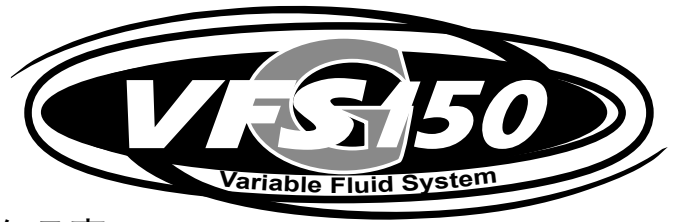
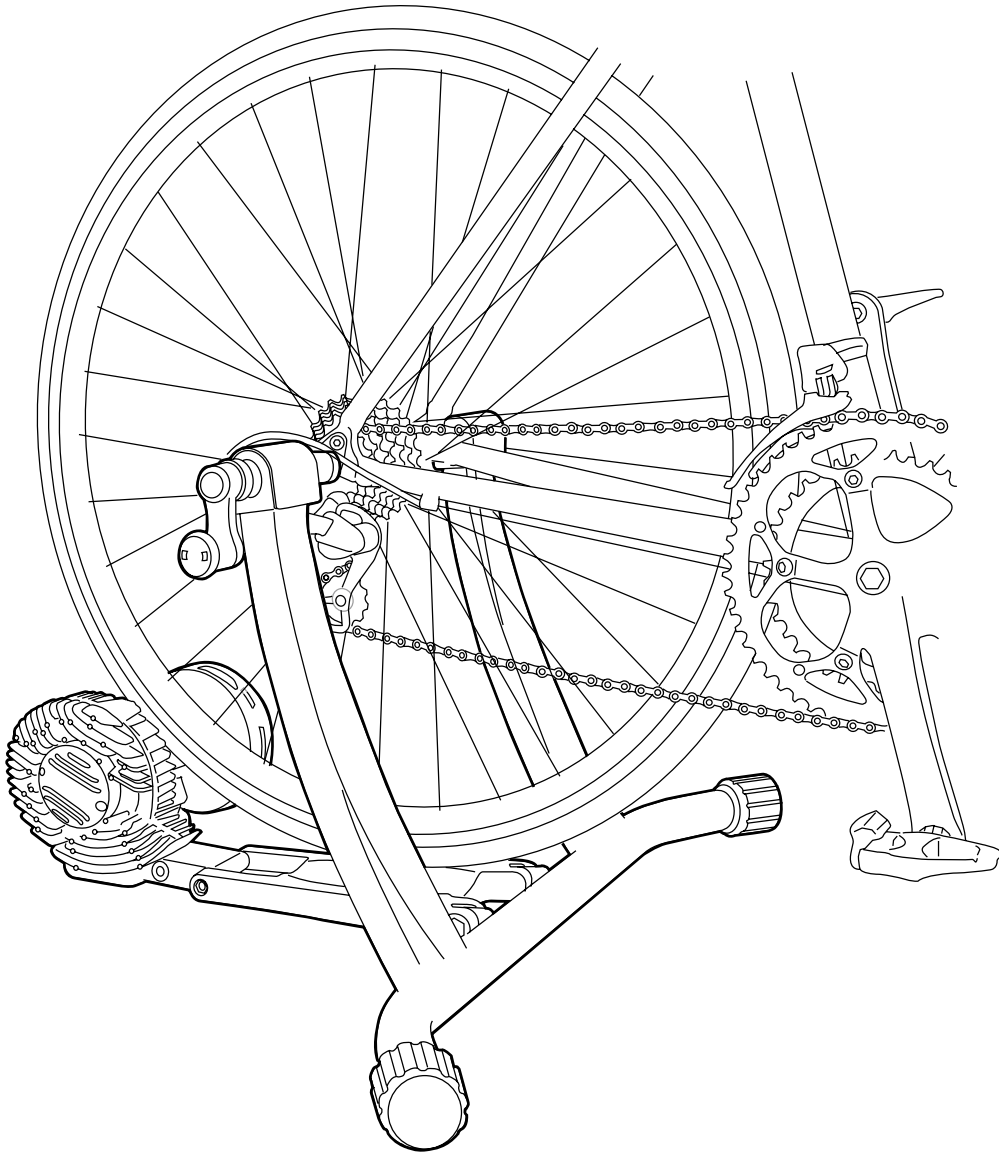


# INDOOR BICYCLE TRAINER

# MINOURA



## 取扱説明書



### お問い合わせ先

ご質問がある場合は、まず添付の製品保証規定をしっかりとお読みになり、最初はお買い求めになったショップにご連絡ください。製品保証の内容については添付の「製品保証規定」をお読みください。

#### <販売元>

株式会社 深谷産業

〒460-0015 名古屋市中区大井町1-38

TEL (052) 321-6571 / FAX (052) 332-3166

fk.info@fukaya-sangyo.co.jp

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

TEL (0584) 27-3131 / FAX (0584) 27-7505

infodesk@minoura.jp

www.minoura.jp

日本製

## 注意事項

- ご使用前にこの説明書を最後までしっかりとお読みください。
- このトレーナーの最大荷重は、自転車と体重の合計重量で「100 kg」までです。
- この商品は組み立てが必要です。正しい工具を使って組み立ててください。
- 指示されている以外の用途にはこの商品を使用しないでください。
- この商品は精密に組み立てられています。あなた自身による勝手な分解や改造を施しますと一切の保証を受けられなくなりますので止めてください。

## 守っていただきたいこと



このトレーナーは通常の2輪自転車専用です。タンデム車やリカンベントでは使用できません。また制限体重をお守りください。



安全なご使用のため、トレーナーは水平で平坦な場所に設置してください。



子供やペットなどは回転するローラーや車輪から常に離しておいてください。またご自身も回転物には絶対に触れないでください。



ご使用前にはドライブローラーとタイヤから水分やオイルなどをきれいに拭き取っておいてください。また乗車前には必ず各ボルトやナットがきちんと締め付けられているかどうかを確認してください。



ご使用前にはカップリングに損傷や亀裂がないことを必ず確認してください。破損したままの状態に乗車しますと使用中に破損し、落車により転倒などで怪我をする恐れがあります。



このトレーナーを使うには、後輪のクイックリリースを商品に添付されているものに交換することを強く奨めます。その際は右側カップリングの保護キャップは装着したままにしておいてください。もし自転車がクイック式ではなくハブナット式の場合は、この保護キャップは取り外した方が安定性が向上します。  
あなた自身のクイックリリースを使用することも形状によっては可能ですが、その際は弊社では一切のトラブルに関する責任を負いかねますことを、あらかじめご承知置きください。



ハブ軸を締め付けるのは右側のハブハンドルで行なってください。左側の調整ノブはホイール位置を左右に調整するためのものであり、ハブを締め付けるだけの力は発揮できません。



ハブハンドルを強く締め付けすぎるとトレーナーや自転車を破損させる原因となりますので、適度に締め付けるようにしてください。締め付けていって抵抗を感じてから（フレームが徐々に開き始めてから）更に2～3回転させるだけで十分です。



