

MINOURN

自転車屋内練習機

LiveRide **FG550A** HYBRID ROLLER

(ver.1.2 2023/6)

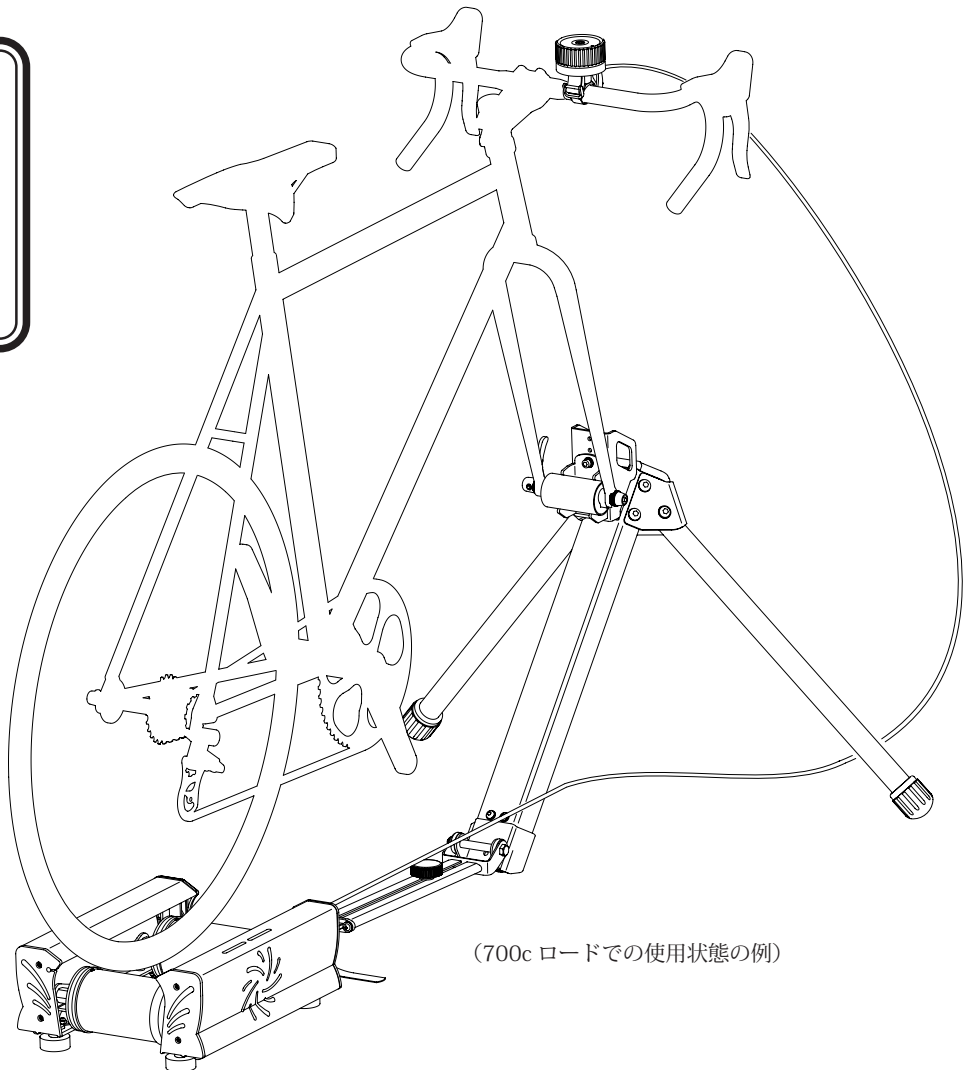
[適合タイヤサイズ]
700c、26 ~ 29 インチ
(最適 : 700x20c ~ 29"x2.3)

[適合ホイールベース]
950 ~ 1,200mm

⚠️ 大切なお知らせ

床の材質によってはゴム脚を直接載せると跡が付く場合があります。またトレーニング中にかく汗が床やカーペットなどを汚してしまうこともあります。

トレーナーは専用のフロアマット、レジャーシートあるいは古タオルなどを敷いた上に置いて使用することをお勧めします。



(700c ロードでの使用状態の例)

注意すべきこと

- 室内もしくは舗装面上で使うものとして設計してあります。屋外の土の上などでの使用は細かい砂粒などが負荷装置内やベアリングに侵入してトラブルになる恐れがありますので避けてください。また泥のついたタイヤのままでは使用しないでください。
- 前フォーク受けは3段階に高さが変えられる設計にはなっていますが、車体の前後水平を保つ目的のためだけですので、24インチなどの小径ホイールには適合していません。
- ベランダの水勾配程度の横方向への緩傾斜には対応する設計にはなっています。その際は前フォーク受けの角度を変えるだけでなく、後フレーム下のフットアジャスタの突き出し量も変えてローラーも水平を保つようにしてください。ナットを締めるスパナは付属しています。

お問い合わせ先

修理や故障のご依頼の場合は、添付の製品保証規定をよくお読みになった上でまず最初にお買い求めになったショップにご相談ください。

<販売元>

株式会社 フカヤ

〒460-0015 愛知県名古屋市中区大井町1-37-3F

Phone (052) 228-8910

Fax (052) 228-8917

URL www.fukaya-nagoya.co.jp

<製造元>

株式会社 箕浦

〒503-2312 岐阜県安八郡神戸町下宮134-1

Phone (0584) 27-3131

Fax (0584) 27-7505

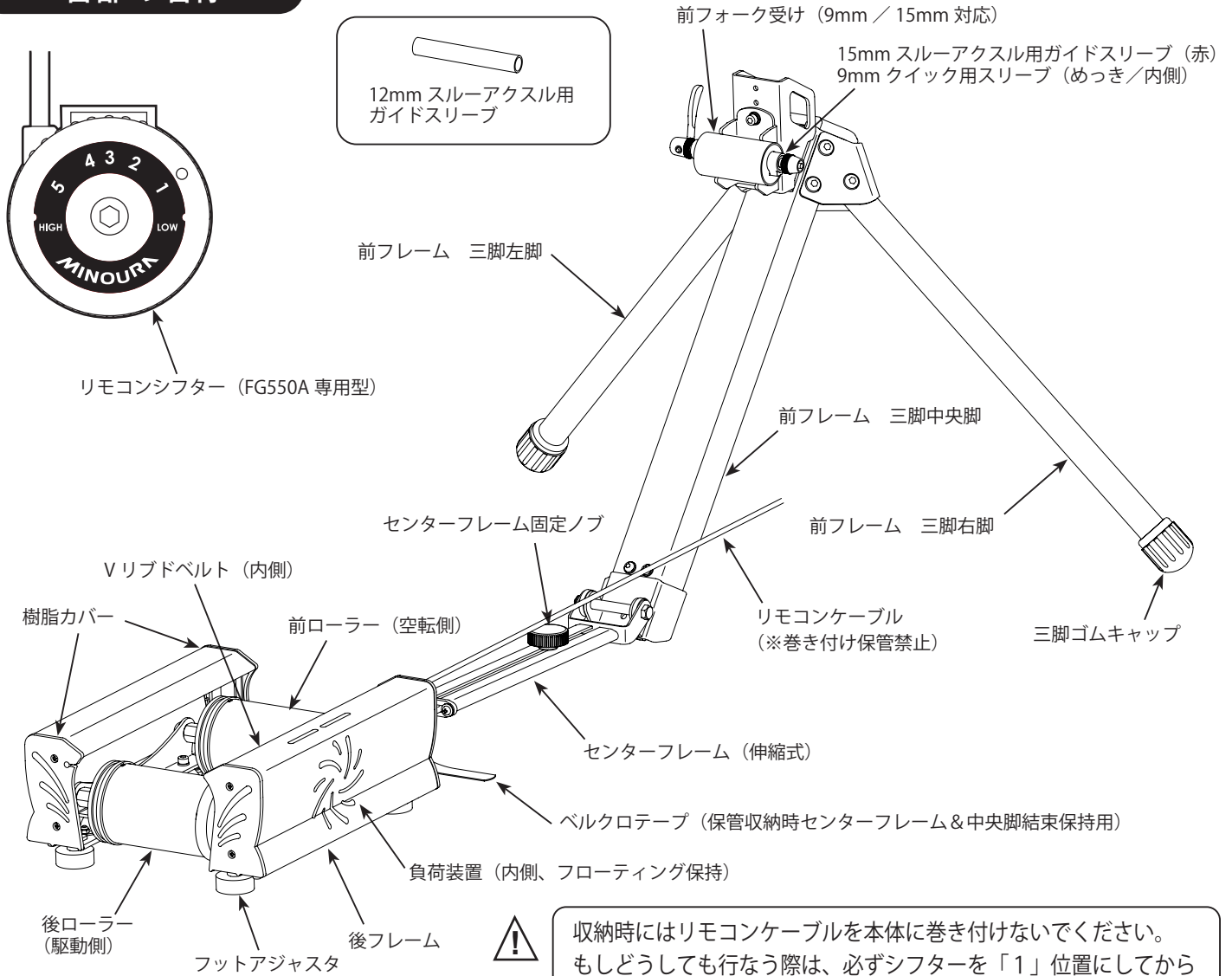
Mail infodesk@minoura.jp (カスタマーサービス)

URL www.minoura.jp

日本製

- 700c あるいは 26 ～ 29 インチ（調整で車体を水平に保てるのは 700x20c ～ 29x2.3 までの範囲。それ以外は前下がりなどの姿勢になります）で、ホイールベースが 950 ～ 1,200mm の、通常の 2 輪スポーツ自転車専用です。
タンDEMやロングテールバイクなど一般的な車両サイズを超える自転車、また小径車やリカンベント、電動アシストなど他のタイプの自転車では使用しないでください。
- 前フォークのハブ幅が 100mm の、9mm クイック式ないしは 12mm・15mm スルーアクスル式のもの専用です。
72mm など指定以外の幅の前フォークには取り付けられません。無理に装着すると前フォークを破損します。プーストハブには対応していません。
- 自転車の後ろ半分はローラーに載っているだけで何にも支えられていませんので、乗り降りする際にはバランスを崩して転倒しないよう十分に注意してください。特にペダルに足をかけてハンドルを引っ張りながらまたがるようにして乗ると、バランスを失いひっくり返ってしまう恐れがあります。乗り降りの際には、体を十分にサドルに寄せ、ハンドルを胸に抱え込むようにして、できるだけ重心が車体中心から離れないようにし、ペダルには乗らないままで直接車体をまたぐようにするのが安全のコツです。
- 前フォーク受けは、走行中ペダリングによって左右に車体を振る力を逃がすために樹脂ブッシュでフローティングしてあります。そのため樹脂ブッシュを止めているボルトは最後までねじ込まず、意図的に少し隙間をあけてあります。
- MTB のブロックタイヤなどタイヤのトレッドパターンによっては大きな走行音と振動を立てます。スリックへ交換してください。
- 本品に水や泥、土埃などをかけないでください。故障の原因になります。
- 前フォーク保持にはクイックリリースを使用しています。
クイックは確実にしっかりと締め付けてください。締め込みが甘い、あるいは前フォークを保持するスリーブが不適切な位置にあると、使用中に突然脱落して転倒するなどアクシデントの原因になります。
クイックの正しい使い方については経験豊富なメカニックにお尋ねください。我流は禁物です。
- 後輪タイヤは必ず 2 本のローラーに同時に接するよう、センターフレームの長さ調整は正しく行なってください。一方のローラーにしか接していない状態では正しい安定性が得られず、前後にずれ動くことで転倒の恐れを招きます。
負荷装置は後ろ側ローラードラムのみを駆動するようになっています。
- ローラーユニットはフローティング構造により発生する振動を床に伝えにくくはしていますが、振動をなくすものではありません。
- 安全のため、本商品はできるだけ平坦で水平な床に設置し、脚はいっぱいを開き安定させた状態でお使いください。
- 付属の工具は簡易的なものに過ぎません。組立・調整にはちゃんとした工具を別途用意してお使いいただくことを強く勧めます。
- トレーニングをやめるときは、ブレーキは使用しないでください。勢いのついたままのローラーにより自転車の挙動が悪くなり、最悪の場合、転倒したりタイヤがバーストすることもあります。
止まる場合は、ただペダリングをやめるだけで車輪は負荷抵抗により勝手に止まってくれます。
- 高速で回転している車輪や回転部に触れると怪我をします。トレーニング中は小さな子供やペットなどを近づけないでください。
- 使用直後に、カバーに内蔵されている負荷装置や後ろローラーに触れると高熱で火傷することがあります。ご注意ください。
- FG550A のリモコン式負荷装置をケーブルのないタイプに変更することは構造上できません。無理にリモコンを取り外すと構造上負荷は自動的に最小位置に固定されることになります。
- 負荷を上げていきペダルを踏み込んだとき瞬間的なスリップを断続的に感じるときは、タイヤの空気圧が低いかタイヤ表面に異物が付着しているか、あるいは負荷装置の駆動ベルトが伸びてきて調整が必要となっているサインです。
ベルトの調整はユーザでは行なえませんので、販売店を通じて弊社までご依頼ください。有償にて対応いたします。
- トレーニング中にかく汗やゴム脚キャップによる床やカーペットへの汚れ付着や傷付きを防止し保護するため、できるだけトレーナーの下にはバスタオルやマットなど（できれば専用マットが望ましい）を敷くようにしてください。
- 本商品を使用中にもし異常な音やにおいなどを感じた場合は、すぐに使用を中止し、お買い求めになった販売店にご相談ください。弊社の許可なく自分で分解したり改造した、あるいは非常識な速度で回したことなどで生じた不具合につきましては、保証外となります。また自然摩耗についても保証の範囲外です。あらかじめご承知おきください。
輸送中の落下によるダメージなど工場出荷後のトラブルにつきましては、担当した運送業者に直接お問い合わせください。
詳しくは添付の「製品保証規定」カードをご参照ください。また最新情報については弊社ウェブサイト（www.minoura.jp）を適宜ご参照ください。

各部の名称



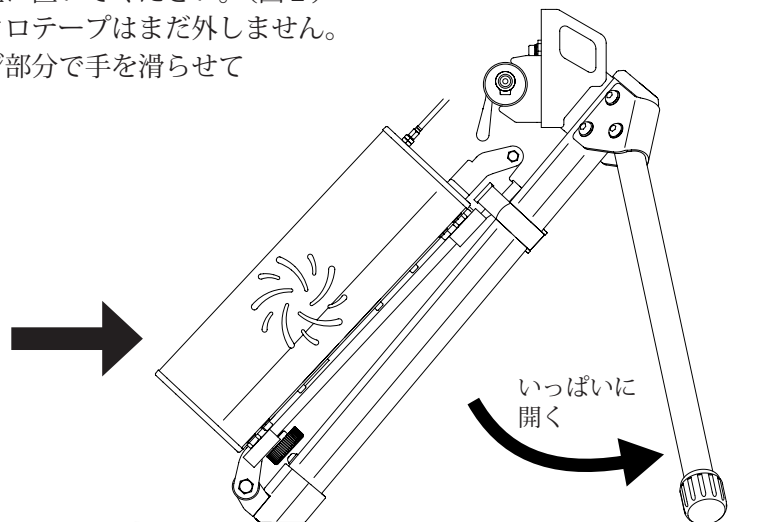
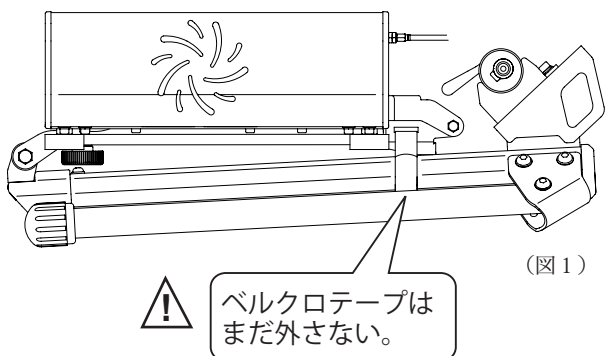
⚠ 収納時にはリモコンケーブルを本体に巻き付けしないでください。もしどうしても行なう際は、必ずシフターを「1」位置にしてからにしてください。無理にケーブルが引かれ内部部品が破損します。

FG550A のセットアップのしかた

工具は必要ありません

1 前脚を開いて立てる

FG550A は Z 字状に折りたたまれて箱に収められています。(図 1)
左右の前脚だけをいっぱい開いて、平坦な床の上に置いてください。(図 2)
センターフレームを前フレームに止めているベルクロテープはまだ外しません。
持ち上げる際は、指を挟んだりフレーム材のエッジ部分で手を滑らせて切ったりしないように注意してください。

