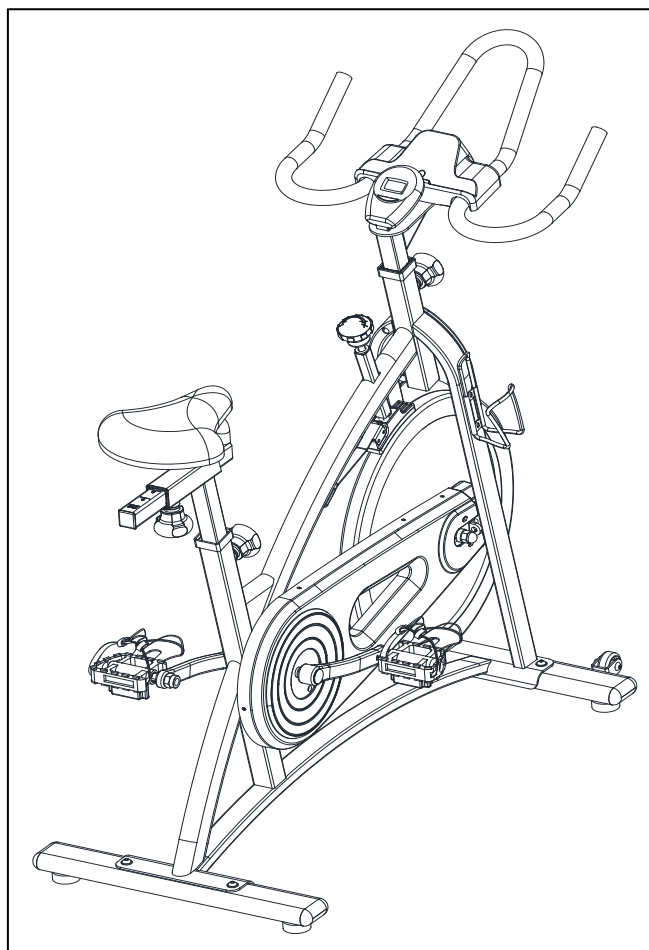




ベルトドライブ インドアサイクリングバイク SF-B1423 ユーザーマニュアル



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)



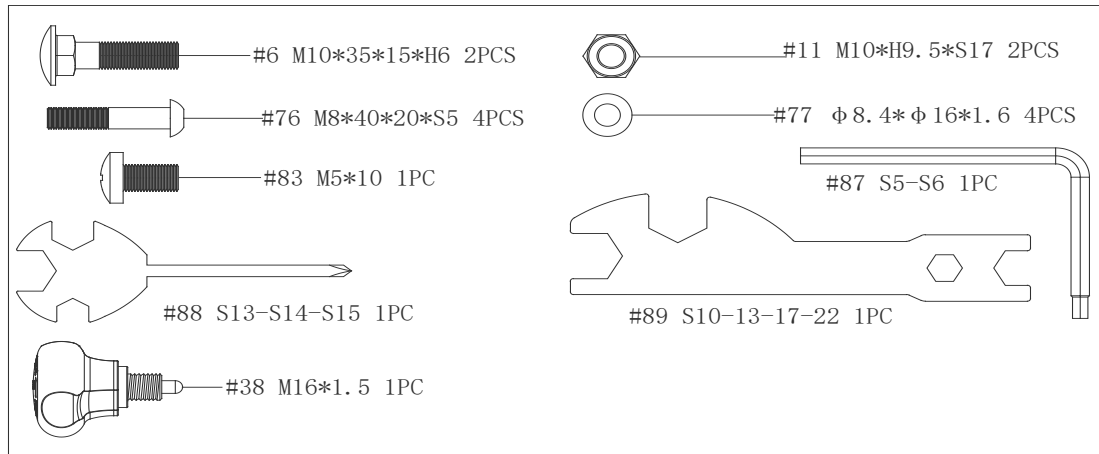
WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

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2フィート（60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265ポンド（120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



パーツリスト

No.	説明	仕様	数量
1	フォーム (A)	$\phi 23 * 3 * 550$	1
2	タブレットブラケット		1
3	ハンドルバー (A)		1
4	エンドキャップ	$\phi 25 * 16$	2
5	ネジ	M6*16*S4	4
6	ボルト	M10*35*15*H6	2
7	フォームグリップ	$\phi 23 * 3 * 460$	2
8	ハンドルバー (B)		1
9	コンピュータ		1
10	ハンドルバー ポスト		1
11	ナット	M10*H9.5*S17	2
12	ナット	M8	4
13	エンドキャップ	F30*30*16	3
14	がい管	F38*F30*153.3	3
15	張力コントロールノブ	$\phi 58 * 44 * M8 * 18$	1
16	ブレーキロッド	$\phi 10 * 210 * M8 * 15 * M6 * 7 * M10 * 95$	1
17	がい管	20*20*65	1
18	ワッシャー	D6* $\phi 12 * 1.2$	2
19	四角ナット	15*15*25*M10	1
20	ナット	M8*H5.5*S14	1
21	スプリング	$\phi 2.0 * \phi 15 * 54 * N12$	1
22	装飾カバー	195*161*31	1
23	ナット	M10*H5.5*S17	1
24	ナット	M6*H11*S10	1
25	ブレーキストッパー	35*24*2	1
26	スプリング	$\phi 2 * \phi 24 * \phi 13 * 17 * N4$	1
27	ブレーキブロック	110*27*30	1
28	ワッシャー	D5* $\phi 10 * 1$	2
29	ナット	M5*H5.5*S10	2
30	ネジ	M5*30* $\phi 8$	2
31	木製フェルト	110*30*10	1
32	スプリング片	T2*59*185	1
33	ラバーマット	35*20*3	1
34	ボルト	M6*12*S10	2

No.	説明	仕様	数量
50	ネジ	ST4.2*16* $\phi 8$	3
51	ベルトホイール	$\phi 204 * 21 * 5PK$	1
52	中央車軸.		1
53	ネジ	M10*16*S6	4
54	ベルト	5PK520	1
55	ネジ	ST4.2*13* $\phi 8$	9
56	外装ベルトカバー	648*264*45	1
57	ナット	M12*1*H19.5*S19	2
58	慣性車軸	$\phi 15 * 165 * 72 * M12 * 1 * 33.5$	1
59	スペーサー	$\phi 22 * \phi 12.5 * 6$	2
60	調整ネジ	M6*50* $\phi 12 * 5$	2
61	ナット	M6*H5*S10	2
62	ナット	M6*H6*S10	2
63	ナット	M12*1*H6*S19	3
64	ベアリング	6202-2RS C&U	3
65	慣性車軸	18* $\phi 460 * 75 * 30 * \phi 5 * 42 * PK$	1
66	スペーサー	$\phi 18 * \phi 12.2 * 4$	1
67	インダクタ		1
68	マグネット		1
69	ワッシャー	D5* $\phi 13 * 1.0$	4
70	飲料水ボトルホルダ		1
71	ワッシャー	D5* $\phi 13 * 1$	2
72	ネジ	M5*15* $\phi 10$	2
73	前側スタビライザー		1
74	フットレベラー	$\phi 43 * 14 * M8 * 25$	4
75	エンドキャップ	30*70*1.5t	4
76	ネジ	M8*40*20*S5	6
77	ワッシャー	$\phi 8.4 * \phi 16 * 1.6$	6
78	移動ホイール	$\phi 42 * 18 * \phi 8 * 22$	2
79	ナット	M8*H7.5*S13	2
80	ワッシャー	D8* $\phi 16 * 1.5$	2
81	ネジ	ST4.8*10* $\phi 8$	4
82	前側外装筒		1
83	ネジ	M5*10	1

35	シート	98-2	1
36	シートスライダー		1
37	シートポスト		1
38	調整ノブ	M16*1.5	3
39	グロメット	Φ12*11*Φ3	2
40	ネジ	M6*10*Φ12	2
41	フロントカバー	157*152*38.5 HIPS	1
42	クランクキャップ	Φ25*7	2
43	ナット	M10*1.25*H7.5*S14	2
44L/R	(パーツ#92 L/R を参照)		-
45L/R	クランク	170 "L/R" 9/16	2
46	中央車軸カバー	Φ50*Φ32*33	1
47	C-クリップ	D17	1
48	ベ어링	6203-2RS	2
49	内側ベルトカバー	504*259*23	1

84	後側スタビライザー		1
85	メインフレーム		1
86	スペーサー	Φ21.8*Φ12.2*11.5	1
87	六角レンチ	S5-S6	1
88	スパナ	S13-14-15	1
89	スパナ	S10-13-17-22	1
90L/R	ナイロンナット	9/16*20*H8*S22	2
91	トランクワイヤ		1
92L/R	ペダル	YH-102 9/16"	2
93	スペーサー	Φ22*Φ15.1*39.1	1
94	スペーサー	Φ22*Φ17.1*5.5	1
95	波形ワッシャー	Φ17.5*Φ23*0.3	1
96	スペーサー	Φ22*Φ17.1*10	1
97	ネジ	M8*15	2
98	後側外装筒		1

交換部品のご注文（アメリカおよびカナダのお客様のみ）

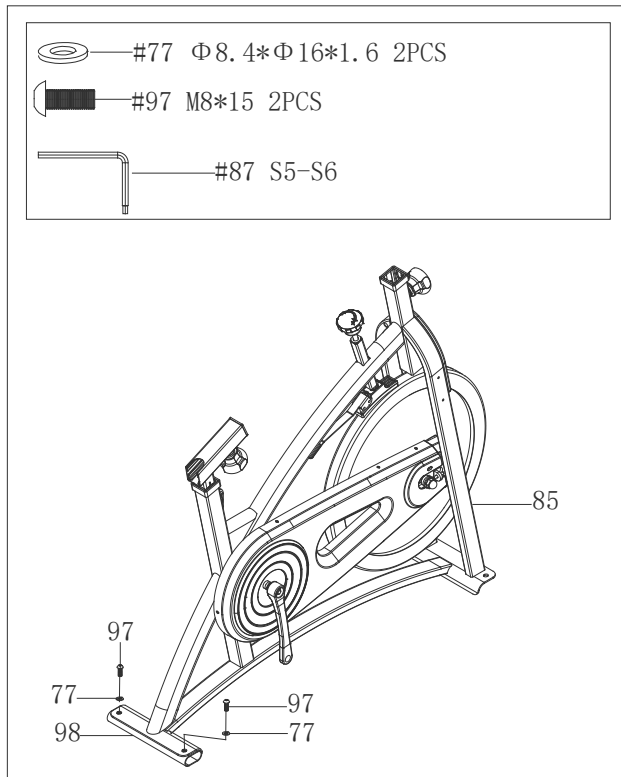
部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

- ✓ 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。

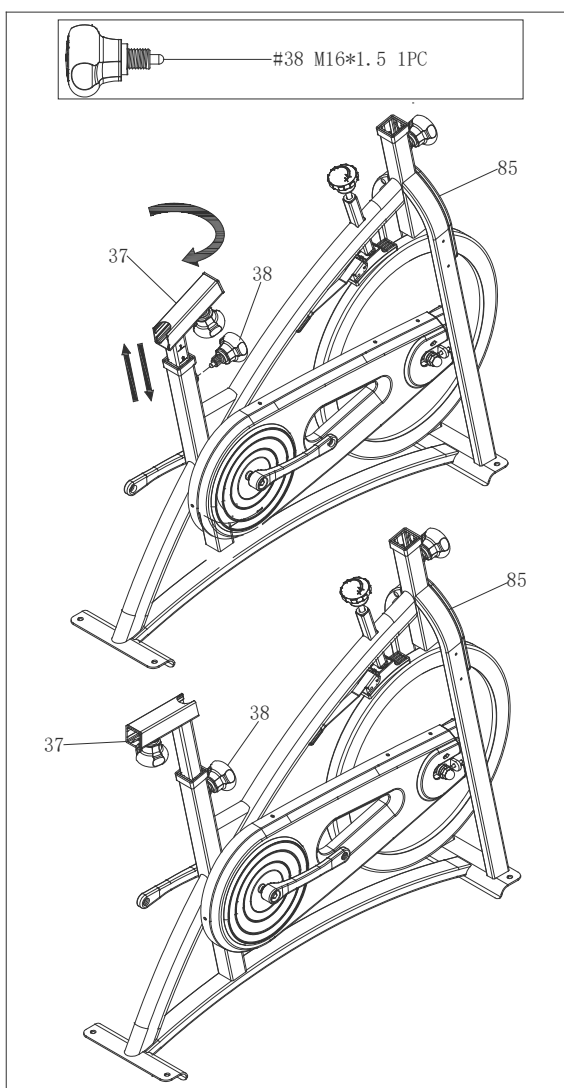


ステップ 1:

六角レンチ (No. 87) を使用してメインフレーム (No. 85) からネジ (No. 97) 2 本を外し、メインフレーム (No. 85) からワッシャー (No. 77) 2 個と後側外装筒 (No. 98) を取り外します。

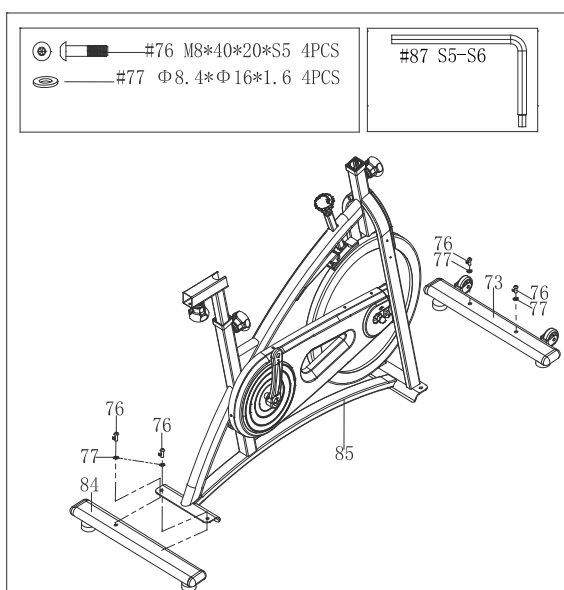
これらのパーツ (ネジ (No. 97)、ワッシャー (No. 77)、後側外装筒 (No. 98)) は、当機器を再梱包して移動させる場合に備えて保存しておいてください。

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 2:

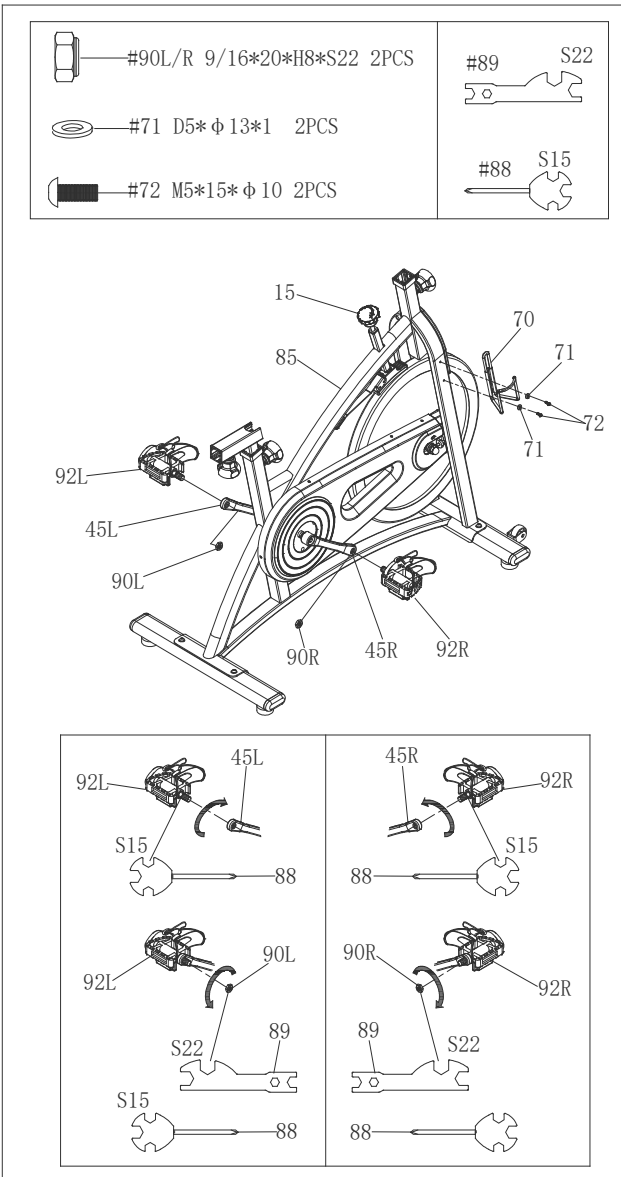
メインフレーム (No. 85) からシートポスト (No. 37) を引き抜きます。左の図のように、シートポスト (No. 37) を 180° 回転させます。その後、シートポスト (No. 37) をメインフレーム (No. 85) にあるスリーブに再び挿入します。シートポスト (No. 37) を任意の位置に調整し、調整ノブ (No. 38) で締め付けます。



ステップ 3:

前後のスタビライザー (No. 73、No. 84) を、ネジ (No. 76) 4 本とワッシャー (No. 77) 4 個を使ってメインフレーム (No. 85) に取り付けます。六角レンチ (No. 87) 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:

警告 組み立てを誤ると、バイクに永久的な損傷を与える可能性がありますので、説明書をよくお読みください。

備考: ペダル (No. 92L/R) には、左右を表す L と R のマークが付いています。

ペダル (No. 92L/R) に付いているナイロンナット (No. 90L/R) 2 個を取り外します。

張力コントロールノブ (No. 15) を時計回りに、手でできるだけ強く回します。

左ペダル (No. 92L) を左クランク (No. 45L) に 90° で合わせます。左ペダル (No. 92L) のペダルボルトを、反時計回りに手でできる限り強く回します。その後、スパナ (No. 88) を使って締め付けて固定します。

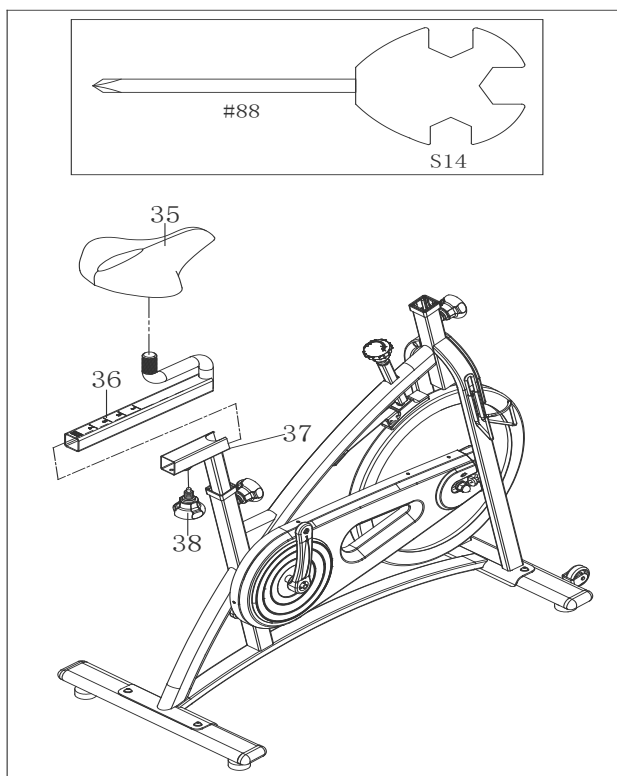
左ナイロンナット (No. 90L) を手で出来るだけ強く時計回りに回します。スパナ (No. 88) を使って左ペダル (No. 92L) のペダルボルトを押さえ、スパナ (No. 89) を使って左ナイロンナット (No. 90L) を時計回りに同時に回し、左クランク (No. 45L) に締め付けます。

右ペダル (No. 92R) と右クランク (No. 45R) を 90° で合わせます。右ペダル (No. 92R) のペダルボルトを、手でできるだけ強く時計回りに回します。その後、スパナ (No. 88) で締め付けて固定します。

右ナイロンナット (No. 90R) を手でできるだけ強く反時計回りに回します。スパナ (No. 88) で右ペダル (No. 92R) のペダルボルトを固定し、スパナ (No. 89) で右ナイロンナット (No. 90R) を反時計回りに回しながら、右クランク (No. 45R) にしっかりと締め付けます。

スパナ (No. 88) を使ってメインフレーム (No. 85) からネジ (No. 72) 2 本とワッシャー (No. 71) 2 個を取り外します。取り外したネジ (No. 72) 2 本とワッシャー (No. 71) 2 個を使用して、飲料水ボトルホルダ (No. 70) をメインフレーム (No. 85) に取り付けます。スパナ (No. 88) 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。

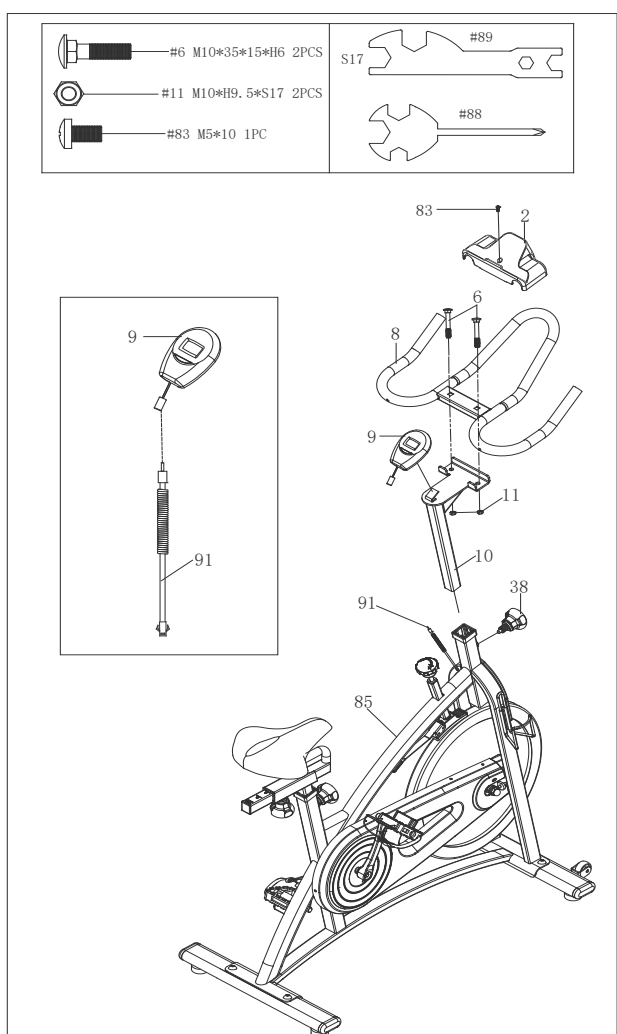


ステップ 5:

「シートスライダー」の調整ノブ (No. 38) を緩めて外します。シートスライダー (No. 36) をシートポスト (No. 37) に挿入します。シートスライダー (No. 36) を希望の位置に調整し、調整ノブ (No. 38) を再度挿入して締め、ポストを所定の位置に固定します。

スパナ (No. 88) でシート (No. 35) をシートスライダー (No. 36) に固定します。

備考: シートを完全に締め付ける前に、お客様の希望に合わせてシートの前部を高くしたり低くすることができます。



ステップ 6:

「ハンドルバー」の調整ノブ (No. 38) を緩めて取り外します。メインフレーム (No. 85) の前面にあるスリーブにハンドルバーポスト (No. 10) を差し込みます。ハンドルバーポスト (No. 10) を希望の位置に調整し、調整ノブ (No. 38) を再度取り付け締め付け、ポストを固定します。

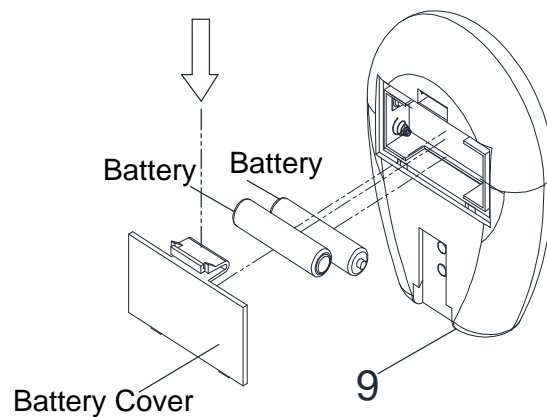
ハンドルバー (B) (No. 8) をボルト (No. 6) 2本とナット (No. 11) 2個を使って、ハンドルバーポスト (No. 10) に固定します。スパナ (No. 89) で締め付けて固定します。

タブレットブラケット (No. 2) をネジ (No. 83) でハンドルバー (B) (No. 8) に取り付けます。スパナ (No. 88) で締め付けて固定します。

コンピュータ (No. 9) をハンドルポスト (No. 10) にあるブラケットに取り付けます。コンピューター (No. 9) のリンクワイヤをトランクワイヤ (No. 91) に接続します。

これで組み立ては完了です

電池の取り付けと交換



電池、電池カバー

電池の取り付け

1. コンピュータボックスから単三電池を2本取り出します。
2. コンピュータ (No. 9) の背面にある電池カバーのバックルを押して、電池カバーを取り外します。
3. コンピュータ (No. 9) の背面にある電池ケースに単三電池2本を取り付けます。電池のプラス側とマイナス側をご確認ください。
4. 電池カバーのバックルを押してから、電池カバーをコンピュータ (No. 9) の背面に戻します。

取り付けは完了です!

電池の交換

1. コンピュータ (No. 9) の背面にある電池カバーのバックルを押して、電池カバーを取り外します。
2. 電池ケース内の古い単三電池2本を取り外し、コンピューター (No. 9) の背面にある電池ケースに新しい単三電池2本を取り付けます。電池のプラス側とマイナス側をご確認ください。
3. 電池カバーのバックルを押してから、電池カバーをコンピュータ (No. 9) の背面に戻します。

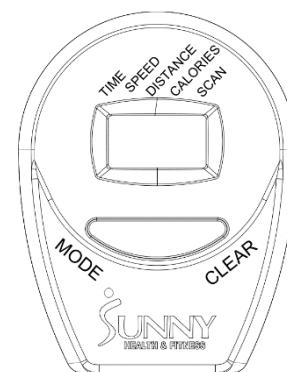
交換は完了です

備考: 常に両方の電池を同時に交換してください。電池の種類を混ぜたり、新旧の電池を混ぜないでください。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。

エクササイズ用コンピュータ

仕様:

時間	00:00-99:59 分:秒
速度	0.0-999.9 MI (マイル) /時
距離	0.00-99.99 MI (マイル)
カロリー	0.0-999.9 キロカロリー



ファンクションキー:

モード: MODE ボタンを押して機能を選択します。(Scan, Time, Speed, Distance, Calories)。MODE ボタンを3秒間長押しすると、すべての値がリセットされます。

クリア: CLEAR ボタンを押すと値がリセットされます。この機能は、バイクが停止していて、コンピュータが SCAN モードになっていない場合にのみ有効です。

操作手順:

- 自動 ON/OFF:** エクササイズを開始するか、MODE ボタンを押すと、コンピュータの電源がオンになります。約4分間操作がない場合、自動的にコンピュータの電源が切れます。
- モード:** LOCK MODE 設定を選択するには、表示したい機能にポインタを合わせた状態で MODE ボタンを押して点滅を開始し、ボタンから指を離します。ロックされると、選択した機能のみが表示されます。

機能:

時間: エクササイズの開始から終了までの合計時間をカウントします。

速度: 現在の速度を表示します。

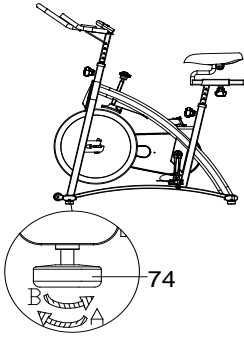
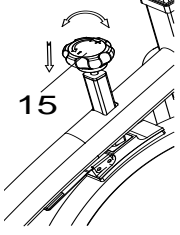
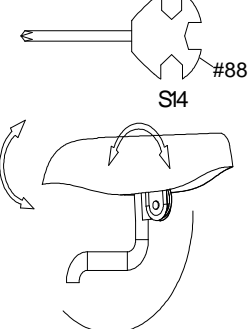
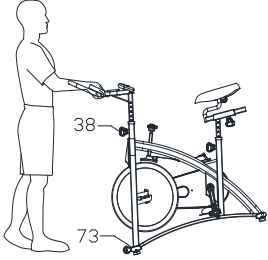
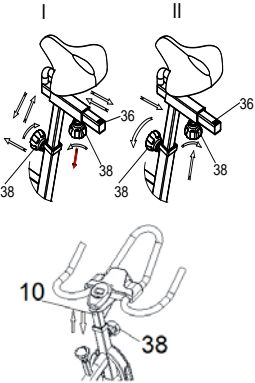
距離: エクササイズの開始から終了までの合計距離をカウントします。

カロリー: エクササイズの開始から終了までの間に消費された総カロリー数をカウントします。(データはあくまでも目安であり、医療用には使用できません。)

スキャン: 時間、速度、距離、カロリー (繰り返し) の順序で自動的に表示されます。

電池: このコンピュータは単三電池2本を使用します。ディスプレイに問題がある場合は、新しい電池に取り換えてください。

調整および利用ガイド

	<p>バランスの調整</p> <p>スムーズで快適な乗り心地を実現するには、バイクが安定して固定されている必要があります。使用中にバイクのバランスが崩れていることに気付いた場合は、前側スタビライザーと後側スタビライザーの下にあるフットレベラー (No. 74) を調整してください。バイクが床面と水平になるまでフットレベラー (No. 74) を回転させてください。必要に応じて、この作業を繰り返して、フットレベラー (No. 74) を調整します。</p>
	<p>張力の調整と緊急停止</p> <p>張力コントロールノブ (No. 15) を時計回りに回すと、抵抗が増します。張力コントロールノブ (No. 15) を反時計回りに回すと、抵抗のレベルが下がります。張力コントロールノブ (No. 15) を押し下げると、ブレーキがかかり、すぐにバイクが停止します。</p>
	<p>シートの角度調整</p> <p>スパナ (No. 88) を使って、シート下のナットを緩めます。シートをお好みの角度に調整し、ナットを再度取り付けます。ナットがしっかりと固定されていることを定期的に確認してください。必要に応じてスパナ (No. 88) で締め付けてください。</p> <p>備考：反対側のナットも同時に締める必要があります。追加のスパナを使用する必要があります。</p>
	<p>バイクの移動</p> <p>バイクを動かすには、最初に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. 38) を締めて固定してください。次に、バイクの前側に立ち、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 (No. 73) に乗せて、前側スタビライザー (No. 73) の移動ホイールが地面に接地するまでバイクを手前に傾けます。移動ホイールが接地した状態であれば、目的の場所にバイクを移動させることができます。</p>
	<p>高さの調整</p> <p>調整ノブ (No. 38) を緩めて引き抜くことで、シートの高さを調整することができます。また、シートスライダー (No. 36) の調整ノブ (No. 38) を緩めて引き抜くことで、シートを前後にスライドさせることができます。ハンドルバーの高さは、調整ノブ (No. 38) を使って調整できます。調整時に、シートポスト、シートスライダー、ハンドルバーポストに限界マークが表示されます。このマークを超えてポストを持ち上げないでください。調整が終わったら、必ず調整ノブ (No. 38) が完全に固定されているかどうかを確認してください。</p>

メンテナンス方法

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。

<p>毎日のメンテナンス</p> <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。 	<p>毎月のメンテナンス</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 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、シートライダーを清掃し、注油します。異物があれば取り除きます。
<p>毎週のメンテナンス</p> <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。 	<p>レザーブレーキパッドのお手入れ(使用中の場合)</p> <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