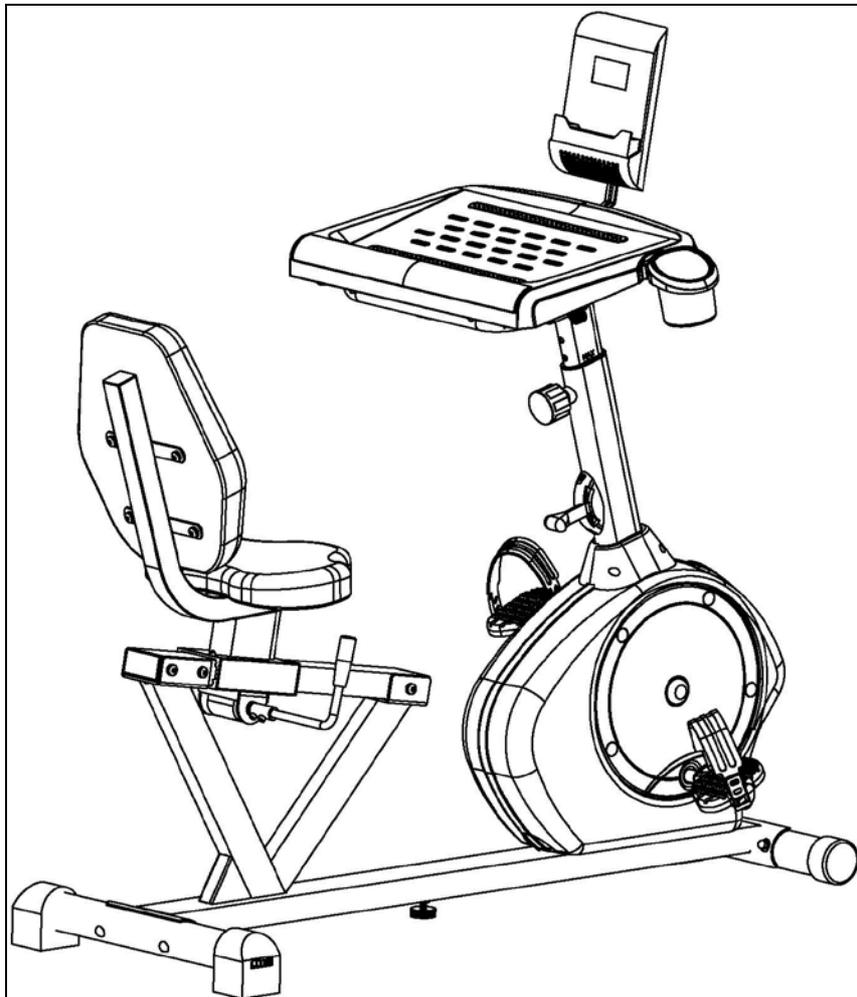




コンバーチブルワークス
リカンベントバイク
SF-RBD4703
ユーザーマニュアル



