

# ローイングフィット P-3 家庭用

## 取扱説明書

このたびは、中旺ヘルス製品をお買い上げいただきましてまことにありがとうございます。ご使用前に、取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。本書は大切に保管し、製品をお譲りになるときは、かならず本書もあわせてお譲りください。

### もくじ

---

|    |               |
|----|---------------|
| 2  | 安全にお使いいただくために |
| 3  | 大切なお知らせ       |
| 3  | 製品仕様          |
| 4  | 入っているもの・各部の名前 |
| 5  | 組み立てかた        |
| 8  | モニターについて      |
| 9  | 設置時の注意        |
| 10 | ご使用上の注意       |
| 12 | ご使用方法         |
| 14 | 保管時の注意        |
| 15 | 保証規定・品質保証書    |

---



# 安全にお使いいただくために

ここに示した警告サインと図記号例は、製品を正しく安全にお使いいただき、危害や損害を事前に防止するためのものです。本書には製品を使用する上で、ご理解いただきたい警告及び注意事項を記載しています。記載内容を守らなかった場合は、使用する方や、および他の人々が重大な損害を受けるおそれがあります。本書では取扱いを誤った結果、使用者に発生が予想される危害・損害の大きさや切迫度により項目を[警告][注意]の2項目に分け、ご使用の際にお守りいただく内容を下記の表示マークで示しています。



## 警告

この警告を無視し誤った取り扱いをすると、人が死亡または重症を負う可能性がある内容を示しています。  
取り扱いを誤ると重大な事故につながるおそれがあります。



## 注意

この注意を無視し誤った取り扱いをすると、人がケガをする可能性や物的損害がおこる内容を示しています。  
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。



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、この記号のなかや近くに文章や絵図で示します。  
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。具体的な禁止内容は、この記号のなかや近くに文章や絵図で示します。  
左図の場合は‘一般的な強制’を示します。



## 警告

- 本製品は、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で使用ください。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、ただちに運動を中止してください。健康を害する恐れがあります。
- 使用中、また保管中本製品のまわりに乳幼児や児童、ペットを近づけないでください。思わぬ事故の原因になる恐れがあります。



## 注意

- 本製品は、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人数の使用はしないでください。
- 本製品は有酸素運動を目的とした機器です。

# 大切なお知らせ

●買い上げ後、P15の品質保証書に商品名、お買い上げ日、お客様名、販売店名をただちにご記入願います。

## ●油圧シリンダーの特性

- ・1度に長時間使用し続けると、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が油圧シリンダーの不良ではありません。1回の使用は最長20分を目安とし、続けて運動をする場合は必ず15分以上間隔を空けてください。
- ・通常の使用でも発熱やシューシューと音が出たり、負荷が軽く感じる場合があります。
- ・1度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、負荷が弱くなる場合があります。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。このとき油圧シリンダーの表面は高温になってい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下がったことを確認の上、運動を再開してください。

## 製品仕様

- |         |                             |
|---------|-----------------------------|
| ●モニター表示 | …スキャン・時間・回数・トータル回数・カロリー     |
| ●本体サイズ  | …幅:910mm×長さ:1293mm×高さ:500mm |
| ●負荷調節   | …12段階 ワンタッチダイヤル式            |
| ●高さ調節   | …3段階                        |
| ●使用体重制限 | …約100kgまで                   |
| ●本体重量   | …約15.9kg                    |
| ●電源     | …乾電池式(単三電池2本)               |



# 入っているもの・各部の名前

本体



モニター



コード(モニター側)

モニターポスト  
+  
フットレスト



付属品

単三電池: 2本、六角レンチ兼ドライバー: 1本、高さ調節ピン: 1本  
取扱説明書(本書): 1冊



# 組み立てかた

## ⚠ 注意



- 組み立てる前に、部品がすべて揃っているか確認してください。
- 説明書の説明をよくお読みになり、順序に従って組み立ててください。組み立て手順を間違えま  
すと組み立てられない場合があります。
- 組み立ての際は、十分なスペースを確保し広い場所でおこなってください。床にキズつけないな  
いよう必ずシートなどを敷いて作業してください。
- 組み立て作業は、パイプなどに指を挟まないようご注意ください。