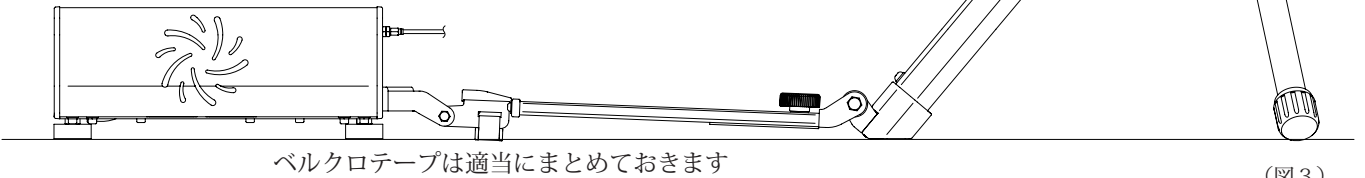


2 後フレームを広げて伸ばす

ベルクロテープを外し、後フレームを両手で左右から持った状態で支えながらセンターフレームごと伸ばしていき、そっと床の上に置きます。(図3)



後フレームを持つときは、必ず両手で左右を下から抱えるようにしてください。
フレームの上面内側に手を掛けて持ち上げようとする、内端面で手を切ったり機器の故障の原因となることがあります。

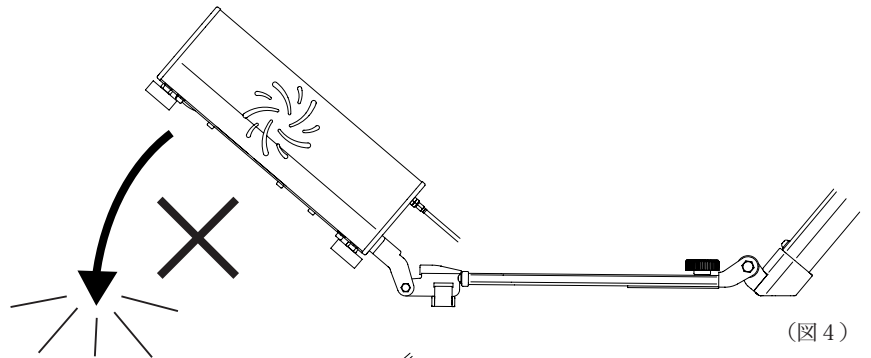


ベルクロテープは適当にまとめておきます

(図3)



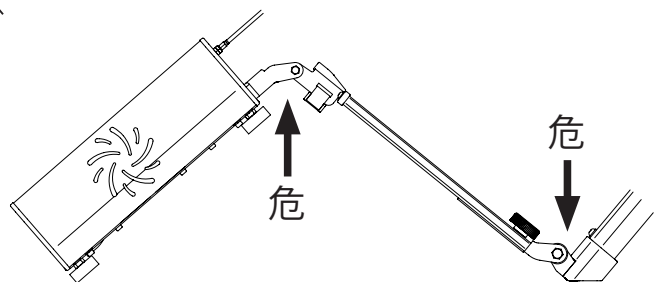
後フレームは精密に組み立てられています。ドスンと衝撃を伴って落としたりすると破損してしまうおそれがありますから、丁寧に扱ってください。
破損したものの修理は有償になります。



(図4)



センターフレームを伸ばしたり折りたたむ際に、ヒンジ部で指などを挟まないように注意してください。



(図5)

3 センターフレームをホイールベースに合わせて伸ばす

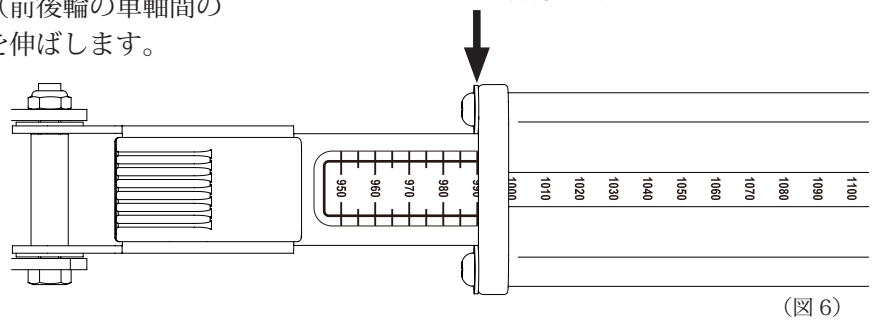
お使いになる自転車のホイールベース（前後輪の車軸間の距離）に合わせて、センターフレームを伸ばします。

ノブを緩め、後フレームごとセンターフレームを伸ばしていきます。上面に表示してある数字がホイールベースを示します。数字は樹脂ブッシュの後端面のところを読み取ります。(図6)

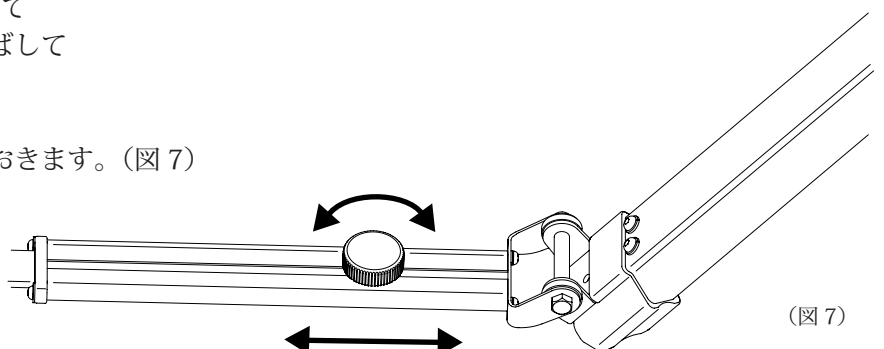
(わからなければ、あとで実車に合わせて微調整しますので、ここでは適当に伸ばしておくだけでも構いません)

ノブを仮締めしてその位置を保持しておきます。(図7)

このラインで数字を読む（この例では990mm）



(図6)

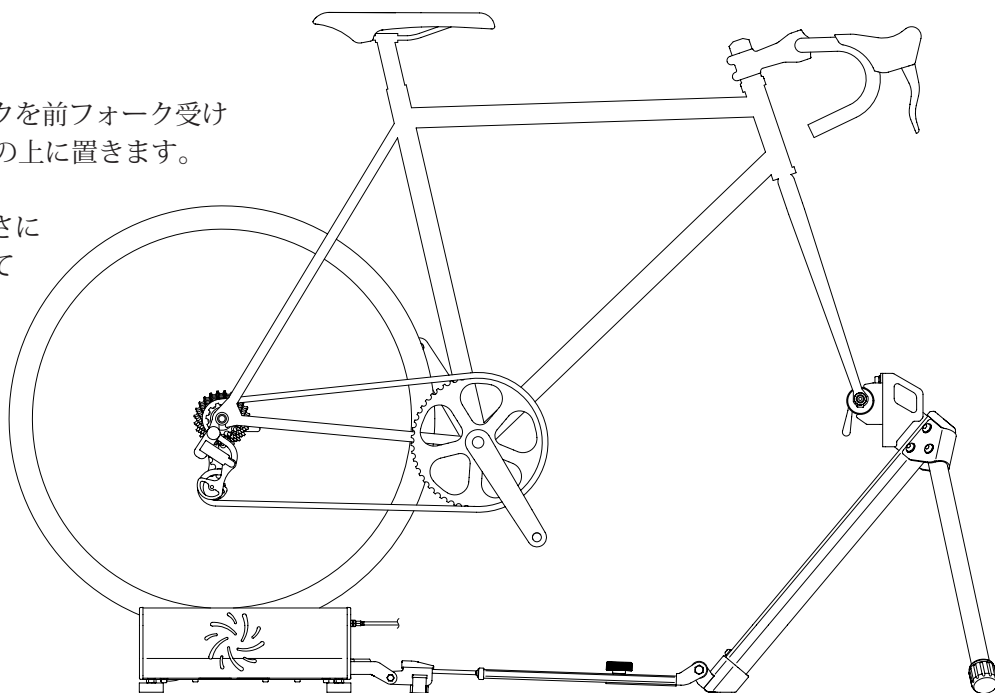


(図7)

次のことをします

前輪を取り外した自転車の前フォークを前フォーク受けに取り付け、後輪を2本のローラーの上に置きます。

前後のアクスル（車輪軸）が同じ高さになっていることを確認し、もしなっていないければ、前フォーク受けを付け替えて取り付け高さを調整します。



(図8)

1 前輪を取り外した前フォークを前フレームに取り付けます

● 9mm クイック式の場合

そのまま前フォーク受けにしっかりと取り付けてクイックを締めて固定します。



めっきのガイドが赤いガイドスリーブの両端から均等に出ていることを最初に確認してください。前フォークはこのめっきのガイドで支えられます。もし不均等だと安定して自転車を支えられなくなってしまいますので、裏のイモネジを少し緩めガイドを左右に動かして位置を調整してから、イモネジを締めて固定します。

● 12mm スルーアクスルの場合

9mm クイックレリーズのナットを外し、イモネジを緩め、クイックを赤いガイドスリーブごと抜き取ります。続いてあいた孔に付属のアルミ製 12mm スルーアクスル用ガイドを前フォーク受けに挿入し、イモネジを軽く締めてずれない程度に保持します。

スルーアクスルは自転車に付いてきているものを使います。ガイドにスルーアクスルを通し、手順通り固定してください。



イモネジは強くは締めないでください。アルミ製のガイドが凹んでしまい、スルーアクスルが通せなくなります。

● 15mm スルーアクスルの場合

12mm のときと同じように、イモネジを緩めクイックレリーズを赤いガイドスリーブごと抜き取ります。あいている孔にスルーアクスルを通し、手順通り固定してください。スルーアクスルは自転車に付いてきているものを使います。



いずれの場合でもイモネジの隣のボタンネジは緩めたり外したりしないでください。これは樹脂ブッシュを保持しているものです。万一緩めてしまったときは、完全には締め込まずに1回転ほど緩めておいてください。

12mm スルーアクスル用ガイド (アルミ)

イモネジ

緩めない

ガイドスリーブ (赤)

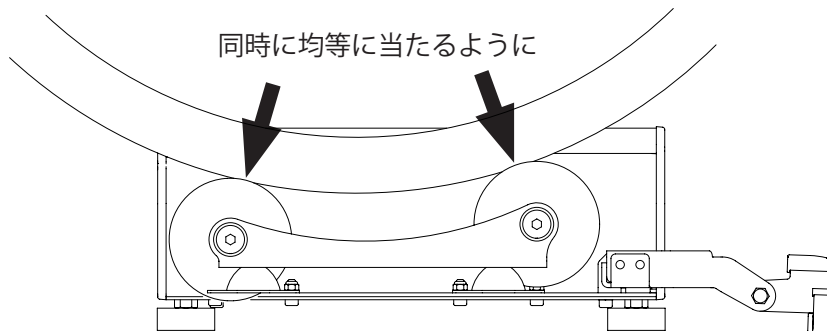
9mm クイック用ガイド (めっき)

(図9)

9mm クイックレリーズ

2 後輪タイヤをローラーに載せます

後輪タイヤを後フレームの2本のローラーの上に置きます。
 タイヤが2本のローラーに同時に接触する(図10)ようセンターフレームの引き出し長さを微調整し、最後にノブをしっかりと締めて固定します。

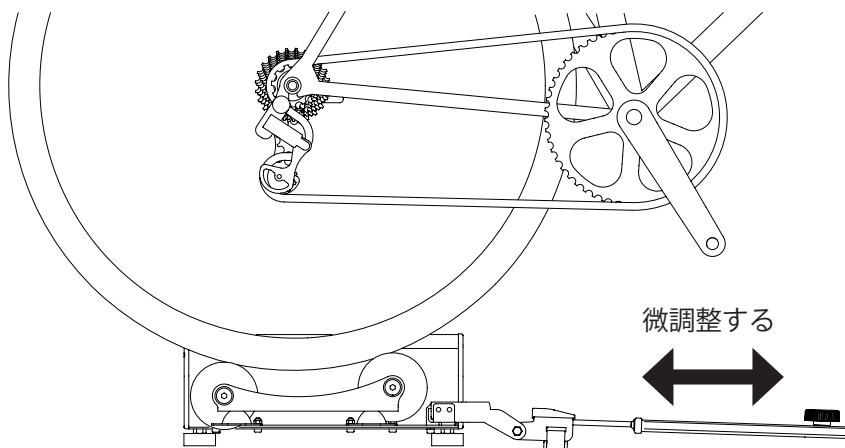


(図10)



後輪タイヤが2本のローラーに均等に接するように、センターフレームの位置を前後に調節してください。(図11)

もしタイヤの当たり方が均等ではなく後ろ寄り、前側ローラーとタイヤとの間に隙間がある場合はセンターフレームが弾むような動きをします。その時は後フレームをもう少し下げてください。逆に後ろローラーとタイヤとの間に隙間がある場合は、負荷装置を駆動しているのは後ろ側ローラーなので漕ぐとタイヤがスリップします。そのままではタイヤを異常摩耗させてしまいますから、後ろフレームをもう少し前進させてください。

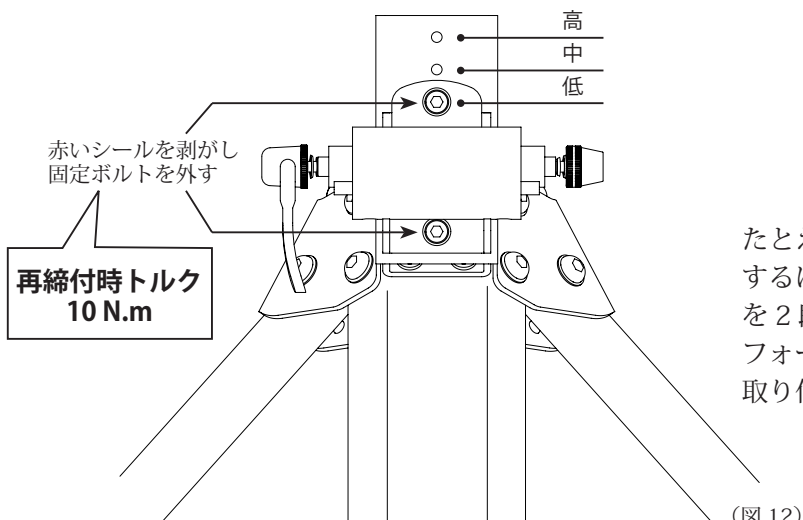


(図11)

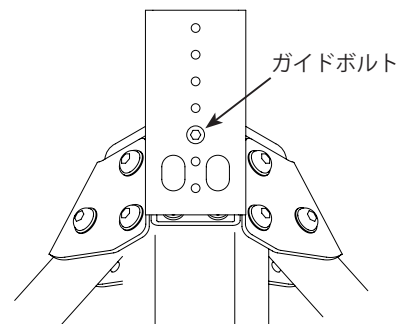
3 自転車を水平にします

FG550A に装着した自転車は、トレーニングに際し平坦地で乗っているように乗車姿勢は水平であることが望ましいです。そのために、前フォーク受けは15mm ピッチで3段階に高さを調節できるようになっています。(図12)
 上下のボルトを緩めて前フォーク受けを外し、ガイドボルトを付け替えて、できるだけ水平になる位置にしてください。

固定ボルトの再締め付けは、通常よりもやや強い **10 N.m** で行ないます。

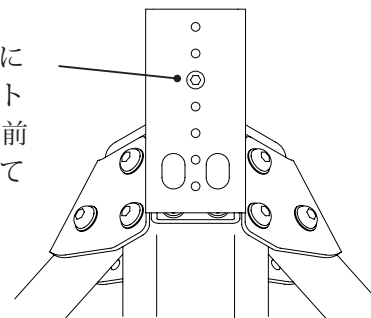


(図12)



(図13)

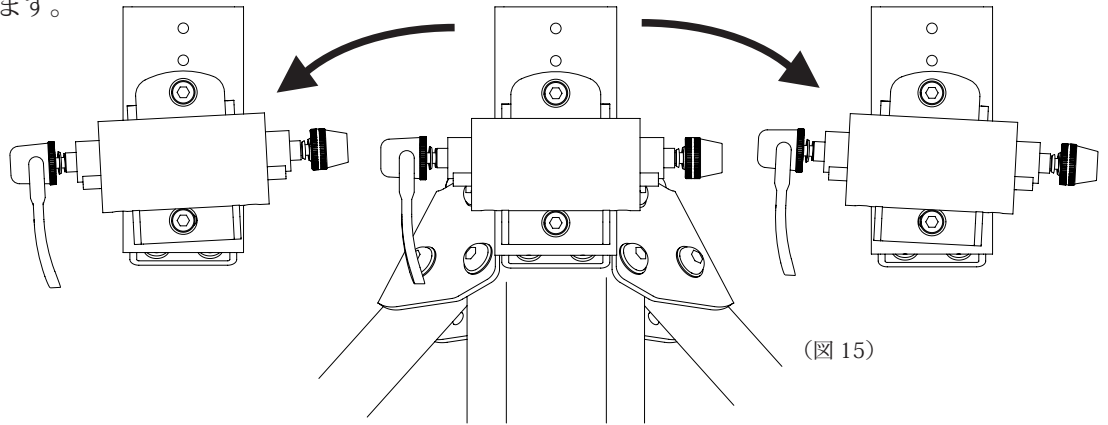
たとえば最上段の位置にするには、ガイドボルトを2段上げて、そこに前フォーク受けをかぶせて取り付けます。



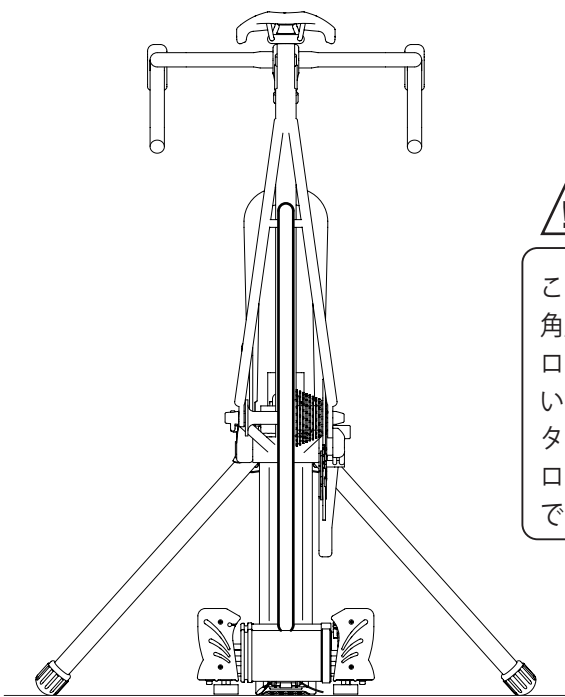
(図14)

4 自転車を垂直にします

平坦で水平な床面の上に設置するなら問題はありませんが、地面の上やベランダなど軽い傾斜のある場所に設置しても自転車が垂直を保てるようにと、前フォーク受けは左右に3度まで角度を変えることができるようになっています。



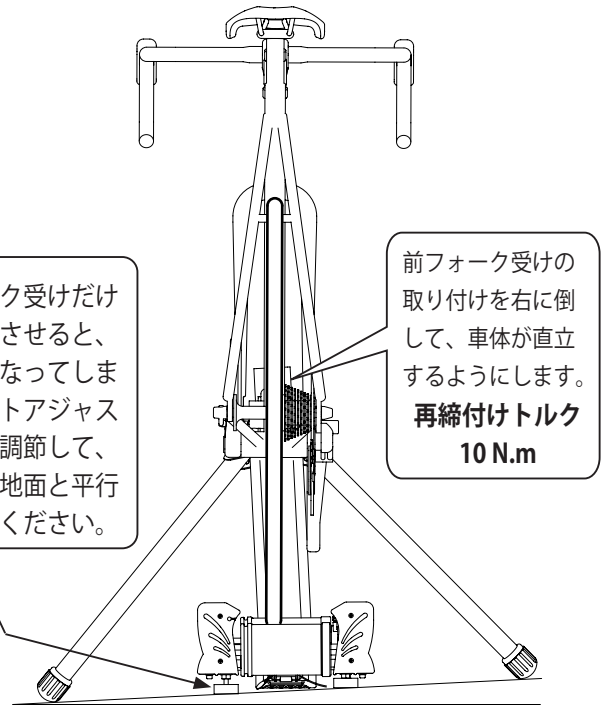
(図 15)



平坦な場所に設置した例 (図 16)

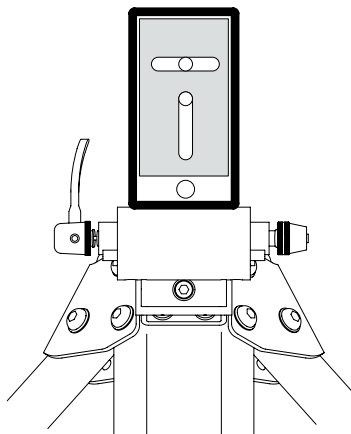


このとき前フォーク受けだけ角度を変えて対応させると、ローラーは斜めになってしまいます。下のフットアジャスタの突き出し量も調節して、ローラーも水平（地面と平行ではない）にしてください。

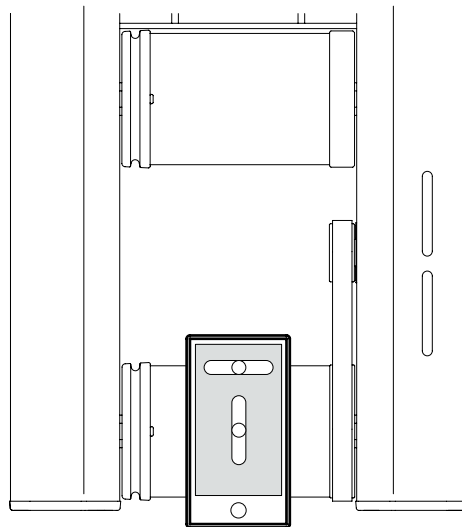


左に3度傾斜した場所に設置した例 (図 17)

水準器（スマホアプリが入手容易）を使って傾斜を調べてみるのもいいです。



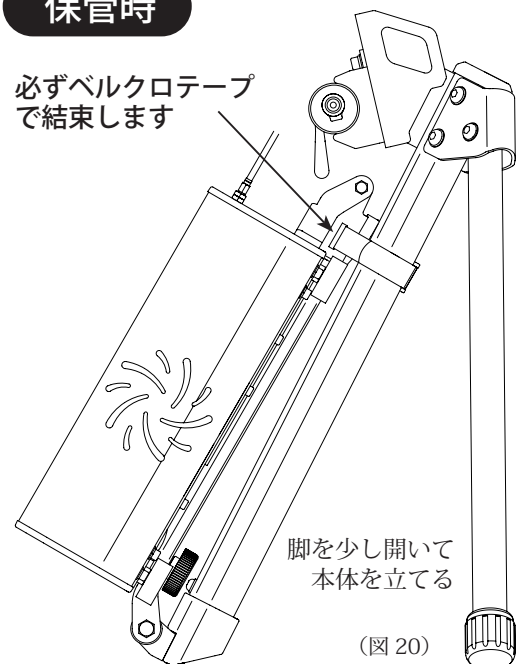
(図 18)



(図 19)

保管時

必ずベルクロテープで結束します



(図 20)

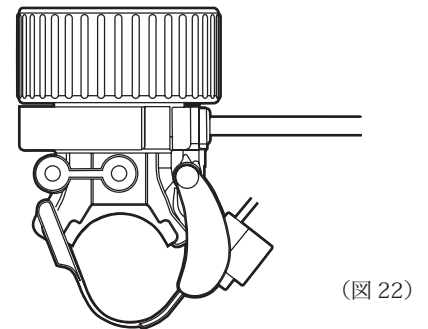
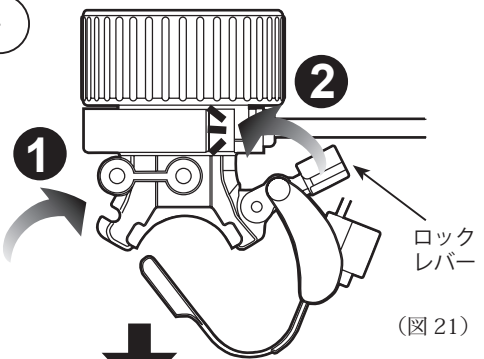
リモコンシフターの使い方

使用工具：4mm 六角レンチ

FG550Aには負荷を5段階に調節できるリモコンシフターが装備されています。シフターをハンドルバーやステムに装着しておくことで、その都度自転車から降りて操作することなく、希望の強さに負荷を変えることができます。クランプバンドは柔軟な樹脂製で、一般的な丸断面のハンドルバーはもちろん、異形断面のアエロ形状ハンドルバーや、丸型断面のステムにもフィットします。

リモコンシフターの装着方法：

1. ハンドルバーなどにシフターのクランプバンドを巻き付ける。
 2. バンド先端のフックをシフター基部の溝に掛ける(図21①)。
 3. ロックレバーを引き上げて締め付ける(図21②)。
- (※バンドのサイズ調整が必要であれば、下記にある要領で行ないます)



負荷の上げ方：リモコンシフターのダイヤルの数字を上げる
(右の「High」方向に回す)

負荷の下げ方：リモコンシフターのダイヤルの数字を下げる
(左の「Low」方向に回す)



「High」のシンボル位置にはダイヤルは動かせません。「Low」は組立時だけに使う位置です。調節範囲は1～5の間だけです。

リモコンシフターのクランプバンドは最初は、お使いの自転車に対してきつすぎるあるいは緩すぎることがあります。またステムなど他のサイズのところに取り付けるには狭すぎます。そのためにクランプバンドはジュビリーバンド式に径を調節できるようになっています。(図24)

バンド基部にある樹脂ネジに4mm六角レンチを差し込み回して調節します。(4mm六角レンチは付属していませんので、ご自身でご用意ください)



無理に回すと樹脂バンドのねじを破損させてしまいますので、調整は必ずフックを外してから行なってください。

リモコンケーブルの遊び調整

使用工具：10mm スパナ x 2

もしリモコンレバーを操作しても1や5などのいちばん端にセットできなくなったら、ケーブルが伸びてきている証拠です。

下記の手順でロックナット位置を変えてケーブルの遊びを再調整します。(図25)

1. まずシフターをハンドルバーから外し、ケーブルをできるだけまっすぐに伸ばして床に横たえ、シフターが「5」のケーブルが最も緩んだ位置にセットします。
2. アウターケーブルをシフター方向(図では右方向)に押し付けたまま、調整ネジをアウターケーブルに押し当てます。このときロックナットと樹脂カバーの間にはケーブルが伸びた分だけいくらか隙間ができていると思います。それをなくしてナットを左側に残すのがこの調整作業です。
3. この位置を保ったまま、ひとつめのロックナットを樹脂カバー側に接するまでねじ込みます。それ以上ねじ込むと「1」に入らなくなりますので、当たるまでで結構です。
4. ふたつめのナットをひとつめに密着させ、10ミリスパナを2つ使い、ダブルナットの要領で互いに締め付け合ってその位置を固定します。これで作業は完了です。

