



**ERGON**  
BIKE ERGONOMICS



# CF AllRoad Pro Carbon Suspension VCLS Seatpost

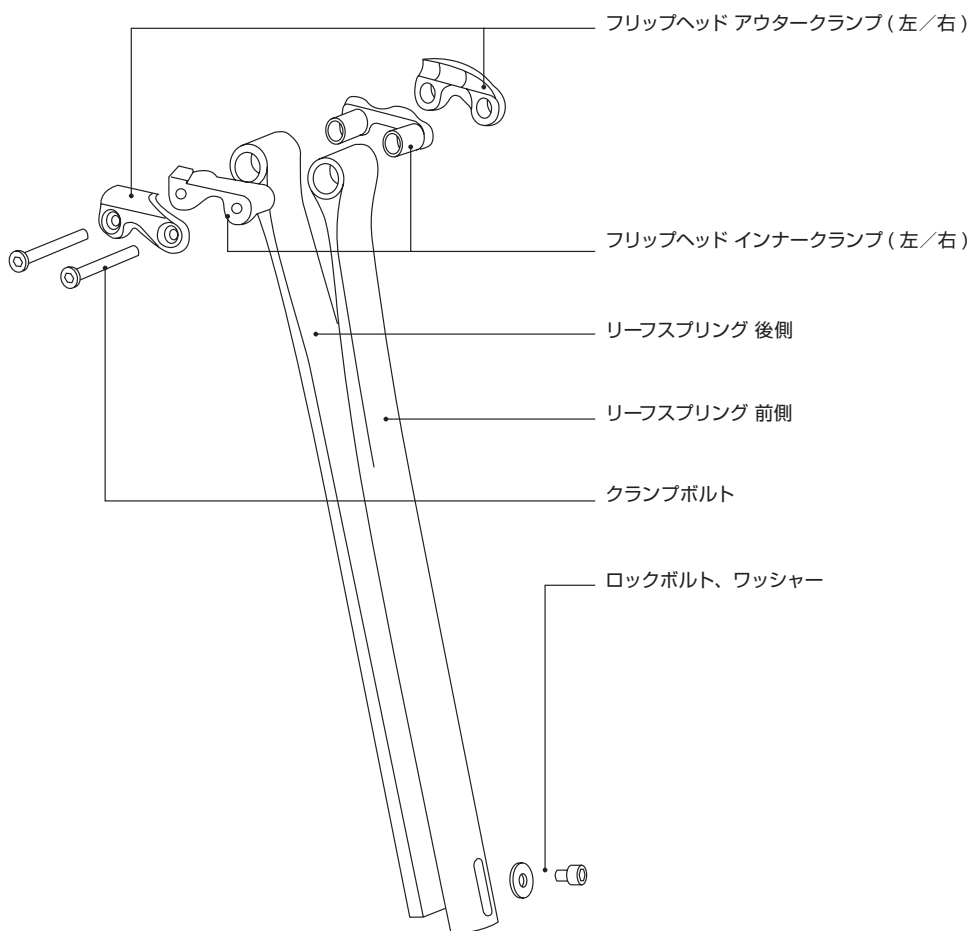
## CF オールロード プロ カーボン シートポスト 取扱説明書

※ 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。

CF オールロード 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
CF オールロード 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
CF オールロード 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
CF オールロード 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

## CF オールロード プロ カーボンについて

CF オールロード 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、CF オールロード 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

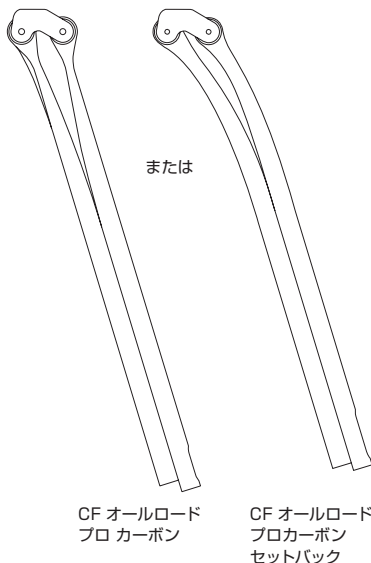
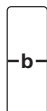
**A.** CF オールロード フロ カーボン、または CF オールロード フロ カーボン セットバック、フリップヘッド付 (7 × 7mm 真円形状スチールレール、チタンレール用)

※ 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)

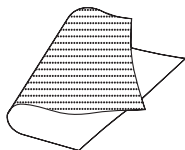


**C.** アンチスリップ シム

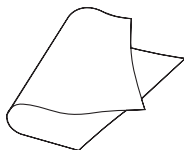


## 取り付けに使用するもの

**A.** 紙やすり (目の細かいもの)



**B.** 吸収性のある綿などの布



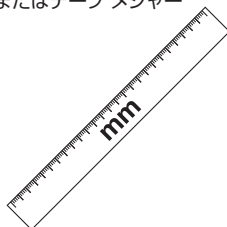
**C.** イソプロピル アルコール



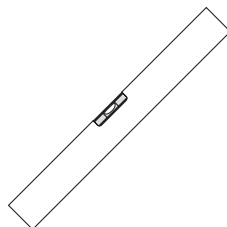
**D.** Nm 単位表示のトルクレンチ



**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。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 CF オールロード プロ カーボン、サドルもしくは自転車を破損させたり、重大なケガを負ったりする恐れがあります。

### 注意

CF オールロード プロ カーボンは ASTM F2043 コンディション 1、および 2 に適合しており、舗装路や落差 15cm 以下の未舗装路での走行を想定して設計されています。ASTM F2043 コンディション 2 を超えるオフロード走行 / あらゆる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。

CF オールロード 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、CF オールロード 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、CF オールロード 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、CF オールロード 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 CF オールロード 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 CF オールロード 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クセソリ ベーストを CF オールロード 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。

CF オールロード プロ カーボンをフレームのシートチューブ内に挿入する際は、CF オールロード プロ カーボンの後側に印字されている最小、および最大露出長を遵守してください。フレームへの取り付けの際は、露出長の印字が後ろ向きになっていることを確認してください。

シートクランプによる CF オールロード 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。

サドルレールを締め付ける際は必ずトルクレンチを使用し、サドルメーカーが推奨するトルク値を絶対に超えないよう注意して締め付けてください。

2 つのリーフスプリングの間に砂塵などの異物が付着しているときは、CF オールロード プロ カーボンをフレームから取り外し、2 つのリーフスプリングの間の清掃を行なってください。

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。

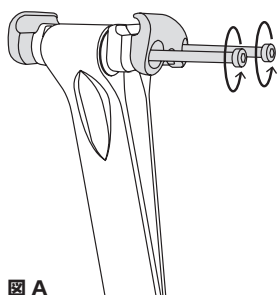


図 A

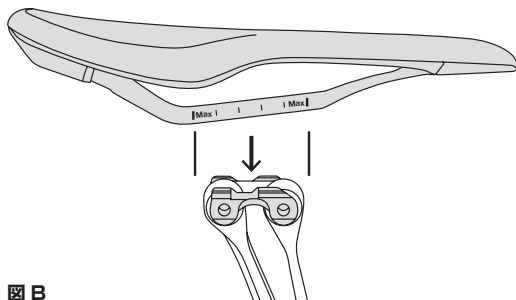


図 B

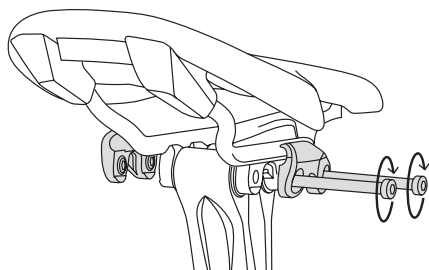


図 C

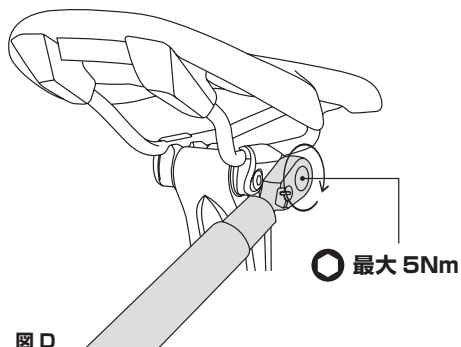


図 D

○ 最大 5Nm

## CF オールロード プロ カーボンを取り付ける前に

CF オールロード 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 パ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)

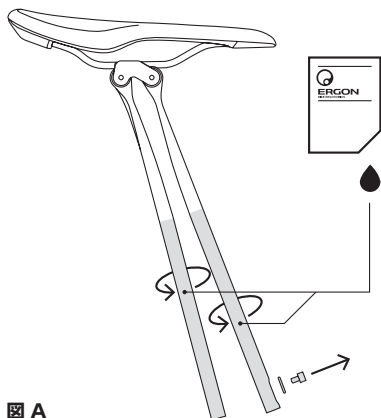


図 A

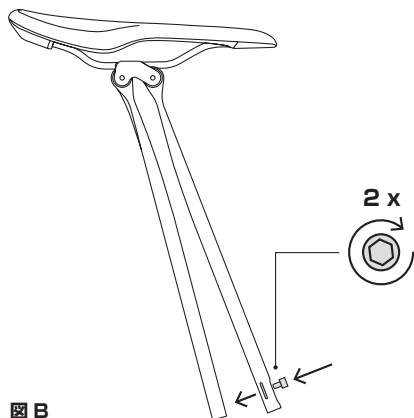


図 B

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。

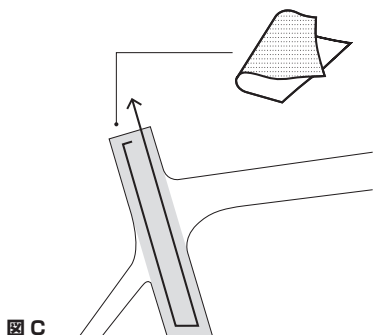


図 C

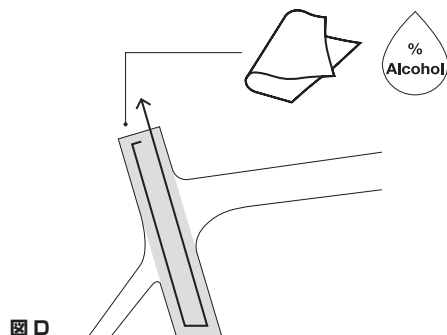
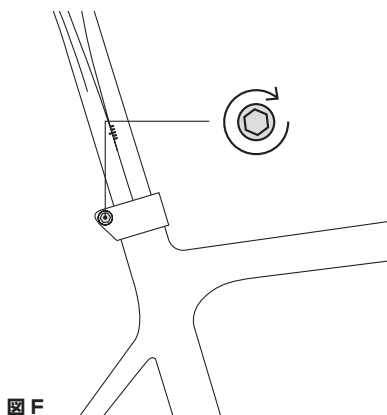
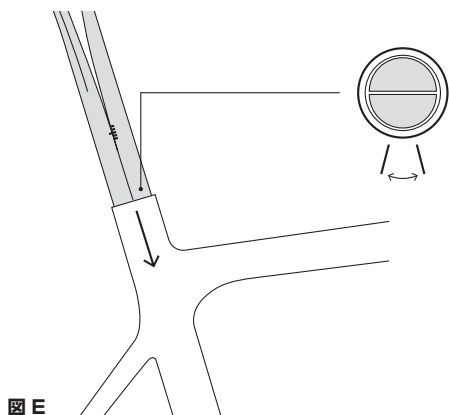


図 D

CF オールロード 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 )  
 CF オールロード 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。



**サドルの角度設定**

サドルの角度設定は CF オールロード 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。フレームから CF オールロード プロ カーボンを取り外してロックボルトを 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 ) 再度 CF オールロード プロ カーボンをフレームに挿入する際は、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 )。

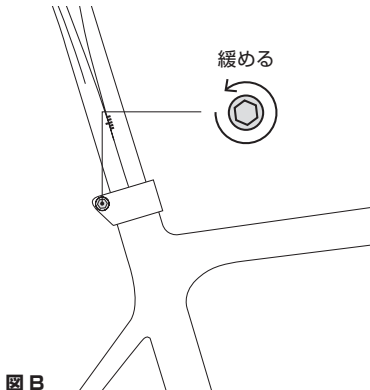
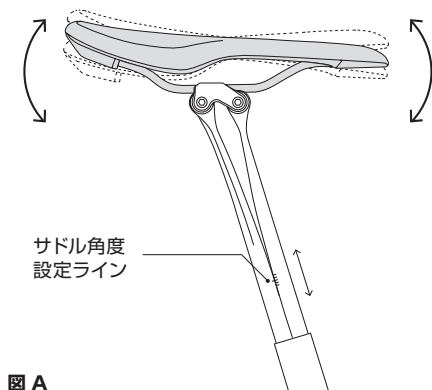


図 A

図 B

サドル角度を設定したあと、CF オールロード 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。

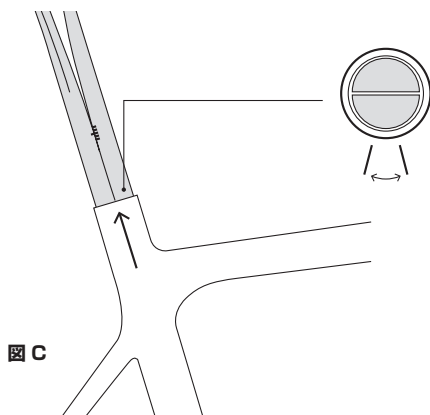


図 C

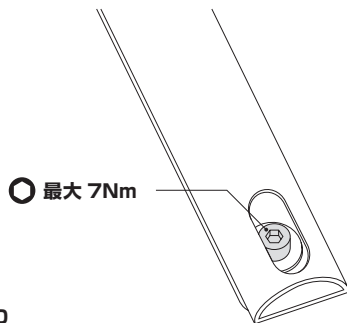
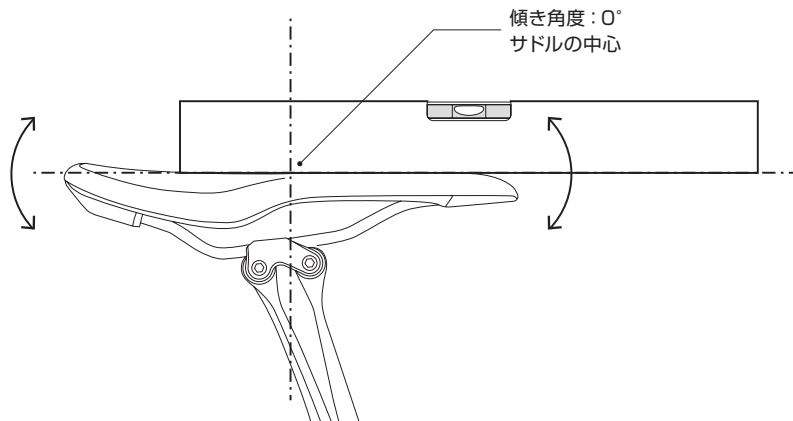


図 D

## 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 CF オールロード 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) CF オールロード プロ カーボン後部に印字されている最小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)

※ CF オールロード 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。

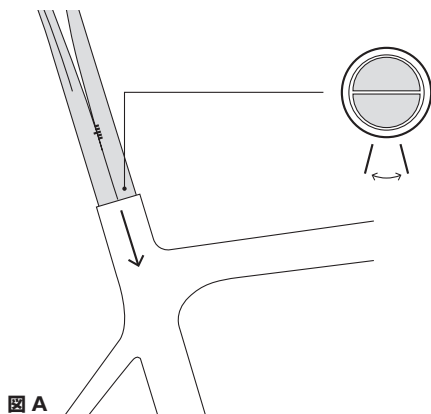


図 A

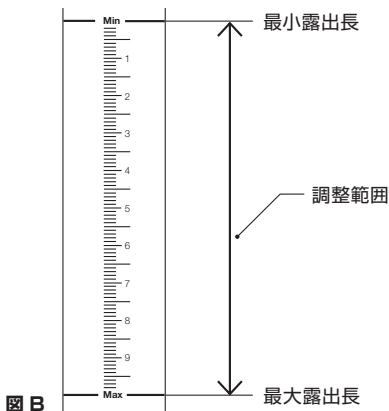
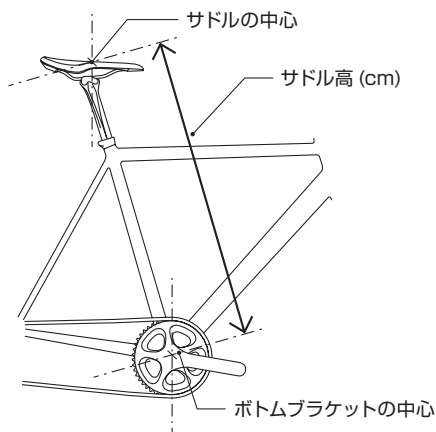
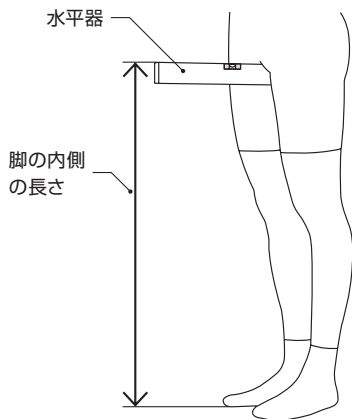


図 B

## 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。

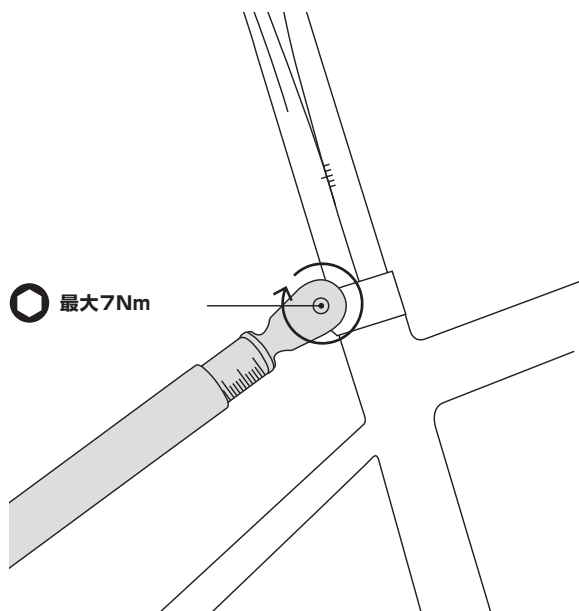
サドル高 (cm) = 脚の内側の長さ (cm) × 0.885 + 0.5cm ※ この計算式にはクランク長は含んでいません。



## CF オールロード 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 CF オールロード 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)

