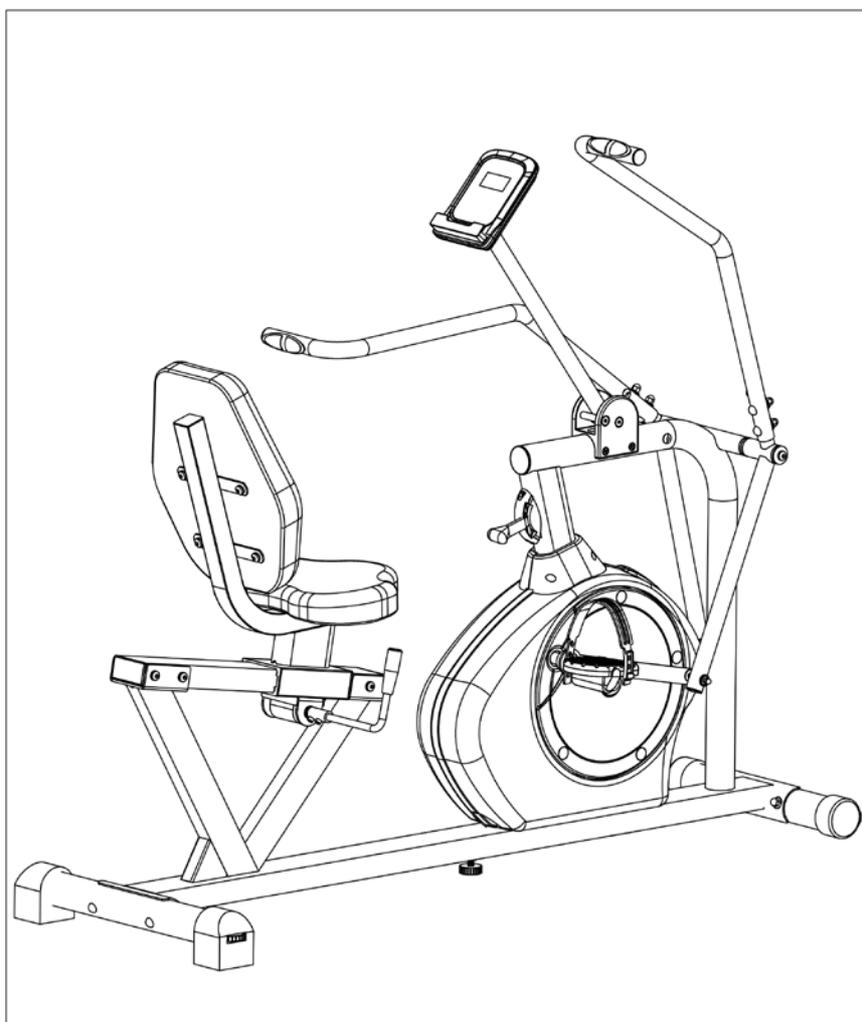




クロストレーニング マグネティック
リカンベントバイク
SF-RB4708
ユーザーマニュアル



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)。

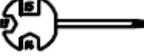
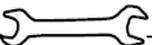


安全上の重要な注意事項

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（158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。

梱包されている金具類

	_____ #9 M8xL73 4PCS		_____ #12 Φ8.2x2xΦ19xR30 4PCS
	_____ #71 Φ12x47 1PC		_____ #39 D13x2xΦ26 2PCS
	_____ #109 Φ13xB2 2PCS		_____ #115 Φ36*Φ21*11.9 2PCS
	_____ #58 M8x40 4PCS		_____ #59 Φ20xD8.5xR12.5 4PCS
	_____ #11 M8 8PCS		_____ #64 M8x70 1PC
	_____ #105 S5 1PC		_____ #103 S13-14-15 1PC
	_____ #108 S13-15 1PC		_____ #106 S6 2PCS

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。

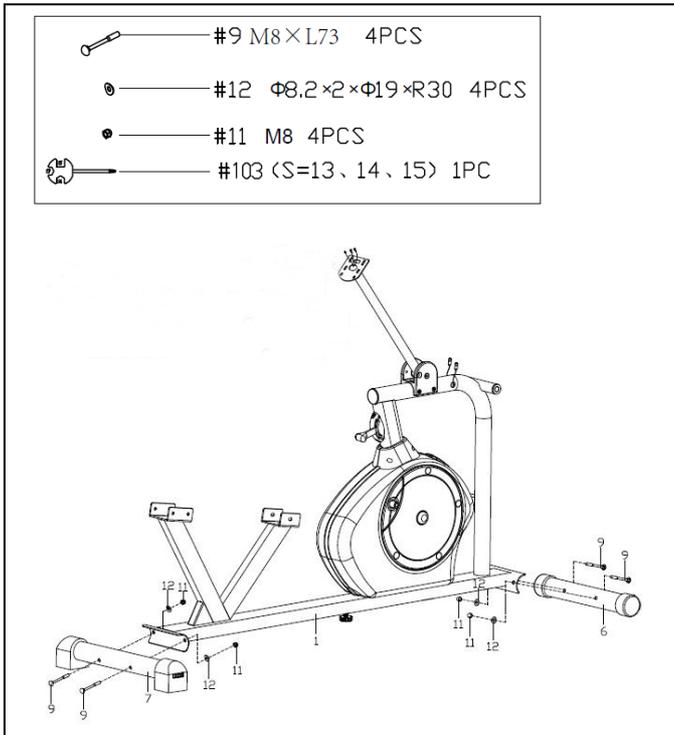
パーツリスト

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
3L/R	スイングチューブ		1 pr.
4	スライドレール		1
5L/R	ハンドルバー		1pr.
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	#110を参照		-
11	ボールキャップナット	M8	8
12	アークワッシャー	Φ8. 2x2xφ19xR30	4
13	コンピュータチューブ		1
14	六角なべ小ネジ	M8x16	14
15	ワッシャー	D8x1. 5xφ16	14
16	ばね止カラー	D12	1
17	ばね止カラー	D10	1
18	偏心ギヤー		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	ハンドルバーグローブ		1
24	シンプルベアリング		2
25	エンドキャップ		2
26	エンドキャップ		2
27L/R	ペダル		1 pr.
28	調整パッド		1
29	合金ブッシング2		2
30	#115を参照		-
31	コンピュータ		1
32	スクエアブラグ	38x38x1. 5	2
33	スクエアブラグ	80x40x2	2
34	ブッシング		2
35	ブロック		1
36	シート		1
37	背もたれ		1
38	十字なべ小ネジ	M5x12	4
39	フラットワッシャー	D13x2xφ26	2
40L/R	クランク		1 pr.
41	なし		-
42	なし		-
85	ナット	M6	2
86	ナット	M5	2
87	六角ボルト	M5x60	1
88	六角ボルト	M8xL60x120	1
89	ナイロンナット	M8	1
90	フランジナット	M10x1	2
91	ユニカル低ナット	M10x1xH5	2
92	調整式ベルトUマット		2
93	調整式ベルトボルト		2
94	フライホイール		1
95	フライホイール車軸		1
96	中央車軸		1
97	フランジナット	M10x1. 25	2
98	ばね止カラー		2
99	ベアリング	6003RZ	2
100	六角穴ネジ	M6x15	4

NO.	説明	仕様	数量
43	センサーワイヤ		1
44	なし		-
45	スクエアブラグ	60x30x1. 5	1
46	十字なべ小ネジ	ST4. 2x18	23
47	なし		-
48	なし		-
49	延長ワイヤ1		2
50	六角なべ小ネジ	M8x20	2
51	スプリングワッシャー	D8	2
52	フラットワッシャー	D8xφ30x2	2
53	車軸グローブ		2
54	波形ワッシャー	φ17xφ25x0. 3	2
55	ブラグ		4
56	ブラグ		1
57	ロング車軸		1
58	スクエアボルト	M8*40	4
59	アークワッシャー	Φ20xD8. 5x R12. 5	4
60	パルスワイヤ		2
61	フォームグリッブ		2
62	十字ネジ	M6x20	4
63	固定ブラケット		1
64	六角ネジ	M8x70	2
65	延長ワイヤ2		2
66	センサーワイヤ		1
67	ナイロンナット	M8	1
68	合金ブッシング		2
69	丸型エンドキャップ		1
70	丸型エンドキャップ		4
71	スリーブ	Φ12x47	1
72L/R	ベルトカバー		1 pr.
73	ターンプレート		2
74L/R	保護カバー		1 pr.
75	十字なべ小ネジ	M5x12	2
76	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	ナットカバー		2
81	マグネットボード		1
82	十字なべ小ネジ	ST4. 2x30	5
83	張力スプリング		1
84	スクエアマグネット		8
101	ナイロンナット	M6	4
102	スプリングワッシャー	D6	4
103	スパナ	S13-14-15	1
104	なし		-
105	六角レンチ	S5	1
106	六角レンチ	S6	2
107	車軸グローブ		4
108	スパナ	S13-15	1
109	スプリングワッシャー	Φ13XB2	2
110	接続ボード		2
111	スプリングワッシャー	D6	2
112	フラットワッシャー	D6	2
113	キャップナット	M6	2
114	プラスチックワッシャー	Φ20*Φ9*2	4
115	スペーサー	Φ36*Φ21*11. 9	2

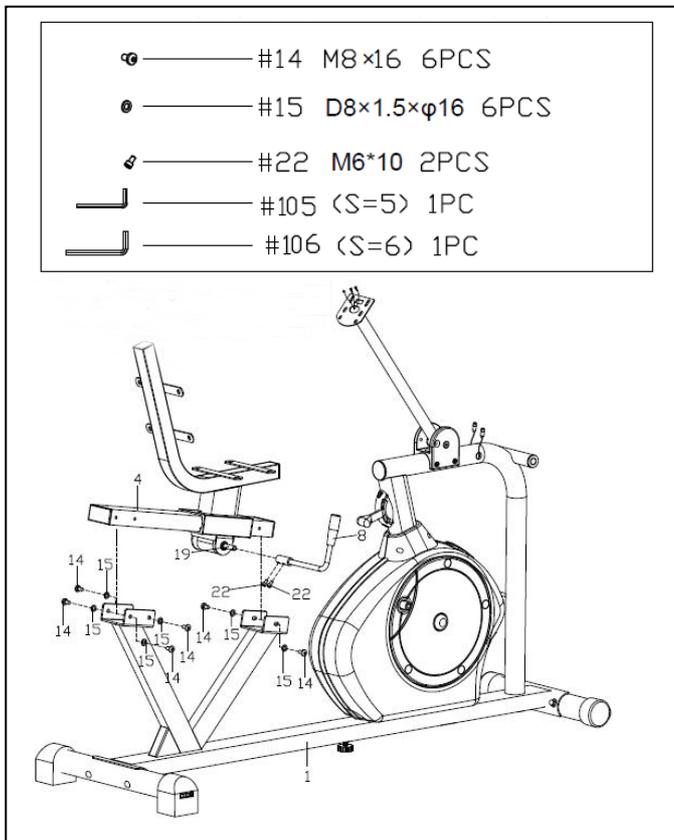
組み立て方法

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. 103) を使って、スクエアネックボルト (No. 9) 4本、アーカワッシャー (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:

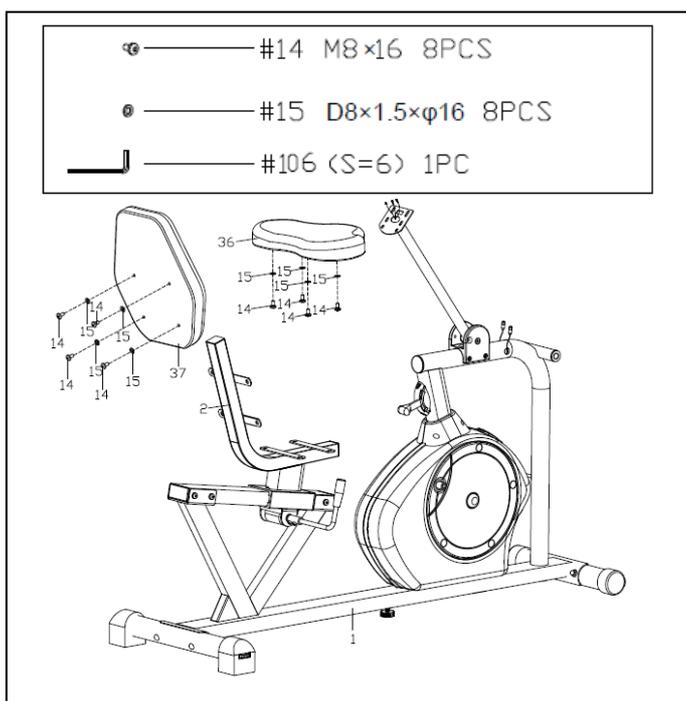
六角レンチ (No. 106) を使って、スライドレール (No. 4) から六角なべ小ネジ (No. 14) 6本とワッシャー (No. 15) 6個を取り外します。

六角レンチ (No. 106) で取り外した六角なべ小ネジ (No. 14) とワッシャー (No. 15) を6本ずつ使って、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. 105) を使って、車軸 (No. 19) から六角穴ネジ (No. 22) 2本を取り外します。

調整ハンドル (No. 8) を車軸 (No. 19) に取り付け、先ほど六角レンチ (No. 105) で取り外した六角穴ネジ (No. 22) 2本で固定します。

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。



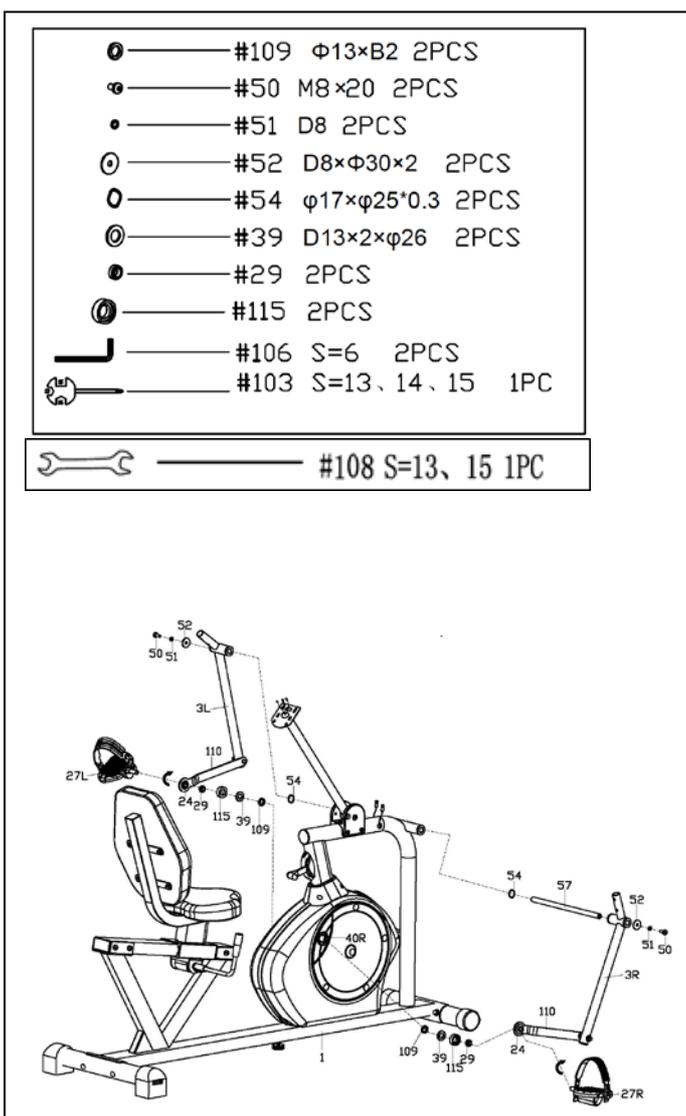
ステップ3:

六角レンチ (No.106) を使って、背もたれ (No. 37) から六角なべ小ネジ (No. 14) 4本とワッシャー (No. 15) 4個を取り外します。

先ほど六角レンチ (No. 106) で取り外した六角なべ小ネジ (No. 14) とワッシャー (No. 15) を使って、背もたれ (No. 37) をシートチューブ (No. 2) に取り付けます。

六角レンチ (No. 106) を使って、シート (No. 36) から六角なべ小ネジ (No. 14) とワッシャー (No. 15) を取り外します。

先ほど六角レンチ (No. 106) で取り外した六角なべ小ネジ (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) に取り付けます。



ステップ4:

六角レンチ (No. 106) 2本を使って、ロング車軸 (No. 57) から六角なべ小ネジ (No. 50) 2本、スプリングワッシャー (No. 51) 2個、フラットワッシャー (No. 52) 2個、波形ワッシャー (No. 54) 2個を取り外します。ロング車軸 (No. 57) から六角レンチ (No. 106) 2本を使って取り外した六角なべ小ネジ (No. 50) 2本、スプリングワッシャー (No. 51) 2本、フラットワッシャー (No. 52) 2本、波形ワッシャー (No. 54) 2本で、スイングチューブ (No. 3L/R) をメインフレーム (No. 1) に取り付けます。

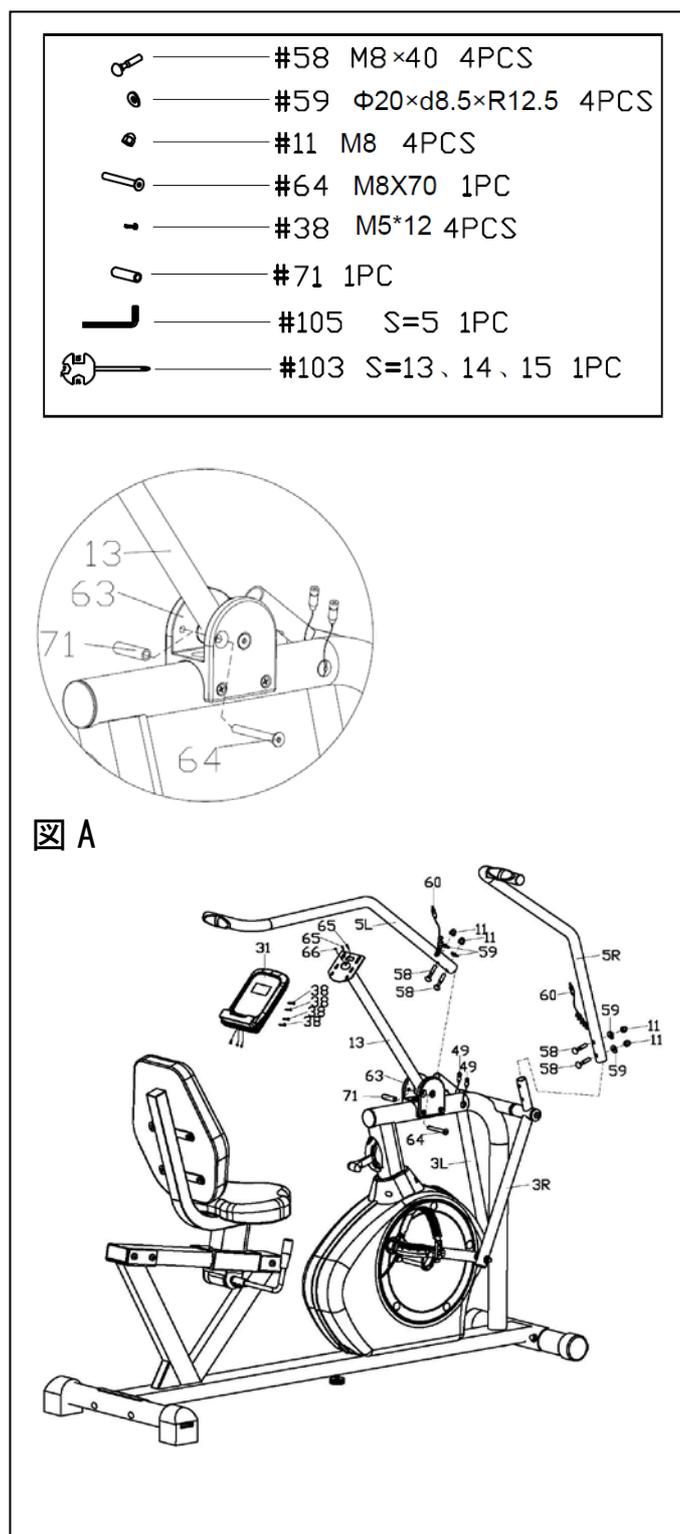
2枚のクランク (No. 40L/R) に、2枚の接続ボード (No. 110) と2枚のシンプルベアリング (No. 24) を、スパナ (No. 103) を使って、2個の合金ブッシュ (No. 29)、2個のスペーサー (No. 115)、2個のフラットワッシャー (No. 39)、2個のスプリングワッシャー (No. 109) で取り付けます。

備考: 接続ボード (No. 110) とシンプルベアリング (No. 24) は、あらかじめ組み立てられています。合金ブッシュ 2 (No. 29) は、スペーサー (No. 115) にあらかじめ組み込まれています。

スパナ (No. 108) 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、必ず右クランク (No. 40R) に取り付けてください。時計回りに締め付けます。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、クランクやペダルが破損します。

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 5:

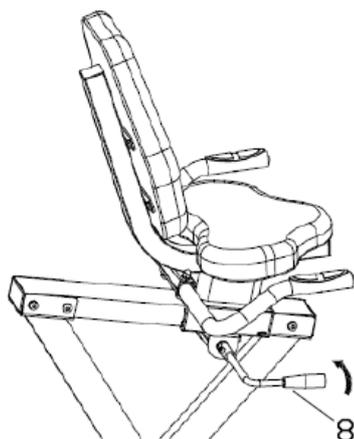
ハンドルバー (No. 5L/R) 2 本を、スイングチューブ (No. 3L/R) 2 本に、スパナ (No. 103) を使って、スクエアボルト (No. 58) 4 本、アークワッシャー (No. 59) 4 本、ボールキャップナット (No. 11) 4 個で取り付けます。パルスワイヤ (No. 60) 2 本と延長ワイヤ-1 (No. 49) 2 本を接続します。

コンピュータチューブ (No. 13) を持ち上げます。スリーブ (No. 71) を固定ブラケット (No. 63) の穴の間に入れます。六角ネジ (No. 64) を固定ブラケット (No. 63) の側からスリーブ (No. 71) を通して固定ブラケット (No. 63) の反対側に通し、六角レンチ (No. 105) で締め付けます。図 A 参照。

延長ワイヤ 2 (No. 65)、センサーワイヤ (No. 66) をコンピュータ (No. 31) のワイヤに接続します。コンピュータ (No. 31) の背面にある十字なベ小ネジ (No. 38) 4 本を外します。

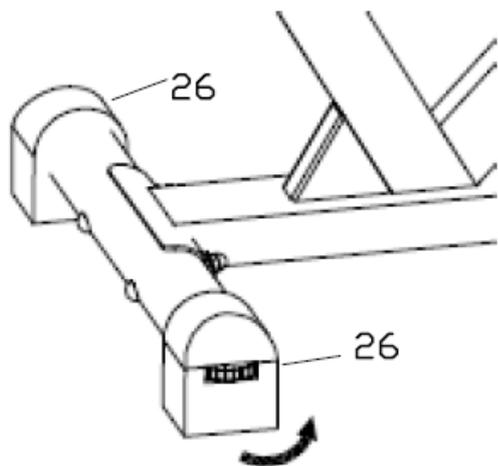
スパナ (No. 103) を使って、コンピュータ (No. 31) をコンピュータチューブ (No. 13) に十字なベ小ネジ (No. 38) 4 本で取り付けます。

調整および利用ガイド



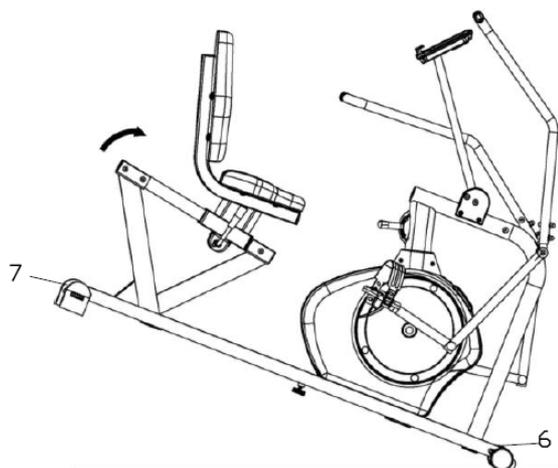
シート位置の調整

シートを前後に動かすには、バイクに座った状態で、足を床につけます。調整ハンドル（No. 8）をご自分の方に引いてシートを移動させます。調整ハンドル（No. 8）を前方に押して固定します。



レベルの調整

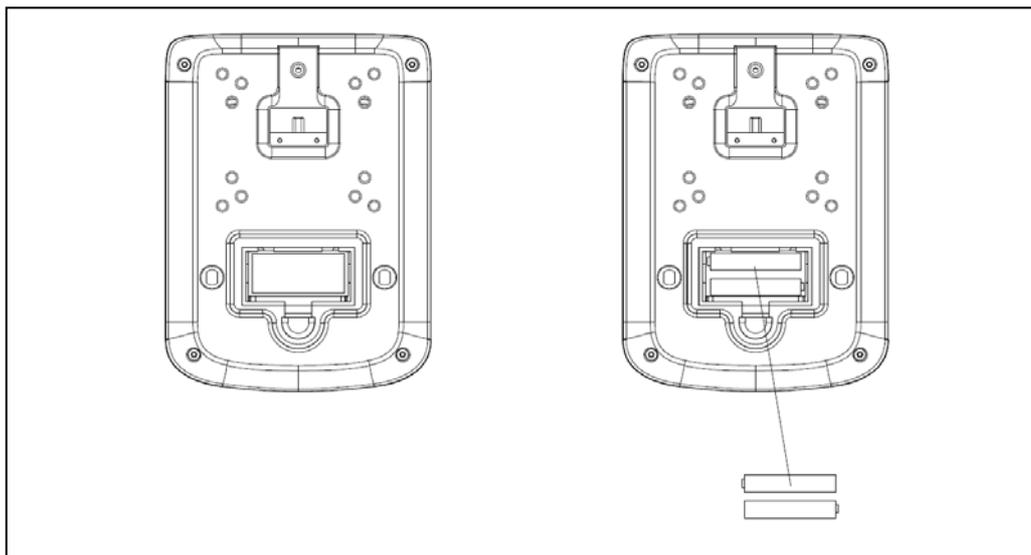
バイクが水平になっていない場合は、エンドキャップ（No. 26）で調整してください。



バイクの移動

後側スタビライザー（No. 7）を前側スタビライザー（No. 6）の車輪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。

電池の取り付けと交換



電池の取り付け:

このメーターは2つのAAA電池を使用します。メーターの背面にあるバッテリーカバーを開き、2つのバッテリーをバッテリーボックスに入れます。バッテリー(+)と(-)が正しい位置にあることを確認します。バッテリーカバーを返却します。

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

機能キー:

モード

MODE ボタンを押すと、表示を変更したり設定用のウィンドウを選択することができます。コンピュータの状態はこのボタンを3秒間長押しすると、すべての値がゼロになります。

セット

時間、距離、カロリー、脈拍の値を設定します（スキャンモードでない時）。

リセット

時間、距離、カロリー、脈拍の値をリセットします。

コンピュータのステータスで、このボタンを3秒間長押しすると、すべての値がゼロになります。



機能:

スキャン

SCAN と表示されるまで 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表示します。時間、カロリー、トータル距離、脈拍の順です。各機能は6秒間保持されます。

速度 (SPD)

0.0 ~ 999.9 MPH の範囲で速度を表示します。

時間 (TMR)

0~99 分の範囲で総エクササイズ時間の開始から終了までをカウントします。

距離 (DST)

0.0~999.9 マイルの範囲で。開始から終了までの総距離をカウントします。

カロリー (CAL)

0.0 ~ 999.9 キロカロリーの範囲で開始から終了までの総消費カロリーをカウントします。

総距離 (ODO)

電池取り付け後の総距離をカウントします。

脈拍

パルスセンサーを握ると、40~240BPM の範囲で1分間の脈拍数がわかります。

自動スタート/ストップ

いずれかのキーを押すか、エクササイズを開始すると、コンピュータの電源が入ります。

4分間操作がない場合にコンピュータの電源が切れます。

カウントダウン

時間、カウント、カロリーの値をカウントダウンに設定することができます。

MODE ボタンを押して、機能を選択し、SET を押してご希望の値を調整します。RESET を押すと値がクリアされます。SCAN になっていないことをご確認ください。ペダリングを開始すると、カウ

トダウンが始まります。カウントダウンの値がゼロになると、コンピュータが6秒間ビープ音を鳴らします。

脈拍数

備考：測定値は脈拍数の最初の2~3秒後に高くなるがありますが、その後は通常のレベルに戻ります。この測定値は、医療行為の根拠とはなりません。

電池の廃棄：このコンピュータは2つのAAA電池を使用します。ディスプレイが奇妙な場合や読みにくい場合は、新しいバッテリーを挿入します。両方の電池を同時に交換してください。電池の種類を変更したり、古い電池と新しい電池を混ぜたりしないでください。地方自治体のガイドラインに従って電池を廃棄してください。

仕様

機能	オートスキャン	6秒ごと
	ランニング時間	00:00 ~ 99:00 (分: 秒)
	現在速度	Max is 999.9 MPH
	走行距離	0.0 ~ 999.9 マイル
	カロリー	0 ~ 999.9 キロカロリー
	トータル距離	0 ~ 9999 マイル
	脈拍数	40 - 240 BPM
電池の種類	電池タイプ 2 AAA 電池または UM-4	
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