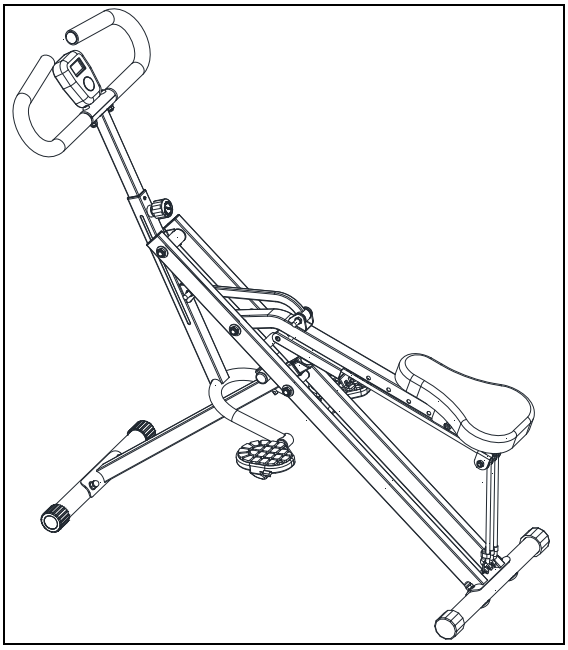
UPRIGHT ROW-N-RIDE® EXERCISER

NO. 077S

USER MANUAL



English, Page 9~16 **IMPORTANT!** Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Español, Page 17~24 **¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS ONTACTADO:** support@sunnyhealthfitness.com ó 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 25~32 **IMPORTANT!** Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** support@sunnyhealthfitness.com ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Deutsche, Seite 33~40 **WICHTIG!** Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Italiano, Pagina 41~48 **IMPORTANTE!** Conservare il manuale utente per le istruzioni di manutenzione e regolazione. La vostra soddisfazione è molto importante per noi, **VI PREGHIAMO DI NON EFFETTUARE RESI SENZA AVERCI PRIMA CONTATTATO:** support@sunnyhealthfitness.com o 1-877- 90SUNNY (877-907-8669).

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 220 lbs (100 kgs).
10. This 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 aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies (60 CM) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 220 libras (100 kgs).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. Este equipo está diseñado solo para uso interior; no es para uso comercial.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices
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'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 100 kgs (220 lbs).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement; Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

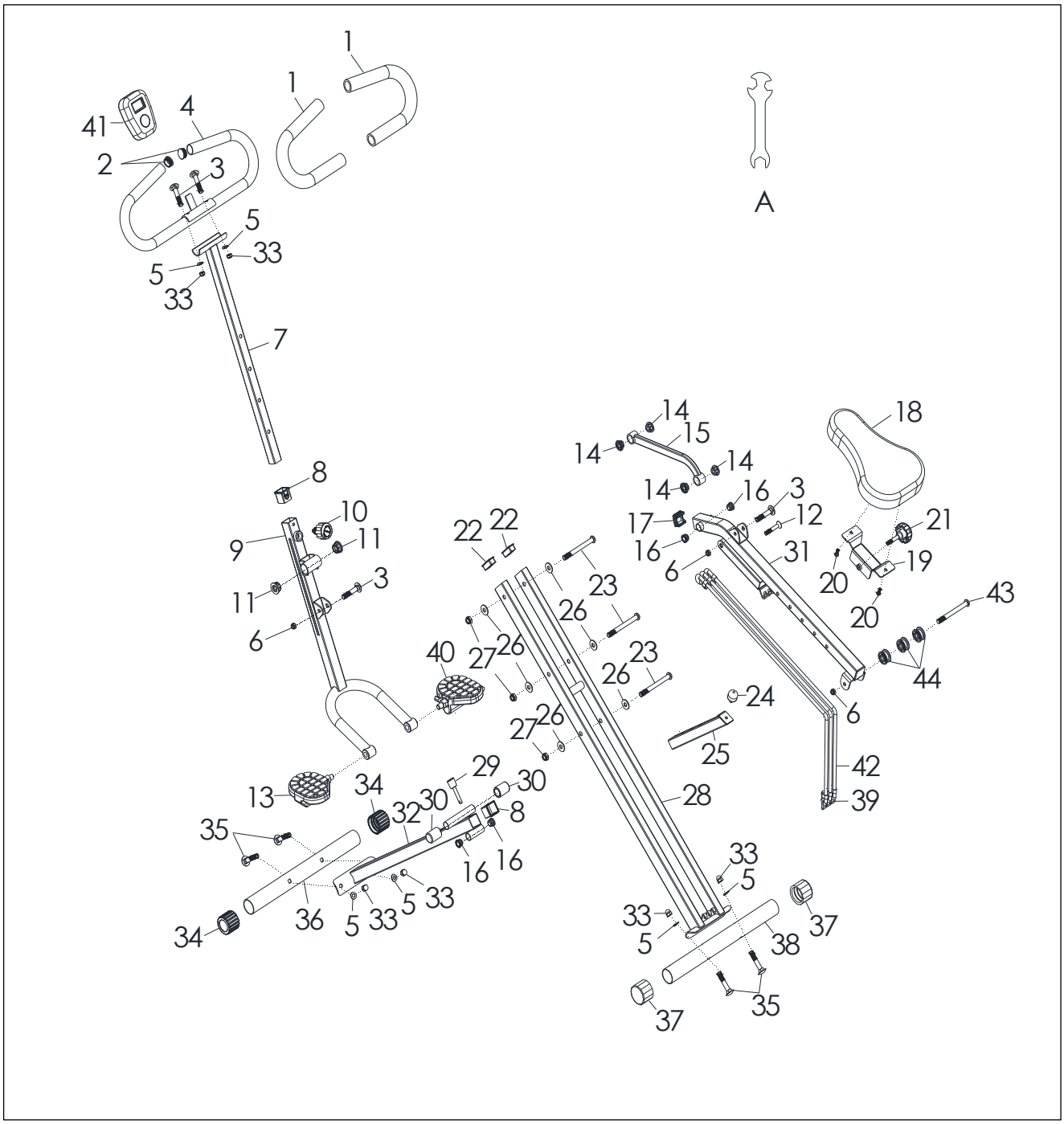
1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 60 cm (2 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleißüberprüft 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 100 kgs (220 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la sicurezza e la salute dell'utente, si prega di utilizzare questa attrezzatura in modo corretto. È importante leggere questo manuale per intero prima di montare e utilizzare l'attrezzatura. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'attrezzatura viene montata, sottoposta a manutenzione e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano a conoscenza di tutte le avvertenze e le precauzioni.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è fondamentale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
2. È importante essere consapevoli dei segnali del proprio corpo. Un'attività fisica scorretta o eccessiva può danneggiare la salute. Interrompere l'attività fisica se si avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o sensazione di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizi.
3. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.
4. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura deve avere almeno 2 piedi (60 cm) di spazio libero intorno ad essa.
5. Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano saldamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.
6. Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Se durante il montaggio o il controllo dell'attrezzatura si riscontrano componenti difettosi o se si sentono rumori insoliti provenire dall'attrezzatura durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzatura e non utilizzarla finché il problema non è stato risolto.
7. Indossare indumenti adeguati durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura.
8. Non inserire dita o oggetti nelle parti mobili dell'attrezzatura.
9. La capacità massima di peso di questa unità è di 220 libbre (100 kgs).
10. L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
11. Per evitare lesioni fisiche e/o danni al prodotto o alle cose, è necessario sollevare e spostare il prodotto in modo corretto.
12. Il prodotto è destinato all'uso in ambienti freschi e asciutti. Si consiglia di evitare lo stoccaggio in aree estremamente fredde, calde o umide, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
13. Questa attrezzatura è progettata solo per uso interno e domestico; non è destinata all'uso commerciale.

EXPLODED DIAGRAM



HARDWARE PACKAGE

#21 ∅47*40*M8	1PC	#3 M8*42	1PC
#6 M8*13	1PC	A	1PC

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Sponge		2
2	Plug	Ø25*1.5	2
3	Bolt	M8*42	4
4	Handlebar		1
5	Washer	OD22*ID8	6
6	Nut	M8*13	3
7	Handlebar Tube		1
8	Bushing		2
9	Pedal Connecting Tube		1
10	Knob	Ø38*L65*M16	1
11	Bearing Sleeve		2
12	Hexagon Screw	M8*50	1
13	Pedal (L)		1
14	Bearing Sleeve		4
15	Connecting Tube		1
16	Bearing Sleeve		4
17	Plug	30*30*1.5	1
18	Seat		1
19	Fixed Iron Sheet		1
20	Screw	M6	2
21	Knob	Ø47*40*M8	1
22	Plug	40*20*1.5	2
23	Bolt	M10	3

No.	Description	Spec.	Qty.
24	Stopper		1
25	Seat Tube		1
26	Washer	OD20*ID11	6
27	Nut	M10	3
28	Main Frame		1
29	Pin		1
30	Plug	Ø19*35	2
31	Seat Connecting Tube		1
32	Front Connecting Tube		1
33	Nut	M8*12	6
34	Cap		2
35	Bolt	M8*48	4
36	Front Stabilizer		1
37	End Cap		2
38	Rear Stabilizer		1
39	Square Buckle		3
40	Pedal (R)		1
41	Meter	DSC03601N	1
42	Exercise Band		3
43	Bolt	M8*65	1
44	Plastic Wheel		3
A	Spanner		1

LISTA DE PIEZAS

n.°	Descripción	Espec.	Cont.
1	Esponja		2
2	Conector	Ø25*1.5	2
3	Perno	M8*42	4
4	Manubrio		1
5	Arandela	OD22*ID8	6
6	Tuerca	M8*13	3
7	Tubo del Manubrio		1
8	Buje		2
9	Tubo de Conexión del Pedal		1
10	Perilla	Ø38*L65*M16	1
11	Manguito del Cojinete		2
12	Perno	M8*50	1
13	Pedal (I)		1
14	Manguito del Cojinete		4
15	Tubo de Conexión		1
16	Manguito del Cojinete		4
17	Conector	30*30*1.5	1
18	Asiento		1
19	Plancha de Hierro Fija		1
20	Tornillo	M6	2
21	Perilla	Ø47*40*M8	1
22	Conector	40*20*1.5	2
23	Perno	M10	3

n.°	Descripción	Espec.	Cont.
24	Tapón		1
25	Tubo de Conexión		1
26	Arandela	OD20*ID11	6
27	Tuerca	M10	3
28	Estructura Principal		1
29	Pasador		1
30	Conector	Ø19*35	2
31	Tubo de Conexión del Asiento		1
32	Tubo de Conexión Frontal		1
33	Tuerca	M8*12	6
34	Tapa		2
35	Perno	M8*48	4
36	Estabilizador Delantero		1
37	Tapa del Extremo		2
38	Estabilizador Trasero		1
39	Sujetador Cuadrado		3
40	Pedal (D)		1
41	Medidor	DSC03601N	1
42	Cuerda Elástica		3
43	Perno	M8*65	1
44	Rueda de Plástico		3
A	Llave Inglesa		1

LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	QTÉ
1	Mousse		2
2	Bouchon	Ø25*1.5	2
3	Boulon	M8*42	4
4	Guidon		1
5	Rondelle	OD22*ID8	6
6	Écrou	M8*13	3
7	Tube de Guidon		1
8	Bague		2
9	Tube de Raccord de la Pédale		1
10	Bouton	Ø38*L65*M16	1
11	Manchon de Palier		2
12	Vis Hexagonale	M8*50	1
13	Pédale (G)		1
14	Manchon de Palier		4
15	Tube de Raccordement		1
16	Manchon de Palier		4
17	Bouchon	30*30*1.5	1
18	Siège		1
19	Tôle de Fer Fixe		1
20	Vis	M6	2
21	Bouton	Ø47*40*M8	1
22	Bouchon	40*20*1.5	2
23	Boulon	M10	3

N°	Description	Spécificati	QTÉ
24	Butée		1
25	Tube de Selle		1
26	Rondelle	OD20*ID11	6
27	Écrou	M10	3
28	Cadre Principal		1
29	Broche		1
30	Bouchon	Ø19*35	2
31	Tube de Raccordement de la Selle		1
32	Tube de Raccord Avant		1
33	Écrou	M8*12	6
34	Embout d'Extrémité		2
35	Boulon	M8*48	4
36	Stabilisateur Avant		1
37	Embout d'Extrémité		2
38	Stabilisateur Arrière		1
39	Boucle Carrée		3
40	Pédale (D)		1
41	Compteur	DSC03601	1
42	Corde Élastique		3
43	Boulon	M8*65	1
44	Roulette en Plastique		3
A	Clé à Écrous		1

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Schwamm		2
2	Stecker	Ø25*1.5	2
3	Bolzen	M8*42	4
4	Griffstange		1
5	Beilagscheibe	OD22*ID8	6
6	Schraubenmutter	M8*13	3
7	Griffstangenrohr		1
8	Buchse		2
9	Pedalverbindungsrohr		1
10	Knopf	Ø38*L65*M16	1
11	Lagerhülse		2
12	Sechskantschraube	M8*50	1
13	Pedal (L)		1
14	Lagerhülse		4
15	Verbindungsrohr		1
16	Lagerhülse		4
17	Stecker	30*30*1.5	1
18	Sitzes		1
19	Fixierte Eisenplatte		1
20	Schraube	M6	2
21	Knopf	Ø47*40*M8	1
22	Stecker	40*20*1.5	2
23	Bolzen	M10	3

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
24	Stopper		1
25	Sitzrohr		1
26	Beilagscheibe	OD20*ID11	6
27	Schraubenmutter	M10	3
28	Hauptrahmen		1
29	Stift		1
30	Stecker	Ø19*35	2
31	Sitzverbindungsrohr		1
32	Vorne Verbindungsrohr		1
33	Schraubenmutter	M8*12	6
34	Kappe		2
35	Bolzen	M8*48	4
36	Stabilisator Vorne		1
37	Kappe		2
38	Stabilisator Hinten		1
39	Quadratische Schnalle		3
40	Pedal (R)		1
41	Zähler	DSC03601N	1
42	Elastisches Seil		3
43	Bolzen	M8*65	1
44	Kunststoffrad		3
A	Schraubenschlüssel		1

ELENCO PARTI

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
1	Spugna		2
2	Tappo	Ø25*1.5	2
3	Bullone	M8*42	4
4	Manubrio		1
5	Rondella	OD22*ID8	6
6	Dado	M8*13	3
7	Tubo del Manubrio		1
8	Boccola		2
9	Tubo di Collegamento del Pedali		1
10	Manopola	Ø38*L65*M16	1
11	Manicotto del Cuscinetto		2
12	Vite Esagonale	M8*50	1
13	Pedale (S)		1
14	Manicotto del Cuscinetto		4
15	Tubo di Collegamento		1
16	Manicotto del Cuscinetto		4
17	Tappo	30*30*1.5	1
18	Sedile		1
19	Foglio di Ferro Fisso		1
20	Vite	M6	2
21	Manopola	Ø47*40*M8	1
22	Tappo	40*20*1.5	2
23	Bullone	M10	3

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
24	Tappo		1
25	Tubo del Sedile		1
26	Rondella	OD20*ID11	6
27	Dado	M10	3
28	Telaio Principale		1
29	Perno		1
30	Spina	Ø19*35	2
31	Tubo di Collegamento del Sedile		1
32	Tubo di Collegamento Anteriore		1
33	Dado	M8*12	6
34	Tappo		2
35	Bullone	M8*48	4
36	Stabilizzatore Anteriore		1
37	Tappo Terminale		2
38	Stabilizzatore Posteriore		1
39	Fibbia Quadrata		3
40	Pedale (D)		1
41	Misuratore	DSC03601N	1
42	Fascia per Esercizi		3
43	Bullone	M8*65	1
44	Ruota di Plastica		3
A	Chiave		1

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

Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:
- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the “EXPLODED DIAGRAM” and “PARTS LIST” (found near the front of the manual)

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

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

Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:
- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el “ESQUEMA DE LAS PIEZAS” y en la “LISTA DE PIEZAS” (se encuentra al principio del manual).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Come ordinare le parti di ricambio (solo per clienti statunitensi e canadesi)

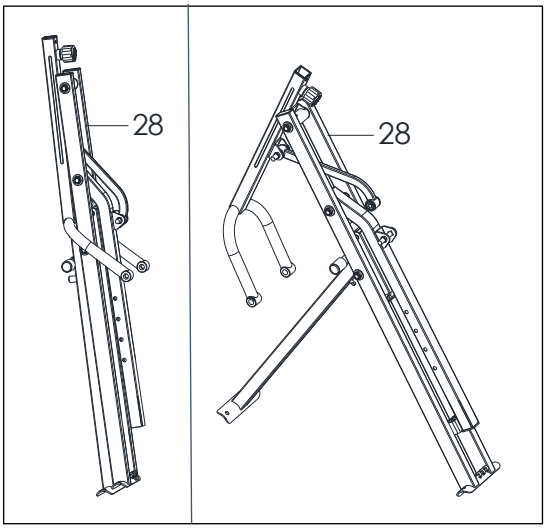
Fornire le seguenti informazioni per consentirci di identificare con precisione le parti necessarie:

- ✓ Il numero del modello (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il nome del prodotto (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il codice componente che si trova nello "SCHEMA ESPLOSO" e nell'"ELENCO PARTI" (vicino alla parte anteriore del manuale)

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

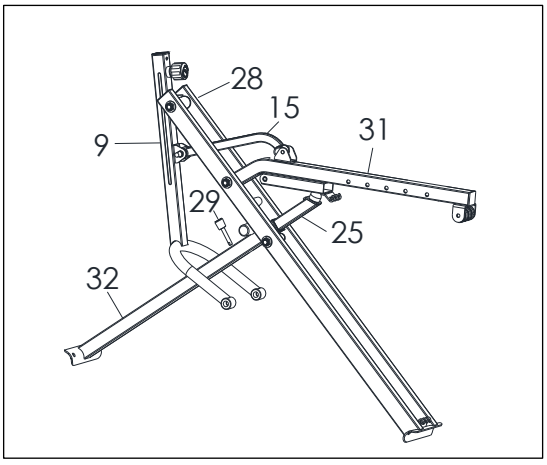
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

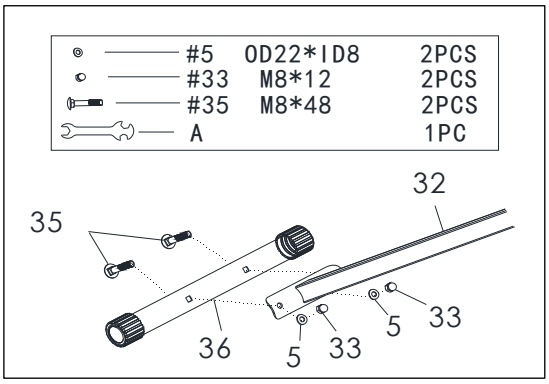


STEP 1:

Open the **Main Frame (No. 28)** as shown in the picture on the left.

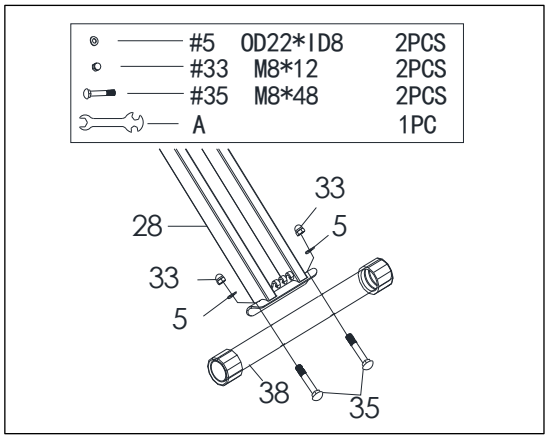
NOTE: The **Pin (No. 29)** has been inserted into **Front Connecting Tube (No. 32)**.





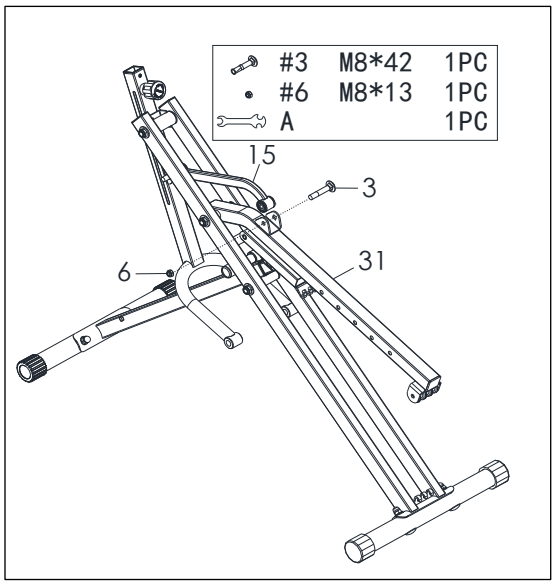
STEP 2:

Remove 4 **Bolts (No. 35)**, 4 **Nuts (No. 33)** and 4 **Washers (No. 5)** from the **Front** and **Rear Stabilizers (No. 36** & **No. 38)** with **Spanner (No. A)**. Attach **Front Stabilizer (No. 36)** to **Front Connecting Tube (No. 32)** using 2 **Bolts (No. 35)**, 2 **Nuts (No 33)** and 2 **Washers (No. 5)** that were removed. Tighten and secure with **Spanner (No. A)**.



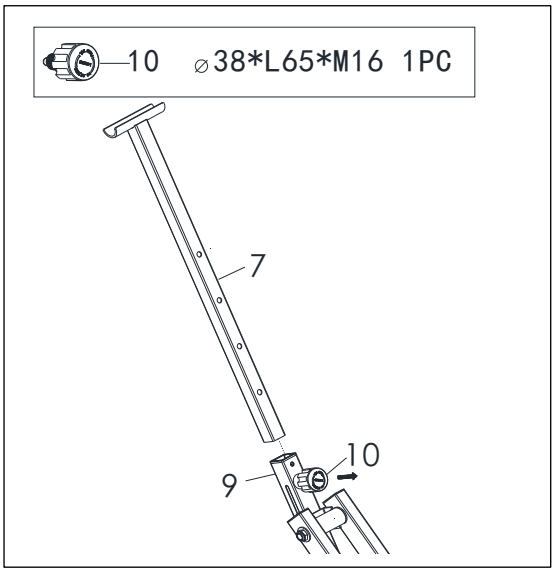
Attach **Rear Stabilizer (No. 38)** to **Main Frame (No. 28)** using 2 **Bolts (No. 35)**, 2 **Nuts (No. 33)** and 2 **Washers (No. 5)** that were removed. Tighten and secure with **Spanner (No. A)**.

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).



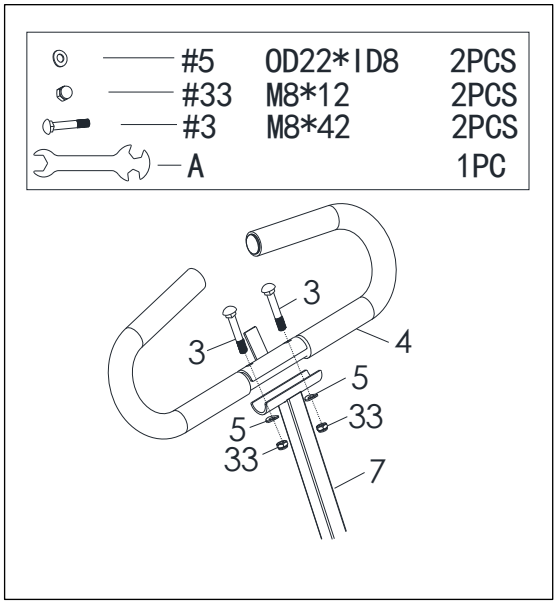
STEP 3:

Take out the **Bolt (No. 3)** and **Nut (No. 6)** from manual bag. Insert the **Connecting Tube (No. 15)** into the metal bracket slot of **Seat Connecting Tube (No. 31)**. Then insert **Bolt (No. 3)** into **Seat Connecting Tube (No. 31)** and secure **Nut (No. 6)** using **Spanner (No. A)**.



STEP 4:

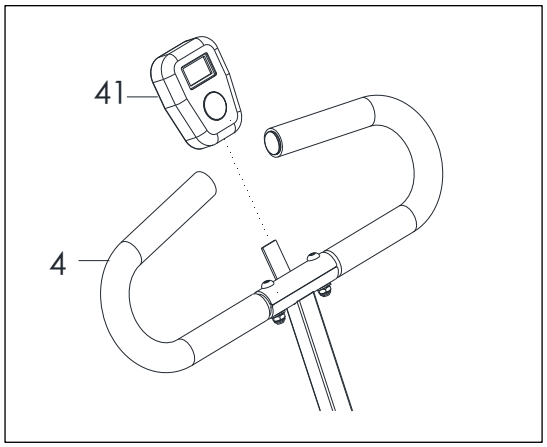
Loosen and pull out the **Knob (No. 10)** from the **Pedal Connecting Tube (No. 9)**, insert **Handlebar Tube (No. 7)** into **Pedal Connecting Tube (No. 9)**. Then insert and secure with **Knob (No. 10)** after adjusting to proper height.



STEP 5:

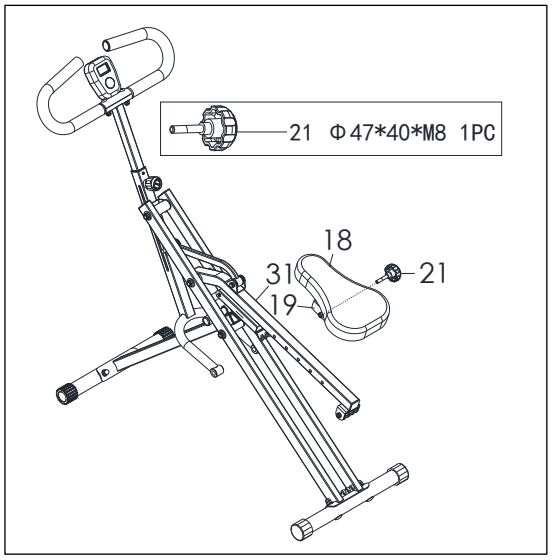
Remove preassembled 2 **Bolts (No. 3)**, 2 **Washers (No. 5)** and 2 **Nuts (No. 33)** from the **Handlebar (No. 4)** and attach the **Handlebar (No. 4)** to the **Handlebar Tube (No. 7)** using 2 **Bolts (No. 3)**, 2 **Washers (No. 5)** and 2 **Nuts (No. 33)** that were removed and secure with **Spanner (No. A)**.

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



STEP 6:

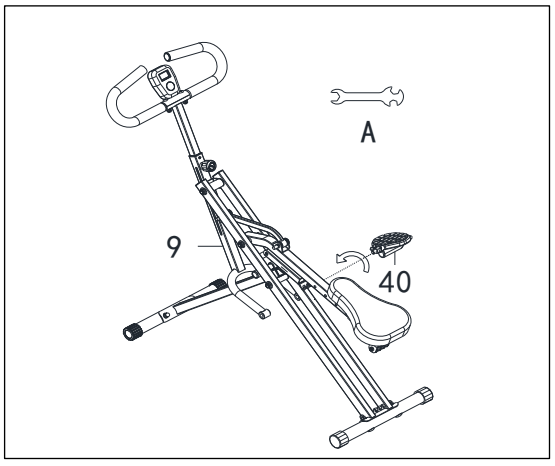
Insert the **Meter (No. 41)** onto the tab on the **Handlebar (No. 4)**.



STEP 7:

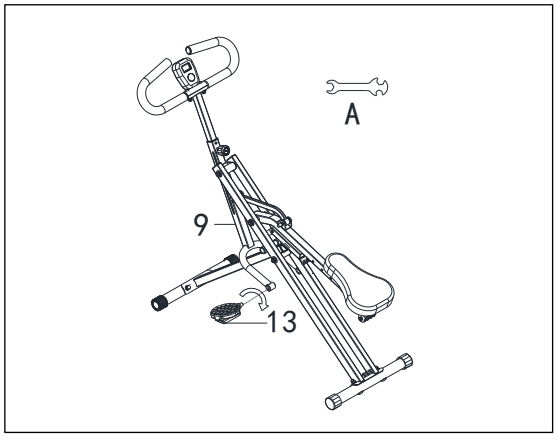
Take out the **Knob (No. 21)** from the manual bag.

Attach the **Fixed Iron Sheet (No. 19)** to the **Seat Connecting Tube (No. 31)**, adjust the **Seat (No. 18)** to your desired position, then tighten and secure with the **Knob (No. 21)**.

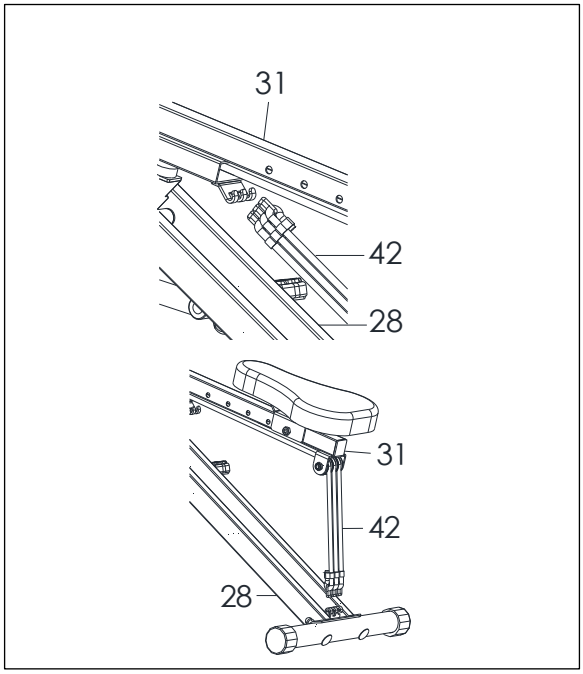


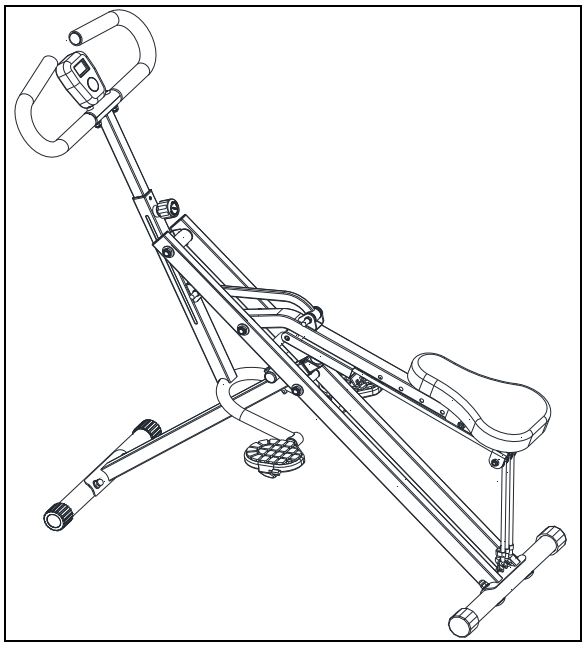
STEP 8:

Attach the **Left** & **Right Pedals (No. 13** & **No. 40)** to the **Pedal Connecting Tube (No. 9)** and tighten **Left** & **Right Pedals (No. 13** & **No. 40)** *clockwise* with **Spanner (No. A)**.



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).



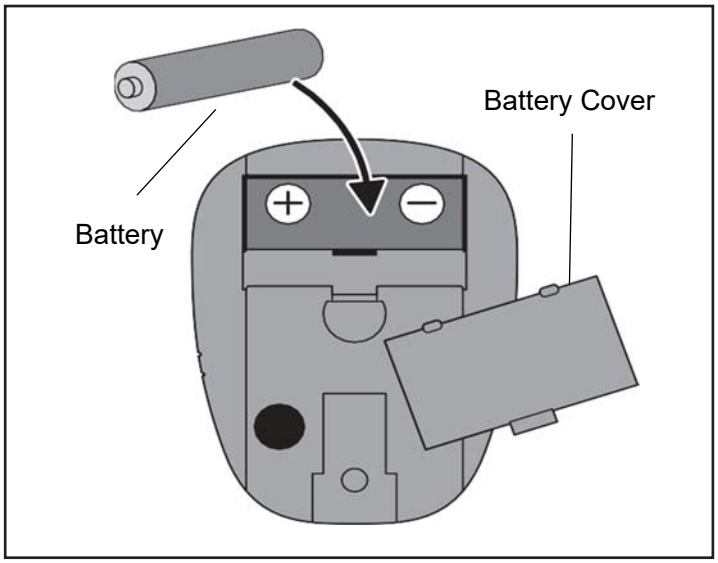


STEP 9:

Unhook **Exercise Bands (No. 42)** from the **Seat Connecting Tube (No. 31)**, and connect the **Exercise Bands (No. 42)** to the hooks on the **Main Frame (No. 28)**.

The assembly is complete!

BATTERY INSTALLATION & REPLACEMENT



BATTERY INSTALLATION:

1. Take out 1 AA battery from manual bag.
2. Press the buckle of battery cover on the **Meter (No. 41)**, then remove battery cover.
3. Install 1 AA battery into the battery case on the back of the **Meter (No. 41)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
4. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No.41)**.

The installation is complete!

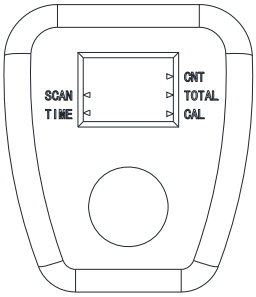
BATTERY REPLACEMENT:

1. Press the buckle of battery cover on the back of the **Meter (No. 41)**, then remove battery cover.
2. Remove the 1 old AA battery in the battery case and install 1 new AA battery into the battery case on the back of the **Meter (No. 41)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
3. Press the buckle of battery cover, then put the battery cover back to the back of the **Meter (No. 41)**.

The replacement is complete!

NOTE: Dispose battery according to your state and regional guidelines.

EXERCISE METER



SPECIFICATIONS:

TIME…..... 00:00-99:59 MIN/SEC.
COUNT (CNT).....0-9999 STROKES
CALORIES (CAL)… .....0-9999 KCAL
TOTAL. ....0-9999 STROKES

FUNCTIONS:

TIME: Displays the workout time while exercising.
COUNT (CNT): Accumulate the strokes while exercising.
CALORIES (CAL): Displays calories amount burned while exercising.
TOTAL: Displays the total number of strokes since batteries installed.
SCAN: Automatically scan through each function between ①TIME ②CALORIES (CAL) ③TOTAL.

KEY FUNCTION:

MODE: Press to select the function you want. Hold the key for 4 seconds to reset all values.

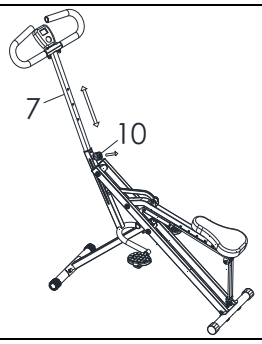
OPERATION PROCEDURES:

AUTO ON/OFF: The meter will turn on when exercise starts or when **MODE** is pressed.
The meter will shut off automatically after there is no activity for 4 minutes.

Download SunnyFit - For Home Fitness:

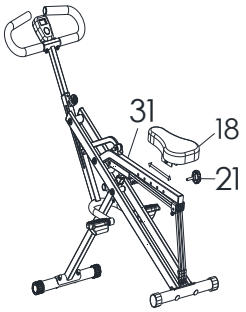
SunnyFit is an all-in-one home fitness app designed to empower users of all levels to achieve their fitness goals. Discover over 1,000 free on-demand workout video courses crafted by certified trainers, tailored for various exercise equipment such as indoor bikes, treadmills, rowers, ellipticals, dumbbells, bodyweight, and even resistance band exercises. Whether you have equipment or not, SunnyFit offers the perfect workout for every fitness level and preference. You can enjoy a collection of over 300 free workout courses that require nothing more than your body and the SunnyFit app.

ADJUSTMENT INSTRUCTIONS



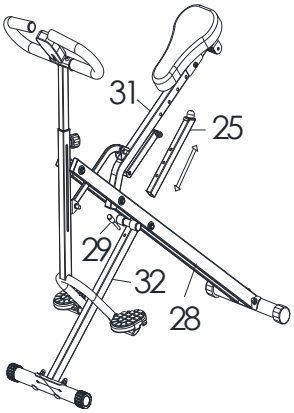
ADJUSTING THE HANDLEBAR

Loosen the **Knob (No. 10)** and pull. Raise or lower the **Handlebar Tube (No. 7)** to desired height. Tighten the **Knob (No. 10)**.



ADJUSTING THE SEAT

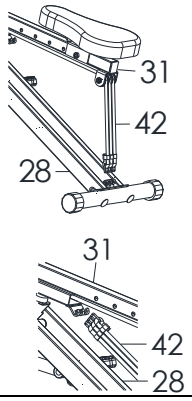
Loosen and remove the **Knob (No. 21)** located under the **Seat Connecting Tube (No. 31)**. Move the **Seat (No. 18)** to desired position, then re-tighten the **Knob (No. 21)**.



ADJUSTING THE SEAT TUBE

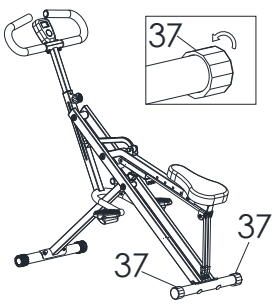
To adjust the **Seat Tube (No. 25)**, lift the **Seat Connecting Tube (No. 31)**. Remove the **Pin (No. 29)** from **Front Connecting Tube (No. 32)** and raise or lower the **Seat Tube (No. 25)** to desired position. Re-insert the **Pin (No. 29)** to secure. Then lower the **Seat Connecting Tube (No. 31)**. Raising or lowering **Seat Tube (No. 25)** will change the difficulty of your exercise.

NOTE: Make sure **Exercise Bands (No. 42)** are not hooked to **Main Frame (No. 28)** when adjusting the **Seat Tube (No. 25).** Do not extend the **Seat Tube (No. 25)** to pass **"MAX"** line.



ADJUSTING THE EXERCISE BAND

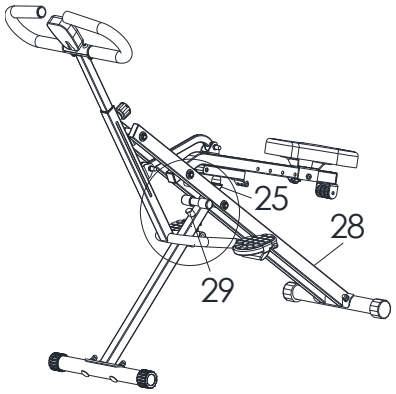
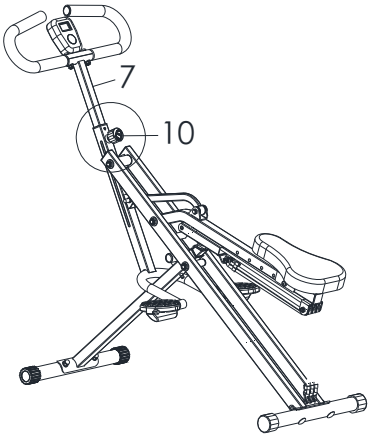
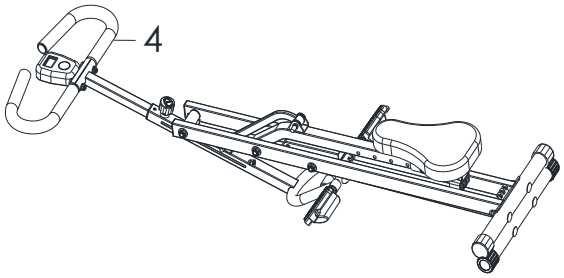
You can adjust the difficulty of your exercise by adjusting the **Exercise Bands (No. 42)**. To reduce difficulty, unhook **Exercise Bands (No. 42)** from the **Main Frame (No. 28)** and connect the **Exercise Bands (No. 42)** to the hooks on the **Seat Connecting Tube (No. 31)**.



ADJUSTING THE BALANCE

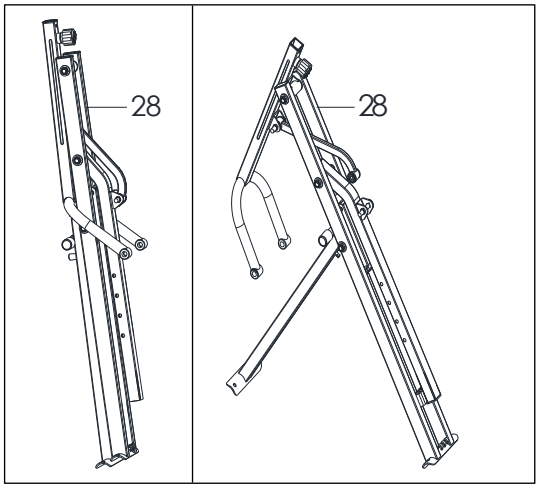
In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the bike is stabled and secured. If you notice that the bike is unbalanced during use, you should adjust the **End Caps (No. 37)** located on the rear stabilizer until the bike becomes levelled with the floor surface.

FOLDING INSTRUCTIONS

	A. Adjust the **Seat Tube (No. 25)** to the lowest level by the **Pin (No. 29)**. **NOTE:** Make sure **Exercise Bands (No. 42)** are not connected to **Main Frame (No. 28)** when folding.
	B. Adjust the **Handlebar Tube (No. 7)** to the lowest level by **Knob (No. 10)**.
	C. Hold the **Handlebar (No. 4)** and fold the product.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

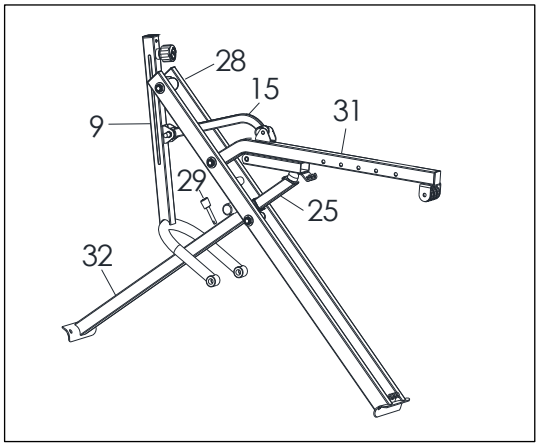
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

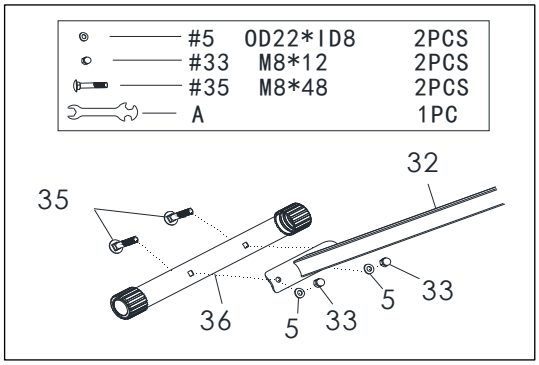


PASO 1:

Abra la **Estructura Principal (n.° 28)** como se muestra en la imagen de la izquierda.

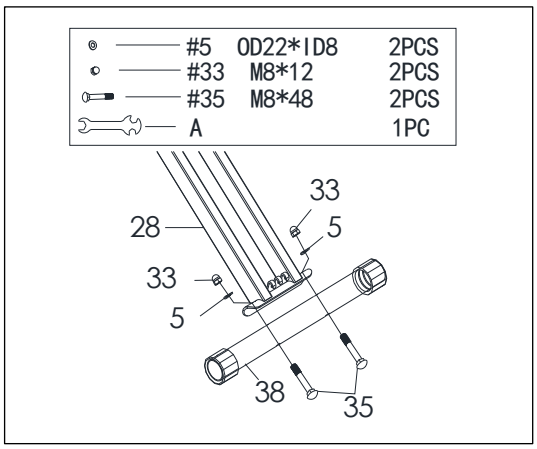
NOTA: El **Pasador (n.° 29)** se insertó en el **Tubo de Conexión Frontal (n.° 32)**.





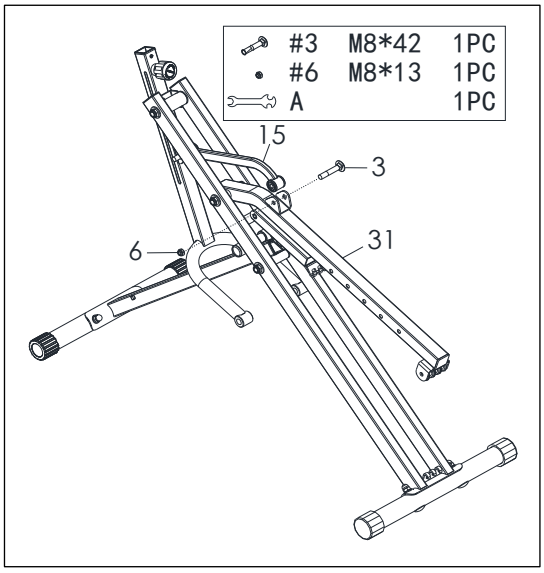
PASO 2:

Retire 4 **Pernos (n.° 35)**, 4 **Tuercas (n.° 33)** y 4 **Arandelas (n.° 5)** de los **Estabilizadores Delantero** y **Trasero (n.° 36** y **n.° 38)** con **Llave Inglesa (n.° A)**. Conecte el **Estabilizador Delantero (n.° 36)** al **Tubo de Conexión Frontal (n.° 32)** usando 2 **Pernos (n.° 35)**, 2 **Tuercas (n.° 33)** y 2 **Arandelas (n.° 5)** que se quitaron. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.° A)**.



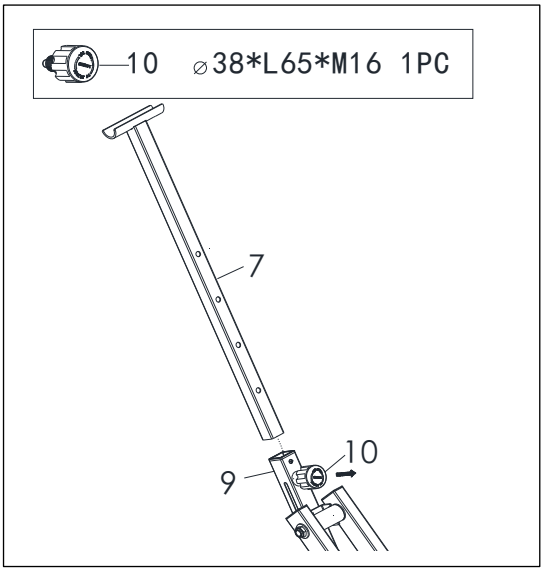
Conecte el **Estabilizador Trasero (n.° 38)** al **Estructura Principal (n.° 28)** usando 2 **Pernos (n.° 35)**, 2 **Tuercas (n.° 33)** y 2 **Arandelas (n.° 5)** que se quitaron. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.° A)**.

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



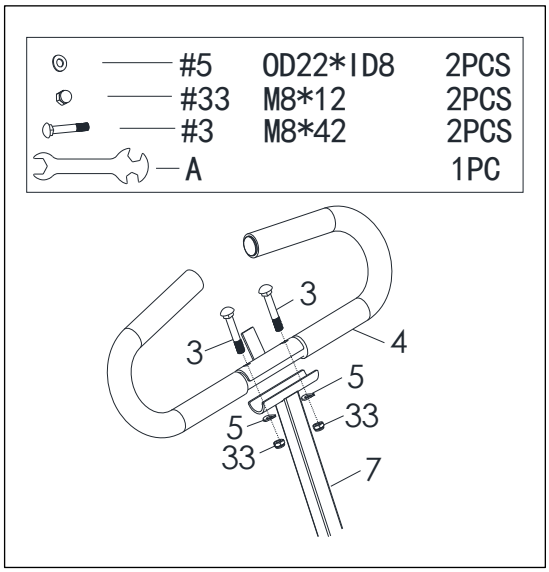
PASO 3:

Saque el **Perno (n.° 3)** y la **Tuerca (n.° 6)** de la bolsa manual. Inserte el **Tubo de Conexión (n.° 15)** en la ranura del soporte metálico del **Tubo de Conexión del Asiento (n.° 31)**. Inserte el **Perno (n.° 3)** en el **Tubo de Conexión del Asiento (n.° 31)** y asegure la **Tuerca (n.° 6)** con **Llave Inglesa (n.° A)**.



PASO 4:

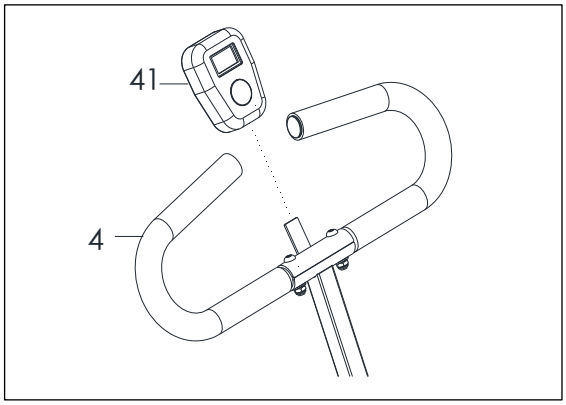
Afloje y extraiga la **Perilla (n.° 10)** del **Tubo de Conexión del Pedal (n.° 9)**, inserte el **Tubo del Manubrio (n.° 7)** en el **Tubo de Conexión del Pedal (n.° 9)**. Luego inserte y asegure con la **Perilla (n.° 10)** después de ajustar a la altura adecuada.



PASO 5:

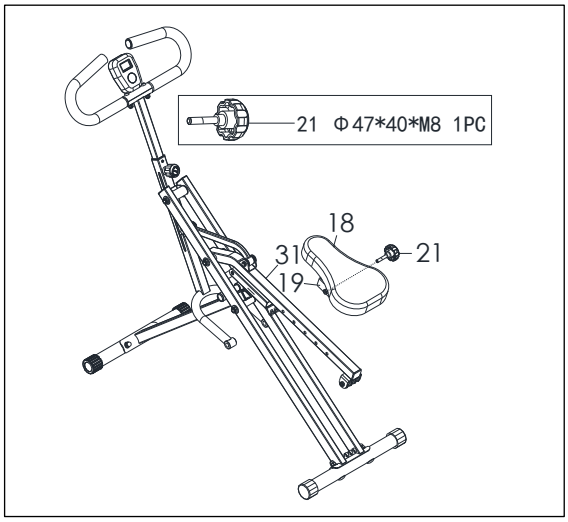
Retire los 2 **Pernos (n.° 3)**, 2 **Arandelas (n.° 5)** y 2 **Tuercas (n.° 33)** premontados del **Manubrio (n.° 4)** y conecte el **Manubrio (n.° 4)** al **Tubo del Manubrio (n.° 7)**, usando 2 **Pernos (n.° 3)**, 2 **Arandelas (n.° 5)** y 2 **Tuercas (n.° 33)** que se quitaron y asegúrelos con una **Llave Inglesa (n.° A)**.

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



PASO 6:

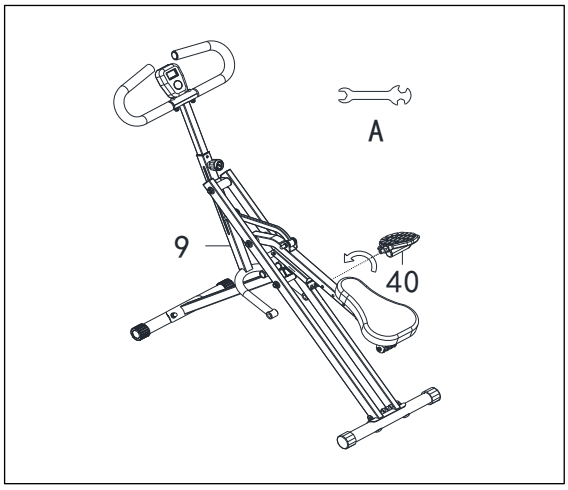
Inserte el **Medidor (n.° 41)** en la lengüeta del **Manubrio (n.° 4)**.



PASO 7:

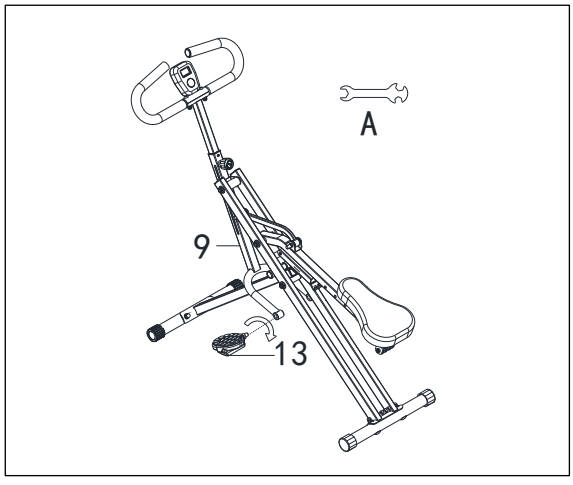
Saque la **Perilla (n.° 21)** de la bolsa manual.

Conecte la **Plancha de Hierro Fija (n.° 19)** al **Tubo de Conexión del Asiento (n.° 31)**, ajuste el **Cojín del Asiento (n.° 18)** a la posición deseada, luego apriete y asegure con la **Perilla (n.° 21)**.

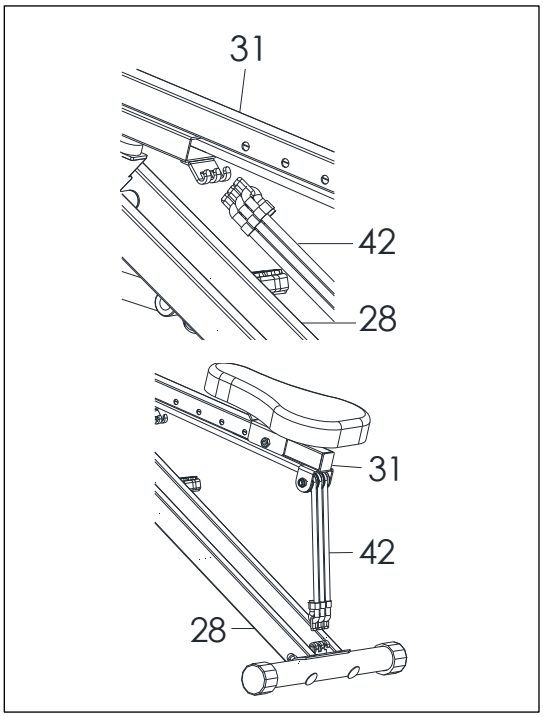


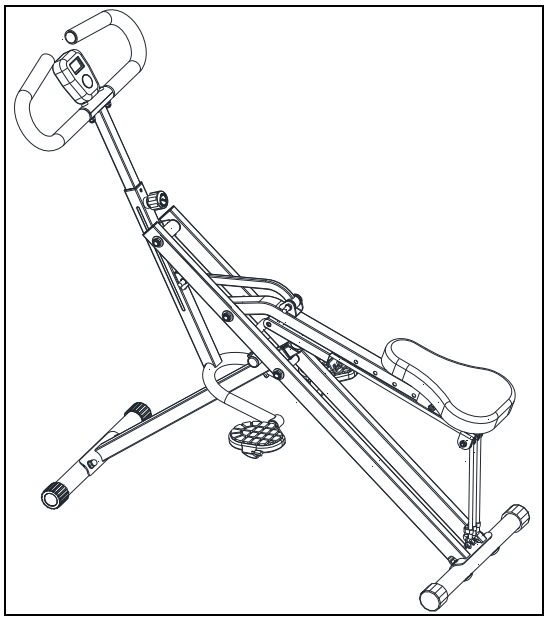
PASO 8:

Conecte los **Pedales Izquierdo** y **Derecho (n.° 13** y **n.° 40)** al **Tubo de Conexión del Pedal (n.° 9)** y apriete los **Pedales Izquierdo** y **Derecho (n.° 13** y **n.° 40)** *en el sentido de las agujas del reloj* con la **Llave Inglesa (n.° A)**.



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



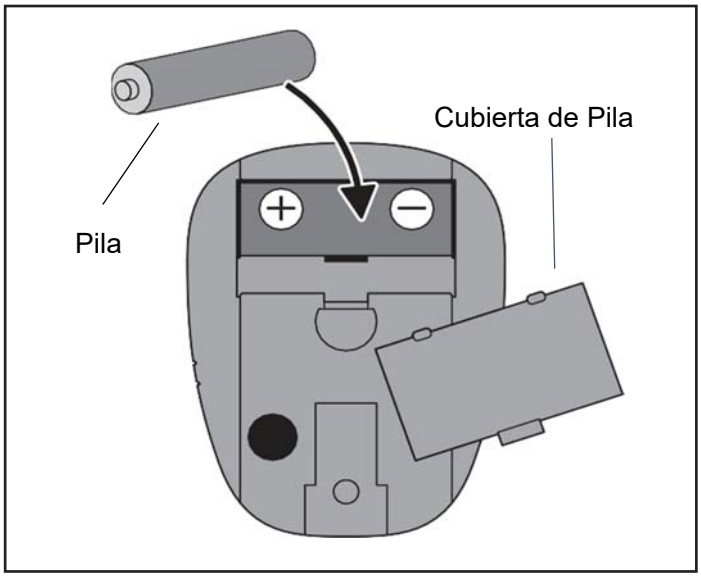


PASO 9:

Desenganche las **Cuerdas Elástica (n.° 42)** del **Tubo de Conexión del Asiento (n.° 31)**, y conecte las Bandas de **Cuerdas Elástica (n.° 42)** a los ganchos en el **Estructura Principal (n.° 28)**.

¡El armado está completo!

BINSTALACIÓN Y REEMPLAZO DE BATERÍAS



INSTALACIÓN DE LAS PILAS

1. Saque 1 pila AA de la caja del medidor.
2. Presione el broche de la cubierta de las pilas en la **Medidor (n.° 41)**, luego, retire la cubierta de las pilas.
3. Instale 1 pila AA en la caja de las pilas en la parte posterior de la **Medidor (n.° 41)**. Preste atención a los polos de las pilas + y - antes de instalarlas.
4. Presione el broche de la cubierta de las pilas y, luego, vuelva a colocar la cubierta de las pilas en la parte posterior de la **Medidor (n.° 41)**.

¡La instalación está completa!

CAMBIO DE PILAS

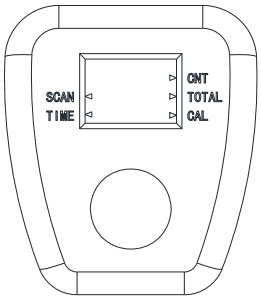
1. Presione el broche de la cubierta de las pilas en la parte posterior de la **Medidor (n.° 41)**, luego, retire la cubierta de las pilas.
2. Retire las 1 pila AA viejas de la caja de las pilas e instale 1 pila AA nuevas en la caja de las pilas en la parte posterior de la **Medidor (n.° 41)**. Preste atención a los polos de las pilas + y - antes de instalarlas.
3. Presione el broche de la cubierta de las pilas y, luego, vuelva a colocar la tapa en la parte posterior de la **Medidor (n.° 41)**.

¡El cambio está completo!

NOTA: Deseche la batería de acuerdo con las pautas regionales y estatales.

COMPUTADORA DE EJERCICIOS

ESPECIFICACIONES:



TIME (TIEMPO)…….....00:00-99:59 MIN/S
CNT (CONTEO)…….....0-9999 PEDALEOS
CAL (CALORÍAS)……..….....0-9999 KCAL
TOTAL.....……...….0-9999 PEDALEOS

FUNCIONES:

TIME (TIEMPO): Muestra el tiempo de entrenamiento durante el ejercicio.

CNT (CONTEO): Acumula los pedaleos durante el ejercicio.

CAL (CALORÍAS): Muestra la cantidad de calorías quemadas durante el ejercicio.

TOTAL: Muestra la cantidad total de pedaleos desde que se instalaron las pilas.
SCAN (ESCANEO): Escanea automáticamente cada función entre ①TIME (TIMEPO) ②CAL (CALORIAS) ③TOTAL.

FUNCIONES PRINCIPALES:

MODE (MODO): presione para seleccionar la función que desea. Mantenga presionada la tecla durante 4 segundos para restablecer todos los valores.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

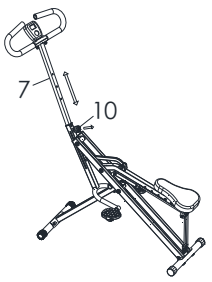
AUTO ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO):

El monitor se encenderá cuando comience el ejercicio o cuando presione **MODE**.
El monitor se apagará automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

Descargar SunnyFit - For Home Fitness:

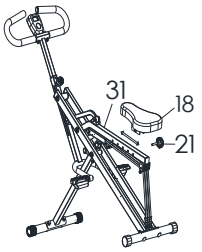
SunnyFit es una aplicación de fitness doméstico todo en uno diseñada para ayudar a los usuarios de todos los niveles a alcanzar sus objetivos de fitness. Descubra más de 1.000 cursos gratuitos de entrenamiento en vídeo a la carta creados por entrenadores certificados, adaptados a diversos equipos de ejercicio como bicicletas de interior, cintas de correr, remos, elípticas, mancuernas, peso corporal e incluso ejercicios con bandas de resistencia. Tanto si dispone de equipamiento como si no, SunnyFit le ofrece el entrenamiento perfecto para cada nivel de forma física y preferencia. Puede disfrutar de una colección de más de 300 cursos de entrenamiento gratuitos que no requieren nada más que su cuerpo y la aplicación SunnyFit.

INSTRUCCIONES DE AJUSTE



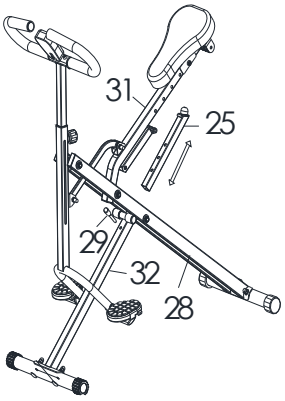
AJUSTE DEL MANUBRIO

Afloje la **Perilla (n.° 10)** y tire. Suba o baje el **Tubo del Manubrio (n.° 7)** a la altura deseada. Ajuste la **Perilla (n.° 10)**.



AJUSTE DEL ASIENTO

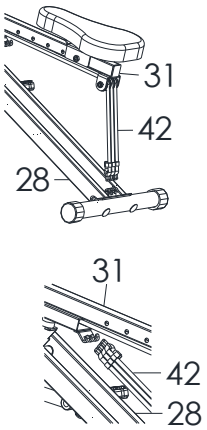
Afloje y retire la **Perilla (n.° 21)** ubicada debajo del **Tubo de Conexión del Asiento (n.° 31)**. Mueva el **Cojín del Asiento (n.° 18)** a la posición deseada, luego vuelva a apretar la **Perilla (n.° 21)**.



AJUSTE DEL TUBO DEL ASIENTO

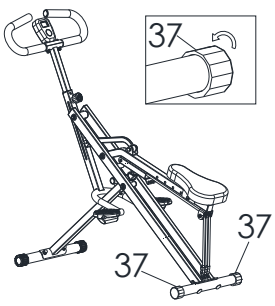
Para ajustar el **Tubo de Conexión (n.° 25)**, levante el **Tubo de Conexión del Asiento (n.° 31)**. Retire el **Pasador (n.° 29)** del **Tubo de Conexión Frontal (n.° 32)** y suba o baje el **Tubo de Conexión (n.° 25)** a la posición deseada. Vuelva a insertar el **Pasador (n.° 29)** para asegurar. Luego baje el **Tubo de Conexión del Asiento (n.° 31)**. Subir o bajar el **Tubo de Conexión (n.° 25)** cambiará la dificultad de su ejercicio.

NOTA: Asegúrese de que las **Cuerdas Elástica (n.° 42)** no estén enganchadas al **Estructura Principal (n.° 28)** cuando ajuste el **Tubo de Conexión (n.° 25)**. No extienda el **Tubo de Conexión (n.° 25)** para pasar la línea "**MAX**".



AJUSTE DE LA BANDA DE EJERCICIO

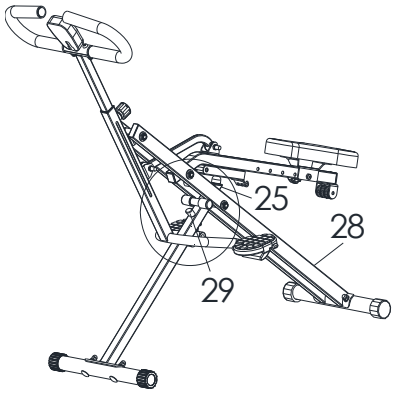
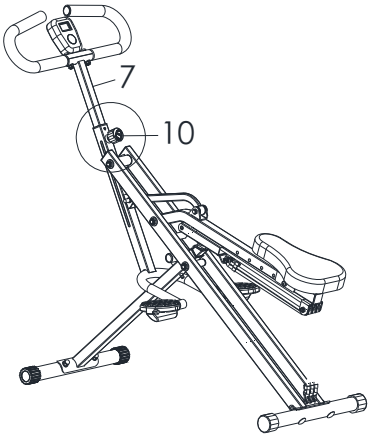
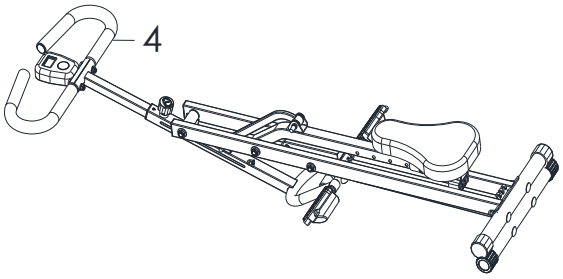
Puede ajustar la dificultad de su ejercicio ajustando las **Cuerdas Elástica (n.° 42)**. Para reducir la dificultad, desenganche las **Cuerdas Elástica (n.° 42)** del **Estructura Principal (n.° 28)** y conecte las **Cuerdas Elástica (n.° 42)** a los ganchos en el **Tubo de Conexión del Asiento (n.° 31)**.



AJUSTE DEL BALANCE

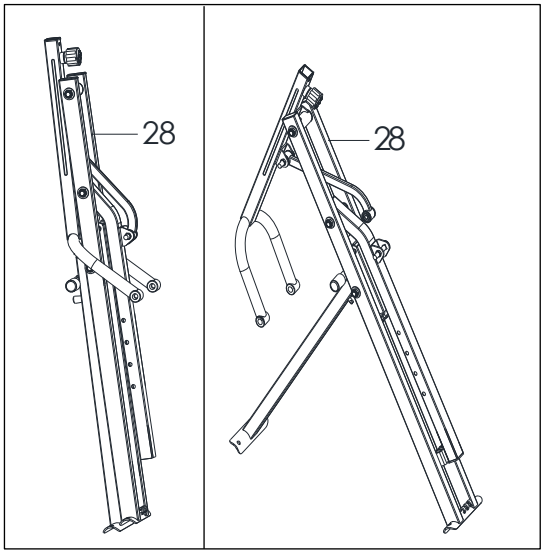
Para lograr una conducción suave y cómoda, debe asegurarse de que la bicicleta esté estable y asegurada. Si nota que la bicicleta está desequilibrada durante el uso, debe ajustar la **Tapas del Extremo (n.° 37)** ubicada en el estabilizador trasero hasta que la bicicleta quede nivelada con la superficie del piso.

INSTRUCCIONES DE PLEGADO

	A. Ajuste el **Tubo de Conexión (n.° 25)** al nivel más bajo con el **Pasador (n.° 29)**. NOTA: Asegúrese de que las **Cuerdas Elásticas (n.° 42)** no estén conectadas al **Estructura Principal (n.° 28)** al plegar.
	B. Ajuste el **Tubo del Manubrio (n.° 7)** al nivel más bajo con la **Perilla (n.° 10)**.
	C. Sostenga el **Manubrio (n.° 4)** y doble el producto.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

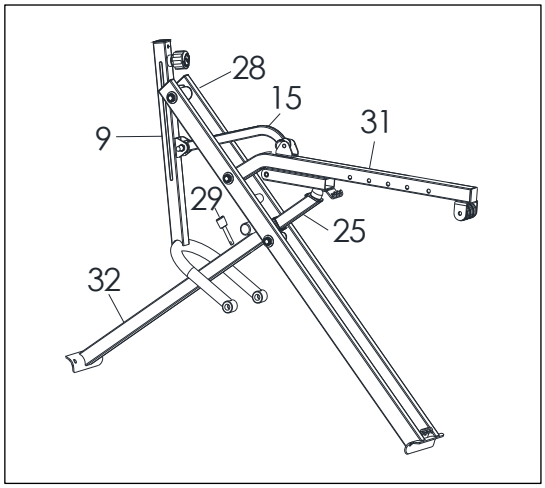
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

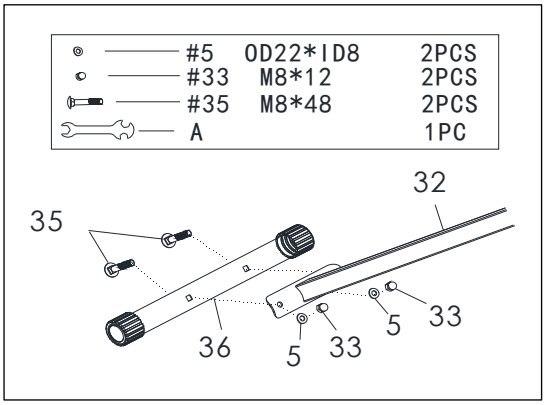


ÉTAPE 1:

Ouvrir le **Cadre Principal (N° 28)** comme l'illustre la figure à gauche.

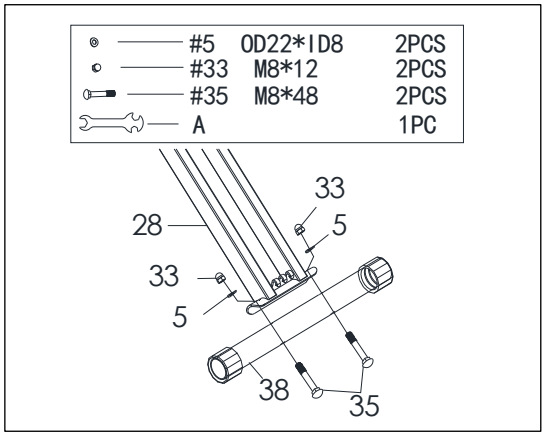
REMARQUE: Le **Broche (N° 29)** a été inséré dans le **Tube de Raccord Avant (N° 32)**.





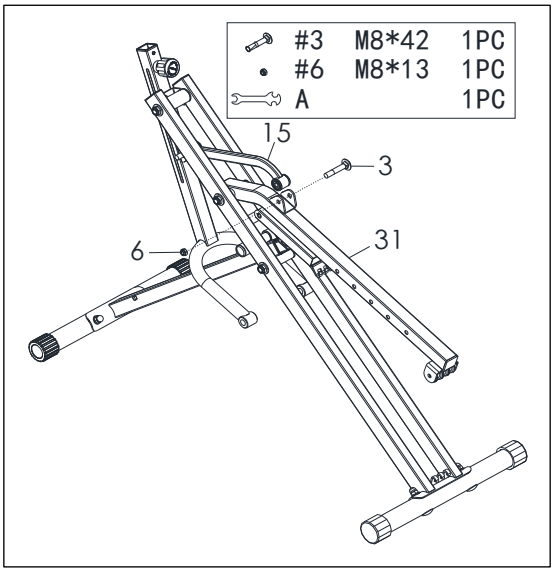
ÉTAPE 2:

Retirez 4 **Boulons (N° 35)**, 4 **Écrous (N° 33)** et 4 **Rondelles (N° 5)** des **Stabilisateurs Avant** et **Arrière (N° 36** et **N° 38)** avec la **Clé à Écrous (N° A)**. Fixez le **Stabilisateur Avant (N° 36)** au **Tube de Raccord Avant (N° 32)** à l'aide des 2 **Boulons (N° 35)**, des 2 **Écrous (N° 33)** et des 2 **Rondelles (N° 5)** qui ont été retirés. Serrez et fixez avec la **Clé à Écrous (N° A)**.



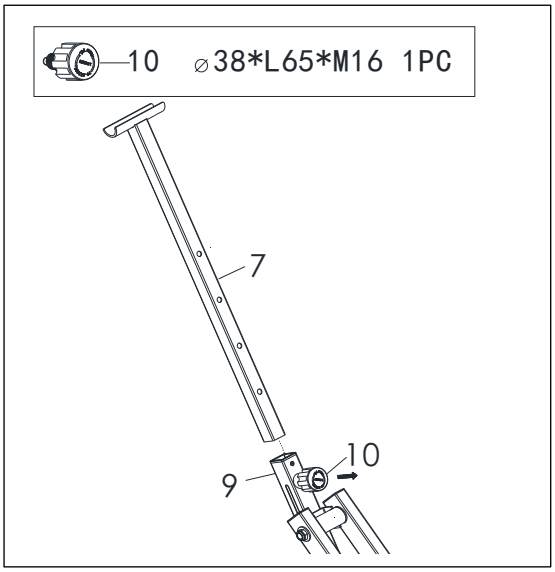
Fixez le **Stabilisateur Arrière (N° 38)** au **Cadre Principal (N° 28)** à l'aide des 2 **Boulons (N° 35)**, des 2 **Écrous (N° 33)** et des 2 **Rondelles (N° 5)** qui ont été retirés. Serrez et fixez avec la **Clé à Écrous (N° A)**.

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



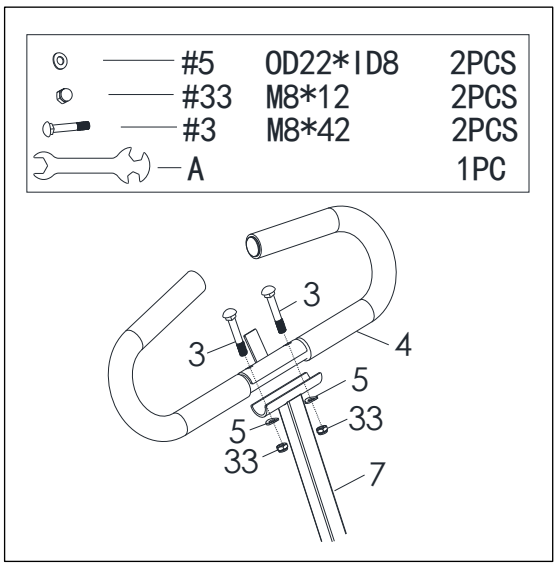
ÉTAPE 3:

Sortez le **Boulon (N° 3)** et l'**Écrou (N° 6)** du sac du manuel. Insérez le **Tube de Raccordement (N° 15)** dans la fente du support métallique du **Tube de Raccordement de la Selle (N° 31)**. Insérez ensuite le **Boulon (N° 3)** dans le tube de raccordement de **Tube de Raccordement de la Selle (N° 31)** et fixez l'**Écrou (N° 6)** à l'aide de la **Clé à Écrous (N° A)**.



ÉTAPE 4:

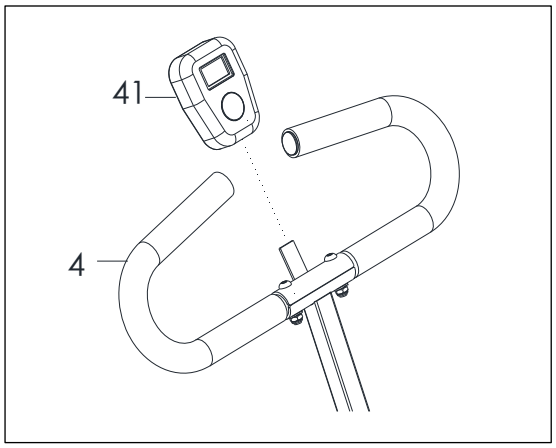
Desserrez et retirez le **Bouton (N° 10)** du **Tube de Raccord de la Pédale (N° 9)**, insérez le **Tube de Guidon (N° 7)** dans le **Tube de Raccord de la Pédale (N° 9)**. Puis insérez et fixez avec le **Bouton (N° 10)** après avoir ajusté à la bonne hauteur.



ÉTAPE 5:

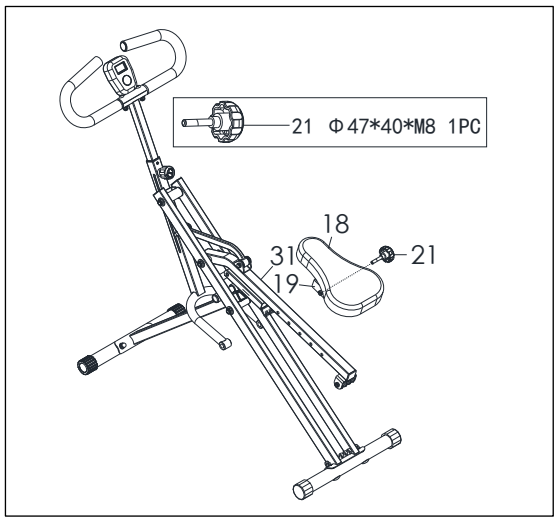
Retirez les 2 **Boulons (N° 3)**, les 2 **Rondelles (N° 5)** et les 2 **Écrous (N° 33)** prémontés du **Guidon (N° 4)** et fixez le **Guidon (N° 4)** au **Tube De Guidon (N° 7)** à l'aide des 2 **Boulons (N° 3)**, des 2 **Rondelles (N° 5)** et des 2 **Écrous (N° 33)** qui ont été retirés et fixez-les avec la **Clé à Écrous (N° A)**.

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



ÉTAPE 6:

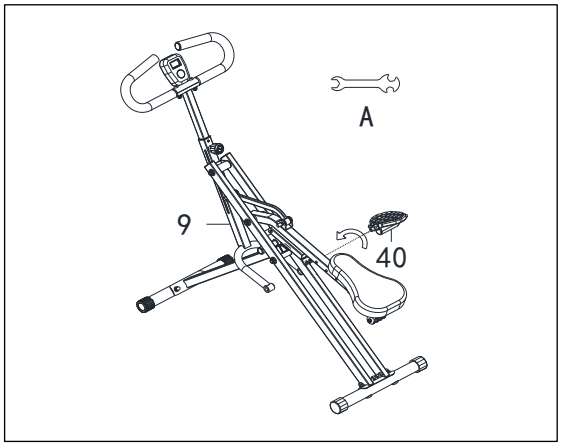
Insérer le **Compteur (N° 41)** sur la languette située sur le **Guidon (N° 4)**.



ÉTAPE 7:

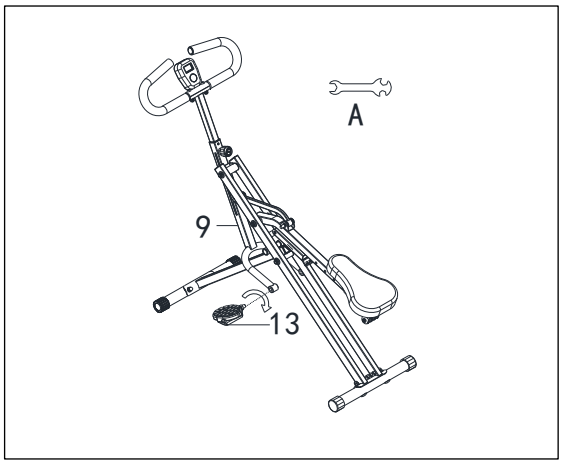
Sortez le **Bouton (N° 21)** du sac du manuel.

Fixez la **Tôle de Fer Fixe (N° 19)** au **Tube de Raccordement de la Selle (N° 31)**, ajustez le **Coussin de Siège (N° 18)** à la position souhaitée, puis serrez et fixez avec le **Bouton (N° 21)**.

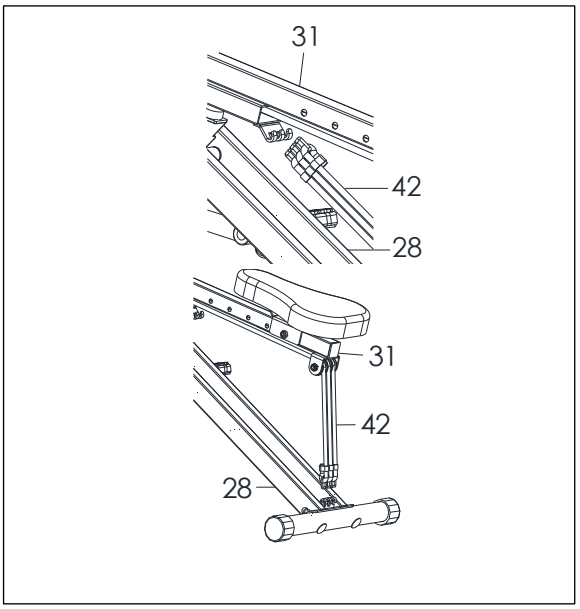


ÉTAPE 8:

Fixez les **Pédales Gauche** et **Droite (N° 13** et **N° 40)** au **Tube de Raccord de la Pédale (N° 9)** et serrez les **Pédales Gauche** et **Droite (N° 13** et **N° 40)** *dans le sens des aiguilles* d'une montre avec la **Clé à Écrous (N° A)**.



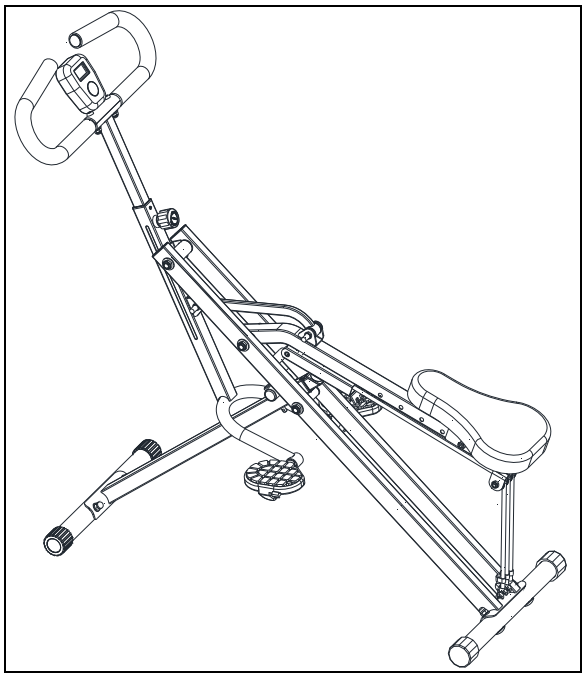
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



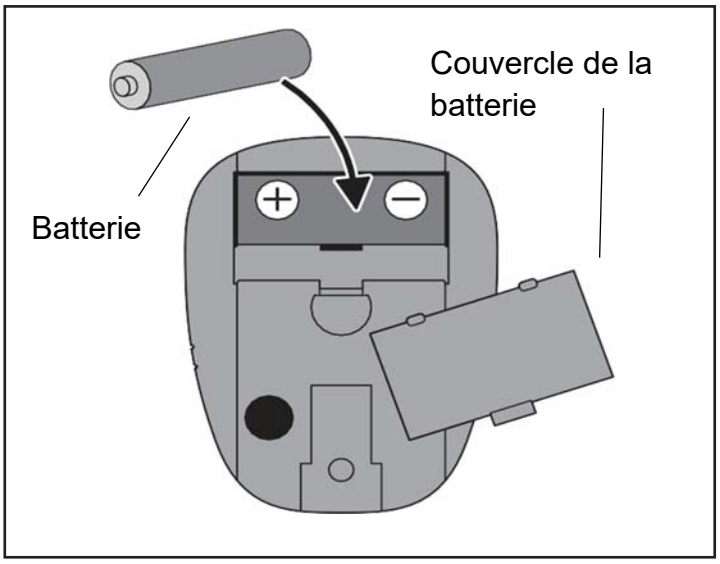
ÉTAPE 9:

Décrochez les **Cordes Élastique (N° 42)** du **Tube de Raccordement de la Selle (N° 31)**, et connectez les **Cordes Élastique (N° 42)** aux crochets du **Cadre Principal (N° 28)**.

L'assemblage est terminé !



INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES



INSTALLATION DES PILES

1. Retirer les 1 pile AA du boîtier du compteur.
2. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles de **Compteur (N° 41)** et retirer le couvercle.
3. Installer 1 pile AA dans le compartiment à piles situé à l'arrière de **Compteur (N° 41)**. Faire attention aux pôles + et - de la pile avant de les installer.
4. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couverc'arrière de **Compteur (N° 41)**.

L'installation est terminée!

REMPLACEMENT DES PILES

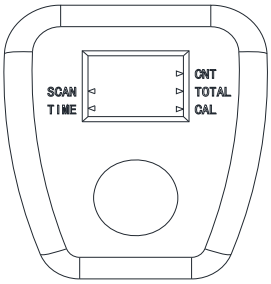
1. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière de **Compteur (N° 41)** et retirer le couvercle.
2. Retirer les 1 anciennes pile du compartiment à piles situé à l'arrière de **Compteur (N° 41)** et installer 1 pile de type AA neuves. Faire attention aux pôles + et - de la pile avant de les installer.
3. Appuyer sur le fermoir du couvercle du compartiment à piles et remettre le couvercle à l'arrière de **Compteur (N° 41)**.

Le remplacement est terminé!

REMARQUE: Mettez la batterie au rebut conformément aux directives de votre État et de votre région.

ORDINATEUR D’EXERCICE

SPÉCIFICATIONS:



TIME (DURÉE)……...00:00 à 99:59 MIN/SEC.
CNT (NOMBRE)…….....0 à 9999 MOUVEMENTS
CAL (CALORIES)……....0 à 9999 KCAL
TOTAL…….…….0 à 9999 MOUVEMENTS

FONCTIONS:

TIME (DURÉE): Affiche la durée de l’entraînement pendant l’exercice.

CNT (NOMBRE): Tient le compte du nombre de mouvements pendant l’exercice.

CAL (CALORIES): Affiche le nombre de calories brûlées pendant l’exercice.

TOTAL: Affiche le nombre total de mouvements depuis l’installation des piles.

SCAN (BALAYAGE): Fait automatiquement défiler toutes les fonctions entre ①TIME (DURÉE) ② CAL (CALORIES) ③TOTAL.

FONCTIONS DES TOUCHES:

MODE: Appuyez pour sélectionner la fonction souhaitée. Maintenez la touche enfoncée pendant 4 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

MÉTHODES D’UTILISATION:

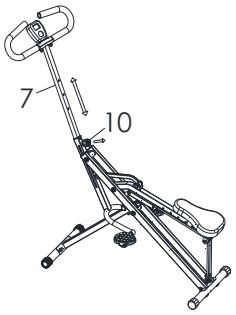
AUTO ON/OFF (MARCHE/ARRÊT AUTO):

L’écran s’allume lorsque vous commencez l’exercice ou lorsque vous appuyez sur la touche **MODE**. L’écran s’éteint automatiquement au bout de 4 minute d’inactivité.

Télécharger SunnyFit - Pour le Fitness à domicile:

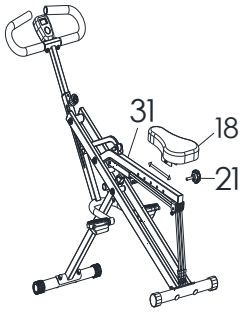
SunnyFit est une application de fitness à domicile tout-en-un conçue pour permettre aux utilisateurs de tous niveaux d'atteindre leurs objectifs de fitness. Découvrez plus de 1 000 cours vidéo d'entraînement gratuits à la demande, conçus par des entraîneurs certifiés et adaptés à divers équipements d'exercice tels que les vélos d'intérieur, les tapis de course, les rameurs, les elliptiques, les haltères, le poids du corps et même les exercices avec des bandes de résistance. Que vous disposiez d'un équipement ou non, SunnyFit propose l'entraînement parfait pour chaque niveau de forme physique et chaque préférence. Vous pouvez profiter d'une collection de plus de 300 cours d'entraînement gratuits qui ne nécessitent rien d'autre que votre corps et l'application SunnyFit.

INSTRUCTIONS DE RÉGLAGE



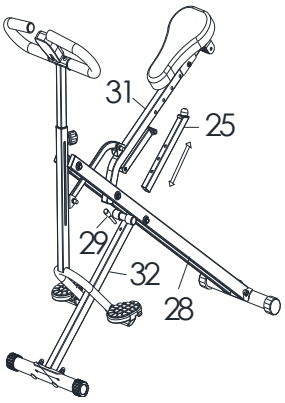
RÉGLAGE DU GUIDON

Desserrer le **Bouton (N° 10)** et le retirer. Élever ou abaisser le **Tube de Guidon (N° 7)** jusqu'à la position souhaitée. Serrez le **Bouton (N° 10)**.



RÉGLAGE DU SIÈGE

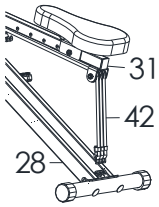
Desserrez et retirez le **Bouton (N° 21)** situé sous le **Tube de Raccordement de la Selle (N° 31)**. Déplacez le **Coussin de Siège (N° 18)** à la position souhaitée, puis resserrez le **Bouton (N° 21)**.

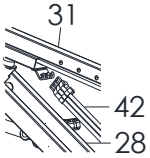


RÉGLAGE DU TUBE DE SELLE

Pour régler le **Tube de Selle (N° 25)**, soulevez le **Tube de Raccordement de la Selle (N° 31).** Retirez la **Broche (N° 29)** du **Tube de Raccord Avant (N° 32)** et élevez ou abaissez le **Tube de Selle (N° 25)** à la position souhaitée. Réinsérez la **Broche (N° 29)** pour la fixer. Abaissez ensuite le **Tube de Raccordement de la Selle (N° 31)**. Le fait d'élever ou d'abaisser le **Tube de Selle (N° 25)** modifie la difficulté de votre exercice.

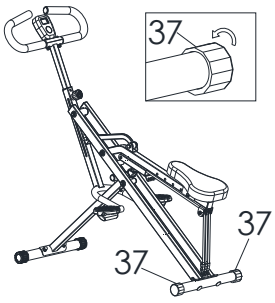
REMARQUE: Assurez-vous que les **Cordes Élastique (N° 42)** ne sont pas accrochées au **Cadre Principal (N° 28)** lorsque vous réglez le **Tube de Selle (N° 25)**. N'allongez pas le **Tube de Selle (N° 25)** jusqu'à dépasser la ligne "MAX".





RÉGLAGE DES CORDES ÉLASTIQUES

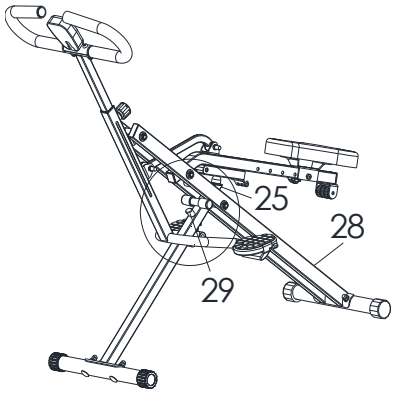
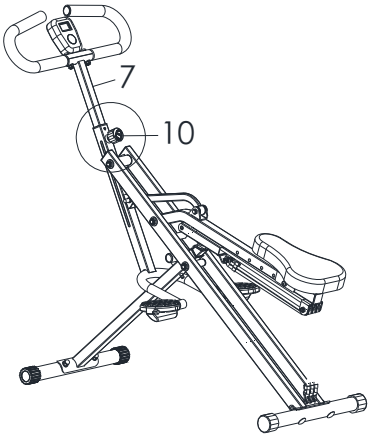
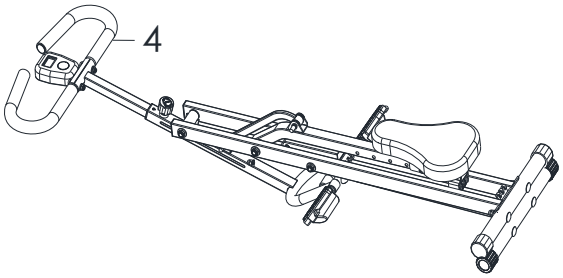
Vous pouvez régler la difficulté de votre exercice en ajustant les **Cordes Élastique (N° 42)**. Pour réduire la difficulté, décrochez les **Cordes Élastique (N° 42)** du **Cadre Principal (N° 28)** et connectez les **Cordes Élastique (N° 42)** aux crochets du **Tube de Raccordement de la Selle (N° 31)**.



RÉGLAGE DE LA BALANCE

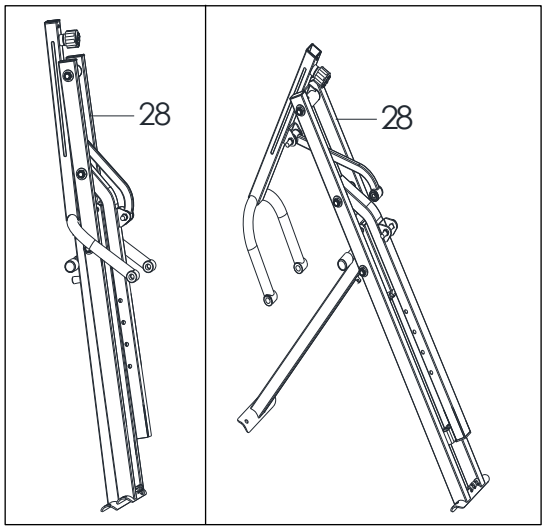
Afin d'obtenir une conduite souple et confortable, vous devez vous assurer que le vélo est stabilisé et fixé. Si vous remarquez que le vélo est déséquilibré pendant l'utilisation, vous devez régler **Embouts d'Extrémité (N° 37)** situé sur le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le vélo soit à niveau avec la surface du sol.

INSTRUCTIONS DE PLIAGE

	A. Réglez Le **Tube de Selle (N° 25)** au niveau le plus bas à l'aide de la **Broche (N° 29)**. REMARQUE: Assurez-vous que les **Cordes Élastique (N° 42)** ne sont pas reliées au **Cadre Principal (N° 28)** lorsque vous les pliez.
	B. Réglez le **Tube de Guidon (N° 7)** au niveau le plus bas à l'aide du **Bouton (N° 10)**.
	C. Tenez le **Guidon (N° 4)** et pliez le produit.

MONTAGEANLEITUNG

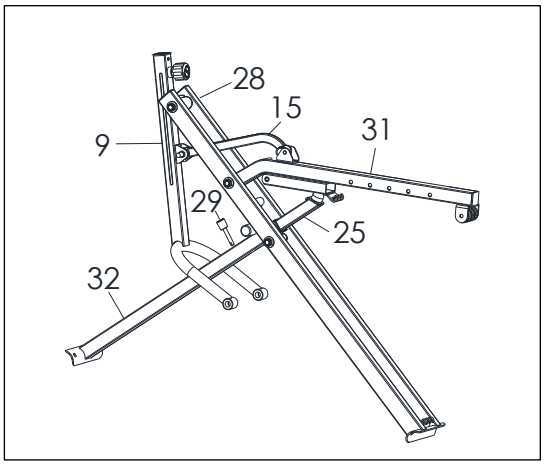
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung, kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



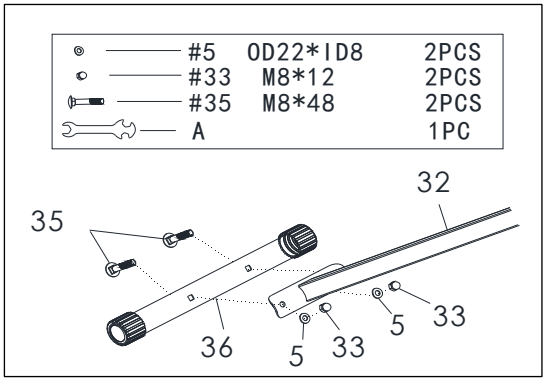
SCHRITT 1:

Öffnen Sie den **Hauptrahmen (Nr. 28)** wie in der Abbildung links dargestellt.

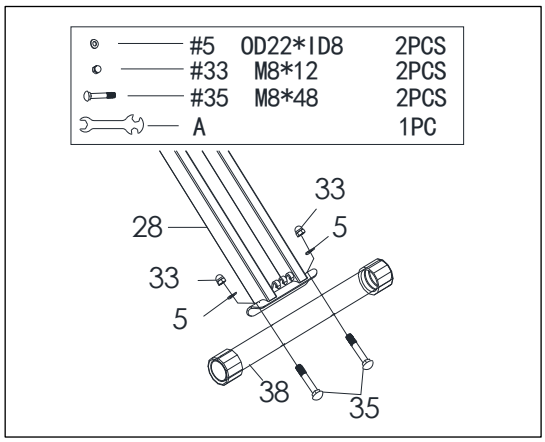
HINWEIS: Der **Stift (Nr. 29)** wurde in das **Vorne Verbindungsrohr (Nr. 32)**.



SCHRITT 2:

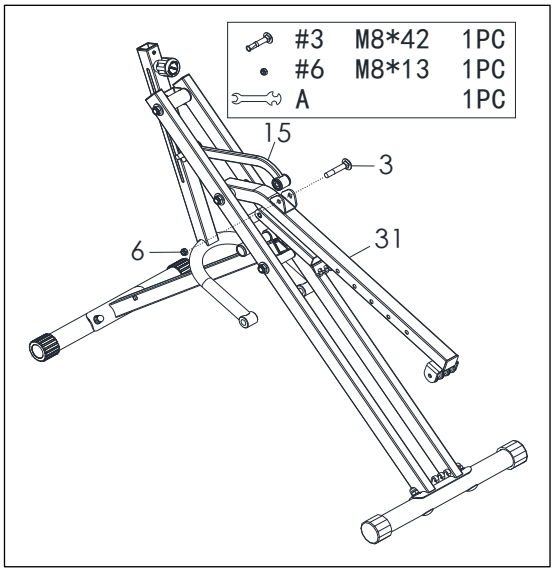


Entfernen Sie 4 **Bolzen (Nr. 35)**, 4 **Schraubenmuttern (Nr. 33)** und 4 **Beilagscheiben (Nr. 5)** von den **Vorderen und Hinteren Stabilisatoren (Nr. 36 & Nr. 38)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. A)**. Befestigen Sie den **Vorderen Stabilisator (Nr. 36)** am **Vorne Verbindungsrohr (Nr. 32)** mit 2 **Bolzen (Nr. 35)**, 2 **Schraubenmuttern (Nr. 33)** und 2 **Beilagscheiben (Nr. 5)**, die entfernt wurden. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. A)** festziehen und sichern.



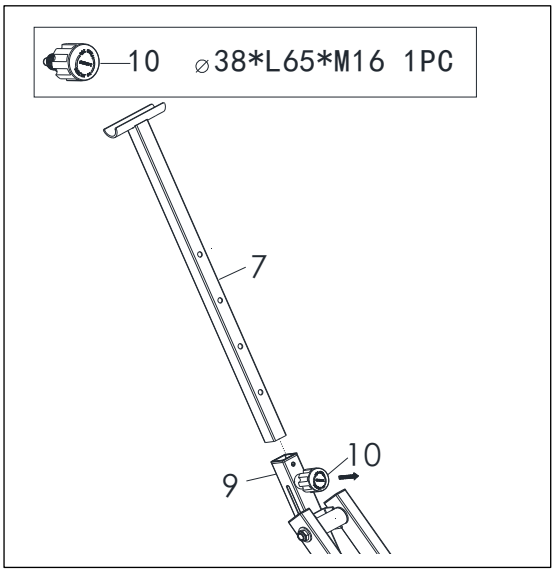
Befestigen Sie den **Hinteren Stabilisator (Nr. 38)** am **Hauptrahmen (Nr. 28)** mit 2 **Bolzen (Nr. 35)**, 2 **Schraubenmuttern (Nr. 33)** und 2 **Beilagscheiben (Nr. 5)**, die entfernt wurden. Mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. A)** festziehen und sichern.

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



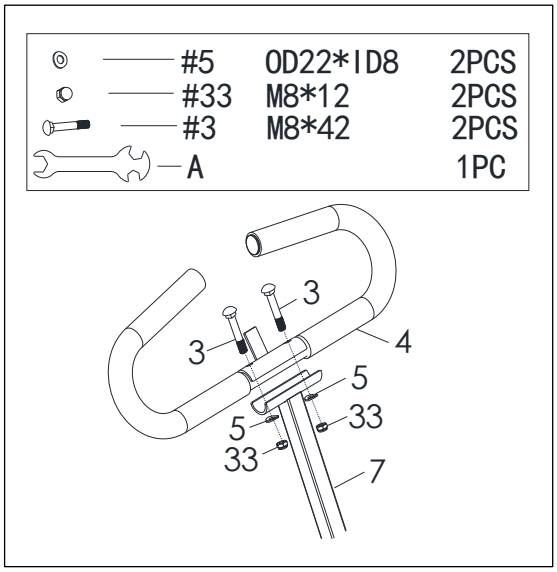
SCHRITT 3:

Nehmen Sie die **Bolzen (Nr. 3)** und die **Schraubenmutter (Nr. 6)** aus dem Handbuchbeutel. Stecken Sie das **Verbindungsrohr (Nr. 15)** in den Schlitz der Metallhalterung des **Sitzverbindungsrohr (Nr. 31)**. Setzen Sie dann die **Bolzen (Nr. 3)** in das **Sitzverbindungsrohr (Nr. 31)** ein und befestigen Sie die **Schraubenmutter (Nr. 6)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. A)**.



SCHRITT 4:

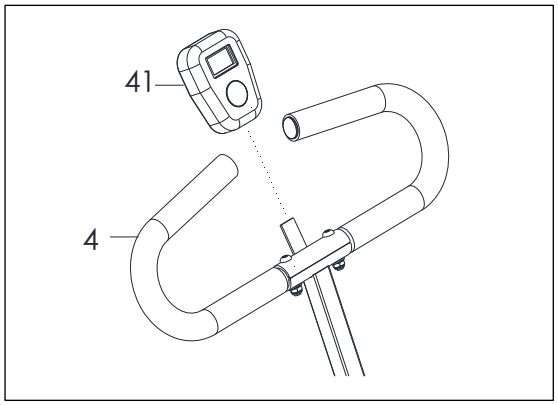
Lösen Sie den **Knopf (Nr. 10)** und ziehen Sie ihn aus dem **Pedalverbindungsrohr (Nr. 9)** heraus, führen Sie das **Griffstangenrohr (Nr. 7)** in das **Pedalverbindungsrohr (Nr. 9)** ein. Dann setzen Sie es ein und sichern es mit dem **Knopf (Nr. 10)**, nachdem Sie es auf die richtige Höhe eingestellt haben.



SCHRITT 5:

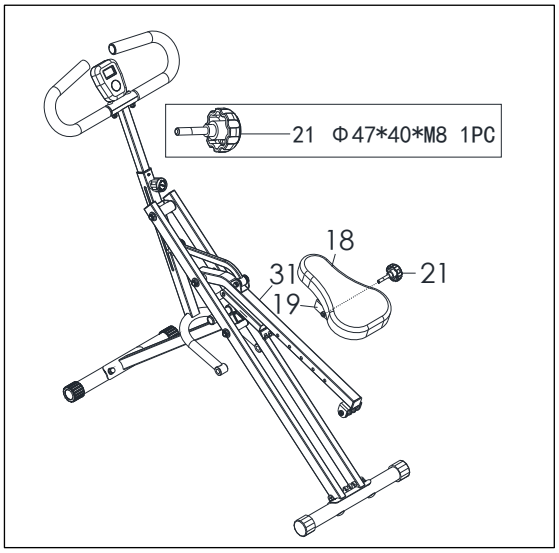
Entfernen Sie die vormontierten 2 **Bolzen (Nr. 3)**, 2 **Beilagscheiben (Nr. 5)** und 2 **Schraubenmuttern (Nr. 33)** vom **Griffstange (Nr. 4)** und befestigen Sie den **Griffstange (Nr. 4)** mit 2 **Bolzen (Nr. 3)**, 2 **Beilagscheiben (Nr. 5)** und 2 **Schraubenmuttern (Nr. 33)**, die entfernt wurden, am **Griffstangenrohr (Nr. 7)** und sichern Sie ihn mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. A)**.

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



SCHRITT 6:

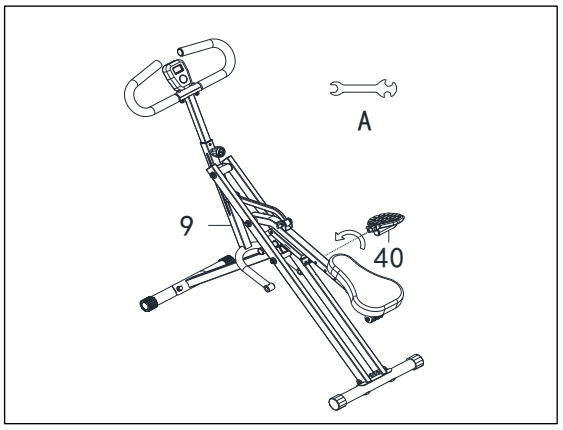
Schieben Sie den **Zähler (Nr. 41)** in die Halterung auf der **Griffstange (Nr. 4)**.



SCHRITT 7:

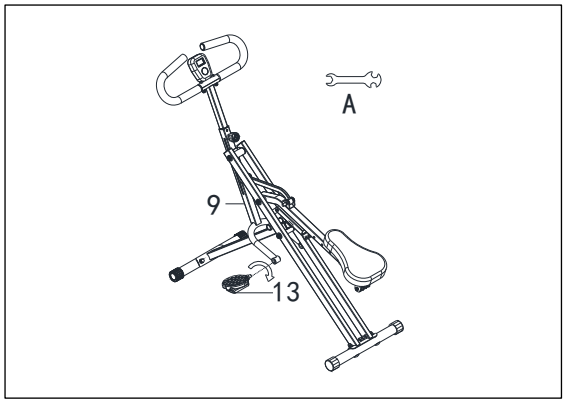
Nehmen Sie den **Knopf (Nr. 21)** aus dem Beutel mit der Bedienungsanleitung heraus.

Befestigen Sie das **Fixierte Eisenplatte (Nr. 19)** am **Sitzverbindungsrohr (Nr. 31)**, stellen Sie das **Sitzpolster (Nr. 18)** in die gewünschte Position, dann ziehen Sie es fest und sichern es mit dem **Knopf (Nr. 21)**.

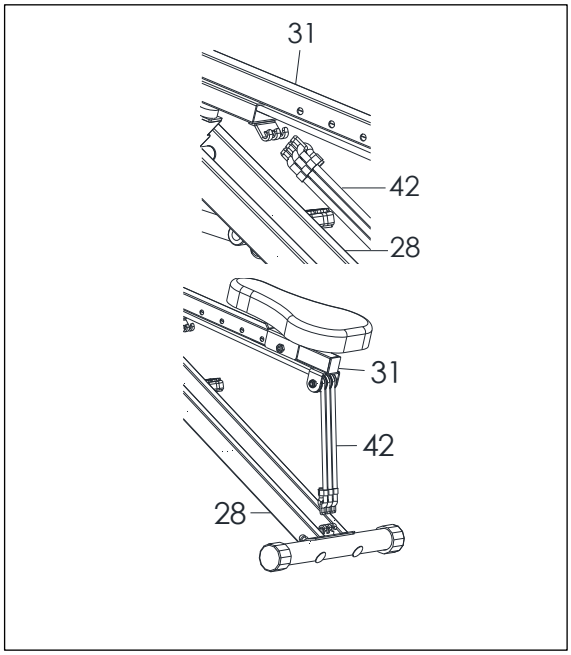


SCHRITT 8:

Befestigen Sie das **Linke und Rechte Pedalen (Nr. 13 und Nr. 40)** am **Pedalverbindungsrohr (Nr. 9)** und ziehen Sie das **Linke und Rechte Pedalen (Nr. 13 und Nr. 40)** mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. A)** *im uhrzeigersinn* fest.



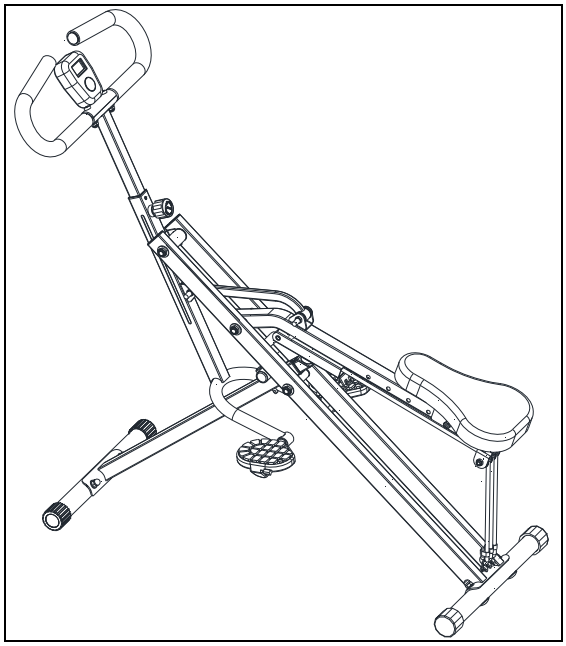
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung, kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



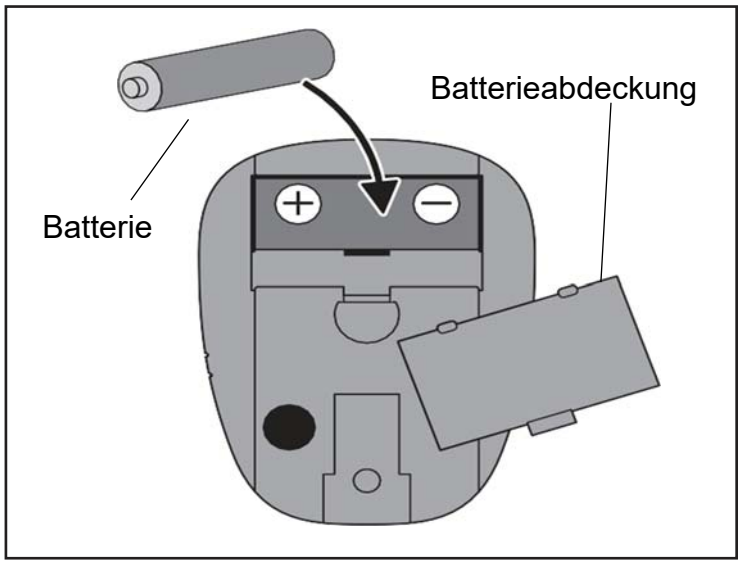
SCHRITT 9:

Haken Sie die **Elastische Seile (Nr. 42)** aus dem **Sitzverbindungsrohr (Nr. 31)** aus und verbinden Sie die **Elastische Seile (Nr. 42)** mit den Haken am **Hauptrahmen (Nr. 28).**

Die Montage ist abgeschlossen!



EINLEGEN UND AUSTAUSCHEN DER BATTERIE



EINLEGEN DER BATTERIEN

1. Nehmen Sie 1 AA-Batterie aus der Zählerbox.
2. Betätigen Sie die Verschlussklappe der Batterieabdeckung am **Zähler (Nr. 41)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
3. Legen Sie 1 AA-Batterie in das Batteriefach auf der Rückseite des **Zähler (Nr. 41)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Pole + und –.
4. Drücken Sie die Verschlusskappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Zähler (Nr. 41)**.

Das Einlegen der Batterien ist abgeschlossen!

AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN

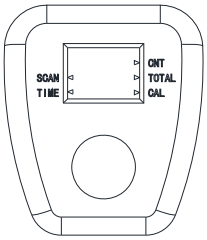
1. Drücken Sie die Verschlusskappe der Batterieabdeckung auf der Rückseite des **Zähler (Nr. 41)** und entfernen Sie dann die Batterieabdeckung.
2. Entfernen Sie die 1 alten AA-Batterie im Batteriefach und legen Sie 1 neue AA-Batterie in das Batteriefach auf der Rückseite des **Zähler (Nr. 41)** ein. Achten Sie vor dem Einsetzen der Batterie auf die Pole + und –.
3. Drücken Sie die Verschlusskappe der Batterieabdeckung und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf die Rückseite des **Zähler (Nr. 41)**.

Das Austauschen der Batterien ist abgeschlossen!

HINWEIS: Entsorgen Sie die Batterie gemäß den Richtlinien Ihres Landes und Ihrer Region.

TRAININGSCOMPUTER

TECHNISCHE DATEN:



TIME (ZEIT)……..…….……00:00-99:59 MIN/SEK.
CNT (ANZAHL)… ……....0-9999 RUDERSCHLÄGE
CAL (KALORIEN) ……..…0-9999 KCAL
TOTAL (GESAMT)…...……....0-9999 RUDERSCHLÄGE

FUNKTIONEN:

TIME (ZEIT): Zeigt die Zeit des Workouts während des Trainings an.
CNT (ANZAHL): Speichert die Ruderschläge während des Trainings.
CAL (KALORIEN): Zeigt die Kalorienmenge an, die während des Trainings verbraucht wurde.
TOTAL (GESAMT): Zeigt die Gesamtanzahl der Ruderschläge seit dem Einsetzen der Batterien an.
SCAN: Scannen Sie automatisch durch jede Funktion zwischen ①TIME (ZEIT) ②CAL (KALORIEN) ③TOTAL (GESAMT).

HAUPTFUNKTION:

MODE (MODUS): Drücken Sie diese Taste, um die gewünschte Funktion auszuwählen. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.

BEDIENUNGSANWEISUNGEN:

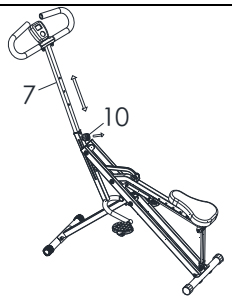
AUTO ON/OFF:

Der Monitor schaltet sich ein, wenn Sie das Training starten oder die Taste MODE drücken.
Der Monitor schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch

SunnyFit - Für Fitness zu Hause herunterladen:

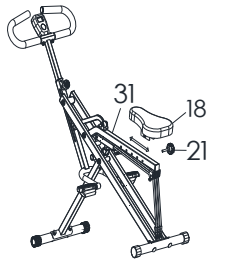
SunnyFit ist eine All-in-One-Fitness-App für zu Hause, die es Nutzern aller Leistungsstufen ermöglicht, ihre Fitnessziele zu erreichen. Entdecken Sie über 1.000 kostenlose On-Demand-Workout-Videokurse, die von zertifizierten Trainern erstellt wurden und für verschiedene Trainingsgeräte wie Indoor-Bikes, Laufbänder, Rudergeräte, Ellipsentrainer, Hanteln, Bodyweight und sogar Widerstandsbänder geeignet sind. Egal, ob Sie ein Gerät haben oder nicht, SunnyFit bietet das perfekte Training für jedes Fitnessniveau und jede Vorliebe. Sie können eine Sammlung von über 300 kostenlosen Trainingskursen nutzen, die nichts weiter als Ihren Körper und die SunnyFit-App erfordern.

EINSTELLANWEISUNGEN



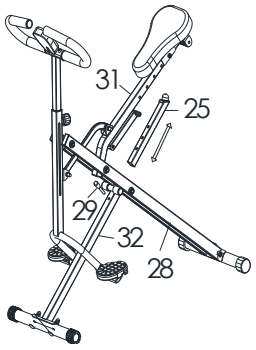
EINSTELLEN DER GRIFFSTANGE

Lösen Sie den **Knopf (Nr. 10)** und ziehen Sie. Heben oder enken Sie das **Griffstangenrohr (Nr. 7)** auf die gewünschte Höhe. Ziehen Sie den **Knopf (Nr. 10)** fest.



EINSTELLEN DES SITZES

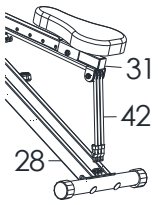
Lösen und entfernen Sie den **Knopf (Nr. 21)**, der sich unter dem **Sitzverbindungsrohr (Nr. 31)** befindet. Bringen Sie das **Sitzpolster (Nr. 18)** in die gewünschte Position und ziehen Sie dann den **Knopf (Nr. 21)** wieder fest.

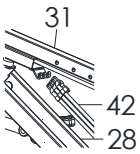


EINSTELLEN DES SITZROHRES

Um das **Sitzrohr (Nr. 25)** einzustellen, heben Sie das **Sitzverbindungsrohr (Nr. 31)** an. Entfernen Sie den **Stift (Nr. 29)** vom **Vorderen Verbindungsrohr (Nr. 32)** und heben oder senken Sie das **Sitzrohr (Nr. 25)** in die gewünschte Position. Setzen Sie den **Stift (Nr. 29)** zur Sicherung wieder ein. Senken Sie dann das **Sitzverbindungsrohr (Nr. 31)** ab. Durch Anheben oder Absenken des **Sitzrohr (Nr. 25)** ändert sich der Schwierigkeitsgrad der Übung.

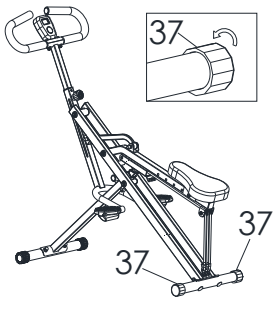
HINWEIS: Vergewissern Sie sich, dass die **Elastische Seile (Nr. 42)** nicht am **Hauptrahmen (Nr. 28)** eingehakt sind, wenn Sie das **Sitzrohr (Nr. 25)** einstellen. Ziehen Sie das **Sitzrohr (Nr. 25)** nicht über die "**MAX**"-Linie





EINSTELLEN DES TRAININGBANDES

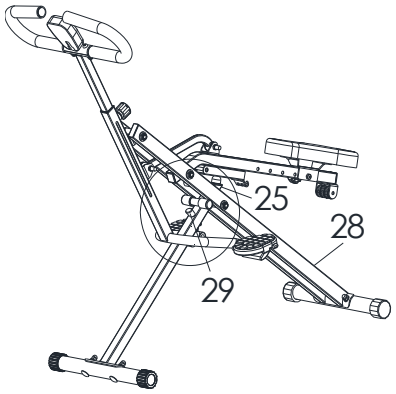
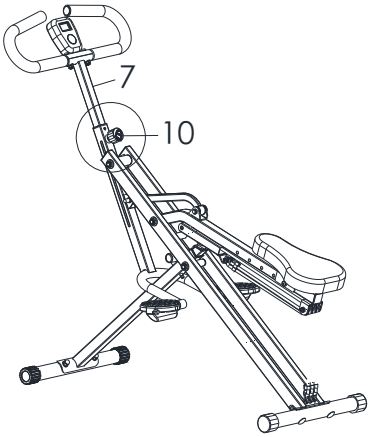
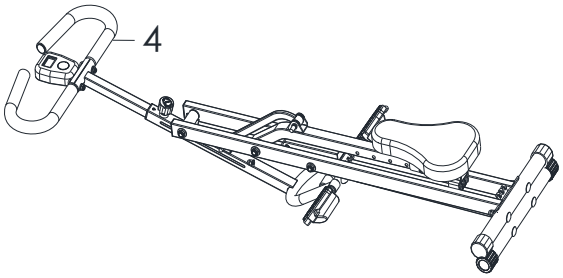
Sie können den Schwierigkeitsgrad Ihrer Übung durch Verstellen der **Elastische Seile (Nr. 42)**. Um den Schwierigkeitsgrad zu verringern, haken Sie die Übungsbänder **Elastische Seile (Nr. 42)** vom **Hauptrahmen (Nr. 28)** und verbinden Sie die **Elastische Seile (Nr. 42)** mit den Haken am **Sitzverbindungsrohr (Nr. 31)**.



EINSTELLEN DES GLEICHGEWICHTS

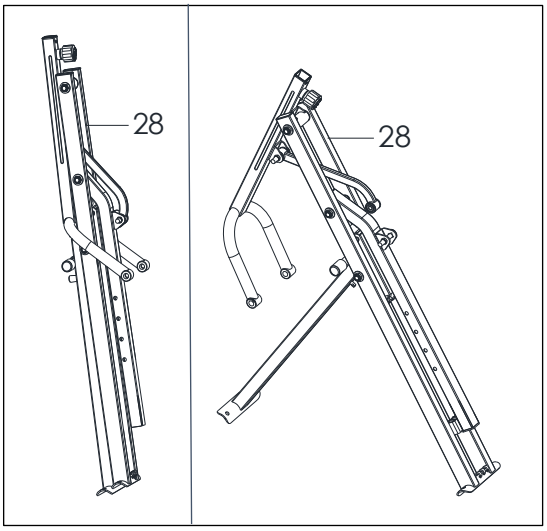
Um eine reibungslose und komfortable Fahrt zu gewährleisten, müssen Sie sicherstellen, dass das Fahrrad stabil und sicher steht. Wenn Sie bemerken, dass das Fahrrad während der Fahrt aus dem Gleichgewicht gerät, sollten Sie die **Kappen (Nr. 37)** am hinteren Stabilisator so einstellen, dass das Fahrrad eine gerade Linie mit dem Boden bildet.

KLAPPANLEITUNG

	A. Stellen Sie das **Sitzrohr (Nr. 25)** mit dem **Stift (Nr. 29)** auf die niedrigste Stufe. HINWEIS: Stellen Sie sicher, dass die **Elastische Seile (Nr. 42)** beim Zusammenklappen nicht mit dem **Hauptrahmen (Nr. 28)** verbunden sind.
	B. Stellen Sie das **Griffstangenrohr (Nr. 7)** mit dem **Knopf (Nr. 10)** auf die niedrigste Stufe.
	C. Halten Sie den **Griffstange (Nr. 4)** und falten Sie das Produkt.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

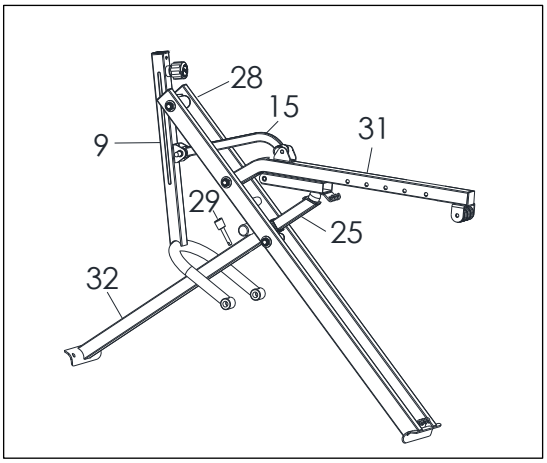
Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

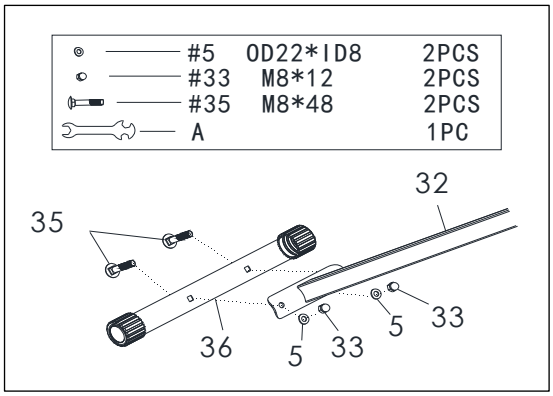


FASE 1:

Aprire il **Telaio Principale (n. 28)** come mostrato nell'immagine a sinistra.

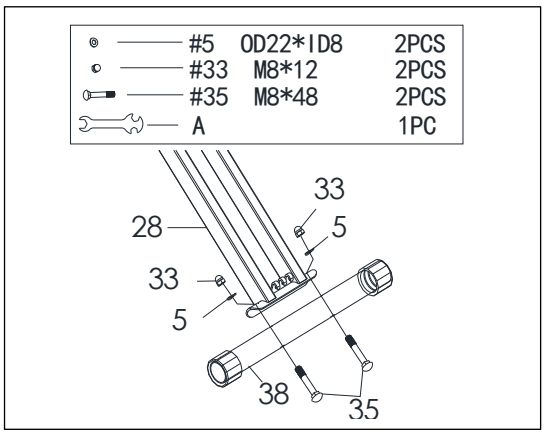
NOTA: Il **Perno (n. 29)** è stato inserito nel **Tubo di Collegamento Anteriore (n. 32)**.





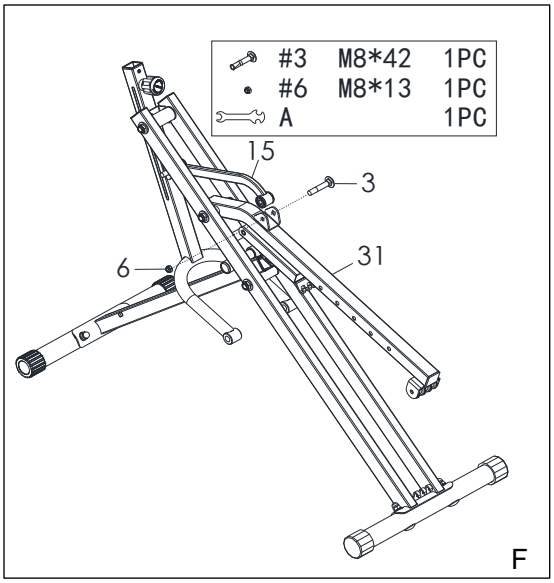
FASE 2:

Rimuovere 4 **Bulloni (n. 35)**, 4 **Dadi (n. 33)** e 4 **Rondelle (n. 5)** dagli **Stabilizzatori Anteriore** e **Posteriore (n. 36** e **n. 38)** con la **Chiave (n. A)**. Fissare lo **Stabilizzatore Anteriore (n. 36)** al **Tubo di Collegamento Anteriore (n. 32)** utilizzando 2 **Bulloni (n. 35)**, 2 **Dadi (n. 33)** e 2 **Rondelle (n. 5)** rimossi. Serrare e fissare con la **Chiave (n. A)**.



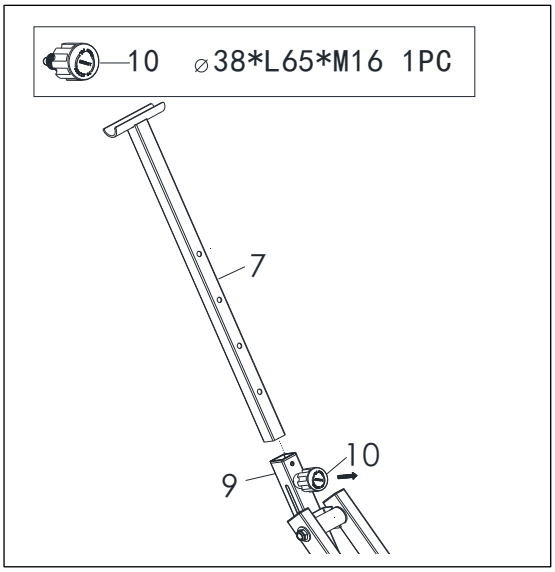
Fissare lo **Stabilizzatore Posteriore (n. 38)** al **Telaio Principale (n. 28)** utilizzando 2 **Bulloni (n. 35)**, 2 **Dadi (n. 33)** e 2 **Rondelle (n. 5)** rimossi. Serrare e fissare con la **Chiave (n. A)**.

Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



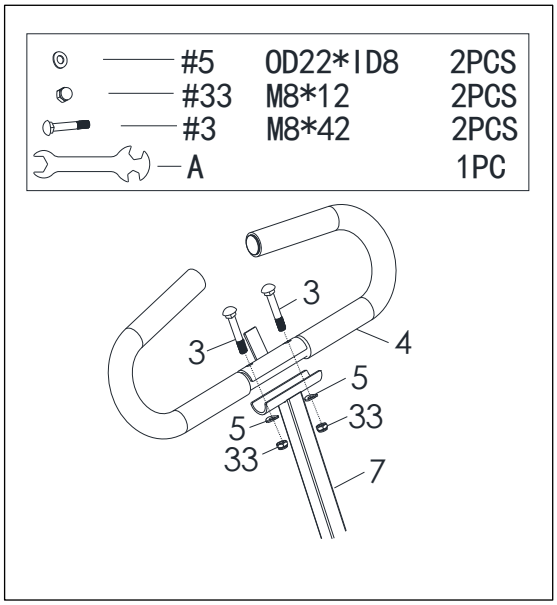
FASE 3:

Estrarre il **Bullone (n. 3)** e il **Dado (n. 6)** dalla borsa del manuale. Inserire il **Tubo di Collegamento (n. 15)** nella fessura della staffa metallica del **Tubo di Collegamento del Sedile (n. 31)**. Inserire quindi il **Bullone (n. 3)** nel **Tubo di Collegamento Della Sella (n. 31)** e fissare il **Dado (n. 6)** con la **Chiave (n. A)**.



FASE 4:

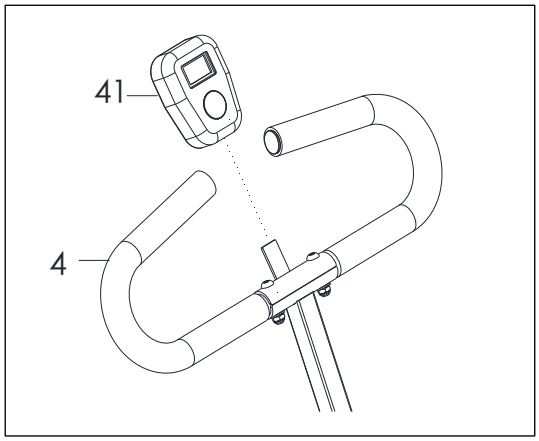
Allentare ed estrarre la **Manopola (n. 10)** dal **Tubo di Collegamento del Pedale (n. 9)**, inserire il **Tubo del Manubrio (n. 7)** nel **Tubo di Collegamento del Pedale (n. 9)**. Quindi inserire e fissare la **Manopola (n. 10)** dopo averla regolata all'altezza corretta.



FASE 5:

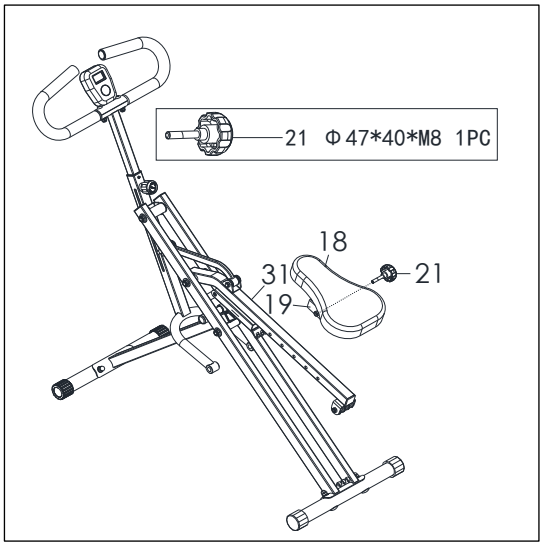
Rimuovere i 2 **Bulloni (n. 3)**, le 2 **Rondelle (n. 5)** e i 2 **Dadi (n. 33)** preassemblati dal **Manubrio (n. 4)** e fissare il **Manubrio (n. 4)** al **Tubo del Manubrio (n. 7)** utilizzando i 2 **Bulloni (n. 3)**, le 2 **Rondelle (n. 5)** e i 2 **Dadi (n. 33)** rimossi e fissandoli con la **Chiave (n. A)**.

Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 6:

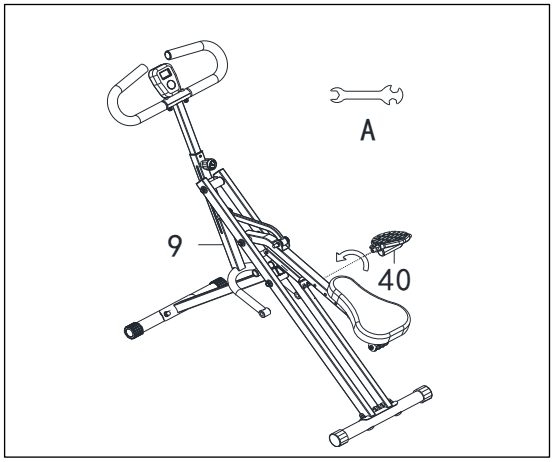
Inserire il **Misuratore (n. 41)** sulla linguetta del **Manubrio (n. 4)**.



FASE 7:

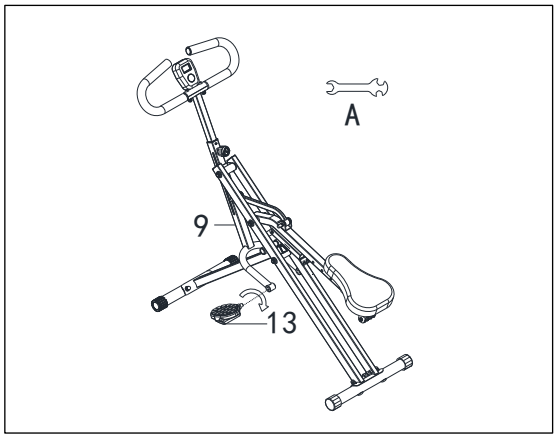
Estrarre la **Manopola (n. 21)** dalla borsa del manuale.

Fissare la **Foglio di Ferro Fisso (n. 19)** al **Tubo di Collegamento del Sedile (n. 31)**, regolare il **Sedile (n. 18)** nella posizione desiderata, quindi stringere e fissare con la **Manopola (n. 21)**.

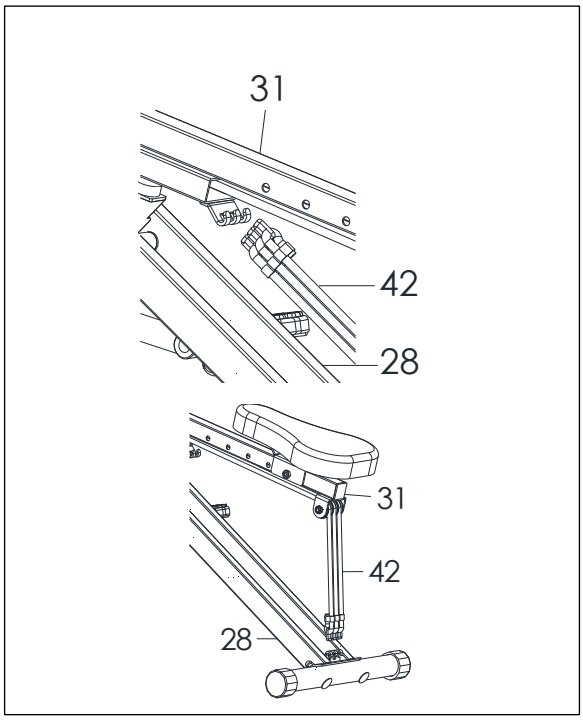


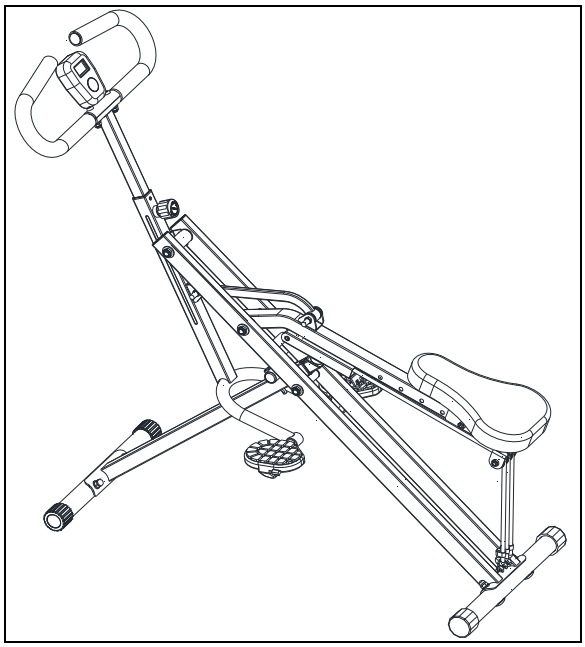
FASE 8:

Collegare i **Pedali Destro** e **Sinistro (n. 13** e **n. 40)** al **Tubo di Collegamento dei Pedali (n. 9)** e serrare i **Pedali Destro** e **Sinistro (n. 13** e **n. 40)** in senso orario con la **Chiave (n. A)**.



Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



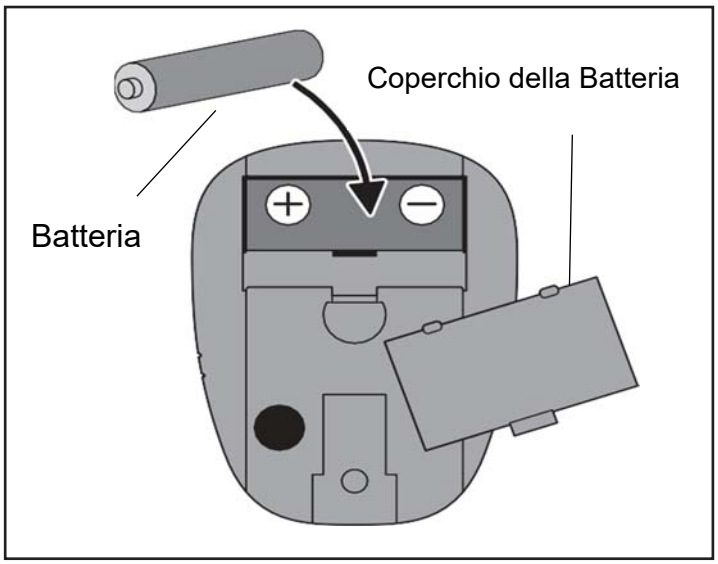


FASE 9:

Sganciare le **Fascia per Esercizi (n. 42)** dal **Tubo di Collegamento del Sedile (n. 31)** e collegare le **Fascia per Esercizi (n. 42)** ai ganci del **Telaio Principale (n. 28)**.

L'assemblaggio è completo!

INSTALLAZIONE E SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE



INSTALLAZIONE DELLA BATTERIE:

1. Estrarre 1 batteria AA dal sacchetto del manuale.
2. Premere la fibbia del coperchio della batteria sul **Misuratore (n. 41)**, quindi rimuovere il coperchio della batteria.
3. Installare 1 batteria AA nell'alloggiamento della batteria sul retro dello **Misuratore (n. 41)**. Prima dell'installazione, prestare attenzione ai poli + e - della batteria.
4. Premere la fibbia del coperchio della batteria, quindi rimettere il coperchio della batteria sul retro dello **Misuratore (n. 41)**.

L'assemblaggio è completo!

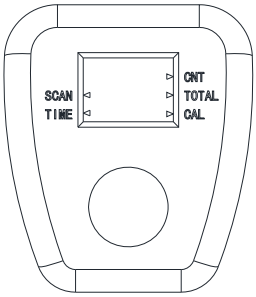
SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE:

1. Premere la fibbia del coperchio della batteria sul retro dello **Misuratore (n. 41)**, quindi rimuovere il coperchio della batteria.
2. Rimuovere la vecchia batteria AA nella custodia della batteria e installare una nuova batteria AA nella custodia della batteria sul retro dello **Misuratore (n. 41)**. Prima dell'installazione, prestare attenzione ai poli + e - della batteria.
3. Premere la fibbia del coperchio della batteria, quindi rimettere il coperchio della batteria sul retro dello **Misuratore (n. 41)**.

La sostituzione è completa!

NOTA: Smaltire la batteria in base alle norme statali e regionali.

MISURATORE DI SFORZO



SPECIFICHE:

TIME (TEMPO) …..... 00:00-99:59 MIN/SEC.
COUNT (CONTO) …..... 0-9999 STROCCHE
CALORIE (CAL)… ..... 0-9999 KCAL
TOTALE. ....0-9999 STROCCHE

FUNZIONI:

TIME (TEMPO): Visualizza il tempo di allenamento durante l'esercizio.
COUNT (CONTO): Accumula i colpi durante l'allenamento.
CALORIE (CAL): Visualizza le calorie bruciate durante l'allenamento.
TOTALE: Visualizza il numero totale di corse da quando sono state installate le batterie.
SCAN: Scansione automatica di ogni funzione tra ①TIME (TEMPO) ②CALORIE (CAL) ③ TOTALE.

FUNZIONE TASTO:

MODO: Premere per selezionare la funzione desiderata. Tenere premuto il tasto per 4 secondi per azzerare tutti i valori.

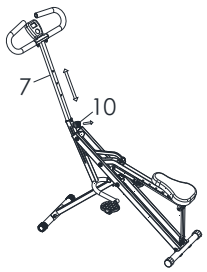
PROCEDURE OPERATIVE:

AUTO ON/OFF: Il misuratore si accende all'inizio dell'esercizio o quando si preme **MODE**.
Il misuratore si spegne automaticamente dopo 4 minuti di inattività.

Download SunnyFit - Per il fitness a casa:

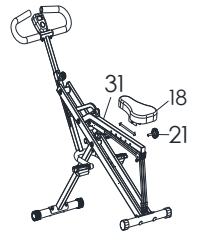
SunnyFit è un'applicazione all-in-one per l'home fitness progettata per consentire agli utenti di tutti i livelli di raggiungere i propri obiettivi di fitness. Scoprite oltre 1.000 video corsi di allenamento gratuiti e on-demand realizzati da allenatori certificati, adatti a diversi attrezzi da palestra come indoor bike, tapis roulant, vogatori, ellittiche, manubri, pesi corporei e persino esercizi con bande di resistenza. Che abbiate o meno un'attrezzatura, SunnyFit offre l'allenamento perfetto per ogni livello di fitness e preferenza. È possibile usufruire di una raccolta di oltre 300 corsi di allenamento gratuiti che non richiedono altro che il proprio corpo e l'app SunnyFit.

ISTRUZIONI PER LA REGOLAZIONE



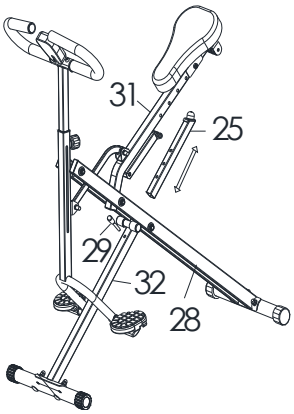
REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Allentare la **Manopola (n. 10)** e tirare. Alzare o abbassare il **Tubo del Manubrio (n. 7)** all'altezza desiderata. Serrare la **Manopola (n. 10)**.



REGOLAZIONE DELLA SELLA

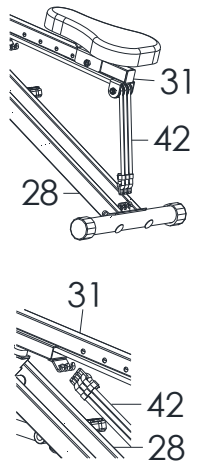
Allentare e rimuovere il **Manopola (n. 21)** situato sotto il **Tubo di Collegamento del Sedile (n. 31)**. Spostare la **Sedile (n. 18)** nella posizione desiderata, quindi serrare nuovamente il **Manopola (n. 21)**.



REGOLAZIONE DEL TUBO SELLA

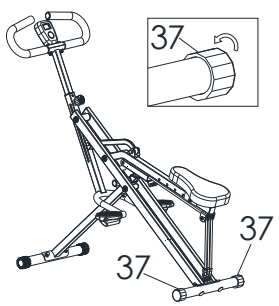
Per regolare il **Tubo del Sedlie (n. 25)**, sollevare il **Tubo di Collegamento del Sedlie (n. 31)**. Rimuovere il **Perno (n. 29)** dal **Tubo di Collegamento Anteriore (n. 32)** e alzare o abbassare il **Tubo del Sedlie (n. 25)** nella posizione desiderata. Reinserire il **Perno (n. 29)** per fissarlo. Abbassare quindi il **Tubo di Collegamento del Sedlie (n. 31)**. Alzando o abbassando il **Tubo del Sedile (n. 25)** si modifica la difficoltà dell'esercizio.

NOTA: Assicurarsi che le **Fascia per Esercizi (n. 42)** non siano agganciate al **Telaio Principale (n. 28)** quando si regola il **Tubo del Sedlie (n. 25)**. Non estendere il **Tubo del Sedlie (n. 25)** fino a superare la linea "MAX".



REGOLAZIONE DELLA FASCIA PER ESERCIZI

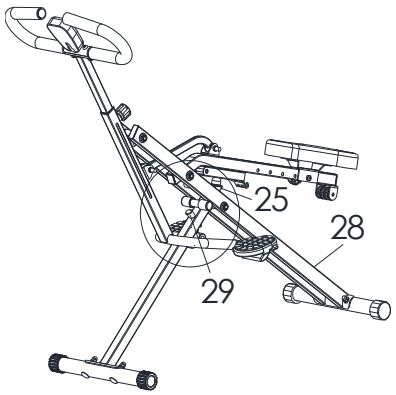
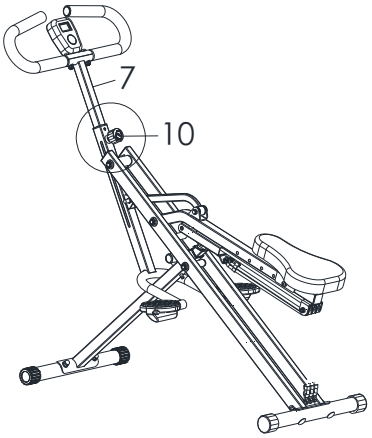
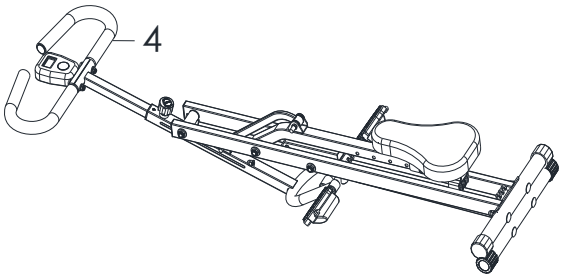
È possibile regolare la difficoltà dell'esercizio regolando le **Fascia per Esercizi (n. 42)**. Per ridurre la difficoltà, sganciare le **Fascia per Esercizi (n. 42)** dal **Telaio Principale (n. 28)** e collegare le **Fascia per Esercizi (n. 42)** ai ganci del **Tubo di Collegamento del Sedile (n. 31)**.



REGOLAZIONE DEL BILANCIAMENTO

Per ottenere una guida fluida e confortevole, è necessario assicurarsi che la bicicletta sia fissata e stabilizzata. Se durante l'uso notate che la bicicletta è sbilanciata, dovete regolare i **Tappo Terminale (n. 37)** situati sullo stabilizzatore posteriore fino a quando la bicicletta non sarà livellata con la superficie del pavimento.

ISTRUZIONI PER LA CHIUSURA

	A. Regolare il **Tubo del Sedile (n. 25)** al livello più basso mediante il **Perno (n. 29)**. **NOTA:** Assicurarsi che le **Fasce per Esercizi (n. 42)** non siano collegate al **Telaio Principale (n. 28)** quando si ripiega.
	B. Regolare il **Tubo del Manubrio (n. 7)** al livello più basso mediante la **Manopola (n. 10)**.
	C. Tenere il **Manubrio (n. 4)** e piegare il prodotto.

Version: 1.7

CONNECT with us

DOWNLOAD

Track your fitness progress & join
FREE workout courses!

Download SUNNYFIT today!

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

FOLLOW

Find us on social media @sunnyhealthfitness

@sunnyhealthfitness

@sunnyhealthandfitness

@sunnyhealthfit

/sunnyhealthfitness

/sunnyhealthfitness

/sunnyhealthandfitness

www.sunnyhealthfitness.com