



H3 trainer user guide

H3トレーナー取扱説明書

Be sure to read this instruction manual before use, and store it somewhere safe so as not to lose it.

必ず使用前に本取扱い説明書をお読みにになり、なくさないよう大切に保管してください。

TOOLS REQUIRED

必要な工具



Chain whip
子ギア抜き
(スプロケット取り外し工具)



5mm Allen Wrench
5mmアレンレンチ
(六角棒スパナ)



Cassette Locking Ring Tool
カセットロックリング工具

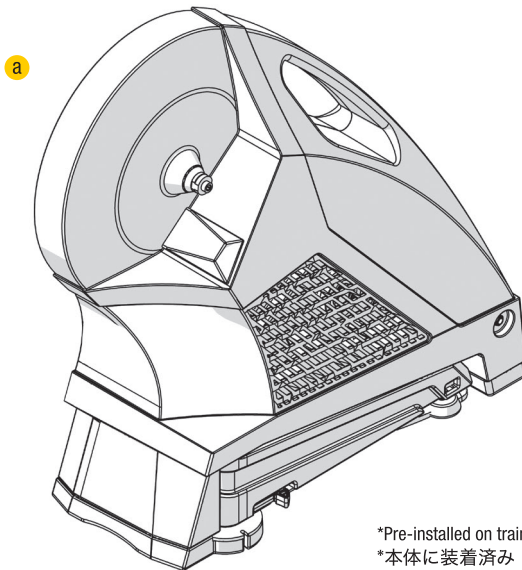


Adjustable Wrench
モンキーレンチ

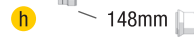
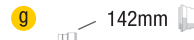
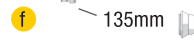
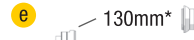
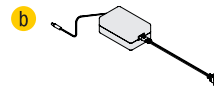
EN Cassette not included. The H3 is compatible with Shimano 8-11 speed cassettes. For additional compatibility please contact customer service or your local dealer.

JP カセットスプロケットは含まれていません。H3はシマノの8～11スピード対応カセットスプロケットと互換性があります。それ以外の互換性に関しては、弊社のカスタマーサービスもしくはお近くの販売店にお問合せください。

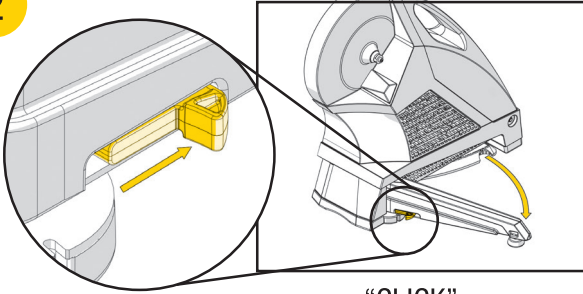
1



*Pre-installed on trainer
*本体に装着済み



2



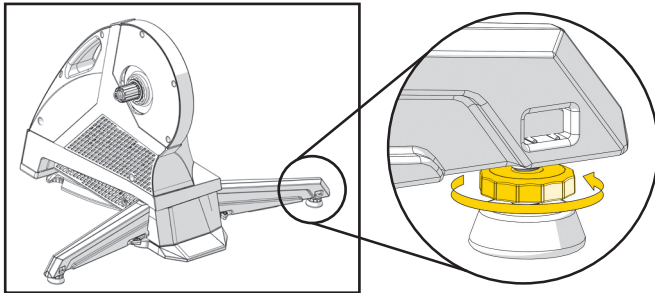
“CLICK”

“カチッと音がするまで”

EN Pull lever towards back of trainer and extend leg past 90 degrees and lock into position.

JP レバーをトレーナーの後ろ方向に引っ張り、脚を90度以上開いてしっかりとロックしてください。

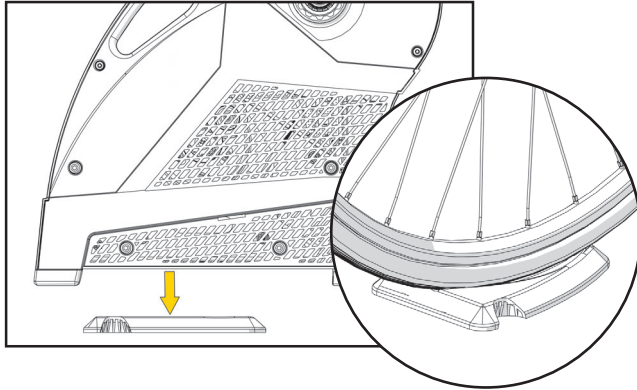
3



EN The foot pads on the legs of the trainer can be rotated to make your trainer stand level, but it is best to place the trainer on as level a surface as possible.

JP トレーナーの脚についているフットパッドが回転し高さ調整が可能です。できる限り平らな場所に設置してください。

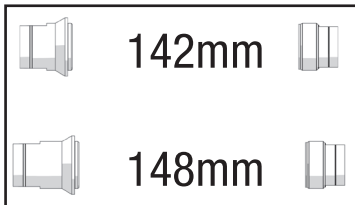
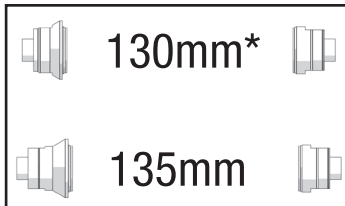
4



EN Once the legs are unfolded they will release the front wheel stabilizer block from under the H3 Trainer. Place stabilizer block under front wheel for added stability.

JP 脚をいったん開くと、H3トレーナーの下から前輪のスタビライザーブロックが外れます。より安定させるためには、前輪の下にスタビライザーブロックを置いてください。

5



EN Out of the box the H3 will be set up with 130mm* dropout spacing. 130mm, 135mm, 142mm and 148mm are included with this trainer. Follow the next four pages if a swap out is necessary.

JP H3は、ドロップアウトエンド幅が130mm*で初期設定されています。ドロップアウトエンド幅は135mm、142mm、148mmに変えることもできます。変更が必要な場合は、次のステップ6～9の説明に従ってください。

6



130mm*
Road bike with Quick-Release
クイックリリース方式の
ロードバイク

NON-DRIVE SIDE
非駆動側

DRIVE SIDE
駆動側

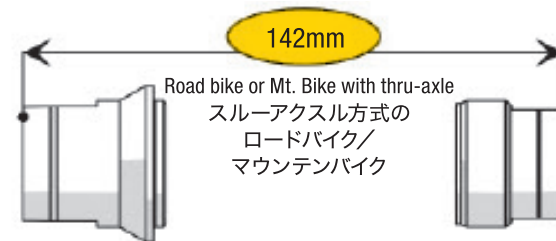
7



135mm
Mountain bike
with Quick-Release
クイックリリース方式の
マウンテンバイク

NON-DRIVE SIDE
非駆動側

DRIVE SIDE
駆動側



142mm
Road bike or Mt. Bike with thru-axle
スルーアクスル方式の
ロードバイク/
マウンテンバイク

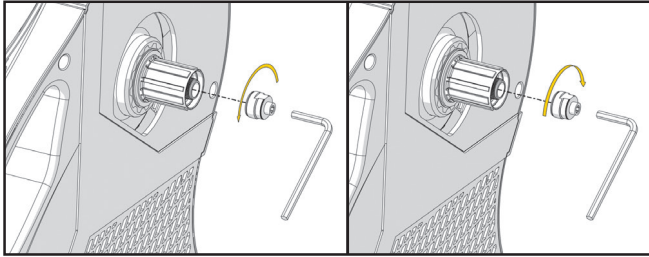
NON-DRIVE SIDE
非駆動側

DRIVE SIDE
駆動側



148mm
Mt. Bike with thru-axle
スルーアクスル方式の
マウンテンバイク

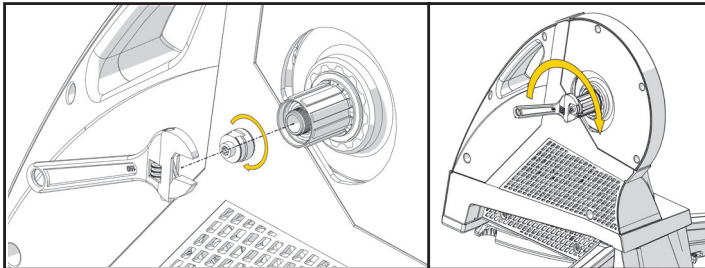
8



EN If removal of 130mm spacing dropouts is necessary, use allen wrench and turn counter clockwise. For 135mm end cap replacement, turn clockwise until tight. For 142mm or 148mm end cap replacement follow step 9.

