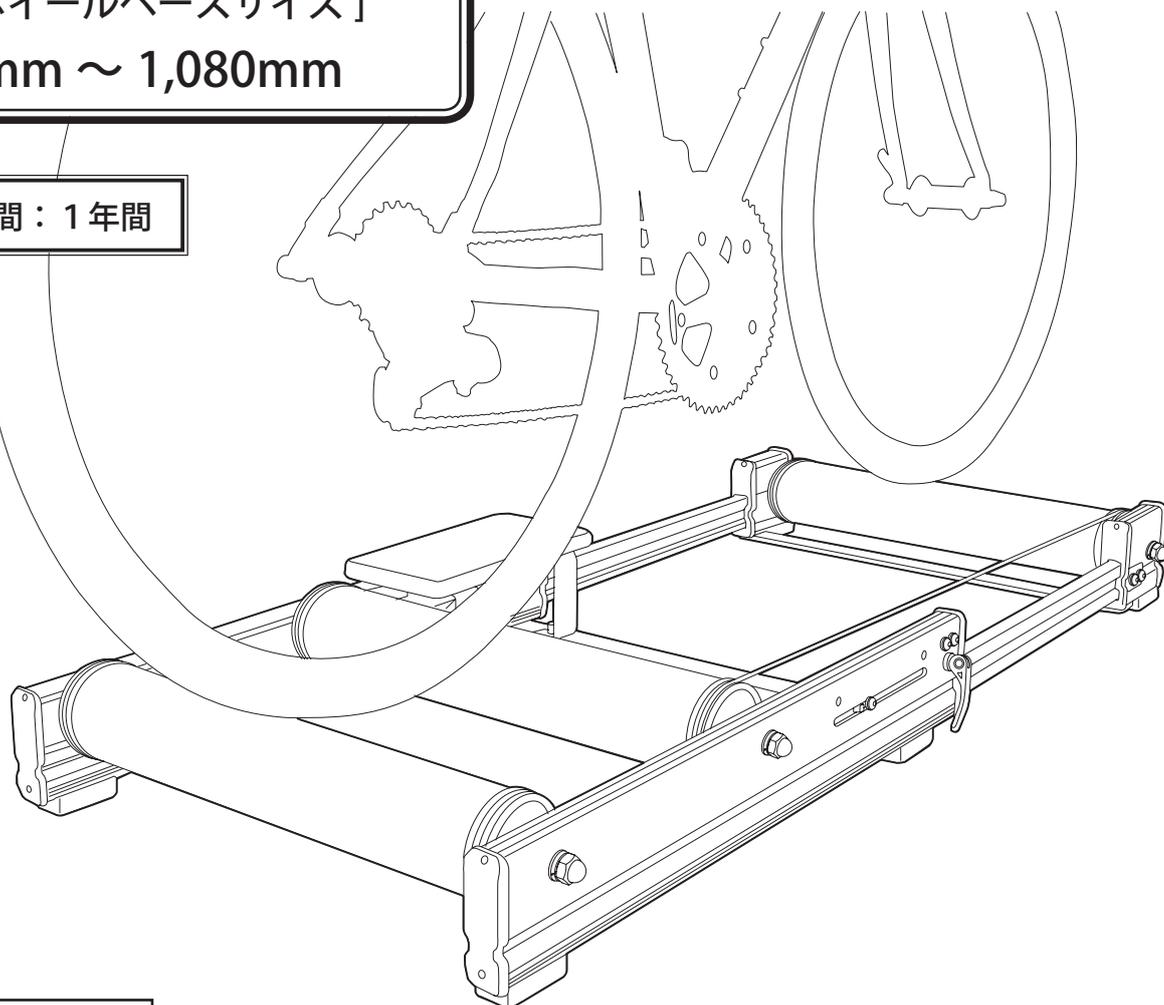


[適合ホイールベースサイズ]
950mm ~ 1,080mm

製品保証期間：1年間



主な特徴

- 大型化して強度を増したアルミ製フレーム。ホイールベースに合わせやすいスライド機構を採用
- フレーム左右のクイックレバー操作により簡単に縮められコンパクトに収納。設定サイズへの復帰もワンタッチ
- 厳密に計算された特殊なローラー配置により、今までとはまったく違う軽快で自然な乗り心地と水平な乗車姿勢を提供
- 高級感あふれる木製ステップ（足乗せ）を標準装備

注意すべきこと

3本ローラーはなんの支えもないローラーの上で、自らバランスを取りながら乗らなければなりません。R700は構造上前輪の脱落防止ガードや車体を支える補助器具が装着できませんので、バランスをうまく取れないと容易に落車してしまう恐れがあります。そのためこのR700は、安定して3本ローラーに乗れるだけの技術を持った中級者以上向けのモデルであることを、あらかじめご承知おきください。

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カード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

www.fukaya-sangyo.co.jp

<製造元>

株式会社 箕浦

〒503-2305 岐阜県安八郡神戸町神戸1197-1

Phone (0584) 27-3131 / Fax (0584) 27-7505

minoura@minoura.jp (営業)

infodesk@minoura.jp (カスタマーサービス)

www.minoura.jp

- 通常の2輪自転車ホイールベースが950～1,080mmのもの専用です。リカンベントや小径車など特殊なタイプの自転車や、適用範囲外のホイールベースサイズの自転車では使用しないでください。
- 3本ローラーは、なんの支えもないローラー上で自分自身でバランスを取りながら乗らなければならない器具です。もし初心者が使用する場合は必ず、3本ローラーに関する知識を十分に持った人を補助者として付けてください。またいつでも体を支えられるよう、はじめは壁や手すりの近くで使用することを薦めます。落車すると転倒する恐れがあります。まわりに壊れやすいものや危険になるものを置かないでください。
- R700には接地点それぞれの高さを調整するアジャスタが装備されていません。そのため必ず水平で平坦な床面の場所で使用してください。もしやむを得ず緩斜面で使用しなければならない場合は、必ず左右方向が水平になる方向で使用してください。それ以外ではバランスが取りにくくなります。
- ステップ・前輪ガード・負荷装置・前フォーク保持器具・収納バッグなどすべての弊社3本ローラーの他モデル用オプション品は、構造上R700では使用できません。
- ご自身による組み立てが必要となります。正しい工具（17mm・10mmスパナ、M4六角レンチ）を使用してください。M4六角レンチ以外の工具は付属しておりませんので、ご自身でご用意ください。
- フレームを伸縮するときやローラーにベルトを掛ける際に、指などを挟まないように注意してください。
- フレームストッパーは必ず左右とも同じ位置になるように調整してください。左右で異なった突き出し量にしてしまうと前フレームがうまく保持できなくなり、破損・蛇行・異音などのトラブルの原因となります。
- 手放し運転・もがき・ダンシングなどは推奨していません。もし行なう場合はご自身のリスクになります。またブレーキは絶対にかけないでください。急激にローラー上から飛び出すことになります。安全に止まるにはただペダリングを止め、自然にスピードが落ちるのを待ってください。
- 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。またカーペットなどがローラーに触れたり絡みつかないように配慮してください。
- 室内トレーニングは体に風が当たらないために、通常より発汗が多くなり体温が上昇してくることにより、予期せぬ身体トラブルを招いてしまう恐れがあります。トレーニングは自己流では行わず、必ず専門知識を持った人や医師の助言を得ながら実施してください。
- 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するため、できるだけトレーナーの下には専用の防汚防振マットなどを敷くようにしてください。
- R700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。また弊社への事前の相談なく勝手に分解や改造をしようとししないでください。
- 弊社はR700を購入された日から起算して1年間の、メーカー側に瑕疵のあるトラブルに関しての品質保証制度を、新品で購入した最初のユーザのみに限って提供しています。自然摩耗等は対象外です。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（www.minoura.jp）をご参照ください。

R700のセットアップのしかた

必要な工具： 17mm スパナ（添付なし）、M4 六角レンチ

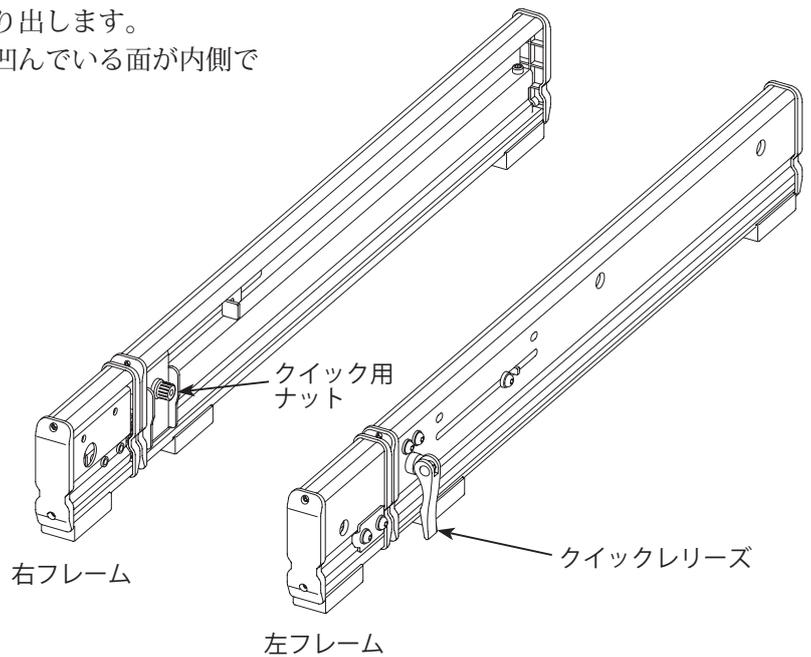
1. あらかじめ組み立てられているフレームを取り出します。
フレームは長い方が後ろ側、短い方が前側。凹んでいる面が内側で平面のある方が外側になります。

左右のフレームにはあらかじめ、スライドして長さを変えられる前フレームの固定用クイックリリースが取り付けられています。まずこのクイックがきちんと働くかどうかをチェックします。

もしナットを調整しレバーを倒しても完全固定ができないようであれば、クイックを交換しなければなりません。

その後フレームを最も短くなるように縮めてから、クイックを軽く締め込んで仮止めておきます。

このときは前フレームを下に向けても自重で滑り落ちてこない程度の締め付けで結構です。



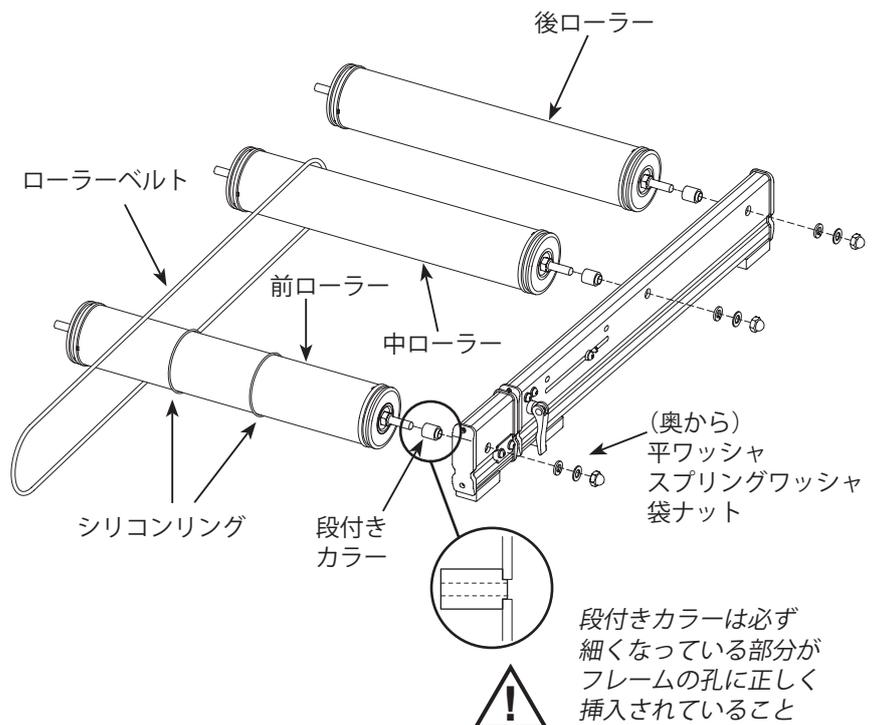
2. 次に、左フレームにローラーを装着していきます。

ローラーは3本とも共通です。左右対称ですので、どちら向きでも構いません。ローラーシャフトに段付きアルミカラーを挿入します。1段細くなっている方が外側になるようにしてください。

細くなった段差部分がフレームの孔に正しく収まるようにしっかり挿入してから、平ワッシャ・スプリングワッシャ・袋ナットで止めていきます。

この段階ではまだ指で回せる程度の仮止めで構いません。

中ローラーと前ローラーにはローラーベルトを掛けておきます。後ローラーには掛けません。



シリコンリングについて

R700には白いシリコンリングが2本添付されています。

これは前ローラーに装着しておくことで、前輪が一定以上ふらつかないような乗り方を練習するための目安の境界線とするものです。

もし使用する場合は、あらかじめシリコンリングを前ローラーに装着しておいてから組み立てていってください。組み立て後に装着することはできません。

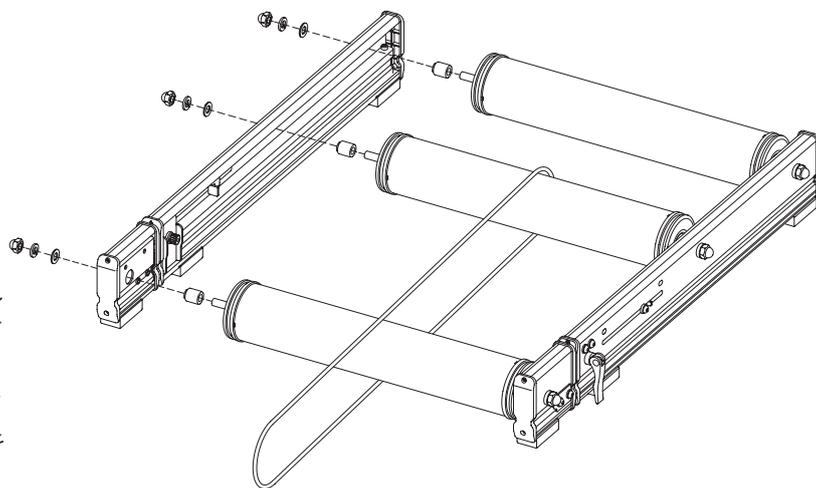
不要な場合は取り付けなくても構いませんし、テープなどで代用することもできます。

3. 手順2と同じ要領で、シャフトに段付きカラーを挿入し、右側フレームに仮止めしていきます。

段付きカラーの方向性には十分に注意してください。



すべての段付きカラーの先端が正しくフレームの孔に挿入されていることを確認してください。
もし外れてしまっていると、手順5での本締め時にカラーやフレームを破損させてしまうことになります。



4. 組み立てた R700 を水平で平坦な床に立てます。
両手を離してしまうため、必ず安定して立つ場所で作業を行なってください。

フレームの腹面（脚ゴムのある側）を手前にした状態にします。
ローラーベルトは向こう側（背面）に垂らしておきます。

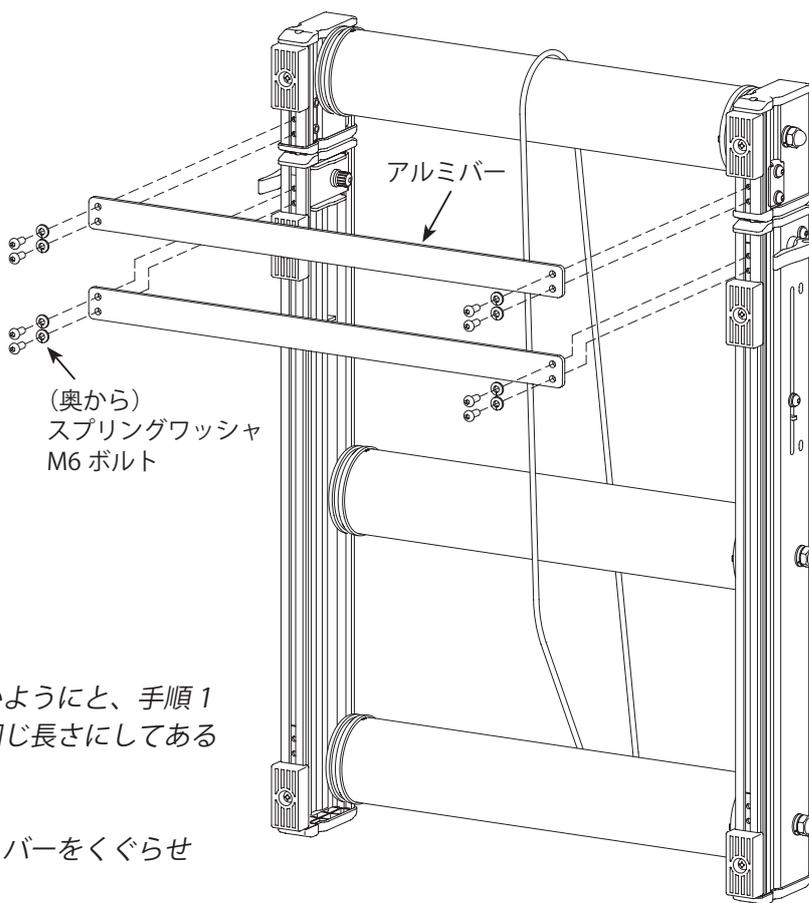
アルミバーを、左右のフレームを連結するようにスプリングワッシャを通した M6 ボルトで取り付けます。
アルミバーは 2 本とも共通です。
それぞれ前フレーム同士と、後ろフレーム同士とを連結します。



このとき前フレームが歪まないようにと、手順1でフレームを縮め、左右とも同じ長さにしてあるわけです。



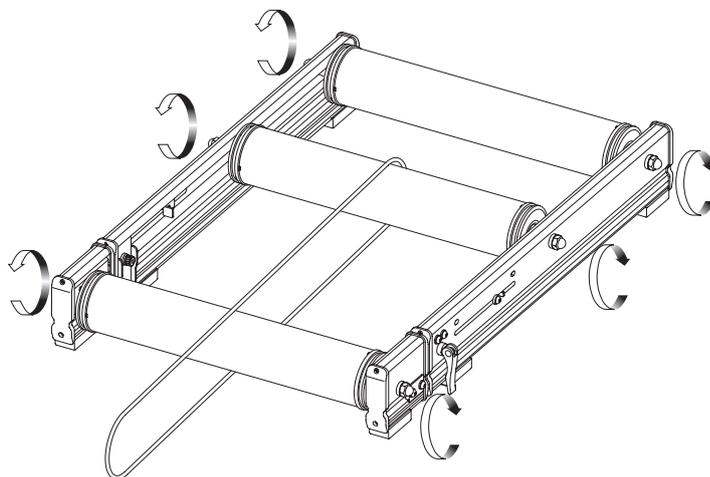
ローラーベルトは絶対にアルミバーをくぐらせないでください。
使用時にベルトがアルミバーに接触しつぱなしとなり、摩擦ですぐに切れる原因になってしまいます。



5. 組み立てた R700 をもう一度床面に横たえ、今度は 6ヶ所の袋ナットを本締めします。



袋ナットを力まかせに締め付け過ぎないでください。アルミ製のフレームやシャフトのネジ部、段付きカラーなどを破損させることとなります。
適切な締め付けトルクは 20N.m 程度です。めがねレンチでキュッと締める感じで、軽くて構いません。

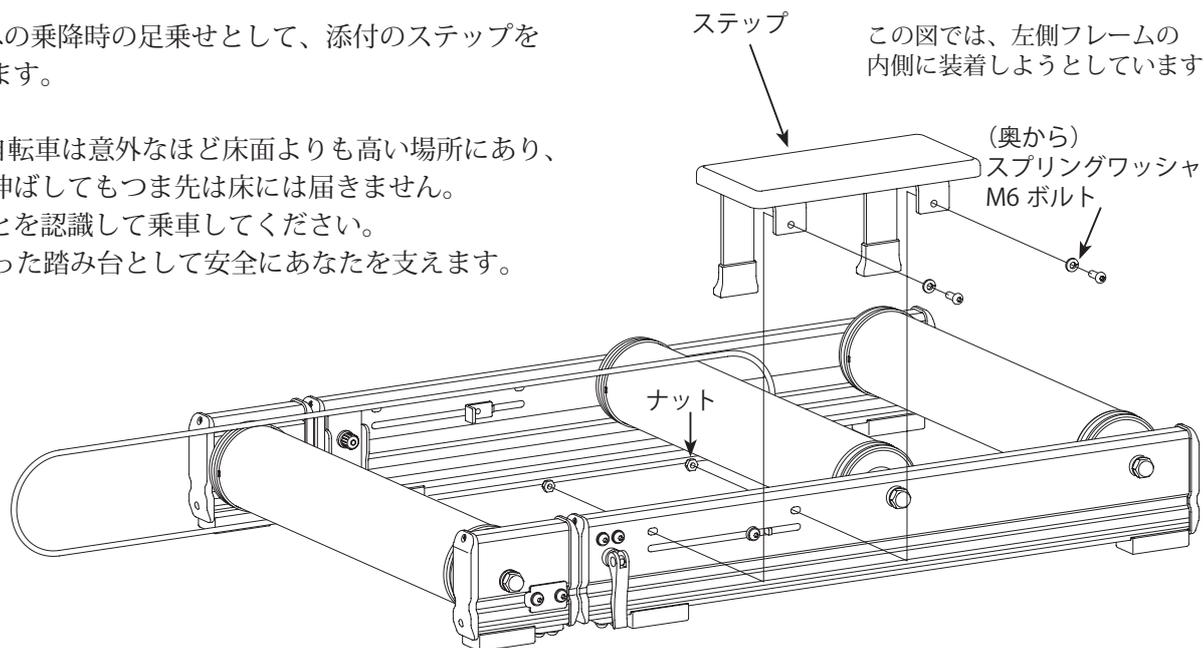


ステップの装着のしかた

必要な工具： 10mm スパナ（添付なし）、M4 六角レンチ

R700 上の自転車への乗降時の足乗せとして、添付のステップをフレームに装着します。

3本ローラー上の自転車は意外なほど床面よりも高い場所にあり、普段の感覚で足を伸ばしてもつま先は床には届きません。あらかじめそのことを認識して乗車してください。ステップは1段登った踏み台として安全にあなたを支えます。



普段、自転車を漕ぎだすときに脚で車体を支える側（一般的には左側）にステップを取り付けます。ステップはフレームの内側に取付けると持ち運びや収納の際にも邪魔にならなくなりますが、体格などの理由によりフレームの外側に取付けることも可能です。

<フレームの内側に装着する場合>

ステップの脚を内側にした状態でフレームをまたがせ、短い方の金具をフレーム外面に当てた状態でボルトを通し、フレーム内側からナットをねじ込んで固定します。

<フレームの外側に装着する場合>

ステップの脚をフレーム外側に出した状態で、短い方の金具をフレーム外面に当てた状態でボルトを通し、フレーム内側からナットをねじ込んで固定します。



ステップが邪魔をするので、ローラーベルトはステップとは反対側の溝にしか掛けられません。



ステップの脚をぶつけると、テコの原理でフレーム側面がダメージを受けてしまう恐れがあります。持ち運び時などには十分に注意して取り扱ってください。

使用時のローラー間隔を決める

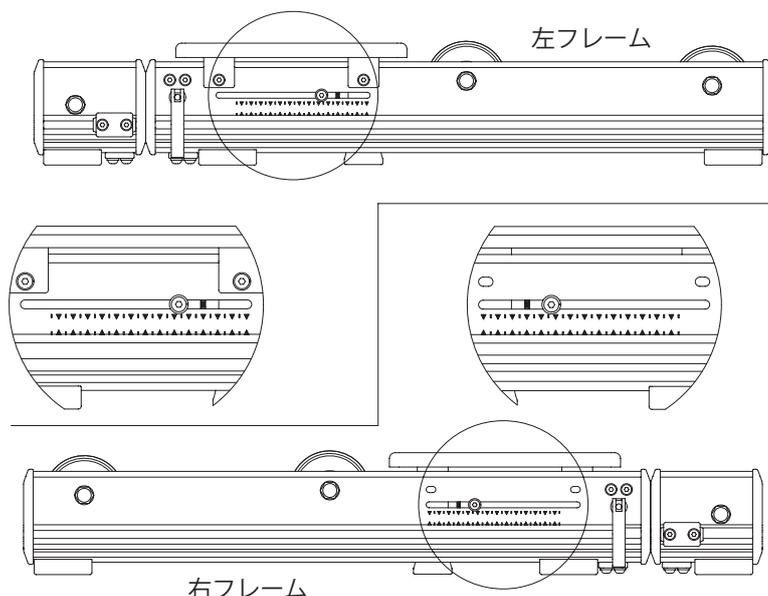
必要な工具： M4 六角レンチ

1. 3本ローラーでは、後輪は中ローラーと後ローラーの2本で完全に位置決めされてしまうため、それぞれの自転車に合わせて調節できるのは前ローラーだけとなります。

R700では、使用する自転車に最適な前フレーム突き出し量になるように、フレームにはそれぞれホイールベースを設定する目盛りが表示され、そこにはストッパーが装備されています。

このストッパーを適切な位置に固定しておくことで、ストッパーに当たるまで前フレームを引き出して止めるだけで自動的に最適な前ローラーの位置が設定でき、また毎回いちいち調整することなくいつでも同じ設定を簡単に再現することができるわけです。

ホイールベース設定目盛り（最小 950mm / 最大 1,080mm）



2. ホイールベース設定目盛りの長孔には、内側でスライドして動くストッパーを固定するためのボルトと一緒に、その金具の先端があります。この先端部分がインジケータとなります。ボルトを緩め（抜いてはいけません）、先端が希望するホイールベースサイズの数字の位置になるまでストッパーを移動させてから、再びボルトを締め付けて固定してやるだけです。

たとえば 980mm のホイールベースサイズの自転車を使うなら、インジケータを「980」の数字の位置にセットするだけで、前ローラーは前輪アクスルからの垂線の約 10mm 前方という最適な場所にセットされるわけです。

これを左右とも同じ数字に合わせることで、前フレームをストッパーに当たるまで引き出すだけで、前ローラーは捻られることなく他のローラーと正しく平行を保ったままセットすることができるわけです。



もし左右で異なる数字に合わせてしまっていると、前ローラーは他のローラーに対し斜めに角度がついた状態になってしまうため、まっすぐ走ることが難しくなってしまいます。



R700 で使用できる自転車のホイールベースサイズは、950mm から 1,080mm までです。950mm よりも短い場合は相対的に前ローラーが前過ぎる位置になってしまうため、ハンドリングが悪化し安定して乗れなくなります。また逆に 1,080mm よりも長い場合は前方に脱落しやすくなってしまいます。

前ローラーの位置について

3本ローラーにおける前ローラーの位置は、自転車の運転特性や安定性を決定づける非常に重要なポイントとなります。

R700では前ローラーの中心軸の位置は前輪アクスルからの垂線の約 10mm 前方という弊社推奨の位置としています。この数字が 0 に向かって小さくなればなるほどハンドリングは軽くクイックになっていく上級者向けとなります。逆に 20mm を超えてくるとハンドリングは重くなり、いったんハンドルが切れだすと急激に切れ込み出すという悪影響が危惧され始めます。

0mm を超えてマイナスになる（前輪アクスルの垂線よりも前ローラーの方が後方に位置する）と、よほど後ろ荷重の姿勢で乗らない限り、自転車が前方に落車してしまうようになってしまいます。前ローラーの位置はご自身の技量と好みに合わせて微調整してみてください。

R700 の使用準備をする

1. まず前フレームを固定するクイックを、レバーを倒すだけでしっかりと止まるように正しく調整しておきます。
これはフレームを縮めたままの状態で作業します。

クイックのレバーを起こしてから再び倒しこんでいくとき、レバーが水平になったとき（全ストロークの半分くらい）に、ぐっと抵抗を感じるようになるまで、裏側のナットを回して調整してください。

これを左右とも行なっておきます。

 ナットを動かさずにレバー側を回して締めていくのは誤りです。必ずレバーはそのままで、ナット側だけを回して調整してください。

2. 前ローラーに掛かるベルトはフレームの外側に出しておき、前フレームを伸ばしてもベルトのテンションが移動中の前フレームにかからないようにします。

ストッパーに当たるまで前フレームを伸ばし、その位置でクイックをしっかりと締め付けます。
クイックのレバーの向きはどのようでも構いませんが、床面方向に下ろしておくのがいいでしょう。

続いてベルトをローラーに掛けていきますが、ローラーを回しながらベルトを溝に収めていくと、比較的簡単にできます。
指を挟んでしまわないように注意してください。

最後に、前ローラーと中ローラーの両方の溝にベルトがかかっていることを確認してください。

 ベルトを掛けるのに前フレームを伸ばしながら同時に掛けていく方法はおすすめできません。
脚で踏みつけて押さえているときにもしローラーを踏み外してしまうと、ベルトの張力で R700 全体が急激に飛び上がってきて激しく体にぶつかってしまう恐れがあり危険です。

 左右のクイックはしっかりと締め込んでおいてください。
R700 上でもし激しいものがきを行なうと、クイックが意図せず緩んで前フレームが縮まってきてしまい、結果的に前方に脱落しやすい状態になってしまうことがあります。

