

# トレーニングマシンは メンテナンスが命!



## Vol.35 「トレーニングマシンのメンテナンス ～インドアサイクルのトラブルシューティング～」 THINKフィットネス メンテナンスチーム

今回はインドアサイクルの不具合で多くある異音、振動、滑りなどのトラブル対処方法をご紹介します。是非参考にしてください。

### ■ペダル回転時のアンビと滑り

チェーンタイプ、ベルトタイプともに発生する症状です。長期間使用するとチェーンもベルトも伸びが発生します。伸びた状態で使用すると初動時のアンビや滑り、異音、スプロケットの磨耗などにつながります。適切な張りが保たれているか定期的に確認を行うようにしましょう。マシンによりますがホイールの位置を変えることで調整ができるものが多いです。

### ■回転時の異音と振動

インドアサイクルの中で最も多い不具合の一つです。回転に連動する部品が多数あるため、部品によっては特定に時間を要する場合があります。

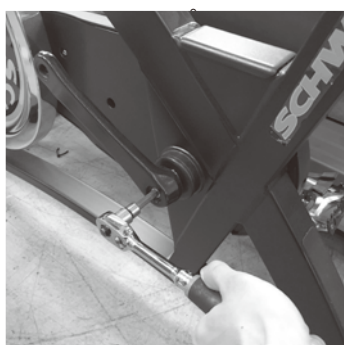
以下、異音と振動につながる部品です。

#### ①クランク

クランクはペダルとクランク軸を連結し往復運動を回転運動へ変える部品。常に強い負荷を受けながら回転運動を繰り返しています。そのため、ペダル、クランク軸の固定が緩むと振動が発生しその状態で使用を続けると部品の故障に繋がります。定期的に締め込み確

認を行うことが重要です。

一度異音や振動が発生したら、まず固定しているボルトを締めこみます。締め込みを行っても改善されない場合は穴が磨耗しているため部品交換が必要となります。



#### ②ペダル

ペダルに異常がある場合は足裏に直に振動が伝わるため比較的内容易に特定ができます。以前ご紹介したオーバーホールを試してみましょう。

#### ③クランク軸

クランク軸は主にベアリングに異常がでると異音や振動が発生します。チェーンやベルトをはずしクランク軸だけを回転させ症状の変化をみてみましょう。一定の周期で発生する場合があります。

#### ④ホイール

クランク軸やペダルのように体重による負荷を直接受けられないため故障リスクは低いです。軸部はベアリングを使用しているため、磨

耗や劣化による故障はありません。

異音、振動発生時はベアリング交換もしくはホイール交換が必要となります。ブレーキパッドで負荷を調整するインドアサイクルの場合はホイールに汗や汚れが付着すると大きな異音と振動が発生します。マシン使用後は必ず清掃を行います。



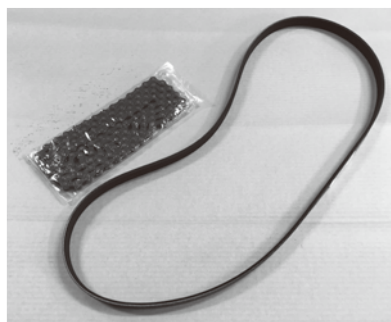
#### ⑤ベルト

ベルトは適切な張りを保つことが重要です。張りが強すぎると異音発生やクランク軸への負荷が強くなり、張りが弱すぎると滑りや脱落の原因となります。インドアサイクルの場合ホイールの位置を変えることで張り調整が可能です。ベルトが原因で異音が発生している場合は張りを調整してみましょう。

#### ⑥チェーン

チェーンは金属の二つのコマが連なったもの。使用を続けると磨耗し伸びが生じます。錆も発生するため動きが固くなることもあります。スプロケットと組み合わせ

て使用するため伸びや錆が原因で回転不良が発生すると噛み合わせが悪くなり異音や振動につながります。オイルアップでよい状態を保つことができますが伸びや錆の状態がひどい場合は交換を行いましょう。



#### ○チェーンとベルトの違い

一般的なベルトは静粛性に優れた交換が容易にできるというのが特徴です。また工賃は別として部品代が安価、アライメントの調整は必要ですが潤滑は不要です。

対してチェーンは伸びやすい、静粛性が劣る、などの技術的な課題があります。しかし近年のチェーンは品質が向上しコマを細かく小さくするなどして昔に比べ寿命も大幅に伸びていると言われております。定期的な交換の必要がないため経済的です。ただし定期的に清掃と潤滑を行った上でです。ベルトタイプ、チェーンタイプどちらを選定するかは静粛性、耐久性、金額などを考慮し選定しましょう。

総合フィットネス企業

**THINK  
FITNESS**

トレーニングマシンのメンテナンスのことなら シート張り替え・保守点検・中古買い取りも承ります

☎0800-300-3005 ☎03-3645-9801 東京メトロ東西線「南砂町」駅西口徒歩3分 東京都江東区南砂3-3-6 共同倉庫内  
【営業時間】月～土 9:30～18:00 ※日曜、祝日は休館日となります。