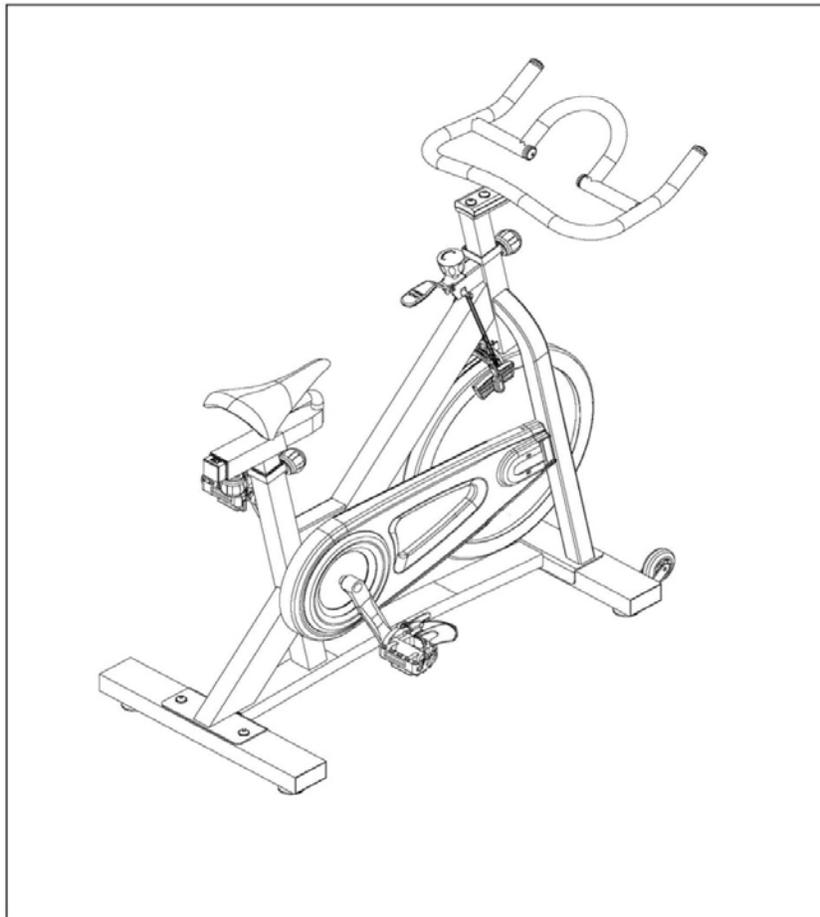




# プロ インドア サイクリングバイク

## SF-B901

### 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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) または 1- 877 - 90SUNNY (877-907- 8669).

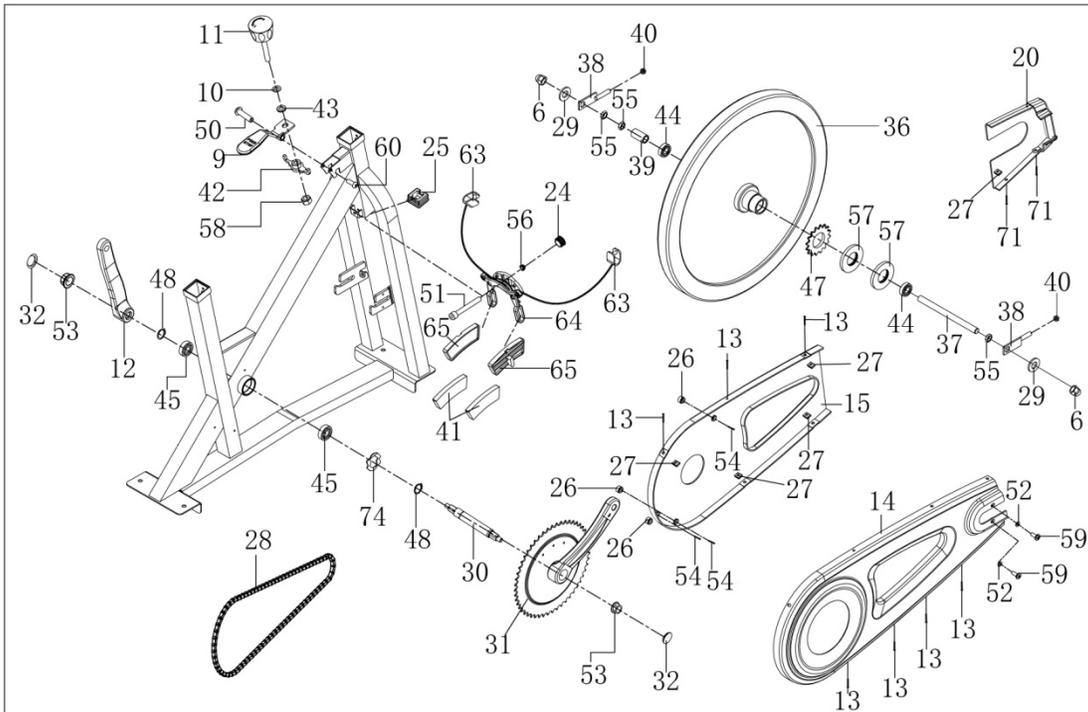
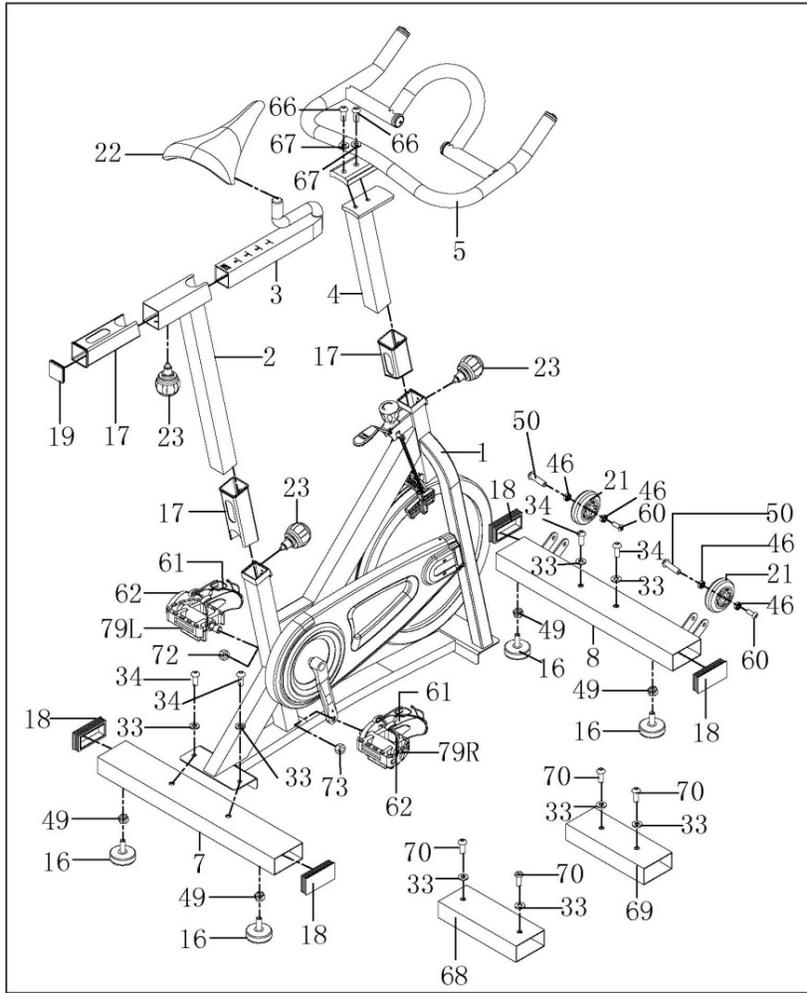


## 安全上の重要な注意事項

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、効果的にご利用することができます。当機器を使用される。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. 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

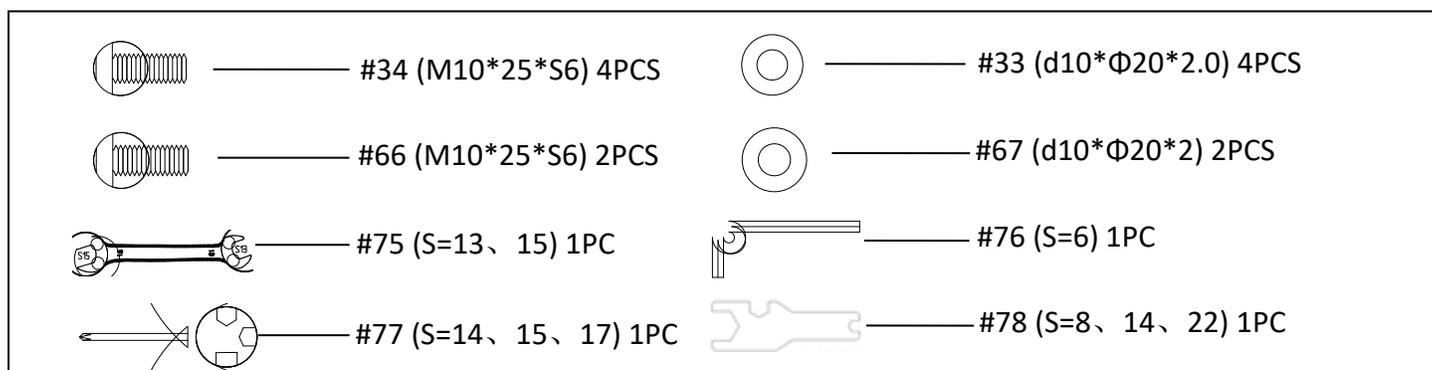


# パーツリスト

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	シートスライダー		1
4	ハンドルバーポスト		1
5	ハンドルバー		1
6	キャップナット	M12*1*H19.5*S19	2
7	後側スタビライザー		1
8	前側スタビライザー		1
9	ブレーキハンドル		1
10	ワッシャー	D10*Φ25*1	1
11	張力ノブ		1
12	左クランク		1
13	十字タッピンネジ	ST4.8*16	7
14	右チェーンカバー		1
15	左チェーンカバー		1
16	ベースレベラー		4
17	バッシング		3
18	キャップ	J80*40*1.5	4
19	キャップ	F38*38*14	1
20	フロントカバー		1
21	移動用ホイール	Φ71*Φ19*24	2
22	シート		1
23	ノブ		3
24	プラグ	Φ22*16	1
25	キャップ	F45*45*24	1
26	ワッシャー	Φ8*Φ25*6	3
27	ネジ	δ0.6*35.3*10.6	5
28	サイレントチェーン		1
29	ワッシャー	D12*Φ24*1.5	2
30	ボトムブラケットシャフト		1
31	ビッグチェーンホイール付き右クランク		1
32	クランクキャップ	Φ25*7	2
33	フラットワッシャー	D10*Φ20*2	8
34	内側六角平丸頭ネジ	M10*25*S6	4
35L/R	パーツ#79 参照		-
36	フライホイール		1
37	フライホイールスピンドル		1
38	チェーンアジャスタ	M8*83*Φ12*5	2
39	スリーブ	Φ18*Φ12.1*18.5	1
40	ナイロンナット	M8*H7.5*S13	2

No.	説明	仕様	数量
41	ブレーキパッド		2
42	クランプブレーキホルダ		1
43	フラットワッシャー	Φ11*Φ25*4	1
44	ベアリング	6001-2RZ	2
45	ベアリング	6004-2RS	2
46	ベアリング	608ZZ	4
47	双方向スモールチェーンホイール		1
48	C字型バックル	D20	2
49	ナット	M10*H7*S17	4
50	内側六角平丸頭ネジ	Φ7.8*30	3
51	ネジ	M6*38*S5	1
52	フラットワッシャー	D5*Φ10*1	2
53	六角フランジナット	M10*1.25*H7.5*S14	2
54	十字タッピンネジ	M5*23	3
55	六角低ナット	M12*1*H6*S19	3
56	六角フランジナット	M6*H7*S10	1
57	ナット		2
58	ナイロンナット	M10*H9*S17	1
59	十字なべ小ネジ	M5*12*Φ8	2
60	内側六角平丸頭ネジ	M6*12*S5	3
61	ペダルストラップ		2
62	ペダルブレーキ		2
63	ブレーキケーブル		2
64	クランプブレーキアセンブリ		1
65	ブレーキパッドホルダー		2
66	六角フラット丸頭ネジ-黒	M10*25*S6	2
67	フラットワッシャー	D10*Φ20*2	2
68	前側パッキングベース		1
69	後側パッキングベース		1
70	内側六角平丸頭ネジ	M10*16*S6	4
71	ネジ	ST4.2*16	2
72	左ナイロンナット	9/16*20*H8*S22	1
73	右ナイロンナット	9/16*20*H8*S22	1
74	波形ワッシャー		1
75	レンチ	S13-15	1
76	六角レンチ	S6	1
77	スパナ	S14-15-17	1
78	スパナ	S8-14-22	1
79L/R	ペダル		2

## 梱包されている金具類



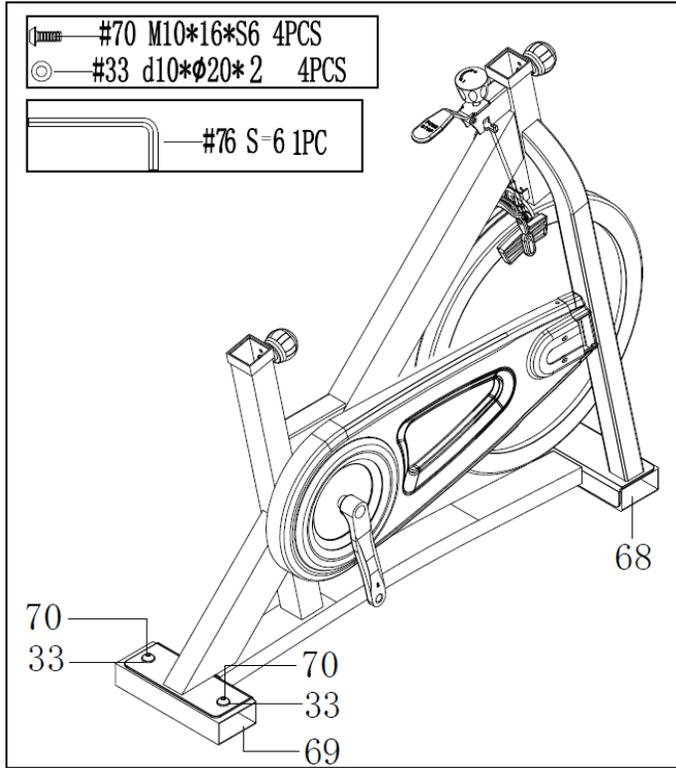
### 交換部品のご注文（アメリカおよびカナダのお客様のみ）

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](mailto: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

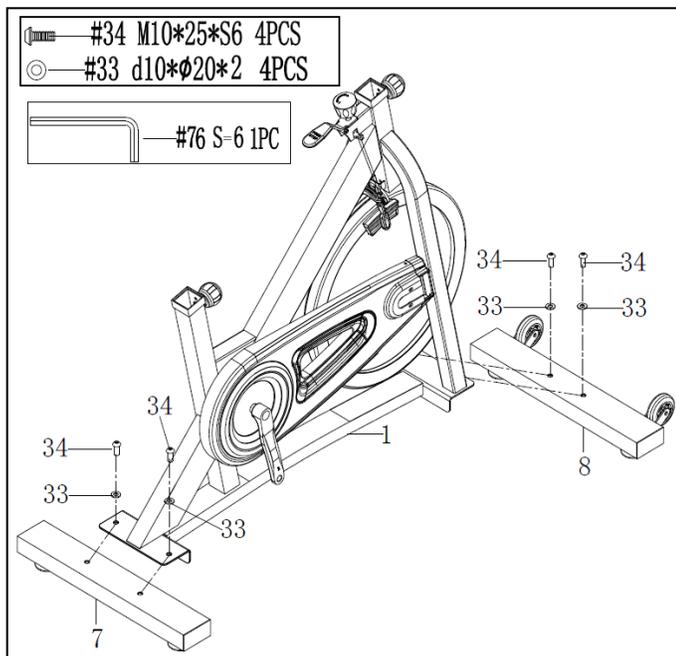
弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



## ステップ1:

六角レンチ (No. 76) を使って、前後のパッキングベース (No. 68、No. 69) から内側六角平丸頭ネジ (No. 70) 4本とフラットワッシャー (No. 33) 4個を外します。その後、前後のパッキングベース (No. 68、No. 69) を取り外します。

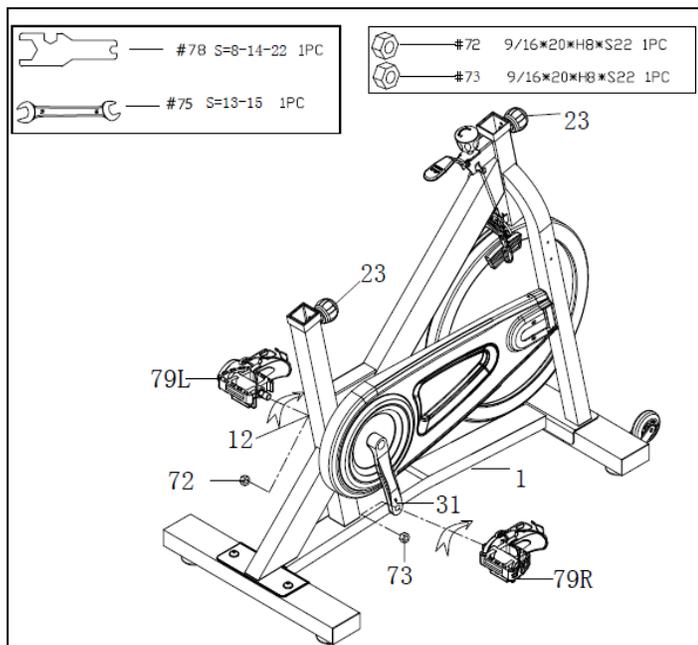
**オプション:** 次の部品は保存しておいてください。内側六角平丸頭ネジ (No. 70)、フラットワッシャー (No. 33)、前後のパッキングベース (No. 68、No. 69) は、バイクの梱包や移動時のために保存しておいてください。



## ステップ2:

前後のスタビライザー (No. 8、No. 7) を、内側六角平丸頭ネジ (No. 34) 4本とフラットワッシャー (No. 33) 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. 76) 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](mailto: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:

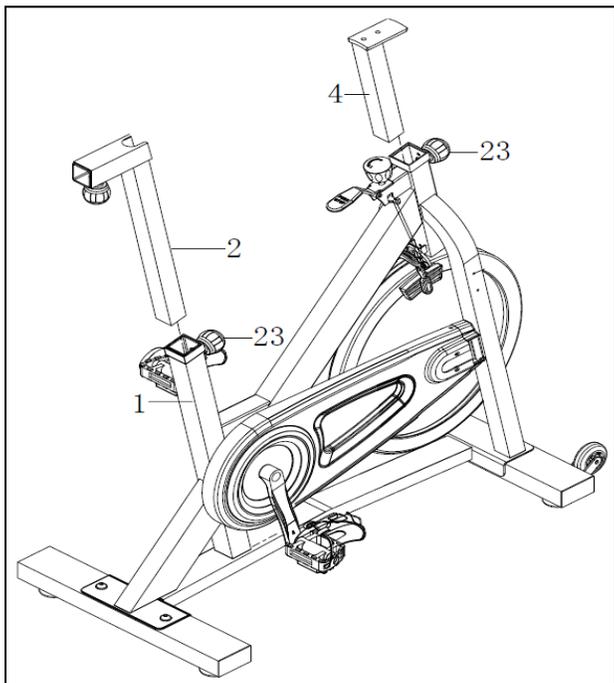
**重要事項** 説明書をよくお読みください。バイクに致命的な損傷を与える可能性があります。

ペダル (No. 79L/R) にある左右のナイロンナット (No. 72、73) を取り外します。右側のナイロンナット (No. 73) は、内側が白色です。左ナイロンナット (No. 72) は内側が青色です。

左ペダル (No. 79L) を左クランク (No. 12) に反時計回りにねじ込みます。レンチ (No. 75) でペダルのボルトを固定し、スパナ (No. 78) で左ナイロンナット (No. 72) を左ペダル (No. 79L) のネジ部に時計回りにしっかりとねじ込みます。

右ペダル (No. 79R) をビッグチェーンホイール付き右クランク (No. 31) に時計回りにねじ込みます。レンチ (No. 75) でペダルのボルトを固定し、スパナ (No. 78) で右ペダル (No. 79R) のネジ部に右ナイロンナット (No. 73) を反時計回りにしっかりとねじ込み、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](mailto: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:

ノブ (No. 23) 2 個を緩めて外します。シートポスト (No. 2) とハンドルバーポスト (No. 4) を、メインフレーム (No. 1) にあるポストハウジングに挿入します。シートポスト (No. 2) とハンドルバーポスト (No. 4) をご希望の位置に調整します。2 つのノブ (No. 23) を再び挿入して締め、ポストを固定します。

#### ステップ5:

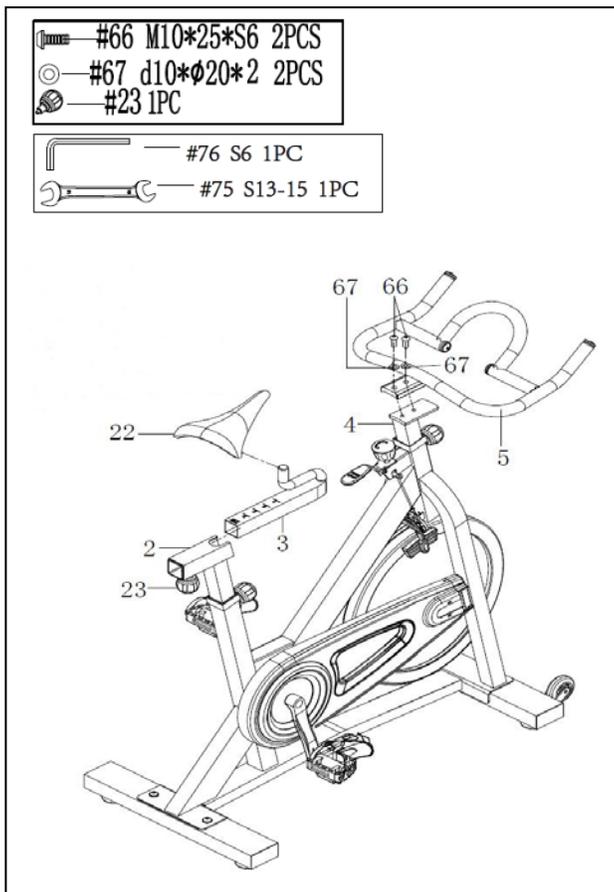
備考: シートを適切に締め付けるには、2 つのオープンフェースレンチ (片側に1本ずつ) が必要であり、両側のナットを同時に、互いに逆方向に締め付ける必要があることにご注意ください。

ノブ (No. 23) を緩めて取り外します。次に、シートスライダー (No. 3) をシートポスト (No. 2) に挿入し、ご希望の位置に調整します。ノブ (No. 23) を再度挿入して締め、シートスライダー (No. 3) を所定の位置に固定します。

シート (No. 22) をシートスライダー (No. 3) に取り付けます。レンチ (No. 75) で締め付けて固定します。

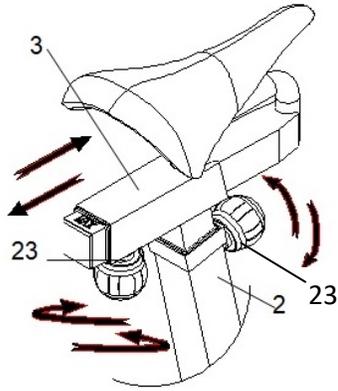
ハンドルバー (No. 5) をハンドルポスト (No. 4) に六角フラット丸頭ネジ-黒 (No. 66) 2 本とフラットワッシャー (No. 67) 2 個で取り付け、六角レンチ (No. 76) で締め付けて固定します。

これで組み立ては完了です



# 調整および利用ガイド

	<p><b>バランスの調整</b></p> <p>使用時にスムーズな乗り心地を実現するためには、バイクが安定しているのを確認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ら、前側と後側のベースの下にあるベースレバーを調整してください。スパナ（No. 77）を使い、ナット（No. 49）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、ベースレバー（No. 16）を回転させ、自転車が置かれている面と水平になるようにします。ベースレバーの調整が終わったら、スパナ（No. 77）を使ってナット（No. 49）を反時計回り（B 方向）に回して締め付けます。必要に応じて、この作業を繰り返し、残りのベースレバーを調整します。</p>
	<p><b>レジスタンス（抵抗値）とブレーキ</b></p> <p>張力ノブ（No. 11）を回すと、バイクの張力レベルを調整できます。レジスタンスのレベルを上げるには、張力ノブを時計回りに回し、レジスタンスのレベルを下げるには、張力ノブを反時計回りに回します。</p> <p>エクササイズ中は、ブレーキハンドル（No. 9）を押し下げることで、すぐにバイクを停止させることができます。これが緊急ブレーキです。</p>
	<p><b>ペダルストラップの調整</b></p> <p>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。このプロセスを繰り返して、もう一方の足を固定します。</p>
	<p><b>バイクの移動</b></p> <p>バイクを移動する際は、まずハンドルバー（No. 5）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、ノブ（No. 23）を締めて固定してください。次に、自転車の前に立ち、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つかんで保持し、片足をフロントベースに置き、フロントベースの移動用ホイールが床面に触れるまでバイクを手前に傾けます。車輪が床面に付いているので、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> <p><b>備考：</b>バイクを移動する際は、バイクを落とすなど予期せぬ衝撃で、ケガをしたりバイクの動作に影響を与えるためご注意ください。</p>

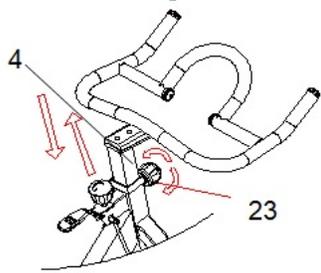


### シートの調整

このバイクのシートは、上下左右に動かして調整可能です。

シートポスト (No. 2) の高さを調整するには、シートポストのノブ (No. 23) を緩めて外側に引き、ご希望の高さまでシートを上下させます。調整後、シートポストのノブ (No. 23) を再び差し込んで締め付け、シートを固定します。

シートを前後に調整するには、シートスライダーのノブ (No. 23) を緩めて外側に引き、シートスライダー (No. 3) を任意の位置までスライドさせます。位置が決まったら、シートスライダーのノブ (No. 23) を再び差し込んで締め付け、シートスライダーチューブを固定します。



### ハンドルバーの調整

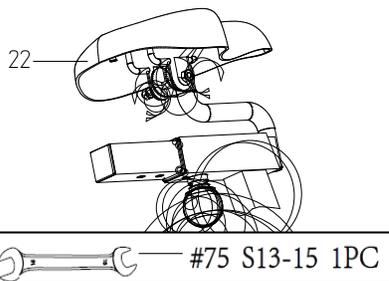
ハンドルバーとシートの両方が、体に合った高さに設定されていることが重要です。ハンドルバーの高さを調整するには、ノブ (No. 23) を緩めて外側に引き、ハンドルバーポスト (No. 4) をご希望の高さまで上下にスライドさせます。調整が終わったら、ノブ (No. 23) を再び差し込んで締め付け、ハンドルバーポストを固定します。



### ブレーキパッドとペダルのチェック

すべてのナット、ナットキャップ、ペダルが固定されていることを確認し、機器を定期的に点検します。不具合のある部品を見つけた場合は、修理が完了するまで使用しないでください。

磨耗で損傷しやすい部品には細心の注意を払ってください。使用する前に、ブレーキパッド (No. 41) を点検し、両側に十分なパッドがあることを確認してください。必要に応じてブレーキパッドを交換してください。また、運動前にペダルを点検してください。緩んでいる場合は、締め直してください。

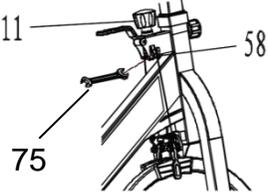
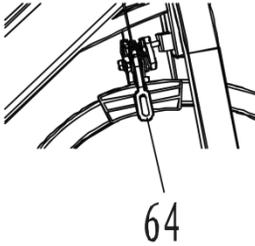
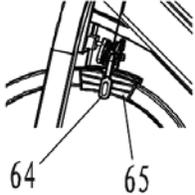
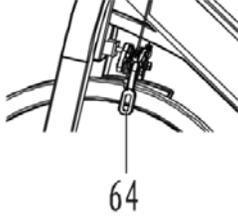
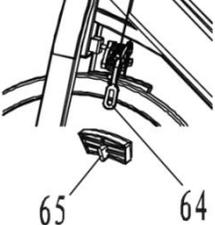
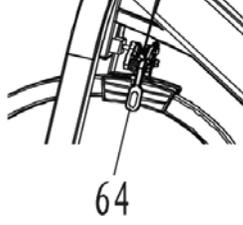
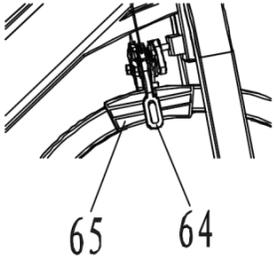
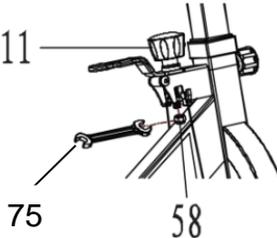
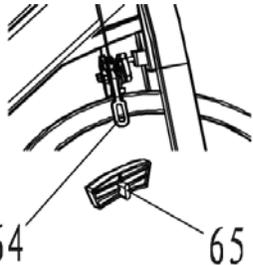
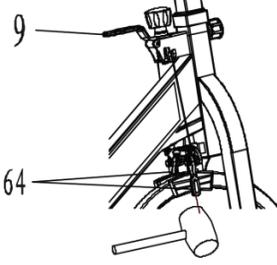


### シートの締め付け

シート (No. 22) が緩んでいる場合は、レンチ (No. 75) を使って六角ナットを調整してください。

**備考:** シートを適切に締め付けるためには、2本のオープンフェースレンチ (片側1本ずつ) が必要であり、それぞれの側のナットを同時に、互いに反対方向に締め付ける必要があります。

# ブレーキパッドの交換方法

	<p><b>ステップ 1:</b> 張力ノブ (No. 11) の下にあるナイロンナット (No. 58) をレンチ (No. 75) で外し、ブレーキの抵抗が最も小さくなるように調整します。</p>		<p><b>ステップ 6:</b> 新しい右ブレーキパッドホルダー (No. 65) を右クランプブレーキアセンブリ (No. 64) に挿入します。</p>
	<p><b>ステップ 2:</b> 左ブレーキパッドホルダー (No. 65) をクランプブレーキアセンブリ (No. 64) から手で押して離します。</p>		<p><b>ステップ 7:</b> 左側のクランプブレーキアセンブリ (No. 64) を手で開きます。</p>
	<p><b>ステップ 3:</b> 左ブレーキパッドホルダー (No. 65) を取り外します。</p>		<p><b>ステップ 8:</b> 新しい左ブレーキパッドホルダー (No. 65) を左クランプブレーキアセンブリ (No. 64) に挿入します。</p>
	<p><b>ステップ 4:</b> 右ブレーキパッドホルダー (No. 65) をクランプブレーキアセンブリ (No. 64) から手で押して離します。</p>		<p><b>ステップ 9:</b> 張力ノブ (No. 11) を締めた後、ナイロンナット (No. 58) を取り付け、レンチ (No. 75) で固定します。</p>
	<p><b>ステップ 5:</b> 右ブレーキパッドホルダー (No. 65) を取り外します。</p>		<p><b>ステップ 10:</b> 左手でブレーキハンドル (No. 9) を下ろし、右手でクランプブレーキの内部にあるブレーキパッドを木槌 (またはプラスチック製の槌) で軽く叩きます。</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><b>毎日のメンテナンス</b></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"><li>1. バイクに乗り、機器を作動させます。</li><li>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。</li><li>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。</li></ol>	<p><b>毎月のメンテナンス</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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。</li><li>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。</li></ol>
<p><b>毎週のメンテナンス</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 可動部を点検し、金具を締め付けます。</li><li>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。</li><li>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。</li><li>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。</li><li>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。</li><li>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。緩んでいたたり、外れている場合は、取り付けて締めます。</li></ol>	<p><b>レザーブレーキパッドのお手入れ(使用中の場合)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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。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。</li><li>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。</li><li>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。</li><li>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。</li></ol>

# CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

[WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM](http://WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM)