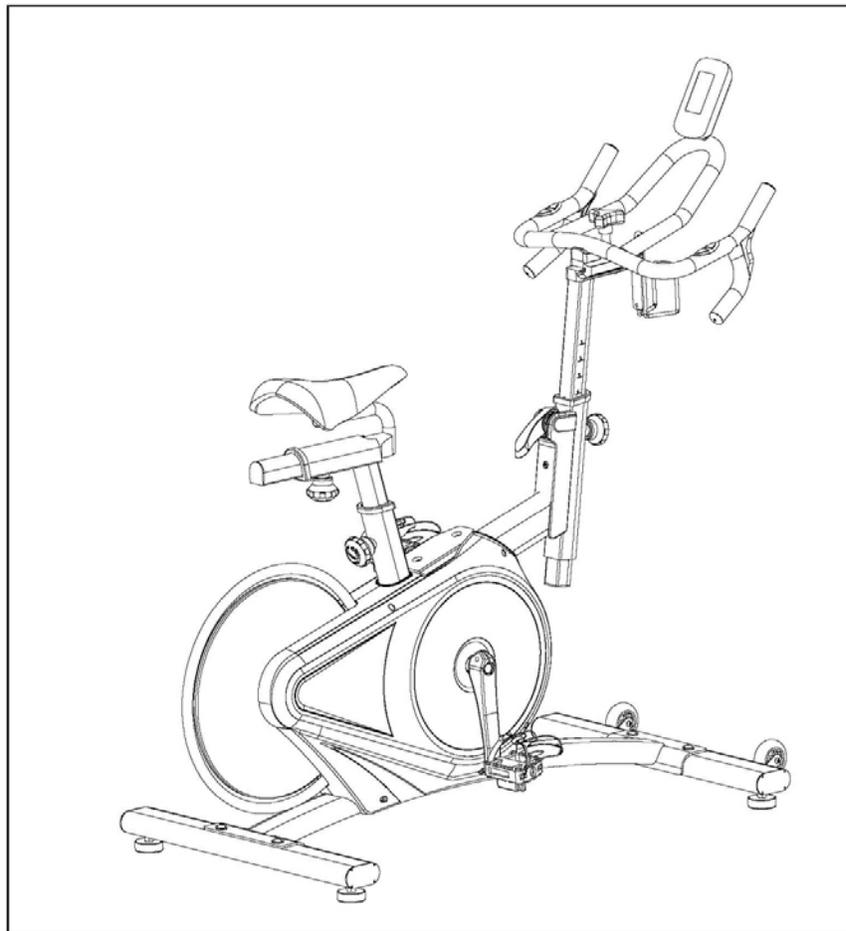




ベルトドライブ マグネティック インドアサイクリングバイク

SF-B1709

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)。



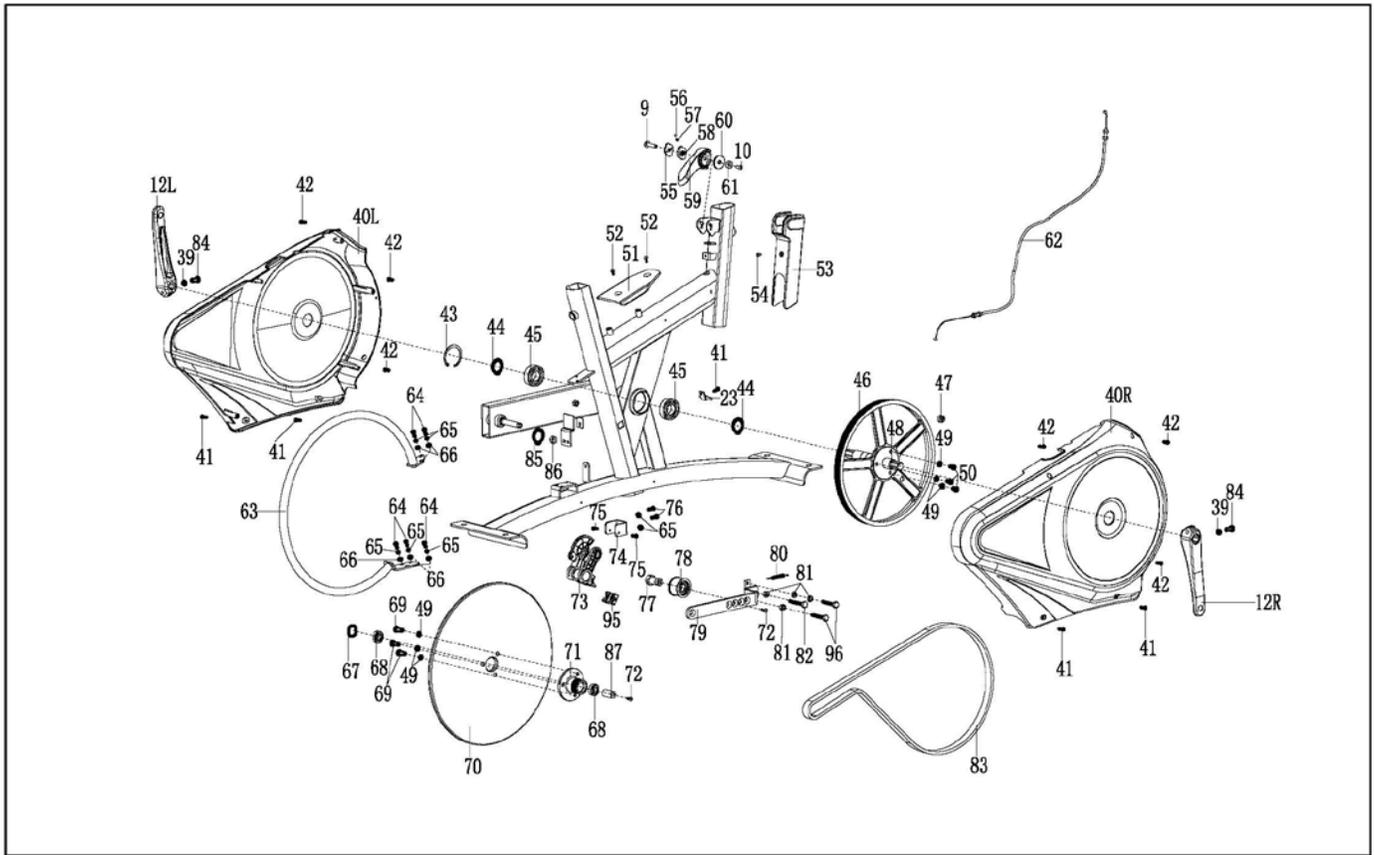
WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

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、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300ポンド（135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ていません。

分解図 2



梱包されている金具類

	#6 M10 2PCS		#5 2PCS
	#13 M16X1.5X18 3PCS		#29 M5X12 2PCS
	#28 17.2XΦ22 1PC		#86 S5 1PC
	#87 S6 1PC		#94 S4 1PC
	#89 S13,15 1PC		#88 S17,19 1PC
	#93 D8XΦ20*2 1PC		
	#26 1PC		

パーツリスト

No.	説明	仕様	数量
1	メインフレーム		1
2	前側スタビライザー		1
3	後側スタビライザー		1
4	ハンドルバーポスト		1
5	調整パッド		4
6	六角ナット	M10	4
7	フラットワッシャー	d10XΦ20X2	4
8	六角穴ネジ	M10X25	4
9	六角穴ネジ	M8X30	3
10	六角穴ネジ	M6X12	3
11	移動用ホイール		2
12L/R	クランク		1 pr.
13	スプリングノブ	M16*1.5*18	3
14	スリーブ		3
15L/R	97L/R を参照		-
16	ブレーキハンドル		1
17	D字型プラグ		1
18	シートポスト		1
19	D字型プラグ		1
20	シート水平チューブ		1
21	シート		1
22	ハンドルバー		1
23	センサーワイヤ		1
24	延長ワイヤ1		1
25	パルスワイヤ		1
26	三角ノブ		1
27	スライドブロック		1
28	ボルト	17.2XΦ22	1
29	六角穴ネジ	M5X12	2
30	ブラケット		1
31	クロスヘッドスクリ ュー	M5X8	2
32	フラットワッシャー	Φ5XΦ10X1	2
65	スプリングワッシャ ー	D6	7
66	ワッシャー	D6XΦ12X1.2	5

No.	説明	仕様	数量
33	ボトルホルダー		1
34	メーター		1
35	移動用筒		2
36	六角穴ネジ	M8X16	2
37	延長ワイヤ2		1
38	六角穴ネジ	M6X10	1
39	フラットワッシャー	Φ8XΦ12X1	2
40L/R	ベルトカバー		1 pr.
41	十字タッピンネジ		5
42	ネジ		6
43	クロージングリング	d52	1
44	車軸リング	d25	2
45	ベアリング		2
46	ベルト車		1
47	ラウンドマグネット		1
48	中央車軸		1
49	スプリングワッシャー	D8	6
50	六角穴ネジ	M8X12	3
51	フットプレート		1
52	内側六角皿頭ネジ	M8X12	2
53	ブレーキカバー		1
54	ネジ	M5X10	1
55	ストップブロック		1
56	ボール		1
57	圧縮バネ		1
58	ストップブロック		1
59	ブレーキハンドル		1
60	ブロック		1
61	スペーサー		1
62	張力ワイヤ		1
63	スチールリング		1
64	六角ボルト	M6X16	5
82	六角ボルト	M8X50	1
83	ベルト		1

67	波形ワッシャー	D12XΦ18X0.3	1
68	ベアリング		2
69	六角穴ネジ	M8X20	3
70	フライホイール		1
71	スリーブ		1
72	内側六角皿頭ネジ	M8X25	2
73	ブレーキブロック		1
74	U字型ブロック		1
75	十字皿頭ネジ	M6X16	2
76	六角ボルト	M6X12	2
77	車軸		1
78	アイドラーホイール		1
79	サポートボード		1
80	スプリング		1
81	六角ネジ	M8	3

84	ボルト	M8X18	4
85	ストップリング	D12	1
86	六角レンチ	S5	1
87	六角レンチ	S6	1
88	レンチ	S=17-19	1
89	レンチ	S=13-15	1
90	スペーサー		1
91	フライホイールスペーサー		1
92	スクエアプラグ		4
93	ワッシャー	D8XΦ20X2	1
94	六角レンチ	S4	1
95	ラバークッション		1
96	六角ボルト	M8X40	2
97L/R	ペダル		1 pr.
98L/R	ナイロンナット	9/16	1 pr.

