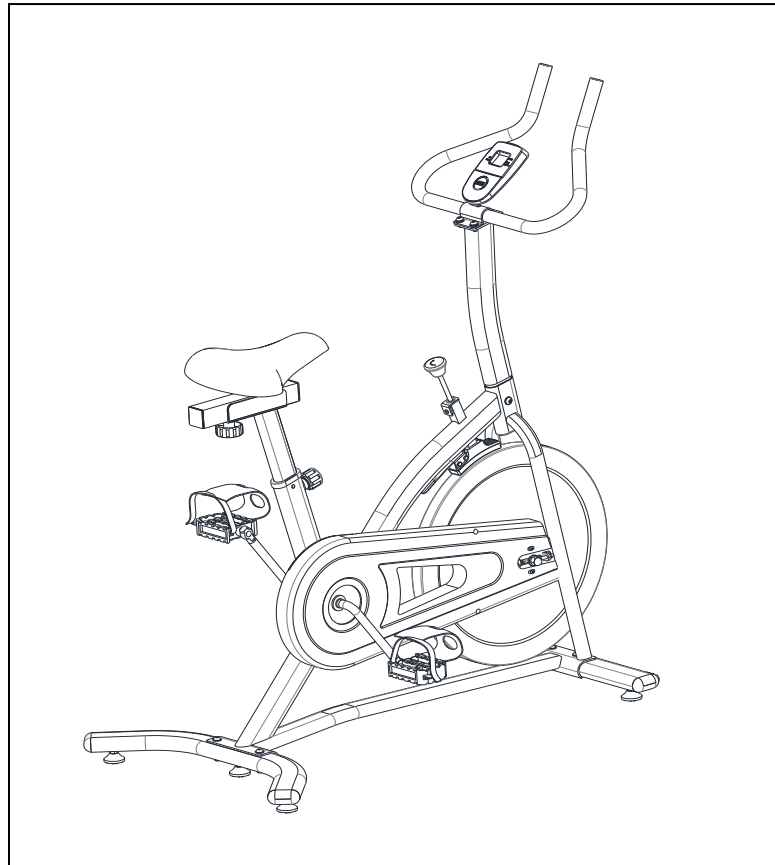




INDOOR CYCLING BIKE

SF-B1203

USER MANUAL



English, Page 11 ~ 16

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

Español, Page 17 ~ 22

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

Français, Page 23 ~ 28

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



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



@SUNNYHEALTHFITNESS

SUNNYHEALTHFITNESS.COM/SIGNUP

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 220 pounds (100 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.

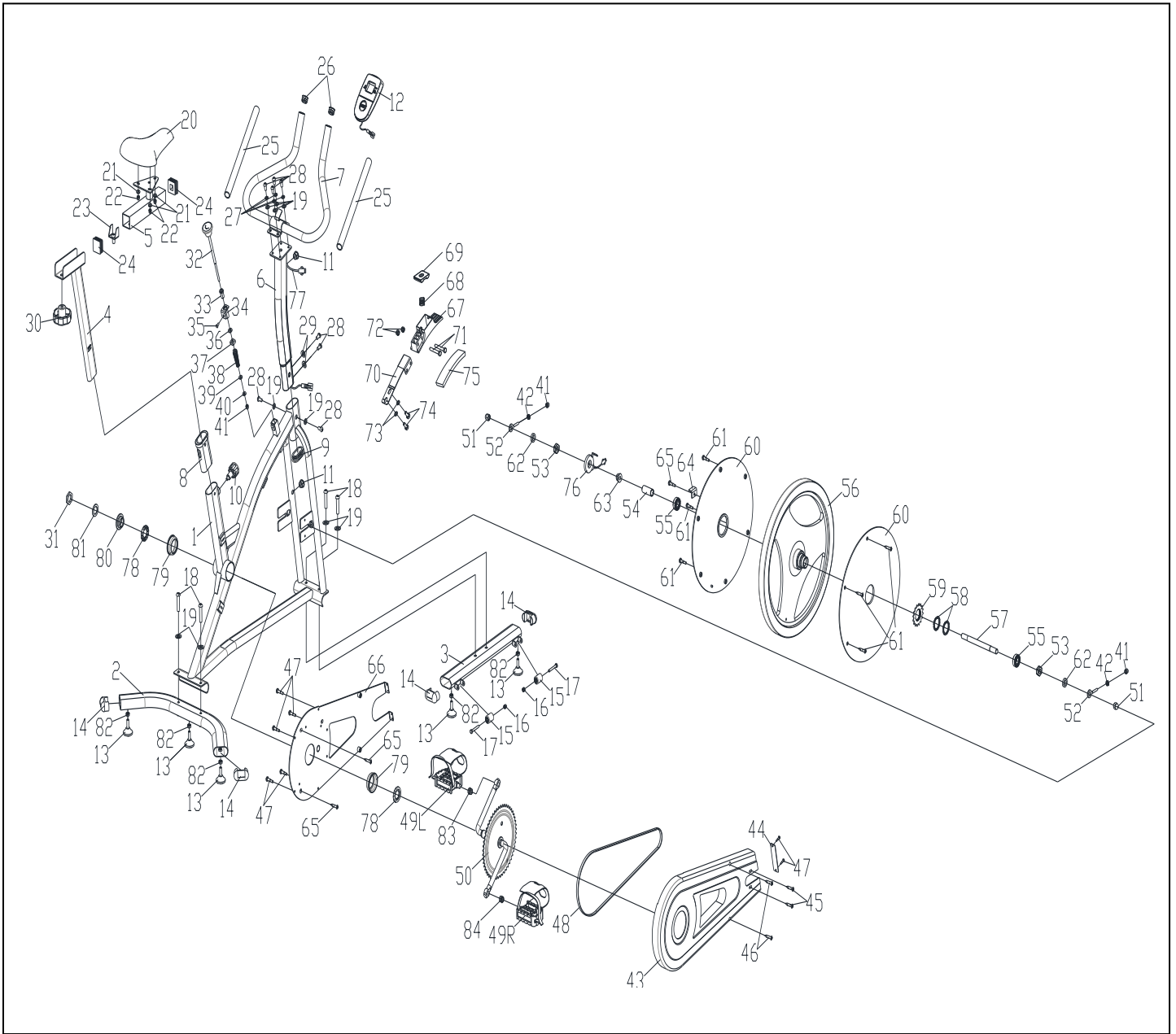
1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico 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 2 pies (60 cm) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 220 libras (100 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 60 cm (2 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'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 100 kg (220 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!

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	Spec.	QTY.	No.	Description	Spec.	QTY.
1	Main Frame		1	30	Adjustment Knob	Φ58*33 (M10)	1
2	Rear Stabilizer		1	31	Hexagon Nut	37/8"-LH	1
3	Front Stabilizer		1	32	Tension Knob	L=175	1
4	Seat Post		1	33	Plastic Sleeve	L=175	1
5	Seat Slider		1	34	Limit Block		1
6	Front Post		1	35	Bolt	M6*8	1
7	Handlebar		1	36	Soft PVC Gasket	Φ16*Φ8.2*2	1
8	Bushing	PP	1	37	Square Nut	16*16*8 M8	1
9	Cap	PP	1	38	Spring	Φ1.0*55	1
10	Adjustment Knob	Φ38*66 M16*1.5	1	39	Soft PVC Gasket	Φ15*Φ6*2	1
11	Plastic Plug	Φ14*14	2	40	Flat Washer	Φ14*Φ6*t2.5	1
12	Computer	HS-1011	1	41	Lock Nut	GB/T 889.1-2000 M6	3
13	Foot Pad	Φ38*43	5	42	Lock Nut	GB/T 889.1-2000 M6	2
14	End Cap		4	43	Outer Chain Cover	1655*268*43	1
15	Wheel	Φ23*32	2	44	Plastic Sheet	108*37*3.5	1
16	Lock Nut	GB/T 889.1-2000 M6 (Black)	2	45	Bolt	GB/T 5780-2000 M6*15	2
17	Bolt	GB/T 5780-2000 M6*45	2	46	Screw	GB/845-85 ST4.2*9.5 F	2
18	Bolt	M8*40	4	47	Screw	GB/T 845-1985 ST4.2*19	7
19	Flat Washer	GB/T 95-2002 Φ8	10	48	Chain	P=12.7, Lp=106	1
20	Seat	PVC98-2	1	49L/R	Pedal	1/2"	2
21	Flat Washer	Φ19*Φ9*t2	3	50	Crank		1
22	Lock Nut	GB/T 889.1-2000 M8	3	51	Domed Nut	GB/T 802-1988 M10*1.0	2
23	Limit Block		1	52	Guide Bolt	M6*48	2
24	End Cap		2	53	Hexagon Nut		2
25	Foam Grip	Φ23*Φ33*465	2	54	Spacer		1
26	Cap	PP	2	55	Bearing	16000ZZ	2
27	Spring Washer	GB/T 859-1987 Φ8	4	56	Flywheel	10KG	1
28	Bolt	GB/T 70.2-2000 M8*15	8	57	Flywheel Spindle	Φ10*160	1
29	Arc Washer	Φ8	2	58	Lock Nut	M33*1*4	2

No.	Description	Spec.	QTY.	No.	Description	Spec.	QTY.
59	Chain Wheel	A7K-16 1/2"*1/8" 16T(1.37")	1	74	Bolt	GB/T 5780-2000 M5*10	2
60	Flywheel Cover	Φ387*6.5	2	75	Felt Pad	110*30*10	1
61	Screw	GB/845-85 ST3.5*10 F	6	76	Sensor Wire		1
62	Spacer	Φ16*Φ10.1*4	2	77	Sensor Wire	L=520	1
63	Hex Flange Nut	GB/T 6177.2- 2000 M10*1.0	1	78	Bearing	Φ44.5	2
64	L Shape Bracket	Q235	1	79	Bearing Housing	Φ55.5*16	2
65	Screw	4GB/T 15856.1- 2002 ST4.2*13	3	80	Lock Nut	67/8"-LH	1
66	Inner Chain Cover	2653.5*264.5*24	1	81	Flat Washer	Φ35*22.8*2	1
67	Brake Block	110*29.5*27	1	82	Hexagon Nut	GB/T 41-2000 M8	5
68	Spring	Φ2.2	1	83	Left Nylon Nut	1/2" -LH	1
69	Plastic Cover	35*23.5*6	1	84	Right Nylon Nut	1/2"	1
70	Spring Piece	65Mn	1	85	Crosshead Spanner	S=13,14,15	1
71	Bolt	GB/T 5780-2000 M5*30	2	86	Inner Hexagon Spanner	6#(86*35)	1
72	Lock Nut	GB/T 889.1-2000 M5	2	87	Universal Wrench	δ3(151*43.5)	1
73	Elastic Washer	GB/T 859-1987 Φ5	2				

LISTA DE PIEZAS

N.º	Descripción	Espec	CTD	N.º	Descripción	Espec	CTD
1	Marco Principal		1	25	Agarre De Espuma	Φ23*Φ33*465	2
2	Estabilizador Trasero		1	26	Tapón	PP	2
3	Estabilizador Frontal		1	27	Arandela De Presión	GB/T 859-1987 Φ8	4
4	Poste de Asiento		1	28	Perno	GB/T 70.2-2000 M8*15	8
5	Deslizador De Asiento		1	29	Arandela	Φ8	2
6	Poste Frontal		1	30	Perilla De Ajuste	Φ58*33 (M10)	1
7	Manillar		1	31	Tuerca Hexagonal	37/8"-LH	1
8	Buje	PP	1	32	Perilla De Tensión	L=175	1
9	Tapón	PP	1	33	Maguito De Plástico	L=175	1
10	Perilla De Ajuste	Φ38*66 M16*1.5	1	34	Tope De Bloqueo		1
11	Clavija De Plástico	Φ14*14	2	35	Perno	M6*8	1
12	Computadora	HS-1011	1	36	Junta Blando De PVC	Φ16*Φ8.2*2	1
13	Nivelador	Φ38*43	5	37	Tuerca Cuadrado	16*16*8 M8	1
14	Tapón de Extremo		4	38	Resorte	Φ1.0*55	1
15	Rueda	Φ23*32	2	39	Junta Blando De PVC	Φ15*Φ6*2	1
16	Tuerca	GB/T 889.1-2000 M6 (negro)	2	40	Arandela	Φ14* 6*t2.5	1
17	Perno	GB/T 5780-2000 M6*45	2	41	Tuerca	GB/T 889.1-2000 M6	3
18	Perno	M8*40	4	42	Tuerca	GB/T 889.1-2000 M6	2
19	Arandela Plana	GB/T 95-2002 Φ8	10	43	Cubierta Externo De Cadena	1655*268*43	1
20	Asiento	PVC98-2	1	44	Lámina De Plástico	108*37*3.5	1
21	Arandela Plana	Φ19*Φ9*t2	3	45	Perno	GB/T 5780-2000 M6*15	2
22	Tuerca	GB/T 889.1-2000 M8	3	46	Tornillo	GB/845-85 ST4.2*9.5 F	2
23	Tope De Bloqueo		1	47	Tornillo	GB/T 845-1985 ST4.2*19	7
24	Tapón De Extremo		2	48	Cadena	P=12.7, Lp=106	1

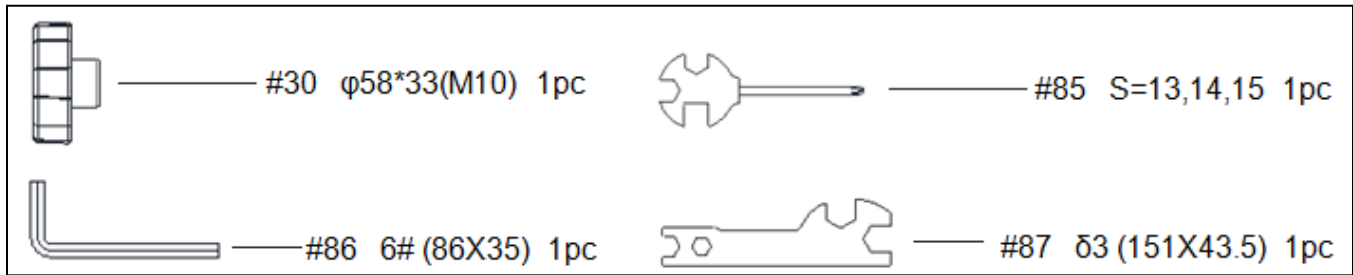
N.º	Descripción	Espec	CTD	N.º	Descripción	Espec	CTD
49L/R	Pedal (Izquierda/Derecha)	1/2"	2	69	Cubierta De Plástico	35*23.5*6	1
50	Biela		1	70	Pieza De Resorte	65Mn	1
51	Tuerca Ciega	GB/T 802-1988 M10*1.0	2	71	Perno	GB/T 5780-2000 M5*30	2
52	Perno	M6*48	2	72	Tuerca	GB/T 889.1- 2000 M5	2
53	Tuerca Hexagonal		2	73	Arandela	GB/T 859-1987 Φ5	2
54	Espaciador		1	74	Perno	GB/T 5780-2000 M5*10	2
55	Cojinete	16000ZZ	2	75	Almohadilla De Filtro	110*30*10	1
56	Volante De Inercia	10KG	1	76	Cable De Sensor		1
57	Eje De Volante	Φ10*160	1	77	Cable De Sensor	L=520	1
58	Tuerca	M33*1*4	2	78	Cojinete	Φ44.5	2
59	Rueda De Cadena	A7K-16 1/2"*1/8" 16T(1.37")	1	79	Cubierta De Cojinete	Φ55.5*16	2
60	Cubierta De Volante	Φ387*6.5	2	80	Tuerca	67/8"-LH	1
61	Tornillo	GB/845-85 ST3.5*10 F	6	81	Arandela Plana	Φ35*22.8*2	1
62	Espaciador	Φ16*Φ10.1*4	2	82	Tuerca Hexagonal	GB/T 41-2000 M8	5
63	Tuerca	GB/T 6177.2- 2000 M10*1.0	1	83	Tuerca De Nylon Izquierda	1/2" -LH	1
64	Soporte Forma L	Q235	1	84	Tuerca De Nylon Derecha	1/2"	1
65	Tornillo	4GB/T 15856.1- 2002 ST4.2*13	3	85	Llave	S=13,14,15	1
66	Cubierta Interno De Cadena	2653.5*264.5*24	1	86	Llave	6#(86*35)	1
67	Tope De Freno	110*29.5*27	1	87	Llave	δ3(151*43.5)	1
68	Resorte	Φ2.2	1				

LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	QTÉ	N°	Description	Spécification	QTÉ
1	Cadre Principal		1	28	Boulon	GB/T 70.2-2000 M8*15	8
2	Stabilisateur Arrière		1	29	Rondelle Cintrée	φ8	2
3	Stabilisateur Avant		1	30	Bouton De Réglage	φ58*33 (M10)	1
4	Curseur De Siège		1	31	Écrou Hexagonal	37/8"-LH	1
5	Glissoir De Selle		1	32	Bouton De Tension	L=175	1
6	Montant Avant		1	33	Gaine De	L=175	1
7	Guidon		1	34	Bloc De Butée		1
8	Bague	PP	1	35	Boulon	M6*8	1
9	Capuchon	PP	1	36	Joint En PVC Souple	φ16*φ8.2*2	1
10	Bouton De Réglage	φ38*66 M16*1.5	1	37	Écrou Carré	16*16*8 M8	1
11	Cheville En Matière Plastique	φ14*14	2	38	Ressort	φ1.0*55	1
12	Ordinateur	HS-1011	1	39	Joint en PVC Souple	φ15*φ6*2	1
13	Patin De Pied	φ38*43	5	40	Rondelle Plate	φ14*φ6*t2.5	1
14	Embout D'extrémité		4	41	Écrou Autofreiné	GB/T 889.1-2000 M6	3
15	Roue	φ23*32	2	42	Écrou Autofreiné	GB/T 889.1-2000 M6	2
16	Écrou Autofreiné	GB/T 889.1-2000 M6 (noir)	2	43	Carter De Chaîne Extérieur	1655*268*43	1
17	Boulon	GB/T 5780-2000 M6*45	2	44	Feuille De	108*37*3.5	1
18	Boulon	M8*40	4	45	Boulon	GB/T 5780-2000 M6*15	2
19	Rondelle Plate	GB/T 95-2002 φ8	10	46	Vis	GB/845-85 ST4.2*9.5 F	2
20	Siège	PVC98-2	1	47	Vis	GB/T 845-1985 ST4.2*19	7
21	Rondelle Plate	φ19*φ9*t2	3	48	Chaîne	P=12.7, Lp=106	1
22	Écrou Autofreiné	GB/T 889.1-2000 M8	3	49L /R	Pédale (Gauche/Droite)	1/2"	2
23	Bloc De Butée		1	50	Manivelle		1
24	Embout D'extrémité		2	51	Écrou Dôme	GB/T 802-1988 M10*1.0	2
25	Poignée En Mousse	φ23*φ33*465	2	52	Boulon De Guidage	M6*48	2
26	Capuchon	PP	2	53	Écrou Hexagonal		2
27	Ressort Rondelle	GB/T 859-1987 φ8	4	54	Bague		1

N°	Description	Spécification	QTE	N°	Description	Spécification	QTE
55	Palier	16000ZZ	2	72	Écrou Autofreiné	GB/T 889.1-2000 M5	2
56	Volant D'inertie	10KG	1	73	Rondelle Élastique	GB/T 859-1987 φ5	2
57	Axe Du Volant	φ10*160	1	74	Boulon	GB/T 5780-2000 M5*10	2
58	Écrou Autofreiné	M33*1*4	2	75	Patin En Feutre	110*30*10	1
59	Roue à Chaîne	A7K-16 1/2"*1/8" 16T(1.37")	1	76	Câble De Capteur		1
60	Carter Du Volant	φ387*6.5	2	77	Câble De Capteur	L=520	1
61	Vis	GB/845-85 ST3.5*10 F	6	78	Palier	φ44.5	2
62	Bague D'espacement	φ16*φ10.1*4	2	79	Logement De Palier	φ55.5*16	2
63	Écrou Hexagonal à Embase	GB/T 6177.2-2000 M10*1.0	1	80	Écrou Autofreiné	67/8"-LH	1
64	Support En Forme I	Q235	1	81	Rondelle Plate	φ35*22.8*2	1
65	Vis	4GB/T 15856.1-2002 ST4.2*13	3	82	Écrou Hexagonal	GB/T 41-2000 M8	5
66	Carter De Chaîne Intérieur	2653.5*264.5*24	1	83	Écrou De Nylon Gauche	1/2" -LH	1
67	Patin De Frein	110*29.5*27	1	84	Écrou De Nylon Droite	1/2"	1
68	Ressort	φ2.2	1	85	Clé Tricoise Cruciforme	S=13,14,15	1
69	Couvercle En Plastique	35*23.5*6	1	86	Clé Tricoise Hexagonale	6#(86*35)	1
70	Pièce à Ressort	65Mn	1	87	Clé Universelle	δ3(151*43.5)	1
71	Boulon	GB/T 5780-2000 M5*30	2				

HARDWARE PACKAGE



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

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

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

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

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

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

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

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

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

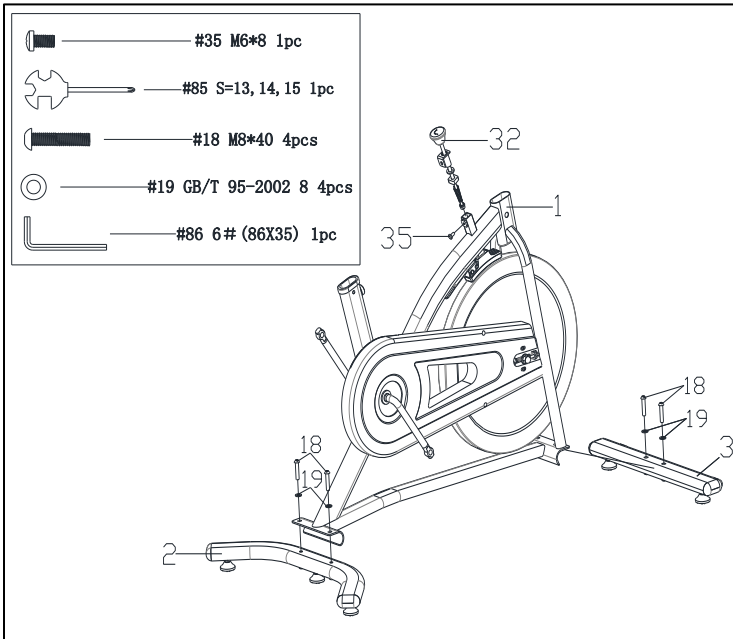
Veillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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



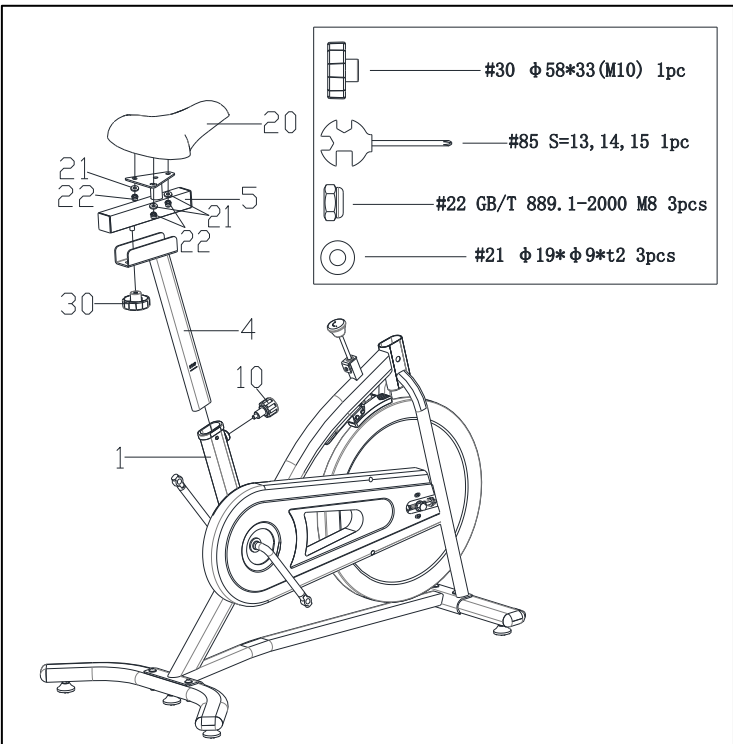
STEP 1:

Remove 4 **Flat Washers (No. 19)** and 4 **Bolts (No. 18)** from **Front Stabilizer (No. 3)** and **Rear Stabilizer (No. 2)** with **Inner Hexagon Spanner (No. 86)**.

Attach the **Front Stabilizer (No. 3)** and **Rear Stabilizer (No. 2)** to the **Main Frame (No. 1)** using 4 **Flat Washers (No. 19)** and 4 **Bolts (No. 18)** that were removed. Tighten and secure with **Inner Hexagon Spanner (No. 86)**.

Remove **Bolt (No. 35)** from **Main Frame (No. 1)** with **Crosshead Spanner (No. 85)**.

Insert the **Tension Knob (No. 32)** into the **Main Frame (No. 1)** using 1 **Bolt (No. 35)** that is removed. Tighten and secure with **Crosshead Spanner (No. 85)**.



STEP 2:

Loosen and pull out the **Adjustment Knob (No. 10)** and insert the **Seat Post (No. 4)** into the seat post tube of the **Main Frame (No. 1)**. Then, select the desired height. Release the knob and re-tighten the knob.

Remove **Adjustment Knob (No. 30)** from **Seat Slider (No. 5)** by hand. Then attach **Seat Slider (No. 5)** onto **Seat Post (No. 4)**. Tighten and secure with the **Adjustment Knob (No. 30)** that was removed.

Remove 3 **Lock Nuts (No. 22)** and 3 **Flat Washers (No. 21)** from the back of **Seat (No. 20)** with **Crosshead Spanner (No. 85)**.

Attach the **Seat (No. 20)** onto **Seat Slider (No. 5)** with 3 **Lock Nuts (No. 22)** and 3 **Flat Washers (No. 21)** that were removed. Tighten and secure with **Crosshead Spanner (No. 85)**.

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

STEP 3:

Connect the **Sensor Wire (No. 76)** and **Sensor Wire (No. 77)**.

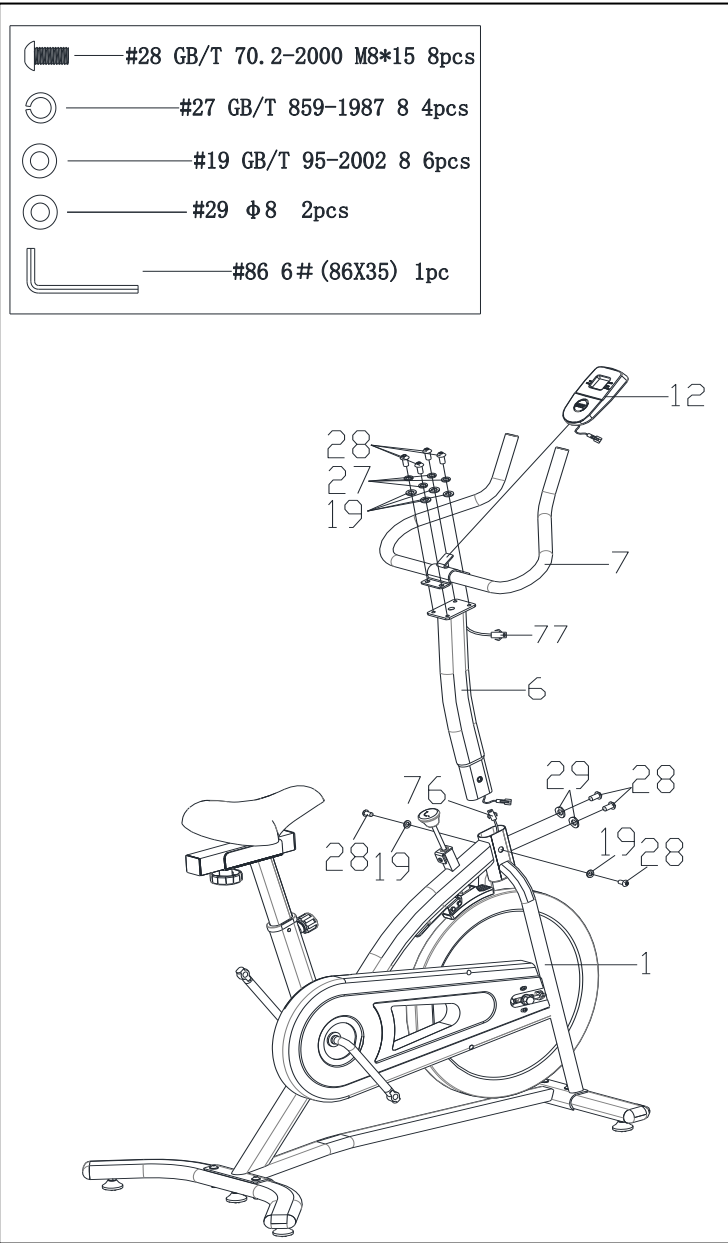
Remove 4 **Bolts (No. 28)**, 2 **Arc Washers (No. 29)** and 2 **Flat Washers (No. 19)** from **Front Post (No. 6)** with **Inner Hexagon Spanner (No. 86)** .

Then, attach **Front Post (No. 6)** to **Main Frame (No. 1)** with 4 **Bolts (No. 28)**, 2 **Arc Washers (No. 29)**, and 2 **Flat Washers (No. 19)** that were removed. Tighten and secure with **Inner Hexagon Spanner (No. 86)**.

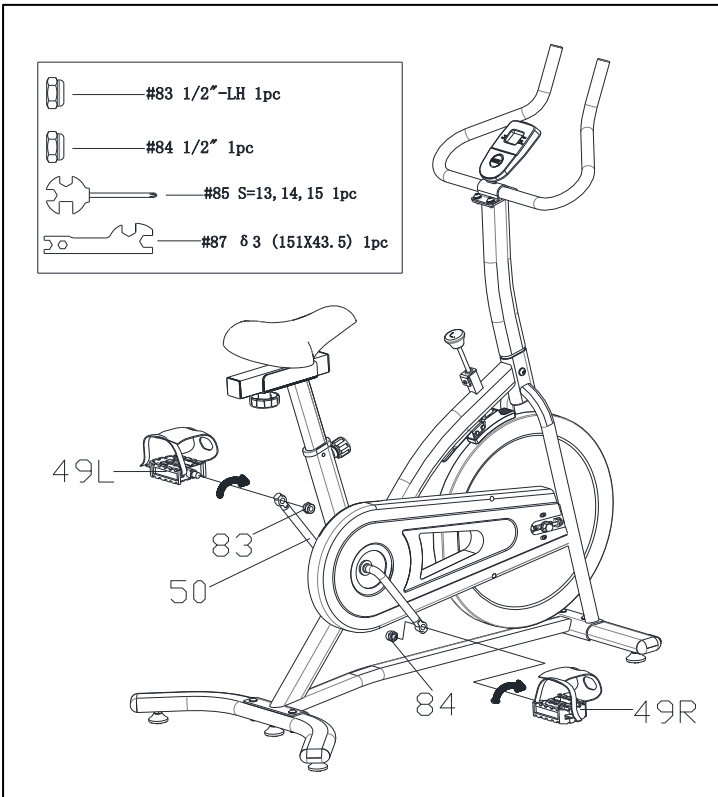
Remove 4 **Bolts (No. 28)**, 4 **Spring Washers (No. 27)**, and 4 **Flat Washers (No. 19)** from **Front Post (No. 6)**.

Attach **Handlebar (No. 7)** onto **Front Post (No. 6)** with 4 **Bolts (No. 28)**, 4 **Spring Washers (No. 27)** and 4 **Flat Washers (No. 19)** that were removed. Tighten and secure with **Inner Hexagon Spanner (No. 86)**.

Attach **Computer (No. 12)** onto **Handlebar (No. 7)**, then connect the link wire of **Computer (No. 12)** and **Sensor Wire (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 or 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).



STEP 4:

Note: The **Pedals (No. 49L & No. 49R)** are marked "L" and "R" for Left and Right.

Remove the 2 **Left & Right Nylon Nuts (No. 83 & No. 84)** located on the **Pedals (No. 49L & No. 49R)**.

Screw the **Left Pedal (No. 49L) COUNTER-CLOCKWISE** into **Crank (No. 50)**. Once properly screwed in place, use **Crosshead Spanner (No. 85)** to hold the bolt of the pedal and screw the **Left Nylon Nut (No. 83) CLOCKWISE** to the thread end of the **Left Pedal (No. 49L)** securely with **Universal Wrench (No. 87)**.

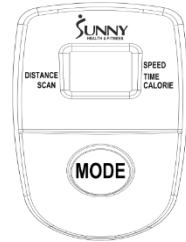
Screw the **Right Pedal (No. 49R) CLOCKWISE** into the **Crank (No. 50)**. Once properly screwed in place, use **Crosshead Spanner (No. 85)** to hold the bolt of the pedal and screw the **Right Nylon Nut (No. 84) COUNTER-CLOCKWISE** to the thread end of the **Right Pedal (No. 49R)** securely with **Universal Wrench (No. 87)**.

The assembly is complete!

EXERCISE COMPUTER

SPECIFICATIONS:

TIME -----	00:00~99:59 MIN: SEC
SPEED -----	0.0~999.9 ML (Miles) /H
DISTANCE -----	0.00~99.99 ML(Miles)
CALORIES -----	0.0~999.9 KCAL



KEY FUNCTIONS:

MODE: Press to select function. (Time, Speed, Distance, Calories).

Press and hold the MODE button for 3 seconds to reset Time, Distance and Calories.

OPERATION PROCEDURES:

AUTO ON/OFF:

If the wheel is put into motion, or the MODE button is pressed, the computer will become active. However, without any signal for approximately 4 minutes, power (computer) will turn off automatically.

RESET:

The computer can be reset by pressing and holding the MODE button for 3 seconds. Remove the batteries will also reset the computer and return all function settings back to zero.

MODE:

To select the LOCK MODE setting, press the MODE button when the pointer on the function you wish to select begins to flash, once locked only the selected function will be displayed.

FUNCTIONS:

TIME: Counts the total time of an exercise from start to finish.

SPEED: Displays the current speed being obtained.

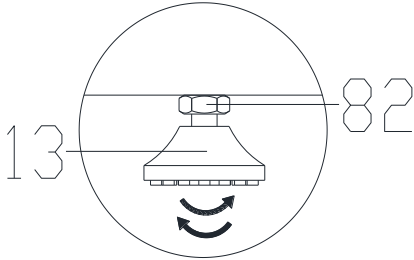
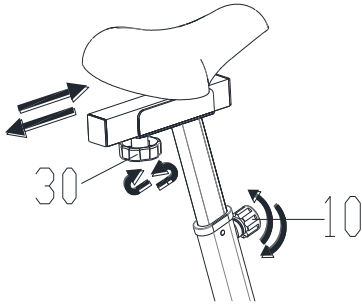
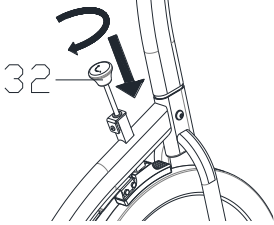
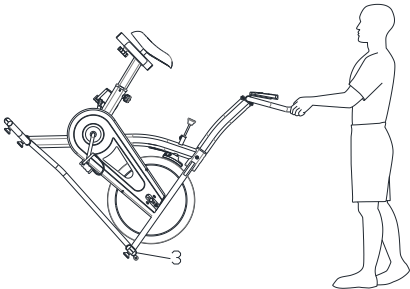
DISTANCE: Counts the total distance of an exercise from start to finish.

CALORIES: Counts the amount of total calories burned during an exercise from start to finish.

SCAN: Automatically displays functions in the following order shown: Time, Speed, Distance, Calories (repeat).

BATTERY: This computer uses two AA batteries. If the display appears improper or becomes difficult to read, please try installing new batteries before attempting to contact. Always change both batteries at the same time. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries. Dispose the batteries according to your state and regional guidelines.

ADJUSTMENTS GUIDE

	<p>ADJUSTING THE BALANCE</p> <p>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, you should adjust the foot pads located beneath the front and rear stabilizers. To do so, simply rotate the Foot Pad (No. 13) until the bike becomes level with the floor surface. To raise the foot pad, turn it counter-clockwise; to lower the foot pad, turn it clockwise. When you have finished adjusting the foot pad, re-tighten the Hexagon Nut (No. 82) by turning it counter-clockwise using Crosshead Spanner (No. 85). If required, repeat this process to adjust the remaining foot pads.</p>
	<p>ADJUSTING THE SEAT</p> <p>The seat of this bike is fully adjustable as it moves <i>Up, Down, Fore (forward), Aft (backward)</i>.</p> <p>To adjust the height of the seat post, loosen and pull Adjustment Knob (No. 10) outward, then raise or lower the seat to the desired height. Once adjusted, re-insert and tighten the Adjustment Knob (No. 10) to secure the seat in place.</p> <p>To adjust the seat back and forth, loosen and pull Adjustment Knob (No. 30) outward, then slide the seat slider to the desired position. Once positioned, re-insert and tighten the Adjustment Knob (No. 30) to secure the seat slider in place.</p>
	<p>ADJUSTING THE TENSION & EMERGENCY STOP</p> <p>Adjust the tension by rotating the Tension Knob (No. 32) <i>clockwise</i> to increase the resistance. Rotate the Tension Knob (No. 32) <i>counter-clockwise</i> to decrease the resistance.</p> <p>Push down the Tension Knob (No. 32) to enforce brake, and stop the bike immediately.</p>
	<p>TRANSPORTING THE BIKE</p> <p>To move the bike, first 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 (No. 3) and tilt the bike towards you until the transportation wheels on the Front Stabilizer (No. 3) touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.</p> <p>NOTE: When moving the bike, always move with caution as unexpected impact, such as dropping the bike, may cause injury and affect the bike's operation.</p>

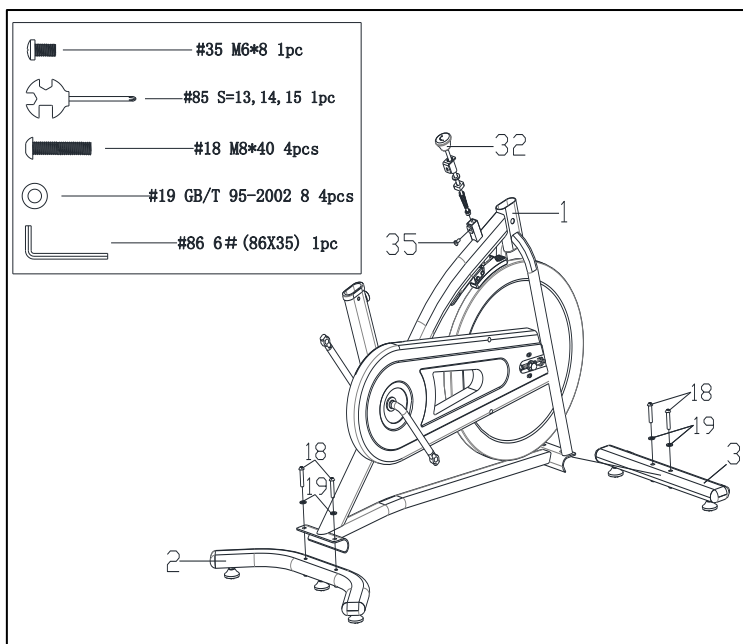
MAINTENANCE INSTRUCTIONS

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

<p>DAILY MAINTENANCE</p> <p>After each exercise session, wipe down all 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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Get on the bike and engage the drive train. 2. Pay attention to any vibrations felt through the pedals. If you feel any vibrations, you may need to tighten the pedals, bottom bracket, or adjust the drive belt/chain tension. 3. Use a wrench to tighten the pedals until they are secure. 	<p>MONTHLY MAINTENANCE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Check if 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.
<p>WEEKLY MAINTENANCE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inspect moving parts and tighten the hardware. 2. Inspect pull pin frame fittings to make sure the fittings are secure. 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 to make sure the seat is level and centered. 5. Brush and treat the resistance pads. Remove any foreign material that may have collected on the pads. Spray the pads with silicone lubricant. This helps to reduce noise from friction between the pads and the flywheel. 6. Visually inspect the bottom bracket, toe clips and toe straps. If any of them are loose or disconnected, attach and tighten. 	<p>LEATHER BRAKE PAD CARE (If Applicable)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perform this maintenance when the brake pad is first installed and for the life of the brake pad. Following these simple guidelines can increase the life of your brake pads. 2. Some brake pad assemblies are pre-lubricated. Squeeze the brake pad. If lubricant is released, then the pad has been pre-lubricated. 3. If the brake pad is dry, 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 in to the pad. Repeat 4-5 times until the pad is saturated, but not dripping with oil. When the pad is saturated, it will no longer absorb oil. 4. Inspect the brake pad weekly and lubricate if needed. The pad should not have a glazed appearance. If the pad appears glazed, then brush it with wire brush and apply lubricant as needed. If any of the sponge padding is showing through the leather pad, the brake pad should be replaced.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

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



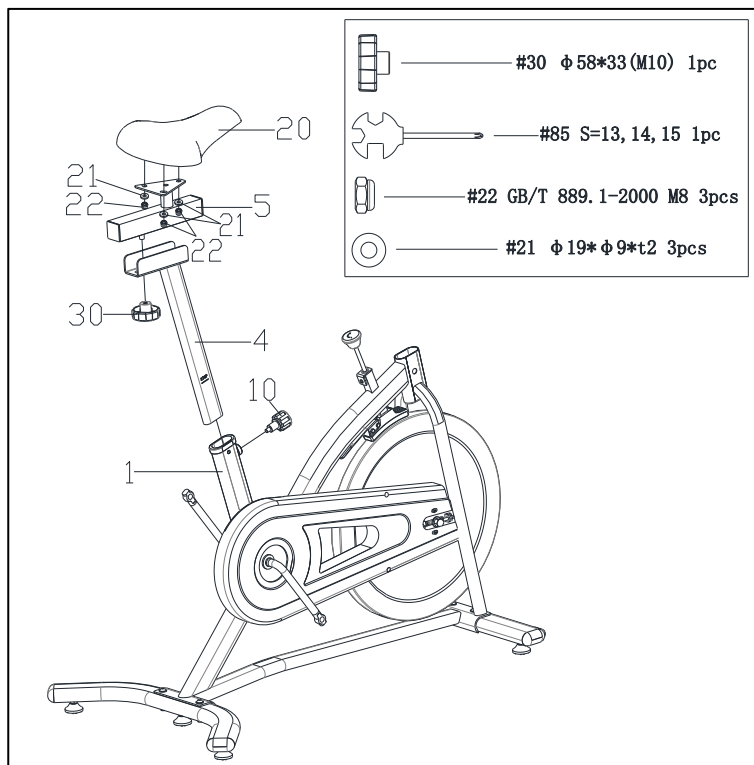
PASO 1:

Retire 4 **Arandelas Planas** (n.º 19) y 4 **Pernos** (n.º 18) del **Estabilizador Frontal** (n.º 3) y del **Estabilizador Trasero** (n.º 2) con la **Llave** (n.º 86).

Una el **Estabilizador Frontal** (n.º 3) y el **Estabilizador Trasero** (n.º 2) a la **Marco Principal** (n.º 1) usando 4 **Arandelas Planas** (n.º 19) y 4 **Pernos** (n.º 18) que fueron retirados. Ajuste y asegure con la **Llave** (n.º 86).

Retire el **Perno** (n.º 35) de la **Marco Principal** (n.º 1) con la **Llave** (n.º 85).

Inserte la **Perilla De Tensión** (n.º 32) en la **Marco Principal** (n.º 1) usando 1 **Perno** (n.º 35) que fue removido. Ajuste y asegure con la **Llave** (n.º 85).



PASO 2:

Afloje y retire la **Perilla De Ajuste** (n.º 10) e inserte el **Poste De Asiento** (n.º 4) en el alojamiento del barral del asiento en la **Marco Principal** (n.º 1). Luego seleccione la altura deseada. Suelte la perilla y vuelva a ajustar la perilla.

Retire con la mano la **Perilla De Ajuste** (n.º 30) del **Deslizador De Asiento** (n.º 5). Conecte el **Deslizador De Asiento** (n.º 5) a la **Poste De Asiento** (n.º 4). Ajuste y asegure con la **Perilla De Ajuste** (n.º 30).

Retire 3 **Tuercas** (n.º 22) y 3 **Arandelas Planas** (n.º 21) desde la parte posterior del **Asiento** (n.º 20) con la **Llave** (n.º 85).

Una el **Asiento** (n.º 20) al **Deslizador De Asiento** (n.º 5) con las 3 **Tuercas** (n.º 22) y las 3 **Arandelas Planas** (n.º 21) que se retiraron. Ajuste y asegure con la **Llave** (n.º 85).

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

PASO 3:

Conecte el **Cable De Sensor (n.º 76)** y el **Cable De Sensor (n.º 77)**.

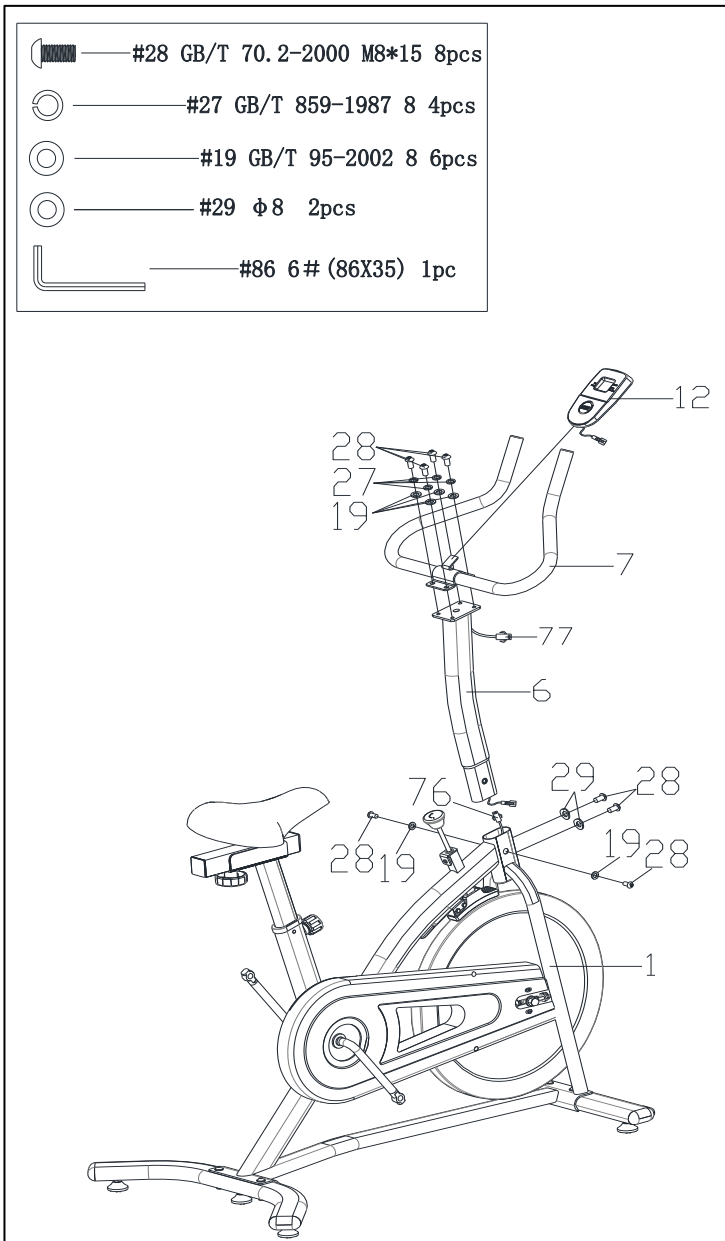
Retire los 4 **Pernos (n.º 28)**, las 2 **Arandelas (n.º 29)** y las 2 **Arandelas Planas (n.º 19)** del **Poste Frontal (n.º 6)** con la **Llave (n.º 86)**.

Luego una el **Poste Frontal (n.º 6)** a la **Marco Principal (n.º 1)** con los 4 **Pernos (n.º 28)**, las 2 **Arandelas (n.º 29)** y las 2 **Arandelas Planas (n.º 19)** que fueron retiradas. Ajuste y asegure con la **Llave (n.º 86)**.

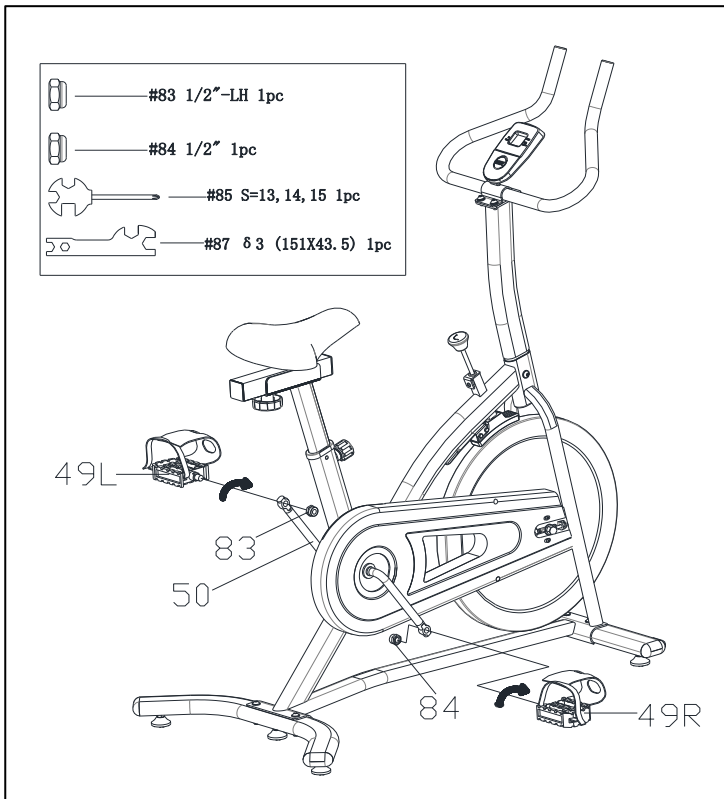
Retire los 4 **Pernos (n.º 28)**, las 4 **Arandelas De Presión (n.º 27)** y las 4 **Arandelas Planas (n.º 19)** del **Poste Frontal (n.º 6)**.

Una el **Manillar (n.º 7)** al **Poste Frontal (n.º 6)** con los 4 **Pernos (n.º 28)**, las 4 **Arandelas De Presión (n.º 27)** y las 4 **Arandelas Planas (n.º 19)** que se removieron. Ajuste y asegure con la **Llave (n.º 86)**.

Una la **Computadora (n.º 12)** al **Manillar (n.º 7)**, luego conecte el cable de conexión de la **Computadora (n.º 12)** y el **Cable De Sensor (n.º 77)**.



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



PASO 4:

Nota: Los Pedales (n.º 49L y n.º 49R) están marcados con las letras "L" y "R" para distinguir entre izquierda y derecha.

Retire las 2 Tuercas De Nylon (n.º 83 y n.º 84) ubicadas en los Pedales (n.º 49L y n.º 49R).

Atornille el Pedal Izquierda (n.º 49L) **HACIA LA IZQUIERDA** en la Biela (n.º 50). Una vez atornillado correctamente, utilice la Llave (n.º 85) para sujetar la tuerca del pedal y atornille la **Tuerca De Nylon Izquierda (n.º 83) HACIA LA DERECHA** al extremo roscado del Pedal Izquierda (n.º 49L) con la Llave (n.º 87).

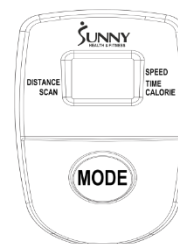
Atornille el Pedal Derecha (n.º 49R) **HACIA LA DERECHA** en la Biela (n.º 50). Una vez atornillado correctamente, utilice la Llave (n.º 85) para sujetar la tuerca del pedal y atornille firmemente la **Tuerca De Nylon Derecha (n.º 84) HACIA LA IZQUIERDA** al extremo roscado del Pedal Derecha (n.º 49R) con la Llave (n.º 87).

¡El armado está completo!

COMPUTADORA DE EJERCICIOS

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO-----	00:00~99:59 MIN: S
VELOCIDAD -----	0,0~999,9 ML/H
DISTANCIA -----	0,00~99.99 ML
CALORÍAS -----	0,0~999.9 KCAL



FUNCIONES PRINCIPALES:

MODO : Pulse para seleccionar la función. (Tiempo, Velocidad, Distancia, Calorías).

Mantenga pulsado el botón de modo durante 3 segundos para reiniciar el Tiempo, la Distancia y las Calorías.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO:

Si la rueda se pone en movimiento, o si se pulsa el botón de modo, la computadora se activará. Sin embargo, si no hay ninguna señal durante aproximadamente 4 minutos, la energía de la computadora se apagará automáticamente.

REINICIO:

Se puede reiniciar la computadora al pulsar y mantener pulsado el botón de modo durante tres segundos. La eliminación de las pilas también reiniciará la computadora y retornará todos los ajustes de la función de nuevo a cero.

MODO:

Para seleccionar la función LOCK MODE pulse la tecla MODE cuando el puntero sobre la función que desee seleccionar empiece a parpadear. Una vez bloqueado solo se mostrará la función seleccionada.

FUNCIONES:

TIEMPO: Cuenta el tiempo total de un ejercicio de principio a fin.

VELOCIDAD: Muestra la velocidad obtenida.

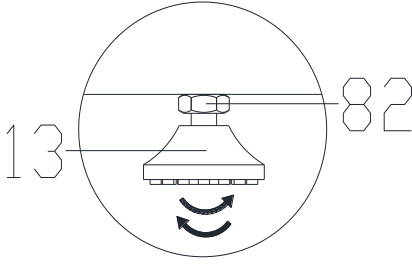
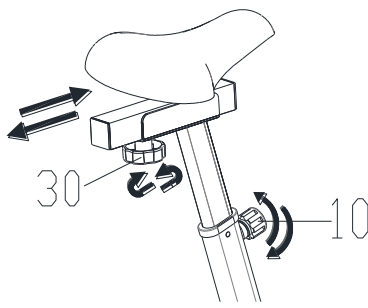
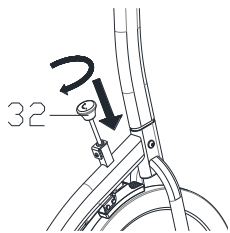
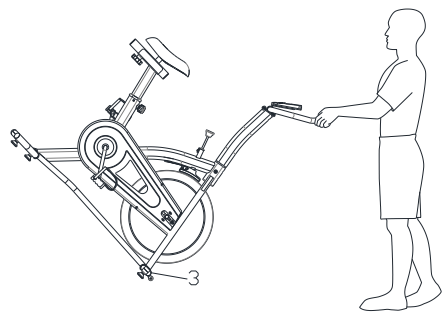
DISTANCIA: Cuenta el recorrido total de un ejercicio de principio a fin.

CALORÍAS: Cuenta la cantidad total de calorías quemadas durante un ejercicio de principio a fin.

ESCANEO: Muestra automáticamente las funciones en el siguiente orden indicado: Tiempo, Velocidad, Distancia, Calorías (repetición).

PILA: Este monitor utiliza dos pilas AA. Si la pantalla aparece inadecuada o se lee con dificultad, instale pilas nuevas antes de intentar ponerse en contacto.

GUÍA DE AJUSTES

	<p>AJUSTE DEL BALANCE</p> <p>Para lograr un entrenamiento suave y cómodo durante el uso, debe asegurarse de que la bicicleta esté estable. Si durante el uso nota que la bicicleta está desequilibrada, puede ajustar las bases de apoyo ubicadas debajo de los estabilizadores delantero y trasero. Para hacerlo, gire la Nivelador (n.º 13) con la mano hasta que quede nivelada con la superficie sobre la que está la bicicleta. Para levantar la base de apoyo, gírela hacia la izquierda; para bajarla, gírela hacia la derecha. Cuando haya terminado de ajustar la base de apoyo, vuelva a ajustar la Tuerca Hexagonal (n.º 82) girándola hacia la izquierda con la Llave (n.º 85). Si es necesario, repita este proceso para ajustar las almohadillas para pies restantes.</p>
	<p>AJUSTE DEL ASIENTO</p> <p>El asiento de esta bicicleta es totalmente ajustable cuando se mueve <i>hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante (frente), hacia atrás (atrás)</i>.</p> <p>Para ajustar la altura del barral del asiento, afloje y tire de la Perilla De Ajuste (n.º 10) hacia afuera y, a continuación, suba o baje el asiento a la altura deseada. Una vez ajustada, vuelva a insertar y ajuste la Perilla De Ajuste (n.º 10) para fijar el asiento en su lugar.</p> <p>Para ajustar el asiento hacia atrás y adelante, afloje y tire de Perilla De Ajuste (n.º 30) hacia afuera y deslice el deslizante del asiento a la posición deseada. Una vez colocada, vuelva a insertar y apretar la Perilla De Ajuste (n.º 30) para asegurar el tubo deslizante del asiento en su lugar.</p>
	<p>AJUSTE DE LA TENSIÓN Y PARADA DE EMERGENCIA</p> <p>Ajuste la tensión al girar la Perilla De Tensión (n.º 32) hacia la <i>derecha</i> para aumentar la resistencia. Gire la Perilla De Tensión (n.º 32) hacia la <i>izquierda</i> para disminuir la resistencia.</p> <p>Presione la Perilla De Tensión (n.º 32) para activar el freno y detener la bicicleta inmediatamente.</p>
	<p>TRASLADO DE LA BICICLETA</p> <p>Para mover la bicicleta, primero 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 Frontal (n.º 3) e incline la bicicleta hacia usted hasta que las ruedas de transporte del Estabilizador Frontal (n.º 3) toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.</p> <p>NOTA: Al mover la bicicleta, tenga cuidado siempre ya que un impacto inesperado, como dejar caer la bicicleta, puede causar lesiones y afectar el funcionamiento de la bicicleta.</p>

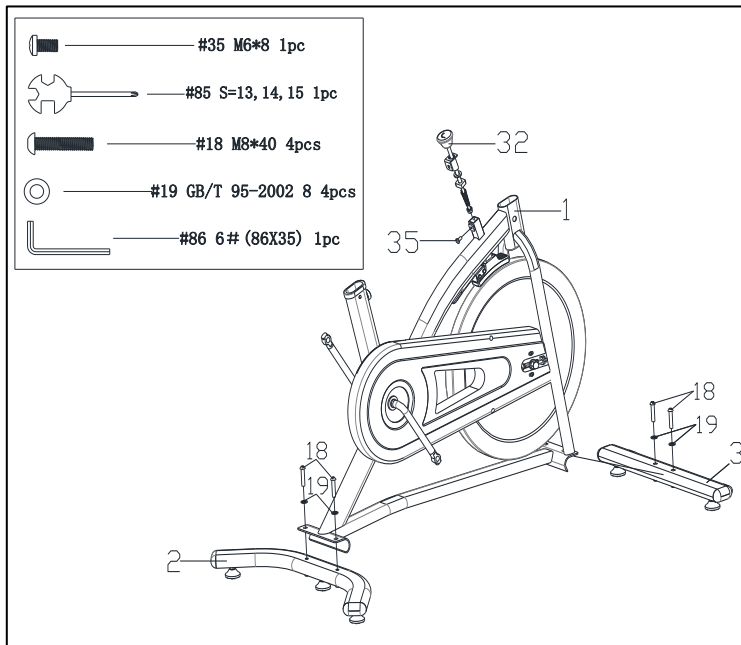
INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

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

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

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

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



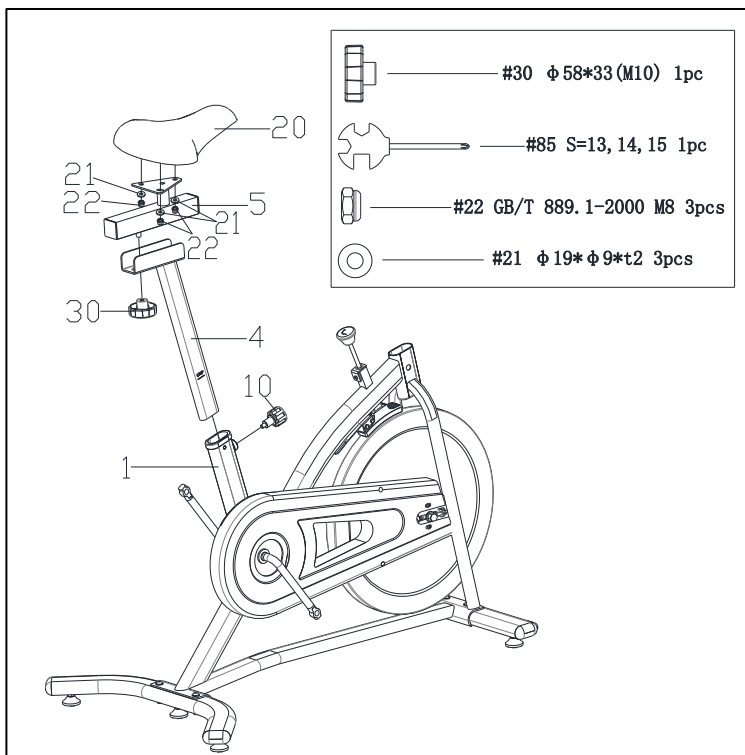
ÉTAPE 1:

Retirer 4 **Rondelles Plates** (n° 19) et 4 **Boulons** (n° 18) du **Stabilisateur Avant** (n° 3) et du **Stabilisateur Arrière** (n° 2) avec la **Clé Tricoise Hexagonale** (n° 86).

Fixer le **Stabilisateur Avant** (n° 3) et le **Stabilisateur Arrière** (n° 2) au **Cadre Principal** (n° 1) à l' aide des 4 **Rondelles Plates** (n° 19) et des 4 **Boulons** (n° 18) retirés. Bien serrer avec la **Clé Tricoise Hexagonale** (n° 86).

Retirer le **Boulon** (n° 35) du **Cadre Principal** (n° 1) avec la **Clé Tricoise Cruciforme** (n° 85).

Insérer le **Bouton De Tension** (n° 32) dans le **Cadre Principal** (n° 1) en utilisant 1 **Boulon** (n° 35) retiré. Bien serrer avec la **Clé Tricoise Cruciforme** (n° 85).



ÉTAPE 2:

Desserrer et tirer le **Bouton De Réglage** (n° 10) et insérer la **Curseur De Siège** (n° 4) dans le tube de la tige de selle du **Cadre Principal** (n° 1). Choisir ensuite la hauteur souhaitée. Relâcher le bouton et resserrer le bouton.

Retirer **Bouton De Réglage** (n° 30) du **Glissoir De Selle** (n° 5) à la main. Fixer le **Glissoir De Selle** (n° 5) dans la **Curseur De Siège** (n° 4). Bien serrer avec le **Bouton De Réglage** (n° 30).

Retirer les 3 **Écrous Autofreinés** (n° 22) et les 3 **Rondelles Plates** (n° 21) de la partie arrière de la **Siège** (n° 20) avec la **Clé Tricoise Cruciforme** (n° 85).

Fixer la **Siège** (n° 20) sur le **Glissoir De Selle** (n° 5) avec les 3 **Écrous Autofreinés** (n° 22) et les 3 **Rondelles Plates** (n° 21) qui ont été retirés. Bien serrer avec la **Clé Tricoise Cruciforme** (n° 85).

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

ÉTAPE 3:

Raccorder le **Câble De Capteur (n° 76)** au **Câble De Capteur (n° 77)**.

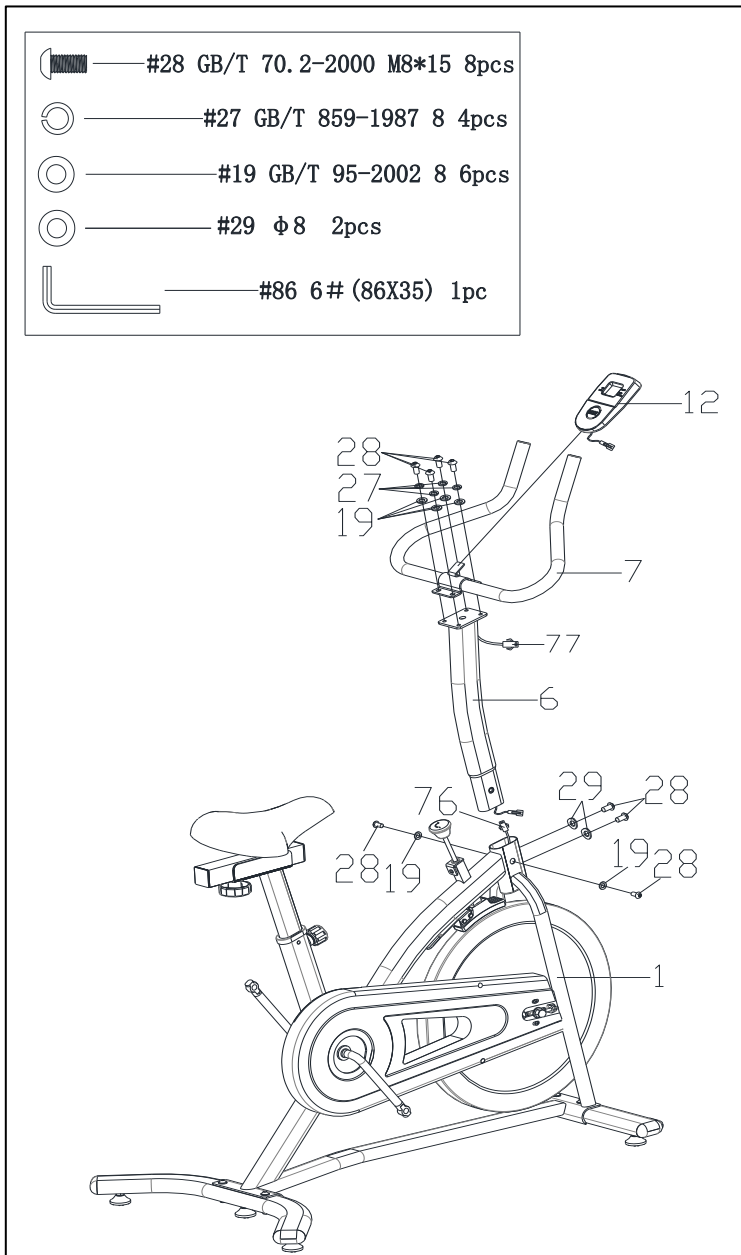
Retirer les 4 **Boulons (n° 28)**, les 2 **Rondelles Cintrées (n° 29)** et les 2 **Rondelles Plates (n° 19)** du **Montant Avant (n° 6)** avec la **Clé Tricoise Hexagonale (n° 86)**.

Puis fixer le **Montant Avant (n° 6)** au **Cadre Principal (n° 1)** avec les 4 **Boulons (n° 28)**, les 2 **Rondelles Cintrées (n° 29)** et les 2 **Rondelles Plates (n° 19)** qui ont été retirés. Bien serrer avec la **Clé Tricoise Hexagonale (n° 86)**.

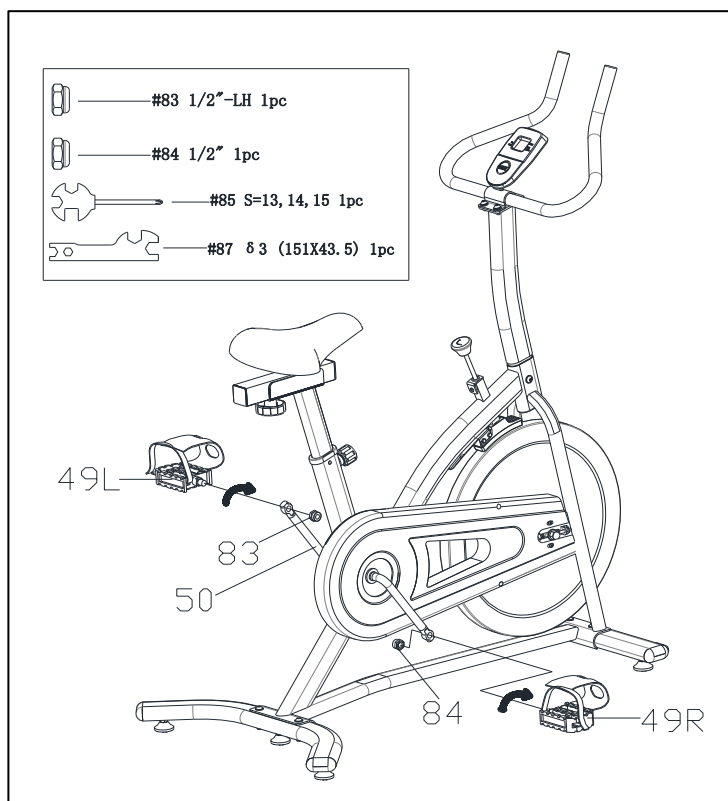
Retirer les 4 **Boulons (n° 28)**, les 4 **Ressort Rondelles (n° 27)** et les 4 **Rondelles Plates (n° 19)** du **Montant Avant (n° 6)**.

Fixer le **Guidon (n° 7)** au **Montant Avant (n° 6)** avec les 4 **Boulons (n° 28)**, les 4 **Ressort Rondelles (n° 27)** et les 4 **Rondelles Plates (n° 19)** qui ont été retirés. Bien serrer avec la **Clé Tricoise Hexagonale (n° 86)**.

Fixer l'**Ordinateur (n° 12)** sur le **Guidon (n° 7)**, puis raccorder le câble de jonction de l'**Ordinateur (n° 12)** au **Câble De Capteur (n° 77)**.



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



ÉTAPE 4:

Remarque : Les **Pédales (n° 49L et n° 49R)** sont marquées « L » et « R » pour gauche et droite.

Retirer les 2 **Écrous De Nylon (n° 83 et n° 84)** situés sur les **Pédales (n° 49L et n° 49R)**.

Visser la **Pédale Gauche (n° 49L)** dans le sens **ANTIHOAIRE** dans la **Manivelle (n° 50)**. Une fois correctement vissée, utiliser la **Clé Tricoise Cruciforme (n° 85)** pour maintenir l'écrou de la pédale, puis visser l'**Écrou De Nylon Gauche (n° 83)** dans le sens **HORAIRE** sur le filetage de la **Pédale Gauche (n° 49L)** avec la **Clé Universelle (n° 87)**.

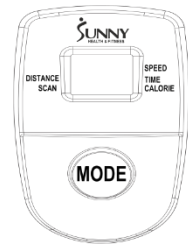
Visser la **Pédale Droite (n° 49R)** dans le sens **HORAIRE** dans la **Manivelle (n° 50)**. Une fois correctement vissée, utiliser la **Clé Tricoise Cruciforme (n° 85)** pour maintenir l'écrou de la pédale, puis visser l'**Écrou De Nylon Droite (n° 84)** dans le sens **ANTIHOAIRE** sur le filetage de la **Pédale Droite (n° 49R)** avec la **Clé Universelle (n° 87)**.

L'assemblage est à présent fini!

ORDINATEUR D'EXERCICE

SPÉCIFICATIONS:

DURÉE -----	00:00 à 99:59 MIN : SEC
VITESSE -----	0,0 à 999,9 ML/H
DISTANCE -----	0,00 à 99,99 ML
CALORIES -----	0,0 à 999,9 KCAL



FONCTION DES TOUCHES:

MODE: Appuyer pour choisir la fonction. (Durée, Vitesse, Distance, Calories).

Maintenir appuyée la touche MODE pendant trois secondes pour réinitialiser le Durée, la Distance et les Calories.

MÉTHODES D'UTILISATION:

MARCHE/ARRÊT AUTO:

Si la roue est mise en mouvement ou si la touche MODE est appuyée, l'ordinateur s'activera et restera actif aussi longtemps qu'une de ces deux actions se poursuit, sans quoi, en l'absence de signal pendant environ 4 minutes, l'alimentation (ordinateur) se coupera d'elle-même.

RÉINITIALISER:

Il est possible de réinitialiser l'ordinateur en maintenant enfoncée la touche MODE trois secondes; le retrait des piles permet également de réinitialiser l'ordinateur en plus de remettre tous les réglages de fonctionnement à zéro.

MODE:

Pour sélectionner le paramètre MODE VERROUILLAGE, appuyer sur la touche MODE lorsque l'indicateur de la fonction à sélectionner se met à clignoter (une fois verrouillée, seule la fonction sélectionnée s'affiche).

FONCTIONS:

DURÉE: Calcule la durée totale du début à la fin d'un exercice.

VITESSE: Affiche la vitesse actuelle atteinte.

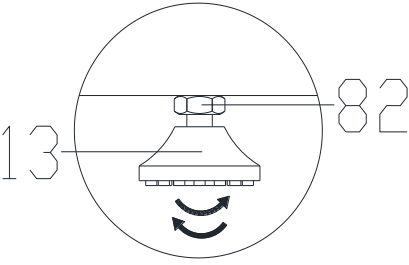
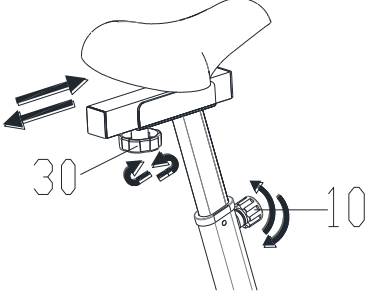
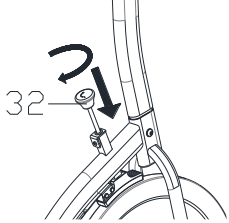
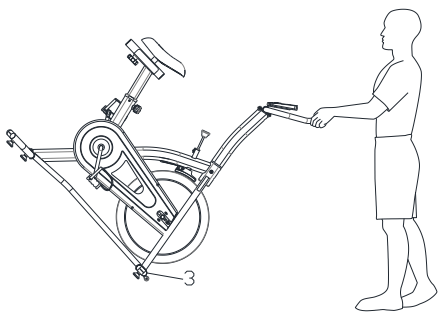
DISTANCE: Tient le compte de la distance parcourue du début à la fin d'un exercice.

CALORIES: Compte le total de calories brûlées du début à la fin d'un exercice.

BALAYAGE: Affiche automatiquement les fonctions selon la séquence suivante: Durée, Vitesse, Distance, Calories (à répétition).

PILES: Cet écran fonctionne avec deux piles AA. Si l'écran semble mal fonctionner ou s'il devient difficile à lire, essayer de remplacer les piles avant de communiquer avec le service après-vente.

GUIDE DE RÉGLAGE

	<h3>RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE</h3> <p>Pour une séance d'entraînement confortable, le vélo doit être stable. Si le vélo est instable durant la séance, il est possible de régler les pieds de nivellement situés sous les stabilisateurs avant et arrière. Pour ce faire, tourner le Patin De Pied (n° 13) jusqu'à ce qu'il soit à niveau avec le sol sur lequel se trouve le vélo. Pour relever le patin de pied, tourner dans le sens antihoraire; pour abaisser le patin de pied, tourner dans le sens horaire. Une fois le patin de pied réglé, resserrer l'Écrou Hexagonal (n° 82) en le tournant dans le sens antihoraire avec la Clé Tricoise Cruciforme (n° 85). Si nécessaire, répétez ce processus pour régler les autres pieds de nivellement.</p>
	<h3>RÉGLAGE DE LA SELLE</h3> <p>La selle de ce vélo est totalement réglable, dans les sens <i>Up (haut)</i>, <i>Down (bas)</i>, <i>Fore (avant)</i>, <i>Aft (arrière)</i>.</p> <p>Pour régler la hauteur de la tige de selle, desserrer le Bouton De Réglage (n° 10) et tirer dessus vers l'extérieur, puis élever ou abaisser la selle à la hauteur souhaitée. Une fois la hauteur de la selle réglée, réinsérer et serrer le Bouton De Réglage (n° 10) pour l'immobiliser.</p> <p>Pour régler la selle dans le sens avant-arrière, desserrer le Bouton De Réglage (n° 30) et le tirer vers l'extérieur, puis faire coulisser le glissoir de siège jusqu'à la position souhaitée. Une fois le glissoir de siège en place, réinsérer et serrer le Bouton De Réglage (n° 30) pour l'immobiliser.</p>
	<h3>RÉGLAGE DE LA TENSION ET ARRÊT D'URGENCE</h3> <p>Régler la tension en tournant le Bouton De Tension (n° 32) dans le sens <i>horaire</i> pour augmenter le niveau de résistance. Tourner le Bouton De Tension (n° 32) dans le sens <i>antihoraire</i> pour diminuer la résistance.</p> <p>Enfoncer le Bouton De Tension (n° 32) pour forcer le freinage et arrêter le vélo immédiatement.</p>
	<h3>TRANSPORT DU VÉLO</h3> <p>Pour déplacer le vélo, commencer par se tenir devant le vélo, directement en face du guidon. Saisir fermement chaque côté du guidon, placer un pied sur le Stabilisateur Avant (n° 3) et basculer le vélo vers l'avant jusqu'à ce que les roulettes de transport du Stabilisateur Avant (n° 3) touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacez le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.</p> <p>REMARQUE: En déplaçant le vélo, procédez toujours avec prudence, car un choc inattendu, tel que la chute du vélo, peut causer des blessures et influencer sur le fonctionnement du vélo.</p>

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

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

<p>ENTRETIEN QUOTIDIEN</p> <p>Après chaque séance d'exercice, essuyez tout l'équipement: selle, cadre, guidon. Portez une attention particulière à la tige de selle, à la tige de guidon et au protège-courroie/chaîne. La transpiration est très corrosive et peut entraîner des problèmes nécessitant le remplacement des pièces plus tard.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Montez sur le vélo et engagez le train d'entraînement.2. Guettez 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 chaîne.3. Utilisez une clé pour serrer les pédales jusqu'à ce qu'elles soient sécurisées.	<p>ENTRETIEN MENSUEL</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vérifiez 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.2. Inspectez la tige de tension de frein pour vérifier tout signe d'usure tel que des filetages manquants. Nettoyez et lubrifiez la tige de tension de frein.3. Nettoyez et lubrifiez la tige de selle, la tige de guidon et le glissoir de selle. Nettoyez toute matière étrangère accumulée.
<p>ENTRETIEN HEBDOMADAIRE</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inspectez les pièces mobiles et serrez la quincaillerie.2. Inspectez les raccords de cadre de la goupille pour vérifier qu'ils sont bien serrés. Des raccords de cadre desserrés risquent d'endommager le filetage et de causer des dommages importants.3. Nettoyez et lubrifiez les assemblages de bouton à cliquet. Tirez sur le bouton et pulvérisez une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre.4. Serrez la quincaillerie de la selle en vérifiant que cette dernière est à niveau et centrée.5. Brossez et traitez les patins de résistance. Nettoyez toute matière étrangère accumulée sur les patins. Pulvérisez les patins avec un lubrifiant au silicone. Cela permet de réduire le bruit dû au frottement entre les patins et le volant d'inertie.6. Inspectez visuellement le support inférieur, les cale-pieds et les courroies des cale-pieds. Si l'un d'eux est desserré ou détaché, rattachez et serrez.	<p>SOIN DU PATIN DE FREIN EN CUIR (s'il y a lieu)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Effectuer cet entretien lors de la première installation du patin de frein et durant toute sa durée de vie. Suivre ces instructions simples peut prolonger la durée de vie de vos patins de frein.2. Certains ensembles de patins de frein sont déjà lubrifiés. Appuyer sur le patin de frein. Si du lubrifiant s'écoule, le patin a déjà été lubrifié.3. Si le patin de frein est sec, l'enduire d'huile 3-en-1. Brossez le cuir avec une brosse à poils métalliques propre, puis appliquer l'huile. L'huile doit pénétrer dans le patin. Répéter l'opération 4 à 5 fois jusqu'à ce que le patin soit saturé, mais sans que l'huile ne coule. Lorsque le patin est saturé, il n'absorbe plus l'huile.4. Inspecter le patin de frein une fois par semaine et le lubrifier le cas échéant. Le patin ne doit pas avoir un aspect lustré. Si le patin semble lustré, le broser 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.

CONNECT WITH US

FOR FITNESS ARTICLES, VIDEOS & WORKOUTS

SUNNYHEALTHFITNESS.COM/SIGNUP



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT

