

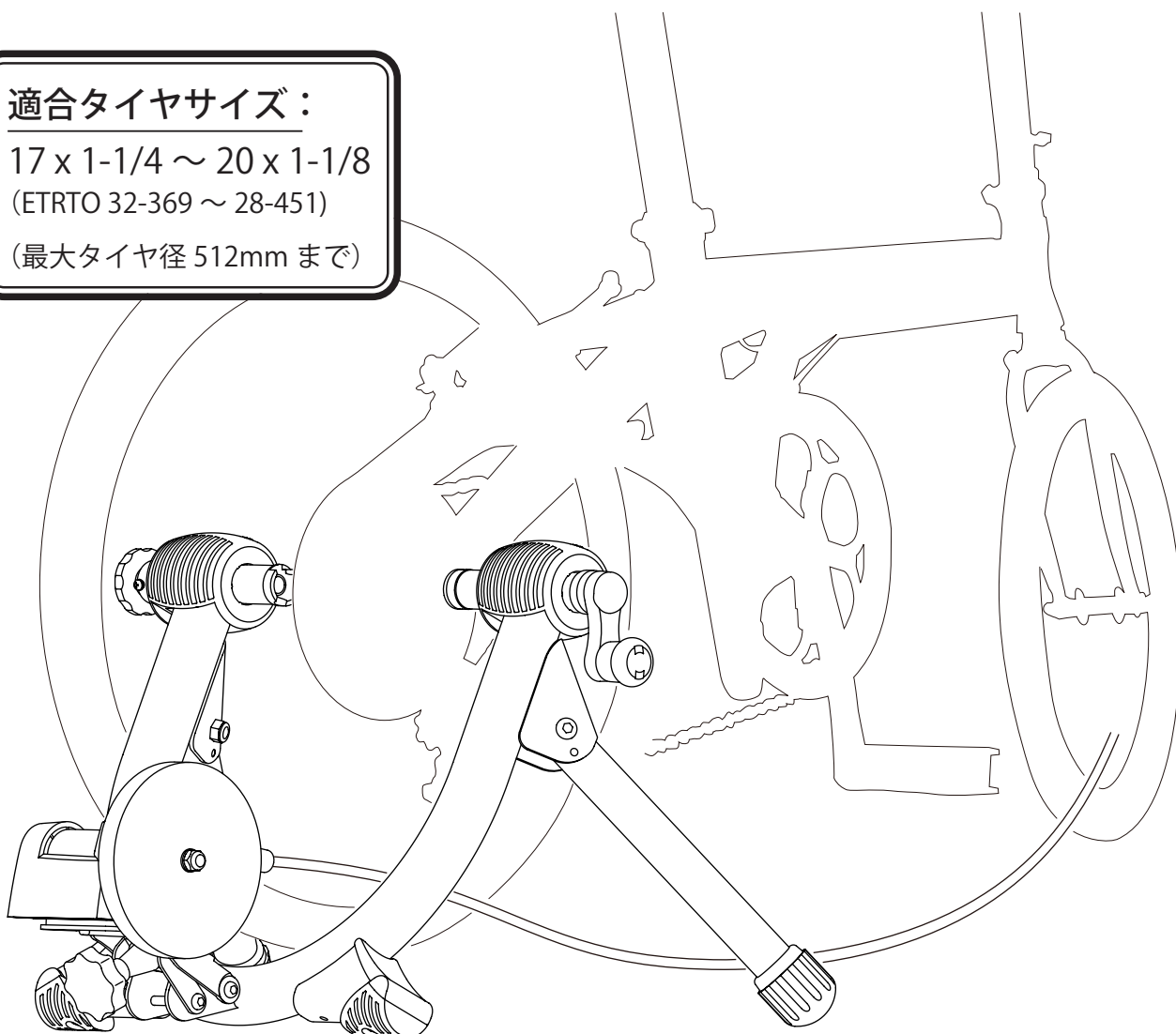
ミニベロ用室内自転車練習機 取扱説明書

適合タイヤサイズ：

17 x 1-1/4 ~ 20 x 1-1/8

(ETRTO 32-369 ~ 28-451)

(最大タイヤ径 512mm まで)



ご使用前にこの説明書をしっかりとお読みください

ナイロンナットとは

ナイロンナットとは、丸くドーム状にふくらんだ側の内側にナイロン製のリングが仕込んであり、ボルトがそれを押し広げながら通過してねじ込まれる際の抵抗が緩み止めとなる構造のナットのことです。ボルトはこのふくらみのない側からねじ込みます。ボルトをねじ込んでいったとき急に重くなるのは、ボルトがナイロンリングを通過しようとしているためであり、工具を使って引き続き強く締め込んでいくことでねじ込めます。

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: minoura@minoura.jp

URL: www.minoura.jp

日本製

注意していただきたいこと

下記事項をすべて了承した場合のみ本商品をお使いいただけます。
また使用開始をもって下記事項をすべて承諾したものとします。

- **17x1-1/4 ~ 20x1-1/8** のタイヤサイズ (タイヤ外径 394 ~ 512mm) に適応する**小径ホイール専用モデル**です。これら以外のタイヤサイズには適合しません。
20インチミニベロは 406 サイズ・451 サイズとも対応します。ただし**タイヤ外径が 512mm** を超えてしまうと、たとえ上記のサイズ範囲内であってもタイヤが負荷装置の樹脂部分に接触してしまふことがあります。特に上限サイズである 20x1-1/8 サイズ (ETRTO 28-451) 付近のタイヤをお使いの場合は、あらかじめタイヤ外径を測定し、**512mm 以内の場合のみ**使用してください。また同時に負荷装置と取付板 (GM-12) との間に挟んであるゴム板 (GM-11) も取り外すなどして、できるだけ負荷装置をタイヤから遠ざけてお使いください。この注意を守らずタイヤが樹脂部品に接触してしまったために負荷装置やタイヤが摩耗してしまったとしても、弊社はその責を負いません。くれぐれもご注意ください。
- 後輪ハブ幅 125 ~ 140mm のクイックリリース式自転車専用です。
ハブナットタイプの自転車で使用するには、右側カップリングの先端に取り付けてある黒い樹脂製のグロメットを取り外します。また内装変速機が装着されたホイールでは使用できません。
- LR241 は組み立て済みの状態で梱包されていますので基本的に工具は不要ですが、各部を調整する際には工具は必要となります。その際は部品の破損を防ぐため、正しい工具 (10mm スパナ・M4 六角レンチ) をお使いください。工具は付属していませんのでご自身でご用意ください。
- 最大の安定を確保するため、後輪のクイックリリースは必ず添付のものに交換してください。
弊社ではご自身のクイックのままでのご使用における一切のトラブルの責任を負いかねます。
- 安全にご使用いただくため、平坦で水平な床に設置し、脚はいっばいに開いてお使いください。
- タイヤドライブ式負荷装置ではタイヤやローラーは必ず摩耗するものですが、ローラーの後輪タイヤへの押し当て加減を正しく調整することで、タイヤ寿命を通常の路上走行と同程度に保つことは可能です。
- タイヤドライブ式なので、BMX などブロックパターンのタイヤのままではかなりの振動と騒音が出ます。
スリックパターンのタイヤなどに交換して使用してください。
- 高速で回転している車輪や回転部に触れると、火傷を含めた怪我をします。使用中は小さな子供やペットなどを近づけないでください。
- LR241 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、速やかにお買い求めになった販売店を通じて製造元までご連絡ください。
- 弊社は、LR241 をご購入された日から起算して 1 年間の、正規販売店にて新品で購入した最初のオーナーに限り、メーカー側に瑕疵のあるトラブルに限っての品質保証を設けています。誤った使い方によるものや、自然磨耗・消耗などについては保証対象とはなりません。
またこの説明書で指示されている以外の方法やトレーニング以外の目的で LR241 を使用した場合は、すべての品質保証が無効となります。
輸送中の落下によるダメージなど工場出荷後のいかなるトラブルについては、弊社ではなく、その運送業者にお問い合わせください。詳しくは添付の「製品保証規定」カードや弊社ウェブサイトをご参照ください。

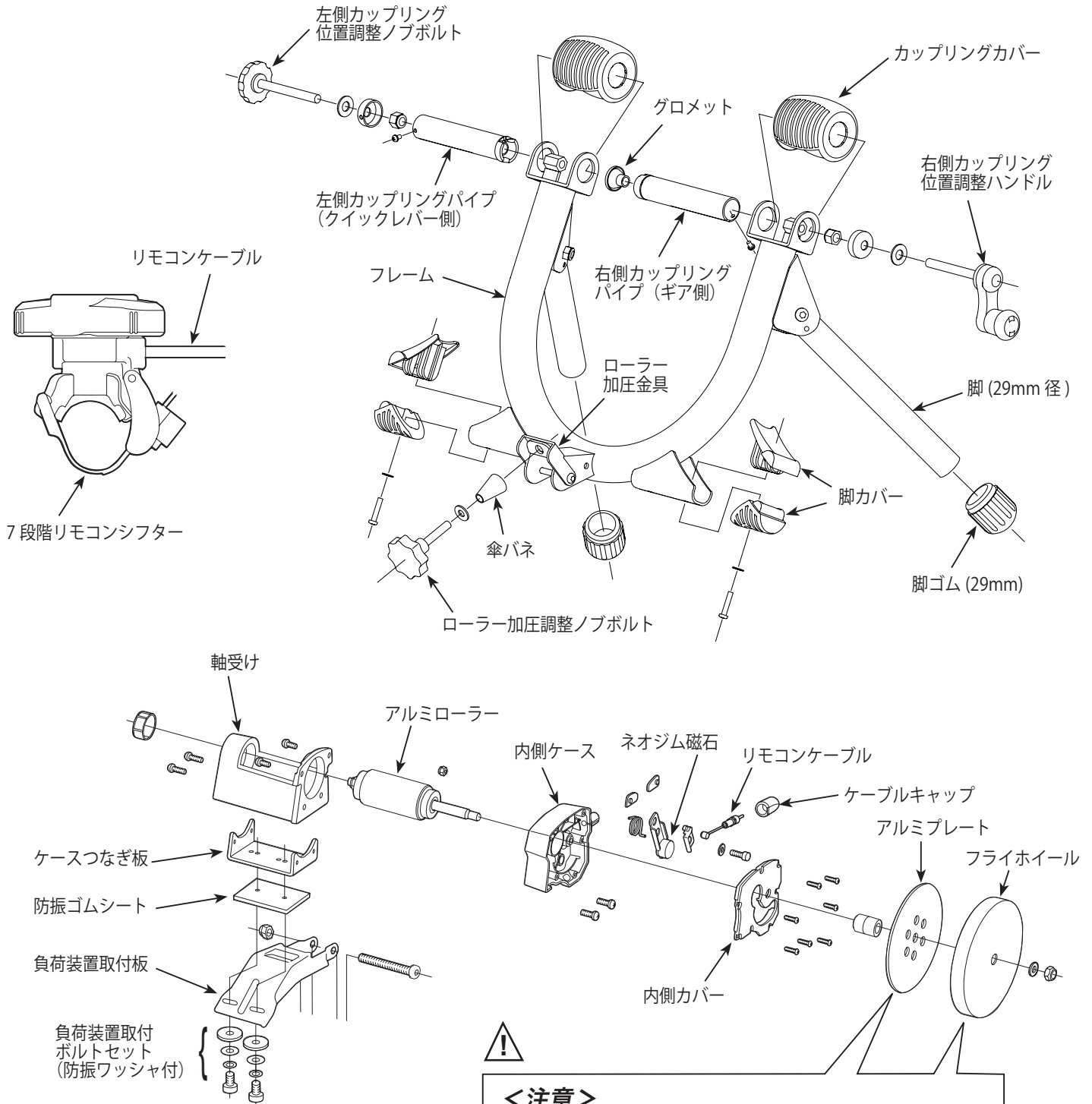
LR241 構造図

LR241 はあらかじめ組み立て済みです。

この図は、商品がどのように組み立てられているかを示すもので、

補修部品の発注時に正しい部品名を知るための目的として掲載しています。

ユーザによるメーカーの許可を得ないままでの分解を推奨するものではありません。



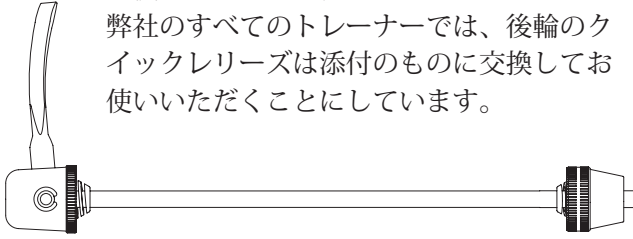
<注意>

アルミプレートとフライホイールはかなり高温になります。
 トレーナーの使用後および使用後 15 分間は絶対に触れないでください。

クイックリリースについて

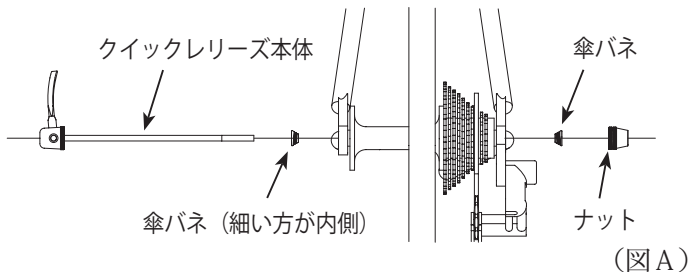
クイックリリースとは、工具を使わないで車輪を簡単に脱着できるようにするための部品で、多くのスポーツ用自転車の前後輪に使われています。

弊社のすべてのトレーナーでは、後輪のクイックリリースは添付のものに交換してお使いいただくことにしています。



1 まず自転車に付いているクイックリリースを取り外します。

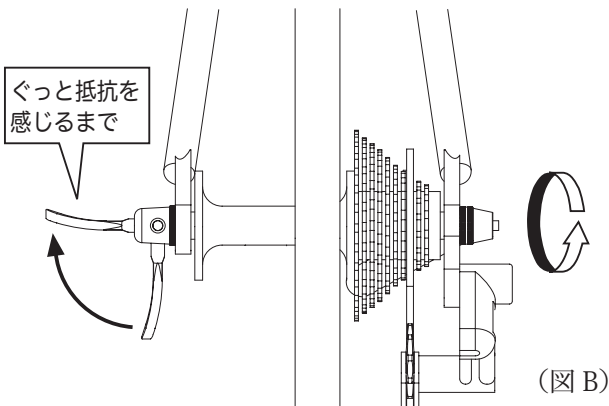
倒してあるレバーを起こして締め込みを緩め、ナットを緩めて外します。ナット側の傘バネも一緒に取り外しておきます。(図A)



(図A)

2 クイックリリースを取り替えます。

LR241 に付属のクイックを、シャフトに左側の傘バネを通してから後輪の左側から差し込み、反対側にバネとナットをねじ込んで取り付けます。ナットの締め込みはまだ適当です。



