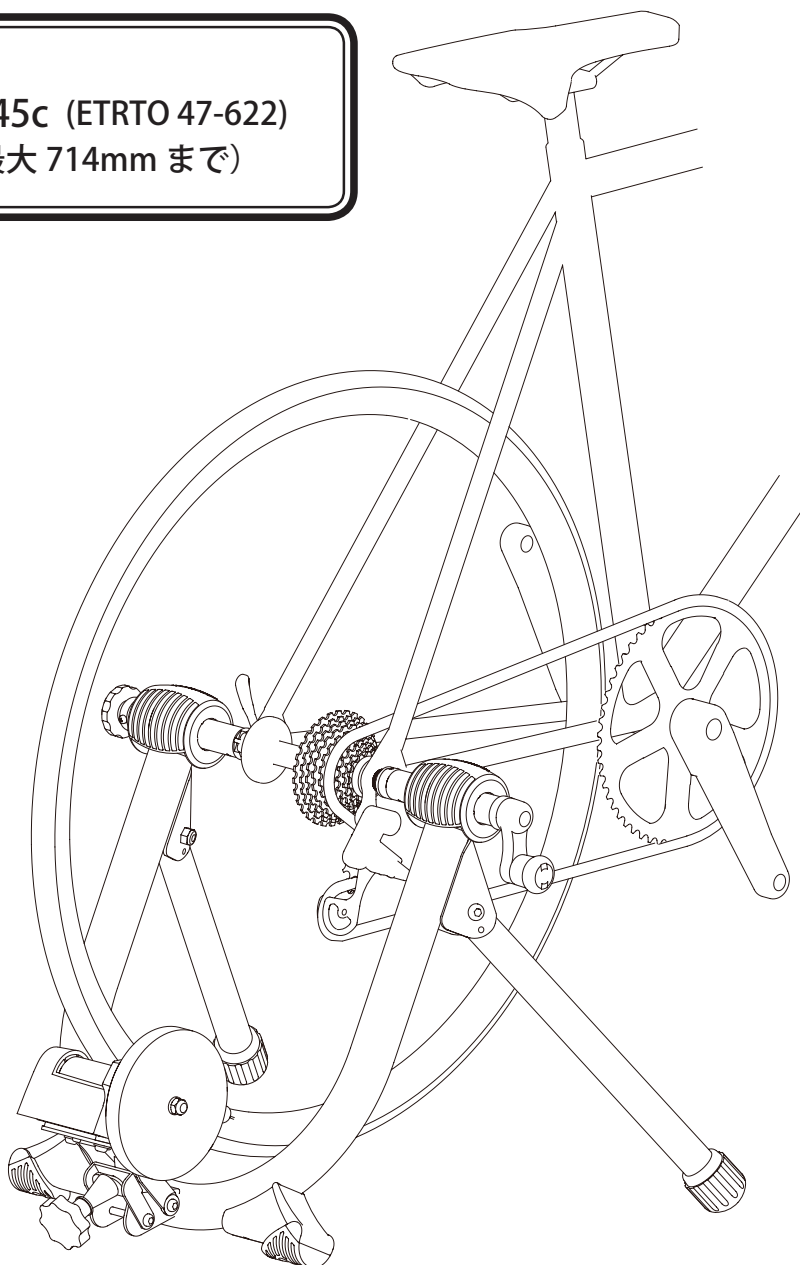


[適合タイヤサイズ]
24 インチ ~ 最大 700 x 45c (ETRTO 47-622)
(タイヤ直径最大 714mm まで)



注意すべきこと

このトレーナーは、ブロックや突起状のパターンなどのないなめらかな表面を持つタイヤでご使用ください。
凹凸のあるタイヤのまま使用するとひどい騒音を発し、家族や近隣の住民を不快にするだけでなく、振動により負荷装置やタイヤなどを破損させるおそれがあります。

ナイロンナット

ナイロンナットとは、一方の端（丸くドーム状にふくらんだ部分）の内側にナイロン製のリングが仕込んであり、ボルトがそれを押し広げながら通過する際の抵抗が緩み止めとなる構造のナットのことで、ボルトはこのふくらみのない側からねじ込みます。
ボルトをねじ込んでいったとき急に重くなるのは、ボルトがナイロンリングを通過しようとしているためであり、工具を使って引き続き強く締め込んでいきます。

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-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

www.minoura.jp

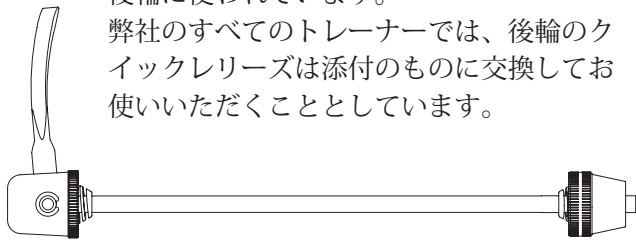
日本製

- 通常の2輪自転車専用です。タンデム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。
- 後輪ハブ幅 120mm 以上のクイックリリース式またはハブナット式スポーツ自転車用です。
後輪ハブ軸を挟む上で障害となる内装変速機付き、120mm よりも狭いピストや古い規格のロードバイク、あるいは車輪保持規格やサイズの異なる 12mm スルーアクスル方式の自転車ではお使いいただけません。
ハブナットタイプの自転車で使用するには、左側カップリングパイプから黒い樹脂製のプロテクタ（グロメット）を取り外してからお使いください。
- 24 インチから 700 x 45c (ETRTO 47-622) までのタイヤに適合します。29 インチタイヤは LR341 では使用できません。24 x 1.75 インチ未満のサイズの場合には、添付の「小径ホイールアダプタ」を負荷装置の下に装着する必要があります。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。
- 多少の組み立てが必要となります。正しい工具 (10mm スパナ、M4 / M5 六角レンチ) を使用してください。工具は付属しておりませんので、恐れ入りますがご自身でご用意ください。
- 最大限の安定を確保するため、必ず後輪のクイックリリースは添付のものに交換してください。弊社はご自身のクイックのまま使用したことによる一切のトラブルの責任を負いかねます。
- 安全にご使用いただくため、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。
- タイヤドライブ式という構造上、タイヤやローラーのある程度の摩耗は避けられません。タイヤの損耗をできるだけ少なくするため、ローラーの後輪タイヤへの押し当て量は正しく調整してお使いください。ローラー自体の交換は可能ですが、摩耗をできるだけ減らすため、トレーナーへの装着前にはタイヤ表面に付着した砂埃などはきれいに拭き取り、急加速を避け、ブレーキは使用しないでください。
- 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。また負荷装置は高熱になります。
- LR341 のリモコン式負荷装置をマニュアル式に変更することは、内部の構造上できません。なおリモコンシフターを取り外すと負荷は自動的に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するため、できるだけトレーナーの下にはバスタオルや専用マットなどを敷くようにしてください。
- LR341 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ようとししないでください。
- 弊社は、LR341 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しての品質保証を、正規販売店から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。
この説明書で指示されている以外の方法や目的で LR341 を使用した場合や、弊社の許可なく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。
輸送中の落下によるダメージなど工場出荷後のいかなるトラブルについては、弊社ではなく、輸送を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」カードおよび弊社ウェブサイト (www.minoura.jp) をご参照ください。

クイックリリースについて

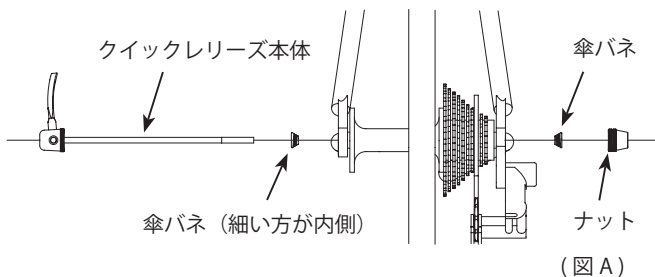
クイックリリースとは、工具を使わないで車輪を簡単に脱着できるようにするための部品で、ほとんどのスポーツ用自転車の前後輪に使われています。

弊社のすべてのトレーナーでは、後輪のクイックリリースは添付のものに交換してお使いいただくこととしています。



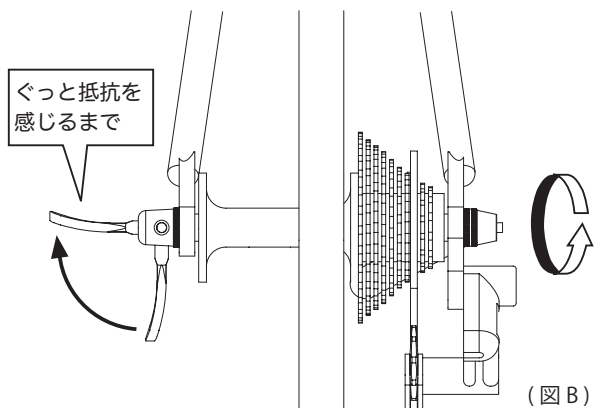
1

まず自転車に付いているクイックリリースを取り外します。倒してあるレバーを起こして締め込みを緩め、ナットを緩めて外します。ナット側の傘バネも一緒に取り外しておきます。(図A)



2

LR341 に付属のクイックを、シャフトに左側の傘バネを通してから後輪の左側から差し込み、反対側にバネとナットをねじ込んで取り付けます。ナットの締め込みはまだ適当です。



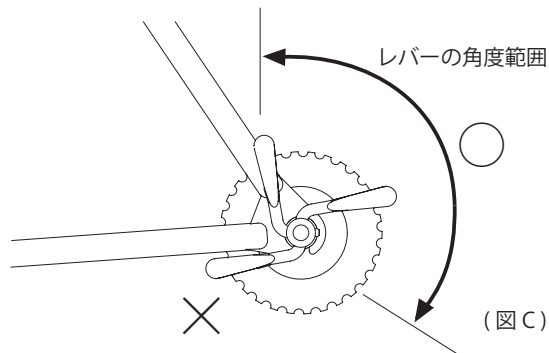
いっぱい開いたクイックリリースのレバーを起こして行ってシャフトとほぼ平行になるくらいになったときに初めて抵抗を感じるようになるまで、ナットの締め込み加減を調整します。(図B)



円錐形の傘バネは、細い方が内側に
なります。

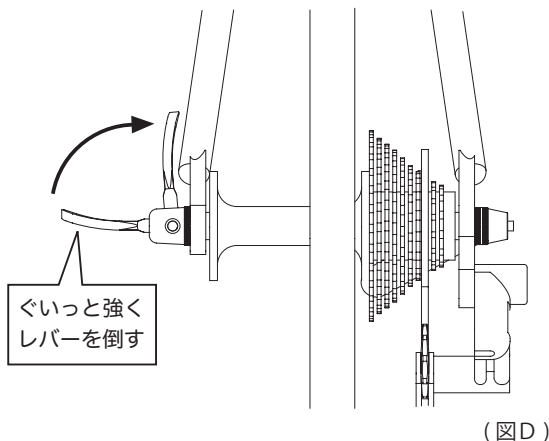


クイックリリースのレバーの向きは左正面から見て12時から4時までの間にしてください。(図C)
それ以外では、LR341に取り付けた自転車が荷重で脱落してしまう恐れがあります。



3

クイックリリースのレバーを手のひら(親指のつけね部分)に当て、ぐいっと力強く締め込みます。(図D)
手のひらにレバーの跡が残るくらいの力が必要になります。



レバーを締め込む際に、後輪がちゃんと正しく自転車の中央に直立していることを確認してください。
レバーを締める際に車輪を傾かせたままだとその角度のまま固定できてしまいますが、それでは路上走行時には直進安定性が損なわれますし、トレーナー上ではタイヤの偏摩耗を引き起こす原因となります。



レバーの締め込みが緩いと、使用中に突然後輪が外れて落車するなどの事故につながります。

LR341 のセットアップのしかた

必要な工具： 10mm スパナ、M4 六角レンチ (いずれも添付なし)

1. まず後輪のクイックリリースを添付のものに取り替えます。カップリングは添付のクイックにのみ合うように設計されています。弊社ではご自身のクイックをそのまま使用したために発生するいかなるトラブルに対してもその責を負いません。



もしお使いになる自転車のハブがクイック式ではなくナット式だった場合は、右側カップリングの先端からグロメット (黒い樹脂製プロテクタ) を取り外してください。取り付けただけでは十分に保持できず、使用中に脱落する恐れがあります。



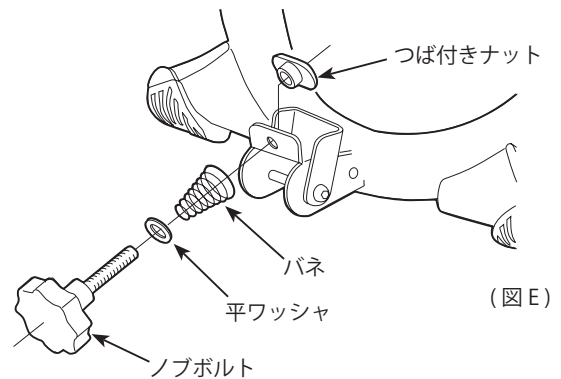
ナット式ハブのホイールをクイック式に改造することは、ホイールを完全に分解しハブを交換する大掛かりな作業を要求しますので非現実的です。考えないでください。添付のクイックリリースはそのまま路上走行に使用しても差し支えありません。

2. 負荷装置はフレームとは別梱包になっていますので、それを取り付けます。

まずは負荷装置のドライブローラーをタイヤに押し当てるためのローラー加圧調整ノブのセットをフレームに組み付けます。(図 E)

ノブボルトに平ワッシャとバネを通しておき、フレーム側金具の孔に向こう側からはめ込んだつば付きナットに、手前側からねじ込んで取り付けます。

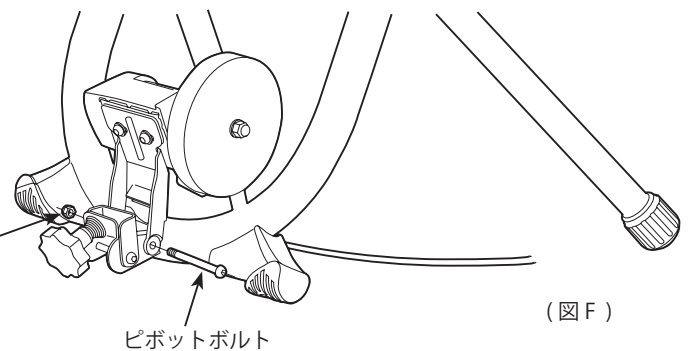
ノブボルトは半分くらいねじ込んでおきます。



テーパ状のバネの向きと平ワッシャの位置に注意してください。図 A の通りにしないと引っかかってうまく回せません。

3. 負荷装置の台座金具をフレームに取り付けます。

台座金具の先端の孔を、フレーム側金具の奥の方の孔にあわせ、そこにピボットボルトを通し、反対側にナイロンナットをねじ込んで取り付けます。(図 F)



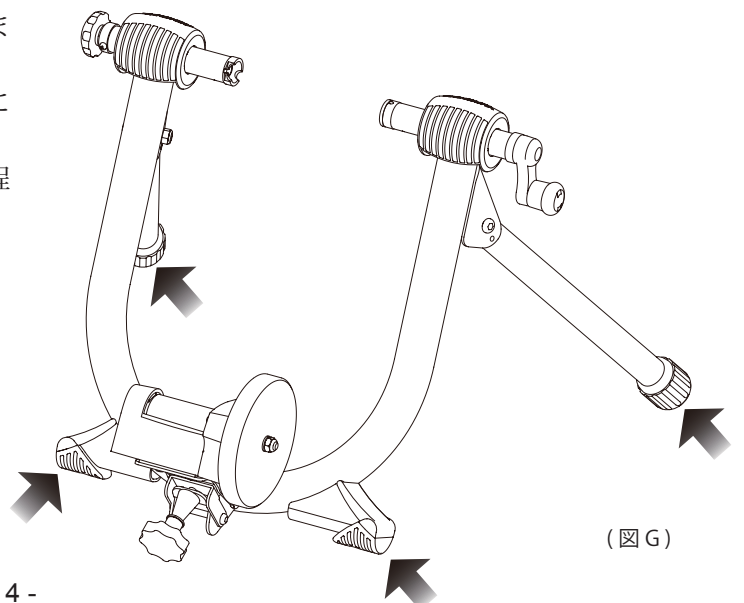
ナットは締め過ぎると負荷装置が動かなくなってしまうので、適度に緩めておきます。

かといって緩めすぎると、持ち上げた負荷装置が急に落ちてきて指などを挟んでしまうおそれがあるため、持ち上げた負荷装置が自重でゆっくりと降りてくる程度に調節しておきます。

4. 脚をいっぱい開いて水平で平坦な床の上に置きます。

このとき 4 ヶ所の接地点すべてが同時に床面に接触していることを確認してください。(図 G)

4 点とも接地しない場合は、先に床に接している方の脚を強く上に引き上げて、取り付けボルト部分のガタを取り除くことで解消できます。

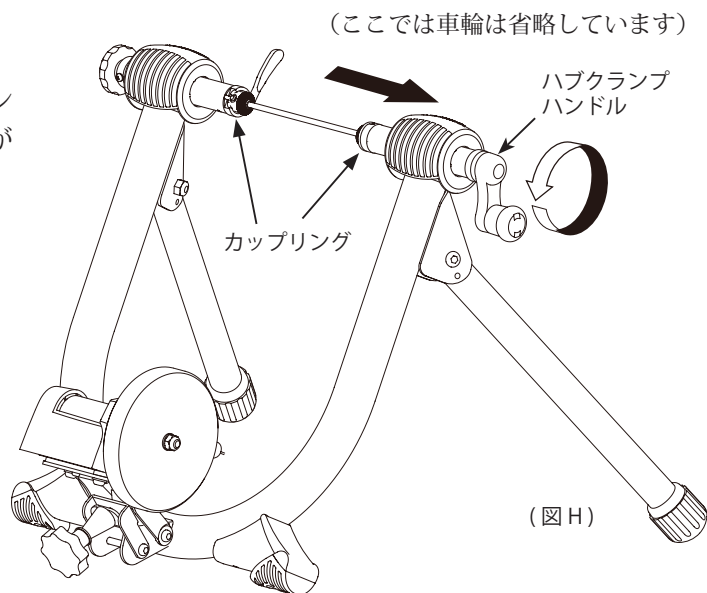


5. ホイールのセットのしかたについての説明です。

- 1) ハブクランプハンドルを左回りに回してカップリングを開きます。できるだけ大きく開いておいた方が自転車を装着しやすくなります。(図H)



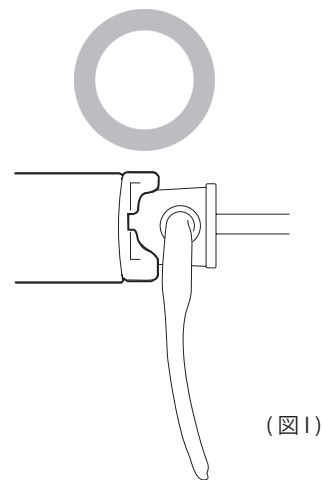
ハブクランプハンドルは緩めすぎないでください。
カップリングパイプ内部にあるナットを強制的に回して緩めてしまうことになり、正しい装着ができなくなってしまいます。



- 2) まず先に、ハブの左側(クイックリリースのレバー側)をカップリング内に収めます。
クイックのレバーのシャフト部がカップリング上の切り欠き部に収まるように、カップリングをつまんで回して調整してください。
- 3) この状態を保ったまま自転車をゆっくりと下ろしていき、右側ハブと右側カップリングとの高さを揃えます。
- 4) ハブクランプハンドルを右回りに回していき、ハブ軸を挟み込んでいきます。
カップリングが完全にハブ軸をつかみ回転が重くなったら、いったんそこで回すのを止めます。
- 5) そこからさらに2回転だけハンドルを回して装着は完了です。



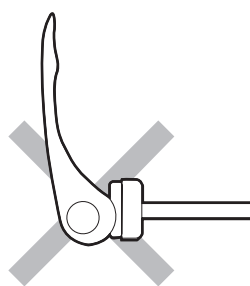
左右のカップリングは添付のクイックリリースだけにフィットするように設計されています。特に左側カップリングは図Iのように、完全にクイックのヘッドにフィットしていなければなりません。
添付のクイックは先端がカップリング内にきれいに収まるようレバーがヘッドの側面から出ているタイプ(図I)であり、シャフト端全体がレバーになっているもの(図J)や、レバーを起こしても直角以上にはならない(図K)というようなクイックはLR341では使用できません。



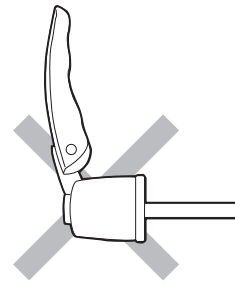
クイックはカップリングに対しほんの数ミリしか挿入されませんが、それでも十分な力で自転車を保持することはできます。



ハブクランプハンドルは強く締め込み過ぎないでください。
ハンドルには締め込み過ぎ防止のためのロックもクラッチ機構も備えられていないため、回せば回すだけいくらでも締まっていき、最終的にLR341のフレームを破損させることになってしまいます。
ハンドルを締め込んでいき限度を超えると、徐々にLR341のフレームが開き始めてきます。それが確認できたところからあと2回転だけ回すだけにとどめてください。



(図J)



(図K)

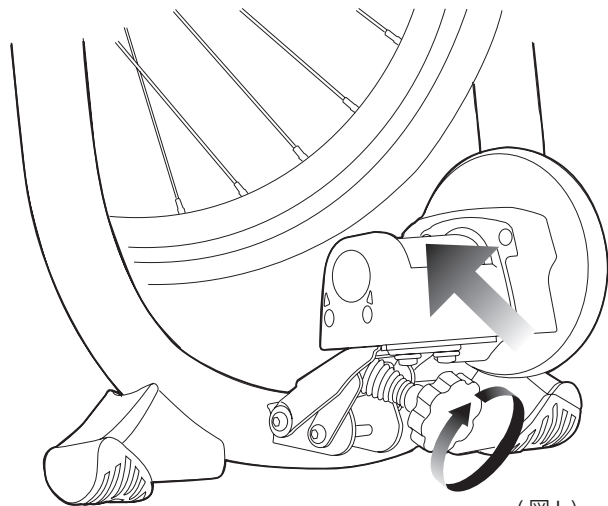
6. 加圧調整ノブボルトを右回りに回してローラーをタイヤに近づけ、押し付けていきます。(図L)
 最適な押し付け量は、側面から見てローラーがタイヤを3~4ミリほど凹ませる程度です。(図M)



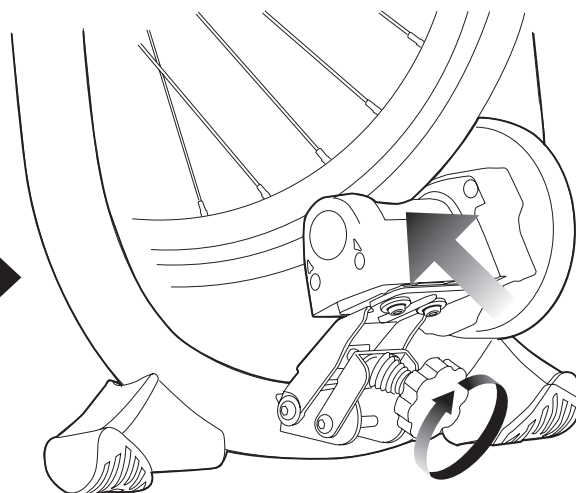
弱すぎる、あるいは強すぎるローラー加圧はタイヤの異常磨耗を引き起こす原因となります。
 ローラー加圧は常に適正な状態を守り、またタイヤの空気圧は通常よりも1割ほど上げてお
 いてください。低圧のままではタイヤは異音を発生させながら異常磨耗を起こします。

ヒント

もし負荷装置の重さのためにノブボルトを回しにくい場合は、片手で負荷装置を持ち上げて
 浮かせておいてやると軽く回せるようになります。



(図L)

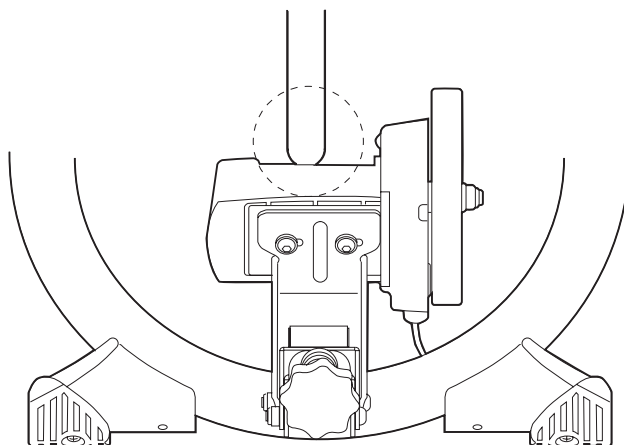


(図M)

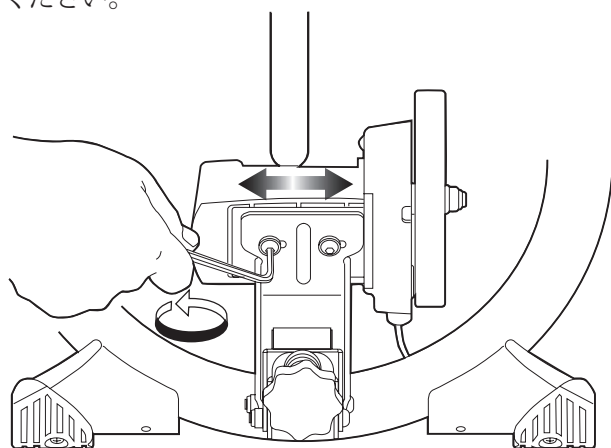
7. 後輪はドライブローラーのほぼ中央付近に位置し、他のどの部分にも触れていない状態でなければなりません(図N)。

もしホイールが適切に振れ取りされていないとか装着してあるタイヤが太すぎるとかという理由でタイヤが樹脂ケースなどに触れていると(図P)、タイヤも樹脂部品も削れていってしまいます。

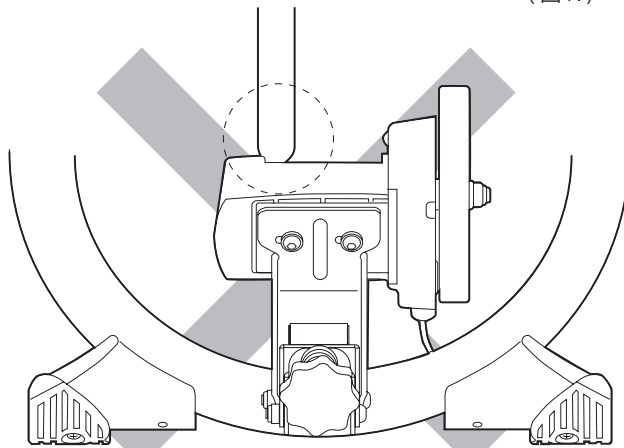
負荷装置は左右2段階に取り付け位置を変えられます。またM4六角レンチで底部の2本のボルトを緩めれば、左右方向に位置を微調整調整することもできます(図O)。移動させた後はしっかりとボルトを締め込んでおいてください。



(図N)



(図O)



(図P)

8. LR341 から自転車を取り外すときは、まずノブボルトを緩めてローラーをタイヤから離しておいてからハブクランプハンドルを緩めます。

もしノブボルトを緩めないまま自転車を取り外してしまうと、次に自転車を装着しようとする際には、前方に出てしまっているローラーがタイヤを押ししまい、それが邪魔をして装着しにくくなってしまいます。

リモコンシフターの取り付け方

必要な工具： M4 六角レンチ（添付なし）

LR341 には負荷調整用のリモコンシフターが装備されています。リモコンシフターをハンドルバーやステムに取り付けることで、いちいち自転車から降りることなく希望の負荷レベルに7段階に調節することができます。

リモコンシフターのほかに自転車側のギア操作でも負荷調整はできますが、希望するケイデンスを維持しながら負荷だけを変えるにはリモコンシフターでないとできません。

リモコンシフターの取り付け方

- 1) まずレバーを倒す。
- 2) ハンドルバーに樹脂クランプのバンドを巻き付ける。
- 3) バンド先端のフックを、リモコンシフター基部の溝部分に引っ掛ける。(図 Q ①)
- 4) レバーを起してバンドを締め付ける。(図 Q ②→R)

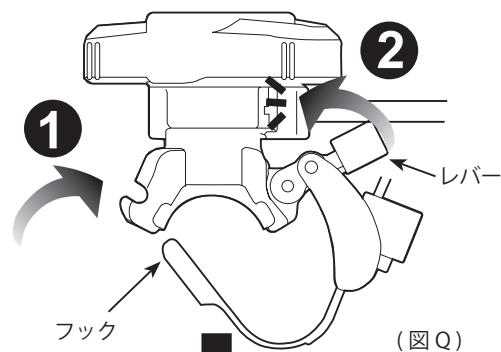
リモコンシフターのバンドはあらかじめ直径 22mm の標準サイズのハンドルバーにおよそ合わせてあります。

もしオーバーサイズのハンドルバーやステムなどに取り付けるためそれがきつ過ぎる場合や、逆に緩過ぎる場合は、いったんバンドをフックから外してから、バンド根本の調整ネジに M4 六角レンチを差し込んで回して調整してください。(図 S)

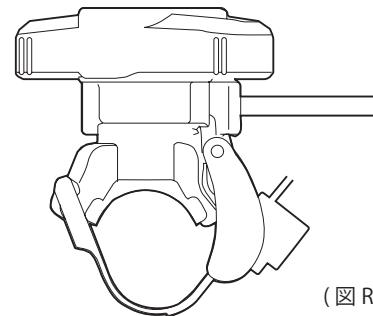
(六角レンチは付属していません。ご自身でご用意ください)



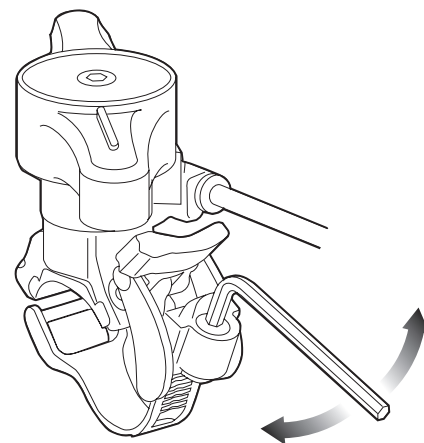
バンドも調整ネジも樹脂でできていますので、無理な力は加えないでください。破損してしまいます。調整の前には必ずバンドをフックから外しておいてください。



(図 Q)



(図 R)



(図 S)

負荷の上げ方、下げ方

負荷を上げるとき

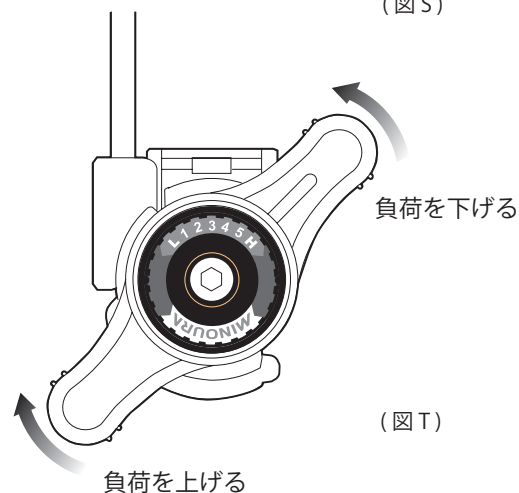
レバーを「H」方向に回す。

負荷を下げるとき

レバーを「L」方向に回す。



「L」位置であっても、ローラーがタイヤを押し付けることで発生する最低限の負荷はかかり続けています。ゼロというわけではありません。



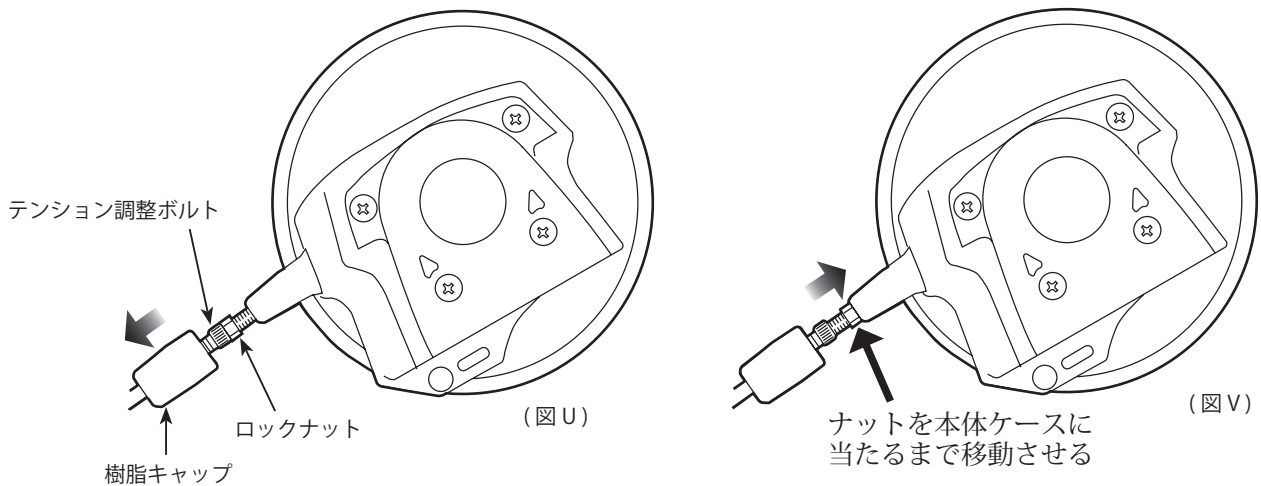
(図 T)

リモコンシフターがLやHに入らなくなったときは

リモコンケーブルが丸まっているとインナーケーブルを引っ張ってしまうことになり、Lレンジには入らなくなります。できるだけまっすぐに伸ばしてください。

それでもLレンジに入らなかったり、逆にHレンジでケーブルが弛んでしまう場合は、ケーブルが伸びてきています。以下の方法でケーブルテンションの再調整を行なってください。

1. まずリモコンシフターを「H」位置にセットし、ハンドルバーから取り外してから、できるだけケーブルがまっすぐになるように床に横たえる。
2. ケーブル基部にはめ込まれている樹脂キャップを引き抜いて、テンション調整ボルトを露出させる。(図U)
3. アウターケーブルをリモコンシフター側に押し付けたまま、調整ボルトもアウターケーブルに押し付ける。(テンション調整ボルトの頭部分と負荷装置の樹脂ケースとの間に隙間をあける)
4. このときできた隙間をなくすように、ロックナットを負荷装置のケースに接するまで移動させる。(図V) LからHまですべてセットできるかどうかをチェックしてから、最後に樹脂キャップをかぶせ直す。



小径ホイールアダプタの使い方

必要な工具： 10mm スパナ、M4 六角レンチ (いずれも添付なし)

もしLR341でおよそ26x1.75"以下のサイズのタイヤを使用する場合は、添付のZ型をした「小径ホイールアダプタ」を負荷装置と台座金具との間に装着し、負荷装置の位置を持ち上げてやる必要があります。(図W)

アダプタは装着方向が決まっており、その向きは矢印として上面に印刷してあります。この矢印を自転車の進行方向に合わせて装着してください。

小径ホイールアダプタを装着してもドライブローラーがタイヤに届かない、という場合は、このアダプタの装着方向が誤っていることが原因です。

取り付けボルトは、図Wのように使っていただければ問題なく取り付けられると思いますが、問題がある場合は組み合わせを変えてみてください。

