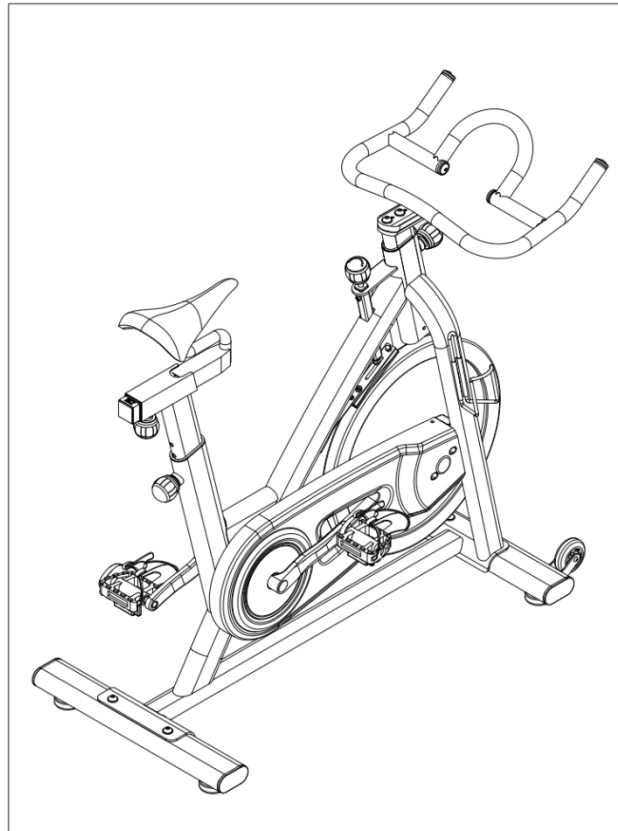




ベルトドライブ インドア サイクリングバイク

SF-B1002

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 or 1- 877 - 90SUNNY (877-907- 8669).