(図B)

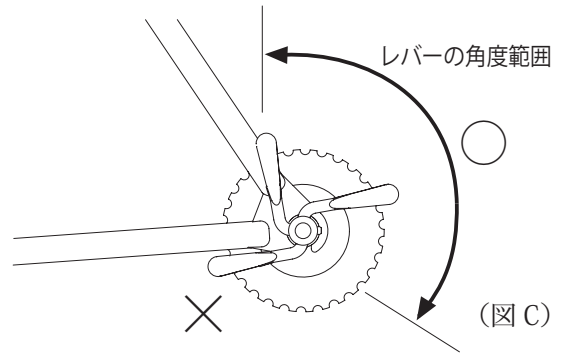
いっぱい開いたクイックリリースのレバーを起こして行ってシャフトとほぼ平行になるくらいになったときに初めて抵抗を感じるようになるまで、ナットの締め込み加減を調整します。(図B)



円錐形の傘バネは、細い方が内側になります。



カップリングで正しく支えるため、クイックリリースのレバーの向きは左正面から見て12時から4時までの間にしてください。(図C) それ以外では、LR241に取り付けた自転車が荷重で脱落してしまう恐れがあります。



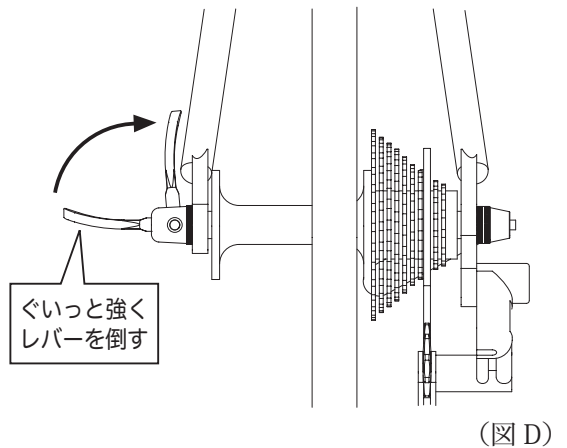
(図C)

3

クイックリリースを締め付けます。

クイックリリースのレバーを手のひら(親指のつけね部分)に当て、ぐいっと力強く締め込みます。(図D)

手のひらにレバーの跡が残るくらいの力が必要になります。



(図D)



レバーを締め込む際に、後輪がちゃんと正しく自転車の中央に直立していることを確認してください。

レバーを締める際に車輪を傾かせたままだと、傾いた角度のまま固定できてしまい、それでは路上走行時には直進安定性が損なわれますし、トレーナー上ではタイヤの偏摩耗を引き起こす原因となります。



レバーの締め込みが緩いと、使用中に突然後輪が外れて落車するなどの事故につながります。

1. お使いの自転車の後輪がクイックリリース式だった場合、クイックを LR241 に添付のものに交換します。



カップリング内面の形状のため、弊社は添付のクイックでしかその安定性を保証していませんので、必ず交換してください。ご自身のクイックリリースを装着したままで使用しての脱落などの不具合に関しては、弊社は一切の責任を負いません。



もし使用する自転車がハブナット式の場合は、添付のクイックリリースは使用しません。また右側カップリングの先端にはめ込んである黒い樹脂製のグロメットは、取り外してお使いください。



付属のクイックリリースはそのまま路上走行に使用しても強度は差し支えありません。

2. フレームにローラー加圧調整ノブボルトセットを取り付けます。(負荷装置は装着済み)

ローラー加圧金具を持ち上げると現われる、フレームに溶接された金具の孔に裏側から T 型ナットをはめ込み、そこに平ワッシャと傘バネを組み込んだノブボルトをねじ込みます。

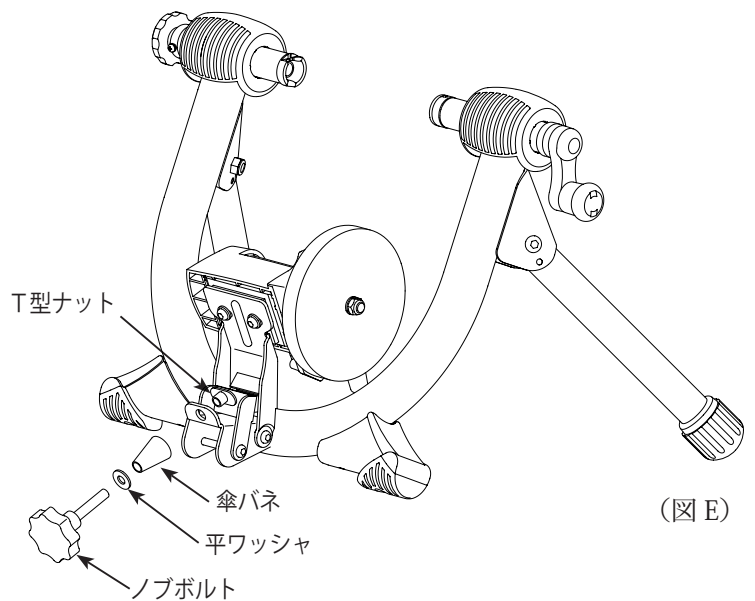
(図 E)



傘バネは、広がっている方がフレーム側になるように組み込んでください。(図 E)
向きを間違えるとスムーズにノブボルトが回せなくなります。



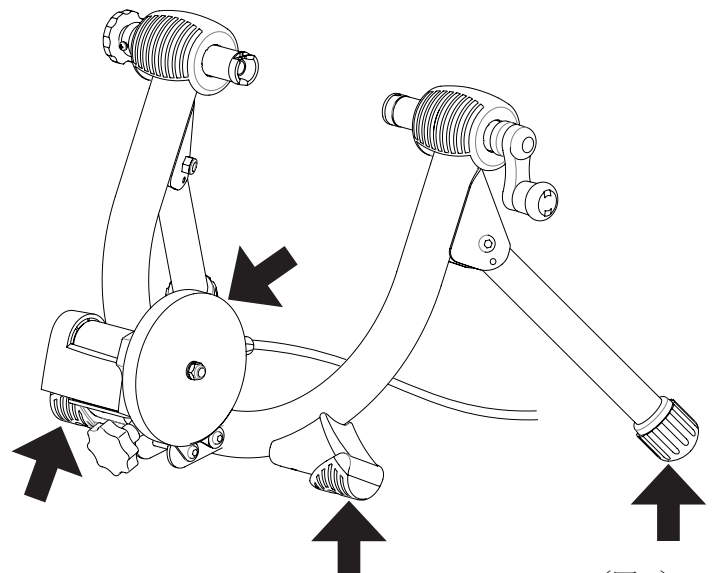
負荷装置の上下動が固くて渋い場合は、フレームに負荷装置取付板を取り付けているボルトを少しだけ緩めてみてください。
ただし緩めすぎると、持ち上げた負荷装置が自重で不意に落下して指を挟むなどの恐れがあります。持ち上げた負荷装置が自重でゆっくり下りる程度に調整してください。



(図 E)

3. 両脚をいっぱいにかき、平坦で水平な床の上に置きます。

このとき脚が4点とも同時に床に接地して安定していることを確認してください。(図 F)



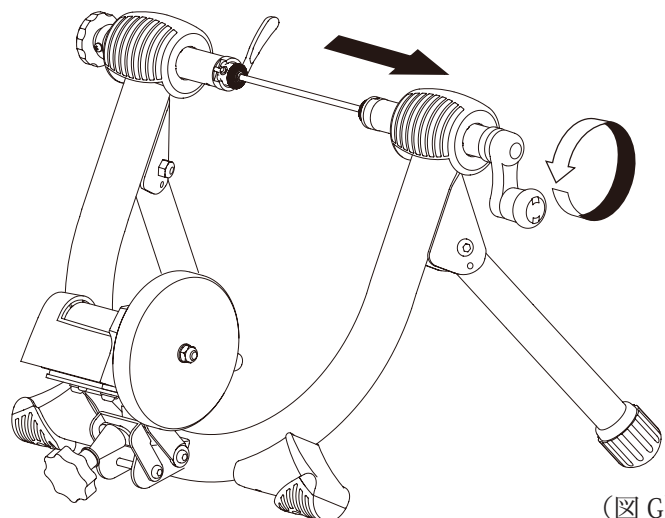
(図 F)

4. 後輪ホイールを LR241 に取り付けます。

- 1) ハブクランプハンドルを左回りに回してカップリングを開きます。できるだけ大きく開いておいた方が自転車を装着しやすくなります。(図 G)



ハブクランプハンドルは緩め過ぎないでください。
カップリングパイプ内部にあるナットを強制的に回して緩めてしまうことになり、正しい装着ができなくなってしまいます。

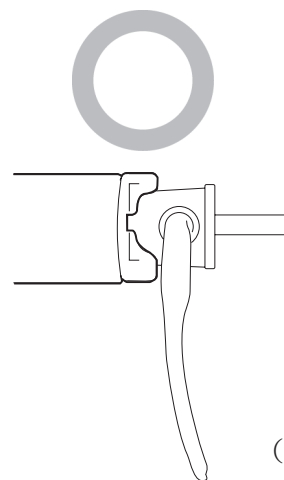


(図 G)

- 2) まず先に、ハブの左側（クイックリリースのレバー側）をカップリング内に収めます。
クイックのレバーのシャフト部がカップリング上の切り欠き部に収まるように、カップリングをつまんで回して調整してください。
- 3) この状態を保ったまま自転車をゆっくりと下ろしていき、右側ハブと右側カップリングとの高さを揃えます。
- 4) ハブクランプハンドルを右回りに回していき、ハブ軸を挟み込んでいきます。
カップリングが完全にハブ軸をつかみ回転が重くなったら、いったんそこで回すのを止めます。
- 5) そこからさらに 2 回転だけハンドルを回して装着は完了です。



左右のカップリングは添付のクイックリリースだけにフィットするように設計されています。特に左側カップリングは図 H のように、完全にクイックのヘッドにフィットしていなければなりません。
添付のクイックは先端がカップリング内にきれいに収まるようレバーがヘッドの側面から出ているタイプ (図 H) であり、シャフト端全体がレバーになっているもの (図 I) や、レバーを起しても直角以上にはならない (図 J) というようなクイックは LR241 では使用できません。

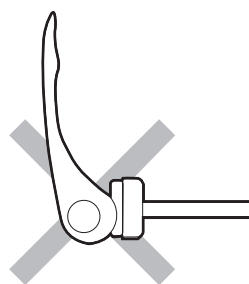


(図 H)

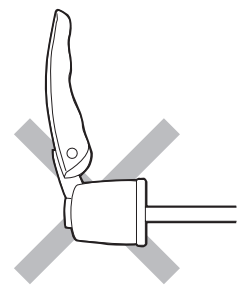
クイックはカップリングに対しほんの数ミリしか挿入されませんが、それでも十分な力で自転車を保持することができます。



ハブクランプハンドルは強く締め込み過ぎないでください。
ハンドルには締め込み過ぎ防止のためのロックもクラッチ機構も備えられていないため、回せば回すだけいくらでも締まっていき、最終的に LR241 のフレームを破損させることになってしまいます。
ハンドルを締め込んでいき限度を超えると、徐々に LR241 のフレームが開き始めてきます。それが確認できたところからあと 2 回転だけ回すだけにとどめてください。



(図 I)



(図 J)

5. ローラー加圧調整ノブを回して、ローラーを後輪タイヤに接触させます。(図K)

適切な押し当て量とは、ローラーがタイヤを3～4mm程度の深さで凹ませている状態です。(図L)



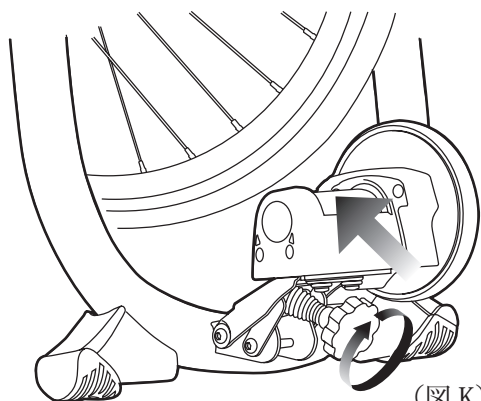
強すぎたり弱すぎるローラーの押し当ては、タイヤを異常に早く摩耗させたり、最悪の場合タイヤバーストやローラーの異常磨耗を招く結果となります。必ず正しく調整してお使いください。押し付けが少なすぎる方がタイヤ摩耗を早めます。



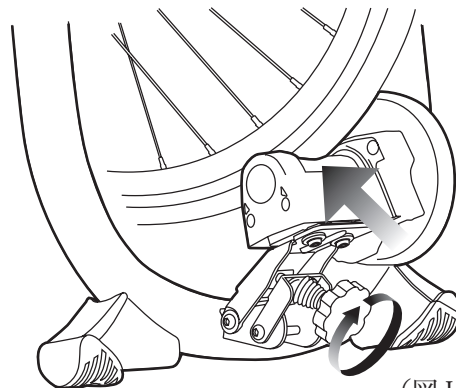
タイヤの空気圧を通常より1割ほど高めにして、急加速やもがきなどを行なわないようにすれば、タイヤの寿命を伸ばすことができます。ブレーキは絶対に使わず、止まる際はただペダルを漕ぐのを止めるだけにしてください。



ローラーをタイヤに押し当てる際、側面から見てタイヤが負荷装置の樹脂部分に接触していないことを確認してください。もし当たっているようなら、負荷装置の真下に挟んである防振ゴムシートを取り除くと接触を回避できる場合があります。



(図K)



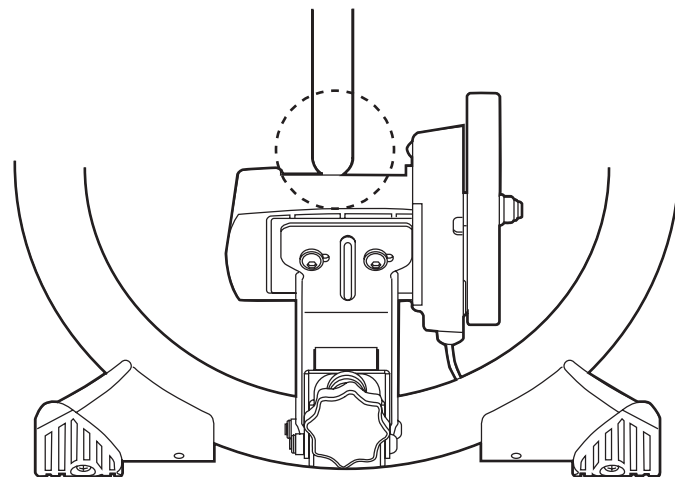
(図L)

6. ローラー上のタイヤ位置の確認

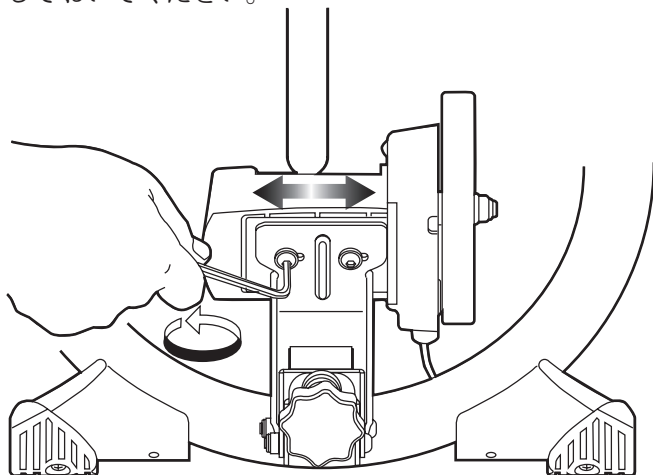
後輪はドライブローラーのほぼ中央付近に位置し、他のどの部分にも触れていない状態でなければいけません。(図M)

もしホイールが適切に振れ取りされていないとか装着してあるタイヤが太すぎるとかという理由でタイヤが樹脂ケースなどに触れたままだと(図O)、タイヤも樹脂部品も摩耗・破損してしまいます。

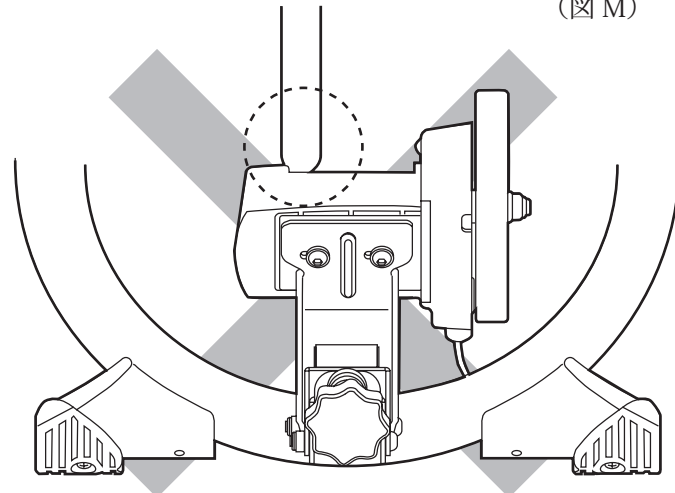
負荷装置は4ミリ六角レンチで底部の2本のボルトを緩めれば、左右に位置調整することができます(図N)。移動させた後はしっかりとボルトを締め込んで固定しておいてください。



(図M)



(図N) - 7 -



(図O)



もしタイヤがローラー以外のものに接触してしまっている場合は、その部分が摩滅し、またタイヤも同時に異常摩耗してしまいます。特に 20 x 1-1/8 サイズタイヤではご注意ください。



左側カップリングの位置を変更することでホイール全体の位置を変えることはできません。左側カップリングは単に異なった長さのハブ幅でも同じクランプ力になるよう調整するだけです。

- 7.** 自転車を LR241 から取り外す際は、まずローラー加圧調整ノブを十分に緩めておいてからクランプレバーを引き上げてリリースしてください。
ローラー位置を変えないまま自転車を取り外してしまうと、後輪がローラーで押されて引っかかった状態になり次にホイールをセットするのが困難になってしまいます。

リモコンシフターの使い方

必要な工具：4 ミリ六角レンチ

LR241 には便利なりモコンシフターが標準装備されています。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、いちいち自転車から降りることなく 7 段階中希望の強さに負荷を変えることができるので、さまざまに変化を持たせたトレーニングが可能になります。またリモコンシフターと併用して自転車側のギアを操作することで負荷の微調整を行なうこともできます。クランプバンドは薄く柔軟性のある樹脂製なので、エアロ形状のハンドルバーにもフィットし、しっかりと緩みなく取り付けられます。

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部をシフター基部の溝に掛ける。(図 P ①)
- 3) レバーを引き上げて、バンドを締め上げて固定する。(図 P ②)

リモコンシフターのクランプバンドはあらかじめ直径 22 ミリサイズのハンドルバーにおおよそ合わせてあります。もしそれがきつ過ぎたりゆる過ぎたりする場合や、あるいはステムなど他のサイズのものに取り付ける場合には、4 ミリ六角レンチでバンド根本にある樹脂ネジを回してクランプバンドを調整し直してください。(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)