交換部品のご注文（アメリカおよびカナダのお客様のみ）

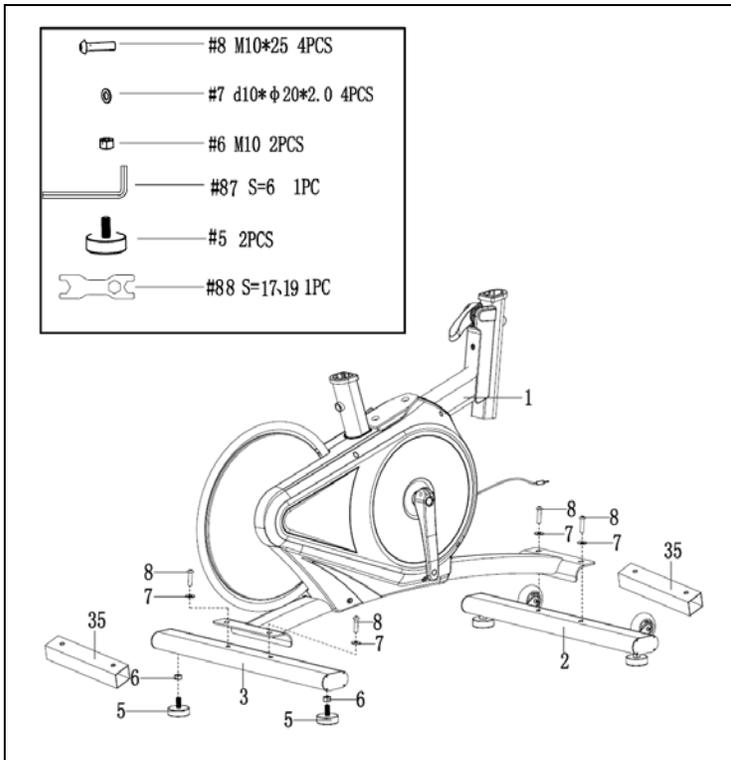
部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

- ✓ 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:

調整パッド (No. 5) 2枚と六角ナット (No. 6) 2個を、レンチ (No. 88) を使って後側スタビライザー (No. 3) に取り付けます。

六角レンチ (No. 87) を使用して、組み立て済みの六角穴ネジ (No. 8) 4本を外します。次に、メインフレーム (No. 1) からフラットワッシャー (No. 7) 4個と移動用筒 (No. 35) 2本を取り外します。

前後のスタビライザー (No. 2, No. 3) を、先ほど取り外した六角穴ネジ (No. 8) 4本とフラットワッシャー (No. 7) 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. 87) で締め付けて固定します。

備考: 移動用筒 (No. 35) は、廃棄することができます。または、梱包や移動時のために保管しておくこともできます。

ステップ2:

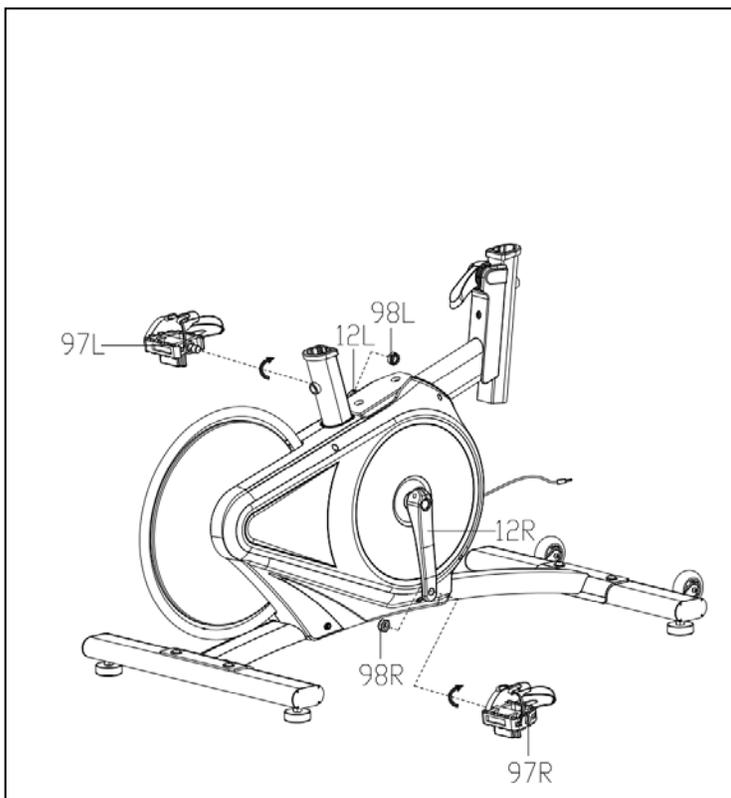
重要事項 マニュアルをよくお読みください。指示通りに行わない場合、バイクに永久的な損傷を与える可能性があります。

ペダル (No. 97L/R) に付いている左右のナイロンナット (No. 98L/R) を外します。右のナイロンナット (No. 98R) は、内側が白色です。左のナイロンナット (No. 98L) は内側が青色です。

レンチ (No. 89) を使用して、左ペダル (No. 97L) を左クランク (No. 12L) に反時計回りにねじ込みます。レンチ (No. 89) でペダルのボルトを固定し、レンチ (No. 88) で左ペダル (No. 97L) のネジ部に左ナイロンナット (No. 98L) を時計回りにしっかりとねじ込みます。

レンチ (No. 89) を使用して、右ペダル (No. 97R) を時計回りに右クランク (No. 12R) にねじ込みます。所定の位置に適切にねじ込んだら、レンチ (No. 89) でペダルのボルトを固定し、レンチ (No. 88) で右ペダル (No. 97R) のネジ部に右ナイロンナット (No. 98R) を

6 反時計回りにしっかりとねじ込みます。



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:

シートポスト (No. 18) をメインフレーム (No. 1) に差し込みます。シートポスト (No. 18) をご希望の高さに設定します。スプリングノブ (No. 13) を挿入し、締め付けて固定します。

シート水平チューブ (No. 20) をシートポスト (No. 18) に差し込みます。シート水平チューブ (No. 20) を希望の位置にセットします。スプリングノブ (No. 13) を挿入し、締め付けて固定します。

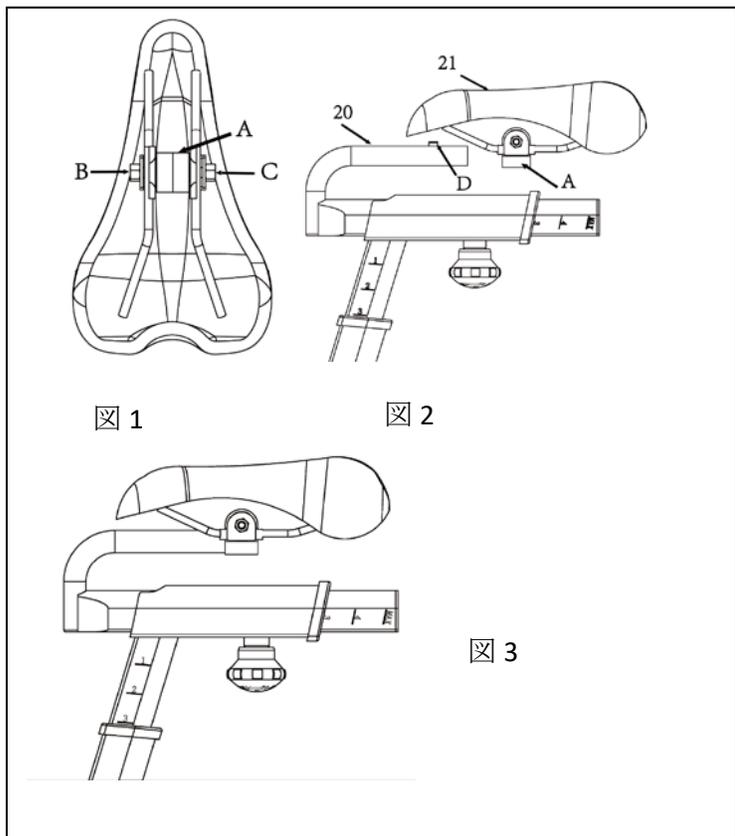
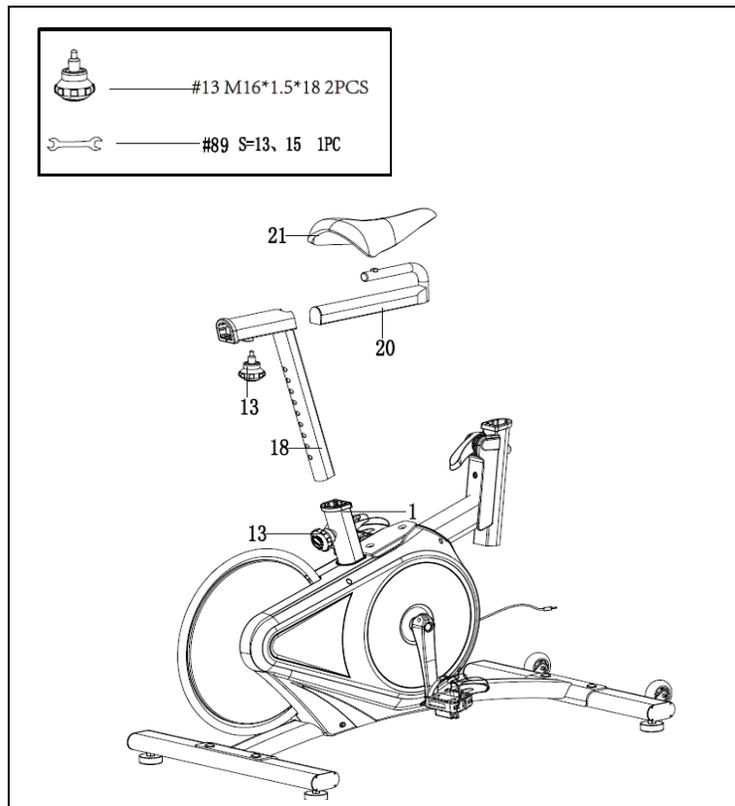
シートの組み立て

1. レンチ (No. 89) を使用して、シート (No. 21) の2つのナット (B、C) を緩めます。シートクランプ (A) の丸い面が水平で底面になっている必要があります。底面になっていない場合は、シートクランプ (A) を回して、丸い面が底面になるようにします。シートクランプ (A) がシート水平チューブ (No. 20) に合わない場合は、2つのナット (B、C) を少し緩めます。(図1)

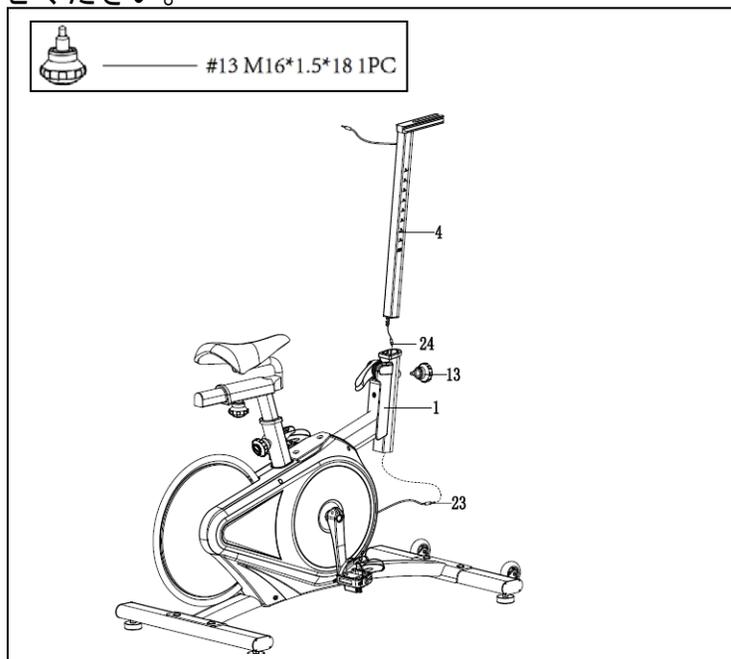
2. シート (No. 21) をシート水平チューブ (No. 20) の上にスライドさせます。シートクランプ (A) の前端のポイントがシート水平チューブ (No. 20) のくぼみ (D) に入り、シートクランプ (A) の端にあるV字型のストッパーがシート水平チューブ (No. 20) の後端に接触するようにします。(図2)

3. レンチ (No. 89) を使用して、シート (No. 21) の2つのナット (B、C) を締めます。シート (No. 21) が水平になり、前後に傾かないように調整してください。2つのナット (B、C) を締め付けます。

4. 手でシート (No. 21) を前後左右に動かしてみて、固定されていることをご確認ください。シート (No. 21) が動いてしまう場合は、シート (No. 21) が動かなくなるまでナット (B、C) を締め付けてください。(図3)

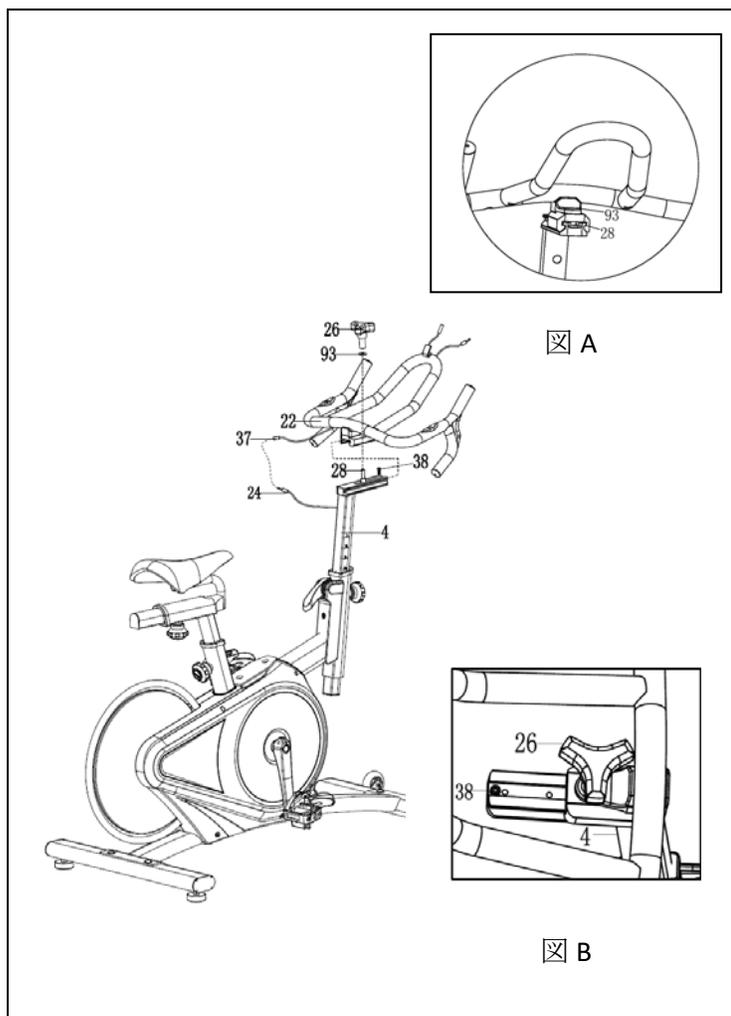


弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



ステップ 4:

延長ワイヤ1 (No. 24) をメインフレーム (No. 1) に通します。ハンドルバーポスト (No. 4) をメインフレーム (No. 1) に挿入し、適切な高さにセットします。次に、スプリングノブ (No. 13) を挿入し、締めて固定します。最後に延長ワイヤ 1 (No. 24) をセンサーワイヤ (No. 23) に接続します。



ステップ 5:

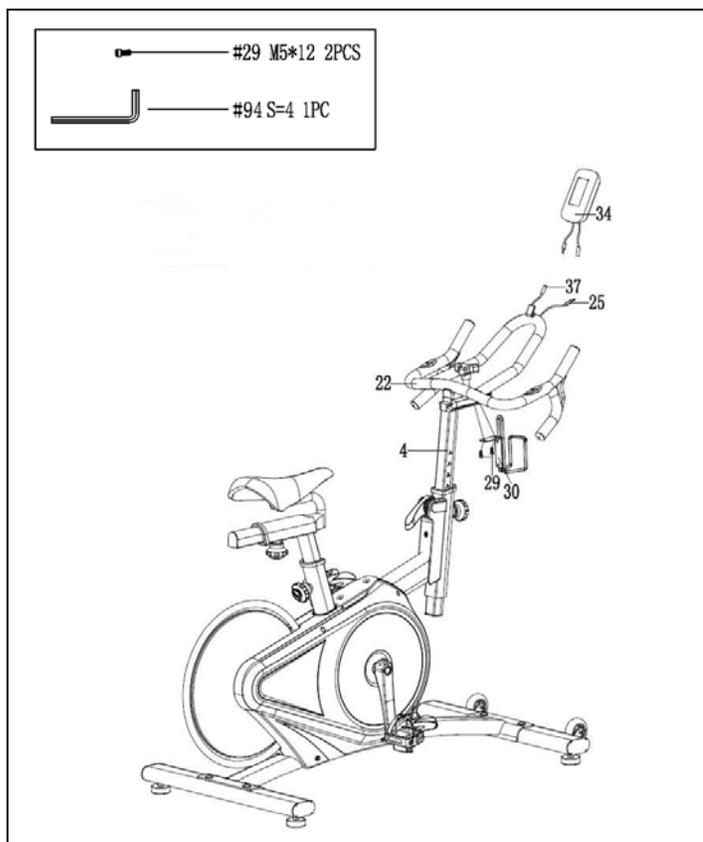
六角レンチ (No. 86) を使用して、ハンドルポスト (No. 4) から六角穴ボルト (No. 38) を外します。組み立て済みのボルト (No. 28) とワッシャー (No. 93) を三角ノブ (No. 26) から外します。ハンドルバー (No. 22) をハンドルバーポスト (No. 4) に取り付けます。まだ完全にはスライドさせないでください。

ボルト (No. 28) をハンドルバー (No. 22) の穴に下から差し込みます。ボルト (No. 28) のネジ部を持ち、ハンドルバー (No. 22) をハンドルバーポスト (No. 4) にスライドさせながら固定します。ボルト (No. 28) の頭部分がハンドルバーポスト (No. 4) の溝に収まっていることを確認します (図 A を参照)。ここで、ハンドルバー (No. 22) を完全にスライドさせます。

ボルト (No. 28) にワッシャー (No. 93) と三角ノブ (No. 26) を取り付けます。三角ノブ (No. 26) を回して締め付けます。六角穴ボルト (No. 38) をハンドルポスト (No. 4) の穴に入れ (図 B を参照)、六角レンチ (No. 86) で締め付けます。

最後に延長ワイヤ1 (No. 24) と延長ワイヤ2 (No. 37) 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6:

六角レンチ (No. 94) を使用して、ブラケット (No. 30) をハンドルポスト (No. 4) に六角穴ボルト (No. 29) 2本で取り付けます。

延長ワイヤ 2 (No. 37) とパルスワイヤ (No. 25) をメーター (No. 34) からの配線で接続し、メーター (No. 34) をハンドルバー (No. 22) に取り付けます。

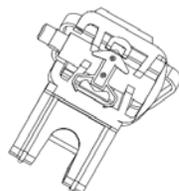
これで組み立ては完了です。

SPD 技術サービス説明

注意事項

ご使用になる前に、この説明書をよくお読みください。

- 乗る前に、静止した状態でペダルへの着脱を数回練習してください。
- ご使用の前に、クリップのくぼんだ部分に潤滑剤を塗ってください。
- クリート（すべり止め）とペダルを清潔に保って、適切にご使用ください。
- ご使用の前に、ペダルの保持力を調整してください。



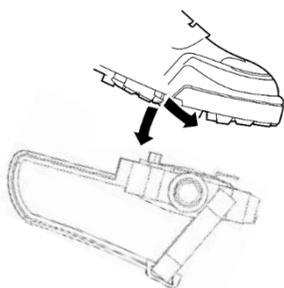
備考:

1. クリートを締めた後、靴をはめたり外したりする練習をします。
2. バイクに乗る前に、毎回ペダルをチェックしてください。
3. ペダルの軸が摩耗してくると、正常に機能しなくなります。ペダル全体の交換をお勧めします。

ご使用

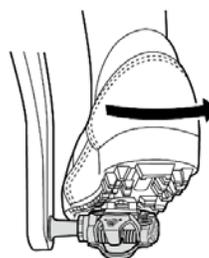
開始時

クリートをペダルに押し込みます。



終了時

かかとを外側にひねって外します。

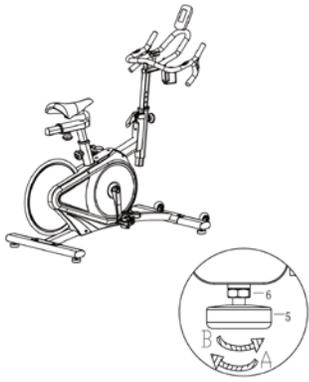


ビンディングの(Spring)張力の調整

Springの張力は、3mmの六角レンチを使用して、後部の調整ボルトで各ペダル（上、下）ごとに調整します。ボルトを時計回りに回すと保持力が増します。反時計回りに回すと保持力が減少します。



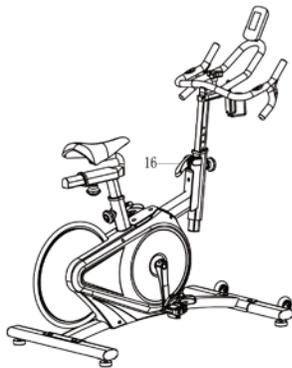
調整ガイド



#88 S=17.19 IPC

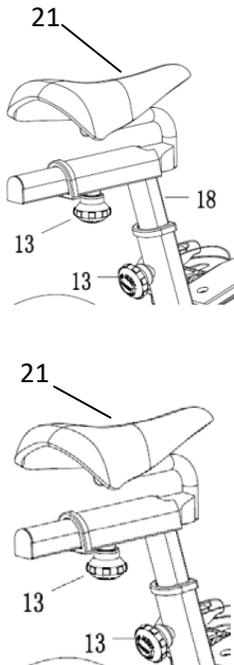
バランスの調整

スムーズで乗り心地を得るためには、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いと感じた場合は、前側と後側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。レンチ (No. 88) を使って、六角ナット (No. 6) を時計回り (A 方向) に回して緩めます。ネジを緩めた状態で、調整パッド (No. 5) を回転させ、バイクが置かれている面と水平になるようにします。調整パッド (No. 5) の調整が終わったら、レンチ (No. 88) を使って、六角ナット (No. 6) を反時計回り (B 方向) に回して締め直します。必要に応じて、この作業を繰り返して調整します。



レジスタンス (抵抗値) の調整

ブレーキハンドル (No. 16) でバイクのレジスタンスを調整します。ブレーキハンドル (No. 16) を下方方向に押しとレジスタンスが大きくなり、上方方向に押しとレジスタンスが小さくなります。ブレーキハンドル (No. 16) を押し下げると、緊急ブレーキがかかります。



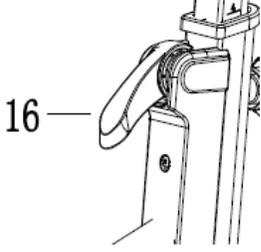
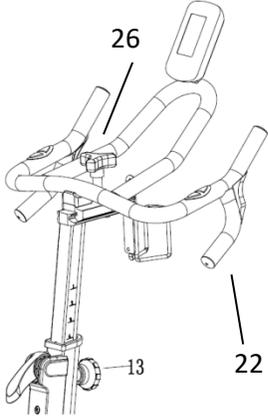
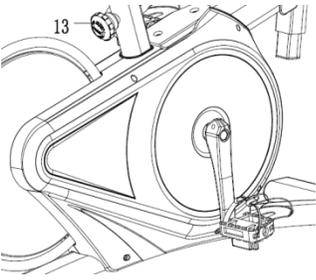
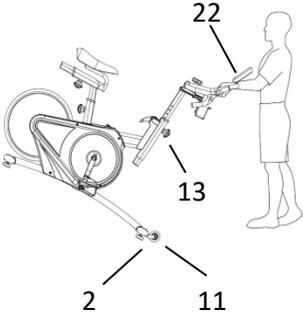
シートの調整

適切なシートの高さは、エクササイズ効率を高め、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、体のさまざまな筋肉群を鍛えることができます。

片方のペダルを上にした状態で、足をつま先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、シートを上を移動させてください。足がペダルにつかない場合や、足がまっすぐになりすぎている場合は、シートを下にずらしてください。シートを調整する前にバイクから降りてください。

シート調整用のスプリングノブ (No. 13) を緩めて、シートポスト (No. 18) をご希望の位置に上下させます。スプリングノブ (No. 13) が目的の穴に固定されていることをご確認ください。

スプリングノブ (No. 13) を緩めて、シート (No. 21) をご希望の位置まで前後させます。位置が決まったら、スプリングノブ (No. 13) を時計回りに回してしっかりと固定します。

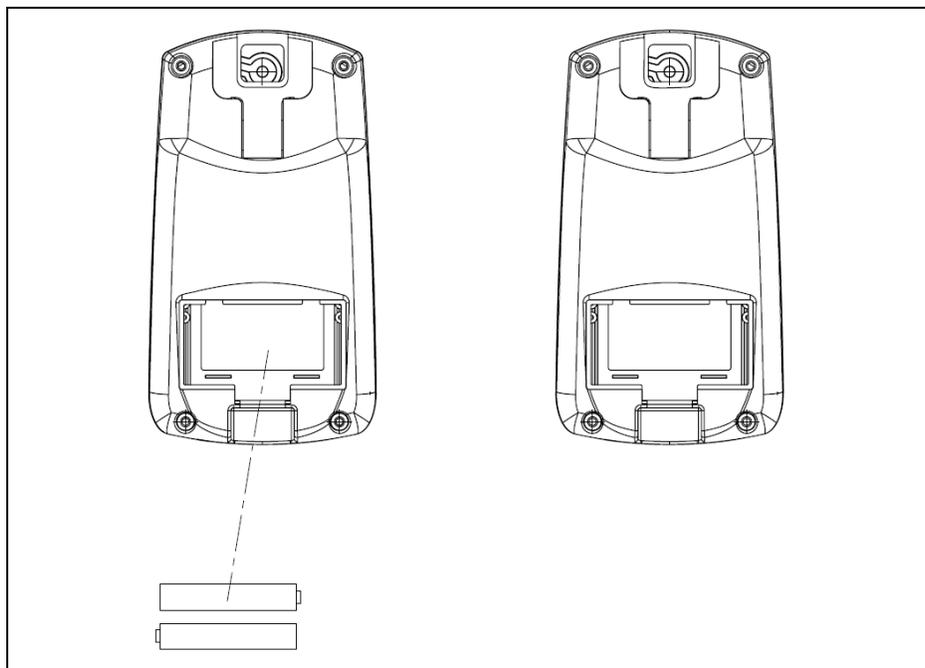
	<p>バイクの取り外し</p> <p>警告 ペダルが完全に停止するまで、自転車から降りたり、ペダルから足を離さないでください。ブレーキハンドル (No. 16) を押し下げれば、いつでもフライホイールを止めることができます。</p>
	<p>ハンドルバーの調整</p> <p>ハンドルバー調整用のスプリングノブ (No. 13) を緩めて、ハンドルバー (No. 22) を任意の位置に上下させます。スプリングノブ (No. 13) が希望の穴に収まっていることを確認し、時計回りに回してしっかりと固定します。</p> <p>三角ノブ (No. 26) を緩めて、ハンドルバー (No. 22) を前後に動かしてご希望の位置にします。三角ノブ (No. 26) を締めて固定します。</p>
	<p>ペダルストラップの調整</p> <p>シューズ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、足の親指をつま先クリップに置きます。片足を手の届く範囲で回転させ、上部のクリップケージがシューズ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。これをもう片方の足でも行います。</p>
	<p>バイクの移動</p> <p>バイクを移動されるには、まずハンドルバー (No. 22) 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 (No. 22) が緩んでいる場合は、スプリングノブ (No. 13) を締めて固定してください。次に、ハンドルバー (No. 22) の真正面にくるように、バイクの前に立ちます。ハンドルバー (No. 22) 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て、前側スタビライザー (No. 2) の移動用ホイール (No. 11) が床面に着くまでバイクを手前に傾けます。移動用ホイール (No. 11) を床面に着けると、バイクを目的の場所にスムーズに運ぶことができます。</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。od.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

電池の取り付けと交換



電池の取り付け

このメーターは、単四電池 2 本を使用します。メーター背面の電池カバーを開け、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。電池を交換するときは、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

機能ボタン

モード:

MODE を押して、表示された機能を選択するか、設定モードで値を入力します。
停止モード中に 2 秒間押し続けると、RACE MODE インターフェースに入ります。

セット:

SET を押して、ターゲット、時間 E、距離、カロリーの目標値を設定します。
停止モード中にボタンを 2 秒間長押しすると、値の増分を早くできます。

リセット:

RESET をボタンを押すと、設定モード中の機能値がリセットされます。
ボタンを 2 秒間長押しすると、すべての値がゼロにリセットされます。
(電池を交換すると、すべての値がゼロにリセットされます。)

機能:

速度: 0~99.9 KPH または MPH で速度を表示します。

平均速度: STOP モード時のみ、平均速度を表示します。

最高速度: STOP モード時のみ、最高速度を表示します。

ケイデンス (RPM): 1 分間の回転数を 0~999 で表示します。

平均ケイデンス (AVG RPM): STOP モード時の平均ケイデンス (RPM) を表示します。

最高ケイデンス (MAX RPM): STOP モード時の最大ケイデンス (RPM) を表示します。

距離 (DIST): 0.0~999.9KM またはマイルで総距離を積算します。MODE と SET ボタンを押すと、ターゲットディスタンスを設定できます。

ターゲットディスタンス (TGT DIST): ターゲットモードの距離を設定できます。

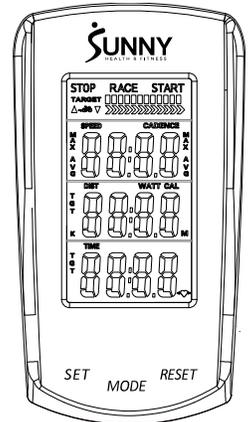
カロリー (CAL): 0.0 ~ 9999 の範囲でカロリーを積算します。目標カロリーを設定できます。

レース: ターゲットモードでエクササイズします。

時間: 00:00~99:59 までの時間を積算します。目標タイムを設定できます。

ターゲット時間: ターゲットモードで、目標時間を設定することができます。

脈拍数: 現在の脈拍数を表示します。



マイルまたはキロメートルの設定:

初期設定はマイルです。SET と MODE を同時に 2 秒間長押しすると、キロメートルに切り替わります。

目標値の設定:

1. SET ボタンを押して、目標値を選択します。CADENCE (ケイデンス) が点滅し始めます。
2. SET を長押しすると、値が連続して増加します。
3. MODE を押して入力します。
4. TIME が点滅します。
5. SET を押して、値を選択します。
6. MODE を押して入力します。
7. 繰り返して、DIST (距離) と CAL (カロリー) の値を選択します。

TARGET □□□ □□□□□□□□□□

1. TARGET: CADENCE (ケイデンス) を設定します。
2. STOP モードで、SET ボタンを押して、停止モードの目標設定に入ります。SET を押して、CADENCE (ケイデンス) を次のように一度に 5 つ増やします。15 →20→ ……110→115→120→15→20 →……→115→120→ 15 →20→ ……
3. 設定範囲は 15~120 です (初期値は 60 CADENCES (ケイデンス) で、6 つのバーに相当します)。
4. 1 つのバーは 10 ケイデンスに相当します。合計で 12 バーです。



現在のケイデンスが目標ケイデンスを下回ると、バイクの横に上矢印が表示されます。



目標ケイデンス: 1 つの矢印は 10 ケイデンスに相当します (1~10 ケイデンスでは 1 つの矢印を表示、11~20 では 2 つの矢印を表示)。最大で 12 個の矢印が表示されます。



現在のケイデンス: 目標のケイデンスを上回っている場合、バイクアイコンの横に下向きの矢印が表示されます。エクササイズモード中は、バイクアイコンが表示されます。

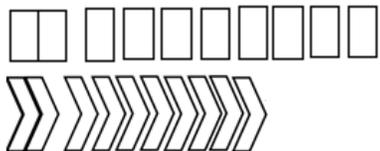
レースモード:

MODE を 2 秒間長押しすると、レースモードになります。

レースモードでは、時間と距離のみ設定できます。

初期値は、10 分／4 (キロメートルまたはマイル) です。

合計で 10 バーです。



脈拍:

脈拍を測定するには、メーターが PULSE 機能になるまで MODE を押します。ハンドパルスセンサーを 5 秒以上押し続けて、脈拍を測定します。この値は参考値です。医療用に使用することはできません。

電池: このメーターは、単四電池 2 本を使用します。表示が不正確になったり、読みづらくなった場合には、新しい電池を入れてください。必ず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、古い電池と新しい電池を混ぜないでください。電池の廃棄は、自治体のガイドラインに従って行ってください。

Version 5.0

CONNECT WITH US

FOR FITNESS ARTICLES, VIDEOS & WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM