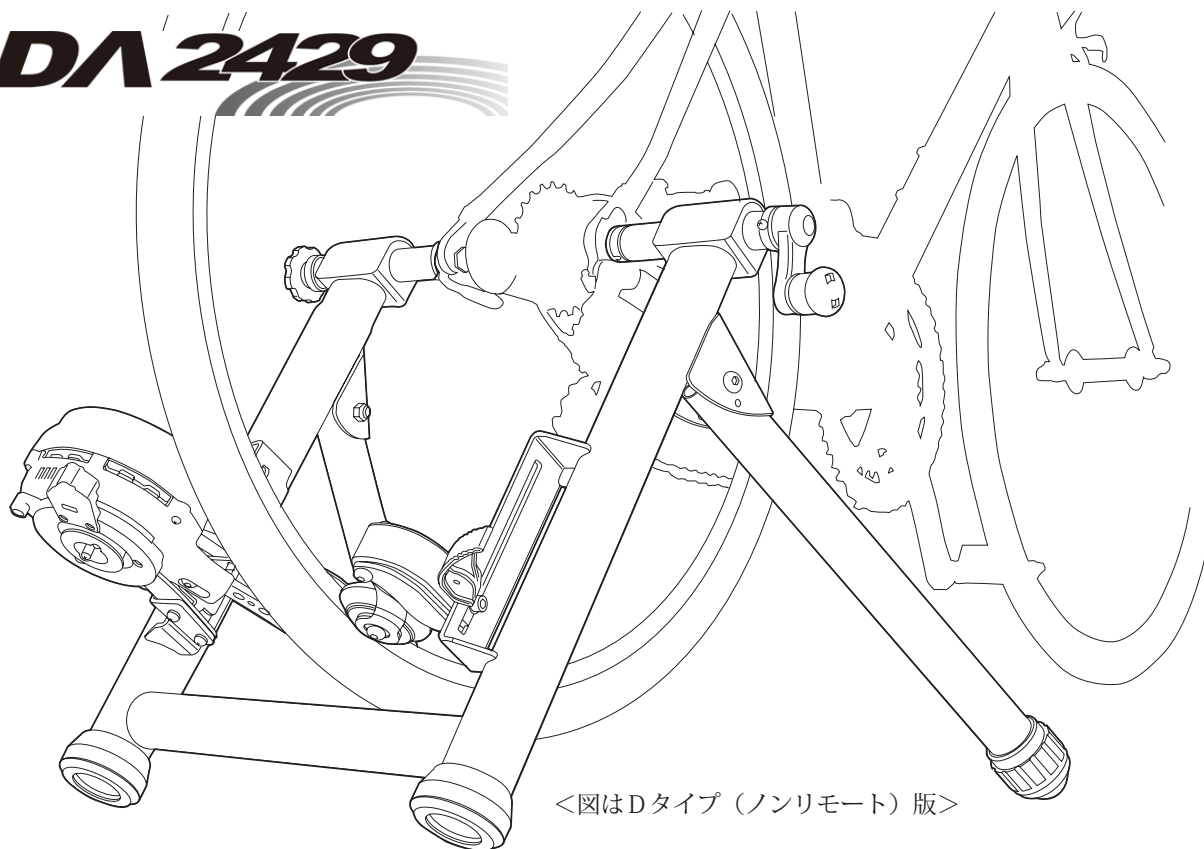


ご使用前にこの取扱説明書をしっかりと読み、正しくお使いください。

RDA 2429



<図はDタイプ（ノンリモート）版>

注意していただきたいこと

- 後輪ハブ幅が 110 ~ 170mm の通常の 2 輪スポーツ自転車専用です。内装変速機付きハブには対応していません。
- 左右のローラー（ゴムタイヤ）ができるだけ均等な力でリムを挟むよう、ホイールの装着位置を左右に調整してお使いください。
- 後輪のクイックリリースは必ず同梱のものに交換してからお使いください。
- ディスクブレーキ専用リムにも対応するローラー形状にしていますが、万能ではありません。

品質保証期間

お買い上げ日より 1 年間

対応タイヤサイズ

24 ~ 29 インチ / 650c ~ 700c（最大 29 x 2.55 インチサイズまで）

お問い合わせ先

何か質問やご不明な点があれば、まずはこの商品をお買い求めになった販売店にご相談ください。もしそこで必要な情報やサービスを受けられない場合のみ下記までご連絡ください。詳しくは添付の「製品保証規定」をご覧ください。

<製造元>

株式会社 箕浦

日本製

〒 503-2305

岐阜県安八郡神戸町神戸 1197-1

Phone: (0584) 27-3131

Fax: (0584) 27-7505

Web: www.minoura.jp

Emai: minoura@minoura.jp（営業）

infodesk@minoura.jp（カスタマーサービス）

<販売元>

株式会社 フカヤ

〒 460-0015

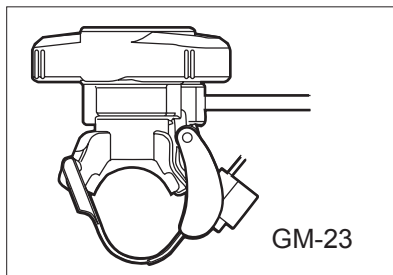
愛知県名古屋市中区大井町 1-37-3F

Phone: (052) 228-8910

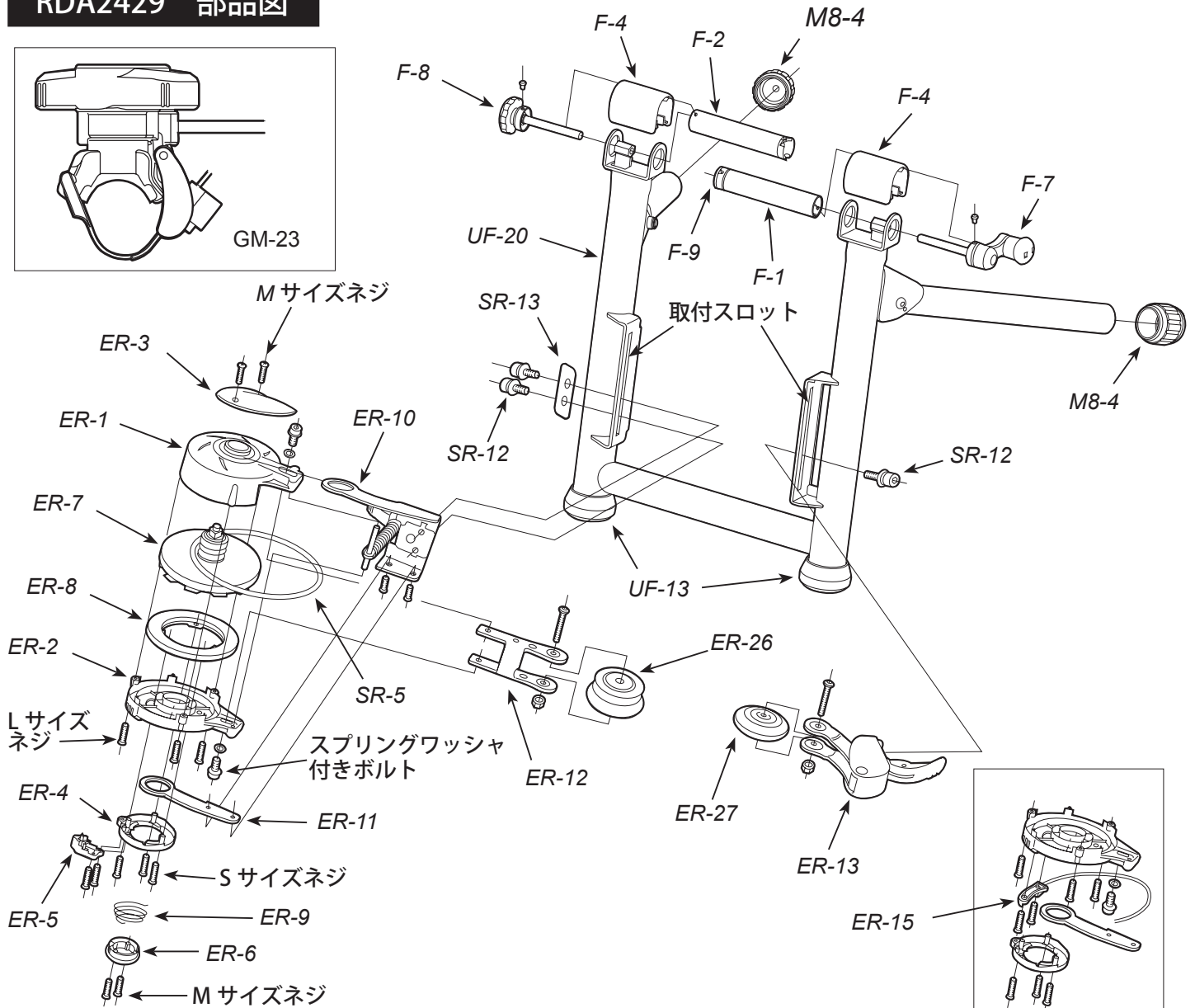
Fax: (052) 228-8917

Web: www.fukaya-sangyo.co.jp

RDA2429 部品図



GM-23



部品コード・部品名

- F-1 : 右側カップリング
- F-2 : 左側カップリング
- F-4 : カップリングカバー
- F-7 : ハブハンドル
- F-8 : ホイール位置調整ノブ
- F-9 : ハブナットプロテクタ (グロメット)
- UF-13 : ゴムキャップ (45mm)
- UF-20 : RDA2429 フレーム
- M8-4 : ゴム脚キャップ (35mm)
- SR-5 : Vベルト K-16
- SR-12 : キャップボルト M6x18
- SR-13 : 補強板
- GM-23 : リモコンシフター (Rタイプのみ)


- ER-1 : 上側ケース
- ER-2 : 下側ケース
- ER-3 : 上カバー
- ER-4 : 磁石ガイドリング
- ER-5 : ダイヤルレバー (Dタイプのみ)
- ER-6 : スプリングホルダ
- ER-7 : フライホイール・アルミプレート
- ER-8 : 磁石
- ER-9 : スプリング (D用とR用とに違いあり)
- ER-10 : メインアーム+プレッシャーレバー
- ER-11 : サブアーム
- ER-12 : プーリー受けアーム
- ER-13 : 補助ローラーセット (ゴムタイヤ付)
- ER-15 : リモコンシフターキット (Rタイプのみ)
- ER-26 : ドライブローラー単体
- ER-27 : 補助ローラー単体


※補修部品のご注文は部品コードでお申し込みください。


現在、国内向けにはDタイプは販売していません。


注意していただきたいこと


- ・使用前にこの説明書をしっかりと読み正しくお使いください。また説明書は常に参照できるように保管してください。
- ・指示されている目的以外には、このトレーナーを使用しないでください。
- ・このトレーナーは精密に組み立てられています。当社の許可を得ない勝手な改造や分解は、品質保証の対象外となります。
- ・本商品には1年間の品質保証期間を設けています。詳細情報については添付の「製品保証規定」カードおよび弊社ウェブサイトを参照してください。


 通常の2輪自転車専用です。タンDEM車やリカンベント車ではバランスを正しく保つことが難しいため使用をお勧めしません。また適合範囲外のホイールサイズでは使用できません。


 使用する自転車の後輪がクイック式の場合は、添付のクイックリリースに交換してください。当商品のカップリングは添付のクイックリリースに合わせた形状になっています。他社製のクイックリリースを使用したことによるいかなる不具合についても、弊社ではその責を負いません。
なおクイックリリースを使用するときは、ハブナットプロテクタ(F-9)は装着したままにしておいてください。


 後輪がハブナット式の場合は、ハブナットプロテクタは取り外して使用してください。
なおすべての内装変速機付きハブはこのトレーナーでは使用できません。またシマノ・セイントなどリアハブ軸をクランプできないようにしてあるホイールでも使用できません。


 床の材質や塗料によっては床面にゴム脚の跡が付いてしまう場合があります。室内で使用する際は、トレーナーは床には直接置かず、専用のフロア保護マットなどを敷いた上でご使用ください。


 カップリングに亀裂が入ったり破損していないかどうかを確認してからお使いください。
カップリングが破損していると自転車を安全に支えることができず落車する恐れがあります。


 安全なトレーニングのため、トレーナーは平坦で水平な床面に設置してください。
最大限の安定を確保するため、脚はいっぱいを開いて使用してください。
手放し運転はやめ、常にハンドルに手を添えた正しい姿勢で乗車してください。
ダンシングなど大きな姿勢変化を伴う乗り方は避けてください。バランスを崩して転倒する恐れがあります。


 左側のホイール位置調整ノブ(F-8)はホイールを締め付けるためのものではありません。これはホイールの左右位置を、左右のローラーが均等な力でリムを挟むことができるよう調整するためのものです。
ホイールの締め付けは必ず右側のハブハンドル(F-7)のみで行なってください。

 ハブハンドルは締め付けすぎないでください。締め付けすぎは自転車やトレーナーのフレームを痛めることになります。ハブハンドルは、締め込んでいってフレームが反動で開き始めたのが目視で確認できたら、それ以上は回さないでください。それ以上締め込んでも保持力は変わりません。

 使用前にすべてのボルトやナットがしっかりと締め付けられていることを確認してください。

 回転しているホイールやベルトやローラーなどに手を触れたりすると危険です。トレーニング中は子供やペットを自転車に近づけさせず、カーペットの巻き込みなどにも注意してください。

 ゴムローラーはリムの垂直面のみ当たるようにセットしてください。もしローラーがタイヤに接触しているとバーストしてしまいます。またリムの斜め部分に当てているとローラーに無理な力が加わり破損します。

 使用前には毎回、リム側面のゴムローラーが当たる部分の油分や水分を拭き取ってください。また使用後にもリムを清掃し、路上走行に支障がないブレーキの効き具合であることを確認してください。

1

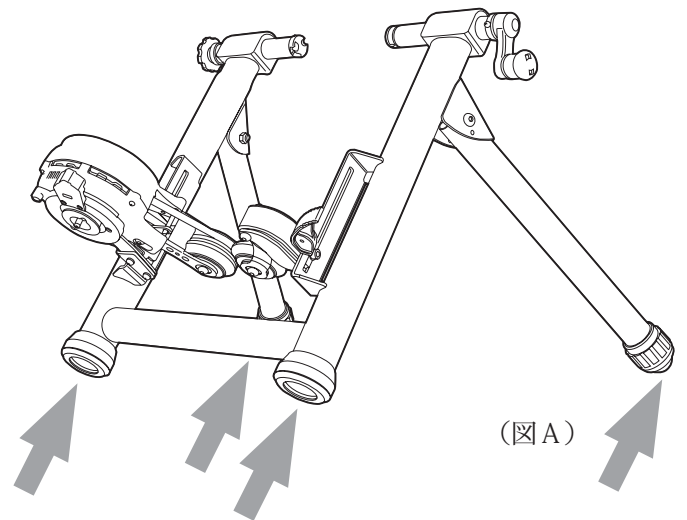
脚を左右ともいっばいに開き、水平で平坦な床面に置きます。傾斜地は不適切です。
脚およびフレームの4点が同時に床面に接地し、最大限の安定性が確保されていることを確認してください。
(図A)

注意： もし脚の片方が床面から浮いてしまっているときは、接地している方の脚を強く上に引っ張り上げてみてください。脚取り付けボルトの引っかかりが取れます。

2

M6x18 ボルト (SR-12) を補強板 (SR-13) に2本とも通し、それで負荷装置を向かって左側のスロットに取り付けます。
補助ローラーは右側に取り付けます。(図A)

注意： 取付スロットは長くて強度が弱いので、補強板は必ず使用してください。
また補強板はスロットの外側で使用してください。
あとでホイール径に合わせて負荷装置の上下位置を調整し直すので、今はまだ仮止めするだけです。

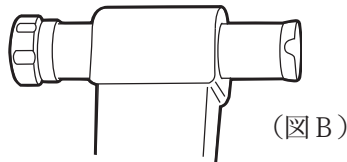


(図A)

3

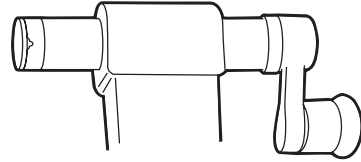
ホイール位置調整ノブ (F-8) とハブハンドル (F-7) を反時計方向に回して、カップリング間の間隔を広げます。
(図B・C)

左側ホイール位置調整ノブ



(図B)

右側ハブハンドル



(図C)

注意： カップリングが最後まで引き込まれたら、それ以上ハブハンドルを回さないでください。
内側に装着されているナットが緩んでしまい、正しい締め付け操作ができなくなってしまいます。

注意： 左側のホイール位置調整ノブはハブ軸を締め付けるためのものではなく、車輪全体を左右に動かして左右のローラーがリムを均等な力で挟み込むようにするための位置決め用に使うものです。
いったん位置を決めたら、そのホイールを使い続ける限り基本的に再調整する必要はありません。

4

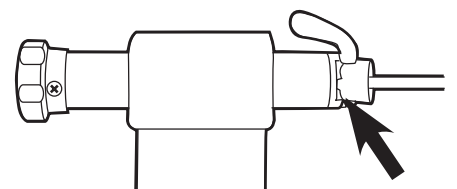
右のテンションレバー (ER-14) および左のプレッシャーレバー (ER-10) を押し込み、負荷装置・補助ローラー側ともゴムローラーを引き込んで間隔を広げます。

注意： レバーが固くて動かしにくいときは、もう一方の手でゴムローラーを引っ張るなどして補助してやると楽に動かせます。

5

まず先にクイックリリースの左側（レバー側）を左側カップリングに挿入します。カップリング先端を指で回して、レバーが切り欠きの中に収まるようにしてください。(図D)

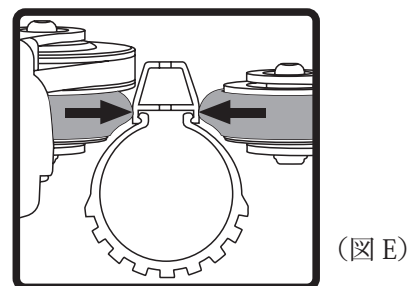
注意： レバーがカップリングの縁に乗ったままだと、荷重をかけたときに自転車が脱落してしまいます。



(図D)

- 6** 片手で自転車を支えながらクイックリリース右側（ナット側）を右側カップリングに合わせ、ハブハンドルを時計方向に回して挟み込んでいきます。
 確実にクイックのナットがカップリングに保持されたのを確認したら自転車から手を離し、さらにハブハンドルを締め込み続けます。
 ハブハンドルを回す力に抵抗を感じ、フレームが反動で開き始めるのが目視で確認できたら、ハンドルを回すのを止めます。

- 7** 負荷装置と補助ローラーのそれぞれの高さを微調整します。
 まず M6x12 ボルトを締め込みスロットに密着させます。緩んでいるとローラーの高さが変わってきってしまうからです。
 テンションレバーを引き戻してゴムローラーをホイールに当ててみて、ゴムローラーがリム側面の垂直部分だけに接触しているかどうかをチェックします。
 もしずれていればいったんボルトを緩めて高さを調節し直し、正しく合っていれば M6x12 ボルトをしっかりと締め付けて固定します。(図 E)

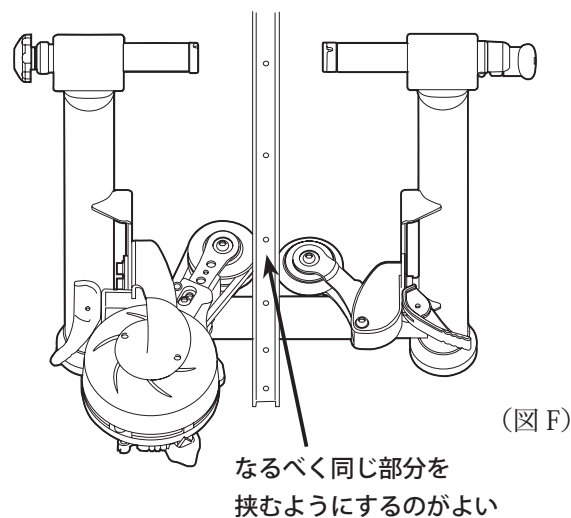


! ゴムローラーは絶対にタイヤには接触させないでください。摩擦により走行中にタイヤがバーストしてしまいます。
 ゴムローラーは太いタイヤも避けるよう下側がえぐってありますが、タイヤへの直接の接触は厳禁です。

- 8** 次にホイールの左右位置の調整を行います。
 理想的には左右のゴムローラーがリムの同じ部分を挟むように調整します。(図 F)

負荷装置側のドライブローラーの押し付けが弱いと、ペダルを踏み込んだときにリムとゴムローラーとの間でスリップを引き起こすことがあります。
 そのような時には意図的にホイールをやや左寄り（負荷装置側寄り）に調整して圧力を増します。

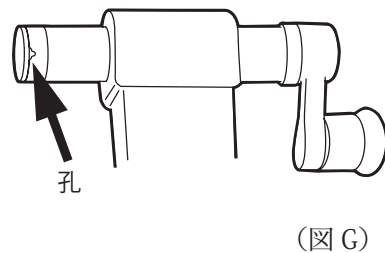
ホイールの左右位置を変えるには、まずハブハンドル (F-7) を少し緩めておき、ホイール位置調整ノブ (F-8) を緩めてからハブハンドルを締める、という動作を繰り返していきます。



! 左右のゴムローラーはできるだけリムの同じ部分を挟んでいるべきですが、前後に揃っていても特にホイールにダメージを与えることはありません。

ハブナットプロテクタ（グロメット）について

RDA2429 を安全に使用するには、必ず後輪のクイックリリースを添付のものに付け替えてください。このクイックはそのまま路上走行用に使用してもまったく問題ありません。



右側カップリングには黒い樹脂のハブナットプロテクタ (F-9) が装着されています。クイックリリースを使用するときはプロテクタは付けたままにしておいてください。
 ハブナット式の後輪で使用する場合のみプロテクタを取り外します。プロテクタとカップリングとの境にある孔にペン先や金属棒などを入れてこじってやれば外せます。(図 G)

負荷調整のしかた

Dタイプでは負荷装置下部のレバー操作により、またRタイプではハンドルバーなどに取り付けたりモコンシフターにより、それぞれ7段階に負荷レベルを変化させることができます。

Lが最も負荷が軽く、Hが最も重くなります。好みの負荷でトレーニングを行ないます。

RDA2429の負荷量は意図的に全体的に強めに設定してあります。

負荷調整は負荷装置のみならず自転車側のギア操作と併用することで微調整を行なうことができますが、負荷を軽くしようとしてインナーローなど極端なギアの組み合わせを使うと、ペダリング時のトルク変動が大きくなりすぎてぎくしゃくした動きになってしまいます。

できる限り滑らかで実走感のあるトレーニングを行なうには、あまり自転車側のギアを軽くし過ぎないことです。



Dタイプでの負荷の変更は、必ず自転車から降り、すべての部品やホイールの回転が止まっていることを確認してから行なってください。Rタイプではいつ行なっても大丈夫です。回転しているホイールやベルトには絶対に触れないでください。怪我のもとになります。



Vベルトの張りによる回転抵抗があるため、負荷設定を最弱のLにしたとしても負荷はゼロにはなりません。また負荷が強すぎるときや急に強くペダリングしたときにはゴムローラーとリムとの間でスリップが発生しますが、これは異常ではありません。

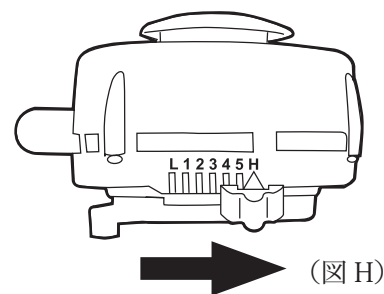


膝関節や筋肉の損傷を防止するため、トレーニング開始直後の5分間程度は軽い負荷のままでウォーミングアップしてください。またトレーニング終了時にも軽い負荷でのクールダウンを行なうようにしてください。我流のトレーニングは故障のもとです。経験豊富なコーチや医師に相談して、無理のないトレーニングを実施して行ってください。

負荷の上げ方

負荷を上げるには、DタイプではレバーをH側に動かします(図H)。

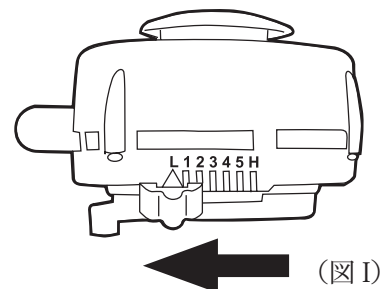
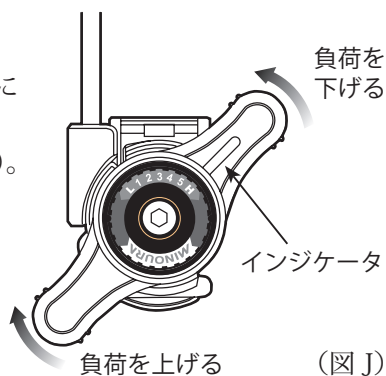
RタイプではレバーをH方向に捻ります(図J)。現在位置はインジケータで確認します。



負荷の下げ方

負荷を下げるには、DタイプではレバーをL側に動かします(図I)。

RタイプではレバーをL方向に捻ります(図J)。



※現在、国内向けにはDタイプは販売しておりません。

リモコンシフターの使い方

必要な工具：M4 六角レンチ

Rタイプに装備されているリモコンシフターは、ハンドルバーやステムなどに取り付けて使用します。

クランプバンドは薄く柔軟性のある樹脂製なので、エアロタイプなど異型断面形状のハンドルバーにもフィットしますが、かなり極端な形状や途中が凹んでいるような場合はハンドルバーではなくステムに取り付けるようにしてください。

リモコンシフターの装着方法：

- 1) レバーを開いた状態で、ハンドルバーなどにシフターをかぶせ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 K 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 K ②)

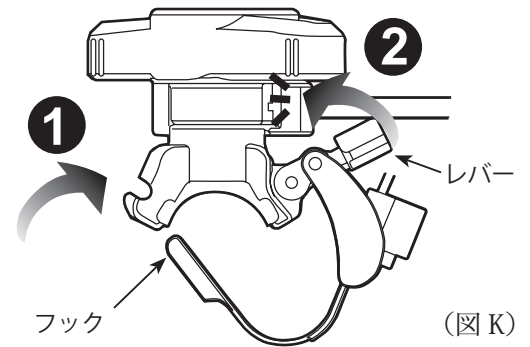
リモコンシフターのクランプバンドは、あらかじめ直径 22 ミリの標準サイズのハンドルバーに合うようにおおよそ調整されています。

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、M4 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。(図 M)

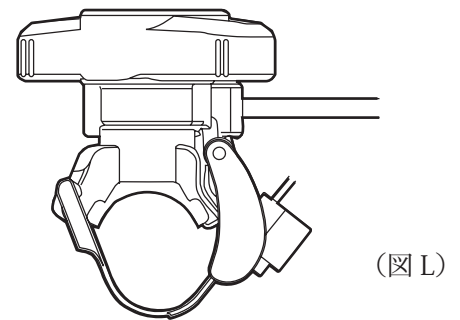
(六角レンチは付属していませんのでご自身でご用意ください)



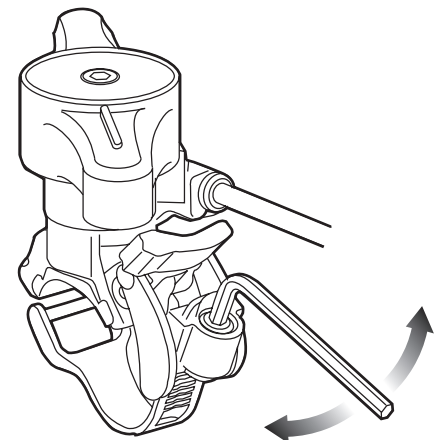
ネジもバンドも樹脂製なので、リモコンシフターを装着したまま調整ネジを回して締め付けようとすると壊れてしまいます。そのため調整する際はあらかじめバンドのフック部は外しておいてから行ってください。



(図 K)



(図 L)



(図 M)

リムドライブシステムは、タイヤには一切接触せず、リム側面でゴムローラーを駆動する方式です。そのためさまざまな種類のリムで汎用的に使用できますが、滑りやすい金属面であるリムと小径ゴムローラーとの抵抗のみで負荷を得ているため、強く踏み込んだときなど強い駆動力がかかったときにはどうしてもスリップしてしまいます。これは構造的な宿命であり欠陥ではありません。

Vベルトは、一方でホイールにより駆動されるゴムローラーによって回り続ける反面、負荷抵抗により常に止まろうとする力をも受け続けています。そのためVベルトの内面や側面は常に少しずつ摩耗していています。またVベルト自体も長期間の使用により伸びが発生します。

スリップがあまりにひどいとか常時発生してしまっている場合は、Vベルトが緩んでしまっていないかどうかチェックしてみてください。

ベルトを指で押してみても、ピンと張ることなく、くたくたに緩んでしまっているようであればテンション調整が必要です。

なお調整限度を越えて伸びている場合や、ベルトの縁がささくれたように摩耗している場合にはベルト交換となります。

ベルトのテンションを張り直すには以下の方法で行ないます。

1. H型をしたプーリー受けアーム (ER-12) の上下両面には5本の筋状のインジケータが刻印されています。上側ケース (ER-1) と下側ケース (ER-2) の両方の端が、現在このインジケータの何番目の線上にあるかを確認してください。もし既に5本とも見えてしまっている場合や、テンションを調整した結果5本見えるようになりそうな場合は、これ以上の調整は不可能です。ベルトを新品に交換してください。
2. インジケータの手前には長円形のアジャスト部分があり、そこに固定用のボルトがそれぞれ1本ずつねじ込まれていることを確認してください。
このボルトを緩めプーリー受けアームを本体ケースから引き出すことでVベルトのテンションを張り直します。
3. まずアジャスト部分のボルトを上下とも緩めます。抜いてしまっても構いません。
アームががたつくほど緩めてしまうと上下での位置合わせが難しくなってきますので、やや抵抗を感じながらもスライドさせられる程度にとどめておいてください。
4. 負荷装置の側面（テンションレバーとは反対側）を見ます。そこにアームの根本にスプリングのかかっている丸い棒があることを確認してください。
こことその前方のアームの平板部分との間にドライバを差し込み、こじってアームを押し出すようにしてベルトのテンションを上げます。それほど強くこじる必要はありません（ベルトを張り過ぎると負荷抵抗が強くなり過ぎてしまいます）。
5. そのままの状態ですかさずアジャスト部分のボルトのどちらか一方を締め込みます。
6. その状態でのインジケータの線の数および位置を確認します。反対側も同じ状態になるよう調整してボルトを締め込みます。
ドライバはどちらか一方に偏ることなく中央部分にあてがっていると操作は楽です。
7. ベルトを指で押して張りをチェックしてください。張り過ぎなら少し緩めてください。
8. Vベルトの交換には負荷装置を分解する必要があります。作業に自信のない方はショップや十分なスキルを持つ方に作業を依頼してください。
有償にはなりますが弊社でも作業を承ります。本体フレームから取り外した負荷装置のみを弊社まで送料貴負担にてお送りください。



RDA2429 に使用しているVベルトは「K-16」という標準規格のものです。
お近くのホームセンターや金物店でも手に入れることができます。