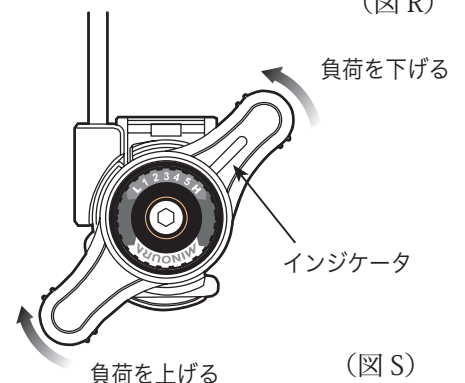
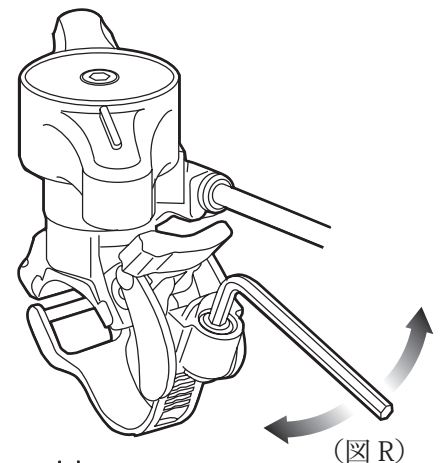
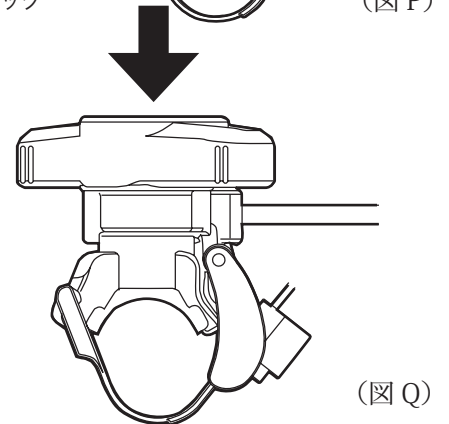
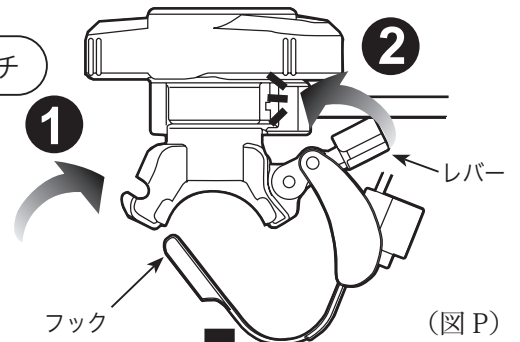
ネジもバンドも樹脂製なので、無理に回そうとすると壊れてしまいます。そのためバンドのフック部はあらかじめ外しておいてから調整するようにしてください。

負荷の上げ方：リモコンシフターのレバーを「H」方向に回す。

負荷の下げ方：リモコンシフターのレバーを「L」方向に回す。



「L」位置が負荷ゼロというわけではありません。L であってもローラーがタイヤを押し付けることによる最小限の負荷抵抗は常にかかっているからです。



リモコンがうまく動かないときは

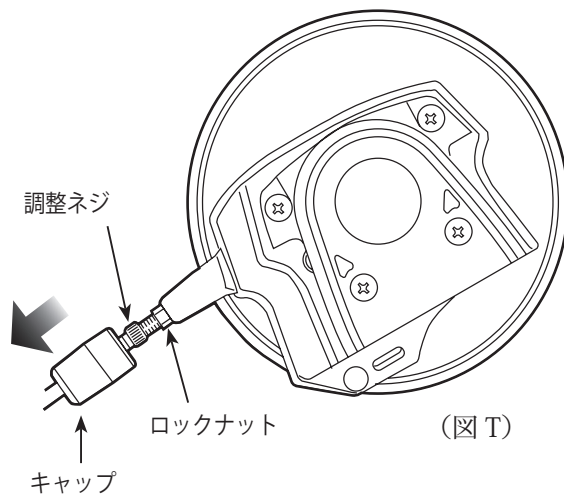
リモコンシフターに使用しているケーブルはあらかじめ伸びを取ってありますが、それでも使用しているうちにケーブルが伸びてきて、いちばん端のLやHにセットできなくなることがあります。その時は以下の方法でケーブルのテンション調整を実施してください。

1. まずリモコンシフターを「H」にセットする。
シフターをハンドルバーから取り外して、ケーブルはなるべくまっすぐに伸ばして床に置いておく。
2. ケーブルの根本にある黒い樹脂キャップを引き抜く。(図 T)
3. ケーブルテンション調整ネジが現われるので、ボルト部分をアウターケーブル側に押し付けたまま、ロックナットを負荷装置側に当たるまで回す。

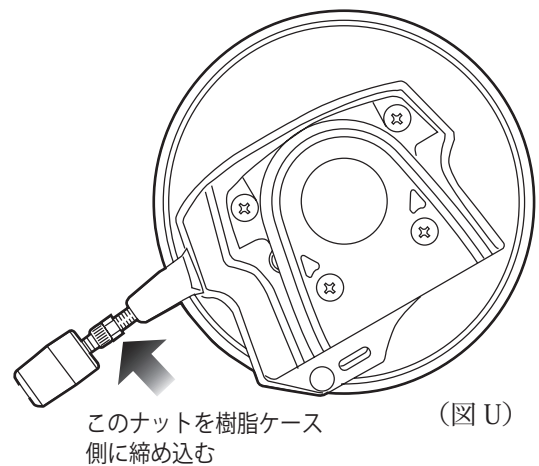


ロックナットは樹脂ケースに軽く当たるまでで十分です。強く締め込む必要はありません。締め込むとLに入りにくくなってきます。

4. 平らな面をローラー側にして、樹脂キャップをかぶせ直す。



(図 T)



(図 U)