

GT-ROLLER

M^{1.1}

取扱説明書

ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください

2019.02.08版



目次

はじめに	1
安全にご使用いただくために	1
GT-Roller M1.1について	2
同梱品	2
各部名称	2
設置方法	3
自転車の取り付け方法	4
各種調整方法	5
Carbon Motion Controllerについて ..	6
メンテナンス	6
PTZ (Pedaling Test Zone)	7
仕様	7
負荷特性(参考)	7

はじめに

このたびは、GROWTACの製品をお買い求めいただきまして、まことにありがとうございます。
ごぞいます。

「GT-Roller M1.1」は、屋外、屋内問わず、多くの場面で質の高い使用感を提供するマルチトレーナーです。

本製品によって、お客様のサイクルライフがより一層豊かになることを心より願っております。

安全に正しくご使用いただくため、お使いになる前に本取扱説明書をよくお読みください。

本取扱説明書の内容並びに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。

最新の情報は弊社ホームページ (www.growtac.com) をご確認ください。

本製品を使用したことにより生じたお客様の損害、逸失利益、または第三者のいかなる請求につきましても、(株)グロータックは一切その責任を負いかねます。

安全にご使用いただくために



本製品は誤ったご使用をされますと、製品の故障やケガの原因となることがあります。

本取扱説明書をよくお読みのうえ、製品を安全にお使いください。
また、本取扱説明書はいつでも確認ができる場所に保管してください。

- a. 異常を感じた場合は、すぐに使用を中止してください。
そのまま使用すると、製品の破損や事故の原因となります。
- b. 本製品を踏むなどして破損させた場合には、すぐに使用を中止してください。
そのまま使用すると、転倒等の事故の原因となります。
- c. 舗装路または、凹凸が少ない平らな未舗装路で使用してください。
凹凸がある未舗装路、泥地等で使用した場合、製品が故障する原因となります。
- d. 水や汗等が付着した場合、すぐに拭き取ってください。
放置した場合、製品の破損や事故の原因となります。
- e. 泥が多く付着したタイヤで使用しないでください。
負荷装置が故障する原因となります。
- f. クイックリリース方式の場合、脱輪防止の突起が無い自転車は使用しないでください。
乗車中にフロントフォークがフォーク取り付け部から外れ、製品の故障やケガの原因となります。
- g. トレーニング中及びトレーニング直後のローラーパイプには触れないでください。
ローラーパイプは非常に高温になります。手等で触れると、火傷をする原因となります。
- h. 製品使用中に、後輪のブレーキをかけないでください。
ブレーキをかけた場合、ローラーパイプ及び、タイヤに損傷を与える原因となります。
- i. 分解や改造をしないでください。
破損や転倒等の事故につながる原因となります。
- j. 直射日光の当たる場所や、高温になるところに置かないでください。
製品が変形する原因となります。
- k. 本取扱説明書に従ってご使用ください。
従わない場合、製品の故障やケガの原因となります。
- l. 安全な環境で使用してください。
安全な環境で使用しない場合、製品の故障やケガの原因となります。
- m. E-BIKE(電動アシスト等)で使用しないでください。
製品の破損や事故につながる原因となります。
- n. 本製品の制限体重は100kg(自転車含まず)です。
制限体重を超える使用は破損や事故の原因となります。

GT-Roller M1.1 について

GT-Roller M1.1は、他のトレーナーには無い革新的な構造と、特徴を備えたトレーナーです。

推奨する自転車のサイズ

- ホイールサイズ：700C、27インチ
- 推奨タイヤサイズ(幅)：18～28mm
※使用するタイヤパターンがヤスリ目などの凸凹があると、走行音が大きくなります。
- ホイールベース：845～1200mm
- フロントフォークエンド幅：100mm
- フロントフォークが9mmクイックリリース(脱輪防止の突起があること)または12mmのスルーアクスルに対応していること。
※15mm/100mmスルーアクスルは別売のオプションパーツで対応可能です。



クイックリリース方式の場合、脱輪防止の突起が無い自転車には使用できません

設置場所

- 砂利、凸凹のある未舗装路などには設置できません。
- ゴム足すべてが地面に接地する場所でご使用ください。
- 左右方向の傾斜が**1度以上**の場合、設置出来ません。

乗車前(トレーニング前)の確認

- Carbon Motion Controllerに損傷等がないことを確認してください。損傷等があった場合、ご使用中に破損し、転倒する可能性があります。
- フロントフォークがしっかりとCarbon Motion Controllerに固定されているか確認してください。締め付けが弱いとフロントフォークが外れる可能性がありますのでご確認ください。
- タイヤの空気圧が指定圧であることを確認してください。空気圧が低い場合、タイヤサイドに亀裂が生じたり、パンクすることがあります。
- タイヤサイドのひび割れなどの確認をしてください。タイヤが劣化や痛んでいる場合、タイヤが裂ける恐れがあります。
- タイヤに砂などの付着、異物の食い込みがないか確認してください。砂などの付着、異物の食い込みがあるタイヤを使用すると、ローラーパイプが異常摩耗します。
- ホイールベースが合っていることをご確認ください。ホイールベースが合っていない場合は、本取扱説明書P.5に従って調整して下さい。

同梱品

同梱品がそろっているかお確かめください。

※不足がある場合は、お手数ですが、info@growtac.comまでご連絡ください

- GT-Roller M1.1 (本体)
- Carbon Motion Controller
- 9mm軸クイックリリース (12mm軸変換アダプター付き)
- バッグ
- 取扱説明書(本書)
- 保証書

組立には、5mm六角レンチが必要です。別途ご用意ください。

各部名称



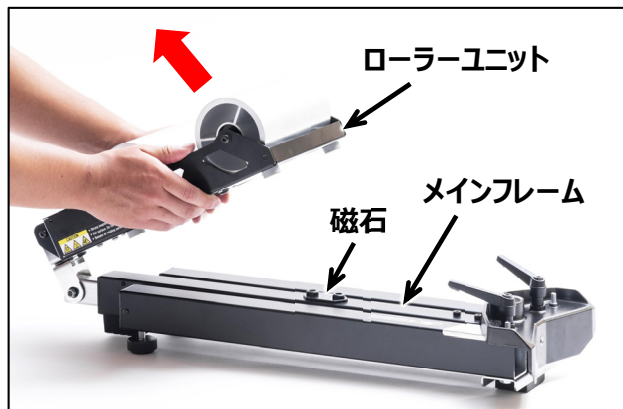
設置方法

1. 設置場所を決め、ローラーユニットをメインフレームから外します。

ローラーユニットは磁石でメインフレームに固定されています。

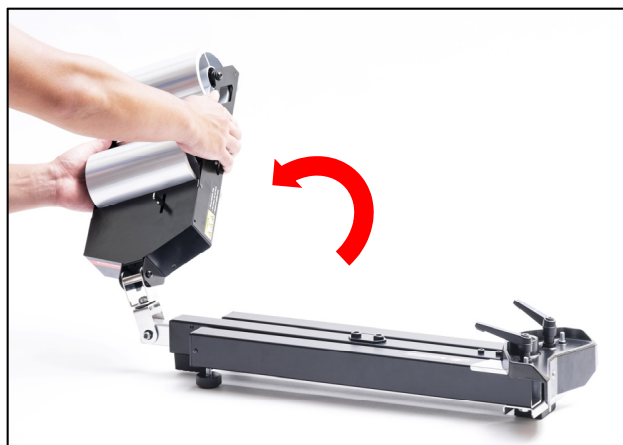
※ローラーユニットの地上高が低いため、砂利や凹凸がある不整地、泥地に設置しないでください。

- ① ローラーユニットを矢印の方向に持ち上げます。



- ② ローラーユニットを持ち上げたまま、左右どちらかにひねり、床(地面)に設置します。

※ローラーユニットを十分に持ち上げずにひねると、ローラーユニットがメインフレームに接触し、傷が付く可能性があります。



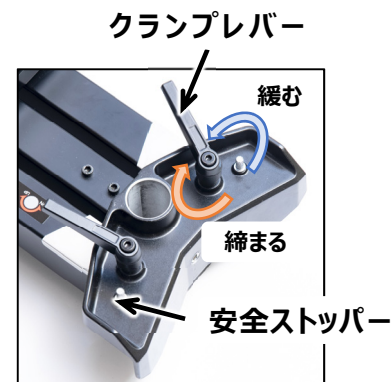
2. 安全ストッパーを上げ、左右のクランプレバーを緩めます。

必ず安全ストッパーを反時計方向に回し、脚に当たらない位置まで上げてから作業を行ってください。

安全ストッパーが下りた状態で脚を開こうとすると、部品が破損する恐れがあります。

ローラーの脚を開閉する際は、クランプレバーを緩める必要があります。

クランプレバーは右(時計回り)に回すと締め、左(反時計回り)に回すと緩みます。



【C-MCを取り付けた際にクランプレバーが当たってしまう場合】

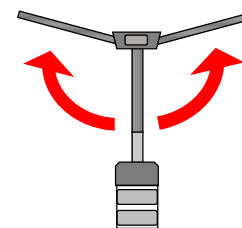
クランプレバーのハンドル(柄)位置を調整する事で操作がしやすくなります。(脚を開閉する方法ではありません)

- ①ハンドル(柄)を引き上げると、ハンドル(柄)がフリーになります。
- ② 引き上げたまま、ハンドル(柄)をお望みの位置まで回します。
- ③ 手を放すとハンドル(柄)が戻ります。



3. ローラーの脚を広げます。

脚を最後まで広げると、Y字になります。

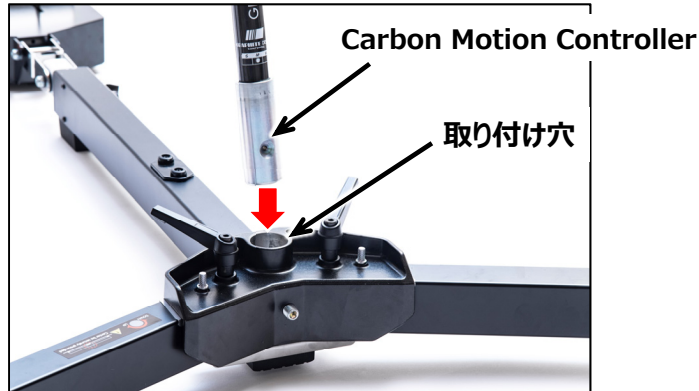


4. クランプレバーを締め、安全ストッパーを下げます。

自転車の取り付け方法

5. Carbon Motion Controller(以下C-MC)を取り付け穴に入れます。

乗車方向からみて、C-MCのロゴが前を向くように、C-MCを差し込みます。



6. 六角ネジを矢印の方向に回し、締めます。

5mm六角レンチを使用し、C-MCをCarbon Motion Controller固定用六角ボルトで固定します。締めトルク 6N・m ~ 9N・m

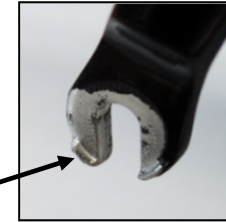


折りたたみ方法については、
[こちらのQRコードから動画](#)
でご確認いただけます。



注意：ご使用可能なフォークについて

クイックリリース方式の場合、
脱輪防止の突起が無い
自転車には、使用できません。



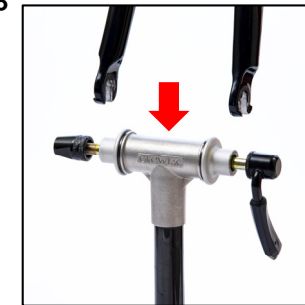
脱輪防止の突起

1. ご使用の自転車に合ったシャフトを取り付けます。

付属の9mm軸クイックリリース、または12mm軸スルーアクスルアダプターをC-MC上部のフォーク取り付け軸に取り付けます。



2. フォーク取り付け軸に、使用する自転車のフォークを取り付けます。



3. クイックリリースまたはスルーアクスルを締めます。

締め付けが弱いと、フロントフォークが外れる可能性がありますので、十分にご確認ください。

各種調整方法

1. ホイールベースの調整

- ① ホイールベース調整ネジを緩めます。
- ② ローラーユニットをスライドさせ、2本のローラーの間の真上に後輪の中心(ハブ軸)を合わせます。
※ホイールベース調整ネジを緩めてもユニットがスライドしにくい場合は、結合部を少し揺らしながらスライドさせてください。
- ③ ホイールを回し、ローラーユニットのローラー2本が同時に回転することを確認します。
- ④ ホイールベース調整ネジを、しっかりと締めます。

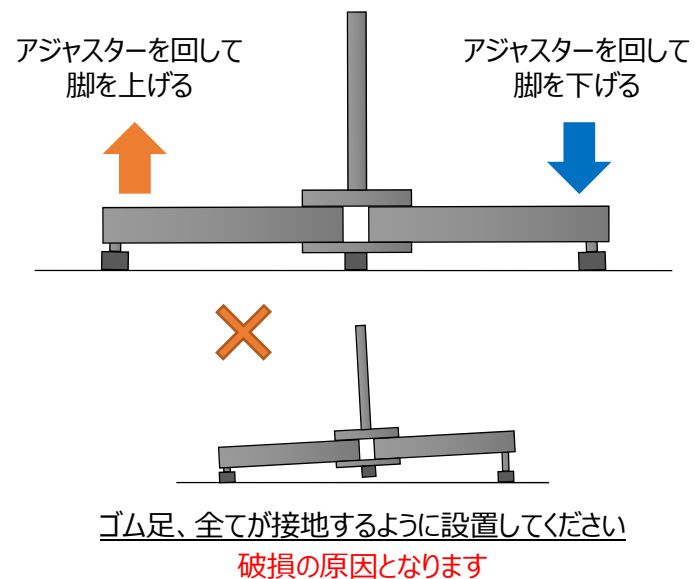


2. 左右の傾き調整

設置場所が左右に傾斜している場合、調整を行う必要があります。

- ① 自転車用のシューズに履き替え、自転車に乗ります。
- ② 体が温まるまでペダリングします。
- ③ 左右どちらかに倒れる感じがある場合は傾きを調整する必要があります。下図を参考に倒れる感覚が少なくなるまで調整してください。
- ④ 自転車の真ん中に乗っている感覚になれば調整終了です。(メモ参考)

(例) ←左に倒れる感じがある場合は



メモ:

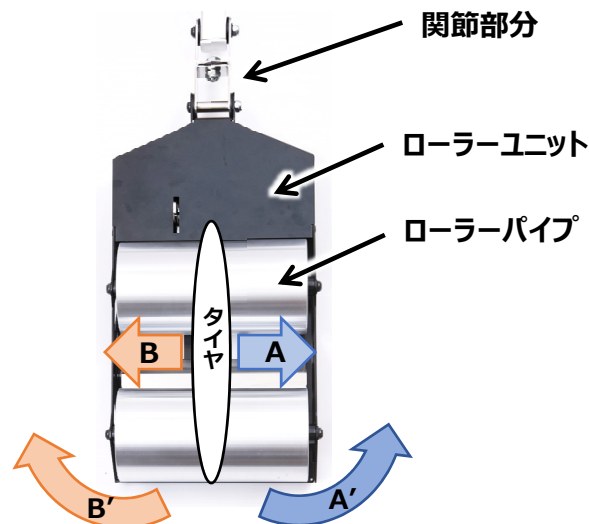
- ✓ 初めてGT-Roller M1.1を使う場合、恐怖感があると思います。このような場合は前を向いて、肩、腕の力を抜いて、後輪荷重を心がけてペダリングしてください。(3本ローラーの要領)数分で慣れるでしょう。
- ✓ 傾き調整は、こだわりすぎると際限がありません。初回でキッチリ決めるのではなく、トレーニング数回に分けて調整すると良いでしょう。
- ✓ 傾きの原因、床が傾いているだけでなく、自転車の精度、人間の脚長差、体の歪みや癖など多くの原因が考えられます。

3. 後輪の走行位置の調整

ローラーパイプ上の中心を後輪が走るように調整します。
関節部分を支点にローラーユニットをスイングさせることでタイヤの走行位置が調整出来ます。

タイヤがA方向にある場合

B側にタイヤの走行位置を移動させるため、ローラーユニットをB'方向にスイングさせます。



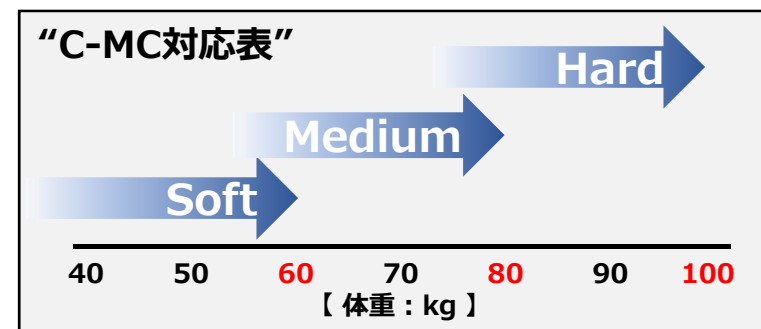
4. 負荷の調整

手動負荷装置コントロールレバーを動かすことで、4段階(OFF~3)の負荷調整を行うことができます。



Carbon Motion Controllerについて

使用者の体重に適応した、C-MCの固さを選んでください。なお、C-MCには、固さを調整する機能はありません。付属のC-MC以外の固さが必要な場合は、別売りのC-MCをお買い求めいただく必要があります。



C-MC固さ別体重制限

・Soft 60Kgまで ・Medium 80Kgまで ・Hard 100Kgまで

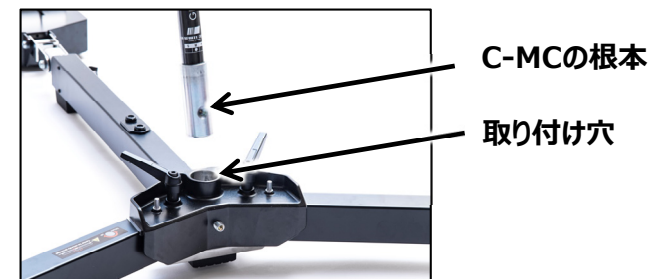
※自転車本体の重量は含みません

メンテナンス

ご使用後は、下記のメンテナンスを行ってください。
メンテナンスを行わない場合、思わぬトラブルを引き起こす可能性があります。

製品に付着した汗を拭き取る

製品に付着した汗を放置した場合、金属部品や塗装に大きなダメージを与え、製品の劣化を早める可能性があります。特に、C-MCの根本と取り付け穴は、よく拭き取ってください。



製品に付着した泥や砂等を拭き取る

泥や砂が製品内部に入り込んだ場合、負荷システムが動作しなくなる可能性があります。また、ベアリング内部に侵入すると、寿命が著しく短くなります。ご使用中も、砂や泥等が入らないようにしてください。

PTZ (Pedaling Test Zone)

PTZ (Pedaling Test Zone) はペダリングスキルの確認と向上をアシストする機能です。

慣性(実走でいう惰性走行)による誤魔化しを排除し、ご自身のペダリングスキルが分かりやすく体感出来ます。

PTZは負荷レバーを“3”の位置にし、ホイールスピードが“30km/h以下”の場合に有効になります。

ギヤをインナーにして、軽めのギヤで行ってください。

PTZで意識なしにペダリングした場合、上死点、下死点でペダルが引かかる感じになり、ギクシャクしたペダリングになります。

下死点での踏みすぎ(タイミング遅れ)バックを踏む(引き足が使えていない)ペダリングを感じる事が出来ます。

ペダルの回転スピードを360°一定に保つようにペダリングを意識することにより、ギクシャクしたペダリングからスムーズな回転となります。

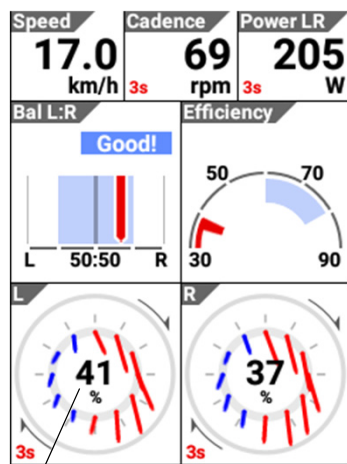
この時のペダリング効率が高くなり、良好なペダリングの体験を得ることが出来ます。

ペダリングの違いを感じ、フィードバックすることにより実走でのペダリングスキルの向上に役立つ機能となっています。

(ペダリングモニターは必須ではありません)

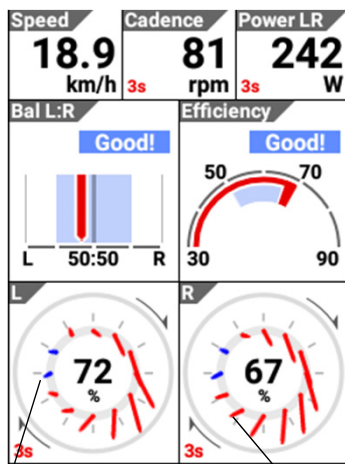
ペダリング効率の測定例 Pioneer製ペダリングモニターにて計測

PTZ-意識しないペダリング



ペダリング効率(%)

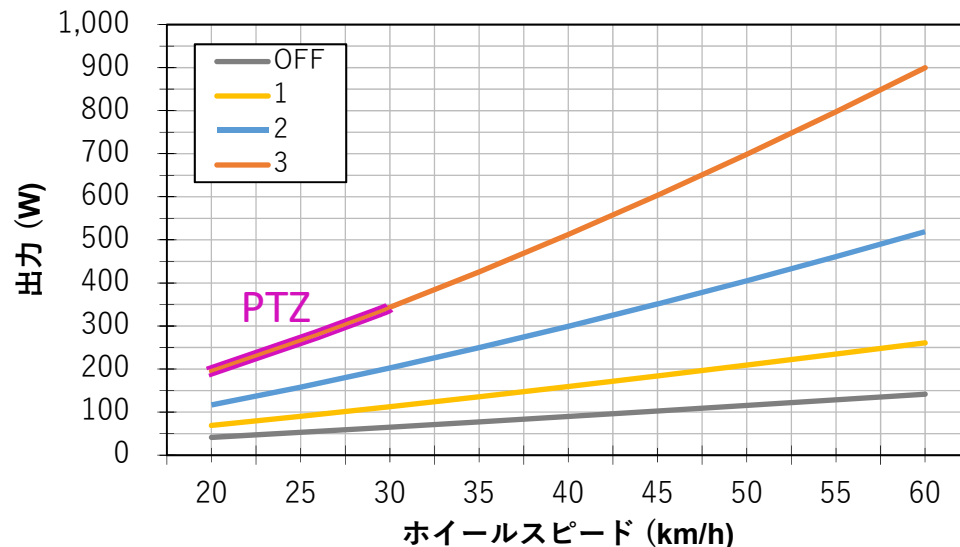
PTZ-スムーズなペダリング



引き足の改善

下死点付近のベクトル改善

負荷特性 (参考)



※使用者の体重、タイヤの状態などで数値は変化します

仕様

製品重量：約7kg

制限体重：100kg (自転車含まず)

サイズ：