JP 130mmのドロップアウトエンド幅を変更する場合、アレンレンチを使用して反時計回りに回してください。135mm用エンドキャップの装着には、時計回りに回して固定します。142mmと148mmのエンドキャップ交換は、ステップ9の指示に従ってください。

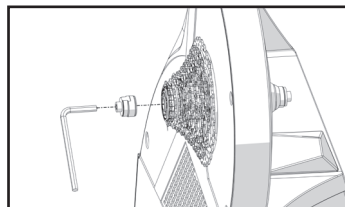
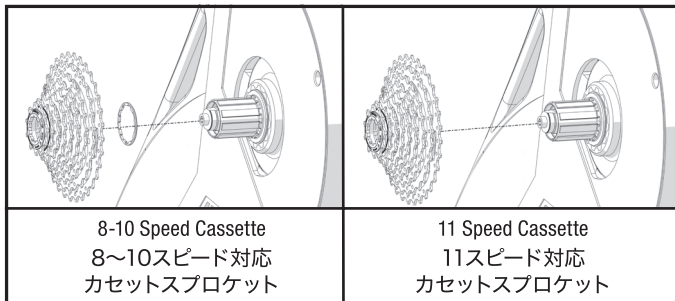
9



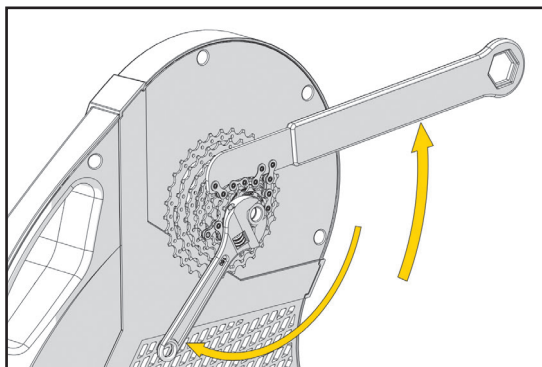
EN To change the trainer to use the 142 or 148 mm thru axle end caps, an adjustable wrench is necessary to thread on (clockwise) and remove (counter-clockwise).

JP 142mmもしくは148mmのスルーアクスルエンドキャップを使用するためにドロップアウトエンド幅を変えるには、取り付け(時計回り)や取り外し(反時計回り)にモンキーレンチが必要です。

10



11



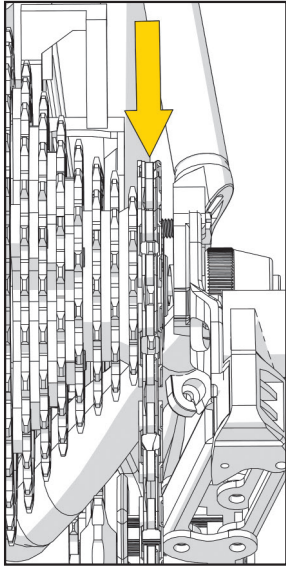
EN Note: Consult your Saris dealer in choosing or installing cassette if you are unsure!

JP 注: カセットスプロケットの選択や取付に不明な点があれば、Sarisの販売店に相談してください。

EN While using the chain whip to hold cassette, use lock ring tool and adjustable wrench to secure cassette to freehub on trainer.

JP 子ギア抜きでカセットスプロケットを固定し、ロックリング工具とモンキーレンチを使い、カセットスプロケットをトレーナーのフリーハブに固定してください。

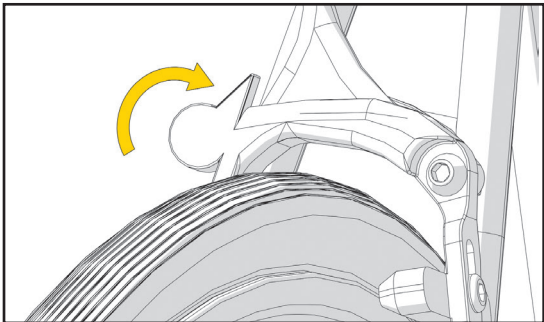
12



EN Shift bicycle into smallest cog of cassette.

JP バイクの後ろギアを一番小さな歯車のカセットスプロケットに変えます。

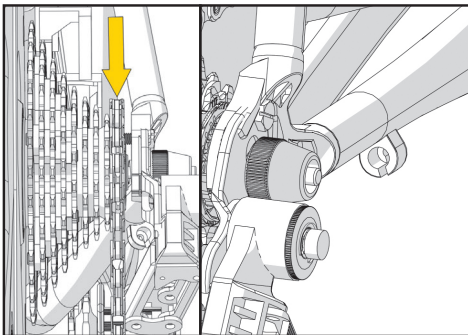
13



EN Disengage rear brake of bicycle, remove rear wheel quick release and remove the rear wheel.

JP バイクのリアブレーキのリリースレバーを解除し、後輪のクイックリリースを取り外してから、後輪を取り外してください。

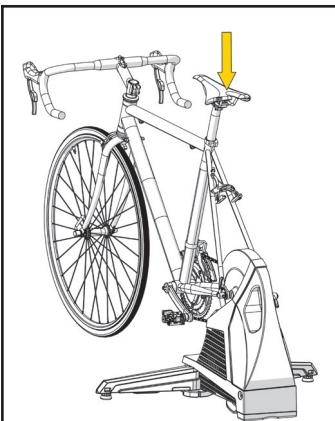
14



EN Place the bicycle on the trainer: place the chain on the smallest cog on the trainer cassette, and place the bicycle dropouts on the axle of the trainer.

JP トレーナーにバイクを取り付けましょう。まずチェーンをトレーナーのカセットスプロケットの一番小さな歯車に備え付けてから、トレーナーのアクスルにバイクのドロップアウトエンドを取り付けてください。

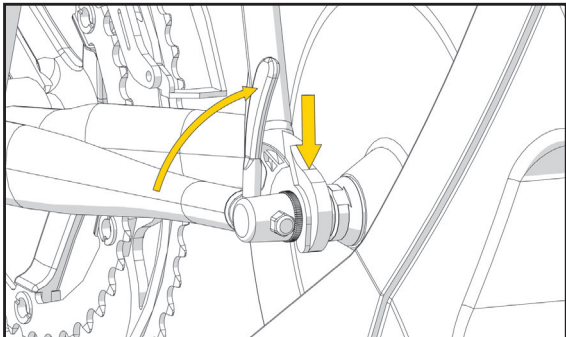
15



EN Press the saddle down and lift the front wheel from the ground to confirm that the frame has been completely fixed to the trainer.

JP サドルを下方方向に押して、前輪を地面から持ち上げ、フレームがしっかりとトレーナーに固定していることを確認してください。

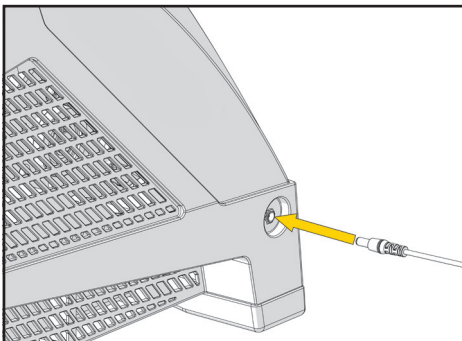
16



EN Insert bicycle's skewer, tighten the skewer and secure the bicycle frame to the trainer. Visually inspect and confirm whether the bicycle has been fixed to the trainer, if not, repeat steps 14-16.

JP バイクのスキューアーを挿入し、スキューアーを締め付け、バイクのフレームをトレーナーにしっかりと固定させます。目で見てチェックして、バイクがトレーナーに固定されているか確認してください。もし固定されていなかったら、ステップ14~16を繰り返してください。

17



EN Plug in trainer and go!

JP トレーナーのプラグを差し込んだら、スタートです!

EN FIRMWARE UPDATES

Firmware on the trainer can be updated wirelessly with iOS and Android Saris-app when new firmware releases are available.

Note: Your iOS device must be, iPhone 4s or later, iPod Touch 5th generation or later, or iPad Mini/iPad 3 or later. If you are updating from a PC the use of a Bluegiga USB dongle is necessary.

JP ファームウェアの更新

リリースされたトレーナーのファームウェアは、Android またはiOSのSaris-appを用いてワイヤレスで更新が可能です。

注意: iOSデバイスを利用する場合、iPhone 4s以降、iPod Touch第5世代以降、iPad Mini/iPad 3以降でなければなりません。PCから更新する場合、別売りのブルーギガUSB dongleを使用することが不可欠です。



iOS

iOS アプリ



Android

Androidアプリ

EN Let's Start Zwift! (7days free program available)

This H3 is compatible with virtual training apps such as zwift with your smartphone, PC, and etc.
Further information is available from link of QR code below.

JP Zwiftをはじめよう！（7日間無料体験あり）

本製品は、スマートフォン、タブレット、PC等に接続しZwift等のトレーニングアプリと連動してバーチャルライディングを楽しむことが可能です。
詳しくは下記QRコードからZwift Japanのホームページにアクセスしてご確認ください。



ZWIFTをはじめよう

<https://www.zwift.com/ja/get-zwifiting>

EN Because it is impossible to calculate every situation during which a bike trainer may be used, this manual makes no representation about the safe use of the trainer under all conditions. There are risks (mostly marginal, but some serious) associated with any trainer use which cannot be predicted, and are the sole responsibility of the rider.

Basic Precautions:

- Do not place any other objects near nor into the moving parts of trainer or bicycle.
- Prevent children (under 10) and pets from touching or riding your bike and the trainer while in use.
- Remove the bicycle from the trainer when not in use.
- Inspect the trainer parts on a regular basis.
- Do not touch any rotating parts during use, as there is the potential for injury.
- This trainer is not designed for industrial, commercial or medical applications.
- Keep clean with a dry cloth. Do not use cleaning supplies on this unit.

JP バイクトレーナーの利用環境をすべて予測することは不可能であるため、本取扱説明書の内容は、どのような状況でもトレーナーを安全に使用できる方法を示すものではありません。トレーナーの使用には必ず予想不可能なリスクが伴うものであり（通常は些細なものですが、深刻な場合もあります）、そのリスクは利用者個人の責任によるものです。



- トレーナーやバイクの動いている部品の付近やその部品そのものの中に他の物を置いてはいけません。
- バイクやトレーナーを使用している最中は、子ども（10歳未満）やペットがバイクやトレーナーに触れたり、乗ったりしないようにしてください。
- 使用しないときは、トレーナーからバイクを外してください。
- トレーナーの部品は定期的にチェックしてください。
- けがの恐れがありますので、使用中に回転部分に手を触れないようにしてください。



- このトレーナーは、工業用、商業用、医療用としては設計されていません。
- 乾いた布で拭いて、常に清潔な状態にしてください。この製品には洗剤を使用しないでください。

EN OFFICIAL WARRANTY TERMS

Y International Corporation warrants our product to the original consumer who purchased in Japan, to be free from defects in materials and workmanship. Please retain your sales slip for your records as proof of purchase will be required.

JP 公式保証条件

株式会社ワイ・インターナショナルは日本国内の正規ルートでご購入されたお客様に対して、弊社製品が原材料および製造技術において瑕疵のないことを保証いたします。なお、購入の証明が必要になるため、購入の履歴が記載されたレシートは必ず保管してください。

WARRANTY TERM

保証条件

| | HOME USE 家庭用 | COMMERCIAL AND INDUSTRIAL USE 商業用・工業用 |
|---|--|--|
| TRAINERS トレーナー | | |
| Hammer/H2/H3 Indoor Trainer Hammer/H2/H3 インドアトレーナー | <ul style="list-style-type: none"> • Frame: 1 year • Frame finish and decals not included in warranty • Electronics: 2 years • Belt: 1 year • Pulley Wheel: 1 year • Freehub: 1 year • フレーム: 1年間 • フレームの仕上げおよびデカールは保証対象外 • 電子部品: 2年間 • ベルト: 1年間 • プーリーホイール: 1年間 • フリーハブ: 1年間 | <ul style="list-style-type: none"> • Frame is not included in warranty • Electronics: 1 Year • Belt: None • Pulley Wheel: None • Freehub: None • フレームは保証対象外 • 電子部品: 1年間 • ベルト: 対象外 • プーリーホイール: 対象外 • フリーハブ: 対象外 |
| Magnus/M2 Indoor Trainer Magnus/M2 インドアトレーナー | <ul style="list-style-type: none"> • Frame: 1 year (for failures against weld breakage) • Frame finish and decals not included in warranty • Electronics: 2 years • Resistance Unit (Bearings): 2 years • フレーム: 1年間 (溶接部破損による故障) • フレームの仕上げおよびデカールは保証対象外 • 電子部品: 2年間 • 抵抗部品 (ベアリング): 2年間 | <ul style="list-style-type: none"> • Frame: 1 Year (for failures against weld breakage) • Frame finish and decals not included in warranty • Electronics: 1 Year • Resistance Unit (Bearings): None • フレーム: 1年間 (溶接部破損による故障) • フレームの仕上げおよびデカールは保証対象外 • 電子部品: 1年間 • 抵抗部品 (ベアリング): 対象外 |
| Classic Trainers Classicトレーナー | <ul style="list-style-type: none"> • Frame: 1 year (for failures against weld breakage) • Frame finish and decals not included in warranty • Resistance Unit (bearings, leakage): 2 years • フレーム: 1年間 (溶接部破損による故障) • フレームの仕上げおよびデカールは保証対象外 • 抵抗部品 (ベアリング・漏電): 2年間 | <ul style="list-style-type: none"> • Frame: 1 Year (for failures against weld breakage) • Frame finish decals not included in warranty • Resistance Unit: None • フレーム: 1年間 (溶接部破損による故障) • フレームの仕上げおよびデカールは保証対象外 • 抵抗部品: 対象外 |
| PowerBean pro and PowerSync Trainer PowerBeanプロおよび PowerSyncトレーナー | <ul style="list-style-type: none"> • Frame: 1 year (for failures against weld breakage) • Electronics: 1 year • フレーム: 1年間 (溶接部破損による故障) • 電子部品: 1年間 | |

WARRANTY TERM

保証条件

| | HOME USE 家庭用 | COMMERCIAL AND INDUSTRIAL USE 商業用・工業用 |
|-------------------------------|--|--|
| ROLLERS ROLLER | <ul style="list-style-type: none">• Frame: 1year (for failures against breakage)• Frame finish and decals not included in warranty• Aluminum (bearings): 2 years• フレーム: 1年間(破損による故障)• フレームの仕上げおよびデカールは保証対象外• アルミニウム(ベアリング): 2年間 | <ul style="list-style-type: none">• Frame: No warranty on frame for failures against breakage• Frame finish and decals not included in warranty• Aluminum (bearings): None• フレーム: 破損によるフレームの故障は保証対象外• フレームの仕上げおよびデカールは保証対象外• アルミニウム(ベアリング): 対象外 |
| INDOOR CYCLES その他インドアトレーナー | <ul style="list-style-type: none">• Frame: 1 year• Component parts, electronic components, paint/appearance: 1 year• フレーム: 1年間• 構成部品・電子部品・塗装/外観: 1年間 | |

EN EXCLUSIONS

The following items are considered wear items are NOT covered under warranty:

- Clutch knob
- L bolt
- RU rollers
- Bolt action bushings
- Trainer feet
- Roller resistance band
- Roller feet
- Mag Plus remote shifter
- Power Supply – Magnus, H3

JP 除外事項

摩耗品と見なされる次の部品は保証対象外です。

- クラッチノブ
- L字型ボルト
- RUローラー
- ボルトアクション式ブッシュ
- トレーナーフット
- ローラー抵抗バンド
- ローラーフット
- Mag Plusリモートシフター
- 電源装置—MagnusおよびH3

EN Any product or part thereof found to be defective within the term as set forth above will be replaced without charge provided that: (1) its failure resulted from a defect in material or workmanship and not from normal wear and tear expected in the use of the product; (2) the product was not misused, improperly assembled, improperly maintained or damaged by accident; (3) there was no failure to follow instructions or warnings in Owner's Manual; (4) no alterations or modifications were made.

JP 上記に示した条件の範囲内で瑕疵が見つかった製品もしくは部品は、無償で交換いたします。ただし、以下の条件が必要となります。(1)破損の原因が原材料もしくは製造技術における瑕疵であり、製品の使用で生じると想定される通常の摩耗ではない場合。(2)製品の誤用や不適切な組み立てまたは保守、偶発的な損傷がない場合。(3)本取扱説明書に記載された指示や警告を遵守した場合。(4)変更や改造が一切ない場合。

EN Limitations

Saris warrants your product to be free of any defects in material or workmanship. This warranty does not apply to parts that have been worn out through normal use or damaged through misuse, abuse, neglect, accident, or unauthorized modification. Where applicable, incidental and consequential damages are not covered, and there are no other warranties, expressed or implied. This warranty applies to the original owner only. Retain your receipt as proof of purchase. This warranty is valid only in Japan.

JP 責任制限

Sarisは、お買い上げいただいた製品が、原材料もしくは製造技術においていかなる瑕疵もないことを保証いたします。本保証は、通常使用で摩耗した部品、もしくは、誤用や悪用、怠慢、事故、許可されていない改造により損傷した部品に対しては適用されません。付随的かつ派生的損害は保証されません。また、明示黙示の如何を問わず、いかなるものであれ本保証以外の保証はありません。本保証は、本製品を正規ルートでご購入のお客様にのみ適用されます。購入した証明となるレシートは必ず保管してください。

本保証は、日本国内においてのみ有効です。

EN The foregoing warranties are in lieu of and exclude all other warranties not expressly set forth herein, whether expressed or implied by operation of law or otherwise. Other than as set forth above, Y INTERNATIONAL CORPORATION makes no warranty, whether express, implied or statutory, with respect to any product, including, but not limited to, warranties of reliability, merchantability fitness for a particular purpose, or those arising from any course of performance, dealing, usage or trade. Y INTERNATIONAL CORPORATION shall not be liable for incidental or consequential losses, damages or expenses in connection with products imported by Y INTERNATIONAL CORPORATION. Y INTERNATIONAL CORPORATION's liability hereunder is expressly limited to the replacement of goods not complying with this warranty or, at Y INTERNATIONAL CORPORATION's election, to the repayment of an amount of the purchase price of the product in question.

JP 以上の保証内容は、法令またはその他による明示黙示の如何を問わず、本保証に明記されていない保証がいかなるものであれ、その代りとなるものであり、それ以外の保証は除外されます。上記以外、株式会社ワイ・インターナショナルは、信頼性、商品性、特定目的の適合性に関する保証、また、性能・取扱い・使用・売上の過程で生じた保証も含め、いかなる製品に関しても、明示、暗示、法令の如何を問わず、一切の保証を行いません。株式会社ワイ・インターナショナルは、株式会社ワイ・インターナショナルが輸入する製品に関して、付随的もしくは派生的な損失、損害、費用の責任を負うものではありません。本文書に基づき、株式会社ワイ・インターナショナルの責任は、本保証に準拠しない製品の交換、もしくは、株式会社ワイ・インターナショナルの裁量により、当該製品購入料金の払い戻しであることに明確に限定されます。

EN RECOMMENDED MAINTENANCE

- Remove the bicycle from the trainer when not in use.
- Inspect the trainer parts on a regular basis.
- Keep clean with a dry cloth. Do not use cleaning supplies on this unit.
- Unplug this unit when not in use.

JP 推奨メンテナンス

- 使用しないときは、バイクをトレーナーから外してください。
- トレーナーの部品は定期的にチェックしてください。
- 乾いた布で拭いて、常に清潔な状態にしてください。この製品には洗剤を使用しないでください。
- 使用していないときはコンセントから電源プラグを抜いてください。