※ CF オールロード 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。

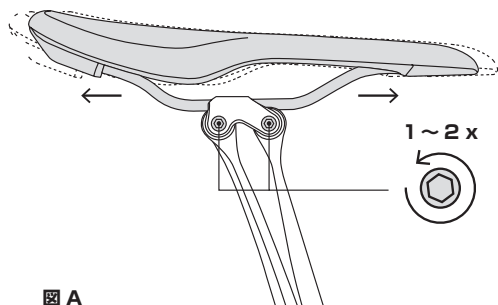


図 A

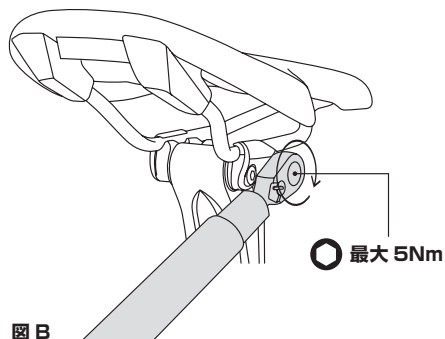


図 B

## 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)

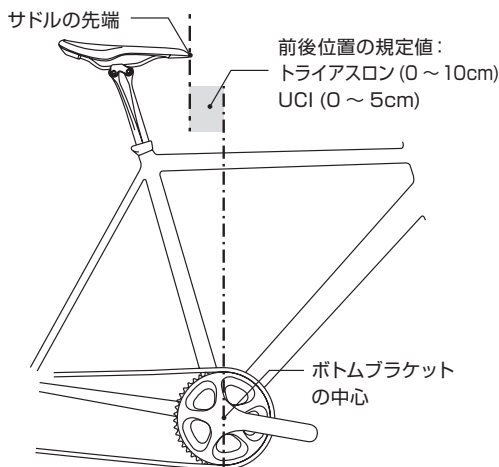


図 A

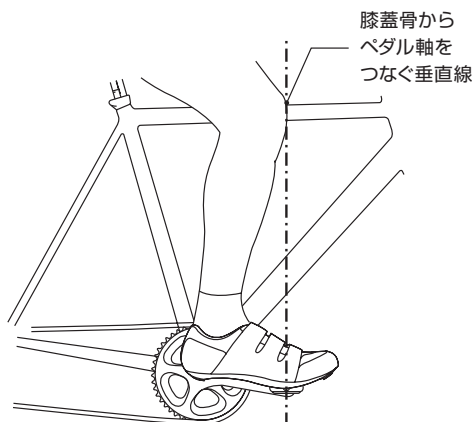


図 B

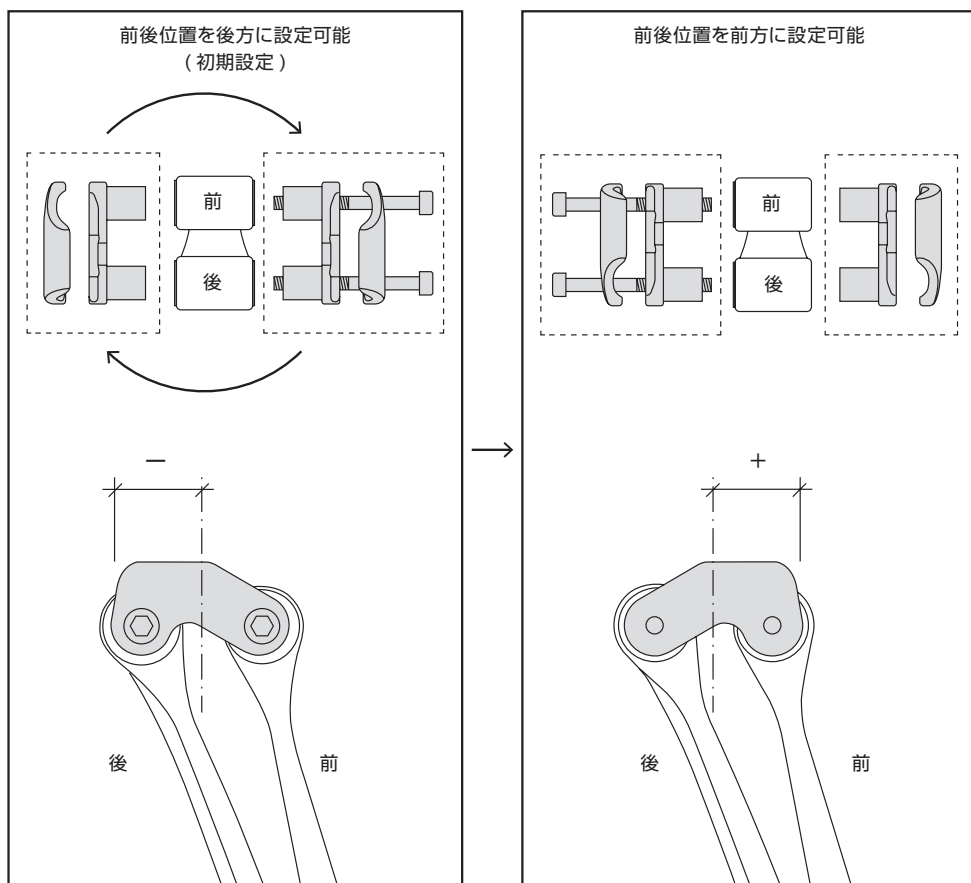
## フリップヘッドの反転によるサドルの前後位置設定

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、CFオールロード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、CFオールロード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

CF オールロード 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。

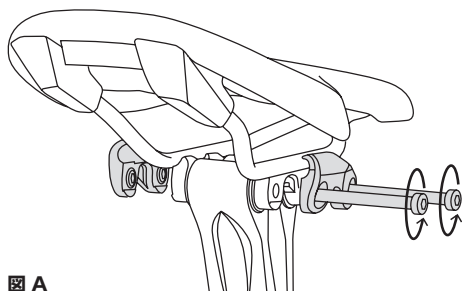


図 A

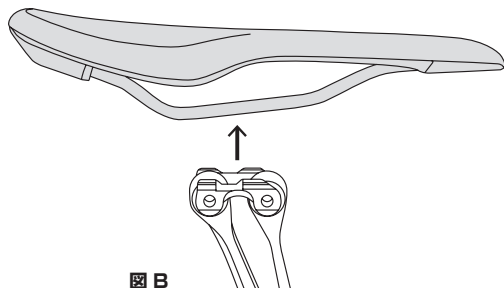


図 B

## 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。

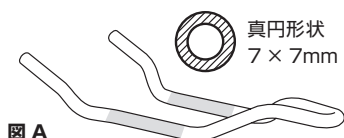


図 A

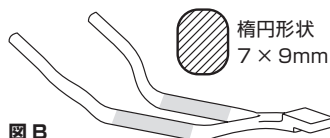


図 B

## 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、CF オールロード 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 CF オールロード プロ カーボンを取り外します。( 図 B )

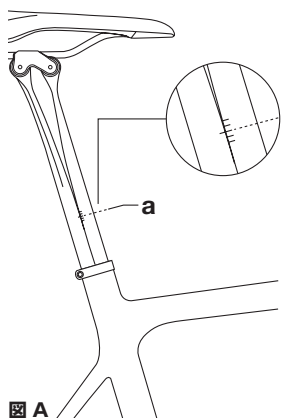


図 A

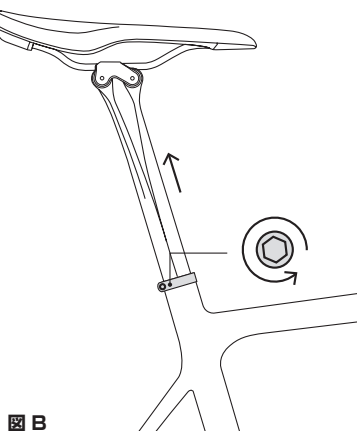
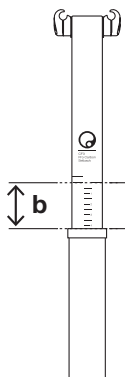


図 B

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 )。

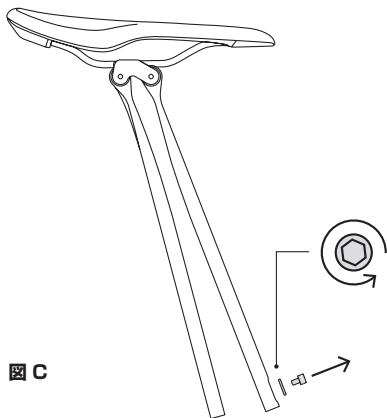


図 C

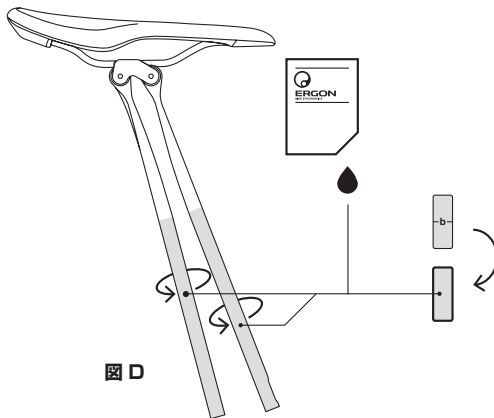
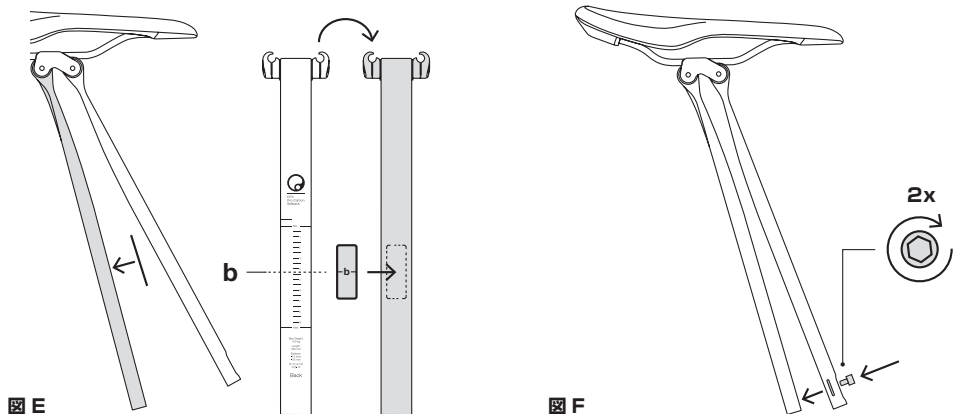
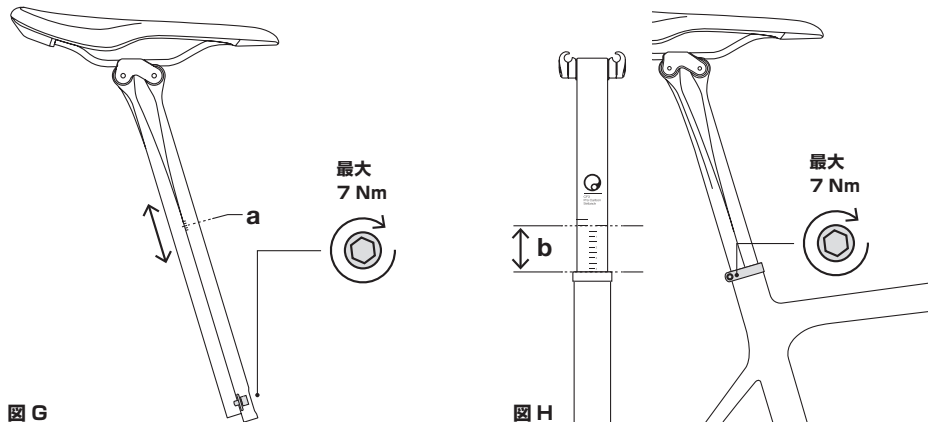


図 D

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。CF オールロード 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、CF オールロード 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、CF オールロード プロ カーボンを使用しないでください。※ CF オールロード 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。



---

## CF オールロード 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 CF オールロード 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 CF オールロード 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 CF オールロード 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ない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が若干大きく、CF オールロード 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、CF オールロード 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、防錆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。