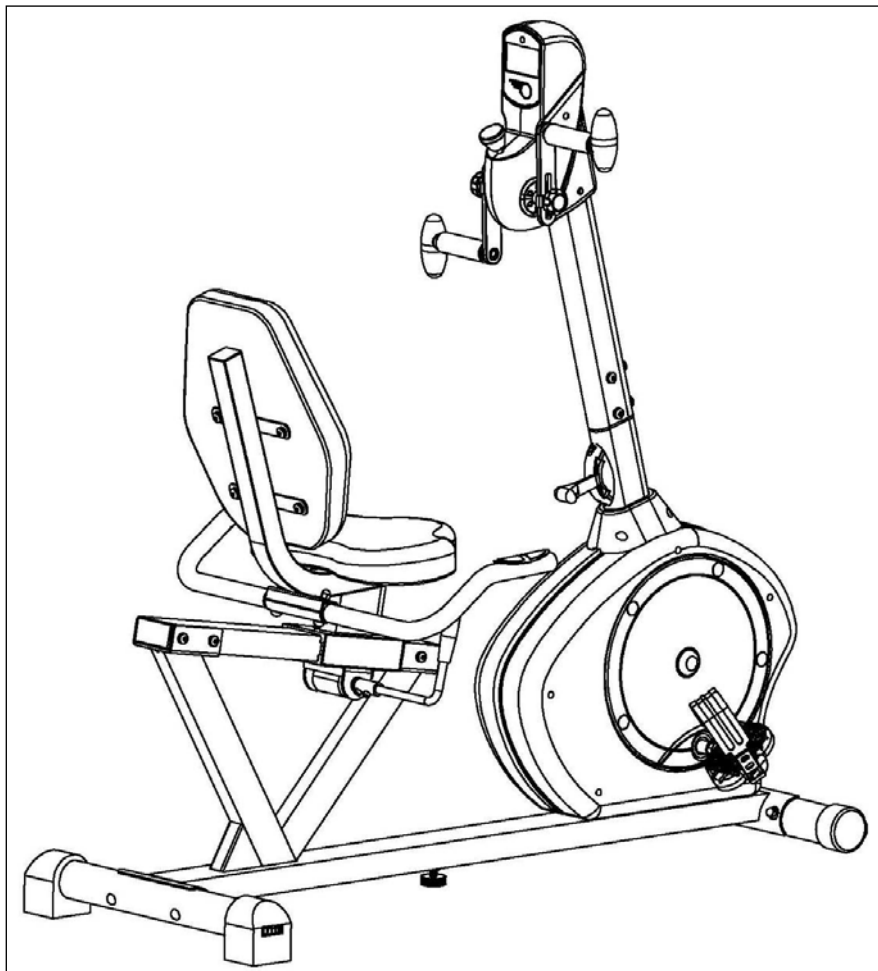




# アーム付きリカンベントバイク エクササイザー

SF-RB4631

ユーザーマニュアル



**重要事項** 取扱説明書を保管して、メンテナンスや調整方法についてご確認ください。弊社にとって、お客様の満足が非常に重要です。お手数ですが、ご連絡をいただくまで返品はお待ちください：  
support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669)



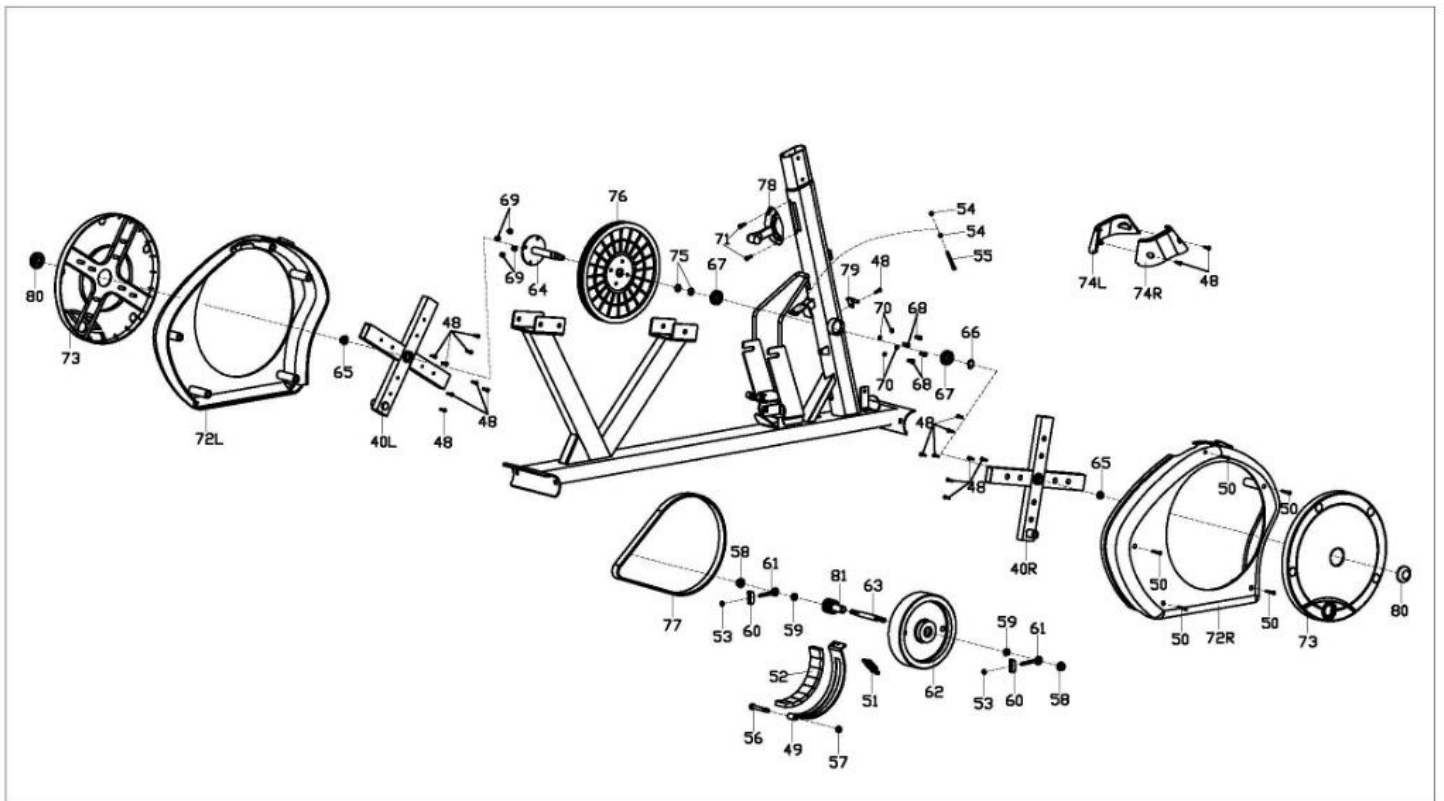
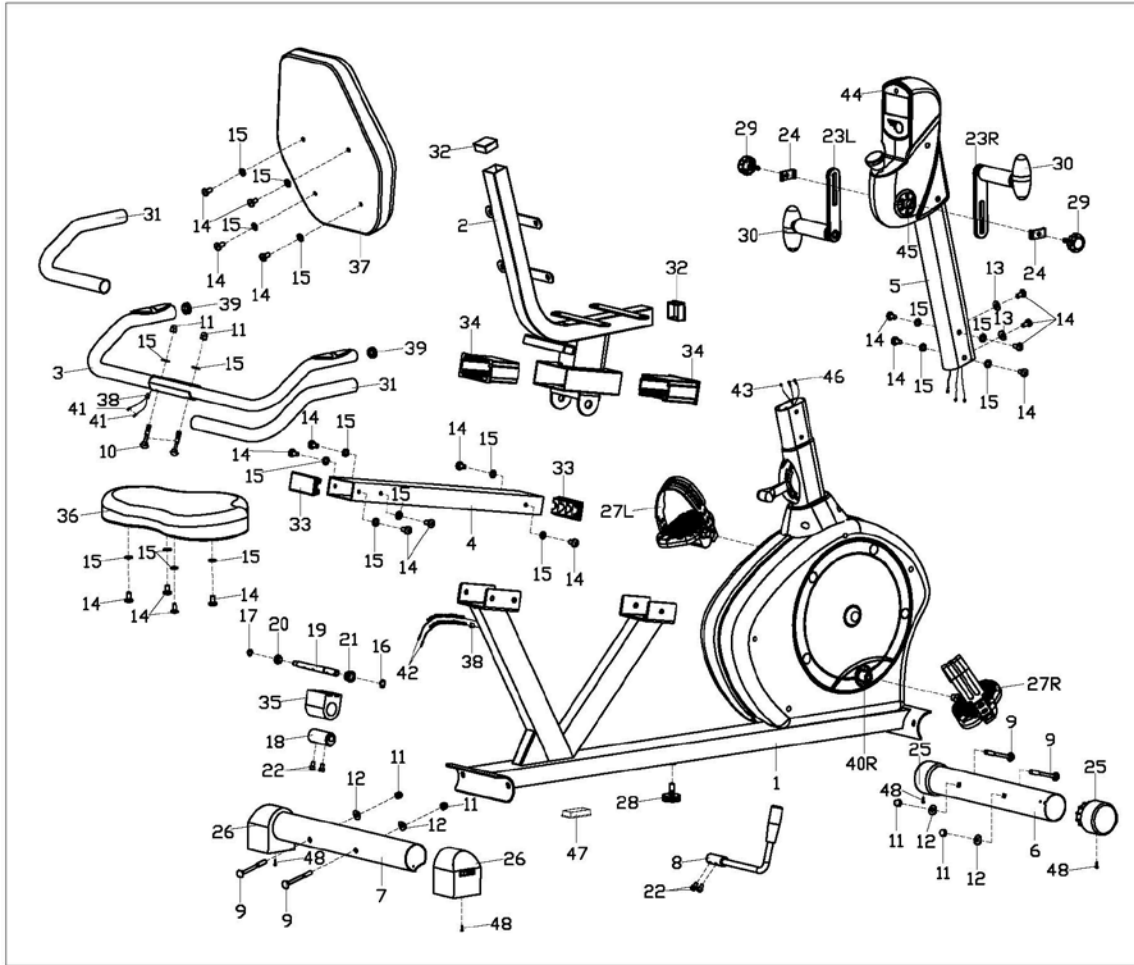
WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

# 安全上の重要な注意事項






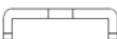

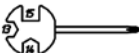


この度は、弊社製品をお選びいただき、誠にありがとうございます。お客様の安全と健康を守るために、当機器を正しくご使用ください。機器の組み立てやご使用前に、このマニュアルをすべて読むことが重要です。機器を正しく組み立て、メンテナンスを行うことにより、安全で効果的にご利用することができます。また、お客様のほかに当機器を使用される方がいらっしゃる場合、すべての警告と注意事項を確実にお伝えしてください。

1. エクササイズプログラムを開始する前に、健康や安全を脅かしたり、機器を適切に使用できないような医学的、身体的条件があるかどうかを医師にご相談ください。また、心拍数や血圧、コレステロール値に影響を与える薬を服用している場合は、医師のアドバイスが必要です。
2. ご自身の体からのシグナルにご注意ください。誤った運動や過度の運動は、健康を損なう恐れがあります。次の症状のいずれかが発生した場合は、運動を中止してください：痛み、胸の圧迫感、不整脈、息切れ、立ちくらみ、めまい、または吐き気。これらの状態のいずれかが発生した場合は、運動プログラムを続行する前に医師に相談する必要があります。これらの症状が出た場合は、エクササイズプログラムを継続する前に医師にご相談ください。
3. お子様やペットを機器に近づけないでください。当機器は成人専用設計されています。
4. 床またはカーペット用の保護カバーを備えた、しっかりした平らな面で当機器をご使用ください。安全を確保するために、機器の周囲には少なくとも4フィート（1.2メートル）の空きスペースが必要です。
5. 当機器を使用する前に、すべてのナットとボルトがしっかりと締め付けられていることを確認してください。機器の安全性は、損傷や消耗を定期的に検査することによって維持できます。
6. 必ず指定された通りにご使用ください。組み立て中や点検中に不良箇所が見つかった場合や、エクササイズ中に機器からの異音がある場合は、直ちに使用を中止し、問題が解決するまで使用しないでください。
7. 機器の使用時には、適切な衣服をご着用ください。機器に巻き込まれる可能性のあるゆったりとした衣服の着用はお避けください。
8. 機器の可動部分に指や物を入れないでください。
9. 当機器の最大耐荷重は350ポンド（160キログラム）です。
10. 当機器は、治療目的での使用には適していません。
11. ケガや製品または所有物への損傷を避けるために、適切に移動させてください。
12. 当機器は、涼しく乾燥した状態での使用を意図しています。極端に寒い場所、暑い場所、または湿気の多い場所での保管は、腐食などの原因になりますので、お避けください。
13. 当機器は、屋内および家庭での使用のみを目的として設計されており、商用利用を目的としたものではありません。

# 分解图



## 梱包されている金具類

	_____ #9	M8*L73	4PCS		_____ #10	M8*L45	2PCS
	_____ #11	M8	6PCS		_____ #12	Φ8.2*2*Φ19*R30	4PCS
	_____ #15	D8*1.5*Φ16	2PCS		_____ #24		2PCS
	_____ #29		2PCS		_____ #82	S13-14-15	1PC
	_____ #83	S5	1PC		_____ #84	S6	1PC

### 交換部品のご注文（アメリカおよびカナダのお客様のみ）

部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

- ✓ モデル番号（マニュアルの表紙に記載）
- ✓ 製品名（マニュアルの表紙に記載）
- ✓ 「分解図」および「パーツリスト」（マニュアルの最初の方に記載）に記載されている部品番号

[support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) または 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。

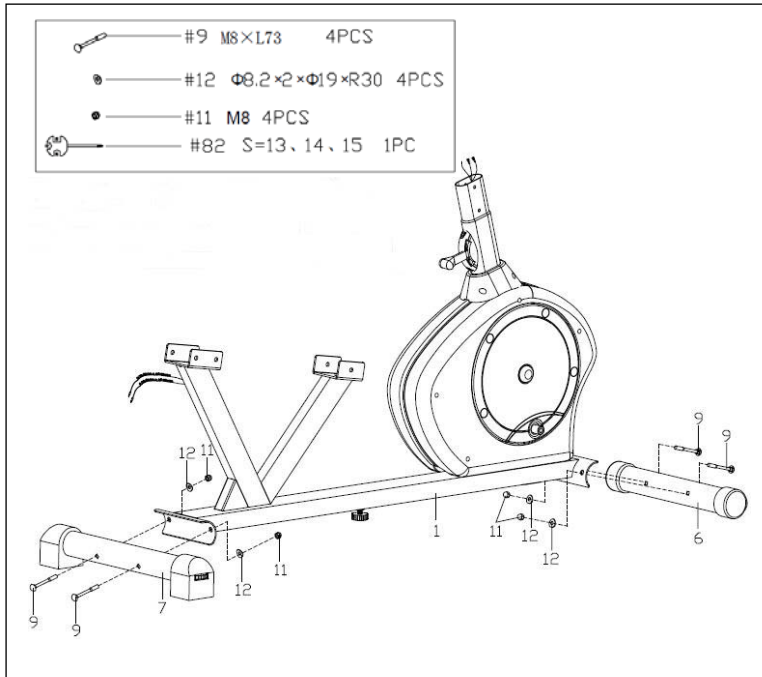
# パーツリスト

No.	説明	仕様	数量
1	メインフレーム		1
2	シートチューブ		1
3	ハンドルバー		1
4	スライドレール		1
5	ハンドルバーポスト		1
6	前側スタビライザー		1
7	後側スタビライザー		1
8	調整ハンドル		1
9	角根ボルト	M8*L73	4
10	角根ボルト	M8*L45	2
11	袋ナット	M8	6
12	アークワッシャー	Φ8.2*2*Φ19*R30	4
13	アークワッシャー	d8*R20	2
14	六角なベネジ	M8*16	20
15	ワッシャー	D8*1.5*Φ16	20
16	ばね止めカラー	D12	1
17	ばね止めカラー	D10	1
18	偏心ギヤ		1
19	車軸		1
20	合金ブッシング 小		1
21	合金ブッシング 大		1
22	六角穴付きネジ	M6*10	4
23L/R	回転ハンドル		1pr.
24	U字ボード		2
25	車付きエンドキャップ		2
26	エンドキャップ		2
27L/R	ペダル		1pr.
28	調整式パッド		1.
29	ノブ		2
30	オーバルハンドル		2
31	フォームグリップ		2
32	スクエアプラグ	38*38*1.5	2
33	スクエアプラグ	80*40*2	2
34	ブッシング		2
35	上部ホルダーブロック		1
36	シート		1
37	背もたれ		1
38	ガイドライン穴プラグ		2
39	丸型チューブプラグ		2
40L/R	クランク		1pr.
41	パルスワイヤ		2
42	パルスセンサーワイヤ1		2

No.	説明	仕様	数量
43	センサーワイヤ		1
44	コンピュータ		1
45	接続車軸		1
46	パルスセンサーワイヤ2		2
47	スクエアプラグ	60*30*1.5	1
48	十字なベドリリングネジ	ST4. 2*18	23
49	マグネットボード接続		1
50	十字なベドリリングネジ	ST4. 2*30	5
51	スプリング		1
52	マグネット		8
53	ナット	M6	2
54	ナット	M5	2
55	六角ボルト	M5*60	1
56	六角ボルト	M8*L60*120	1
57	ナイロンナット	M8	1
58	フランジナット	M10*1	2
59	コーン低ナット	M10*1*H5	2
60	調整式Uワッシャー		2
61	調整式ネジ		2
62	フライホイール		1
63	フライホイール車軸		1
64	中央車軸		1
65	フランジナット	M10*1.25	2
66	スプリングシールド		1
67	ベアリング	6003RZ	2
68	六角穴付きネジ	M6*15	4
69	ナイロンナット	M6	4
70	スプリングワッシャー	D6	4
71	十字なベネジ	M5*12	2
72L/R	ベルトカバー		1pr.
73	ディスク		2
74L/R	前側チューブカバー		1pr.
75	中央車軸スペーサー		2
76	ベルト車 大		1
77	ベルト		1
78	張力コントローラ		1
79	センサー		1
80	ナットキャップ		2
81	ベルト車 小		1
82	スパナ	S13-14-15	1
83	六角レンチ	S5	1
84	六角レンチ	S6	1

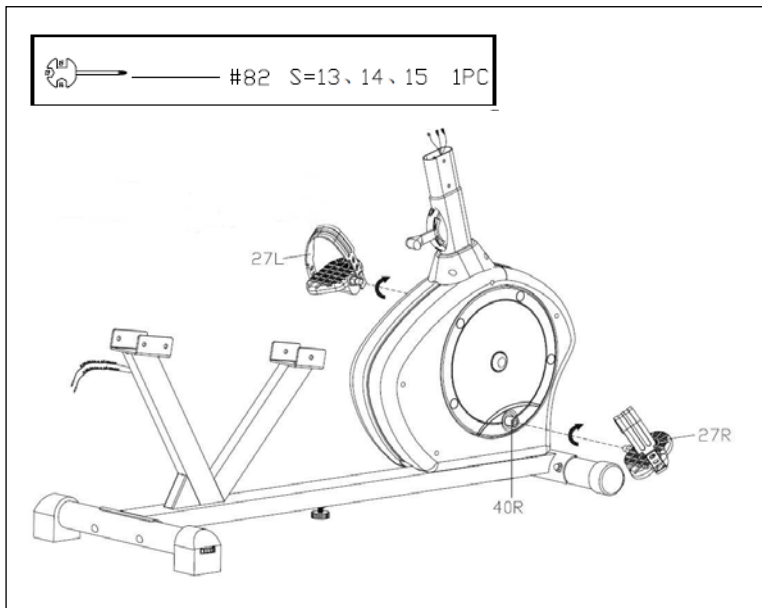
# 組み立て方法

弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



## ステップ 1

スパナ (No. 82) を使って、角根ボルト (No. 9) 4 本、アークワッシャー (No. 12) 4 個、袋ナット (No. 11) 4 個で、前側スタビライザー (No. 6) と後側スタビライザー (No. 7) をメインフレーム (No. 1) に取り付けます。

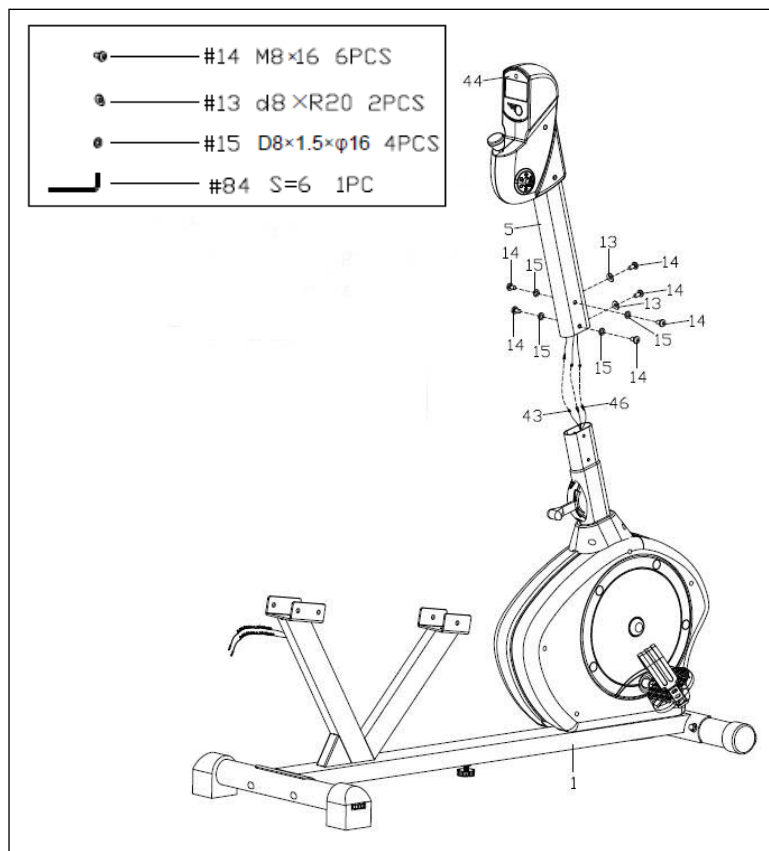


## ステップ 2

スパナ (No. 82) を使って、ペダル (No. 27L/R) をクランク (No. 40L/R) に取り付けます。

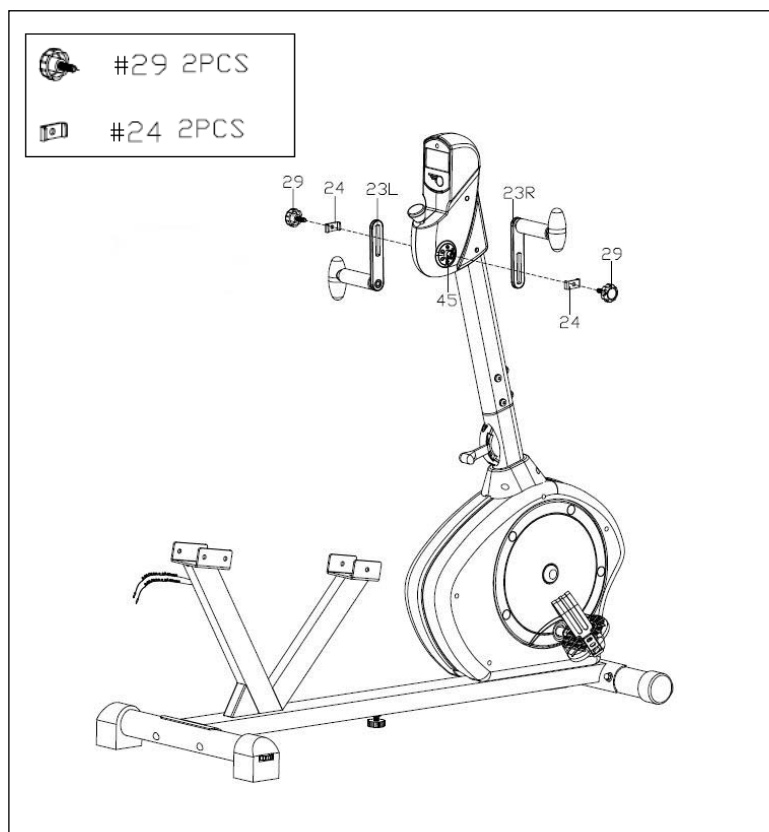
備考：(R) のマークがある右ペダル (No. 27R) を右クランク (No. 40R) に必ず取り付け、時計回りに締め付けてください。(L) のマークがある左ペダル (No. 27L) を左クランク (No. 40L) に取り付け、反時計回りに締め付けてください。ペダル (No. 27L/R) を間違ったクランク (No. 40L/R) に取り付けたり、間違った方向に回すと、クランク (No. 40L/R) が破損する可能性があります。

弊社では、Sunny ヘルス & フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



### ステップ3

まず、六角レンチ (No. 84) を使って、メインフレーム (No. 1) から組み立て済みの六角なベネジ (No. 14) 6 本、アークワッシャー (No. 13) 2 個、ワッシャー (No. 15) 4 個を取り外します。次に、パルスセンサーワイヤ線 2 (No. 46) とセンサーワイヤ (No. 43) をコンピュータ (No. 44) の配線に接続します。次に、ハンドルバーポスト (No. 5) を、先ほど取り外した六角なベネジ (No. 14) 6 本、アークワッシャー (No. 13) 2 個、ワッシャー (No. 15) 4 個を使って、メインフレーム (No. 1) に取り付けます。六角レンチ (No. 84) で締め付けて固定します。



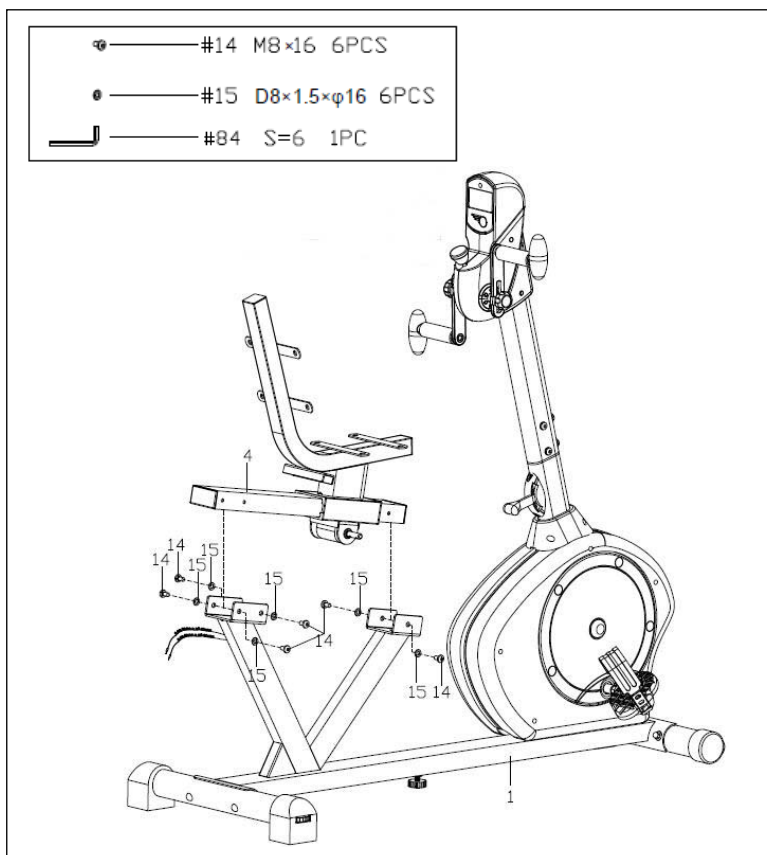
### ステップ4

回転ハンドル (No. 23L / R) を2つのノブ (No. 29) と2つのU字ボード (No. 24) で接続車軸 (No. 45) に取り付けます。

備考：回転ハンドル (No. 23L/R) の位置を調整するためには、2つのノブ (No. 29) を緩め、回転ハンドル (No. 23L/R) をご希望の位置に移動させた後、2つのノブ (No. 29) を締めます。

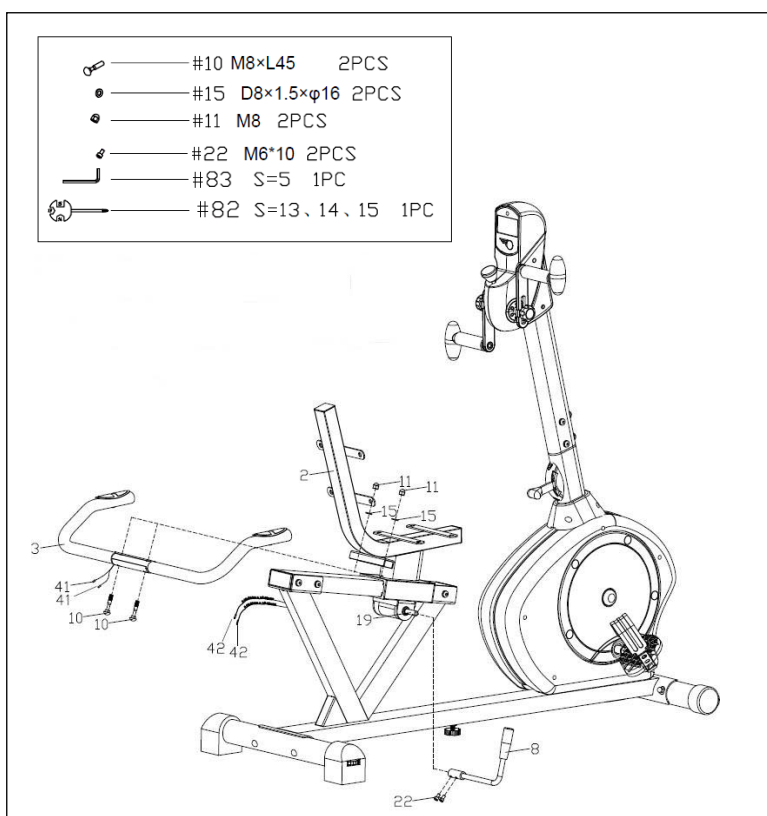


弊社では、Sunny ヘルス & フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



## ステップ 5

まず、六角レンチ (No. 84) を使って、スライドレール (No. 4) にあらかじめ取り付けられている六角なベネジ (No. 14) 6本とワッシャー (No. 15) 6個を取り外します。次に、先ほど取り外した六角なベネジ (No. 14) とワッシャー (No. 15) 6個を使って、スライドレール (No. 4) をメインフレーム (No. 1) に取り付けます。六角レンチ (No. 84) で締め付けて固定します。



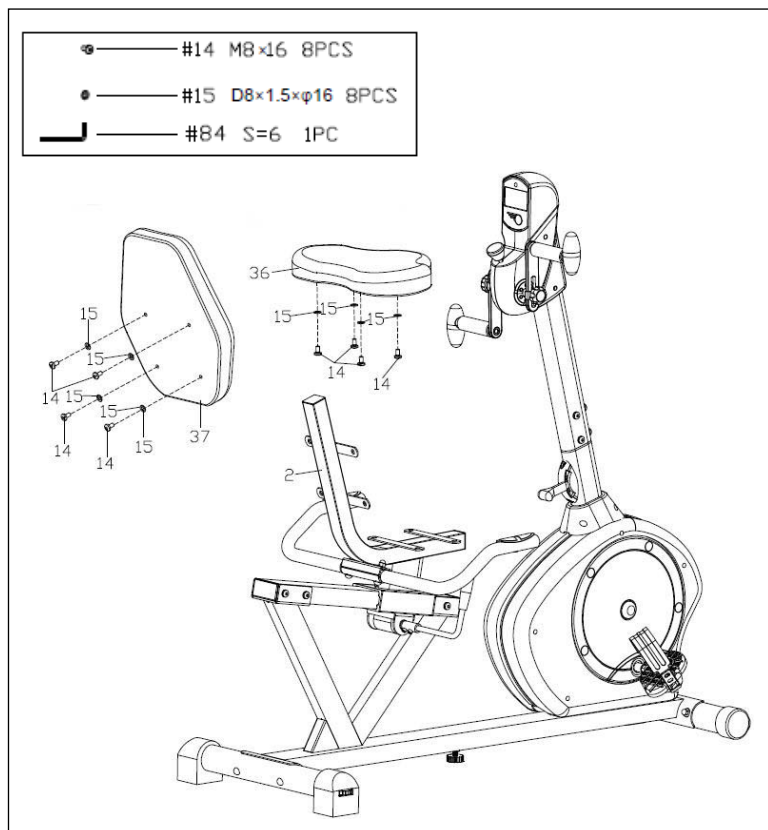
## ステップ 6

まず、車軸 (No. 19) にあらかじめ取り付けられている六角穴付きネジ (No. 22) 2本を外します。次に、調整ハンドル (No. 8) をアクスル (No. 19) に取り付け、先ほど取り外した六角穴付きネジ (No. 22) 2本でしっかりと固定します。六角レンチ (No. 83) で締め付けて固定します。調整ハンドル (No. 8) が上を向いていることを確認します。

ハンドルバー (No. 3) をシートチューブ (No. 2) にセットし、スパナ (No. 82) を使って角根ボルト (No. 10) 2本、ワッシャー (No. 15) 2個、袋ナット (No. 11) 2個でしっかりと固定します。パルスワイヤ (No. 41) 2本とパルスセンサーワイヤ 1 (No. 42) 2本を接続します。



弊社では、Sunny ヘルス & フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



### ステップ7

六角レンチ (No. 84) を使って、背もたれ (No. 37) からあらかじめ取り付けられている六角なベネジ (No. 14) 4 本とワッシャー (No. 15) 4 個を取り外します。次に、先ほど取り外した六角穴付きボルト (No. 14) とワッシャー (No. 15) 4 個を使って、背もたれ (No. 37) をシートチューブ (No. 2) にしっかりと取り付けます。六角レンチ (No. 84) で締め付けて固定します。

六角レンチ (No. 84) を使って、あらかじめ取り付けられているシート (No. 36) の六角なベネジ (No. 14) 4 本とワッシャー (No. 15) 4 個を取り外します。次に、先ほど取り外した六角なベネジ (No. 14) とワッシャー (No. 15) を使って、シート (No. 36) をシートチューブ (No. 2) にしっかりと取り付けます。六角レンチ (No. 84) で締め付けて固定します。

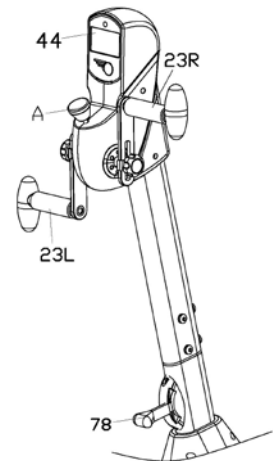
これで組み立てが完了です。

# 調整ガイド

## 張力の調整

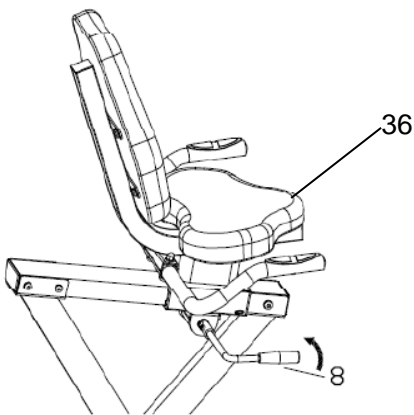
回転ハンドル (No. 23L/R) の張力を調整するには、コンピュータ (No. 44) の前にある張力ノブAを回します。時計回り (+) に回すと張力が上がり、反時計回り (-) に回すと張力が下がります。

バイクの張力を調整するには、張力コントローラ (No. 78) を動かします。1 が最も低い張力です。8 が最も高い張力となります。



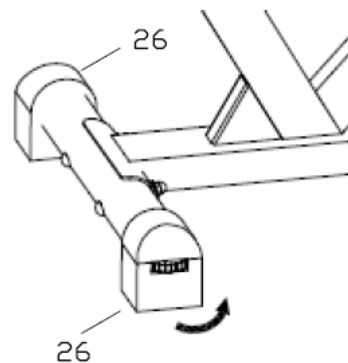
## シート位置の調整

バイクに座った状態でシート (No. 36) を前後に動かすには、調整ハンドル (No. 8) を手前に引きます。シート (No. 36) を移動させます。調整ハンドル (No. 8) を前方に押し固定します。



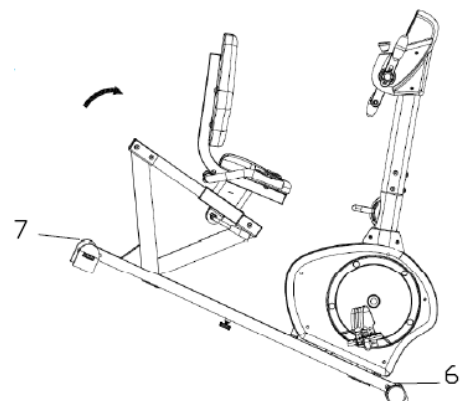
## レベルの調整

バイクが水平になっていないと思われる場合は、後側のエンドキャップ (No. 26) の側面にあるダイヤルで調整します。



## バイクの移動

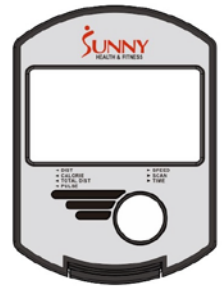
後側スタビライザー (No. 7) を持って、前側スタビライザー (No. 6) のホイールが床につくまでバイクを持ち上げます。これでバイクをお好きな場所にスムーズに移動させることができます。



# エクササイズ用コンピュータ

モード:MODEボタンを押して機能を選択します。

ボタンを2秒間押し続けると、TOTAL DISTを除くすべての値をリセットできます。



## 機能と操作:

1. SCAN: SCANポジションで「▼」が表示されるまでMODEボタンを押します。コンピュータは6つの機能を次の順番で自動的に表示します。時間、速度、距離、カロリー、総距離、脈拍。各機能は 6 秒間表示されます。
2. TIME: エクササイズの合計時間が表示されます。
3. SPEED: 現在の速度が表示されます。
4. DIST: エクササイズの合計距離が表示されます。
5. CALORIES (CAL): エクササイズの消費カロリーの合計が表示されます。
6. TOTAL DIST (ODO): 電池取り付け後の総累積距離が表示されます。
7. PULSE: PULSEポジションで「▼」が表示されるまでMODEボタンを押します。脈拍数を測定する前に、両手のひらをコンタクトパッドの上に置くと、3~4秒後にコンピュータが現在の脈拍数をBPM (1分間の拍数) で表示します。

備考: 脈拍測定のプロセスで、最初の2~3秒間は測定値が仮想脈拍数よりも高くなる場合がありますが、その後は通常のレベルに戻ります。

テストの精度を確保するために、ペダルを踏まない状態で脈拍テストを行うことをお勧めします。測定値を医療行為の根拠とすることはできません。

8. 自動ON/OFF & 自動START/STOP: 信号が4分間ない場合、自動的に電源が切れます。

## 電池

ディスプレイの表示に問題がある場合は、電池を交換してみてください。電池を交換する場合は、両方の電池を交換してください。電池の種類を混ぜないでください。古い電池と新しい電池を混ぜないでください。電池を廃棄するときは、自治体のガイドラインに従ってください。

## 仕様

機能	オートスキャン	6 秒ごと
	ランニング時間	00:00 ~ 99:59 (分: 秒)
	現在速度	最大 99.9 マイル/時
	走行距離	0.0 ~ 99.99 マイル
	カロリー	0.0 ~ 999.9 キロカロリー
	合計距離	0.0 ~ 999.9 マイル
	脈拍数	40-240 BPM
電池の種類	単三電池 2 本または UM3	
動作温度	0°C ~ +40°C (32°F ~ 104°F)	
保管温度	-10°C ~ +60°C (14°F ~ 140°F)	

# CONNECT WITH US

FOR FITNESS ARTICLES, VIDEOS & WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM