

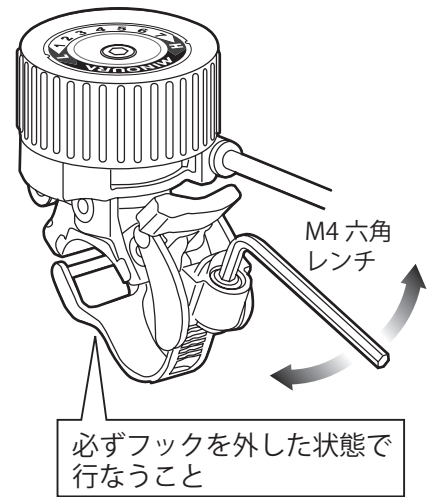
リモコンシフターのクランプバンドは、お使いの自転車に対してきつすぎる、あるいは緩すぎることもあり得ます。またステムなど他のサイズのところに取り付けるには狭すぎます。そのためクランプバンドは、ウォームギアを回していくことで締め込んでいき径を調節できるようになっています。(図 26)  
バンド基部にある樹脂ギアに M4 六角レンチを差し込み、回して調節します。(M4 六角レンチは付属していませんので、ご自身でご用意ください)



無理に回すと樹脂バンドのウォームギアを破損させてしまいますので、調整は必ずフックを外してから行ってください。



ダイヤルが勝手に H 側に回っていってしまうときは、ダイヤル中央のボルトに六角レンチを挿し込んでほんの少し締めしてみてください。

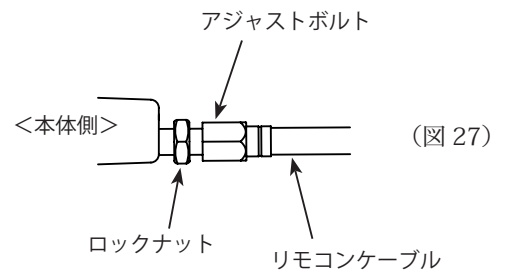


(図 26)

## リモコンケーブルの遊び調整

使用工具：8 ミリスパナ

もしリモコンレバーを操作しても 1 や 7 などのいちばん端にセットできない(ケーブルが突っ張ったり、逆に弛んだり)ときは、ケーブルが伸びてきています。下記の手順でロックナット位置を変えてケーブルの遊びを再調整します。(図 28、29)



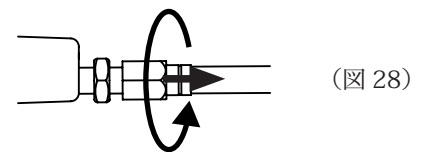
(図 27)

### 1 ケーブルを床に横たえます

ケーブルは曲がった状態ではインナーが突っ張った状態になっているため、まずシフターをハンドルバーから外し、ケーブルをできるだけまっすぐに伸ばして床に横たえ、リモコンシフターを「7」の最も緩んだ位置にセットします。

### 2 ボルトを抜き方向に回します

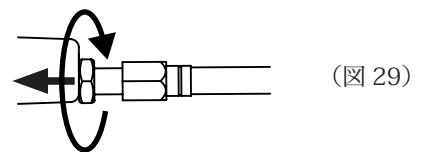
シフターケーブルをシフター方向に押し付けたまま、本体にねじ込んであるアジャストボルトを左に回し、本体から離れケーブルに押し当て、遊びがなくなるようにします。(図 28)  
このときロックナットと負荷装置の本体ケースとの間にはいくらか隙間ができていると思います。それをなくするのがこの調整です。



(図 28)

### 3 ロックナットを本体側に締めます

ロックナットを本体側に締めていき、本体に当たったところで 8mm スパナで締めて、ダブルナットの要領でその位置を固定します。(図 29)



(図 29)

## リモコンシフターのポジションごとの特性

### ①～③ フィットネス

#### 低負荷域

ウォーミングアップやクールダウン用。  
体に負担の少ない軽い運動向け。

### ③～⑤ エクササイズ

#### 中負荷域

ステップごとの負荷のかかり具合に幅があります。  
パターンの的に負荷を変更するインターバルトレーニングや有酸素運動向け。

### ⑤～⑦ トレーニング

#### 高負荷域

無酸素運動や、ヒルクライムを想定したハードな練習向け。