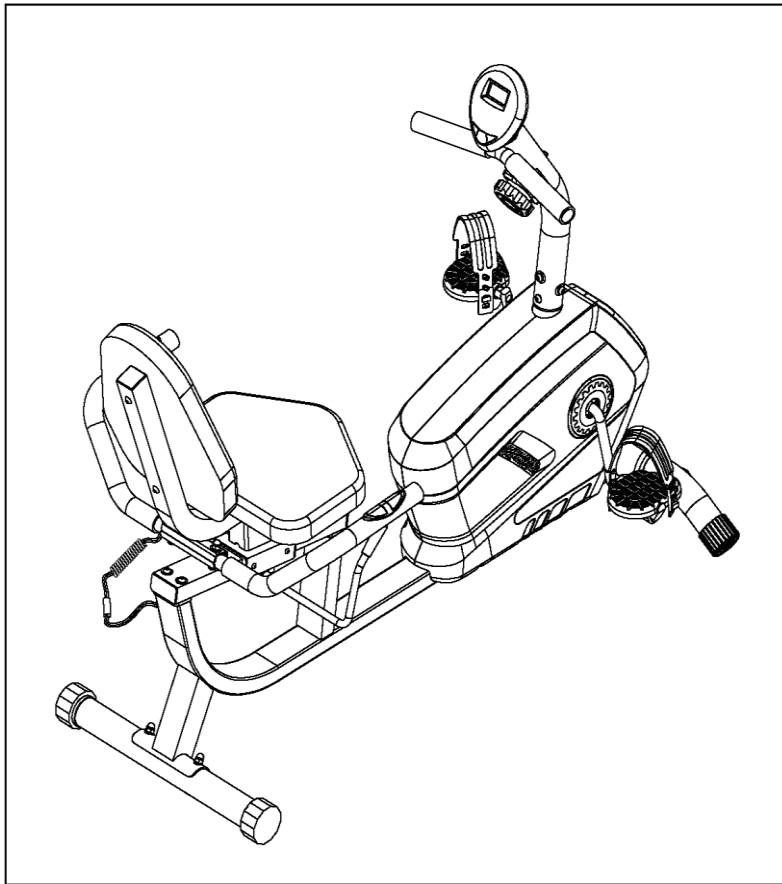




# イージーアジャスタブルシート リカンベントバイク SF-RB4616 ユーザーマニュアル



**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).



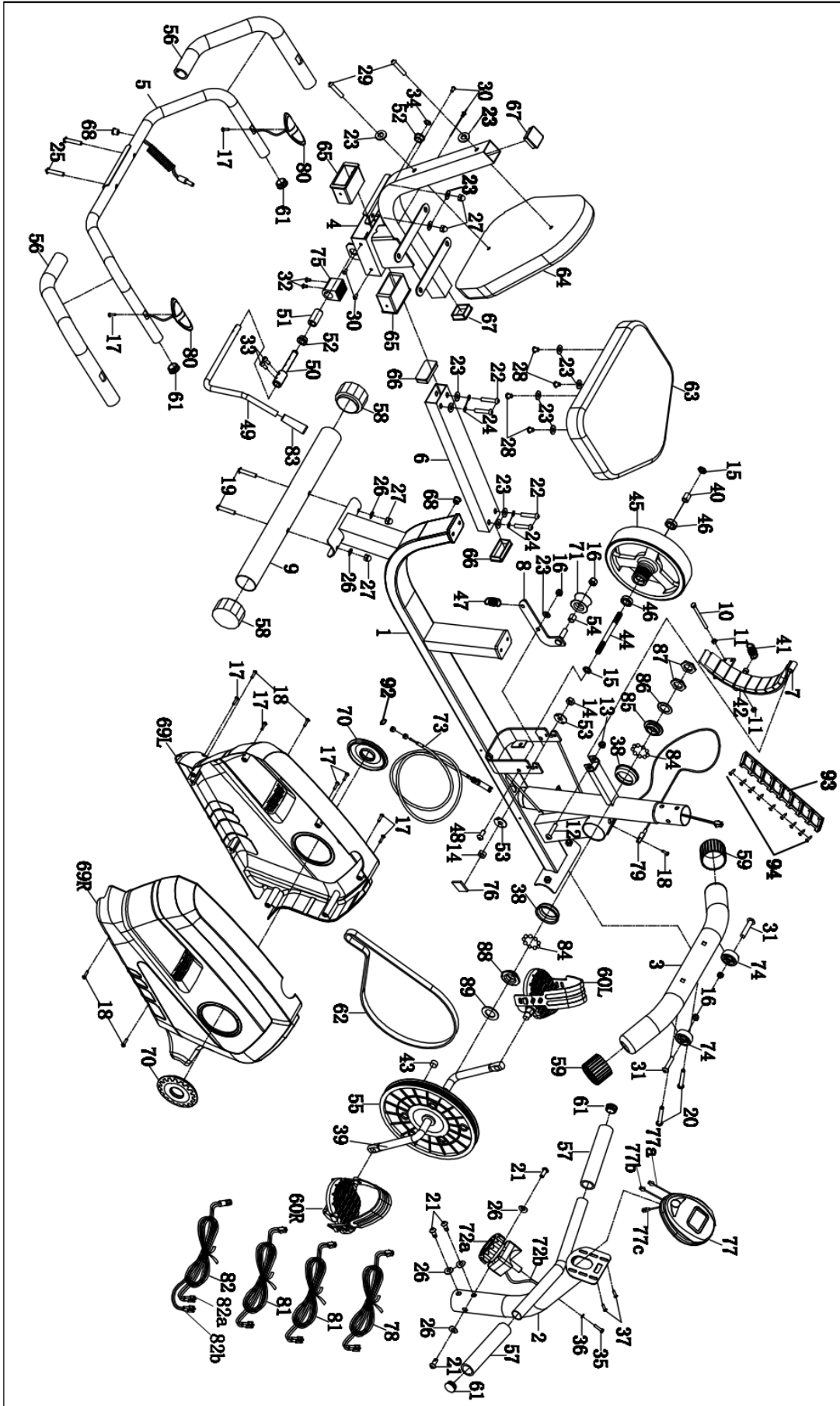
WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

## 安全上の重要な注意事項

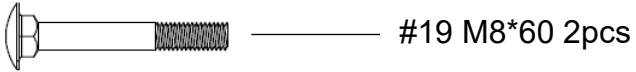
この度は、弊社製品をお選びいただき、誠にありがとうございます。お客様の安全と健康を守るために、当機器を正しくご使用ください。機器の組み立てやご使用前に、このマニュアルをすべて読むことが重要です。機器を正しく組み立て、メンテナンスを行うことにより、効果的にご利用することができます。また、お客様のほかに当機器を使用される方がいらっしゃる場合、すべての警告と注意事項を確実にお伝えしてください。

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たものではありません。

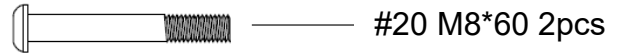
# 分解图



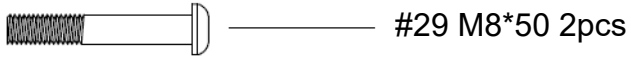
# 梱包されている金具類



#19 M8\*60 2pcs



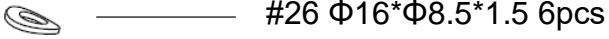
#20 M8\*60 2pcs



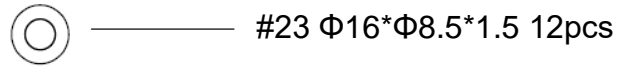
#29 M8\*50 2pcs



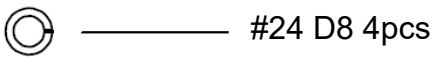
#25 M8\*42 2pcs



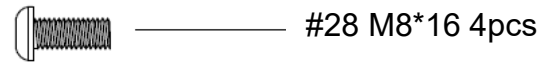
#26  $\Phi 16 * \Phi 8.5 * 1.5$  6pcs



#23  $\Phi 16 * \Phi 8.5 * 1.5$  12pcs



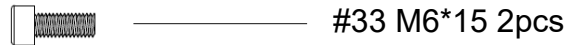
#24 D8 4pcs



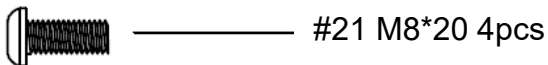
#28 M8\*16 4pcs



#27 M8 4pcs



#33 M6\*15 2pcs



#21 M8\*20 4pcs



#22 M8\*45 4pcs



#90 S13-14-15-17 1pc



#91 S5 1pc

# パーツリスト

No.	説明	仕様	数量
1	メインフレーム		1
2	前側ポスト		1
3	前側スタビライザー		1
4	クッションフレーム		1
5	ハンドルバー		1
6	調整式チューブ		1
7	マグネットボード		1
8	アイドラーリンク		1
9	後側スタビライザー		1
10	六角タップボルト	M6*70	1
11	六角ナット	M6	2
12	六角タップボルト	M6*70	1
13	プラスチックナット	M8	1
14	六角ナット	M10*1*H5	2
15	テープナット	M10*1*H4	2
16	プラスチックナット	M8, S13	4
17	ネジ	ST4, 2*20	8
18	ネジ	ST4, 2*20	5
19	丸頭ボルト	M8*60	2
20	ボルト	M8*60	2
21	ボルト	M8*20	4
22	ボルト	M8*45	4
23	フラットワッシャー	Φ16*Φ8.5*1.5	13
24	スプリングワッシャー	D8	4
25	丸頭ボルト	M8*42	2
26	アークワッシャー	Φ16*Φ8.5*1.5	6
27	キャップナット	M8	4
28	ボルト	M8*16	4
29	ボルト	M8*50	2
30	ネジ	M5*8	4
31	ネジ	M8*38	2
32	ネジ	M5*15	2
33	ネジ	M6*15	2
34	シャフト用ロックワッシ	D12	1
35	ボルト	M5*45	1
36	アークワッシャー	20*6*1	1
37	ネジ	M5*10	2
38	ベアリングハウジング	Φ56*15.5	2
39	クランク	40*220, 1/2	1
40	フライホイールスペーサ	16*10.2*17	1
41	張カスプリング	18*48, wire 2	1
42	四角マグネット	40*25*10	8
43	丸型マグネット	15*6, without	1
44	慣性車軸	10*125*M10*1*17	1
45	マグネットフライホイール	200*72.5/3kg	1
46	ベアリング	6000z	2
47	テンションスプリング	18*48, Wire 2	1
48	タップボルト	9.8*4*M8*15	1
49	ブレーキハンドル	12*380	1
50	偏心軸	12*105	1

No.	説明	仕様	数量
51	エキセントリックホイ	20*38	1
52	合金ブッシング	23*12.2*11	2
53	ロックワッシャー	30*2	2
54	アイドラースペーサ	16*10.2*10	1
55	ベルト車	240/J6, Hexagonal	1
56	ハンドルバー1用フォームグリップ	3*33*450	2
57	ハンドルバー2用フォームグリップ	3*33*160	2
58	後側スタビライザー用エンドキャップ	with 50	2
59	前側スタビライザー用エンドキャップ	with 50	2
60L/R	ペダル		2
61	丸型エンドキャップ	25*1.5 tube	4
62	ベルト	370PJ6	1
63	シートクッション	360*280*40	1
64	背もたれクッション	380*290*40	1
65	スリーブ	Outer Recipe tube 80 * 40 * 1.5	2
66	長方形エンドキャップ	60*30*1.5	2
67	長方形エンドキャップ	38*38*1.5	2
68	プラグ	Φ12	2
69L/R	カバー		2
70	クランクプラグ		2
71	アークアイドラー		1
72a	張力コントロールノブ		1
72b	張力コントロールワイ	280mm	1
73	張力コントロールワイ	55 max/760mm	1
74	移動用ホイール	41*8.5*20	2
75	ブレーキブロック	40*38*32	1
76	EV ワッシャー	40*20*3	1
77	コンピュータ	100mm	1
77a	コンピュータワイヤ		1
77b	コンピュータワイヤ		1
77c	コンピュータワイヤ		1
78	トランクワイヤ	600mm	1
79	センサー	500mm, with seat	1
80	ハンドパルスセンサー	700mm	2
81	ハンドパルスワイヤ1	600mm	2
82	ハンドパルスワイヤ2	1600mm	1
82a	ハンドパルスワイヤ2		1
82b	ハンドパルスワイヤ2		1
83	ブレーキハンドル	24*77*hole 12	1
84	オープンフェイスベアリング	Φ46*8	2
85	ロックナット	Φ46*12	1
86	ロックワッシャー	Φ46*2	1
87	六角ナット	32*32*4	2
88	ロックナット	Φ46*12	1
89	ワッシャー	Φ40.5*3	1
90	スパナ	S13-14-15-17	1
91	六角レンチ	S5	1
92	スナップリング	D3	1
93	ロケーショングリッド		1
94	ネジ	M3*10	9

## 交換部品のご注文（アメリカおよびカナダのお客様のみ）

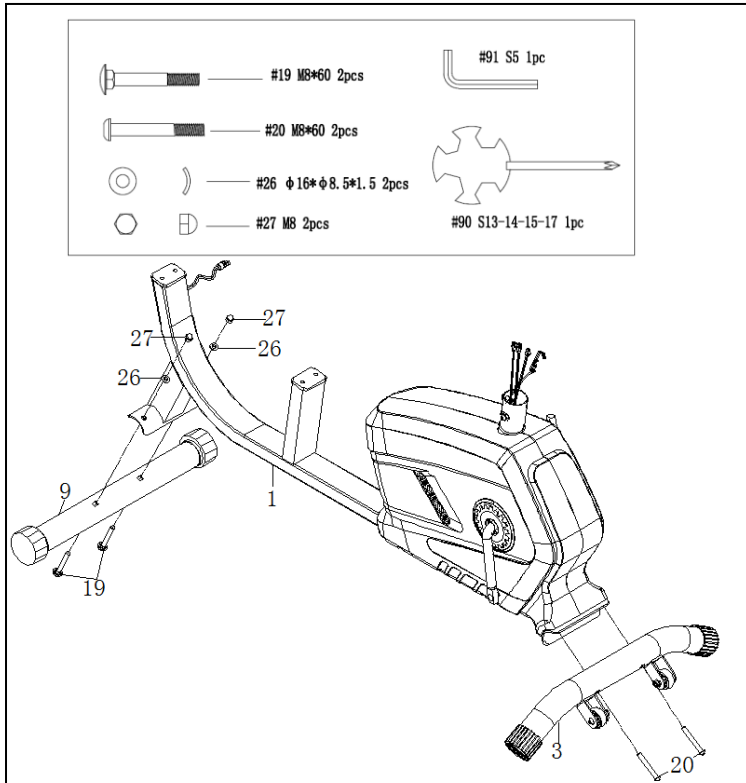
部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

- ✓ 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

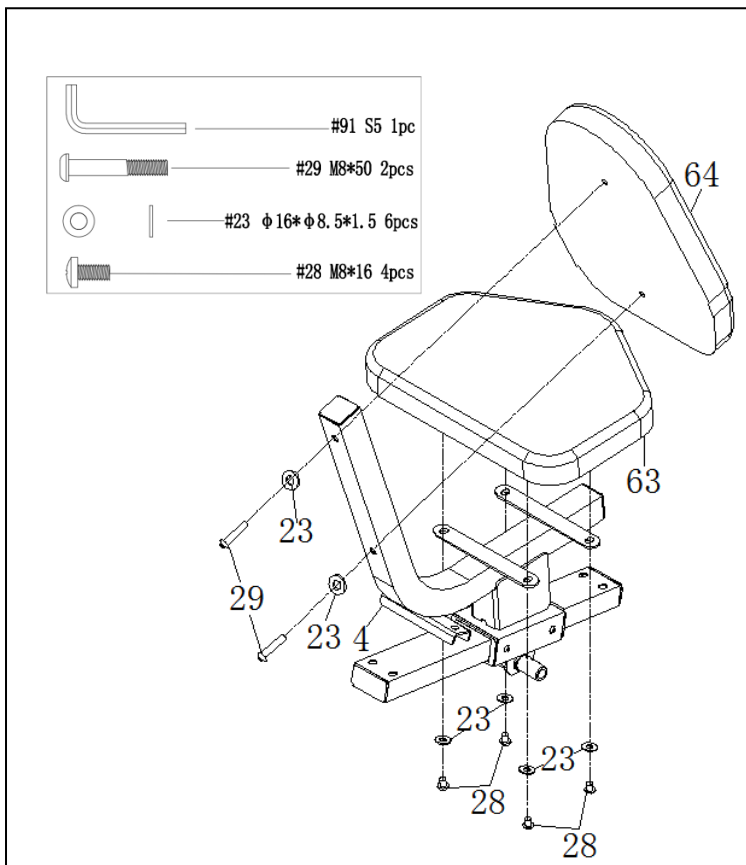
弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



## ステップ1:

前側スタビライザー (No. 3) をメインフレーム (No. 1) に2本のボルト (No. 20) で取り付けます。六角レンチ (No. 91) で締めます。

丸頭ボルト (No. 19) 2本、アークワッシャー (No. 26) 2個、キャップナット (No. 27) 2個を使って、後側スタビライザー (No. 9) をメインフレーム (No. 1) に取り付けます。ボルトがしっかりと締め付けられていることをご確認ください。スパナ (No. 90) で締め付けます。

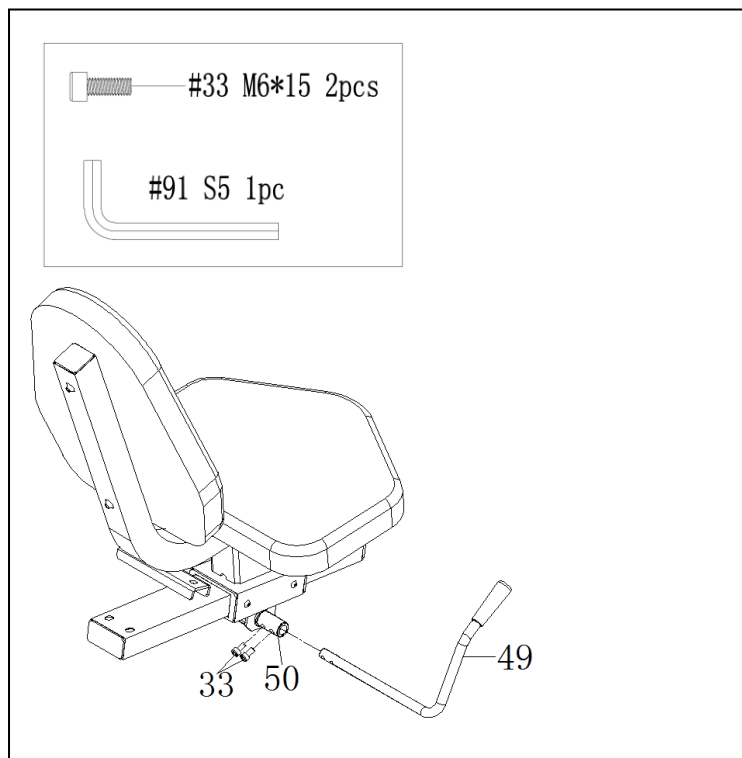


## ステップ2:

シートクッション (No. 63) をクッションフレーム (No. 4) に、正しい面が上になるように取り付けます。ボルト (No. 28) 4本とフラットワッシャー (No. 23) 4個でシートを固定し、六角レンチ (No. 9) で締め付けます。

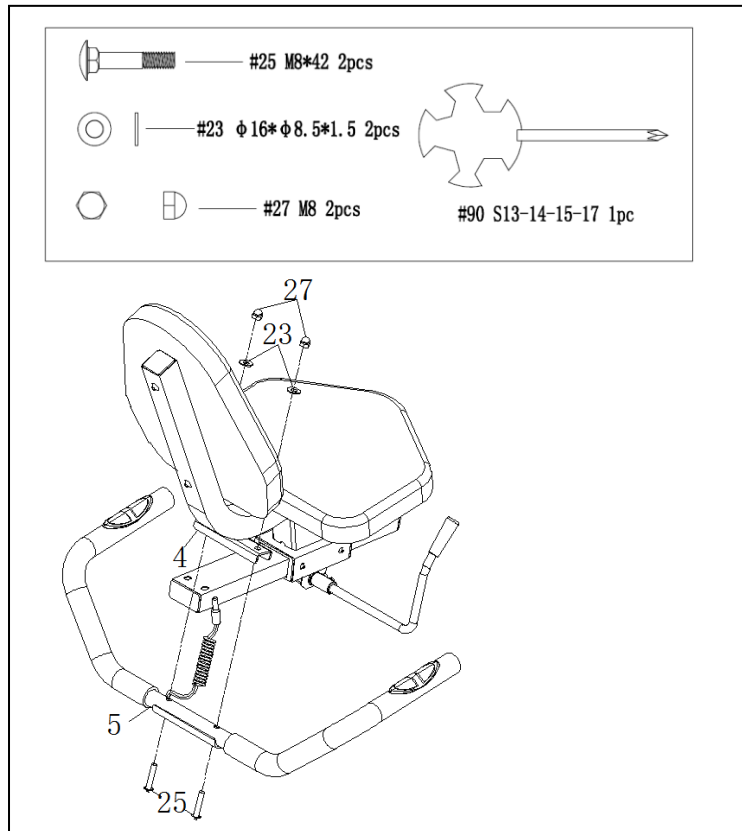
図に示すように、ボルト (No. 29) 2本とフラットワッシャー (No. 23) 2個を使って、背もたれクッション (No. 64) をクッションフレーム (No. 4) に取り付けます。六角レンチ (No. 91) で締め付けます。

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:

ブレーキハンドル (No. 49) を偏心軸 (No. 50) の穴に、正しい面が上になるように挿入し、ネジ (No. 33) 2 本で固定します。図のように組み立てます。六角レンチ (No. 91) で締め付けます。



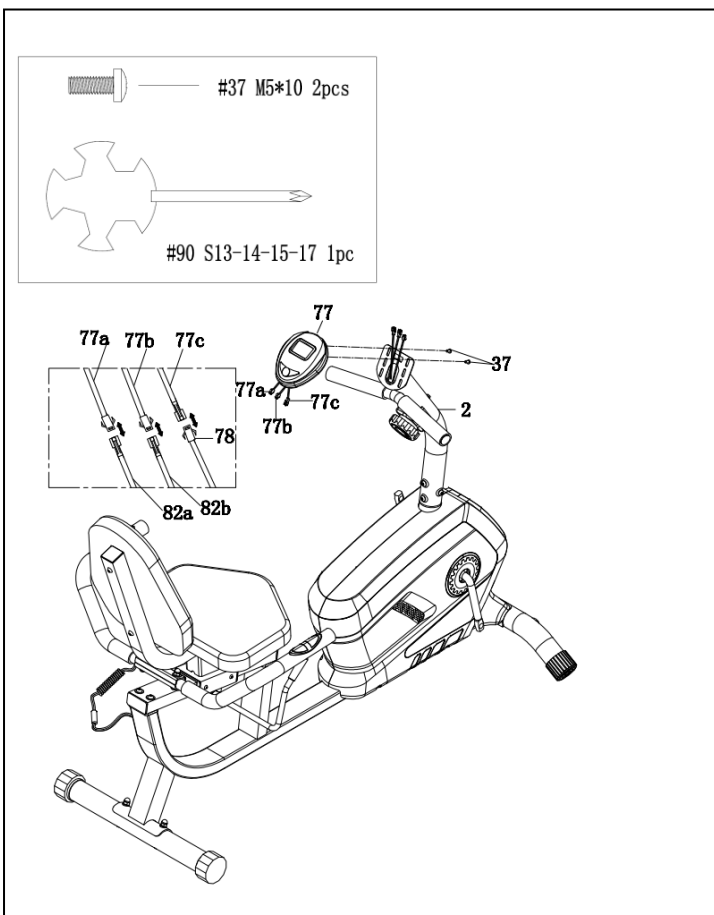
### ステップ 4:

ハンドルバー (No. 5) を丸頭ボルト (No. 25) 2 本、フラットワッシャー (No. 23) 2 個、キャップナット (No. 27) 2 個を使ってクッションフレーム (No. 4) に取り付けます。スパナ (No. 90) で締め付けます。





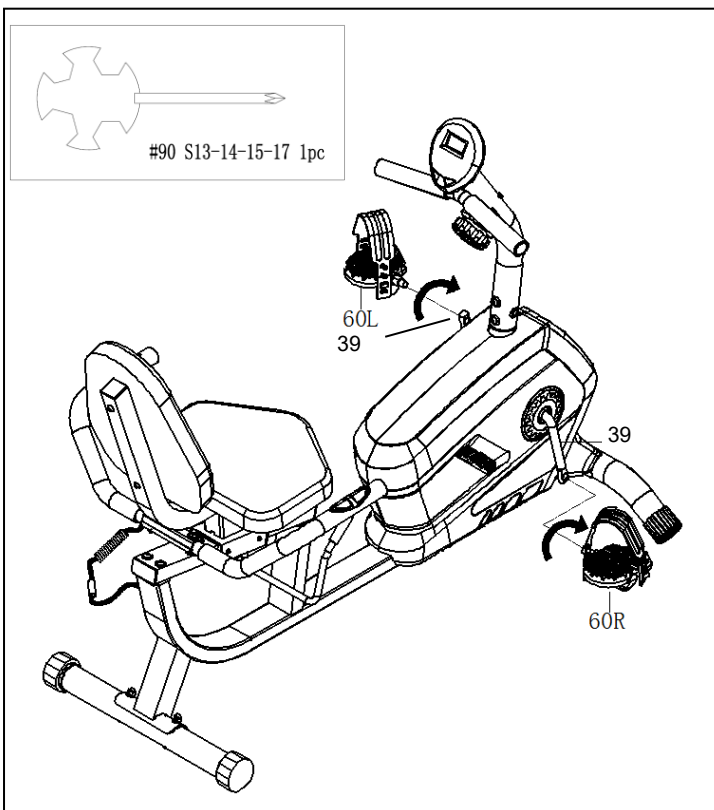
弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



### ステップ7:

コンピューターワイヤ (No. 77a&No. 77b) をハンドパルスワイヤ 2 (No. 82a&No. 82b) に接続し、コンピューターワイヤ (No. 77c) をトランクワイヤ (No. 78) に接続します。

スパナ (No. 90) を使って、組み立て済みの 2 本のネジ (No. 37) をコンピューター (No. 77) の背面から取り外します。次に、取り外した 2 本のネジ (No. 37) を使用して、コンピューター (No. 77) をフロントポスト (No. 2) に取り付けます。スパナ (No. 90) で締め付けて固定します。



### ステップ8:

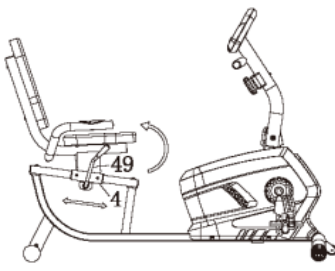
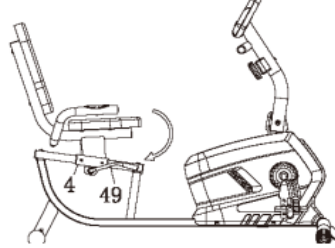
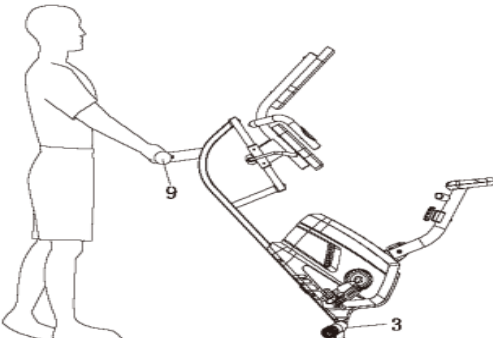
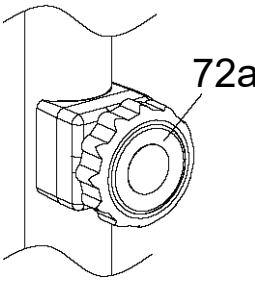
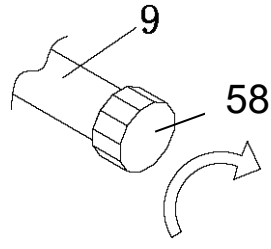
左右のペダル (No. 60L、No. 60R) をクランク (No. 39) に接続します。

左ペダル: 左ペダル (No. 60L) をクランク (No. 39) の左側に 90 度合わせて、ペダルをクランクアームに静かに差し込みます。ペダルを手で出来るだけ強く反時計回りに回します。スパナ (No. 90) で固定します。

右ペダル: 右ペダル (No. 60R) をクランク (No. 39) の右側に 90 度合わせて、ペダルをクランクアームに静かに差し込みます。ペダルを手で出来るだけ強く時計回りに回してください。スパナ (No. 90) で固定します。

**これで組み立ては完了です**

# 調整および利用ガイド

<p>図 1</p>  <p>図 2</p> 	<h3>シートの調整</h3> <p>ブレーキハンドル (No. 49) を上に引き上げて、緩めます (図 1 参照)。ペダルに足をかけたまま、クッションフレーム (No. 4) を任意の位置に移動させます。ブレーキハンドル (No. 49) を押し下げて締め付けます (図 2 参照)。</p>
	<h3>バイクの移動方法</h3> <p>後側スタビライザー (No. 9) を持ち、前側スタビライザー (No. 3) の移動用ホイールが床面につくまでリカンベントバイクを持ち上げます。これで、リカンベントバイクを目的の場所にスムーズに移動させることができます。</p>
	<h3>レジスタンス (抵抗値) の調整</h3> <p>リカンベントバイクのレジスタンスは、張力コントロールノブ (No. 72a) で調整します。張力コントロールノブ (No. 72a) を右 (時計回り) に回すと抵抗のレベルが上がり、左 (反時計回り) に回すと抵抗のレベルが下がります。</p> <p>張力レベルは、レベル 1 が最低で、レベル 8 が最高に設定されています。</p>
	<h3>バランスの調整</h3> <p>スムーズな乗り心地を実現するためには、リカンベントバイクが安定していることが大切です。使用中にバイクのバランスが悪いことに気付いた場合は、後側スタビライザー (No. 9) の下にあるエンドキャップ (No. 58) を時計回りに回して調整してください。</p>

# エクササイズ用コンピュータ

## 機能ボタン

- モード:** MODE ボタンを押して機能を選択します。
- セット:** SCAN モードではない時に、SET を押して、時間、距離、カロリー、パルスの値を設定します。
- リセット:** SCAN モードではない時に、SET を押して、時間、距離、カロリーの値をリセットします。  
数秒間長押しすると、すべての値をリセットできます。



いずれかのボタンを押すか、ペダルを踏み始めると、コンピュータの電源がオンになります。ペダリングを開始すると、コンピュータはカウントを開始します。アクティビティがない状態が約4分間続くと、コンピュータは自動的に停止します。このコンピュータは、(1)このワークアウトからの値をカウント (2) 設定した値からのカウントダウンを行うことができます。

## 機能

- スキャン:** ポインタが SCAN を指すまで MODE を押します。ディスプレイには、時間、速度、距離、カロリー、ODO (走行距離)、パルスの6つの機能が表示されます。ポインタは、表示されている機能を指します。各機能は4秒間表示されます。特定の機能を表示したい場合は、ポインタが目的の機能を指すまで MODE を押します。
- 時間:** エクササイズを行った時間を表示します。
- 速度:** 現在の速度を表示します。
- 距離:** ペダルを踏んだ距離を表示します。
- カロリー:** 消費したカロリーの目安を表示します。
- 走行距離:** 総走行距離を表示します。RESET を押しても走行距離はリセットされません。電池を取り出すと、走行距離がリセットされます。
- 脈拍数:** ポインタが PULSE を指すまで MODE を押します。脈拍数を測定する前に、両手の手のひらを両方のパルスセンサーに置くと、コンピュータは6~7秒後に現在の脈拍数をBPMでLCD画面に表示します。  
脈拍測定のプロセスで、最初の2~3秒は測定値が仮想脈拍数よりも高くなる場合があります、その後は通常のレベルに戻ります。測定値は医療行為の基準とはなりません。

コンピュータには、時間、距離、カロリーのカウントダウン機能があります。カウントダウン機能を使用するには、MODE を押して、時間、距離、またはカロリーを選択します。SET を押して値を設定すると、ペダリングを開始できます。コンピュータは、設定した値からカウントダウンします。カウントダウンが完了すると、自動的に0からカウントを開始します。

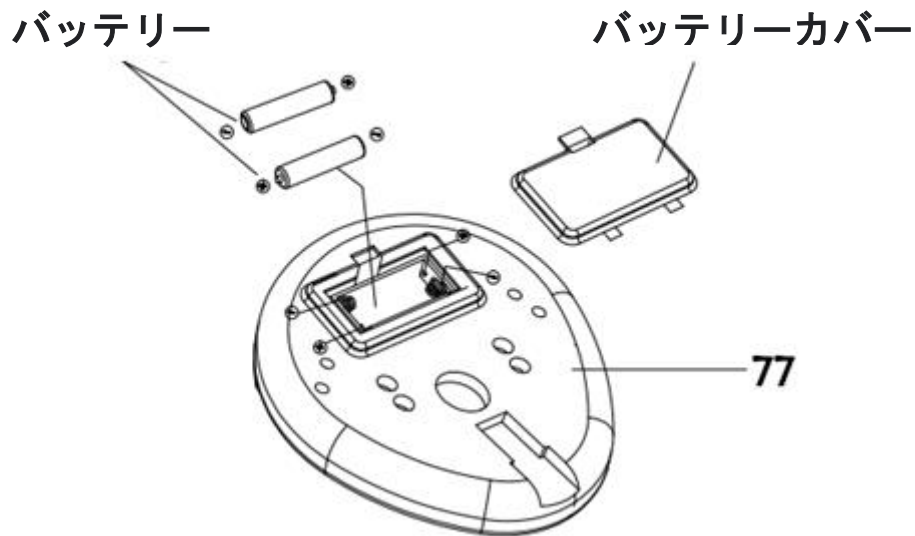
## 備考:

ディスプレイの表示が薄くなったり、表示されなくなった場合には、電池を交換してください。電池を交換するときは、両方を同時に交換してください。電池の種類を混ぜないでください。古い電池と新しい電池を混ぜて使用しないでください。古い電池は、自治体のガイドラインに従って廃棄してください。

## 仕様

機能	オートスキャン	4 秒ごと
	時間	00:00 ~ 99:59
	現在の速度	最大で 99.9 マイル/時の信号を取得することができます。
	走行距離	0.00~99.99 マイル または 0.00~9999 マイル
	カロリー	0.1~999.9 キロカロリー
	走行距離計	0.00~999.9 マイル または 0.00 ~ 9999 マイル
	脈拍数	40~206 BPM
電池の種類	単四電池 2 本または UM-4	
動作温度	0°C ~ +40°C	
保管温度	-10°C ~ +60°C	

# 電池の取り付けおよび交換



## 電池の取り付け

1. メーターボックスから単 4 乾電池 2 本を取り出します。
2. コンピュータ (No. 77) の電池カバーのバックルを押し上げて、電池カバーを外します。
3. 単四電池 2 本をコンピュータ (No. 77) の背面にある電池ケースに入れます。電池のプラス極、マイナス極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て、電池カバーをコンピュータの背面 (No. 77) に戻します。

これで取り付けは完了です

## 電池の交換

- ① 電池カバーのバックル部分を押し上げて、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. 77) に入れます。電池のプラス極、マイナス極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て、電池カバーをコンピュータ (No. 77) の背面に戻します。

これで交換は完了です

## 電池の廃棄

電池は、お住まいの自治体の法律や規則に従って廃棄してください。電池の種類によってはリサイクルできるものもあります。廃棄やリサイクルの際には、電池の種類を混ぜないでください。

# CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

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