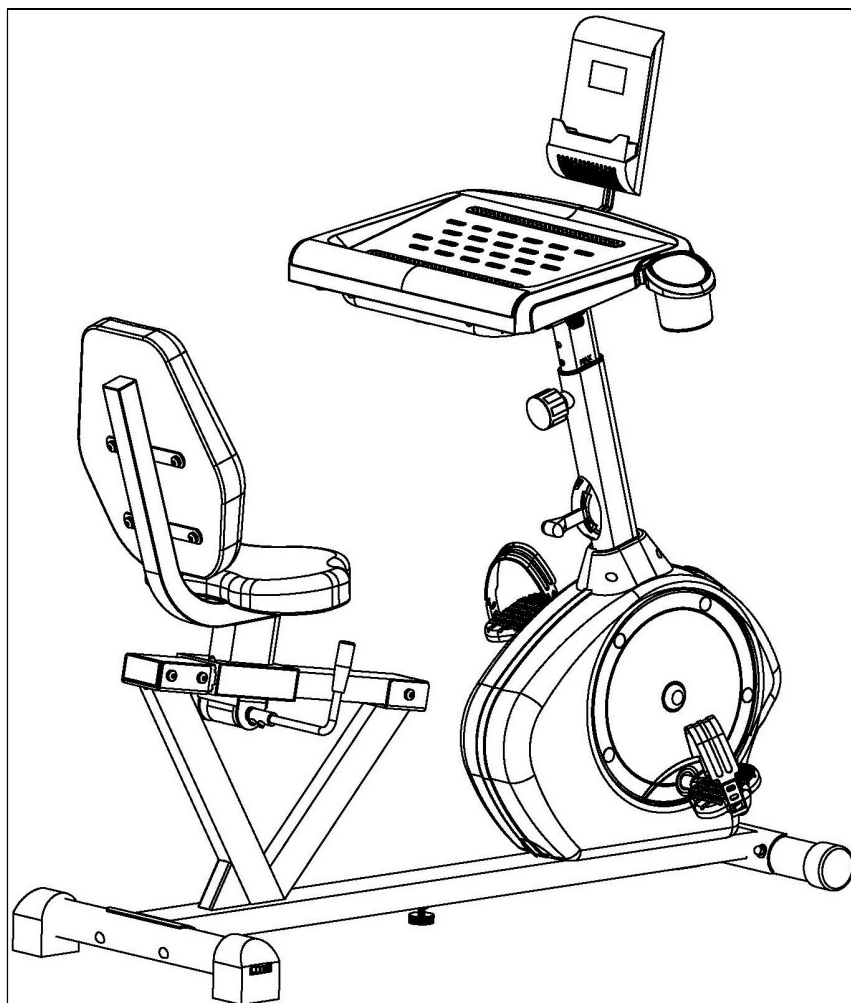




# CONVERTIBLE WORKS RECUMBENT BIKE

## SF-RBD4703

## USER MANUAL



English, Page 7~12 **IMPORTANT!** Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Español, Page 13~18 **¡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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



# **IMPORTANT SAFETY NOTICE**

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

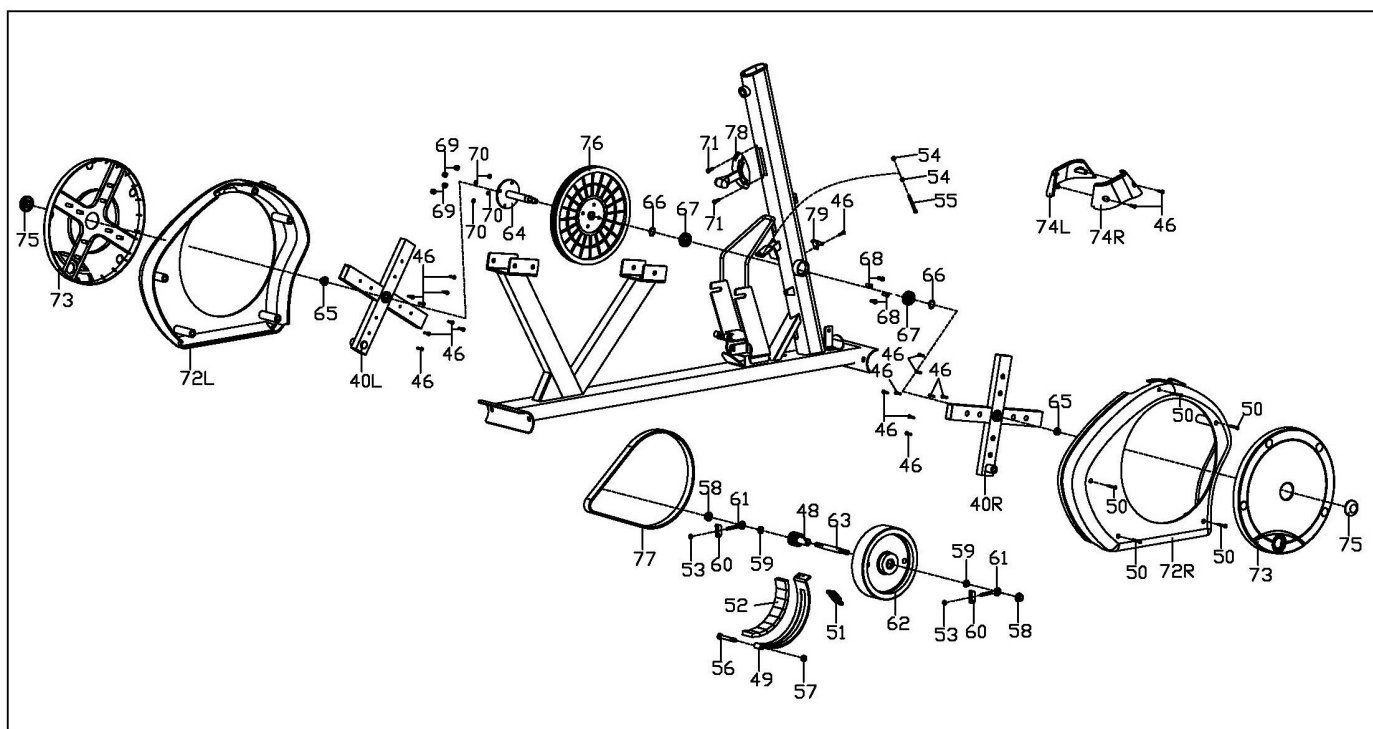
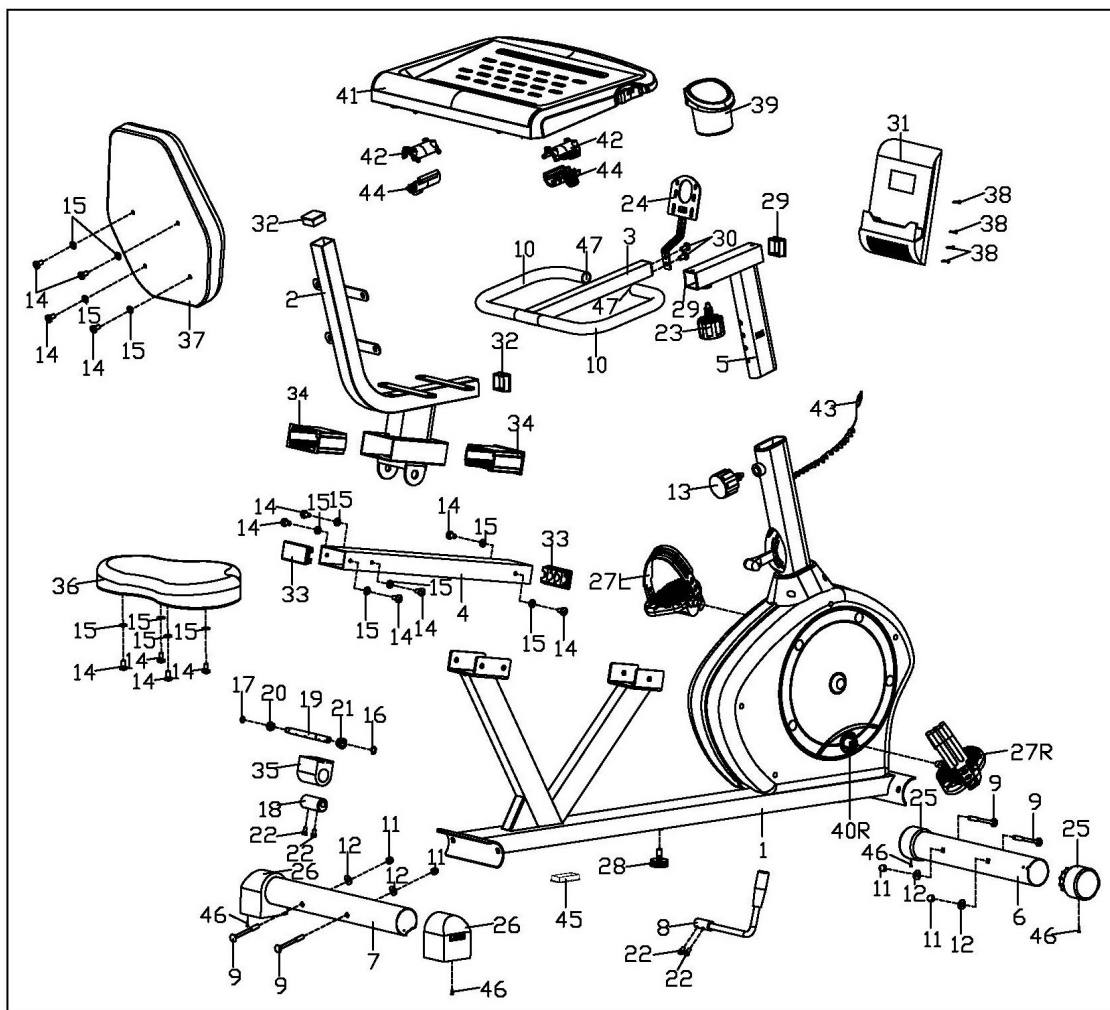
1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 4 feet (1.2 M) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 350 pounds (160 KG).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving is required.
12. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use!

# **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

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

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 un medicamento que afecte su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de forma incorrecta o excesiva puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, extrema 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 alejado del alcance de los 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 (120CM) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. La seguridad del equipo solo puede ser mantenida 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 rectificado.
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 partes móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 350 libras (160KG).
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Para evitar lesiones corporales y/o daños en el producto o en la propiedad, es necesario levantar y mover el producto apropiadamente.
12. Su producto está diseñado para su uso en condiciones frescas y secas. Evite el almacenamiento del producto en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que pueden provocar corrosión y otros problemas relacionados.
13. Este equipo está diseñado únicamente para uso interior y doméstico; no está diseñado para uso comercial.

# EXPLODED DIAGRAM



# PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Seat Post		1
3	Handlebar		1
4	Slide Rail		1
5	Handlebar Post		1
6	Front Stabilizer		1
7	Rear Stabilizer		1
8	Adjustment Handle		1
9	Square Neck Bolt	M8xL73	4
10	Foam Grip		2
11	Ball Cap Nut	M8	4
12	Arc Washer	Φ8.2x2xΦ19x R30	4
13	Spring Knob	M16x1.5xL22	1
14	Hex Pan Head Screw	M8x16	14
15	Washer	D8x1.5xΦ16	14
16	Spring Stop Collar	D12	1
17	Spring Stop Collar	D10	1
18	Eccentric Gear		1
19	Axle		1
20	Small Alloy Bushing		1
21	Big Alloy Bushing		1
22	Hex Socket Cap Screw	M6x10	4
23	Spring Knob	M16x1.5xL22	1
24	Computer Bracket		1
25	Wheeled End Cap		2
26	Horseshoe-shaped End Cap		2
27L/R	Pedal		1pr.
28	Adjustable Pad		1
29	Bushing		2
30	Cross Pan Head Screw	M6x10	2
31	Computer		1
32	Square Plug	38x38x1.5	2
33	Square Plug	80x40x2	2
34	Bushing		2
35	Upper Holder Block		1
36	Seat		1
37	Backrest		1
38	Cross Pan Head Screw	M5x12	4
39	Bottle Holder		1
40L/R	Crank		1pr.
41	Desk		1

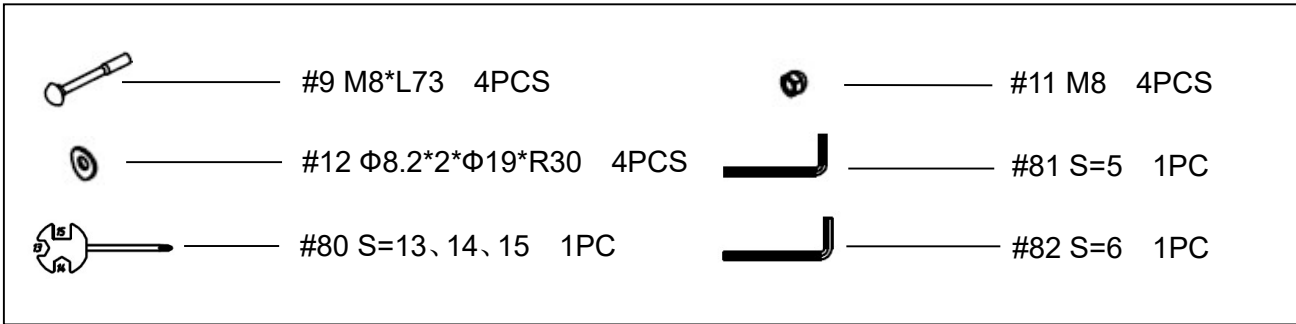
No.	Description	Spec.	Qty.
42	Fixing Bracket		2
43	Sensor Wire		1
44	Clamping Sheet		2
45	Square Plug	60x30x1.5	1
46	Cross Pan Head Screw	ST4.2x18	23
47	Round Plug		2
48	Small Belt Pulley		1
49	Magnetic Board		1
50	Cross Pan Head Screw	ST4.2x30	5
51	Spring Tension		1
52	Square Magnet		8
53	Nut	M6	2
54	Nut	M5	2
55	Hex Bolt	M5x60	1
56	Hex Bolt	M8xL60x120	1
57	Nylon Nut	M8	1
58	Flange Nut	M10x1	2
59	Conical Thin Nut	M10x1xH5	2
60	Adjustable Chain U Mat		2
61	Guide Bolt		2
62	Flywheel		1
63	Flywheel Axle		1
64	Middle Axle		1
65	Flange Nut	M10x1.25	2
66	Spring Stop Collar		2
67	Bearing	6003RZ	2
68	Hex Socket Cap Screw	M6x15	4
69	Nylon Nut	M6	4
70	Spring Washer	D6	4
71	Cross Pan Head Screw	M5x12	2
72L/R	Belt Cover		1 pr.
73	Turn Plate		2
74L/R	Protective Cover		1 pr.
75	Nut Cover		2
76	Big Belt Pulley		1
77	Flat Belt		1
78	Tension Control		1
79	Sensor		1
80	Spanner	S13,S14,S15	1
81	Wrench	S5	1
82	Wrench	S6	1

# LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Tija de Sillín		1
3	Manubrio		1
4	Riel Deslizante		1
5	Poste del Manubrio		1
6	Estabilizador Delantero		1
7	Estabilizador Trasero		1
8	Palanca de Ajuste		1
9	Perno de Cuello Cuadrado	M8xL73	4
10	Agarre de Espuma		2
11	Tuerca Ciega	M8	4
12	Arandela	Φ8.2x2xΦ19 xR30	4
13	Perilla de Resorte		1
14	Tornillo de Cabeza Hexagonal	M8x16	14
15	Arandela	D8x1.5xΦ16	14
16	Tope de Resorte	D12	1
17	Tope de Resorte	D10	1
18	Engranaje		1
19	Eje		1
20	Buje de Aleación Pequeña		1
21	Buje de Aleación Grande		1
22	Tornillo de Cabeza Hexagonal	M6x10	4
23	Perilla de Resorte		1
24	Soporte del Monitor		1
25	Tapa de Extremo con Ruedas		2
26	Tapones en Forma de U		2
27L/R	Pedal		1 par.
28	Nivelador		1
29	Bushing		2
30	Tornillo	M6x10	2
31	Monitor		1
32	Clavija Cuadrada	38x38x1.5	2
33	Clavija Cuadrada	80x40x2	2
34	Buje		2
35	Bloque de Soporte Superior		1
36	Asiento		1
37	Respaldo		1
38	Tornillo	M5x12	4
39	Porta Botellas		1
40L/R	Biela		1 par.
41	Tablero		1

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
42	Soporte para Fijación		2
43	Cable del Sensor		1
44	Pieza de Sujeción		2
45	Clavija Cuadrada	60x30x1.5	1
46	Tornillo	ST4.2x18	23
47	Clavija Redonda		2
48	Polea Pequeña de Correa		1
49	Tablero Magnético		1
50	Tornillo	ST4.2x30	5
51	Resorte de Tensión		1
52	Imán Cuadrada		8
53	Tuerca	M6	2
54	Tuerca	M5	2
55	Perno Hexagonal	M5x60	1
56	Perno Hexagonal	M8xL60x120	1
57	Tuerca de Nylon	M8	1
58	Tuerca	M10x1	2
59	Tuerca	M10x1xH5	2
60	Arandela Ajustable de Forma U		2
61	Perno de Guía		2
62	Volante de Inercia		1
63	Eje de Volante de Inercia		1
64	Eje Medio		1
65	Tuerca	M10x1.25	2
66	Tope de Resorte		2
67	Cojinete	6003RZ	2
68	Tornillo de Cabeza Hexagonal	M6x15	4
69	Tuerca de Nylon	M6	4
70	Arandela de Presión	D6	4
71	Tornillo	M5x12	2
72L/R	Cubierta de Cadena		1 par.
73	Disco de Girar		2
74L/R	Cubierta Protectora		1 par.
75	Cubierta de Tuerca		2
76	Polea Grande de Correa		1
77	Correa		1
78	Controlador de Tensión		1
79	Sensor		1
80	Llave Inglesa	S13,S14,S15	1
81	Llave Allen	S5	1
82	Llave Allen	S6	1

# HARDWARE PACKAGE



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

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

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

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

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

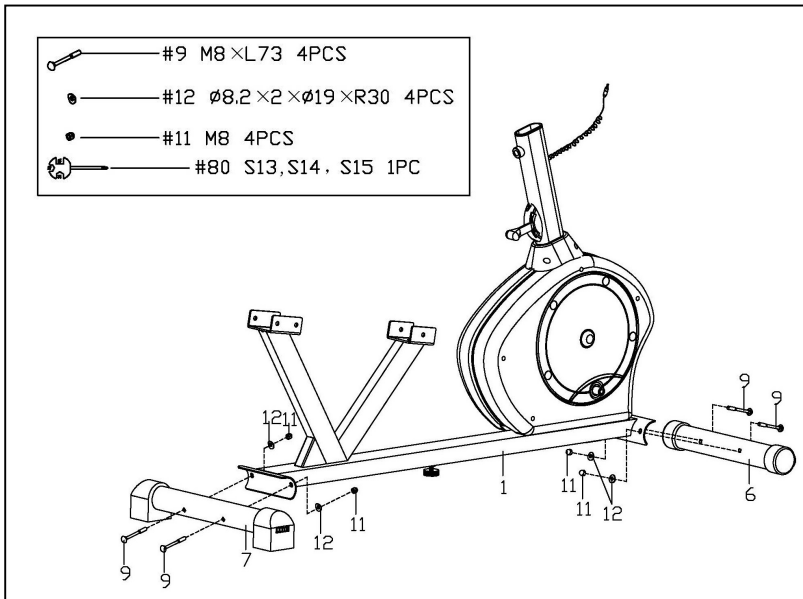
Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

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

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

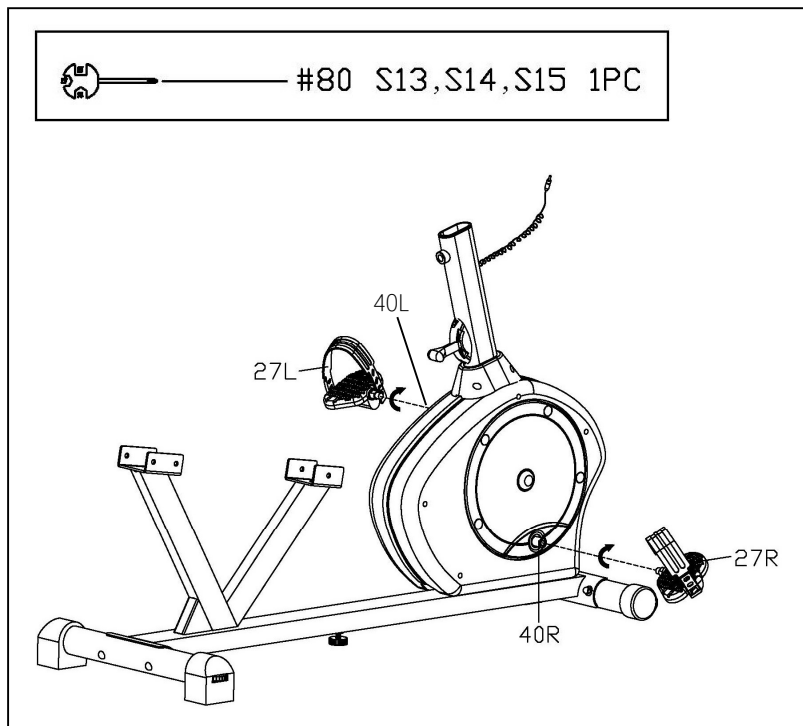
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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



## STEP 1:

Attach **Front Stabilizer (No. 6)** and **Rear Stabilizer (No. 7)** to **Main Frame (No. 1)** with 4 **Square Neck Bolts (No. 9)**, 4 **Arc Washers (No. 12)** and 4 **Ball Cap Nuts (No. 11)** with **Spanner (No. 80)**.



## STEP 2:

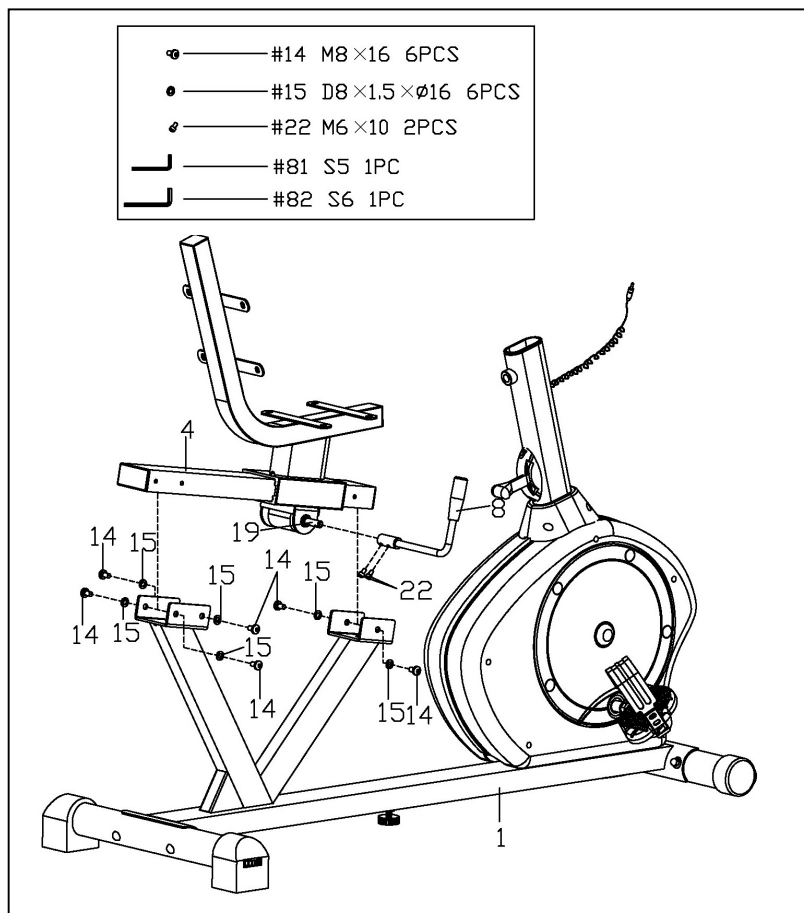
Align the **Left Pedal (No. 27L)** with the **Left Crank (No. 40R)** at 90° and gently insert the pedal into the crank arm. Turn the **Left Pedal (No. 27L)** *counter-clockwise* as tightly as you can with your hands, then use **Spanner (No. 80)** to tighten securely.

Align the **Right Pedal (No. 27R)** with the **Right Crank (No. 40L)** at 90° and gently insert the pedal into the crank arm. Turn the **Right Pedal (No. 27R)** *clockwise* as tightly as you can with your hands, then use **Spanner (No. 80)** to tighten securely.

**NOTE:** **Left Pedal (No. 27L)** is marked with "L" on the pedal, while **Right Pedal (No. 27R)** is marked with "R" on the pedal. Attaching the **Pedals (No. 27L/R)** to the wrong **Cranks (No. 40L/R)** or turning them with the wrong direction will damage the **Cranks (No. 40L/R)**.



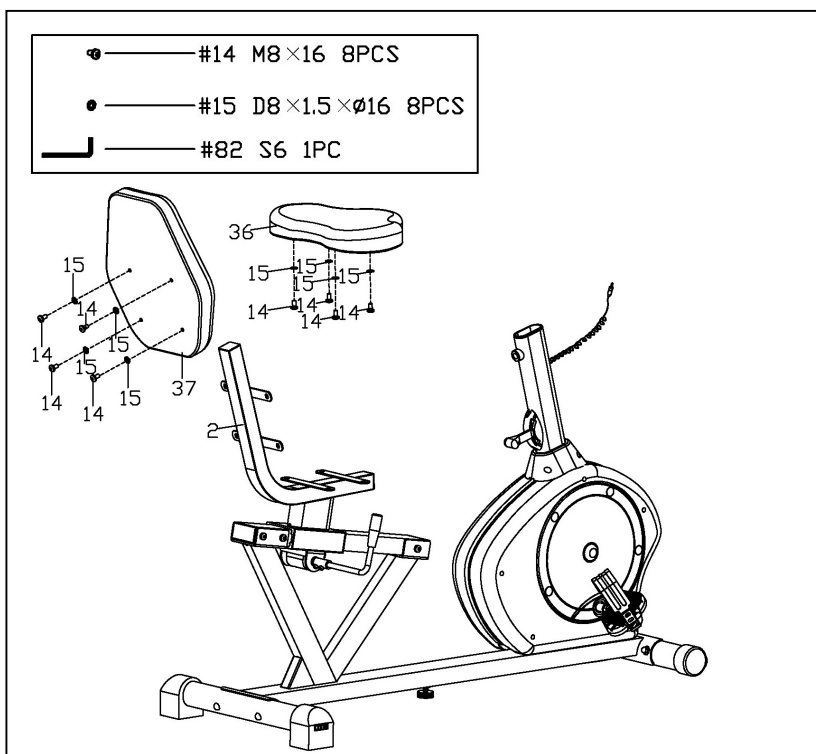
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### STEP 3:

Remove preassembled 6 **Hex Pan Head Screws (No. 14)** and 6 **Washers (No. 15)** from the **Slide Rail (No. 4)** first. Then attach the **Slide Rail (No. 4)** to the **Main Frame (No. 1)** with the 6 **Hex Pan Head Screws (No. 14)** and 6 **Washers (No. 15)** and tighten with **Wrench (No. 82)**.

Remove the preassembled 2 **Hex Socket Cap Screws (No. 22)** from **Axle (No. 19)** first. Then attach the **Adjustment Handle (No. 8)** to **Axle (No. 19)** with 2 **Hex Socket Cap Screws (No. 22)**, and secure tightly with **Wrench (No. 81)**. Make sure the **Adjustment Handle (No. 8)** is pointing up.

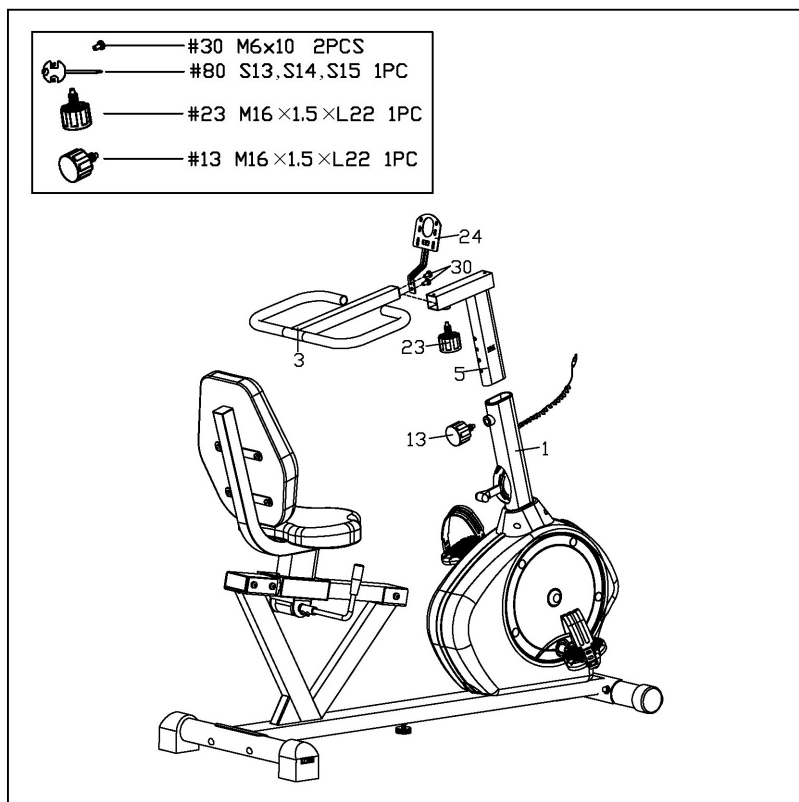


### STEP 4:

Remove preassembled 4 **Hex Pan Head Screws (No. 14)** and 4 **Washers (No. 15)** from **Backrest (No. 37)**. Then attach the **Backrest (No. 37)** to **Seat Post (No. 2)** tightly with 4 **Hex Pan Head Screws (No. 14)** and 4 **Washers (No. 15)**. Tighten with **Wrench (No. 82)**.

Remove preassembled 4 **Hex Pan Head Screws (No. 14)** and 4 **Washers (No. 15)** from **Seat (No. 36)**. Then attach the **Seat (No. 36)** to **Seat Post (No. 2)** tightly with 4 **Hex Pan Head Screws (No. 14)** and 4 **Washers (No. 15)**. Tighten with **Wrench (No. 82)**.

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

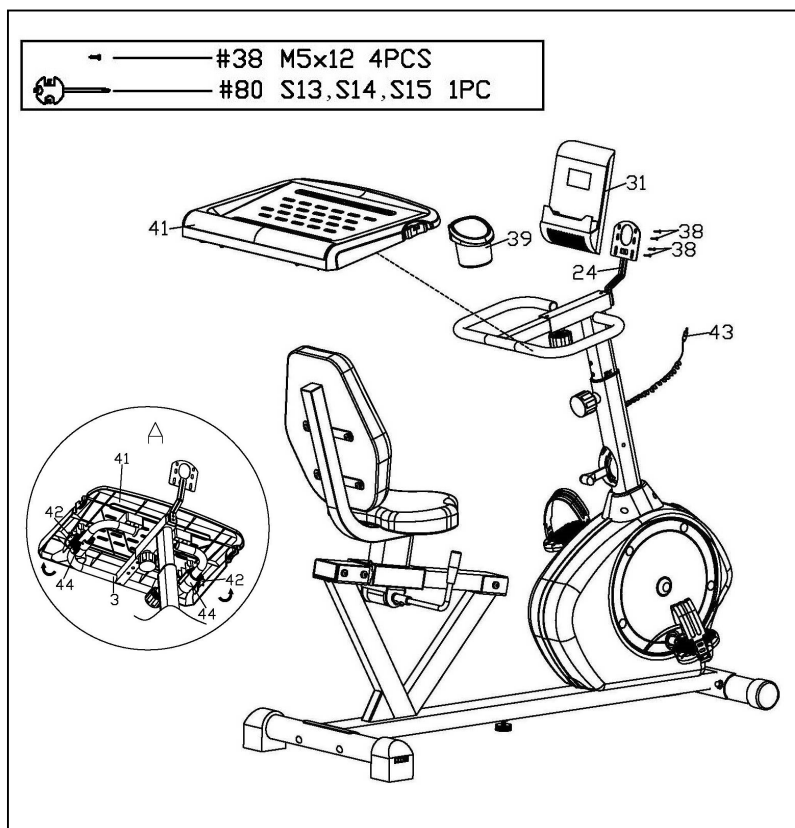


## STEP 5

Remove the preassembled **Spring Knob (No. 13)** from the front tube of **Main Frame (No. 1)**. Insert **Handlebar Post (No. 5)** into front tube of **Main Frame (No. 1)**, and secure tightly with **Spring Knob (No. 13)** that was just removed.

Remove the preassembled **Spring Knob (No. 23)** from the **Handlebar Post (No. 5)**. Insert the **Handlebar (No. 3)** into horizontal tube of **Handlebar Post (No. 5)**, and secure tightly with the **Spring Knob (No. 23)** that was just removed.

Remove the preassembled 2 **Cross Pan Head Screws (No. 30)** from **Handlebar (No. 3)**. Then attach **Computer Bracket (No. 24)** to the **Handlebar (No. 3)** with 2 **Cross Pan Head Screws (No. 30)**, and secure tightly with **Spanner (No. 80)**.



## STEP 6

Install the **Desk (No. 41)** onto **Handlebar (No. 3)**. **Handlebar (No. 3)** should fit in the grooves on bottom of **Desk (No. 41)**. To secure desk, close the clasps. See Figure A. Attach the **Bottle Holder (No. 39)** to the **Desk (No. 41)**.

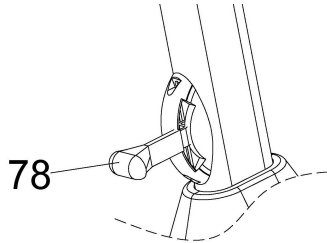
Remove the preassembled 4 **Cross Pan Head Screws (No. 38)** from the back of the **Computer (No. 31)**. Then secure **Computer (No. 31)** to the **Computer Bracket (No. 24)** with 4 **Cross Pan Head Screws (No. 38)** using **Spanner (No. 80)**. Insert **Sensor Wire (No. 43)** into hole on the back of **Computer (No. 31)**.

*The assembly is now complete!*

# ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

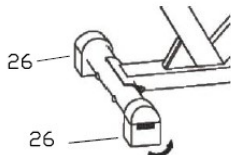
## ADJUSTING THE TENSION

To adjust the tension of the bike, move **Tension Control (No. 78)**. 1 is the lowest tension setting. 8 is the highest tension setting.



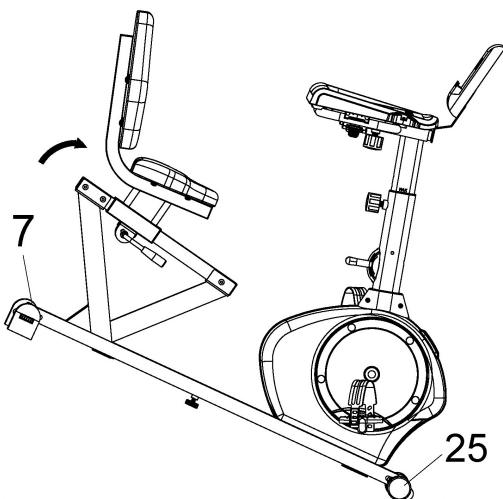
## ADJUSTING THE LEVEL

If the bike is not level, adjust the **Horseshoe-shaped End Caps (No. 26)**.



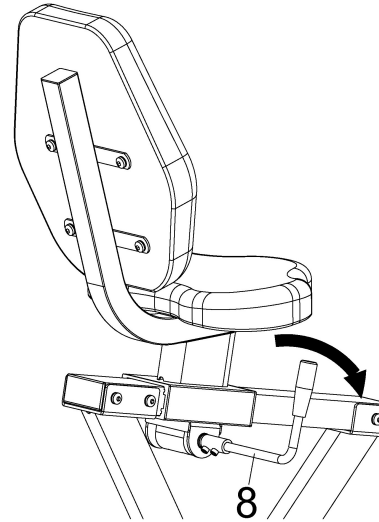
## MOVING THE BIKE

Lift the bike by the **Rear Stabilizer (No. 7)** until the wheels on the **Wheeled End Cap (No. 25)** touch the floor. Now you can move the bike.



## ADJUSTING THE SEAT POSITION

To move the seat forward or backward seat on the bike and pull the **Adjustment Handle (No. 8)** towards you. Move the seat to desired position and push the **Adjustment Handle (No. 8)** forward to secure.

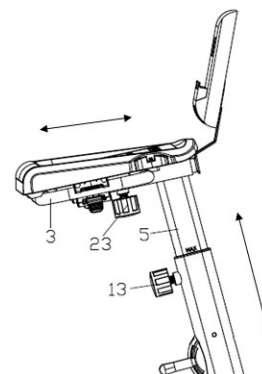


## ADJUSTING THE DESK

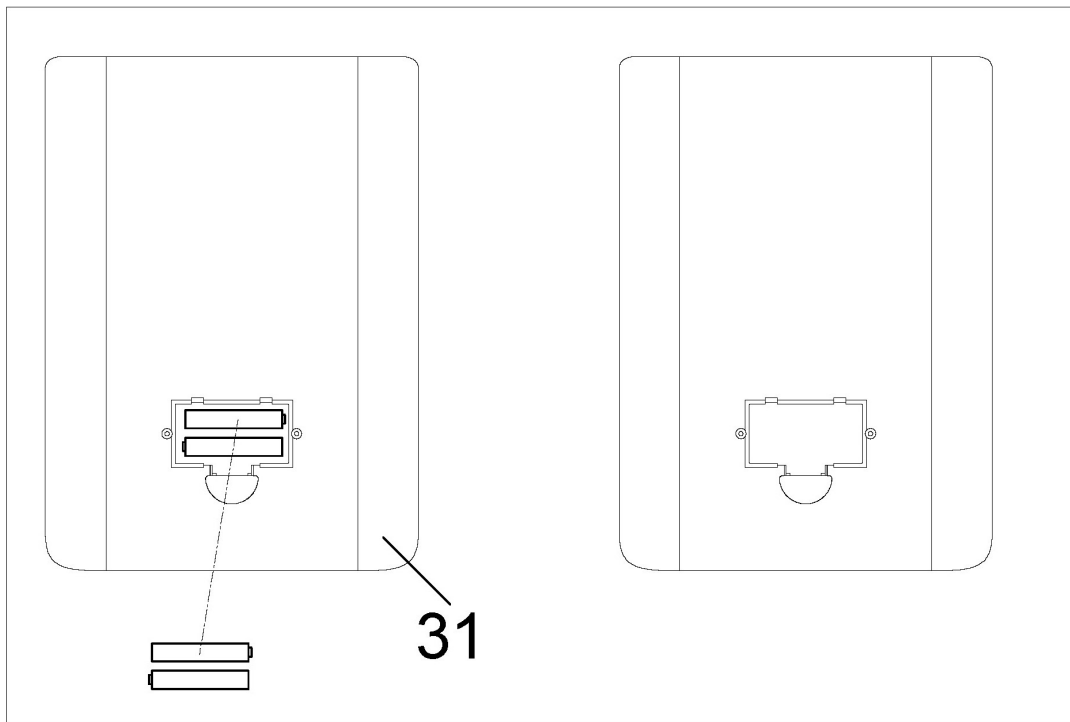
You can adjust the position of the desk by adjusting the **Handlebar (No. 3)** and the **Handlebar Post (No. 5)**.

To move the **Handlebar (No. 3)** forward or backward, loosen and pull on **Spring Knob (No. 23)** and move the **Handlebar (No. 3)** to desired position. Set the **Spring Knob (No. 23)** in one of the holes and tighten.

To move the **Handlebar Post (No. 5)** up or down, loosen and pull on **Spring Knob (No. 13)** and move **Handlebar Post (No. 5)** to desired height. Set the **Spring Knob (No. 13)** in one of the holes and tighten.



# **BATTERY INSTALLATION & REPLACEMENT**



## **BATTERY INSTALLATION**

1. Take out 2 AAA batteries from computer box.
2. Press the buckle of battery cover on the **Computer (No. 31)**, then remove battery cover.
3. Install 2 AAA batteries into the battery case on the back of the **Computer (No. 31)**. Pay attention to the battery + and - poles before installing.
4. Press the buckle of battery cover. Then, put the battery cover back on the **Computer (No. 31)**.

*The installation is complete!*

## **BATTERY REPLACEMENT**

1. Press the buckle of battery cover on the back of the **Computer (No. 31)**. Then remove battery cover.
2. Remove the 2 old AAA batteries in the battery case and install 2 new AAA batteries into the battery case on the back of the **Computer (No. 31)**. Pay attention to the battery + and - poles before installing.
3. Press the buckle of battery cover. Then, put the battery cover back on the **Computer (No. 31)**.

*The replacement is complete!*

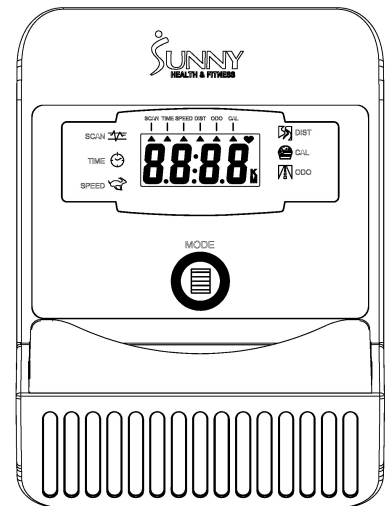
## **BATTERY DISPOSAL**

Dispose the batteries according to the laws and regulations of your local region. Some batteries may be recycled. When disposing or recycling, do not mix battery types.

# EXERCISE COMPUTER

## SPECIFICATIONS:

TIME.....	00:00-99:59
SPEED.....	0.0-99.9 MPH
DISTANCE (DIST).....	0.00-999.9 ML
CALORIE (CAL).....	0.00-9999 KCAL
ODOMETER (ODO).....	0.0-9999 ML



## KEY FUNCTION:

**MODE (SELECT/RESET):** This allows user to select the desired function (SCAN, TIME, SPEED, DIST, ODO, and CAL). The arrow will point to the function chosen.

## AUTO ON/OFF:

The computer turns on when any key is pressed, or when user starts pedaling. The computer turns off automatically when there has been no activity or keys pressed for approximately 4 minutes.

## RESET:

The computer can be reset by either changing the batteries or pressing and holding the MODE key for 3 seconds. ODOMETER will not be reset.

## MODE:

Used to choose SCAN or LOCK. If you do not want the SCAN mode, press the MODE key when the pointer is blinking and on the function you want.

## FUNCTIONS:

**SCAN:** Automatically display functions in the following order: TIME, SPEED, DIST, ODO, and CAL every 4 seconds.

**TIME:** Press MODE key until arrow points to TIME. The total working time will be shown.

**SPEED:** Press MODE key until the arrow points to SPEED. The current speed will be shown.

**DISTANCE (DIST):** Press MODE key until the arrow points to DIST. Distance will be displayed.

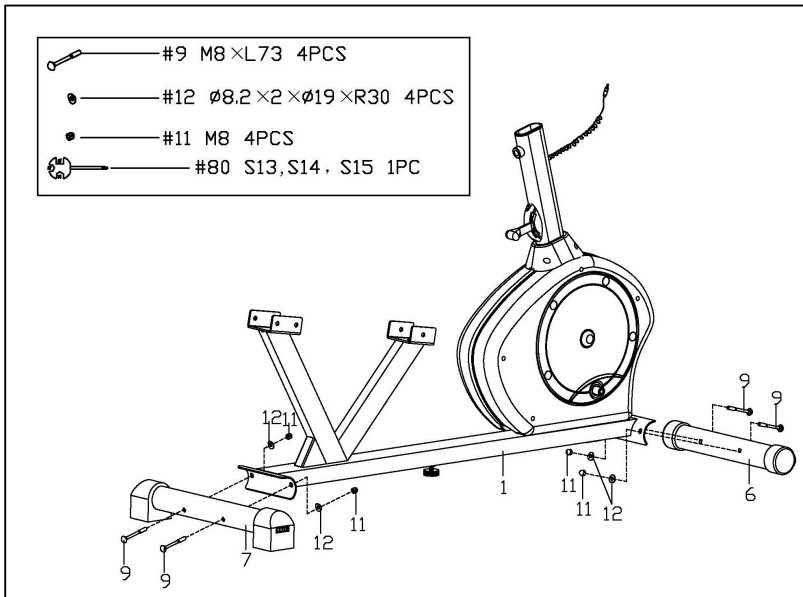
**CALORIE (CAL):** Press MODE key until arrow points to CAL. The calories burned will be displayed.

**ODOMETER (ODO):** Press MODE key until arrow points to ODO. Total accumulated distance will be displayed.

**BATTERY DISPOSAL:** The computer uses 2 AAA batteries, which are included in computer box. Dispose the batteries according to the laws and regulations of your local region. Some batteries may be recycled. When disposing or recycling, do not mix battery types.

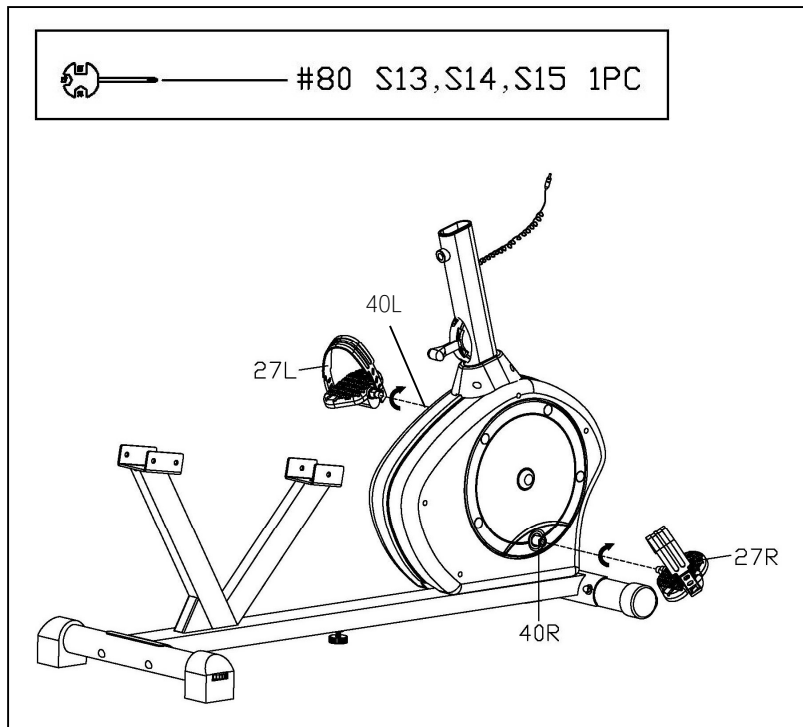
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com), o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## PASO 1:

Conecte el **Estabilizador Delantero** (n.º 6) y el **Estabilizador Trasero** (n.º 7) a la **Estructura Principal** (n.º 1) con los 4 **Pernos de Cuello Cuadrado** (n.º 9), 4 **Arandelas** (n.º 12) y las 4 **Tuercas Ciegas** (n.º 11) usando la **Llave Inglesa** (n.º 80).



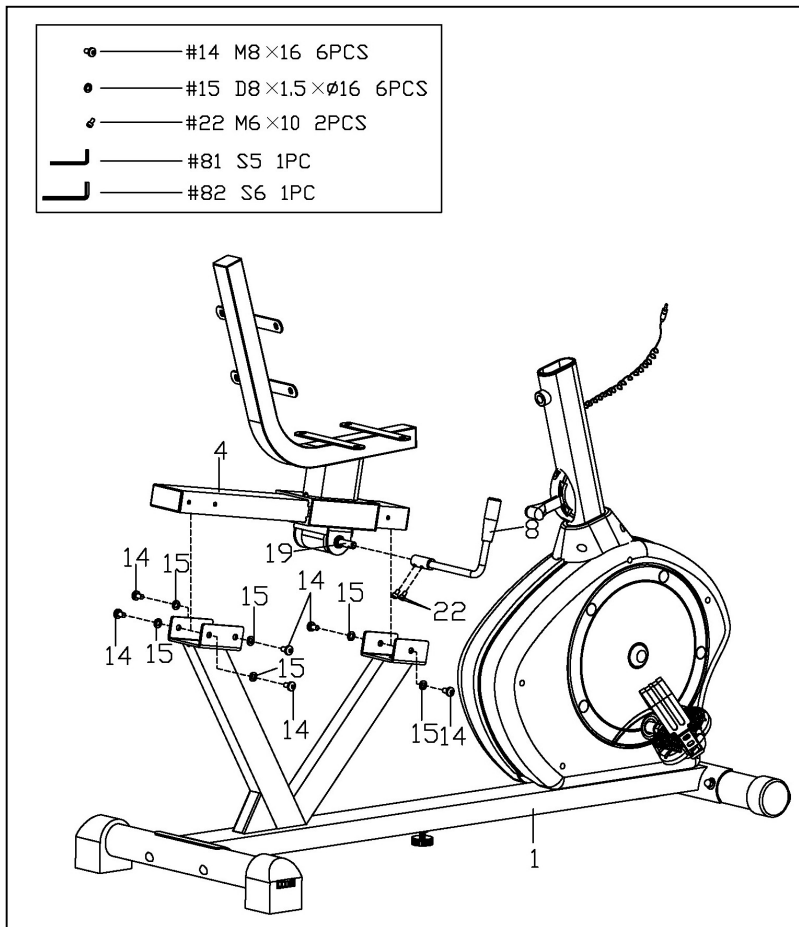
## PASO 2:

Alinee el **Pedal Izquierdo** (n.º 27L) con el lado **Bielas Izquierda** (n.º 40L) a 90° e inserte suavemente el pedal en el brazo de la manivela. Gire el **Pedal Izquierdo** (n.º 27L) en *sentido contrario* a las agujas del reloj, tan fuerte como pueda con sus manos, y luego utilice la **Llave Inglesa** (n.º 80) para apretarlo firmemente.

Alinee el **Pedal Derecho** (n.º 27R) con el lado **Bielas Derecha** (n.º 40R) a 90° e introduzca suavemente el pedal en el brazo de la manivela. Gire el **Pedal Derecho** (n.º 27R) en el *sentido* de las agujas del reloj tan fuerte como pueda con sus manos, y luego utilice la **Llave Inglesa** (n.º 80) para apretarlo firmemente.

**NOTA:** El **Pedal Izquierdo** (n.º 27L) está marcado con una "L" en el pedal, mientras que el **Pedal Derecho** (n.º 27R) está marcado con una "R" en el pedal. Si coloca los **Pedales** (n.º 27L/R) en el lado incorrecto de la **Bielas** (n.º 40L/R) o los gira en la dirección incorrecta, se dañará la **Bielas** (n.º 40L/R).

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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com), o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

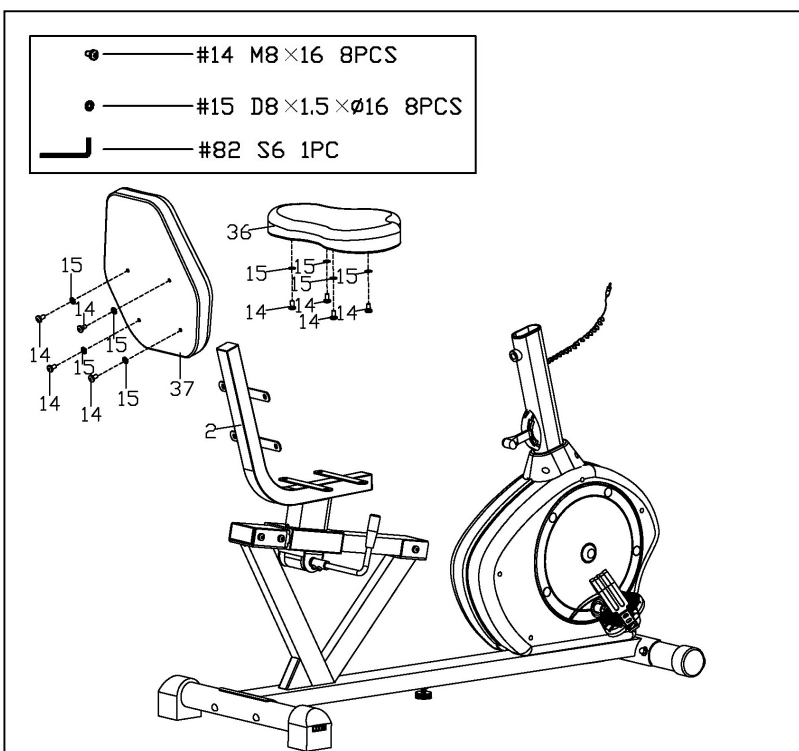


### PASO 3:

Desatornille primero los 6 **Tornillos de Cabeza Hexagonal (n.º 14)** y las 6 **Arandelas (n.º 15)** preensambladas al **Riel Deslizante (n.º 4)**.

Luego, conecte el **Riel Deslizante (n.º 4)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** con los 6 **Tornillos de Cabeza Hexagonal (n.º 14)** y las 6 **Arandelas (n.º 15)** y apriételos con la **Llave Allen (n.º 82)**.

Desatornille después los 2 **Tornillos de Cabeza Hexagonal (n.º 22)** preensamblados en el **Eje (n.º 19)**. A partir de ahí, conecte la **Palanca de Ajuste (n.º 8)** al **Eje (n.º 19)**, y asegúrelo firmemente con los 2 **Tornillos de Cabeza Hexagonal (n.º 22)**, apriételos con la **Llave Allen (n.º 81)**. Asegúrese de que la **Palanca de Ajuste (n.º 8)** esté apuntando hacia arriba.

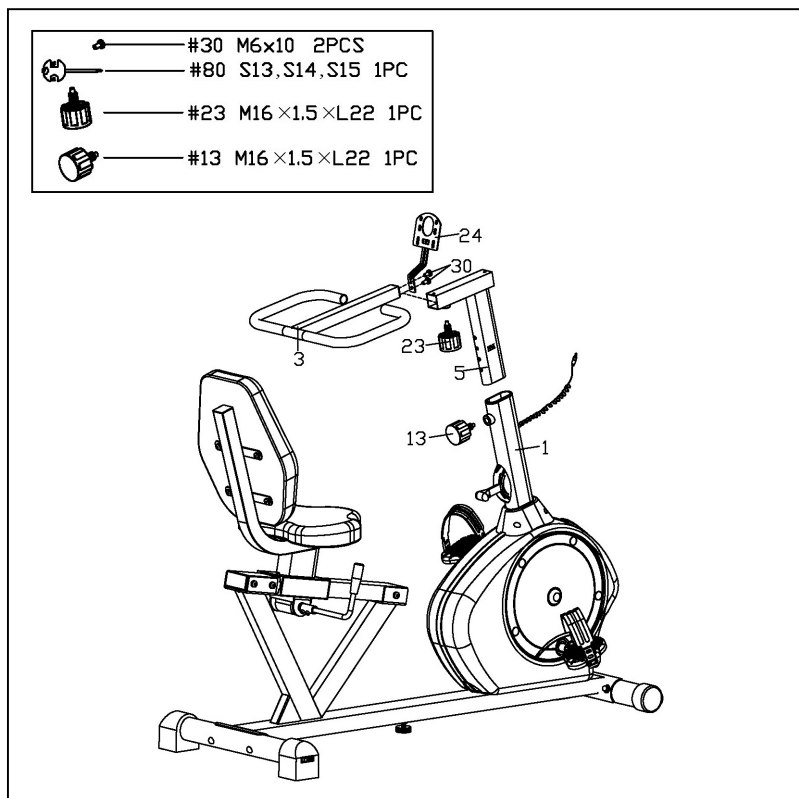


### PASO 4:

Desatornille los 4 **Tornillos de Cabeza Hexagonal (n.º 14)** y las 4 **Arandelas (n.º 15)** preensambladas en la parte del **Respaldo (n.º 37)**. Luego conecte la parte del **Respaldo (n.º 37)** hacia la **Tija de Sillín (n.º 2)** firmemente con los 4 **Tornillos de Cabeza Hexagonal (n.º 14)** y las 4 **Arandelas (n.º 15)**. Atornille el proceso con una **Llave Allen (n.º 82)**.

Desatornille los 4 **Tornillos de Cabeza Hexagonal (n.º 14)** y las 4 **Arandelas (n.º 15)** preensambladas en la parte del **Asiento (n.º 36)**. Después, posicione y conecte firmemente la parte del **Asiento (n.º 36)** a la **Tija de Sillín (n.º 2)** con los 4 **Tornillos de Cabeza Hexagonal (n.º 14)** y las 4 **Arandelas (n.º 15)** usando la **Llave Allen (n.º 82)**.

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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com), o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### PASO 5:

Desatornille los **Perilla de Resorte (n.º 13)** preensamblados a la parte del **Estructura Principal (n.º 1)**. Inserte el **Poste del Manubrio (n.º 5)** a la **Estructura Principal (n.º 1)**, y asegúrelo firmemente con la parte de la **Perilla de Resorte (n.º 13)**.

Desatornille los **Perilla de Resorte (n.º 23)** preensamblados a la parte del **Poste del Manubrio (n.º 5)**. Inserte el **Manubrio (n.º 3)** horizontalmente a la parte del **Poste del Manubrio (n.º 5)**, y asegúrelo firmemente con la **Perilla de Resorte (n.º 23)**.

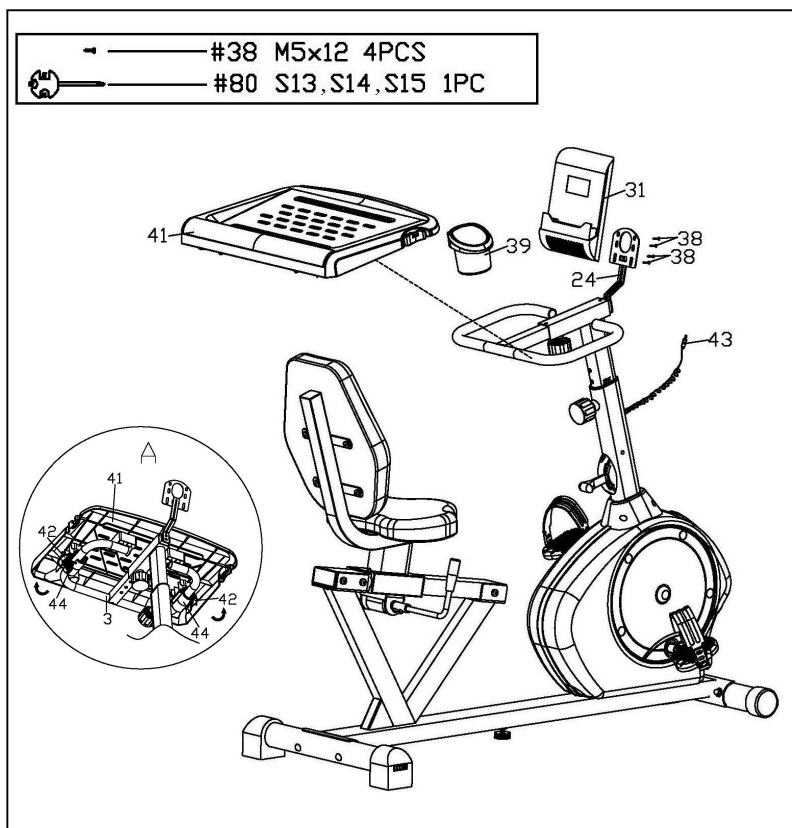
Desatornille los 2 **Tornillos (n.º 30)** preensamblados a la parte del **Manubrio (n.º 3)**. Luego, conecte el **Soporte del Monitor (n.º 24)** al **Manubrio (n.º 3)** con los 2 **Tornillos (n.º 30)**, y asegúrelos firmemente usando una **Llave Inglesa (n.º 80)**.

### PASO 6:

Instale el **Tablero (n.º 41)** en la parte del **Manubrio (n.º 3)**. La parte del **Manubrio (n.º 3)** debe encajar con las ranuras de la parte inferior del **Tablero (n.º 41)**. Para asegurar el tablero, cierre los enganches plásticos. Ver Figura A. Conecte el **Porta Botellas (n.º 39)** con el **Tablero (n.º 41)**.

Desatornille los 4 **Tornillos (n.º 38)** preensamblados de la parte trasera del **Monitor (n.º 31)**. Luego asegure el **Monitor (n.º 31)** a la parte del **Soporte del Monitor (n.º 24)** con los 4 **Tornillos (n.º 38)** usando la **Llave Inglesa (n.º 80)**. Inserte el **Cable del Sensor (n.º 43)** al orificio de la parte posterior del **Monitor (n.º 31)**.

*¡La instalación ha sido completada!*

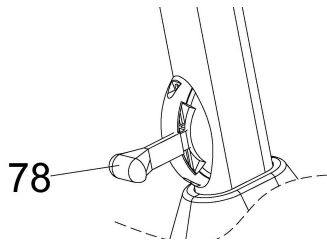




# AJUSTES Y GUÍA DE USO

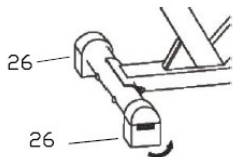
## AJUSTANDO LA TENSIÓN

Para ajustar la tensión de la bicicleta, mueva la **Controlador de Tensión (n.º 78)**. 1 es el ajuste de tensión más bajo. 8 es el ajuste de tensión más alto.



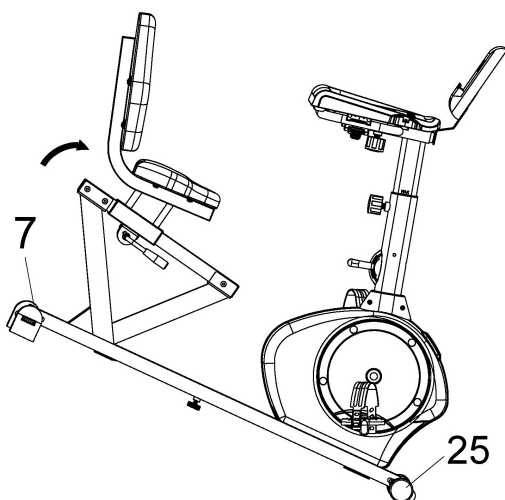
## AJUSTANDO EL NIVEL

Si la bicicleta no se encuentra nivelada, ajuste los **Tapones en Forma de U (n.º 26)**.



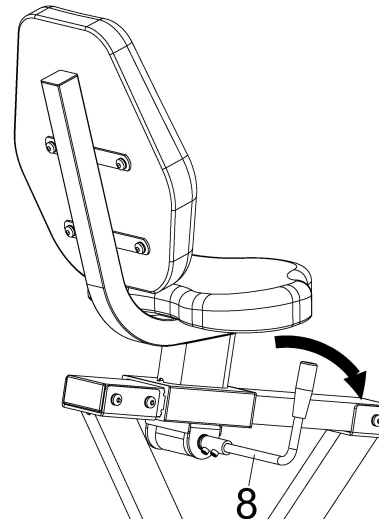
## MOVIENDO LA BICICLETA

Levante la bicicleta por la parte del **Estabilizador Trasero (n.º 7)** hasta que las ruedas del **Tapas de Extremo con Ruedas (n.º 25)** toquen el suelo. Ahora puede mover la bicicleta a la ubicación deseada con facilidad.



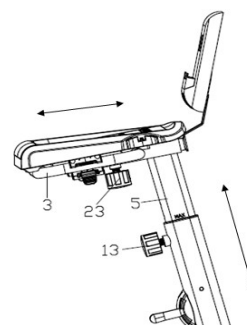
## AJUSTANDO LA POSICION DEL ASIENTO

Para mover el asiento hacia adelante o hacia atrás, siéntese en la bicicleta, jale la **Palanca de Ajuste (n.º 8)** hacia usted. Mueva el asiento a la posición deseada y empuje la **Palanca de Ajuste (n.º 8)** hacia adelante para asegurar su posición.

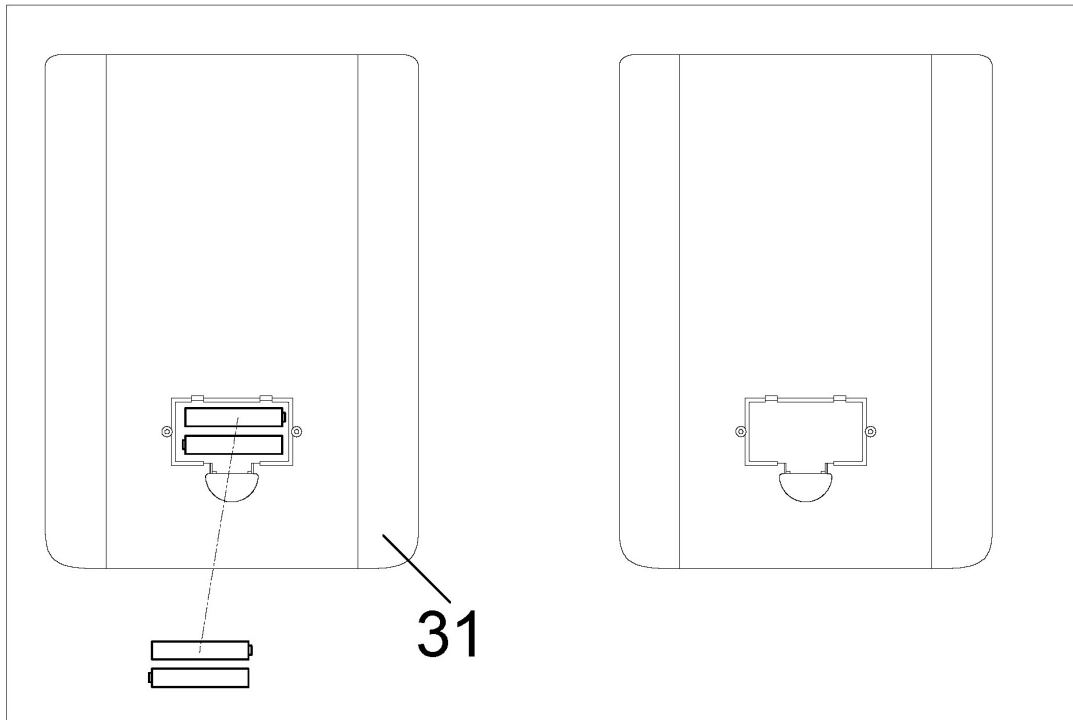


## AJUSTANDO EL TABLERO

Puede ajustar la posición del tablero ajustando el **Manubrio (n.º 3)** y el **Poste del Manubrio (n.º 5)**. Para ajustar el **Manubrio (n.º 3)** hacia adelante o hacia atrás, afloje y jale la **Perilla de Resorte (n.º 23)** y mueva el **Manubrio (n.º 3)** a la posición deseada. Acomode la **Perilla de Resorte (n.º 23)** en uno de los orificios y asegúrela para asegurarla a su posición deseada. Para ajustar el **Poste del Manubrio (n.º 5)** hacia arriba o hacia abajo, afloje y jale la **Perilla de Resorte (n.º 13)** y mueva el **Poste del Manubrio (n.º 5)** a la altura deseada. Coloque la **Perilla de Resorte (n.º 13)** en uno de los orificios para asegurarla a su posición deseada.



# INSTALACIÓN Y REMPLAZO DE BATERIA



## INSTALACIÓN DE LAS PILAS

1. Saque 2 pilas AAA de la caja de la computadora.
2. Presione el broche de la tapa de las pilas en la **Monitor (n.º 31)**, luego, retire la tapa de las pilas.
3. Instale 2 pilas AAA en la caja de las pilas en la parte posterior de la **Monitor (n.º 31)**. Preste atención a los extremos de las pilas + y - antes de instalarlas.
4. Presione el broche de la tapa de las pilas. Luego, vuelva a colocar la tapa de las pilas en la **Monitor (n.º 31)**.

*¡La instalación está completa!*

## CAMBIO DE PILAS

1. Presione el broche de la tapa de las pilas en la parte posterior de la **Monitor (n.º 31)**. Luego, retire la tapa de las pilas.
2. Retire las 2 pilas AAA antiguas de la caja de las pilas e instale 2 pilas AAA nuevas en la caja de las pilas en la parte posterior de la **Monitor (n.º 31)**. Preste atención a los extremos de las pilas + y - antes de instalarlas.
3. Presione el broche de la tapa de las pilas. Luego, vuelva a colocar la tapa de las pilas en la **Monitor (n.º 31)**.

*¡El cambio está completo!*

## ELIMINACIÓN DE LAS PILAS

Deseche las pilas de acuerdo con las leyes y regulaciones de su región. Algunas pilas se pueden reciclar. Al desechar o reciclar, no mezcle los tipos de baterías.

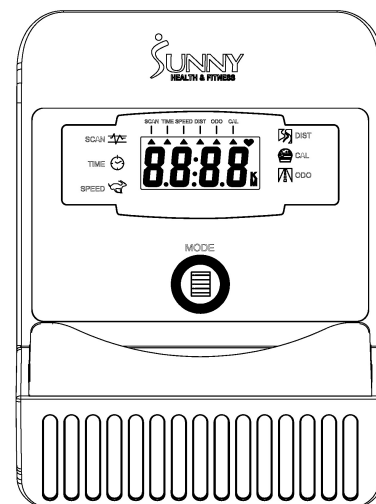
# ORDENADOR

## ESPECIFICACIONES:

TIEMPO (TIME).....	00:00-99:59
VELOCIDAD (SPEED).....	0.0-99.9 MPH
DISTANCIA (DIST).....	0.00-999.9 ML
CALORIAS (CAL).....	0.00-9999 KCAL
ODOMETRO (ODO).....	0.0-9999 ML

## FUNCIONES PRINCIPALES:

MODO (SELECCIONAR/RESET): Permite al usuario seleccionar la función deseada (SCAN, TIME, SPEED, DIST, ODO, y CAL). La flecha señala la función elegida.



## ENCENDIDO / APAGADO AUTOMÁTICO:

El ordenador se enciende cuando se pulsa cualquier tecla o cuando el usuario comienza a pedalear. El ciclo-computador se apaga automáticamente cuando no hay actividad o no se pulsan las teclas durante aproximadamente 4 minutos.

## RESET:

El ciclo-computador puede reiniciarse cambiando las baterías o manteniendo pulsada la tecla MODE durante 3 segundos. El ODÓMETRO no se reiniciará.

## MODE:

Se utiliza para elegir SCAN o LOCK. Si no desea el modo SCAN, pulse la tecla MODE cuando el puntero esté parpadeando y en la función que desee.

## FUNCIONES:

**SCAN:** Muestra automáticamente las funciones en el siguiente orden: TIME, SPEED, DIST, ODO, y CAL cada 4 segundos.

**TIEMPO (TIME):** Pulse la tecla MODE hasta que la flecha señale TIME. Se mostrará el tiempo total de trabajo.

**VELOCIDAD (SPEED):** Presione la tecla MODE hasta que la flecha apunte a VELOCIDAD. Se mostrará la velocidad actual.

**DISTANCIA (DIST):** Pulse la tecla MODE hasta que la flecha señale DISTANCIA. Se mostrará la distancia.

**CALORÍAS (CAL):** Pulse la tecla MODE hasta que la flecha señale CALORÍAS. Se mostrarán las calorías quemadas.

**ODÓMETRO (ODO):** Presione la tecla MODE hasta que la flecha apunte a ODÓMETRO. Se mostrará la distancia total acumulada.

**DISPOSICIÓN DE BATERIAS:** El ciclo-computador utiliza 2 baterías AAA, que se incluyen en la caja del ciclo-computador. Deseche las baterías de acuerdo con las leyes y regulaciones de su región local. Algunas baterías pueden ser recicladas. Al desechar o reciclar, no mezcle los tipos de baterías.

# CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

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