

MINOURA

自転車室内練習機

HYBRID ROLLER Live Ride FG220

(ver.1.7 2018/10)

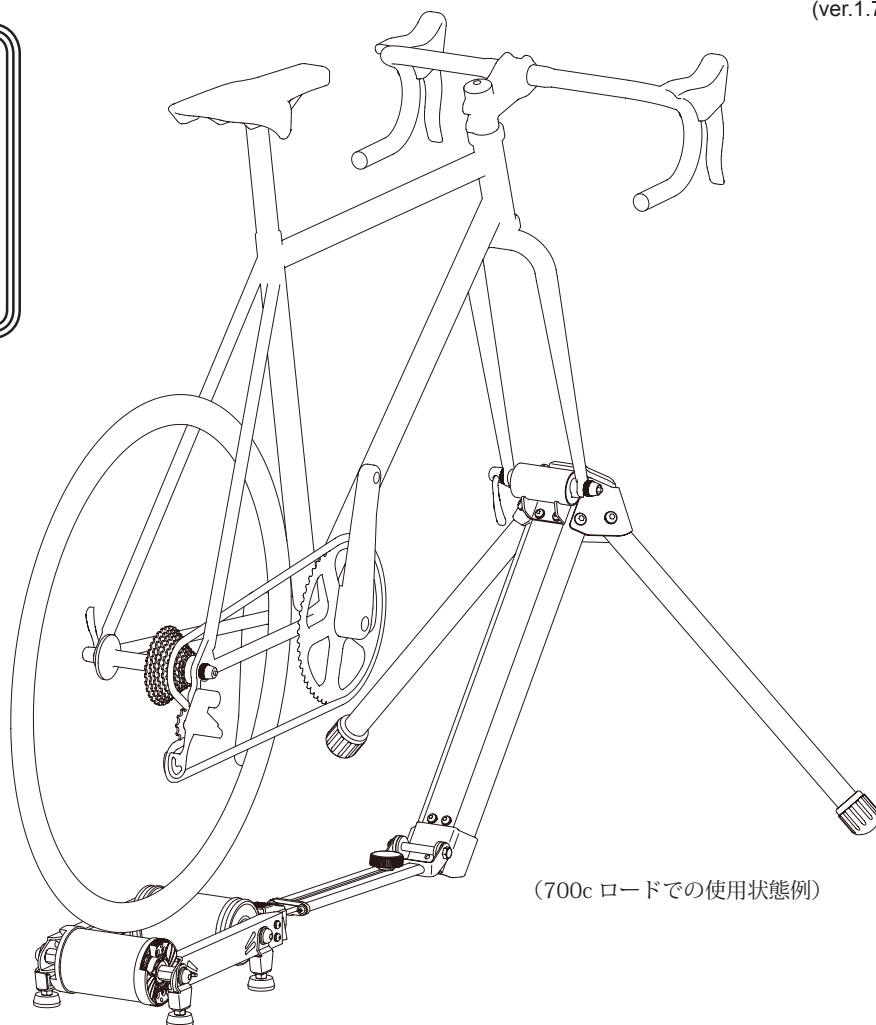
[適合タイヤサイズ]

650c ~ 700c

26 ~ 29 インチ

[適合ホイールベース]

930 ~ 1,200mm



(700c ロードでの使用状態例)

注意すべきこと

- このトレーナーは室内もしくは舗装面上での使用を前提としています。土の上もしくは泥ねい地での使用は、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。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。
- 24インチなど指定サイズよりも小さいホイールを持つ自転車を使うと、前フォークが下がりきらないため、かなり前上がりの不自然な乗車姿勢になってしまいます。FG220にはFG540/542にあるような前フォークの高さ調整機構は備わっていません。
- 後輪がローラーから逸脱しないよう、組み立てて自転車をセットした最初はいきなり回さずゆっくり回し、後輪タイヤがどこまでずれるかを確認し、必要に応じて後フレームの取り付け状態を修正してください。

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-nagoya.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

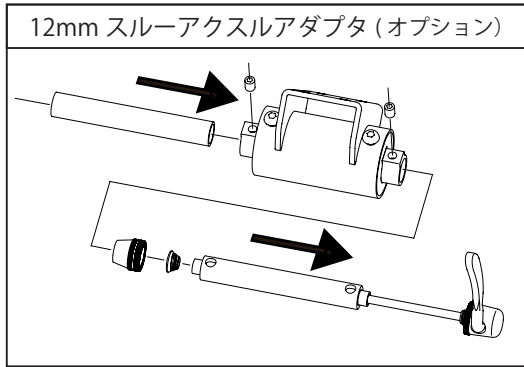
minoura@minoura.jp

www.minoura.jp

日本製

- 650c～700cあるいは26～29インチで、ホイールベースが930～1,200mmの通常の2輪自転車専用です。タンDEMやロングテールバイクなど規定サイズを超える自転車、また小径車やリカンベン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クイック式もしくは15mmスルーアクスル式のもの専用です。それ以外の幅の前フォークには取り付けられません。ブーストハブおよび12mmスルーアクスルには別売のアダプタで対応します。
- 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、意図的に隙間をあけてあります。
- 自転車の前フォーク以外は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、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、できるだけ重心を車体中心に集めたままで行なってください。
- ご使用前に、タイヤとローラーの表面に付着している汚れをきれいに拭き取っておいてください。特に後ろ側ローラーには磁石が内蔵されていますので、砂鉄などがローラー表面に付着するおそれがあります。砂鉄の除去は粘着テープなどを用いて行なうと簡単に効果的です。
- 前フォークの取り付け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。締め込みが甘いと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。
- 油圧式ディスクブレーキ装着車の場合は、前輪を取り外してからは絶対にブレーキレバーを握らないでください。ブレーキパッドが張り付いてしまいます。可能であれば、前輪を外した状態での運搬時に使うスペーサをパッドの間に挟んでお使いください。
- 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を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。
- 安全のため、必ず平坦で水平な床に設置してください。傾斜地での使用時はバランスに注意してください。
- 700x23cを使用しているときに車体が水平になるように設計してあります。前フォーク受けの高さ調整はできません。それ以外のサイズでは前上がりや前下がりの姿勢になってしまいます。後フレームの下にあるアジャスタを伸ばすことで、車体後部を多少持ち上げることはできます。
- 負荷の強弱調整は後ろ側ローラーのつまみ操作で行ないます。必ず停止させてから操作してください。調整は強弱の2段階のみです。またFG220ではローラーの回転をなめらかにするフライホイールは装備されていません。
- 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してしまうこともあります。止まるには、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。
- 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厚手のバスタオルやシート（できれば専用マット）など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。弊社への事前の相談なく勝手に分解したりしないでください。分解すると保証が受けられなくなります。
- フレームを折りたたんだり広げる際には、指などを挟まないように注意してください。
- 弊社は、本商品をご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する品質保証を行なっております。なおこの説明書で指示されている以外の方法や目的で本商品を使用した場合や、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、品質保証外となります。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。また最新情報につきましては弊社ウェブサイト（www.minoura.jp）を適宜ご参照ください。

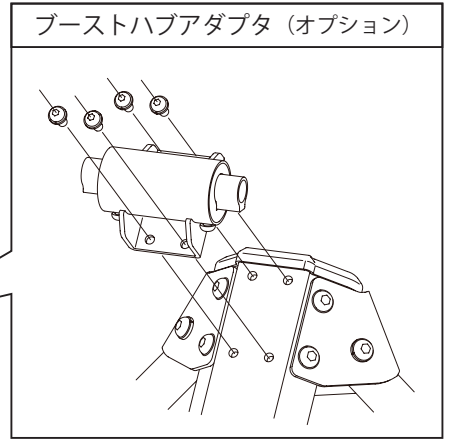
各部の名称



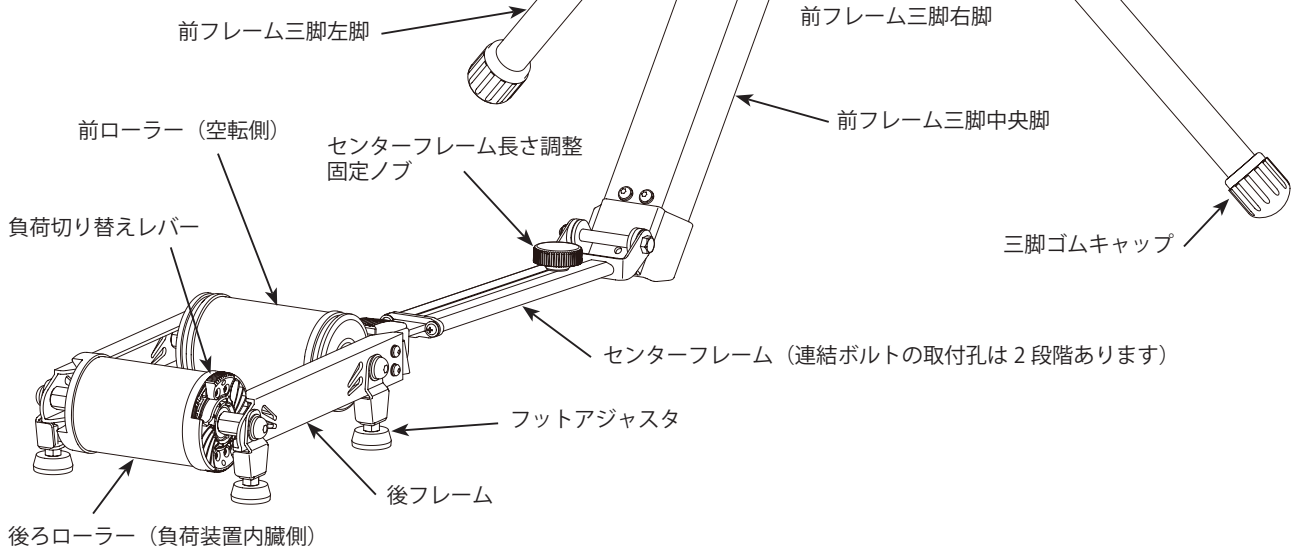
12mm スルーアクスルについては、「ガイドスリーブを引き抜き、オプションのアダプタへの交換」という対応となります。

15mm スルーアクスル用
ガイドスリーブ (赤)
9mm クイック用スリーブ
(めっき/内側)

前フォーク受け
(9mm / 15mm 対応)

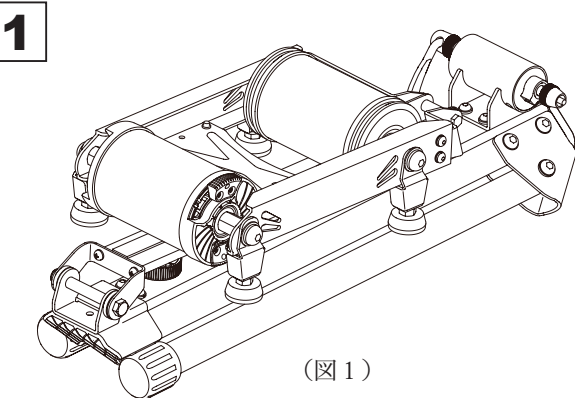


ブーストハブについては、「前フォーク受けまるごとオプションのアダプタへの交換」という対応となります。



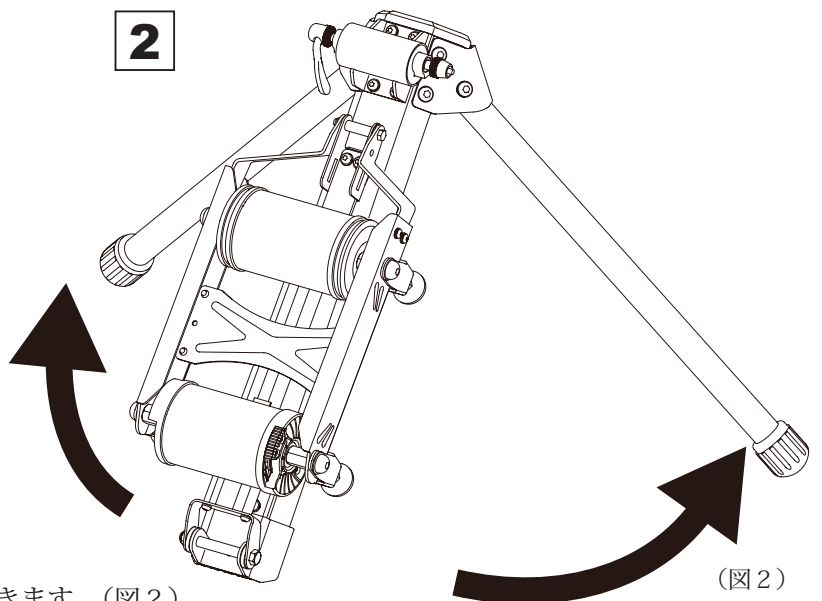
FG220 のセットアップのしかた

必要な工具： 13mm スパナ (フットアジャスタの調整用のみ)



FG220 は3つ折られて梱包されています。収納時にはこの形状にして仕舞います。(図1)

左右の脚をいっばいに開き、三脚のように広げて置きます。(図2)



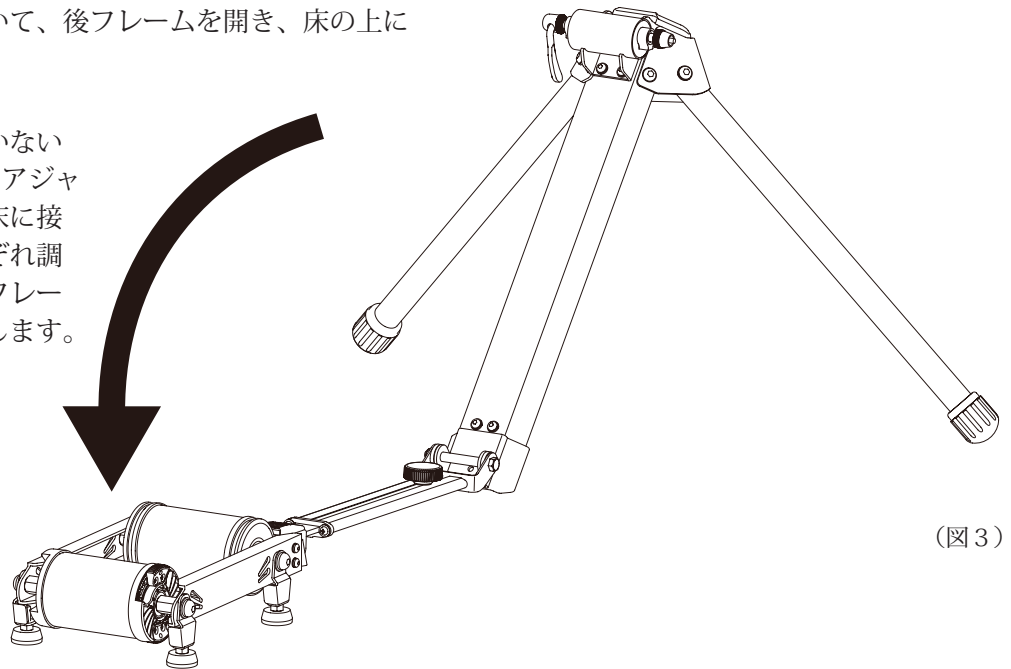
脚の開きが中途半端だと不安定になり転倒する恐れがあります。



脚の開閉の際に指を挟まないように注意してください。

3 ベルクロテープをほどいて、後フレームを開き、床の上に置きます。(図3)

後ろフレームががたつかないようにするには、フットアジャスタが4本ともすべて床に接するように長さをそれぞれ調節し、ロックナットはフレーム側に締め込んで固定します。



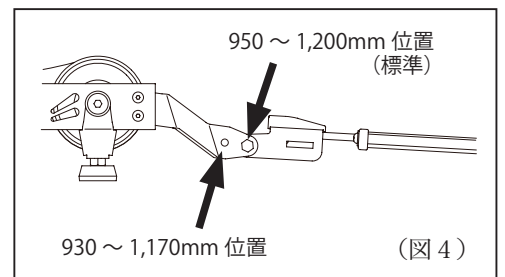
(図3)

4 前輪を取り外した前フォークを、前フォーク受けにクイックでしっかりと取り付けます。前フォークを支えるめっきスリーブが左右均等の長さで突き出ていることを確認してください。もし不均等な場合はイモネジを緩めて位置を調整し、再び締めつけて固定します。(図8)

5 後輪を後フレームのローラーの上に載せます。(図5)

6 センターフレーム固定ノブを緩め、後フレームごと前後にスライドさせて、後輪タイヤが後ろフレームの2本のローラーの両方に、同時に均等に接するように位置を調整します。(図6)

お使いの自転車のホイールベースが950mmより短い場合は、センターフレームの取り付け位置を後方の孔に移動させておいてください。(図4)



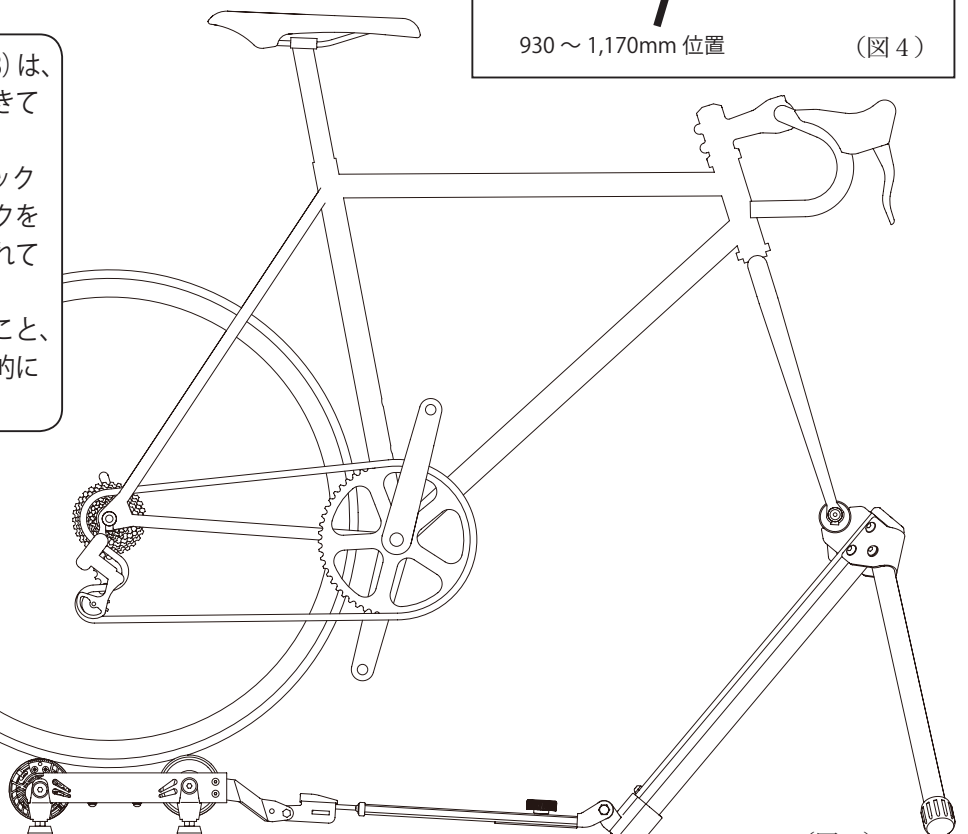
7 センターフレーム固定ノブをしっかりと締めつけて準備完了です。



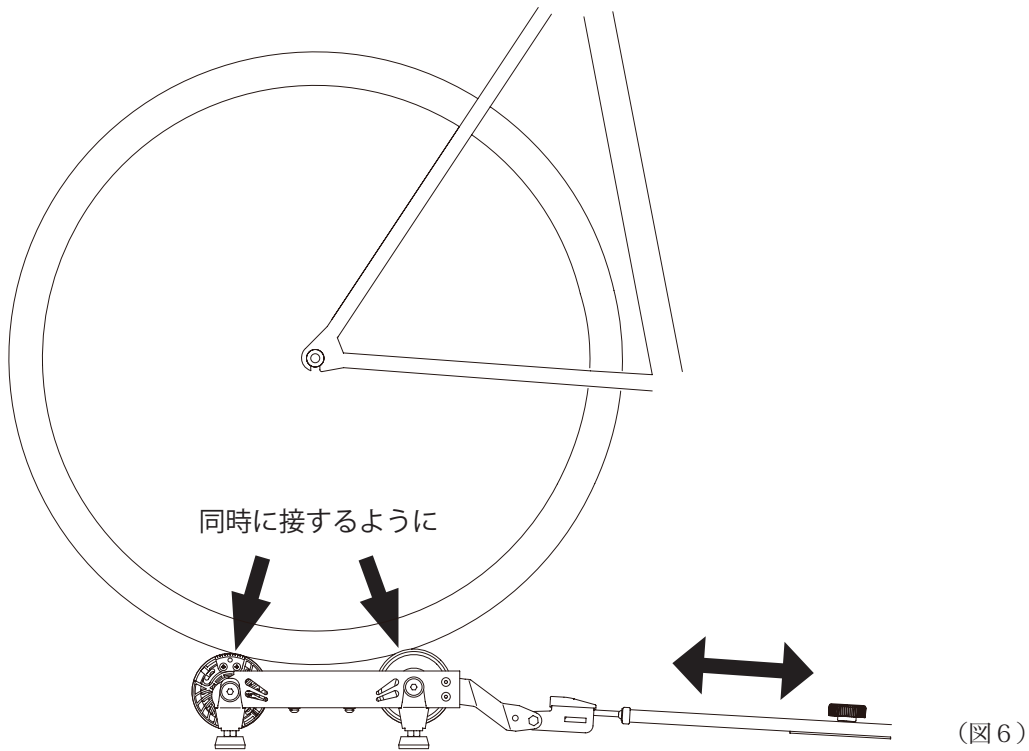
前フォーク受け下側のイモネジ(図8)は、使用しているあいだに徐々に緩んできてしまうことがあります。イモネジが緩むと内部の9mmクイック用めっきスリーブがずれて前フォークを正しく受けられなくなり、不意に外れて転倒してしまう事故につながります。スリーブが左右均等に突き出ていること、イモネジが緩んでいないことを日常的に確認してお使いください。



油圧式ディスクブレーキ車では車輪を外してからは絶対にブレーキレバーを握らないでください。パッドが張り付いてしまいます。



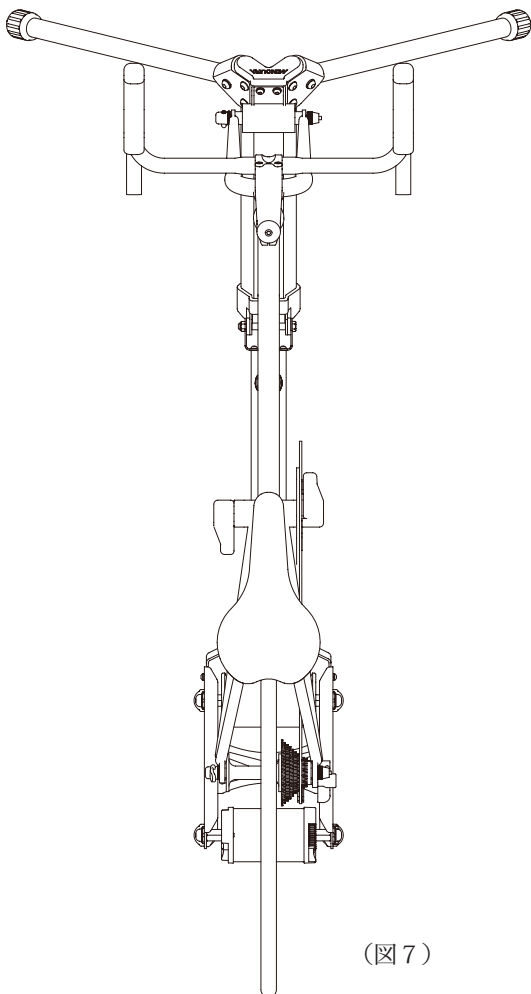
(図5)



(図6)



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調節してください。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、漕ぐとタイヤがスリップします。タイヤを異常摩耗させてしまいますので、後フレームをもう少し前進させてください。



(図7)

乗っていると後輪タイヤがローラーの中心ではなく、左右いずれかにずれてしまう場合があります。これは床面がわずかに傾斜していたり、自転車の中心線とFG220の中心線がずれてしまっていることを意味します。多少ずれていても、ローラーからはみ出てフレームなどに接触さえしていなければ特に問題ではありませんが、気になる方は次のようにして修正します。

たとえばタイヤがローラーの右の方にずれてしまう場合は、後フレームが左にずれて設置してあるためです。いったんセンターフレーム固定ノブを緩め、ローラーの中心とずれたタイヤの中心との間隔分だけ後フレームを右にずらしてやり、そしてもう一度ノブをしっかりと締め付けます。

乗車している間も、車体を左右に振るような乗り方はしないでください。

15mm スルーアクスルの場合

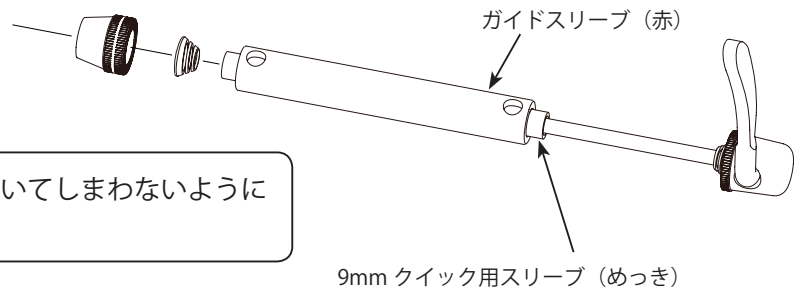
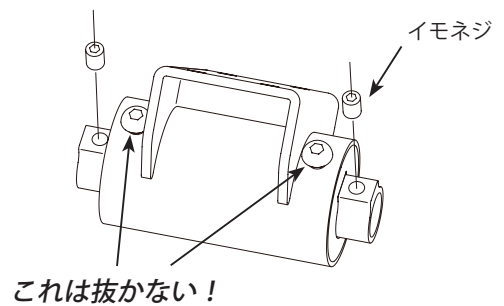
必要な工具：M3 六角レンチ（付属なし）

FG220 の前フォーク受けは、一般的な 9mm クイックのほか、15mm スルーアクスルでも使用できます。（12mm スルーやブーストハブにはこのままでは非対応です）

15mm スルーアクスルを使用する場合は、前フォーク受けの両端の下に付いているイモネジ（頭のないねじ）を緩めて抜き、組み付けてあるクイックを赤色のガイドスリーブごと引き抜きます。

あとは前フォークと前フォーク受けの孔を合わせ、ご自身の自転車の 15mm アクスルを差し込み取り付けます。

（前フォーク受けを下から見たところ）



（図 8）



イモネジと間違えて隣のボタンボルトを抜いてしまわないように注意してください。



このボタンボルトは意図的に最後まで締められていません。少し浮いているのが正常な状態です。締め込んでしまうと、前フォーク受けのクッション性を失ってしまいます。増し締めは、明らかに抜けかけてしまっているとき以外は行わないでください。

12mm スルーアクスルやブーストハブの場合

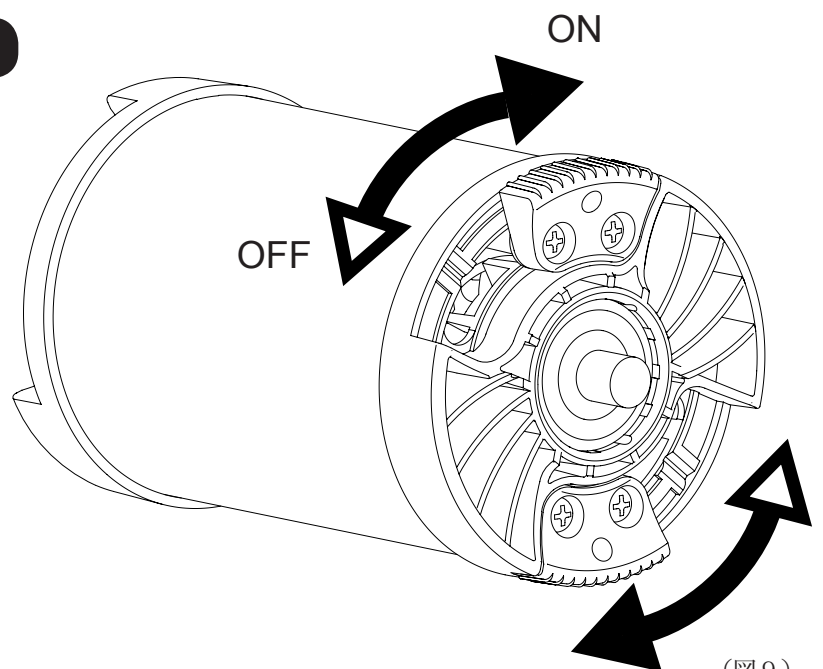
12mm スルーアクスルについては、ガイドスリーブをオプション品に交換。ブーストハブについては、前フォーク受けをまるごとオプション品に交換することで、対応しています。

負荷調整のしかた

FG220 では負荷の強弱を 2 段階で切り替えられます。操作は、後ろ側ローラーの右側にあるレバーをスライドさせることで行ないます。2つのレバーは連動して動きますので、どちらか一方を操作するだけで構いません。



モッズローラー用のオプション負荷装置等は取り付けられません。



（図 9）