

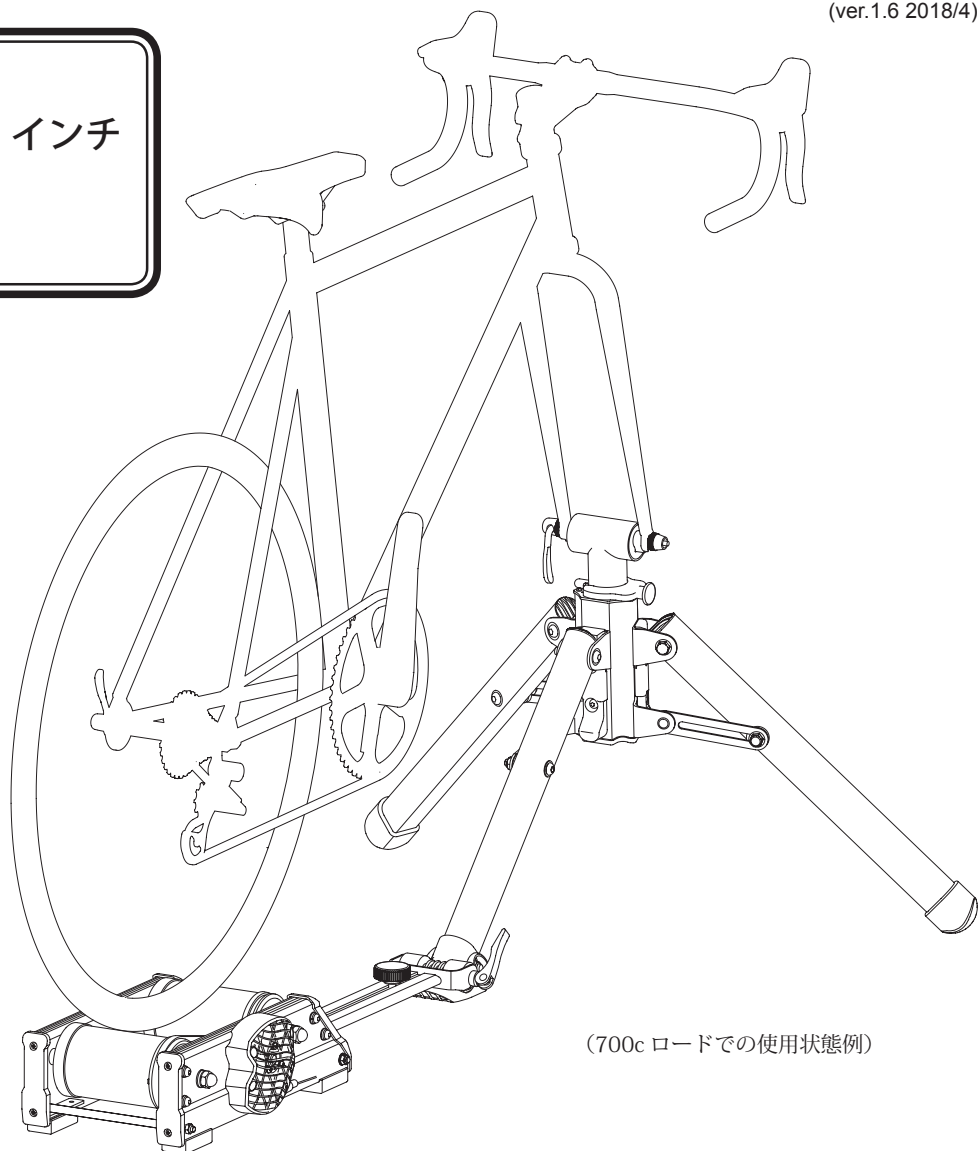
MINOURA

Live Ride **FG540** **HYBRID ROLLER**

自転車室内練習機

(ver.1.6 2018/4)

[適合タイヤサイズ]
650c ~ 700c、26 ~ 29 インチ
[適合ホイールベース]
950 ~ 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。土の上もしくは泥濘地での使用は、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適切な乗車姿勢になってしまいます。
- 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 (営業)

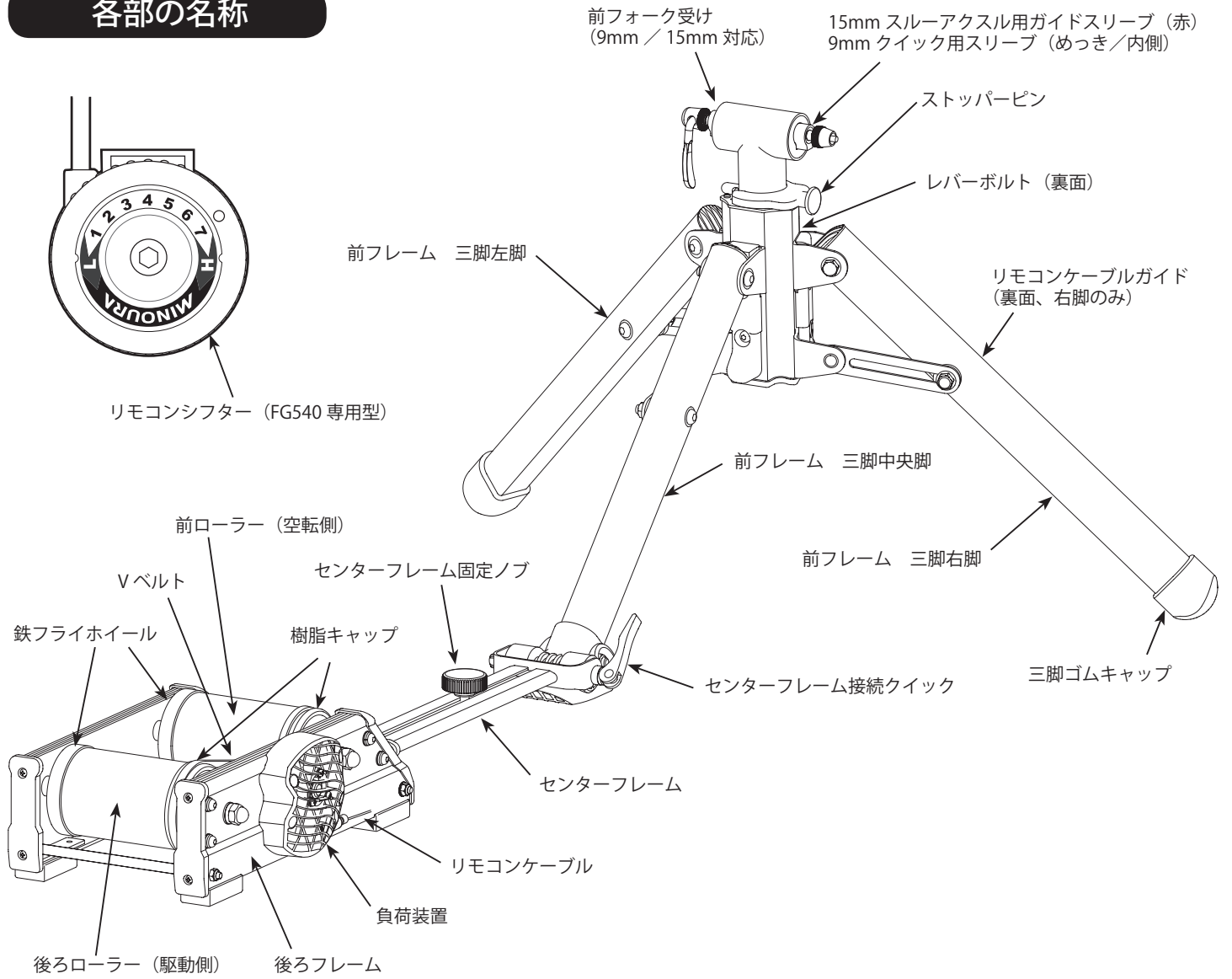
infodesk@minoura.jp (カスタマーサービス)

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950～1,200mmの通常の2輪自転車専用です。タンデム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。72mmなどそれ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が破損します。ブーストハブと12mmスルーアクスルについては、別売のアダプタで対応します。
- 自転車の後ろ半分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、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、できるだけ車体中心に重心を集めたままで、できる限りペダルには乗らないままで直接車体をまたぐようにしてください。
- 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をたてることがあります。騒音を減らすには、後輪タイヤをスリックタイプのものに交換してください。
- 前フォークおよびセンターフレームの前フレームへの接続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。締め込みが甘いとか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。またクイックを緩めて自転車を取り外す際に、クイックのシャフトを曲げてしまわないように気を付けてください。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負荷が得られません。またタイヤの異常摩耗を招きます。
- 安全のため、平坦で水平な床に設置し、脚はいっぱい開いてお使いください。特に前フォーク受けを持ち上げて上り坂の再現をする場合にも左右方向に傾斜していると、不安定になります。
- 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。
- FG540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内部の構造上できません。リモコンを取り外すと、磁石が引き合う力により自動的に負荷は最大位置に固定されます。
- 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。弊社への事前の相談なく勝手に分解しないでください。分解すると保証を受けられなくなります。
- 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場合には、すべての品質保証が無効となります。またベルトを含む部品の自然摩耗については保証の範囲外です。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すべからず弊社ではなく、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）をご参照ください。

各部の名称



FG540 のセットアップのしかた

工具は必要ありません

1

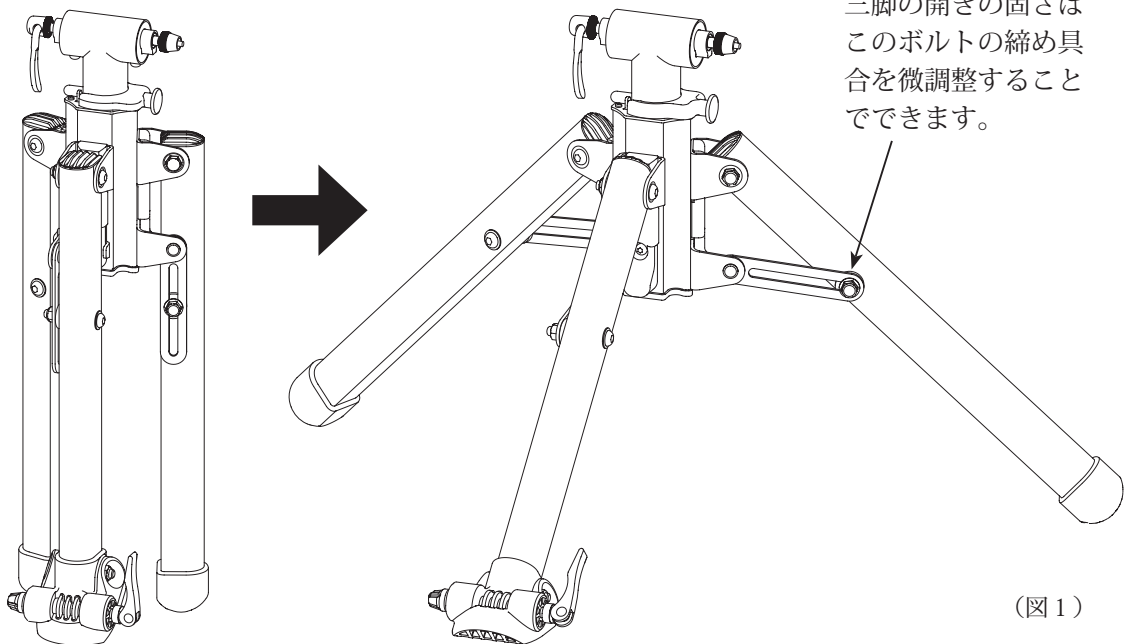
前フレームの三脚をそれぞれいっばいに開き、床の上に置きます。(図1)



三脚が完全に開いていることを必ず確認してください。



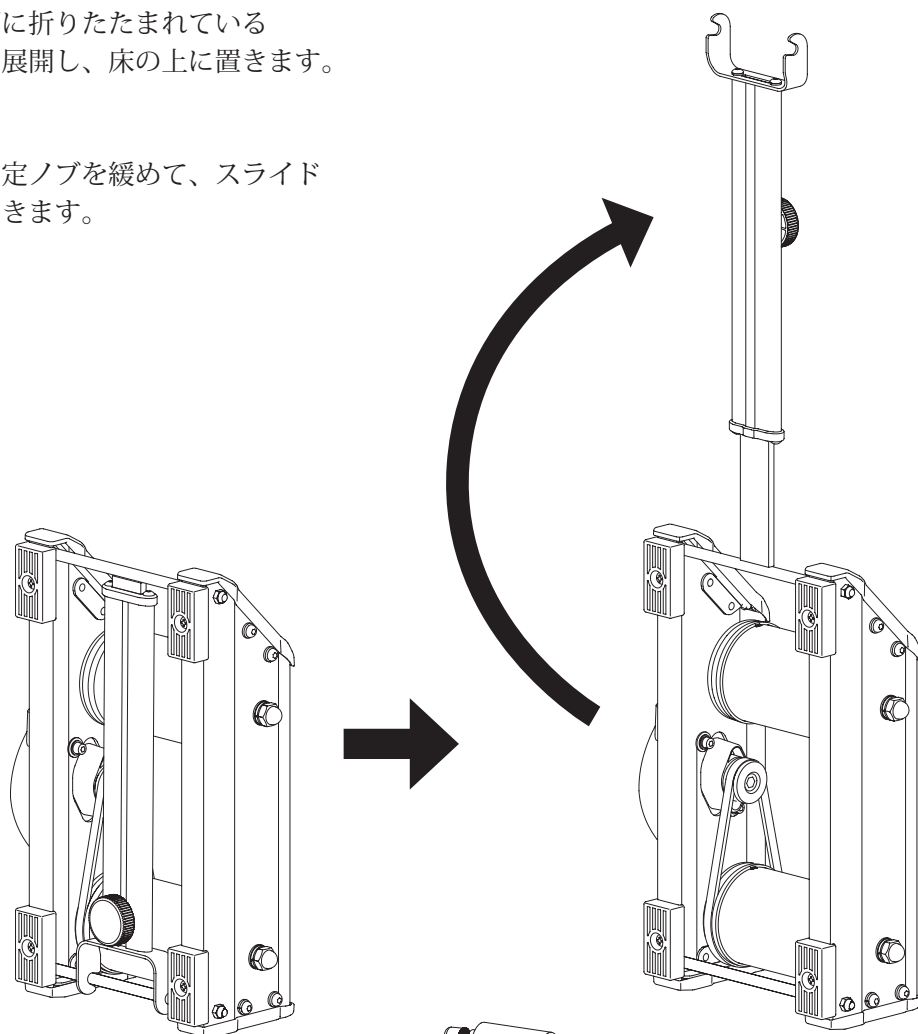
三脚を閉じる際は、指を挟まないように注意してください。



2

後ろフレームの下面に折りたたまれている
センターフレームを展開し、床の上に置きます。
(図2)

センターフレーム固定ノブを緩めて、スライド
できるようにしておきます。



(図2)

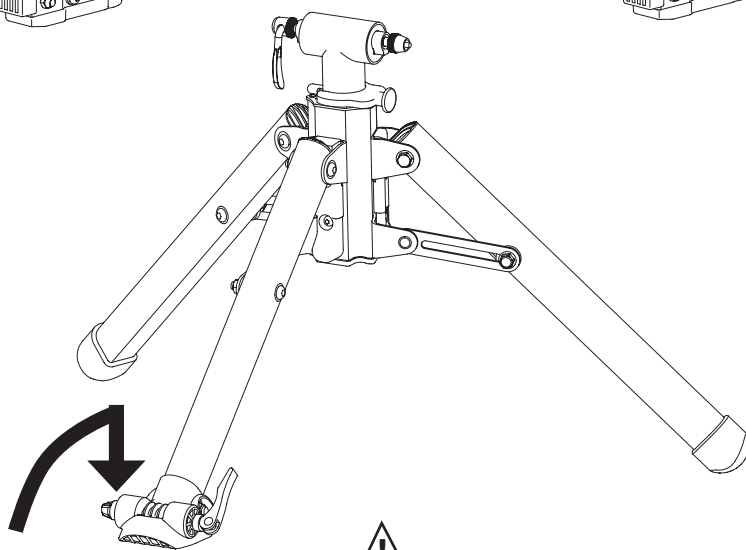
3

センターフレームの先端のフック部分を、
前フレーム中央脚のクイックに連結し
(図3)、クイックを緩みなく締め込み
固定します(図4)。

これでFG540の組み立ては完了です。



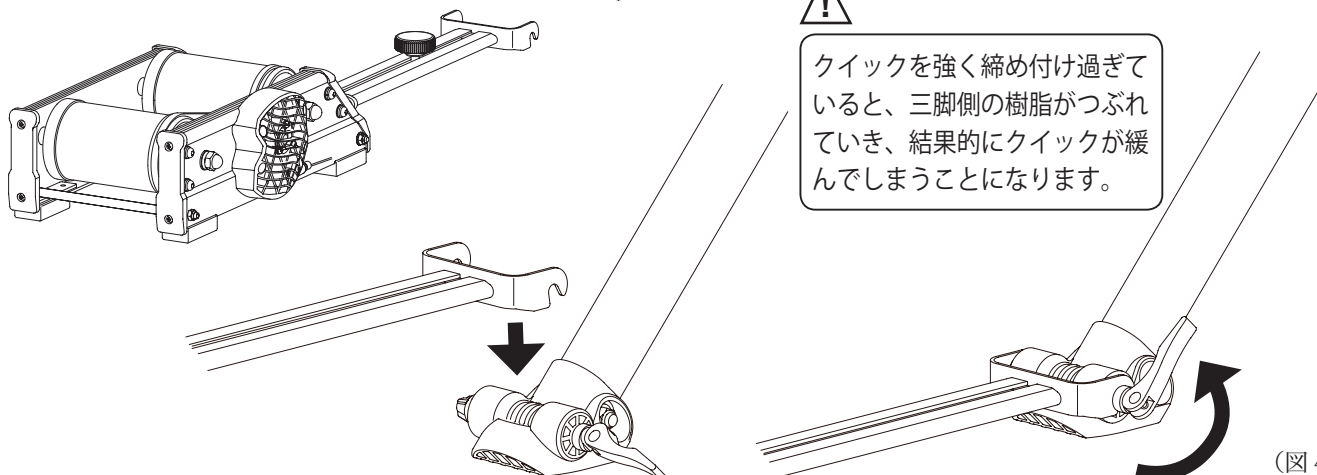
使用中にクイックが外れると前後
が分離し転倒してしまうおそれ
があります。



(図3)



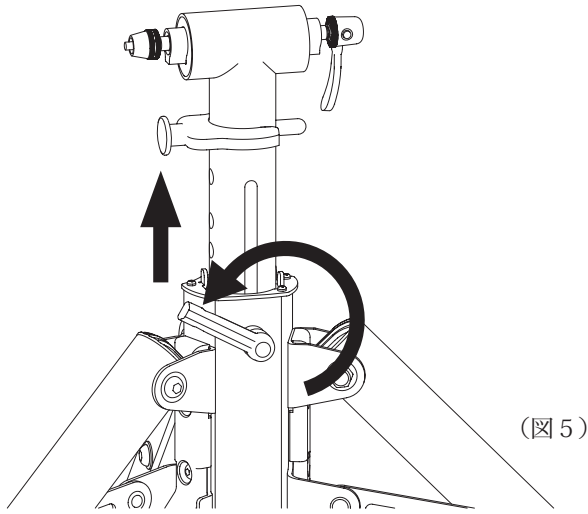
クイックを強く締め付け過ぎて
いると、三脚側の樹脂がつぶれ
ていき、結果的にクイックが緩
んでしまうことになります。



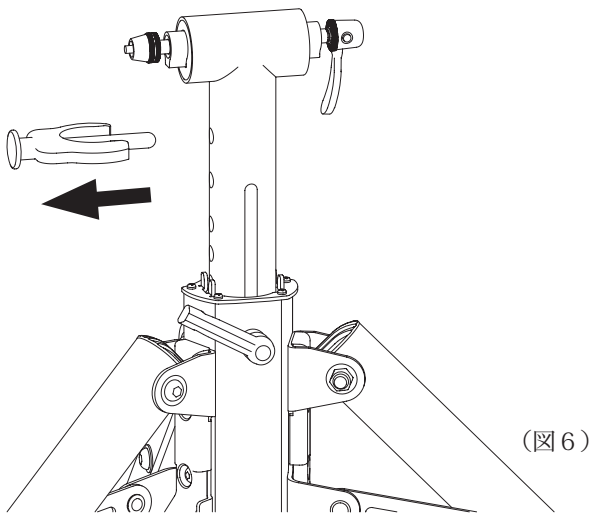
(図4)

前フォーク受けの高さ調整のしかた

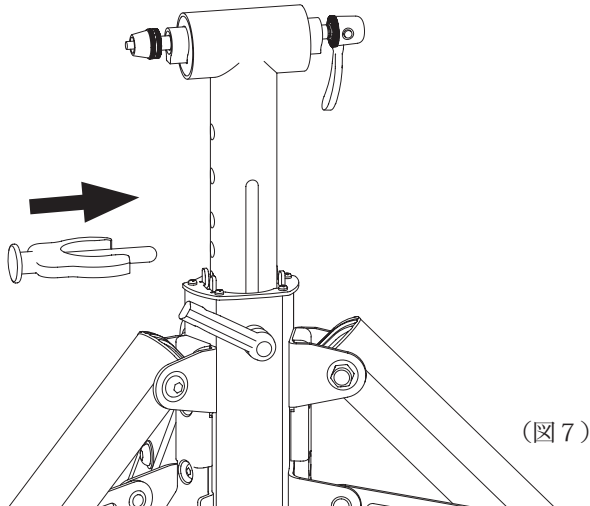
- 1** レバーボルトを左に回して緩め、前フォーク受けを引き上げます。(図5)
レバーは引っ張ると締め付けは変わらないままで角度だけ自由に変えることができる構造のものです。



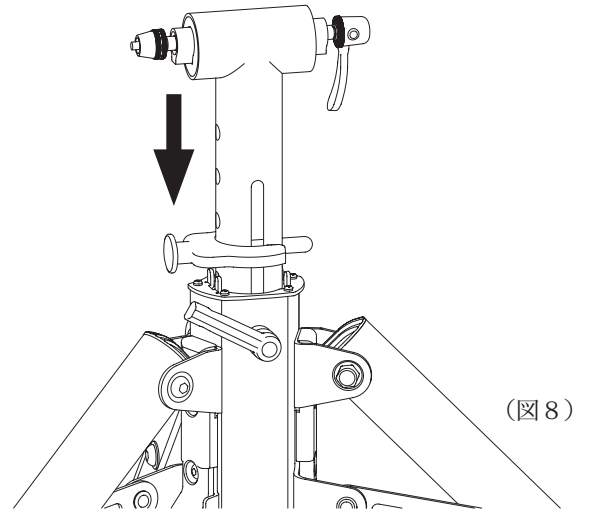
- 2** ストッパーピンは、前フォーク受けを持ち上げた時だけ引き抜けるようになっています。(図6)



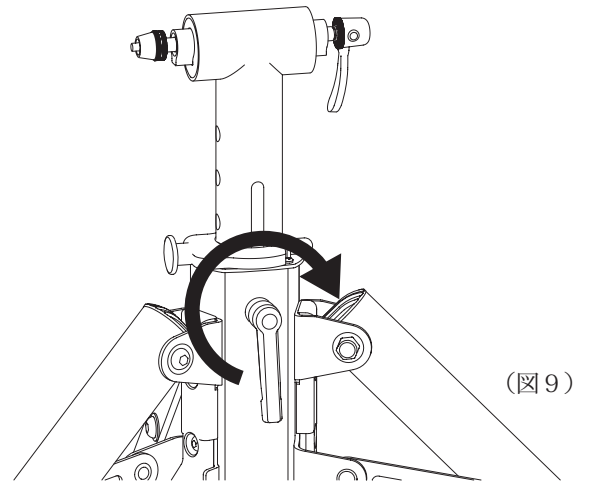
- 3** 好みの高さ（自転車の前上がりの角度）になるようにピンを別の孔に挿し替えます。(図7)



- 4** ストッパーピンが支柱上端に当たるまで前フォーク受けを降ろします。(図8)

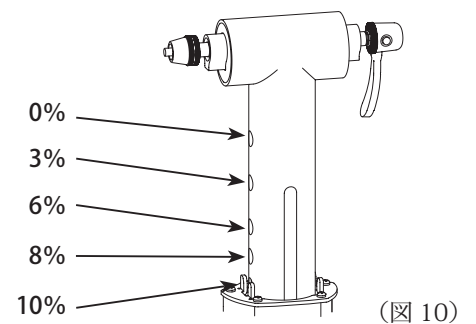


- 5** レバーボルトを右に回して、しっかりと締め付け固定します。(図9)



上り坂の再現について

ストッパーピンを差し込む位置によって変わる前フォーク受けの高さで、上り坂を以下のように再現することができます。(700cロードでの場合の数値)



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）

FG540 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。（ブーストハブには非対応です）

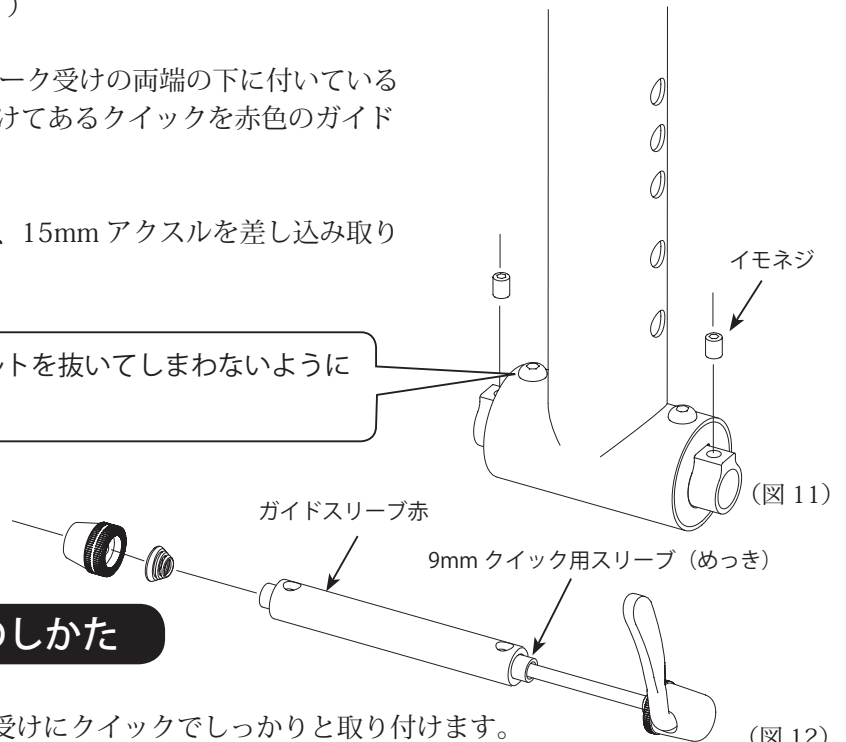
15mm スルーアクスルを使用する場合は、前フォーク受けの両端の下に付いているイモネジ（頭のないねじ）を緩めて抜き、組み付けてあるクイックを赤色のガイドスリーブごと引き抜きます。（図 11・12）

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



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。

（前フォーク受けを下から見たところ）



（図 11）

（図 12）

9mm クイック式自転車の装着のしかた

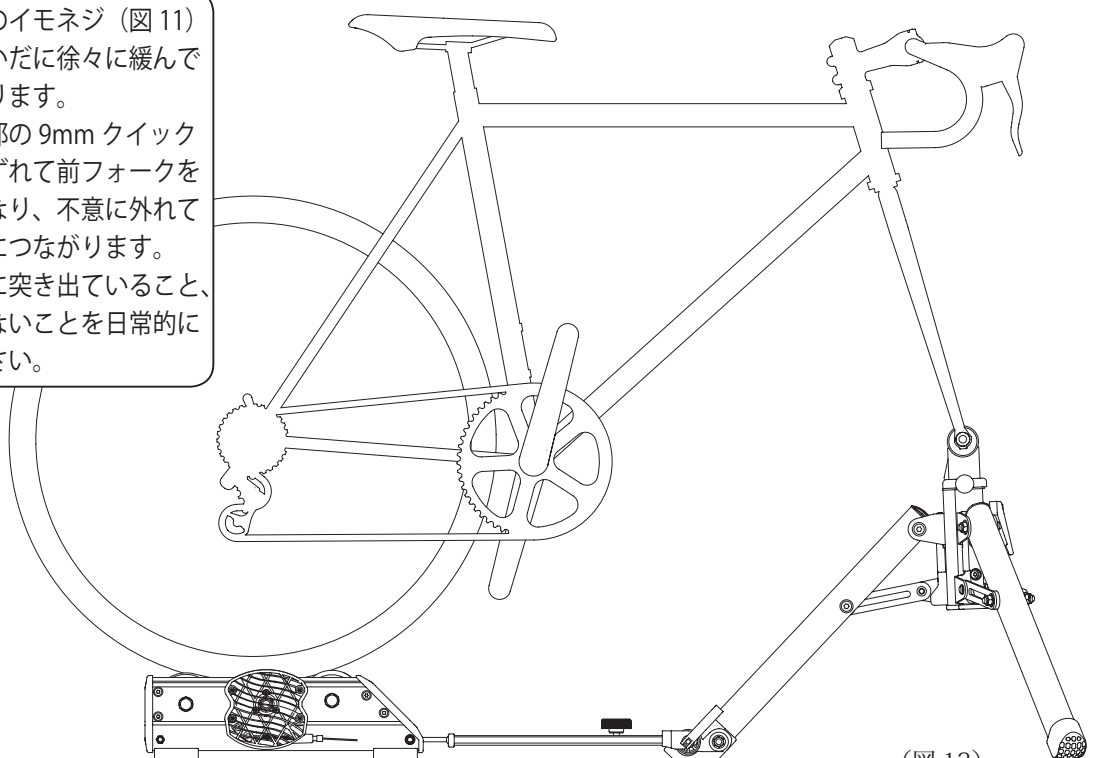
- 1 前輪を取り外した前フォークを前フォーク受けにクイックでしっかりと取り付けます。前フォークを支えるめっきスリーブが左右均等の長さで突き出ていることを確認してください。もし不均等な場合はイモネジを緩めて位置を調整し、しっかりと締めて固定します。
- 2 後輪を後ろフレームのローラーの上に載せます。
- 3 センターフレーム固定ノブを緩め、後フレームごと前後にスライドさせて、後輪タイヤが後ろフレームの 2 本のローラーの両方に、同時に均等に接するように位置を調整します。（図 14）
- 4 センターフレーム固定ノブをしっかりと締め付けて準備完了です。



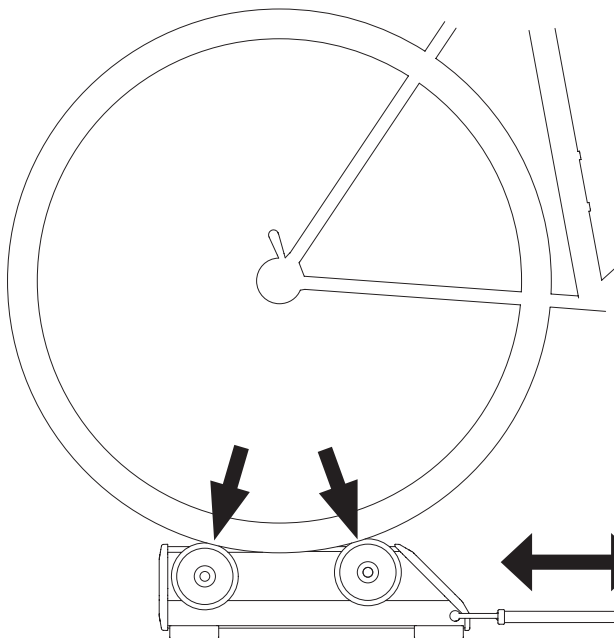
前フォーク受け下側のイモネジ（図 11）は、使用しているあいだに徐々に緩んできてしまうことがあります。イモネジが緩むと内部の 9mm クイック用めっきスリーブがずれて前フォークを正しく受けられなくなり、不意に外れて転倒してしまう事故につながります。スリーブが左右均等に突き出ていること、イモネジが緩んでいないことを日常的に確認してお使いください。



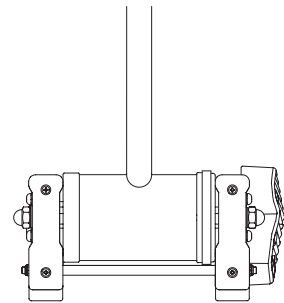
油圧式ディスクブレーキ車では、車輪を抜いてからは絶対にブレーキレバーを握らないでください。パッドが張り付いてしまいます。



（図 13）



後輪タイヤはローラーの中央部分に位置し、他のどこにも接しないようにしてください。

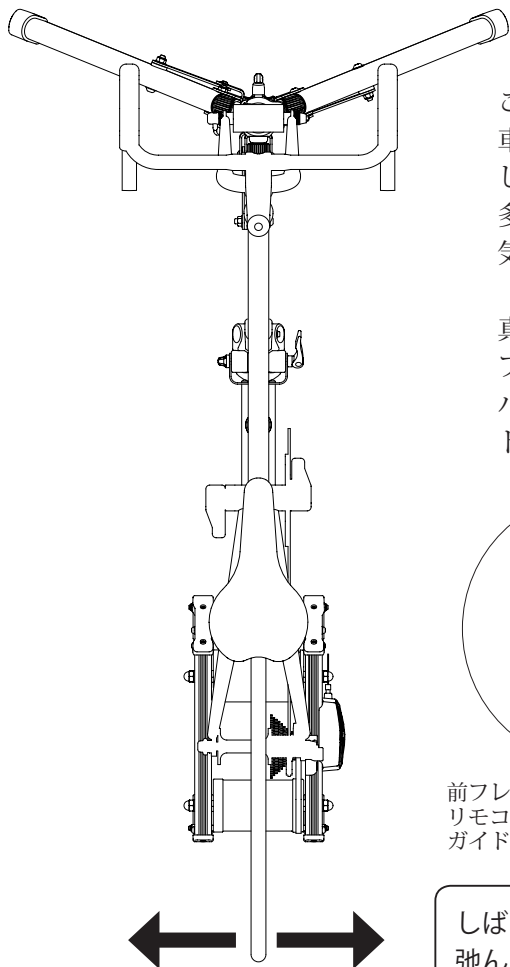


(図 15)

(図 14)



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。その時は後ろ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、後ろフレームをもう少し前進させてください。



(図 16)

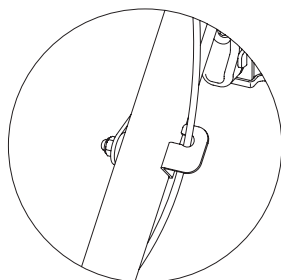
乗っていると、後輪タイヤがローラーの中心ではなく左右いずれかにずれる場合があります。

これは前フォークが両方とも正しく奥まで挿入されておらず片側が少し浮いて車体が傾いた状態になっている時や、ハンドルがわずかに切れた状態になってしまっている時などに起き得ます。

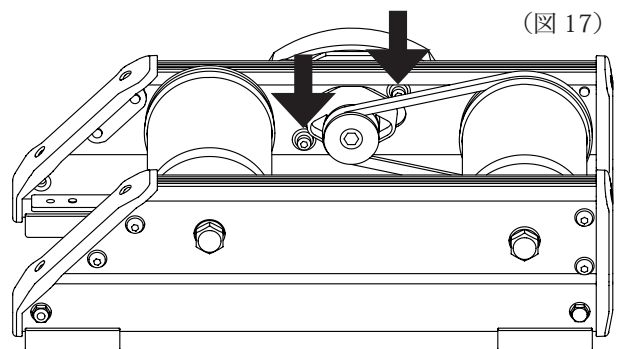
多少ずれていてもローラーからはみ出していなければ特に問題ではありませんが、気になる方は次のようにして修正します。

真後ろから見て自転車が傾いている場合は、クイックを緩めてしっかりと前フォークを押し込んで自転車を直立させてください。

ハンドルが切れている場合は、前フレーム前面にあるノブレバーを緩め、ハンドルをまっすぐにした状態にしてからノブレバーを締めて固定します。



前フレーム三脚右脚の前方にはリモンケーブルを通してガイドがあります。



(図 17)

しばらく使用しているうちに、ベルトが伸びたりして弛んでくる場合があります。弛んだベルトはプーリーとの間でスリップを発生させベルトを異常摩耗させたり、異音や故障の原因となりますので、すぐに修正しなければなりません。

ベルトが弛んできたと思った時は矢印の2ヶ所のボルトを4mm六角レンチで緩め、負荷装置を前方に押し出してベルトを張りながら、すばやくボルトを締めて固定してください。(図 17)



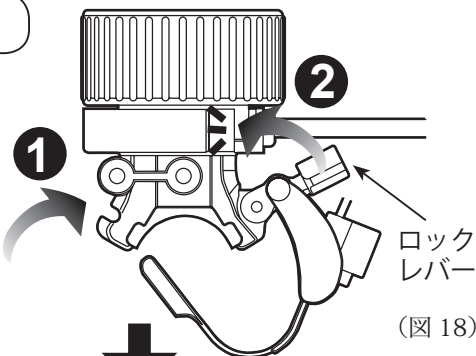
リモコンシフターの使い方

使用工具：M4 六角レンチ

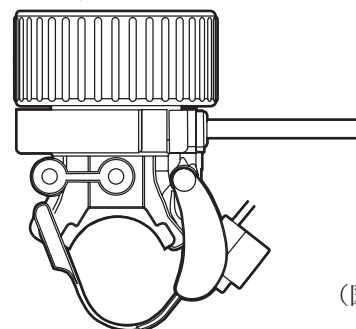
FG540 には負荷を 7 段階に調節できるリモコンシフターが装備されています。シフターをハンドルバーやステムに装着しておくことで、いちいち自転車から降りることなく、希望の強さに負荷を変えることができます。クランプバンドは柔軟な樹脂製で、一般的な丸断面のハンドルバーはもちろん、異形断面のアエロ形状ハンドルバーや、丸型断面のステムにもフィットします。

リモコンシフターの装着方法：

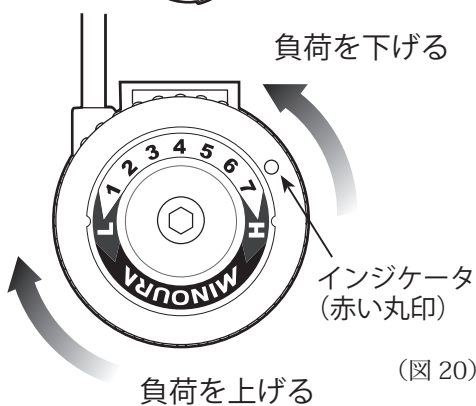
- 1) ハンドルバーなどにシフターのクランプバンドを巻き付ける。
 - 2) バンド先端のフックをシフター基部の溝に掛ける (図 18 ①)。
 - 3) ロックレバーを引き上げて締め付ける (図 18 ②)。
- (バンドのサイズ調整が必要であれば、下記の要領で行ないます)



(図 18)



(図 19)



(図 20)

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
(「H」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
(「L」方向に回す)

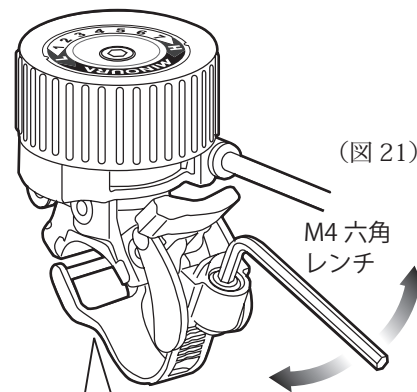


「L」と「H」の位置にはダイヤルは動かさません。
調節範囲は 1～7 の間だけです。

リモコンシフターのクランプバンドは、あらかじめ標準サイズのハンドルバー (直径 22mm) 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、クランプバンドを調整して直します。調整はバンド基部にある樹脂ネジを M4 六角レンチで回して行ないます。(M4 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ボルトを破損させてしまいますので、
ネジ調整は必ずフックを外してから行なってください。



(図 21)

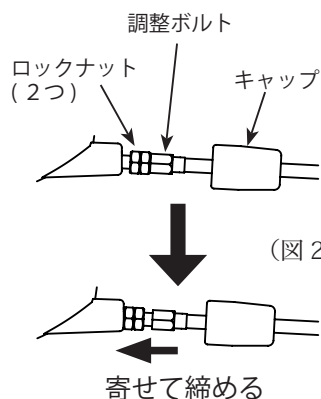
リモコンケーブルの遊び調整

使用工具：8 ミリスパナ × 2

もしリモコンレバーを操作しても 1 や 7 といういちばん端にセットできなくなったら、ケーブルが伸びたり、あるいはロックナットがずれてきてしまっている証拠です。下記の手順でケーブルの遊びを再調整します。(図 22)

- 1) まずシフターをハンドルバーから外し、ケーブルをまっすぐに伸ばして床に横たえ、リモコンシフターを「7」の位置にセットします。
- 2) ケーブル根本の黒い樹脂キャップを引き抜くと調整ネジが現われます。
- 3) アウターケーブルをシフター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負荷装置の本体ケースとの間にはいくらか隙間ができていると思います。それをなくするのがこの調整です。
- 4) その位置を保ったまま、一つ目のロックナットを本体ケース側に当た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。
- 5) 二つ目のナットを一つ目に密着させ、8 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。
- 6) 樹脂キャップをかぶせ直して終了です。

必ずフックを外した状態で
行なうこと



(図 22)