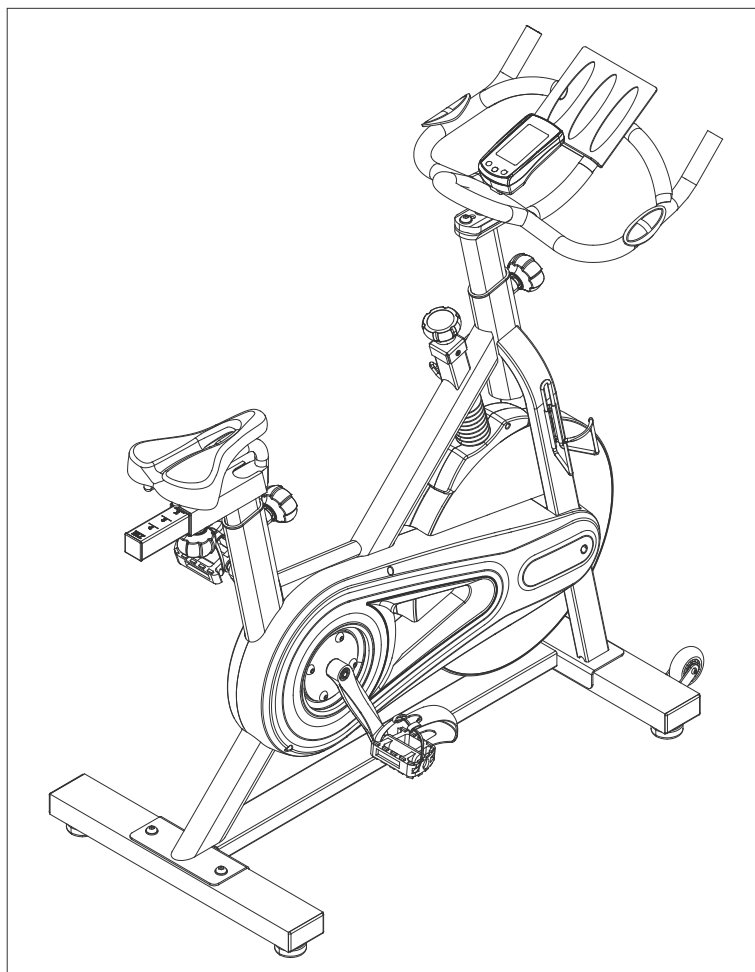




シナジーPRO マグネティック インドアサイクリングバイク SF-B1851 ユーザーマニュアル



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).



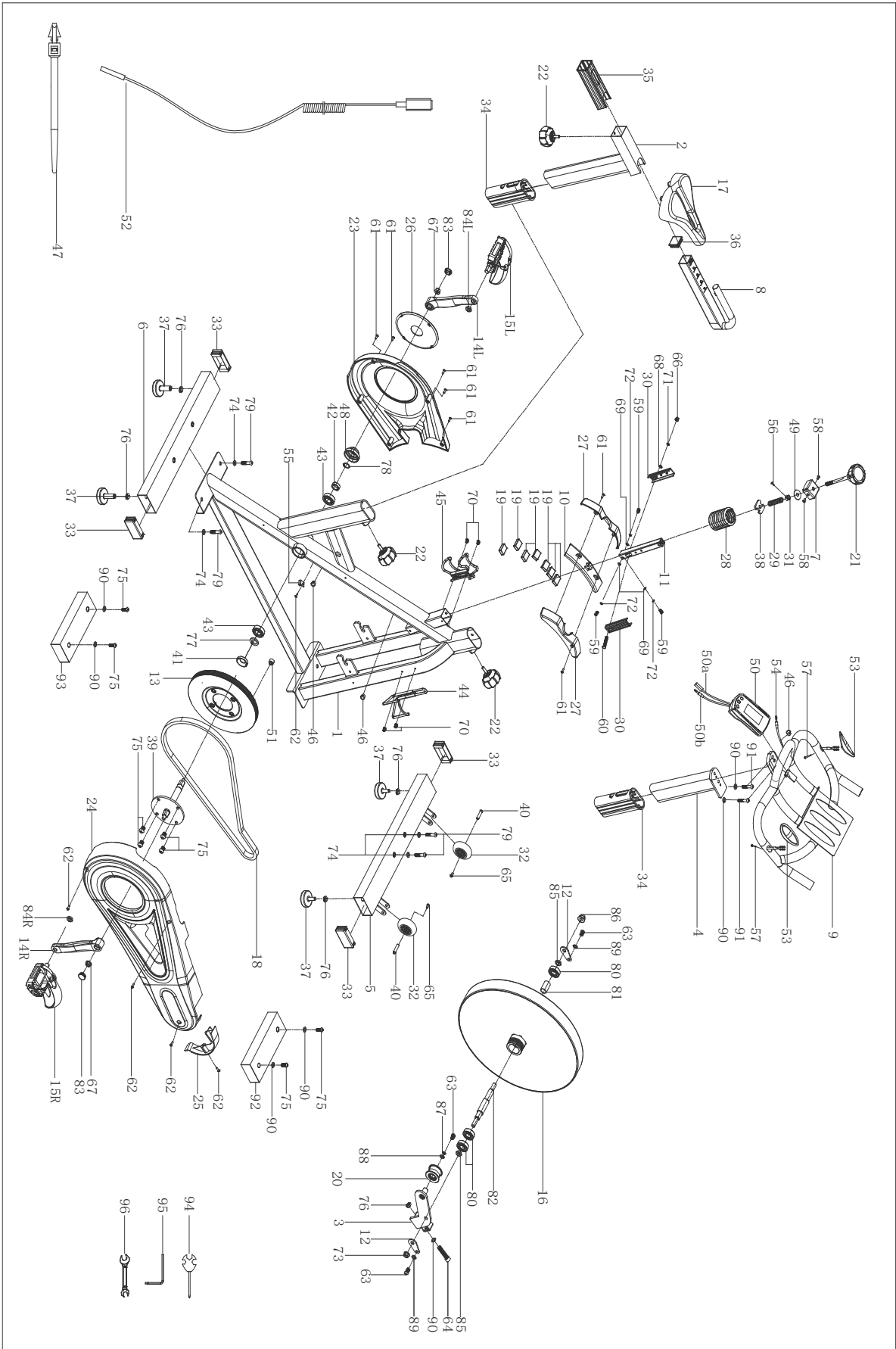
WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

安全上の重要な注意事項

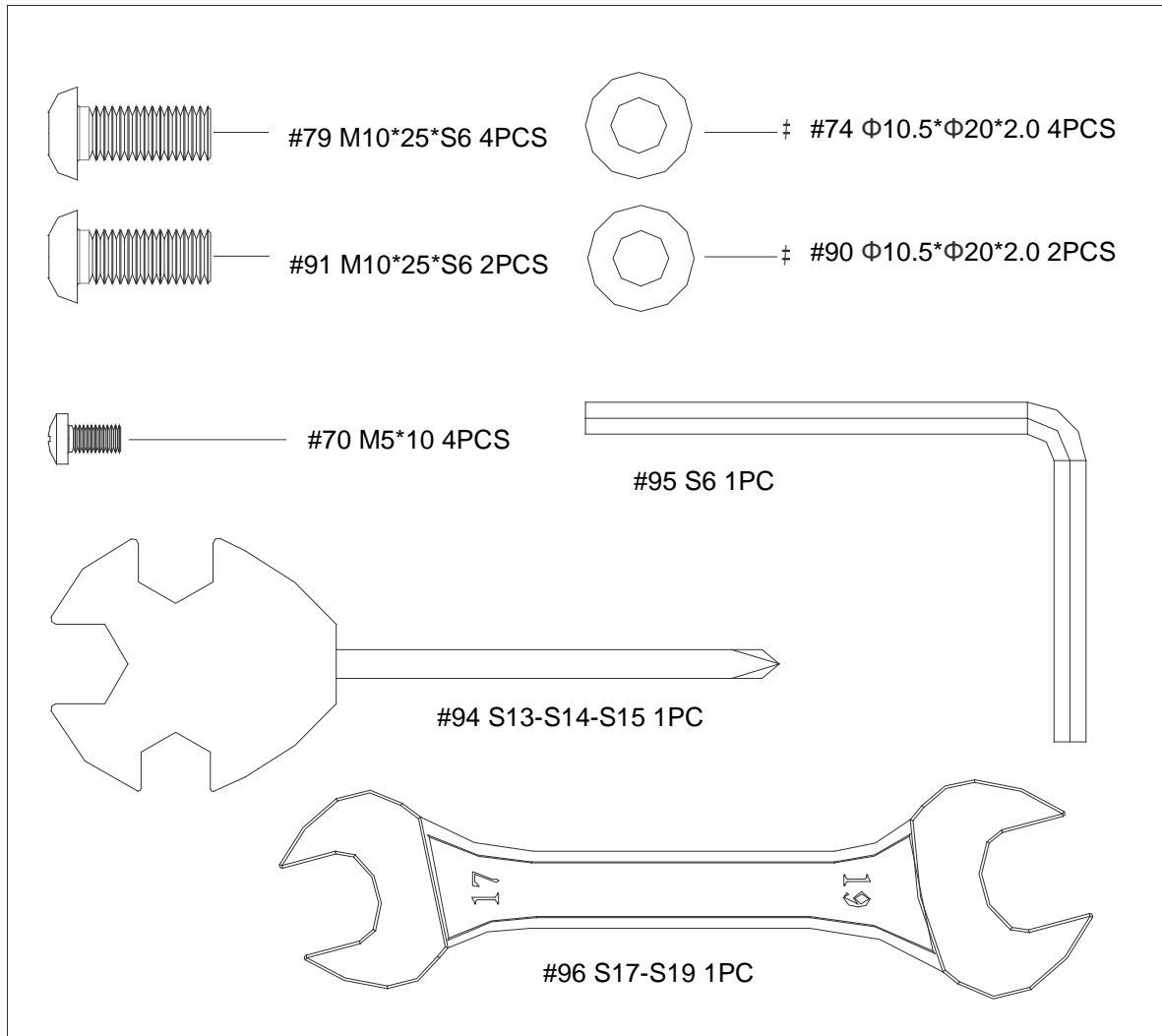
この度は、弊社製品をお選びいただき、誠にありがとうございます。お客様の安全と健康を守るために、当機器を正しくご使用ください。機器の組み立てやご使用前に、このマニュアルをすべて読むことが重要です。機器を正しく組み立て、メンテナンスを行うことにより、安全で効果的にご利用することができます。また、お客様のほかに当機器を使用される方がいらっしゃる場合、すべての警告と注意事項を確実にお伝えしてください。

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たものではありません。

分解图



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。

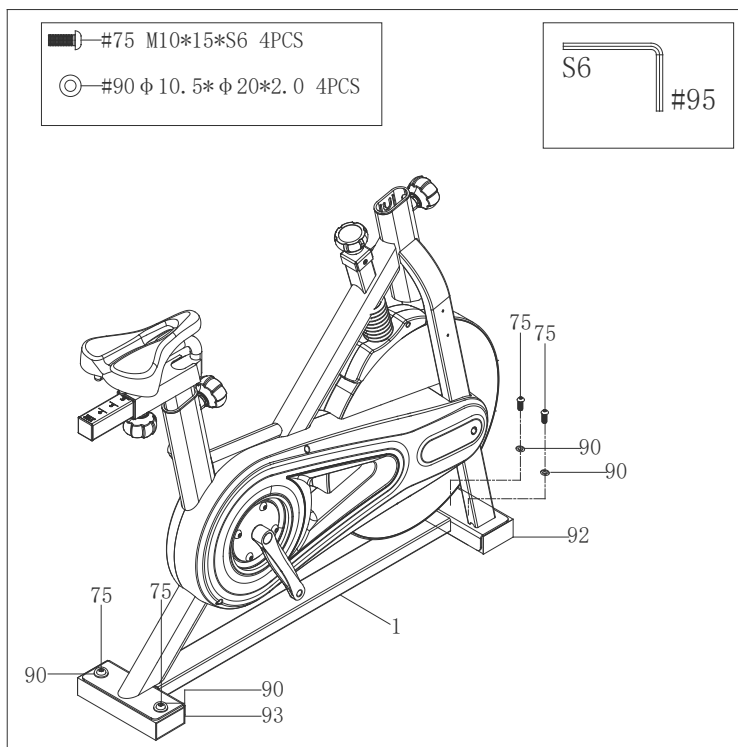
パーツリスト

No.	説明	仕様	数量
1	メインフレーム		1
2	シートポスト		1
3	遊び車シャフト		1
4	ハンドルバーポスト		1
5	前側スタビライザー		1
6	後側スタビライザー		1
7	ブレーキカバー		1
8	シートスライダー		1
9	ハンドルバー		1
10	磁気ブラケット		1
11	サポートバー		1
12	接続プレート		2
13	ベルトホイール		1
14L/R	L/R クランク		2
15L/R	L/R ペダル		2
16	フライホイール		1
17	シート		1
18	ベルト		1
19	高強度マグネット		7
20	アイドラーホイール		1
21	張力コントロールノブ		1
22	調整ノブ		3
23	左ベルトカバー		1
24	右ベルトカバー		1
25	フロントカバー		1
26	クランクカバー		1
27	磁気プレートカバー		2
28	拡張式カバー		1
29	圧縮スプリング		1
30	ブッシング		2
31	丸型ブッシング		1
32	移動用ホイール		2
33	四角エンドキャップ		4
34	平楕円ブッシング		2
35	四角ブッシング		1
36	四角エンドキャップ		1
37	調整用フットパッド		4
38	ブレーキワッシャー		1
39	中央車軸		1
40	六角ボルト		2
41	スリーブ 1		1
42	スリーブ 2		1
43	ベアリング	6004-ZZ	2
44	飲料水ボトルホルダー		1
45	ダンベルホルダー		1
46	グロメット		3
47	リボン		1
48	中央車軸カバー		1
49	プラスチックワッシャ		1

No.	説明	仕様	数量
50	コンピュータ		1
50a	コンピュータワイヤA		1
50b	コンピュータワイヤB		1
51	マグネット		1
52	センサーワイヤ	800mm	1
53	ハンドルパルスセンサー		2
54	ハンドルパルスワイヤ		1
55	インダクタシート		1
56	ネジ	M5*15	1
57	タッピンネジ	ST4. 2*15	2
58	ネジ	M5*10	2
59	六角ボルト	M5*10	3
60	六角ボルト	M6*40	1
61	タッピンネジ	ST4. 2*15	7
62	タッピンネジ	ST4. 2*15	5
63	六角穴付きネジ	M8*15	3
64	丸頭ネジ	M10*45	1
65	六角穴付きネジ	M6*12	2
66	六角ロックナット	M6	1
67	六角フランジナット	M10*1. 25P	2
68	フラットワッシャー	Φ6. 4*Φ12*t1. 6	1
69	フラットワッシャー	Φ5. 4*Φ10*t1. 0	3
70	ナベ小ネジ	M5*10	4
71	スプリングワッシャ	Φ6. 1*Φ9. 3*t1. 6	1
72	スプリングワッシャ	Φ5. 1*Φ7. 7*t1. 3	3
73	六角フランジナット	M12*1. 0P	1
74	フラットワッシャー	Φ10. 5*Φ20*2. 0	4
75	六角穴付きボルト	M10*15*S6	8
76	六角低ナット	M10	5
77	波形ワッシャー	Φ20. 7*Φ29. 1*0. 3T	1
78	スプリングワッシャ	Φ20	1
79	六角丸頭ボルト	M10*25*S6	4
80	ベアリング	6203-2RS	3
81	スリーブ		1
82	フライホイール軸		1
83	クランクキャップ		2
84L/R	ナイロンナット	9/16	2
85	六角低ナット	M12*1. 0	2
86	六角フランジキャップ	M12*1. 0P	1
87	スプリングワッシャ	Φ8. 1*Φ13. 1*t1. 6	1
88	フラットワッシャー	Φ8. 4*Φ20*t1. 6	1
89	フラットワッシャー	Φ8. 4*Φ16*t1. 6	2
90	フラットワッシャー	Φ10. 5*Φ20*2. 0	7
91	六角穴ボルト	M10*25*S6 Black	2
92	前側移動筒		1
93	後側移動筒		1
94	スパナ	S13-S14-S15	1
95	六角レンチ	S6	1
96	レンチ	S17-S19	1

組み立て方法

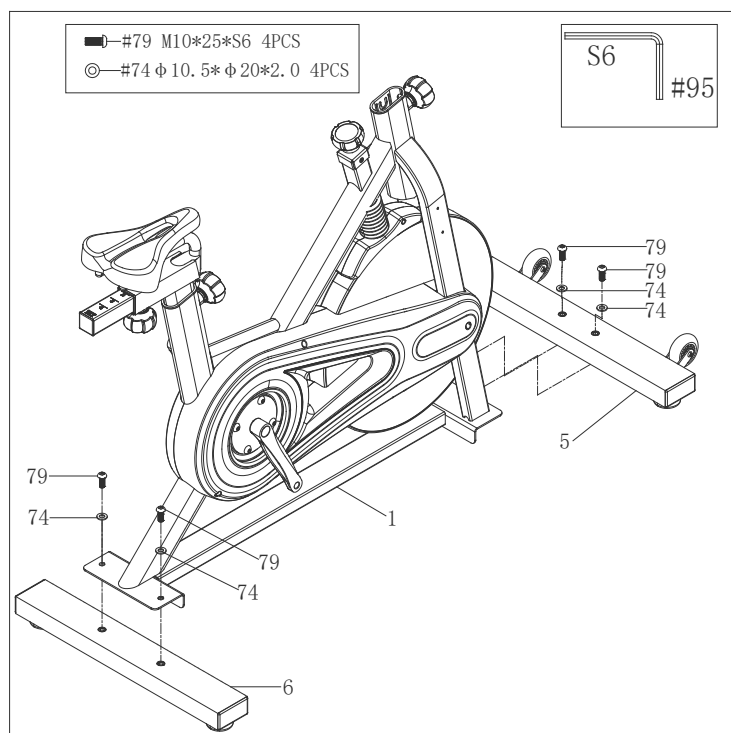
弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



ステップ 1:

六角レンチ (No. 95) を使って、メインフレーム (No. 1) から六角穴付きボルト (No. 75) 4本を外します。メインフレーム (No. 1) からフラットワッシャー (No. 90) 4枚、後側移動筒 (No. 93)、前側移動筒 (No. 92) を取り外します。

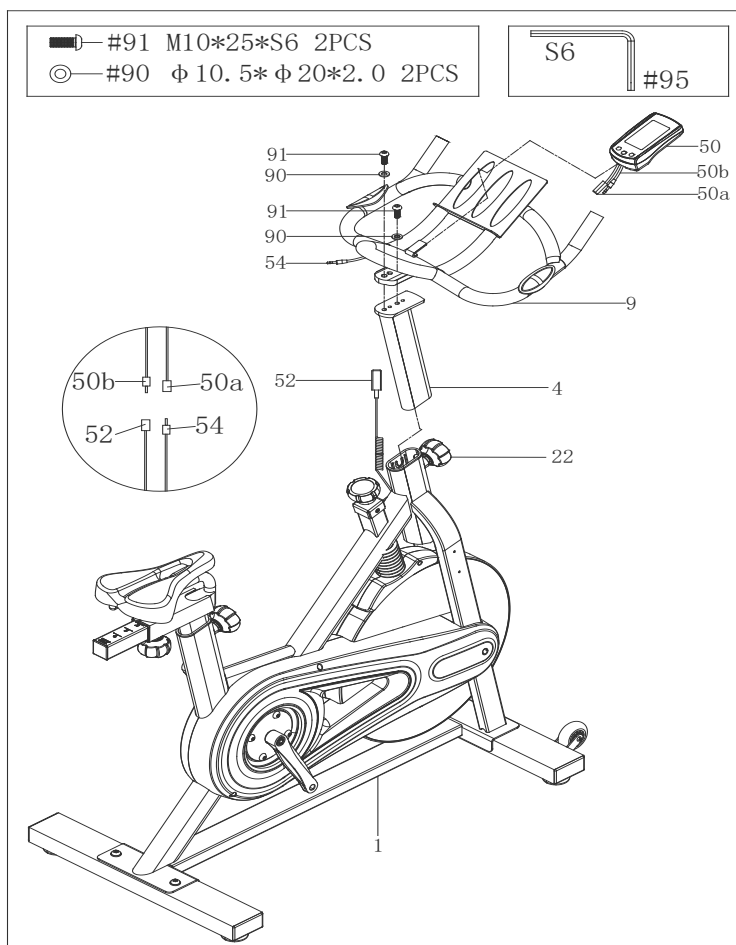
これらのパーツ (六角穴付きボルト (No. 75)、フラットワッシャー (No. 90)、後側移動筒 (No. 93)、前側移動筒 (No. 92)) は、当機器を再梱包して移動させる場合に備えて保存しておいてください。



ステップ 2:

六角丸頭ボルト (No. 79) 4本とフラットワッシャー (No. 74) 4個を使って、メインフレーム (No. 1) に前側スタビライザー (No. 5) と後側スタビライザー (No. 6) を取り付けます。六角レンチ (No. 95) 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。

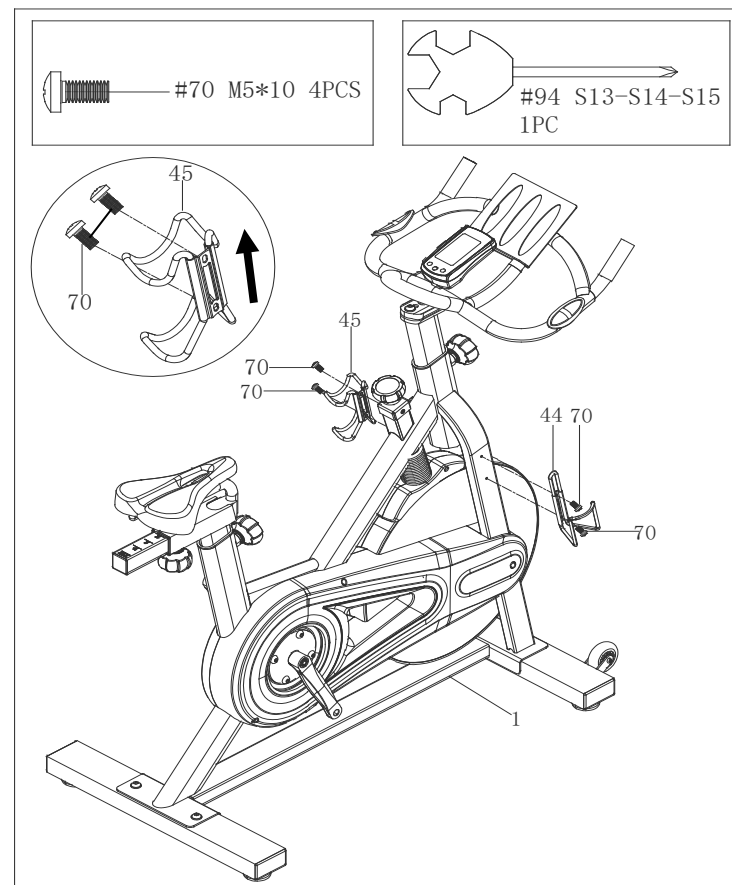


ステップ 3:

調整ノブ (No. 22) を緩めて引き抜き、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、ご希望の高さに調整します。再度、調整ノブ (No. 22) を取り付けて締め付け、固定します。

ハンドルバー (No. 9) をハンドルバーポスト (No. 4) に、六角穴ボルト (No. 91) 2本とフラットワッシャー (No. 90) 2枚で取り付けます。六角レンチ (No. 95) で固定して締め付けます。

コンピュータ (No. 50) を、ハンドルバー (No. 9) にあるコンピュータブラケットに挿入します。コンピュータワイヤ A (No. 50a) とコンピュータワイヤ B (No. 50b) を挟まないようにしてください。コンピュータワイヤ A (No. 50a) をハンドルバー (No. 9) のハンドルパルスワイヤ (No. 54) に接続し、コンピュータワイヤ B (No. 50b) をセンサーワイヤ (No. 52) に接続します。

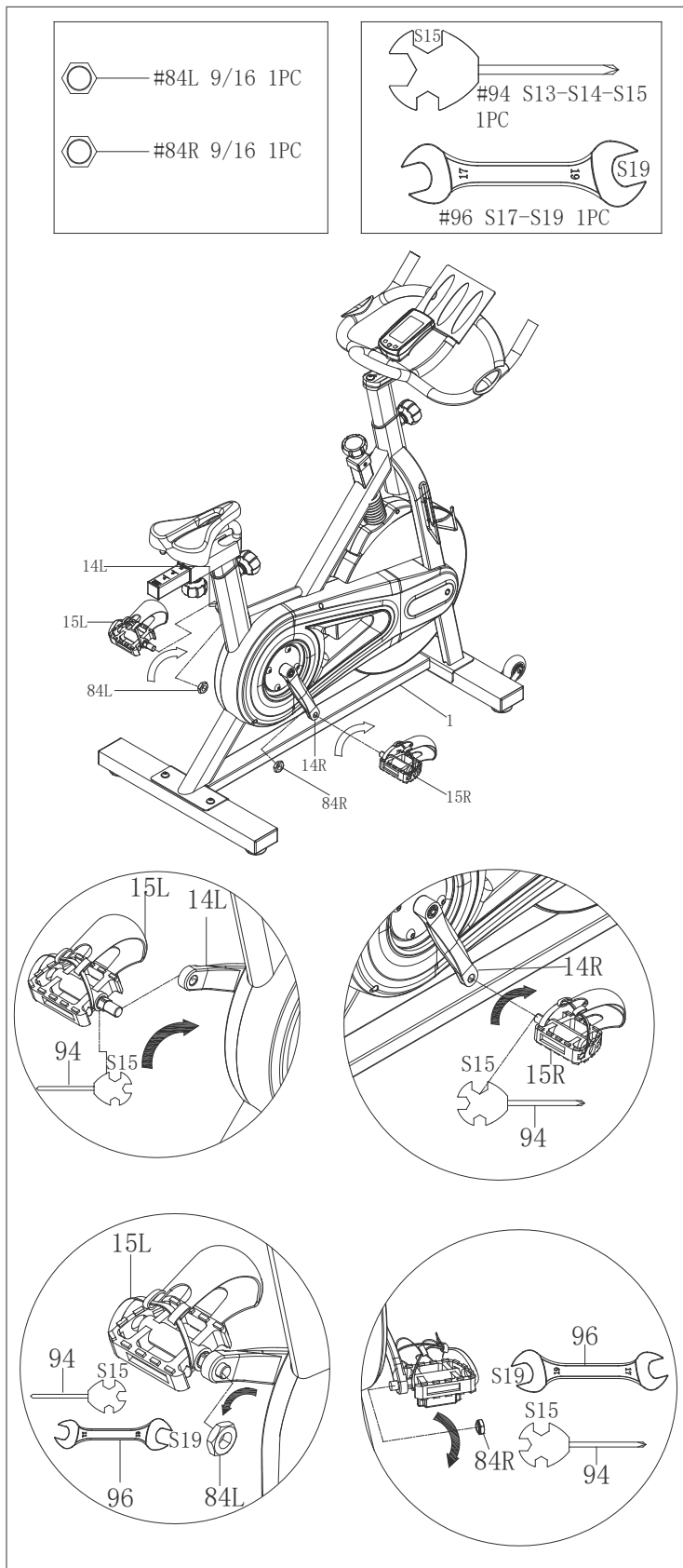


ステップ 4:

飲料水ボトルホルダー (No. 44) とダンベルホルダー (No. 45) を、ナベ小ネジ (No. 70) 4本でメインフレーム (No. 1) に取り付けます。スパナ (No. 94) で締め付けて固定します。

備考: ダンベルホルダー (No. 45) は、左図の矢印を参考に組み立ててください。

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5:

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

備考: ペダル (No. 15L、No. 15R) には、左右を表す「L」と「R」のマークが付いています。

左右のペダル (No. 15L/R) に付いている左右のナイロンナット (No. 84L/R) をスパナ (No. 96) で外します。

張力コントロールノブ (No. 21) を手できるだけ強く時計回りに回します。

左ペダル (No. 15L) を左クランク (No. 14L) に 90° で合わせます。左ペダル (No. 15L) のペダルボルトを、手できるだけ強く反時計回りに回します。その後、スパナ (No. 94) で締め付けて固定します。

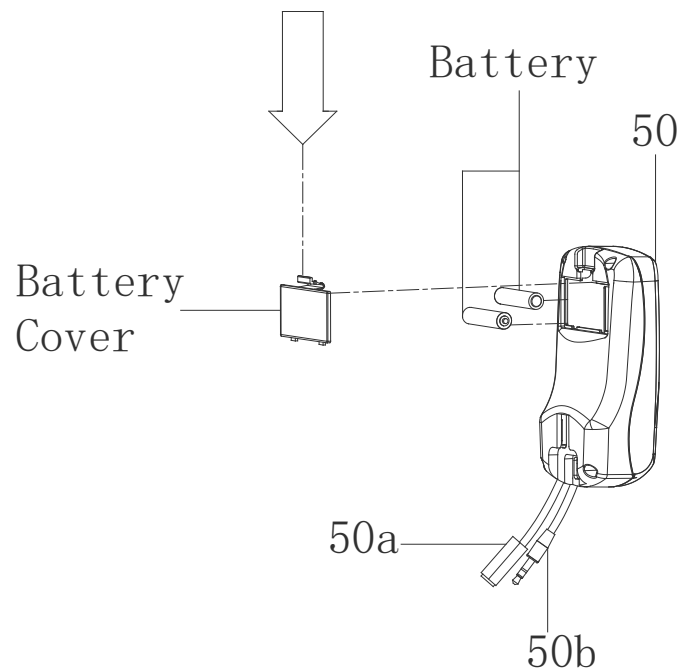
左ナイロンナット (No. 84L) を手できるだけ強く時計回りに回します。スパナ (No. 94) で左ペダル (No. 15L) のペダルボルトを固定し、レンチ (No. 96) で左ナイロンナット (No. 84L) を時計回りに同時に回して、左クランク (No. 14L) に締め付けます。

右ペダル (No. 15R) を右クランク (No. 14R) に 90° で合わせます。右ペダル (No. 15R) のペダルボルトを、手できるだけ強く時計回りに強く回します。その後、スパナ (No. 94) で締め付けて固定します。

右ナイロンナット (No. 84R) を反時計回りに、手できるだけ強く締めます。スパナ (No. 94) を使って、右ペダル (No. 15R) のペダルボルトを固定します。その後、レンチ (No. 96) を使って右ナイロンナット (No. 84R) を反時計回りに同時に回し、右クランク (No. 14R) に締め付けてください。

これで組み立てが完了です。

電池の取り付けと交換



電池の取り付け:

1. 取扱説明書が入っているビニール袋から単四電池 2 本を取り出します。
2. 電池カバーのバックルをコンピュータ (No. 50) の背面に押し、電池カバーを外します。
3. 単四電池 2 本をコンピュータ背面の電池ケース (No. 50) に入れます。電池の+と-に注意して取り付けてください。
4. 電池カバーのバックルを押し、電池カバーをコンピュータ (No. 50) の背面に戻します。

これで取り付けが完了です。

電池の交換:

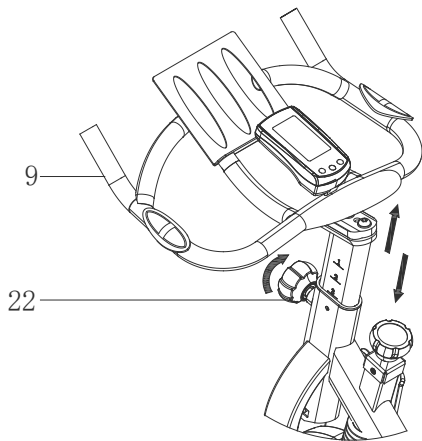
1. 電池カバーのバックルをコンピュータ (No. 50) の背面に押し、電池カバーを外します。
2. 電池ケース内の古い単四電池 2 本を取り出し、新しい単四電池 2 本をコンピュータ背面の電池ケース (No. 50) に入れます。電池の+と-に注意して取り付けてください。
3. 電池カバーのバックルを押し、電池カバーをコンピュータ (No. 50) の背面に戻します。

これで交換が完了です。

備考: 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たりしないでください。電池は、自治体のガイドラインに従って廃棄してください。

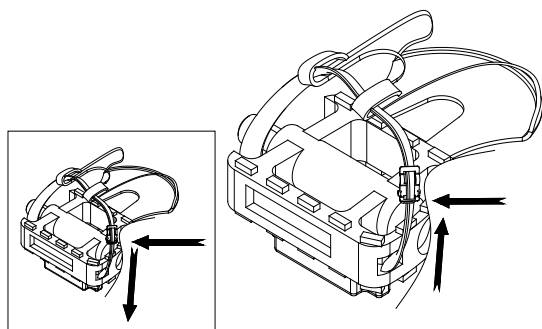
調整および利用ガイド

	<h3>高さとバランスの調整</h3> <p>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いことに気づいた場合は、バイクの前側、後側スタビライザー（No. 5、No. 6）の下にある調整用フットパッド（No. 37）を調整してください。レンチ（No. 96）を使って六角低ナット（No. 76）を時計回り（A 方向）に回して緩めます。ナットを緩めた状態で、調整用フットパッド（No. 37）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。調整用フットパッド（No. 37）の調整が終わったら、六角低ナット（No. 76）を反時計回り（B 方向）に回して締め直し、自転車のバランス調整を完了できます。必要に応じて、この作業を繰り返し、調整用フットパッド（No. 37）を調整します。</p>
	<h3>レジスタンス（抵抗値）の調整</h3> <p>張力コントロールノブ（No. 21）を使って、バイクのレジスタンスを調整します。張力コントロールノブ（No. 21）を右（時計回り）に回すとレジスタンスが増し、左（反時計回り）に回すとレジスタンスが減ります。</p> <h3>緊急ブレーキ</h3> <p>使用中に、張力コントロールノブ（No. 21）を押し下げることで、バイクを完全に停止させることができます。張力コントロールノブ（No. 21）を押し下げると、ブレーキが作動してすぐに停止します。</p>
	<h3>シートの調整</h3> <p>このバイクは、シートを上下左右に調整することができます。</p> <p>シートポスト（No. 2）の高さを調整するには、調整ノブ（No. 22）を緩めて外側に引き、ご希望の高さに合わせてシートを上下させます。調整後、調整ノブ（No. 22）を再び挿入して締め付け、シートポスト（No. 2）を固定します。</p> <p>シートを前後に調整するには、調整ノブ（No. 22）を緩めて外側に引き、シートスライダー（No. 8）をご希望の位置までスライドさせます。位置が決まったら、調整ノブ（No. 22）を再び挿入して締め付け、シートスライダー（No. 8）を固定します。</p>



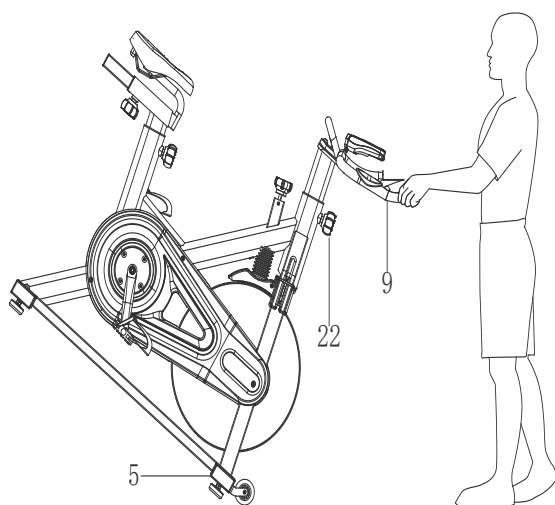
ハンドルバーの調整

ハンドルバーとシートの高さを体に合ったものにするのが重要です。ハンドルバーの高さを調整するには、調整ノブ（No. 22）を緩めて外側に引き、ハンドルバー（No. 9）を上下にスライドさせてご希望の高さにします。調整後は、調整ノブ（No. 22）を再び差し込んで締め付け、ハンドルバーを固定します。



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。足をつま先クリップのできるだけ前方に入れます。足を固定した状態で、クランクを回して片方の足を腕の届く範囲に置き、ペダルストラップをつかんで上に引き上げ、つま先クリップのケージを締めます。次に、ストラップをつま先クリップのフープに戻します。同様にして、もう片方の足を固定します。



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（No. 9）が正しく固定されていることをご確認ください。ハンドルバーが緩んでいる場合は、調整ノブ（No. 22）を締めて固定してください。次に、自転車の前部に立ち、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（No. 9）の両側をしっかりと握り、片足を前側スタビライザー（No. 5）の上に置き、前側スタビライザー（No. 5）の移動用ホイールが床面に着くまでバイクをご自身の方に傾けます。ホイール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移動させることができます。

備考： バイクを移動させる場合にはご注意ください。場合には落下させるなど、予期しない衝撃が加わると、ケガをしたり、バイクの動作に影響を与えることがあります。

降車する場合

安全のため、フライホイールとペダル／クランクの両方が完全に停止するまでは、絶対にペダルから降りたり、足を離さないことをお勧めします。この推奨事項に従わない場合、制御不能となったり大きなケガを負う可能性があります。

安全にバイクから降りる方法をいくつかご紹介します：

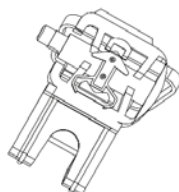
1. ペダル／クランクが完全に停止するまでペダルの速度を下げます。
2. ペダル／クランクが完全に停止するまでレジスタンスを増やします。
3. ペダル／クランクが完全に停止するまで、張力コントロールノブを押し続けます。

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。



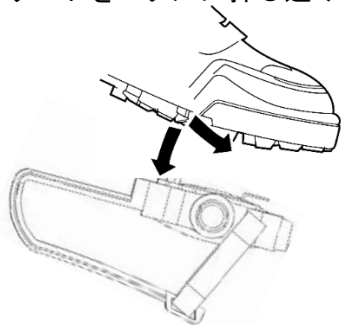
備考:

1. クリートを締めた後、一度に1つの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. ペダルが車軸に摩耗してくると、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

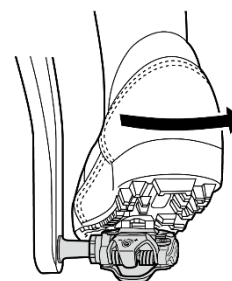
開始時

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。



エクササイズ用コンピュータ

機能ボタン

モード:

MODE ボタンを押して表示されている機能を選択したり、値を入力したりできます。
停止モード中に2秒間長押しすると、レースモードになります。

設定:

ターゲット、時間、距離、カロリーの目標値を設定するには、SET ボタンを押します。
ボタンを2秒間長押し、ストップモード中に増分を速めることができます。

リセット:

RESET ボタンを押すと、設定モード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: KPH または MPH で 0~99.9 の速度を表示します。

平均速度: STOP モードでのみ平均速度を表示します。

最高速度: STOP モードでのみ最高速度を表示します。

ケイデンス (RPM): 0 から 999 で1分あたりの頻度を表示します。

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

最高ケイデンス (MAX RPM): STOP モードでの最高ケイデンス (RPM) を表示します。

距離 (DIST): 0.0~999.9 KM またはマイルで積算距離を表示します。MODE と SET ボタンを押すと、目標距離を事前に設定することができます。

目標距離 (TGT DIST): TARGET モードで、「距離」を設定することができます。

カロリー (CAL): 0.0 から 9999 までの総カロリーを積算します。目標カロリーを事前に設定できます。

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 から 99:59 まで、合計時間を累積します。目標時間を事前に設定できます。

ターゲット時間: ターゲットモードで時間を事前に設定できます。

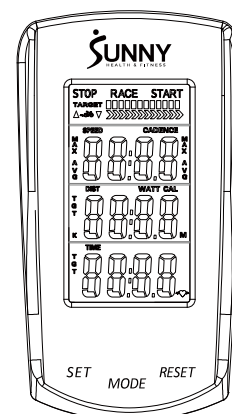
脈拍: 現在の脈拍数を表示します。

マイルまたはキロメートルの設定:

初期設定ではマイルになっています。SET と MODE を同時に2秒間長押しすると、キロメートルに変更できます。

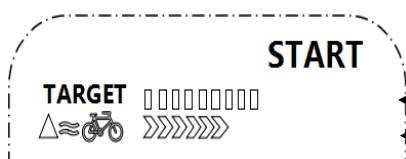
目標値の設定:

1. SET 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 を押し続けると、値が連続的に増加します。
3. MODE を押します。
4. TIME (時間) が点滅します。
5. SET を押して値を選択します。
6. MODE を押します。
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。



← TARGET CADENCE
← CURRENT CADENCE

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。



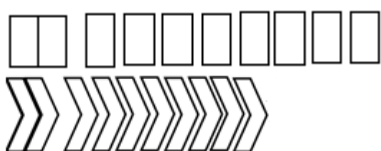
1 つの矢印は 10 ケイデンスに相当します (1~10 ケイデンスでは 1 つの矢印を表示、11~20 では 2 つの矢印を表示)。最大で 12 個の矢印が表示されます。



現在のケイデンスが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せん。

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: このコンピュータは、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。

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。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。

Version 1.4

CONNECT WITH US

FOR FITNESS ARTICLES, VIDEOS & WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM