



ERGON
BIKE ERGONOMICS



CF3 Pro Carbon

Suspension VCLS Seatpost

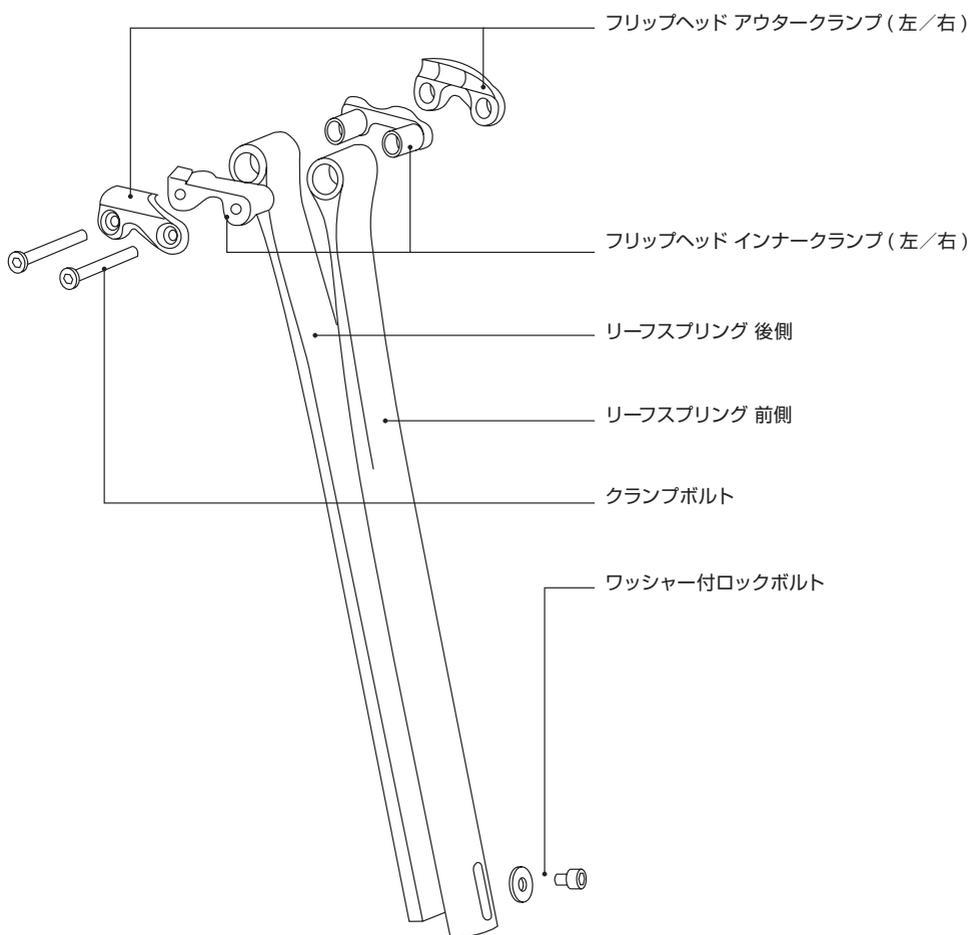
CF3 プロ カーボン シートポスト 取扱説明書

※ 適切な取り付けと安全のため、必ず本取扱説明書をご覧ください。

CF3 プロ カーボンについて	2
パッケージ内容／取り付けに使用するもの	3
重要事項	4
サドルの取り付け	5
CF3 プロ カーボンを取り付ける前に	6
サドルの角度設定	7
サドル角度設定のコツ	8
サドルの高さ設定	9
サドルの高さ設定のコツ	9
CF3 プロ カーボンの固定	10
サドルの前後位置設定	11
サドルの前後位置設定のコツ	11
フリップヘッドの反転によるサドルの前後位置設定	12
フリップヘッド (7 × 9mm 楕円形状カーボンレール用) の使用	13
フリップヘッドとサドルレールの互換性	13
アンチスリップ シムの使用	14
CF3 プロ カーボンのメンテナンス	16
テストライド	16
保障期間	16

CF3 プロ カーボンについて

CF3 プロ カーボン シートポストは平行に重なった 2 本のリーフスプリングで構成されています。19 層の高性能複合素材からなるリーフスプリングが後方に屈曲することにより、路面からの細かな振動を吸収します。テレスコピック シートポストの設計において大幅な進歩であるこの構造により、CF3 プロ カーボン シートポストは優れた振動吸収性を発揮します。



パッケージ内容

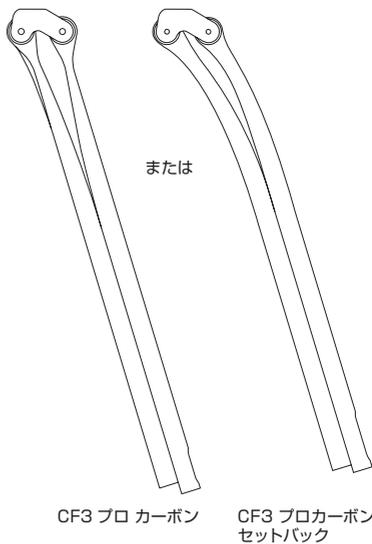
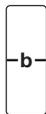
A. CF3 プロ カーボン、または CF3 プロカーボン セットバック、
フリップヘッド付 (7 × 7mm 真円形状スチールレール、チタンレール用)

※ フリップヘッド (7 × 9mm 楕円形状カーボンレール用 / 別売) について
詳しくは 13 ページをご参照ください。

B. カーボン用アッセンブリ ペースト (5g)

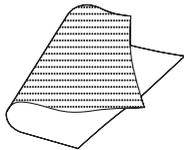


C. アンチスリップ シム

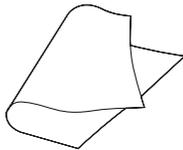


取り付けに使用するもの

A. 紙やすり (目の細かいもの)



B. 吸収性のある綿などの布



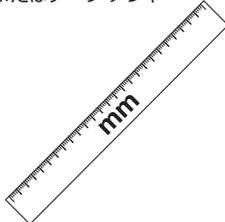
C. イソプロピル アルコール



D. Nm 単位表示の
トルクレンチ



E. mm 単位表示の定規
またはテープ メジャー



F. 水平器



重要事項

ご使用になる前に、適切な取り付けと安全のため、必ず本取扱説明書をご覧ください。CF3 プロ カーボンはロードバイク専用設計となっており、道路での走行を想定して設計されています。XC レーシング、フリーライド、ジャンプ、デュアル スラローム、ダウンヒル、その他の大きな衝撃を受けるオフロード走行 / マウンテンバイクでの走行には絶対に使用しないでください。以下の注意事項や本取扱説明書に従わない不適切な取り付けは CF3 プロ カーボン、サドルもしくは自転車を破損させたり、ケガを負ったりする恐れがあります。ボルトの締め付けは、フレーム / サドルメーカーの推奨する締め付けトルクで締め付けてください。フレーム / サドルメーカーの推奨する締め付けトルク範囲内であることを確認するため、締め付けには必ずトルク レンチを使用してください。転倒や衝突、落下などによる過度のストレスが CF3 プロ カーボンに加わったときは、自転車整備資格を持つ整備士による点検をおこなってください。あなた自身の安全のため、部品などを交換する必要がある場合は、自転車整備資格を持つ整備士・専門店にご相談ください。

注意

XC レーシング、フリーライド、ジャンプ、デュアル スラローム、ダウンヒル、その他の大きな衝撃を受けるオフロード走行 / マウンテンバイクでの走行には絶対に使用しないでください。自転車整備資格を持つ整備士・専門店にてシートポストを取り付けることを推奨します。

CF3 プロ カーボンの最大荷重は、100kg / 220lbs です。(バックパックなどの積載物、ヘルメットや衣服などの重さを含む総重量)

リーフスプリングの構造上、シートチューブの内径が 27.2mm である必要があります。サイズが異なるシートチューブへの取り付けは、CF3 プロ カーボン、サドルもしくは自転車を破損させたり、ケガを負ったりする恐れがあります。付属のアンチスリップ シム以外のシムは使用しないでください。アンチスリップ シム以外のシムの使用は、CF3 プロ カーボン、サドルもしくは自転車を破損させたり、ケガを負ったりする恐れがあります。アンチスリップ シムについて詳しくは、14 ~ 15 ページをご参照ください。

ご使用になる前に、CF3 プロ カーボンがフレームに適切に取り付けられていること、ガタつきが無いことを確認し、安全な場所でテストライドを行ってください。詳しくは 16 ページをご参照ください。

シートチューブ内に鋭利な角や傷があると、取り付け時に CF3 プロ カーボンを傷つけたり、乗車時に破損や転倒を引き起こす可能性があります。詳しくは 6 ページをご参照ください。

フレーム内のシートチューブと CF3 プロ カーボン表面との滑りを防止するため、付属のカーボン用アッセンブリペーストを CF3 プロ カーボン表面に薄く均一に塗布してください。詳しくは 6 ページをご参照ください。

シートクランプによる CF3 プロ カーボンの締め付けには必ずトルクレンチを使用してください。(最大トルク値 : 7Nm) フレームメーカーが推奨するトルク値に関わらず、7Nm を絶対に超えないようご注意ください。

フレームとシートポストの推奨トルク値が異なる場合は、小さい方の値を選択してください。締め付けには必ずトルクレンチを使用してください。

フリップヘッド アウタークランプは真円形状のサドルレール (7 × 7mm スチール製、チタン製) のみに対応しています。7 × 9mm 楕円形状 カーボン製レールには、別売のカーボンレール用フリップヘッドを使用してください。別売のカーボンレール用フリップヘッドの交換、およびサドルレールの互換性に関しては 13 ページをご参照ください。

事故や転倒のような激しい衝撃を受けた場合は、安全のためシートポストの交換を推奨します。シートポストがきしんだり、へこみやひびなどの損傷が見られた場合は直ちに使用を中止し、自転車整備資格を持つ整備士・専門店にて点検をし、必要であれば部品交換をしてください。

サドルの取り付け

フリップヘッドからクランプボルトを抜き取り、アウタークランプを左右とも取り外します。(図 A) インナークランプにサドルレールを乗せます。(図 B) アウタークランプとクランプボルトを取り付け、ボルトを 1 ~ 2 回転させて緩めに締めます。(図 C) クランプ部分がサドルレールの形状に正しくフィットしていることを確認してください。トルク値 4 ~ 5Nm でクランプを締めます。最大トルク値の 5Nm、またはサドルメーカーの推奨トルク値は絶対に超えないようご注意ください。(図 D)。

※ 7 × 9mm 楕円形状カーボンレールには、フリップヘッド (7 × 9mm 楕円形状カーボンレール用 / 別売) を使用してください。
7 × 9mm 楕円形状カーボンレール、およびレールの互換性に関して詳しくは 13 ページをご参照ください。

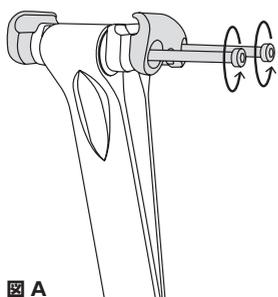


図 A

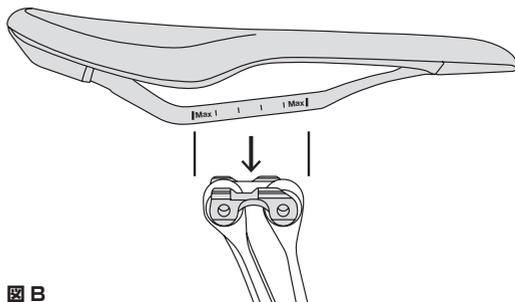


図 B

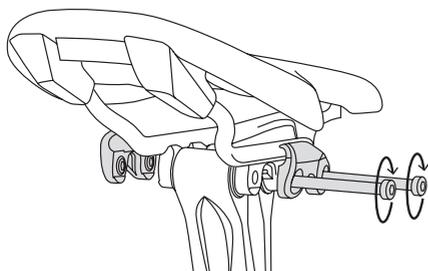


図 C

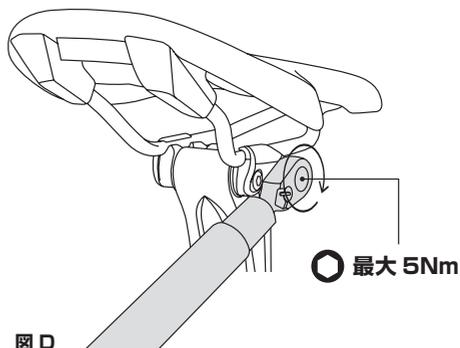


図 D

CF3 プロ カーボンを取り付ける前に

CF3 プロ カーボン下部のロックボルトとワッシャーを取り外し、リーフスプリングを開きます。図中のグレーで示されている部分へ付属のカーボン用アッセンブリ ペーストを薄く均等に塗布します。(図 A) ロックボルトとワッシャーを取り付け、ボルトを 2 回転させて緩めに締め、リーフスプリングがスライドできる状態にします。(図 B)

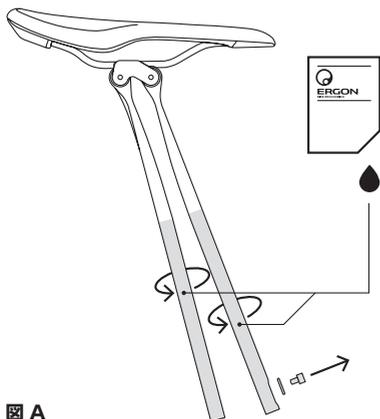


図 A

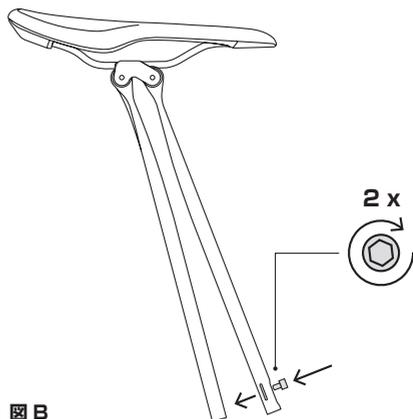


図 B

シートチューブ内に鋭利な角や傷がないことを確認してください。傷などがあった場合は目の細かい紙やすりを使って丁寧に取り除きます。(図 C) フレームのシートチューブ内に潤滑剤などが付着していないことを確認してください。付着した汚れなどは吸収性のある綿などの布できれいに拭き、強い油污れにはアルコールを使って取り除きます。(図 D) アセトンのような強力な洗浄剤は使用しないでください。

⚠ 注意

フレーム内にひび、傷、へこみ、変色がないか、入念に確認してください。ひび、傷、へこみ、変色を発見した場合は、直ちに使用を中止し、自転車整備資格を持つ整備士・専門店にて点検をし、必要であれば部品交換をしてください。

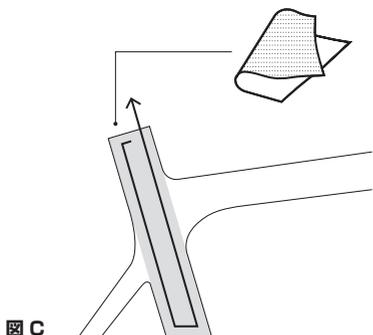


図 C

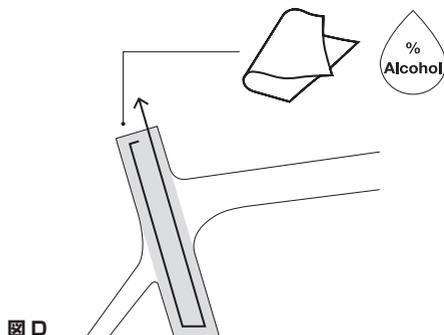


図 D

CF3 プロ カーボンをフレームへ挿入するときは、できるだけ捻らず、ゆっくりと挿入します。(図 E) CF3 プロ カーボンがずり下がらない程度にシートクランプを緩めに締めます。(図 F)

▲ 注意

サドル高と角度が決定するまではシートクランプをきつく締め付けしないでください。締め付け前にサドルに座ったり、乗車したりしないでください。

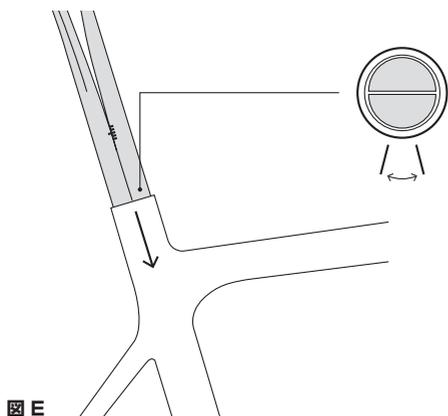


図 E

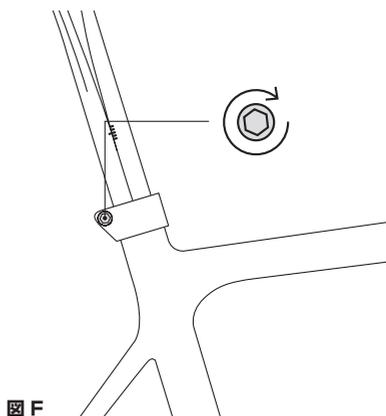


図 F

サドルの角度設定

サドルの角度設定は CF3 プロ カーボン側面に印字されているラインを参考にしておこないます。ロックボルトを 1 ~ 2 回転緩め、リーフスプリングを上下にスライドさせて角度を調節します。(例：リーフスプリング 前側を下方向にスライドさせるとサドル先端も下方向に動きます。)(図 A)

サドルの角度設定をおこなうときは、シートクランプが緩められていることを確認してください(図 B)。

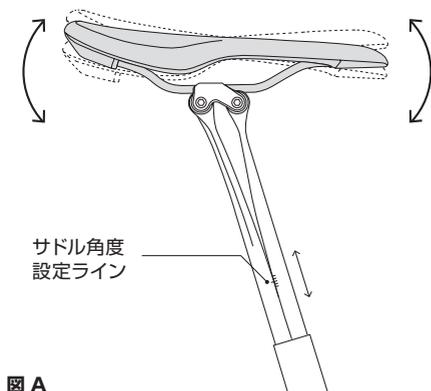


図 A

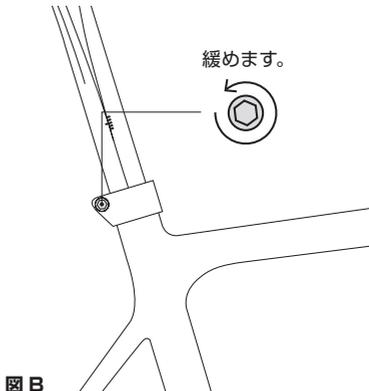


図 B

サドル角度を設定したあと、CF3 プロ カーボンを角度が変わらないように注意しながらフレームから抜き取ります。
 (図 C) トルクレンチを使用してロックボルトを締めます。(トルク値 6 ~ 7Nm)(図 D)

※ 最大トルク値 7Nm を超えないでください。サドル角度の再設定をおこなうときは、本取扱説明書の手順でおこなってください。

⚠ 注意

リーフスプリングの間にカーボン用アッセンブリ ペーストが薄く均等に塗布されており、6 ~ 7Nm のトルク値で締められていることを確認してください。

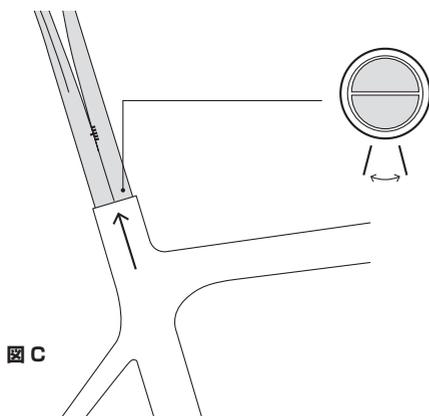


図 C

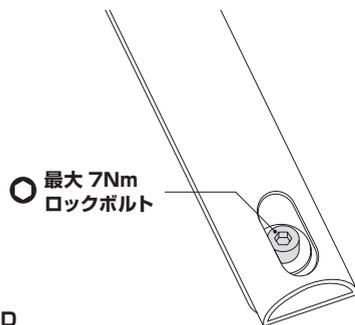
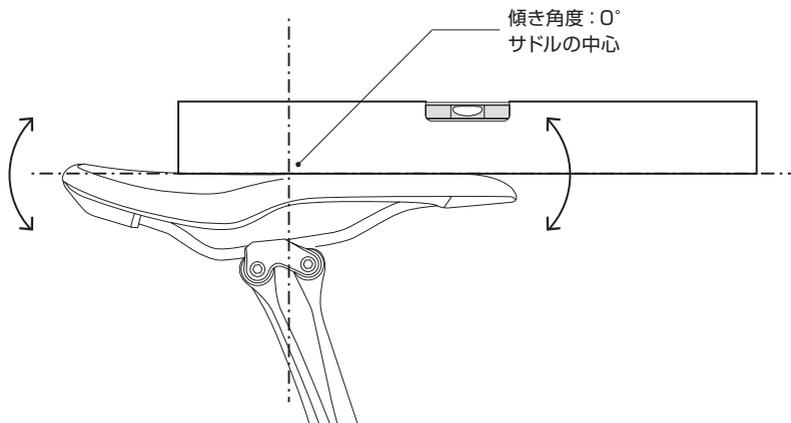


図 D

サドルの角度設定のコツ

一般的にサドルは水平にすることが推奨されています。これにより前方もしくは後方へ滑り落ちることを防ぎ、前後にかかる圧力を均等にすることができます。また、サドルはフレームに対して直線にすることも推奨されています。これにより坐骨が乗る一番広いところへかかる圧力を均等にすることができます。

着座位置がサドルの前側に寄っていると感じるときは、前後位置の調節や角度の調節をおこないましょう。



サドルの高さ設定

できるだけ捻らず CF3 プロ カーボン をフレームのシートチューブ内に挿入します。(図 A) CF3 プロ カーボン 後部に印字されている最低露出長を確認しながら適切なサドル高に設定します。(図 B)

※ CF3 プロ カーボンは着座時に若干しなります。そのため、サドル高は 5mm をプラスした長さに設定することを推奨します。

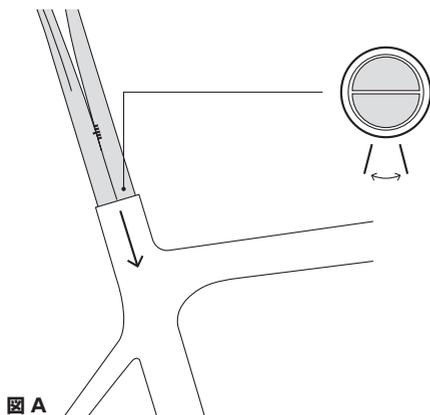


図 A

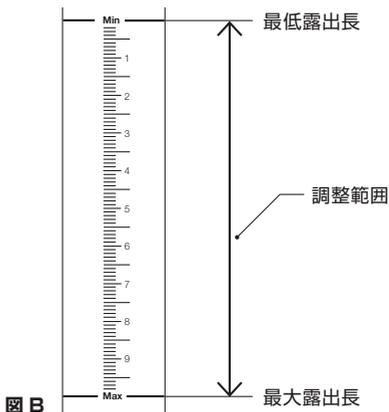
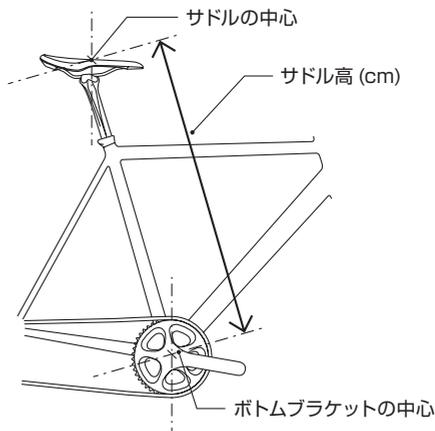
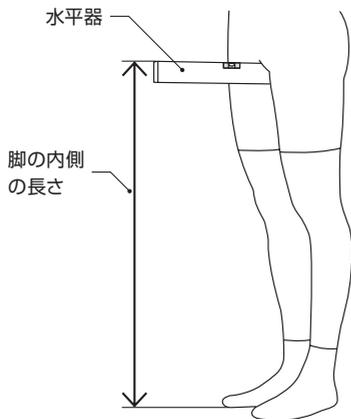


図 B

サドルの高さ設定のコツ

自転車に効率的に乗るうえで、サドルの高さ設定は非常に重要です。脚がまっすぐ伸びきる直前で最大のパワーが発揮されます。加えて適切なサドル高は快適な乗り心地を提供してくれます。サドルの高さの設定方法のひとつとして、靴を脱いだ状態での脚の内側の長さから求める下記の計算式があります。

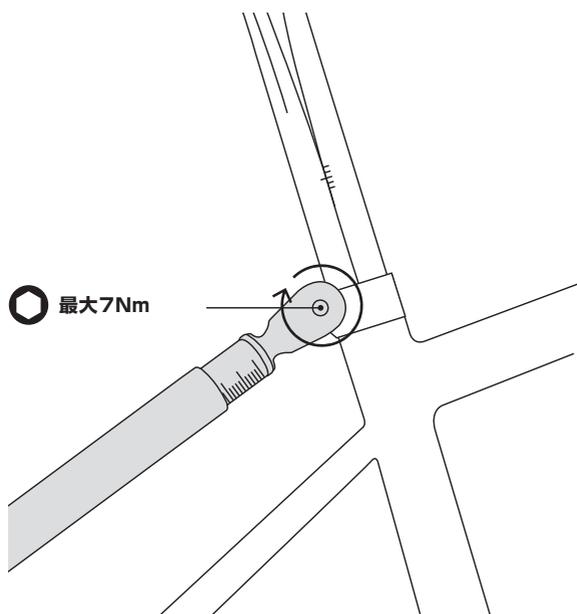
サドル高 (cm) = 脚の内側の長さ (cm) × 0.885 + 0.5cm ※ この計算式にはクランク長は含んでいません。



CF3 プロ カーボンの固定

サドルの高さ設定をおこなったあと、サドルの向きを進行方向に向かって真っ直ぐにします。フレームメーカーの推奨するトルク値に従ってシートクランプを締めます。フレームメーカーの推奨トルク値に関わらず CF3 プロ カーボンの最大トルク値 7Nm を超えないようにご注意ください。

※ 最大トルク値 7Nm を超えないでください。サドル高の再設定をおこなうときは、本取扱説明書の手順でおこなってください。



サドルの前後位置設定

サドル先端からハンドルバーまでの距離を、サドルの前後位置を調節して設定します。2つのクランプボルトを1～2回転緩め、サドルレールに印字されている調節可能範囲内で前後位置を調節します。(図A) トルク値4～5Nmでクランプボルトを締めます。(図B)

※ CF3 プロ カーボンにはフリップヘッドを180°反転させて取り付けれる事で調節可能範囲を広げることができます。詳しくは12ページをご参照ください。

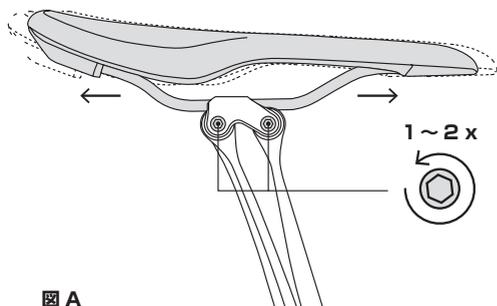


図 A

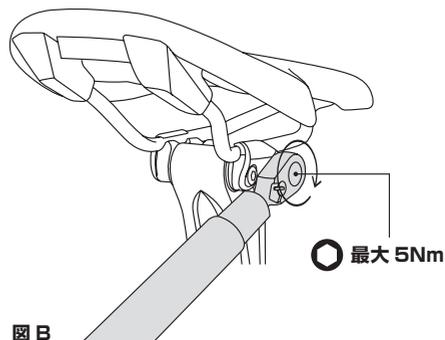


図 B

サドルの前後位置設定のコツ

サドルの前後位置設定をおこなうときは、サドルの先端からボトムブラケットの中心までの水平距離を参考にしましょう。(図A) 通常、ボトムブラケットの中心までの水平距離は5cm程度に設定します。

適正なサドルの前後位置を設定するには、自転車にまたがって乗車姿勢をとりクランクアームを地面と水平にした状態で、膝蓋骨がペダル軸の垂直線になるようサドルの前後位置を設定します。(図B)

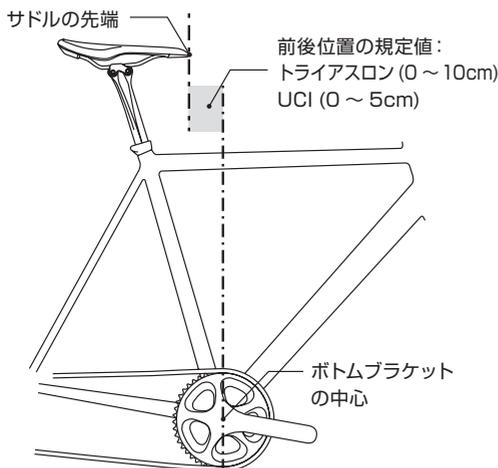


図 A

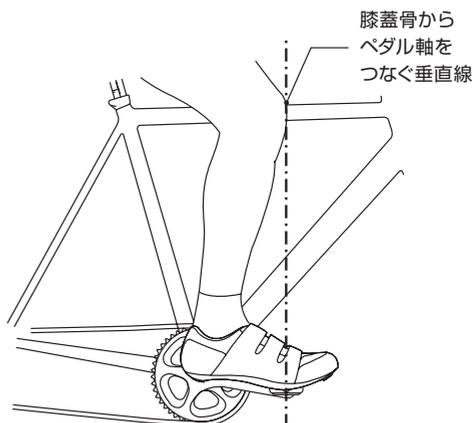


図 B

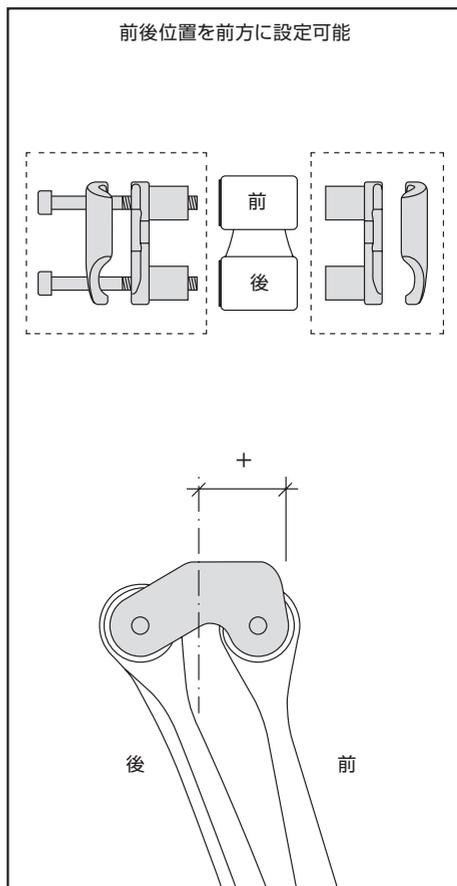
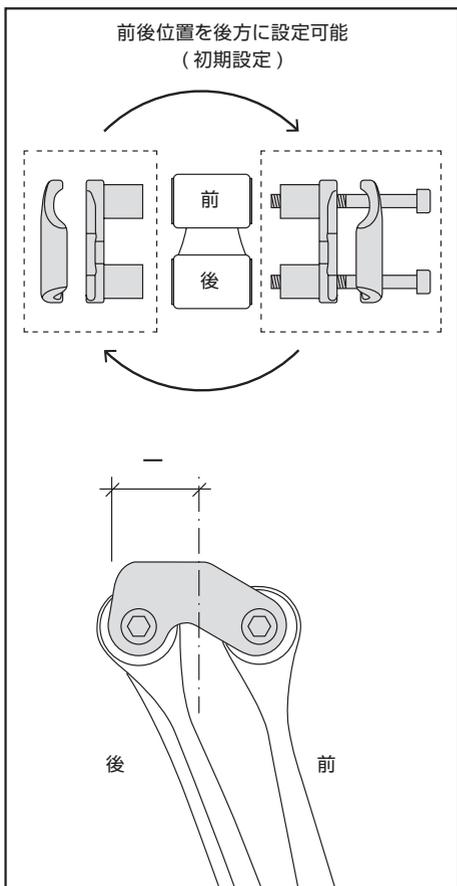
フリップヘッドの反転によるサドルの前後位置設定

フリップヘッド(クランプボルト、アウタークランプ、インナークランプ)を取り外し、180°反転させて取り付けすることでサドルの前後位置の調整可能範囲を広げることができます。

▲ 注意

フリップヘッドのみを180°反転させて使用してください。また、フリップヘッドを180°反転させて使用するときは、CF3 プロ カーボンの前後方向を間違えないようにご注意ください。

フリップヘッドのみの180°反転をおこなわずに、CF3 プロ カーボン全体を180°反転させて使用することは絶対にしてしないでください。



フリップヘッド (7 × 9mm 楕円形状カーボンレール用 / 別売) の使用

CF3 プロ カーボンに標準付属しているフリップヘッド (7 × 7mm 真円形状スチールレール、チタンレール用) のクランプボルトを抜き取り、アウタークランプを左右とも取り外します。(図 A) サドルを取り外し、別売のフリップヘッド (7 × 9mm 楕円形状カーボンレール用) に付け替え、再度サドルを取り付けます。お好みの角度、高さ、前後位置にサドルを設定し、トルク値 4 ~ 5Nm でクランプボルトを締めます。

※ サドルの取り付けは 5 ページを、サドルの角度設定は 7 ~ 8 ページを、サドルの高さ設定は 9 ページを、サドルの前後位置設定は 11 ~ 12 ページをそれぞれご参照ください。

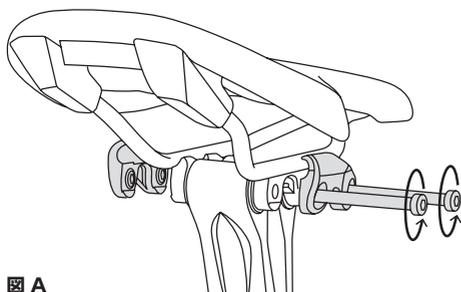


図 A

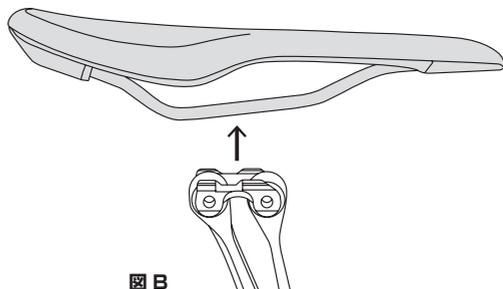


図 B

フリップヘッドとサドルレールの互換性

フリップヘッドとサドルレールの互換性に注意してください。

フリップヘッド	サドルレール	形状	素材
7 × 7 mm*	7 × 7 mm	真円	スチール、チタン
7 × 9 mm**	7 × 9 mm	楕円	カーボン

* フリップヘッド (7 × 7mm 真円形状スチールレール、チタンレール用 / 標準付属) (図 A)

** フリップヘッド (7 × 9mm 楕円形状カーボンレール用 / 別売) (図 B)

ご使用になる前に、クランプ部分に適切に取り付けられる形状とサイズであることを確認してください。

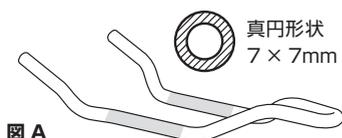


図 A

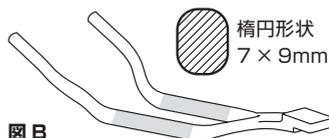


図 B

アンチスリップ シムの使用

▲ 注意

付属のアンチスリップ シム以外のシムは使用しないでください。アンチスリップ シム以外のシムの使用は、CF3 プロ カーボン、サドルもしくは自転車を破損させたり、ケガを負ったりする恐れがあります。

サドル角度設定ライン "a" と、サドル高 "b" を記録します。(図 A)

シートクランプを緩めて CF3 プロ カーボンを取り外します。(図 B)

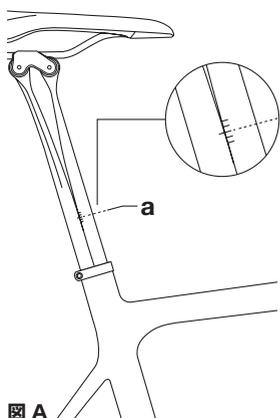


図 A

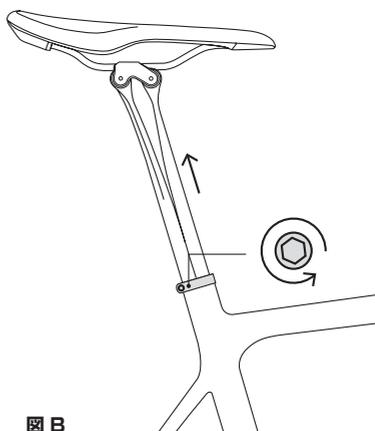
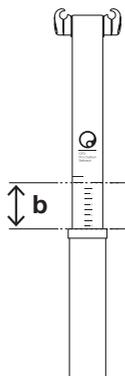


図 B

ロックボルトとワッシャーを取り外します。(図 C) リーフスプリングを洗浄し、カーボン用アッセンブリ ペーストを再度均等に塗布してください。(詳しくは 10 ページをご参照ください) 付属のアンチスリップ シムの " 文字が印刷されていない面 " に少量のカーボン用アッセンブリ ペーストを塗布してください (図 D) 。

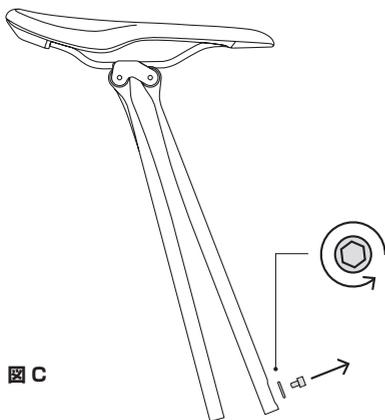


図 C

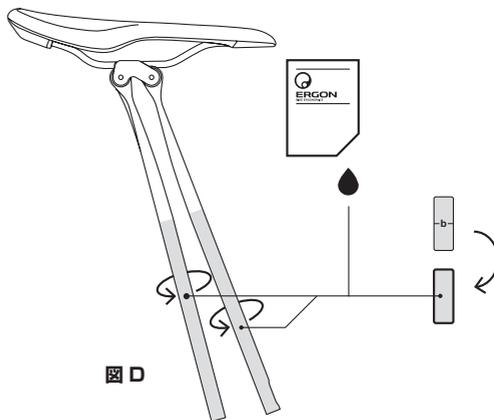
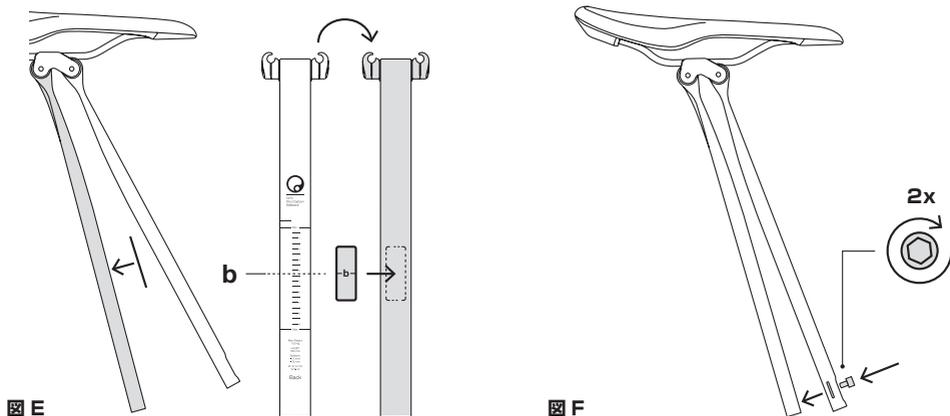
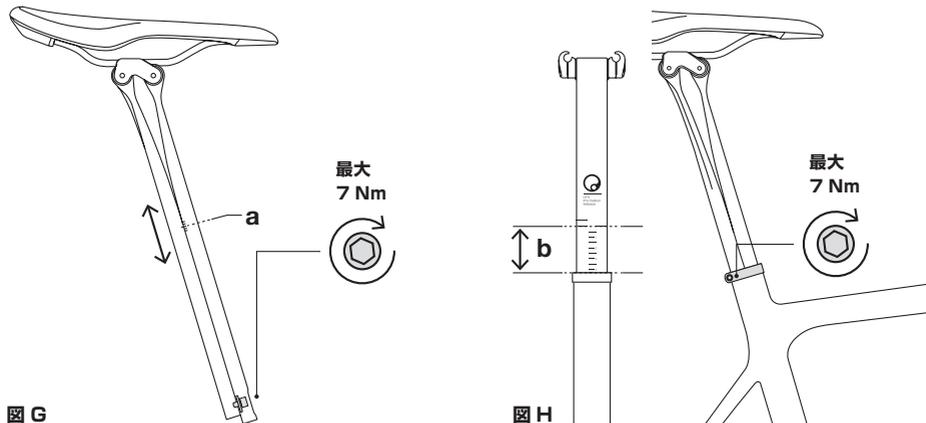


図 D

リーフスプリング 後側の内側にアンチスリップ シムの " 文字が印刷されていない面 " をあて、アンチスリップ シムの "b" マークが、サドル高 "b" と同じ位置にくるように合わせて挟みこみます。CF3 プロ カーボンを取り付けたとき、アンチスリップ シムがクランプボルトの中心にきていることを確認してください。(図 E) ロックボルトとワッシャーを取り付け、2 回転させ緩めに締めてください。(図 F)



サドル角度を記録しておいた位置 "a" に合わせ、トルクレンチを使用してロックボルトを締めます。(トルク値 6 ~ 7Nm)(図 G) アンチスリップ シムが適切に固定されており、CF3 プロ カーボンの側面から同一平面に見えていることを確認してください。サドル高 "b" に合わせ、適切なトルク値でシートクランプを締め付けてください。(図 H) アンチスリップ シムを使用してもシートポストがずり下がってしまうフレームには、CF3 プロ カーボンを使用しないでください。※ CF3 プロ カーボンの取り付けるときは、最大トルク値 7Nm を超えないでください。



CF3 プロ カーボンのメンテナンス

柔らかい布と水を使用して定期的に洗浄してください。軽度な汚れは研磨剤を含まない石鹼を使用して洗浄してください。こびりついた油汚れなどを取る場合は、少量の食器用洗剤とぬるま湯を使用して洗浄してください。アセトン、トリクロロエチレン、メチレンなどの刺激の強い洗浄剤は、塗装や素材を傷つける恐れがあるため使用しないでください。100～300km(60～185 マイル) / 4～12 時間の走行ごとに洗浄を推奨します。2,000km(1,250 マイル) / 80 時間の走行ごとに CF3 シートポストのすべてのボルトのチェックをおこなってください。

テストライド

本取扱説明書に従って CF3 プロ カーボンが適切なトルク値でフレームに取り付けられていることを確認してください。本取扱説明書に従わない不適切な取り付けは CF3 プロ カーボン、サドルもしくは自転車を破損させたり、ケガを負ったりする恐れがあります。適切な取り付けができていることが確認できたあと、交通量が少なく路面の凹凸のない、安全な舗装路でテストライドをおこなってください。

使用する自転車によってはシートチューブの直径に若干大きく、CF3 プロ カーボンがずり下がってしまう場合があります。その場合は付属のアンチスリップ シム (厚み 0.25mm) を使用して、CF3 プロ カーボンがずり下がらないよう調整してください。アンチスリップ シムは、防腐処理の施された頑丈なカーボンファイバー複合素材で作られています。アンチスリップ シムの取り付け、使用方法について詳しくは 14～15 ページをご参照ください。

保障期間：

ご購入日から 2 年間：製造上の欠陥による不良が対象です。

保障を受けるには、ご購入日の日付の入った領収書が必要です。領収書なしで保障を受ける場合の保障期間は製造年月日から起算させていただきます。お客様の事故などによる外的要因、誤使用、改造、およびこの取扱説明書に従わない本来の用途以外のご使用による故障は保障を受けられません。故障した製品は故障状況を明記して、お買上げの販売店へお持ちください。お送りになる場合の送料はお客様にてご負担をお願いします。