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)。

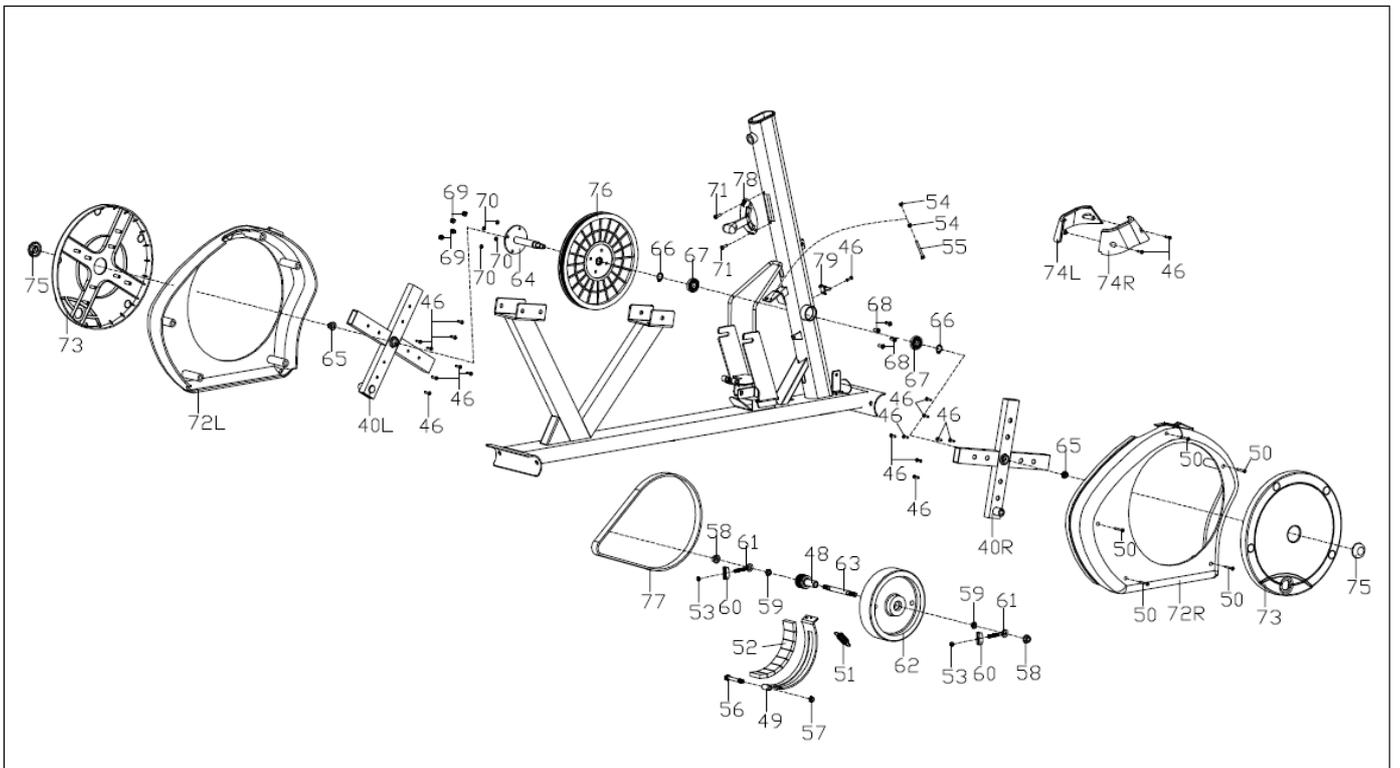
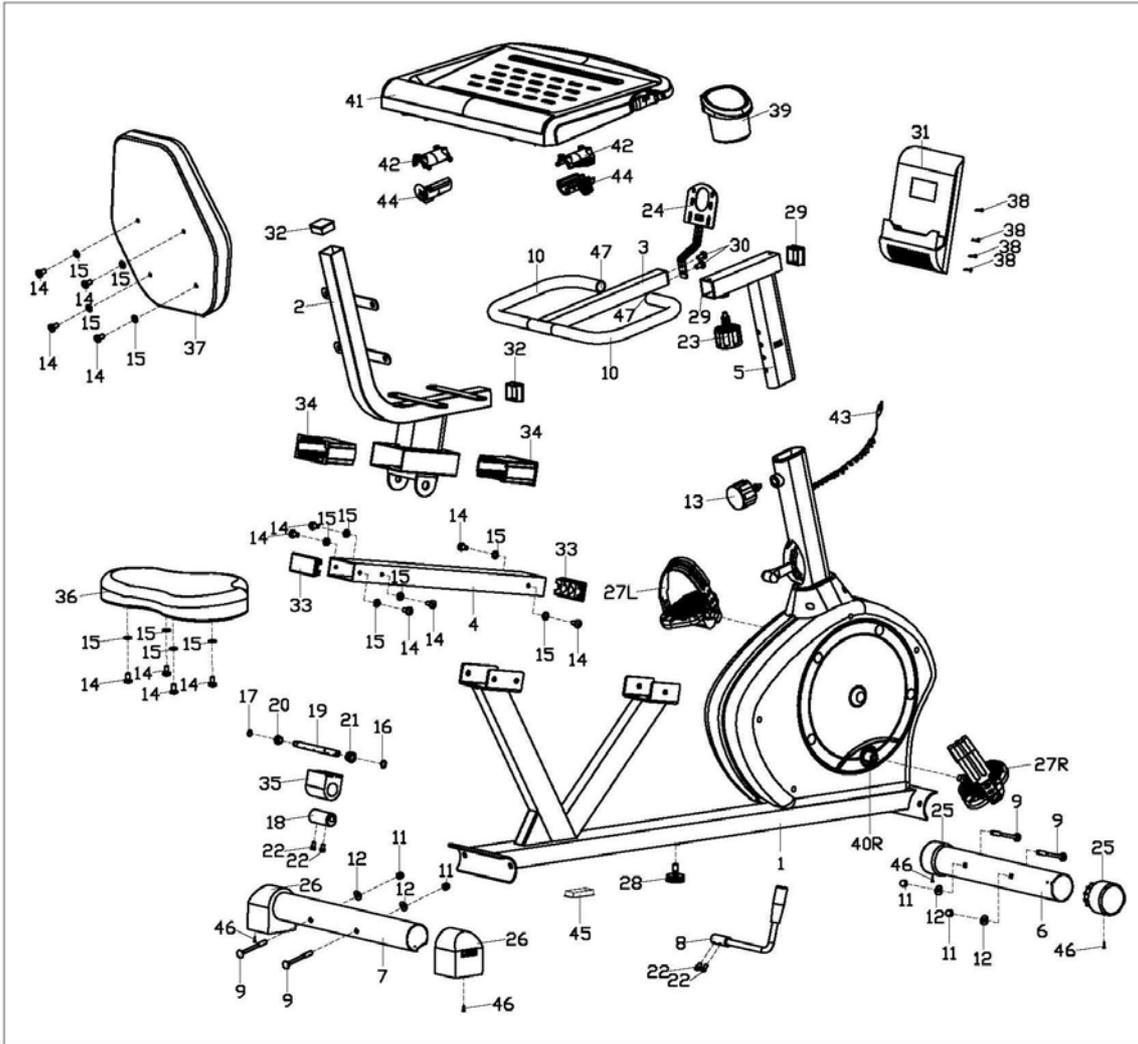


安全上の重要な注意事項

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（120センチメートル）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

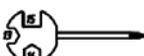


パーツリスト

No.	説明	仕様	数量
1	メインフレーム		1
2	シートポスト		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	スクエアネックボルト	M8xL73	4
10	フォームグリップ		2
11	ボールキャップナット	M8	4
12	アークワッシャー	Φ8.2x2xΦ19x r30	4
13	スプリングノブ		1
14	六角なべ小ネジ	M8x16	14
15	ワッシャー	D8x1.5xΦ16	14
16	バネ止カラー	D12	1
17	バネ止カラー	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	六角穴ネジ	M6x10	4
23	スプリングノブ		1
24	コンピュータブラケット		1
25	ホイールエンドキャップ		2
26	馬蹄形エンドキャップ		2
27L/R	ペダル		1pr.
28	調整パッド		1
29	ブッシング		2
30	十字穴なべ小ネジ	M6x10	2
31	コンピュータ		1
32	スクエアプラグ	38x38x1.5	2
33	スクエアプラグ	80x40x2	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	十字穴なべ小ネジ	M5x12	4
39	ボトルホルダー		1
40L/R	クランク		1pr.
41	デスク		1

No.	説明	仕様	数量
42	固定ブラケット		2
43	センサーワイヤ		1
44	クランプシート		2
45	スクエアプラグ	60x30x1.5	1
46	十字穴なべ小ネジ	ST4.2x18	23
47	丸型プラグ		2
48	小ベルト車		1
49	マグネットボード		1
50	十字穴なべ小ネジ	ST4.2x30	5
51	スプリングテンション		1
52	スクエアマグネット		8
53	ナット	M6	2
54	ナット	M5	2
55	六角ボルト	M5x60	1
56	六角ボルト	M8xL60x120	1
57	ナイロンナット	M8	1
58	フランジナット	M10x1	2
59	コニカル低ナット	M10x1xH5	2
60	調整式チェーンUマット		2
61	ガイドボルト		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	M10x1.25	2
66	バネ止カラー		2
67	ベアリング	6003RZ	2
68	十字穴なべ小ネジ	M6x15	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	十字穴なべ小ネジ	M5x12	2
72L/R	チェーンカバー		1 pr.
73	ターンプレート		2
74L/R	保護カバーr		1 pr.
75	ナットカバー		2
76	大ベルト車		1
77	フラットベルト		1
78	張力コントロール		1
79	センサー		1
80	スパナ	S=13、14、15	1
81	レンチ	S= 5	1
82	レンチ	S= 6	1

梱包されている金具類

	————— #9 M8*L73 4PCS		————— #11 M8 4PCS
	————— #12 Φ8.2*2*Φ19*R30 4PCS		————— #81 S=5 1PC
	————— #80 S=13、14、15 1PC		————— #82 S=6 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）

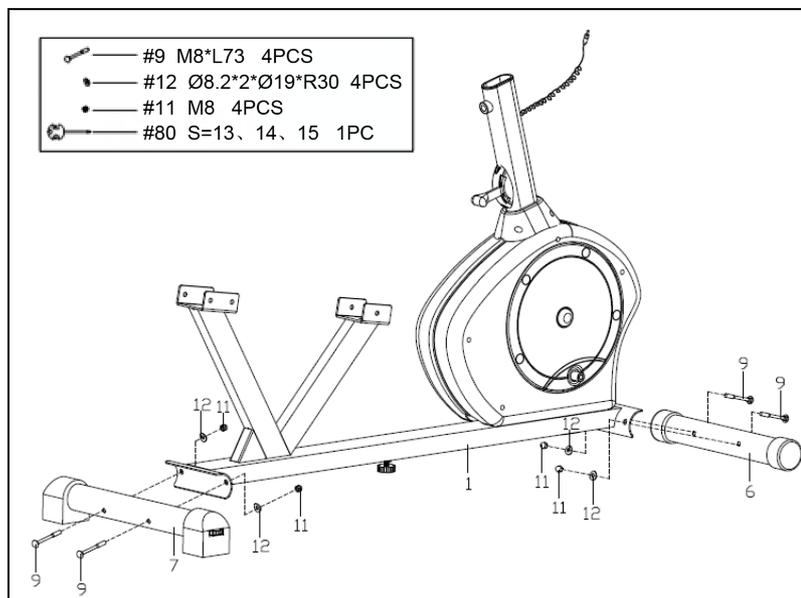
部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

- ✓ 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 または 1- 877 – 90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。

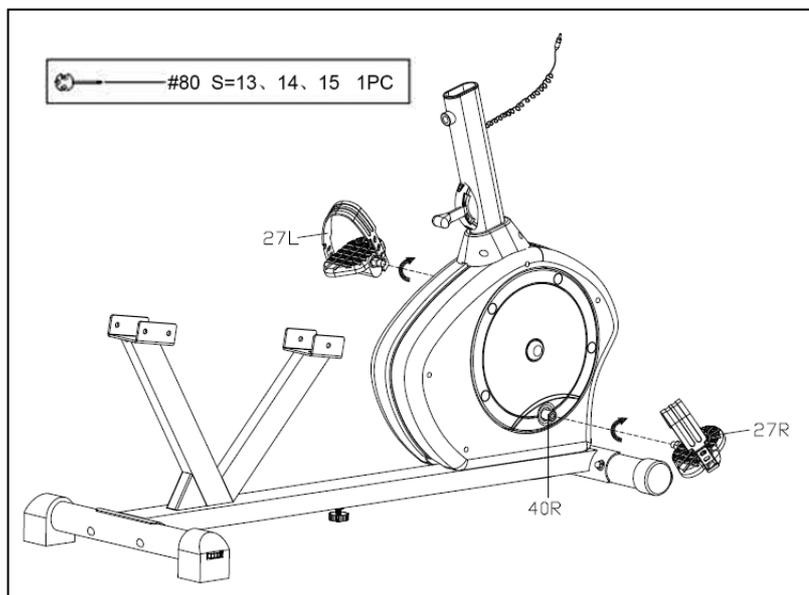
組み立て方法

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:

前側スタビライザー (No. 6) と後側スタビライザー (No. 7) を、スパナ (No. 80) を使って、スクエアネックボルト (No. 9) 4本、アークワッシャー (No. 12) 4個、ボールキャップナット (No. 11) 4個で、メインフレーム (No. 1) に取り付けます。

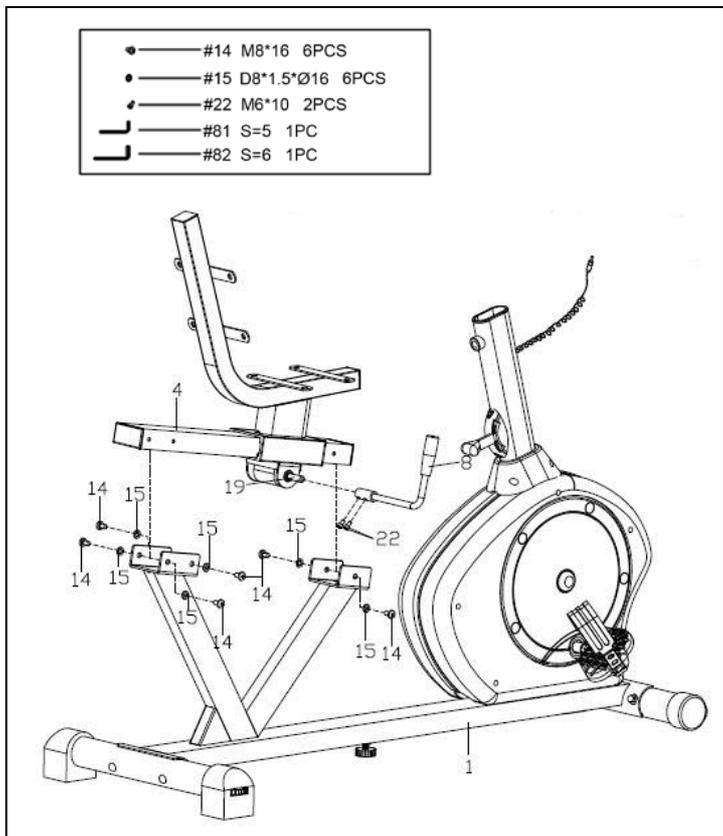


ステップ2:

ペダル (No. 27L/R) 2本をクランク (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) に必ず取り付けてください。時計回りに締め付ける必要があります。(L) のマークがある左ペダル (No. 27L) を左クランク (No. 40L) に取り付けます。反時計回りに締め付ける必要があります。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) が破損する場合があります。

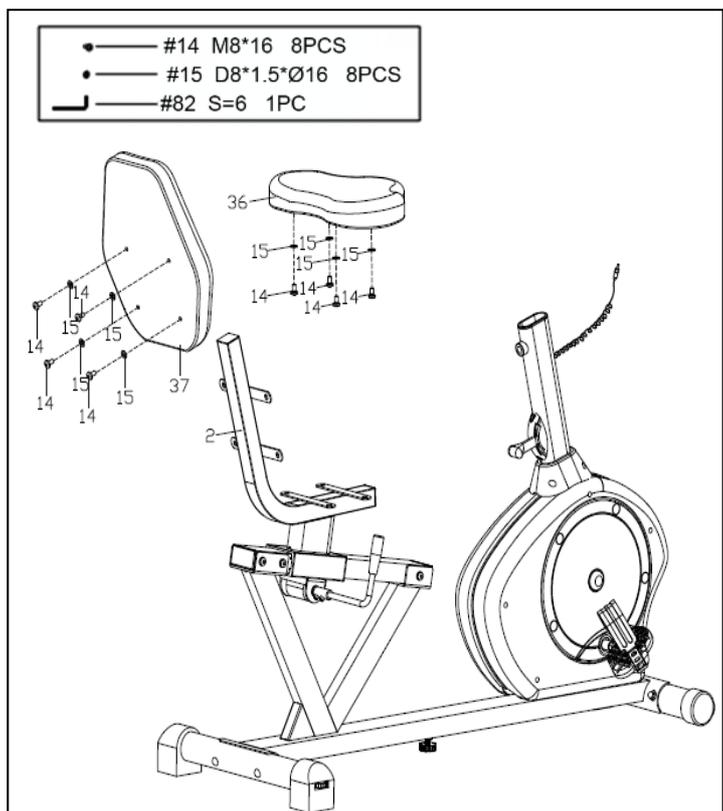
弊社では、Sunnyヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関してはsupport@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



ステップ3:

まず、スライドレール (No. 4) から、組立て済みの六角なべ小ネジ (No. 14) 6本とワッシャー (No. 15) 6個を取り外します。次に、スライドレール (No. 4) をメインフレーム (No. 1) に、六角なべ小ネジ (No. 14) 6本とワッシャー (No. 15) 6個で取り付け、レンチ (No. 82) で締め付けます。

6 車軸 (No. 19) から取り付け済みの六角穴ネジ (No. 22) 2本を取り外します。次に、調整ハンドル (No. 8) を六角穴ネジ (No. 22) 2本で車軸 (No. 19) に取り付け、レンチ (No. 81) でしっかりと固定します。調整ハンドル (No. 8) が上を向いていることを確認してください。

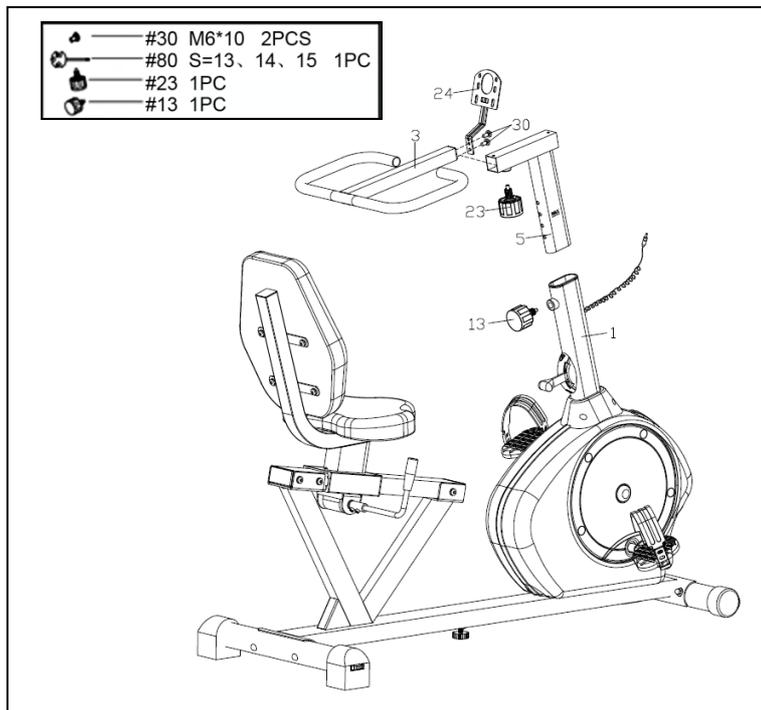


ステップ4:

背もたれNo. 37) から、取り付け済みの六角なべ小ネジ (No. 14) 4本とワッシャー (No. 15) 4個を取り外します。その後、背もたれ (No. 37) をシートポスト (No. 2) に六角なべ小ネジ (No. 14) 4本とワッシャー (No. 15) 4個でしっかりと取り付けます。レンチ (No. 82) で締め付けます。

シート (No. 36) から取り付け済みの六角なべ小ネジ (No. 14) 4本とワッシャー (No. 15) 4個を取り外します。次にシート (No. 36) をシートポスト (No. 2) に六角なべ小ネジ (No. 14) 4本とワッシャー (No. 15) 4個でしっかりと取り付けます。レンチ (No. 82) で締め付けます。

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。

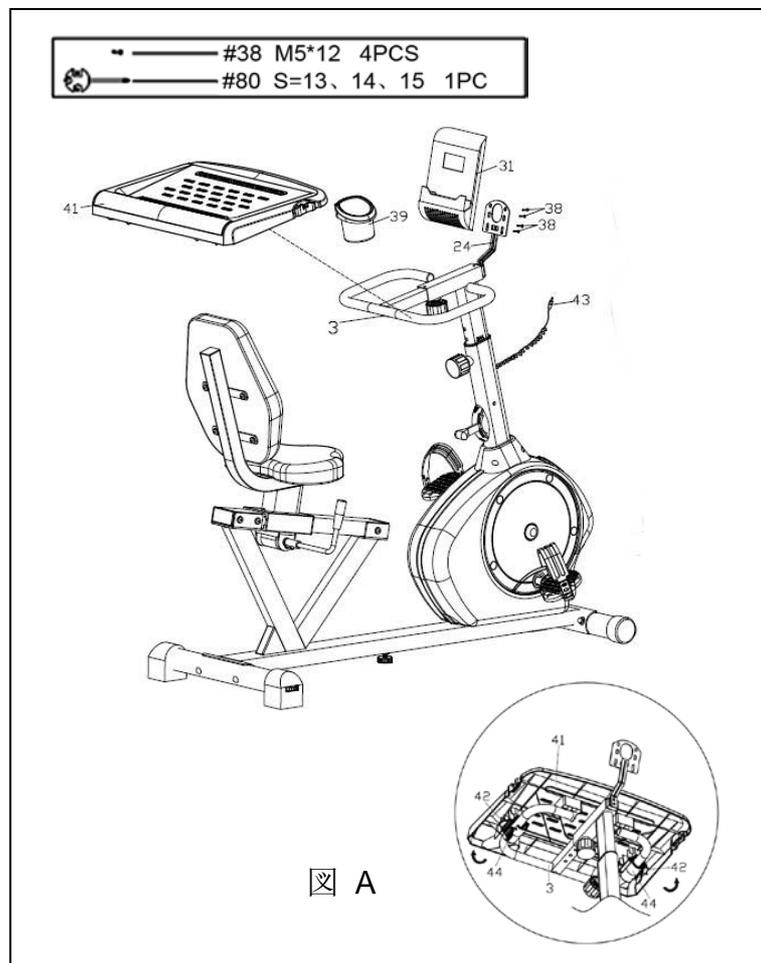


ステップ 5

ハンドルポスト (No. 5) をメインフレーム (No. 1) の前チューブに挿入し、スプリングノブ (No. 13) でしっかりと固定します。

ハンドルバー (No. 3) をハンドルバーポスト (No. 5) の横チューブに挿入し、スプリングノブ (No. 23) でしっかりと固定します。

ハンドルバー (No. 3) から、取り付け済みの十字穴なべ小ネジ (No. 30) 2本を取り外します。その後、コンピュータブラケット (No. 24) をハンドルバー (No. 3) に十字穴なべ小ネジ (No. 30) 2本で取り付け、スパナ (No. 80) でしっかりと固定します。



ステップ 6

デスク (No. 41) をハンドルバー (No. 3) に取り付けます。ハンドルバー (No. 3) がデスク (No. 41) の底面にある溝に収まるようにします。デスクを固定するには、留め具を閉じます。図 A をご参照ください。ボトルホルダー (No. 39) をデスク (No. 41) に取り付けます。

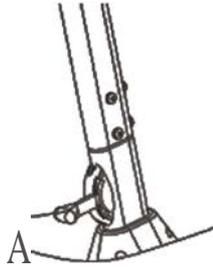
コンピュータ (No. 31) の背面に取り付け済みの十字穴なべ小ネジ (No. 38) 4本を取り外します。その後、スパナ (No. 80) を使って、コンピュータ (No. 31) をコンピュータブラケット (No. 24) に十字穴なべ小ネジ No. 38 4本で固定します。センサーワイヤ (No. 43) をコンピューター (No. 31) の背面の穴に挿入します。

これで組み立てが完了です。

調整および利用ガイド

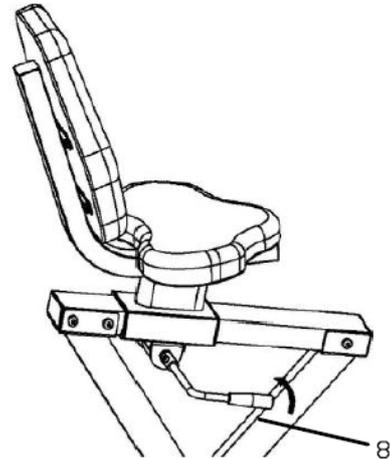
張力の調整

バイクの張力を調整するには、テンションスイッチ A を動かします。1 が最も低い張力の設定です。8 が最も高い張力の設定となります。



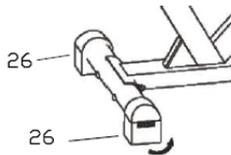
シート位置の調整

バイクのシートを前後に動かし、調整ハンドル (No. 8) を手前に引きます。シートをご希望の位置に動かし、調整ハンドル (No. 8) を前方に押し固定します。



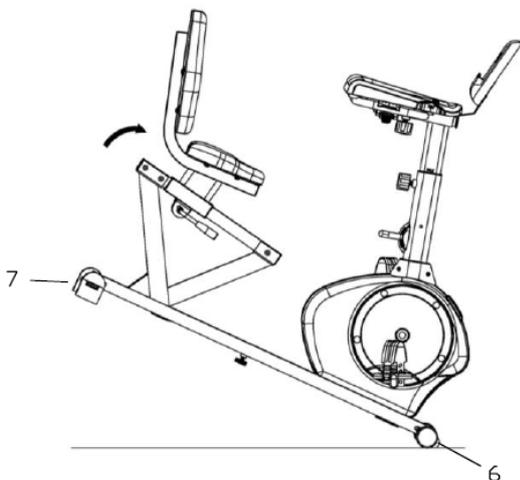
レベルの調整

バイクが水平でない場合は、馬蹄形エンドキャップ (No. 26) で調整してください。



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、バイクを動かすことができます。

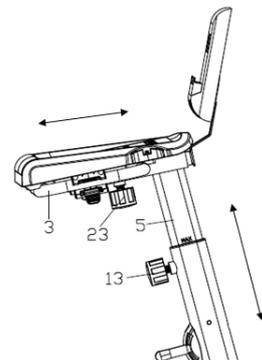


デスクの調整

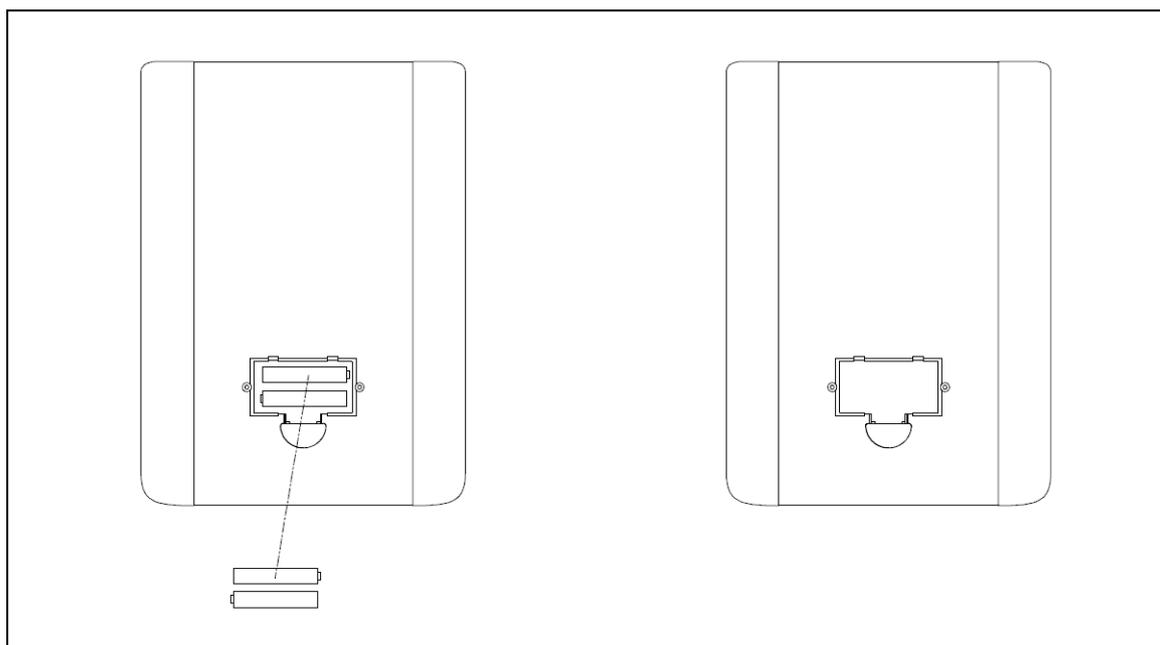
ハンドルバー (No. 3) とハンドルポスト (No. 5) を調整することで、デスクの位置を調整することができます。

ハンドルバー (No. 3) を前後に動かすには、スプリングノブ (No. 23) を緩めて引き、ハンドルバー (No. 3) をご希望の位置に動かします。スプリングノブ (No. 23) をいずれかの穴にセットし、締め付けます。

ハンドルポスト (No. 5) を上下に動かすには、スプリングノブ (No. 13) を緩めて引き、ハンドルポスト (No. 5) をご希望の高さに動かします。スプリングノブ (No. 13) をいずれかの穴にセットし、締め付けます。



電池の取り付けと交換



電池の取り付け

このコンピュータは、単四電池 2 本を使用します。コンピュータの背面にある電池カバーを開けて、電池 2 本を電池ボックスに入れます。電池の (+) と (-) が正しい位置にあることを確認してください。電池カバーを元に戻します。

電池の交換

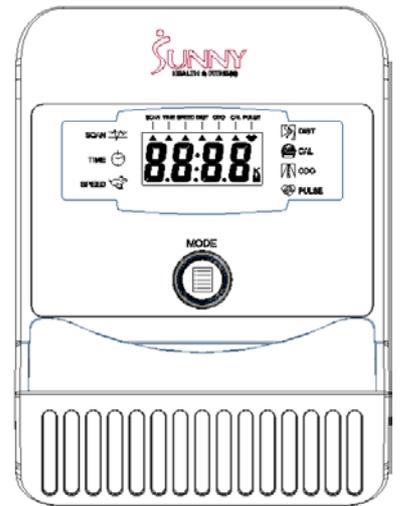
ディスプレイの表示に問題がある場合は、まず電池を交換してみてください。電池カバーを開けて、古い電池を取り出し、新しい電池に交換してください。電池の (+) と (-) が正しい位置にあることを確認してください。電池カバーを元に戻します。

電池を交換する際は、必ず両方とも新しい電池に交換してください。新旧の電池を混ぜて使用しないでください。

エクササイズ用コンピュータ

仕様:

時間	00:00-99:59
速度 (SPD)	0.0-99.9MPH
距離 (DIST)	0.00-999.9マイル
カロリー (CAL)	0.00-9999キロカロリー
オドメーター (ODO)	0.0-9999マイル



主な機能:

モード (SELECT/RESET) : 次の機能を選択できます。

Scan (スキャン)、Time (時間)、Speed (速度)、Dist (距離)、Od (カロリー)。選択した機能を矢印で示します。

自動ON/OFF:

いずれかのキーが押されたとき、またはペダリングを開始した時にコンピュータの電源が入ります。約4分間何もしない、またはキーを押さない場合は自動的に電源が切れます。

リセット:

コンピュータは、電池を交換するか、MODE キーを 3 秒間長押しするとリセットされます。オドメーターはリセットされません。

MODE:

SCANまたはLOCKを選択する際に使用されます。SCANモードにしない場合は、ポインタが点滅している時に、MODEキーを押して、必要な機能を選択してください。

機能:

SCAN: 機能を次の順番で4秒ごとに自動的に表示します。Time, Speed, Dist, Odo, Cal。 .

TIME: 矢印が「TIME」を指すまでMODEキーを押します。エクササイズの合計時間が表示されます。

SPEED: 矢印が「SPEED」を指すまでMODEキーを押します。現在の速度が表示されます。

DISTANCE: 矢印が「DISTANCE」を指すまでMODEキーを押します。距離が表示されます。

CALORIE: 矢印が「CALORIE」を指すまでMODEキーを押します。消費カロリーが表示されます。

ODOMETER: 矢印が「ODOMETER」を指すまでMODEキーを押します。総累積距離が表示されます。

電池の廃棄: このコンピュータは、コンピュータの箱に同梱されている単四電池 2 本を使用します。電池は、自治体の法律や規則に従って廃棄してください。一部の電池はリサイクルできます。廃棄またはリサイクルする際には、電池の種類を混ぜないでください。

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM