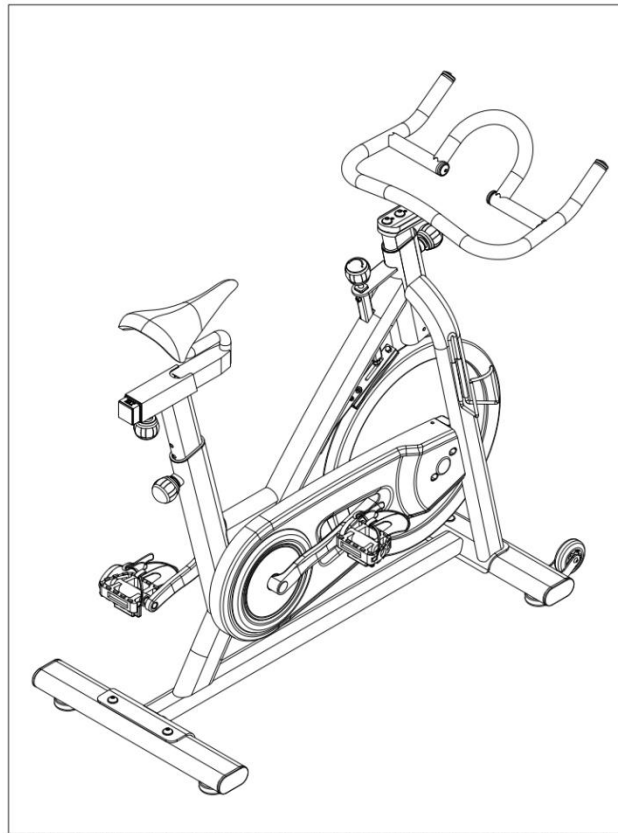




# BELT DRIVE INDOOR CYCLING BIKE

## SF-B1002

### USER MANUAL



- English, Page 9~14** **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 15~20** **¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS CONTACTADO:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ó 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).
- Français, Page 21~26** **IMPORTANT!** Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ :** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1- 877 – 90SUNNY (877-907-8669).
- Deutsch, Seite 27~32** **WICHTIG!** Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1- 877 - 90SUNNY (877-907- 8669).





## **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

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

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 4 feet (120 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 275 pounds (125 KG).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving 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 275 libras (125 kg).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. ¡Este equipo está diseñado solo para uso interior! ¡No es para uso comercial!

## **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

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

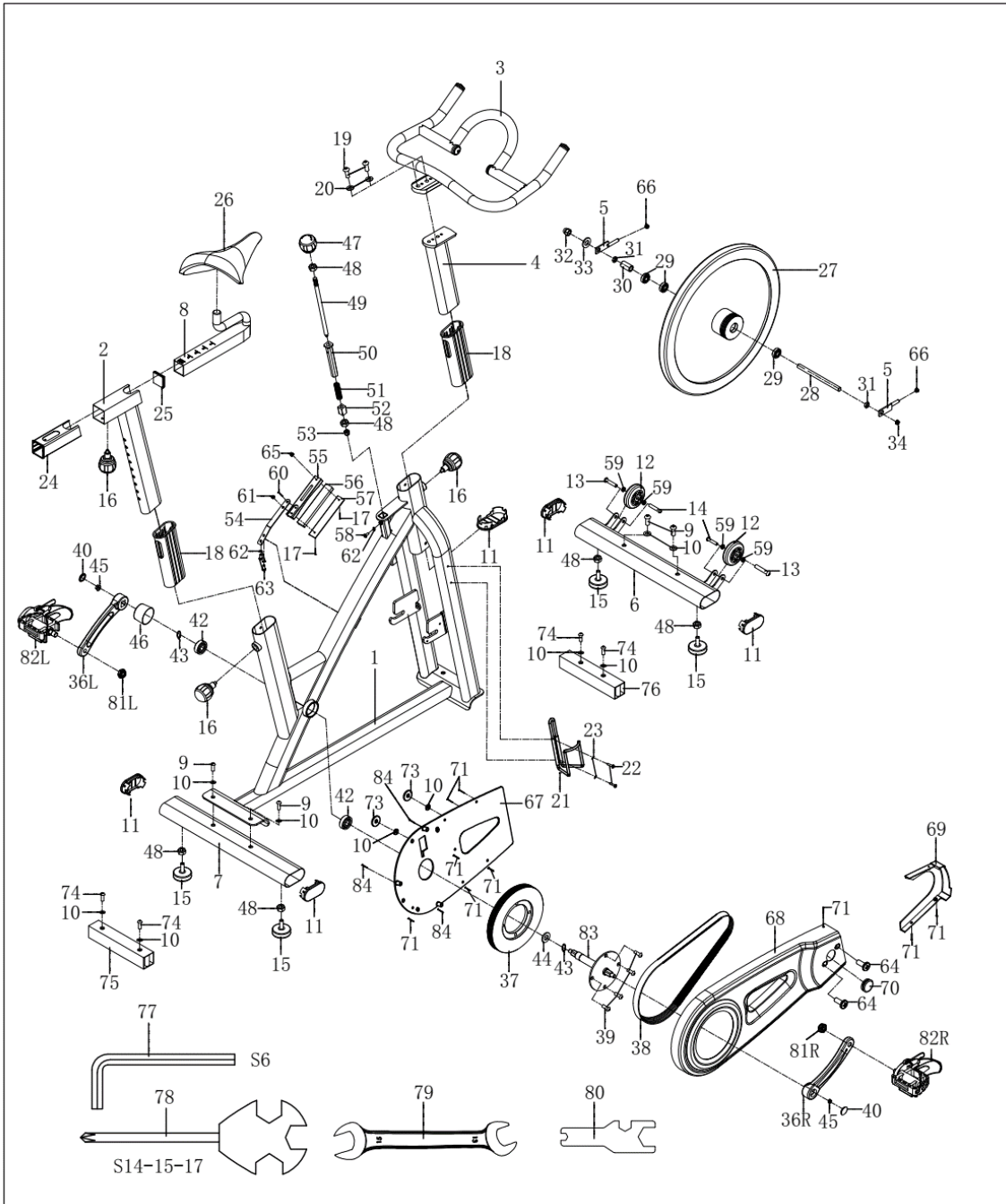
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel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

## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**

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

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

# EXPLODED DIAGRAM



# PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Seat Post		1
3	Handlebar		1
4	Handlebar Post		1
5	Adjustable Bolt		2
6	Front Stabilizer		1
7	Rear Stabilizer		1
8	Seat Slider		1
9	Screw	M10*25*S6	4
10	Washer	d10*Φ20*2.0	10
11	End Cap	PT80*40*20	5
12	Transport Wheel	Φ72*Φ19*24	2
13	Screw	M8*30*M6*15*S6	2
14	Screw	M6*12*S5	2
15	Adjustable Pad	M10*30*Φ52*49	4
16	Adjustment Knob	M16*1.5*15*Φ49	3
17	Screw	M5*20*Φ8.5	2
18	Bushing	PT80*40*PT70*30*175	2
19	Screw	M10*25*S6	2
20	Washer	d10*Φ20*2.0	2
21	Water Bottle Holder		1
22	Screw	M5*12*Φ8.5	2
23	Washer	D6*D12*1.2	2
24	Bushing	F45*F38*153	1
25	End Cap	F38*38*14	1
26	Seat		1
27	Inertial Wheel	22*Φ460*74*28*Φ55*44*PK	1
28	Inertial Axle	Φ15*162*M12*1*29*29	1
29	Bearing	6202-2RS	3
30	Spacer	Φ20*Φ15.1*28	1
31	Nut	M12*1*H6*S19	2
32	Nut	M12*1*H19.5*S19	1
33	Washer	d12*Φ24*2	1
34	Nut	M12*1.0*H11*S18	1
35	Refer To Part #83		
36L/R	Crank Arm	170 "L" "R"9/16	2
37	Belt Wheel	Φ204*21*5PK	1
38	Belt	5PK520	1
39	Screw	M10*16*S6	4
40	Crank Cap	Φ25*7	2
41L/R	Refer To Part #82L/R		
42	Bearing	6004-RZ NBK	2

No.	Description	Spec.	Qty.
43	Jump Ring	d20	2
44	Wave Washer	d20*Φ26*0.3	1
45	Nut	M10*1.25*H7.5*S14	2
46	Cover For Middle Axle	Φ50*Φ32*33	1
47	Tension Knob	M10*Φ49*46	1
48	Nut	M10*H7*S17	6
49	Brake Rod	Φ10*240*M10*15*M6*7 *M10*95	1
50	Spacer	20*20*120	1
51	Spring	Φ2.0*Φ15*55*N12	1
52	Square Nut	15*15*25*M10	1
53	Nut	M6*H14*S10	1
54	Spring Piece	t2.0*15.8*153	1
55	Brake Block	12*25*138	1
56	EVA Pad	10*22*95	1
57	Cow Leather Pad	t5*25*138	1
58	Screw	M6*10	1
59	Bearing	608ZZ Φ8	4
60	Screw	M5*12*Φ10	1
61	Nut	M5*H4*S8	1
62	Washer	d6*Φ12*1.2	3
63	Bolt	M6*12*S10	2
64	Screw	M6*12	2
65	Nut	M5*H9*S8	1
66	Nut	M8*H7.5*S13	2
67	Inner Belt Cover		1
68	Outer Belt Cover		1
69	Front Cover		1
70	Cap	Φ38*14	1
71	Screw	ST4.2*16*Φ8	9
72	N/A		-
73	Washer	Φ30*Φ10.1*3	2
74	Bolt	M10*16*S6	4
75	Shipping Tube Rear		1
76	Shipping Tube Front		1
77	Allen Wrench	S6	1
78	Spanner	S14-15-17	1
79	Wrench	S13-15	1
80	Spanner	S8-14-22	1
81L/R	Nylon Nut	9/16*20*H8*S22 L/R	2
82L/R	Pedal	YH-76X 9/16	2
83	Middle Axle	Φ20*180*51.5*10.5*74.5*4-φ10.1*φ105	1
84	Screw	ST4.8*20	3

# LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Barral del Asiento		1
3	Manubrio		1
4	Barral del Manubrio		1
5	Perno Ajustable		2
6	Estabilizador Delantero		1
7	Estabilizador Trasero		1
8	Deslizante del Asiento		1
9	Tornillo	M10*25*S6	4
10	Arandela	d10*Φ20*2.0	10
11	Tapa de Extremo	PT80*40*20	5
12	Rueda de Transporte	Φ72*Φ19*24	2
13	Tornillo	M8*30*M6*15*S6	2
14	Tornillo	M6*12*S5	2
15	Almohadilla Ajustable	M10*30*Φ52*49	4
16	Perilla de Ajuste	M16*1.5*15*Φ49	3
17	Tornillo	M5*20*Φ8.5	2
18	Buje	PT80*40*PT70*30*175	2
19	Tornillo	M10*25*S6	2
20	Arandela	d10*Φ20*2.0	2
21	Soporte para Botella		1
22	Tornillo	M5*12*Φ8.5	2
23	Arandela	D6*D12*1.2	2
24	Buje	F45*F38*153	1
25	Tapa de Extremo	F38*38*14	1
26	Asiento		1
27	Rueda de Inercia	22*Φ460*74*28*Φ55*44*PK	1
28	Eje de Inercia	Φ15*162*M12*1*29*29	1
29	Cojinete	6202-2 RS	3
30	Espaciador	Φ20*Φ15.1*28	1
31	Tuerca	M12*1*H6*S19	2
32	Tuerca	M12*1*H19.5*S19	1
33	Arandela	d12*Φ24*2	1
34	Tuerca	M12*1.0*H11*S18	1
35	Consulte la Parte n.º 83		
36L/R	Brazo de la Manivela	170 "L" "R"9/16	2
37	Rueda de la Cinta	Φ204*21*5PK	1
38	Cinta	5PK520	1
39	Tornillo	M10*16*S6	4
40	Tapa de la Manivela	Φ25*7	2
41 L/R	Consulte la Parte n.º 82L/R		
42	Cojinete	6004-RZ NBK	2

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
43	Argolla Abierta	d20	2
44	Arandela Ondulada	d20*Φ26*0.3	1
45	Tuerca	M10*1.25*H7.5*S14	2
46	Cubierta para el eje Intermedio	Φ50*Φ32*33	1
47	Perilla de Tensión	M10*Φ49*46	1
48	Tuerca	M10*H7*S17	6
49	Varilla del Freno	Φ10*240*M10*15*M6*7*M10*95	1
50	Espaciador	20*20*120	1
51	Resorte	Φ2.0*Φ15*55*N12	1
52	Tuerca Cuadrada	15*15*25*M10	1
53	Tuerca	M6*H14*S10	1
54	Pieza de Resorte	t2.0*15.8*153	1
55	Bloque de Freno	12*25*138	1
56	Almohadilla EVA	10*22*95	1
57	Almohadilla de Cuero Vacuno	t5*25*138	1
58	Tornillo	M6*10	1
59	Cojinete	608ZZ Φ8	4
60	Tornillo	M5*12*Φ10	1
61	Tuerca	M5*H4*S8	1
62	Arandela	d6*Φ12*1.2	3
63	Perno	M6*12*S10	2
64	Tornillo	M6*12	2
65	Tuerca	M5*H9*S8	1
66	Tuerca	M8*H7,5*S13	2
67	Cubierta Interna de la Cinta		1
68	Cubierta Externa de la Cinta		1
69	Cubierta Delantera		1
70	Tapa	Φ38*14	1
71	Tornillo	ST4.2*16*Φ8	9
72	N/A		-
73	Arandela	Φ30*Φ10.1*3	2
74	Perno	M10*16*S6	4
75	Tubo Trasero de Envío		1
76	Tubo Delantero de Envío		1
77	Llave Allen	S6	1
78	Llave Inglesa	S14-15-17	1
79	Llave de Tuercas	S13-15	1
80	Llave Inglesa	S8-14-22	1
81L/R	Tuerca de Nailon	9/16*20*H8*S22 L/R	2
82 L/R	Pedal	YH-76X 9/16	2
83	Eje Medio	Φ20*180*51.5*10.5*74.5*4-φ10.1*φ105	1
84	Tornillo	ST4.8*20	3

# LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	Qté
1	Cadre Principal		1
2	Tige de Selle		1
3	Guidon		1
4	Tige de guidon		1
5	Boulon de Réglage		2
6	Stabilisateur Avant		1
7	Stabilisateur Arrière		1
8	Glissoir de Selle		1
9	Vis	M10*25*S6	4
10	Rondelle	d10*Φ20*2.0	10
11	Embout d'Extrémité	PT80*40*20	5
12	Roulette de Transport	Φ72*Φ19*24	2
13	Vis	M8*30*M6*15*S6	2
14	Vis	M6*12*S5	2
15	Patin Réglable	M10*30*Φ52*49	4
16	Bouton de Réglage	M16*1,5*15*Φ49	3
17	Vis	M5*20*Φ8.5	2
18	Bague	PT80*40*PT70*30*175	2
19	Vis	M10*25*S6	2
20	Rondelle	d10*Φ20*2.0	2
21	Porte-Bouteille		1
22	Vis	M5*12*Φ8.5	2
23	Rondelle	D6*D12*1.2	2
24	Bague	F45*F38*153	1
25	Embout d'Extrémité	F38*38*14	1
26	Selle		1
27	Volant d'Inertie	22*Φ460*74*28*Φ55*44*PK	1
28	Axe d'Inertie	Φ15*162*M12*1*29*29	1
29	Roulement	6202-2RS	3
30	Bague d'Espacement	Φ20*Φ15.1*28	1
31	Écrou	M12*1*H6*S19	2
32	Écrou	M12*1*H19.5*S19	1
33	Rondelle	d12*Φ24*2	1
34	Écrou	M12*1.0*H11*S18	1
35	Voir la pièce N° 83		
36L/R	Bras de Manivelle	« L » 170 « R » 9/16	2
37	Roue de Courroie	Φ204*21*5PK	1
38	Courroie	5PK520	1
39	Vis	M10*16*S6	4
40	Embout de Manivelle	Φ25*7	2
41L/R	Voir la pièce N° 82L/R		
42	Roulement	6004-RZ NBK	2

N°	Description	Spécification	Qté
43	Maillon Intermédiaire	d20	2
44	Rondelle Ondulée	d20*Φ26*0.3	1
45	Écrou	M10*1.25*H7.5*S14	2
46	Carter de l'Axe Central	Φ50*Φ32*33	1
47	Contrôleur de Tension	M10*Φ49*46	1
48	Écrou	M10*H7*S17	6
49	Tige de Frein	Φ10*240*M10*15*M6*7*M10*95	1
50	Bague d'Espacement	20*20*120	1
51	Ressort	Φ2.0*Φ15*55*N12	1
52	Écrou Carré	15*15*25*M10	1
53	Écrou	M6*H14*S10	1
54	Pièce à Ressort	t2.0*15.8*153	1
55	Patin de Frein	12*25*138	1
56	Tampon de CAV/E	10*22*95	1
57	Patin en Cuir de Vache	t5*25*138	1
58	Vis	M6*10	1
59	Roulement	608ZZ Φ8	4
60	Vis	M5*12*Φ10	1
61	Écrou	M5*H4*S8	1
62	Rondelle	d6*Φ12*1.2	3
63	Boulon	M6*12*S10	2
64	Vis	M6*12	2
65	Écrou	M5*H9*S8	1
66	Écrou	M8*H7.5*S13	2
67	Cache Intérieur de la Courroie		1
68	Cache Extérieur de la Courroie		1
69	Cache Avant		1
70	Embout d'Extrémité	Φ38*14	1
71	Vis	ST4.2*16*Φ8	9
72	S.O.		-
73	Rondelle	Φ30*Φ10.1*3	2
74	Boulon	M10*16*S6	4
75	Tube d'Expédition Arrière		1
76	Tube d'Expédition Avant		1
77	Clé Allen	S6	1
78	Clé Tricoise	S14-15-17	1
79	Clé	S13-15	1
80	Clé Tricoise	S8-14-22	1
81L/R	Écrou en Nylon	9/16*20*H8*S22 L/R	2
82L/R	Pédale	YH-76X 9/16	2
83	Axe Central	Φ20*180*51,5*10,5*74,5*4-φ10.1*φ105	1
84	Vis	ST4.8*20	3

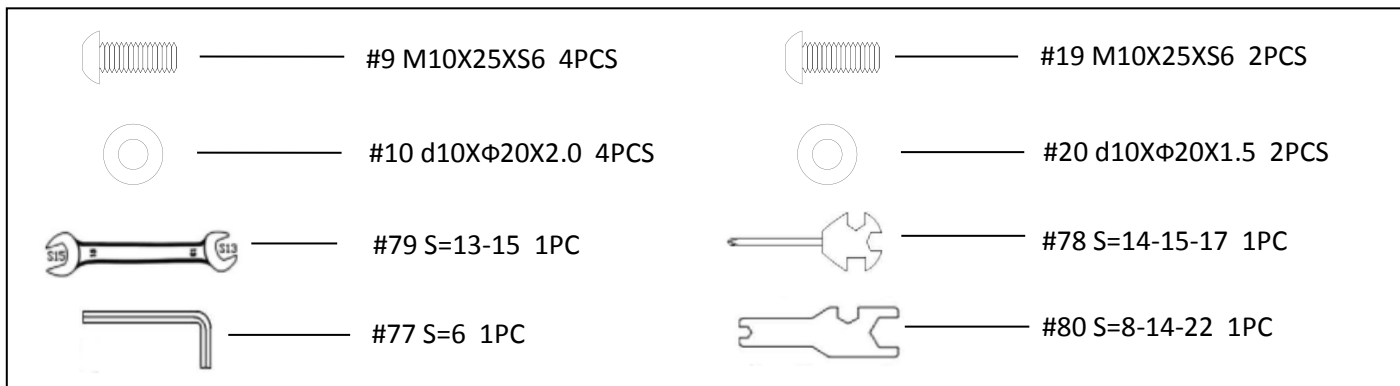


# TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Sattelstütze		1
3	Lenkstange		1
4	Lenkerstütze		1
5	Einstellschraube		2
6	Stabilisator Vorne		1
7	Stabilisator Hinten		1
8	Sattelschlitzen		1
9	Schraube	M10*25*S6	4
10	Beilagscheibe	d10*Φ20*2.0	10
11	Endkappe	PT80*40*20	5
12	Transportrad	Φ72*Φ19*24	2
13	Schraube	M8*30*M6*15*S6	2
14	Schraube	M6*12*S5	2
15	Verstellbares Pad	M10*30*Φ52*49	4
16	Einstellknopf	M16*1.5*15*Φ49	3
17	Schraube	M5*20*Φ8,5	2
18	Buchse	PT80*40*PT70*30*175	2
19	Schraube	M10*25*S6	2
20	Beilagscheibe	d10*Φ20*2.0	2
21	Wasserflasch Enhalter		1
22	Schraube	M5*12*Φ8,5	2
23	Beilagscheibe	D6*D12*1.2	2
24	Buchse	F45*F38*153	1
25	Endkappe	F38*38*14	1
26	Sitz		1
27	Trägheitsrad	22*Φ460*74*28*Φ55* 44 * PK	1
28	Trägheitsachse	Φ15*162*M12*1*29*29	1
29	Kugellager	6202-2RS	3
30	Abstandhalter	Φ20*Φ15.1*28	1
31	Schraubenmutter	M12*1*H6*S19	2
32	Schraubenmutter	M12*1*H19.5*S19	1
33	Beilagscheibe	d12*Φ24*2	1
34	Schraubenmutter	M12*1.0*H11*S18	1
35	Siehe Teil Nr. 83		
36L/R	Kurbelarm	170„L“ „R“9/16	2
37	Riemenrad	Φ204*21*5STK.	1
38	Riemen	5PK520	1
39	Schraube	M10*16*S6	4
40	Kurbelkappe	Φ25*7	2
41L/R	Siehe Teil Nr. 82L/R		
42	Kugellager	6004-RZ NBK	2

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
43	Binding	d20	2
44	Wellenscheibe	d20*Φ26*0,3	1
45	Schraubenmutter	M10*1.25*H7.5*S14	2
46	Abdeckung für Mittelachse	Φ50*Φ32*33	1
47	Spannknopf	M10*Φ49*46	1
48	Schraubenmutter	M10*H7*S17	6
49	Bremsstange	Φ10*240*M10*15*M6* 7*M10*95	1
50	Abstandhalter	20*20*120	1
51	Sprungfeder	Φ2,0*Φ15*55*N12	1
52	Vierkantmutter	15*15*25*M10	1
53	Schraubenmutter	M6*H14*S10	1
54	Federelement	t2.0*15.8*153	1
55	Bremsklotz	12*25*138	1
56	EVA-Pad	10*22*95	1
57	Rindsleder-Pad	t5*25*138	1
58	Schraube	M6*10	1
59	Kugellager	608ZZ Φ8	4
60	Schraube	M5*12*Φ10	1
61	Schraubenmutter	M5*H4*S8	1
62	Beilagscheibe	d6*Φ12*1.2	3
63	Bolzen	M6*12*S10	2
64	Schraube	M6*12	2
65	Schraubenmutter	M5*H9*S8	1
66	Schraubenmutter	M8*H7.5*S13	2
67	Innere Riemenabdeckung		1
68	Äußere Riemenabdeckung		1
69	Frontabdeckung		1
70	Kappe	Φ38*14	1
71	Schraube	ST4.2*16*Φ8	9
72	k. A.		-
73	Beilagscheibe	Φ30*Φ10.1*3	2
74	Bolzen	M10*16*S6	4
75	Hintere Versandhülse		1
76	Vordere Versandhülse		1
77	Inbusschlüssel	S6	1
78	Schraubenschlüssel	S14-15-17	1
79	Schraubenschlüssel	S13-15	1
80	Schraubenschlüssel	S8-14-22	1
81L/R	Nylonmutter	9/16*20*H8*S22L/R	2
82L/R	Pedal	YH-76*9/16	2
83	Mittelachse	Φ20*180*51,5*10,5*74 .5*4-φ10.1*φ105	1
84	Schraube	ST4.8*20	3

# HARDWARE PACKAGE



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

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

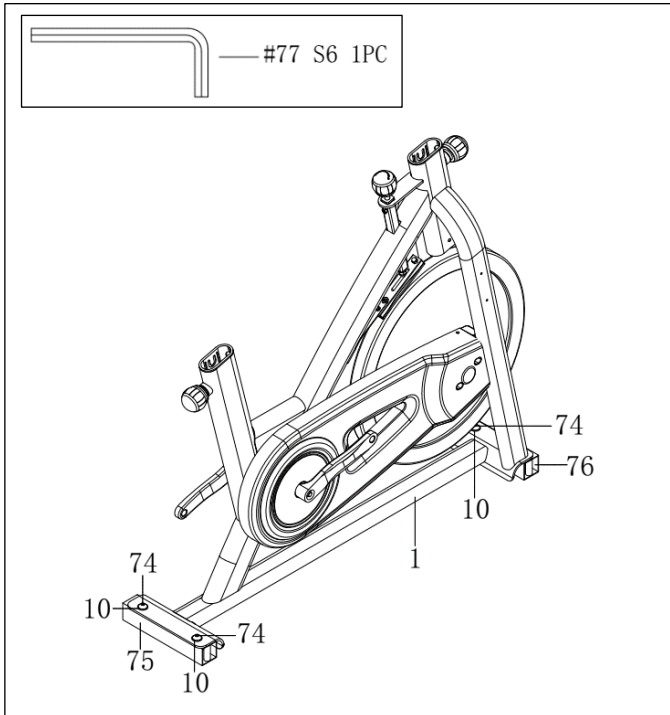
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

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

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

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

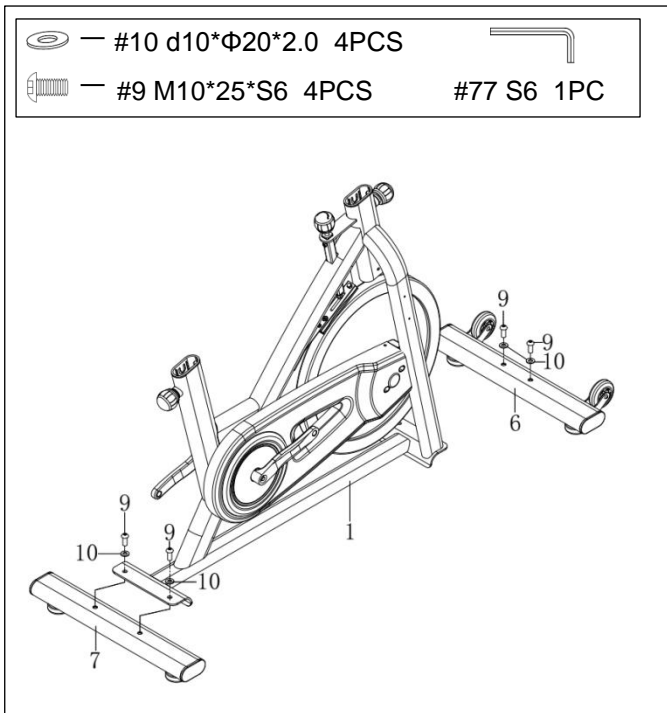
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## STEP 1:

Unscrew the 4 **Bolts (No. 74)** with **Allen Wrench (No. 77)** and remove the 4 **Washers (No. 10)**, **Shipping Rear Tube (No. 75)** and **Shipping Front Tube (No. 76)**.

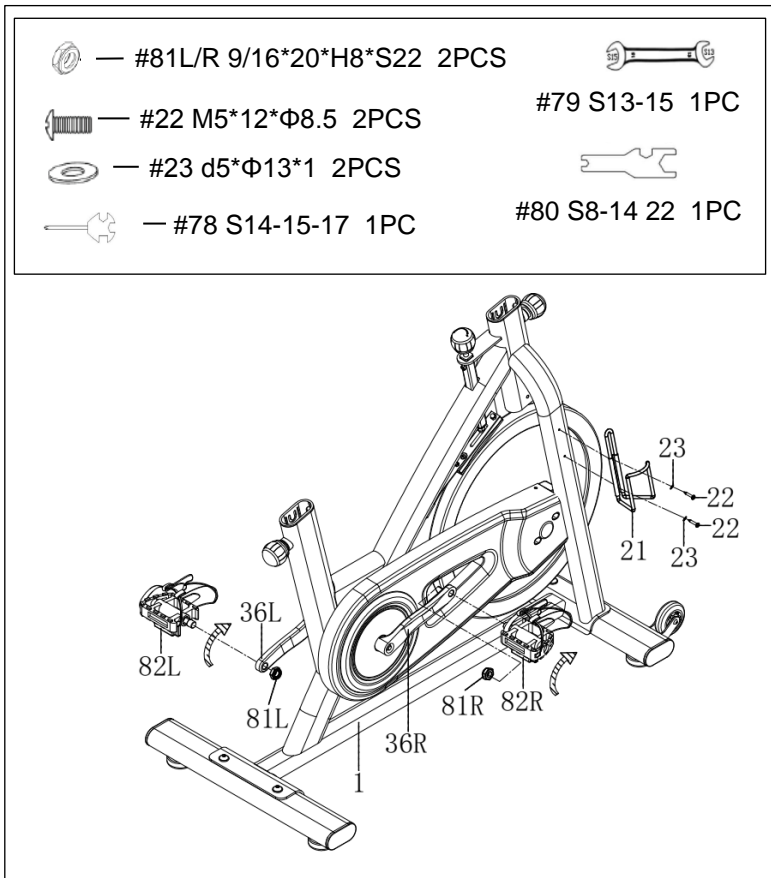
You may discard these parts or save them in case you'd like to repackage the item in the future. [**Bolts (No. 74)**, **Washers (No. 10)**, **Shipping Rear Tube (No. 75)** and **Shipping Front Tube (No. 76)**]



## STEP 2:

Attach the **Front and Rear Stabilizers (No. 6 & No. 7)** to the **Main Frame (No. 1)** using 4 **Screws (No. 9)** and 4 **Washers (No. 10)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 77)**.

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



**STEP 3:**

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

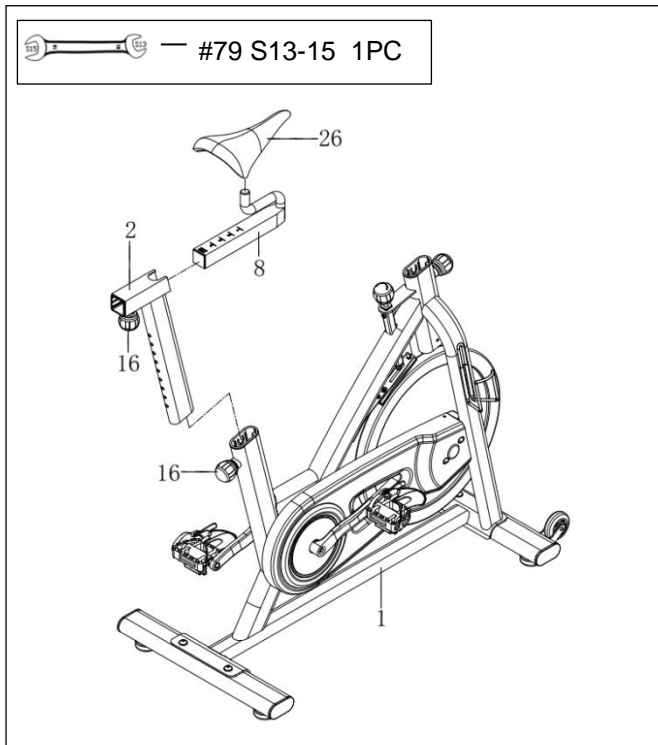
Remove the 2 **Nylon Nuts (No. 81L/R)** located on the **Pedals (No. 82L/R)**.

Screw the **Left Pedal (No. 82L) COUNTER-CLOCKWISE** into the **Left Crank Arm (No. 36L)**. Once properly screwed into place, use the **Wrench (No. 79)** to hold the bolt of the pedal and screw the **Left Nylon Nut (No. 81L) CLOCKWISE** to the thread end of the **Left Pedal (No. 82L)** securely with **Spanner (No. 80)**.

Screw the **Right Pedal (No. 82R) CLOCKWISE** into the **Right Crank Arm (No. 36R)**. Once properly screwed into the place, use the **Wrench (No. 79)** to hold the bolt of the pedal and screw the **Right Nylon Nut (No. 81R) COUNTER-CLOCKWISE** to the thread end of the **Right Pedal (No. 82R)** securely with **Spanner (No. 80)**.

Remove the preassembled 2 **Screws (No. 22)** and 2 **Washers (No. 23)** from the **Main Frame (No. 1)**. Connect the **Water Bottle Holder (No. 21)** to the **Main Frame (No. 1)** using 2 **Screws (No. 22)** and 2 **Washers (No. 23)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 78)**

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



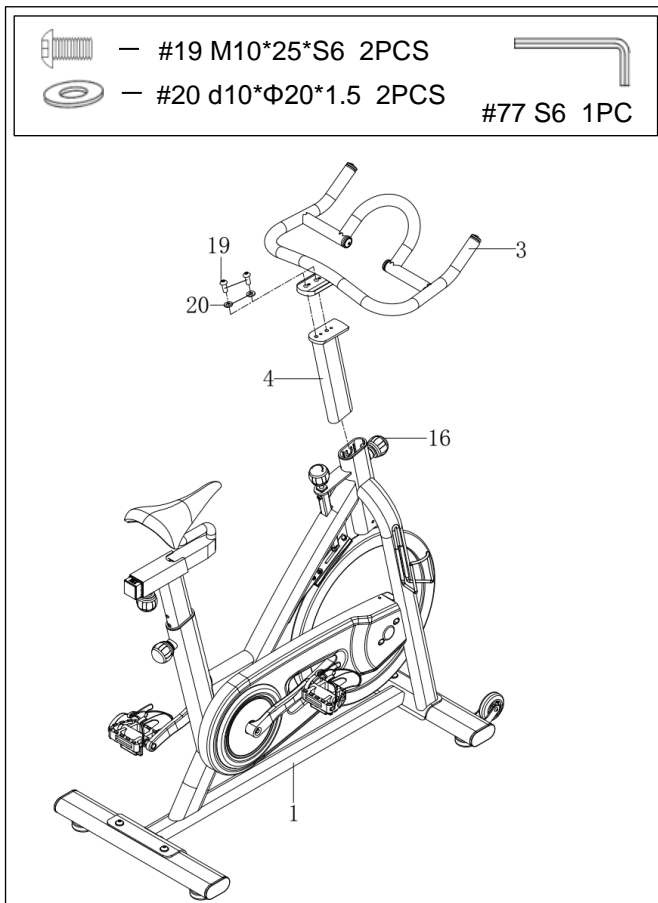
#### STEP 4:

Loosen and remove the [seat post] **Adjustment Knob (No. 16)**. Insert **Seat Post (No. 2)** into the sleeve located on the back of the **Main Frame (No. 1)**. Adjust the **Seat Post (No. 2)** to the desired position and reinsert and tighten **Adjustment Knob (No. 16)** to secure the post in place.

Loosen and remove the [seat slider] **Adjustment Knob (No. 16)**. Insert **Seat Slider (No. 8)** into the **Seat Post (No. 2)**. Adjust the **Seat Slider (No. 8)** to the desired position and reinsert and tighten **Adjustment Knob (No. 16)** to secure the post in place.

Secure **Seat (No. 26)** to the **Seat Slider (No. 8)**.

**NOTE:** Before you fully tighten the seat, you can adjust the front of the seat higher or lower to meet your needs.



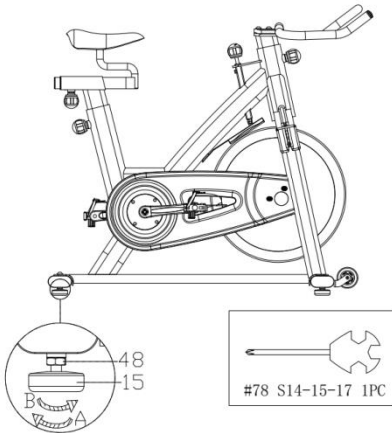
#### STEP 5:

Loosen and remove the [handlebar] **Adjustment Knob (No. 16)**. Insert **Handlebar Post (No. 4)** into the sleeve located on the front of the **Main Frame (No. 1)**. Adjust the **Handlebar Post (No. 4)** to the desired position and reinsert and tighten the **Adjustment Knob (No. 16)** to secure the post in place.

Secure **Handlebar (No. 3)** to **Handlebar Post (No. 4)** using 2 **Screws (No. 19)** and 2 **Washers (No. 20)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 77)**.

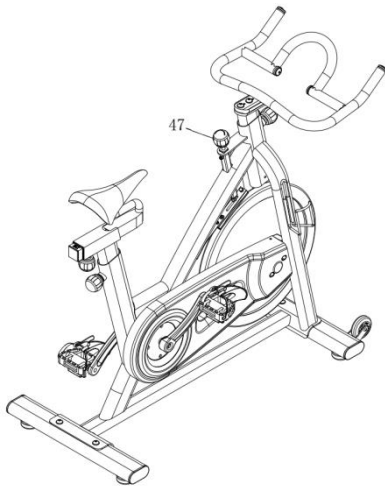
*The assembly is complete!*

# ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE



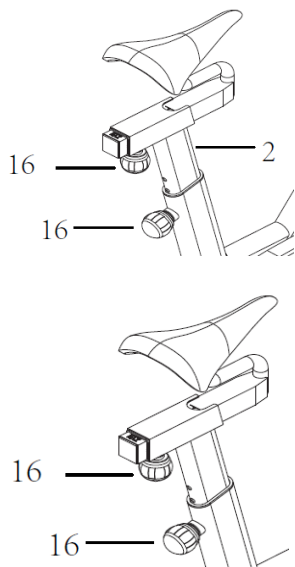
## ADJUSTING THE BALANCE

In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the stability of the bike is secured. If you notice that the bike is unbalanced during use, you should adjust the foot levelers located beneath the front and rear stabilizers. To do so, use **Spanner (No. 78)** to unscrew the **Nut (No. 48)** by turning *counter-clockwise* (direction B), then rotate **Adjustable Pad (No. 15)** until the bike is balanced. Lastly, use **Spanner (No. 78)** to tighten the **Nut (No. 48)** by turning it *clockwise* (direction A).



## ADJUSTING THE TENSION & EMERGENCY STOP

Adjust the tension by rotating the **Tension Knob (No. 47)** *clockwise* to increase the level of resistance. Rotate the knob *counter-clockwise* to decrease the level of resistance. Push down on **Tension Knob (No. 47)** to enforce the brake and stop the bike immediately.



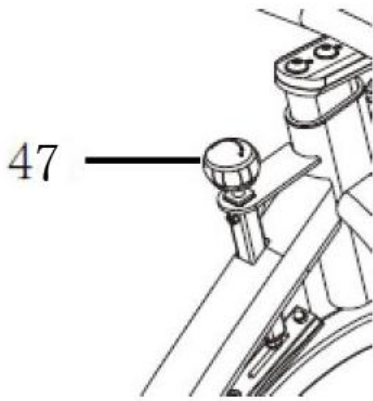
## ADJUSTING THE SEAT

An appropriate seat height helps to ensure your exercise efficiency and reduce the risk of injury. Adjusting the seat forward or backward can help you work out different muscle groups.

With one pedal in the upward position, place your foot in the toe clip and get on the bike. If your leg is bent too much, you should move the seat up. If your foot cannot touch the pedal or your leg is too straight, you should move the seat down.

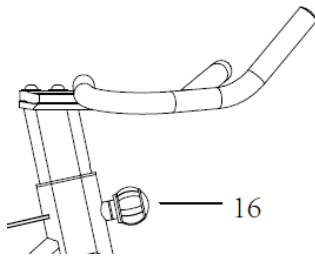
Loosen the [seat post] **Adjustment Knob (No. 16)** to raise or lower **Seat Post (No. 2)** to the desired position. Make sure **Adjustment Knob (No. 16)** secures into the desired hole and turn *clockwise* to tighten.

Loosen the **Adjustment Knob (No. 16)** to move the seat forward or backward to the desired position. Once the position is located, firmly secure **Adjustment Knob (No. 16)** by turning *clockwise*.



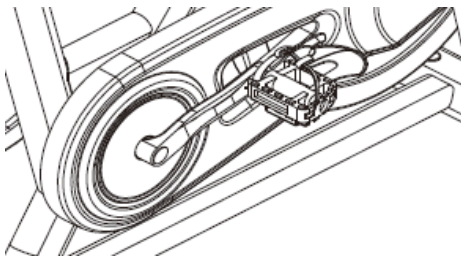
### DISMOUNTING THE BIKE

**WARNING!** Do not dismount the bike or remove your feet from the pedals until the pedals have stopped completely. You can stop the flywheel at anytime by pushing down on **Tension Knob (No. 47)**.



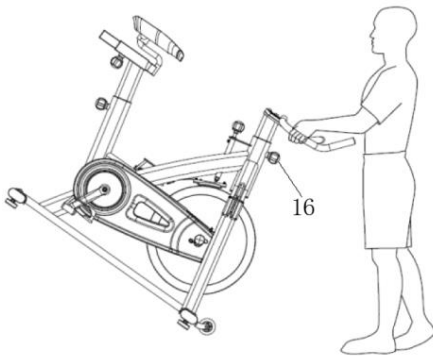
### ADJUSTING THE HANDLEBAR

Loosen the [handlebar] **Adjustment Knob (No. 16)** to raise or lower the handlebar to the desired position. Make sure the **Adjustment Knob (No. 16)** settles into the desired hole and secure it firmly by turning *clockwise*.



### ADJUSTING THE PEDAL STRAP

Place the ball of each foot in the toe clips so the front of your shoe fits snugly in the toe clip cage. Rotate one foot to within arm's reach and pull the strap until the toe clip cage fits your shoe snugly. Insert the strap back into the hoop of the toe clip. Repeat this for the other foot.



### MOVING THE BIKE

To move the bike, first ensure that the handlebar is properly secured. If the handlebar is loose, tighten the **Adjustment Knob (No. 16)** to secure it. Next, stand at the front of the bike so that you're directly in front of the handlebar. Firmly grasp and hold each side of the handlebar, place one foot on the front stabilizer and tilt the bike towards you until the transportation wheels on the front stabilizer touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

# MAINTENANCE & CARE

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

## **DAILY MAINTENANCE**

After each exercise session, wipe down all the equipment: seat, frame and handlebars. Pay special attention to the seat post, handlebar post and belt/chain guard. Sweat is very corrosive and may cause problems that require parts replacement later.

1. Get on the bike and engage the drive train.
2. Pay attention to any vibrations felt through the pedals. If you feel any vibrations, you may need to tighten the pedals, bottom bracket, or adjust the drive belt/chain tension.
3. Use a wrench to tighten the pedals until they are secure.

## **MONTHLY MAINTENANCE**

1. Check that all hardware is secure, such as: water bottle holder, flywheel nuts, belt/chain guard bolts, brake caliper lock nuts and brake caliper tension rod nuts.
2. Inspect the brake tension rod for signs of wear such as missing threads. Clean and lubricate the brake tension rod.
3. Clean and lubricate the seat post, handlebar post and seat slider. Remove any buildup of foreign material.

## **WEEKLY MAINTENANCE**

1. Inspect moving parts and tighten the hardware.
2. Inspect pull pin frame fittings, making sure the fittings are snug. Loose frame fittings may strip out threads over time and cause extensive damage.
3. Clean and lubricate pop pin assemblies. Pull on the pin and spray a small amount of lubricant onto the shaft.
4. Tighten the seat hardware, making sure the seat is level and centered.
5. Brush and treat the resistance pads. Remove any foreign material that may have collected on the pads. Spray the pads with silicone lubricant. This helps to reduce noise from friction between the pads and the flywheel.
6. Visually inspect the bottom bracket, toe clips and toe straps. If any of them are loose or disconnected, attach and tighten.

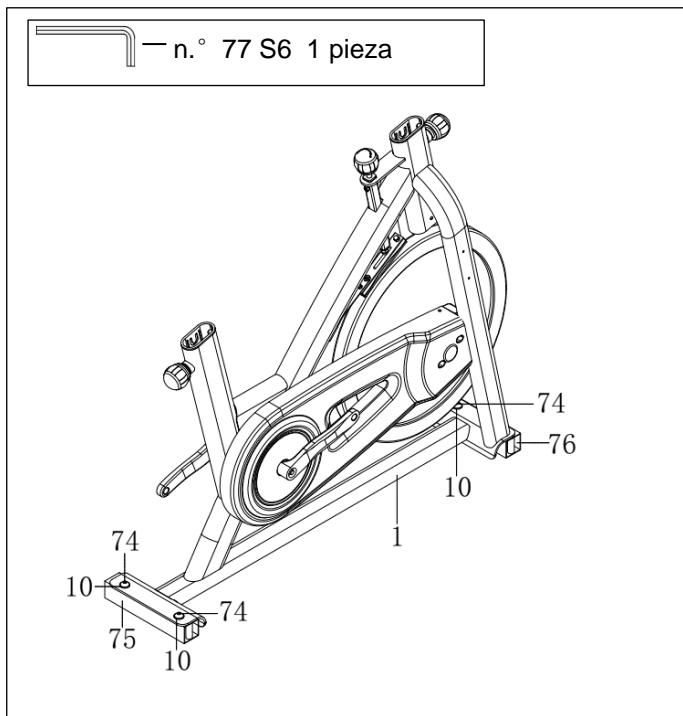
## **LEATHER BRAKE PAD CARE**

1. Perform this maintenance when the brake pad is first installed and for the life of the brake pad. Following these simple guidelines can increase the life of your brake pads.
2. Some brake pad assemblies are pre-lubricated. Squeeze the brake pad. If lubricant is released, then the pad has been pre-lubricated.
3. If the brake pad is dry, then coat the brake pad with 3-n-1 oil. Brush the leather with a clean, wire bristle brush, and then apply the oil. The oil should be allowed to soak into the pad. Repeat 4-5 times until the pad is saturated, but not dripping with oil. When the pad is saturated, it will no longer absorb oil.
4. Inspect the brake pad weekly and lubricate if needed. The pad should not have a glazed appearance. If the pad appears glazed, then brush it with wire brush and apply lubricant as needed. If any of the sponge padding is showing through the leather pad, the brake pad should be replaced.



# INSTRUCCIONES DE ARMADO

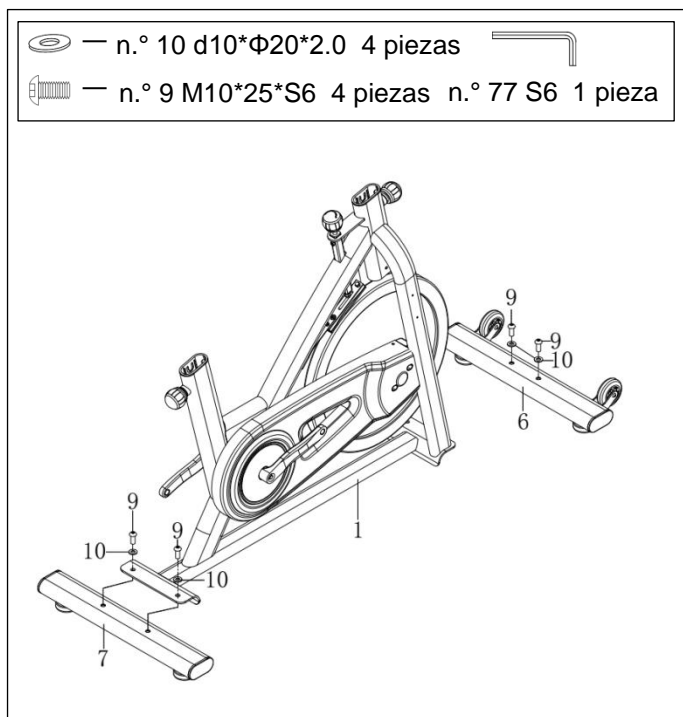
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escribanos a la dirección de correo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com), o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## PASO 1:

Desenrosque los 4 **Pernos (n.º 74)** con la **Llave Allen (n.º 77)** y retire las 4 **Arandelas (n.º 10)**, el **Tubo Trasero de Envío (n.º 75)** y el **Tubo Delantero de Envío (n.º 76)**.

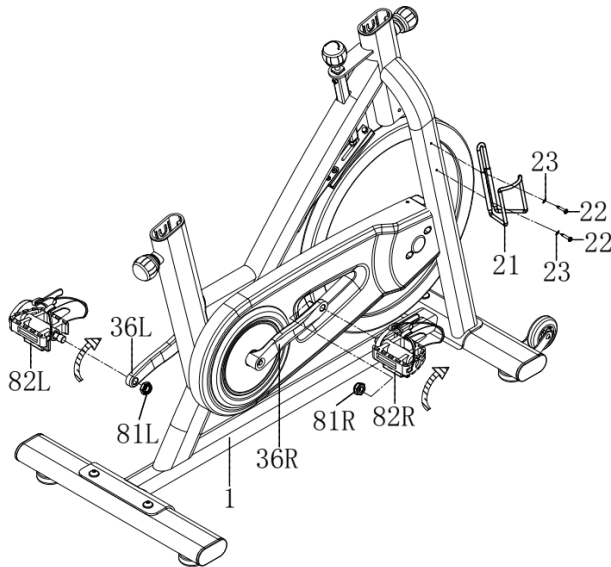
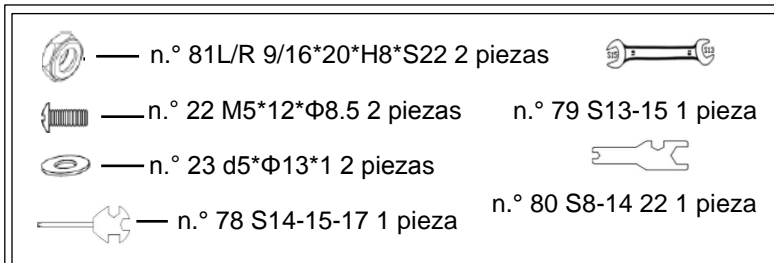
Puedes desechar estas partes o guardarlas por si desea volver a empaquetar el artículo en el futuro. [**Pernos (n.º 74)**, **Arandelas (n.º 10)**, **Tubo Trasero de Envío (n.º 75)** y **Tubo Delantero de Envío (n.º 76)**]



## PASO 2:

Fije los **Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 6 y n.º 7)** a la **Estructura Principal (n.º 1)** con 4 **Tornillos (n.º 9)** y 4 **Arandelas (n.º 10)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 77)**.

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



### PASO 3:

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

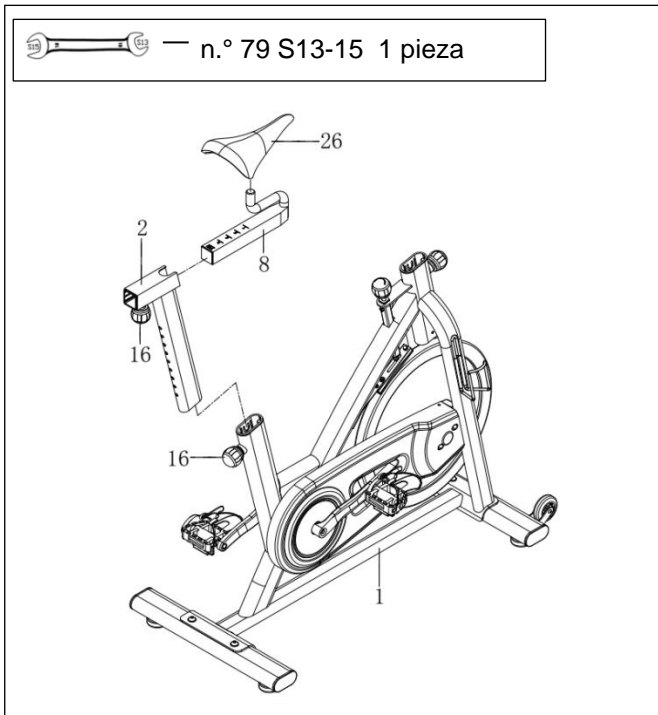
Retire las 2 **Tuercas de Nailon** (n.º 81L/R) ubicadas en los **Pedales** (n.º 82L/R).

Atornille el **Pedal Izquierdo** (n.º 82L) **HACIA LA IZQUIERDA** en el **Brazo de la Manivela Izquierda** (n.º 36L). Una vez atornillado correctamente en el lugar, utilice la **Llave de Tuercas** (n.º 79) para sujetar el perno del pedal y atornille firmemente la **Tuerca de Nylon Izquierda** (n.º 81L) **HACIA LA DERECHA** al extremo roscado del **Pedal Izquierdo** (n.º 82L) con la **Llave Inglesa** (n.º 80).

Atornille el **Pedal Derecho** (n.º 82R) **HACIA LA DERECHA** en el **Brazo de la Manivela Derecha** (n.º 36R). Una vez atornillado correctamente en el lugar, utilice la **Llave de Tuercas** (n.º 79) para sujetar el perno del pedal y atornille firmemente la **Tuerca de Nylon Derecha** (n.º 81R) **HACIA LA IZQUIERDA** al extremo roscado del **Pedal Derecho** (n.º 82R) con la **Llave Inglesa** (n.º 80).

Retire los 2 **Tornillos** (n.º 22) y las 2 **Arandelas** (n.º 23) preinstaladas de la **Estructura Principal** (n.º 1). Conecte el **Soporte para Botella** (n.º 21) a la **Estructura Principal** (n.º 1) por medio de 2 **Tornillos** (n.º 22) y 2 **Arandelas** (n.º 23). Apriete y asegure con la **Llave Inglesa** (n.º 78).

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



#### PASO 4:

Afloje y retire la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** [del barral del asiento]. Inserte el **Barral del Asiento (n.º 2)** en la cubierta ubicada en la parte trasera de la **Estructura Principal (n.º 1)**. Ajuste el **Barral del Asiento (n.º 2)** a la posición deseada e inserte y ajuste nuevamente la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** para asegurar el barral en su lugar.

Afloje y retire la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** [del deslizador del asiento]. Inserte el **Deslizante del Asiento (n.º 8)** en el **Barral del Asiento (n.º 2)**. Ajuste el **Deslizador del Asiento (n.º 8)** a la posición deseada e inserte y ajuste nuevamente la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** para asegurar el barral en su lugar.

Fije el **Asiento (n.º 26)** al **Deslizante del Asiento (n.º 8)**.

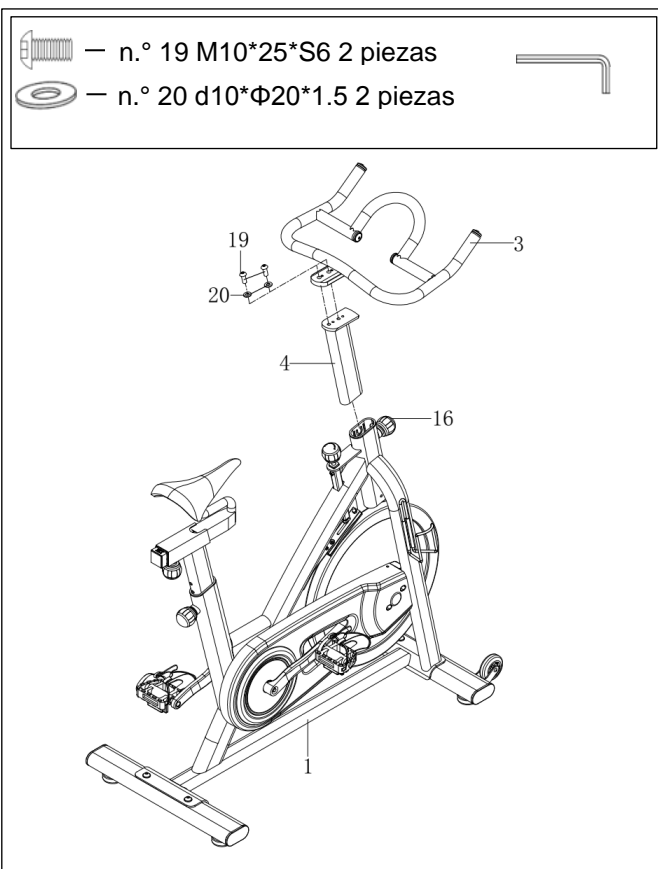
**NOTA:** Antes de ajustar completamente el asiento, puede ajustar la parte delantera del asiento más arriba o más abajo según sus necesidades.

#### PASO 5:

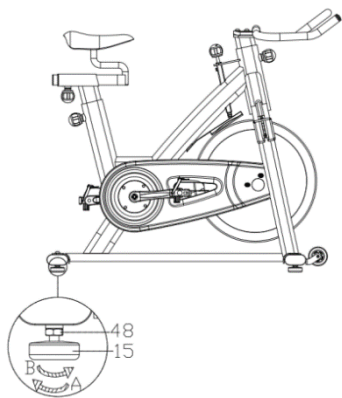
Afloje y retire la **Perilla de ajuste (n.º 16)** [manubrio]. Inserte el **Barral del Manubrio (n.º 4)** en la manga ubicada en la parte delantera de la **Estructura Principal (n.º 1)**. Ajuste el **Barral del Manubrio (n.º 4)** a la posición deseada e inserte y ajuste nuevamente la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** para asegurar el barral en su lugar.

Fije el **Manubrio (n.º 3)** al **Barral del Manubrio (n.º 4)** con 2 **Tornillos (n.º 19)** y 2 **Arandelas (n.º 20)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 77)**.

*¡El armado está completo!*



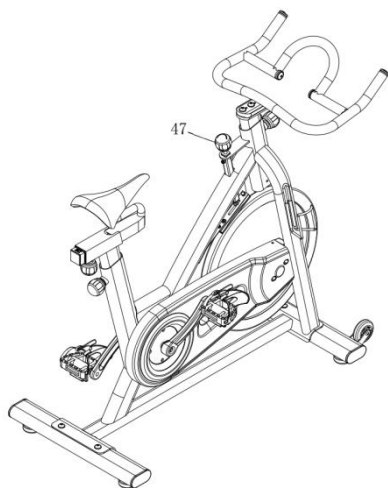
# AJUSTES Y GUÍA DE USO



n.º 78 S14-15-17 1 pieza

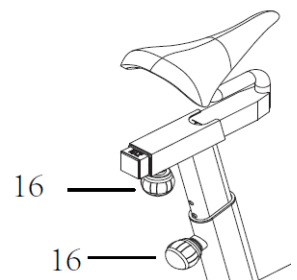
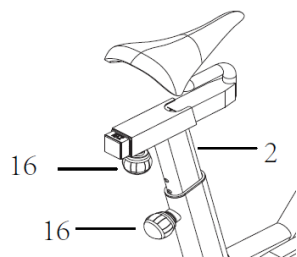
## AJUSTE DEL BALANCE

Con el fin de lograr un uso suave y cómodo, debe asegurarse de que la estabilidad de la bicicleta sea segura. Si nota que la bicicleta está desequilibrada durante su uso, debe ajustar las patas niveladoras situadas debajo de los estabilizadores delantero y trasero. Para hacerlo, utilice la **Llave Inglesa (n.º 78)** para desatornillar la **Tuerca (n.º 48)** girándola *hacia la izquierda* (dirección B), y luego rote la **Almohadilla Ajustable (n.º 15)** hasta que la bicicleta esté nivelada. Por último, use la **Llave Inglesa (n.º 78)** para aflojar la **Tuerca (n.º 48)** girándola *hacia la derecha* (dirección A).



## AJUSTE DE LA TENSIÓN Y PARADA DE EMERGENCIA

Ajuste la tensión al girar la **Perilla de Tensión (n.º 47)** *hacia la derecha* para aumentar el nivel de resistencia. Gire el controlador *hacia la izquierda* para disminuir el nivel de resistencia. Empuje hacia abajo la **Perilla de Tensión (n.º 47)** para presionar el freno y detener la bicicleta inmediatamente.



## AJUSTE DEL ASIENTO

La altura adecuada del asiento ayuda a garantizar la eficiencia del ejercicio y reduce el riesgo de lesiones. Ajustar el asiento hacia adelante o hacia atrás puede ayudar a trabajar los diferentes grupos musculares.

Con un pedal en la posición hacia arriba, coloque el pie en la puntera del pie y suba a la bicicleta. Si la pierna se dobla demasiado, se debe mover el asiento hacia arriba. Si el pie no puede tocar el pedal o la pierna está demasiado recta, debe mover el asiento hacia abajo.

Afloje la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** [del barral del asiento] para subir o bajar el **Barral del Asiento (n.º 2)** a la posición deseada. Asegúrese de fijar la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** en el orificio deseado y gírela *hacia la derecha* para ajustar.

Afloje la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** para mover el asiento hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. Una vez que se ubique la posición, ajuste firmemente la **Perilla de Ajuste (n.º 16)** girándola *hacia la derecha*.

	<p><b>DESARMAR LA BICICLETA</b></p> <p>¡ADVERTENCIA! No desarme la bicicleta o quite los pies de los pedales hasta que los pedales se hayan detenido por completo. Puede detener el volante en cualquier momento al empujar hacia abajo la <b>Perilla de Tensión (n.º 47)</b>.</p>
	<p><b>AJUSTE DEL MANUBRIO</b></p> <p>Afloje la <b>Perilla de Ajuste (n.º 16)</b> [del manubrio] para subir o bajar el manubrio hasta la posición deseada. Asegúrese de que la <b>Perilla de Ajuste (n.º 16)</b> se ajuste en el orificio deseado y ajústela firmemente girándola <i>hacia la derecha</i>.</p>
	<p><b>AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL</b></p> <p>Coloque la punta de cada pie en las punteras hasta que sus zapatillas encajen perfectamente en la caja de la puntera. Gire un pie hasta el alcance de su brazo y tire de la correa hasta que la caja de la puntera encaje perfectamente con su zapatilla. Inserte la correa de nuevo en el aro del puntero del pie. Repita para el otro pie.</p>
	<p><b>TRASLADO DE LA BICICLETA</b></p> <p>Para mover la bicicleta, primero asegúrese de que el manubrio se encuentre asegurado correctamente. Si el manubrio está flojo, apriete la <b>Perilla de Ajuste (n.º 16)</b> para asegurarlo. A continuación, párese delante de la bicicleta de modo que se encuentre en frente del manubrio. Sujete firmemente y sostenga cada lado del manubrio, coloque un pie en el estabilizador delantero e incline la bicicleta hacia usted hasta que las ruedas de transporte en el estabilizador delantero toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.</p>

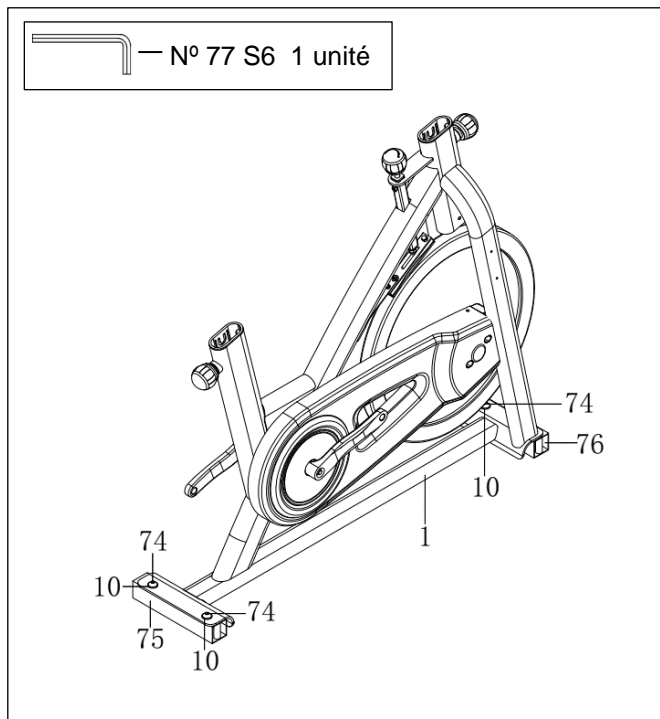
# **MANTENIMIENTO Y CUIDADO**

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

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

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

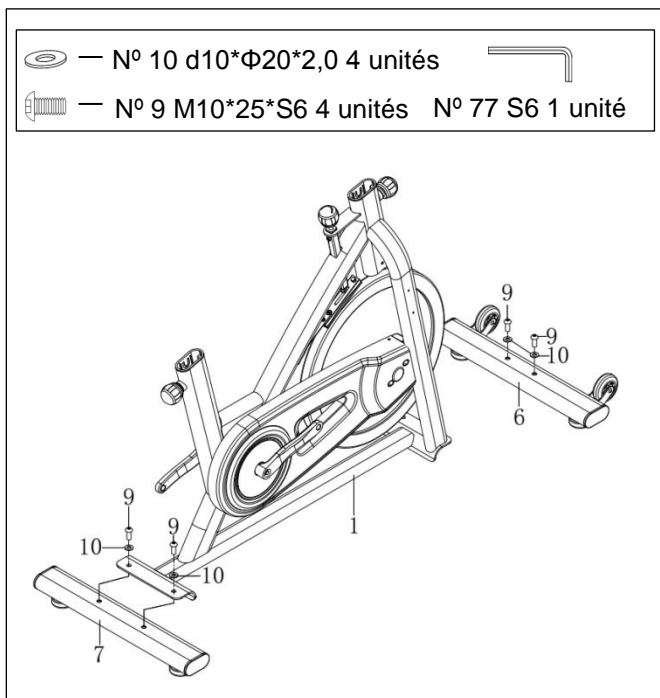
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## ÉTAPE 1 :

Dévisser les 4 **Boulons (N° 74)** avec la **Clé Allen (N° 77)** et retirer les 4 **Rondelles (N° 10)**, le **Tube d'Expédition Arrière (N° 75)** et le **Tube d'Expédition Avant (N° 76)**.

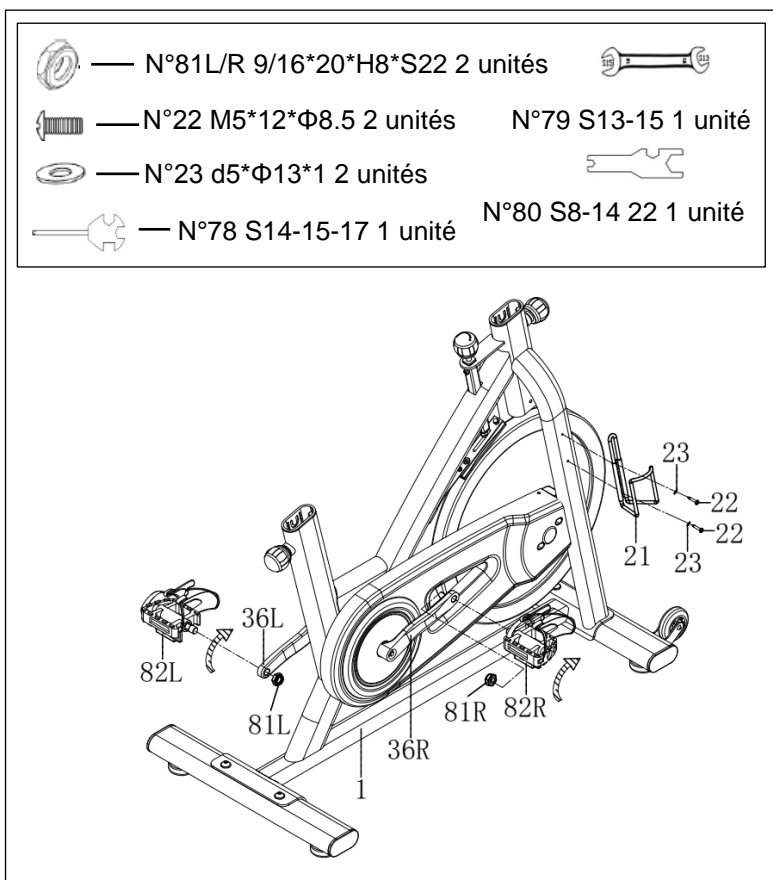
Jeter ces éléments ou les conserver au cas où l'appareil serait ultérieurement remballé. [**Boulons (N° 74)**, **Rondelles (N° 10)**, **Tube d'Expédition Arrière (N° 75)** et **Tube d'Expédition Avant (N° 76)**]



## ÉTAPE 2 :

Fixer les **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 6 et N° 7)** au **Cadre Principal (N° 1)** avec les 4 **Vis (N° 9)** et les 4 **Rondelles (N° 10)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 77)**.

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



### ETAPE 3 :

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

Retirer les 2 **Ecrous en Nylon (N° 81L/R)** situés sur les **Pédales (N° 82L/R)**.

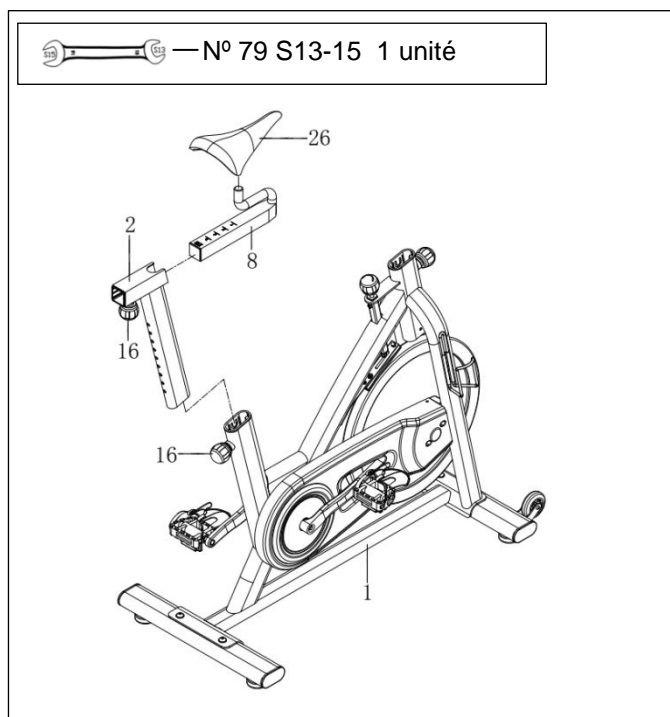
Visser la **Pédale Gauche (N° 82L)** dans le sens **ANTIHOAIRE** dans le **Bras de Manivelle Gauche (N° 36L)**. Une fois la pédale correctement vissée, utiliser la **Clé (N° 79)** pour maintenir le boulon, puis bien visser l'**Ecrou en Nylon Gauche (N° 81L)** dans le sens **HORAIRE** sur le filetage de la **Pédale Gauche (N° 82L)** avec la **Clé Tricoise (N° 80)**.

Visser la **Pédale Droite (N° 82R)** dans le sens **HORAIRE** dans le **Bras de Manivelle Droit (N° 36R)**. Une fois la pédale correctement vissée, utiliser la **Clé (N° 79)** pour maintenir le boulon, puis bien visser l'**Ecrou en Nylon Droit (N° 81R)** dans le sens **ANTIHOAIRE** sur le filetage de la **Pédale Droite (N° 82R)** avec la **Clé Tricoise (N° 80)**.

Retirer les 2 **Vis (N° 22)** préassemblées et les 2 **Rondelles (N° 23)** du **Cadre Principal (N° 1)**. Fixer le **Porte-Bouteille (N° 21)** au **Cadre Principal (N° 1)** à l'aide de 2 **Vis (N° 22)** et de 2 **Rondelles (N° 23)**. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (N° 78)**.



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



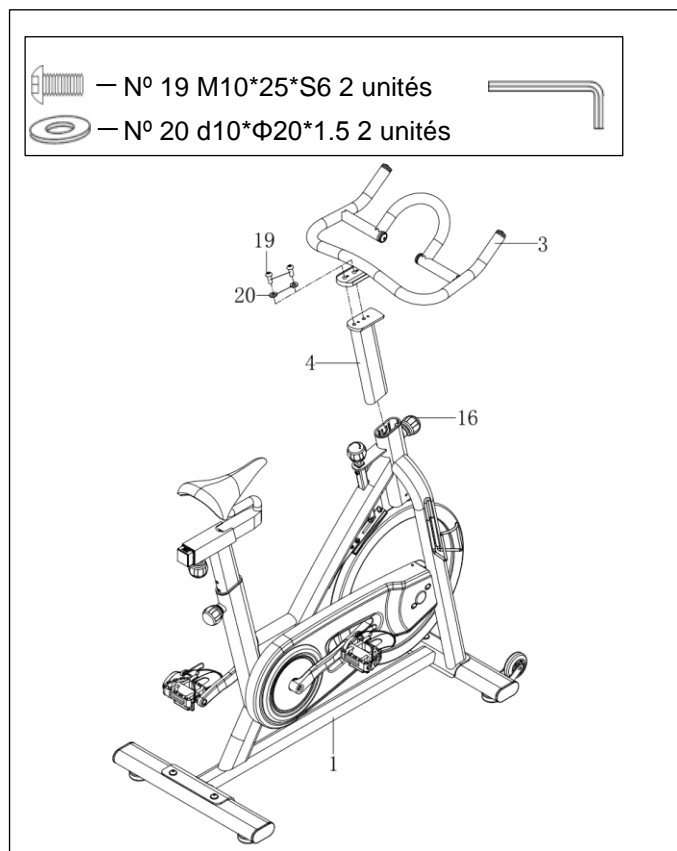
#### ÉTAPE 4 :

Desserrer et retirer le **Bouton de Réglage (N° 16)** [de la tige de selle]. Insérer la **Tige de Selle (N° 2)** dans la gaine située à l'arrière du **Cadre Principal (N° 1)**. Régler la **Tige de Selle (N° 2)** à la position souhaitée, puis réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 16)** pour immobiliser la tige.

Desserrer et retirer le **Bouton de Réglage (N° 16)** [du glisseur de selle]. Insérer le **Glisseur de Selle (N° 8)** dans la **Tige de Selle (N° 2)**. Régler le **Glisseur de Selle (N° 8)** à la position souhaitée, puis réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 16)** pour immobiliser la tige.

Fixer la **Selle (N° 26)** sur le **Glisseur de Selle (N° 8)**.

**REMARQUE :** Avant de serrer complètement, ajuster l'avant de la selle vers le haut ou le bas selon vos besoins.



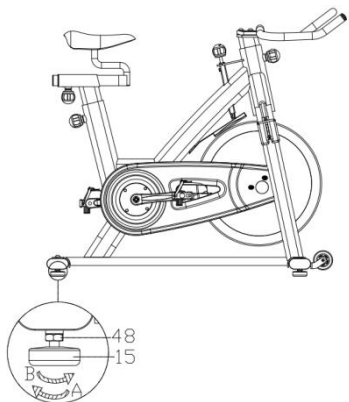
#### ÉTAPE 5 :

Desserrer et retirer [du guidon] le **Bouton de Réglage (N° 16)**. Insérer la **Tige de Guidon (N° 4)** dans la gaine située à l'avant du **Cadre Principal (N° 1)**. Régler la **Tige de Guidon (N° 4)** à la position souhaitée, puis réinsérer et serrer le **Bouton de Réglage (N° 16)** pour immobiliser la tige.

Fixer le **Guidon (N° 3)** à la **Tige de Guidon (N° 4)** avec 2 **Vis (N° 19)** et 2 **Rondelles (N° 20)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 77)**.

*L'assemblage est terminé!*

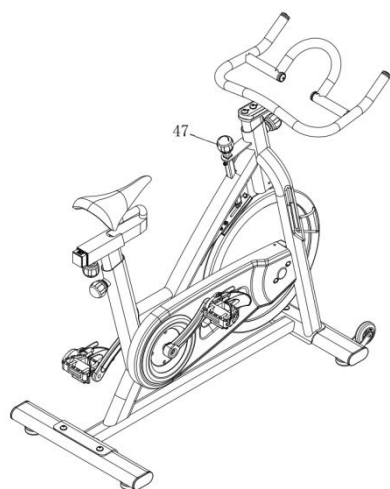
# RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION



N° 78 S14-15-17 1 unité

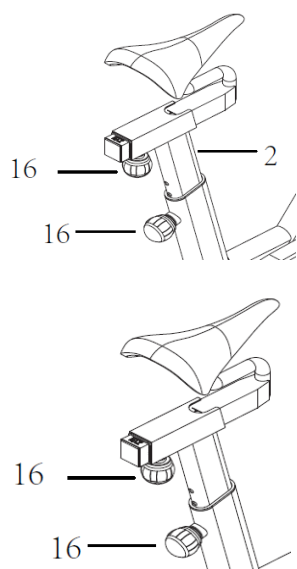
## RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE

Pour une séance fluide et confortable, veiller à ce que le vélo soit bien stable. Si le vélo est instable pendant l'utilisation, il est possible de régler les pieds de nivellement situés sous les stabilisateurs avant et arrière. Pour ce faire, dévisser l'**Écrou (N° 48)** à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 78)** en tournant dans le sens *antihoraire* (direction B), puis tourner le **Patin Réglable (N° 15)** jusqu'à ce que le vélo soit stable. Enfin, à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 78)** serrer l'**Écrou (N° 48)** en le tournant dans le sens *horaire* (direction A).



## RÉGLAGE DE LA TENSION ET ARRÊT D'URGENCE

Régler la tension en tournant le **Contrôleur de Tension (N° 47)** dans le sens *horaire* pour augmenter le niveau de résistance. Tourner le bouton dans le sens *antihoraire* pour diminuer le niveau de résistance. Enfoncer le **Contrôleur de Tension (N° 47)** pour forcer le freinage et arrêter le vélo immédiatement.



## RÉGLAGE DE LA SELLE

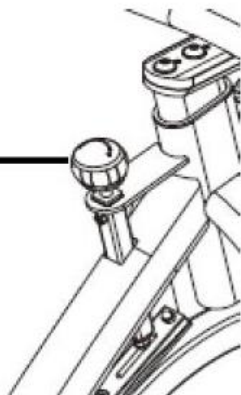
Une hauteur de selle appropriée favorise l'efficacité des exercices et réduit les risques de blessure. Régler la selle vers l'avant ou vers l'arrière permet de travailler différents groupes de muscles.

Avec une pédale en position haute, enfoncer le pied dans le cale-pied et monter sur le vélo. Si votre jambe est trop pliée, hausser la selle. Si votre pied n'atteint pas la pédale ou si votre jambe est trop tendue, abaisser la selle.

Desserrer le **Bouton de Réglage (N° 16)** [de la tige de selle] pour relever ou abaisser la **Tige de Selle (N° 2)** jusqu'à la position souhaitée. S'assurer que le **Bouton de Réglage (N° 16)** se bloque dans l'orifice souhaité et tourner dans le sens *horaire* pour le serrer.

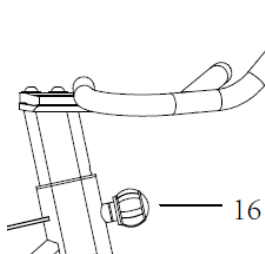
Desserrer le **Bouton de Réglage (N° 16)** pour déplacer la selle vers l'avant ou vers l'arrière dans la position souhaitée. Une fois la position trouvée, bien bloquer le **Bouton de Réglage (N° 16)** en le tournant dans le sens *horaire*.

47



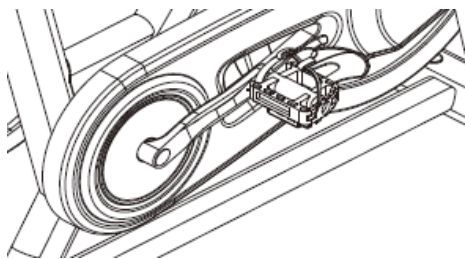
## DESCENDRE DU VÉLO

ATTENTION! Ne pas descendre du vélo ni retirer les pieds des pédales tant que ces dernières ne se sont pas complètement immobilisées. Le volant d'inertie peut être arrêté à tout moment en enfonçant le **Contrôleur de Tension (N° 47)**.



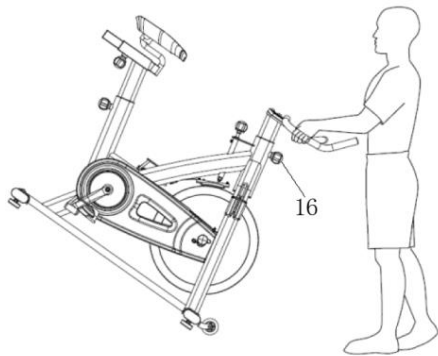
## RÉGLAGE DU GUIDON

Desserrer le **Bouton de Réglage (N° 16)** [du guidon] pour relever ou abaisser le guidon jusqu'à la position souhaitée. S'assurer que le **Bouton de Réglage (N° 16)** se loge dans l'orifice souhaité et bien le bloquer en le tournant dans le sens *horaire*.



## RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE

Placer la pointe des pieds dans les cale-pieds de manière à ce que l'avant de la chaussure soit bien logé dans la cage des cale-pieds. Ramener un pied à portée de bras et tirer sur la courroie jusqu'à ce que la cage du cale-pied épouse bien la chaussure. Insérer l'extrémité de la courroie dans la boucle du cale-pied. Faire de même avec l'autre pied.



## DÉPLACER LE VÉLO

Pour déplacer le vélo, vérifier d'abord que le guidon est correctement fixé. Si le guidon est lâche, resserrer le **Bouton de Réglage (N° 16)** pour l'immobiliser. Se tenir ensuite devant le vélo, directement en face du guidon. Saisir fermement chaque côté du guidon, placer un pied sur le stabilisateur avant et basculer le vélo vers soi jusqu'à ce que les roulettes de transport du stabilisateur avant touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacer le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.

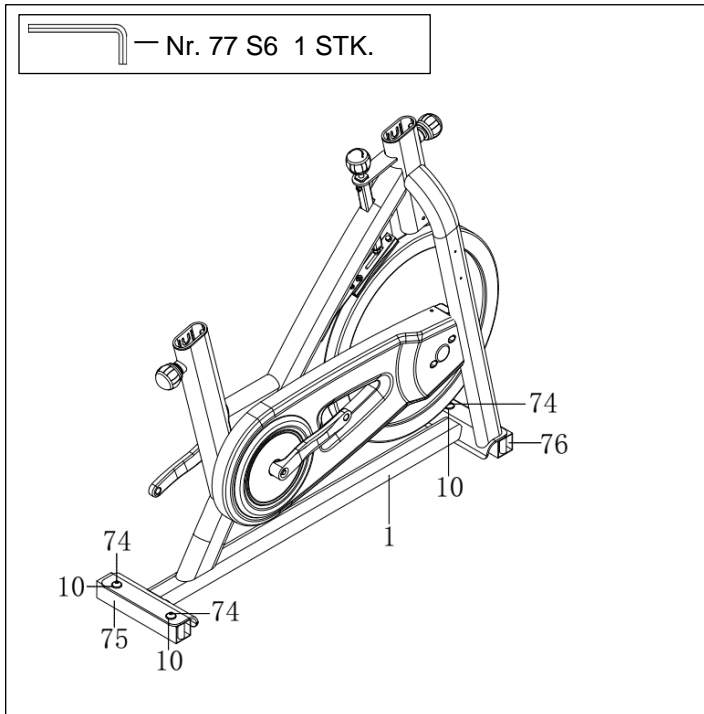
# **MAINTENANCE ET ENTRETIEN**

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

<p><b>ENTRETIEN QUOTIDIEN</b></p> <p>Après chaque séance d'exercice, essuyer tout l'équipement : la selle, le cadre et le guidon. Porter une attention particulière à la tige de selle, à la tige de guidon et au protège-courroie/chaîne. La transpiration est très corrosive et peut entraîner des problèmes nécessitant le remplacement des pièces plus tard.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Monter sur le vélo et engager le train d'entraînement.</li><li>2. Être à l'affût de toute vibration ressentie sur les pédales. Si des vibrations se font sentir, il faut peut-être resserrer les pédales, le support inférieur, ou régler la tension de la courroie d'entraînement/chaîne.</li><li>3. Utiliser une clé pour serrer les pédales jusqu'à ce qu'elles soient fixées.</li></ol>	<p><b>ENTRETIEN MENSUEL</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vérifier que toute la quincaillerie est bien serrée, notamment : le porte-bouteille, les écrous du volant d'inertie, les écrous du protège-courroie/chaîne, les écrous autofreinés ainsi que les écrous de la tige de tension des étriers de frein.</li><li>2. Inspecter la tige de tension de frein pour vérifier tout signe d'usure tel que des filetages manquants. Nettoyer et lubrifier la tige de tension de frein.</li><li>3. Nettoyer et lubrifier la tige de selle, la tige de guidon et le glissoir de selle. Nettoyer toute matière étrangère accumulée.</li></ol>
<p><b>ENTRETIEN HEBDOMADAIRE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Inspecter les pièces mobiles et serrer la quincaillerie.</li><li>2. Inspecter les raccords de cadre de la goupille pour vérifier qu'ils sont bien serrés. Des raccords de cadre desserrés risquent d'endommager le filetage et de causer des dommages importants.</li><li>3. Nettoyer et lubrifier les assemblages de bouton à cliquet. Tirer sur le bouton et pulvériser une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre.</li><li>4. Serrer la quincaillerie de la selle en vérifiant que cette dernière est à niveau et centrée.</li><li>5. Brosser et traiter les patins de résistance. Nettoyer toute matière étrangère accumulée sur les patins. Pulvériser les patins avec un lubrifiant au silicone. Cela permet de réduire le bruit dû au frottement entre les patins et le volant d'inertie.</li><li>6. Inspecter visuellement le support inférieur, les cale-pieds et les courroies des cale-pieds. Si l'un d'eux est desserré ou détaché, rattacher et serrer la pièce.</li></ol>	<p><b>SOIN DU PATIN DE FREIN EN CUIR</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Effectuer cet entretien lors de la première installation du patin de frein et durant toute sa durée de vie. Suivre ces instructions simples peut prolonger la durée de vie de vos patins de frein.</li><li>2. Certains ensembles de patins de frein sont déjà lubrifiés. Appuyer sur le patin de frein. Si du lubrifiant s'écoule, le patin a déjà été lubrifié.</li><li>3. Si le patin de frein est sec, l'enduire d'huile 3-en-1. Brosser le cuir avec une brosse à poils métalliques propre, puis appliquer l'huile. L'huile doit pénétrer dans le patin. Répéter l'opération 4 à 5 fois jusqu'à ce que le patin soit saturé, mais sans que l'huile ne coule. Lorsque le patin est saturé, il n'absorbe plus l'huile.</li><li>4. Inspecter le patin de frein une fois par semaine et le lubrifier le cas échéant. Le patin ne doit pas avoir un aspect lustré. Si le patin semble lustré, le brosser avec une brosse métallique et appliquer du lubrifiant le cas échéant. Si l'un des rembourrages en mousse apparaît à travers le patin de frein en cuir, celui-ci doit être remplacé.</li></ol>

# MONTAGEANLEITUNG

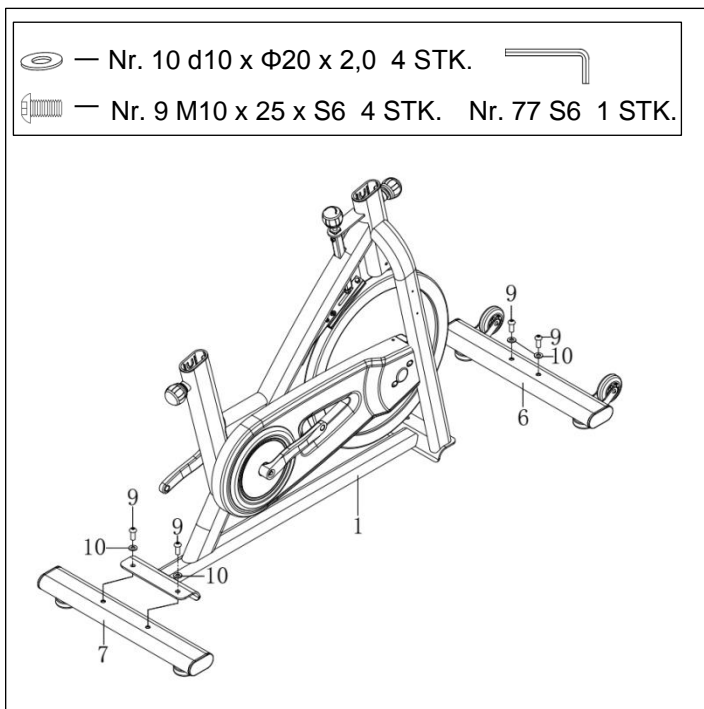
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## SCHRITT 1:

Lösen Sie die 4 **Bolzen (Nr. 74)** mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 77)** und entfernen Sie die 4 **Beilagscheiben (Nr. 10)**, die **Hintere Versandhülse (Nr. 75)** und die **Vordere Versandhülse (Nr. 76)**.

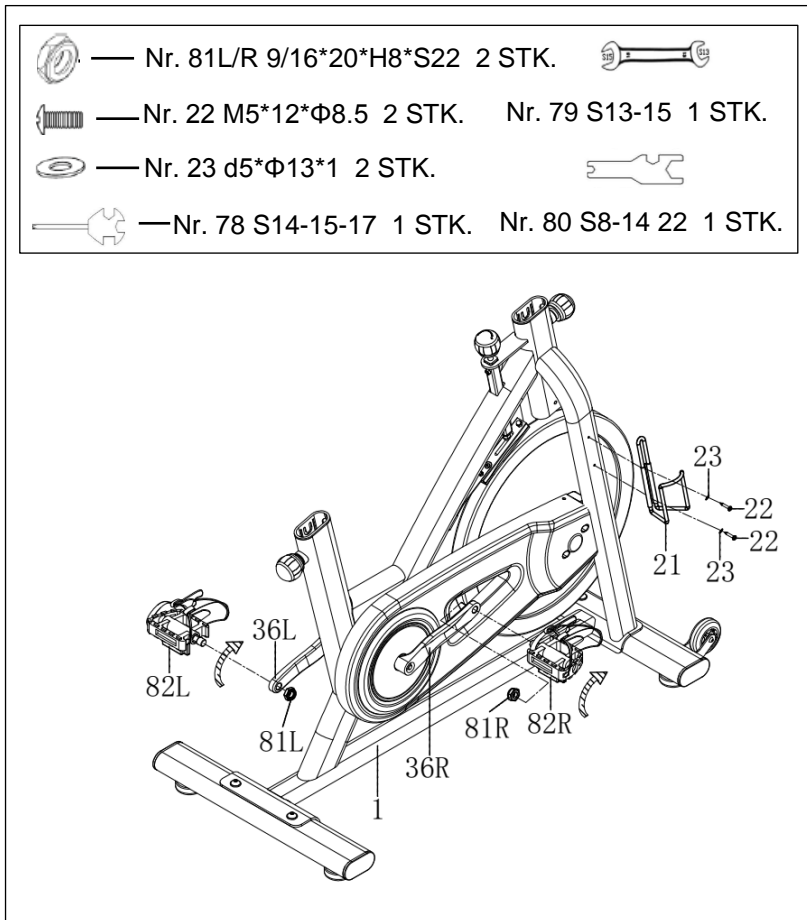
Sie können diese Teile entsorgen oder aufbewahren, falls Sie den Artikel in Zukunft erneut verpacken möchten. [**Bolzen (Nr. 74)**, **Beilagscheiben (Nr. 10)**, **Hintere Versandhülse (Nr. 75)** and **Vordere Versandhülse (Nr. 76)**]



## SCHRITT 2:

Befestigen Sie die **Vorderen und Hinteren Stabilisatoren (Nr. 6 und Nr. 7)** mit 4 **Schrauben (Nr. 9)** und 4 **Beilagscheiben (Nr. 10)** am **Haupttrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 77)** festdrehen und sichern.

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



### SCHRITT 3:

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

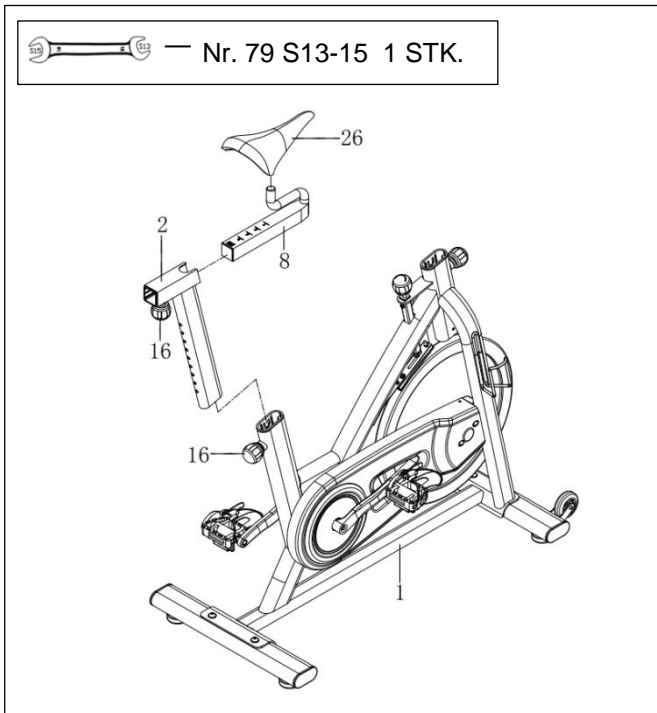
Entfernen Sie die 2 Nylonmutter (Nr. 81L/R) an den Pedalen (Nr. 82L/R).

Schrauben Sie das **Linke Pedal (Nr. 82L) GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** in den **Linken Kurbelarm (Nr. 36L)**. Nach dem ordnungsgemäßen Verschrauben halten Sie den Bolzen des Pedals mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 79)** fest und schrauben Sie die **Linke Nylonmutter (Nr. 81L) IM UHRZEIGERSINN** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 80)** fest an das Gewindeende des **Linken Pedals (Nr. 82L)**.

Schrauben Sie das **Rechte Pedal (Nr. 82R) IM UHRZEIGERSINN** in den **Rechten Kurbelarm (Nr. 36R)**. Nach dem ordnungsgemäßen Verschrauben halten Sie den Bolzen des Pedals mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 79)** fest und schrauben die **Rechte Nylonmutter (Nr. 81R) GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 80)** fest an das Gewindeende des **Rechten Pedals (Nr. 82R)**.

Entfernen Sie die vormontierten 2 **Schrauben (Nr. 22)** und die 2 **Beilagscheiben (Nr. 23)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Befestigen Sie den **Wasserflaschenhalter (Nr. 21)** mit 2 **Schrauben (Nr. 22)** und 2 **Beilagscheiben (Nr. 23)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 78)** festdrehen und sichern.

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



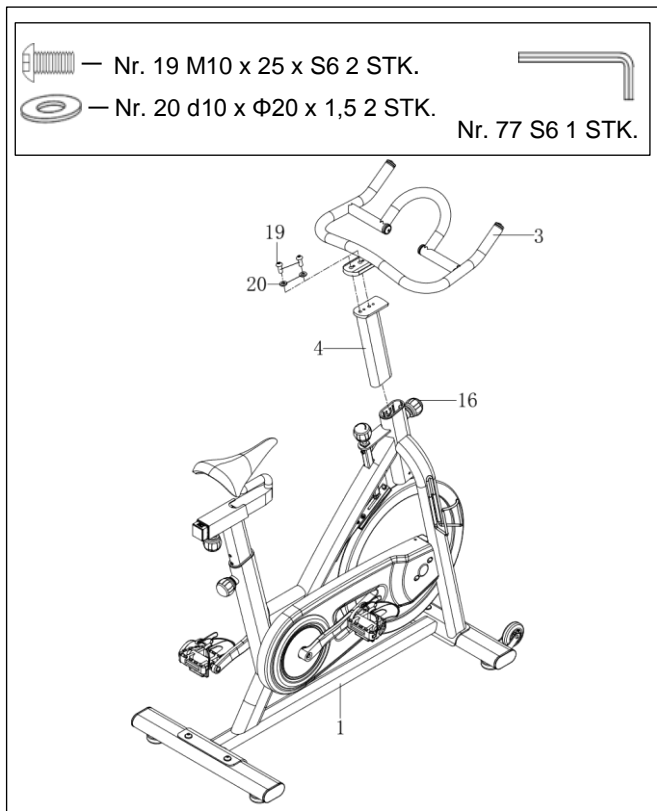
#### SCHRITT 4:

Lösen und entfernen Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)** [der Sattelstütze]. Stecken Sie die **Sattelstütze (Nr. 2)** in die Einsteckhülse auf der Rückseite des **Hauptrahmens (Nr. 1)**. Stellen Sie die **Sattelstütze (Nr. 2)** in die gewünschte Position, setzen Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die Stütze zu fixieren.

Lösen und entfernen Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)** [des Sattelschlittens]. Stecken Sie den **Sattelschlitten (Nr. 8)** in die **Sattelstütze (Nr. 2)**. Stellen Sie den **Sattelschlitten (Nr. 8)** in die gewünschte Position. Setzen Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die Stütze zu fixieren.

Befestigen Sie den **Sitz (Nr. 26)** sicher am **Sattelschlitten (Nr. 8)**.

**HINWEIS:** Bevor Sie den Sitz vollständig festziehen, können Sie die Vorderkante des Sitzes höher oder niedriger einstellen, um Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden.



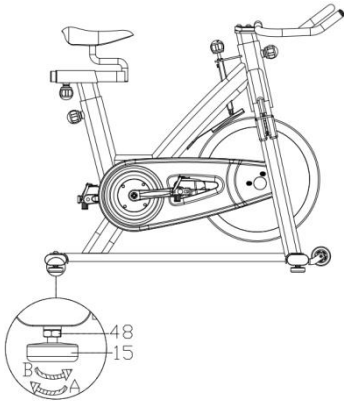
#### SCHRITT 5:

Lösen und entfernen Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)** [der Lenkstange]. Stecken Sie die **Lenkerstütze (Nr. 4)** in die Einsteckhülse auf der Vorderseite des **Hauptrahmens (Nr. 1)**. Stellen Sie die **Lenkerstütze (Nr. 4)** in die gewünschte Position, setzen Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)** wieder ein und ziehen Sie ihn fest, um die Stütze zu fixieren.

Befestigen Sie die **Lenkstange (Nr. 3)** mit 2 **Schrauben (Nr. 19)** und 2 **Beilagscheiben (Nr. 20)** an der **Lenkerstütze (Nr. 4)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 77)** festdrehen und sichern.

*Die Montage ist abgeschlossen!*

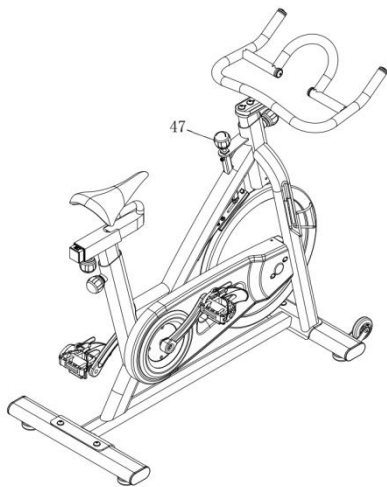
# EINSTELLUNGEN UND GEBRAUCHSANWEISUNG



Nr. 78 S14-15-17 1 STK.

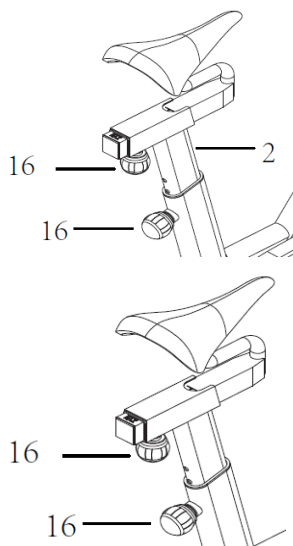
## EINSTELLEN DER BALANCE

Um eine gleichmäßige und komfortable Bewegung zu erreichen, müssen Sie sicherstellen, dass die Standsicherheit des Fahrrads gewährleistet ist. Wenn Sie feststellen, dass das Fahrrad während des Gebrauchs nicht im Gleichgewicht ist, dann sollten Sie die Fußnivellierer unterhalb der vorderen und hinteren Stabilisatoren einstellen. Verwenden Sie dazu den **Schraubenschlüssel (Nr. 78)**, um die **Schraubenmutter (Nr. 48)** durch Drehen *gegen den Uhrzeigersinn* (Richtung B) zu lösen, und drehen Sie dann das **Verstellbare Pad (Nr. 15)**, bis das Fahrrad im Gleichgewicht ist. Drehen Sie anschließend die **Schraubenmutter (Nr. 48)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 78)** *im Uhrzeigersinn* (Richtung A) fest.



## EINSTELLEN DER SPANNUNG UND NOTBREMSUNG

Stellen Sie die Spannung ein, indem Sie den **Spannknopf (Nr. 47)** *im Uhrzeigersinn* drehen, um den Widerstand zu erhöhen. Drehen Sie den Knopf *gegen den Uhrzeigersinn*, um den Widerstand zu verringern. Drücken Sie den **Spannknopf (Nr. 47)** nach unten, um die Bremsung durchzusetzen, und das Fahrrad sofort anzuhalten.



## EINSTELLEN DES SITZES

Eine angemessene Sitzhöhe trägt dazu bei, die Effizienz Ihres Trainings zu gewährleisten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Die Einstellung des Sitzes nach vorne oder hinten kann Ihnen helfen, verschiedene Muskelgruppen zu trainieren.

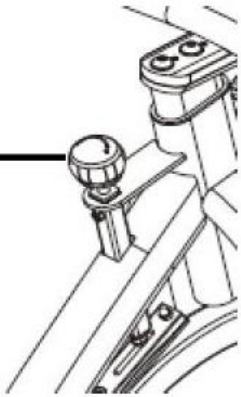
Mit einem Pedal in der oberen Position, stellen Sie Ihren Fuß in den Pedalhaken und steigen Sie auf das Fahrrad. Wenn Ihr Bein zu stark gebeugt ist, sollten Sie den Sitz nach oben bewegen. Wenn Ihr Fuß das Pedal nicht berühren kann oder Ihr Bein zu gerade ist, sollten Sie den Sitz nach unten bewegen.

Lösen Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)** der Sattelstütze, um die **Sattelstütze (Nr. 2)** nach oben oder unten in die gewünschte Position zu bringen. Vergewissern Sie sich, dass der **Einstellknopf (Nr. 16)** in das gewünschte Loch einrastet und fixieren Sie ihn durch Drehen *im Uhrzeigersinn*.

Lösen Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)**, um den Sitz nach vorne oder hinten in die gewünschte Position zu bewegen. Sobald die Position gefunden ist, sichern Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)** durch Drehen *im Uhrzeigersinn*.

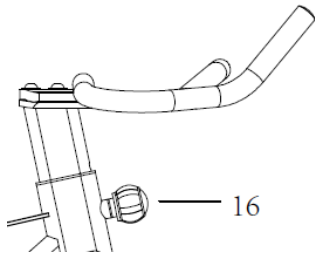


47



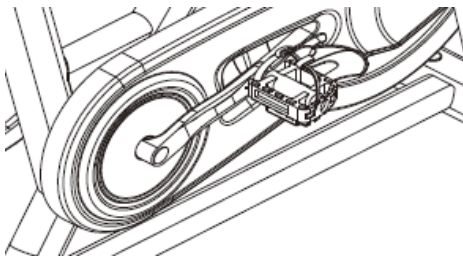
## ABSTEIGEN VOM FAHRRAD

WARNUNG! Steigen Sie nicht vom Fahrrad ab oder entfernen Sie Ihre Füße nicht von den Pedalen, bis die Pedale vollständig angehalten haben. Sie können das Schwungrad jederzeit stoppen, indem Sie den **Spannkopf (Nr. 47)** nach unten drücken.



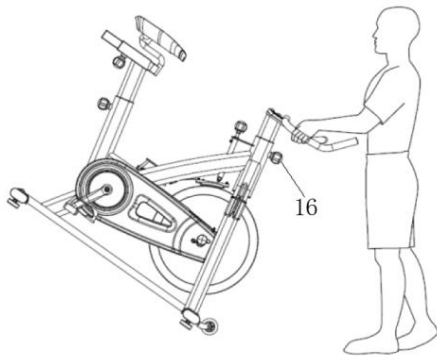
## EINSTELLEN DER LENKSTANGE

Lösen Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)** [der Lenkstange], um die Lenkstange nach oben oder unten in die gewünschte Position zu bringen. Vergewissern Sie sich, dass der **Einstellknopf (Nr. 16)** in das gewünschte Loch einrastet und fixieren Sie ihn durch Drehen *im Uhrzeigersinn*.



## EINSTELLEN DES PEDALRIEMENS

Platzieren Sie den Fußballen in die Pedalhaken, sodass die Vorderseite Ihres Schuhs eng in den Pedalhaken-Käfig passt. Bringen Sie einen Fuß in Armreichweite und ziehen Sie am Riemen, bis der Pedalhaken-Käfig genau zu Ihrem Schuh passt. Stecken Sie den Riemen wieder in den Bügel des Pedalhakens. Wiederholen Sie dies für den anderen Fuß.



## TRANSPORTIEREN DES FAHRRADS

Zum Transportieren des Fahrrads muss zunächst sichergestellt werden, dass die Lenkstange ordnungsgemäß gesichert ist. Wenn die Lenkstange locker ist, ziehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 16)** fest, um sie zu sichern. Stellen Sie sich anschließend vor das Fahrrad, sodass Sie sich direkt vor der Lenkstange befinden. Fassen und halten Sie beide Seiten der Lenkstange fest, stellen Sie einen Fuß auf den vorderen Stabilisator und neigen Sie das Fahrrad zu sich, bis die Transporträder des vorderen Stabilisators den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Fahrrad problemlos an den gewünschten Ort bringen.

# WARTUNG UND PFLEGE

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

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



# CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

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