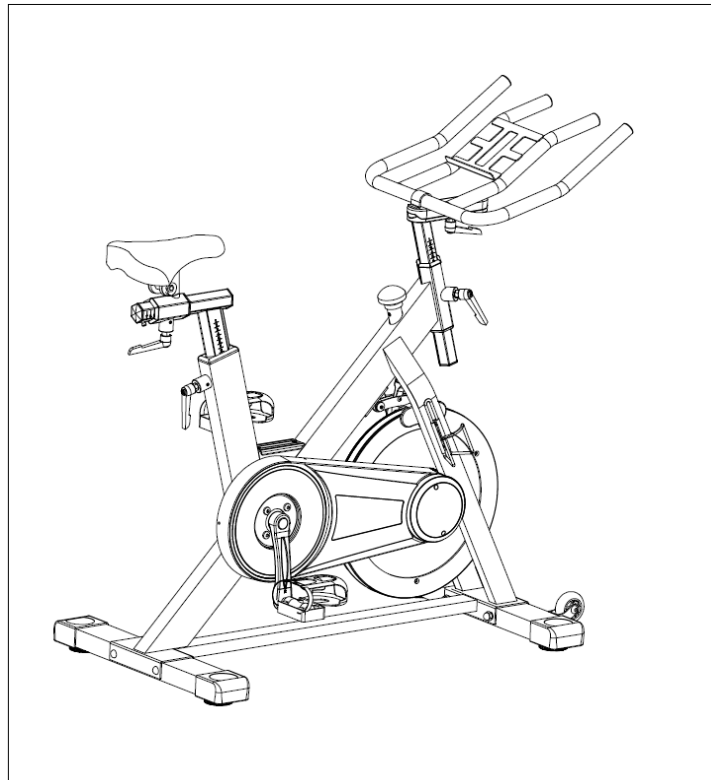




# MAGNETIC INDOOR CYCLING BIKE

## SF-B1805

### USER MANUAL



English, Page 10~15

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

Español, Page 16~21

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

Français, Page 22~27

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

Deutsch, Seite 28~33

**WICHTIG!** Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1 - 877 - 90SUNNY (877-907-8669).



### **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

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

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 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 pounds (135 KG).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use

### **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

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

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies (60 cm) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 300 libras (135 kg).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. ¡Este equipo está diseñado solo para uso interior! ¡No es para uso comercial!

## **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

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

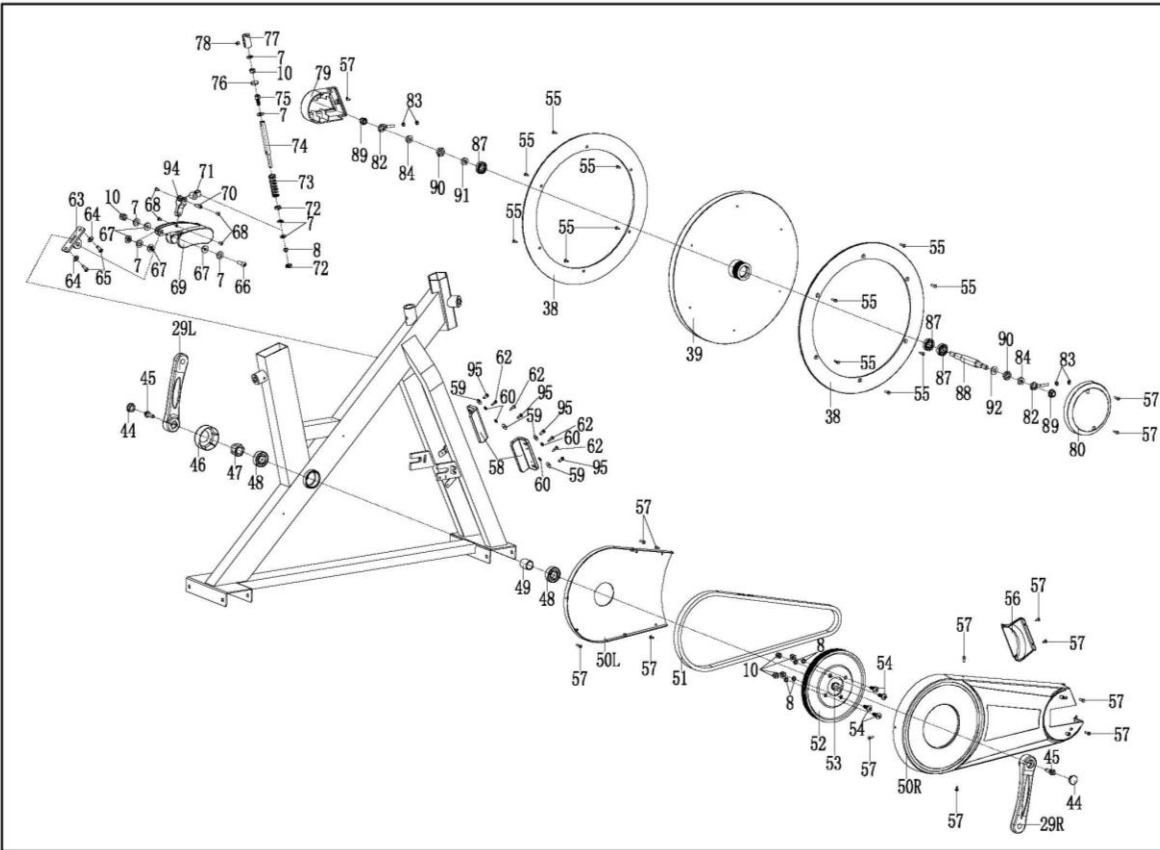
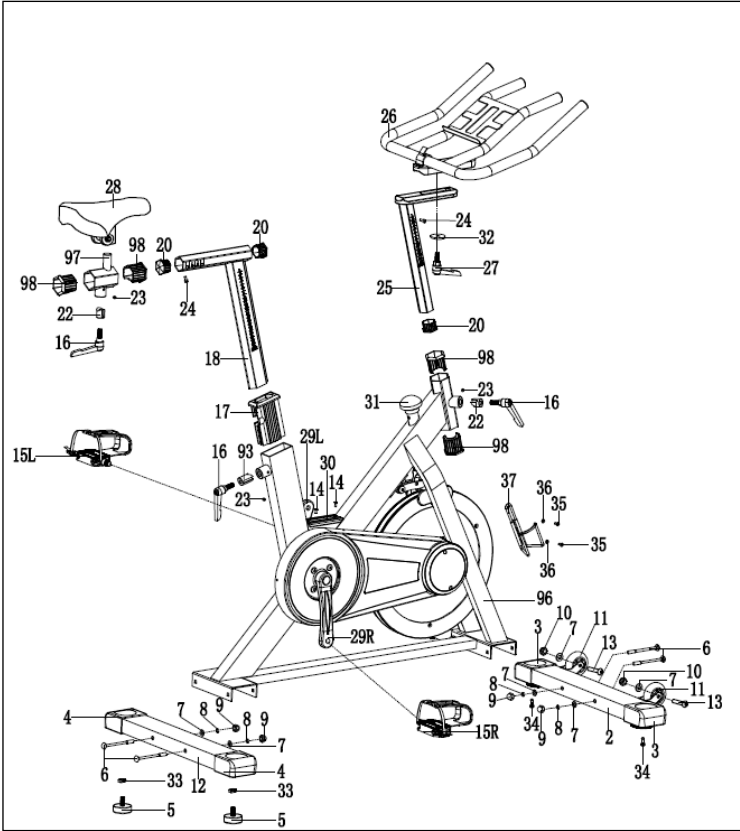
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Accompli de façon incorrecte ou excessive, l'exercice peut nuire à la santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle court, étourdissement, vertige, ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'un de ces états, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 60 cm (2 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez un composant défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel en provenir pendant l'utilisation, cessez immédiatement l'exercice et n'employez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 135 kg (300 lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement! Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale!

## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**

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

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 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 kg (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.

## EXPLODED DIAGRAM



# PARTS LIST

| No.   | Description                           | Spec.            | Qty.  |
|-------|---------------------------------------|------------------|-------|
| 1     | Refer to #96                          |                  | -     |
| 2     | Front Stabilizer                      |                  | 1     |
| 3     | Front End Cap                         |                  | 2     |
| 4     | Rear End Cap                          |                  | 2     |
| 5     | Foot Pad                              |                  | 2     |
| 6     | Carriage Bolt                         | M8XL100          | 4     |
| 7     | Flat Washer                           | Φ8XΦ16X1.5       | 13    |
| 8     | Spring Washer                         | D8               | 9     |
| 9     | Acorn Nut                             | M8               | 4     |
| 10    | Nylon Nut                             | M8               | 8     |
| 11    | Wheel                                 |                  | 2     |
| 12    | Rear Stabilizer                       |                  | 1     |
| 13    | Hexagon Socket Head Screw             | M8X45            | 2     |
| 14    | Cross Recessed Countersunk Head Screw | M4X12            | 2     |
| 15L/R | Pedal                                 |                  | 1 pr. |
| 16    | L Shaped Knob                         |                  | 3     |
| 17    | Bushing                               |                  | 1     |
| 18    | Seat Post                             |                  | 1     |
| 19    | Refer to #97                          |                  | -     |
| 20    | Tube Plug                             |                  | 3     |
| 21    | Refer to #98                          |                  | -     |
| 22    | V Shape Block                         |                  | 2     |
| 23    | Hex Stopper Screw                     | M6X6             | 3     |
| 24    | Hex Socket Cap Screw                  | M5X12            | 2     |
| 25    | Handlebar Post                        |                  | 1     |
| 26    | Handlebar                             |                  | 1     |
| 27    | L Shaped Knob                         |                  | 1     |
| 28    | Seat                                  |                  | 1     |
| 29L/R | Crank                                 |                  | 1 pr. |
| 30    | Protective Cover                      |                  | 1     |
| 31    | Brake Knob                            |                  | 1     |
| 32    | Flat Washer                           | Φ40XΦ10X4        | 1     |
| 33    | Hex Screw                             | M10              | 2     |
| 34    | Inner Hexagon Pan Head Bolt           | M10X18           | 2     |
| 35    | Cross Head Screw                      | M5X12            | 2     |
| 36    | Flat Washer                           | Φ5.2XΦ10X1       | 2     |
| 37    | Water Bottle Holder                   |                  | 1     |
| 38    | Aluminum Ring                         |                  | 2     |
| 39    | Flywheel                              |                  | 1     |
| 40    | Refer to #88                          |                  | -     |
| 41    |                                       |                  | N/A   |
| 42    | Spanner                               | S=10,13,14,15,17 | 1     |
| 43    | Spanner                               | S=13,15          | 1     |
| 44    | Crank Cap                             |                  | 2     |
| 45    | Flange Bolt                           | M8X20            | 2     |
| 46    | Cover for Axle                        |                  | 1     |
| 47    | Nylon Nut                             | M20X1.5          | 1     |
| 48    | Bearing                               |                  | 2     |
| 49    | Center Inner Bushing                  |                  | 1     |

| No.   | Description               | Spec.       | Qty.  |
|-------|---------------------------|-------------|-------|
| 50L/R | Chain Cover               |             | 1 pr. |
| 51    | Belt                      |             | 1     |
| 52    | Belt Pulley               |             | 1     |
| 53    | Center Axle               |             | 1     |
| 54    | Hexagon Socket Head Screw | M8X20       | 4     |
| 55    | Bolt                      | M5X10       | 12    |
| 56    | Protective Cover          |             | 1     |
| 57    | Screw                     | ST4X10      | 14    |
| 58    | Stop Block                |             | 2     |
| 59    | Flat Washer               | Φ5XΦ16X1    | 4     |
| 60    | Flat Washer               | Φ5XΦ12X1    | 4     |
| 61    | Refer to #95              |             | -     |
| 62    | Bolt                      | ST4.2X16    | 4     |
| 63    | Brake Block               |             | 1     |
| 64    | Flat Washer               | Φ6XΦ12X1.2  | 2     |
| 65    | Hex Bolt                  | M6X18       | 2     |
| 66    | Bolt                      | M8X32       | 1     |
| 67    | Plastic Bushing           |             | 4     |
| 68    | Bolt                      | M5X6        | 4     |
| 69    | Brake Block               |             | 1     |
| 70    | Bushing                   |             | 1     |
| 71    | Linking Axle Sleeve       |             | 1     |
| 72    | Hex Nut                   | M8XH6       | 2     |
| 73    | Spring                    |             | 1     |
| 74    | Brake Rod                 |             | 1     |
| 75    | Bolt                      | M8X20       | 1     |
| 76    | Washer                    |             | 1     |
| 77    | Sleeve                    |             | 1     |
| 78    | Bolt                      | M8X8        | 1     |
| 79    | Protective Cover          |             | 1     |
| 80    | Round Cover               |             | 1     |
| 81    | Refer to #89              |             | -     |
| 82    | Adjusting Chain Bolt      |             | 2     |
| 83    | Hex Screw                 | M6          | 4     |
| 84    | Spacer                    |             | 2     |
| 85    | Refer to #90              |             | -     |
| 86    | Refer to #91              |             | -     |
| 87    | Bearing                   |             | 3     |
| 88    | Flywheel Axle             |             | 1     |
| 89    | Flange Nut                | M12X1.0     | 2     |
| 90    | Hex Screw                 | M12X1.0     | 2     |
| 91    | Sleeve                    |             | 1     |
| 92    | Flat Washer               | Φ12XΦ17X1.5 | 1     |
| 93    | V Shape Block             |             | 1     |
| 94    | Connecting Sheet          |             | 1     |
| 95    | Bolt                      | M5X25       | 4     |
| 96    | Main Frame                |             | 1     |
| 97    | Seat Horizontal Post      |             | 1     |
| 98    | Sleeve                    |             | 4     |

# LISTA DE PIEZAS

| n.º    | Descripción                                      | Especificaciones | Cant. |
|--------|--------------------------------------------------|------------------|-------|
| 1      | Consulte el n.º 96                               |                  | -     |
| 2      | Estabilizador Delantero                          |                  | 1     |
| 3      | Tapa de Extremo Delantero                        |                  | 2     |
| 4      | Tapa de Extremo Trasera                          |                  | 2     |
| 5      | Almohadilla para Pies                            |                  | 2     |
| 6      | Perno de Carrocería                              | M8XL100          | 4     |
| 7      | Arandela Plana                                   | Φ8XΦ16X1.5       | 13    |
| 8      | Arandela Elástica                                | D8               | 9     |
| 9      | Tuerca Hexagonal                                 | M8               | 4     |
| 10     | Tuerca de Nailon                                 | M8               | 8     |
| 11     | Rueda                                            |                  | 2     |
| 12     | Estabilizador Trasero                            |                  | 1     |
| 13     | Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal               | M8X45            | 2     |
| 14     | Tornillo con Cabeza Avellanada de Estrella       | M4X12            | 2     |
| 15 L/R | Pedal                                            |                  | 1 pr. |
| 16     | Perilla en Forma de L                            |                  | 3     |
| 17     | Buje                                             |                  | 1     |
| 18     | Barral del Asiento                               |                  | 1     |
| 19     | Consulte el n.º 97                               |                  | -     |
| 20     | Tapón del Tubo                                   |                  | 3     |
| 21     | Consulte el n.º 98                               |                  | 4     |
| 22     | Bloque en Forma de V                             |                  | 2     |
| 23     | Tornillo Tapón Hexagonal                         | M6X6             | 3     |
| 24     | Tornillo de Cabeza Hexagonal                     | M5X12            | 2     |
| 25     | Barral del Manubrio                              |                  | 1     |
| 26     | Manubrio                                         |                  | 1     |
| 27     | Perilla en Forma de L                            |                  | 1     |
| 28     | Asiento                                          |                  | 1     |
| 29L/R  | Manivela                                         |                  | 1 pr. |
| 30     | Cubierta Protectora                              |                  | 1     |
| 31     | Perilla del Freno                                |                  | 1     |
| 32     | Arandela Plana                                   | Φ40XΦ10X4        | 1     |
| 33     | Tornillo Hexagonal                               | M10              | 2     |
| 34     | Perno de Cabeza troncónica con Hexágono interior | M10X18           | 2     |
| 35     | Tornillo de Cabeza de Estrella                   | M5X12            | 2     |
| 36     | Arandela Plana                                   | Φ5.2XΦ10X1       | 2     |
| 37     | Soporte para Botella                             |                  | 1     |
| 38     | Anillo de Aluminio                               |                  | 2     |
| 39     | Volante                                          |                  | 1     |
| 40     | Consulte el n.º 88                               |                  | -     |
| 41     |                                                  |                  | N/A   |
| 42     | Llave Inglesa                                    | S=10,13,14,15,17 | 1     |
| 43     | Llave Inglesa                                    | S=13,15          | 1     |
| 44     | Tapa de la Manivela                              |                  | 2     |
| 45     | Perno de Brida                                   | M8 x 20          | 2     |
| 46     | Cubierta para el eje                             |                  | 1     |
| 47     | Tuerca de Nailon                                 | M20X1.5          | 1     |
| 48     | Cojinete                                         |                  | 2     |
| 49     | Buje Interno Central                             |                  | 1     |

| n.º   | Descripción                        | Especificaciones | Cant. |
|-------|------------------------------------|------------------|-------|
| 50L/R | Cubierta de la Cadena              |                  | 1 pr. |
| 51    | Cinta                              |                  | 1     |
| 52    | Polea de la Correa                 |                  | 1     |
| 53    | Eje Central                        |                  | 1     |
| 54    | Tornillo de Cabeza Hueca Hexagonal | M8 x 20          | 4     |
| 55    | Perno                              | M5X10            | 12    |
| 56    | Cubierta Protectora                |                  | 1     |
| 57    | Tornillo                           | ST4X10           | 14    |
| 58    | Tope                               |                  | 2     |
| 59    | Arandela Plana                     | Φ5XΦ16X1         | 4     |
| 60    | Arandela Plana                     | Φ5XΦ12X1         | 4     |
| 61    | Consulte el n.º 95                 |                  | -     |
| 62    | Perno                              | ST4.2X16         | 4     |
| 63    | Bloque de Freno                    |                  | 1     |
| 64    | Arandela Plana                     | Φ6XΦ12X1.2       | 2     |
| 65    | Perno Hexagonal                    | M6X18            | 2     |
| 66    | Perno                              | M8X32            | 1     |
| 67    | Buje de Plástico                   |                  | 4     |
| 68    | Perno                              | M5X6             | 4     |
| 69    | Bloque de Freno                    |                  | 1     |
| 70    | Buje                               |                  | 1     |
| 71    | Unión de la Cubierta del eje       |                  | 1     |
| 72    | Tuerca Hexagonal                   | M8XH6            | 2     |
| 73    | Resorte                            |                  | 1     |
| 74    | Varilla del Freno                  |                  | 1     |
| 75    | Perno                              | M8 x 20          | 1     |
| 76    | Arandela                           |                  | 1     |
| 77    | Manguito                           |                  | 1     |
| 78    | Perno                              | M8X8             | 1     |
| 79    | Cubierta Protectora                |                  | 1     |
| 80    | Cubierta Redonda                   |                  | 1     |
| 81    | Consulte el n.º 89                 |                  | -     |
| 82    | Perno de Ajuste de la Cadena       |                  | 2     |
| 83    | Tornillo Hexagonal                 | M6               | 4     |
| 84    | Espaciador                         |                  | 2     |
| 85    | Consulte el n.º 90                 |                  | -     |
| 86    | Consulte el n.º 91                 |                  | -     |
| 87    | Cojinete                           |                  | 3     |
| 88    | Eje del Volante                    |                  | 1     |
| 89    | Tuerca de Brida                    | M12X1.0          | 2     |
| 90    | Tornillo Hexagonal                 | M12X1.0          | 2     |
| 91    | Manguito                           |                  | 1     |
| 92    | Arandela Plana                     | Φ12XΦ17X1.5      | 1     |
| 93    | Bloque en Forma de V               |                  | 1     |
| 94    | Lámina de Conexión                 |                  | 1     |
| 95    | Perno                              | M5X25            | 4     |
| 96    | Estructura Principal               |                  | 1     |
| 97    | Barral Horizontal del Asiento      |                  | 1     |
| 98    | Manguito                           |                  | 4     |

# LISTE DES ÉLÉMENTS

| N°    | Description                                  | Spécification    | Qté     |
|-------|----------------------------------------------|------------------|---------|
| 1     | Voir la pièce N° 96                          |                  | -       |
| 2     | Stabilisateur Avant                          |                  | 1       |
| 3     | Embout d'Extrémité Avant                     |                  | 2       |
| 4     | Embout d'Extrémité Arrière                   |                  | 2       |
| 5     | Patin de Pied                                |                  | 2       |
| 6     | Boulon de Carrosserie                        | M8×L100          | 4       |
| 7     | Rondelle Plate                               | Φ8×Φ16×1,5       | 13      |
| 8     | Rondelle à Ressort                           | D8               | 9       |
| 9     | Écrou Borgne                                 | M8               | 4       |
| 10    | Écrou en Nylon                               | M8               | 8       |
| 11    | Roue                                         |                  | 2       |
| 12    | Stabilisateur Arrière                        |                  | 1       |
| 13    | Vis à Six Pans Creux                         | M8×45            | 2       |
| 14    | Vis Autotaraudeuse à Tête Fraisée Cruciforme | M4×12            | 2       |
| 15L/R | Pédale                                       |                  | 1 pièce |
| 16    | Bouton en Forme de L                         |                  | 3       |
| 17    | Bague                                        |                  | 1       |
| 18    | Tige de Selle                                |                  | 1       |
| 19    | Voir la pièce N° 97                          |                  | -       |
| 20    | Bouchon Tubulaire                            |                  | 3       |
| 21    | Voir la pièce N° 98                          |                  | -       |
| 22    | Butée en Forme de V                          |                  | 2       |
| 23    | Vis Hexagonale à Embase                      | M6×6             | 3       |
| 24    | Vis à Tête Creuse Hexagonale                 | M5×12            | 2       |
| 25    | Tige de Guidon                               |                  | 1       |
| 26    | Guidon                                       |                  | 1       |
| 27    | Bouton en Forme de L                         |                  | 1       |
| 28    | Selle                                        |                  | 1       |
| 29L/R | Manivelle                                    |                  | 1 pièce |
| 30    | Protection                                   |                  | 1       |
| 31    | Bouton de Frein                              |                  | 1       |
| 32    | Rondelle Plate                               | Φ40×Φ10×4        | 1       |
| 33    | Vis Hexagonale                               | M10              | 2       |
| 34    | Vis à Tête Cylindrique Hexagonale Creuse     | M10×18           | 2       |
| 35    | Vis Cruciforme                               | M5×12            | 2       |
| 36    | Rondelle Plate                               | Φ5,2×Φ10×1       | 2       |
| 37    | Porte-Bouteille                              |                  | 1       |
| 38    | Bague en Aluminium                           |                  | 2       |
| 39    | Volant d'Inertie                             |                  | 1       |
| 40    | Voir la pièce N° 88                          |                  | -       |
| 41    |                                              |                  | S.O.    |
| 42    | Clé Tricoise                                 | S=10,13,14,15,17 | 1       |
| 43    | Clé Tricoise                                 | S=13,15          | 1       |
| 44    | Embout de Manivelle                          |                  | 2       |
| 45    | Boulon à Embase                              | M8×20            | 2       |
| 46    | Carter de l'Axe                              |                  | 1       |
| 47    | Écrou en Nylon                               | M20×1,5          | 1       |
| 48    | Roulement                                    |                  | 2       |
| 49    | Manchon Intérieur Central                    |                  | 1       |

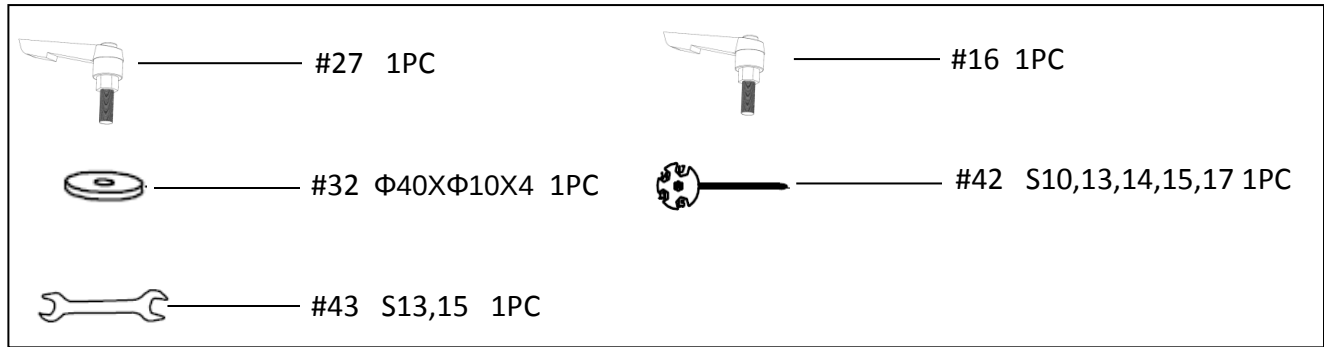
| N°    | Description                    | Spécification | Qté     |
|-------|--------------------------------|---------------|---------|
| 50L/R | Protège-Chaîne                 |               | 1 pièce |
| 51    | Courroie                       |               | 1       |
| 52    | Poulie de Courroie             |               | 1       |
| 53    | Axe Central                    |               | 1       |
| 54    | Vis à Six Pans Creux           | M8×20         | 4       |
| 55    | Boulon                         | M5×10         | 12      |
| 56    | Protection                     |               | 1       |
| 57    | Vis                            | ST4×10        | 14      |
| 58    | Butée d'Arrêt                  |               | 2       |
| 59    | Rondelle Plate                 | Φ5×Φ16×1      | 4       |
| 60    | Rondelle Plate                 | Φ5×Φ12×1      | 4       |
| 61    | Voir la pièce N° 95            |               | -       |
| 62    | Boulon                         | ST4,2×16      | 4       |
| 63    | Patin de Frein                 |               | 1       |
| 64    | Rondelle Plate                 | Φ6×Φ12×1,2    | 2       |
| 65    | Boulon Hexagonal               | M6×18         | 2       |
| 66    | Boulon                         | M8×32         | 1       |
| 67    | Manchon de Plastique           |               | 4       |
| 68    | Boulon                         | M5×6          | 4       |
| 69    | Patin de Frein                 |               | 1       |
| 70    | Bague                          |               | 1       |
| 71    | Manchon de Liaison d'Axe       |               | 1       |
| 72    | Écrou Hexagonal                | M8×H6         | 2       |
| 73    | Ressort                        |               | 1       |
| 74    | Tige de Frein                  |               | 1       |
| 75    | Boulon                         | M8×20         | 1       |
| 76    | Rondelle                       |               | 1       |
| 77    | Manchon                        |               | 1       |
| 78    | Boulon                         | M8×8          | 1       |
| 79    | Protection                     |               | 1       |
| 80    | Protection Ronde               |               | 1       |
| 81    | Voir la pièce N° 89            |               | -       |
| 82    | Boulon de Réglage de la Chaîne |               | 2       |
| 83    | Vis Hexagonale                 | M6            | 4       |
| 84    | Bague d'Espacement             |               | 2       |
| 85    | Voir la pièce N° 90            |               | -       |
| 86    | Voir la pièce N° 91            |               | -       |
| 87    | Roulement                      |               | 3       |
| 88    | Axe de Volant d'Inertie        |               | 1       |
| 89    | Écrou à Embase                 | M12×1,0       | 2       |
| 90    | Vis Hexagonale                 | M12×1,0       | 2       |
| 91    | Manchon                        |               | 1       |
| 92    | Rondelle Plate                 | Φ12×Φ17×1,5   | 1       |
| 93    | Butée en Forme de V            |               | 1       |
| 94    | Plaque de Raccord              |               | 1       |
| 95    | Boulon                         | M5×25         | 4       |
| 96    | Cadre Principal                |               | 1       |
| 97    | Tige de Selle Horizontale      |               | 1       |
| 98    | Manchon                        |               | 4       |

# TEILELISTE

| Nr.   | Bezeichnung                         | Spezif.          | Menge  |
|-------|-------------------------------------|------------------|--------|
| 1     | Siehe Nr. 96                        |                  | -      |
| 2     | Stabilisator Vorne                  |                  | 1      |
| 3     | Vordere Endkappe                    |                  | 2      |
| 4     | Hintere Endkappe                    |                  | 2      |
| 5     | Fußpolster                          |                  | 2      |
| 6     | Schlossschraube                     | M8xL100          | 4      |
| 7     | Unterlegscheibe                     | Φ8xΦ16x1,5       | 13     |
| 8     | Federscheibe                        | D8               | 9      |
| 9     | Hutmutter                           | M8               | 4      |
| 10    | Nylonmutter                         | M8               | 8      |
| 11    | Rad                                 |                  | 2      |
| 12    | Stabilisator Hinten                 |                  | 1      |
| 13    | Innensechskantschraube              | M8x45            | 2      |
| 14    | Kreuzschlitz-Senkkopfschraube       | M4x12            | 2      |
| 15L/R | Pedal                               |                  | 1 Paar |
| 16    | L-Förmiger Knopf                    |                  | 3      |
| 17    | Buchse                              |                  | 1      |
| 18    | Sattelstütze                        |                  | 1      |
| 19    | Siehe Nr. 97                        |                  | -      |
| 20    | Rohrstopfen                         |                  | 3      |
| 21    | Siehe Nr. 98                        |                  | -      |
| 22    | V-Form-Block                        |                  | 2      |
| 23    | Sechskant-Anschlagschraube          | M6x6             | 3      |
| 24    | Zylinderschraube mit Innensechskant | M5x12            | 2      |
| 25    | Lenkerstütze                        |                  | 1      |
| 26    | Lenkstange                          |                  | 1      |
| 27    | L-förmiger Knopf                    |                  | 1      |
| 28    | Sitz                                |                  | 1      |
| 29L/R | Kurbel                              |                  | 1 Paar |
| 30    | Schutzabdeckung                     |                  | 1      |
| 31    | Bremsknopf                          |                  | 1      |
| 32    | Unterlegscheibe                     | Φ40xΦ10x4        | 1      |
| 33    | Sechskantschraube                   | M10              | 2      |
| 34    | Innensechskant-Panoramakopfschraube | M10x18           | 2      |
| 35    | Kreuzschlitzschraube                | M5x12            | 2      |
| 36    | Unterlegscheibe                     | Φ5,2xΦ10x1       | 2      |
| 37    | Wasserflaschenhalter                |                  | 1      |
| 38    | Aluminiumring                       |                  | 2      |
| 39    | Schwungrad                          |                  | 1      |
| 40    | Siehe Nr. 88                        |                  | -      |
| 41    |                                     |                  | k. A.  |
| 42    | Schraubenschlüssel                  | S=10,13,14,15,17 | 1      |
| 43    | Schraubenschlüssel                  | S=13,15          | 1      |
| 44    | Kurbelkappe                         |                  | 2      |
| 45    | Flanschbolzen                       | M8x20            | 2      |
| 46    | Abdeckung für Achse                 |                  | 1      |
| 47    | Nylonmutter                         | M20x1,5          | 1      |
| 48    | Kugellager                          |                  | 2      |
| 49    | Mittlere Innenbuchse                |                  | 1      |

| Nr.   | Bezeichnung                | Spezif.     | Menge  |
|-------|----------------------------|-------------|--------|
| 50L/R | Kettenabdeckung            |             | 1 Paar |
| 51    | Riemen                     |             | 1      |
| 52    | Riemenscheibe              |             | 1      |
| 53    | Mittelachse                |             | 1      |
| 54    | Innensechskantschraube     | M8x20       | 4      |
| 55    | Bolzen                     | M5x10       | 12     |
| 56    | Schutzabdeckung            |             | 1      |
| 57    | Schraube                   | ST4x10      | 14     |
| 58    | Anschlagblock              |             | 2      |
| 59    | Unterlegscheibe            | Φ5xΦ16x1    | 4      |
| 60    | Unterlegscheibe            | Φ5xΦ12x1    | 4      |
| 61    | Siehe Nr. 95               |             | -      |
| 62    | Bolzen                     | ST4,2x16    | 4      |
| 63    | Bremsklotz                 |             | 1      |
| 64    | Unterlegscheibe            | Φ6xΦ12x1,2  | 2      |
| 65    | Sechskantschraube          | M6x18       | 2      |
| 66    | Bolzen                     | M8x32       | 1      |
| 67    | Kunststoffbuchse           |             | 4      |
| 68    | Bolzen                     | M5x6        | 4      |
| 69    | Bremsklotz                 |             | 1      |
| 70    | Buchse                     |             | 1      |
| 71    | Verbindungshülse für Achse |             | 1      |
| 72    | Sechskantmutter            | M8xH6       | 2      |
| 73    | Sprungfeder                |             | 1      |
| 74    | Bremsstange                |             | 1      |
| 75    | Bolzen                     | M8x20       | 1      |
| 76    | Beilagscheibe              |             | 1      |
| 77    | Hülse                      |             | 1      |
| 78    | Bolzen                     | M8x8        | 1      |
| 79    | Schutzabdeckung            |             | 1      |
| 80    | Runde Abdeckung            |             | 1      |
| 81    | Siehe Nr. 89               |             | -      |
| 82    | Kettenbolzeneinsteller     |             | 2      |
| 83    | Sechskantschraube          | M6          | 4      |
| 84    | Abstandhalter              |             | 2      |
| 85    | Siehe Nr. 90               |             | -      |
| 86    | Siehe Nr. 91               |             | -      |
| 87    | Kugellager                 |             | 3      |
| 88    | Schwungradachse            |             | 1      |
| 89    | Flanshmutter               | M12x1,0     | 2      |
| 90    | Sechskantschraube          | M12x1,0     | 2      |
| 91    | Hülse                      |             | 1      |
| 92    | Unterlegscheibe            | Φ12xΦ17x1,5 | 1      |
| 93    | V-Form-Block               |             | 1      |
| 94    | Verbindungsblech           |             | 1      |
| 95    | Bolzen                     | M5x25       | 4      |
| 96    | Hauptrahmen                |             | 1      |
| 97    | Horizontale Sattelstütze   |             | 1      |
| 98    | Hülse                      |             | 4      |

# **HARDWARE PACKAGE**



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

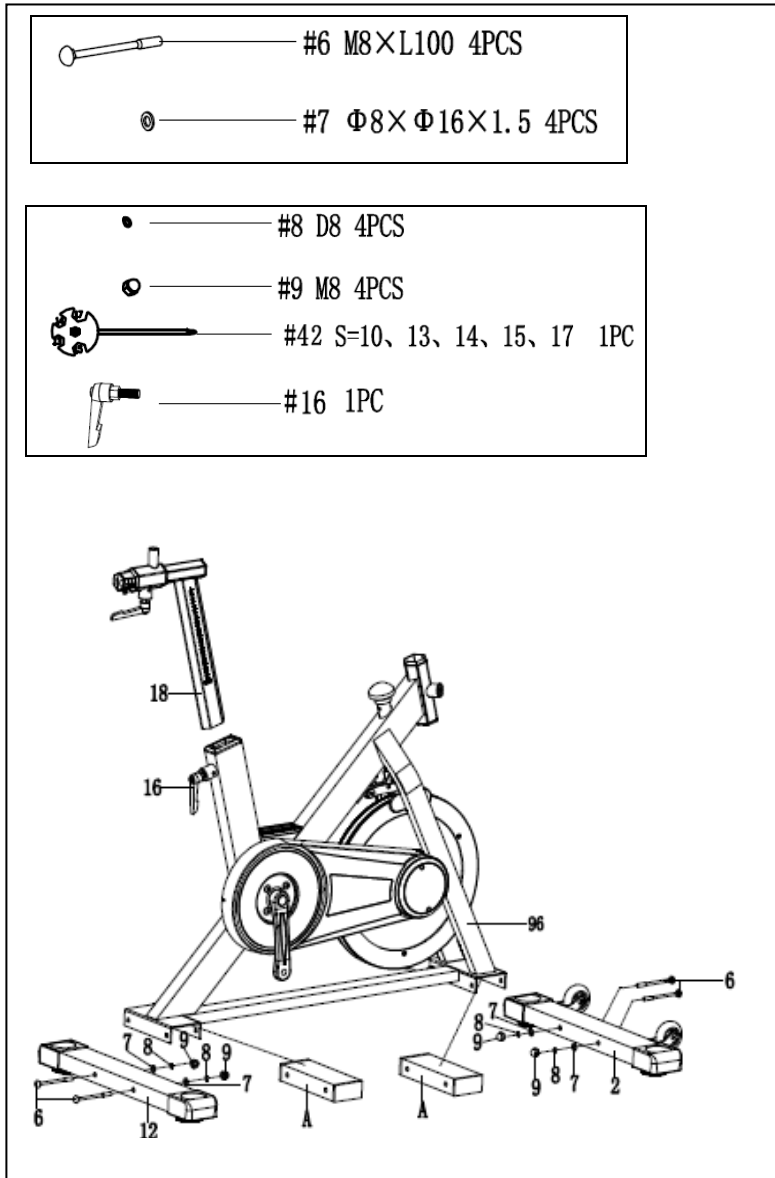
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

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

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

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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



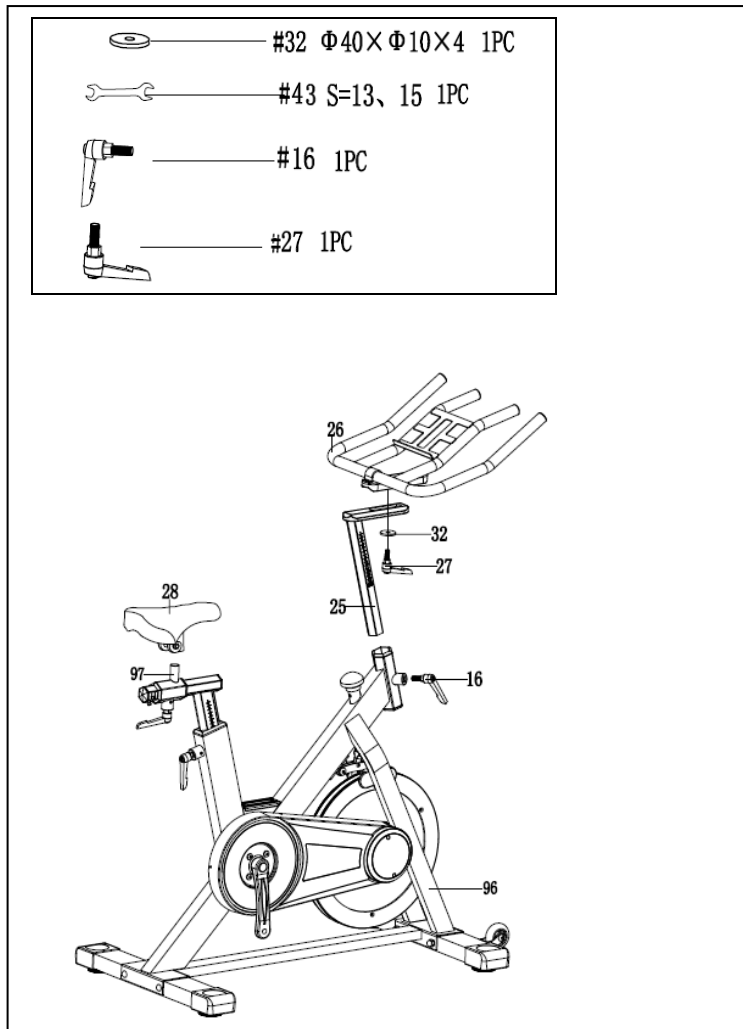
## STEP 1:

Remove the preassembled 4 **Carriage Bolts (No. 6)**, 4 **Flat Washers (No. 7)**, 4 **Spring Washers (No. 8)**, 4 **Acorn Nuts (No. 9)** and 2 **Shipping Tubes (A)**, from the **Main Frame (No. 96)** with the **Spanner (No. 42)**.

Attach the **Front & Rear Stabilizer (No. 2 & No. 12)** to the **Main Frame (No. 96)** using 4 **Carriage Bolts (No. 6)**, 4 **Flat Washers (No. 7)**, 4 **Spring Washers (No. 8)** and 4 **Acorn Nuts (No. 9)** that were just removed. Tighten and secure with the **Spanner (No. 42)**.

Insert the **Seat Post (No. 18)** into the **Main Frame (No. 96)**, and lock with **L Shaped Knob (No. 16)**.

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



## STEP 2:

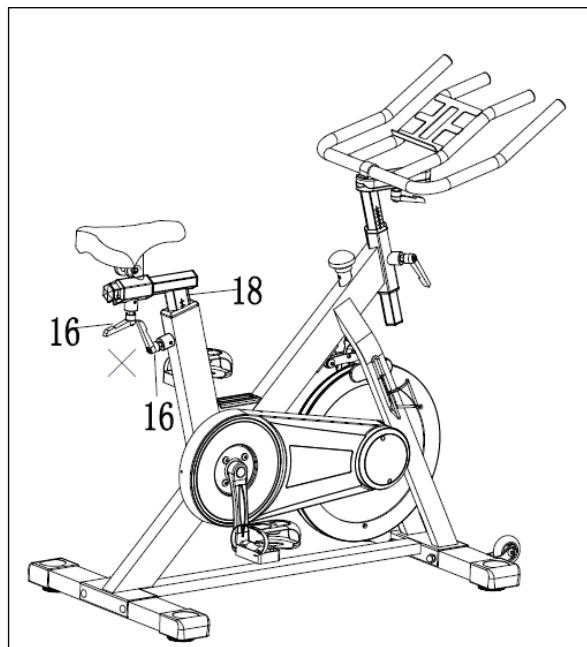
First, insert the **L Shaped Knob (No. 16)** into the front tube of the **Main Frame (No. 96)**. Turn *clockwise* to tighten all the way. Then turn *counter-clockwise* to loosen the **L Shaped Knob (No. 16)** enough to insert the **Handlebar Post (No. 25)**.

Insert the **Handlebar Post (No. 25)** to the front tube of **Main Frame (No. 96)**, adjust to the proper height, and insert and tighten **L Shaped Knob (No. 16)** to secure.

Attach the **Handlebar (No. 26)** to the **Handlebar Post (No. 25)**. Insert **L Shaped Knob (No. 27)** and **Flat Washer (No. 32)** and tighten to secure.

Attach the **Seat (No. 28)** to the **Seat Horizontal Post (No. 97)**. Tighten and secure with the **Spanner (No. 43)**.

**NOTE:** Before exercise, please make sure the **Seat (No. 28)** is tightened to the **Seat Horizontal Post (No. 97)**.

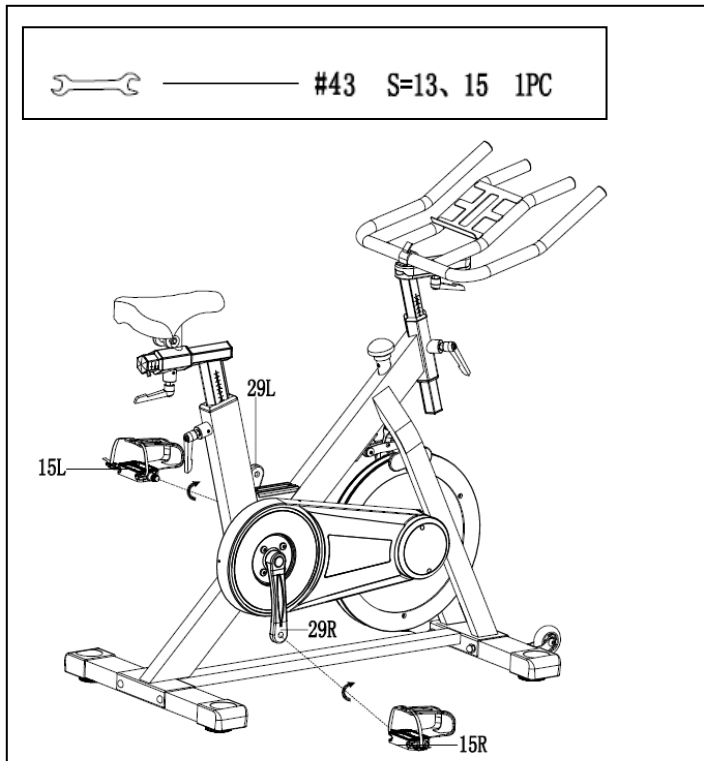


## NOTE: ADJUSTING THE SEAT POST AND THE SEAT HORIZONTAL POST

When the **Seat Post (No. 18)** is at the lowest setting, the handles on **L Shaped Knobs (No. 16)** may not have enough space to turn (See drawing on left). If this happens, the handles can be adjusted.

To adjust the handle, pull on the handle, turn the handle to a position that is not blocked, and release the handle. Repeat as needed. It may take several adjustments to get the handle to a position where it can be turned.

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).



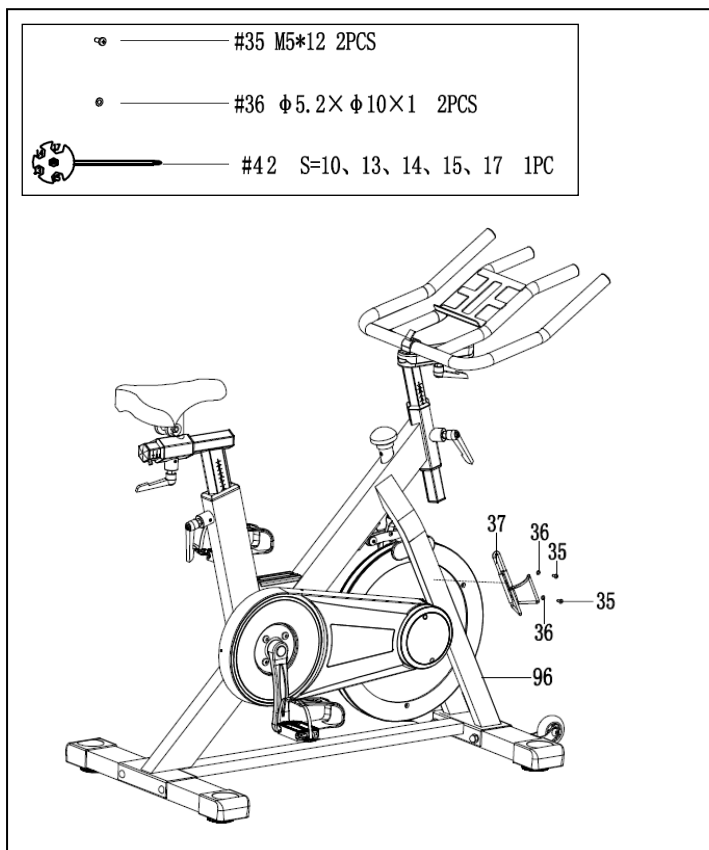
### STEP 3:

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

Before installation, please make sure you have the **Left Pedal (No. 15L)** in hand. Align the **Left Pedal (No. 15L)** with the **Left Crank (No. 29L)** at 90° and gently insert the **Left Pedal (No. 15L)** into the **Left Crank (No. 29L)**.

Screw the **Left Pedal (No. 15L)** **COUNTER-CLOCKWISE** into the **Left Crank (No. 29L)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 43)**.

Align the **Right pedal** with the **Right Crank (No. 29R)** at 90° and gently insert the **Right Pedal (No. 15R)** into the **Right Crank (No. 29R)**. Screw the **Right Pedal (No. 15R)** **CLOCKWISE** into the **Right Crank (No. 29R)**. Tighten and secure with **Spanner (No. 43)**.



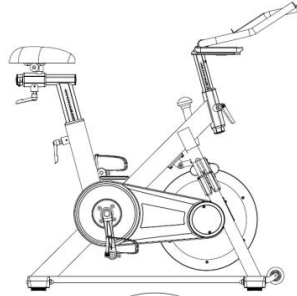
### STEP 4:

Remove the preassembled 2 **Cross Head Screws (No. 35)** and 2 **Flat Washers (No. 36)** from the **Main Frame (No. 96)** with the **Spanner (No. 42)**.

Attach the **Water Bottle Holder (No. 37)** to the **Main Frame (No. 96)** with 2 **Cross Head Screws (No. 35)** and 2 **Flat Washers (No. 36)** by using **Spanner (No. 42)**.

*The assembly is complete!*

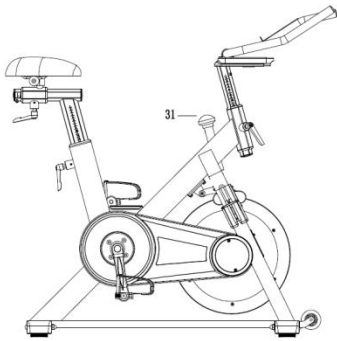
# ADJUSTMENTS GUIDE



#42 (S=10, 13, 14, 15, 17)-IPC

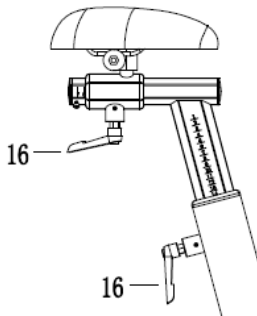
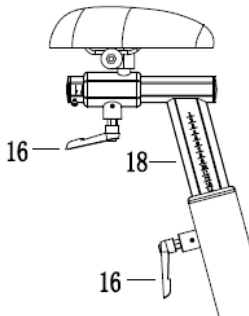
## ADJUSTING THE BALANCE

In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the stability of the bike is secured. If you notice that the bike is unbalanced during use, you should adjust the foot levelers located beneath the front and rear stabilizers. To do so, use **Spanner (No. 42)** to loosen **Hex Screw (No. 33)** by turning it *clockwise* (direction A). With the screw loosened, rotate **Foot Pad (No. 5)** until it sits level with the surface that the bike is on. When you have finished adjusting the foot leveler, use **Spanner (No. 42)** to re-tighten the **Hex Screw (No. 33)** by turning it *counter-clockwise* (direction B). If required, repeat this process to adjust the remaining feet.



## ADJUSTING THE RESISTANCE

Adjust the resistance of the bike using the **Brake Knob (No. 31)**. Increase the level of resistance by turning the tension knob to the RIGHT (*clockwise*), decrease the level of resistance by turning the tension knob to the LEFT (*counter-clockwise*). Push down on the **Brake Knob (No. 31)** 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.

Loosen the **L Shaped Knob (No. 16)** to raise or lower **Seat Post (No. 18)** to the desired position. Make sure **L Shaped Knob (No. 16)** secures into the desired hole. Do not raise past the STOP mark on the post.

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

Figure A

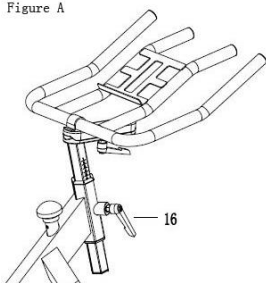
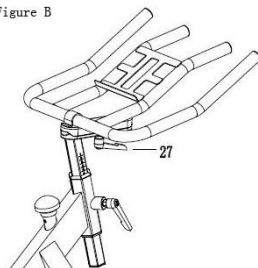


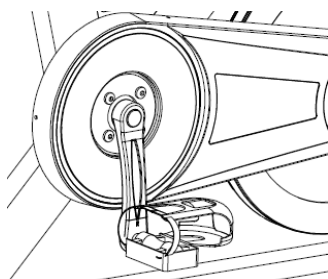
Figure B



## ADJUSTING THE HANDLEBAR

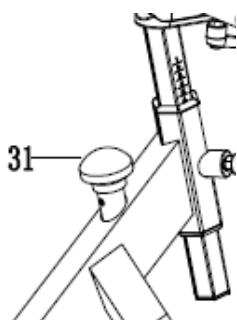
Loosen the **L Shaped Knob (No. 16)** to raise or lower the handlebar to the desired position. Make sure the **L Shaped Knob (No. 16)** settles into the desired hole and secure it firmly by turning *clockwise*. See *Figure A*.

Loosen the **L Shaped Knob (No. 27)** to move the handlebar forward or backward to the desired position. Once the handlebar is in the desired position, firmly secure the **L Shaped Knob (No. 27)** by turning *clockwise*. See *Figure B*.



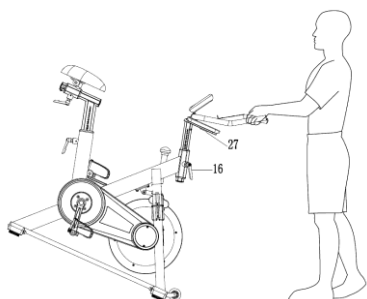
## ADJUSTING THE PEDAL STRAP

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.



## DISMOUNTING THE BIKE

**WARNING!** Do not dismount the bike or remove your feet from the pedals until the pedals have stopped completely. You can stop the flywheel at anytime by pushing down on **Brake Knob (No. 31)**.



## MOVING THE BIKE

To move the bike, first ensure that the handlebar is properly secured. If the handlebar is loose, tighten the **L Shaped Knobs (No. 16 & 27)** to secure it. Next, stand at the front of the bike so that you're directly in front of the handlebar. Firmly grasp and hold each side of the handlebar, place one foot on the front stabilizer and tilt the bike towards you until the transportation wheels on the front stabilizer touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

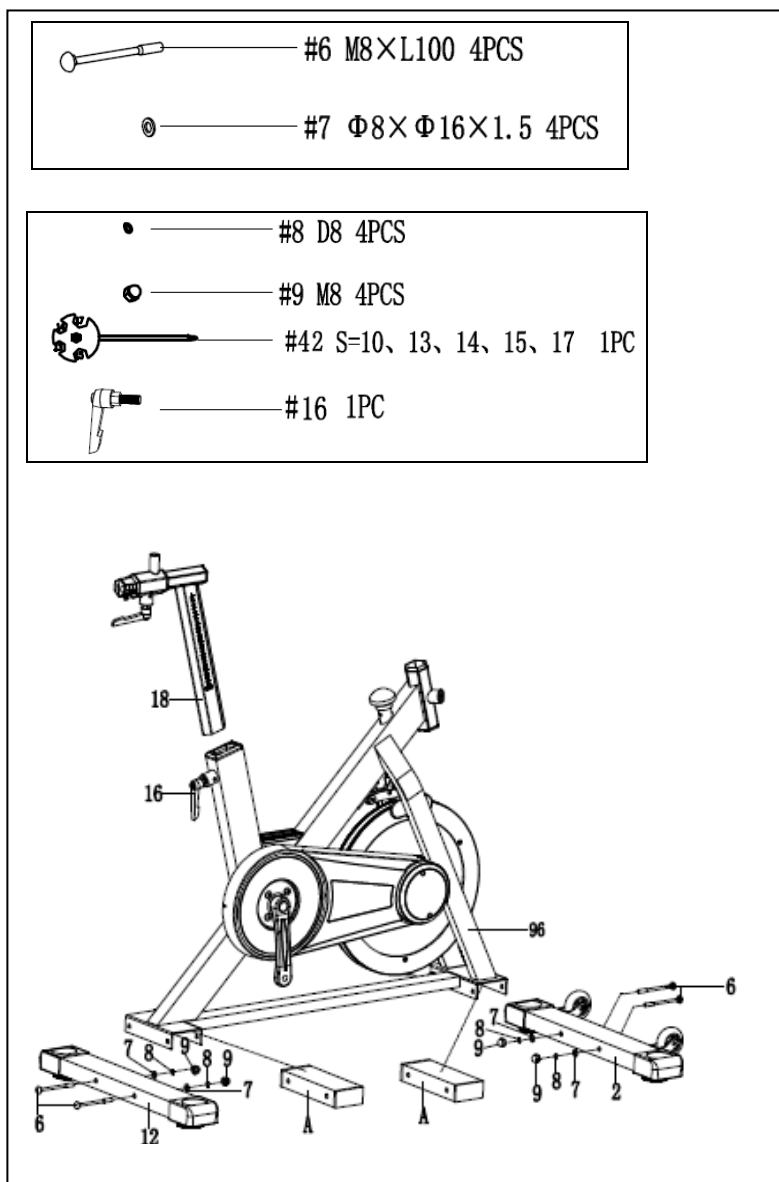
# **MAINTENANCE INSTRUCTIONS**

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DAILY MAINTENANCE</b> <p>After each exercise session, wipe down all the equipment: seat, frame and handlebars. Pay special attention to the seat post, handlebar post and belt/chain guard. Sweat is very corrosive and may cause problems that require parts replacement later.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Get on the bike and engage the drive train.</li><li>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.</li><li>3. Use a wrench to tighten the pedals until they are secure.</li></ol>                                                                                                                                                                                                                             | <b>MONTHLY MAINTENANCE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Check that hardware is secure, such as: water bottle holder, flywheel nuts, belt/chainguard bolts, brake caliper lock nuts and brake caliper tension rod nuts.</li><li>2. Inspect the brake tension rod for signs of wear such as missing threads. Clean and lubricate the brake tension rod.</li><li>3. Clean and lubricate the seat post, handlebar post and seat slider. Remove any build up of foreign material.</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>WEEKLY MAINTENANCE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Inspect moving parts and tighten the hardware.</li><li>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.</li><li>3. Clean and lubricate pop pin assemblies. Pull on the pin and spray a small amount of lubricant onto the shaft.</li><li>4. Tighten the seat hardware, making sure the seat is level and centered.</li><li>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.</li><li>6. Visually inspect the bottom bracket, toe clips and toe straps. If any of them are loose or disconnected, attach and tighten.</li></ol> | <b>LEATHER BRAKE PAD CARE (If Applicable)</b> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Some brake pad assemblies are pre-lubricated. Squeeze the brake pad. If lubricant is released, then the pad has been pre-lubricated.</li><li>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.</li><li>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.</li></ol> |

# INSTRUCCIONES DE ARMADO

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



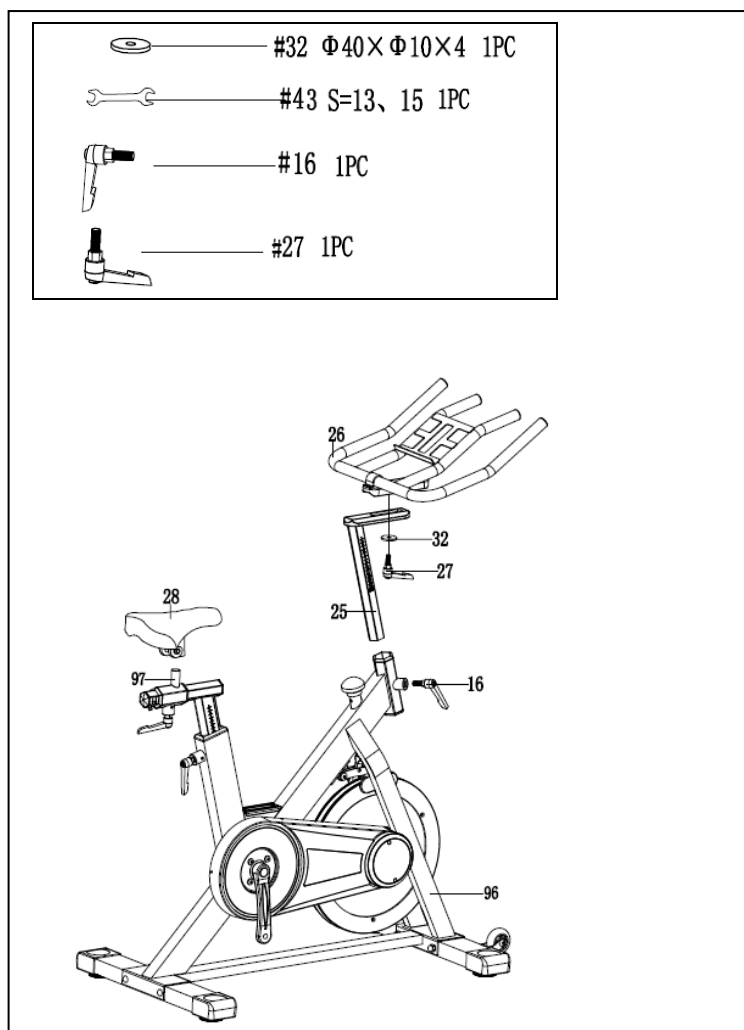
## PASO 1:

Retire los 4 **Pernos de Carrocería (n.º 6)**, las 4 **Arandelas Planas (n.º 7)**, las 4 **Arandelas Elásticas (n.º 8)**, las 4 **Tuercas Hexagonales (n.º 9)** y los 2 **Tubos de Envío (A)** preinstalados de la **Estructura Principal (n.º 96)** con la **Llave Inglesa (n.º 42)**.

Fije los **Estabilizadores Delantero y Trasero (n.º 2 y n.º 12)** a la **Estructura Principal (n.º 96)** con los 4 **Pernos de Carrocería (n.º 6)**, las 4 **Arandelas Planas (n.º 7)**, las 4 **Arandelas Elásticas (n.º 8)** y las 4 **Tuercas Hexagonales (n.º 9)** que acaba de retirar. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 42)**.

Inserte el **Barral del Asiento (n.º 18)** en la **Estructura Principal (n.º 96)**, y bloquéelo con la **Perilla en Forma De L (n.º 16)**.

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



## PASO 2:

Primero, inserte la **Perilla en Forma de L (n.º 16)** en el tubo delantero de la **Estructura Principal (n.º 96)**. Gire *hacia la derecha* para apretar completamente. Luego, gire *hacia la izquierda* para aflojar la **Perilla en Forma de L (n.º 16)** lo suficiente como para insertar el **Barral del Manubrio (n.º 25)**.

Inserte el **Barral del Manubrio (n.º 25)** en el tubo delantero de la **Estructura Principal (n.º 96)**, ajústelo a la altura adecuada e inserte y ajuste la **Perilla en Forma de L (n.º 16)** para asegurar.

Fije el **Manubrio (n.º 26)** al **Barral del Manubrio (n.º 25)**. Inserte la **Perilla en Forma de L (n.º 27)** y la **Arandela Plana (n.º 32)**, y apriete para asegurar.

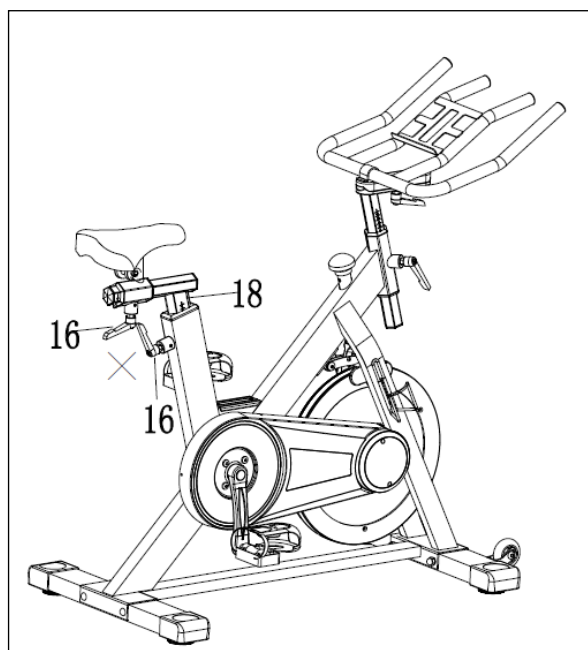
Fije el **Asiento (n.º 28)** al **Barral Horizontal del Asiento (n.º 97)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 43)**.

**NOTA:** Antes del ejercicio, asegúrese de que el **Asiento (n.º 28)** esté ajustado al **Barral Horizontal del Asiento (n.º 97)**.

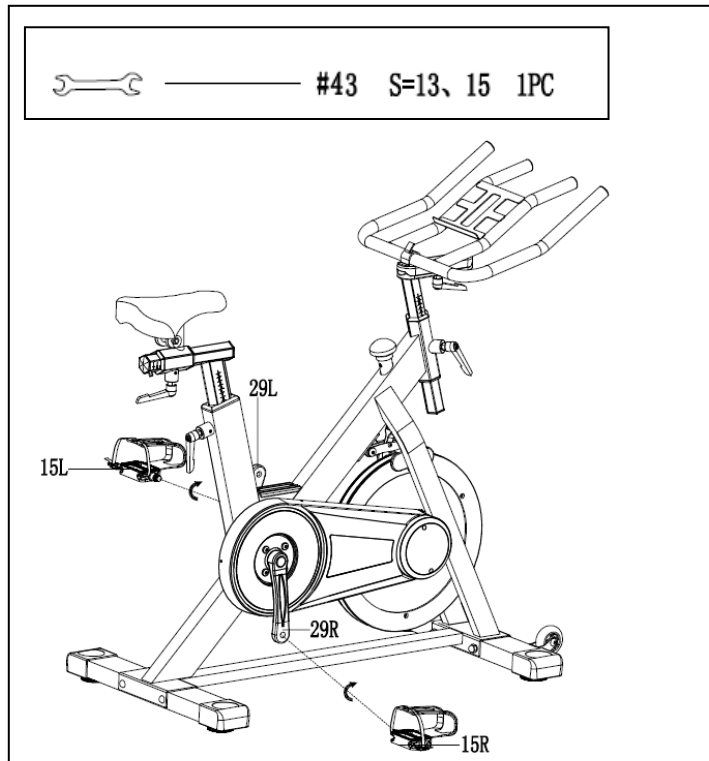
## NOTA: AJUSTE DEL BARRAL DEL ASIENTO Y DEL BARRAL HORIZONTAL DEL ASIENTO

Cuando el **Barral del Asiento (n.º 18)** está en la altura más baja, es posible que las manijas de las **Perillas en Forma de L (n.º 16)** no tengan espacio suficiente para girar (vea la figura de la izquierda). Si esto sucede, puede ajustar las manijas.

Para ajustar la manija, tire de esta, gírela a una posición en que no esté bloqueada y, luego, suéltela. Repita según sea necesario. Es posible que se necesiten varios ajustes para colocar la manija en una posición donde se pueda girar.



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



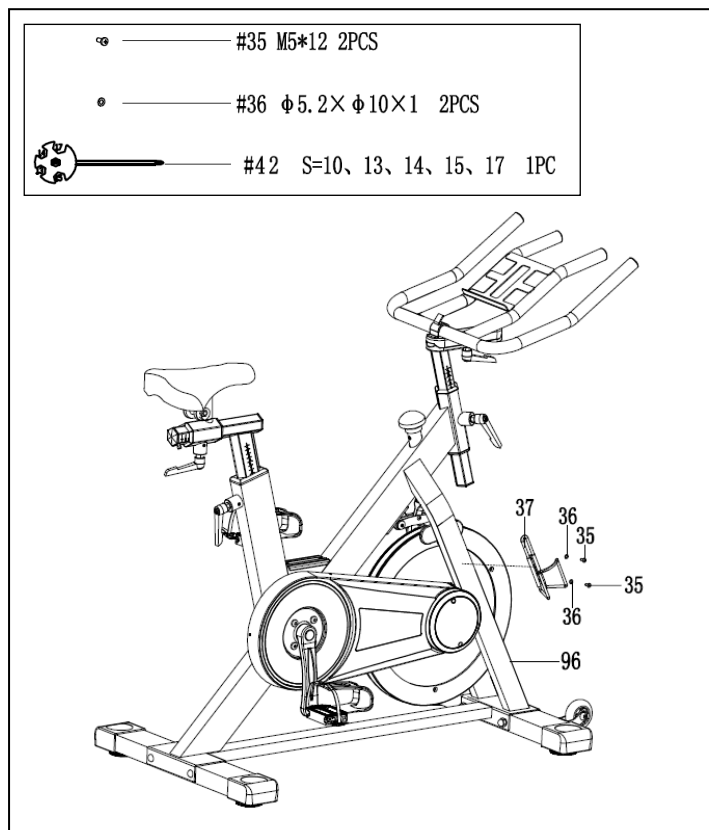
### PASO 3:

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

Antes de la instalación, asegúrese de tener el **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** a la mano. Alinee el **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** con la **Manivela Izquierda (n.º 29L)** a 90° e inserte suavemente el **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** en la **Manivela Izquierda (n.º 29L)**.

Atornille el **Pedal Izquierdo (n.º 15L)** **HACIA LA IZQUIERDA** en la **Manivela Izquierda (n.º 29L)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 43)**.

Alinee el pedal derecho con la **Manivela Derecha (n.º 29R)** a 90° e inserte suavemente el **Pedal Derecho (n.º 15R)** en la **Manivela Derecha (n.º 29R)**. Atornille el **Pedal Derecho (n.º 15R)** **HACIA LA DERECHA** en la **Manivela Derecha (n.º 29R)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º 43)**.



### PASO 4:

Retire los 2 **Tornillos de Cabeza de Estrella (n.º 35)** y las 2 **Arandelas Planas (n.º 36)** preinstaladas de la **Estructura Principal (n.º 96)** con la **Llave Inglesa (n.º 42)**.

Fije el **Soporte para Botella (n.º 37)** en la **Estructura Principal (n.º 96)** con 2 **Tornillos de Cabeza de Estrella (n.º 35)** y 2 **Arandelas Planas (n.º 36)** usando la **Llave Inglesa (n.º 42)**.

*¡El armado está completo!*

# GUÍA DE AJUSTES

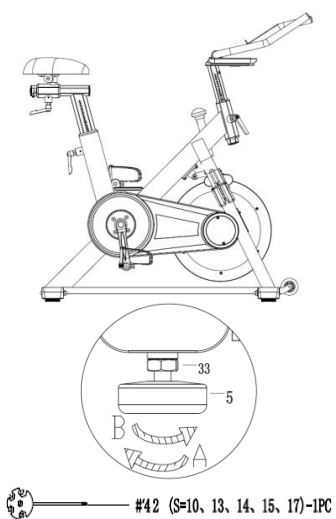
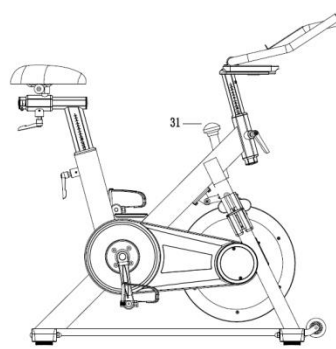
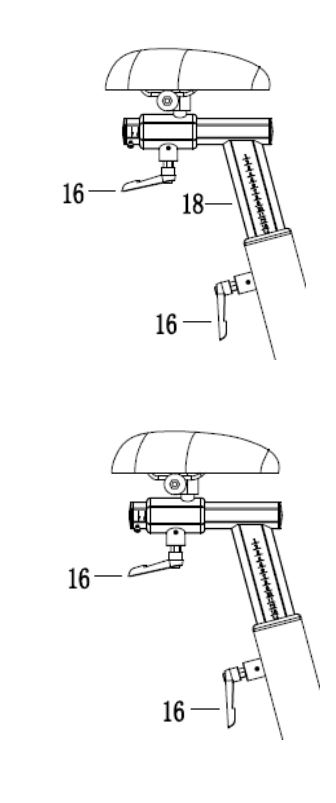
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <h2>AJUSTE DEL BALANCE</h2> <p>Con el fin de lograr un uso suave y cómodo, debe asegurarse de que la estabilidad de la bicicleta sea segura. Si nota que la bicicleta está desequilibrada durante su uso, debe ajustar las patas niveladoras situadas debajo de los estabilizadores delantero y trasero. Para hacerlo, utilice la <b>Llave Inglesa (n.º 42)</b> para aflojar la <b>Tornillo Hexagonal (n.º 33)</b> girándola <i>hacia la derecha</i> (dirección A). Con la tuerca aflojada, gire la <b>Almohadilla para Pies (n.º 5)</b> hasta que quede nivelada con la superficie sobre la que se encuentra la bicicleta. Cuando haya terminado de ajustar el nivelador de pie, utilice la <b>Llave Inglesa (n.º 42)</b> para volver a ajustar la <b>Tornillo Hexagonal (n.º 33)</b> girándola <i>hacia la izquierda</i> (dirección B). Si es necesario, repita este proceso para ajustar el pie restante.</p>                                                                                                                                                                                                                        |
|   | <h2>AJUSTE DE RESISTENCIA</h2> <p>Ajuste la resistencia de la bicicleta con la <b>Perilla del Freno (n.º 31)</b>. Aumente el nivel de la resistencia al girar la perilla de tensión hacia la DERECHA (<i>en sentido horario</i>), o disminuya el nivel de la resistencia al girar la perilla hacia la IZQUIERDA (<i>en sentido antihorario</i>). Presione la <b>Perilla del Freno (n.º 31)</b> para el freno de emergencia.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <h2>AJUSTE DEL ASIENTO</h2> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Afloje la <b>Perilla en Forma de L (n.º 16)</b> para subir o bajar el <b>Barral del Asiento (n.º 18)</b> hasta la posición deseada. Asegúrese de que la <b>Perilla en Forma de L (n.º 16)</b> se fije en el orificio deseado. No suba más allá de la marca STOP que aparece en el barral.</p> <p>Afloje la <b>Perilla en Forma de L (n.º 16)</b> para mover el asiento hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. Una vez que se ubique la posición, ajuste firmemente la <b>Perilla en Forma de L (n.º 16)</b> girándola <i>hacia la derecha</i>.</p> |

Figure A

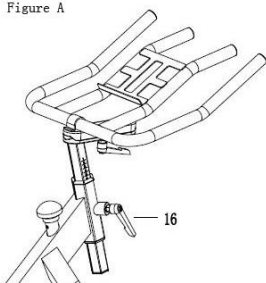
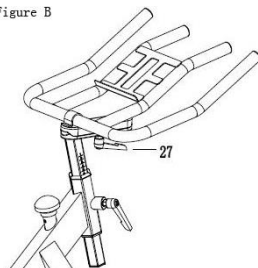


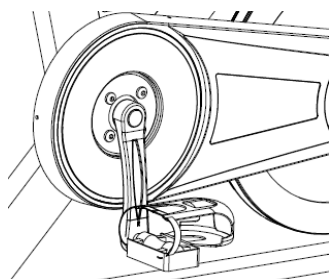
Figure B



## AJUSTE DEL MANUBRIO

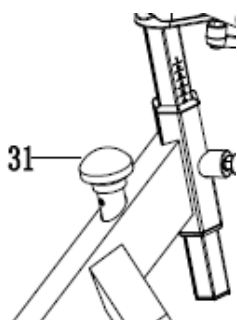
Afloje la **Perilla en Forma de L (n.º 16)** para subir o bajar el manubrio hasta la posición deseada. Asegúrese de que la **Perilla en Forma de L (n.º 16)** se ajuste en el orificio deseado y ajústela firmemente girándola *hacia la derecha*. Vea la *Figura A*.

Afloje la **Perilla en Forma de L (n.º 27)** para mover el manubrio hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. Una vez que el manubrio esté en la posición deseada, ajuste firmemente la **Perilla en Forma de L (n.º 27)** girándola *hacia la derecha*. Vea la *Figura B*.



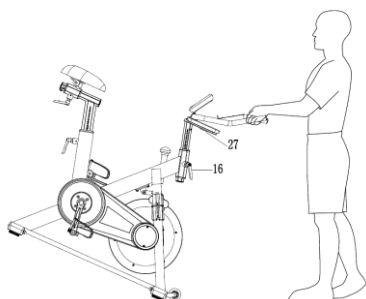
## AJUSTE DE LA CORREA DEL PEDAL

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.



## DESARMAR LA BICICLETA

¡ADVERTENCIA! No desarme la bicicleta o quite los pies de los pedales hasta que los pedales se hayan detenido por completo. Puede detener el volante en cualquier momento al empujar hacia abajo la **Perilla del Freno (n.º 31)**.



## TRASLADO DE LA BICICLETA

Para mover la bicicleta, primero asegúrese de que el manubrio se encuentre asegurado correctamente. Si el manubrio está flojo, apriete las **Perilla en Forma de L (n.º 16 y 27)** para asegurarlo. A continuación, párese delante de la bicicleta de modo que se encuentre en frente del manubrio. Sujete firmemente y sostenga cada lado del manubrio, coloque un pie en el estabilizador delantero e incline la bicicleta hacia usted hasta que las ruedas de transporte en el estabilizador delantero toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.

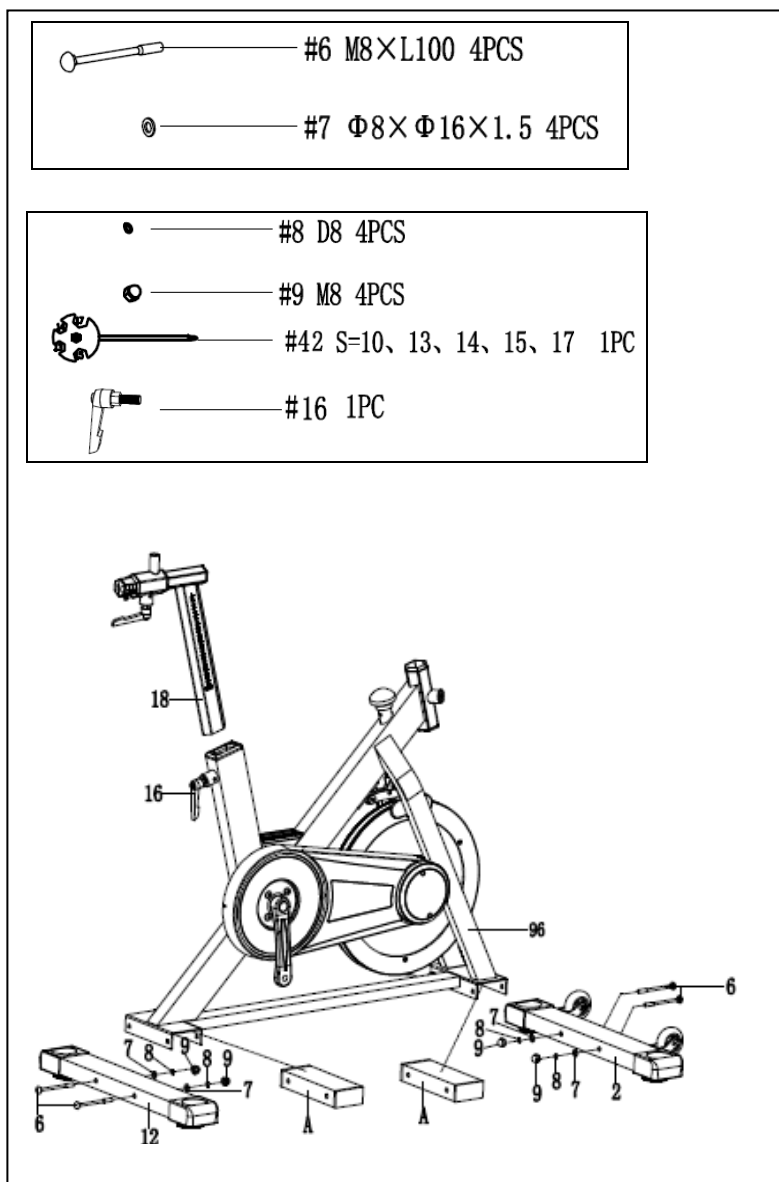
# **INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO**

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

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

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

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



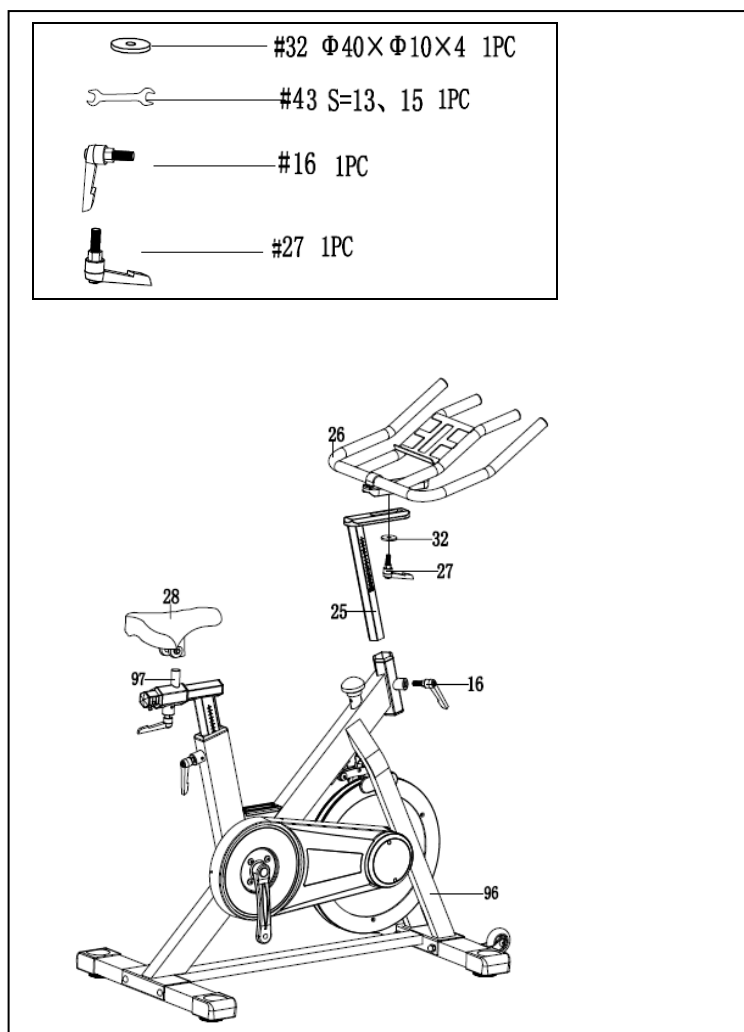
## ÉTAPE 1 :

Retirer les 4 **Boulons de Carrosserie (N° 6)**, pré-assemblés, les 4 **Rondelles Plates (N° 7)**, les 4 **Rondelles à Ressort (N° 8)**, les 4 **Ecrous Borgnes (N° 9)** et les 2  **Tubes d'Expédition (A)**, du **Cadre Principal (N° 96)** à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 42)**.

Fixer les **Stabilisateurs Avant et Arrière (N° 2 et N° 12)** au **Cadre Principal (N° 96)** avec 4 **Boulons de Carrosserie (N° 6)**, 4 **Rondelles Plates (N° 7)**, 4 **Rondelles à Ressort (N° 8)** et 4 **Ecrous Borgnes (N° 9)** qui viennent d'être retirés. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (N° 42)**.

Insérer la **Tige de Selle (N° 18)** dans le **Cadre Principal (N° 96)** et serrer avec le **Bouton en Forme de L (N° 16)**.

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



## ÉTAPE 2 :

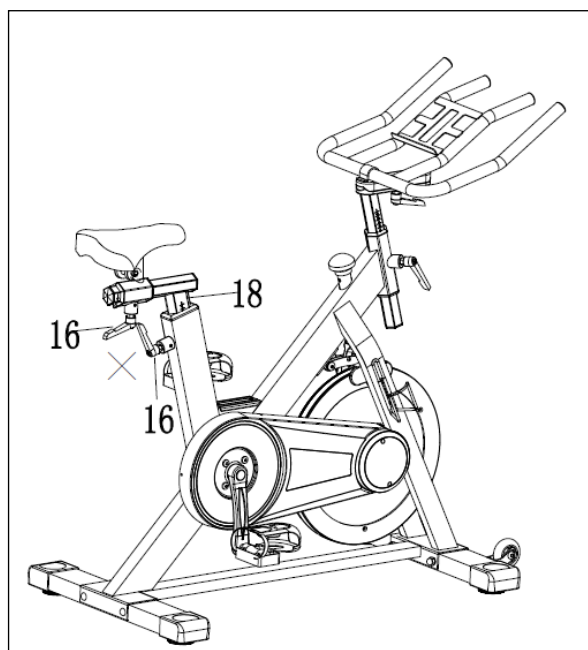
Insérer tout d'abord le **Bouton en Forme de L (N° 16)** dans le tube avant du **Cadre Principal (N° 96)**. Tourner dans le sens *horaire* pour serrer à fond. Tourner ensuite dans le sens *antihoraire* pour desserrer suffisamment le **Bouton en Forme de L (N° 16)** afin d'insérer la **Tige de Guidon (N° 25)**.

Insérer la **Tige de Guidon (N° 25)** dans le tube avant du **Cadre Principal (N° 96)**, régler à la bonne hauteur, et insérer puis serrer le **Bouton en Forme de L (N° 16)** pour immobiliser la tige.

Fixer le **Guidon (N° 26)** à la **Tige de Guidon (N° 25)**. Insérer le **Bouton en Forme de L (N° 27)** et la **Rondelle Plate (N° 32)**, puis serrer pour immobiliser le guidon.

Fixer la **Selle (N° 28)** sur la **Tige de Selle Horizontale (N° 97)**. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (n° 43)**.

**REMARQUE :** Avant de commencer l'entraînement, s'assurer que la **Selle (N° 28)** est bien serrée à la **Tige de Selle Horizontale (N° 97)**.

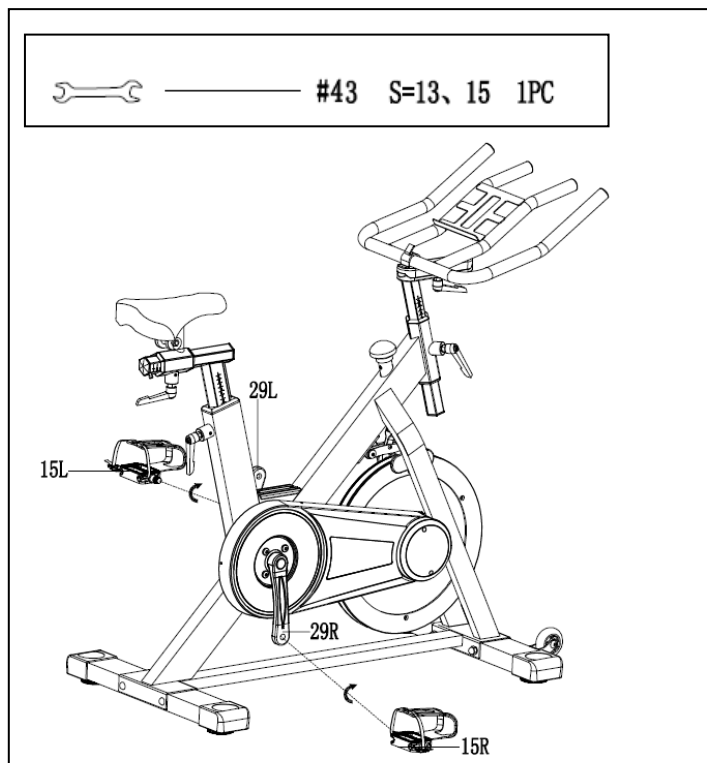


## REMARQUE : RÉGLAGE DE LA TIGE DE SELLE ET DE LA TIGE DE SELLE HORIZONTALE

Lorsque la **Tige de Selle (N° 18)** est à la position la plus basse, les poignées des **Boutons en Forme de L (N° 16)** peuvent ne pas avoir suffisamment d'espace pour tourner (voir le schéma à gauche). Dans ce cas, les poignées peuvent être réglées.

Pour régler la poignée, tirer sur celle-ci, la tourner dans une position où elle n'est pas bloquée, puis la relâcher. Répéter au besoin. Plusieurs réglages peuvent être nécessaires pour placer la poignée dans une position où elle peut tourner.

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



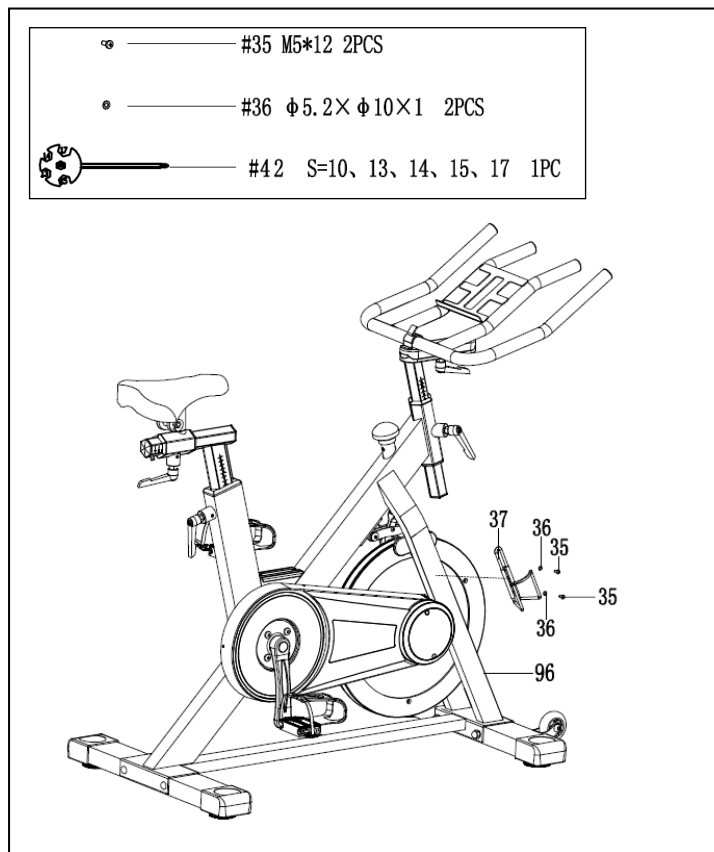
### ÉTAPE 3 :

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

Avant l'installation, s'assurer d'avoir la **Pédale Gauche (N° 15L)** en main. Aligner la **Pédale Gauche (N° 15L)** avec la **Manivelle Gauche (N° 29L)** à 90 ° et insérer doucement la **Pédale Gauche (N° 15L)** dans la **Manivelle Gauche (N° 29L)**.

Visser la **Pédale Gauche (N° 15L)** dans le sens **ANTIHORAIRE** dans la **Manivelle Gauche (N° 29L)**. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (N° 43)**.

Aligner la pédale droite avec la **Manivelle Droite (N° 29R)** à 90 ° et insérer doucement la **Pédale Droite (N° 15R)** dans la **Manivelle Droite (N° 29R)**. Visser la **Pédale Droite (N° 15R)** dans le sens **HORAIRE** dans la **Manivelle Droite (N° 29R)**. Bien serrer avec la **Clé Tricoise (N° 43)**.



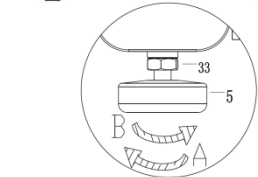
### ÉTAPE 4 :

Retirer les 2 **Vis Cruciformes (N° 35)** préassemblées et les 2 **Rondelles Plates (N° 36)** du **Cadre Principal (N° 96)** à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 42)**.

Fixer le **Porte-Bouteille (N° 37)** au **Cadre Principal (n° 96)** avec 2 **Vis Cruciformes (n° 35)** et 2 **Rondelles Plates (N° 36)** à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 42)**.

*L'assemblage est terminé!*

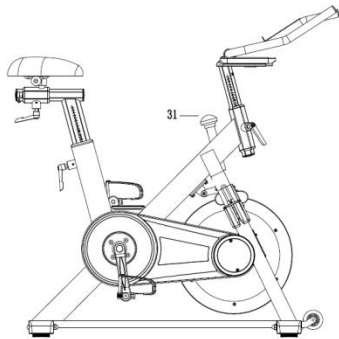
# GUIDE DE RÉGLAGES



#42 (S=10, 13, 14, 15, 17)-IPC

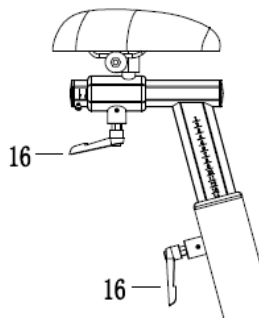
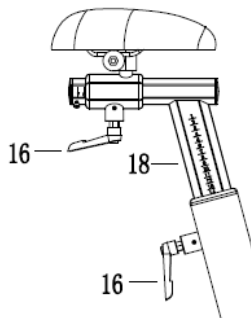
## RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE

Pour une séance fluide et confortable, veiller à ce que le vélo soit bien stable. Si le vélo est instable pendant l'utilisation, il est possible de régler les pieds de nivellement situés sous les stabilisateurs avant et arrière. Pour cela, utiliser la **Clé Tricoise (N° 42)** pour desserrer la **Vis Hexagonale (N° 33)** en la tournant dans le sens *horaire* (direction A). Une fois la vis desserrée, tourner le **Patin de Pied (N° 5)** jusqu'à ce qu'il soit à niveau avec le sol sur lequel se trouve le vélo. Une fois le pied de nivellement réglé, à l'aide de la **Clé Tricoise (N° 42)**, resserrer la **Vis Hexagonale (N° 33)** en la tournant dans le sens *antihoraire* (direction B). Si nécessaire, répéter ce processus pour régler l'autre pied.



## RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Le réglage de la résistance se fait à l'aide du **Bouton de Frein (N° 31)**. On augmente le niveau de résistance en tournant le contrôleur de tension vers la DROITE (*sens horaire*), on le baisse en tournant le contrôleur vers la GAUCHE (*sens antihoraire*). Enfoncer le **Bouton de Frein (N° 31)** pour un 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.

Desserrer le **Bouton en Forme de L (N° 16)** pour relever ou abaisser la **Tige de Selle (N° 18)** jusqu'à la position souhaitée. Veiller à ce que le **Bouton en Forme de L (N° 16)** se loge dans l'orifice souhaité. Ne pas dépasser la marque STOP sur la tige.

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

Figure A

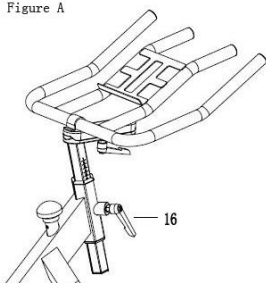
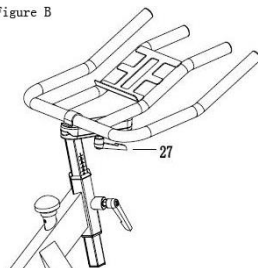


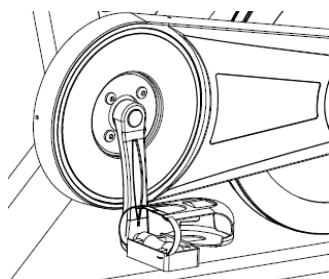
Figure B



## RÉGLAGE DU GUIDON

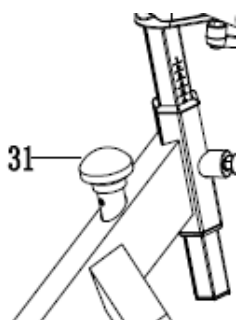
Desserrer le **Bouton en Forme de L (N° 16)** pour relever ou abaisser le guidon jusqu'à la position souhaitée. S'assurer que le **Bouton en Forme de L (N° 16)** se loge dans l'orifice souhaité et bien le bloquer en le tournant dans le sens *horaire*. Voir la *figure A*.

Desserrer le **Bouton en Forme de L (N° 27)** pour déplacer le guidon vers l'avant ou vers l'arrière dans la position souhaitée. Une fois le guidon dans la position souhaitée, bien bloquer le **Bouton en Forme de L (N° 27)** en le tournant dans le sens *horaire*. Voir la *figure B*.



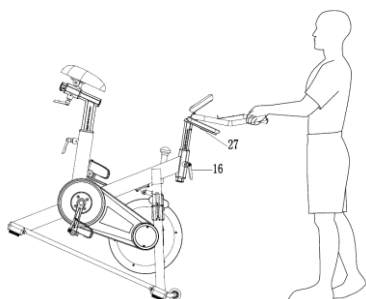
## RÉGLAGE DE LA COURROIE DE PÉDALE

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.



## DESCENDRE DU VÉLO

ATTENTION! Ne pas descendre du vélo ni retirer les pieds des pédales tant que ces dernières ne se sont pas complètement immobilisées. Le volant d'inertie peut être arrêté à tout moment en enfonçant le **Bouton de Frein (N° 31)**.



## DÉPLACER LE VÉLO

Pour déplacer le vélo, vérifier d'abord que le guidon est correctement fixé. Si le guidon est lâche, resserrer les **Boutons en Forme de L (N° 16 et 27)** pour l'immobiliser. Se tenir ensuite devant le vélo, directement en face du guidon. Saisir fermement chaque côté du guidon, placer un pied sur le stabilisateur avant et basculer le vélo vers soi jusqu'à ce que les roulettes de transport du stabilisateur avant touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, déplacer le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.

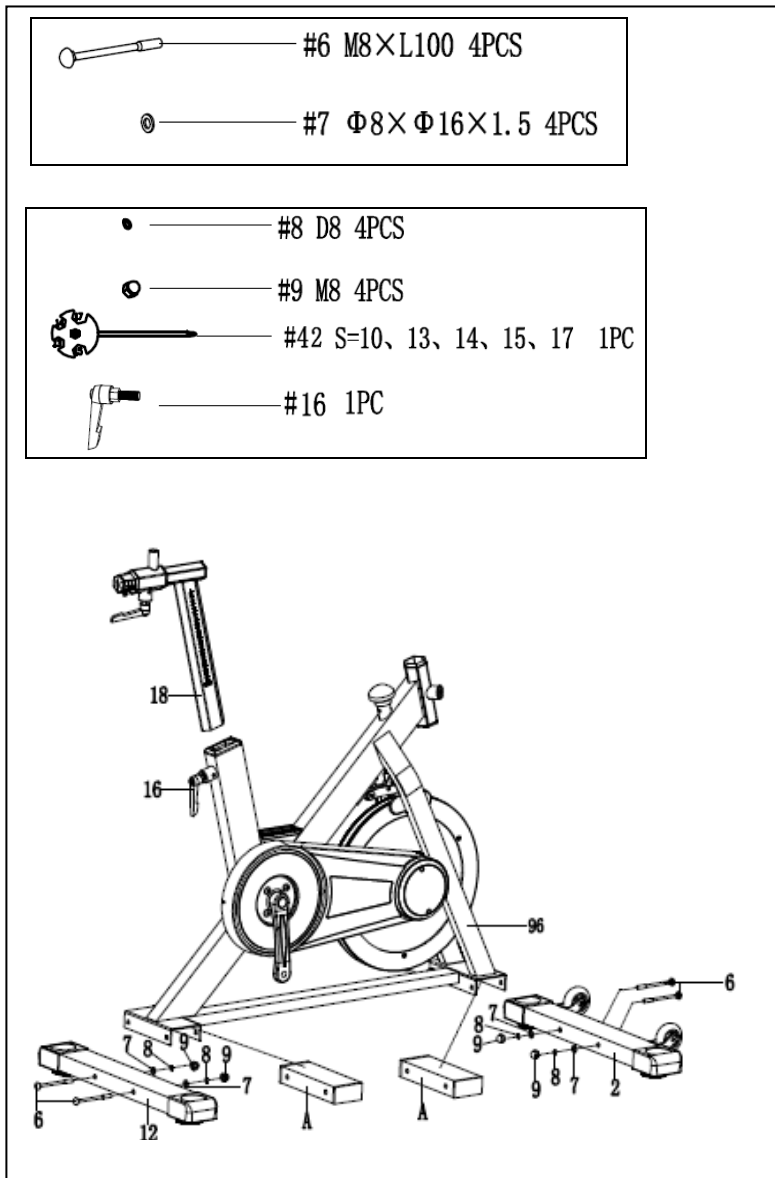
# **INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN**

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ENTRETIEN QUOTIDIEN</b><br><br>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.<br><br><ol style="list-style-type: none"><li>1. Monter sur le vélo et engager le train d'entraînement.</li><li>2. Être à l'affût de toute vibration ressentie sur les pédales. Si des vibrations se font sentir, il faut peut-être resserrer les pédales, le support inférieur, ou régler la tension de la courroie d'entraînement/chaîne.</li><li>3. Utiliser une clé pour serrer les pédales jusqu'à ce qu'elles soient fixées.</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>ENTRETIEN MENSUEL</b><br><br><ol style="list-style-type: none"><li>1. Vérifiez que la quincaillerie est bien serrée, notamment : le porte-bouteille, les écrous du volant d'inertie, les boulons du protège-courroie/chaîne, les écrous autofreinés ainsi que les écrous de la tige de tension des étriers de frein.</li><li>2. Inspecter la tige de tension de frein pour vérifier tout signe d'usure tel que des filetages manquants. Nettoyer et lubrifier la tige de tension de frein.</li><li>3. Nettoyer et lubrifier la tige de selle, la tige de guidon et le glissoir de selle. Nettoyer toute matière étrangère accumulée.</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ENTRETIEN HEBDOMADAIRE</b><br><br><ol style="list-style-type: none"><li>1. Inspecter les pièces mobiles et serrer la quincaillerie.</li><li>2. Inspecter les raccords de cadre de la goupille pour vérifier qu'ils sont bien serrés. Des raccords de cadre desserrés risquent d'endommager le filetage et de causer des dommages importants.</li><li>3. Nettoyer et lubrifier les assemblages de bouton à cliquet. Tirer sur le bouton et pulvériser une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre.</li><li>4. Serrer la quincaillerie de la selle en vérifiant que cette dernière est à niveau et centrée.</li><li>5. 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.</li><li>6. Inspecter visuellement le support inférieur, les cale-pieds et les courroies des cale-pieds. Si l'un d'eux est desserré ou détaché, rattacher et serrer la pièce.</li></ol> | <b>SOIN DU PATIN DE FREIN EN CUIR (s'il y a lieu)</b><br><br><ol style="list-style-type: none"><li>1. Effectuer cet entretien lors de la première installation du patin de frein et durant toute sa durée de vie. Suivre ces instructions simples peut prolonger la durée de vie de vos patins de frein.</li><li>2. Certains ensembles de patins de frein sont déjà lubrifiés. Appuyer sur le patin de frein. Si du lubrifiant s'écoule, le patin a déjà été lubrifié.</li><li>3. Si le patin de frein est sec, l'enduire d'huile 3-en-1. 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.</li><li>4. Inspecter le patin de frein une fois par semaine et le lubrifier le cas échéant. Le patin ne doit pas avoir un aspect lustré. Si le patin semble lustré, le 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.</li></ol> |

# MONTAGEANLEITUNG

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



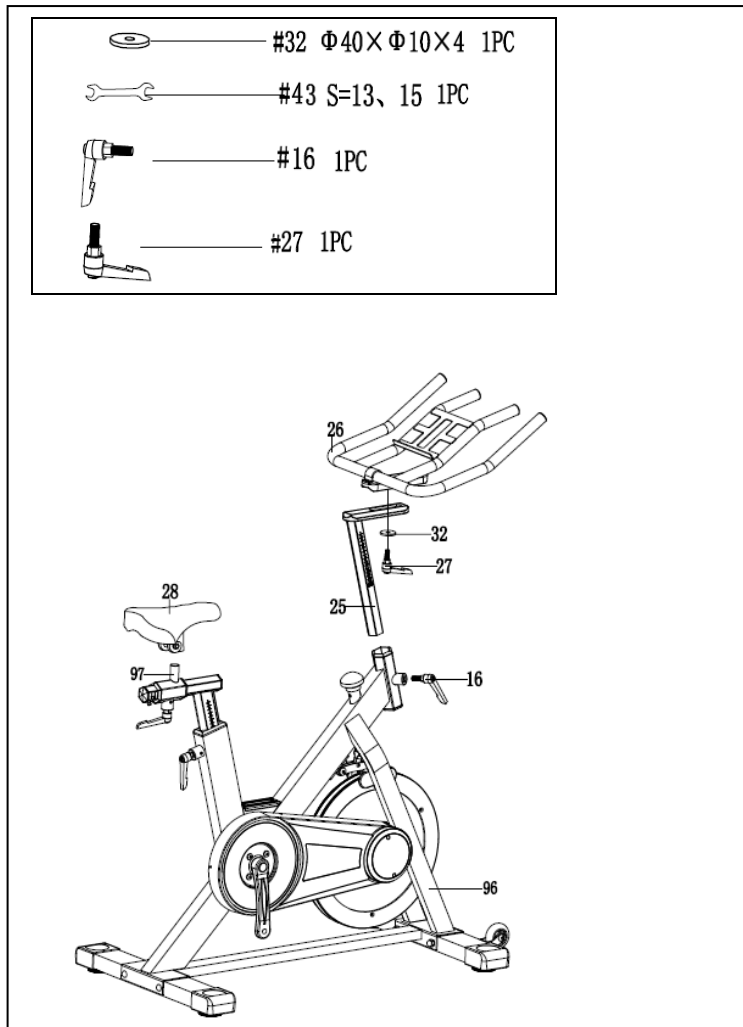
## SCHRITT 1:

Entfernen Sie die vormontierten 4 **Schlossschrauben** (Nr. 6), 4 **Unterlegscheiben** (Nr. 7), 4 **Federscheiben** (Nr. 8), 4 **Hutmuttern** (Nr. 9) und 2 **Versandhülsen** (A) mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 42) vom **Hauptrahmen** (Nr. 96).

Befestigen Sie den **Vorderen und Hinteren Stabilisator** (Nr. 2 und Nr. 12) mit 4 **Schlossschrauben** (Nr. 6), 4 **Unterlegscheiben** (Nr. 7), 4 **Federscheiben** (Nr. 8) and 4 **Hutmuttern** (Nr. 9), die gerade entfernt wurden, am **Hauptrahmen** (Nr. 96). Mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 42) festdrehen und sichern.

Setzen Sie die **Sattelstütze** (Nr. 18) in den **Hauptrahmen** (Nr. 96) ein und verriegeln Sie sie mit dem **L-Förmigen Knopf** (Nr. 16).

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



## SCHRITT 2:

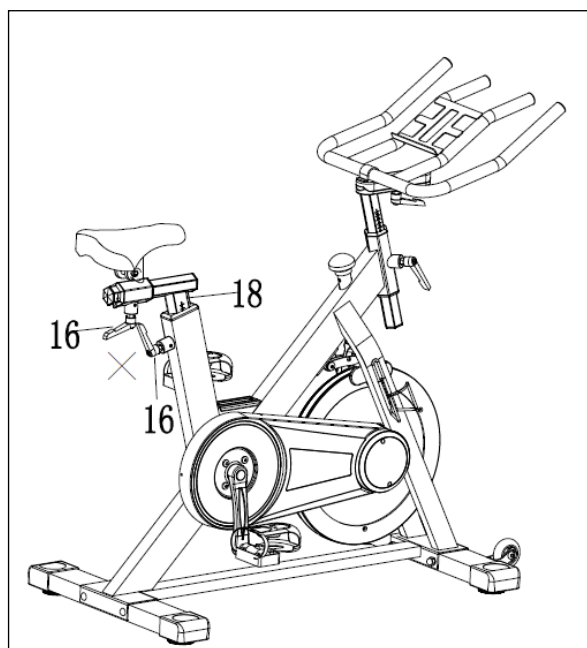
Stecken Sie zunächst den **L-Förmigen Knopf (Nr. 16)** in das vordere Rohr des **Hauptrahmens (Nr. 96)**. Drehen Sie *im Uhrzeigersinn*, um sie vollständig festzuziehen. Drehen Sie dann *gegen den Uhrzeigersinn*, um den **L-Förmigen Knopf (Nr. 16)** so weit zu lösen, dass die **Lenkerstütze (Nr. 25)** eingesetzt werden kann.

Setzen Sie die **Lenkerstütze (Nr. 25)** in das vordere Rohr des **Hauptrahmens (Nr. 96)** ein, stellen Sie die richtige Höhe ein und setzen Sie den **L-Förmigen Knopf (Nr. 16)** zur Sicherung ein und ziehen ihn fest.

Befestigen Sie **Lenkstange (Nr. 26)** an der **Lenkerstütze (Nr. 25)**. Setzen Sie den **L-Förmigen Knopf (Nr. 27)** und die **Unterlegscheibe (Nr. 32)** ein und ziehen Sie sie zur Sicherung fest.

Befestigen Sie den **Sitz (Nr. 28)** an der **Horizontalen Sattelstütze (Nr. 97)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 43)** festdrehen und sichern.

**HINWEIS:** Vor dem Training vergewissern Sie sich bitte, dass der **Sitz (Nr. 28)** mit der **Horizontalen Sattelstütze (Nr. 97)** fest verbunden ist.

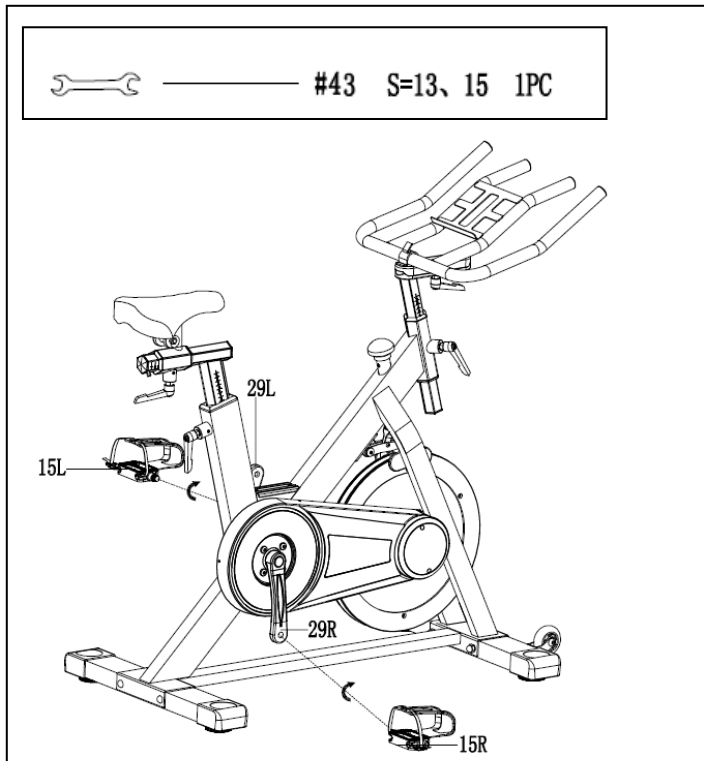


## HINWEIS: EINSTELLEN DES SITZES UND DER HORIZONTALEN SATTELSTÜTZE

Wenn sich die **Sattelstütze (Nr. 18)** in der niedrigsten Position befindet, haben die Griffe der **L-Förmigen Knopf (Nr. 16)** möglicherweise nicht genügend Platz zum Drehen (Siehe Abbildung links). In diesem Fall können die Griffe angepasst werden.

Um den Griff einzustellen, ziehen Sie am Griff, drehen Sie ihn in eine nicht blockierte Position und lassen Sie den Griff los. Bei Bedarf wiederholen. Es kann mehrere Einstellschritte erfordern, um den Griff in eine Position zu bringen, in der er gedreht werden kann.

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



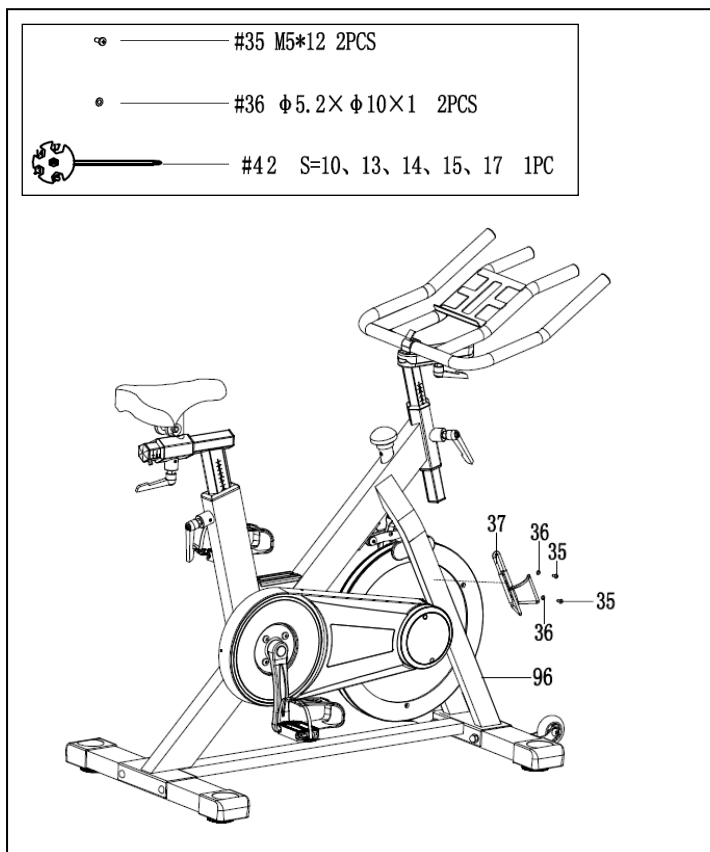
### SCHRITT 3:

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

Vor der Installation vergewissern Sie sich bitte, dass Sie das **Linke Pedal (Nr. 15L)** in der Hand halten. Richten Sie das **Linke Pedal (Nr. 15L)** mit der **Linken Kurbel (Nr. 29L)** auf 90 Grad aus und setzen Sie das **Linke Pedal (Nr. 15L)** vorsichtig in die **Linke Kurbel (Nr. 29L)** ein.

Schrauben Sie das **Linke Pedal (Nr. 15L)** **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** in die **Linke Kurbel (Nr. 29L)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 43)** festdrehen und sichern.

Richten Sie das **Rechte Pedal (Nr. 15R)** mit der **Rechten Kurbel (Nr. 29R)** auf 90 Grad aus und setzen Sie das **Rechte Pedal (Nr. 15R)** vorsichtig in die **Rechte Kurbel (Nr. 29R)** ein. Schrauben Sie das **Rechte Pedal (Nr. 15R)** **IM UHRZEIGERSINN** in die **Rechte Kurbel (Nr. 29R)**. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 43)** festdrehen und sichern.



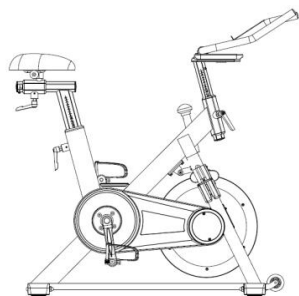
### SCHRITT 4:

Entfernen Sie die vormontierten 2 **Kreuzschlitzschrauben (Nr. 35)** und 2 **Unterlegscheiben (Nr. 36)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 42)** vom **Haupttrahmen (Nr. 96)**.

Befestigen Sie den **Wasserflaschenhalter (Nr. 37)** mit 2 **Kreuzschlitzschrauben (Nr. 35)** und 2 **Unterlegscheiben (Nr. 36)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 42)** am **Haupttrahmen (Nr. 96)**.

*Die Montage ist abgeschlossen!*

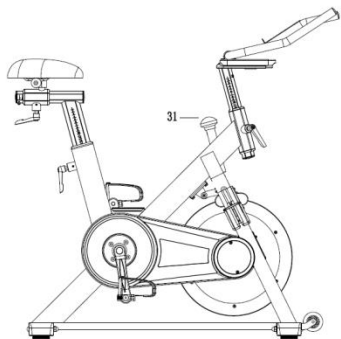
# EINSTELLUNGSANLEITUNG



#42 (S=10, 13, 14, 15, 17)-IPC

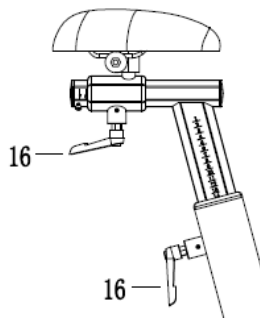
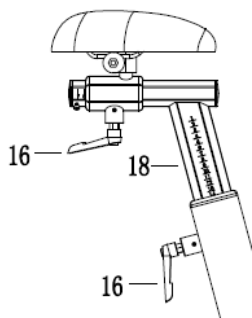
## EINSTELLEN DER BALANCE

Um eine gleichmäßige und komfortable Bewegung zu erreichen, müssen Sie sicherstellen, dass die Standsicherheit des Fahrrads gewährleistet ist. Wenn Sie feststellen, dass das Fahrrad während des Gebrauchs nicht im Gleichgewicht ist, dann sollten Sie die Fußnivellierer unterhalb der vorderen und hinteren Stabilisatoren einstellen. Lösen Sie dazu die **Sechskantschraube (Nr. 33)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 42)** durch Drehen *im Uhrzeigersinn* (Richtung A). Drehen Sie das **Fußpolster (Nr. 5)** bei gelöster Schraube, bis das Fahrrad eben auf der Bodenfläche aufliegt. Wenn Sie mit der Einstellung der Fußnivellierung fertig sind, ziehen Sie die **Sechskantschraube (Nr. 33)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 42)** durch Drehen *gegen den Uhrzeigersinn* (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 **Bremsknopf (Nr. 31)** ein. Erhöhen Sie den Widerstand, indem Sie den Spannkopf nach RECHTS (*im Uhrzeigersinn*) drehen, verringern Sie den Widerstand, indem Sie den Spannkopf nach LINKS (*gegen den Uhrzeigersinn*) drehen. Drücken Sie den **Bremsknopf (Nr. 31)** 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, dann sollten Sie den Sitz nach oben bewegen. Wenn Ihr Fuß das Pedal nicht berühren kann oder Ihr Bein zu gerade ist, sollten Sie den Sitz nach unten bewegen.

Lösen Sie den **L-Förmigen Knopf (Nr. 16)**, um die **Sattelstütze (Nr. 18)** in die gewünschte Position zu bringen. Vergewissern Sie sich, dass der **L-Förmige Knopf (Nr. 16)** im gewünschten Loch fixiert ist. Schieben Sie den Sitz dabei nicht über die STOP-Markierung an der Stütze hinaus.

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

Figure A

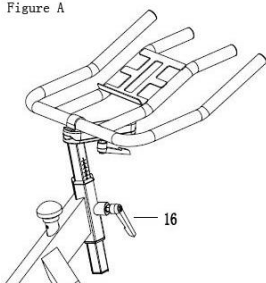
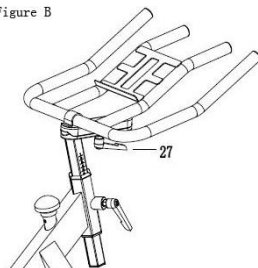


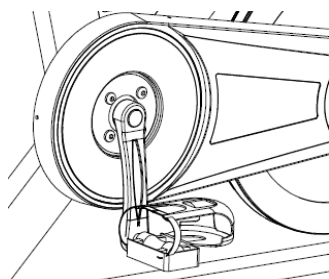
Figure B



## EINSTELLEN DER LENKSTANGE

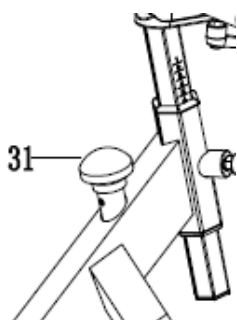
Lösen Sie den **L-Förmigen Knopf (Nr. 16)**, um die Lenkstange nach oben oder unten in die gewünschte Position zu bringen. Vergewissern Sie sich, dass der **L-Förmige Knopf (Nr. 16)** in das gewünschte Loch einrastet und fixieren Sie ihn durch Drehen *im Uhrzeigersinn*. Siehe *Abbildung A*.

Lösen Sie den **L-Förmigen Knopf (Nr. 27)**, um die Lenkstange nach vorne oder hinten in die gewünschte Position zu bewegen. Sobald sich die Lenkstange in der gewünschten Position befindet, fixieren Sie den **L-Förmigen Knopf (Nr. 27)** durch Drehen *im Uhrzeigersinn*. Siehe *Abbildung B*.



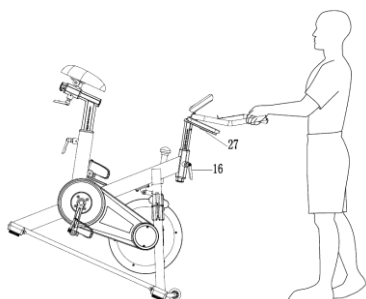
## EINSTELLEN DES PEDALRIEMENS

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.



## 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 **Bremsknopf (Nr. 31)** nach unten drücken.



## TRANSPORTIEREN DES FAHRRADS

Zum Transportieren des Fahrrads muss zunächst sichergestellt werden, dass die Lenkstange ordnungsgemäß gesichert ist. Wenn die Lenkstange locker ist, ziehen Sie die L-förmigen Knöpfe (Nr. 16 und 27) fest, um sie zu sichern. Stellen Sie sich anschließend vor das Fahrrad, sodass Sie sich direkt vor der Lenkstange befinden. Fassen und halten Sie beide Seiten der Lenkstange fest, stellen Sie einen Fuß auf den vorderen Stabilisator und neigen Sie das Fahrrad zu sich, bis die Transporträder des vorderen Stabilisators den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Fahrrad problemlos an den gewünschten Ort bringen.

# WARTUNGSANWEISUNGEN

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

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

## CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

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