負荷装置は使用中には非常に熱く（100℃以上）なりますので、使用中および使用後30分間は手などを触れないでください。また放熱フィンには何も被せないでください。

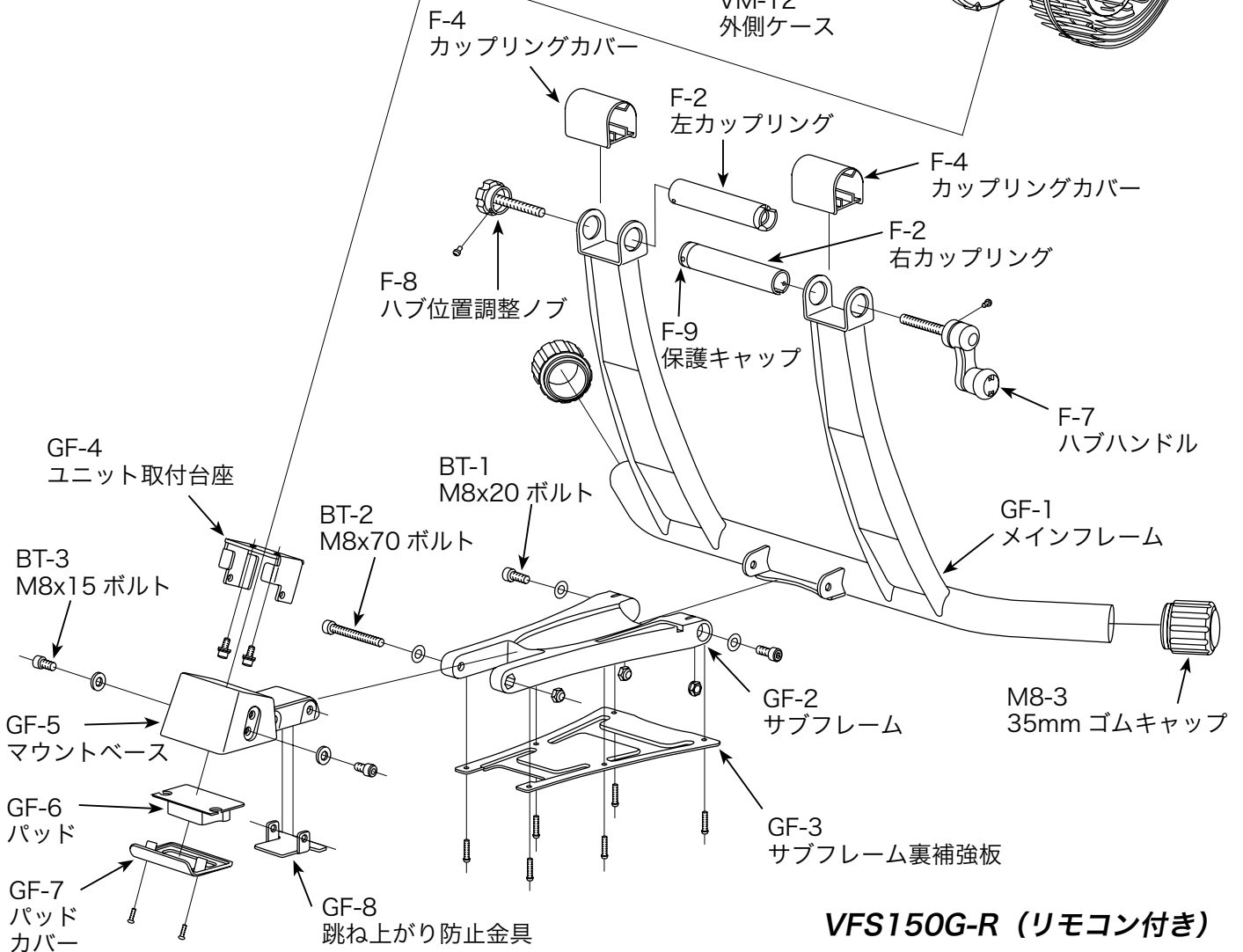
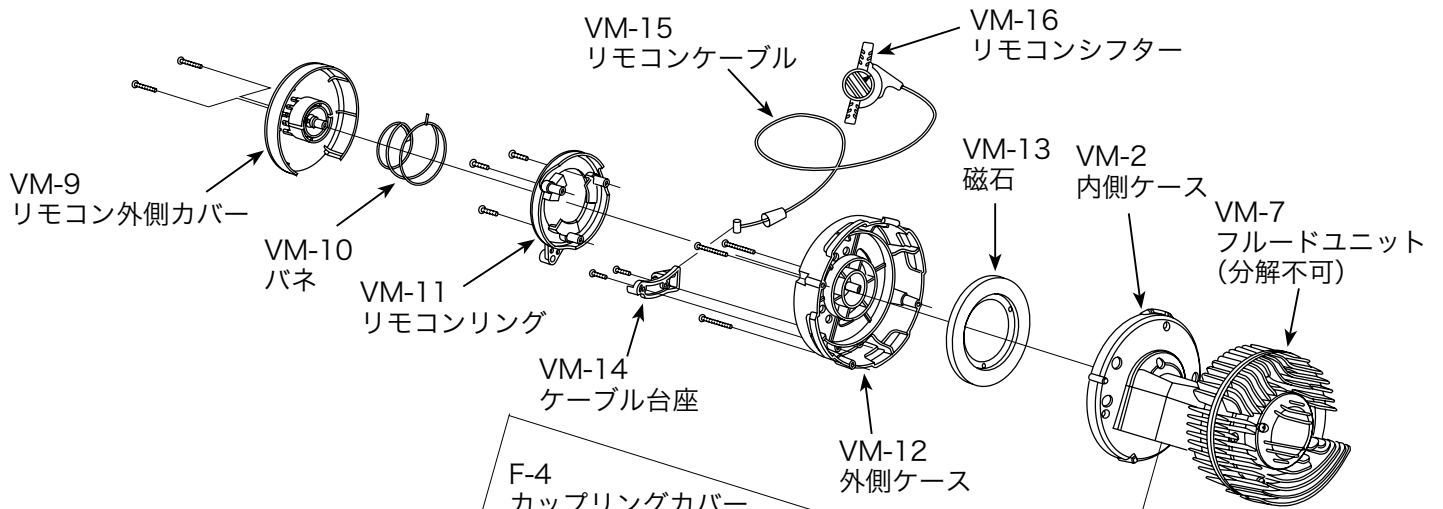
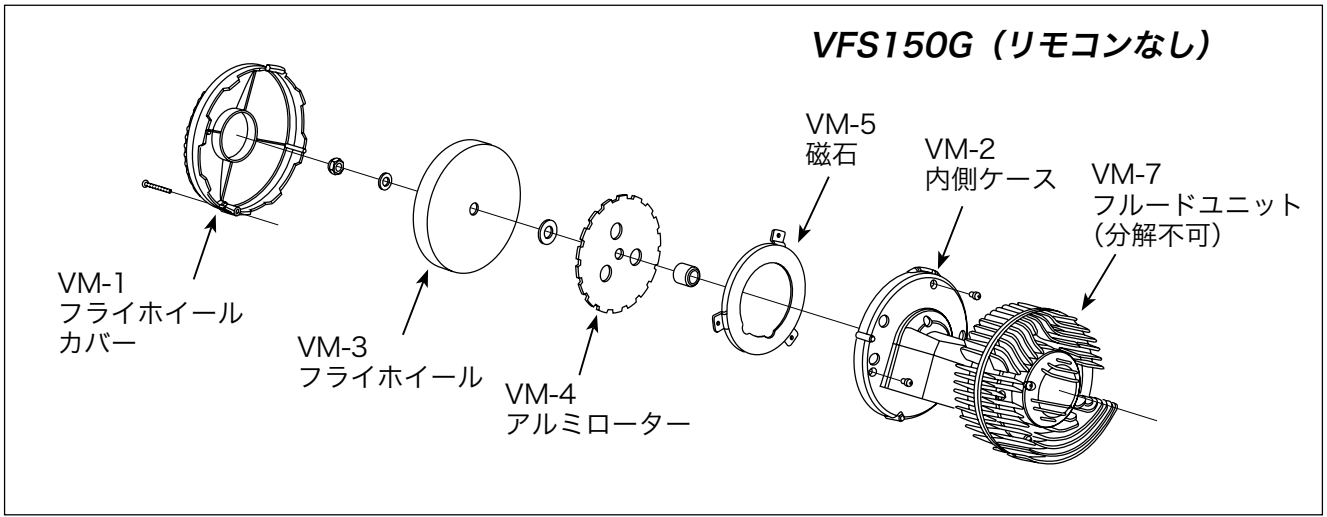


乗り降りの際はできるだけ体重をトレーナーの中心線からずらさないように気をつけてください。ペダルに脚をかけて乗り込んだりすると、バランスを崩して転倒する恐れがあります。



自重式フレームはその構造上、メインフレームを立てたまま固定させることができません。自転車を取り外した後にフレームが不意に倒れてきて足などを挟んだりカップリングで負荷装置を破損させたりしないよう、サブフレームのピボットボルトはしっかりと締め付けておいてください。

# VFS150G (リモコンなし)



# VFS150G-R (リモコン付き)

# VFS150G の組み立て方

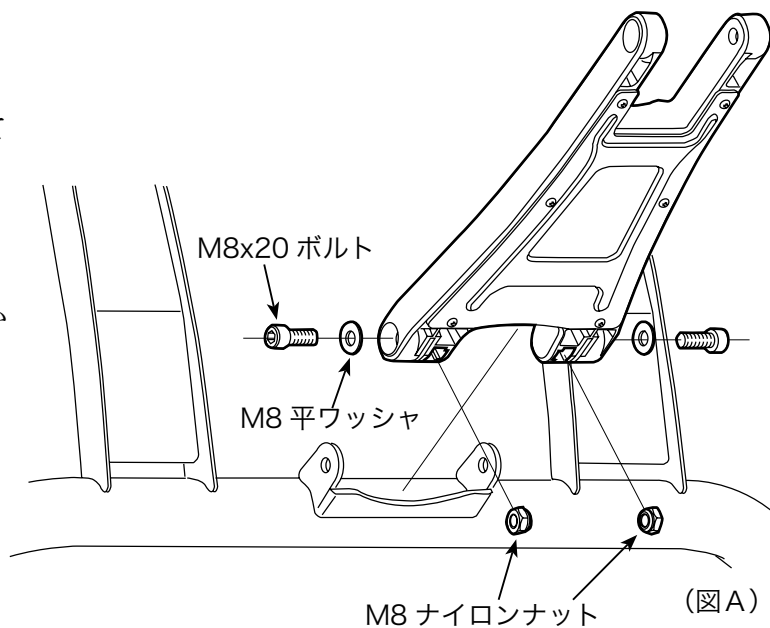
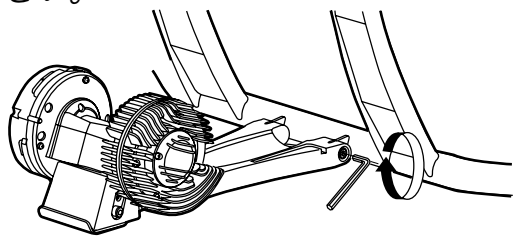
必要な工具：5ミリ六角レンチ（添付）  
6ミリ六角レンチ（添付）

- 1** まずメインフレームにサブフレームを取り付けます。サブフレームは補強板が付いている面が下側です。（図A）

サブフレームにあらかじめ取り付けられている M8x20 ボルトを取り外し、切り欠き部分をメインフレームの金具に差し込んでから、M8 平ワッシャを通したボルトをねじ込んで取り付けます。

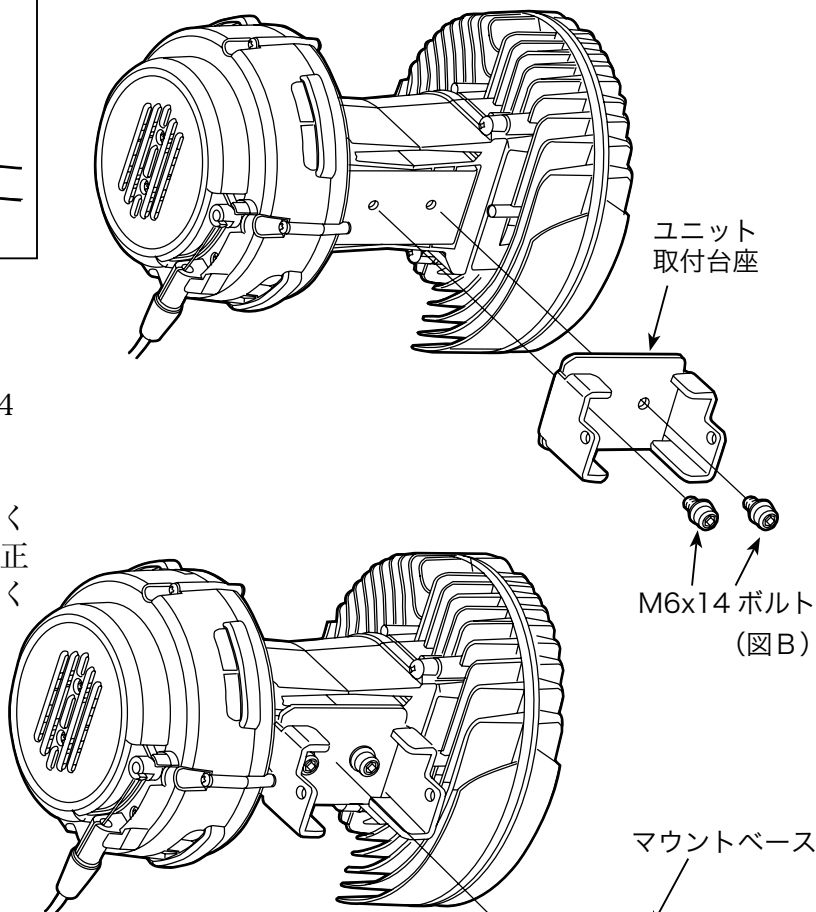


不意にフレームが倒れてきて怪我をしたりトレーナーを破損させることがないように、M8x20 ボルトはしっかりと締め込んでおいてください。



- 2** 負荷装置にユニット取付台座を M6x14 ボルトで取り付けます。（図B）

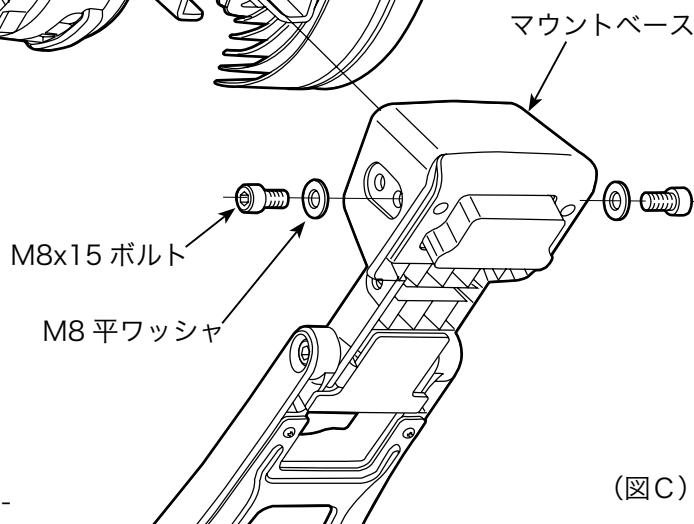
図Bを参照して正しい方向で装着してください。方向を間違えると負荷装置が正しくマウントベースに取り付けられなくなります。