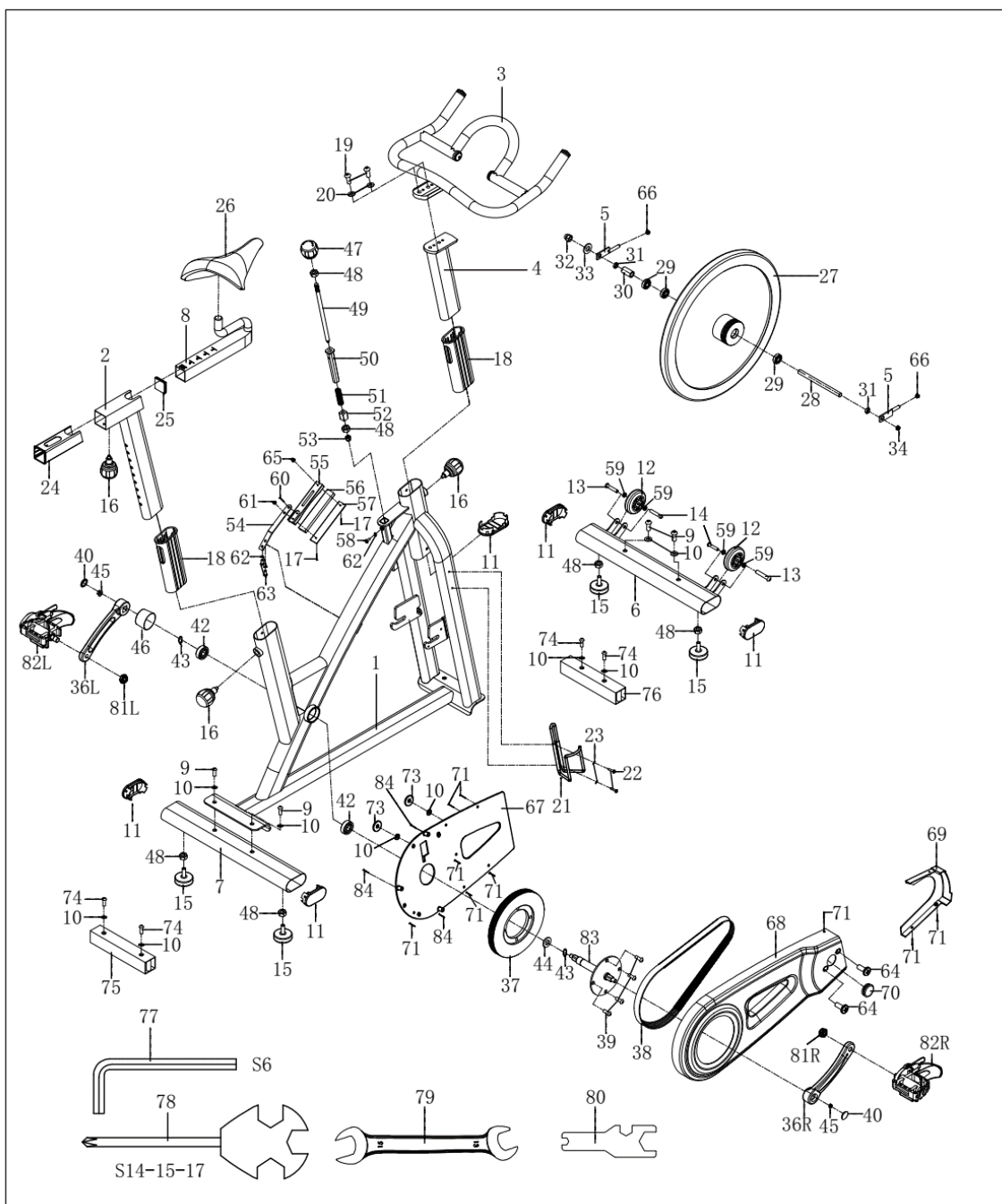


安全上の重要な注意事項

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 275 ポンド（125 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

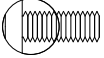




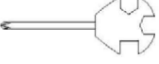

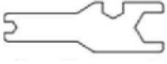


パーツリスト

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	ハンドルバーポスト		1
5	調整ボルト		2
6	前側スタビライザー		1
7	後側スタビライザー		1
8	シートスライダー		1
9	ネジ	M10*25*S6	4
10	ワッシャー	d10*Φ20*2.0	10
11	エンドキャップ	PT80*40*20	5
12	移動用ホイール	Φ72*Φ19*24	2
13	ネジ	M8*30*M6*15*S6	2
14	ネジ	M6*12*S5	2
15	調整パッド	M10*30*Φ52*49	4
16	調整ノブ	M16*1.5*15*Φ49	3
17	ネジ	M5*20*Φ8.5	2
18	ブッシング	PT80*40*PT70*30*175	2
19	ネジ	M10*25*S6	2
20	ワッシャー	d10*Φ20*2.0	2
21	ボトルホルダ		1
22	ネジ	M5*12*Φ8.5	2
23	ワッシャー	D6*D12*1.2	2
24	ブッシング	F45*F38*153	1
25	エンドキャップ	F38*38*14	1
26	シート		1
27	慣性ホイール	22*Φ460*74*28*Φ55*44*PK	1
28	慣性車軸	Φ15*162*M12*1*29*29	1
29	ベアリング	6202-2RS	3
30	スペーサー	Φ20*Φ15.1*28	1
31	ナット	M12*1*H6*S19	2
32	ナット	M12*1*H19.5*S19	1
33	ワッシャー	d12*Φ24*2	1
34	ナット	M12*1.0*H11*S18	1
35	#83 を参照		
36L/R	クランクアーム	170 “L” “R” 9/16	2
37	ベルトホイール	Φ204*21*5PK	1
38	ベルト	5PK520	1
39	ネジ	M10*16*S6	4
40	クランクキャップ	Φ25*7	2
41L/R	#82L/R を参照		
42	ベアリング	6004-RZ NBK	2

No.	説明	仕様	数量
43	ジャンプリング	d20	2
44	波形ワッシャー	d20*Φ26*0.3	1
45	ナット	M10*1.25*H7.5*S14	2
46	中央車軸カバー	Φ50*Φ32*33	1
47	張力ノブ	M10*Φ49*46	1
48	ナット	M10*H7*S17	6
49	ブレーキロッド	Φ10*240*M10*15*M6*7*M10*95	1
50	スペーサー	20*20*120	1
51	スプリング	Φ2.0*Φ15*55*N12	1
52	スクエアナット	15*15*25*M10	1
53	ナット	M6*H14*S10	1
54	スプリングピース	t2.0*15.8*153	1
55	ブレーキブロック	12*25*138	1
56	EVAパッド	10*22*95	1
57	牛レザパッド	t5*25*138	1
58	ネジ	M6*10	1
59	ベアリング	608ZZ Φ8	4
60	ネジ	M5*12*Φ10	1
61	ナット	M5*H4*S8	1
62	ワッシャー	d6*Φ12*1.2	3
63	ボルト	M6*12*S10	2
64	ネジ	M6*12	2
65	ナット	M5*H9*S8	1
66	ナット	M8*H7.5*S13	2
67	内側ベルトカバー		1
68	外側ベルトカバー		1
69	フロントカバー		1
70	キャップ	Φ38*14	1
71	ネジ	ST4.2*16*Φ8	9
72	なし		-
73	ワッシャー	Φ30*Φ10.1*3	2
74	ボルト	M10*16*S6	4
75	後側 SHIPPING チューブ		1
76	前側 SHIPPING チューブ		1
77	六角レンチ	S6	1
78	スパナ	S14-15-17	1
79	レンチ	S13-15	1
80	スパナ	S8-14-22	1
81L/R	ナイロンナット	9/16*20*H8*S22 L/R	2
82L/R	ペダル	YH-76X 9/16	2
83	中央車軸	Φ20*180*51.5*10.5*74.5*4-φ10.1*φ105	1
84	ネジ	ST4.8*20	3

梱包されている金具類

	—————	#9 M10X25XS6 4PCS		—————	#19 M10X25XS6 2PCS
	—————	#10 d10Xφ20X2.0 4PCS		—————	#20 d10Xφ20X1.5 2PCS
	—————	#79 S=13-15 1PC		—————	#78 S=14-15-17 1PC
	—————	#77 S=6 1PC		—————	#80 S=8-14-22 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）

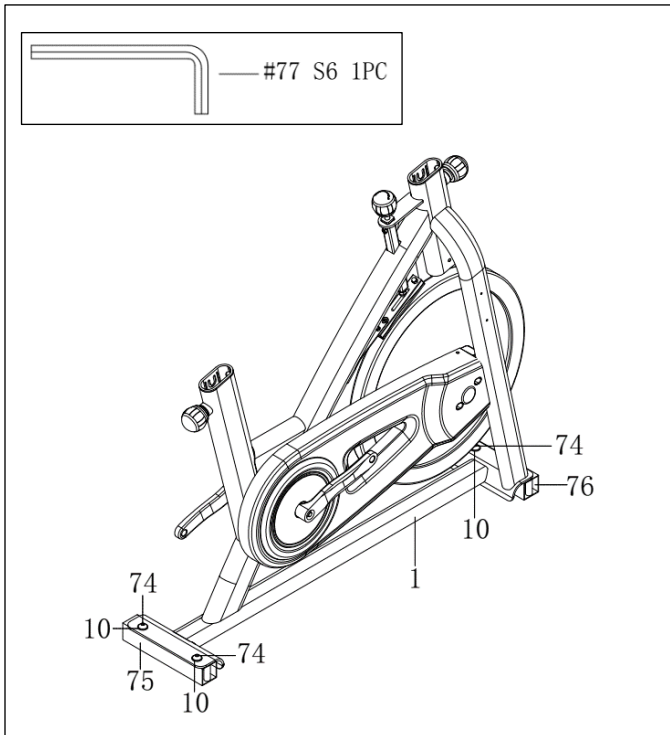
部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

- ✓ 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

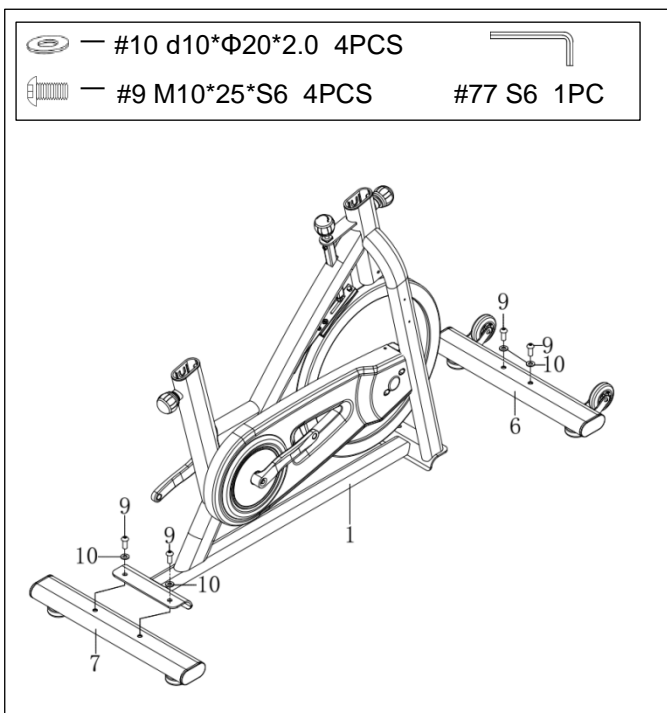
弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



ステップ1:

ボルト (No. 74) 4 本を六角レンチ (No. 77) で緩め、ワッシャー (No. 10) 4 個、後側 SHIPPING チューブ (No. 75)、前側 SHIPPING チューブ (No. 76) を取り外します。

これらのパーツは廃棄することができますが、再梱包する場合に備えて保存しておくことができます。【ボルト (No. 74)、ワッシャー No. 10)、後側 SHIPPING チューブ (No. 75)、前側 SHIPPING チューブ (No. 76)】。



ステップ2:

前後のスタビライザー (No. 6、No. 7) を、ネジ No. 9) とワッシャー (No. 10) 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. 77) で締め付けて固定します。

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:

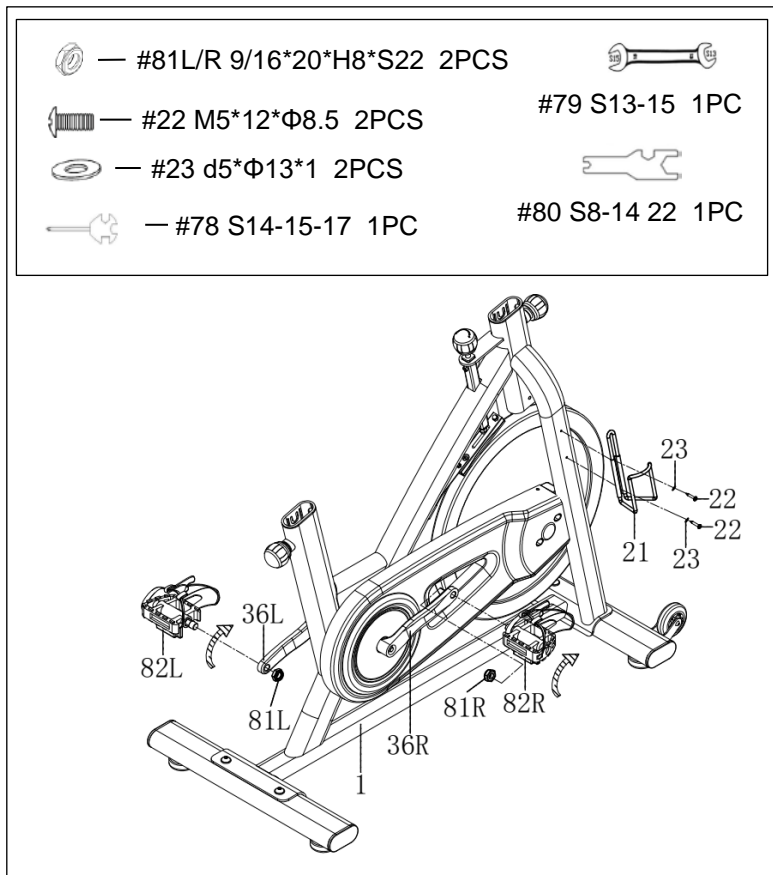
重要事項 説明書をよくお読みください。バイクに永久的な損傷を与える可能性があります。

ペダル (No. 82L/R) に付いているナイロンナット (No. 81L/R) 2 個を外します。

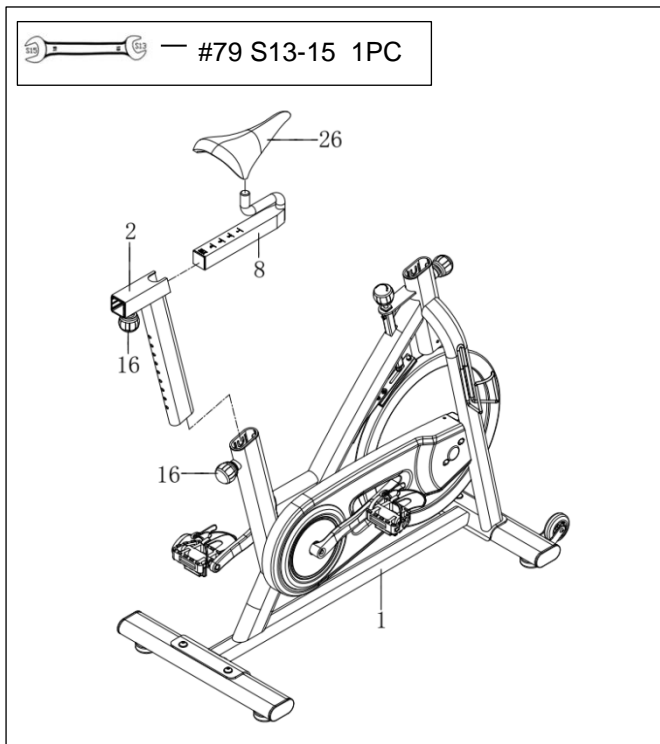
左ペダル (No. 82L) を反時計回りに左クランクアーム (No. 36L) にねじ込みます。レンチ (No. 79) でペダルのボルトを固定し、スパナ (No. 80) で左ナイロンナット (No. 81L) を左ペダル (No. 82L) のネジ部に時計回りにしっかりとねじ込み、所定の位置に固定します。

右ペダル (No. 82R) を右クランクアーム (No. 36R) に時計回りにねじ込みます。レンチ (No. 79) でペダルのボルトを固定し、スパナ (No. 80) で右ペダル (No. 82R) のネジ部に右ナイロンナット (No. 81R) を反時計回りにしっかりとねじ込み、固定します。

メインフレーム (No. 1) から、あらかじめ組み立てられているネジ (No. 22) 2 本とワッシャー (No. 23) 2 枚を外します。ボトルホルダー (No. 21) をネジ (No. 22) とワッシャー (No. 23) を使ってメインフレーム (No. 1) に接続します。スパナ (No. 78) で締め付けて固定します。



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。



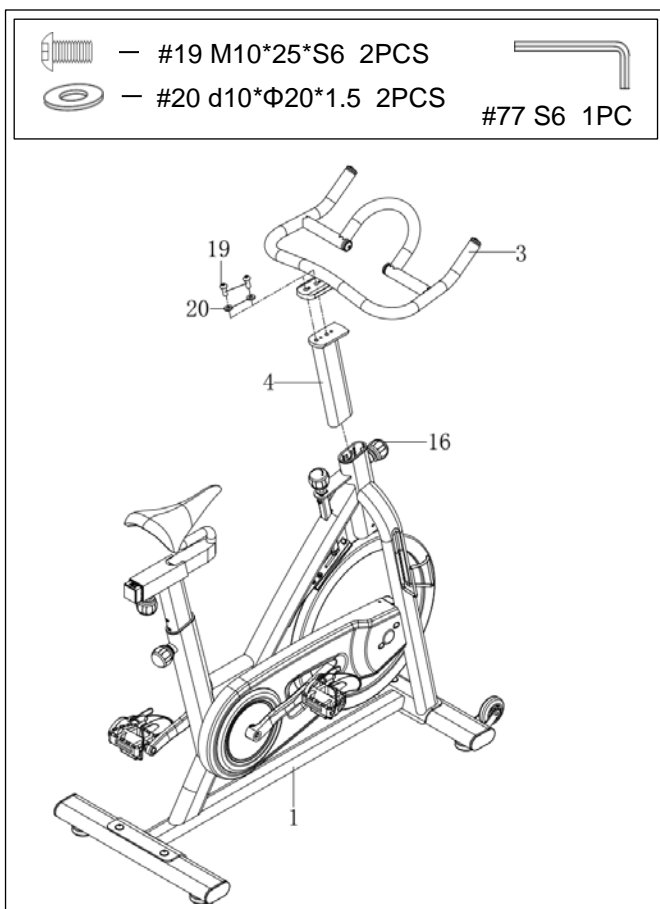
ステップ4:

シートポスト用の調整ノブ (No. 16) を緩めて外します。シートポスト (No. 2) を、メインフレーム (No. 1) の背面にあるスリーブに挿入します。シートポスト (No. 2) をご希望の位置に調整し、調整ノブ (No. 16) を再び取り付けて締め付け、ポストを固定します。

シートスライダー用の調整ノブ (No. 16) を緩めて外します。シートスライダー (No. 8) をシートポスト (No. 2) に挿入します。シートスライダー (No. 8) をご希望の位置に調整し、再び調整ノブ (No. 16) を取り付けて締め、ポストを固定します。

シート (No. 26) をシートスライダ (No. 8) に固定します。

備考: シートを完全に締める前に、必要に応じてシートの前面を上下に調整できます。



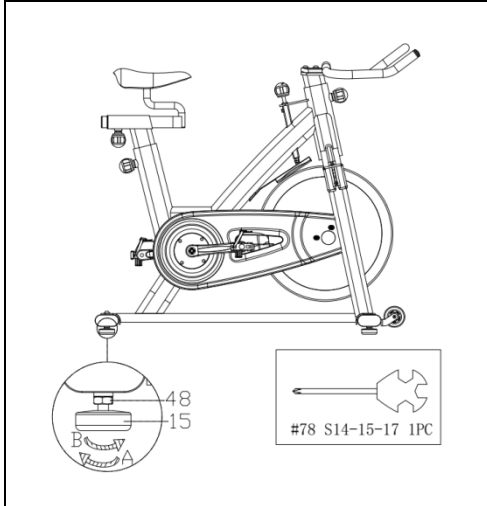
ステップ5:

ハンドルバー用の調整ノブ (No. 16) を緩めて取り外します。ハンドルポスト (No. 4) をメインフレーム (No. 1) の前面にあるスリーブに挿入します。ハンドルポスト (No. 4) をご希望の位置に調整し、再び調整ノブ (No. 16) を取り付けて締め付け、ポストを固定します。

ネジ (No. 19) 2本とワッシャー (No. 20) 2枚を使って、ハンドルバー (No. 3) をハンドルバーポスト (No. 4) に固定します。スパナ (No. 77) で締め付けて固定します。

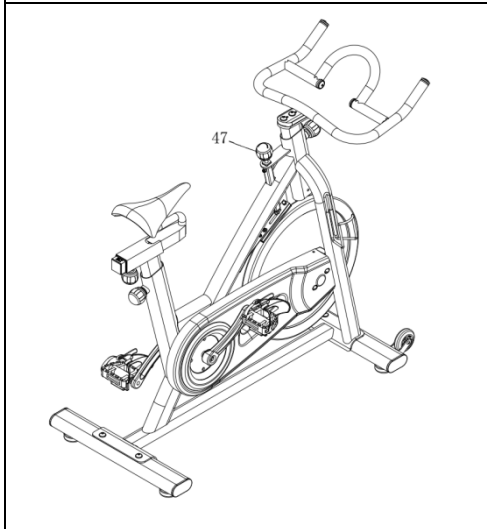
これで組み立てが完了です。

調整と利用ガイド



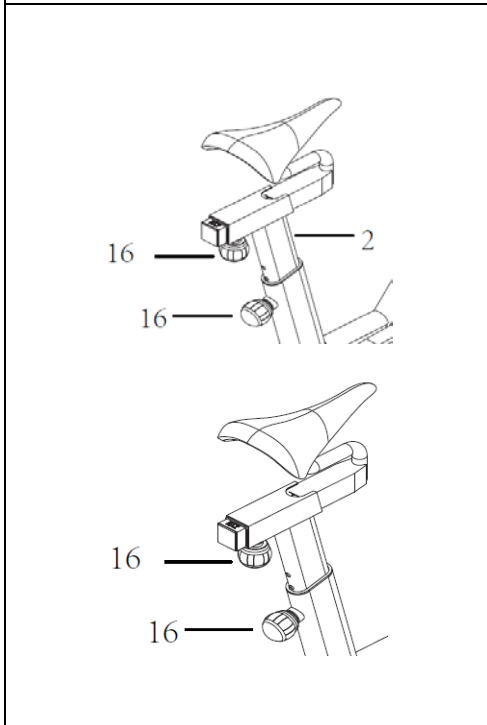
バランスの調整

スムーズな乗り心地のためには、バイクの安定性を確保する必要があります。使用中にバイクのバランスが悪く感じたら、前側と後側のスタビライザーの下にあるフットレベラーを調整してください。これを行うには、スパナ（No. 78）を使ってナット（No. 48）を反時計回り（B 方向）に回して緩め、自転車のバランスが取れるまで調整パッド（No. 15）を回転させます。最後にスパナ（No. 78）を使ってナット（No. 48）を時計回り（A 方向）に回して締め付けます。



張力の調整および緊急停止

張力ノブ（No. 47）を時計回りに回すと、レジスタンスが増します。ノブを反時計回りに回すと、レジスタンスのレベルが下がります。張力ノブ（No. 47）を押し下げると、ブレーキがかり、すぐにバイクが停止します。



シートの調整

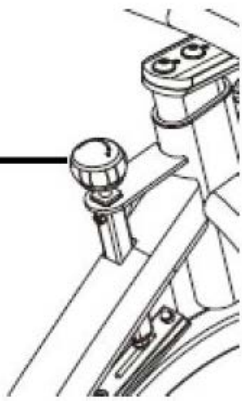
適切なシートの高さが運動効率を高め、ケガのリスクを減らすのに役立ちます。シートを前後に調整することで、異なる筋肉群を鍛えることができます。

片方のペダルを上に向けた状態で、足をつま先のクリップに入れてバイクに乗ります。足が曲がりすぎる場合は、シートを上動かす必要があります。足がペダルに触れない場合や足が真っ直ぐすぎる場合には、シートを下に移動する必要があります。

シートポスト用の調整ノブ（No. 16）を緩めて、シートポスト（No. 2）をご希望の位置まで上げ下げします。調整ノブ（No. 16）が目的の穴に固定されていることを確認し、時計回りに回して締め付けます。

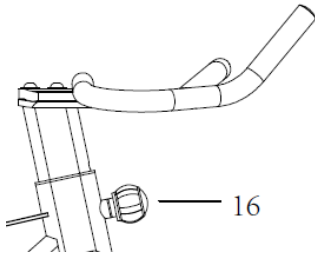
調整ノブ（No. 16）を緩めて、シートを前後に動かし、希望の位置にします。位置が決まったら、調整ノブ（No. 16）を時計回りに回してしっかりと固定します。

47



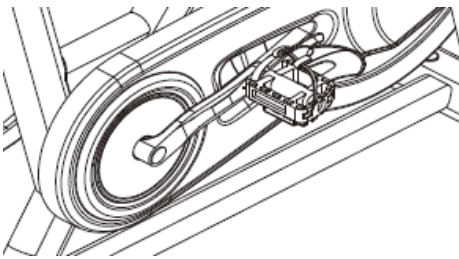
バイクの取り外し

警告 ペダルが完全に停止するまで、バイクから降りたり、ペダルから足を離さないでください。張力ノブ（No. 47）を押し下げることで、いつでもフライホイールを停止させることができます。



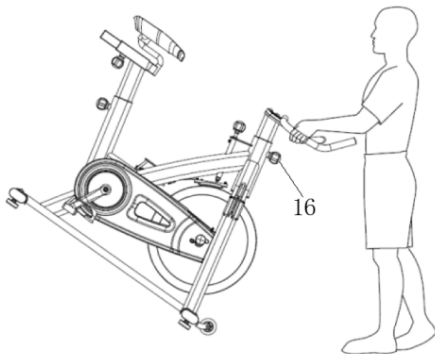
ハンドルバーの調整

ハンドルバー用の調整ノブ（No. 16）を緩めて、ハンドルバーをご希望の位置まで上下させます。調整ノブ（No. 16）が目的の穴に収まっていることを確認し、時計回りに回してしっかりと固定します。



ペダルストラップの調整

両足の前部がつま先クリップケージにぴったりと収まるように、各足の母指球をつま先クリップに置きます。片方の足を腕の届く範囲まで回転させ、つま先のクリップケージが靴にぴったりとフィットするまでストラップを引きます。ストラップをつま先クリップのフープに戻します。もう片方の足についてもこれを行います。



バイクの移動

バイクを移動させるには、まずハンドルバーが正しく固定されていることを確認します。ハンドルバーが緩んでいる場合は、調整ノブ（No. 16）を締めて固定してください。次に、バイクの前部に立ち、ハンドルバーの真正面に立つようにします。ハンドルバーの両側をしっかりと握り、片足を前側スタビライザーに乗せ、前側スタビライザーの移動用ホイールが床面につくまでバイクを手前に傾けます。車輪が床面についた状態であれば、目的の場所にスムーズにバイクを運ぶことができます。

メンテナンスとお手入れ

毎日、毎週、毎月行う、一般的なバイクメンテナンスの情報です。

<h3>毎日のメンテナンス</h3> <p>エクササイズセッションの後、シート、フレーム、ハンドルバーなどのすべての機器を拭き取ります。シートポスト、ハンドルバーポスト、ベルト/チェーンガードは特にご注意ください。汗は腐食性が非常に高く、後で部品交換が必要な問題を引き起こす可能性があります。</p> <ol style="list-style-type: none">1. バイクに乗り、機器を作動させます。2. ペダルから感じられる振動をご確認ください。振動を感じる場合は、ペダルやボトムブラケットの締め付けたり、ドライブベルト/チェーンの張りを調整する必要があります。3. レンチを使って、ペダルがしっかりと固定されるまで締め付けます。	<h3>毎月のメンテナンス</h3> <p>飲料水ボトルホルダー、フライホイールナット、ベルト/チェーンガードボルト、ブレーキキャリパーロックナット、ブレーキキャリパー張力ロッドナットなど、すべての金具がしっかりと固定されているかを確認します。</p> <ol style="list-style-type: none">2. ブレーキ張力ロッドを点検し、ネジ山が欠けているなどの摩耗がないかを調べます。ブレーキ張力ロッドを清掃し、注油します。3. シートポスト、ハンドルバーポスト、シートスライダを清掃し、注油します。異物があれば取り除きます。
<h3>毎週のメンテナンス</h3> <ol style="list-style-type: none">1. 可動部を点検し、金具を締め付けます。2. フレームで使用されている金具類を点検し、しっかりと固定されていることを確認します。金具が緩んでいると、時間の経過とともにネジ山が剥がれ、大きなダメージを受ける可能性があります。3. 可変ノブの清掃と注油を行います。可変ノブを引っ張り、シャフトに少量の潤滑剤をスプレーします。4. シートの金具を締めて、シートが水平で中央にあることを確認します。5. 抵抗パッドをブラッシングします。パッドに付着した異物を取り除きます。パッドにシリコン潤滑剤をスプレーします。パッドとフライホイールの摩擦によるノイズを軽減することができます。6. ボトムブラケット、つま先クリップ、つま先ストラップを目視検査します。緩んでいたり、外れている場合は、取り付けて締めます。	<h3>レザーブレーキパッドのお手入れ</h3> <ol style="list-style-type: none">1. このメンテナンスを、ブレーキパッドを初めて装着した時からブレーキパッドが寿命となるまで行います。これらのガイドラインに従うことで、ブレーキパッドの寿命を延ばすことができます。2. 一部のブレーキパッドでは、あらかじめ潤滑剤が塗布されているものがあります。ブレーキパッドを握った際に潤滑剤が出てくれば、パッドはあらかじめ潤滑されています。3. ブレーキパッドが乾燥している場合は、3イン1オイルを塗布します。清潔なワイヤーブラシでレザーを磨き、オイルを塗ります。オイルがパッドに浸み込むようにしてください。この作業を4~5回繰り返し、パッドにオイルが滴り落ちない程度にします。パッドにオイルを浸み込ませすぎると、オイルを吸収しなくなります。4. ブレーキパッドを毎週点検し、必要に応じて注油します。パッドに光沢が出てはいけません。パッドが光沢しているように見える場合は、ワイヤーブラシでブラッシングし、必要に応じて潤滑剤を塗布してください。レザーパッドからスポンジパッドが透けて見える場合は、ブレーキパッドを交換してください。

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM