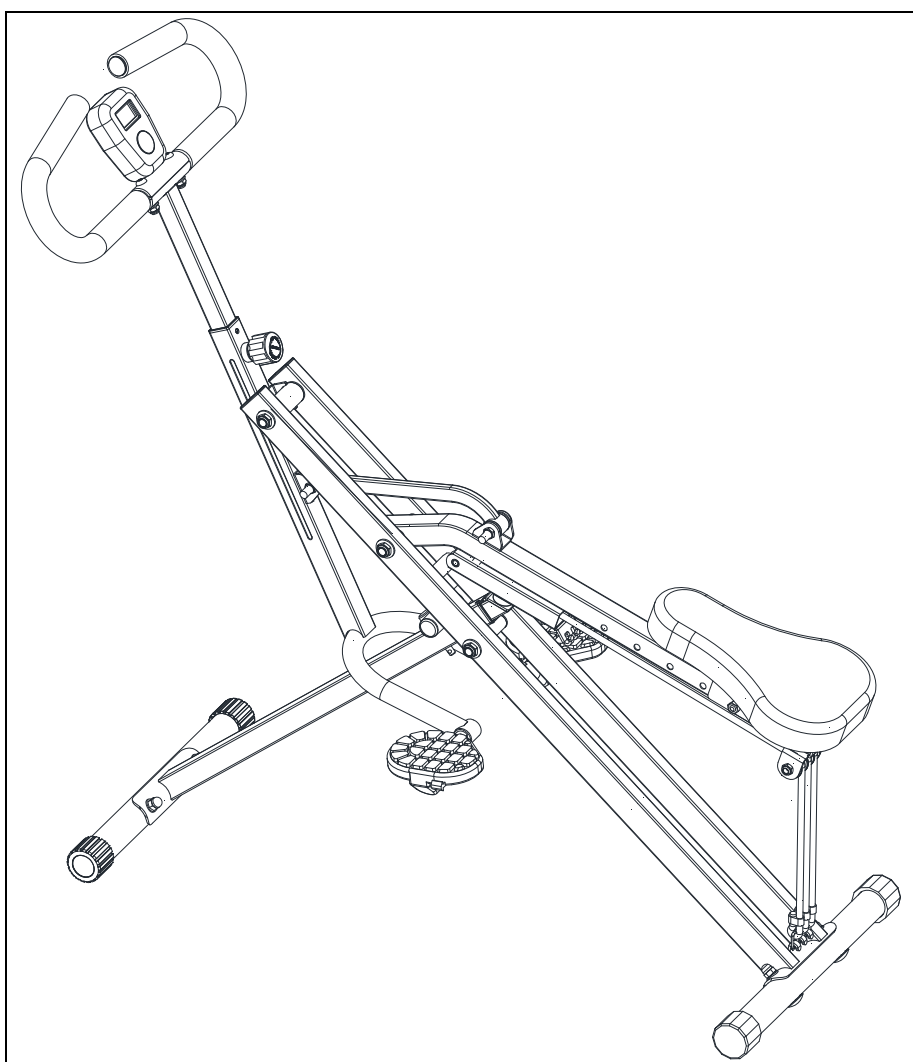




Upright Row-N-Ride Exerciser

NO. 077S USER MANUAL



English, Page 6~13

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 14~21

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



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

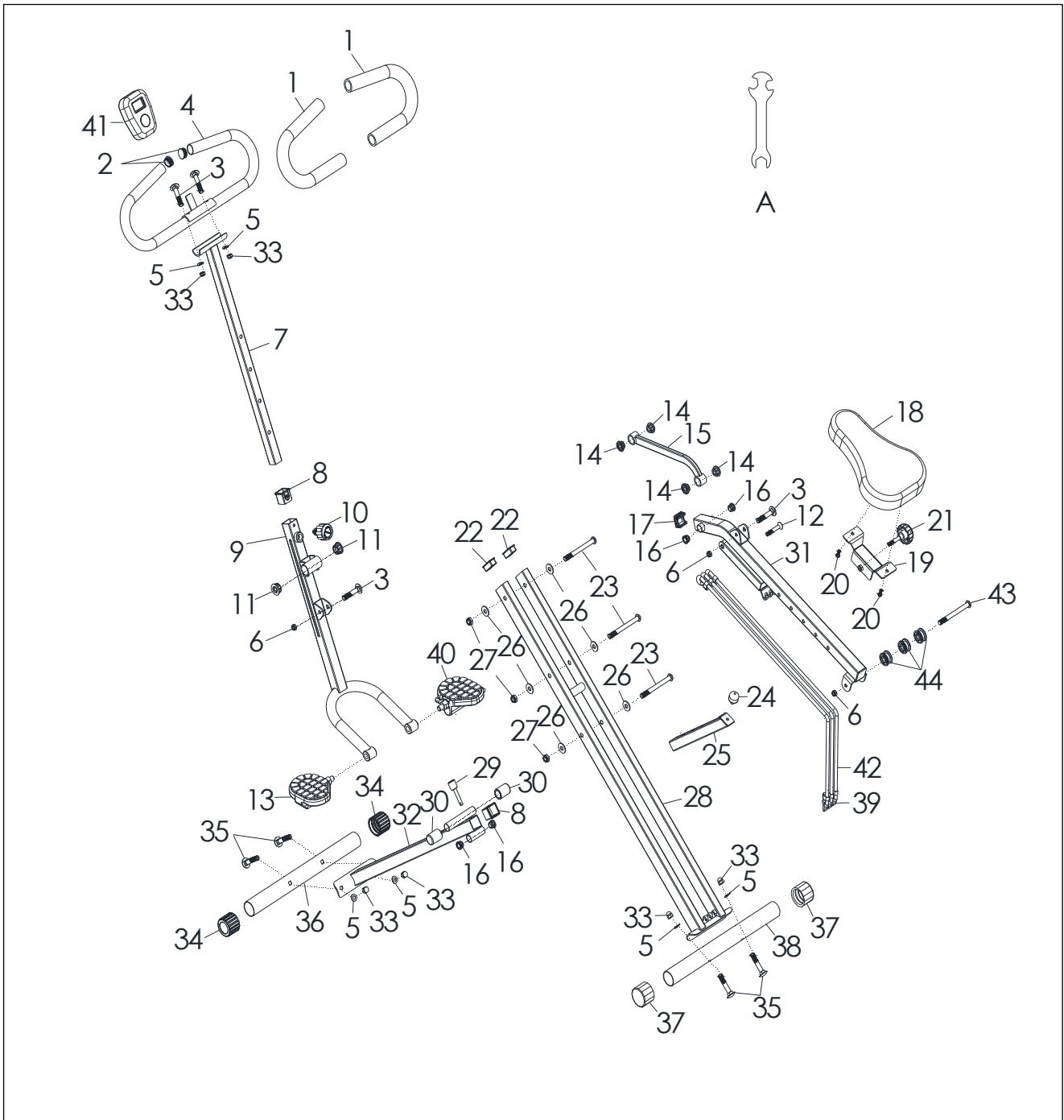
1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that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

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

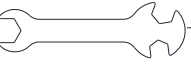
Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar el uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es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

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse incorrecta o excesivamente puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies (60 CM) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y los 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 ser usado 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 ser usado en interiores! ¡No es para uso comercial!

EXPLODED DIAGRAM



HARDWARE PACKAGE

	#21	Ø47*40*M8	1PC		#3	M8*42	1PC
	#6	M8*13	1PC		A		1PC

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.	No.	Description	Spec.	Qty.
1	Sponge		2	24	Stopper		1
2	Plug	Ø25*1.5	2	25	Seat Tube		1
3	Bolt	M8*42	4	26	Washer	OD20*ID11	6
4	Handlebar		1	27	Nut	M10	3
5	Washer	OD22*ID8	6	28	Main Frame		1
6	Nut	M8*13	3	29	Pin		1
7	Handlebar Tube		1	30	Plug	Ø19*35	2
8	Bushing		2	31	Seat Connecting Tube		1
9	Pedal Connecting Tube		1	32	Front Connecting Tube		1
10	Knob	Ø38*L65*M16	1	33	Nut	M8*12	6
11	Bearing Sleeve		2	34	Cap		2
12	Hexagon Screw	M8*42	1	35	Bolt	M8*48	4
13	Pedal (L)		1	36	Front Stabilizer		1
14	Bearing Sleeve		4	37	End Cap		2
15	Connecting Tube		1	38	Rear Stabilizer		1
16	Bearing Sleeve		4	39	Square Buckle		3
17	Plug	30*30*1.5	1	40	Pedal (R)		1
18	Seat Cushion		1	41	Meter		1
19	Fixed Iron Sheet		1	42	Exercise Band		3
20	Screw	M6	2	43	Bolt	M8*65	1
21	Knob	Ø47*40*M8	1	44	Plastic Wheel		3
22	Plug	40*20*1.5	2	A	Spanner		1
23	Bolt	M10	3				

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).

LISTA DE PIEZAS

n. °	Descripción	Espec.	Cont.	n. °	Descripción	Espec.	Cont.
1	Esponja		2	24	Tapón		1
2	Conector	Ø25*1.5	2	25	Tubo de Conexión		1
3	Perno	M8*42	2	26	Arandela	OD20*ID11	6
4	Manubrio		1	27	Tuerca	M10	3
5	Arandela	OD22*ID8	6	28	Estructura Principal		1
6	Tuerca	M8*13	6	29	Pasador		1
7	Tubo del Manubrio		1	30	Conector	Ø19*35	2
8	Buje		2	31	Tubo de Conexión del Asiento		1
9	Tubo de Conexión del Pedal		1	32	Tubo de Conexión Frontal		1
10	Perilla	Ø38*L65*M16	1	33	Tuerca	M8*12	4
11	Manguito del Cojinete		2	34	Tapa		2
12	Perno	M8*42	2	35	Perno	M8*48	4
13	Pedal (L)		1	36	Estabilizador Delantero		1
14	Manguito del Cojinete		4	37	Tapa del Extremo		2
15	Tubo de Conexión		1	38	Estabilizador Trasero		1
16	Manguito del Cojinete		4	39	Sujetador Cuadrado		3
17	Conector	30*30*1.5	1	40	Pedal (R)		1
18	Cojín del Asiento		1	41	Medidor		1
19	Plancha de Hierro Fija		1	42	Cuerda Elástica		3
20	Tornillo	M6	2	43	Perno	M8*65	2
21	Perilla	Ø47*40*M8	1	44	Rueda de Plástico		3
22	Conector	40*20*1.5	2	A	Llave Inglesa		1
23	Perno	M10	3				

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

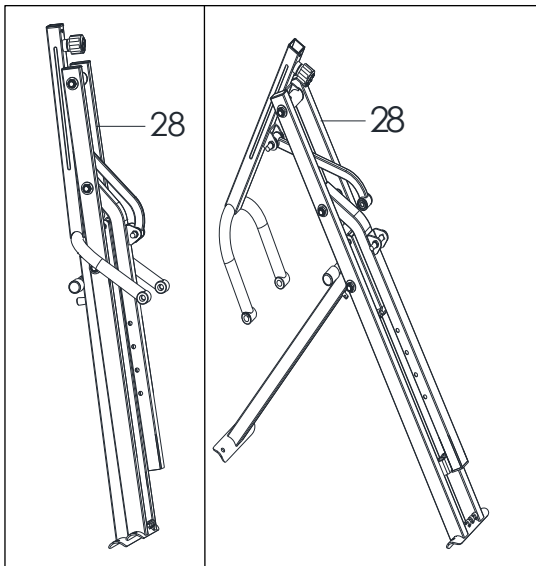
Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ 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).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

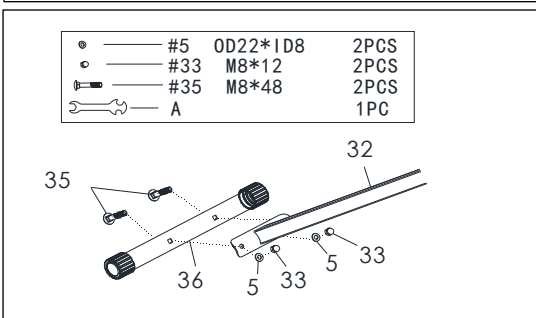
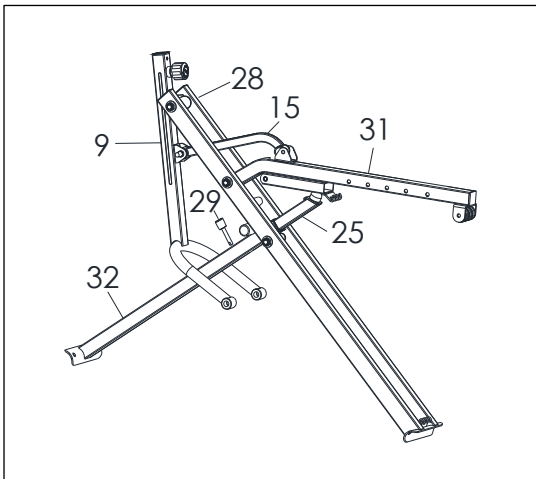
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 1:

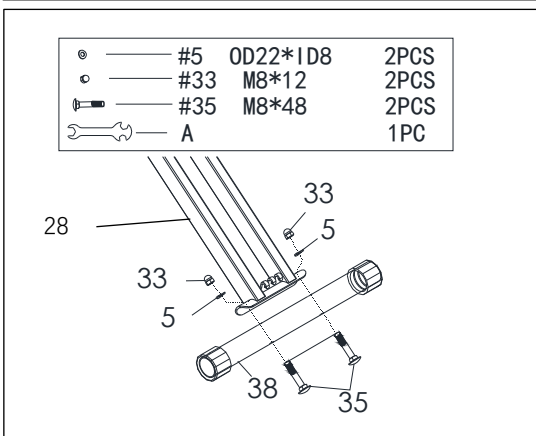
Open the **Main Frame (No. 28)** as shown in the picture on the left.

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

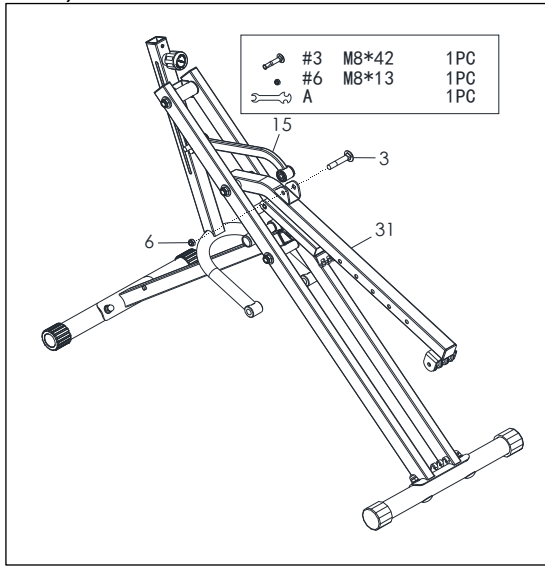


STEP 2:

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)**.

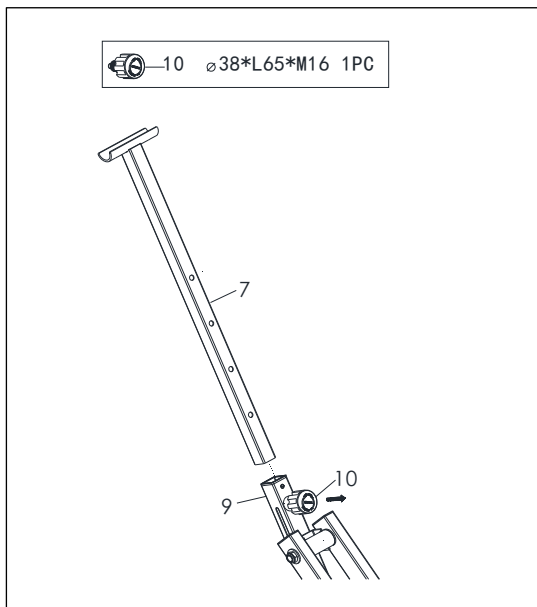


We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



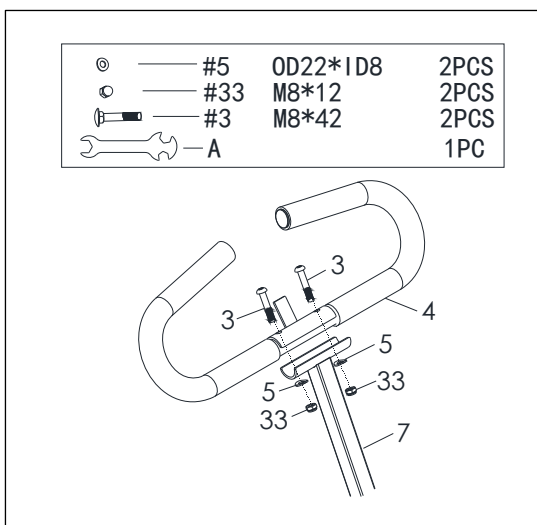
STEP 3:

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:

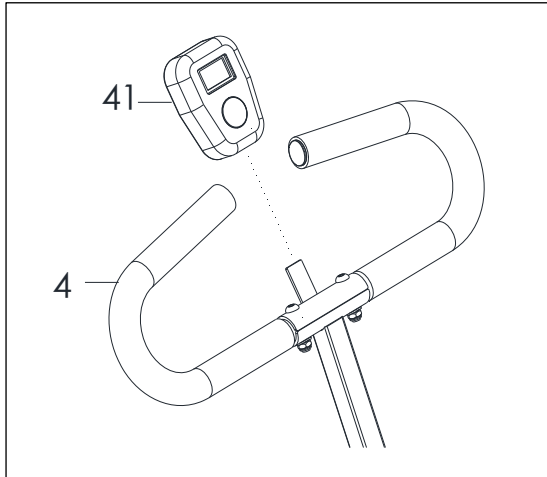
Loosen and pull out the **Knob (No. 10)** from the **Pedal Connecting Tube (No. 9)**, insert **Handlebar Tube (No. 7)** into **Pedal Connecting Tube (No. 9)**. Then insert and secure with **Knob (No. 10)** after adjusting to proper height.



STEP 5:

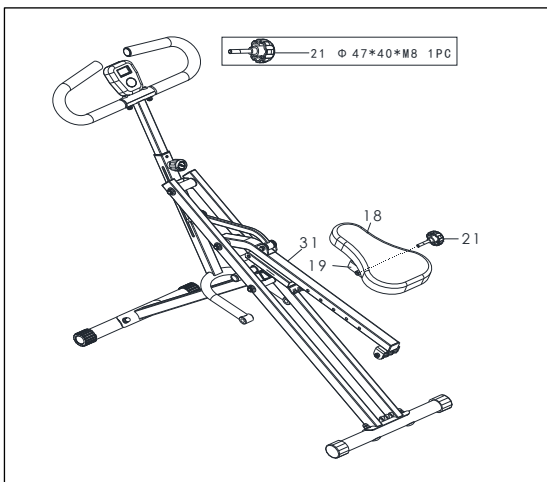
Remove preassembled 2 **Bolts (No. 3)**, 2 **Washers (No. 5)** and 2 **Nuts (No. 33)** from the **Handlebar (No. 4)** and attach the **Handlebar (No. 4)** to the **Handlebar Tube (No. 7)** using 2 **Bolts (No. 3)**, 2 **Washers (No. 5)** and 2 **Nuts (No. 33)** that were removed and secure with **Spanner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

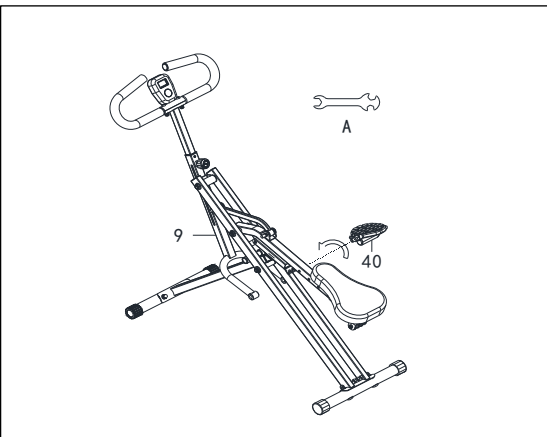
Insert the **Meter (No. 41)** onto the tab on the **Handlebar (No. 4)**.



STEP 7:

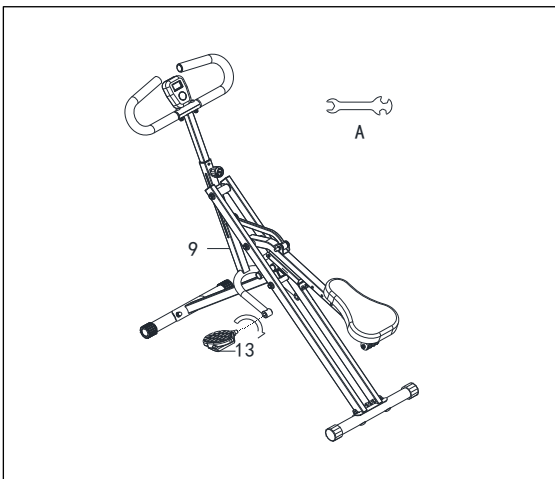
Take out the **Knob (No. 21)** from the manual bag.

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

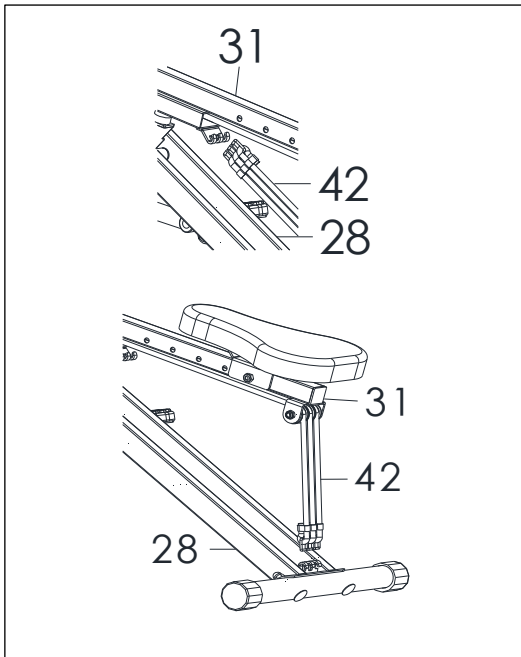


STEP 8:

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)**.



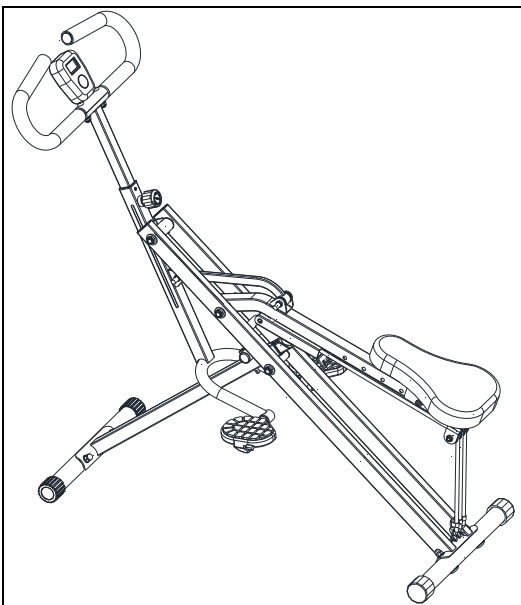
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



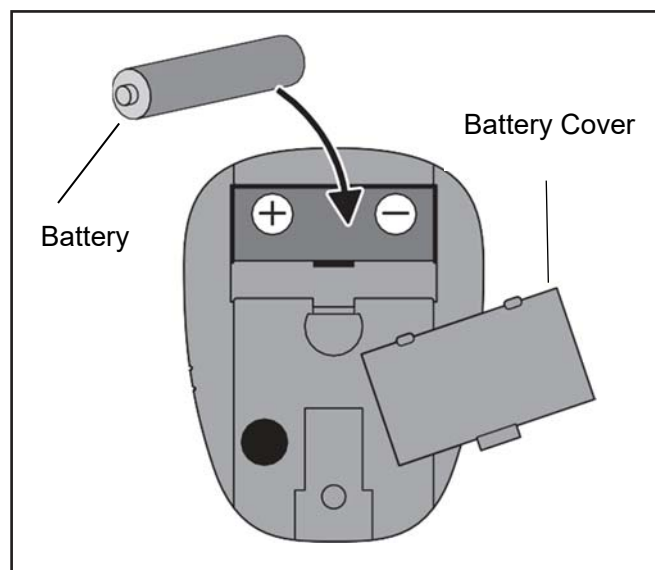
STEP 9:

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)**.

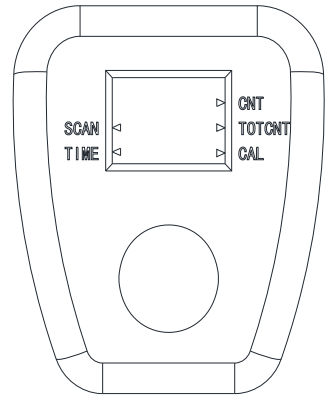
The replacement is complete!

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 COUNT(TOT.CNT)..... 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 COUNT(TOT.CNT): Displays the total number of strokes since batteries installed.

SCAN: Automatically scan through each function between ①TIME ②CAL ③TOT.CNT.

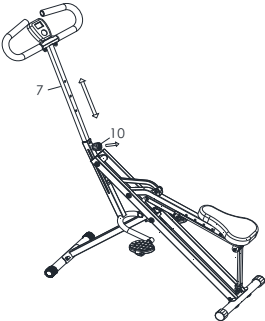
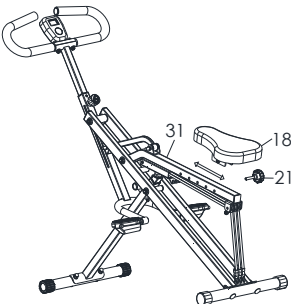
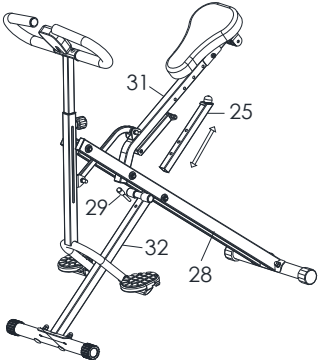
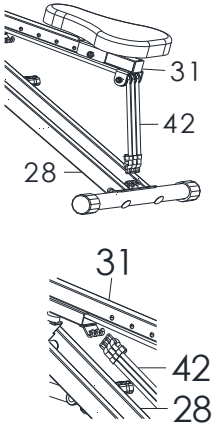
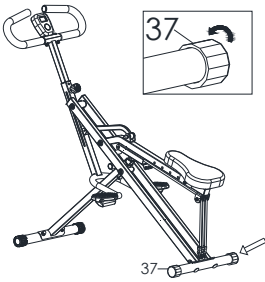
KEY FUNCTION:

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

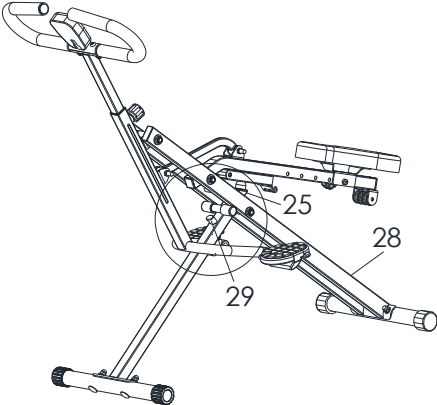
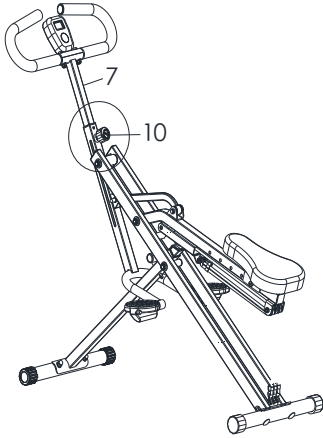
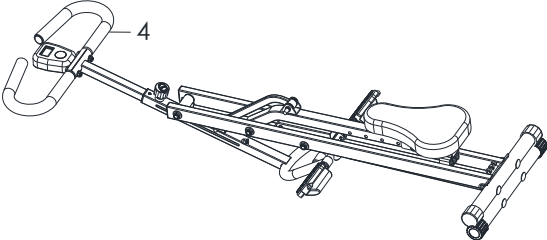
OPERATION PROCEDURES:

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.

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 Cushion (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 Cap (No. 37) located on the rear stabilizer until the bike becomes levelled with the floor surface.

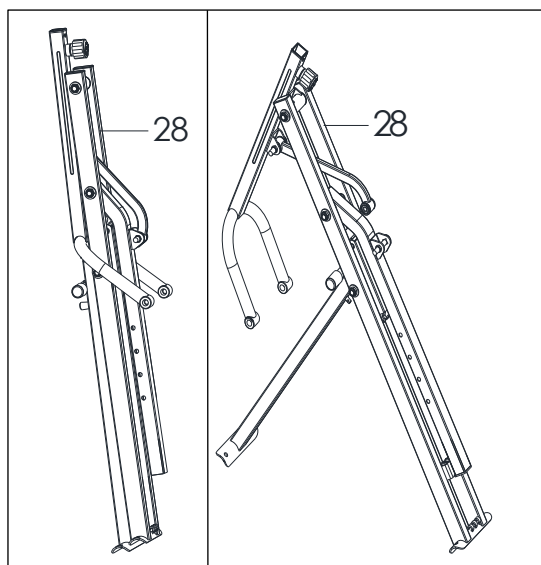
FOLDING INSTRUCTIONS

	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.

Version: 1.2

INSTRUCCIONES DE ARMADO

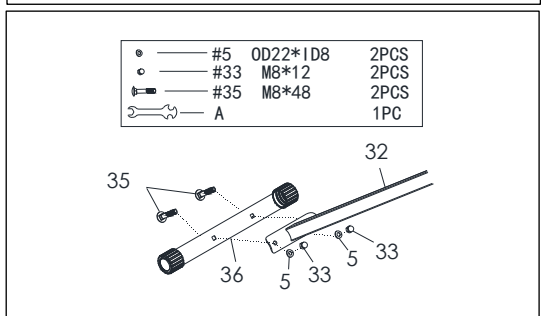
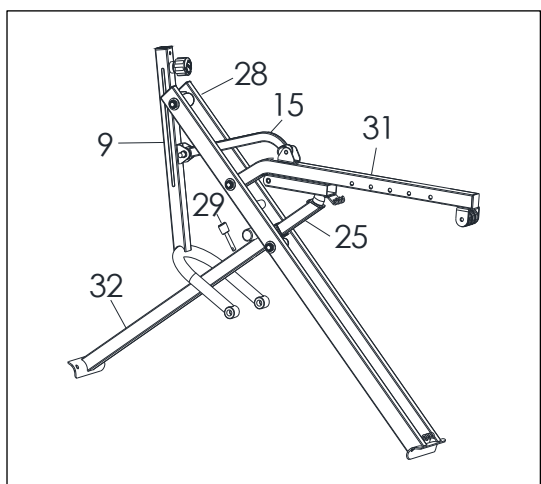
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 1:

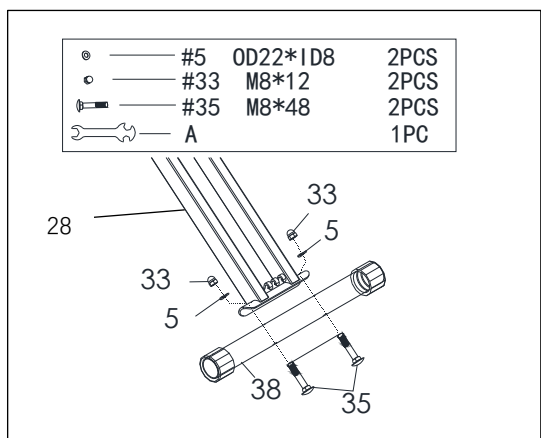
Abra la **Estructura Principal (n.º 28)** como se muestra en la imagen de la izquierda.

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



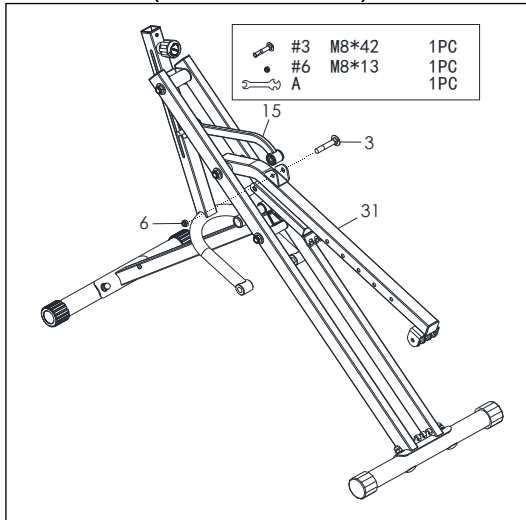
PASO 2:

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



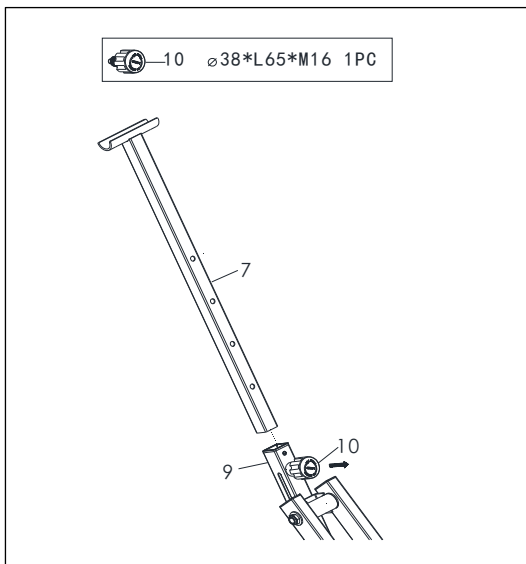
Conecte el **Estabilizador Trasero (n.º 38)** al **Estructura Principal (n.º 28)** usando 2 **Pernos (n.º 35)**, 2 **Tuercas (n.º 33)** y 2 **Arandelas (n.º 5)** que se quitaron. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (n.º A)**.

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).



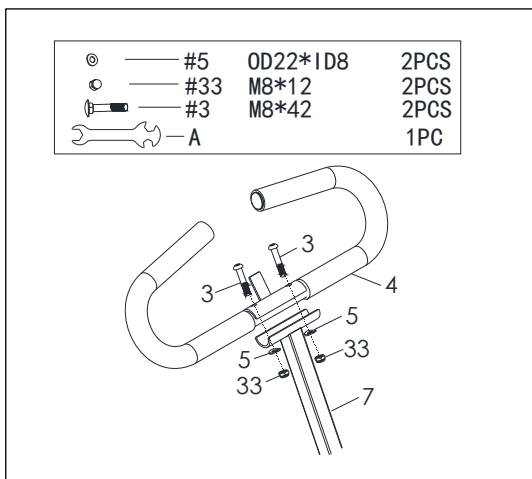
PASO 3:

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



PASO 4:

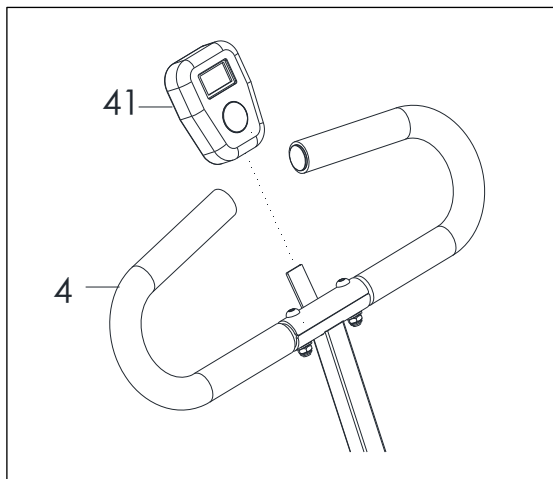
Afloje y extraiga la **Perilla (n.º 10)** del **Tubo de Conexión del Pedal (n.º 9)**, inserte el **Tubo del Manubrio (n.º 7)** en el **Tubo de Conexión del Pedal (n.º 9)**. Luego inserte y asegure con la **Perilla (n.º 10)** después de ajustar a la altura adecuada.



PASO 5:

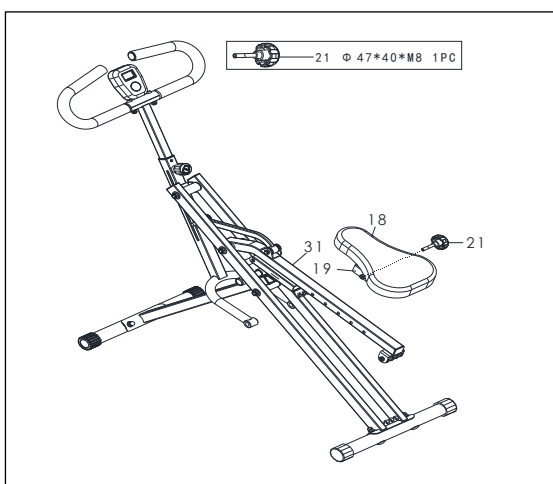
Retire los 2 **Pernos (n.º 3)**, 2 **Arandelas (n.º 5)** y 2 **Tuercas (n.º 33)** premontados del **Manubrio (n.º 4)** y conecte el **Manubrio (n.º 4)** al **Tubo del Manubrio (n.º 7)**, usando 2 **Pernos (n.º 3)**, 2 **Arandelas (n.º 5)** y 2 **Tuercas (n.º 33)** que se quitaron y asegúrelos con una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

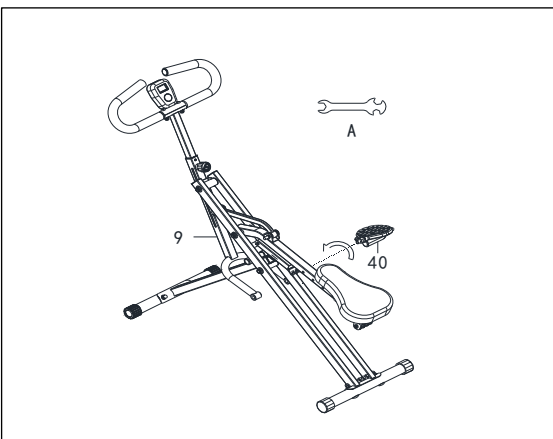
Inserte el **Medidor (n.º 41)** en la lengüeta del **Manubrio (n.º 4)**.



PASO 7:

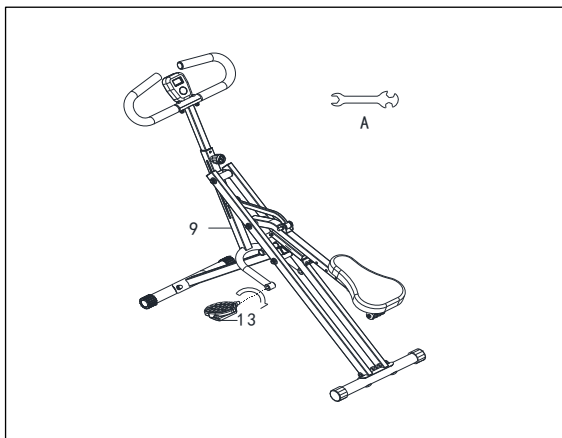
Saque la **Perilla (n.º 21)** de la bolsa manual.

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

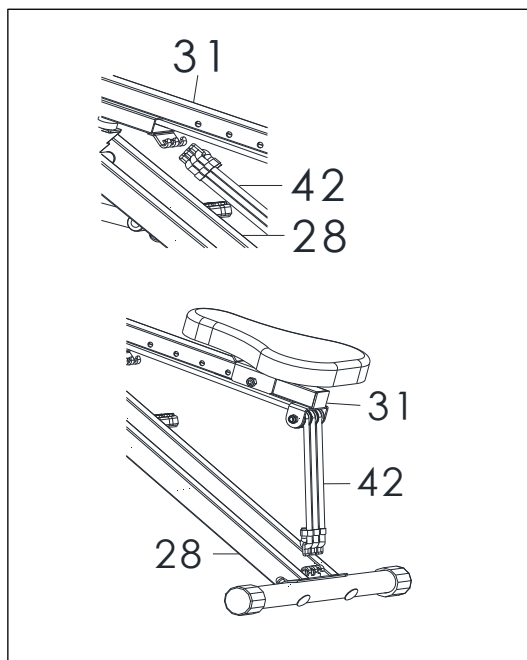


PASO 8:

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



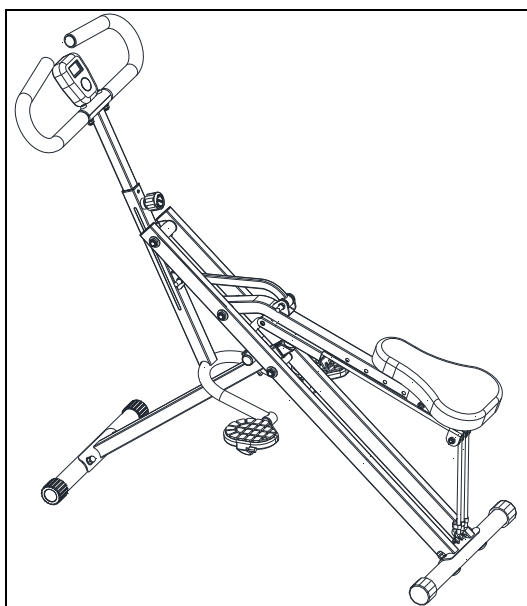
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



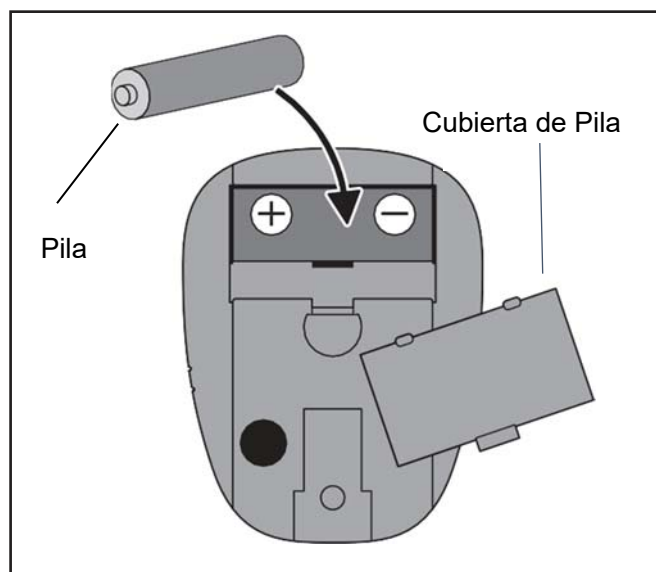
PASO 9:

Desenganche las **Cuerdas Elástica (n.º 42)** del **Tubo de Conexión del Asiento (n.º 31)**, y conecte las Bandas de **Cuerdas Elástica (n.º 42)** a los ganchos en el **Estructura Principal (n.º 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.º 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.º 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.º 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.º 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.º 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.º 41)**.

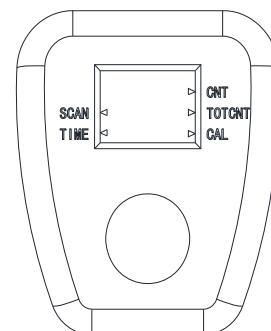
¡El cambio está completo!

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).....0-9999KCAL
TOT. CNT (CONTEO 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.

TOT. CNT (CONTEO TOTAL): Muestra la cantidad total de pedaleos desde que se instalaron las pilas.

SCAN (ESCANEO): Escanea automáticamente cada función entre ①TIME ②CAL ③TOT.CNT.

FUNCIONES PRINCIPALES

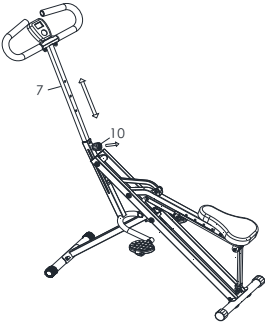
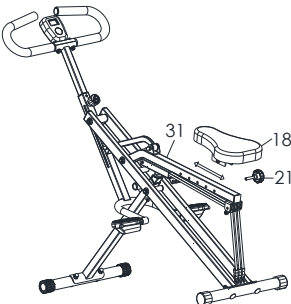
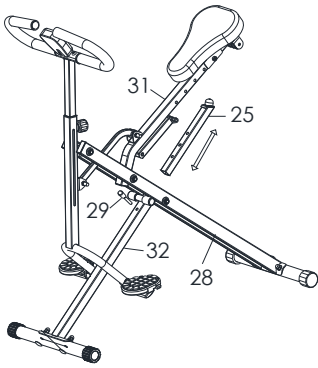
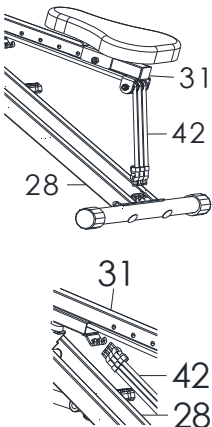
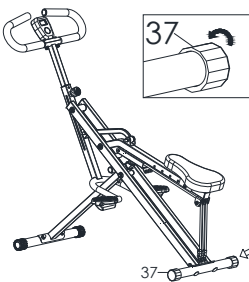
MODE/SELECT (MODO/SELECCIONAR): presione para seleccionar la función que desea. Mantenga presionada la tecla durante 4 segundos para restablecer todos los valores.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

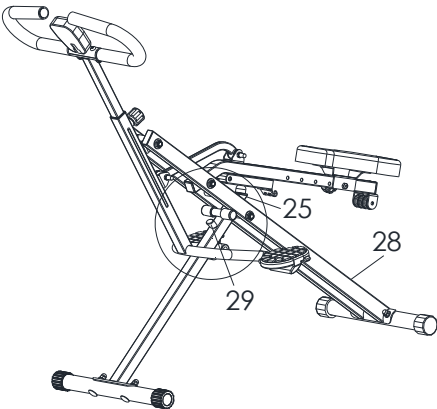
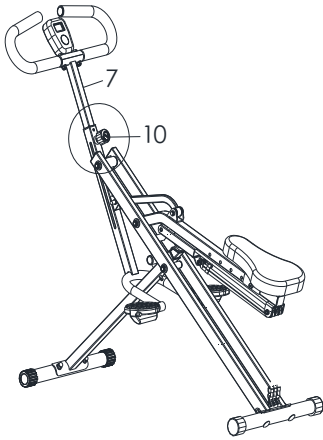
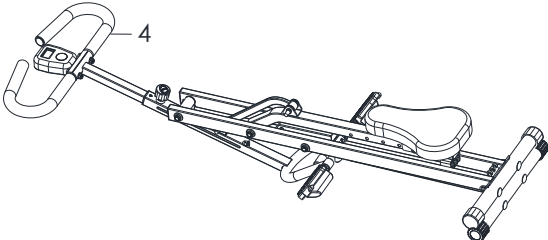
AUTO ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO): El monitor se encenderá cuando comience el ejercicio o cuando presione **MODE**.

El monitor se apagará automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

INSTRUCCIONES DE AJUSTE

	AJUSTE DEL MANUBRIO Afloje la Perilla (n.º 10) y tire. Suba o baje el Tubo del Manubrio (n.º 7) a la altura deseada. Ajuste la Perilla (n.º 10).
	AJUSTE DEL ASIENTO Afloje y retire la Perilla (n.º 21) ubicada debajo del Tubo de Conexión del Asiento (n.º 31). Mueva el Cojín del Asiento (n.º 18) a la posición deseada, luego vuelva a apretar la Perilla (n.º 21).
	AJUSTE DEL TUBO DEL ASIENTO Para ajustar el Tubo de Conexión (n.º 25), levante el Tubo de Conexión del Asiento (n.º 31). Retire el Pasador (n.º 29) del Tubo de Conexión Frontal (n.º 32) y suba o baje el Tubo de Conexión (n.º 25) a la posición deseada. Vuelva a insertar el Pasador (n.º 29) para asegurar. Luego baje el Tubo de Conexión del Asiento (n.º 31). Subir o bajar el Tubo de Conexión (n.º 25) cambiará la dificultad de su ejercicio. NOTA: Asegúrese de que las Cuerdas Elástica (n.º 42) no estén enganchadas al Estructura Principal (n.º 28) cuando ajuste el Tubo de Conexión (n.º 25). No extienda el Tubo de Conexión (n.º 25) para pasar la línea "MAX".
	AJUSTE DE LA BANDA DE EJERCICIO Puede ajustar la dificultad de su ejercicio ajustando las Cuerdas Elástica (n.º 42). Para reducir la dificultad, desenganche las Cuerdas Elástica (n.º 42) del Estructura Principal (n.º 28) y conecte las Cuerdas Elástica (n.º 42) a los ganchos en el Tubo de Conexión del Asiento (n.º 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 Tapa del Extremo (n.º 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.º 25) al nivel más bajo con el Pasador (n.º 29). NOTA: Asegúrese de que las Cuerdas Elásticas (n.º 42) no estén conectadas al Estructura principal (n.º 28) al plegar.
	B. Ajuste el Tubo del Manubrio (n.º 7) al nivel más bajo con la Perilla (n.º 10).
	C. Sostenga el Manubrio (n.º 4) y doble el producto.

Version: 1.2

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM