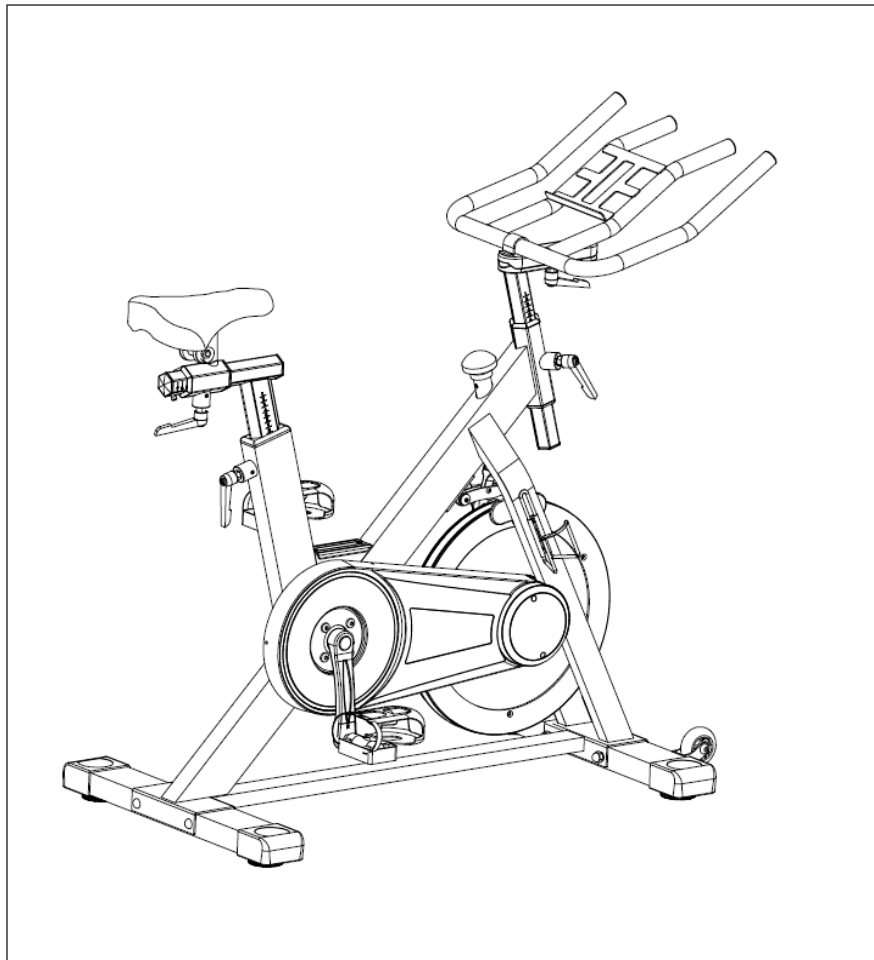




マグネティックインドアバイク

SF-B1805

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).



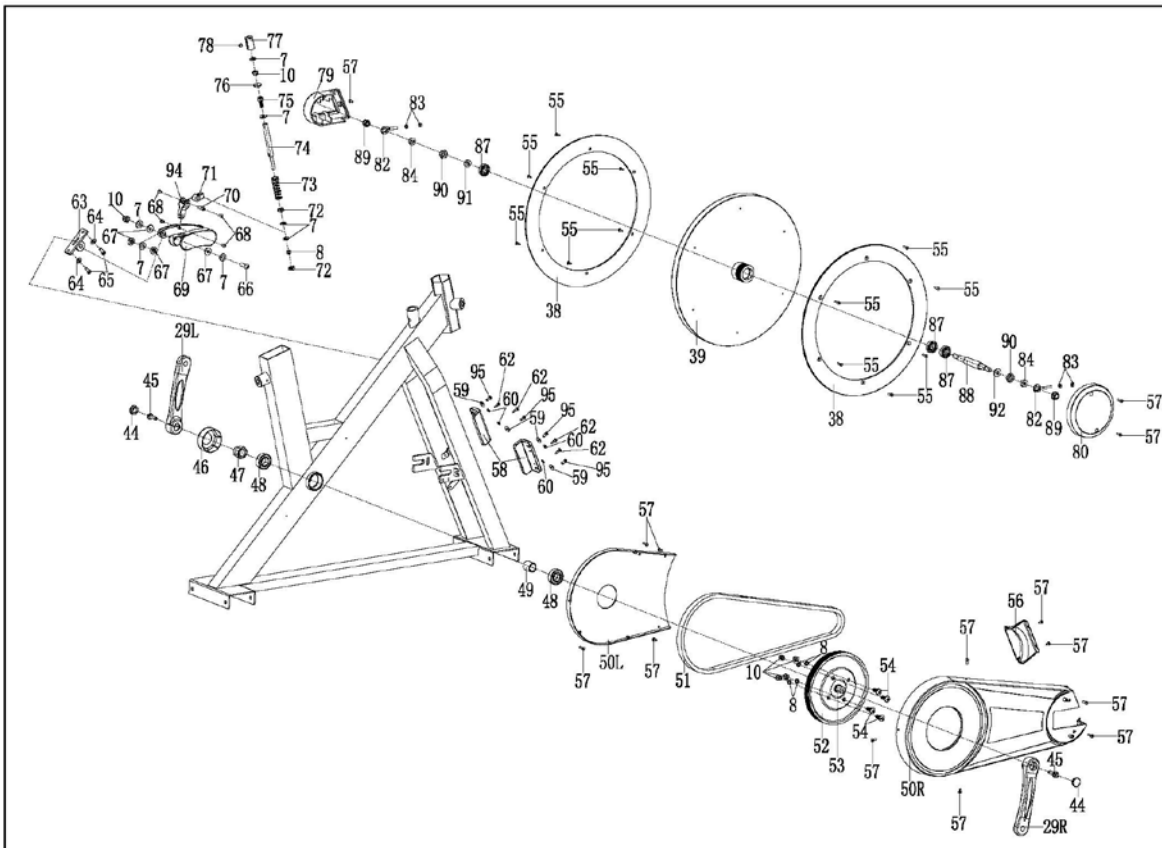
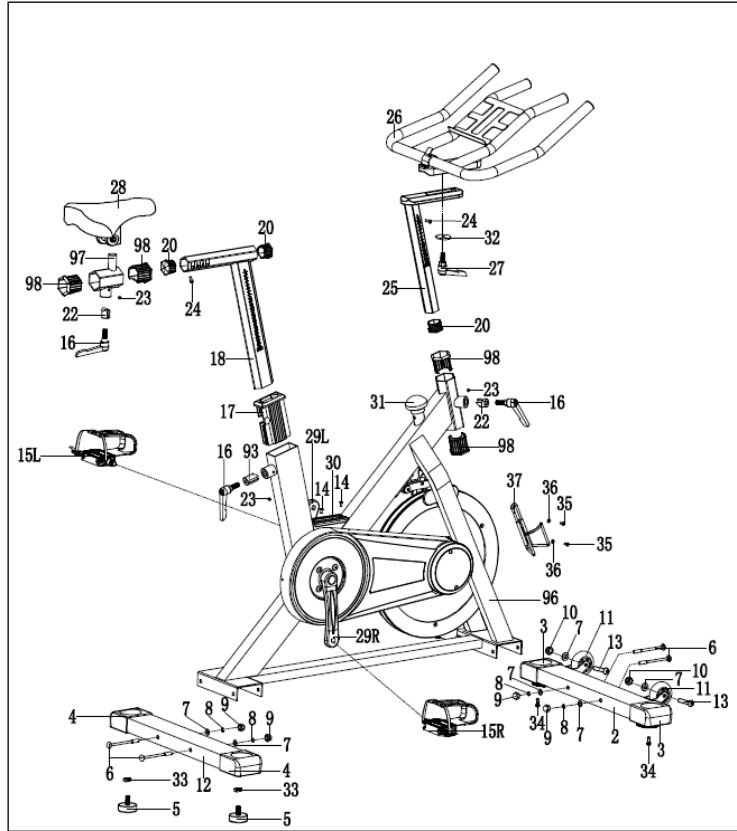
WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

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 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。

分解图

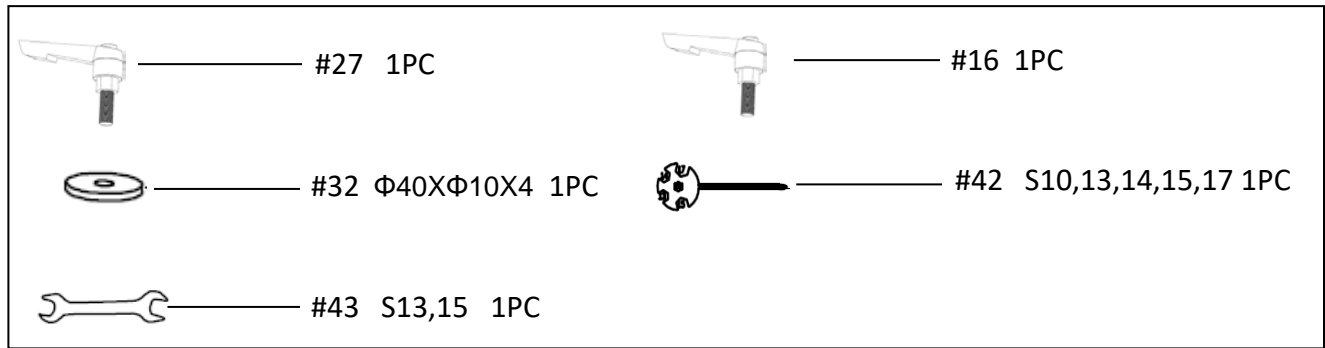


パーツ表

No.	パーツ名	仕様	数量
1	#96 参照		-
2	フロントスタビライザー		1
3	フロントエンドキャップ		2
4	リアエンドキャップ		2
5	フットパッド		2
6	キャリエージボルト	M8XL100	4
7	フラットワッシャー	Φ8XΦ16X1.5	13
8	スプリングワッシャー	D8	9
9	アコーンナット	M8	4
10	ナイロンナット	M8	8
11	ホイール		2
12	リアスタビライザー		1
13	六角ネジ	M8X45	2
14	十字穴付きネジ	M4X12	2
15L/R	ペダル		1 pr.
16	L字型ノブ		3
17	ブッシング		1
18	座席ポスト		1
19	#97 参照		-
20	チューブプラグ		3
21	#98 参照		-
22	V字ブロック		2
23	六角留めネジ	M6X6	3
24	六角キャップ留めネジ	M5X12	2
25	ハンドルバーポスト		1
26	ハンドルバー		1
27	L字型ノブ		1
28	座席		1
29L/R	クランク		1 pr.
30	保護カバー		1
31	ブレーキノブ		1
32	フラットワッシャー	Φ40XΦ10X4	1
33	六角ネジ	M10	2
34	内部用六角穴付きボルト	M10X18	2
35	十字ネジ	M5X12	2
36	フラットワッシャー	Φ5.2XΦ10X1	2
37	飲料水ボトルホルダー		1
38	アルミリング		2
39	フライホイール		1
40	#88 参照		-
41			N/A
42	スパナ	S=10, 13, 14, 15, 17	1
43	スパナ	S=13, 15	1
44	クランクキャップ		2
45	フランジボルト	M8X20	2
46	車軸カバー		1
47	ナイロンナット	M20X1.5	1
48	ベアリング		2
49	中心内部ブッシング		1

No.	パーツ名	仕様	数量
50L/R	チェーンカバー		1 pr.
51	ベルト		1
52	ベルト車		1
53	中心車軸		1
54	六角ネジ	M8X20	4
55	ボルト	M5X10	12
56	保護カバー		1
57	ネジ	ST4X10	14
58	ストップブロック		2
59	フラットワッシャー	Φ5XΦ16X1	4
60	フラットワッシャー	Φ5XΦ12X1	4
61	#95 参照		-
62	ボルト	ST4.2X16	4
63	ブレーキブロック		1
64	フラットワッシャー	Φ6XΦ12X1.2	2
65	六角ボルト	M6X18	2
66	ボルト	M8X32	1
67	プラスチックブッシング		4
68	ボルト	M5X6	4
69	ブレーキブロック		1
70	ブッシング		1
71	リンク式車軸スリーブ		1
72	六角ナット	M8XH6	2
73	バネ		1
74	ブレーキロッド		1
75	ボルト	M8X20	1
76	ワッシャー		1
77	スリーブ		1
78	ボルト	M8X8	1
79	保護カバー		1
80	円形カバー		1
81	#89 参照		-
82	調整用チェーンボルト		2
83	六角ネジ	M6	4
84	スペーサー		2
85	#90 参照		-
86	#91 参照		-
87	ベアリング		3
88	フライホイール車軸		1
89	フランジナット	M12X1.0	2
90	六角ネジ	M12X1.0	2
91	スリーブ		1
92	フラットワッシャー	Φ12XΦ17X1.5	1
93	V字型ブロック		1
94	連結シート		1
95	ボルト	M5X25	4
96	メインフレーム		1
97	シート水平ポスト		1
98	スリーブ		4

梱包されている金具類



交換部品のご注文（アメリカおよびカナダのお客様のみ）

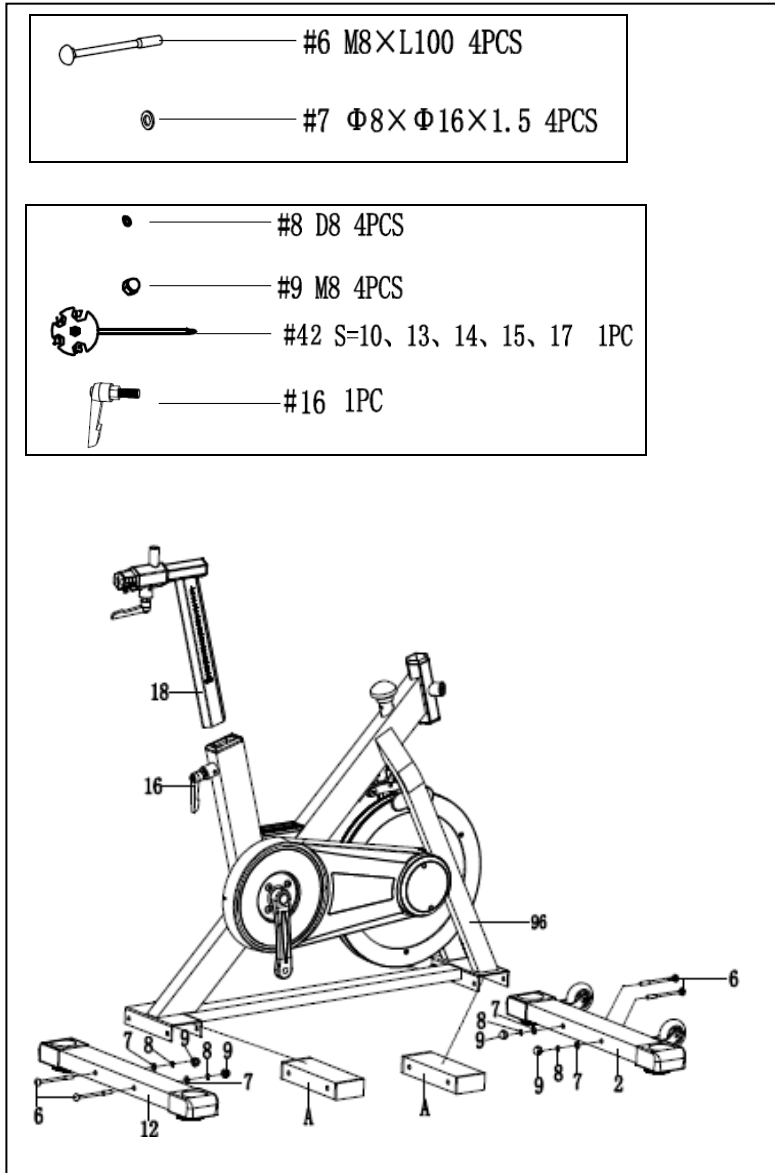
部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

- ✓ 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。

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。



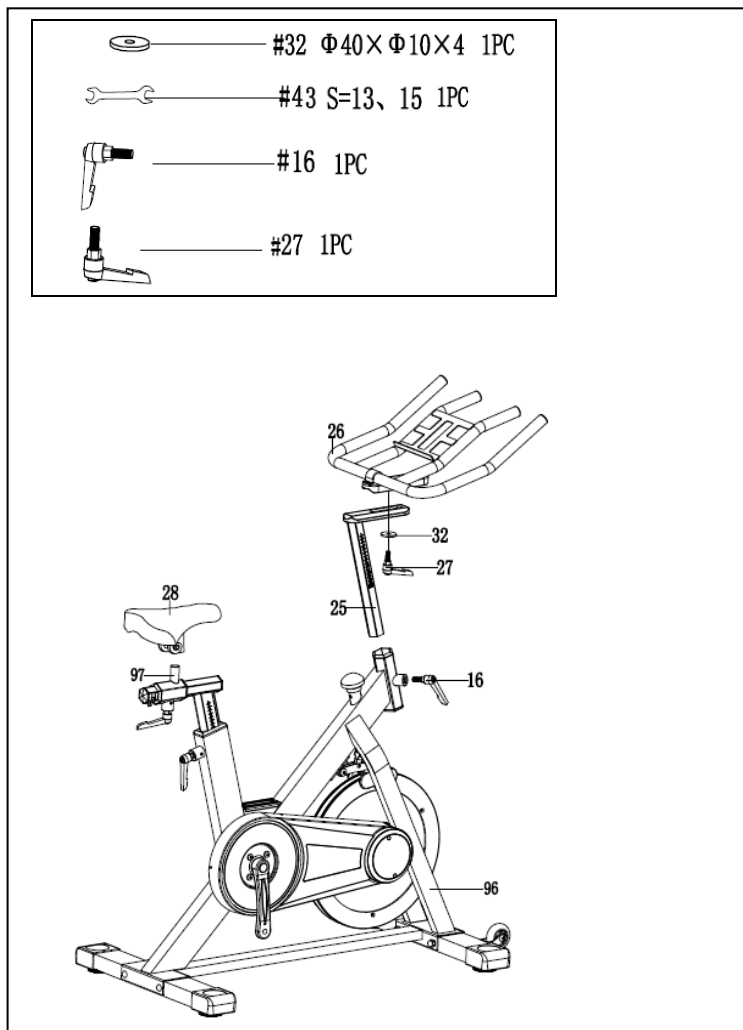
ステップ 1:

付属の 4 本のキャリッジボルト (No. 6), 4 つのフラットワッシャー (No. 7), 4 つのスプリングワッシャー (No. 8), 4 つのアコーンナット (No. 9)、2 本の SHIPPING チューブ (A) をメインフレーム (No. 96) からスパナ (No. 42) で取り除きます。

前側スタビライザー (No. 2) と後側スタビライザー (No. 12) を、4 本のキャリッジボルト (No. 6), 4 つのフラットワッシャー (No. 7), 4 つのスプリングワッシャー (No. 8), 4 つのアコーンナット (No. 9) でメインフレーム (96) に取り付けます。取り付けたら、スパナ (No. 42) で締めて固定してください。

座席ポスト (No. 18) をメインフレーム (No. 96) に差し込み、L 字型ノブ (No. 16) 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2:

まず、L字型ノブ (No. 16) をメインフレーム (No. 96) のフロントチューブ部分を差し込み、時計回りに締めてください。その後、L字型ノブ (No. 16) を反時計回りに緩め、L字型ノブ (No. 16) にハンドルバーポスト (No. 25) を差し込めるようにします。

ハンドルバーポスト (No. 25) をメインフレーム (No. 96) のフロントチューブ部分に差し込み、適当な高さまで上げ、L字型ノブ (No. 16) を差し込み締めてください。

ハンドルバー (No. 26) をハンドルバーポスト (No. 25) に取り付けます。L字型ノブ (No. 27) とフラットワッシャー (No. 32) を差し込み、締めます。

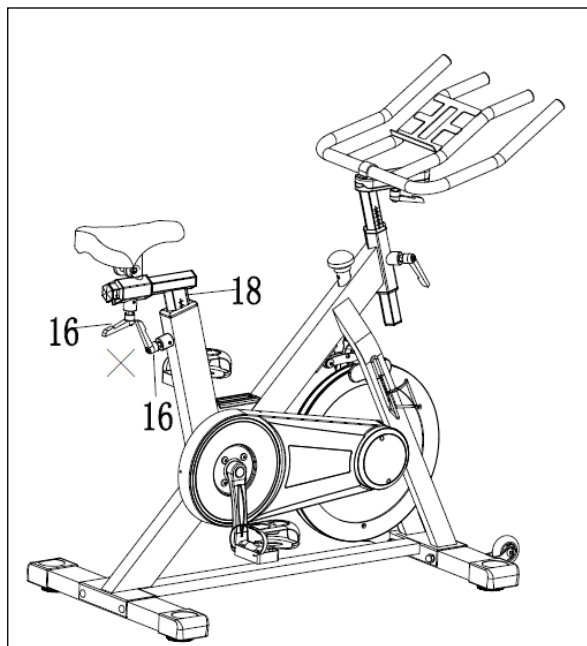
シート (No. 28) をシート水平ポスト (No. 97) に取り付け、スパナ (No. 43) で締めてください。

注意：運動前に、シート (No. 28) がシート水平ポスト (No. 97) にしっかり固定されることを確認してください。

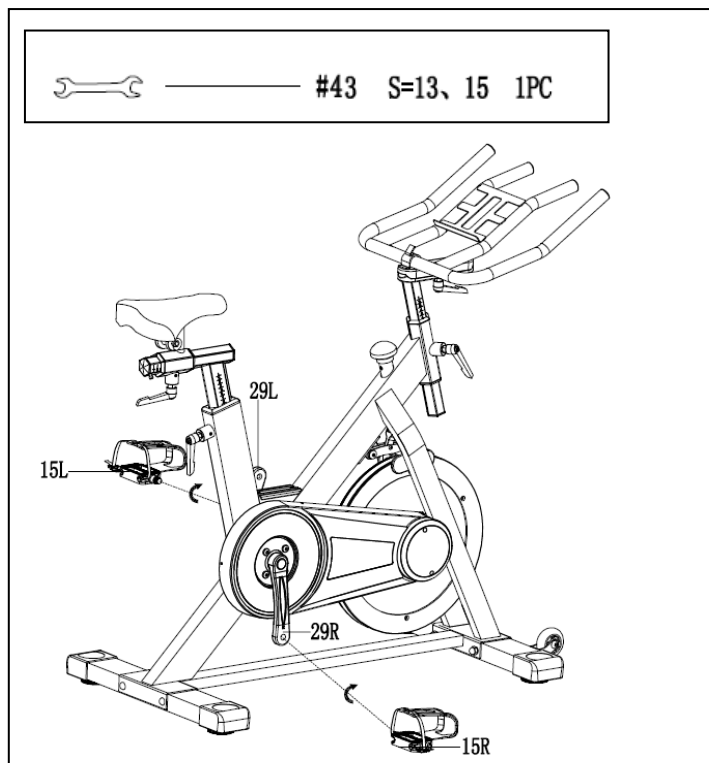
注意：シートポストとシート水平ポストの調整方法

シートポスト (No. 18) が最低位置にある時、L字型ノブ (No. 16) についているハンドルが回らない恐れがあります (左図を参考)。その場合、ハンドルを調整する必要があります。

ハンドルを調整する為には、ハンドルを引っ張り、ハンドルをぶつからない位置まで回し、ハンドルから手を離します。必要に応じて繰り返してください。ハンドルが回る位置に調整できるまで数回行うこともあります。



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:

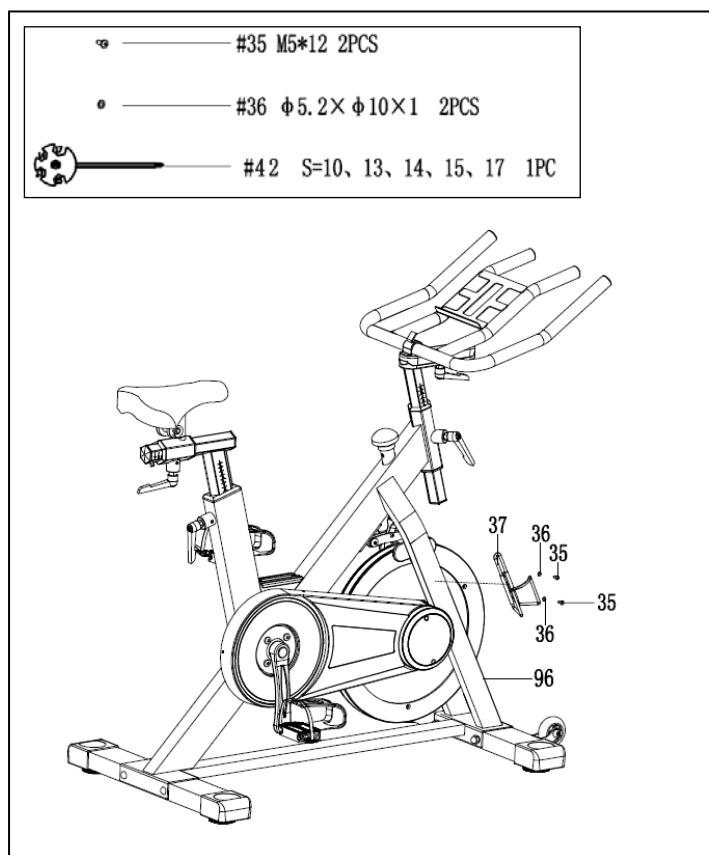
重要！製品にダメージを与える恐れがありますので、この先の手順を慎重にご確認の上作業お願いします。

取り付け前に、お手元に左ペダル (No. 15L) をお持ちください。左ペダル (No. 15L) を左クランク (No. 29L) に角度 90° の位置で添え、優しく左ペダル (No. 15L) を左クランク (No. 29L) に差し込んでください。

左ペダル (No. 15L) を反時計回りに回して、左クランク (No. 29L) に差し込みます。差し込み後、スパナ (No. 43) で固定します。

右ペダル (No. 15R) を左クランク (No. 29R) に角度 90° の位置で添え、優しく左ペダル (No. 15R) を左クランク (No. 29R) に差し込んでください。

左ペダル (No. 15R) を時計回りに回して、左クランク (No. 29R) に差し込みます。差し込み後、スパナ (No. 43) で固定します。

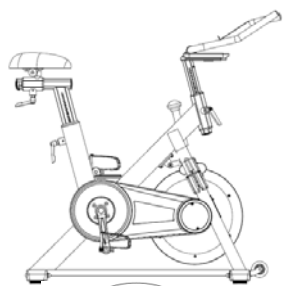


ステップ4:

2 本のクロスヘッドスクリュー (No. 35) と 2 個のフラットワッシャー (No. 36) をメインフレーム (No. 96) からスパナ (No. 42) で外します。ボトルホルダー (No. 37) を 2 本のクロスヘッドスクリュー (No. 35) と 2 個のフラットワッシャー (No. 36) をメインフレーム (No. 96) にスパナ (No. 42) で取り付けます。

これで組み立てが完了です。

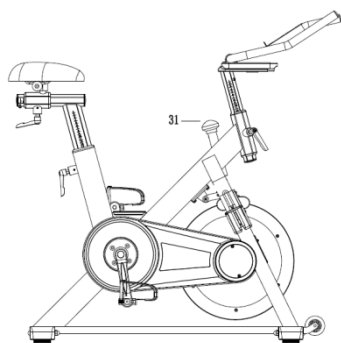
調整および利用ガイド



#42 (S=10, 13, 14, 15, 17)-IPC

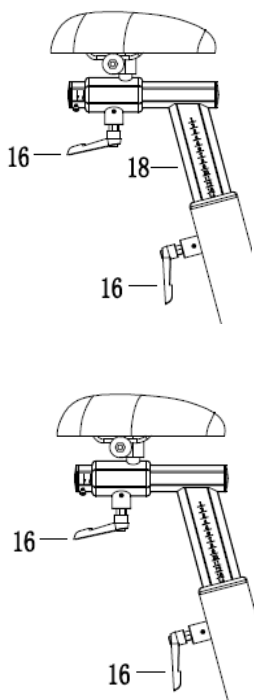
バランスの調整

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バーを調整してください。スパナ (No. 42) を使用してヘックススクリュー (No. 33) を時計回りに回転させます。フットパッド (No. 5) バイクが床面と水平になるまで開店させます。回転し終わったら、スパナ (No. 42) を使いヘックススクリュー (No. 33) を反時計回りに回転させて締めます。



抵抗力の調整

ブレーキノブ (No. 31) を利用して、抵抗力を調整します。テンションノブを右 (時計回り) に回すことで、抵抗力を強めます。弱めるためには、左 (反時計回り) に回します。ブレーキノブ (No. 31) を押し下げると、ブレーキがかかり、直ぐにバイクが停止します。



シートの調整

片方のペダルを上部に位置しているときに、トークリップに足を入れ、バイクに座ってください。膝が曲がりすぎるようでしたら、シートの高さを上げてください。ペダルに足が着かない、足がまっすぐになってしまうようであれば、シートの高さを下げてください。

L字型ノブ (No. 16) を緩め、シートポスト (No. 18) を調整できるようにします。L字型ノブが適切な位置の穴に収まっていることを確認しましょう。STOP マーク以上まで上げないでください。シートを前後に動かす際も L字型ノブ (No. 16) を緩めます。位置が定まったら、L字型ノブ (No. 16) を時計回りに回し、固定します。

Figure A

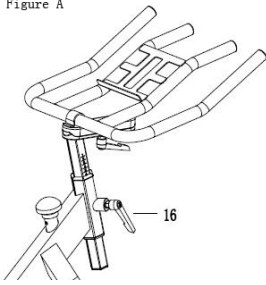
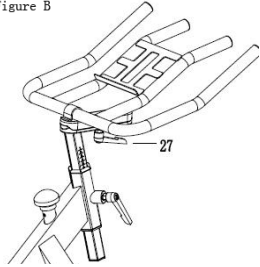


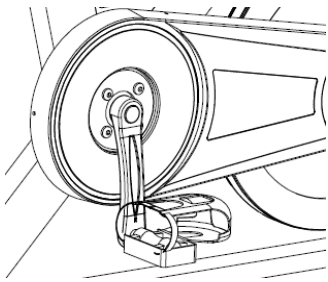
Figure B



ハンドルバーの調整

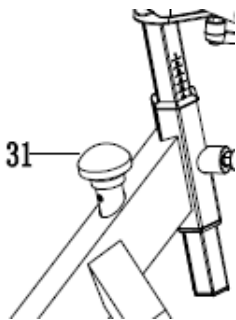
L字型ノブ (No. 16) を緩めることで、ハンドルバーの高さを調整できます。L字型ノブ (No. 16) が左 A 図のように適切な穴に入っていることを確認してください。

L字型ノブ (No. 16) を緩めることで、ハンドルバーを前後に調整できます。調整が終わったら、必ずL字型ノブ (No. 16) が完全に固定されているかどうかを確認してください。



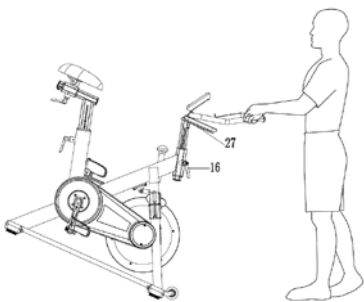
ペダルストラップの調整

エクササイズ中は、足をつま先クリップに固定する必要があります。足をできるだけ前方に置いて、つま先クリップに置きます。足を固定した状態でクランクを回して片足を手の届く範囲に近づけて、ペダルストラップをつかんで上に引き上げ、トゥークリップのケージを締めてから、ストラップをトゥークリップのフープに戻します。



バイクから降りるとき

注意！ペダルが完全に止まるのを確認するまで、ペダルから足を離したり降りたりしないでください。停止する際は、ブレーキノブ (No. 31) を押し下げてください。



バイクの移動

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、L字型ノブ (No. 16 & 27) 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に乗せて、前側スタビライザー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。

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、シートスライダーを清掃し、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。 <p>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。</p>

CONNECT WITH US

FOR FITNESS ARTICLES, VIDEOS & WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM