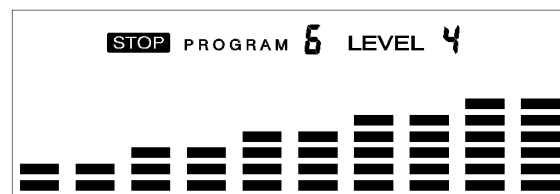
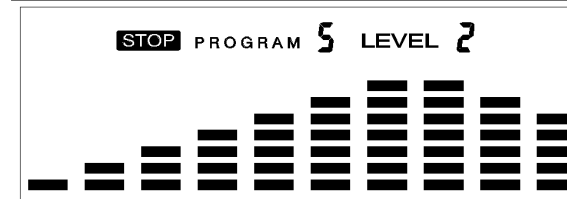
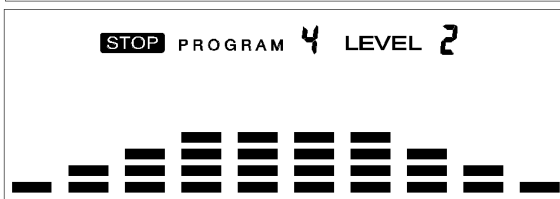
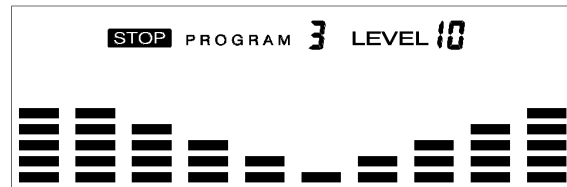
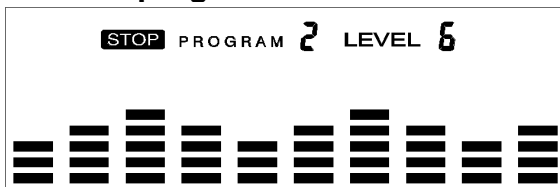
Remarque: Si l'utilisateur définit la durée cible de l'entraînement, le prochain paramètre de distance ne peut pas être réglé.

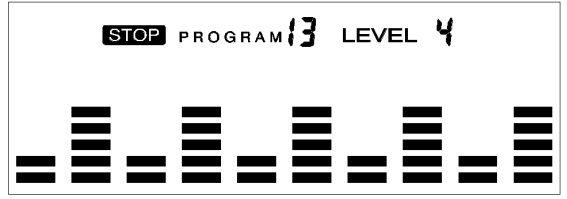
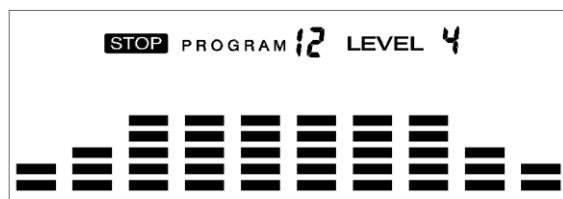
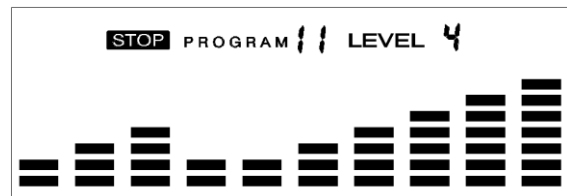
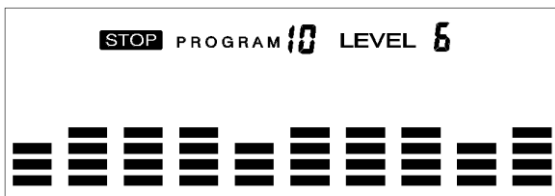
4. Passer en revue tous les paramètres souhaités et appuyer sur la touche START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la séance d'entraînement.

Remarque: Une fois que le paramètre de l'entraînement aura entamé le compte à rebours jusqu'à zéro, le système émet un signal sonore et arrête automatiquement l'entraînement. Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour poursuivre l'entraînement et atteindre le paramètre d'entraînement non atteint.

Programmes préétablis (P2 à P13)

Profil du programme





Il existe 12 programmes préétablis prêts à être utilisés. Tous les profils de programme comprennent 16 niveaux de résistance.

RÉGLAGE DES PARAMÈTRES DES PROGRAMMES PRÉÉTABLIS

1. Sélectionner l'un des **Pre-set Programs (Programmes préétablis)** à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS), puis appuyer sur ENTER (ENTRÉE). TIME (DURÉE) se mettra à clignoter pour que la valeur puisse être réglée à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS).
2. Appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Passer en revue tous les paramètres souhaités en appuyant sur la touche START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la séance d'entraînement.

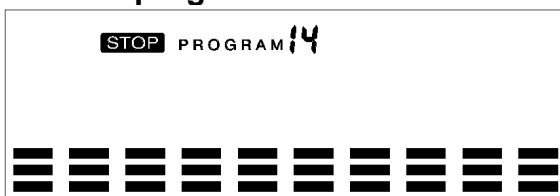
S'entraîner suivant un quelconque programme préétabli

Il est possible régler le niveau de résistance en appuyant sur la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pendant l'entraînement.

Remarque : Si l'utilisateur définit la durée cible de l'entraînement, le prochain paramètre de distance ne peut pas être réglé. Une fois que le paramètre de l'entraînement aura entamé le compte à rebours jusqu'à zéro, le système émet un signal sonore et arrête automatiquement l'entraînement. Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour reprendre le paramètre non atteint.

Watt Control Program (Programme avec contrôle de la puissance électrique) (P14)

Profil du programme



RÉGLAGE DES PARAMÈTRES DU PROGRAMME AVEC CONTRÔLE DE LA PUISSANCE ÉLECTRIQUE

1. Sélectionner **Watt Control Program (Programme avec contrôle de la puissance électrique) (P14)** à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS), puis appuyer sur ENTER (ENTRÉE).
2. TIME (DURÉE) se mettra à clignoter pour que la valeur puisse être réglée à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS).

3. Appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant à régler.

Remarque : Si l'utilisateur définit la durée cible de l'entraînement, le prochain paramètre de distance ne peut pas être réglé.

4. Passer en revue tous les paramètres souhaités en appuyant sur la touche START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour démarrer la séance d'entraînement.

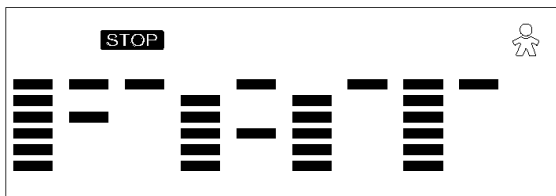
Remarque : Une fois que les paramètres de l'entraînement auront entamé le compte à rebours jusqu'à zéro, le système émet un signal sonore et arrête automatiquement l'entraînement.

5. Appuyer sur la touche START (MARCHE) pour poursuivre l'entraînement et atteindre le paramètre d'entraînement non atteint.

L'ordinateur règle automatiquement la charge de résistance en fonction de la vitesse pour maintenir la valeur de la puissance électrique constante. L'utilisateur peut régler la valeur de la puissance électrique pendant l'entraînement à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS).

BODY FAT Program (Programme pour graisse corporelle) (P15)

Profil du programme



RÉGLAGE DES DONNÉES DU PROGRAMME POUR GRAISSE CORPORELLE

Sélectionner **BODY FAT Program (Programmes pour graisse corporelle) (P15)** à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS), puis appuyer sur ENTER (ENTRÉE). « MALE » (MÂLE) se mettra à clignoter pour que le sexe puisse être défini à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS). Appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour sauvegarder le sexe et passer à la donnée suivante.

« 5,8 po » (1,70 m) indiquant la taille se mettra à clignoter pour que la taille puisse être définie à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS). Appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour sauvegarder la valeur et passer à la donnée suivante.

« 154 lb » (70 kg) indiquant le poids se mettra à clignoter pour que le poids puisse être défini à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS). Appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour sauvegarder la valeur et passer à la donnée suivante.

« 30 » indiquant l'âge se mettra à clignoter pour que l'âge puisse être défini à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS). Appuyer sur ENTER (ENTRÉE) pour sauvegarder la valeur.

Appuyez sur la touche START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour lancer la mesure. Il ne faut pas oublier de placer les mains sur les capteurs de pouls. Au bout de 15 secondes, l'écran affiche le taux de graisse corporelle, le BMR (métabolisme de base), le BMI (IMC) et le type de corps.

Types de corps :

Il existe 9 types de corps répartis en fonction du taux de graisse corporelle calculé.

Type de corps	Taux de graisse corporelle	Type de corps	Taux de graisse corporelle	Type de corps	Taux de graisse corporelle
Type 1	5 % à 9 %	Type 4	20 % à 24 %	Type 7	35 % à 39 %
Type 2	10 % à 14 %	Type 5	25 % à 29 %	Type 8	40 % à 44 %
Type 3	15 % à 19 %	Type 6	30 % à 34 %	Type 9	45 % à 50 %

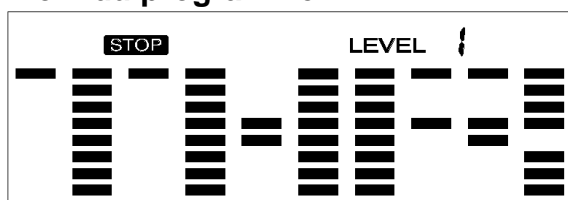
BMR : métabolisme de base

BMI (IMC) : indice de masse corporelle

Appuyer sur la touche START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour retourner au menu principal.

TARGET HEART RATE Program (Programme AVEC CHOIX DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE) (P16)

Profil du programme



RÉGLAGE DES PARAMÈTRES DU PROGRAMME AVEC CHOIX DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

1. Sélectionner **TARGET HR (FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE) (P16)** à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS), puis appuyer sur ENTER (ENTRÉE).
2. TIME (DURÉE) se mettra à clignoter. La valeur peut être réglée à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS).
3. Appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant à régler.

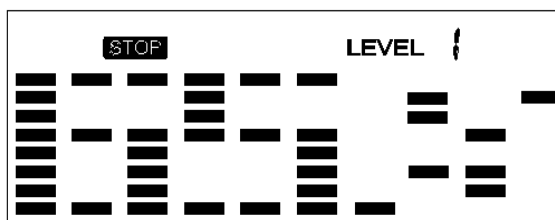
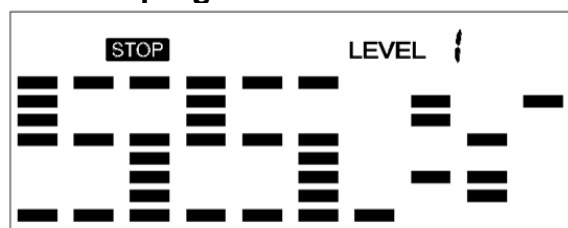
Remarque : Si l'utilisateur définit la durée cible pour l'entraînement, le prochain paramètre de distance ne peut pas être réglé.

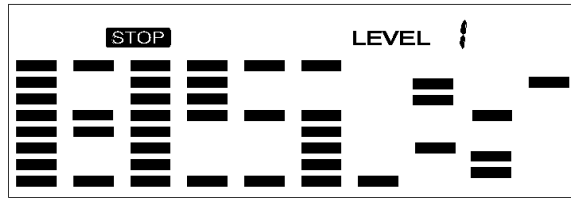
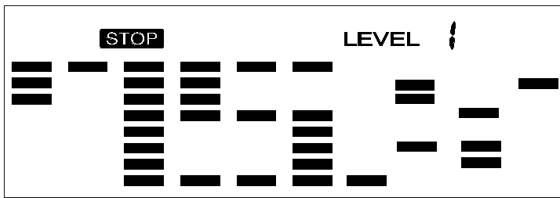
4. Passer en revue tous les paramètres souhaités en appuyant sur la touche START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour démarrer la séance d'entraînement.

Remarque : Si le pouls est au-dessus de la fréquence cardiaque cible définie, la valeur du pouls se mettra à clignoter pour le rappeler à l'utilisateur.

HEART RATE CONTROL Program (Programme AVEC CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE) (P17-P20)

Profil du programme





Il existe 4 choix pour le pouls cible (HR) :

- CFC – 55 % FC CIBLE = 55 % de (220-ÂGE)
- CFC – 65 % FC CIBLE = 65 % de (220-ÂGE)
- CFC – 75 % FC CIBLE = 75 % de (220-ÂGE)
- CFC – 85 % FC CIBLE = 85 % de (220-ÂGE)

RÉGLAGE DES PARAMÈTRES DU PROGRAMME AVEC CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Sélectionner l'un des **Heart Rate Control Programs (Programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque)** à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS), puis appuyer sur ENTER (ENTRÉE).
2. TIME (DURÉE) se mettra à clignoter. La valeur peut être réglée à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS).
3. Appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant à régler.
Remarque : Si l'utilisateur définit la durée cible pour l'entraînement, le prochain paramètre de distance ne peut pas être réglé.

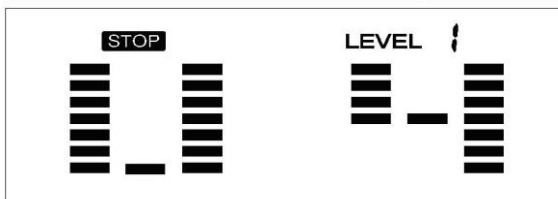
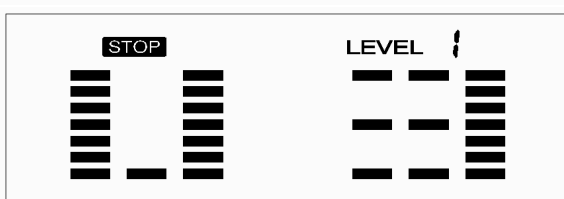
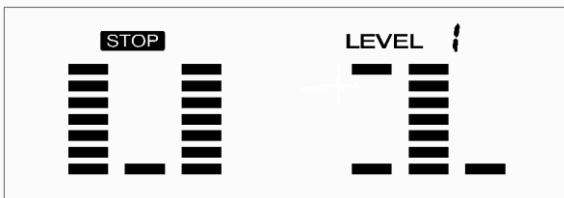
4. Passer en revue tous les paramètres souhaités en appuyant sur la touche START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour démarrer la séance d'entraînement.

Remarque : Si le pouls est supérieur ou inférieur à (± 5) la fréquence cardiaque cible, le compteur règle automatiquement la charge de résistance. La vérification est effectuée toutes les 20 secondes environ. Une (1) charge de résistance augmente ou diminue (remarque : chaque charge de résistance représente deux niveaux de charge).

Lorsque l'un des paramètres de l'entraînement entame le compte à rebours jusqu'à zéro, le système émet un signal sonore et arrête automatiquement l'entraînement. Appuyer sur la touche START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour poursuivre l'entraînement et atteindre le paramètre d'entraînement non atteint.

User Program (Programme utilisateur)

Profil de programmes (P21-P24)



Les 4 programmes utilisateurs permettent à l'utilisateur de définir son propre programme qui peut être utilisé dès qu'il met en marche l'appareil.

RÉGLAGE DES PARAMÈTRES D'UN PROGRAMME UTILISATEUR

1. Sélectionner **User Program (Programme utilisateur)** à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS), puis appuyer sur ENTER (ENTRÉE).
2. TIME (DURÉE) se mettra à clignoter pour que la valeur puisse être réglée à l'aide de la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS).
3. Appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour sauvegarder les valeurs et passer au paramètre suivant à régler.

Remarque : Si l'utilisateur définit la durée cible pour l'entraînement, le prochain paramètre de distance ne peut pas être réglé.

4. Passer en revue tous les paramètres souhaités.
5. Une fois la configuration des paramètres souhaités terminée, le niveau 1 se mettra à clignoter. Utiliser la touche UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour effectuer le réglage, puis appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour terminer le réglage de tous les paramètres. (Il existe 10 réglages au total.) Appuyer sur la touche START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la séance d'entraînement.

Remarque : Une fois que le paramètre de l'entraînement aura entamé le compte à rebours jusqu'à zéro, le système émet un signal sonore et arrête automatiquement l'entraînement. Appuyer sur la touche START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour poursuivre l'entraînement et atteindre le paramètre d'entraînement non atteint.

DÉPANNAGE

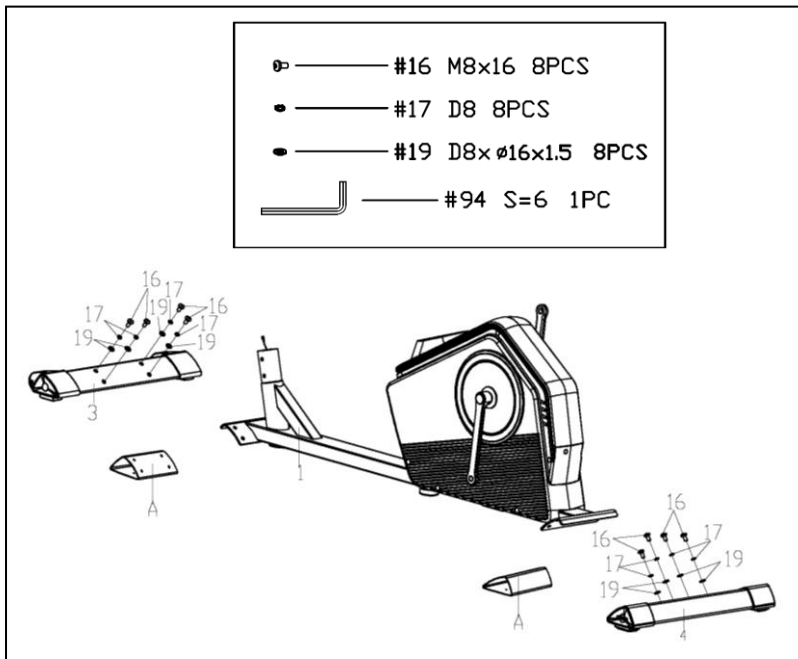
PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	VÉRIFICATION	SOLUTION
E1	Le moteur ne démarre pas.	Vérifier si les câbles du moteur sont branchés ou si le moteur est bloqué.	Rebrancher les câbles ou remplacer le moteur.
	Le problème est dû aux câbles.	Vérifier que les câbles ne sont pas endommagés. Cela peut causer un court-circuit.	Remplacer les câbles et les rebrancher.
	Le compteur n'est pas en mesure de fournir une tension normale au moteur.	Vérifier si la tension du moteur est normale lors de l'appui sur les touches « Haut » et « Bas ».	Remplacer le compteur.
E2	Le CI (circuit intégré) à l'intérieur de l'ordinateur est endommagé.		Remplacer le compteur.
E4	Les mains ne sont pas placées sur les deux capteurs de pouls immédiatement après avoir appuyé sur START (MARCHE).		Placer les mains sur les deux capteurs de pouls immédiatement après avoir appuyé sur START (MARCHE).
	La fonction Body Fat (Graisse corporelle) ne reçoit pas le signal de pouls.	Vérifier si les câbles du capteur de pouls sont bien raccordés.	Rebrancher les câbles du capteur de pouls ou les remplacer.
		Vérifier si la fonction de mesure de pouls fonctionne lorsque le programme Body Fat (Graisse corporelle) n'est pas activé.	Remplacer le compteur.

REMARQUE : Si vous ne parvenez pas à résoudre un problème à l'aide du guide de dépannage ci-dessus, veuillez contacter le service après-vente à support@sunnyhealthfitness.com.

Version 2.3

MONTAGEANLEITUNG

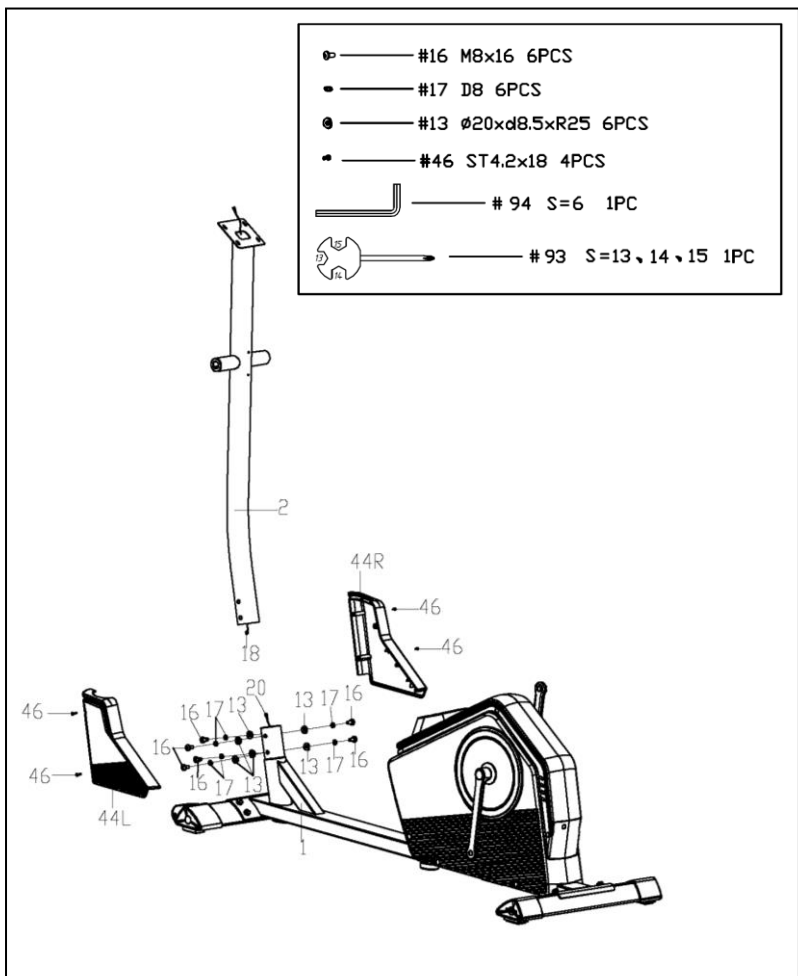
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 1:

Entfernen Sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 94)** 8 **Schrauben (Nr. 16)**, 8 **Unterlegscheiben (Nr. 19)**, 8 **Federscheiben (Nr. 17)** und 2 **Versandhülsen (A)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)**.

Befestigen Sie den **vorderen Stabilisator (Nr. 3)** und den **hinteren Stabilisator (Nr. 4)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**, sichern Sie sie mit 8 **Schrauben (Nr. 16)**, 8 **Unterlegscheiben (Nr. 19)** und 8 **Federscheiben (Nr. 17)**, die gerade entfernt wurden, und ziehen Sie sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 94)** fest.



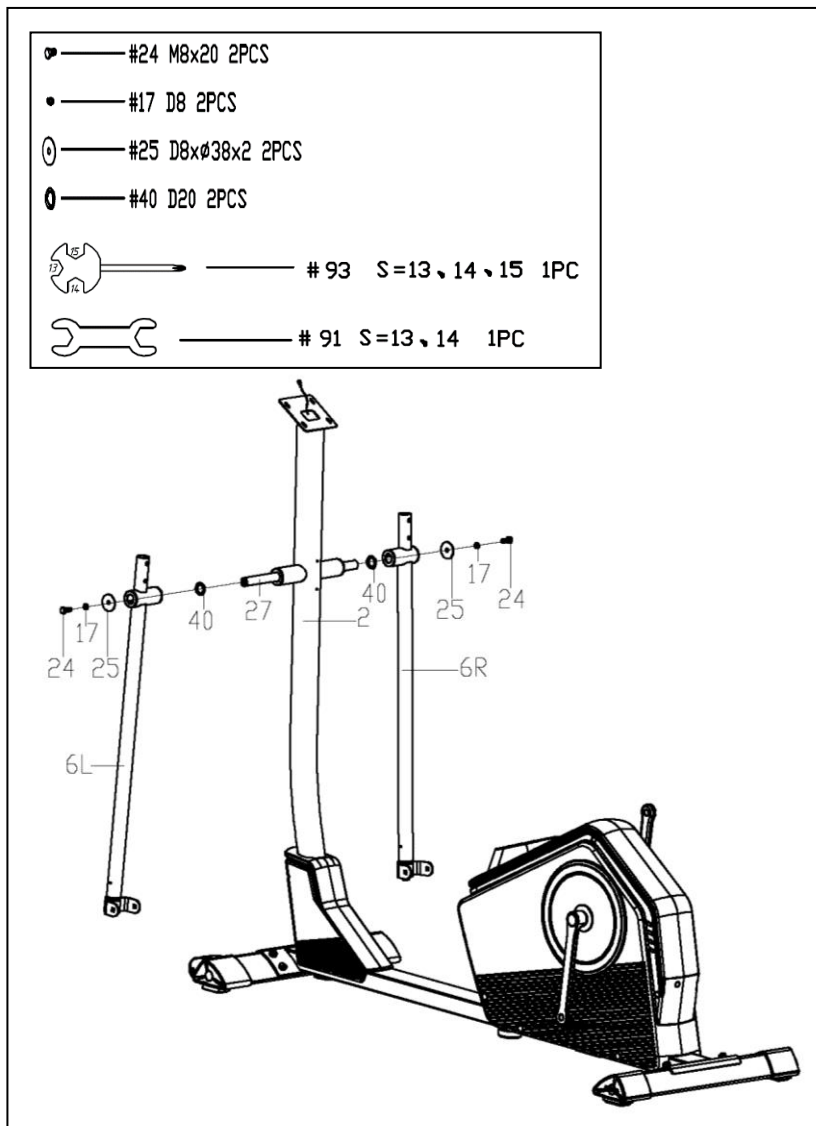
SCHRITT 2:

Verbinden Sie das **Verlängerungskabel (Nr. 18)** und den **Sensordraht (Nr. 20)**.

Entfernen Sie die vormontierten 6 **Schrauben (Nr. 16)**, 6 **Federscheiben (Nr. 17)** und 6 **gewölbten Federscheiben (Nr. 13)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Führen Sie die **Lenkerstütze (Nr. 2)** in die Stütze des **Hauptrahmens (Nr. 1)** ein, fixieren Sie sie mit 6 **Schrauben (Nr. 16)**, 6 **Federscheiben (Nr. 17)** und 6 **gewölbten Federscheiben (Nr. 13)**, die gerade entfernt wurden, mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 94)**.

Entfernen Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** 4 **Schrauben (Nr. 46)** von den **Vorderrohr-Abdeckungen (Nr. 44L/R)**. Befestigen Sie dann mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** 2 **Vorderrohr-Abdeckungen (Nr. 44L/R)** mit 4 **Schrauben (Nr. 46)**, die gerade entfernt wurden, am **Hauptrahmen (Nr. 1)**.

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:

Entfernen Sie die vormontierten 2 **Sechskantschrauben (Nr. 24)**, 2 **Federscheiben (Nr. 17)**, 2 **Unterlegscheiben (Nr. 25)** und 2 **Wellenscheiben (Nr. 40)** von der **langen Achse (Nr. 27)**.

Stecken Sie die **lange Achse (Nr. 27)** in die **Lenkerstütze (Nr. 2)** und legen Sie dann 2 **Wellenscheiben (Nr. 40)** in die **lange Achse (Nr. 27)**. Befestigen Sie die 2 **Schwenkstangen (Nr. 6L/R)** an beiden Seiten der **langen Achse (Nr. 27)** mit den 2 **Unterlegscheiben (Nr. 25)**, 2 **Federscheiben (Nr. 17)** und 2 **Sechskantschrauben (Nr. 24)**, die entfernt wurden. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 91)** und **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** festdrehen und sichern.

HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.

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:

Befestigen Sie die 2 **Pedalstützrohre (Nr. 5L/R)** mit 2 **Bolzen (Nr. 31L/R)** und 2 **Wellenscheiben (Nr. 32)** an 2 **Kurbeln (Nr. 22L/R)** und setzen Sie dann mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 92)** und dem **Schraubenschlüssel (Nr. 95)** 2 **Federscheiben (Nr. 34)** und 2 **Nylonmuttern (Nr. 35L/R)** auf das Ende von 2 **Bolzen (Nr. 31L/R)**.

Hinweis:

Bitte schrauben Sie sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht vollständig fest.

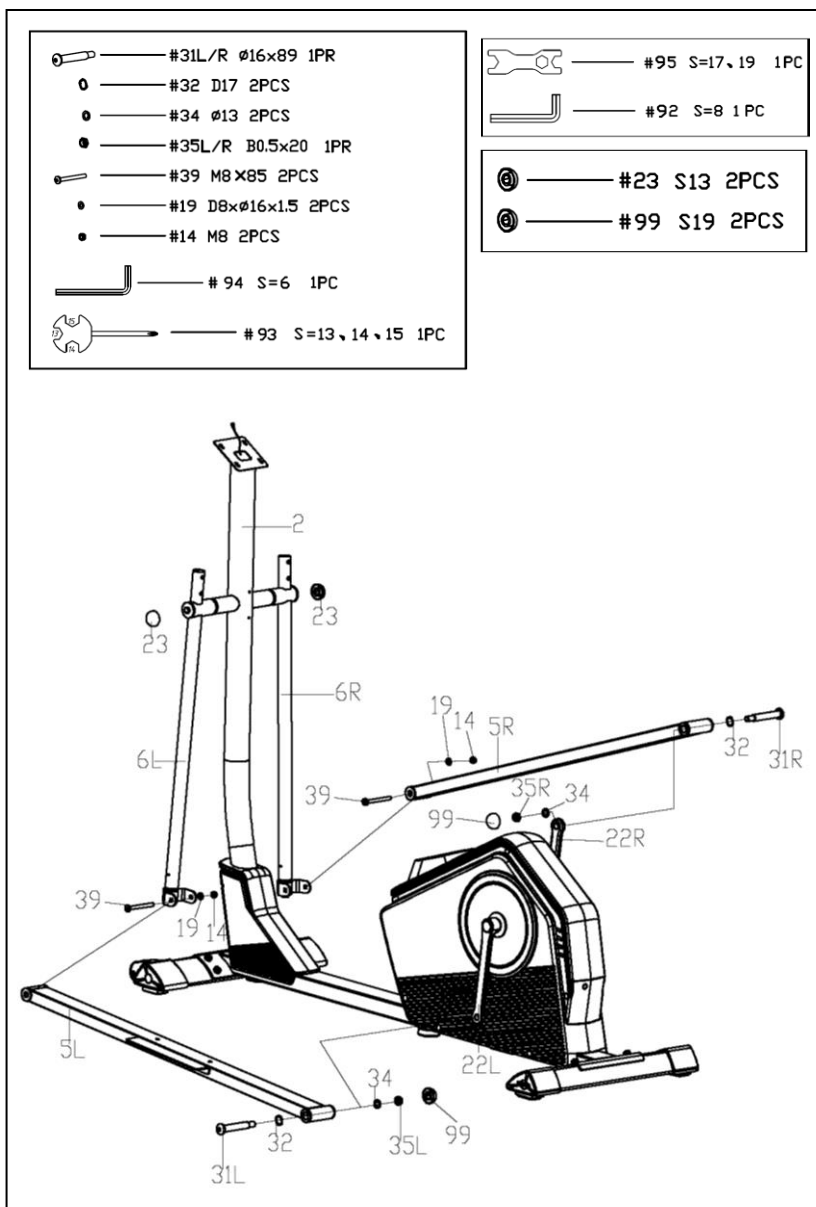
Die **Bolzen (Nr. 31L/R)** sind mit L oder R gekennzeichnet. Achten Sie darauf, den **rechten Bolzen (Nr. 31R)** im Uhrzeigersinn und den **linken Bolzen (Nr. 31L)** gegen den Uhrzeigersinn zu drehen.

Die **linke Nylonmutter (Nr. 35L)** ist auf der Innenseite schwarz und die **rechte Nylonmutter (Nr. 35R)** ist auf der Innenseite weiß. Achten Sie darauf, die **rechte Nylonmutter (Nr. 35R)** gegen den Uhrzeigersinn und die **linke Nylonmutter (Nr. 35L)** im Uhrzeigersinn zu drehen.

Befestigen Sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 94)** und dem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** die 2 **Schwenkstangen (Nr. 6L/R)** mit 2 **Sechskantschraube (Nr. 30)**, 2 **Unterlegscheiben (Nr. 19)** und 2 **Nylonmuttern (Nr. 14)** an die 2 **Pedalstützrohre (Nr. 5L/R)**.

Ziehen Sie zuerst die 2 **Sechskantschrauben (Nr. 24)** von SCHRITT 3 und dann die 2 **Bolzen (Nr. 31L/R)** und 2 **Nylonmuttern (Nr. 35L/R)** fest an. Anschließend decken Sie sie mit den 2 **Kappen (Nr. 23)** und 2 **Kappen (Nr. 99)** ab.

Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass alle Bolzen und Beilagscheiben vorhanden und teilweise eingedreht sind, bevor Sie sie vollständig anziehen.



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).

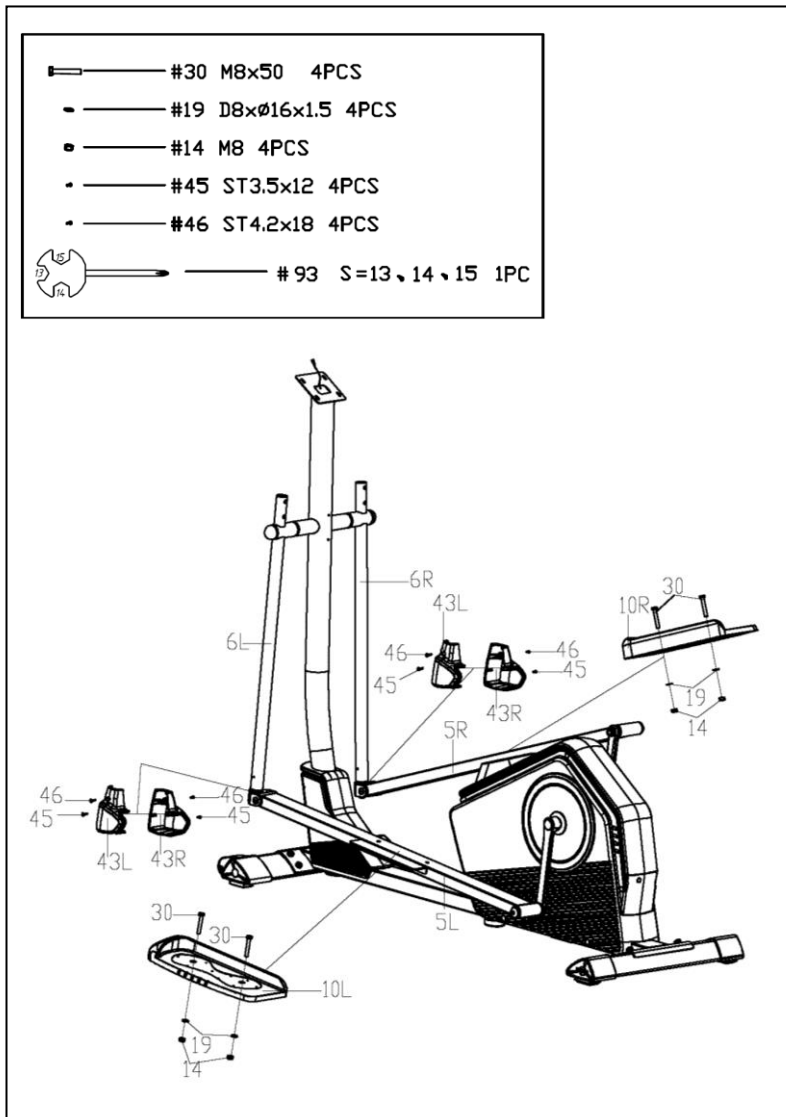
SCHRITT 5:

Befestigen Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** die 2 **Pedale (Nr. 10L/R)** mit 4 **Sechskantschrauben (Nr. 30)**, 4 **Unterlegscheiben (Nr. 19)** und 4 **Nylonmuttern (Nr. 14)** an den 2 **Pedalstützrohren (Nr. 5L/R)**.

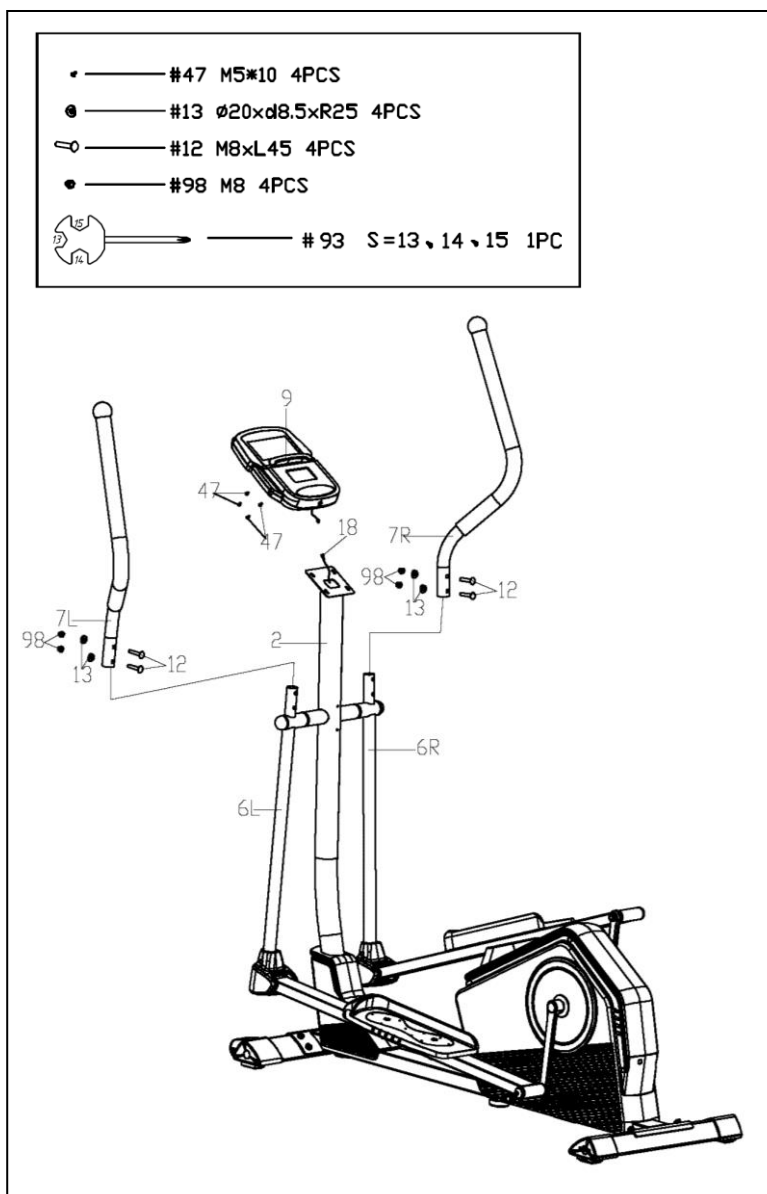
VORSICHT:

Die beiden **Pedale (Nr. 10L/R)** sind mit L für LINKS und R für RECHTS gekennzeichnet.

Entfernen Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** die 4 **Schrauben (Nr. 46)** von den 2 **Schwenkstangen (Nr. 6L/R)**. Befestigen Sie dann mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** 2 **Schutzabdeckungen (Nr. 43L/R)** mit jeweils 4 **Schrauben (Nr. 46)**, die gerade entfernt wurden, und 4 **Schrauben (Nr. 45)** an 2 **Schwenkstangen (Nr. 6L/R)**.



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 6:

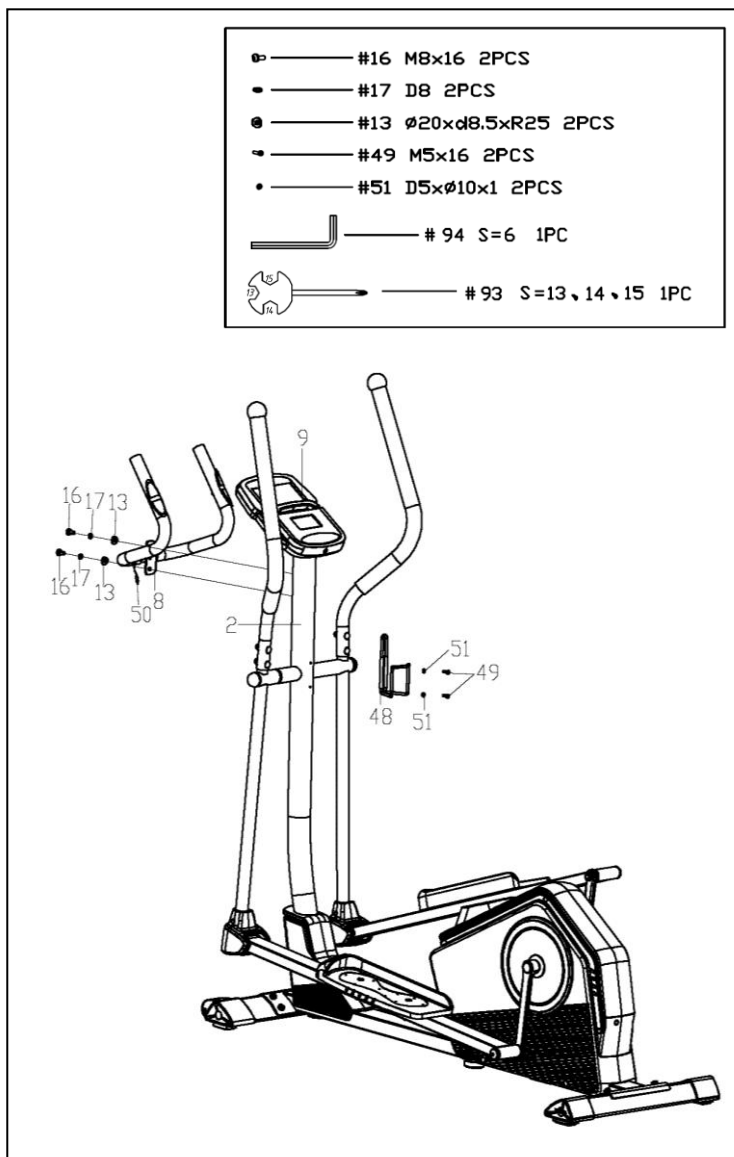
Befestigen Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** die 2 **Lenkstangen (Nr. 7L/R)** mit 4 **Schlossschrauben (Nr. 12)**, 4 **gewölbte Federscheiben (Nr. 13)** und 4 **Blindmuttern (Nr. 98)** an den 2 **Schwenkstangen (Nr. 6L/R)**.

Schließen Sie das **Verlängerungskabel (Nr. 18)** an das Kabel des **Messgeräts (Nr. 9)** an.

Hinweis: Um eine Beschädigung des Kabels zu vermeiden, führen Sie es in die **Lenkerstütze (Nr. 2)** ein, bevor Sie das **Messgerät (Nr. 9)** anbringen.

Entfernen Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** die vormontierten 4 **Schrauben (Nr. 47)** vom **Messgerät (Nr. 9)**. Befestigen Sie dann das **Messgerät (Nr. 9)** mit 4 **Schrauben (Nr. 47)**, die soeben entfernt wurden, mit einem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** an der Halterung der **Lenkerstütze (Nr. 2)**.

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 7:

Entfernen Sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 94)** die vormontierten 2 **Schrauben (Nr. 94)**, 2 **Federscheiben (Nr. 17)** und 2 **gewölbte Federscheiben (Nr. 13)** von der **Lenkerstütze (Nr. 2)**.

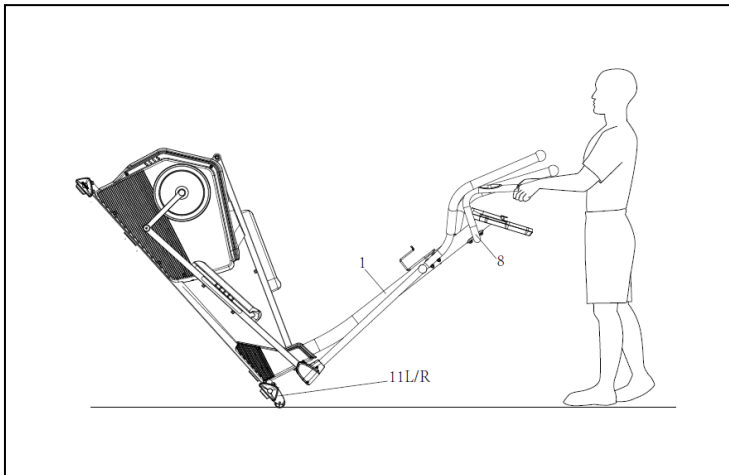
Bringen Sie die **feste Lenkstange (Nr. 8)** an der **Lenkerstütze (Nr. 2)** in Position. Entfernen Sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 94)** 2 **Schrauben (Nr. 16)**, 2 **Federscheiben (Nr. 17)** und 2 **gewölbte Federscheiben (Nr. 13)**, die gerade entfernt wurden.

Stecken Sie den **Impulsdraht (Nr. 50)** in die Buchse auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 9)**.

Entfernen Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** die vormontierten 2 **Schrauben (Nr. 49)** und 2 **Unterlegscheiben (Nr. 51)** von der **Lenkerstütze (Nr. 2)**. Befestigen Sie dann mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 93)** den **Flaschenhalter (Nr. 48)** mit 2 **Schrauben (Nr. 49)** und 2 **Unterlegscheiben (Nr. 51)**, die gerade entfernt wurden, an der **Lenkerstütze (Nr. 2)**.

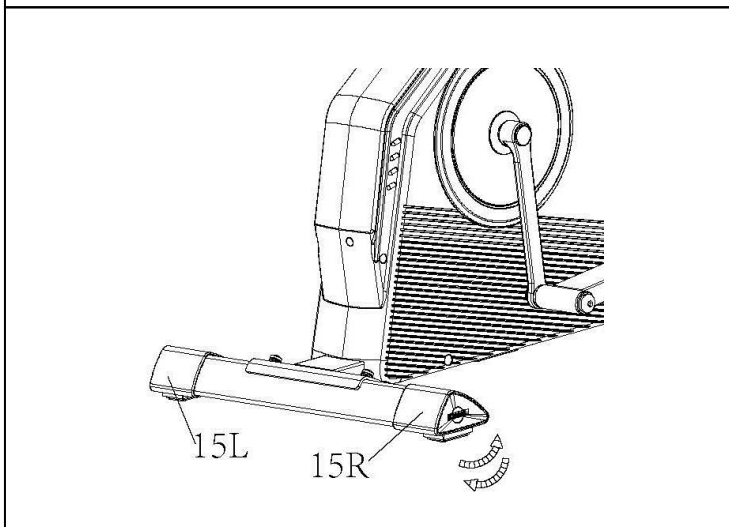
DIE MONTAGE IST ABGESCHLOSSEN!

EINSTELLUNGSANLEITUNG



SO TRANSPORTIEREN SIE DEN ELLIPSENTRAINER

An den **vorderen Endkappen (Nr. 11L/R)** befinden sich Räder. Halten Sie die **feste Lenkstange (Nr. 8)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** und drücken Sie das Vorderteil des Ellipsentrainers vom Boden ab. Jetzt können Sie den Ellipsentrainer bewegen.



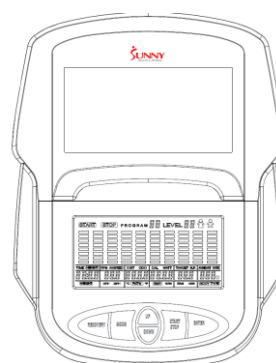
EINSTELLEN DER BALANCE

Um eine gleichmäßige und komfortable Bewegung zu erreichen, müssen Sie sicherstellen, dass die Standsicherheit des Ellipsentrainers gewährleistet ist. Wenn Sie bemerken, dass der Ellipsentrainer während des Gebrauchs nicht im Gleichgewicht ist, können Sie die Einstellpads unter den **hinteren Endkappen (Nr. 15L/R)** anpassen.

WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM PROGRAMMIERBARER CARDIO-ELLIPSENTRAINER

WARNUNG: Um ordnungsgemäß zu funktionieren, benötigt dieses ZUM PROGRAMMIERBARER CARDIO-ELLIPSENTRAINER eine Stromversorgung mit **1 Ampere (100-240 V)**. Bevor Sie das Gerät anschließen, überprüfen Sie zu Ihrer Sicherheit und der Sicherheit anderer, ob die Stromversorgung korrekt ist. Eine Stromversorgung über oder unter diesem Wert kann zu erheblichen Schäden an den Geräten und/oder Verletzungen der Benutzer führen.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Stecken Sie den Adapter in das PROGRAMMIERBARER CARDIO-ELLIPSENTRAINER und in die Steckdose.

Das Messgerät schaltet sich ein.

Das Messgerät schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität aus. Drücken Sie eine beliebige Taste am Messgerät, um es wieder einzuschalten.

HINWEIS: Sie können das PROGRAMMIERBARER CARDIO-ELLIPSENTRAINER auch dann benutzen, wenn es nicht eingesteckt ist. Allerdings funktioniert das Messgerät dann nicht und Sie können weder den Widerstandsgrad einstellen noch eine der anderen Funktionen nutzen.

TRAININGSMESSGERÄT

HAUPTFUNKTIONEN:

TASTE	FUNKTION
START/STOP	Training starten und pausieren Körperfettmessung starten
DOWN	Den Widerstandsgrad während des Trainings verringern Den Wert des gewählten Parameters verringern
UP	Den Widerstandsgrad während des Trainings erhöhen Den Wert des gewählten Parameters erhöhen
ENTER	Zur Eingabe des Wertes oder Modus
RECOVERY	Rufen Sie die Recovery-Funktion auf, wenn der Computer den Herzfrequenzwert anzeigt. Recovery zeigt F1–F6 an F1 ist eine schlechte Erholungsherzfrequenz F6 ist eine ausgezeichnete Erholungsherzfrequenz
MODE	Schalten Sie während des Trainings die Anzeige von RPM auf SPEED, ODO auf DIST und WATT auf CALORIES um. Halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

TRAININGSAUSWAHL:

Nach dem Einschalten des Messgeräts durch Einstecken des Adapters oder, wenn es bereits eingesteckt ist, durch Drücken einer beliebigen Taste am Messgerät, können Sie mit der Taste UP oder DOWN eine Auswahl treffen. Drücken Sie dann die ENTER-Taste, um den gewünschten Modus zu wählen.

Es gibt 7 Basis-Trainingsmodi:

Manuell, voreingestellte Programme, Wattprogramm, Körperfettprogramm, Zielherzfrequenzprogramm, Herzfrequenzkontrollprogramm und Benutzerprogramm.

FUNKTIONEN:

SPEED: Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 MPH (ca. 160 km/h).

RPM: Zeigt die aktuelle Umdrehung pro Minute an

TIME: Akkumuliert die Trainingszeit von 00:00 bis 99:59. Benutzer können die gewünschte Zielzeit voreinstellen.

DIST: Akkumuliert die zurückgelegte Trainingsstrecke von 0,00 bis 999,9 Meilen (ca. 1.609 km). Benutzer können die Zieldistanz, die sie erreichen möchten, voreinstellen.

ODO: Zeigt die akkumulierte Gesamtdistanz von 0 bis 9999 Meilen (ca. 16.092 km) an.

CAL: Akkumuliert die verbrannten Kalorien von 0 bis 9999. Benutzer können die Zielmenge an Kalorien, die sie verbrennen möchten, voreinstellen.

WATT: Zeigt die aktuelle Wattleistung an.

HEART RATE: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an.

TARGET HR.: Benutzer können ihre Zielherzfrequenz voreinstellen.

PROGRAM: Es stehen 24 verschiedene Programme für das Training zur Auswahl.

LEVEL: Das Programm hat 10 Spalten mit Balken und 8 Balken in jeder Spalte. Jede Spalte steht für ein 1-minütiges Training und jeder Balken für 2 Widerstandsgrade.

TRAININGSPARAMETER:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE / WATT / TARGET HEART RATE

Einstellen der Trainingsparameter

Nach der Auswahl des gewünschten Trainingsmodus: Manuelle Programme, voreingestellte Programme, Wattsteuerungsprogramm, Körperfettprogramme, Zielherzfrequenzprogramme, Herzfrequenzkontrollprogramme und Benutzerprogramm. Sie können mehrere Trainingsparameter für die gewünschten Ergebnisse voreinstellen.

Hinweis: Einige Parameter sind in bestimmten Programmen nicht einstellbar. Zeit und Distanz können nicht gleichzeitig eingestellt werden.

Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, drücken Sie ENTER und TIME blinkt.

Mit der Taste UP oder DOWN können Sie den gewünschten Zeitwert auswählen. Drücken Sie ENTER, um die Werte zu bestätigen. Die blinkende Anzeige wechselt zum nächsten Parameter. Verwenden Sie weiterhin die Taste UP oder DOWN. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

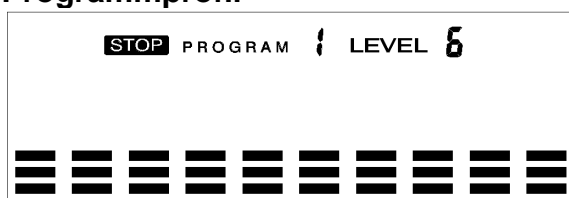
Weitere Informationen über Trainingsparameter

Datenfeld	Einstellbereich	Vorgabewert	Erhöhung/ Verminderung	Beschreibung
Time	00:00~99:00	00:00	±1:00	1. Wenn die Anzeige auf 0:00 eingestellt ist, zählt die Zeit nach oben. 2. Wenn die Zeit auf 1:0~99:00 eingestellt ist, wird sie auf 0 herunterzählen.
Distance	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Wenn die Anzeige auf 0,0 eingestellt ist, zählt die Distanz nach oben. 2. Wenn die Distanz auf 1,0~999,0 eingestellt ist, wird sie auf 0 herunterzählen.
Calories	0~9995	0	±5	1. Wenn die Anzeige auf 0 eingestellt ist, zählen die Kalorien nach oben. 2. Wenn die Kalorien auf 5~9995 eingestellt sind, wird sie auf 0 herunterzählen.
Watt	50~250	100	±5	Der Benutzer kann den Wattwert nur im Wattsteuerungsprogramm einstellen.
Age	10~99	30	±1	Die Zielherzfrequenz richtet sich nach dem Alter. Wenn die Herzfrequenz die Zielherzfrequenz überschreitet, blinkt die Herzfrequenzzahl.
Pulse	60~220	90	±1	Einstellen der Parameter für die Zielherzfrequenz

PROGRAMMAUSFÜHRUNG

Manuell (P1)

Programmprofil



EINSTELLEN DER PARAMETER FÜR DAS MANUELLE PROGRAMM

1. Wählen Sie mit der Taste UP oder DOWN die Option **Manual Program (P1)** aus und drücken Sie dann ENTER.
2. TIME blinkt, sodass der Wert mithilfe der Tasten UP oder DOWN angepasst werden kann.
3. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln, der angepasst werden soll.

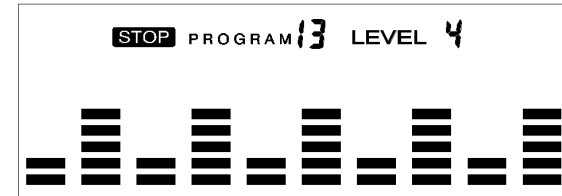
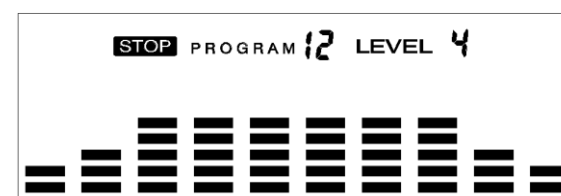
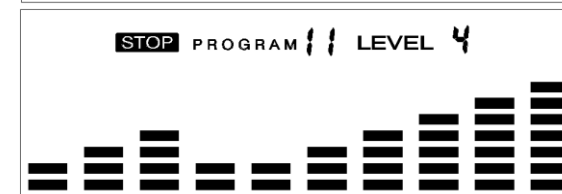
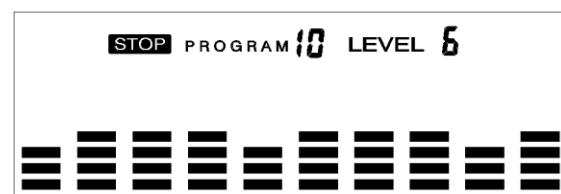
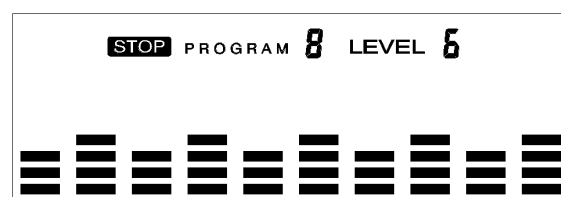
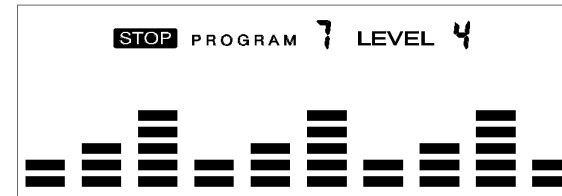
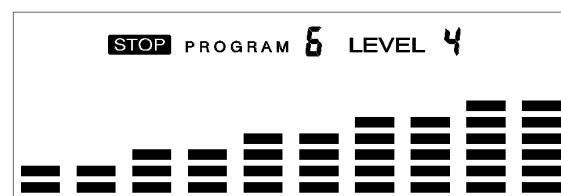
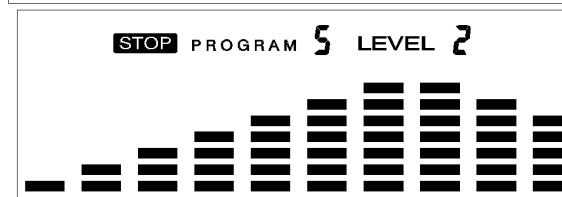
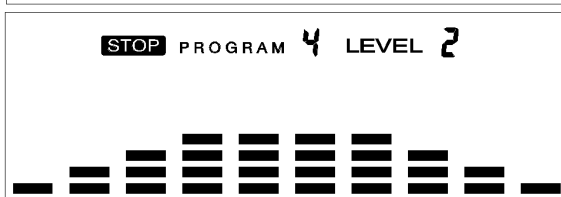
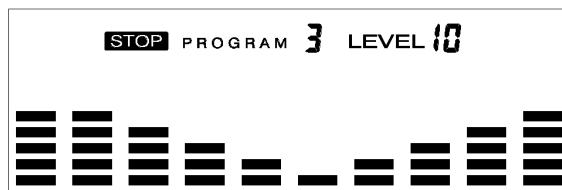
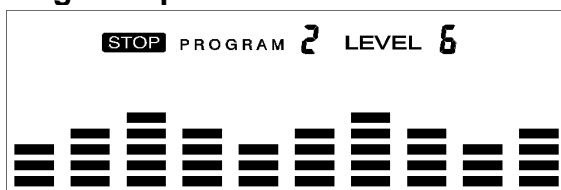
Hinweis: Wenn Sie die Zielzeit für das Training eingestellt haben, kann der nächste Parameter der Distanz nicht eingestellt werden.

- Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn der Trainingsparameter auf Null heruntergezählt hat, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START-Taste, um das Training fortzusetzen und den noch nicht beendeten Trainingsparameter zu erreichen.

Voreingestellte Programme (P2~P13)

Programmprofil



Es stehen 12 voreingestellte Programme zur Verfügung. Alle Programmprofile haben 16 Widerstandsgrade.

EINSTELLEN DER PARAMETER FÜR VOREINGESTELLTE PROGRAMME

- Wählen Sie mit der Taste UP oder DOWN eines der voreingestellten Programme aus und drücken Sie dann ENTER. TIME blinkt, sodass der Wert mithilfe der Tasten UP oder DOWN angepasst werden kann.

2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln, der angepasst werden soll. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

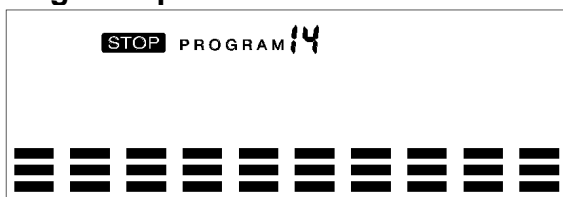
Training in einem beliebigen voreingestellten Programm

Sie können den Widerstandsgrad einstellen, indem Sie während des Trainings die Taste UP oder DOWN drücken.

Hinweis: Wenn Sie die Zielzeit für das Training eingestellt haben, kann der nächste Parameter der Distanz nicht eingestellt werden. Wenn der Trainingsparameter auf Null heruntergezählt hat, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START-Taste, um mit dem noch nicht beendeten Parameter fortzufahren.

Wattsteuerungsprogramm (P14)

Programmprofil



EINSTELLEN DER PARAMETER FÜR DAS WATTSTEUERUNGSPROGRAMM

1. Wählen Sie mit der Taste UP oder DOWN die Option **Watt Control Program (P14)** aus und drücken Sie dann ENTER.
2. TIME blinkt, sodass der Wert mithilfe der Tasten UP oder DOWN angepasst werden kann.
3. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln, der angepasst werden soll.

Hinweis: Wenn Sie die Zielzeit für das Training eingestellt haben, kann der nächste Parameter der Distanz nicht eingestellt werden.

4. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

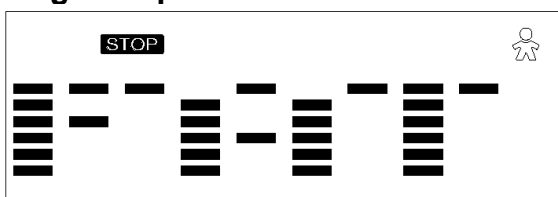
Hinweis: Wenn die Trainingsparameter auf Null heruntergezählt haben, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet.

5. Drücken Sie die START-Taste, um das Training fortzusetzen und den noch nicht beendeten Trainingsparameter zu erreichen.

Der Computer passt die Widerstandsbelastung automatisch in Abhängigkeit von der Geschwindigkeit an, um den Wattwert konstant zu halten. Mit der Taste UP oder DOWN können Sie den Wattwert während des Trainings anpassen.

KÖRPERFETT-Programm (P15)

Programmprofil



EINSTELLEN VON DATEN FÜR DEN KÖRPERFETTANTEIL

Wählen Sie mit der Taste UP oder DOWN die Option **BODY FAT Program (P15)** aus und drücken Sie dann ENTER. „MALE“ blinkt, sodass das Geschlecht mithilfe der Tasten UP oder DOWN angepasst werden kann. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Geschlecht zu speichern

und zu den nächsten Daten zu wechseln.

„5'8 (inches) (172,72 cm)“ Körpergröße blinkt, sodass die Größe mithilfe der Tasten UP oder DOWN angepasst werden kann. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und zu den nächsten Daten zu wechseln.

„154 (lbs) (69,85 kg)“ bei Gewicht blinkt, sodass das Gewicht mithilfe der Tasten UP oder DOWN angepasst werden kann. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und zu den nächsten Daten zu wechseln.

„30“ bei Alter blinkt, sodass das Alter mithilfe der Tasten UP oder DOWN angepasst werden kann. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern.

Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Messung zu starten. Bitte denken Sie auch daran, die Handpulsgriffe zu umfassen. Nach 15 Sekunden zeigt die Anzeige Body Fat %, BMR, BMI und BODY TYPE an.

Körpertypen:

Es gibt 9 Körpertypen, die nach dem errechneten FAT % (Fettanteil) eingeteilt sind.

Body Type	FAT %	Body Type	FAT %	Body Type	FAT %
Type 1	5 % – 9 %	Type 4	20 % – 24 %	Type 7	35 % – 39 %
Type 2	10 % – 14 %	Type 5	25 % – 29 %	Type 8	40 % – 44 %
Type 3	15 % – 19 %	Type 6	30 % – 34 %	Type 9	45 % – 50 %

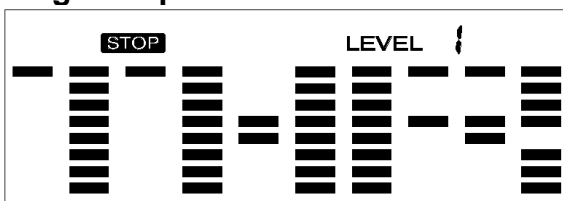
BMR: Basal Metabolism Ratio (Grundumsatz)

BMI: Body-Mass-Index

Drücken Sie die Taste START/STOP, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.

ZIELHERZFREQUENZ-Programm (P16)

Programmprofil



EINSTELLEN DER PARAMETER FÜR DIE ZIELHERZFREQUENZ

1. Wählen Sie mit der Taste UP oder DOWN die Option **TARGET HR (P16)** aus und drücken Sie dann ENTER.
2. TIME blinkt. Der Wert kann mithilfe der Tasten UP oder DOWN angepasst werden.
3. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln, der angepasst werden soll.

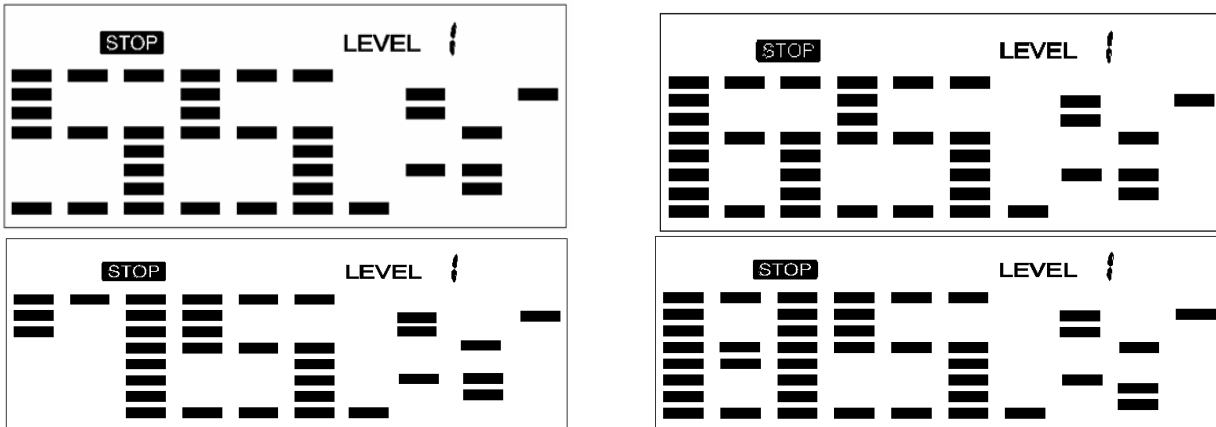
Hinweis: Wenn Sie die Zielzeit für das Training eingestellt haben, kann der nächste Parameter der Distanz nicht eingestellt werden.

4. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn der Puls über der eingestellten TARGET HR (Zielherzfrequenz) liegt, blinkt der Pulswert, um den Benutzer daran zu erinnern.

HERZFREQUENZKONTROLL-Programm (P17–P20)

Programmprofil



Es gibt 4 Auswahlmöglichkeiten für den Zielpuls (HR):

HRC – 55 %	TARGET HR = 55 % von (220-AGE)
HRC – 65 %	TARGET HR = 65 % von (220-AGE)
HRC – 75 %	TARGET HR = 75 % von (220-AGE)
HRC – 85 %	TARGET HR = 85 % von (220-AGE)

EINSTELLEN DER PARAMETER FÜR DIE HERZFREQUENZKONTROLLE

1. Wählen Sie mit der Taste UP oder DOWN eines der **Heart Rate Control Programs** aus und drücken Sie dann ENTER.
2. TIME blinkt. Der Wert kann mithilfe der Tasten UP oder DOWN angepasst werden.
3. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln, der angepasst werden soll.

Hinweis: Wenn Sie die Zielzeit für das Training eingestellt haben, kann der nächste Parameter der Distanz nicht eingestellt werden.

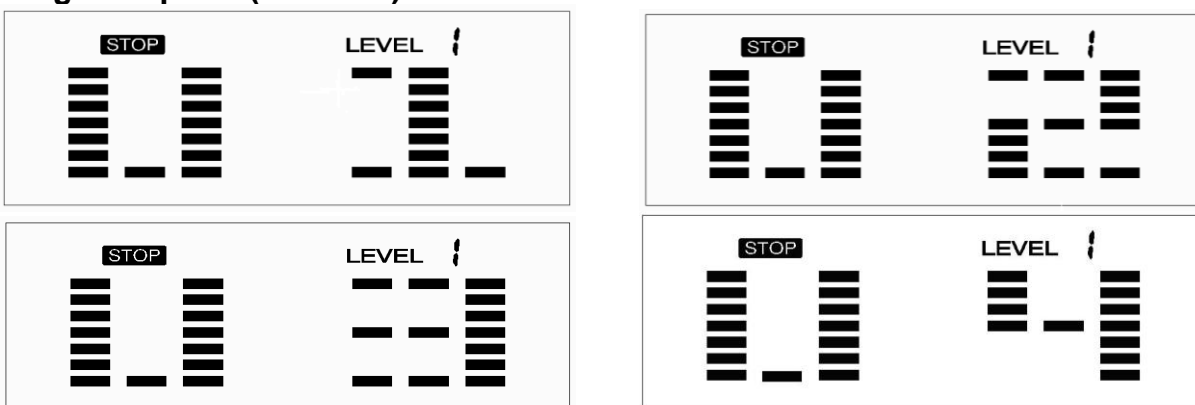
4. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn der Puls über oder unter (± 5) der TARGET HR liegt, passt das Messgerät die Widerstandsbelastung automatisch an. Es wird ca. alle 20 Sekunden geprüft, ob die Widerstandsbelastung zunimmt oder abnimmt (Hinweis: Jede Widerstandsbelastung entspricht 2 Belastungsstufen).

Wenn einer der Trainingsparameter auf Null heruntergezählt hat, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training fortzusetzen und den noch nicht beendeten Trainingsparameter zu erreichen.

Benutzerprogramm

Programmprofil (P21–P24)



Mit den 4 Benutzerprogrammen kann der Benutzer sein eigenes Programm festlegen, das sofort verwendet werden kann.

EINSTELLEN DER PARAMETER FÜR DAS BENUTZERPROGRAMM

1. Wählen Sie mit der Taste UP oder DOWN die Option **User Program** aus und drücken Sie dann ENTER.
2. TIME blinkt, sodass der Wert mithilfe der Tasten UP oder DOWN angepasst werden kann.
3. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die Werte zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln, der angepasst werden soll.

Hinweis: Wenn Sie die Zielzeit für das Training eingestellt haben, kann der nächste Parameter der Distanz nicht eingestellt werden.

4. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort.
5. Wenn Sie die Einstellung der gewünschten Parameter abgeschlossen haben, blinkt Level 1. Verwenden Sie zum Einstellen die Tasten UP oder DOWN, und drücken Sie dann die Taste ENTER, bis Sie fertig sind. (Insgesamt ist das 10 Mal). Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn der Trainingsparameter auf Null heruntergezählt hat, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training fortzusetzen und den noch nicht beendeten Trainingsparameter zu erreichen.

FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	ÜBERPRÜFUNG	LÖSUNG
E1	Der Motor funktioniert nicht.	Prüfen Sie, ob die Motorkabel eingesteckt sind, oder prüfen Sie, ob der Motor blockiert ist.	Stecken Sie das Kabel erneut ein oder tauschen Sie den Motor aus.
	Mit den Kabeln ist etwas nicht in Ordnung.	Prüfen Sie, ob die Kabel beschädigt sind. Dies kann einen Kurzschluss verursachen.	Tauschen Sie die Kabel aus oder stecken Sie sie erneut ein.
	Das Messgerät kann keine normale Spannung an den Motor liefern.	Testen Sie, ob die Spannung des Motors beim Drücken von „Up“ und „Down“ normal ist.	Tauschen Sie das Messgerät aus.
E2	Der integrierte Schaltkreis (IC – Integrated Circuits) im Computer ist beschädigt.		Tauschen Sie das Messgerät aus.
E4	Die Hände werden nicht sofort nach dem Drücken von START auf die beiden Handpulsgriffe gelegt.		Legen Sie die Hände sofort nach dem Drücken von START auf die beiden Handpulsgriffe.
	Die Körperfett-Funktion kann das Signal für den Puls nicht empfangen.	Prüfen Sie, ob die Griff-Impulskabel richtig angeschlossen sind.	Stecken Sie die Griffimpulskabel erneut ein oder tauschen Sie die Griffimpulskabel aus.
		Prüfen Sie, ob der Puls funktioniert, wenn Sie sich nicht im Körperfettprogramm befinden.	Tauschen Sie das Messgerät aus.

HINWEIS: Wenn Sie ein Problem mithilfe der obigen Anleitung zur Fehlerbehebung nicht beheben können, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst unter support@sunnyhealthfitness.com.

Version 2.3

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM