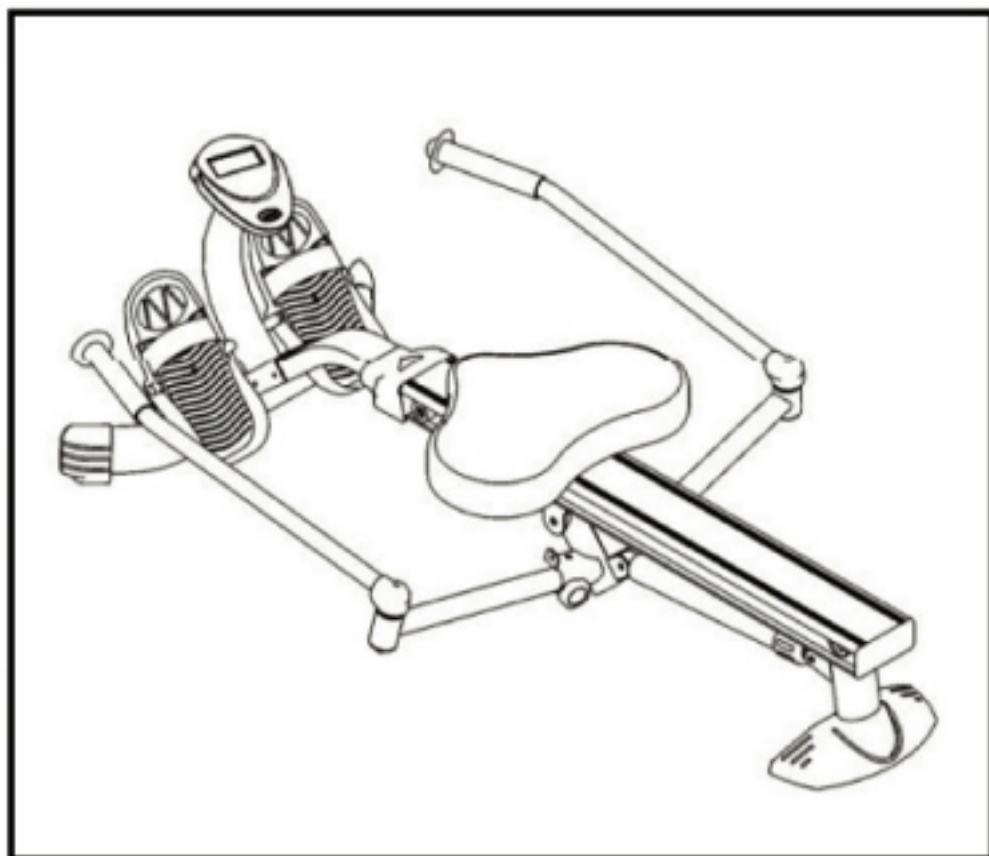


# BR-2600 スペースローラー

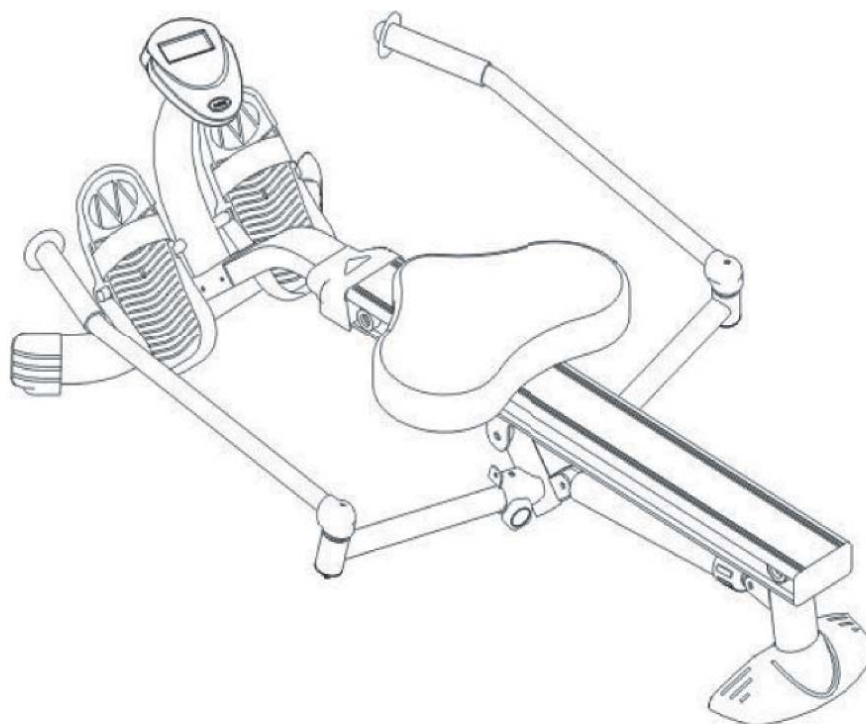


- このたびはBR-2600スペースローラーをお買い上げいただきましてありがとうございます。
- 安全に正しくお使いいただく為にご使用前に必ずこの説明書をお読みください。
- 本器は有酸素運動を目的とした器具です。筋力トレーニングには適しません。
- 本書は紛失しないよう大切に保管してください。
- この器具は家庭用として設計した器具です。学校・スポーツジムなど不特定多数の利用者によるご使用は避けてください。

株式会社 中旺ヘルス  
TEL 052-501-2577  
FAX 052-501-2588



# もくじ

安全に使用するための注意事項	P2~P4
部品図・部品リスト	P5・P6
組立て方法	P7・P8
保管時の注意	P9
モニターの説明	P10
大切な情報	P11
ストレッチ	P12
運動の方法・負荷調節・故障？	P13
メンテナンス 仕様	P14
保証書	








# 安全に使用のための注意事項

- ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- 警告サインと内容は次のようになっています。




警告サイン	内 容
 警告	誤った取り扱いをすると人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
 注意	誤った取り扱いをすると人が傷害を負ったり物的損害の発生が想定される内容を示します。

\* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。




図 記 号 の 例	
	この記号は禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、この記号の中や近くに文章や絵で示します。 左図の場合は“一般的な禁止”を示します。
	この記号は強制（必ず守ること）を示します。 具体的な強制内容は、この記号の中や近くに文章や絵で示します。 左図の場合は“一般的な強制”を示します。

 警 告	
本機は、健康な人を対象とした商品です。心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や障害のある方、リハビリを目的とする方は、必ず医師と相談のうえ使用してください。 ・自己判断は、健康を害する恐れがあります。	
運動中、身体に異常（めまい・冷や汗・吐き気・脈拍の乱れ・動悸など）を感じたときは、ただちに運動をやめてください。 ・健康を害する恐れがあります。	
使用中、本体の周りに乳幼児を近づけないでください。 ・駆動部に接触して怪我をする恐れがあります。	



## 1. 使用前に守っていただきたいこと

 <b>注 意</b>	
運動前ウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ずおこなってください。 ・健康を害する恐れがあります。	
運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が正常に戻ってから使用してください。 ・健康を害する恐れがあります。	
保護者の方は、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。 ・怪我をする恐れがあります。	
飲食後や疲労時、または体力の状態が平常でないときは、運動をおこなわないでください。 ・健康を害する恐れがあります。	
最大使用体重は 100Kg です。体重が 100Kg を超える方は使用しないでください。 ・使用中破損する恐れがあります。	
本機が正常に作動しないとき、落下し破損したとき、水に濡れたとき等は使用しないでください。 ・事故やトラブルにつながる恐れがあります。	
修理、改造をおこなわないでください。 ・事故やトラブルにつながる恐れがあります。	




## 2. 組み立て時に守っていただきたいこと

 <b>注 意</b>	
組み立て時、乳幼児を近づけないでください。 ・部品を口にするなど事故を誘発する恐れがあります。	
十分なスペースを確保し、水平な場所で組み立ててください。 床を傷つけないよう必ずシートを敷いてください。 ・事故の誘発や転倒、また床が傷つく恐れがあります。	
調整部が適切に調整されているか、ご使用前に必ず確認してください。 ・ゆるんだままで本機を使用すると怪我をする恐れがあります。	
エンドキャップを外した切り口が鋭いことがあります。 組み立てに必要な時は充分注意してください。エンドキャップを外さないでください。 ・怪我をする恐れがあります。	
本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり支えたりしないでください。 ・腰痛や怪我をする恐れがあります。	



### 3. 設置時に守っていただきたいこと

 注 意	
本機は水平な床の上で使用してください。 畳やカーペットなどの上で使用する場合、本機が安定していることを確認してください。 ・怪我をする恐れがあります。	
設置には乗降や運動に十分な広さを確保してください。 ・事故を誘発する恐れがあります。	
畳やカーペット、フローリング板の上で使用するときは本機の下に破れにくいシート等を敷いてください。 ・床面を、傷つけたり、油圧ポンプのオイル漏れした場合汚れる恐れがあります。	

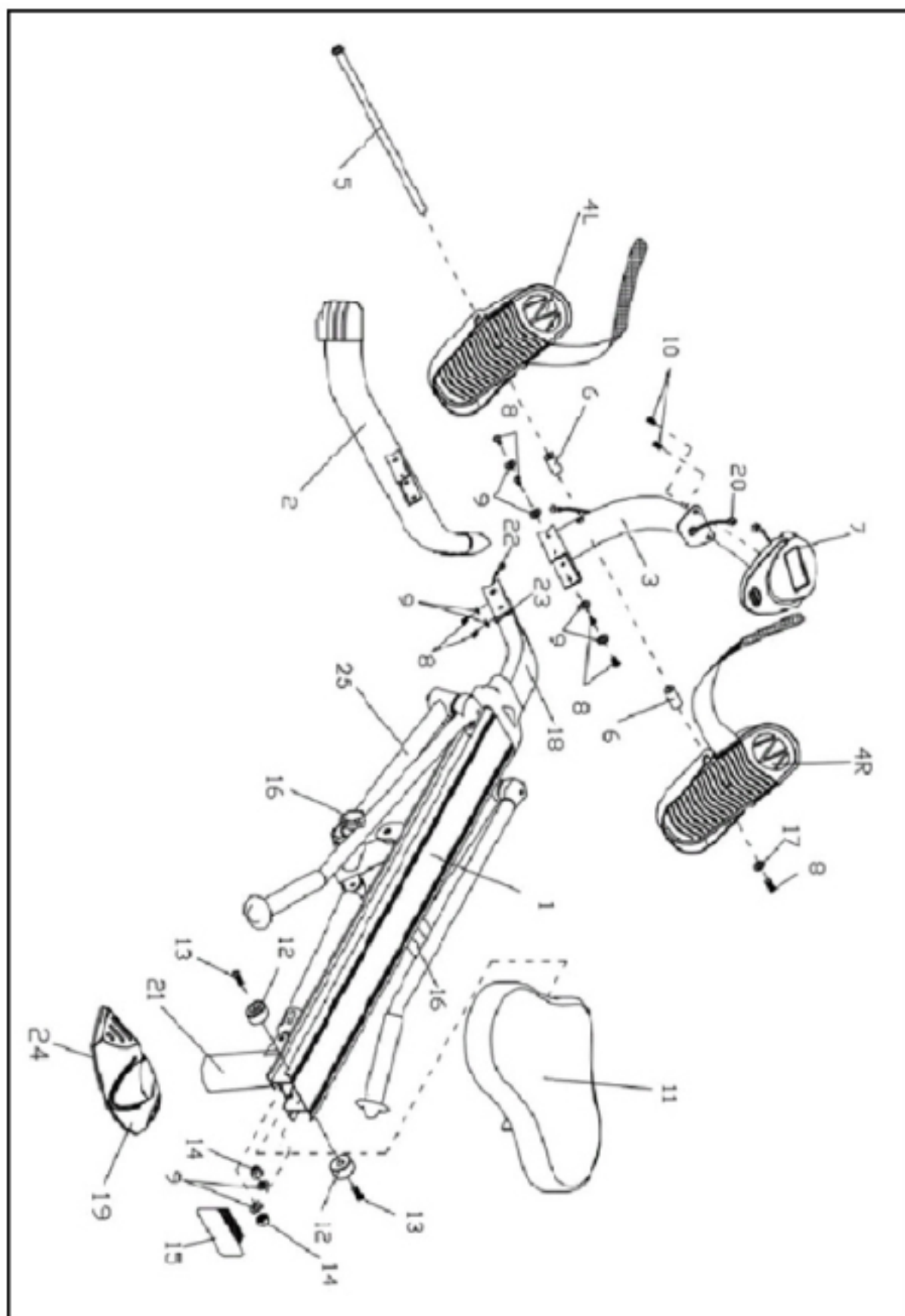
### 4. 使用時に守っていただきたいこと

 注 意	
日頃、運動していない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。 ・健康を害する恐れがあります。	
ご年配の方や、お子様が使用するときは必ず大人の方が付き添いのもとに使用してください。 ・怪我をする恐れがあります。	
本機は運動に適した服装や靴を履いて使用してください。 ・怪我をする恐れがあります。	
運動中はハンドルをしっかり握ってください。 ・怪我をする恐れがあります。	
運動以外の目的に使用しないでください。 ・思わぬ事故やトラブルの恐れがあります。	
シートの上には絶対に立たないでください。 ・怪我をする恐れがあります。	
シートの車輪部分に指を入れないでください。 ・指を挟んで怪我をする恐れがあります。	

### 5. 使用後に守っていただきたいこと

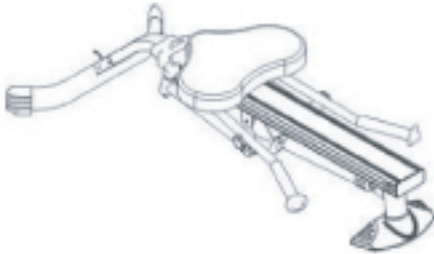





 注 意	
本機を使用しない場合には、別の用途に使用したり、特に幼児が触れないように注意してください。 ・怪我をする恐れがあります。	
本機を廃棄する時は、大型ゴミあるいは粗大ゴミとして自治体に回収してもらってください。	

# 部品図



## 部品リスト

部品NO.	名称	個数	部品NO.	名称	個数
1	メインフレーム	1	14	ナット (M8)	2
2	前フレーム	1	15	エンドキャップ	1
3	モニター取り付けポスト	1	16	ノブボルト(M8x20)	2
4L	フィットレスト・左	1	17	ワッシャー (Ø 8x Ø 23)	1
4R	フィットレスト・右	1	18	前フレーム	1
5	フィットレストバー	1	19	後ろスタンドキャップ	1
6	スペーサー	2	20	モニター側コードセンサー	1
7	モニター	1	21	後ろフレーム	1
8	ボルト (M8x15mm)	8	22	メインフレーム側コードセンサー	1
9	ワッシャー (Ø 8x Ø 16)	8	23	Uカバー	1
10	モニター取付けボルト(M5x12mm)	2	24	後ろスタンドキャップカバー	1
11	シート	1	25	アーム	2
12	シートストッパー	4	26L	左ハンドル	1
13	ボルト(M8x25mm)	2	26R	右ハンドル	1

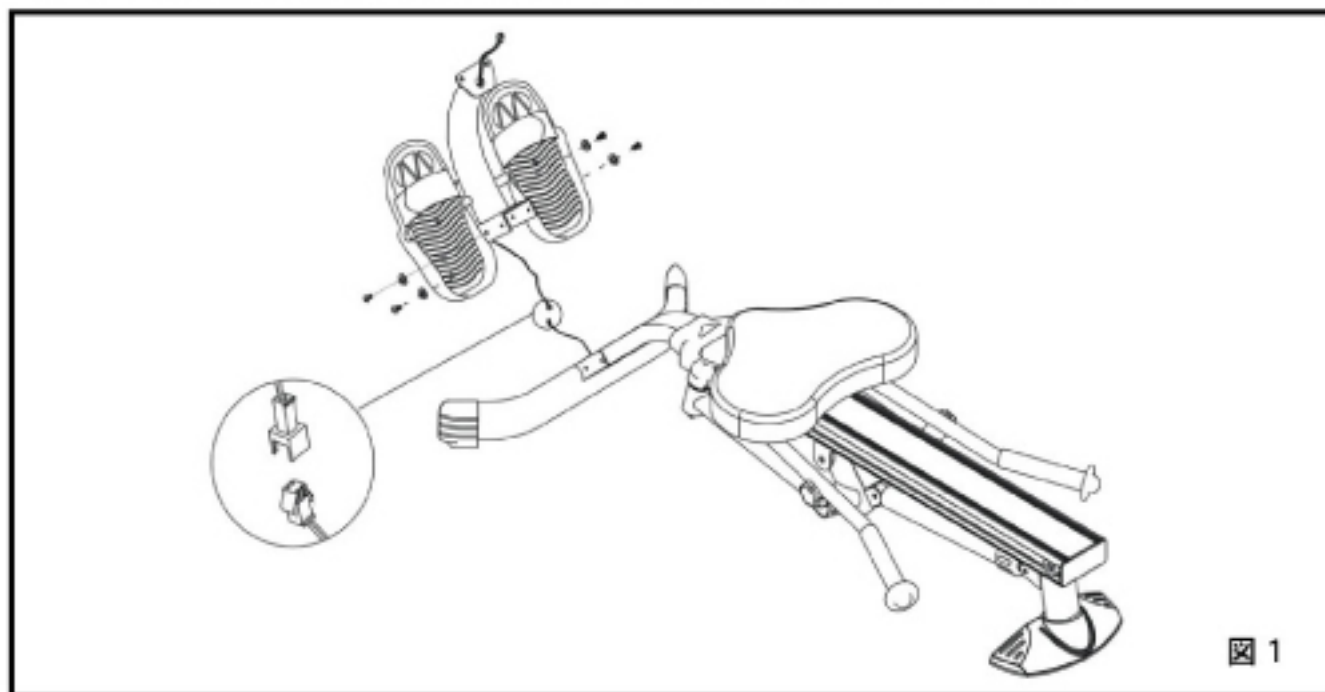
	メインフレーム 本体部セット済	1
	モニターポスト + フィットレスト ③④⑤⑥⑧⑪⑲⑳セット済	1
	⑦モニター	1
	⑩モニター取り付け ボルト (M5x10mm) (裏板留め済)	2
	⑧ボルト (M8x15) (各箇所に仮留め済)	4
	⑨ワッシャー (Ø8) (各箇所に仮留め済)	8

## 組立方法

十分なスペースを確保し、水平な場所で組み立ててください。  
床を傷つけないよう必ずシートを敷いてください。  
組み立て作業は、パイプなどで指をはさまないようにしてください。

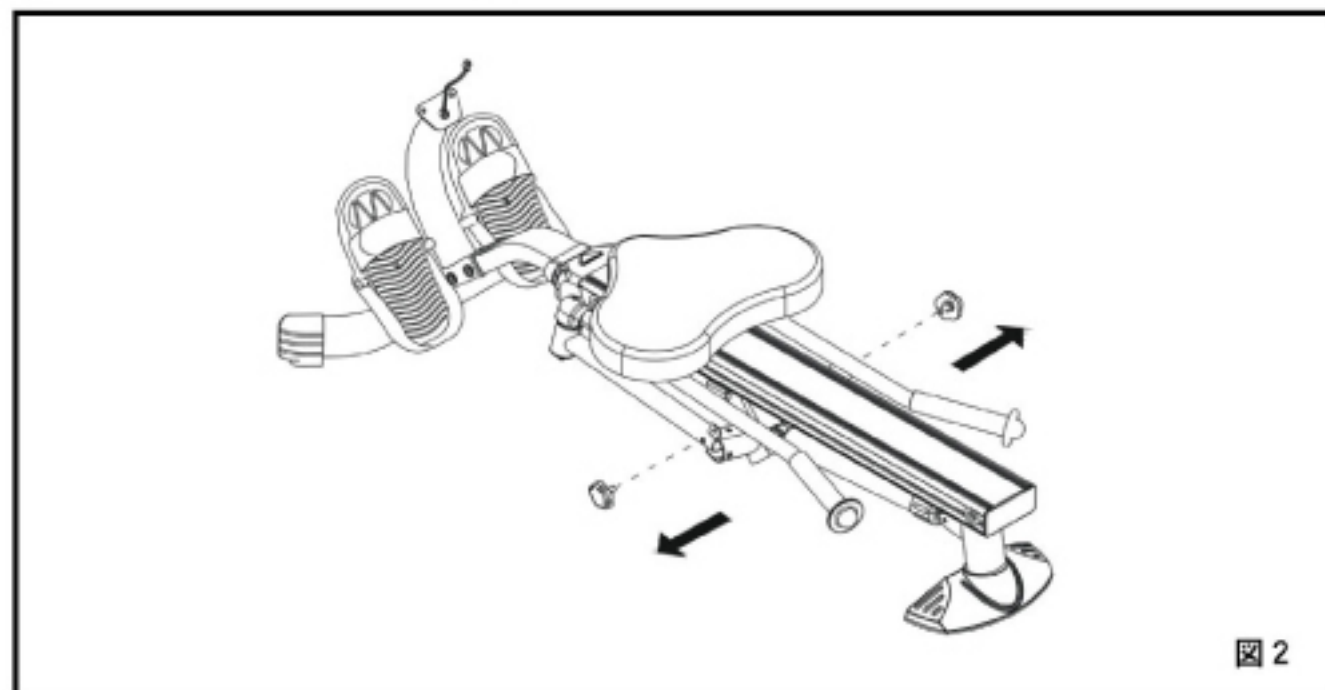
### ステップ 1 図1

モニターポストのコードと本体から出ているコードを接続してください。  
コードを挟まないように注意して、4本のボルトと4枚のワッシャーで固定します。



### ステップ 2 図2

本体に付いているノブボルトを取りハンドルを広げてください。





**STEP 3 図3** ハンドルを広げてください。

図3を参考にして、穴位置を確認し⑩ノブボルトをしっかりネジ留めしてください。

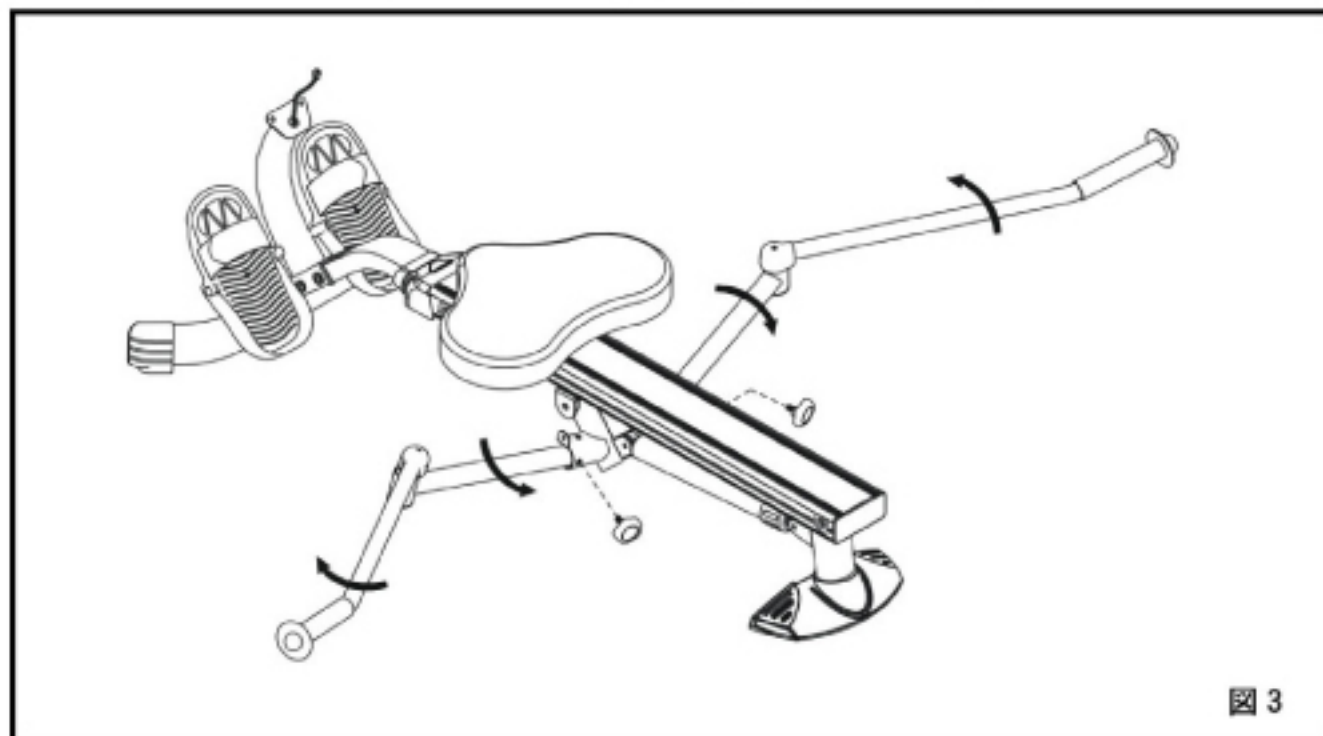


図 3

**STEP 4 図4**

モニターに電池を入れ、コードと本体から出ているコードを接続してください。

コードを挟まないように注意して2本のボルトでモニターを取り付けてください。

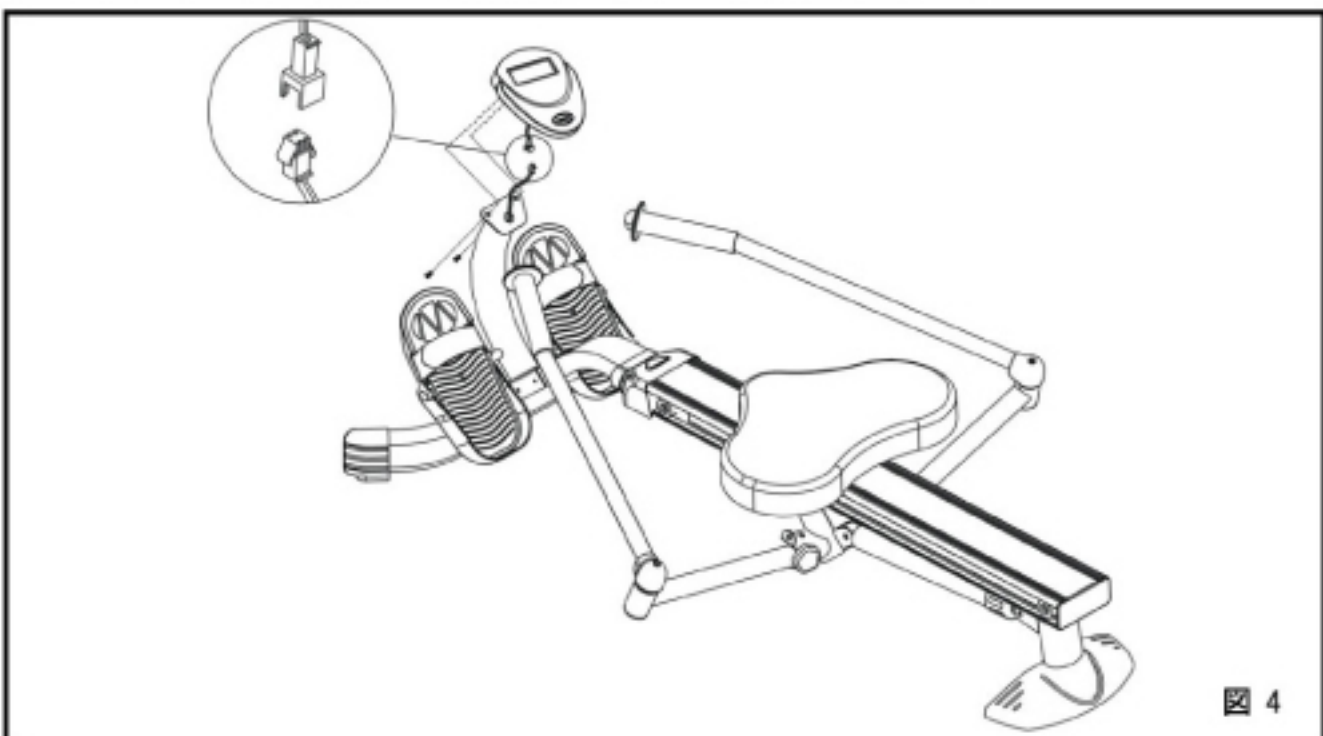


図 4

**STEP 5**

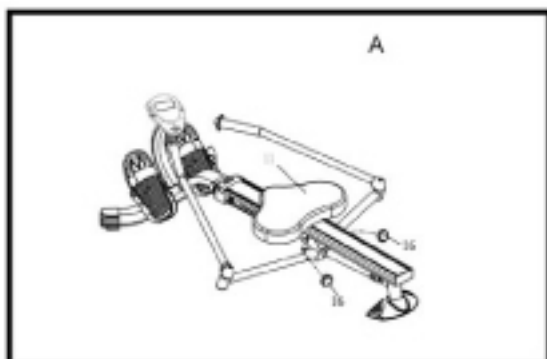
●シートがスムーズに動くか、ボルトが固定しているか確認して組立終了です。

## 保管時の注意

乾燥した水平な場所。

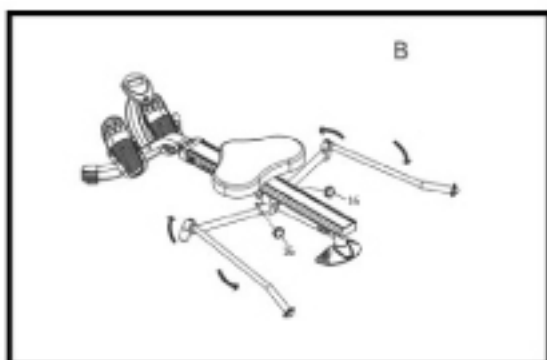
長時間使用しない時は、モニターの乾電池を取ってください。

**注意！！**シートを持って移動しないでください。手・指を挟むことが有ります。



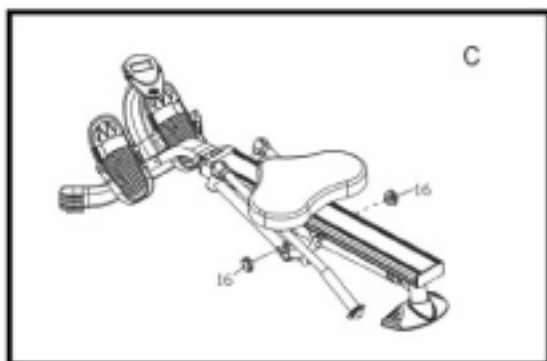
① 図 A 参照

シートをメインフレームの前方に移動します。  
図の中の 16 のノブボルトを外します。



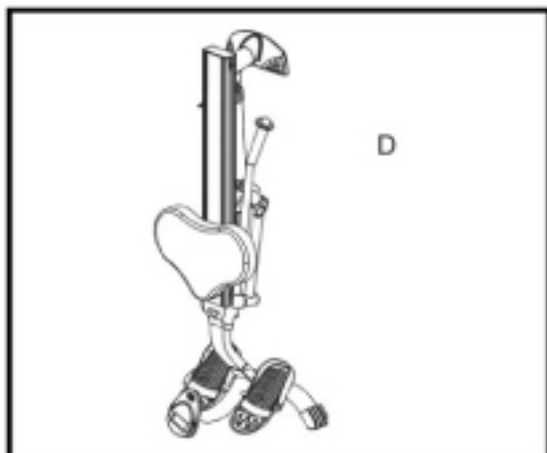
② 図 B 参照

左右のハンドルを図のように折りたたむ。



③ 図 C 参照

図のようにハンドルを折り曲げたら、16 のノブボルトを図のようにメインフレーム下の穴の位置を確認しネジ留めする。



④ 図 D 参照

立てかけて収納します。

## モニターの説明

### 1：電源

- \* 選択/リセットボタンを押すか運動を始めると自動的に電源が入ります。
- \* 運動終了後約4分で自動的に電源が切れます

### 2：選択/リセットボタン機能

- \* スキャン・時間・回数・トータル回数カロリー表示を選択します。
- \* 数秒押すと表示数値は0に戻ります。
- \* トータル回数は0に戻りません。

### 3：表示の説明

- スキャン・・・時間・回数・トータル回数  
    カロリー表示を6秒ごとに自動表示。
- 時間・・・・・・0秒～99分59秒まで。
- 回数・・・・・・0～9999まで表示。
- トータル回数・0～9999まで表示。
- カロリー・・・・0～9999までの消費カロリー表示。
- STOP・・・運動を中断すると自動的に点灯します。  
    再度運動を始めると積算します。
- 乾電池の取扱については、次の事項を必ず守ってください。  
    誤った取扱をされると、液漏れや破裂することがあり危険です。
- 電池の(+) (-)の向きを表示どおり正しく入れてください。
- 新しい乾電池と古い乾電池を入れたり、種類の違う乾電池を使用しないで下さい。
- 長時間使用しない時は、乾電池を取り外しておいて下さい。
- 液漏れが起こった場合は、液をよく拭き取ってから新しい乾電池を使用してください。
- 使用済みの乾電池は、定められた場所に廃棄してください。

### 乾電池の交換

液晶盤の数字が薄くなったら乾電池を交換してください。  
本体からモニターを外して、単三乾電池2個を交換してください。



## 大切な情報

### ● 油圧シリンダーの特性

- ・ 1回に長時間使い続けると、油圧シリンダーが熱くなり油圧シリンダーの負荷が変化することがあります。
- ・ 通常の使用でも発熱やシューシューという音が出たり、負荷が軽く感じる事があります。  
1回に長時間使い続けると、油圧シリンダー内部の潤滑油が高温になり負荷が弱くなることがあります。正常なローイング運動ができない場合は、運動を中止してください。  
(油圧シリンダーの表面は高温になっておりますので触らないでください。)
- ・ 油圧シリンダーの表面温度が冷たい事を確認の上、次の使用をしてください。  
※ 油圧シリンダーが熱くなりますが、油圧シリンダーの不良ではありません。

### ● スペースローワーでは基本的に、主に2種類のトレーニングが可能です。

ウエイトコントロール（脂肪燃焼運動）、エアロビック（有酸素運動）です。

※ 1回あたり、10分～15分程度の運動でも十分な運動効果が期待できます。

#### ウエイトコントロール（脂肪燃焼運動）

運動回数: 毎分/15～20回（一往復3～4秒を目安に運動をしてください。）

ウエイトコントロール（脂肪燃焼）に最も効果がある運動です。このペースでは、運動中でも会話が続けられます。初心者は5～10分間の軽い強度（負荷ダイヤル2～5）で週2～3回から始めてください。そして徐々に10～20分で週3～4回に上げていきます。但し、これは各自の健康状態や体力、年齢によります。

#### エアロビック（有酸素運動）

運動回数: 毎分/20回以内（一往復3秒を目安に運動をしてください。）

一般的なフィットネスの促進に最も効果のある運動です。初心者は初めのうちは、ローイングに使われる筋肉を少しずつ強化するためにゆっくりとしたペースで運動を行なった方が良いでしょう。トレーニングは5～20分間で週3～4回行ないます。（負荷ダイヤル4～8）この運動効果は、特に普段運動の習慣がない方には大変顕著にあらわれてきます。但し、これは各自の健康状態や体力、年齢によります。

#### アナロビック（無酸素運動）

- 本機スペースローワーは、アナロビック・無酸素運動用には適しておりません。アナロビック・無酸素運動をする場合はトレーニング指導士の指導の上で、業務用ローイングで行なってください。

## ● ストレッチング

全てのトレーニングと同じようにストレッチングとウォーミングアップは、大変重要です。特にローイングに関係しているのは、太股の裏の筋肉のストレッチと背中と肩の運動です。これらは、ウォーミングアップとウォーミングダウンにしなければいけません。

正しいストレッチングを行なっていただくには、第一にリラックスできる環境づくりが必要です。本来ストレッチングは自分一人で気楽にするものです。かたくなった筋肉よく使われる筋肉、また体のかたさは人によって異なるものですから、時間にこだわらずマイペースで目的の筋肉をゆっくり伸ばすことが大切です。

第二に、速いテンポで弾みを付けたストレッチングは逆に筋肉を収縮してしまいます。ですからトレッチ反射を起こさないように息を吐きながらゆっくり気持ちよく筋肉を伸ばしましょう。息を吐けば筋肉に緊張は起こりません。「のんびり気持ちよく」がストレッチングの基本です。

第三に、一回で伸ばし切らず段階をつけることです。最初から筋肉を強く伸ばすと筋肉を傷めてしまいます。特に体のかたい人は一度に長い時間伸ばしていると逆に緊張してしまいます。緊張のでない範囲、15秒ぐらいでゆっくり息を吐きながら何度も繰り返すようにします。体の柔らかい人はヨガのように瞑想する気持ちで一度に長く、30秒〜1分ぐらい伸ばし続けましょう。

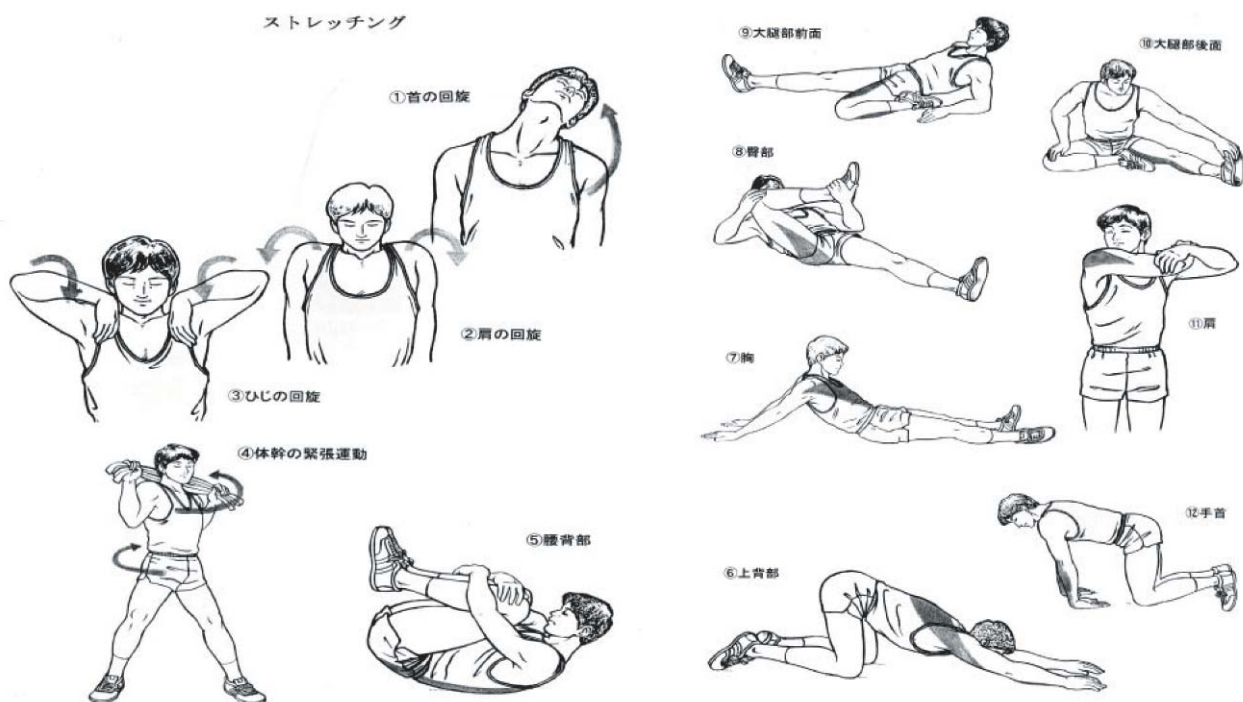
第四に、ストレッチングの効果を上げるためにはどの筋肉を伸ばしているかを理解することです。伸ばしたい筋肉によってポーズは変わります。そのためにポーズづくりが重要になるのです。適当なポーズが決まれば自然に目的の筋肉は伸ばされます。あとは息をゆっくり長く吐くことに意識を集中するだけで良いのです。

第五に、体の筋肉はすべてつながりを持ち関係されています。部分的なストレッチングだけでなく、全身の筋肉のつながりを考えたトータルなストレッチングを行ないましょう。トータルストレッチングは大きな関節から次に小さな関節へと進めるなど、大きな筋肉から小さな筋肉へとアプローチしましょう。

さらにストレッチングの効果を上げるためには、筋肉を温めておくことが大切です。温まると伸びやすくなるという性質があるからです。ですからストレッチングを始める前に、5分〜10分程度の軽い運動をお勧めします。それはもちろんウォーターローワーで軽いボート漕ぎをするのも良いでしょうし、ジョギング等をするのも良いでしょう。その後ストレッチングを行い、トレーニングメニューへと進んで下さい。

### 体内水分量

特に体が温まった状態の時は、体内水分量は大切です。短いストレッチの休憩とトレーニング終了時に水分を補給して下さい。



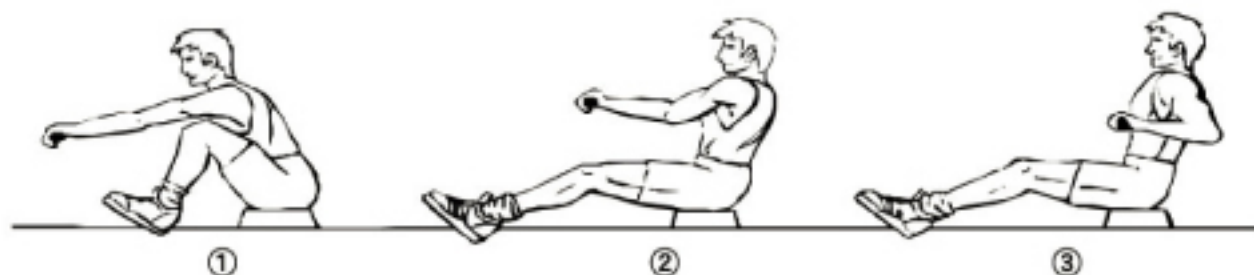
## 運動の方法

### ● ローイングテクニック

◎ 毎分/20回以内（一往復 約3秒）を目安にし、池でボートを漕ぐイメージでトレーニングをしてください

基本・・・からだ全体を使い一定のスピードでリズムカルに漕いでください。

1. シートに腰を下ろし、フットレストに足を乗せ、バンドでしっかり固定してください。
2. ローイングアームを握り、フットレストを踏み込みゆっくりと脚を伸ばしながら漕ぎ始めてください。
3. 上体は起きたまま、脚をのばし、ローイングアームを腰まで引きます。
4. 最初の位置まで戻りまた繰り返してください。



- ①：肩と腕はリラックスして上半身をそのまま体を、すねの角度が90度になるまで前に移動します。
- ②：足を伸ばし腹筋で胴を支えながらフットレストを押す。脚がまっすぐになりかけたら…ハンドルを引く
- ③：上半身を110～120度ぐらいになるまで移動させ、ハンドルをみぞおちまで引きます。これが「フィニッシュ」の位置です。

- 注意・・・あまり上半身を倒すとシートが脚の方に移動します。  
(腹筋の弱い人は、起き上がれないことがあります。)

## スペースローワーズの負荷調節

メインフレームの下に取り付けてある油圧シリンダーのダイヤル位置を変えることにより負荷の調節ができます。数字が大きいほど負荷が増します。

### 故障かな？と思ったら 調べてください

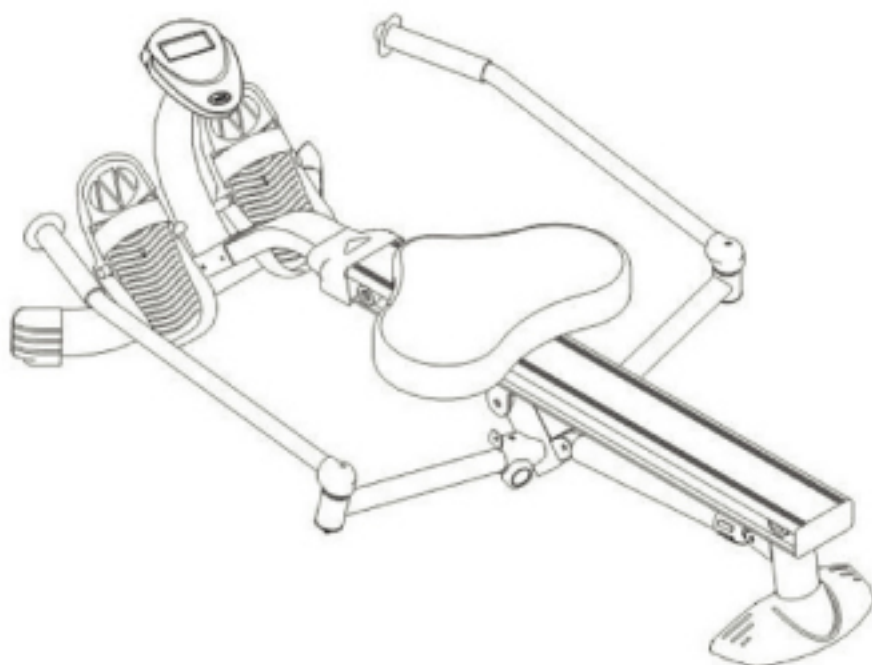
- ローイングアーム・ハンドルがぐらぐらする  
アーム取り付け部・油圧シリンダー固定部のボルトを締めなおしてください。
  - ローイングアーム・ハンドルの角度が以前と違う？  
油圧シリンダーがメインフレームにぐい込んでいませんか？
  - 油圧シリンダーの負荷が機能しない  
長時間使用しなかったりすると機能しない場合がありますが、数回ハンドルを動かしてください。
- ◎ P11 油圧シリンダーの特性をお読みください。
- 油が漏れ出した  
シリンダーの金属疲労等による交換時期です。購入先へご連絡ください。

## メンテナンス 長期間お使いいただくために

- 組み立てボルトナットの緩みを使用頻度に応じて定期的に点検してください。緩んだままご使用になると片減り等の故障の原因や、思わぬ事故の原因となります。  
(ローイングアームの取り付け部分、メインパイプの取り付け部分、その他)
- 油圧ポンプのシャフトが出たままの状態では置かないで下さい。
- 汚れの手入れには、中性洗剤を薄めて使用し、乾いた布でよくふき取ってください。  
シンナー、ベンジン等、石油化学薬品を使用されると、プラスチック部品の変形、変色、塗装部分の色落ちなどの原因となりますのでお止め下さい。
- 屋外での放置、直射日光のあたる場所、または浴室など高音多湿な場所での保管は避けてください。  
変形・変色・錆などの原因となります。
- 回転部分など、運動中に動く個所には潤滑油を差してください。

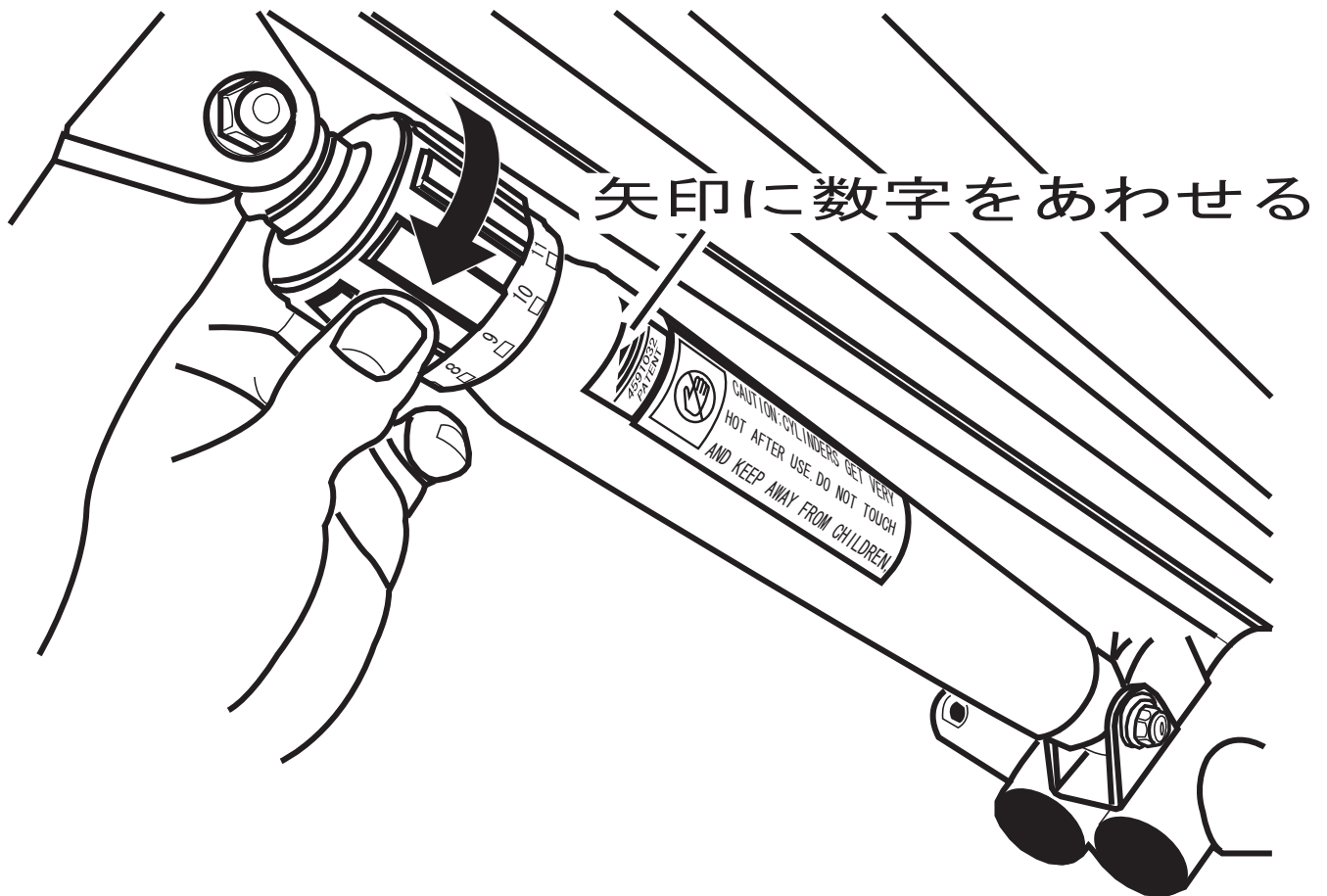
### 仕様

- モニター表示・・・・・・・・ 時間・カロリー・回数・トータル回数・自動切換
- 本体サイズ・・・・・・・・ 幅840mm×長さ1270×高さ440mm
- 負荷調節・・・・・・・・ 12段階 ワンタッチダイヤル式
- 使用体重制限・・・・・・・・ 約100kgまで
- 本体重量・・・・・・・・ 約14.1kg
- 電源・・・・・・・・ モニター乾電池式(単三乾電池2本)



# シリンダーの調整方法

本体シート裏にあるシリンダーは12段階の負荷調節が可能です。下図を参考にご自身に合った負荷でトレーニングを行ってください。



ダイヤル数字

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
軽い											重い



# 保証規定

- 1.) 取扱説明書にしたがった正常な使用状態（家庭での使用）で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理いたします。（不特定多数・業務使用の場合は保証対象外となります）
- 2.) 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入店へ依頼または送付してください。
- 3.) 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
  - (イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。使用中の傷、色の変色、変形等
  - (ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
  - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損害。
  - (ニ) 本書の提示がない場合。
  - (ホ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
  - (ヘ) 消耗品：乾電池・油圧シリンダー・シート及びローラー・プラスチックカバー・フットレストバンド・ハンドルグリップ
  - (ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
  - (チ) 車両や船舶等に設置された場合に起因する故障および損傷。
  - (リ) 整備不良による場合の故障および損傷。
- 4.) 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 5.) この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

## 品質保証書

このたびは、中旺ヘルス健康機器を、お買い求めいただきありがとうございました。

本機は厳重な検査を行い高品質を確保しております。

しかし、ご家庭でのご使用で通常使用方法において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、

消耗品以外一年間保証いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。

This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印して

いただいでください。

品名：スペースローラー（家庭用）

形式：BR-2600

ご芳名：

ご住所：

Tel. ( )

お買い上げ店名：

住所：

Tel. ( )

お買い上げ年月日： 年 月 日

## 株式会社 中旺ヘルス

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並 3丁目 2-2

E-mail: [hj@jp-chuoh.com](mailto:hj@jp-chuoh.com)

URL: [www.jp-chuoh.com](http://www.jp-chuoh.com)

東京営業所：TEL: (03)3835-4399

TEL: (052)501-2577

FAX: (052)501-2588

2009年9月