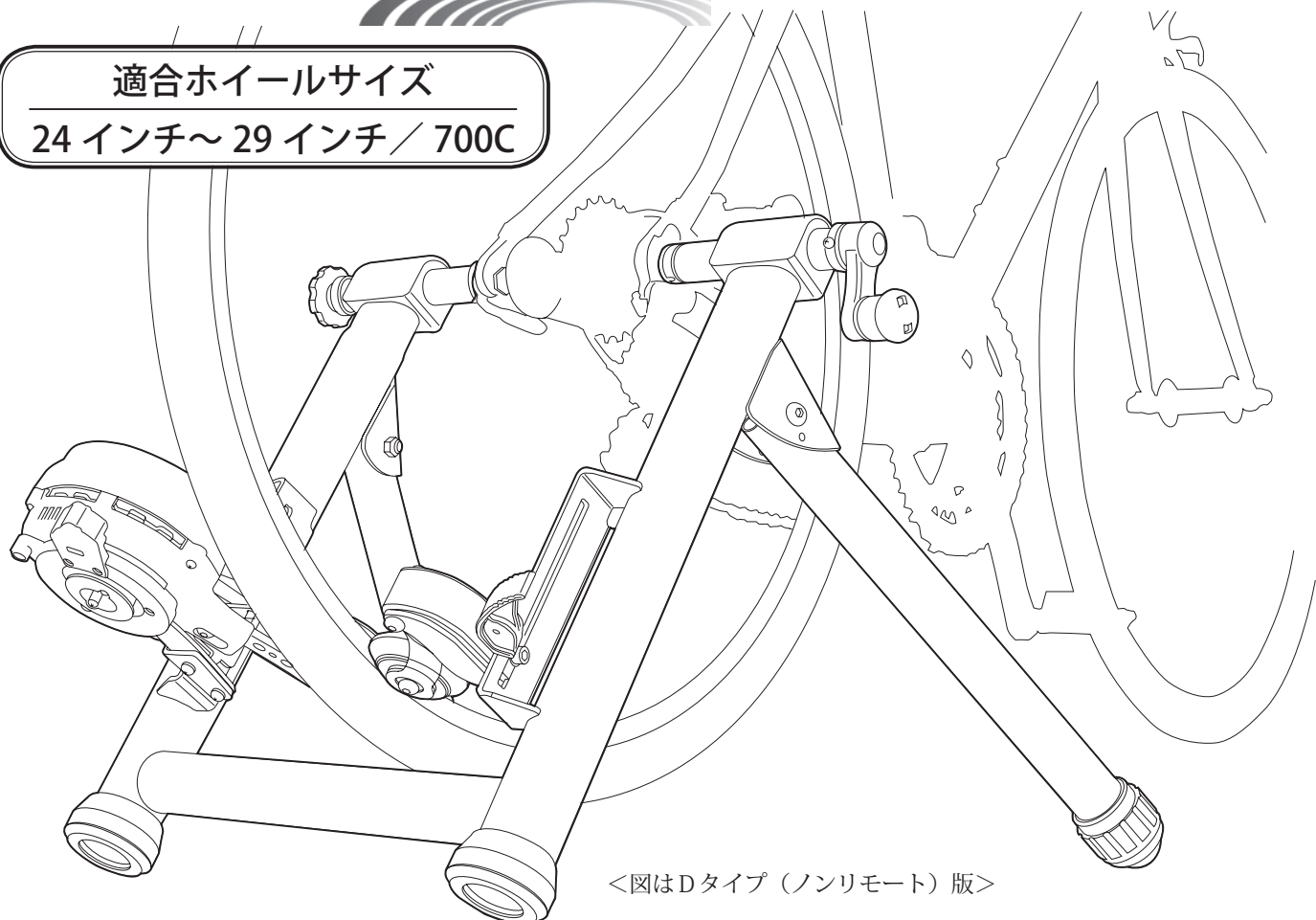


ご使用前にこの取扱説明書をしっかりと読み、正しくお使いください。

RDA 2429

適合ホイールサイズ

24 インチ～ 29 インチ / 700C



<図はDタイプ（ノンリモート）版>

- 世界初。29 インチ MTB にも対応したリムドライブ式トレーナー
- 最大 29x2.55 サイズのタイヤまで対応可能
- ディスクブレーキ専用リムにも対応するゴムローラー形状（一部例外あり）

お問い合わせ先

何かご不明な点や問題が発生した場合は、まず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 深谷産業

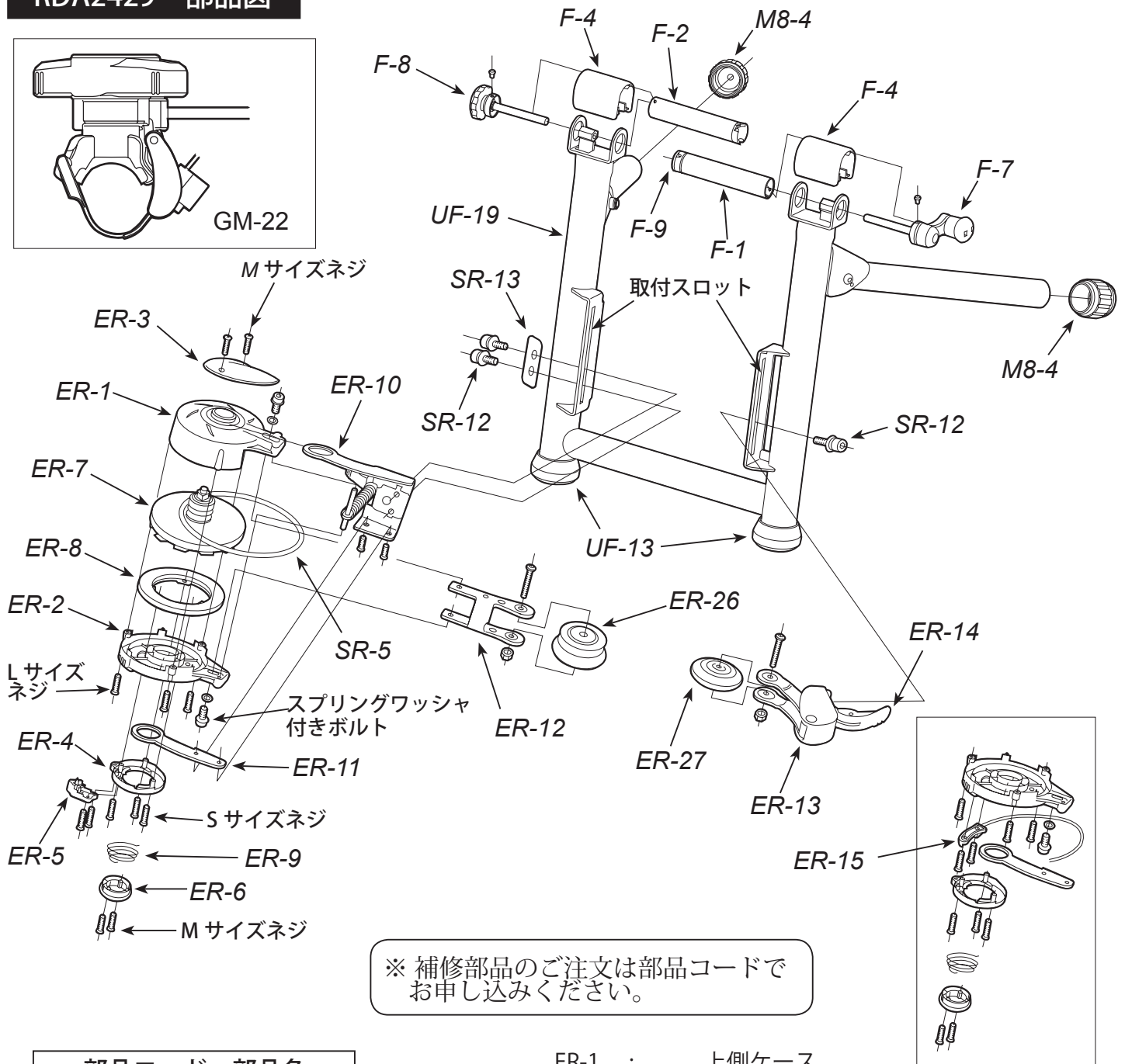
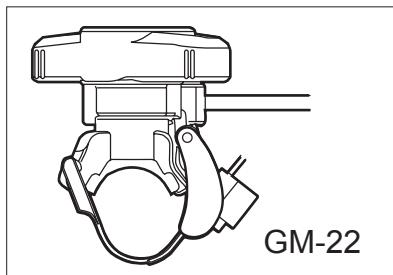
〒462-0062 愛知県名古屋市北区新沼町 150
Phone (052) 909-6201 / Fax (052) 909-6212
www.fukaya-sangyo.co.jp

<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
infodesk@minoura.jp / www.minoura.jp

RDA2429 部品図















※ 補修部品のご注文は部品コードでお申し込みください。

部品コード・部品名

F-1	:	右側カップリング	ER-1	:	上側ケース
F-2	:	左側カップリング	ER-2	:	下側ケース
F-4	:	カップリングカバー	ER-3	:	上カバー
F-7	:	ハブハンドル	ER-4	:	磁石ガイドリング
F-8	:	ホイール位置調整ノブ	ER-5	:	ダイヤルレバー (Dタイプのみ)
F-9	:	ハブナットプロテクタ (グロメット)	ER-6	:	スプリングホルダ
UF-13	:	ゴムキャップ (45mm)	ER-7	:	フライホイール・アルミプレート
UF-19	:	RDA249 フレーム	ER-8	:	磁石
M8-4	:	ゴム脚キャップ (35mm)	ER-9	:	スプリング
SR-5	:	Vベルト K-16	ER-10	:	メインアーム+プレッシャーレバー
SR-12	:	キャップボルト M6x18	ER-11	:	サブアーム
SR-13	:	補強板	ER-12	:	プーリー受けアーム
GM-22	:	リモコンシフター (Rタイプのみ)	ER-13	:	補助ローラーホルダ
			ER-14	:	テンションレバー
			ER-15	:	リモコンケーブル取付 (Rタイプのみ)
			ER-26	:	ドライブローラー (切削あり)
			ER-27	:	補助ローラー (切削あり)

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。
- ・負荷装置には1年間、フレームには5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。

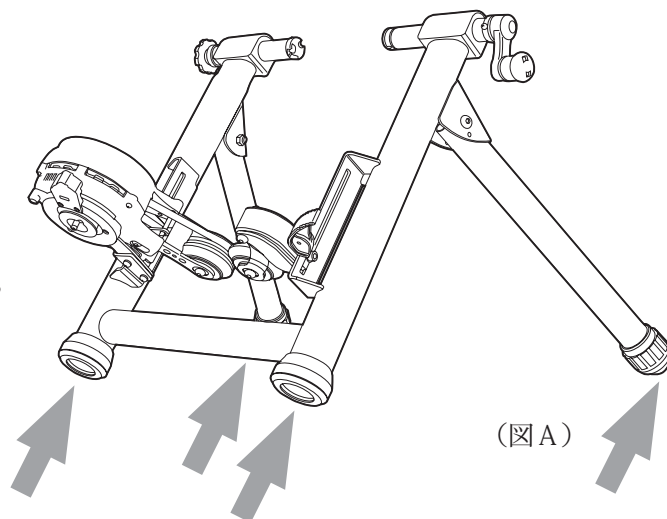
-  通常の2輪自転車専用です。タンDEM車やリカンベント車ではバランスを正しく保つことが難しいため使用をお勧めしません。また適合範囲外のホイールサイズでは使用できません。
-  使用する自転車の後輪がクイック式の場合は、添付のクイックリリースに交換してください。カップリングは添付のクイックリリースに合わせた形状になっています。他社製のクイックリリースを使用したことによるいかなる不具合についても弊社ではその責任を負いません。なおクイックリリースを使用するときは、ハブナットプロテクタ(F-9)は装着したままにしておいてください。
-  後輪がハブナット式の場合は、ハブナットプロテクタは取り外して使用してください。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。
-  床面の材質や塗料によっては床面にゴム脚の跡が付く場合があります。室内での使用時に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。
-  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。これは事前にホイールを正しい位置にセットする基準点を作るだけのためのものです。ホイールの締め付けは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となります。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。
-  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。ローラーがタイヤに接触しているとバーストします。またリムの斜め部分に当てているとローラーが破損します。
-  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、ブレーキの効き具合を確認してから走行してください。

- 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。

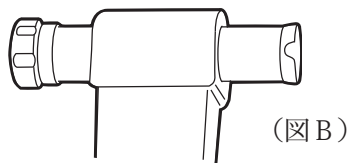
- 2** M6x18 ボルト (SR-12) を補強板 (SR-13) に2本とも通し、それで負荷装置を向かって左側のスロットに取り付けます。補助ローラーは右側に取り付けます。（図A）

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。後でホイールサイズに合わせて負荷装置の上下位置を調整し直すため、今はまだ仮止めするだけです。

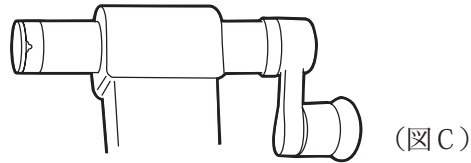


- 3** ホイール位置調整ノブ (F-8) とハブハンドル (F-7) を反時計方向に回して、カップリング間の間隔を広げます。（図B・C）

左側ホイール位置調整ノブ



右側ハブハンドル



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。内側のナットが緩み正しい締め付け操作ができなくなってしまいます。

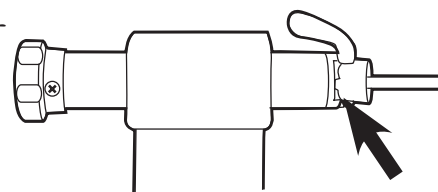
注意： 左側のホイール位置調整ノブはホイールの締め付け用ではなく、車輪全体を左右に動かして左右のローラーがリムを挟み込む力を均等化するための位置決め用に使うものです。いったん位置を決めたら、そのホイールを使い続ける限り基本的に再調整する必要はありません。

- 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。

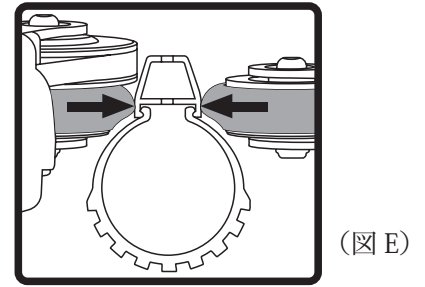
- 5** まず先にクイックリリースの左側（レバー側）を左側カップリングに挿入します。カップリング先端を指で回して、レバーが切り欠きの中に収まるようにしてください。（図D）

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。



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、それから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)

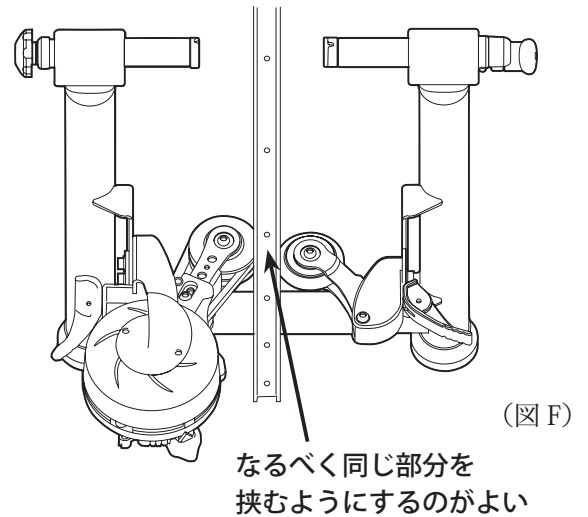


ゴムローラーは絶対にタイヤには接触させないでください。摩擦により走行中にタイヤがバーストしてしまいます。ゴムローラーは太いタイヤも避けるよう下側がえぐってありますが、タイヤへの直接の接触は厳禁です。

8 次にホイールの左右位置の調整を行ないます。基本的に左右のゴムローラーがリムの同じ部分を挟み込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します。これを防止するには、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。

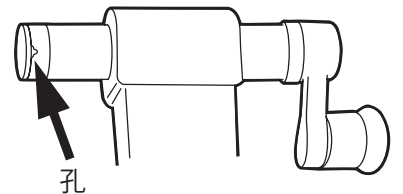
ホイールの左右位置を変えるには、まずハブハンドル (F-7) を少し緩めておき、ホイール位置調整ノブ (F-8) を緩めてからハブハンドルを締める、という動作を繰り返していきます。



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、Rタイプではハンドルバーなどに取り付けたリモコンスイッチにより、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ってください。

RDA2429の負荷量は意図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。

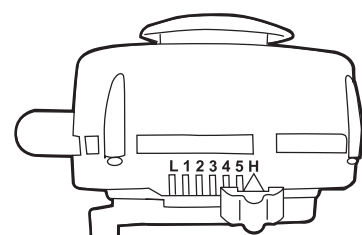
またトレーニング終了時にも軽い負荷でのクールダウンを行なうようにしてください。

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。



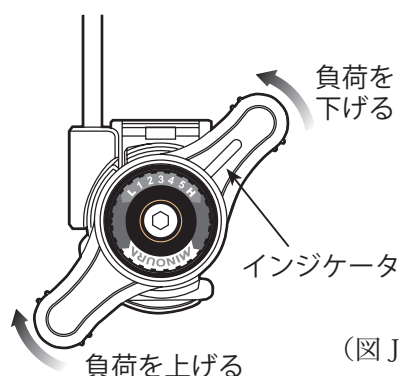
(図H)

負荷の下げ方

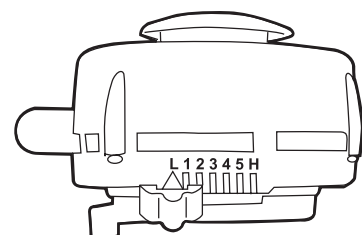
負荷を下げるには、DタイプではレバーをL側に動かします(図I)。

RタイプではレバーをL方向に捻ります。

(図J)



(図J)



(図I)

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。
(図 K ①)
- 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 ②)
- 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)

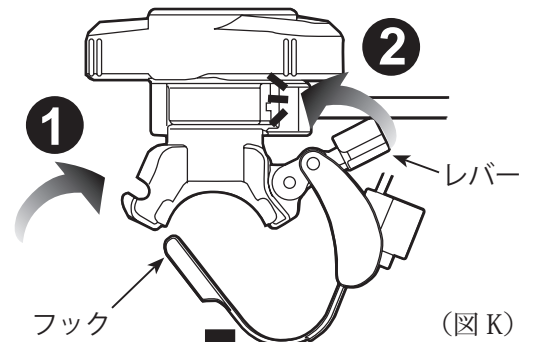
リモコンシフターのクランプバンドは、あらかじめ直径 22 ミリの標準サイズのハンドルバーに合うようにおおよそ調整されています。

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)

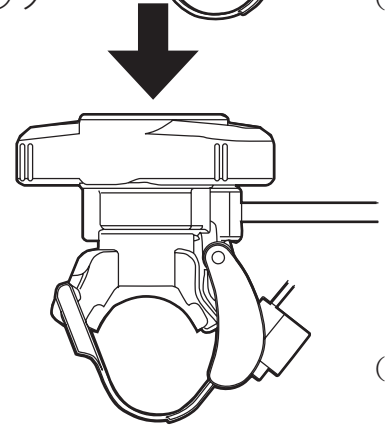
(六角レンチは付属していませんのでご自身でご用意ください)



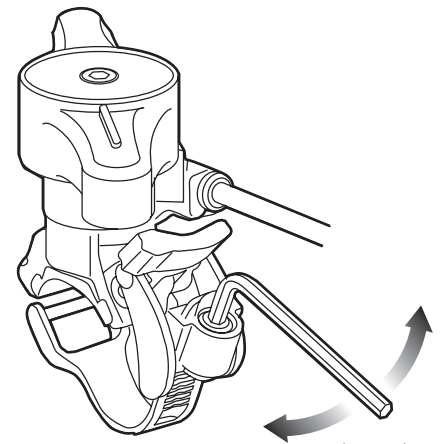
ネジもバンドも樹脂製なので、リモコンシフターを装着したまま調整ネジを回して締め付けようとすると壊れてしまいます。
そのため調整する際はあらかじめバンドのフック部は外しておいてから行なってください。



(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つか壊れてしまいます。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。

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る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。
この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。