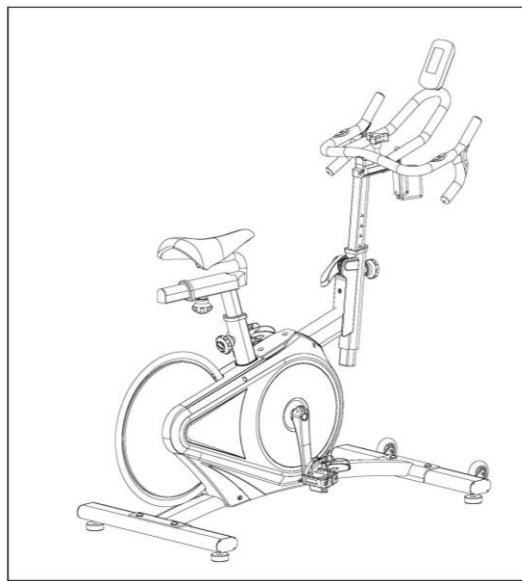




BELT DRIVE MAGNETIC INDOOR CYCLING BIKE SF-B1709 USER MANUAL



- English, Page 18~29** **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 30~41** **¡IMPORTANTE!** Por favor, conserve el manual del usuario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **SI AL PRODUCTO LE HACE FALTA PARTES, POR FAVOR NO LO DEVUELVA HASTA TENER CONTACTO CON NOSOTROS:** support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Français, Page 42~53** **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).
- Deutsch, Seite 54~65** **WICHTIG!** Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Italiano, Pagina 66~77** **IMPORTANTE!** Conservare il manuale d'uso per le istruzioni di manutenzione e regolazione. La vostra soddisfazione è molto importante per noi, **VI PREGO DI NON RESTITUIRE IL PRODOTTO PRIMA DI AVERCI CONTATTATO:** support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 cm) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 300 lbs (135 kgs).
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 300 libras (135 kgs).
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 135 kgs (300 lbs).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement! Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale!

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 60 cm (2 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 135 kgs (300 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

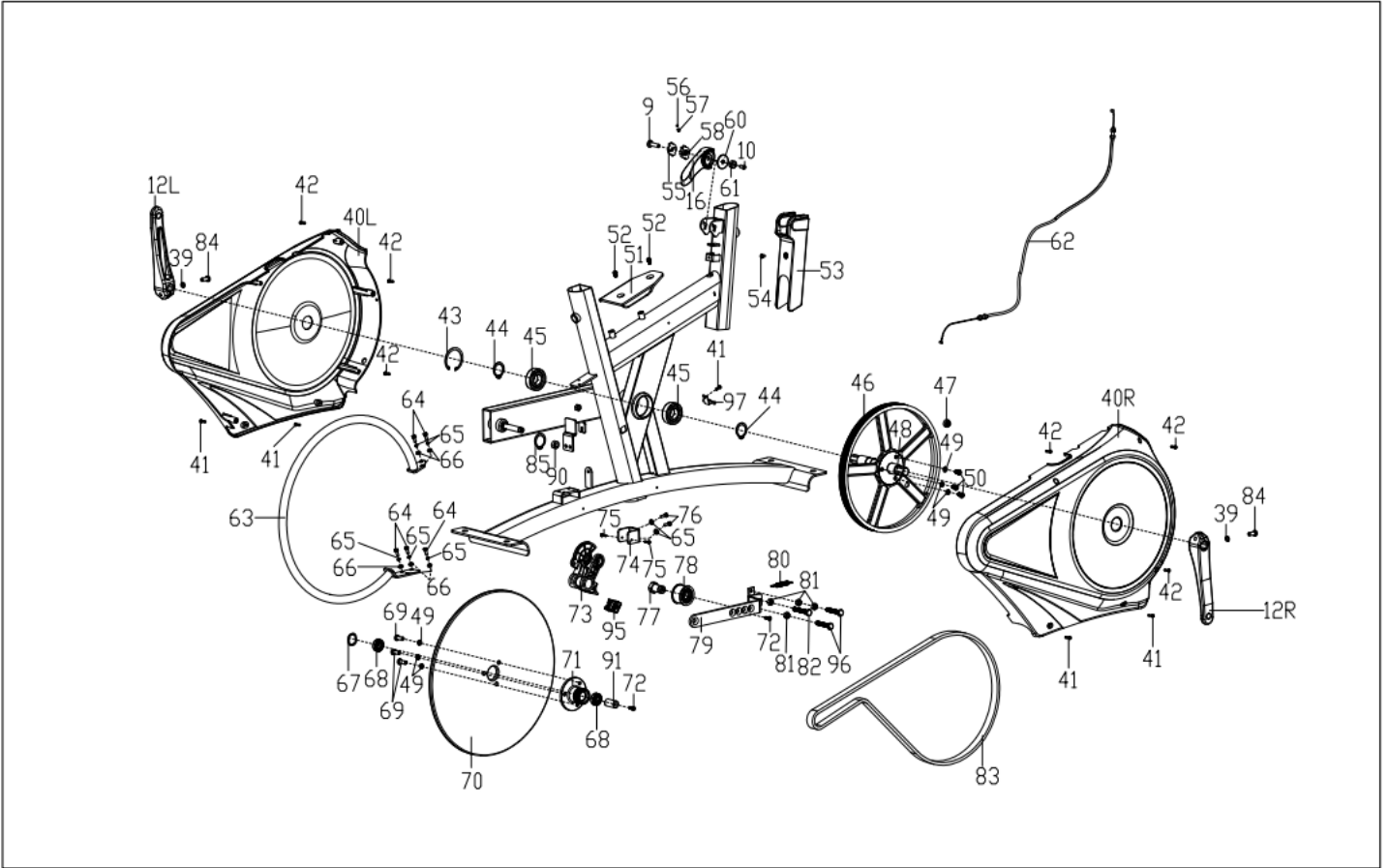
IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Vi ringraziamo per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la vostra sicurezza e la vostra salute, vi invitiamo a utilizzare questa apparecchiatura in modo corretto. Prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura, è importante leggere il presente manuale per intero. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'apparecchiatura viene assemblata, sottoposta a manutenzione e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'apparecchiatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

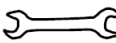
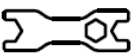
1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si è in presenza di condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
2. Siate consapevoli dei segnali del vostro corpo. Un esercizio fisico scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o senso di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizio.
3. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.
4. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura deve avere almeno 2 piedi (60 cm) di spazio libero intorno ad essa.
5. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, accertarsi che tutti i dadi e i bulloni siano ben serrati. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene esaminata regolarmente per verificare l'assenza di danni e/o usura.
6. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'apparecchiatura durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso dell'apparecchiatura e non utilizzarla finché il problema non è stato risolto.
7. Indossare indumenti adeguati durante l'uso dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'apparecchiatura.
8. Non inserire dita o oggetti nelle parti mobili dell'apparecchiatura.
9. La capacità massima di peso di questa unità è di 300 libbre (135 kgs).
10. L'apparecchiatura non è adatta all'uso terapeutico.
11. Per evitare lesioni fisiche e/o danni al prodotto o alle cose, è necessario sollevare e spostare il prodotto in modo corretto.
12. Il prodotto è destinato all'uso in ambienti freschi e asciutti. Evitare di immagazzinare il prodotto in aree estremamente fredde, calde o umide, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
13. Questa apparecchiatura è progettata solo per uso interno e domestico; non è destinata all'uso commerciale.

This exploded perspective view illustrates the assembly of a stationary bike. The main frame (1) is shown with the flywheel (12L, 12R) and pedals (15L, 15R) attached. The seat (21) is mounted on the seat post (19) which is secured with a cap (20). The handlebars (22) are connected to the stem (24) and equipped with grips (26) and shifters (28). The pedals are connected to the crank arms (12L, 12R) via pedals (15L, 15R). The base of the bike features a front footrest (3) and a rear footrest (2), both secured with screws (5, 6) and washers (7, 8). A rear stabilizer (35) is shown separately, along with various adjustment components like the tension knob (13) and the resistance knob (14). The diagram uses a consistent numbering system to identify each part, from the main frame (1) to the smallest fasteners (e.g., 92).

EXPLODED DIAGRAM 2



HARDWARE PACKAGE

	———— #5 2PCS		———— #26 M8*65*Φ16 1PC
	———— #13 M16*1.5*18 3PCS		———— #29 M5*12 2PCS
	———— #28 17.2*Φ22 1PC		———— #86 S5 1PC
	———— #87 S6 1PC		———— #94 S4 1PC
	———— #89 S13,15 1PC		———— #88 S17,19 1PC
	———— #93 D8*Φ20*2 1PC		

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Front Stabilizer		1
3	Rear Stabilizer		1
4	Handlebar Post		1
5	Adjusting Pad	M10*30*Φ52*19	4
6	Hex Nut	M10	4
7	Flat Washer	d10*Φ20*2.0	4
8	Hexagon Socket Head Screw	M10*25	4
9	Hexagon Socket Head Screw	M8*30	3
10	Hexagon Socket Head Screw	M6*12	3
11	Transportation Wheel	Φ72*Φ19*24	2
12L/R	Crank	9/16*20	1 pr.
13	Spring Knob	M16*1.5*18	3
14	D Shaped Bushing	45*51*2.0	3
15L/R	Pedal	JD005 with SPD	1 pr.
16	Brake Handle	90.6*66.3*20.3	1
17	D Shape Plug	With hole Φ12.5	1
18	Seat Post		1
19	D Shape Plug	35*41*2.5*L20	1
20	Seat Slider		1
21	Seat	KX004	1
22	Handlebar		1
23	Sensor Wire	L200	1
24	Extension Wire 1	L600	1
25	Pulse Wire	L700	1
26	Triangle Knob	M8*65*Φ16	1
27	Sliding Block	28.2*50*90	1
28	Bolt	Φ22*M8*30	1
29	Hexagon Socket Cap Screw	M5*12	2
30	Bracket	3*25*141	1
31	Cross Head Screw	M5*8	2
32	Flat Washer	Φ5*Φ10*1	2
33	Bottle Holder		1

No.	Description	Spec.	Qty.
34	Meter	TZ4110	1
34a	Meter Wire A		1
34b	Meter Wire B		1
35	Shipping Tube	1.5*45*45*240	2
36	Hexagon Socket Cap Screw	M8*16	2
37	Extension Wire 2	L400	1
38	Hexagon Socket Cap Screw	M6*10	1
39	Flat Washer	Φ8*Φ12*1	2
40L/R	Belt Cover		1 pr.
41	Cross Head Self Tapping Screw	ST4.2*18	5
42	Screw	ST4.2*16	6
43	Closing Ring	d52	1
44	Axle Ring	d25	2
45	Bearing	6205ZZ	2
46	Belt Pulley	Φ310*20*Φ82.5*3	1
47	Round Magnet		1
48	Center Axle	Φ25*191	1
49	Spring Washer	D8	6
50	Hexagon Socket Head Screw	M8*12	3
51	Foot Plate		1
52	Inner Hexagon Countersunk Head Screw	M8*12	2
53	Brake Cover	233*42*50	1
54	Screw	M5*10	1
55	Stop Block	26*33.4*6	1
56	Ball	Φ5	1
57	Compressed Spring	Φ0.8*Φ5*Φ6.1	1
58	Stop Block	26*33.4*6.7	1
59L/R	Nylon Nut	9/16"	1 pr.
60	Block	Φ33.5*Φ8*3	1
61	Spacer	Φ17*Φ8*8.5	1
62	Tension Wire	Φ1.5*1000*200	1
63	Steel Ring		1
64	Hex Bolt	M6*16	5

No.	Description	Spec.	Qty.
65	Spring Washer	D6	7
66	Washer	D6*Φ12*1.2	5
67	Wave Washer	D12*Φ18*0.3	1
68	Bearing	6001-2RS	2
69	Hexagon Socket Head Screw	M8*20	3
70	Flywheel	Φ400*10	1
71	Sleeve	Φ36*52.5	1
72	Inner Hexagon Countersunk Head Screw	M8*25	2
73	Brake Block		1
74	U Shape Block		1
75	Cross Countersunk Head Screw	M6*16	2
76	Hex Bolt	M6*12	2
77	Axle	Φ25*38	1
78	Idler Wheel	Φ47*Φ35*30	1
79	Supporting Board		1
80	Spring	Φ0.7*Φ9*68*N60	1
81	Hex Nut	M8	3

No.	Description	Spec.	Qty.
82	Hex Bolt	M8*50	1
83	Belt	8PJ580	1
84	Bolt	M8*18	4
85	Stop Ring	D12	1
86	Allen Wrench	S5	1
87	Allen Wrench	S6	1
88	Spanner	S17,19	1
89	Spanner	S13,15	1
90	Spacer	Φ12.2*Φ17*6.5	1
91	Flywheel Spacer	Φ12.2*Φ17*Φ36.7	1
92	Square Plug	45*45*1.5	4
93	Washer	D8*Φ20*2	1
94	Allen Wrench	S4	1
95	Rubber Cushion	35.5*25*13	1
96	Hex Bolt	M8*40	2
97	Sensor Bracket		1
98	Pulse Sensor		2

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificación	Cant.
1	Estructura Principal		1
2	Estabilizador Delantero		1
3	Estabilizador Trasero		1
4	Barral del Manubrio		1
5	Almohadilla de Ajuste de Apoyo	M10*30*Φ52*19	4
6	Tuerca Hexagonal	M10	4
7	Arandela Plana	d10*Φ20*2.0	4
8	Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal	M10*25	4
9	Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal	M8*30	3
10	Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal	M6*12	3
11	Rueda de Transporte	Φ72*Φ19*24	2
12L/R	Manivela	9/16*20	1 pr.
13	Perilla	M16*1.5*18	3
14	Casquillo en Forma de D	45*51*2.0	3
15L/R	Pedal	JD005 con SPD	1 pr.
16	Palanca de Freno	90.6*66.3*20.3	1
17	Tapón en Forma de D	Con agujero Φ12.5	1
18	Barral del Asiento		1
19	Tapón en Forma de D	35*41*2.5*L20	1
20	Deslizador del Asiento		1
21	Asiento	KX004	1
22	Manubrio		1
23	Cable del Sensor	L200	1
24	Cable de Extensión 1	L600	1
25	Cable de Sensor de Pulso	L700	1
26	Pomo Triangular	M8*65*Φ16	1
27	Bloque Deslizante	28.2*50*90	1
28	Perno	Φ22*M8*30	1
29	Tornillo de Cabeza Hexagonal	M5*12	2
30	Soporte	3*25*141	1
31	Tornillo de Cabeza Cruzada	M5*8	2
32	Arandela Plana	Φ5*Φ10*1	2
33	Soporte para Botella		1

n.º	Descripción	Especificación	Cant.
34	Medidor	TZ4110	1
34a	Cable del Medidor A		1
34b	Cable del Medidor B		1
35	Tubo de Envío	1.5*45*45*240	2
36	Tornillo de Cabeza Hexagonal	M8*16	2
37	Cable de Extensión 2	L400	1
38	Tornillo de Cabeza Hexagonal	M6*10	1
39	Arandela Plana	Φ8*Φ12*1	2
40L/R	Cubierta de Cinta		1 pr.
41	Tornillo Autorroscante de Cabeza Cruzada	ST4.2*18	5
42	Tornillo	ST4.2*16	6
43	Anillo de Cierre	d52	1
44	Anillo del Eje	d25	2
45	Cojinete	6205ZZ	2
46	Polea de Cinta	Φ310*20*Φ82.5*3	1
47	Imán Redondo		1
48	Eje Central	Φ25*191	1
49	Arandela de Resorte	D8	6
50	Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal	M8*12	3
51	Placa de Pie		1
52	Tornillo Interior de Cabeza Avellanada	M8*12	2
53	Cubierta de Freno	233*42*50	1
54	Tornillo	M5*10	1
55	Bloque de Parada	26*33.4*6	1
56	Pelota	Φ5	1
57	Muelle Comprimido	Φ0.8*Φ5*Φ6.1	1
58	Bloque de Parada	26*33.4*6.7	1
59L/R	Tuerca de Nailon	9/16"	1 pr.
60	Bloqueo	Φ33.5*Φ8*3	1
61	Espaciador	Φ17*Φ8*8.5	1
62	Cable de Control de Tensión	Φ1.5*1000*200	1
63	Anillo de Acero		1
64	Perno Hexagonal	M6*16	5

n.º	Descripción	Especificación	Cant.
65	Arandela de Resorte	D6	7
66	Arandela	D6*Φ12*1.2	5
67	Arandela Ondulada	D12*Φ18*0.3	1
68	Cojinete	6001-2RS	2
69	Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal	M8*20	3
70	Volante	Φ400*10	1
71	Manguito	Φ36*52.5	1
72	Tornillo Interior de Cabeza Avellanada	M8*25	2
73	Bloque de Freno		1
74	Bloque en Forma de U		1
75	Tornillo de Cabeza Avellanada en Cruz	M6*16	2
76	Perno Hexagonal	M6*12	2
77	Eje	Φ25*38	1
78	Rueda de Transmisión	Φ47*Φ35*30	1
79	Junta de Apoyo		1
80	El Muelle	Φ0.7*Φ9*68*N60	1
81	Tuerca Hexagonal	M8	3

n.º	Descripción	Especificación	Cant.
82	Perno Hexagonal	M8*50	1
83	Cinta	8PJ580	1
84	Perno	M8*18	4
85	Anillo de Parada	D12	1
86	Llave Allen	S5	1
87	Llave Allen	S6	1
88	Llave Inglesa	S17,19	1
89	Llave Inglesa	S13,15	1
90	Espaciador	Φ12.2*Φ17*6.5	1
91	Volante Espaciador	Φ12.2*Φ17*Φ36.7	1
92	Tapón Cuadrado	45*45*1.5	4
93	Arandela	D8*Φ20*2	1
94	Llave Allen	S4	1
95	Cojín de Goma	35.5*25*13	1
96	Perno Hexagonal	M8*40	2
97	Sensor		1
98	Sensor de Pulso		2

LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	Qté
1	Cadre Principal		1
2	Stabilisateur Avant		1
3	Stabilisateur Arrière		1
4	Tige de Guidon		1
5	Pédale de Réglage	M10*30*Φ52*19	4
6	Écrou Hexagonal	M10	4
7	Rondelle Plate	d10*Φ20*2.0	4
8	Vis Hexagonale à tête Creuse	M10*25	4
9	Vis Hexagonale à tête Creuse	M8*30	3
10	Vis Hexagonale à tête Creuse	M6*12	3
11	Roulette de Transport	Φ72*Φ19*24	2
12L/R	Manivelle	9/16*20	1 paire
13	Bouton de Ressort	M16*1.5*18	3
14	Douille en Forme de D	45*51*2.0	3
15L/R	Pédale	JD005 avec SPD	1 paire
16	Poignée de Frein	90.6*66.3*20.3	1
17	Bouchon en Forme de D	Avec trou Φ12.5	1
18	Tige de Selle		1
19	Bouchon en Forme de D	35*41*2.5*L20	1
20	Coulisse de Selle		1
21	Selle	KX004	1
22	Guidon		1
23	Câble de Capteur	L200	1
24	Câble d'Extension 1	L600	1
25	Câble du Capteur de Pouls	L700	1
26	Bouton Triangulaire	M8*65*Φ16	1
27	Bloc Coulissant	28.2*50*90	1
28	Boulon	Φ22*M8*30	1
29	Vis à tête Creuse Hexagonale	M5*12	2
30	Console	3*25*141	1
31	Vis à tête Cruciforme	M5*8	2
32	Rondelle Plate	Φ5*Φ10*1	2
33	Porte-Bouteille		1

N°	Description	Spécification	Qté
34	Compteur	TZ4110	1
34a	Câble du Compteur A		1
34b	Câble du Compteur B		1
35	Tube d'Expédition	1.5*45*45*240	2
36	Vis à tête Creuse Hexagonale	M8*16	2
37	Câble d'Extension 2	L400	1
38	Vis à tête Creuse Hexagonale	M6*10	1
39	Rondelle Plate	Φ8*Φ12*1	2
40L/R	Carter de la Courroie		1 paire
41	Vis Autotaraudeuse à tête Cruciforme	ST4.2*18	5
42	Vis	ST4.2*16	6
43	Anneau de Fermeture	d52	1
44	Anneau d'Essieu	d25	2
45	Roulement	6205ZZ	2
46	Poulie de Courroie	Φ310*20*Φ82.5*3	1
47	Aimant Rond		1
48	Essieu Central	Φ25*191	1
49	Rondelle à Ressort	D8	6
50	Vis Hexagonale à tête Creuse	M8*12	3
51	Plaque de Pied		1
52	Vis à tête Conique Hexagonale Intérieure	M8*12	2
53	Couvercle du Frein	233*42*50	1
54	Vis	M5*10	1
55	Bloc d'Arrêt	26*33.4*6	1
56	Boule	Φ5	1
57	Ressort Comprimé	Φ0.8*Φ5*Φ6.1	1
58	Bloc d'Arrêt	26*33.4*6.7	1
59L/R	Écrou en Nylon	9/16"	1 paire
60	Bloc	Φ33.5*Φ8*3	1
61	Entretoise	Φ17*Φ8*8.5	1
62	Câble de Contrôle de la Tension	Φ1.5*1000*200	1
63	Anneau en Acier		1
64	Boulon Hexagonal	M6*16	5

N°	Description	Spécification	Qté
65	Rondelle à Ressort	D6	7
66	Rondelle	D6*Φ12*1.2	5
67	Rondelle Ondulée	D12*Φ18*0.3	1
68	Roulement	6001-2RS	2
69	Vis Hexagonale à tête Creuse	M8*20	3
70	Volant d'Inertie	Φ400*10	1
71	Manchon	Φ36*52.5	1
72	Vis à tête Conique Hexagonale Intérieure	M8*25	2
73	Blocage des Freins		1
74	Bloc en Forme de U		1
75	Vis Cruciforme à tête Fraisée	M6*16	2
76	Boulon Hexagonal	M6*12	2
77	Axe	Φ25*38	1
78	Roue Libre	Φ47*Φ35*30	1
79	Conseil de Soutien		1
80	Ressort	Φ0.7*Φ9*68*N60	1
81	Écrou Hexagonale	M8	3

N°	Description	Spécification	Qté
82	Boulon Hexagonal	M8*50	1
83	Courroie	8PJ580	1
84	Boulon	M8*18	4
85	Anneau d'Arrêt	D12	1
86	Clé Allen	S5	1
87	Clé Allen	S6	1
88	Clé Tricoise	S17,19	1
89	Clé Tricoise	S13,15	1
90	Entretoise	Φ12.2*Φ17*6.5	1
91	Volant d'Inertie Entretoise	Φ12.2*Φ17*Φ36.7	1
92	Bouchon Carré	45*45*1.5	4
93	Rondelle	D8*Φ20*2	1
94	Clé Allen	S4	1
95	Coussin en Caoutchouc	35.5*25*13	1
96	Boulon Hexagonal	M8*40	2
97	Capteur		1
98	Capteur de Pouls		2

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Stabilisator Vorne		1
3	Stabilisator Hinten		1
4	Lenkerstütze		1
5	Einstell-Fußpolster	M10*30*Φ52*19	4
6	Sechskantmutter	M10	4
7	Unterlegscheibe	d10*Φ20*2.0	4
8	Innensechskantschraube	M10*25	4
9	Innensechskantschraube	M8*30	3
10	Innensechskantschraube	M6*12	3
11	Transportrad	Φ72*Φ19*24	2
12L/R	Kurbel	9/16*20	1 Paar
13	Federknopf	M16*1.5*18	3
14	D-Förmige Buchse	45*51*2.0	3
15L/R	Pedal	JD005 mit SPD	1 Paar
16	Bremshebel	90.6*66.3*20.3	1
17	D-Form Stecker	Mit Loch Φ12.5	1
18	Sattelstütze		1
19	D-Form Stecker	35*41*2.5*L20	1
20	Sattelschlitten		1
21	Sitz	KX004	1
22	Lenkstange		1
23	Sensordraht	L200	1
24	Verlängerungsdraht 1	L600	1
25	Impulsdraht	L700	1
26	Dreieckiger Knopf	M8*65*Φ16	1
27	Schiebeblock	28.2*50*90	1
28	Bolzen	Φ22*M8*30	1
29	Zylinderschraube mit Innensechskant	M5*12	2
30	Halterung	3*25*141	1
31	Kreuzschlitzschraube	M5*8	2
32	Unterlegscheibe	Φ5*Φ10*1	2
33	Flaschenhalter		1

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
34	Messgerät	TZ4110	1
34a	Messgerätedraht A		1
34b	Messgerätedraht B		1
35	Versandrohr	1.5*45*45*240	2
36	Zylinderschraube mit Innensechskant	M8*16	2
37	Verlängerungsdraht 2	L400	1
38	Zylinderschraube mit Innensechskant	M6*10	1
39	Unterlegscheibe	Φ8*Φ12*1	2
40L/R	Riemenabdeckung		1 Paar
41	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube	ST4.2*18	5
42	Schraube	ST4.2*16	6
43	Schließring	d52	1
44	Achsring	d25	2
45	Kugellager	6205ZZ	2
46	Riemenscheibe	Φ310*20*Φ82.5*3	1
47	Runder Magnet		1
48	Mittelachse	Φ25*191	1
49	Federscheibe	D8	6
50	Innensechskantschraube	M8*12	3
51	Fußplatte		1
52	Innensechskant-Senkkopfschraube	M8*12	2
53	Bremsabdeckung	233*42*50	1
54	Schraube	M5*10	1
55	Block Anhalten	26*33.4*6	1
56	Kugel	Φ5	1
57	Komprimierte Feder	Φ0.8*Φ5*Φ6.1	1
58	Block Anhalten	26*33.4*6.7	1
59L/R	Nylonmutter	9/16"	1 Paar
60	Block	Φ33.5*Φ8*3	1
61	Abstandshalter	Φ17*Φ8*8.5	1
62	Spannungssteuerungsdraht	Φ1.5*1000*200	1
63	Stahlring		1
64	Sechskantschraube	M6*16	5

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
65	Federscheibe	D6	7
66	Beilagscheibe	D6*Φ12*1.2	5
67	Wellenscheibe	D12*Φ18*0.3	1
68	Kugellager	6001-2RS	2
69	Innensechskantschraube	M8*20	3
70	Schwungrad	Φ400*10	1
71	Hülse	Φ36*52.5	1
72	Innensechskant-Senkkopfschraube	M8*25	2
73	Bremse Block		1
74	U-Förmiger Block		1
75	Kreuzsenkkopfschraube	M6*16	2
76	Sechskantschraube	M6*12	2
77	Achse	Φ25*38	1
78	Leitrad	Φ47*Φ35*30	1
79	Unterstützende Tafel		1
80	Feder	Φ0.7*Φ9*68* N60	1
81	Sechskantmutter	M8	3

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
82	Sechskantschraube	M8*50	1
83	Riemen	8PJ580	1
84	Bolzen	M8*18	4
85	Stoppring	D12	1
86	Inbusschlüssel	S5	1
87	Inbusschlüssel	S6	1
88	Schraubenschlüssel	S17,19	1
89	Schraubenschlüssel	S13,15	1
90	Abstandshalter	Φ12.2*Φ17*6.5	1
91	Schwungrad Abstandshalter	Φ12.2*Φ17*Φ36.7	1
92	Quadratischer Stecker	45*45*1.5	4
93	Beilagscheibe	D8*Φ20*2	1
94	Inbusschlüssel	S4	1
95	Gummikissen	35.5*25*13	1
96	Sechskantschraube	M8*40	2
97	Sensor		1
98	Pulssensor		2