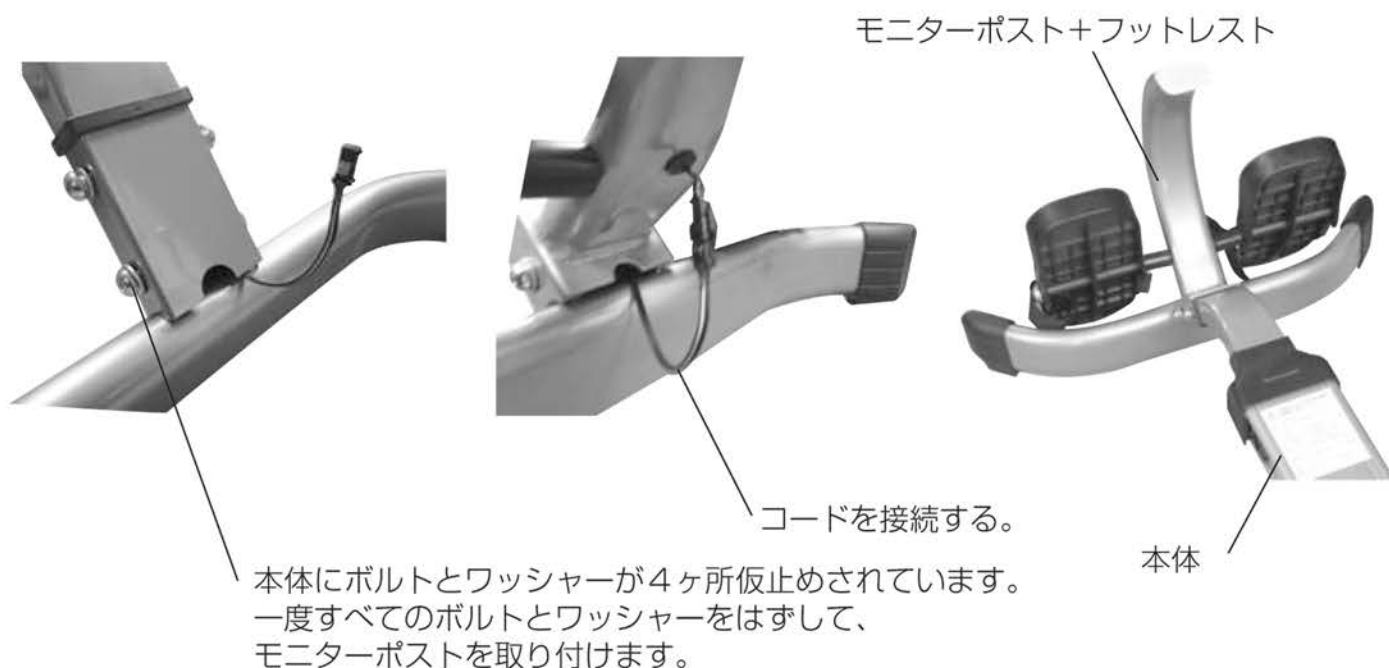
- 本製品は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください。腰痛や怪我  
をする恐れがあります。
- 工具の取り扱いには十分ご注意ください。
- 組み立ての際は、乳幼児を近づけないでください。部品を口にするなどして、思わぬ事故や傷害を  
引き起こす恐れがあります。

## 1 モニターポスト+フットレストと本体との組み立て

モニターポスト+フットレストと本体を4本のボルトと4枚のワッシャーで固定し、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ます。

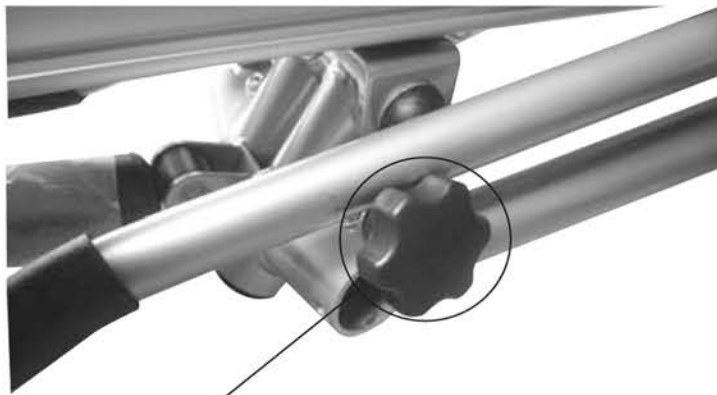
※取り付け時、コードを挟まないように注意してください。

ボルトとワッシャーは本体に仮止めされています。仮止めされているボルトとワッシャーを取  
りはずし、ご使用ください。



## 2 ノブボルトの取りはずしとハンドルの開広

本体の左右2ヶ所に取り付けてあるノブボルトを取りはずし、ハンドルを広げます。



ノブボルト(左右)をはずす。



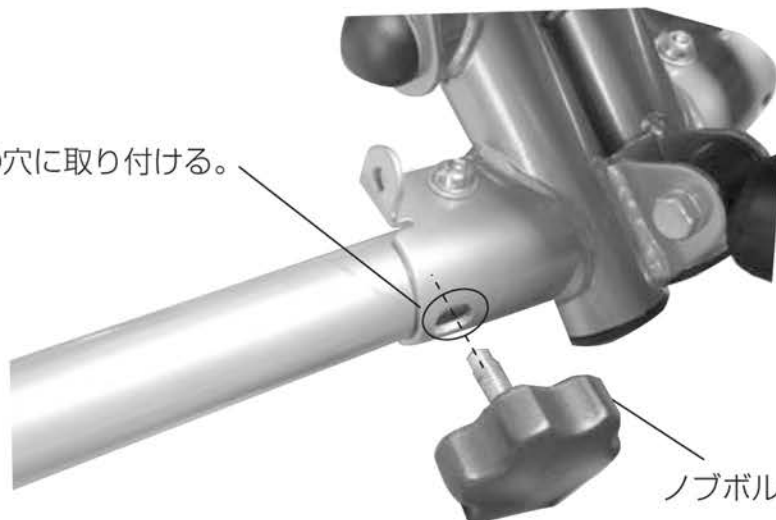
ハンドルを広げる。

## 3 ノブボルトの固定

**2**で取りはずしたノブボルトを、下図に示す穴に左右とも取り付けます。

※しっかりネジ止めしてください。

この穴に取り付ける。



ノブボルトを取り付ける。

## 4 モニターの取り付け

モニターに電池を入れ、モニター側のコードと、モニターポスト側のコードを接続します。  
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ます。

※取り付け時、コードを挟まないように注意してください。

ボルトとワッシャーはモニター裏面に仮止めされています。仮止めされているボルトとワッシャーを取りはずし、ご使用ください。

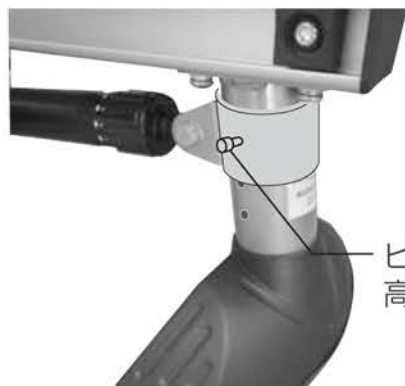


## 5 高さ調整

高さ調節ピンを差し込んでください。



高さを調節するときは、手や指を挟まないようにご注意ください。



## 5 動作確認

シートがスムーズに動くか、ノブボルトが完全に固定されているか確認して組み立て終了です。



# モニターについて

## 1 電源

- 選択/リセットボタンを押す、または運動を開始す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。
  - 数秒押し続けると表示数値は「0(ゼロ)」に戻ります。
- ※トータル回数は「0(ゼロ)」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秒まで表示。
- 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を表示。
- STOP …運動を中断すると自動的に点灯します。運動を再開すると再度積算します。

## 電池について

電池の交換は、液晶の文字が薄くなり読みにくくなったなら交換してください。本体からモニターを取りはずし、単三電池2個を交換します。

### ⚠ 注 意

乾電池の取扱いについて、次の事項を必ずお守りください。誤った取扱いをすると、液漏れや破損する恐れがあります。

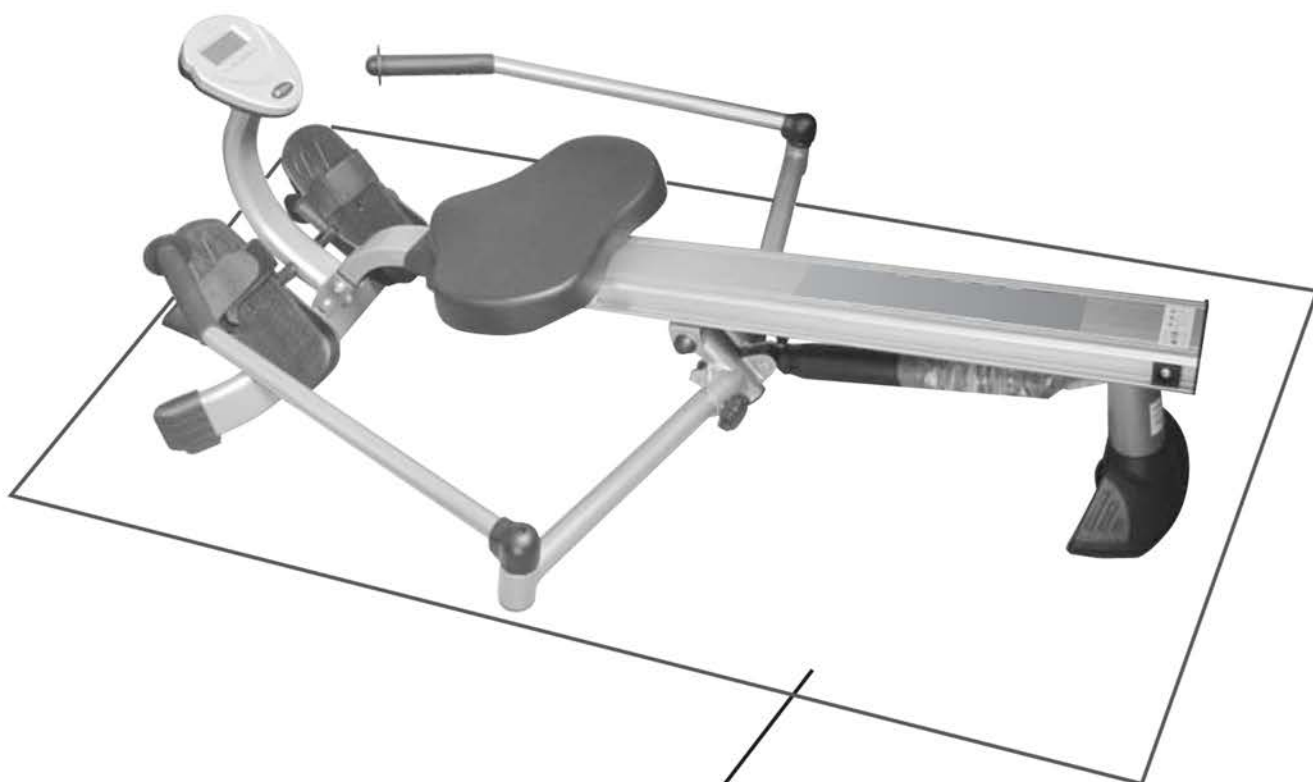
- 電池の+-の向きを表示どおり正しく入れてください。
- 新しい電池と古い電池の併用や、種類の違う電池を使用しないでください。
- 長期間使用しないときは、電池を取りはずしておいてください。
- 液漏れが発生した場合は、そのまま使用せず、液をよく拭き取り新しい電池を使用してください。
- 使用済みの電池は、お住まいの各自治体の指導に基づき定められた方法で廃棄してください。



## 設置時の注意

### 注 意

-  本製品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、本製品がぐらつきなどせず、安定していることを確認してください。不安定な床面で使用すると、思わぬ事故の原因となります。
- 設置には乗降や運動に必要な十分な空間を確保してください。狭いところで運動すると、思わぬ事故の原因となる場合があります。
- 設置する際は、マットなどを敷いた上に設置することをお勧めします。



マットなどを敷くことを  
お勧めします。

# ご使用時の注意

## 警 告

- 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。
- 飲食飲酒後や疲労時、または体力の状態が平常でないときは、使用しないでください。
- 本製品が正常に作動しないとき、破損したとき、水に濡れたときなどには使用しないでください。事故や故障の原因になります。
- 修理、改造を行わないでください。事故や故障の原因になります。
- 本製品で運動する際は、運動に適した服装や靴を履いて使用してください。普段着などの服装で使用了場合、思わぬケガなどをする恐れがあります。
- 使用時は、乳幼児やペットなどを近づけないでください。思わぬ事故の原因となります。
- シートの上には絶対に立たないでください。転倒などの恐れがあります。特にお子さまにはご注意ください。
- シートの車輪部分に指を入れないでください。指を挟むなど思わぬ怪我をする恐れがあります。

## 注 意

-  運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ず行ってください。健康を害する恐れがあります。
  - 本製品を運動以外の目的に使用しないでください。思わぬ事故やケガの原因となります。
  - ご年配の方や、お子さまが使用するときは、必ず大人の保護者の付き添いのもとに使用してください。
- 
- 日ごろ運動をしていない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。急激な運動は健康を害するばかりでなく、思わぬ事故の原因になります。
  - 体重が100kgを超える方は使用しないでください。破損の恐れがあります。
  - 1度に長時間使用し続けると、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。1回の使用は最長20分を目安とし、続けて運動をする場合は必ず15分以上間隔を空けてください。油圧シリンダーの不良ではありません。
  -  通常の使用でも発熱やシューシューと音が出たり、負荷が軽く感じる場合があります。1度期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、負荷が弱くなる場合があります。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。このとき油圧シリンダーの表面は高温になってい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ことを確認の上、運動を再開してください。

## ご使用時の注意

### 負荷調節方法

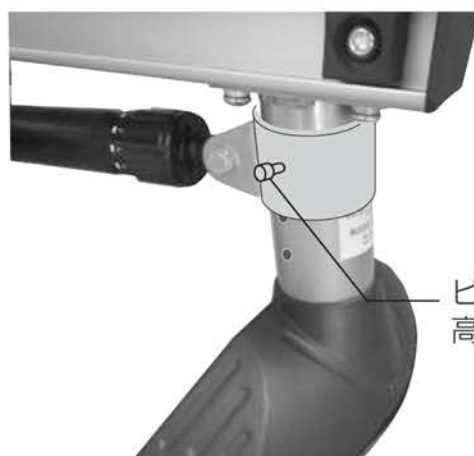
#### シリンダー調節

本体シート裏側にあるシリンダーは12段階の負荷調整が可能です。下図を参考に使用者にあった設定で使用してください。



#### フレームパイプ

フレームパイプの高さ調節でも負荷調整が可能です。高くすれば負荷が増します。



### カウントしない場合

- 本体シートの裏とシートフレームの裏にセンサーがあります。カウントされない場合は下図のようにシートを後ろの方まで下げているかどうか確認してください。





## こんなトレーニングができます

本製品は、主に2種類のトレーニングが可能です。ウェイトコントロール(脂肪燃焼運動)、エアロビック(有酸素運動)です。

※ 1回あたり、10～15分程度の運動でも十分な運動効果が期待できます。

### ウェイトコントロール(脂肪燃焼運動)

運動回数: 15～20回/分(一往復3～4秒を目安に)

ウェイトコントロール(脂肪燃焼)に最も効果のある運動です。このペースでは、トレーニング中でも会話が続けられます。初心者は5～10分間の軽い運動(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。ただし、これは使用者の健康状態、体力や年齢によります。

### エアロビック(有酸素運動)

運動回数: 20回以上/分(一往復3秒を目安に)

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のない方には顕著に表れてきます。ただし、これは使用者の健康状態、体力や年齢によります。

## トレーニングのしかた

ウェイトコントロール(脂肪燃焼運動)、エアロビック(有酸素運動)のトレーニング目的別の負荷とペースを目安にして腕と両脚を使ってリズミカルに漕ぎます。脚には負荷はかかりません。

1. シートに座り、フットレストに足を乗せバンドでしっかり固定します。
2. シートは前にし、膝を曲げた状態でハンドルを握ります。
3. フットレストを踏み込み、ゆっくり膝を伸ばしながらハンドルを漕ぎます。
4. 上体は背すじを伸ばし、ハンドルを腰の位置まで引きま
5. す。膝を曲げて1、の位置まで戻り、運動を繰り返します。





### ローイング基本運動(肘をたたみ脇をしめる基本運動)

有酸素運動を行いながら、軽度の筋力トレーニングを行うことができます。僧帽筋、上腕二頭筋、広背筋などのトレーニングに効果があり、背中のだるみなどに効果があります。(※高さを調節するときは、手や指を挟まないようにご注意ください。)

肘をたたみ、脇をしめた状態



### ローイング応用運動(肘を上げ脇をあける応用運動)

有酸素運動を行いながら、上記のローイング基本運動と異なる部位の軽度の筋肉トレーニングを行うことができます。ローイング基本運動よりも肘を大きく引くことが可能なので、肩甲骨を最大限動かすことができます。広背筋も大きく収縮することができるので、よりいっそう背中のだるみ、二の腕のだるみバストアップに効果があります。腕の角度を自由に動かせるので、肩こりの原因にもなる僧帽筋を大きく動かせば、肩こりに効果的です。(※本格的なトレーニングを目的にする場合は業務用マシンをご使用ください。)

肘を上げ、脇をあけた状態



## 保管時の注意

- 警告** ●移動の際は、シートを持たないでください。手や指を挟み重大な事故の原因となります。

### 注意

- 本製品を立て掛けて保管する際は、転倒防止のために、壁と家具の間に入れるなどして安定させた状態で保管してください。広い場所に立て掛けると転倒し思わぬ事故の原因になります。
- 本製品を使用しないときには別の用途に使用したり、乳幼児を近づけないでください。思わぬ事故の原因になります。
- 保管の際は、水平でない不安定な床面には置かないでください。転倒などの恐れがあります。
- 火の近くや高温になる場所、日光が常に当たりつづける場所、雨や水のかかる場所、湿気の多い場所での放置、保管は行わないでください。故障・変形・カビ・サビ発生の原因となります。
- 長期間使用しないときはモニターの電池を取りはずしてください。



※使用しないときは、ハンドルを固定します。ハンドルの固定の方法は、ノブボルトをP6 **3** から **2** の穴の位置に取り付け直します。

## メンテナンスについて 長期間お使いいただくために

- 使用する前に、組み立てボルトナットの緩み(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など)を点検してください。緩んだままご使用になると、故障や思わぬ事故の原因になります。
- 油圧シリンダーのロッドが出たままの状態では放置しないでください。
- 汚れた際には、中性洗剤を薄めて使用し、乾いた布で汚れをよく拭き取ってください。シンナー、ベンジン等石油化学薬品を使用すると、プラスチック部分の変形や変色、劣化などの原因になりますので、使用しないでください。
- 回転部分などの動きがスムーズでないときは、潤滑油をさしてください。
- 本製品を廃棄する場合は、お住まいの地域の規則に従った方法で廃棄してください。

## 故障かな？と思ったら。でもその前に(よくあるお問い合わせ)

**Q:** ローイングアームがグラグラする。

**A:** 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直してください。

**Q:** ローイングアーム・ハンドルの角度が、以前の使用時と違う。

**A:** 油圧シリンダーがメインフレームに喰い込んでいませんか？

**Q:** 油圧シリンダーの負荷が機能しない

**A:** 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すと元に復元します。「油圧シリンダーの特性」をお読みください。

**Q:** 油が漏れた。

**A:** シリンダーの金属疲労等による交換時期です。購入先にご連絡ください。



# 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) 無償修理期間中に故障して修理を受ける場合は、本製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) 無償修理期間中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。使用中のキズ、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) 本書の提示が無い場合。
  - (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換えられた場合。
  - (ヘ) 消耗品(電池、油圧シリンダー、シート、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。本製品は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし、家庭でのご使用で通常方法において万一、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。

(本製品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.)

|                             |          |      |                         |   |  |
|-----------------------------|----------|------|-------------------------|---|--|
| 商品名                         | ローイングマシン | 保証期間 | お買い上げ日より1年間(ただし保証規定による) |   |  |
| お名前                         | お買い上げ日   |      |                         |   |  |
| お                           |          | 年    | 月                       | 日 |  |
| 客                           | ご住所      |      |                         |   |  |
| 様                           |          |      |                         |   |  |
| 記                           | 販売店      |      |                         |   |  |
| 入                           | 店名       | 住所   |                         |   |  |
| 欄                           |          |      |                         |   |  |
| (本欄は必ず販売店にて記入捺印していただいでください) |          |      |                         |   |  |

※保証書にご記載いただきました個人情報につきましては、個人情報保護法の規定に従い、お客さまの故障修理についてのみ利用させていただきます。それ以外の用途には利用いたしません。

### 株式会社 中旺ヘルス

本社：〒452-0011 愛知県清州市西枇杷島町城並 3 丁目 2 - 2  
Tel：(052)501-2577 Fax：(052)501-2588 e-mail：hj@jp-chuoh.com URL：www.jp-chuoh.com  
東京営業所：Tel：(03)3835-4399