

GT-Roller F3.2 ご使用に関する情報



GT-Roller F3.2 は他社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。
本取扱説明書をよく読み、安全にご使用ください。

適応する自転車

一般的な27インチロードサイクルに対応

- ・ホイールサイズ：700C、27インチ
- ・推奨タイヤサイズ(幅)：20～25mm
- ・ホイールベース：950～1050mm
- ・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/15mmのスルーアクスルに対応していること。

設置場所

- ・砂利、未舗装な場所など、凸凹がある場所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。
- ・絨毯、トレーニングマットなど、使用時に沈み込む場所に設置する場合、フライホイールが接触する場合がありますので、十分に確認を行ってください。

クイックリリース方式の場合、脱輪防止の突起がありません



GT-ROLLER F3.2

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

2019.11.01版



Copyright(C) GROWTAC 2019.

乗車前(トレーニング前)の確認

- ・トレーニング前に**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。(トレーナー専用タイヤを指定空気圧で使用されることをお勧めします)
- ・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、樹脂ローラーが異常摩耗します。
- ・フロントフォークがしっかりとMCI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注意ください。
- ・ホイールベースが合っていることを確認してください。ずれている場合は取扱説明書に従って調整して下さい。

その他

- ・**GT-Roller F3.2はバランスを取りながら乗車する必要があります。**
大きくバランスを崩した場合、転倒する可能性があります。
また、激しい体重移動やトレーニングを行うと、トレーナーが転倒する恐れがあります。

(本製品使用中に発生した事故による損害、怪我等については、全て使用者の責任とし当方では一切の責任を負いません)

- ・**取扱い説明書に記載があるメンテナンス部分以外の分解は行わないでください。**
- ・**体重が100kg以上の場合、使用しないでください。**
- ・立ちこぎや高負荷時などで**タイヤがスリップする場合は**体重を自転車後方に移動するか、タイヤの空気圧を少し低くしてください。そのままのご使用になると、**樹脂ローラーが溶解、異常摩耗**します。
- ・**後輪のブレーキ禁止。**トレーニング中、後輪にブレーキをかけた場合、樹脂ローラーに致命的な損傷を与え、フライホイール等の部品が外れる原因となります。
- ・フライホイール周辺は非常に高温となっています。トレーニング終了後、20分は触れないでください。
- ・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。
- ・定期的にネジの緩みなどの点検を行ってください。
- ・組立てには、5mmと6mmの六角レンチが必要です。

組み立て

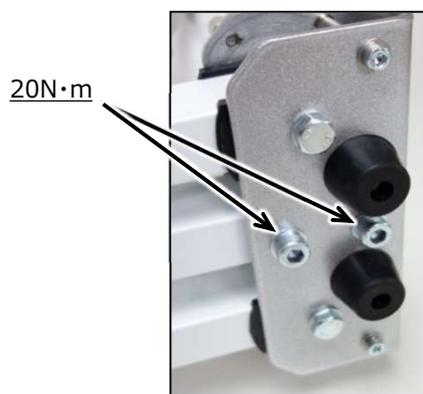
① MotionController(MC)をベースプレートに取り付けます

乗車方向からみて右側にコントロールレバーが来るようにMCを取り付けます
(出荷時は本体とMCが外れた状態で梱包されています)

1. ベースプレートのM8ネジの上にMCをのせます



2. 裏側から6角レンチ(6mm)でネジをしっかりと締めます 推奨締め付けトルク：20N・m (レンチを長く持ってしっかりと締めてください)



② 自転車の規格に合わせて取り付けアダプターを変更する

GT-Roller F3.2は、9mmクイックリリース、12mm/15mmTA(スルーアクスル)の3規格に対応しています。

軸長は100mm(110mmには対応していません)

1. ご使用の自転車に合わせ、アダプターを選択してください

※開封時は12mmTAアダプターが取り付けられています

自転車が9mmクイックリリース規格の場合は12mmTAアダプターに9mmクイックリリース軸を組み合わせてご使用ください。

スルーアクスル規格の場合は12mmTAアダプターもしくは15mmTAアダプター(別売)どちらかをご使用ください。



9mmクイックリリース軸



12mmTAアダプター



15mmTAアダプター(別売)

2. TAアダプターの交換方法



TAアダプターの交換は工具不要です。
矢印の方向に引くと手で外れます。

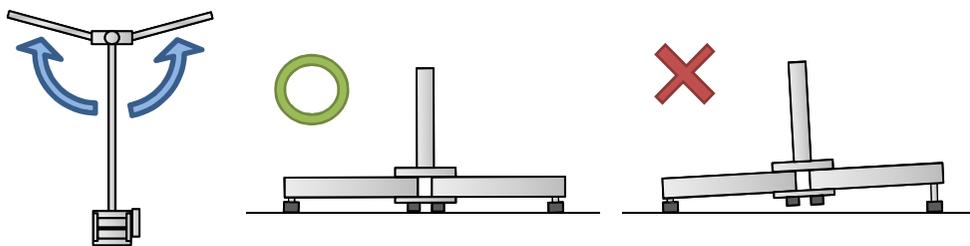
取り付け時にはTAアダプターを
奥まで確実に押し込んでください。

TAアダプターの取り付け、取り外しが固い場合は
シリコンオイルかシリコングリスを塗布してください。

基本的な使い方と調整方法

①準備

1. 設置場所を決めます。
出来るだけ左右方向に水平な場所に設置してください。
(砂利など、凸凹のある場所には設置できません)
2. 安全ストッパーを回して、脚に当たらない位置まで上げてください。(下図参照)
3. 左右両方のクランプレバーを緩め、脚を最後までしっかり開きます。
4. クランプレバーをしっかりと締めます。
5. 安全ストッパーを回して奥まで締めます。
6. 左右と中央のゴム足が全て、接地していることを確認してください。
7. 前輪を外した自転車を設置し、クイックリリースをしっかりと締めます。



脚を最後まで開くとY字になります

ゴム足、全てが接地するように設置してください
浮いている場所があると破損の原因になります



【注意】

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。
ローラーの脚を開閉する際は、クランプレバーを緩め、必ず**安全ストッパー**を脚に当たらない位置まで回し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。

【クランプレバーがMCに当たってしまう場合】

レバーのハンドル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 レバーを引き上げると、レバーがフリーになります
- ② 引き上げたままレバーをお望みの位置まで回します
- ③ 手を放すとレバーが戻ります



②ホイールベースの調整

必ず調整してください。

調整が正しく行われていない場合、タイヤがスリップし、ローラーが溶けるなど、破損の原因となります。

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。

1. ホイールベース調整ネジ(4本)を緩めます。緩めすぎ注意(下図参照)
2. ローラーユニットをスライドさせ、2本のローラーを、同時に「外側青矢印」「内側緑矢印」に回した時、ホイールがなるべく動かない位置に調整してください。
※ホイールがどちらかに回転してしまう場合は、後輪の中心がずれています。
3. ホイールベース調整ネジ(4本)を締めます(6N・m)
4. 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。

2本のローラーの間と、後輪の中心が重なる位置にローラーユニットをスライドさせます。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。

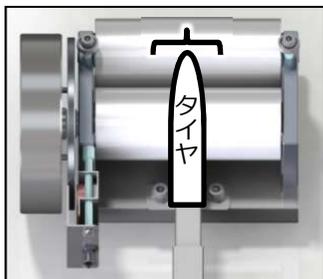
ネジを5mm以上緩めると、分解破損しますので、ご注意ください。



④後輪位置の確認

正常範囲 ローラー中心から±約15mm程度

走行中の後輪位置を確認します。
後輪の走行位置はセンターから
±15mm程度のズレは問題ありません。



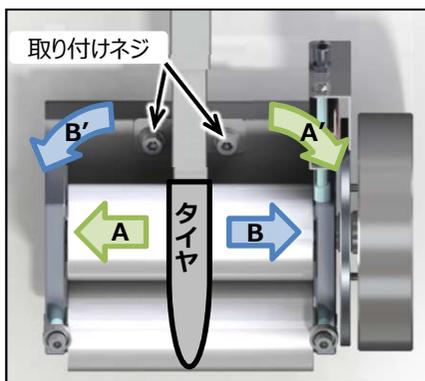
後輪の走行位置が大きくズレる場合

通常は、後輪の走行位置は“正常範囲”に入りますが、万一、正常範囲より大きくズレがある場合は以下の確認を行ってください。

対処方法

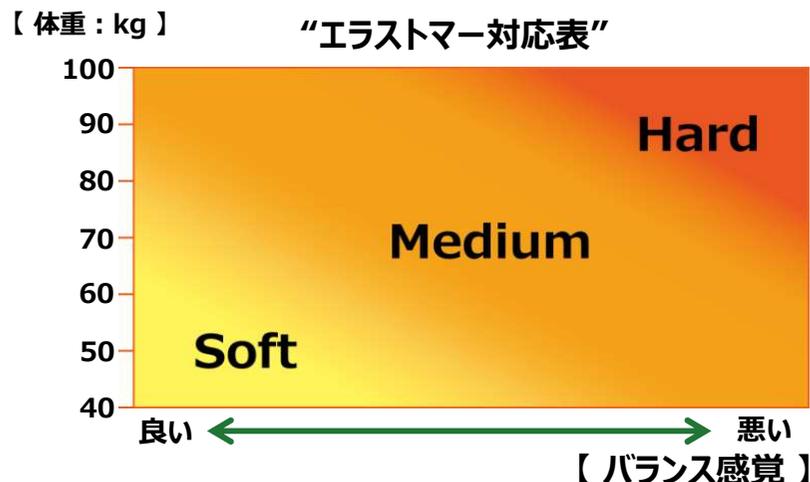
1. 設置場所を見直す。
左右方向に傾いていない場所に設置する。
2. 自転車の取り付け状態と精度を確認する
 - ・フロントフォークの固定が正しいか？
 - ・シートステーとホイールの隙間が左右同じか？
 - ・後ろから見て、シートチューブとホイールは平行になっているか？
3. ローラーユニットの角度を調整する
 - ・下図を参照し、取り付けネジを緩めます
 - ・ローラーユニットに少量のガタが出来ますので、下図を参考に負荷ユニットを回転させます
 - ・調整が終わったら、しっかりと取り付けネジを締めて固定します(5N・m)

タイヤの走行位置をA方向に移動させたい場合はローラーユニットをA'方向に回します。



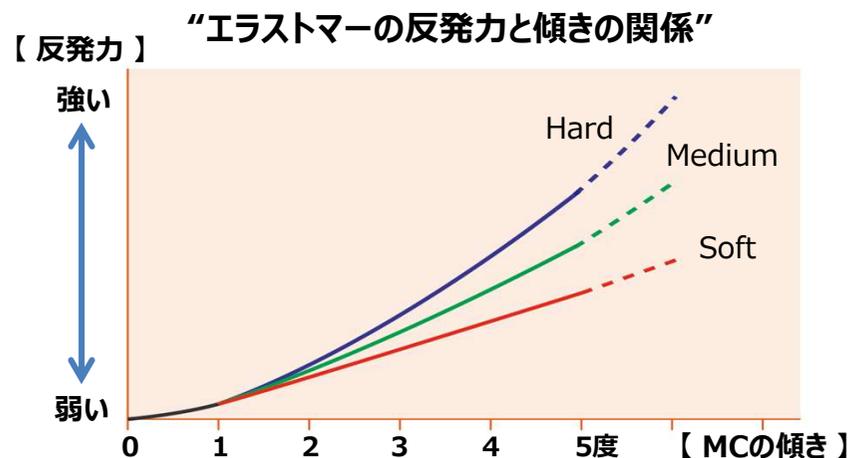
⑤MotionController3 の調整

内部のエラストマーの配置を変更するところにより、乗り手に合わせてMCの特性を変えることが可能です。体重とバランス能力、トレーニング方法などに合わせて調整してください。



中心から1度までは、体重やバランス能力に関係なく、自然なフィーリングを再現できるようチューニングされています。

1度を過ぎた辺りからは、体重やバランス能力に応じた反発力が得られ、実走感と安全性を両立します。

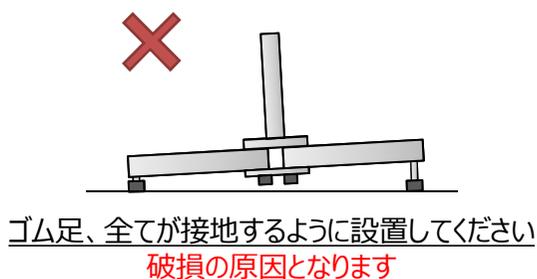
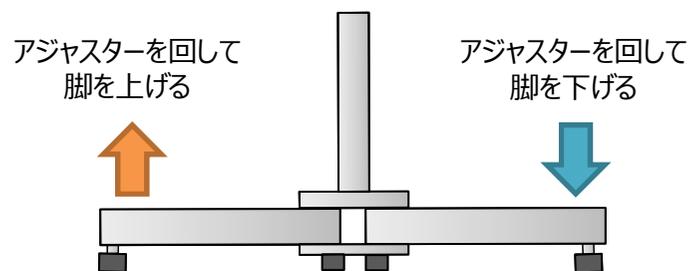


③左右の傾き調整

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)

(傾きは、床が傾いているだけではなく、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)

(例) ←左に倒れる感じがある場合は

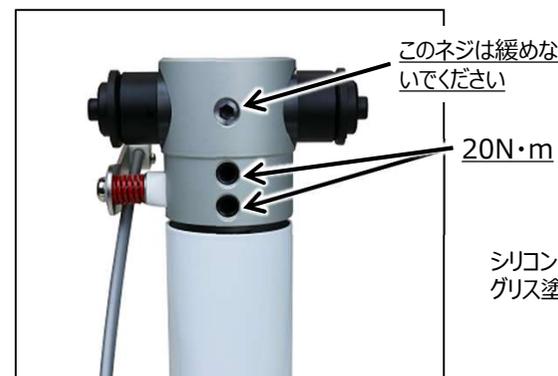


メモ:

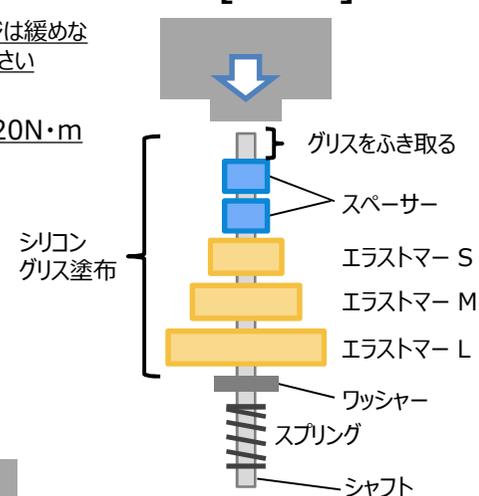
- ✓ 初めてGT-Roller F3.2を使う場合、恐怖感があると思います。
このような場合は前を向いて、肩、腕の力を抜いて、後輪荷重を心がけてペダリングしてください。(3本ローラーの要領)数分で慣れるでしょう。
- ✓ 傾き調整は、こだわりすぎると際限がありません。
初回でキッチリ決めるのではなく、トレーニング数回に分けて調整すると良いでしょう。

エラストマーの調整方法

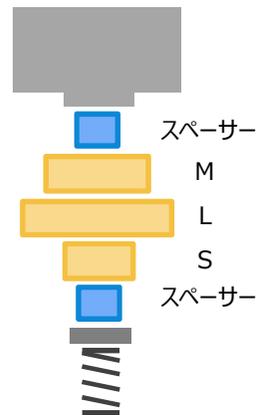
1. MC上部の2個の止めネジを緩めて、MC上部をゆっくり抜き取ってください。
(このネジは非常に固く締まっており、力が必要な作業になりますのでケガなどにご注意ください)
2. エラストマーがケースから出てくるので、抜き取ります。
3. エラストマー、ケース内部等の古いグリスをふき取ります。
4. Soft,Medium,Hardからエラストマーの特性を選び、下図を参考に、組立てます。
エラストマーに亀裂や軟化などがある場合は新しいものと交換します。
エラストマーの穴、外周、上下面すべてに新しいシリコングリスを塗布します。
5. シャフト上部に着いたグリスを拭き取ります。
6. MC上部をシャフトに差し込み、上から押しながら、2本の止めネジを均等にしっかりと締めます。(締め付けトルク:20N・m)



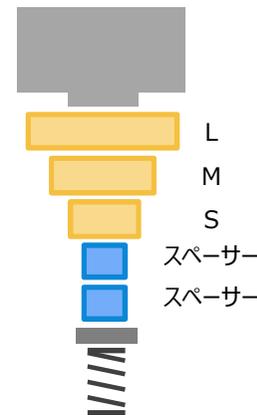
Soft [出荷時]



Medium



Hard



内部画像

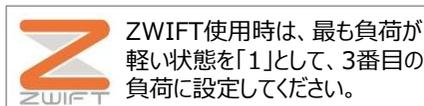
メンテナンス

①ご使用後のメンテナンス

ご使用後は付着した汗を拭き取ってください。
汗は金属部品や塗装に大きなダメージを与えます。
放置すると予想外のトラブルを招きます。

②リモートレバーの調整

最も負荷が軽い状態を「1」として、全11段階の負荷調整が可能です。クリック感が小さくなり、レバーが定位置に固定出来ない場合、図の“調整ネジ”を少し締めてください。



シャフトのグリスUp

1. シャフトとMCの隙間にオイルを差してください。(シリコン系のオイルを推奨します)
2. 軸を回転させ、オイルをなじませてください。

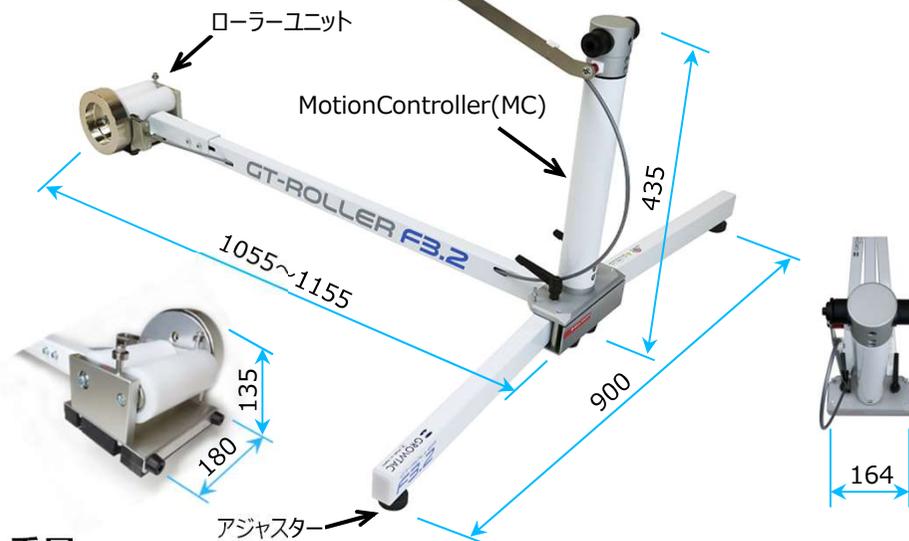
MC内部のグリスUp

9ページ“エラストマーの調整方法”を参考にエラストマー、シャフト、ケース内面にシリコングリスを塗布してください。



仕様

サイズ(mm)



重量

約9.5kg

負荷特性 (使用者の体重、タイヤの状態などで数値は変化します)