ELENCO PARTI

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
1	Telaio Principale		1
2	Stabilizzatore Anteriore		1
3	Stabilizzatore Posteriore		1
4	Posto Manubrio		1
5	Cuscinetto di Regolazione	M10*30*Φ52*19	4
6	Dado Esagonale	M10	4
7	Rondella Piatta	d10*Φ20*2.0	4
8	Vite a Testa Esagonale	M10*25	4
9	Vite a Testa Esagonale	M8*30	3
10	Vite a Testa Esagonale	M6*12	3
11	Ruota di Trasporto	Φ72*Φ19*24	2
12L/R	Manovella	9/16*20	1 coppia
13	Manopola a Molla	M16*1.5*18	3
14	Boccola a Forma di D	45*51*2.0	3
15L/R	Pedale	JD005 con SPD	1 coppia
16	Maniglia del Freno	90.6*66.3*20.3	1
17	Tappo a Forma di D	Con foro Φ12.5	1
18	Reggisella		1
19	Tappo a D	35*41*2.5*L20	1
20	Dispositivo di Scorrimento Seduta		1
21	Sedile	KX004	1
22	Manubrio		1
23	Filo del Sensore	L200	1
24	Cavo di Prolunga 1	L600	1
25	Filo di Impulso	L700	1
26	Manopola a Triangolo	M8*65*Φ16	1
27	Blocco Scorrevole	28.2*50*90	1
28	Bullone	Φ22*M8*30	1
29	Vite a Testa Esagonale	M5*12	2
30	Staffa	3*25*141	1
31	Vite a Croce	M5*8	2
32	Rondella Piatta	Φ5*Φ10*1	2
33	Portabottiglie		1

No.	Descrizione	Spec.	Qtà.
34	Contatore	TZ4110	1
34a	Filo del Contatore A		1
34a	Filo del Contatore B		1
35	Tubo di Spedizione	1.5*45*45*240	2
36	Vite a Testa Esagonale	M8*16	2
37	Cavo di Prolunga 2	L400	1
38	Vite a Testa Esagonale	M6*10	1
39	Rondella Piatta	Φ8*Φ12*1	2
40L/R	Coperchio della Cintura		1 coppia
41	Vite Autofilettante a Croce	ST4.2*18	5
42	Vite	ST4.2*16	6
43	Anello di Chiusura	d52	1
44	Anello dell'Asse	d25	2
45	Cuscinetto	6205ZZ	2
46	Puleggia a Nastro	Φ310*20*Φ82.5*3	1
47	Magnete Rotondo		1
48	Asse Centrale	Φ25*191	1
49	Rondella Elastica	D8	6
50	Vite a Testa Esagonale	M8*12	3
51	Piastra del Piede		1
52	Vite Interna a Testa Svasata Esagonale	M8*12	2
53	Coperchio del Freno	233*42*50	1
54	Vite	M5*10	1
55	Blocco di Arresto	26*33.4*6	1
56	Sfera	Φ5	1
57	Molla Compresa	Φ0.8*Φ5*Φ6.1	1
58	Blocco di Arresto	26*33.4*6.7	1
59L/R	Dado in Nylon	9/16"	1 coppia
60	Blocco	Φ33.5*Φ8*3	1
61	Distanziatore	Φ17*Φ8*8.5	1
62	Filo di Tensione	Φ1.5*1000*200	1
63	Anello in Acciaio		1
64	Bullone Esagonale	M6*16	5

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
65	Rondella a Molla	D6	7
66	Rondella	D6*Φ12*1.2	5
67	Rondella a Onda	D12*Φ18*0.3	1
68	Cuscinetto	6001-2RS	2
69	Vite a Testa Esagonale	M8*20	3
70	Volano	Φ400*10	1
71	Manicotto	Φ36*52.5	1
72	Vite Interna a Testa Svasata Esagonale	M8*25	2
73	Blocco Freno		1
74	Blocco a U		1
75	Vite a Testa Svasata Incrociata	M6*16	2
76	Bullone Esagonale	M6*12	2
77	Asse	Φ25*38	1
78	Ruota Folle	Φ47*Φ35*30	1
79	Tavola di Supporto		1
80	Molla	Φ0.7*Φ9*68*N60	1
81	Dado Esagonale	M8	3

No.	Descrizione	Spec.	Qtà.
82	Bullone Esagonale	M8*50	1
83	Cintura	8PJ580	1
84	Bullone	M8*18	4
85	Anello di Arresto	D12	1
86	Chiave a Brugola	S5	1
87	Chiave a Brugola	S6	1
88	Chiave	S17,19	1
89	Chiave	S13,15	1
90	Distanziale	Φ12.2*Φ17*6.5	1
91	Distanziale per Volano	Φ12.2*Φ17*Φ36.7	1
92	Tappo Quadrato	45*45*1.5	4
93	Rondella	D8*Φ20*2	1
94	Chiave a Brugola	S4	1
95	Cuscino in Gomma	35.5*25*13	1
96	Bullone Esagonale	M8*40	2
97	Sensore		1
98	Sensore Pulsazioni		2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ordinazione di parti di ricambio (solo per clienti statunitensi e canadesi)

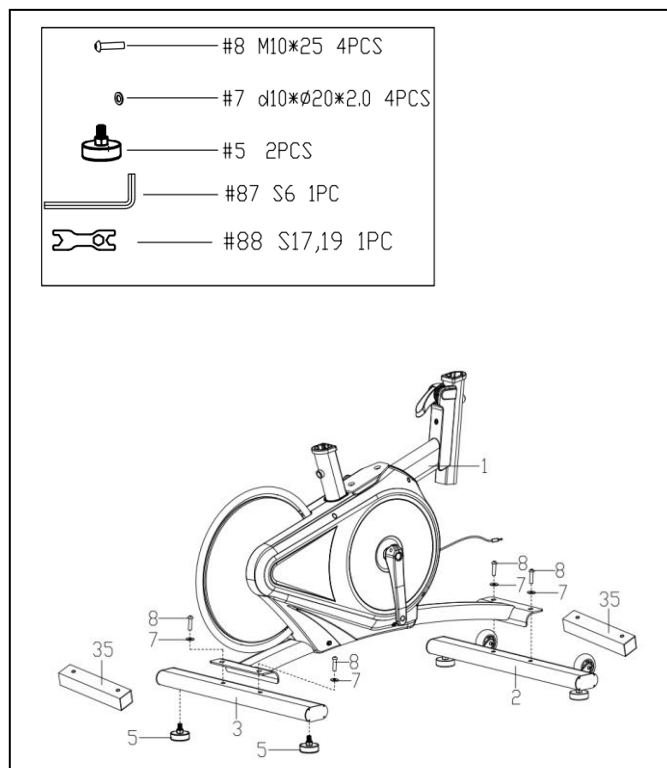
Si prega di fornire le seguenti informazioni per consentirci di identificare con precisione i pezzi necessari:

- ✓ Il numero del modello (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il nome del prodotto (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il numero di parte che si trova nello "SCHEMA ESPLICITO" e nell "ELENCO PARTI" (che si trova nella parte anteriore del manuale).

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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



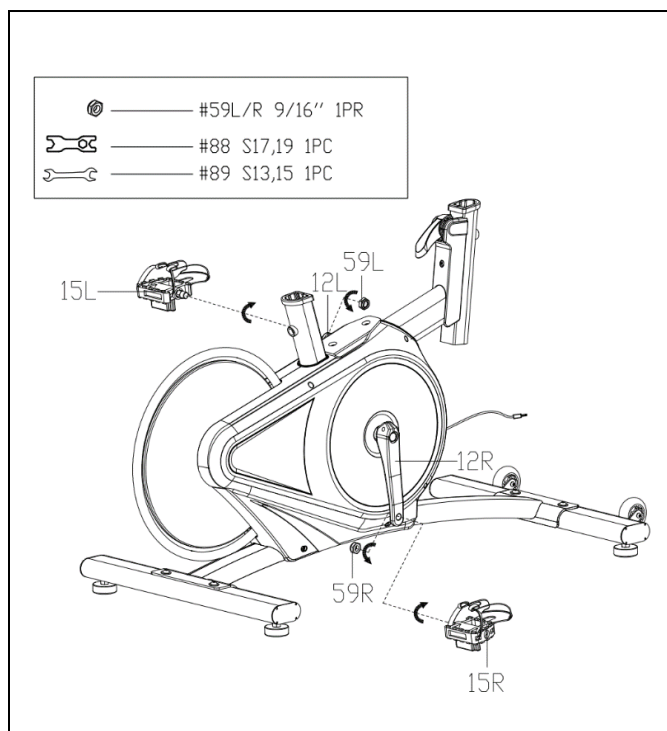
STEP 1:

Attach 2 **Adjusting Pads (No. 5)** to the **Rear Stabilizer (No. 3)** by using **Spanner (No. 88)**.

Remove 4 **Hexagon Socket Head Screws (No. 8)**, 4 **Flat Washers (No. 7)** and 2 **Shipping Tubes (No. 35)** from the **Main Frame (No. 1)** with **Allen Wrench (No. 87)**.

Attach the **Front & Rear Stabilizers (No. 2 & No. 3)** to the **Main Frame (No. 1)** using 4 **Hexagon Socket Head Screws (No. 8)** and 4 **Flat Washers (No. 7)** that were just removed. Tighten and secure with the **Allen Wrench (No. 87)**.

NOTE: You can discard the **Shipping Tubes (No. 35)** or save them for future packaging or transportation.



STEP 2:

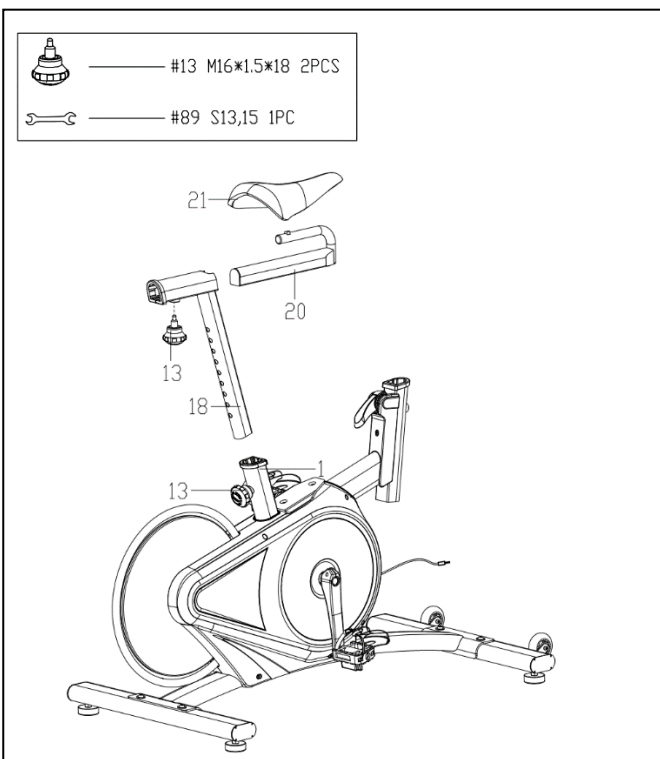
IMPORTANT! Read instructions carefully. Failure to follow instructions may cause permanent damage to your bike.

Remove the **Left & Right Nylon Nuts (No. 59L/R)** located on the **Pedals (No. 15L/R)**. The **Right Nylon Nut (No. 59R)** is white on the inside. The **Left Nylon Nut (No. 59L)** is blue on the inside.

Screw the **Left Pedal (No. 15L)** counter-clockwise into the **Left Crank (No. 12L)** by using the **Spanner (No. 89)**. Once it is properly screwed into the place, use the **Wrench (No. 89)** to hold the bolt of the pedal and screw the **Left Nylon Nut (No. 59L)** clockwise to the thread end of the **Left Pedal (No. 15L)** securely with **Spanner (No. 88)**.

Screw the **Right Pedal (No. 15R)** clockwise into the **Right Crank (No. 12R)** by using the **Wrench (No. 89)**. Once properly screwed into the place, use the **Spanner (No. 89)** to hold the bolt of the pedal and screw the **Right Nylon Nut (No. 59R)** counter-clockwise to the thread end of the **Right Pedal (No. 15R)** securely with **Spanner (No. 88)**.

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).



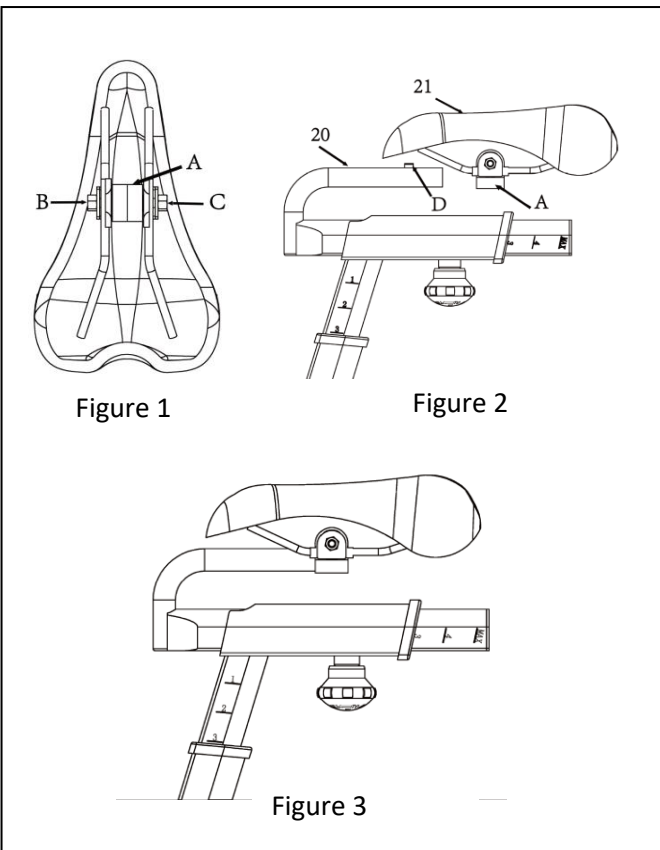
STEP 3:

Insert the **Seat Post (No. 18)** into the **Main Frame (No. 1)**. Set **Seat Post (No. 18)** at desired height. Insert **Spring Knob (No. 13)** and tighten to secure.

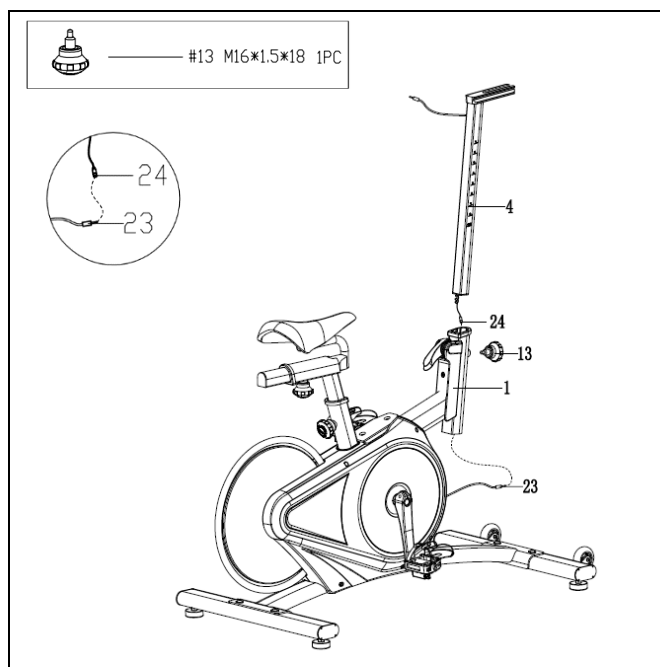
Insert the **Seat Slider (No. 20)** into the **Seat Post (No. 18)**. Set **Seat Slider (No. 20)** at desired position. Insert **Spring Knob (No. 13)** and tighten to secure.

ASSEMBLING THE SEAT

1. Use **Wrench (No. 89)** to loosen the 2 **Nuts (No. B & No. C)** on the **Seat (No. 21)**. The round side of the **Seat Clamp (No. A)** should be horizontal and on the bottom. If it is not on the bottom, turn the **Seat Clamp (No. A)**, so the round side is on the bottom. If the **Seat Clamp (No. A)** does not fit on the **Seat Slider (No. 20)**, loosen the 2 **Nuts (No. B & No. C)** some more. (Figure 1)
2. Slide the **Seat (No. 21)** onto the **Seat Slider (No. 20)**. The points on the front edge of the **Seat Clamp (No. A)** will go into the **Indentations (No. D)** on the **Seat Slider (No. 20)**, and the V-shaped stopper at the end of the **Seat Clamp (No. A)** will be in contact with the back edge of the **Seat Slider (No. 20)**. (Figure 2)
3. Use **Wrench (No. 89)** to tighten the 2 **Nuts (No. B & No. C)** on the **Seat (No. 21)**. Adjust the **Seat (No. 21)** so that it is leveled and not tilted forward or backward. Continue tightening the 2 **Nuts (No. B & No. C)**.
4. Use your hand to try to move the **Seat (No. 21)** forward, backward, and side to side to test if it is secure. If the **Seat (No. 21)** moves, tighten the **Nuts (No. B & No. C)** until the **Seat (No. 21)** does not move. (Figure 3).



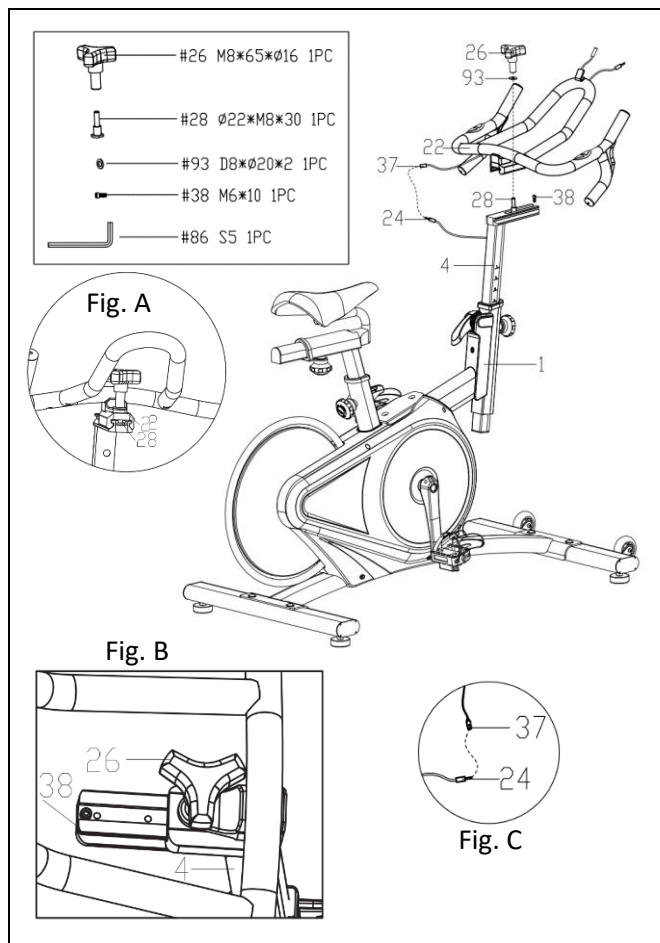
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 4:

Thread **Extension Wire 1 (No. 24)** into **Main Frame (No. 1)**. Insert **Handlebar Post (No. 4)** into **Main Frame (No. 1)** and set at suitable height. Then insert **Spring Knob (No. 13)** and tighten to secure. Finally connect **Extension Wire 1 (No. 24)** to **Sensor Wire (No. 23)**.

NOTE: To avoid damaging the wires, do not pinch the wires when assembling.



STEP 5:

Remove **Hexagon Socket Cap Screw (No. 38)** from **Handlebar Post (No. 4)** using **Allen Wrench (No. 86)**. Then remove **Bolt (No. 28)** and **Washer (No. 93)** from **Triangle Knob (No. 26)**. Place **Handlebar (No. 22)** onto the groove of **Handlebar Post (No. 4)**.

NOTE: Do not slide the **Handlebar (No. 22)** fully into the groove of **Handlebar Post (No. 4)** yet.

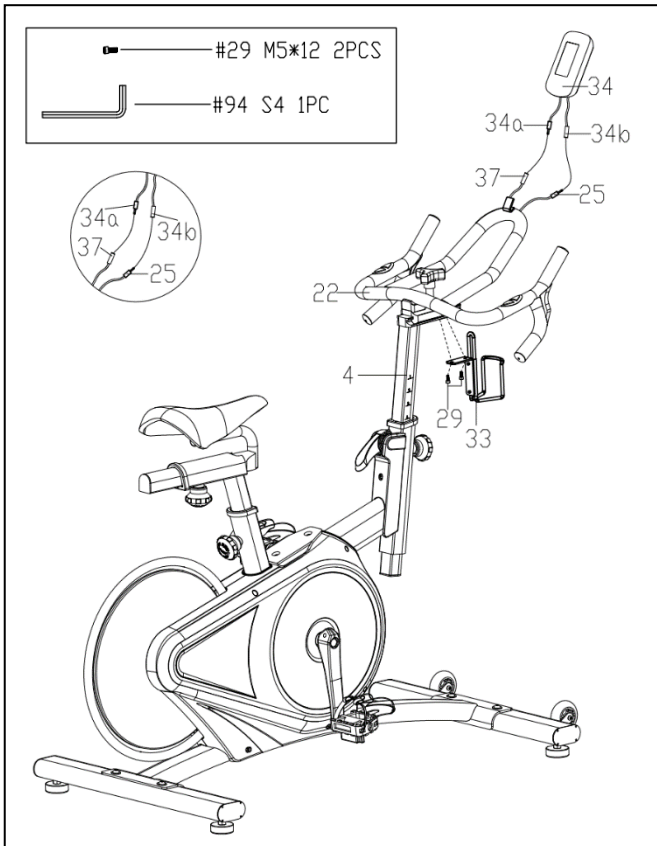
Insert **Bolt (No. 28)** into the hole in the **Handlebar (No. 22)** from the bottom, then tighten with **Washer (No. 93)** and **Triangle Knob (No. 26)**. Now you can slide the **Handlebar (No. 22)** fully into the groove of **Handlebar Post (No. 4)**.

CAUTION: Hold head of **Bolt (No. 28)** and make sure head of **Bolt (No. 28)** fits into the groove of **Handlebar Post (No. 4)** while you slide the **Handlebar (No. 22)** onto the **Handlebar Post (No. 4)**. (See Fig. A).

Put **Hexagon Socket Cap Screw (No. 38)** into the hole in the **Handlebar Post (No. 4)** (See Fig. B) and tighten with **Allen Wrench (No. 86)**.

Finally connect the **Extension Wire 1 (No. 24)** and **Extension Wire 2 (No. 37)**. (See Fig. C)

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



STEP 6:

Attach the **Bottle Holder (No. 33)** to the **Handlebar Post (No. 4)** with 2 **Hexagon Socket Cap Screws (No. 29)** using **Allen Wrench (No. 94)**.

Connect the **Extension Wire 2 (No. 37)** with **Meter Wire A (No. 34a)** and connect **Pulse Wire (No. 25)** with **Meter Wire B (No. 34b)**, then attach the **Meter (No. 34)** to the **Handlebar (No. 22)**.

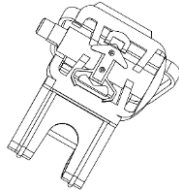
Assembly is complete!

SPD TECHNICAL SERVICE INSTRUCTIONS

CAUTION!

Before use, read these instructions carefully.

- Practice engaging and disengaging from the pedals several times in a stationary position before riding.
- Before using, lubricate the concave area of the clip.
- Keep the cleat and pedal clean to ensure proper usage.
- Before using, adjust the retention force of the pedal to suit your needs.



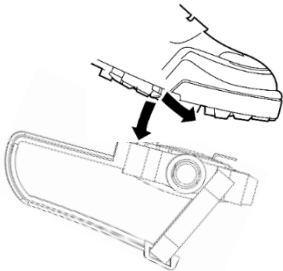
NOTE:

1. After tightening the cleat, practice engaging and releasing one shoe at a time.
2. Check your pedals each time before you ride the bike.
3. When the pedal starts to wear on the axle, it will not function properly. We recommend you replace the entire pedal.

USE

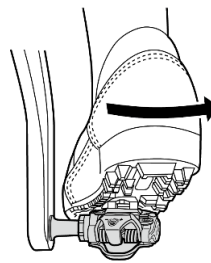
Engaging

Press the cleat into the pedal.



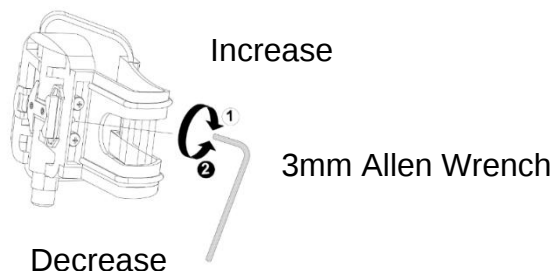
Disengaging

Remove by twisting your heel to the outside.

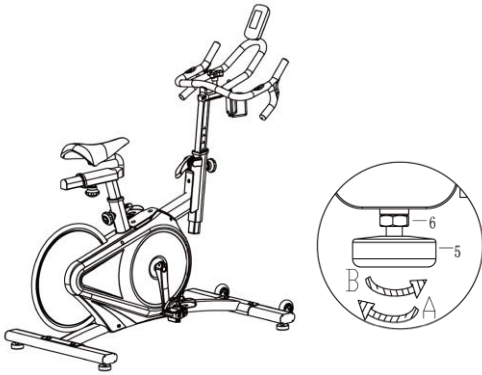
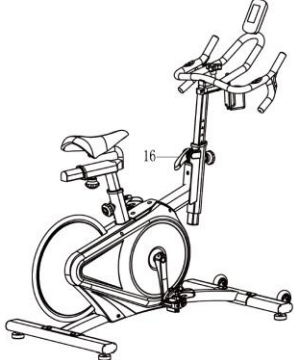
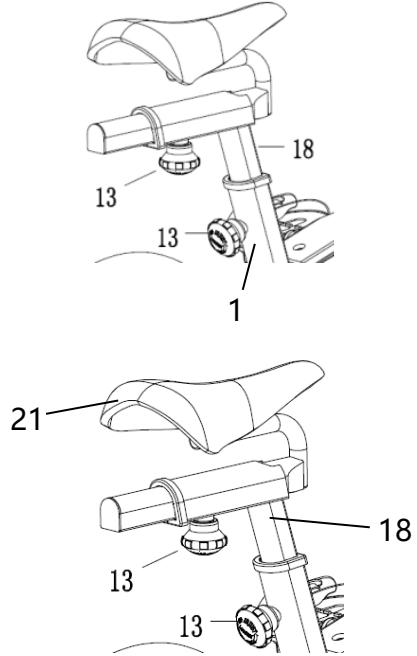


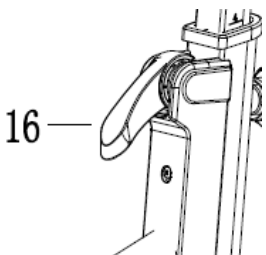
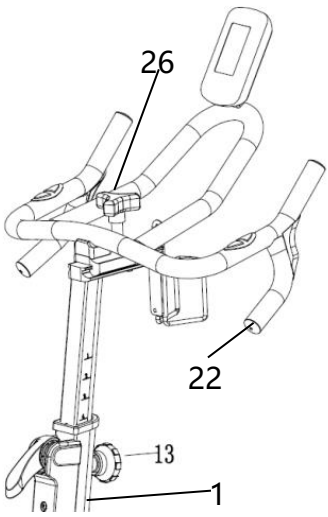
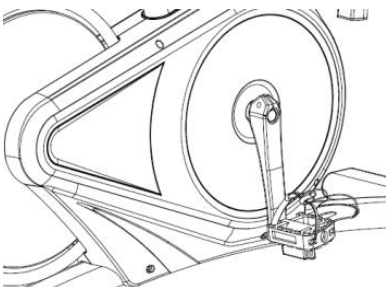
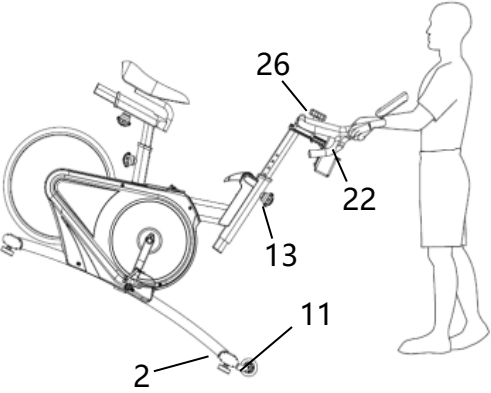
ADJUSTING THE SPRING TENSION OF THE BINDING

The tension of the spring is adjusted for each pedal (top & bottom) with the adjustment bolt in the rear using a 3mm Allen Wrench. Turn the bolt in a clockwise direction to increase retention force. Turn the bolt in a counter-clockwise direction to decrease retention force.



ADJUSTMENTS GUIDE

  ——— #88 S17,19 1PC	ADJUSTING THE BALANCE In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the stability of the bike is secure. If you notice that the bike is unbalanced during use, you should adjust the Adjusting Pads (No. 5) located beneath the front and rear stabilizers. To do so, use the Spanner (No. 88) to loosen Hex Nut (No. 6) by turning it <u>clockwise</u> (direction A). With the Hex Nut (No. 6) loosened, rotate Adjusting Pad (No. 5) until it sits level with the surface that the bike is on. When you have finished adjusting the Adjusting Pad (No. 5), use the Spanner (No. 88) to re-tighten the Hex Nut (No. 6) by turning it <u>counter-clockwise</u> (direction B). If required, repeat this process to adjust the Adjusting Pads (No. 5).
	ADJUSTING THE RESISTANCE Adjust the resistance of the bike using the Brake Handle (No. 16). Increase the level of resistance by pressing the Brake Handle (No. 16) downward, decrease the level of resistance by pressing the Brake Handle (No. 16) upward. Push down on the Brake Handle (No. 16) for emergency brake.
	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 body 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. Dismount the bike before adjusting the seat. Loosen the Spring Knob (No. 13) on the Main Frame (No. 1) to raise or lower Seat Post (No. 18) to the desired position. Make sure Spring Knob (No. 13) secures into the desired hole. Loosen Spring Knob (No. 13) on the Seat Post (No. 18) to move the Seat (No. 21) forward or backward to the desired position. Once the position is located, firmly secure Spring Knob (No. 13) by turning <u>clockwise</u>.

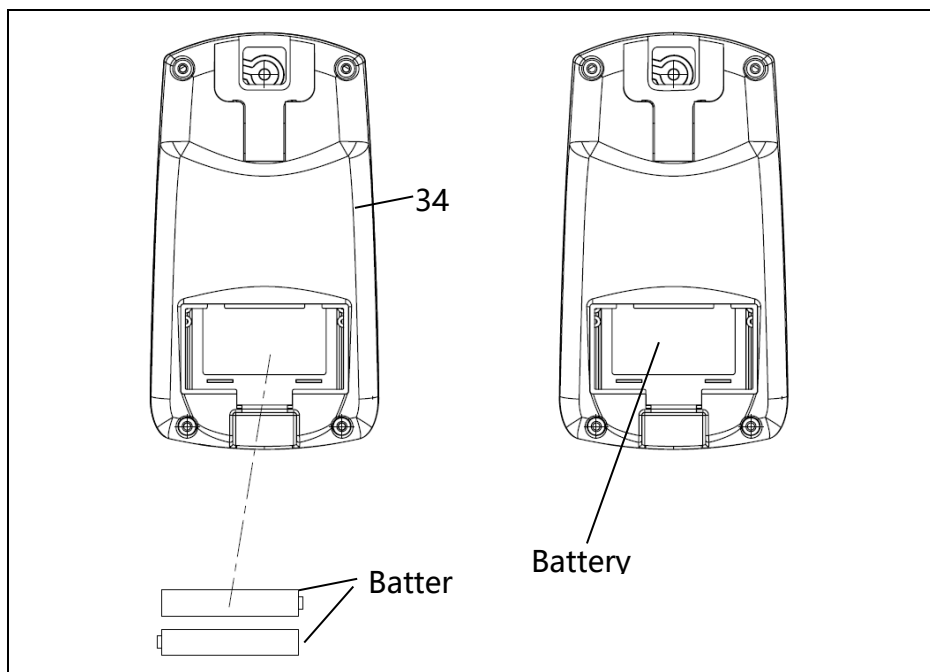
	DISMOUNTING THE BIKE WARNING! Do not dismount the bike or remove your feet from the pedals until the pedals have stopped completely. You can stop the flywheel at any time by pushing down on Brake Handle (No. 16).
	ADJUSTING THE HANDLEBAR Loosen the Spring Knob (No. 13) on the Main Frame (No. 1) to raise or lower the Handlebar (No. 22) to the desired position. Make sure the Spring Knob (No. 13) settles into the desired hole and secure it firmly by turning <i>clockwise</i>. Loosen Triangle Knob (No. 26) to move the Handlebar (No. 22) forward or backward to desired position. Tighten the Triangle Knob (No. 26) to secure.
	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 top 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 (No. 22) is properly secured. If the Handlebar (No. 22) is loose, tighten the Spring Knob (No. 13) and Triangle Knob (No. 26) to secure it. Next, stand at the front of the bike so that you're directly in front of the Handlebar (No. 22). Firmly grasp and hold each side of the Handlebar (No. 22), place one foot on the Front Stabilizer (No. 2) and tilt the bike towards you until the Transportation Wheels (No. 11) on the Front Stabilizer (No. 2) touch the ground. With the Transportation Wheels (No. 11) on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

MAINTENANCE INSTRUCTIONS

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 spanner to tighten the pedals until they are secure.	MONTHLY MAINTENANCE 1. Check 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, 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.	LEATHER BRAKE PAD CARE (If Applicable) 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.

BATTERY INSTALLATION & REPLACEMENT



BATTERY INSTALLATION

1. Take out 2 AAA batteries from the meter box.
2. Press the buckle of battery cover on the **Meter (No. 34)**, then remove battery cover.
3. Install 2 AAA batteries into the battery case on the back of the **Meter (No. 34)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
4. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 34)**.

The installation is complete!

BATTERY REPLACEMENT

1. Press the buckle of battery cover on the back of the **Meter (No. 34)**, then remove battery cover.
2. Remove the 2 old AAA batteries in the battery case and install 2 new AAA batteries into the battery case on the back of the **Meter (No. 34)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
3. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 34)**.

The replacement is complete!

BATTERY DISPOSAL

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

EXERCISE METER

FUNCTION BUTTONS

MODE:

Press to select the function displayed or enter value during setting mode.
Press and hold for 2 seconds to enter the RACE mode interface during STOP mode.

SET:

To set up the target value of TARGET, TIME, DIST (DISTANCE), CAL (CALORIES).
Press the button and hold for 2 seconds to speed up the increment during STOP mode.

RESET:

Press the button to reset function value during setting mode.
Press the button and hold for 2 seconds to reset all values to zero.
(When the user replaces the batteries, all values will reset to zero.)

FUNCTIONS:

SPEED: Displays the speed from 0 to 99.9 KPH or MPH.

AVG SPEED: Displays the average speed only in STOP mode.

MAX SPEED: Displays the maximum speed only in STOP mode.

CADENCE (RPM): Displays the frequency per minute from 0 to 999.

AVG CADENCE (AVG RPM): Displays the average cadence (RPM) in STOP mode.

MAX CADENCE (MAX RPM): Displays the maximum cadence (RPM) in STOP mode.

DIST (DISTANCE): Accumulates total distance from 0.0 to 999.9 KM or Miles.

TGT DIST (TARGET DISTANCE): Users can preset the distance by pressing MODE & SET buttons in the TARGET mode.

CAL (CALORIES): Accumulate total calories from 0.0 to 9999. User can preset target calories.

RACE: Exercise in the TARGET mode.

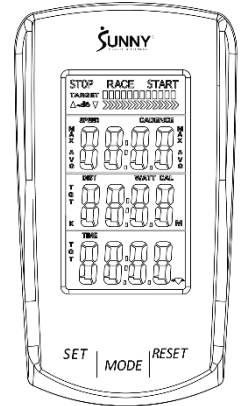
TIME: Accumulates total time from 00:00 to 99:59. User can preset target time.

TARGET TIME: Users can preset the time in the TARGET mode.

PULSE: Display the current pulse rate.

MILES OR KILOMETERS SETTING:

The default setting is miles. Press and hold SET and MODE buttons together for 2 seconds to change to kilometers.

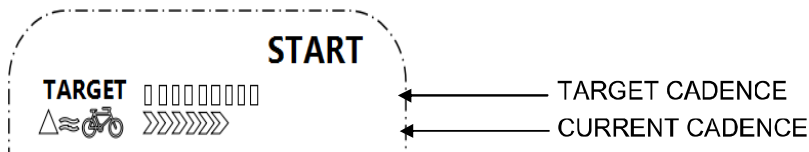
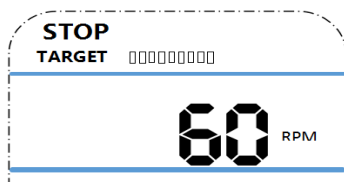


SET TARGET VALUES:

1. Press SET button to select a target value. CADENCE will start to flash.
2. Press and hold SET button and the value will increase continuously.
3. Press MODE button to enter.
4. TIME will flash.
5. Press SET button to select a value.
6. Press MODE button to enter.
7. Repeat to select values for DIST (DISTANCE) and CAL (CALORIES).

TARGET 

1. TARGET: the preset CADENCE.
2. In STOP mode, press SET button to enter the TARGET setting. Press SET button to increase the CADENCE five at a time. The setting change is 15 → 20 → 110 → 115 → 120 → 15 → 20 → → 115 → 120 → 15 → 20 →
115 → 120 → 15 → 20 →
3. The setting range of 15 -120 (Preset value is 60 CADENCES which equals six bars).
4. Each bar equals 10 CADENCE. Total is 12 bars.



When CURRENT CADENCE is less than TARGET CADENCE, the up arrow next to the bicycle will be displayed.



Each arrow equals 10 CADENCES (1-10 CADENCES displays one arrow, 11-20 displays two). The maximum arrows displayed is 12.



This down arrow next to the bicycle will be displayed when the CURRENT CADENCE is more than the TARGET CADENCE. The bicycle icon will be displayed during exercise mode.

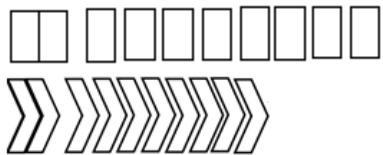
RACE MODE:

Press and hold MODE button for 2 seconds to enter RACE mode.

In RACE mode, only TIME and DIST (DISTANCE) can be set.

Default values for 10 minutes / 4 (KM or Miles).

Total is 10 bars.



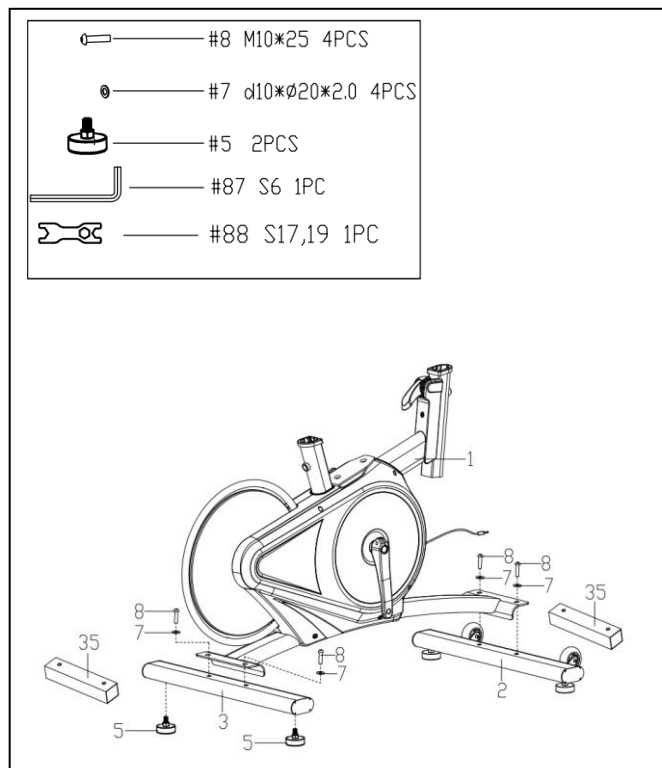
PULSE:

To measure the pulse, press MODE button until meter is on the PULSE function. Hold the hand pulse sensors for at least 5 seconds to measure your pulse. This value is for reference only. It cannot be used as the basis for medical treatment.

BATTERY: This meter uses two AAA batteries. If the display appears incorrectly or becomes difficult to read, please install new batteries. Always change both batteries at the same time. Do not mix battery types and do not mix old and new batteries. Dispose batteries according to your state and regional guidelines.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

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



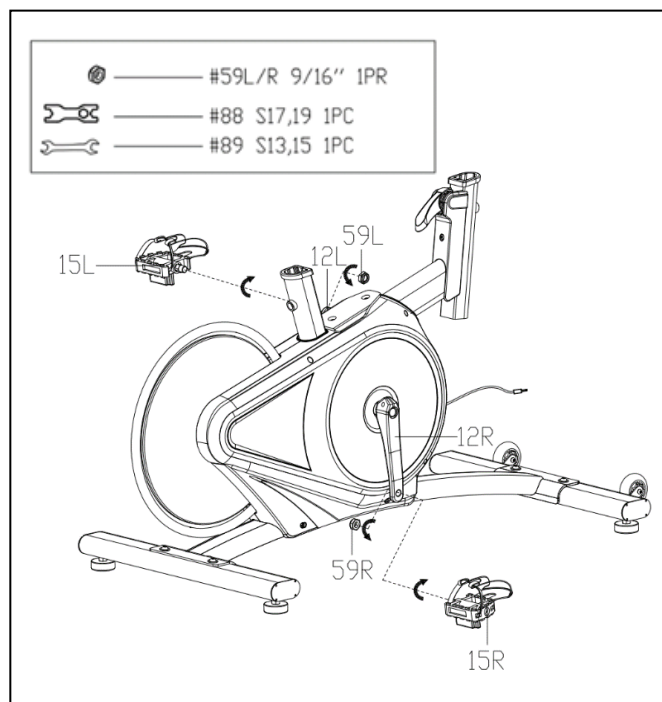
PASO 1:

Fije 2 Almohadillas de Ajuste de Apoyo (n.º 5) al Estabilizador Trasero (n.º 3) utilizando la Llave Inglesa (n.º 88).

Desenrosque los 4 Tornillos De Cabeza Hueca Hexagonal (n.º 8), 4 Arandelas Planas (n.º 7) y los 2 Tubos de Envío (n.º 35) del Estructura Principal (n.º 1) con la Llave Allen (n.º 87).

Fije los Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 2 y n.º 3) a la Estructura Principal (n.º 1) con 4 Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal (n.º 8) y 4 Arandelas Planas (n.º 7) recién extraídas con la Llave Allen (n.º 87).

NOTA: Puede desechar los Tubos de Envío (n.º 35) o guardarlos para volver a empaquetar el artículo en el futuro.



PASO 2:

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

Retire las Tuercas de Nailon de Izquierda y Derecha (n.º 59L/R) ubicadas en los Pedales (n.º 15L/R). La Tuerca de Nailon Derecha (n.º 59R) es blanca por dentro. La Tuerca de Nailon Izquierda (n.º 59L) es azul por dentro.

Atornille el Pedal Izquierdo (n.º 15L) hacia la izquierda en la Manivela Izquierda (n.º 12L). Una vez atornillado correctamente en el lugar, utilice la Llave Inglesa (n.º 89) para sujetar el perno del pedal y atornille firmemente la Tuerca de Nailon Izquierda (n.º 59L) hacia la derecha al extremo roscado del Pedal Izquierdo (n.º 15L) con la Llave Inglesa (n.º 88).

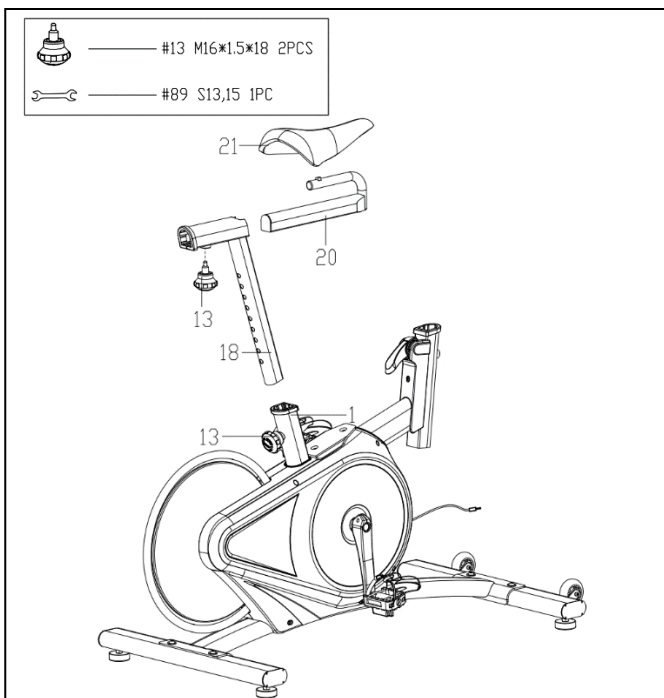
Atornille el Pedal Derecho (n.º 15R) hacia la derecha en la Manivela Derecha (n.º 12R). Una vez atornillado correctamente en el lugar, utilice la Llave Inglesa (n.º 89) para sujetar el perno del pedal y atornille firmemente la Tuerca de Nailon Derecha (n.º 59R) hacia la izquierda al extremo roscado del Pedal Derecho (n.º 15R) con la Llave Inglesa (n.º 88).

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

PASO 3:

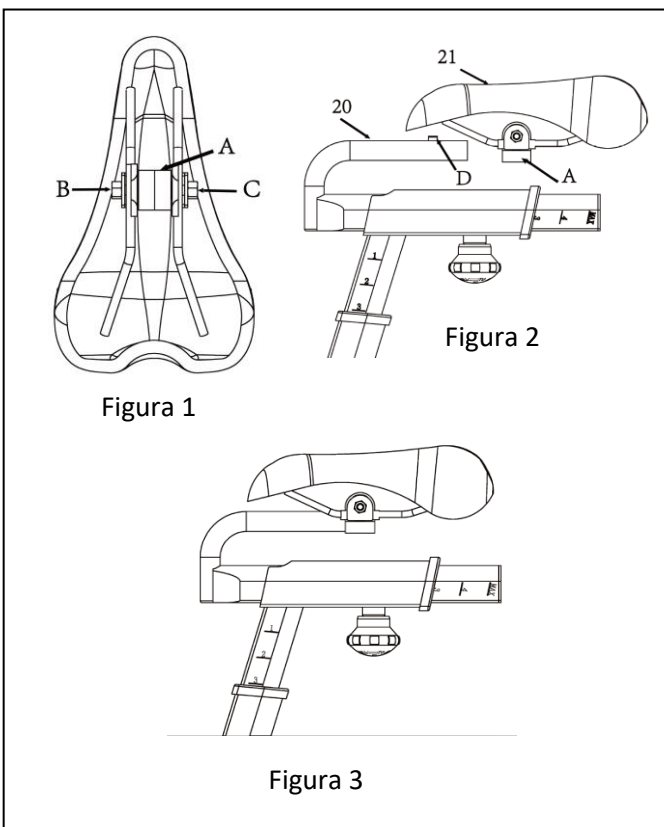
Inserte **Barral del Asiento (n.º 18)** en el **Estructura Principal (n.º 1)**. Coloque el **Barral del Asiento (n.º 18)** a la altura deseada. Inserte la **Perilla (n.º 13)** y apriétela para asegurarla.

Inserte el **Deslizador del Asiento (n.º 20)** en la **Barral del Asiento (n.º 18)**. Coloque el **Deslizador del Asiento (n.º 20)** en la posición deseada. Inserte la **Perilla (n.º 13)** y apriétela para asegurarla.

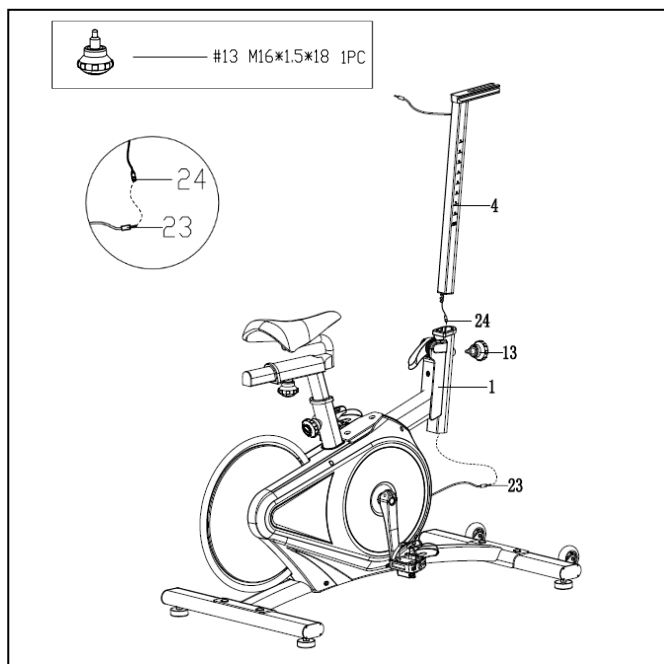


MONTAJE DEL ASIENTO

1. Utilice **Llave Inglesa (n.º 89)** para aflojar las dos **Tuercas (n.º B y n.º C)** del **Asiento (n.º 21)**. El lado redondo de la **Abrazadera del Asiento (n.º A)** debe estar horizontal y en la parte inferior. Si no está en el fondo, gire la **Abrazadera del Asiento (n.º A)** para que el lado redondo esté en el fondo. Si la **Abrazadera del Asiento (n.º A)** no encaja en el **Deslizador del Asiento (n.º 20)**, afloje un poco más las 2 **Tuercas (n.º B y n.º C)**. (Figura 1)
2. Deslice el **Asiento (n.º 21)** sobre el **Deslizador del Asiento (n.º 20)**. Las puntas del borde delantero de la **Abrazadera del Asiento (n.º A)** entrarán en las **Hendiduras (n.º D)** del **Deslizador del Asiento (n.º 20)**, y el tope en forma de V del extremo de la **Abrazadera del Asiento (n.º A)** estará en contacto con el borde posterior del **Deslizador del Asiento (n.º 20)**. (Figura 2)
3. Utilice la **Llave Inglesa (n.º 89)** para apretar las 2 **Tuercas (n.º B y n.º C)** del **Asiento (n.º 21)**. Ajuste el **Asiento (n.º 21)** para que esté nivelado y no se incline hacia adelante o hacia atrás. Continúe apretando las 2 **Tuercas (n.º B y n.º C)**.
4. Utilice la mano para intentar mover el **Asiento (n.º 21)** hacia adelante, hacia atrás y de lado a lado para comprobar si está asegurado. Si el **Asiento (n.º 21)** se mueve, apriete las **Tuercas (n.º B y n.º C)** hasta que el **Asiento (n.º 21)** no se mueva. (Figura 3)

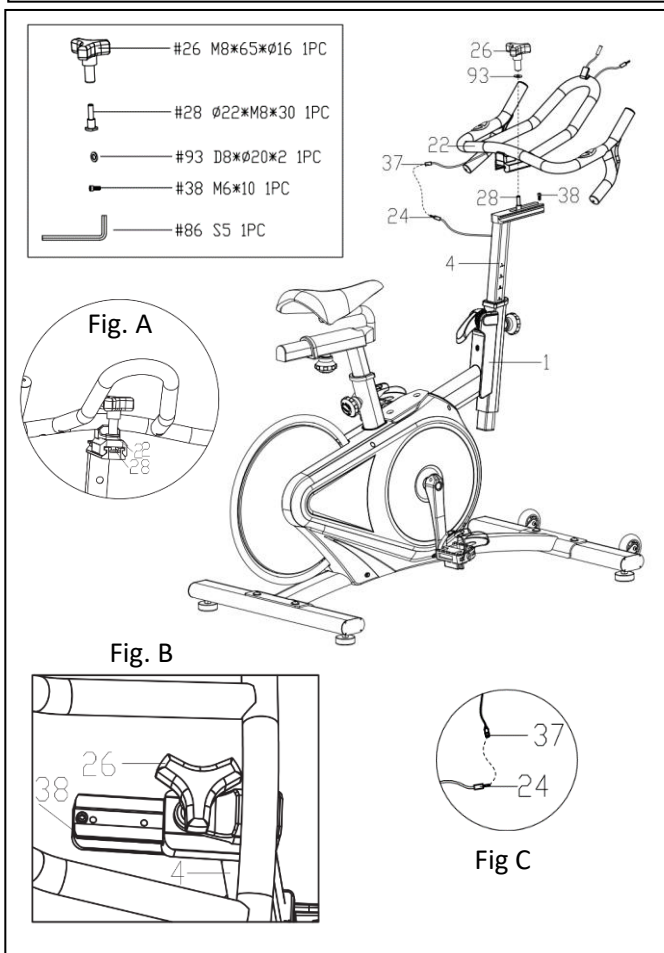


Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o resolver algún problema, escríbanos a la dirección de correo: support@sunnyhealthfitness.com, o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 4:

Enrosque el **Cable de Extensión 1 (n.º 24)** en el **Estructura Principal (n.º 1)**. Inserte el **Barral del Manubrio (n.º 4)** en el **Estructura Principal (n.º 1)** y ajústelo a la altura adecuada. A continuación, inserte el **Perilla (n.º 13)** y apriételo para asegurarlo. Por último, conecte el **Cable de Extensión 1 (n.º 24)** al **Cable del Sensor (n.º 23)**.



PASO 5:

Retire el tornillo de **Tornillo de Cabeza Hexagonal (n.º 38)** del poste del **Barral del Manubrio (n.º 4)** con la **Llave Allen (n.º 86)**. Desenrosque el **Perno (n.º 28)** y la **Arandela (n.º 93)** del **Pomo Triangular (n.º 26)**. Coloque el **Manubrio (n.º 22)** en la ranura del **Barral del Manubrio (n.º 4)**.

NOTA: No deslice todavía el **Manubrio (n.º 22)** completamente en la ranura del **Barral del Manubrio (n.º 4)**.

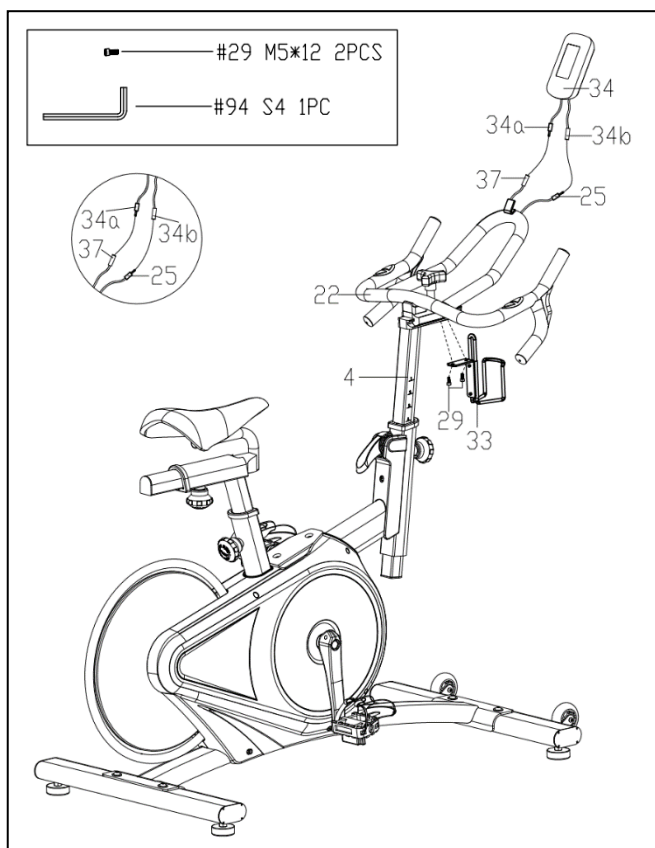
Inserte el **Perno (n.º 28)** en el orificio del **Manubrio (n.º 22)** desde la parte inferior, luego apriete con la **Arandela (n.º 93)** y la **Pomo Triangular (n.º 26)**. Ahora puede deslizar completamente el **Manubrio (n.º 22)** en la ranura del **Barral del Manubrio (n.º 4)**.

PRECAUCIÓN: Sujete la cabeza del **Perno (n.º 28)** y asegúrese de que encaja en la ranura del **Barral del Manubrio (n.º 4)** mientras desliza el **Manubrio (n.º 22)** sobre el **Barral del Manubrio (n.º 4)**. (véase la Fig. A).

Coloque el **Tornillo de Cabeza Hexagonal (n.º 38)** en el orificio del **Barral del Manubrio (n.º 4)** (véase la Fig. B) y apriételo con la **Llave Allen (n.º 86)**.

Por último, conecte el **Cable de Extensión 1 (n.º 24)** y el **Cable de Extensión 2 (n.º 37)**. (véase la Fig. C)

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



PASO 6:

Fije el **Soporte (n.º 30)** al **Barral del Manubrio (n.º 4)** con 2 **Tornillos de Cabeza Hexagonal (n.º 29)** usando la **Llave Allen (n.º 94)**.

Conecte el **Cable de Extensión 2 (n.º 37)** con los **Cable del Medidor A (n.º 34a)**, Conecte el **Cable de Sensor de Pulso (n.º 25)** con los **Cable del Medidor B (n.º 34b)**, y luego fije el **Medidor (n.º 34)** al **Manubrio (n.º 22)**.

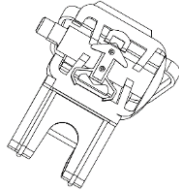
El montaje está complete!

INSTRUCCIONES DE SERVICIO TÉCNICO SPD

¡PRECAUCIÓN!

Antes de usar, lea atentamente estas instrucciones.

- Practique engancharse y desengancharse de los pedales varias veces en una posición estacionaria antes de conducir.
- Antes de usar, lubrique la zona cóncava del clip.
- Mantenga la cala y el pedal limpios para garantizar un uso adecuado.
- Antes de usar, ajuste la fuerza de retención del pedal según sus necesidades.



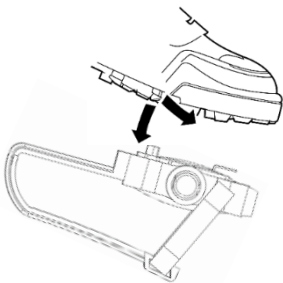
NOTA:

1. Después de apretar la cala, practique enganchar y soltar una zapatilla a la vez.
2. Revise sus pedales cada vez que vaya a montar en bicicleta.
3. Cuando el pedal comience a desgastarse en el eje, no funcionará correctamente. Le recomendamos que reemplace todo el pedal.

USO:

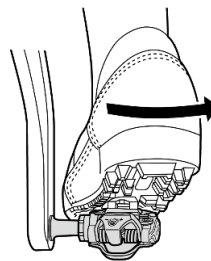
Activar

Presione la cala en el pedal.



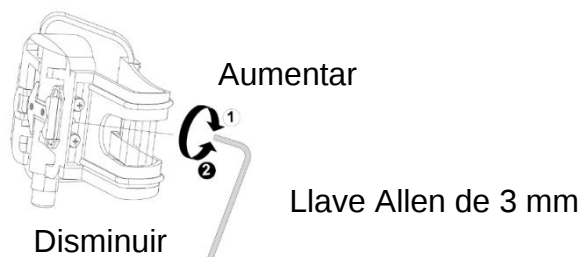
Desactivar

Retire girando el talón hacia afuera.

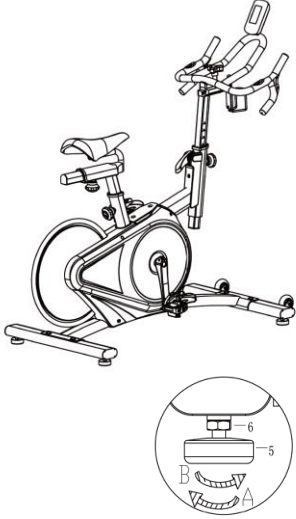
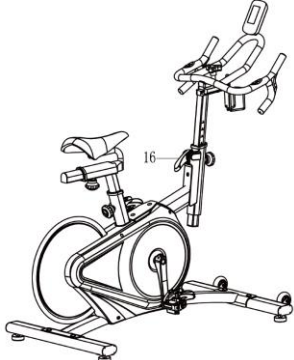
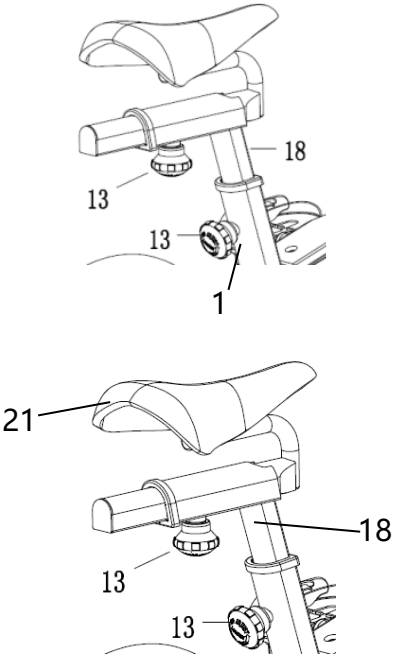


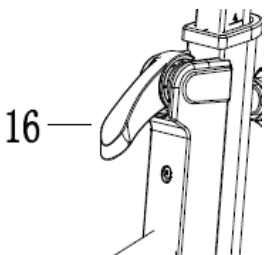
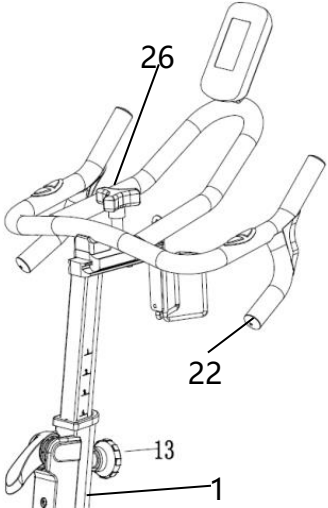
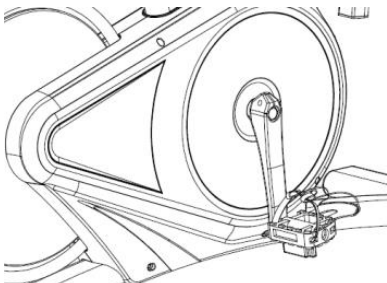
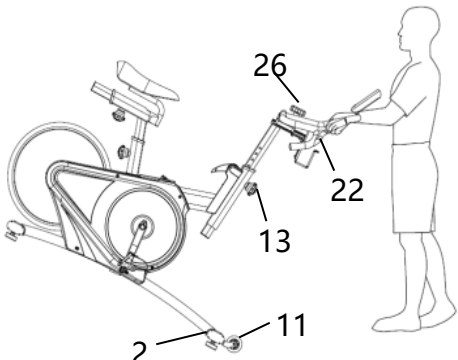
AJUSTE DE LA TENSIÓN DEL RESORTE DE LA UNIÓN

La tensión del resorte se ajusta para cada pedal (superior e inferior) con el perno de ajuste en la parte trasera con una Llave Allen de 3 mm. Gire el perno hacia la derecha para aumentar la fuerza de retención. Gire el perno hacia la izquierda para disminuir la fuerza de retención.



GUÍA DE AJUSTES

 #88 S17,19 1PC	AJUSTE DEL BALANCE Con el fin de lograr un uso suave y cómodo, debe garantizar que la estabilidad de la bicicleta sea segura. Si nota que la bicicleta está desequilibrada durante su uso, debe ajustar las patas Almohadillas de Ajuste de Apoyo (n.º 5) situadas debajo de los Estabilizadores Delantero y Trasero. Para hacerlo, utilice la Llave Inglesa (n.º 88) para aflojar la Tuerca Hexagonal (n.º 6) girándola <u>hacia la derecha</u> (dirección A). Con la Tuerca Hexagonal (n.º 6) aflojada, gire la Almohadilla de Ajuste de Apoyo (n.º 5) hasta que quede nivelada con la superficie sobre la que se encuentra la bicicleta. Cuando haya terminado de ajustar la Almohadilla de Ajuste de Apoyo (n.º 5), utilice la Llave Inglesa (n.º 88) para volver a ajustar la Tuerca Hexagonal (n.º 6) girándola <u>hacia la izquierda</u> (dirección B). Si es necesario, repita este proceso para ajustar el pie restante.
	AJUSTE DE RESISTENCIA Ajuste la resistencia de la bicicleta con la Palanca de Freno (n.º 16). Aumente el nivel de resistencia presionando la Palanca de Freno (n.º 16) hacia abajo, disminuya el nivel de resistencia presionando la Palanca de Freno (n.º 16) hacia arriba. Presione la Palanca de Freno (n.º 16) para el freno de emergencia.
	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 del cuerpo. Con un pedal en la posición hacia arriba, coloque el pie en el clip para pies 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 y tire de la Perilla (n.º 13) del Estructura Principal (n.º 1) para subir o bajar el Barral del Asiento (n.º 18) a la posición deseada. Asegúrese de que la Perilla (n.º 13) se fije en el orificio deseado. Afloje y tire de la Perilla (n.º 13) del Barral del Asiento (n.º 18) para mover el Asiento (n.º 21) hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada. Una vez que se ubique la posición, ajuste firmemente la Perilla (n.º 13) girándola <u>hacia la derecha</u>.

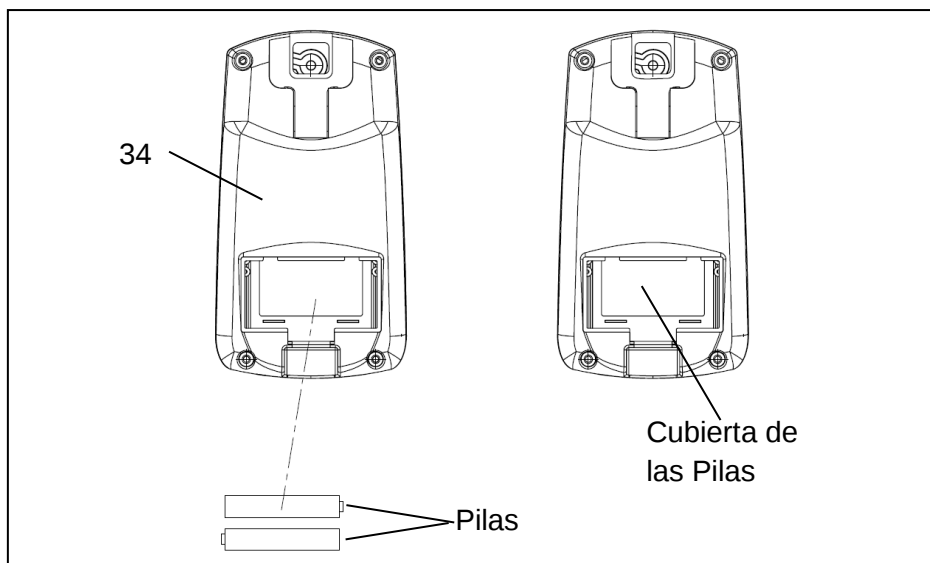
	DESARMAR LA BICICLETA ¡ADVERTENCIA! No desarme la bicicleta o retire los pies de los pedales hasta que los pedales se hayan detenido por completo. Puede detener el volante en cualquier momento al empujar hacia abajo la Palanca de Freno (n.º 16).
	AJUSTE DEL MANUBRIO Afloje y tire de la Perilla (n.º 13) del Estructura Principal (n.º 1) para subir o bajar el Manubrio (n.º 22) a la posición deseada. Asegúrese de que la Perilla (n.º 13) se ajuste en el orificio deseado y ajústela firmemente girándola <u>hacia la derecha</u>. Afloje el Pomo Triangular (n.º 26) para desplazar la Manubrio (n.º 22) hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada. Apriete el Pomo Triangular (n.º 26) para fijarlo.
	AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL 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 de la puntera del pie. Repita para el otro pie.
	TRASLADO DE LA BICICLETA Para trasladar la bicicleta, primero asegúrese de que el Manubrio (n.º 22) esté fijado correctamente. Si el Manubrio (n.º 22) está flojo, apriete la Perilla (n.º 13) y Pomo Triangular (n.º 26) para asegurarlo. A continuación, párese delante de la bicicleta de modo que se encuentre en frente del Manubrio (n.º 22). Sujete firmemente y sostenga cada lado del Manubrio (n.º 22), coloque un pie en el Estabilizador Delantero (n.º 2) e incline la bicicleta hacia usted hasta que las Ruedas de Transporte (n.º 11) en el Estabilizador Delantero (n.º 2) toquen el suelo. Con las Ruedas de Transporte (n.º 11) en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.

MANTENIMIENTO Y CUIDADO

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

MANTENIMIENTO DIARIO 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. 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, es posible que deba apretar los pedales, el soporte inferior o ajustar la tensión de la cinta/cadena de manejo. 3. Use una llave de tuercas para apretar los pedales hasta que estén seguros.	MANTENIMIENTO MENSUAL 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. 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 la acumulación de materiales extraños.
MANTENIMIENTO SEMANAL 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 considerables. 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 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. 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.	CUIDADO DE LA PASTILLA DEL FRENO DE CUERO 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. 2. Algunos conjuntos de pastillas de freno están prelubricados. Apriete la pastilla de freno. Si se libera lubricante, entonces la pastilla ha sido prelubricada. 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. 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, cépillela 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.

INSTRUCCIONES DE LA BATERIA



INSTALACIÓN DE LAS PILAS

1. Saque 2 pilas AAA de la caja del medidor.
2. Presione el broche de la cubierta de las pilas en el **Medidor (n.º 34)**; luego, retire la cubierta de las pilas.
3. Instale 2 pilas AAA en la caja de las pilas en la parte posterior del **Medidor (n.º 34)**. Preste atención a los polos + y - de las pilas antes de instalarlas.
4. Presione el broche de la cubierta de las pilas y, luego, vuelva a colocar la tapa en la parte posterior del **Medidor (n.º 34)**.

¡La instalación está completa!

CAMBIO DE PILAS

1. Presione el broche de la cubierta de las pilas en la parte posterior del **Medidor (n.º 34)**; luego, retire la cubierta de las pilas.
2. Retire las 2 pilas AAA viejas de la caja de las pilas e instale 2 pilas AAA nuevas en la caja de las pilas en la parte posterior del **Medidor (n.º 34)**. Preste atención a los polos + y - de las pilas antes de instalarlas.
3. Presione el broche de la cubierta de las pilas y, luego, vuelva a colocar la tapa en la parte posterior del **Medidor (n.º 34)**.

¡El cambio está completo!

ELIMINACIÓN DE LAS PILAS

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

MEDIDOR DE EJERCICIO

BOTONES DE FUNCIÓN

MODE (MODO):

Presione para seleccionar la función mostrada o durante el modo de configuración. Mantenga presionado por 2 segundos para ingresar a la interfaz de modo RACE (CARRERA) durante el modo STOP (PARADA).

SET (CONFIGURACIÓN):

Para configurar el valor objetivo de TARGET (OBJETIVO), TIME (TIEMPO), DIST (DISTANCE) (DISTANCIA), CAL (CALORIES) (CALORÍAS).

Presione el botón y manténgalo presionado 2 segundos para acelerar el incremento durante el modo STOP (PARADA).

RESET (REINICIO):

Presione el botón para restablecer el valor de la función durante el modo de configuración.

Presione el botón y manténgalo presionado 2 segundos para restablecer todos los valores a cero. (Cuando el usuario reemplaza las pilas, todos los valores se restablecerán a cero).

FUNCIONES:

SPEED (VELOCIDAD): Muestra la velocidad de 0 a 99.9 KPH o MPH.

AVG SPEED (VELOCIDAD MEDIA): Muestra la velocidad media solo en modo STOP (PARADA).

MAX SPEED (MÁXIMA VELOCIDAD): Muestra la velocidad máxima solo en modo STOP (PARADA).

CADENCE (RPM) (CADENCIA): Muestra la frecuencia por minuto de 0 a 999.

AVG CADENCE (AVG RPM) (CADENCIA MEDIA): Muestra la cadencia media (RPM) en el modo STOP (PARADA).

MAX CADENCE (MAX RPM) (CADENCIA MÁXIMA): Muestra la cadencia máxima (RPM) en modo STOP (PARADA).

DIST (DISTANCE) (DISTANCIA): Acumula la distancia total de 0,0 a 999,9 KM o millas. El usuario puede preestablecer la TGT DIST (TARGET DISTANCE) (DISTANCIA OBJETIVO) presionando MODE & SET (MODO y CONFIGURACIÓN).

TGT DIST (TARGET DISTANCE) (DISTANCIA OBJETIVO): Los usuarios pueden preestablecer la distancia en el modo TARGET (OBJETIVO).

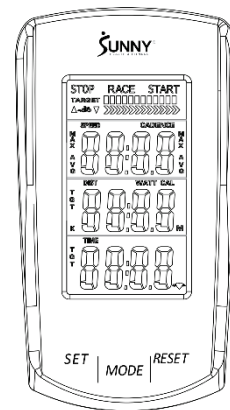
CAL (CALORIES) (CALORÍAS): Acumula calorías totales de 0.0 a 9999. El usuario puede preestablecer las calorías objetivo.

RACE (CARRERA): Ejercicio en modo TARGET (OBJETIVO).

TIME (TIEMPO): Acumula el tiempo total de 00:00 a 99:59. El usuario puede preestablecer el tiempo objetivo.

TARGET TIME (TIEMPO OBJETIVO): Los usuarios pueden preestablecer el tiempo en modo TARGET (OBJETIVO).

PULSE (PULSO): Muestra la frecuencia del pulso actual.



MILES OR KILOMETERS SETTING (CONFIGURACIÓN DE MILLAS O KILÓMETROS):

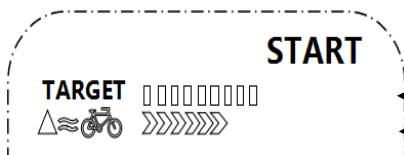
La configuración predeterminada es millas. Mantenga presionados SET (CONFIGURACIÓN) y MODE (MODO) juntos durante 2 segundos para cambiar a kilómetros.

SET TARGET VALUES (CONFIGURAR VALORES OBJETIVO):

1. Presione SET (CONFIGURACIÓN) para seleccionar un valor objetivo. CADENCE (CADENCIA) comenzará a parpadear.
2. Mantenga pulsado SET (CONFIGURACIÓN) y el valor aumentará continuamente.
3. Presione MODE (MODO) para ingresar un valor.
4. TIME (TIEMPO) parpadeará.
5. Presione SET (CONFIGURACIÓN) para seleccionar un valor.
6. Presione MODE (MODO) para ingresar un valor.
7. Repita para seleccionar valores para DIST (DISTANCE) (DISTANCIA) y CAL (CALORIES) (CALORÍAS).

TARGET 

1. TARGET (OBJETIVO): la CADENCE (CADENCIA) preestablecida.
2. En el modo STOP (PARADA), presione la tecla SET (CONFIGURACIÓN) para ingresar la configuración TARGET (OBJETIVO). Presione SET (CONFIGURACIÓN) para aumentar la CADENCE (CADENCIA) cinco a la vez. El cambio de ajuste es 15 → 20 → 110 → 115 → 120 → 15 → 20 → → 115 → 120 → 15 → 20 →
3. El rango de ajuste de 15-120 (el valor predeterminado es 60 CADENCES [CADENCIAS], que equivale a seis barras).
4. Cada barra equivale a 10 CADENCES (CADENCIAS). El total es de 12 barras.



TARGET CADENCE (CADENCIA OBJETIVO)

CURRENT CADENCE (CADENCIA ACTUAL)

Cuando la CURRENT CADENCE (CADENCIA ACTUAL) es menor que la TARGET CADENCE (CADENCIA OBJETIVO), se mostrará la flecha hacia arriba junto a la bicicleta.



Cada flecha equivale a 10 CADENCES (CADENCIAS) (1-10 CADENCES [CADENCIAS] muestra una flecha, 11-20 muestra dos). El máximo de flechas que se muestran es 12.



Esta flecha hacia abajo junto al ícono de la bicicleta se mostrará cuando la CURRENT CADENCE (CADENCIA ACTUAL) sea mayor que la TARGET CADENCE (CADENCIA OBJETIVO). El ícono de la bicicleta se mostrará durante el modo de ejercicio.

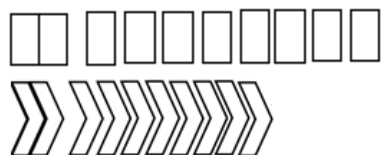
RACE MODE (MODO CARRERA):

Mantenga presionado MODE (MODO) durante 2 segundos para ingresar al modo RACE (CARRERA).

En modo RACE (CARRERA), solo se pueden configurar TIME (TIEMPO) y DIST (DISTANCE) (DISTANCIA).

Valores predeterminados para 10 minutos/4 (KM o millas).

El total es de 10 barras.



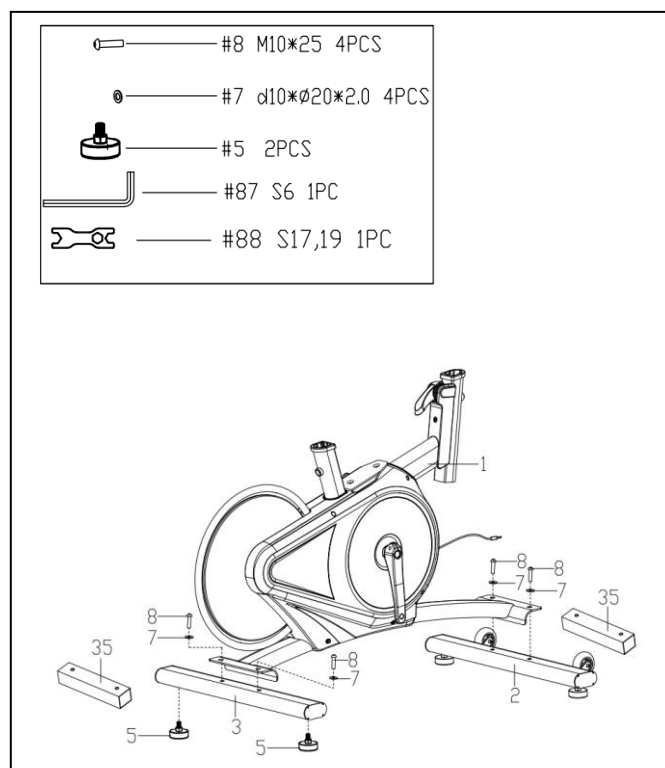
PULSE (PULSO):

Para medir el pulso, presione MODE (MODO) hasta que el medidor esté en la función PULSE (PULSO). Sostenga el sensor de pulso del manubrio durante al menos 5 segundos para medir su pulso. Este valor es solo de referencia. No se puede utilizar como base para un tratamiento médico.

BATTERY (PILAS): Este medidor utiliza dos pilas AAA. Si la pantalla aparece de manera incorrecta o se vuelve difícil de leer, instale pilas nuevas. Cambie siempre ambas pilas al mismo tiempo. No mezcle tipos de pilas y tampoco mezcle pilas viejas y nuevas. Deseche las pilas de acuerdo con las pautas regionales y estatales.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

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



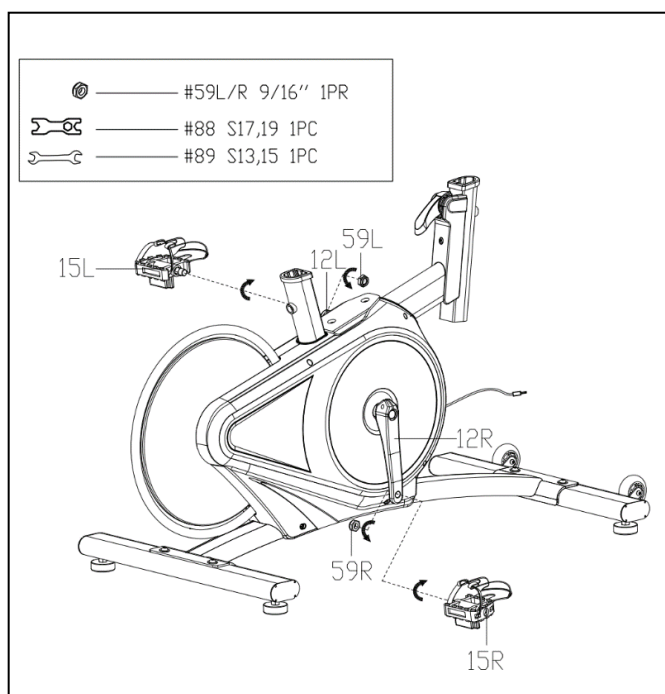
ÉTAPE 1:

Fixez 2 **Pédales de Réglage (N° 5)** au **Stabilisateur Arrière (N° 3)** à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 88)**.

Dévissez les 4 **Vis Hexagonale à tête Creuse (N° 8)** les 4 **Rondelles Plates (N° 7)** et les 2 **Tubes d'Expédition (N° 35)** du **Cadre Principal (N° 1)** à l'aide de la **Clé Allen (N° 87)**.

Fixez les **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 2 et N° 3)** au **Cadre Principal (N° 1)** à l'aide des 4 **Vis Hexagonale à tête Creuse (N° 8)** et des 4 **Rondelles Plates (N° 7)** que vous venez de retirer. Serrez et fixez avec la **Clé Allen (N° 87)**.

REMARQUE: Vous pouvez jeter les **Tube d'Expédition (N° 35)** ou les conserver au cas où vous voudriez réemballer cet appareil.



ÉTAPE 2:

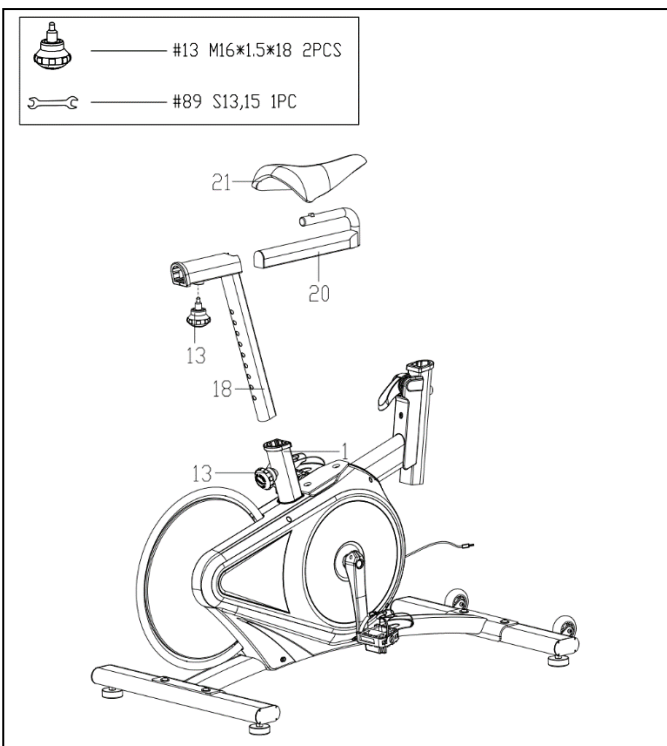
IMPORTANT! Lire attentivement les instructions, le non-respect de celles-ci pourrait entraîner des dommages définitifs sur votre vélo.

Retirer les **Écrous en Nylon (N° 59L/R)** situés sur les **Pédales (N° 15L/R)**. l'**Écrou en Nylon Droite (N° 59R)** est blanc à l'intérieur. l'**Écrou en Nylon Gauche (N° 59L)** est bleu à l'intérieur.

Visser la **Pédale Gauche (N° 59L)** dans le sens antihoraire dans la **Manivelle Gauche (N° 12L)** utiliser la **Clé Tricoise (N° 89)**. Une fois correctement vissée, utiliser la **Clé Tricoise (N° 89)** pour maintenir le boulon de la pédale, puis bien visser l'**Écrou en Nylon Gauche (N° 59L)** dans le sens horaire sur le filetage de la **Pédale Gauche (N° 15L)** avec la **Clé Tricoise (N° 88L)**.

Visser la **Pédale Droite (N° 15R)** dans le sens horaire dans la **Manivelle Droite (N° 12R)** utiliser la **Clé Tricoise (N° 89)**. Une fois la pédale correctement vissée, utiliser la **Clé Tricoise (N° 89)** pour maintenir le boulon, puis bien visser l'**Écrou en Nylon Droite (N° 59R)** dans le sens antihoraire sur le filetage de la **Pédale Droite (N° 15R)** avec la **Clé Tricoise (N° 88)**.

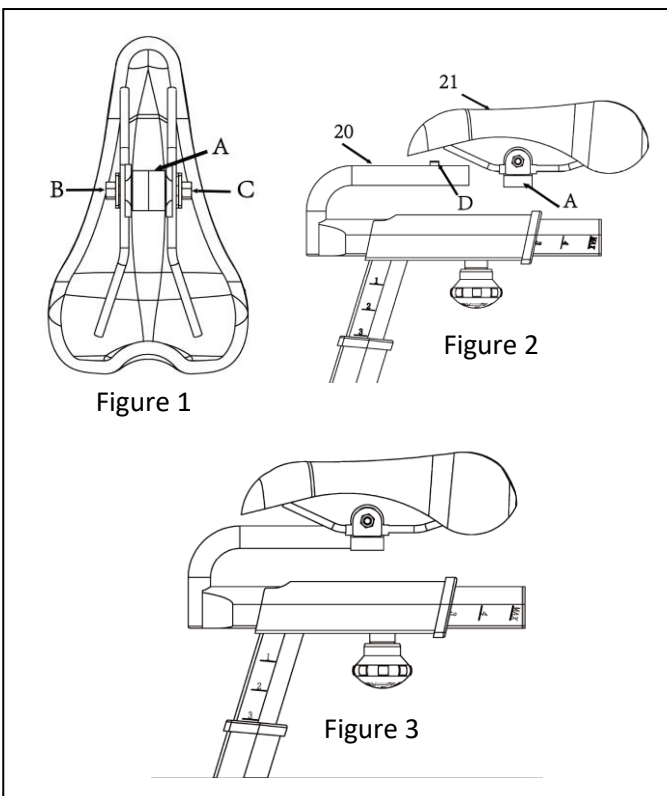
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse: support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 3:

Insérez la **Tige de Selle (N° 18)** dans le **Cadre Principal (N° 1)**. Réglez la **Tige de Selle (N° 18)** à la hauteur souhaitée. Insérez le **Bouton de Ressort (N° 13)** et serrez-le pour le fixer.

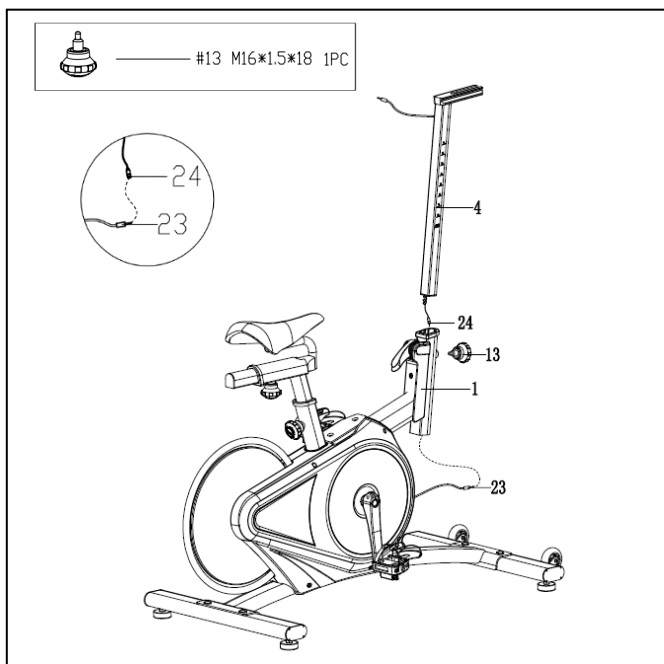
Insérez le **Coulisse de Selle (N° 20)** dans la **Tige de Selle (N° 18)**. Réglez le **Coulisse de Selle (N° 20)** à la position souhaitée. Insérez le **Bouton de Ressort (N° 13)** et serrez-le pour le fixer.



ASSEMBLAGE DU SIÈGE

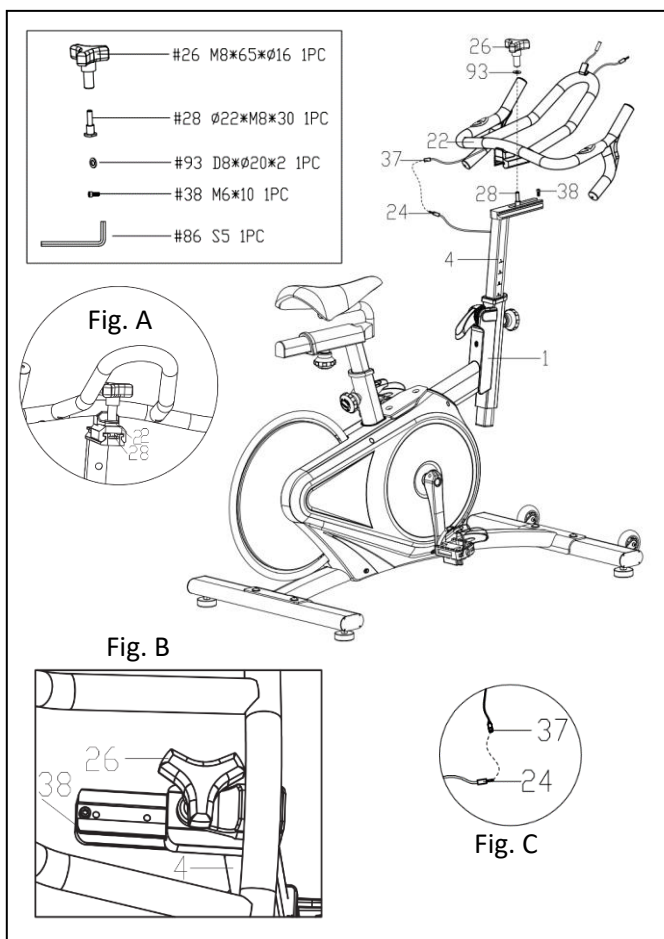
1. Utilisez la **Clé Tricoise (N° 89)** pour desserrer les 2 **Écrous (N° B & N° C)** du **Selle (N° 21)**. Le côté rond de l'attache du **Serrage du Siège (N° A)** doit être horizontal et sur le fond. S'il n'est pas sur le fond, tournez le collier de **Serrage du Siège (N° A)** de manière à ce que le côté rond soit sur le fond. Si le collier de **Serrage du Siège (N° A)** ne s'adapte pas au **Coulisse de Selle (N° 20)**, desserrez encore les 2 **Écrous (N° B & N° C)**. (Figure 1)
2. Faites glisser la **Selle (N° 21)** sur le **Coulisse de Selle (N° 20)**. Les pointes du bord avant du collier de la **Serrage du Siège (N° A)** doivent entrer dans les **Encoches (N° D)** du **Coulisse de Selle (N° 20)**, et la butée en V à l'extrémité du collier de la **Serrage du Siège (N° A)** doit être en contact avec le bord arrière du **Coulisse de Selle (N° 20)**. (Figure 2)
3. Utilisez la **Clé Tricoise (N° 89)** pour serrer les 2 **Écrous (N° B & N° C)** sur le **Selle (N° 21)**. Réglez le **Selle (N° 21)** de manière à ce qu'il soit de niveau et non incliné vers l'avant ou l'arrière. Continuez à serrer les 2 **Écrous (N° B & N° C)**.
4. Avec votre main, essayez de déplacer le **Selle (N° 21)** vers l'avant, l'arrière et d'un côté à l'autre pour vérifier s'il est bien fixé. Si le **Selle (N° 21)** bouge, serrez les **Écrous (N° B & N° C)** jusqu'à ce que le **Selle (N° 21)** ne bouge plus. (Figure 3)

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



ÉTAPE 4:

Enfilez le **Câble d'Extension 1 (N° 24)** dans le **Cadre Principal (N° 1)**. Insérez le **Tige de Guidon (N° 4)** dans le **Cadre Principal (N° 1)** et réglez-le à la hauteur appropriée. Insérez ensuite la **Bouton de Ressort (N° 13)** et serrez-la pour la fixer. Enfin, connectez le **Câble d'Extension 1 (N° 24)** au fil du **Câble de Capteur (N° 23)**.



ÉTAPE 5:

Retirez la **Vis à tête Creuse Hexagonale (N° 38)** du **Tige de Guidon (N° 4)** à l'aide de la **Clé Allen (N° 86)**. Dévissez le **Boulon (N° 28)** et la **Rondelle (N° 93)** du **Bouton Triangulaire (N° 26)**. Placer le **Guidon (N° 22)** sur la rainure du **Tige de Guidon (N° 4)**.

NOTE : Ne faites pas encore glisser le **Guidon (N° 22)** complètement dans la rainure du **Tige de Guidon (N° 4)**.

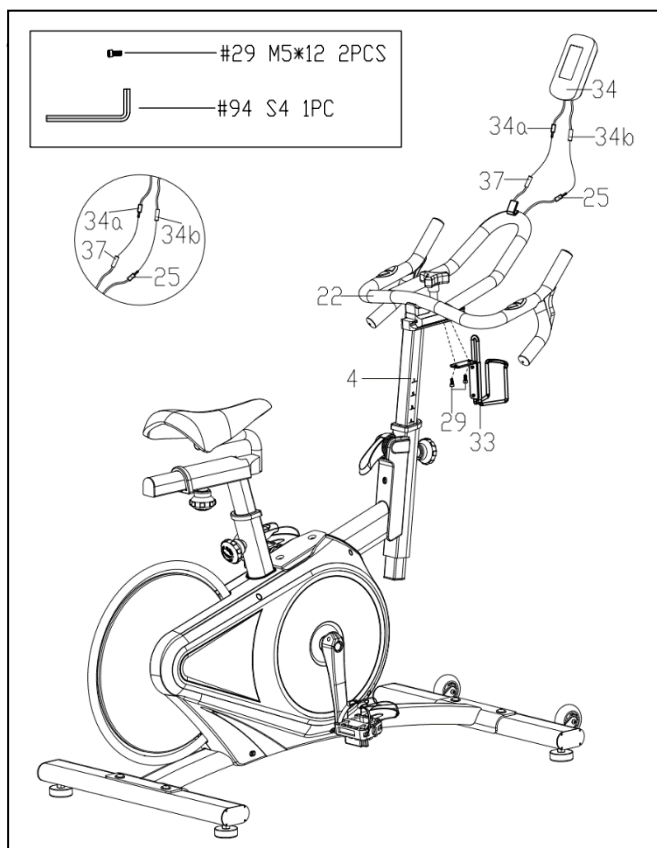
Insérez le **Boulon (N° 28)** dans le trou du **Guidon (N° 22)** par le bas. Serrez ensuite avec la **Rondelle (N° 93)** et le **Bouton Triangulaire (N° 26)**. Vous pouvez maintenant faire glisser le **Guidon (N° 22)** complètement dans la rainure du **Tige de Guidon (N° 4)**.

ATTENTION : Tenez la tête du **Boulon (N° 28)** et assurez-vous que la tête du **Boulon (N° 28)** s'insère dans la rainure du **Tige de Guidon (N° 4)** pendant que vous faites glisser le **Guidon (N° 22)** sur le **Tige de Guidon (N° 4)**. (voir Fig. A).

Placez la **Vis à tête Creuse Hexagonale (N° 38)** dans le trou du **Tige de Guidon (N° 4)** (voir Fig. B), et serrez-la à l'aide de la **Clé Allen (N° 86)**.

Enfin, connectez le **Câble d'Extension 1 (N° 24)** et le **Câble d'Extension 2 (N° 37)**. (voir Fig. C)

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



ÉTAPE 6:

Fixez le **Porte-Bouteille (N° 33)** au **Tige de Guidon (N° 4)** avec 2 **Vis à tête Creuse Hexagonale (N° 29)** à l'aide de la **Clé Allen (N° 94)**.

Connectez le **Câble d'Extension 2 (N° 37)** al **Câble du Compteur A (N° 34a)**, et connectez le **Câble du Capteur de Pouls (N° 25)** al **Câble du Compteur B (N° 34b)**, puis fixez le **Compteur (N° 34)** au **Guidon (N° 22)**.

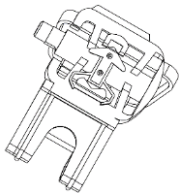
L'assemblage est terminé!

INSTRUCTIONS DU SERVICE TECHNIQUE DE SPD

ATTENTION!

Avant toute utilisation, lisez attentivement ces instructions.

- Entraînez-vous à mettre les pieds dans les pédales et à les retirer plusieurs fois à l'arrêt avant de commencer à pédaler.
- Avant utilisation, lubrifiez la zone concave de la courroie.
- Le taquet et la pédale doivent rester propres pour un bon fonctionnement.
- Avant utilisation, serrez la sangle de la pédale en fonction de vos besoins.



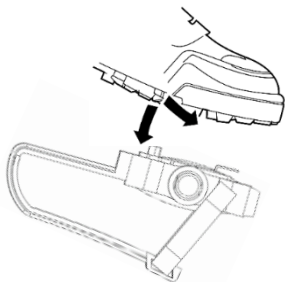
REMARQUE:

1. Après avoir serré le taquet, entraînez-vous à mettre et à retirer le pied, un pied à la fois.
2. Vérifiez vos pédales à chaque fois avant de faire du vélo.
3. Lorsque la pédale commence à s'user au niveau de l'axe, elle ne peut plus fonctionner correctement. Nous vous recommandons de remplacer toute la pédale.

UTILISATION

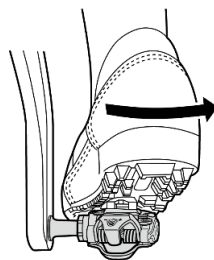
Mettre les pieds

Enfoncez le taquet dans la pédale.



Retirer les pieds

Retirer en tournant votre talon vers l'extérieur.

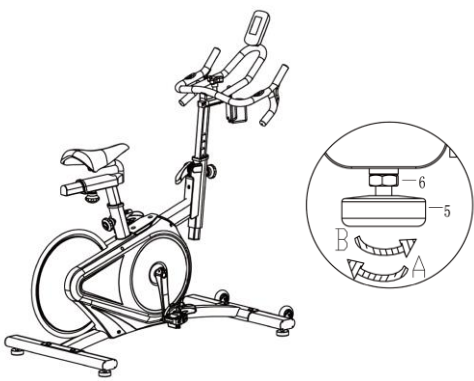
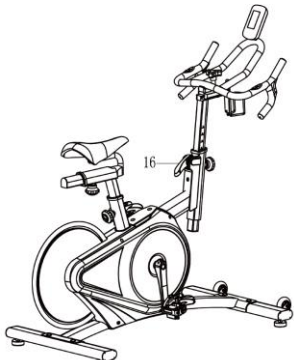
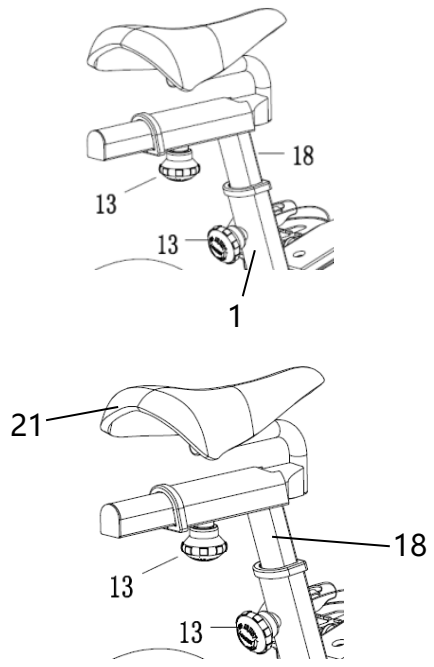


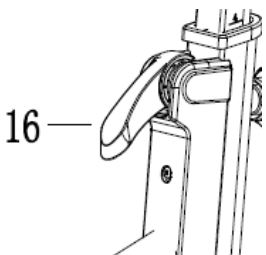
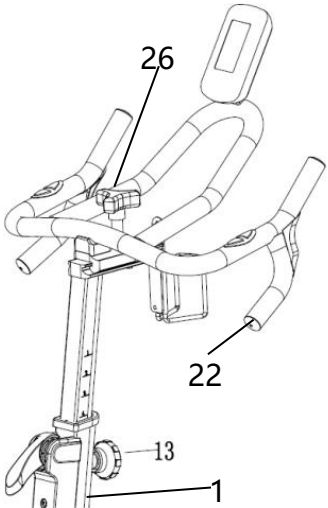
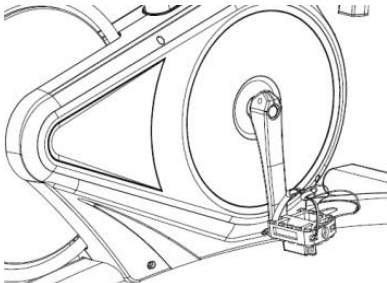
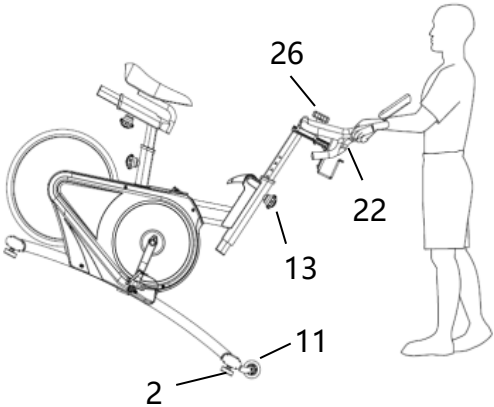
RÉGLAGE DE LA TENSION DU RESSORT DE LA COURROIE

La tension du ressort peut être réglée pour chaque pédale (en haut et en bas) avec le boulon de réglage à l'arrière à l'aide d'une clé Allen de 3 mm. Tourner le boulon dans le sens horaire pour desserrer. Tourner le boulon dans le sens antihoraire pour desserrer.



GUIDE DES RÉGLAGES

 #88 S17,19 1PC	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 Pédale de Réglage (N° 5) situés sous les stabilisateurs avant et arrière. Pour cela, utiliser la Clé Tricoise (N° 88) pour desserrer l'Écrou Hexagonal (N° 6) en le tournant dans le sens <u>horaire</u> (direction A). Une fois l'Écrou Hexagonal (N° 6) desserré, tourner la Pédale de Réglage (N° 5) jusqu'à ce qu'elle soit au niveau de la surface sur laquelle se trouve le vélo. Une fois le Pédale de Réglage (N° 5) ajusté, à l'aide de la Clé Tricoise (N° 88), resserrer l'Écrou Hexagonal (N° 6) en la tournant dans le sens <u>antihoraire</u> (direction B). Si nécessaire, répéter ce processus pour régler l'autre pied.
	RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE Modifier la résistance du vélo en utilisant la Poignée de Frein (N° 16). Augmenter le niveau de résistance en poussant la Poignée de Frein (N° 16) vers le bas, diminuer le niveau de résistance en poussant la Poignée de Frein (N° 16) vers le haut. Pousser la Poignée de Frein (N° 16) vers le bas pour le freinage d'urgence.
	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 du corps. 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. Démontez la bicyclette avant de régler le siège. Desserrer et tirer le Bouton de Ressort (N° 13) du Cadre Principal (N° 1) pour relever ou abaisser la Tige de Selle (N° 18) jusqu'à la position souhaitée. Veiller à ce que le Bouton de Ressort (N° 13) se loge dans l'orifice souhaité. Desserrer le Bouton de Ressort (N° 13) du Tige de Selle (N° 18) pour déplacer la Selle (N° 21) vers l'avant ou vers l'arrière dans la position souhaitée. Une fois la position trouvée, bloquer le Bouton de Ressort (N° 13) en le tournant dans le sens <u>horaire</u>.

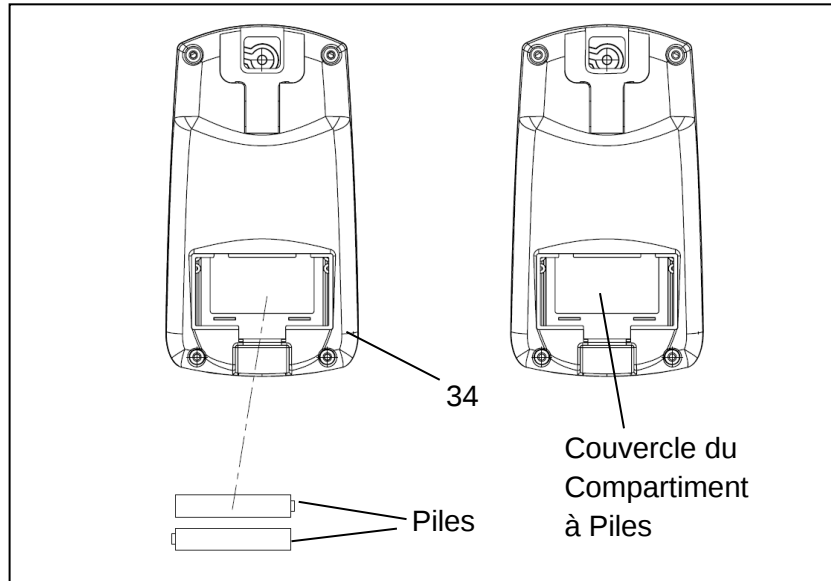
	DESCENDRE DU VÉLO ATTENTION! Ne pas descendre du vélo ni retirer les pieds des pédales tant que ces dernières ne se sont pas complètement immobilisées. Le volant d'inertie peut être arrêté à tout moment en enfonçant la Poignée de Frein (N° 16).
	RÉGLAGE DU GUIDON Desserrer et tirer le Bouton de Ressort (N° 13) du Cadre Principal (N° 1) pour relever ou abaisser le Guidon (N° 22) jusqu'à la position souhaitée. S'assurer que le Bouton de Ressort (N° 13) se loge dans l'orifice souhaité et bien le bloquer en le tournant dans le sens <u>horaire</u>. Desserrez le Bouton Triangulaire (N° 26) pour déplacer le Guidon (N° 22) vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position souhaitée. Serrez le Bouton Triangulaire (N° 26) pour le fixer.
	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 (N° 22) est bien fixé. Si le Guidon (N° 22) est lâche, resserrer le Bouton de Ressort (N° 13) et Bouton Triangulaire (N° 26) pour bien le fixer. Ensuite, se placer à l'avant du vélo de manière à être directement en face du Guidon (N° 22). Saisir fermement chaque côté du Guidon (N° 22), placer un pied sur le Stabilisateur Avant (N° 2) et basculer le vélo vers vous jusqu'à ce que les Roulettes de Transport (N° 11) du Stabilisateur Avant (N° 2) touchent le sol. Une fois les Roulettes de Transport (N° 11) au sol, il sera facile de 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.

ENTRETIEN QUOTIDIEN 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. 1. Monter sur le vélo et engager le train d'entraînement. 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. 3. Utiliser une clé pour serrer les pédales jusqu'à ce qu'elles soient fixées.	ENTRETIEN MENSUEL 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. 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. 3. Nettoyer et lubrifier la tige de selle, la tige de guidon et le glissoir de selle. Nettoyer toute matière étrangère accumulée.
ENTRETIEN HEBDOMADAIRE 1. Inspecter les pièces mobiles et serrer la quincaillerie. 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. 3. Nettoyer et lubrifier les assemblages de bouton à cliquet. Tirer sur le bouton et pulvériser une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre. 4. Serrer la quincaillerie de la selle en vérifiant que cette dernière est à niveau et centrée. 5. Brosset 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. 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.	SOIN DU PATIN DE FREIN EN CUIR 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. Brosset 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 brosse 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.

MODE D'EMPLOI DES PILES



INSTALLATION DES PILES

1. Retirer les 2 piles AAA du boîtier du compteur.
2. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles du **Compteur (N° 34)** et retirer le couvercle.
3. Installer 2 piles AAA dans le compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 34)**. Vérifier les pôles (+) et (-) des piles avant de les installer.
4. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et replacer le couvercle à l'arrière du **Compteur (N° 34)**.

L'installation est terminée!

REEMPLACEMENT DES PILES

1. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 34)**, puis retirer le couvercle.
2. Retirer les 2 anciennes piles AAA du compartiment à piles situé à l'arrière du **Compteur (N° 34)** et installer 2 piles de type AAA neuves. Vérifier les pôles (+) et (-) des piles avant de les installer.
3. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et replacer le couvercle à l'arrière du **Compteur (N° 34)**.

Le remplacement est terminé!

ÉLIMINATION DES PILES

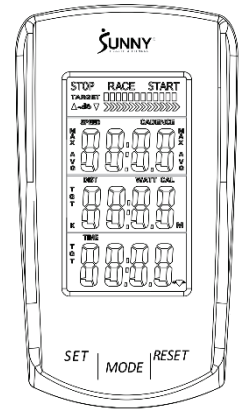
Jeter les piles conformément aux lois et règlements en vigueur dans votre région. Certaines piles peuvent être recyclées. Lors de l'élimination ou du recyclage, ne pas mélanger les types de piles.

COMPTEUR D'EXERCICE

TOUCHES DE FONCTION

MODE:

Appuyer pour sélectionner la fonction affichée ou pendant le mode de réglage.
Appuyer sur cette touche pendant 2 secondes pour accéder à l'interface mode RACE (COURSE) quand le vélo est à l'arrêt.



SET (RÉGLER):

Définir la valeur cible de la TARGET (CIBLE), de la TIME (DURÉE), de la DIST (DISTANCE) et des CAL (CALORIES).
Maintenir la touche enfoncée pendant 2 secondes pour passer au palier de vitesse supérieur quand le vélo est à mode STOP (ARRÊT).

RESET (RÉINITIALISER):

Lors du réglage, appuyer sur le bouton pour réinitialiser la valeur de la fonction.
Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pendant 2 secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs.
(Quand les piles sont remplacées, toutes les valeurs sont remises à ZÉRO.)

FONCTIONS:

SPEED (VITESSE): Affiche la vitesse de 0 à 99,9 km/heure ou milles/heure.

AVG SPEED (VITESSE MOYENNE): Affiche la vitesse moyenne uniquement en mode STOP (ARRÊT).

MAX SPEED (VITESSE MAXIMALE): Affiche la vitesse maximale uniquement en mode STOP (ARRÊT).

CADENCE (TR/MIN): Affiche la fréquence par minute, de 0 à 999.

AVG CADENCE (CADENCE MOYENNE EN TR/MIN): Affiche la cadence moyenne (TR/MIN) uniquement en mode STOP (ARRÊT).

MAX CADENCE (CADENCE MAXIMALE EN TR/MIN): Affiche la cadence maximale (TR/MIN) uniquement en mode STOP (ARRÊT).

DIST (DISTANCE): Comptabilise la distance totale, de 0,0 à 999,9 km ou milles. L'utilisateur peut prérégler la TGT DIST (TARGET DISTANCE) (DISTANCE CIBLE) en appuyant sur SET (RÉGLER) et MODE.

TGT DIST (TARGET DISTANCE) (DISTANCE CIBLE): L'utilisateur peut prérégler la distance dans le mode TARGET (CIBLE).

CAL (CALORIES): Comptabilise le nombre total de calories, de 0,0 à 9 999. L'utilisateur peut prérégler le nombre de calories ciblé.

RACE (COURSE): Entraînement en mode TARGET (CIBLE).

TIME (DURÉE): Comptabilise la durée totale, de 00:00 à 99:59. L'utilisateur peut prérégler la durée cible.

TARGET TIME (DURÉE CIBLE): L'utilisateur peut prérégler la durée dans le mode TARGET (CIBLE).

PULSE (POULS): Affiche le pouls actuel.

RÉGLAGE EN MILLES OU EN KILOMÈTRES:

L'affichage par défaut est en miles. Appuyer simultanément sur les touches SET (RÉGLER) et MODE pendant 2 secondes pour afficher en kilomètres.

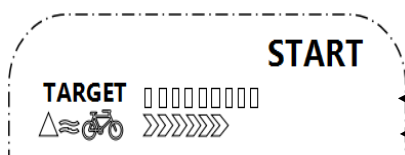
RÉGLAGE DES VALEURS CIBLES:

1. Appuyer sur SET (RÉGLER) pour sélectionner une valeur cible. CADENCE (TR/MIN) se met à clignoter.
2. Appuyer et maintenir la touche SET (RÉGLER) enfoncée pour augmenter la valeur progressivement.
3. Appuyer sur MODE pour saisir la valeur.
4. TIME (DURÉE) se mettra à clignoter.
5. Appuyer sur SET (RÉGLER) pour sélectionner une valeur.
6. Appuyer sur MODE pour saisir la valeur.
7. Répéter l'opération pour sélectionner les valeurs pour DIST (DISTANCE) et CAL (CALORIES).

TARGET



1. CIBLE: la CADENCE (TR/MIN) pré-réglée.
2. En mode STOP (ARRÊT), appuyer sur la touche SET (RÉGLER) pour accéder au réglage de la VALEUR CIBLE. Appuyer sur la touche SET (RÉGLER) pour augmenter la CADENCE (TR/MIN) de cinq en cinq. Les modifications de réglage sont 15 → 20 → 110 → 115 → 120 → 15 → 20 → → 115 → 120 → 15 → 20 →
3. La plage de réglage est de 15 à 120 (la valeur prédéfinie est de 60 CADENCES [TR/MIN], ce qui équivaut à six barres).
4. Chaque barre équivaut à 10 CADENCES (TR/MIN). Au total, il y a 12 barres.



TARGET CADENCE (CADENCE CIBLE)

CURRENT CADENCE (CADENCE ACTUELLE)

Lorsque la CURRENT CADENCE (CADENCE ACTUELLE) est inférieure à la TARGET CADENCE (CADENCE CIBLE), la flèche vers le haut à côté de l'icône vélo s'affiche.



Chaque flèche équivaut à 10 CADENCES (TR/MIN) (de 1 à 10 CADENCES [TR/MIN] une flèche s'affiche, de 11 à 20 deux flèches s'affichent). Le nombre maximum de flèches affichées est de 12.



Cette flèche vers le bas à côté de l'icône vélo est affichée lorsque la CURRENT CADENCE (CADENCE ACTUELLE) est supérieure à la TARGET CADENCE (CADENCE CIBLE). L'icône vélo s'affiche pendant le mode entraînement.

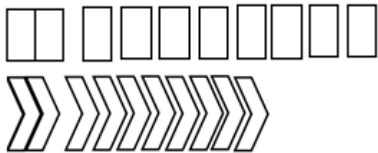
MODE COURSE:

Appuyer sur la touche MODE pendant 2 secondes pour accéder à mode RACE (COURSE).

En mode RACE (COURSE), seuls les paramètres TIME (DURÉE) et DIST (DISTANCE) peuvent être définis.

Les valeurs par défaut sont de 10 minutes / 4 (km ou milles).

Au total, il y a 10 barres.



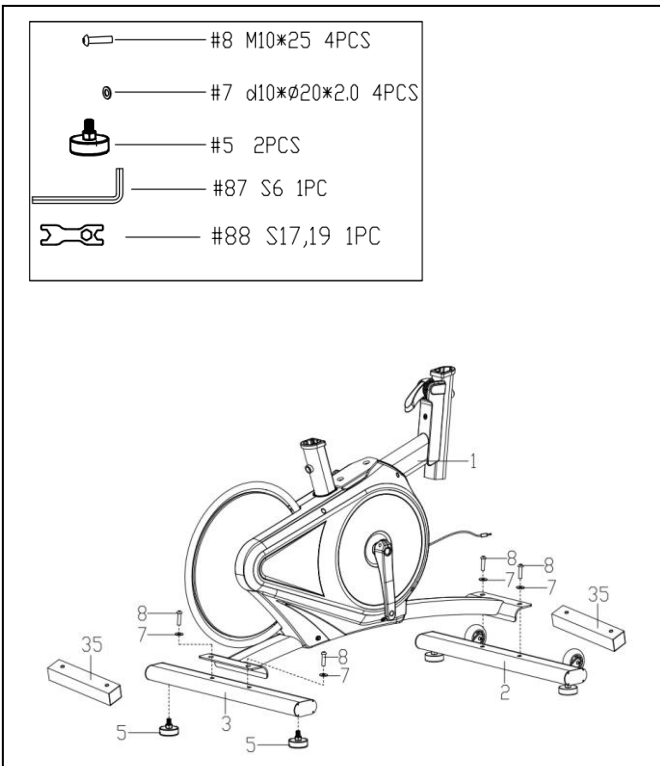
PULSE (POULS):

Pour mesurer le pouls, appuyer sur MODE jusqu'à ce que le compteur soit sur la fonction PULSE. Appuyer sur le capteur de pouls de la poignée pendant au moins 5 secondes pour mesurer votre pouls. Cette valeur est uniquement indicative. Elle ne constitue pas un élément de référence pour un traitement médical.

PILES: Ce compteur fonctionne avec deux piles AAA. Si l'affichage ne fonctionne pas correctement ou est difficile à lire, veuillez remplacer les piles. Toujours changer les deux piles en même temps. Toujours utiliser des piles du même type et ne pas mélanger les piles neuves avec les anciennes. Jeter les piles conformément aux directives provinciales et régionales.

MONTAGEANLEITUNG

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



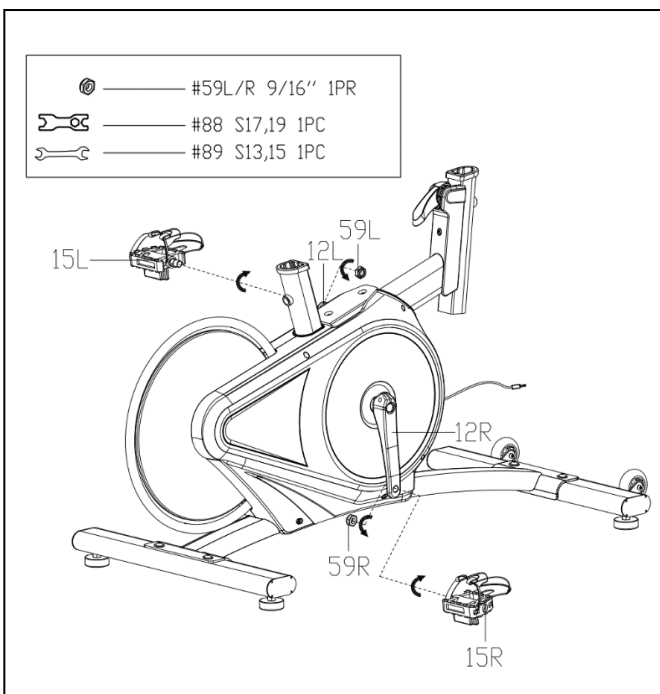
SCHRITT 1:

Befestigen Sie 2 **Einstell-Fußpolstern (Nr. 5)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 88)** am **Stabilisator Hinten (Nr. 3)**.

Lösen Sie die vormontierten 4 **Innensechskantschrauben (Nr. 8)**, 4 **Unterlegscheiben (Nr. 7)** und 2 **Versandrohrn (Nr. 35)** vom **Haupttrahmen (Nr. 1)** mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 87)**.

Befestigen Sie den **Vorderen und Hinteren Stabilisator (Nr. 2 und Nr. 3)** am **Haupttrahmen (Nr. 1)** mit 4 **Innensechskantschrauben (Nr. 8)** und 4 **Unterlegscheiben (Nr. 7)**, die gerade entfernt wurden. Ziehen Sie sie fest und sichern Sie sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 87)**.

HINWEIS: Sie können die **Versandrohrn (Nr. 35)** entsorgen oder sie aufbewahren, um das Produkt in Zukunft erneut zu verpacken.



SCHRITT 2:

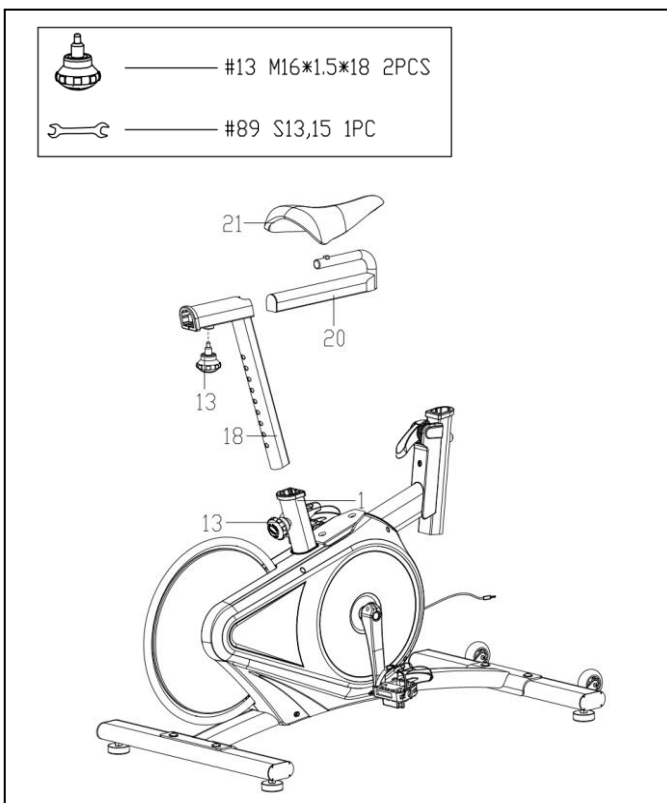
WICHTIG! Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, da eine Nichtbeachtung zu dauerhaften Schäden am Fahrrad führen kann.

Entfernen Sie die **Nylonmuttern (Nr. 59L/R)** von den **Pedalen (Nr. 15L/R)**. Die **Rechten Nylonmutter (Nr. 59R)** ist auf der Innenseite weiß. Die **Linken Nylonmutter (Nr. 59L)** ist auf der Innenseite blau.

Schrauben Sie das **Linken Pedal (Nr. 15L)** gegen den Uhrzeigersinn in die **Linken Kurbel (Nr. 12L)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 89)**. Nach dem ordnungsgemäßen Verschrauben halten Sie den Bolzen des Pedals mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 89)** fest und schrauben die **Linken Nylonmutter (Nr. 59L)** im Uhrzeigersinn mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 88)** fest an das Gewindeende des **Linken Pedal (Nr. 15L)**.

Schrauben Sie **Rechten Pedal (Nr. 15R)** im Uhrzeigersinn in die **Rechten Kurbel (Nr. 12R)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 89)**. Nach dem ordnungsgemäßen Verschrauben halten Sie den Bolzen des Pedals mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 89)** fest und schrauben die **Rechten Nylonmutter (Nr. 59R)** gegen den Uhrzeigersinn mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 88)** fest an das Gewindeende des **Rechten Pedal (Nr. 15R)**.

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



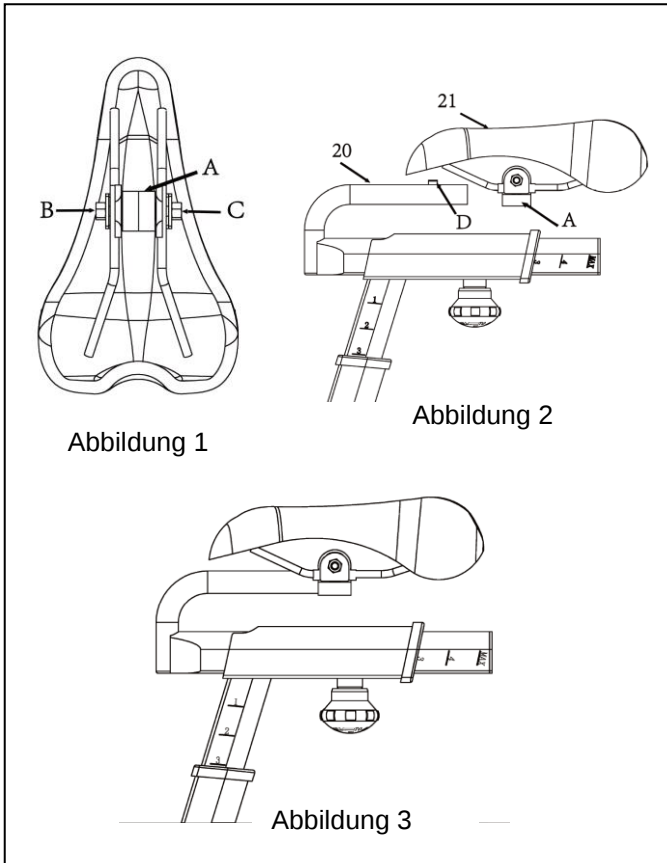
SCHRITT 3:

Setzen Sie die **Sattelstütze (Nr. 18)** in den **Hauptrahmen (Nr. 1)** ein. Stellen Sie die **Sattelstütze (Nr. 18)** auf die gewünschte Höhe ein. Setzen Sie den **Federknopf (Nr. 13)** ein und ziehen Sie ihn zur Sicherung fest.

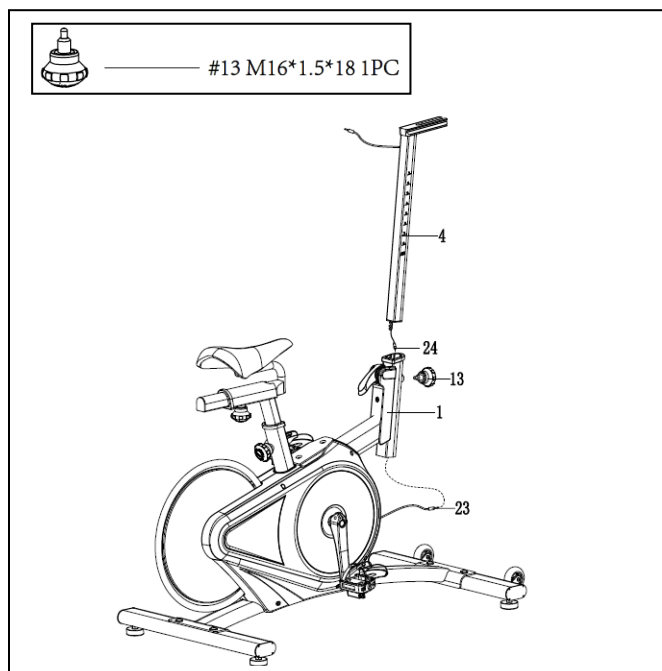
Setzen Sie das **Sattelschlitten (Nr. 20)** in die **Sattelstütze (Nr. 18)** ein. Stellen Sie das **Sattelschlitten (Nr. 20)** in die gewünschte Position. Setzen Sie den **Federknopf (Nr. 13)** ein und ziehen Sie ihn zur Sicherung fest.

ZUSAMMENBAU DES SITZES

1. Verwenden Sie den **Schraubenschlüssel (Nr. 89)**, um die 2 **Muttern (Nr. B & Nr. C)** am **Sitz (Nr. 21)** zu lösen. Die runde Seite der **Sitzklemme (Nr. A)** sollte waagerecht und auf dem Boden sein. Liegt sie nicht auf dem Boden, drehen Sie die **Sitzklemme (Nr. A)**, so dass die runde Seite auf dem Boden liegt. Wenn die **Sitzklemme (Nr. A)** nicht auf das **Sattelschlitten (Nr. 20)** passt, lösen Sie die 2 **Muttern (Nr. B & Nr. C)** etwas mehr. (Abbildung 1)
2. Schieben Sie den **Sitz (Nr. 21)** auf das **Sattelschlitten (Nr. 20)**. Die Spitzen an der Vorderkante der **Sitzklemme (Nr. A)** müssen in die **Vertiefungen (Nr. D)** am **Sattelschlitten (Nr. 20)** eingreifen, und der V-förmige Stopper am Ende der **Sitzklemme (Nr. A)** muss mit der Hinterkante des **Sattelschlitten (Nr. 20)** in Kontakt sein. (Abbildung 2)
3. Ziehen Sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 89)** die beiden **Muttern (Nr. B & Nr. C)** am **Sitz (Nr. 21)** fest. Stellen Sie den **Sitz (Nr. 21)** so ein, dass er nivelliert und nicht nach vorne oder hinten geneigt ist. Ziehen Sie die 2 **Muttern (Nr. B & Nr. C)** weiter an.
4. Versuchen Sie mit der Hand, den **Sitz (Nr. 21)** nach vorne, hinten und zur Seite zu bewegen, um zu prüfen, ob er fest sitzt. Wenn sich der **Sitz (Nr. 21)** bewegt, ziehen Sie die **Muttern (Nr. B & Nr. C)** an, bis sich der **Sitz (Nr. 21)** nicht mehr bewegt. (Abbildung 3)

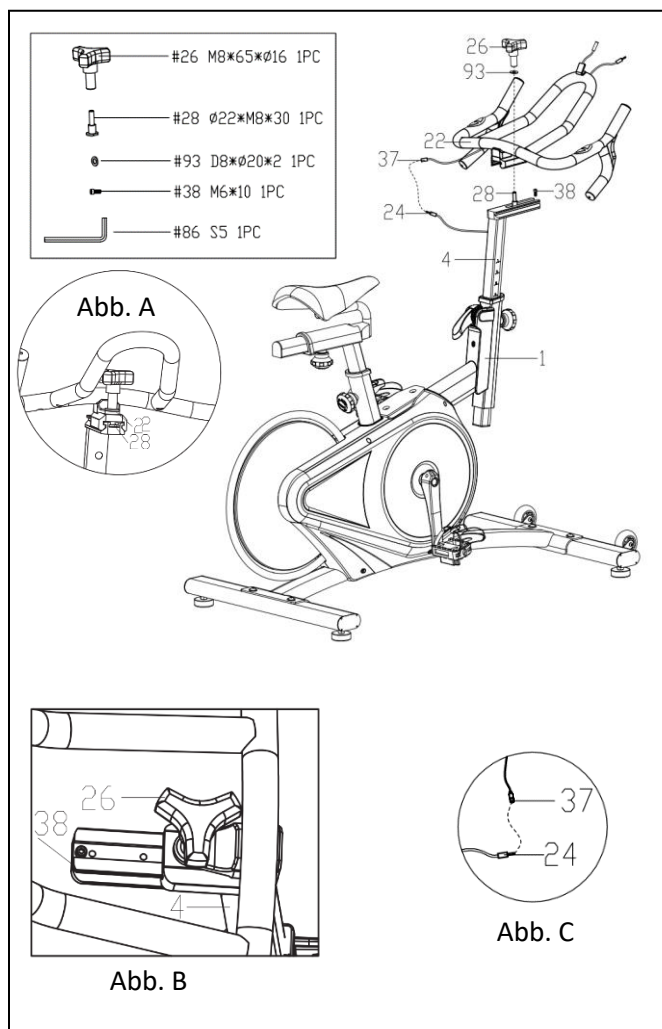


Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter: support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 4:

Fädeln Sie **Verlängerungsdraht 1 (Nr. 24)** in den **Hauptrahmen (Nr. 1)** ein. Setzen Sie die **Lenkerstütze (Nr. 4)** in den **Hauptrahmen (Nr. 1)** ein und stellen Sie sie auf die richtige Höhe ein. Setzen Sie dann den **Federknopf (Nr. 13)** ein und ziehen Sie ihn zur Sicherung fest. Verbinden Sie schließlich das **Verlängerungsdraht 1 (Nr. 24)** mit dem **Sensordraht (Nr. 23)**.



SCHRITT 5:

Entfernen Sie die **Zylinderschraube mit Innensechskant (Nr. 38)** mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 86)** von der **Lenkerstütze (Nr. 4)**. Entfernen Sie dann die **Bolzen (Nr. 28)** und die **Beilagscheibe (Nr. 93)** vom **Dreieckiger Knopf (Nr. 26)**. Setzen Sie den **Lenkstange (Nr. 22)** in die Nut der **Lenkerstütze (Nr. 4)**.

HINWEIS: Schieben Sie den **Lenkstange (Nr. 22)** noch nicht vollständig in die Rille der **Lenkerstütze (Nr. 4)**.

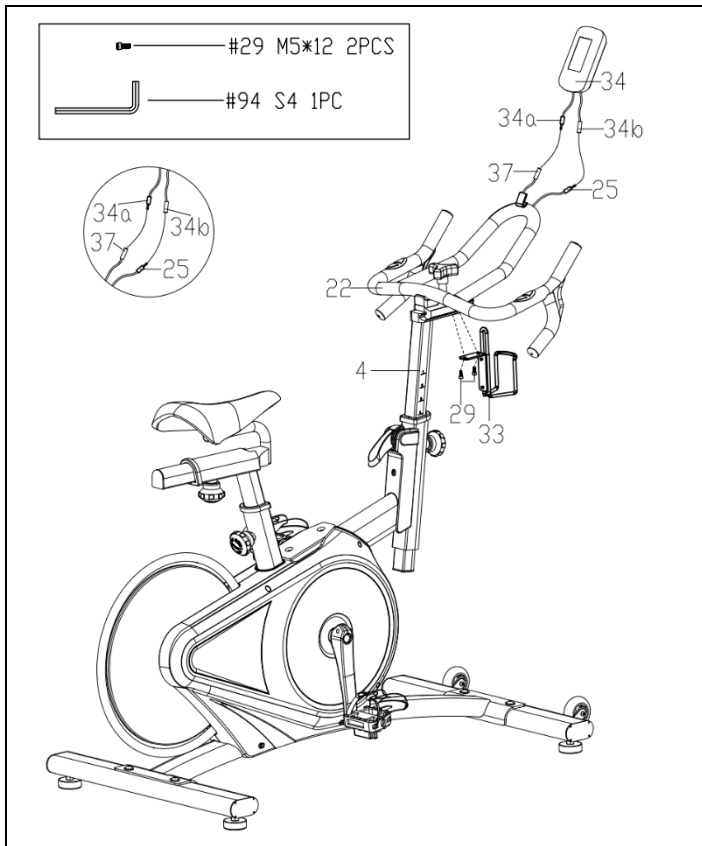
Führen Sie die **Bolzen (Nr. 28)** von unten in das Loch im **Lenkstange (Nr. 22)** ein. Ziehen Sie sie dann mit der **Beilagscheibe (Nr. 93)** und dem **Dreieckiger Knopf (Nr. 26)** fest. Jetzt können Sie den **Lenkstange (Nr. 22)** vollständig in die Nut der **Lenkerstütze (Nr. 4)** schieben.

ACHTUNG: Halten Sie den Kopf der **Bolzen (Nr. 28)** fest und stellen Sie sicher, dass der Kopf der **Bolzen (Nr. 28)** in die Nut der **Lenkerstütze (Nr. 4)** passt, während Sie den **Lenkstange (Nr. 22)** auf die **Lenkerstütze (Nr. 4)** schieben. (siehe Abb. A).

Stecken Sie die **Zylinderschraube mit Innensechskant (Nr. 38)** in das Loch in der **Lenkerstütze (Nr. 4)** (siehe Abb. B) und ziehen Sie sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 86)** fest.

Schließen Sie schließlich das **Verlängerungsdraht 1 (Nr. 24)** und das **Verlängerungsdraht 2 (Nr. 37)** an (siehe Abb. C).

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



SCHRITT 6:

Befestigen Sie die **Flaschenhalter (Nr. 33)** mit 2 **Zylinderschrauben mit Innensechskant (Nr. 29)** unter Verwendung des **Inbusschlüssel (Nr. 94)** an der **Lenkerstütze (Nr. 4)**.

Verbinden Sie den **Verlängerungsdraht 2 (Nr. 37)** mit den **Messgerätedraht A (Nr. 34a)**, und den **Impulsdraht (Nr. 25)** mit den **Messgerätedraht B (Nr. 34b)** und befestigen Sie dann das **Messgerät (Nr. 34)** am **Lenkstange (Nr. 22)**.

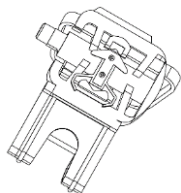
Die Montage ist abgeschlossen!

SPD – TECHNISCHE SERVICEANLEITUNG

VORSICHT!

Lesen Sie vor der Benutzung diese Anleitung sorgfältig durch.

- Üben Sie vor Inbetriebnahme mehrmals im Stand das Ein- und Aussteigen in/aus die/den Pedale(n)-
- Schmieren Sie vor der Verwendung den konkaven Bereich der Klemmen.
- Halten Sie das Cleat und das Pedal sauber, um eine optimale Nutzung zu gewährleisten.
- Stellen Sie vor der Benutzung die Haltekraft des Pedals auf Ihre Bedürfnisse ein.



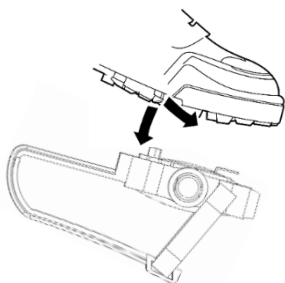
HINWEIS:

1. Üben Sie nach dem Festziehen des Cleats das Einrasten und Lösen eines Schuhs nach dem anderen.
2. Kontrollieren Sie Ihre Pedale vor jedem Einsatz.
3. Wenn das Pedal an der Achse zu verschleissen beginnt, ist die einwandfreie Funktion nicht mehr gewährleistet. Wir empfehlen, das gesamte Pedal auszutauschen.

VERWENDUNG

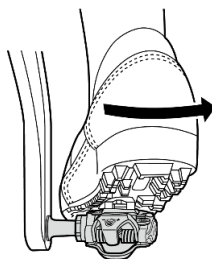
Einrasten

Drücken Sie das Cleat in das Pedal.



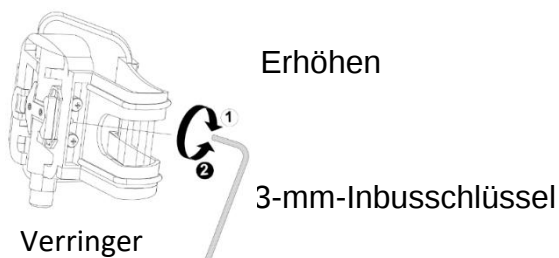
Freigabe

Entfernen Sie es durch Drehen der Ferse nach außen

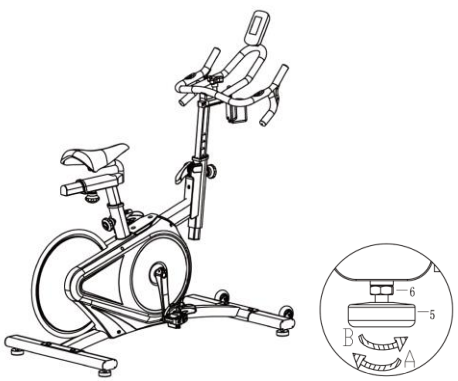
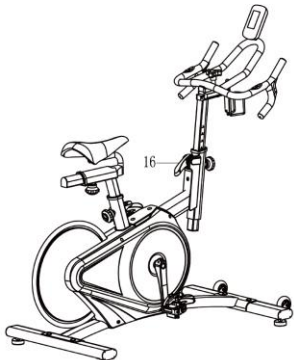
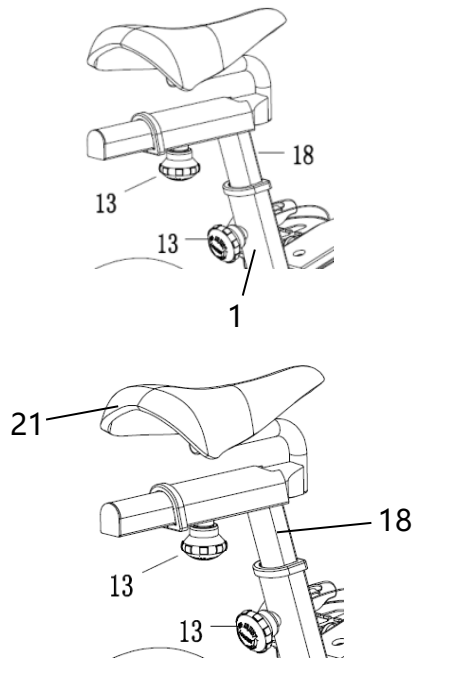


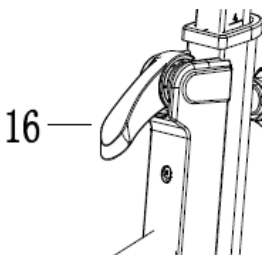
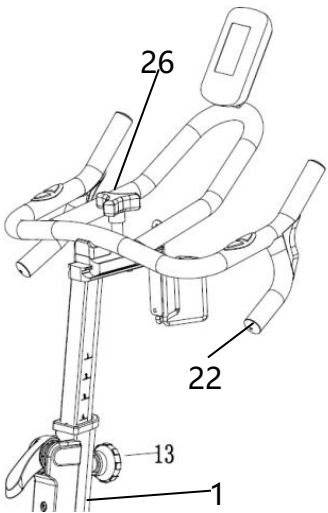
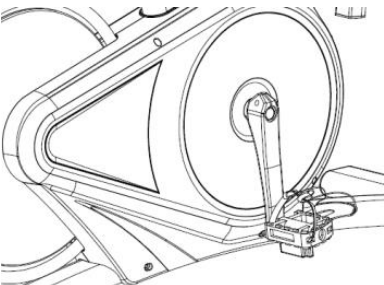
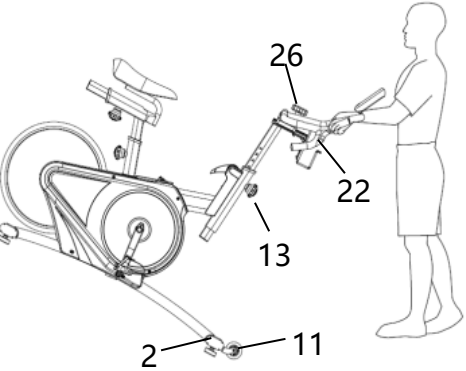
EINSTELLEN DER FEDERSPANNUNG DER BINDUNG

Die Spannung der Feder wird für jedes Pedal (oben und unten) mit der Einstellschraube hinten mit einem 3-mm-Inbusschlüssel eingestellt. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um die Haltekraft zu Erhöhen. Drehen Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn, um die Haltekraft zu verringern.