- 3** 負荷装置をマウントベースに取り付けます。（図C）

マウントベースの開口部から静かにユニット取付台座を差し込み、M8 平ワッシャを通した M8x15 ボルト 2本で両側面から固定します。

次ページの手順4を参照して、お使いになるホイール径に合わせた適切な位置を選択してください。

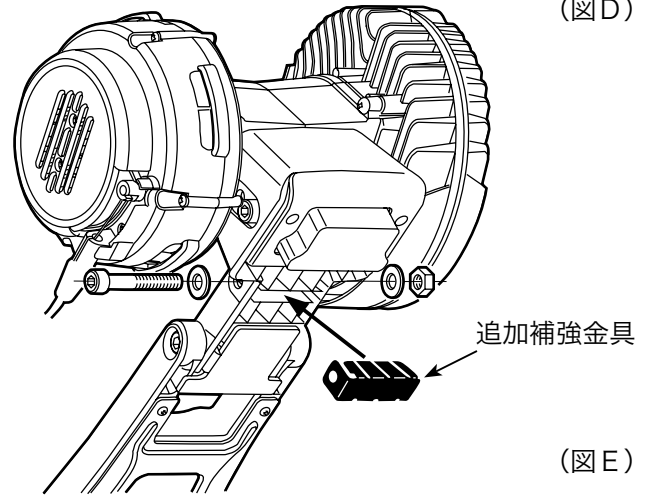
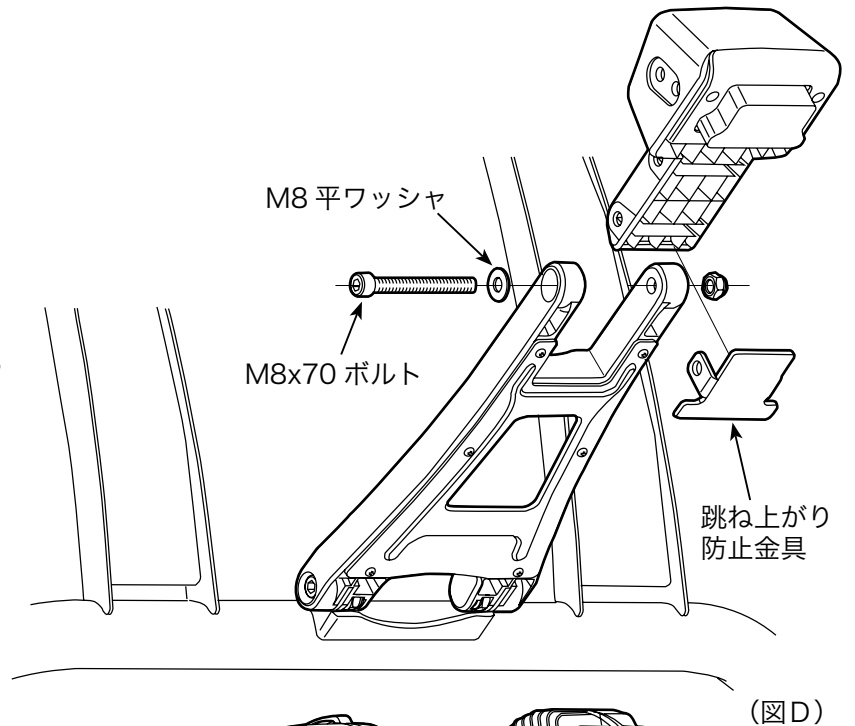


**4**

お使いになるホイール径によって、負荷装置の位置は4ヶ所に調整できます。  
 下記の早見表を参考にして、できる限りローラーが後輪の鉛直線上から離れないような位置を選んでください。タイヤとサブフレームとの間隔は空いている方がいいです。

700C など大径のホイールを使用する場合は基本的にBの位置を選びますが、その際は跳ね上がり防止金具もいったん取り外してから、再びマウントベース先端の孔に取り付けます。(図D)

またBの位置を選択したときは、マウントベース先端部の変形によるタイヤのサブフレームへの接触を防止するため、Aの孔に添付の追加補強金具を装着してください。(図E)



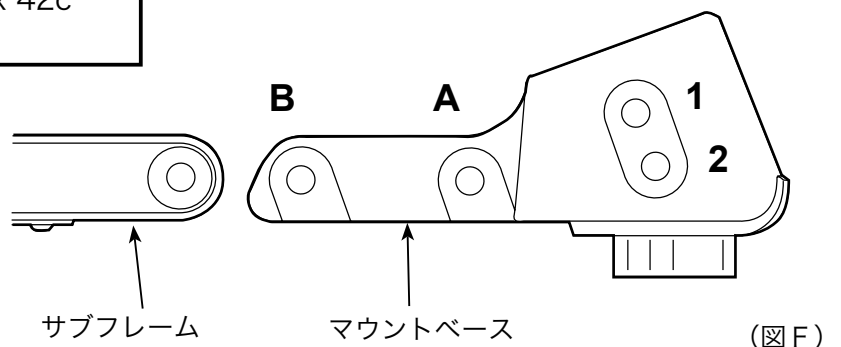
**タイヤがサブフレームに接触してしまう問題について**

負荷装置を必要以上に後輪から離れた遠いところにセットしてしまうと、サブフレームとマウントベースとの接合部を頂点にして全体が「へ」字型に持ち上がるようにして曲がり、結果として乗車中にタイヤがサブフレームに接触してしまい、タイヤが異常摩耗してしまうことがあります。このトラブルを防止するため、できる限りマウントベースの位置はAを基準にしてください。また 100 kg の制限荷重 (自転車重量+体重) をお守りください。

負荷装置取り付け位置の目安	
組み合わせ	適合ホイール・タイヤサイズ
A-1 :	650c ~ 26 x 1.25"
A-2 :	26 x 1.40" ~ 700 x 25c
B-1 :	700 x 28c ~ 700 x 42c
B-2 :	700 x 45c ~ 29"



これらの組み合わせは絶対的なものではありません。あくまでも参考にとどめてください。



# 自転車の取り付け方

1

まずハブハンドルとハブ位置調整ノブの両方を左向きに回して、左右のカップリングの間隔を広げておきます。

右側カップリングは一杯に引き込んでおきますが、左側は真ん中を少し過ぎるくらいまで結構です。

2

次にメインフレームを起こします。自重によりメインフレームが倒れていってしまうので、自転車装着作業をやりやすくするため、メインフレームは垂直に近く起こすことを勧めます。(図G&H)



自転車装着をやりやすくするためだけでなく、メインフレームが倒れてくることによる怪我や事故を防止するためにも、サブフレームとのピボットボルトはあらかじめしっかりと締め付けておいてください。

3

自転車を装着します。(図I)

まず最初に左側カップリングにクイックリリースのレバー側を挿入します。クイックのレバーシャフトがカップリングの縁に設けてある切り欠きに収まるよう、カップリングの向きを調節してください。

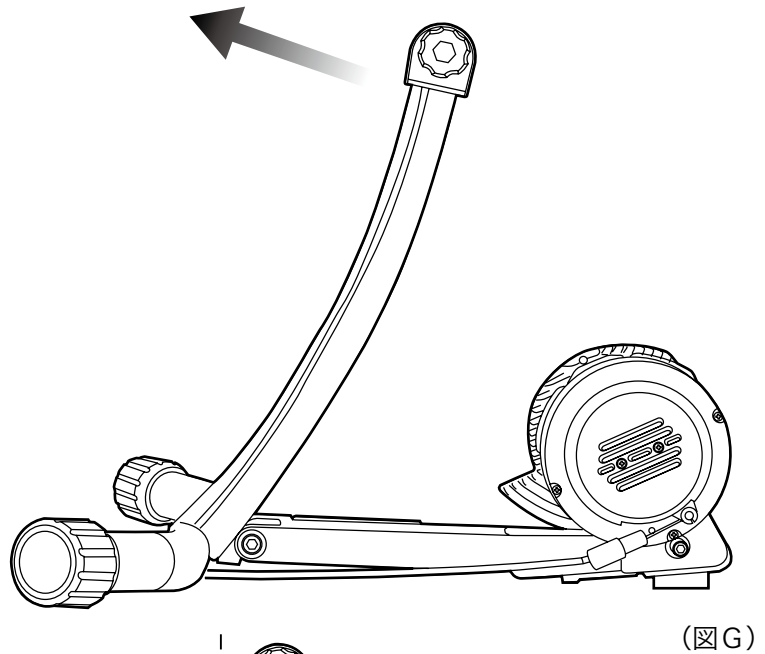
次に自転車を右に傾けていって、クイックリリースの反対側(ナット側)が右側カップリングの真向かいに来るまで移動させます。

その位置を保ったままハブハンドルを右方向に回し、ハブ軸を左右のカップリングで挟み込みます。ディレーラのケーブルはカップリングの上を通してください。

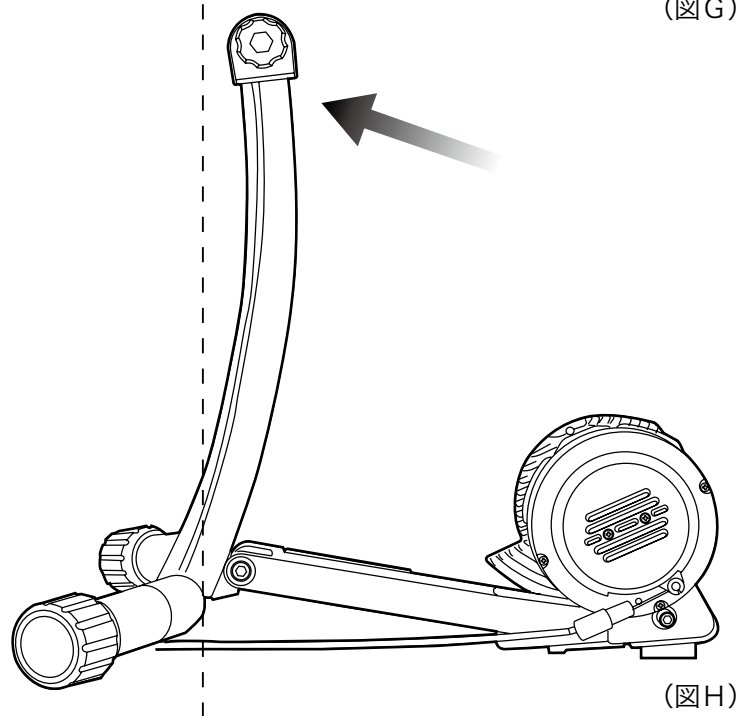
ハブハンドルを締め込んでいくと、あるところで抵抗を感じます。そこから更に2~3回転させて止めます。



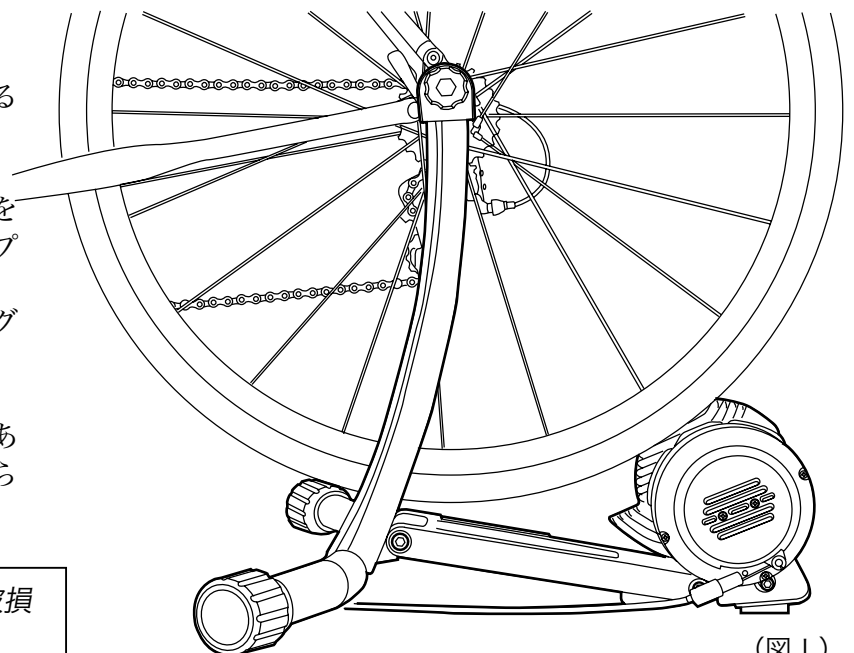
回しすぎはトレーナーフレームを破損させてしまうので止めてください。



(図G)



(図H)



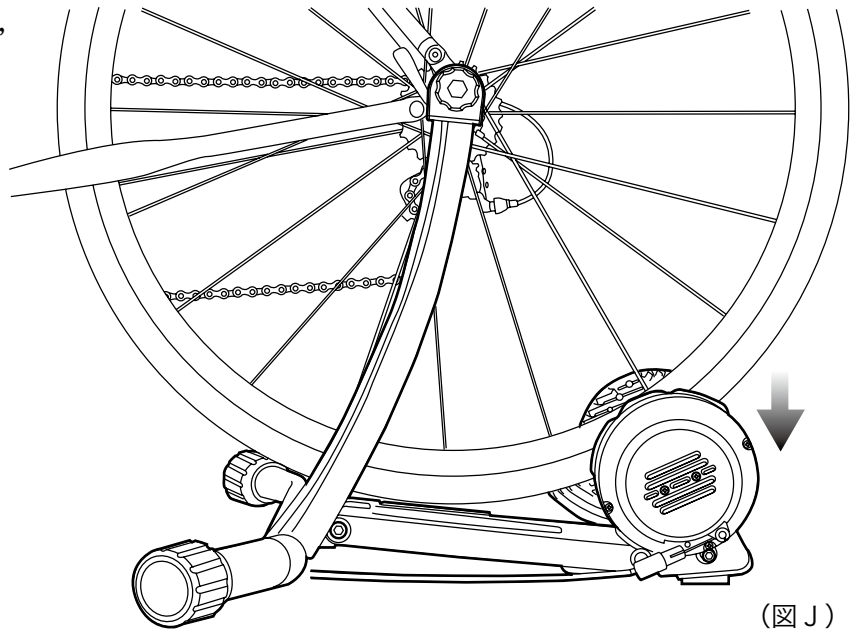
(図I)

**4**

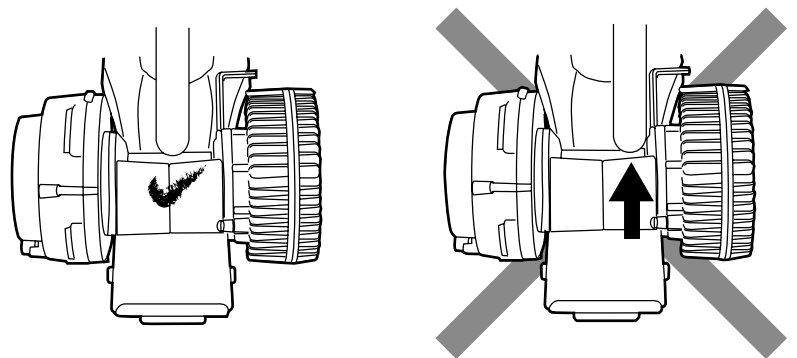
そのまま静かに後輪を下ろしていき、タイヤをローラーに接触させます。(図J)

タイヤはできるだけローラーの中央部に来るべきです。その調整は左右のカップリングの位置を変えることで行ないます。

例えばタイヤを更に左へ寄せたい場合は、まずハブハンドルを緩めてからハブ位置調整ノブを緩め、そして再びハブハンドルを締め付けるという手順で行なってください。

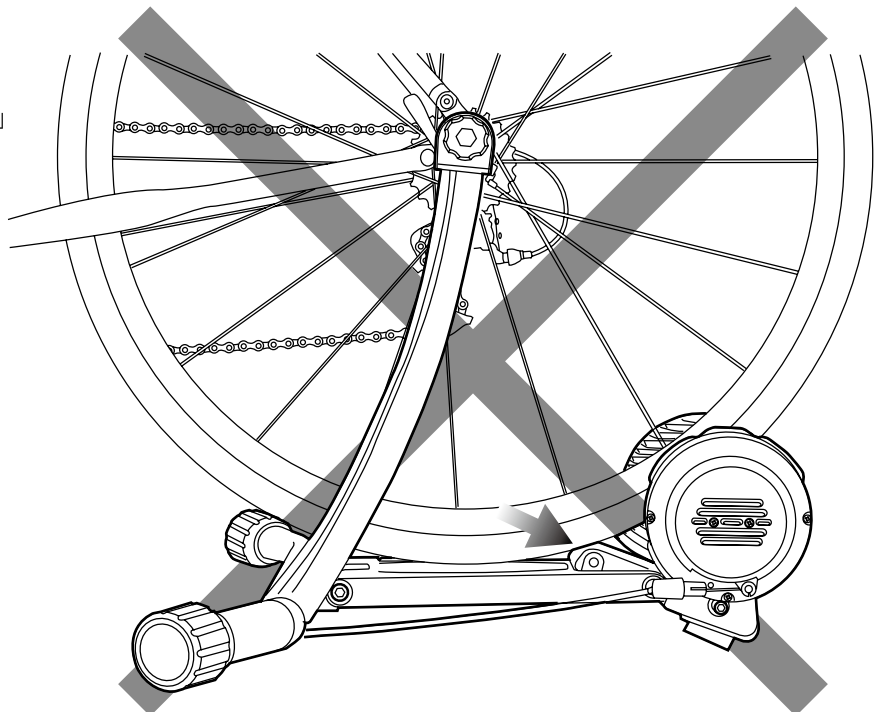


(図J)

**5**

使用しているタイヤサイズに対して遠すぎる位置に負荷装置をセットしていると、サブフレームが「へ」字型に持ち上がるようにして曲がり、マウントベース先端などがタイヤに接触してしまうことがあります。(図K)

このまま使用を続けるとサブフレームが割れたり、タイヤが異常摩耗したりしますので、必ず最適な位置を見つけてそこにセットするようにしてください。



(図K)

**6**

最後にもう一度各部の締め付けを確認してから乗車します。乗車する際はいったんトップチューブをまたいでおいてから、ペダルに脚をかけ、脚を伸ばす反動でサドルに登るようにします。ペダルに脚をかけて、脚を振り上げながら乗車しないでください。バランスを崩して転倒する恐れがあります。

## リモコンシフターの使い方 (Rモデルのみ)

VFS150G-Rには便利な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られます。クランプバンドは布製なので、エアロ形状のハンドルバー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) バンド先端の金属リングをシフター基部の溝に掛ける。
- 3) ロックレバーを引き上げる。

負荷の上げ方：

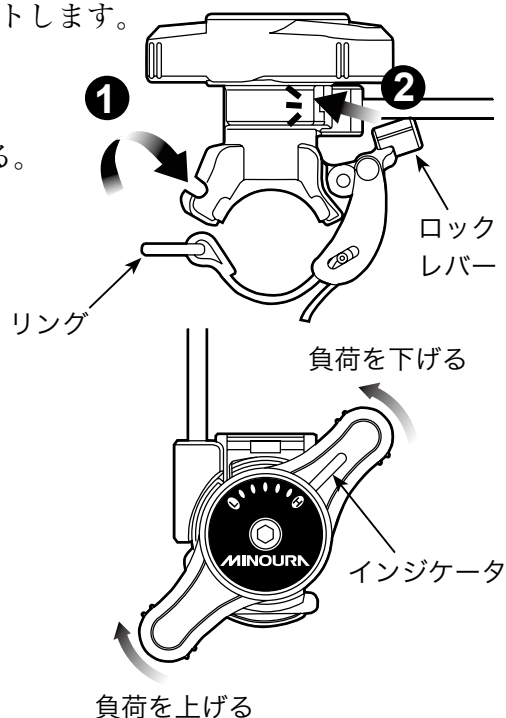
リモコンシフターのレバーを「H」方向に回す。

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。



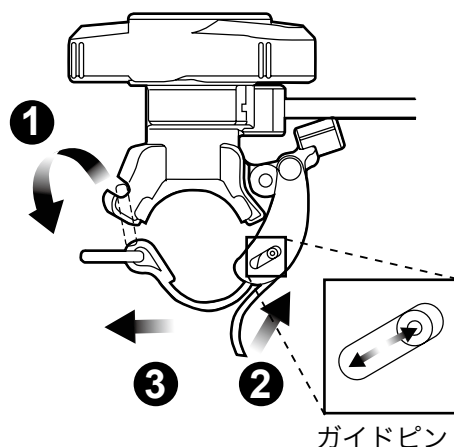
「L」位置は負荷ゼロではありません。  
Lであっても最小限の負荷はかかっています。



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ミリの標準サイズのハンドルバーに合わせてあります。

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直してください。

このときバンドのガイドピンを押し下げておくと調整がしやすくなります。



## リモコンケーブルのテンション調整

もしリモコンレバーをLやHにセットできなくなったら、ケーブルが伸びてきています。下記の手順でテンションを調整してください。

- 1) まずケーブルをまっすぐに伸ばし、リモコンシフターを「H」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、そこに調整ネジが現われます。
- 3) 黒い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。
- 4) その位置を保ったまま、ロックナットを負荷装置の本体ケースに当たるまでねじ込みます。
- 5) 樹脂キャップをかぶせ直します。