ANPASSUNGSLEITFADEN

 #88 S17,19 1PC	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, sollten Sie die Einstell-Fußpolstern (Nr. 5) unterhalb der Vorderen und Hinteren Stabilisatoren einstellen. Lösen Sie dazu die Sechskantmutter (Nr. 6) mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 88) durch Drehen <u>im Uhrzeigersinn</u> (Richtung A). Lösen Sie die Sechskantmutter (Nr. 6) und drehen Sie das Einstell-Fußpolster (Nr. 5), bis es eben auf der Bodenfläche aufliegt, auf der das Fahrrad steht. Wenn Sie mit der Einstellung des Einstell-Fußpolster (Nr. 5) fertig sind, ziehen Sie die Sechskantmutter (Nr. 6) mit dem Schraubenschlüssel (Nr. 88) durch Drehen <u>gegen den Uhrzeigersinn</u> (Richtung B) wieder fest an. Bei Bedarf wiederholen Sie diesen Vorgang, um die restlichen Füße anzupassen.
	EINSTELLEN DES WIDERSTANDS Stellen Sie den Widerstand des Fahrrads mit dem Bremshebel (Nr. 16) ein. Erhöhen Sie den Widerstandsgrad durch Drücken des Bremshebel (Nr. 16) nach unten, verringern Sie den Widerstandsgrad durch Drücken des Bremshebel (Nr. 16) nach oben. Drücken Sie den Bremshebel (Nr. 16) zur Notbremsung nach unten.
	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 Körpermuskelgruppen 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. Steigen Sie vom Fahrrad ab, bevor Sie den Sitz einstellen. Lösen und ziehen Sie den Federknopf (Nr. 13) am Haupttrahmen (Nr. 1) heraus, um die Sattelstütze (Nr. 18) in die gewünschte Position zu heben oder zu senken. Vergewissern Sie sich, dass der Federknopf (Nr. 13) im gewünschten Loch fixiert ist. Lösen und ziehen Sie den Federknopf (Nr. 13) am Sattelstütze (Nr. 18) heraus, um den Sitz (Nr. 21) nach vorne oder hinten in die gewünschte Position zu bewegen. Sobald die Position gefunden ist, fixieren Sie den Federknopf (Nr. 13) durch Drehen <u>im Uhrzeigersinn</u>.

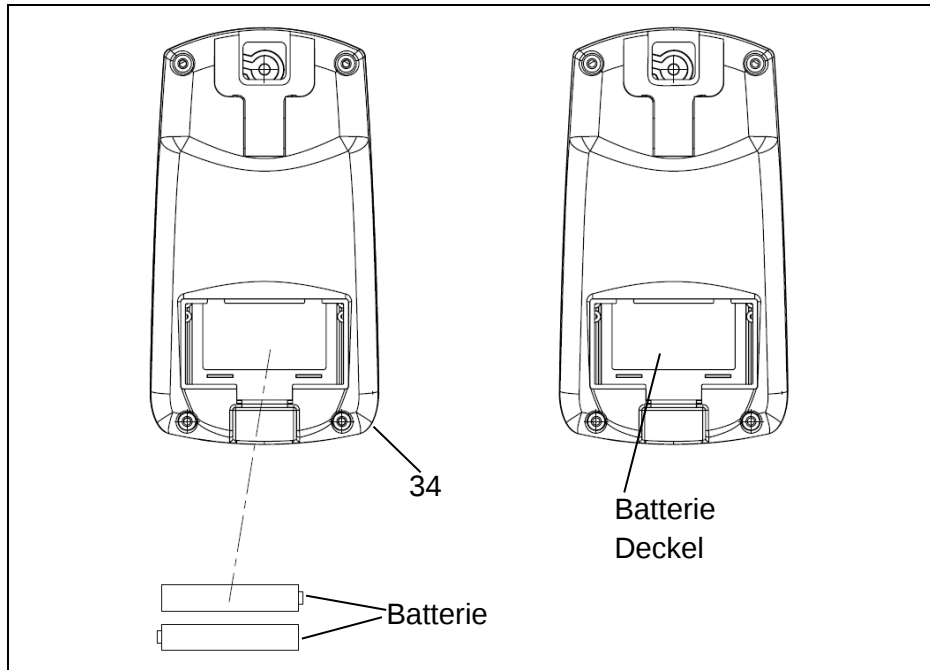
	ABSTEIGEN VOM FAHRRAD WARNUNG! Steigen Sie nicht vom Fahrrad ab oder entfernen Sie Ihre Füße nicht von den Pedalen, bis die Pedale vollständig angehalten haben. Sie können das Schwungrad jederzeit stoppen, indem Sie den Bremshebel (Nr. 16) nach unten drücken.
	EINSTELLEN DER LENKSTANGE Lösen und ziehen Sie den Federknopf (Nr. 13) am Haupttrahmen (Nr. 1) heraus, um die Lenkstange (Nr. 22) in die gewünschte Position zu heben oder zu senken. Vergewissern Sie sich, dass der Federknopf (Nr. 13) in das gewünschte Loch einrastet und fixieren Sie ihn durch Drehen <u>im Uhrzeigersinn</u>. Lösen Sie den Dreieckiger Knopf (Nr. 26), um den Lenkstange (Nr. 22) nach vorne oder hinten in die gewünschte Position zu bringen. Ziehen Sie den Dreieckiger Knopf (Nr. 26) fest, um ihn zu sichern.
	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 (Nr. 22) ordnungsgemäß gesichert ist. Wenn die Lenkstange (Nr. 22) locker ist, ziehen Sie den Federknopf (Nr. 13) und Dreieckiger Knopf (Nr. 26) fest, um sie zu fixieren. Stellen Sie sich als Nächstes vor das Fahrrad, sodass Sie sich direkt vor der Lenkstange (Nr. 22) befinden. Halten Sie die Lenkstange (Nr. 22) auf beiden Seiten fest, stellen Sie einen Fuß auf den Vorderen Stabilisator (Nr. 2) und neigen Sie das Fahrrad zu sich, bis die Transporträdern (Nr. 11) des Vorderen Stabilisator (Nr. 2) den Boden berühren. Mit den Transporträdern (Nr. 11) 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.

TÄGLICHE WARTUNG 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. 1. Steigen Sie auf das Fahrrad und aktivieren Sie den Antriebsstrang. 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. 3. Ziehen Sie die Pedale mit einem Schraubenschlüssel fest, bis sie sicher sind.	MONATLICHE WARTUNG 1. Überprüfen Sie, ob alle Hardwareteile sicher sind, wie z.B.: Wasserflaschenhalter, Schwungradmutter, Riemen-/Kettenschutzschrauben, Bremssattel-Kontermutter und Bremssattel-Zugstangenmutter. 2. Überprüfen Sie die Bremszugstange auf Verschleißerscheinungen wie z.B. fehlende Gewinde. Reinigen und schmieren Sie die Bremszugstange. 3. Reinigen und schmieren Sie die Sattelstütze, die Lenkerstütze und den Sattelschlitten. Entfernen Sie eventuelle Ablagerungen von Fremdkörpern.
WÖCHENTLICHE WARTUNG 1. Überprüfen Sie bewegliche Teile und ziehen Sie die Hardware fest. 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. 3. Reinigen und schmieren Sie die Pop-Pin-Einheiten. Ziehen Sie den Pin an und sprühen Sie eine kleine Menge Schmiermittel auf den Schaft. 4. Ziehen Sie die Sitzbefestigungen fest und vergewissern Sie sich, dass der Sitz gerade und zentriert ist. 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. 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.	PFLEGE DES LEDER-BREMSBELAGS 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. 2. Einige Bremsbelageinheiten sind bereits vorgeschmiert. Drücken Sie den Bremsbelag zusammen. Wenn Schmiermittel freigesetzt wird, wurde der Belag vorgeschmiert. 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. 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.

HINWEISE ZU DEN BATTERIEN



EINLEGEN DER BATTERIEN

1. Die 2 AAA-Batterien aus dem Computerefach nehmen.
2. Zum Abnehmen des Batteriedeckels den Klipp am **Messgerät (Nr. 34)** herunter drücken.
3. 2 AAA Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 34)** einlegen. Vor Einsetzen der Batterie auf die Pole + und – achten.
4. Klipp des Batteriedeckels herunter drücken und diesen wieder in die Rückseite von **Messgerät (Nr. 34)** einsetzen.

Das Einlegen der Batterien ist abgeschlossen!

AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN

1. Zum entfernen des Batteriedeckels Klipp auf der Rückseite von **Messgerät (Nr. 34)** herunter drücken.
2. Die 2 alten AAA Batterien aus dem Batteriefach entfernen und 2 neue AAA Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des **Messgerät (Nr. 34)** einlegen. Vor Einsetzen der Batterie auf die Pole + und – achten.
3. Klipp des Batteriedeckels herunter drücken und diesen wieder auf der Rückseite von **Messgerät (Nr. 34)** einsetzen.

Das Austauschen der Batterien ist abgeschlossen!

BATTERIEENTSORGUNG

Batterien gemäß den örtlich geltenden Gesetzen und Vorschriften entsorgen. Einige Batterien können recycelt werden. Batterietypen bei Entsorgung oder Recycling nicht mischen.

TRAININGSZÄHLER

FUNKTIONSTASTEN

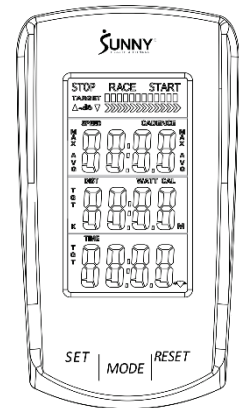
MODE:

Drücken Sie, um die angezeigte Funktion auszuwählen oder während des Einstellmodus.

Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die RACE-Modus - Schnittstelle im STOP-Modus aufzurufen.

SET:

Zum Einstellen des Zielwertes von TARGET, TIME (ZEIT), DIST (DISTANCE) (DISTANZ), CAL (CALORIES) (KALORIEN). Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Inkrement im Stopp-Modus zu beschleunigen.



RESET:

Drücken Sie die Taste, um den Funktionswert im Einstellmodus zurückzusetzen.

Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

(Wenn der Benutzer die Batterien austauscht, werden alle Werte automatisch auf NULL zurückgesetzt.)

FUNKTIONEN:

SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Zeigt die Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 KPH oder MPH an.

AVG SPEED (DURCHSCHNITTS GESCHWINDIGKEIT): Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit nur im STOP-Modus an.

MAX SPEED (MAXIMALE GESCHWINDIGKEIT): Zeigt die maximale Geschwindigkeit nur im STOP-Modus an.

CADENCE (RPM) (TRITTFREQUENZ): Zeigt die Frequenz pro Minute von 0 bis 999 an.

AVG CADENCE (AVG RPM): Zeigt die durchschnittliche Trittfrequenz (RPM) im STOP-Modus an.

MAX CADENCE (MAX RPM): Zeigt die maximale Trittfrequenz (RPM) im STOP-Modus an.

DIST (DISTANCE) (DISTANZ): Akkumuliert die Gesamtdistanz von 0,0 bis 999,9 KM oder Meilen. Der Benutzer kann TGT DIST (TARGET DISTANCE) (TARGET DISTANZ) durch Drücken von MODE & SET voreinstellen.

TGT DIST (TARGET DISTANCE) (TARGET DISTANZ): Der Benutzer kann die Distanz im TARGET-Modus voreinstellen.

CAL (CALORIES) (KALORIEN): Akkumuliert die Gesamtkalorien von 0,0 bis 9999. Der Benutzer kann die Zielkalorien voreinstellen.

RACE: Trainieren Sie im TARGET-Modus.

TIME (ZEIT): Akkumuliert die Gesamtzeit von 00:00 bis 99:59. Der Benutzer kann die Zielzeit voreinstellen.

TARGET TIME: Der Benutzer kann die Zeit im TARGET- Modus voreinstellen.

PULSE: Zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an.

MEILEN- ODER KILOMETER-EINSTELLUNG:

Die Standardeinstellung ist Meilen. Halten Sie SET und MODE 2 Sekunden lang gedrückt, um zu Kilometern zu wechseln.

EINSTELLEN VON ZIELWERTEN:

1. Drücken Sie SET, um einen Zielwert auszuwählen. CADENCE (RPM) (TRITTFREQUENZ) beginnt zu blinken.
2. Halten Sie SET gedrückt und der Wert erhöht sich kontinuierlich.
3. Drücken Sie MODE zur Eingabe.
4. TIME (ZEIT) blinkt.
5. Drücken Sie SET, um einen Wert auszuwählen.
6. Drücken Sie MODE zur Eingabe.
7. Wiederholen Sie den Vorgang, um Werte für DIST (DISTANCE) (DISTANZ) und CAL CAL (CALORIES) (KALORIEN) auszuwählen.

TARGET 

1. TARGET: die voreingestellte CADENCE.
2. Drücken Sie im STOP-Modus die SET-Taste, um die TARGET-Einstellung aufzurufen. Drücken Sie SET, um die CADENCE (RPM) (TRITTFREQUENZ) um jeweils fünf zu erhöhen. Die Einstellungsänderung ist 15→20→.....110→115→120→15→20→.....→115→120→15→20→.....
3. Der Einstellbereich beträgt 15 -120 (der voreingestellte Wert ist 60 CADENCES (RPM) (TRITTFREQUENZ), was sechs Balken entspricht).
4. Jeder Balken entspricht 10 CADENCES (RPM) (TRITTFREQUENZ). Insgesamt sind es 12 Balken.



← TARGET CADENCE (ZIEL-CADENCE)

← CURRENT CADENCE (AKTUELLE CADENCE)

Wenn die CURRENT CADENCE (AKTUELLE CADENCE) kleiner als die TARGET CADENCE (ZIEL-CADENCE) ist, wird der Aufwärts-Pfeil neben dem Fahrrad angezeigt.



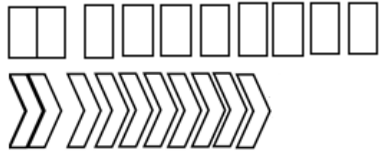
Jeder Pfeil entspricht 10 CADENCES (1-10 CADENCES zeigt einen Pfeil, 11-20 zeigt zwei). Die maximal angezeigten Pfeile sind 12.



Dieser Abwärtspfeil neben dem Fahrradsymbol wird angezeigt, wenn die CURRENT CADENCE (AKTUELLE CADENCE) größer ist als die TARGET CADENCE (ZIEL-CADENCE). Das Fahrradsymbol wird während des Trainingsmodus angezeigt.

RACE MODE:

Halten Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um den RACE-Modus aufzurufen.
Im RACE-Modus können nur TIME (ZEIT) und DIST (DISTANCE) (DISTANZ) eingestellt werden.
Standardwerte für 10 Minuten/4 (KM oder Meilen).
Insgesamt sind es 10 Balken.



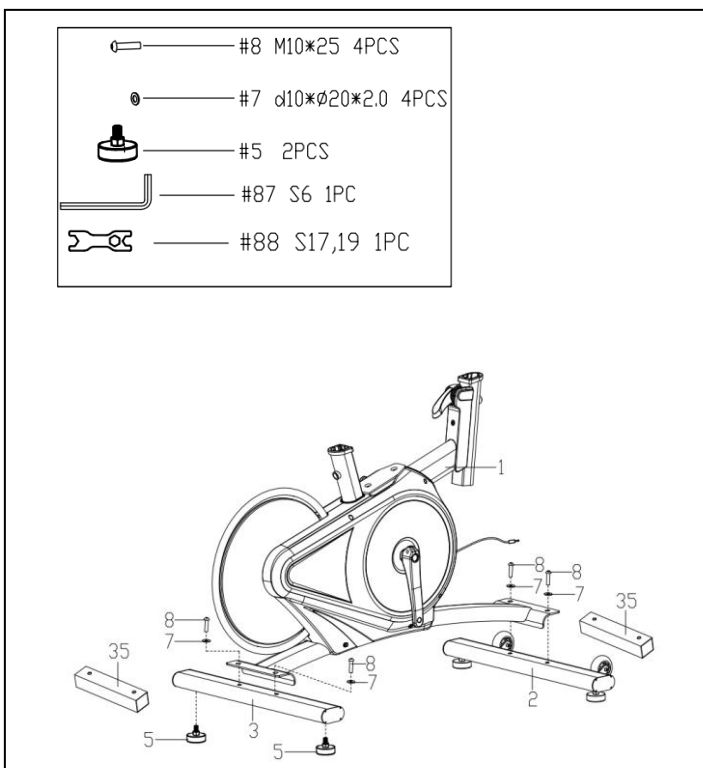
PULSE:

Um den Puls zu messen, drücken Sie MODE, bis das Messgerät die Funktion PULSE anzeigt. Halten Sie den Griffimpuls-Sensor mindestens 5 Sekunden lang, um den Puls zu messen. Dieser Wert dient nur als Referenz. Er kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung verwendet werden.

BATTERIE: Dieses Messgerät verwendet zwei AAA-Batterien. Wenn die Anzeige falsch erscheint oder schwer lesbar wird, legen Sie bitte neue Batterien ein. Wechseln Sie immer beide Batterien gleichzeitig. Mischen Sie weder die Batterietypen noch alte und neue Batterien. Entsorgen Sie die Batterien gemäß den staatlichen und regionalen Richtlinien.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Appreziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo: support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



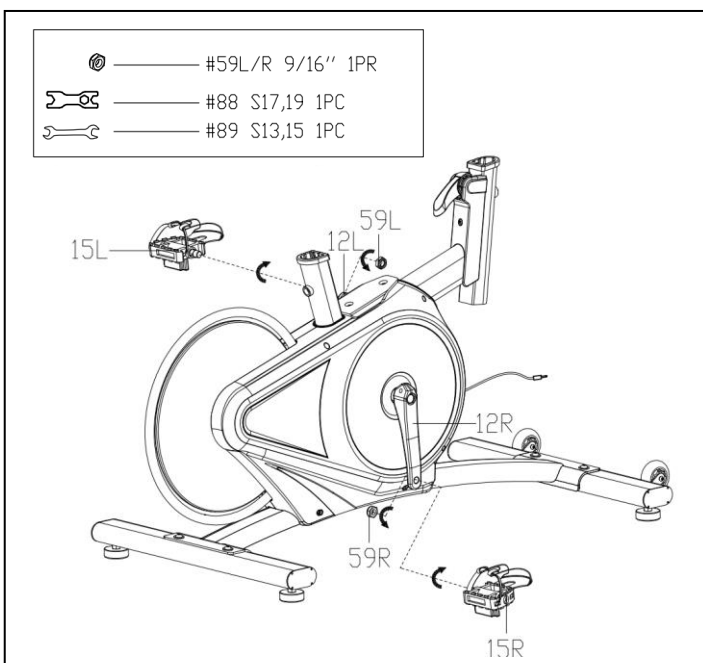
PASSO 1:

Fissare 2 **Cuscinetti di Regolazione (n. 5)** allo **Stabilizzatore Posteriore (n. 3)** utilizzando la **Chiave (n. 88)**.

Svitare le 4 **Viti a Testa Esagonale (n. 8)** le 4 **Rondelle Piatte (n. 7)** e i 2 **Tubi di Spedizione (n. 35)** dal **Telaio Principale (n. 1)** con la **Chiave a Brugola (n. 87)**.

Fissare lo **Stabilizzatori Anteriore e Posteriore (n. 2 e n. 3)** al **Telaio Principale (n. 1)** utilizzando 4 **Viti a Testa Esagonale (n. 8)** e 4 **Rondelle Piatte (n. 7)** appena rimosse. Serrare e fissare con la **Chiave a Brugola (n. 87)**.

NOTA: è possibile gettare i **Tubi di Spedizione (n. 35)** o conservarli per un futuro imballaggio o trasporto.



PASSO 2:

IMPORTANTE! Leggere attentamente le istruzioni. La mancata osservanza delle istruzioni può causare danni permanenti alla bicicletta.

Rimuovere i **Dadi in Nylon (n. 98L/R)** situati sui **Pedali (n. 97L/R)**. Il **Dado in Nylon Destro (n. 98R)** è bianco all'interno. Il **Dado in Nylon Sinistro (n. 98L)** è blu all'interno.

Avvitare il **Pedale Sinistro (n. 97L)** in senso antiorario nella **Manovella Sinistro (n. 12L)** utilizzando la **Chiave (n. 89)**. Una volta avvitato correttamente, utilizzare la **Chiave (n. 89)** per tenere il bullone del pedale e avvitare il **Dado in Nylon Sinistro (n. 98L)** in senso orario all'estremità della filettatura del **Pedale Sinistro (n. 97L)** con la **Chiave (n. 88)**.

Avvitare il **Pedale Destro (n. 97R)** in senso orario nella **Manovella Destro (n. 12R)** utilizzando la **Chiave (n. 89)**. Una volta avvitato correttamente, utilizzare la **Chiave (n. 89)** per tenere il bullone del pedale e avvitare il **Dado in Nylon Destro (n. 98R)** in senso antiorario all'estremità della filettatura del **Pedale Destro (n. 97R)** con la **Chiave (n. 88)**.

Appreziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo: support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

PASSO 3:

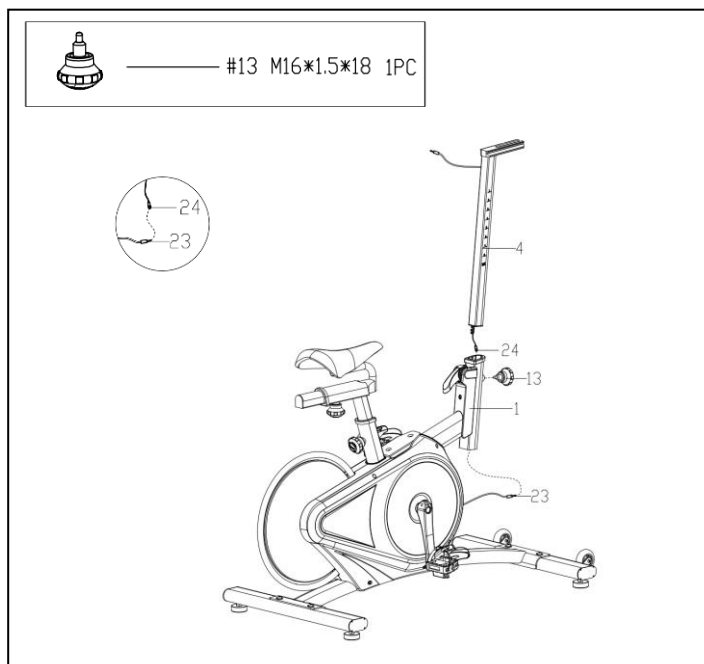
Inserire il **Reggisella (n. 18)** nel **Telaio Principale (n. 1)**. Regolare il **Reggisella (n. 18)** all'altezza desiderata. Inserire il **Manopola a Molla (n. 13)** e serrare per fissare il tutto.

Inserire il **Dispositivo di Scorrimento Seduta (n. 20)** nel **Reggisella (n. 18)**. Posizionare il **Tubo Orizzontale della Sedile (n. 20)** nella posizione desiderata. Inserire il **Manopola a Molla (n. 13)** e serrare per fissare.

MONTAGGIO DEL SEDILE

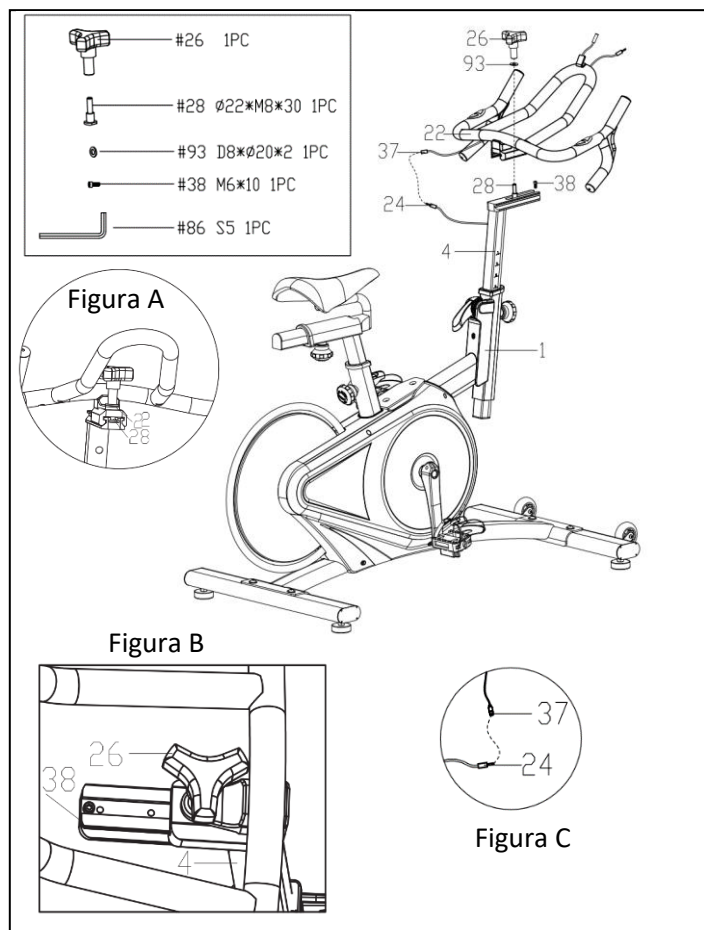
1. Utilizzare la **Chiave (n. 89)** per allentare i 2 **Dadi (n. B e n. C)** sul **Sedile (n. 21)**. Il lato rotondo del **Morsetto del Sedile (n. A)** deve essere orizzontale e sul fondo. Se non è sul fondo, ruotare il **Morsetto del Sedile (n. A)** in modo che il lato rotondo sia sul fondo. Se il **Morsetto del Sedile (n. A)** non si adatta al **Dispositivo di Scorrimento Seduta (n. 20)**, allentare ulteriormente i 2 **Dadi (n. B e n. C)**. (Figura 1)
2. Far scorrere la **Sedile (n. 21)** sul **Tubo Orizzontale della Sedile (n. 20)**. I punti sul bordo anteriore del **Morsetto del Sedile (n. A)** entreranno nelle **Rientranze (n. D)** sul **Dispositivo di Scorrimento Seduta (n. 20)** e il fermo a forma di V all'estremità del **Morsetto del Sedile (n. A)** sarà a contatto con il bordo posteriore del **Dispositivo di Scorrimento Seduta (n. 20)**. (Figura 2)
3. Utilizzare la **Chiave (n. 89)** per serrare i 2 **Dadi (n. B e n. C)** sul **Sedile (n. 21)**. Regolare il **Sedile (n. 21)** in modo che sia livellato e non inclinato in avanti o indietro. Continuare a serrare i 2 **Dadi (n. B e n. C)**.
4. Usare la mano per provare a muovere il **Sedile (n. 21)** in avanti, all'indietro e da un lato all'altro per verificare se è fissato. Se il **Sedile (n. 21)** si muove, serrare i **Dadi (n. B e n. C)** finché il **Sedile (n. 21)** non si muove. (Figura 3)

Appreziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo: support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASSO 4:

Infilare il **Cavo di Prolunga 1 (n. 24)** nel **Telaio Principale (n. 1)**. Inserire il **Posto Manubrio (n. 4)** nel **Telaio Principale (n. 1)** e regolarlo all'altezza adeguata. Inserire quindi la **Manopola a Molla (n. 13)** e serrare per fissare il tutto. Infine, collegare la **Cavo di Prolunga 1 (n. 24)** al **Filo del Sensore (n. 23)**.



PASSO 5:

Rimuovere la **Vite a Testa Esagonale (n. 38)** dal **Posto Manubrio (n. 4)** con la **Chiave a Brugola (n. 86)**. Rimuovere quindi il **Bullone (n. 28)** e la **Rondella (n. 93)** dalla **Manopola del Triangolo (n. 26)**. Posizionare il **Manubrio (n. 22)** sulla scanalatura del **Posto Manubrio (n. 4)**.

NOTA: non far ancora scorrere completamente il **Manubrio (n. 22)** nella scanalatura del **Posto Manubrio (n. 4)**.

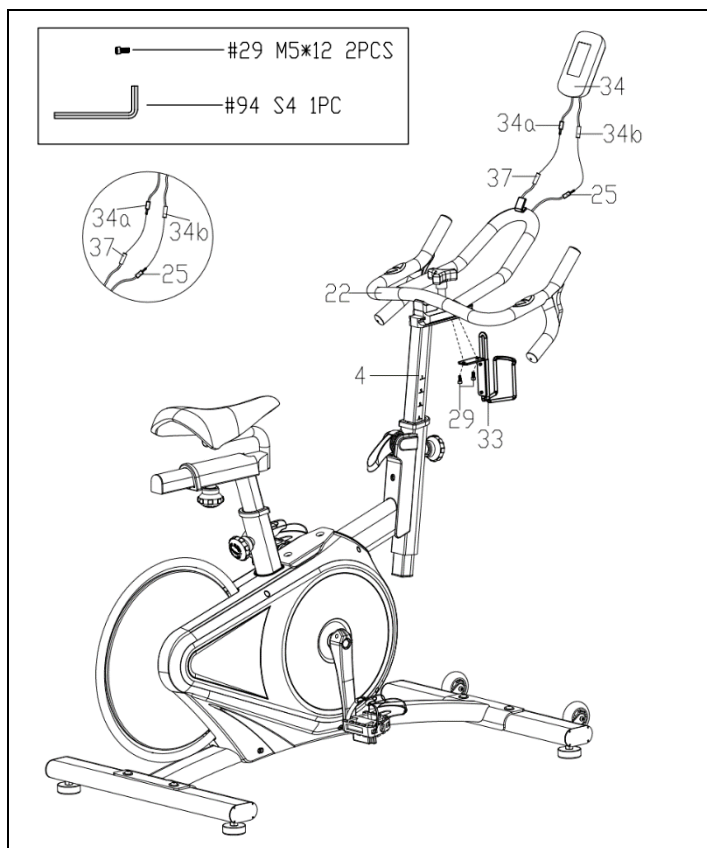
Inserire il **Bullone (n. 28)** nel foro del **Manubrio (n. 22)** dal basso, quindi serrare con la **Rondella (n. 93)** e la **Manopola a Triangolo (n. 26)**. Ora è possibile far scorrere completamente il **Manubrio (n. 22)** nella scanalatura del **Posto Manubrio (n. 4)**.

ATTENZIONE: Tenere la testa del **Bullone (n. 28)** e assicurarsi che la testa del **Bullone (n. 28)** si inserisca nella scanalatura del **Posto Manubrio (n. 4)** mentre si fa scorrere il **Manubrio (n. 22)** sul **Posto Manubrio (n. 4)**. (vedere Fig. A).

Inserire la **Vite a Testa Esagonale (n. 38)** nel foro del **Posto Manubrio (n. 4)** (vedere Figura. B) e serrare con la **Chiave a Brugola (n. 86)**.

Infine, collegare il **Cavo di Prolunga 1 (n. 24)** e il **Cavo di Prolunga 2 (n. 37)**. (vedere Figura.C)

Apprezziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo: support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASSO 6:

Fissare la **Portabottiglie (n. 33)** al **Posto Manubrio (n. 4)** con 2 **Viti a Testa Esagonale (n. 29)** utilizzando la **Chiave a Brugola (n. 94)**.

Collegare il **Cavo di Prolunga 2 (n. 37)** e il **Filo di Impulso (n. 25)** con i fili del **Contatore (n. 34)**, quindi fissare il **Contatore (n. 34)** al **Manubrio (n. 22)**.

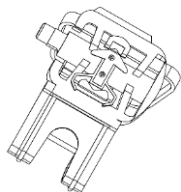
Il montaggio è completo!

ISTRUZIONI PER IL SERVIZIO TECNICO SPD

Attenzione!

Prima dell'uso, leggere attentamente le presenti istruzioni.

- Esercitarsi ad agganciare e sganciare i pedali più volte in posizione fissa prima di pedalare.
- Prima dell'uso, lubrificare l'area concava della clip.
- Mantenere puliti la tacchetta e il pedale per garantirne il corretto utilizzo.
- Prima dell'uso, regolare la forza di ritenzione del pedale in base alle proprie esigenze.



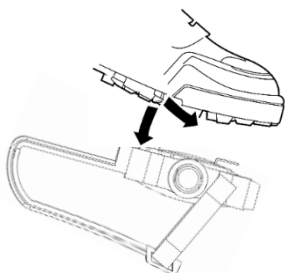
NOTA:

1. Dopo aver stretto la tacchetta, esercitarsi ad agganciare e sganciare una scarpa alla volta.
2. Controllare i pedali ogni volta prima di salire sulla bicicletta.
3. Quando il pedale inizia a usurarsi sull'asse, non funziona più correttamente. Si consiglia di sostituire l'intero pedale.

Utilizzo

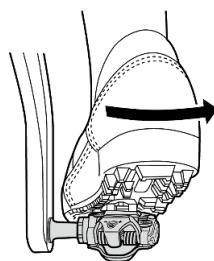
Coinvolgente

Premere la tacchetta nel pedale



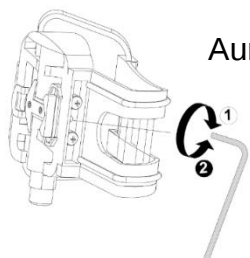
Disimpegno

Rimuovere ruotando il tallone verso l'esterno.



REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DELLA MOLLA DELL'ATTACCO

La tensione della molla viene regolata per ciascun pedale (superiore e inferiore) con il bullone di regolazione nella parte posteriore utilizzando una chiave a brugola da 3 mm. Ruotare il bullone in senso orario per aumentare la forza di ritenzione. Ruotare il bullone in senso antiorario per diminuire la forza di ritenzione.

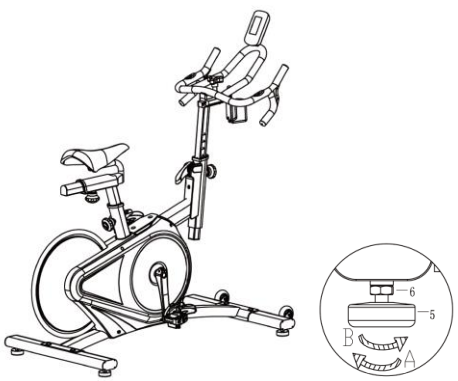
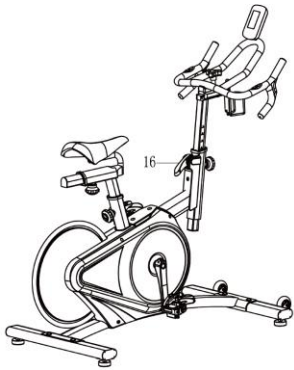
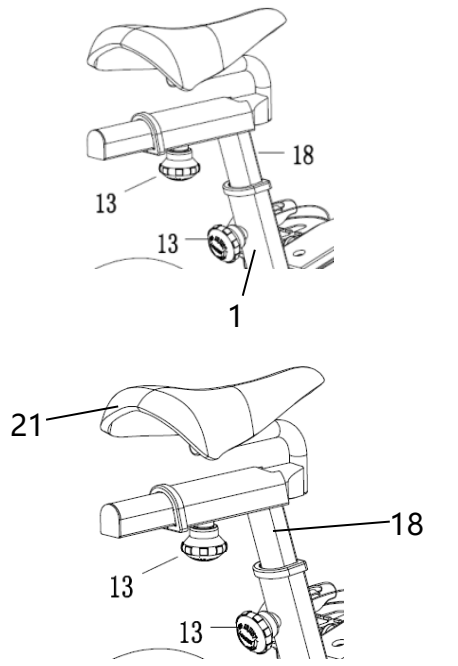


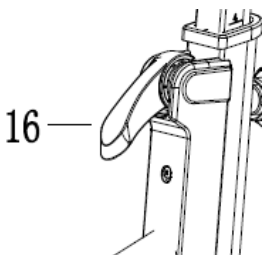
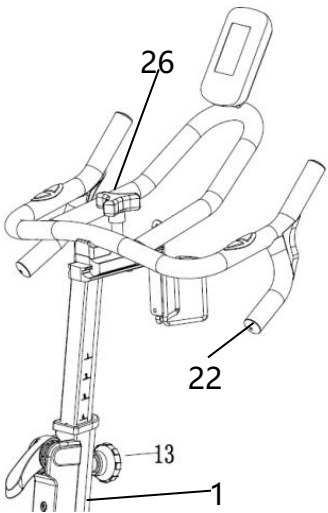
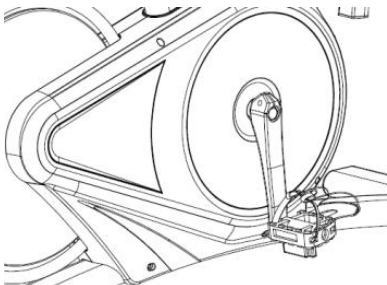
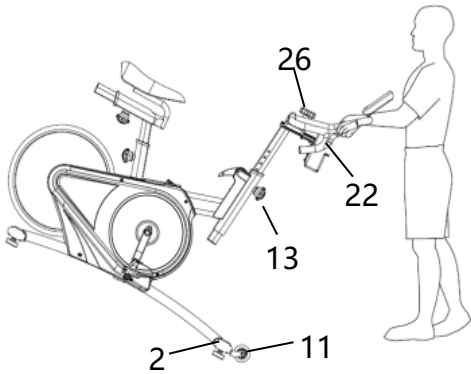
Aumento

3mm Chiave a Brugola

Diminuzio

GUIDA ALLE REGOLAZIONI

 #88 S17,19 1PC	REGOLAZIONE DELL'EQUILIBRIO Per ottenere una guida fluida e confortevole, è necessario assicurarsi che la stabilità della bicicletta sia assicurata. Se si nota che la bicicletta è sbilanciata durante l'uso, è necessario regolare i Cuscinetto di Regolazione (n. 5) situati sotto gli stabilizzatori anteriori e posteriori. A tal fine, utilizzare la Chiave (n. 88) per allentare il Dado Esagonale (n. 6) ruotandolo <u>in senso orario</u> (direzione A). Con la Dado Esagonale (n. 6) allentata, ruotare il Cuscinetto di Regolazione (n. 5) finché non si trova a livello della superficie su cui si trova la bicicletta. Una volta terminata la regolazione del Cuscinetto di Regolazione (n. 5), utilizzare la Chiave (n. 88) per serrare nuovamente il Dado Esagonale (n. 6) ruotandolo <u>in senso antiorario</u> (direzione B). Se necessario, ripetere questa procedura per regolare gli altri piedini.
	REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA Regolare la resistenza della bicicletta utilizzando la Maniglia del Freno (n. 16). Aumentare il livello di resistenza premendo la Maniglia del Freno (n. 16) verso il basso, diminuire il livello di resistenza premendo la Maniglia del Freno (n. 16) verso l'alto. Premere la Maniglia del Freno (n. 16) per la frenata di emergenza.
	REGOLAZIONE DEL SEDILE Un'altezza adeguata del sedile contribuisce a garantire l'efficienza dell'esercizio e a ridurre il rischio di lesioni. Regolando il sellino in avanti o all'indietro si possono allenare diversi gruppi muscolari del corpo. Con un pedale in posizione verticale, mettete il piede nell'apposita clip e salite sulla bicicletta. Se la gamba è troppo piegata, è necessario spostare il sellino verso l'alto. Se il piede non riesce a toccare il pedale o la gamba è troppo dritta, è necessario spostare il sellino verso il basso. Smontate la bicicletta prima di regolare la sella. Allentare la Manopola a Molla (n. 13) sul Telaio Principale (n. 1) per alzare o abbassare il Reggisella (n. 18) nella posizione desiderata. Assicurarsi che il Manopola a Molla (n. 13) sia fissato nel foro desiderato. Allentare il Manopola a Molla (n. 13) sul Reggisella (n. 18) per spostare il Sedile (n. 21) in avanti o indietro nella posizione desiderata. Una volta individuata la posizione, fissare saldamente il Manopola a Molla (n. 13) ruotandolo <u>in senso orario</u>.

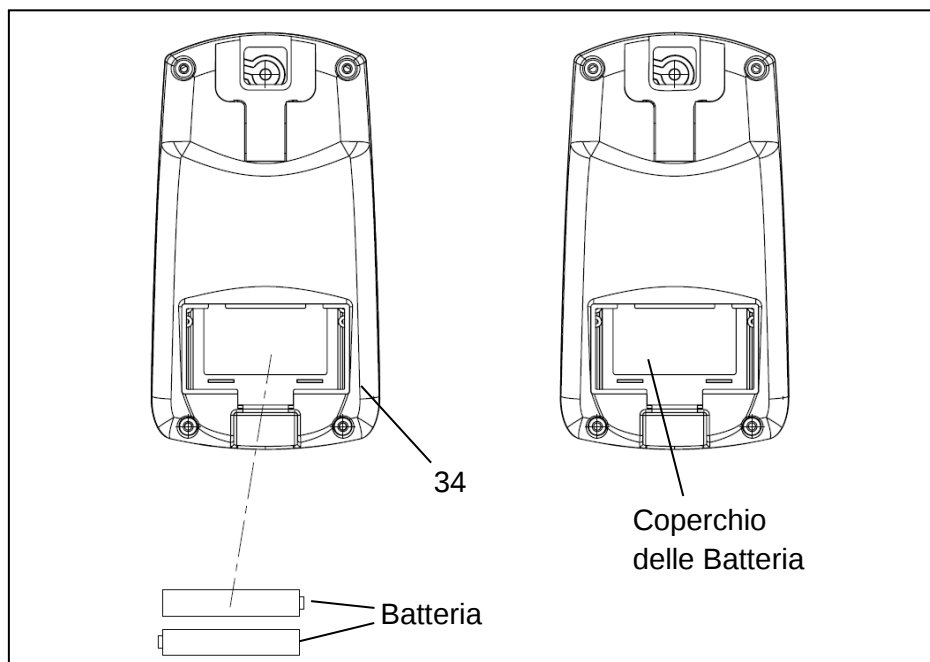
	SMONTAGGIO DELLA BICICLETTA ATTENZIONE! Non smontare la bicicletta e non togliere i piedi dai pedali finché questi non si sono completamente fermati. È possibile arrestare il volano in qualsiasi momento spingendo verso il basso la Maniglia del Freno (n. 16).
	REGOLAZIONE DEL MANUBRIO Allentare la Manopola a Molla (n. 13) sul Telaio Principale (n. 1) per alzare o abbassare il Manubrio (n. 22) nella posizione desiderata. Assicurarsi che la Manopola a Molla (n. 13) si posizioni nel foro desiderato e fissarla saldamente ruotandola <u>in senso orario</u>. Allentare la Manopola a Triangolo (n. 26) per spostare il Manubrio (n. 22) in avanti o indietro nella posizione desiderata. Serrare la Manopola a Triangolo (n. 26) per fissarla.
	REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DEL PEDALE Posizionare la palla di ciascun piede nelle clip per le dita in modo che la parte anteriore della scarpa si inserisca perfettamente nella gabbia della clip per le dita. Ruotare un piede a portata di mano e tirare il cinturino fino a quando la gabbia del clip superiore si adatta perfettamente alla scarpa. Inserite di nuovo la cinghia nel cerchio del fermapiède. Ripetere l'operazione per l'altro piede.
	SPOSTAMENTO DELLA BICICLETTA Per spostare la bicicletta, accertarsi innanzitutto che il Manubrio (n. 22) sia fissato correttamente. Se il Manubrio (n. 22) è allentato, serrare la Manopola a Molla (n. 13) e la Manopola a Triangolo (n. 26) per fissarlo. Quindi, posizionarsi davanti alla bicicletta in modo da trovarsi direttamente di fronte al Manubrio (n. 22). Afferrate e tenete saldamente ogni lato del Manubrio (n. 22), mettete un piede sullo Stabilizzatore Anteriore (n. 2) e inclinate la bicicletta verso di voi finché le Ruote di Trasporto (n. 11) dello Stabilizzatore Anteriore (n. 2) non toccano il suolo. Con le Ruote di Trasporto (n. 11) a terra, è possibile trasportare la bicicletta nel luogo desiderato con facilità.

ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE

Si tratta di informazioni generali sulla manutenzione quotidiana, settimanale e mensile da eseguire sulla bicicletta.

MANUTENZIONE GIORNALIERA Dopo ogni sessione di allenamento, pulire tutta l'attrezzatura: sella, telaio e manubrio. Prestare particolare attenzione al reggisella, al manubrio e alla protezione della cintura/catena. Il sudore è molto corrosivo e può causare problemi che richiedono la sostituzione delle parti in seguito. 1. Salite sulla bicicletta e innestate la trasmissione. 2. Prestare attenzione alle vibrazioni percepite attraverso i pedali. Se si avvertono vibrazioni, potrebbe essere necessario stringere i pedali, il movimento centrale o regolare la tensione della cinghia di trasmissione/catena. 3. Utilizzare una chiave per stringere i pedali fino a quando non sono ben saldi.	MANUTENZIONE MENSILE 1. Controllare che tutta la ferramenta sia ben fissata, come ad esempio: il portaborraccia, i dadi del volano, i bulloni della cinghia/catena, i dadi di bloccaggio della pinza del freno e i dadi dell'asta di tensione della pinza del freno. 2. Controllare che l'asta di tensione del freno non presenti segni di usura, come filettature mancanti. Pulire e lubrificare l'asta di tensione del freno. 3. Pulire e lubrificare il reggisella, il manubrio e il cursore della sella. Rimuovere eventuali accumuli di materiale estraneo.
MANUTENZIONE SETTIMANALE 1. Ispezionare le parti mobili e serrare la ferramenta. 2. Ispezionare i raccordi del telaio del perno di trazione, verificando che siano ben saldi. Se i raccordi del telaio sono allentati, le filettature possono spanarsi con il tempo e causare danni estesi 3. Pulire e lubrificare i gruppi di perni a scatto. Tirare il perno e spruzzare una piccola quantità di lubrificante sull'albero. 4. Serrare la ferramenta del sedile, per assicurarsi che il sedile sia in piano e centrato. 5. Spazzolare e trattare le piastre di resistenza. Rimuovere qualsiasi materiale estraneo che possa essersi accumulato sui pattini. Spruzzare i pattini con un lubrificante al silicone. Questo aiuta a ridurre il rumore dovuto all'attrito tra i pattini e il volano. 6. Ispezionare visivamente il movimento centrale, i fermi e le cinghie per le dita dei piedi. Se qualcuno di essi è allentato o scollegato, fissarlo e serrarlo.	CURA DEI PATTINI DEI FRENI IN PELLE (se applicabile) 1. Eseguite questa manutenzione quando le pastiglie dei freni vengono installate per la prima volta e per tutta la loro durata. Seguendo queste semplici indicazioni si può aumentare la durata delle pastiglie dei freni. 2. Alcuni gruppi di pastiglie dei freni sono pre-lubrificati. Stringere il pattino del freno. Se il lubrificante viene rilasciato, significa che la pastiglia è stata pre-lubrificata. 3. Se la pastiglia del freno è asciutta, ricoprirla con olio 3-n-1. Spazzolare la pelle con una spazzola pulita a setole metalliche, quindi applicare l'olio. L'olio deve essere lasciato assorbire dalla pastiglia. Ripetere 4-5 volte fino a quando la pastiglia è satura, ma non gocciola di olio. Quando il tampone è saturo, non assorbe più olio. 4. Ispezionare settimanalmente le pastiglie dei freni e lubrificarle se necessario. La pastiglia non deve avere un aspetto smaltato. Se la pastiglia appare smaltata, spazzolarla con una spazzola metallica e applicare il lubrificante necessario. Se una parte dell'imbottitura in spugna traspare dal pattino in pelle, il pattino del freno deve essere sostituito.

INSTALLAZIONE E SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA



INSTALLAZIONE DELLE BATTERIE

1. Estrarre 2 batterie AAA dall'alloggiamento del computer.
2. Premere il fermaglio del coperchio delle batterie sul **Contatore (n. 34)**, quindi rimuovere il coperchio delle batterie.
3. Installare 2 batterie AAA nell'apposito alloggiamento sul retro del **Contatore (n. 34)**. Prima dell'installazione, prestare attenzione ai poli + e - della batteria.
4. Premere il fermaglio del coperchio delle batterie, quindi rimettere il coperchio delle batterie sul retro del **Contatore (n. 34)**.

L'installazione è completa!

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

1. Premere il fermaglio del coperchio delle batterie sul retro del **Contatore (n. 34)**, quindi rimuovere il coperchio delle batterie.
2. Rimuovere le 2 vecchie batterie AAA dal relativo alloggiamento e installare 2 nuove batterie AAA nell'alloggiamento sul retro del **Contatore (n. 34)**. Prima dell'installazione, prestare attenzione ai poli + e - della batteria.
3. Premere il fermaglio del coperchio delle batterie, quindi rimettere il coperchio delle batterie sul retro del **Contatore (n. 34)**.

La sostituzione è completa!

SMALTIMENTO DELLE BATTERIE

Smaltire le batterie secondo le leggi e le normative locali. Alcune batterie possono essere riciclate. Quando si smaltisce o si ricicla, non mischiare i tipi di batteria.

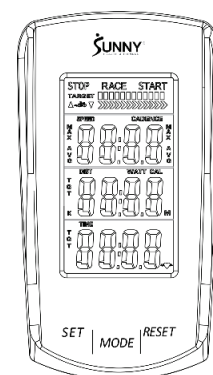
CONTATORE DELL'ESERCIZIO

PULSANTI FUNZIONE

MODE:

Premere per selezionare la funzione visualizzata o inserire il valore durante la modalità di impostazione.

Tenere premuto per 2 secondi per accedere all'interfaccia modalità RACE durante la modalità STOP.



SET:

Per impostare il valore target di TARGET, TIME (TEMPO), DIST (DISTANCE) (DISTANZA), CAL (CALORIES).

Premere il pulsante e tenerlo premuto per 2 secondi per accelerare l'incremento durante la modalità STOP.

RESET:

Premere il pulsante per azzerare il valore della funzione durante la modalità di impostazione.

Tenere premuto il pulsante per 2 secondi per azzerare tutti i valori.

(Quando l'utente sostituisce le batterie, tutti i valori si azzerano)

FUNZIONI:

SPEED (VELOCITÀ): Visualizza la velocità da 0 a 99,9 KPH o MPH.

AVG SPEED (VELOCITÀ MEDIA): Visualizza la velocità media solo in modalità STOP.

MAX SPEED (VELOCITÀ MASSIMA): Visualizza la velocità massima solo in modalità STOP.

CADENCE (RPM) (CADENZA): Visualizza la frequenza al minuto da 0 a 999.

AVG CADENCE (AVG RPM) (CADENZA MEDIA): Visualizza la cadenza media (RPM) in modalità STOP.

MAX CADENCE (MAX RPM) (CADENZA MASSIMA): Visualizza la cadenza massima (RPM) in modalità STOP.

DIST (DISTANCE) (DISTANZA): Accumula la distanza totale da 0,0 a 999,9 KM o miglia. L'utente può preimpostare la TGT DIST (TARGET DISTANCE) (DISTANZA OBIETTIVO) premendo MODE & SET.

TGT DIST (TARGET DISTANCE) (DISTANZA OBIETTIVO): Gli utenti possono preimpostare la distanza nella modalità TARGET.

CALORIES (CAL): Accumula le calorie totali da 0,0 a 9999. L'utente può preimpostare le calorie target.

RACE: Esercitarsi nella modalità TARGET.

TIME (TEMPO): Accumula il tempo totale da 00:00 a 99:59. L'utente può preimpostare il tempo target.

TARGET TIME: Gli utenti possono preimpostare l'ora nella modalità TARGET.

PULSE: Visualizza la frequenza del polso attuale.

IMPOSTAZIONE DI MIGLIA O CHILOMETRI:

L'impostazione predefinita è miglia. Tenere premuto SET e MODE insieme per 2 secondi per passare ai chilometri.

IMPOSTARE I VALORI TARGET:

1. Premere SET per selezionare un valore target. CADENCE (RPM) (CADENZA) inizia a lampeggiare.
2. Tenendo premuto SET, il valore aumenta continuamente.
3. Premere MODE per entrare.
4. L'ora lampeggia.
5. Premere SET per selezionare un valore.
6. Premere MODE per entrare.
7. Ripetere l'operazione per selezionare i valori di DIST (DISTANCE) (DISTANZA) e CAL (CALORIES).

TARGET

1. TARGET: la CADENCE (RPM) (CADENZA) preimpostata.
2. In modalità STOP, premere il pulsante SET per accedere all'impostazione TARGET. Premere SET per aumentare la CADENCE (RPM) (CADENZA) cinque alla volta. La modifica dell'impostazione è
15 → 20 → 110 → 115 → 120 → 15 → 20 → → 115 → 120 → 15 → 20 →
3. L'intervallo di impostazione è 15 -120 (il valore preimpostato è 60 CADENCES (RPM) (CADENZE), pari a sei barre).
4. Ogni barra equivale a 10 CADENCE (RPM) (CADENZE). Il totale è di 12 barre.



TARGET CADENCE (CADENZA OBIETTIVO)

CURRENT CADENCE (CADENZA ATTUALE)

Quando la CURRENT CADENCE (CADENZA ATTUALE) è inferiore alla TARGET CADENCE (CADENZA OBIETTIVO), viene visualizzata la freccia verso l'alto accanto alla bicicletta.



Ogni freccia equivale a 10 CADENCE (RPM) (CADENZE) (da 1 a 10 CADENCE (RPM) (CADENZE) si visualizza una freccia, da 11 a 20 se ne visualizzano due). Il numero massimo di frecce visualizzate è 12.



La freccia verso il basso accanto all'icona della bicicletta viene visualizzata quando la CURRENT CADENCE (CADENZA ATTUALE) è superiore alla TARGET CADENCE (CADENZA OBIETTIVO). L'icona della bicicletta viene visualizzata durante la modalità di esercizio.

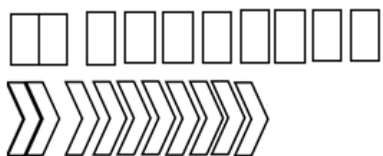
MODALITÀ GARA:

Tenere premuto MODE per 2 secondi per accedere alla modalità RACE.

In modalità RACE è possibile impostare solo il TIME (TEMPO) e la DIST (DISTANCE) (Distanza).

Valori predefiniti per 10 minuti / 4 (KM o miglia).

Il totale è di 10 barre.



IMPULSO:

Per misurare il polso, premere MODE finché lo strumento non si trova sulla funzione PULSE. Tenere i sensori del polso della mano per almeno 5 secondi per misurare il polso. Questo valore è solo di riferimento. Non può essere utilizzato come base per un trattamento medico.

BATTERIA:

Questo strumento utilizza due batterie AAA. Se il display non appare correttamente o diventa difficile da leggere, installare nuove batterie. Sostituire sempre entrambe le batterie contemporaneamente. Non mischiare i tipi di batterie e non mischiare batterie vecchie e nuove. Smaltire le batterie secondo le linee guida nazionali e regionali.

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM