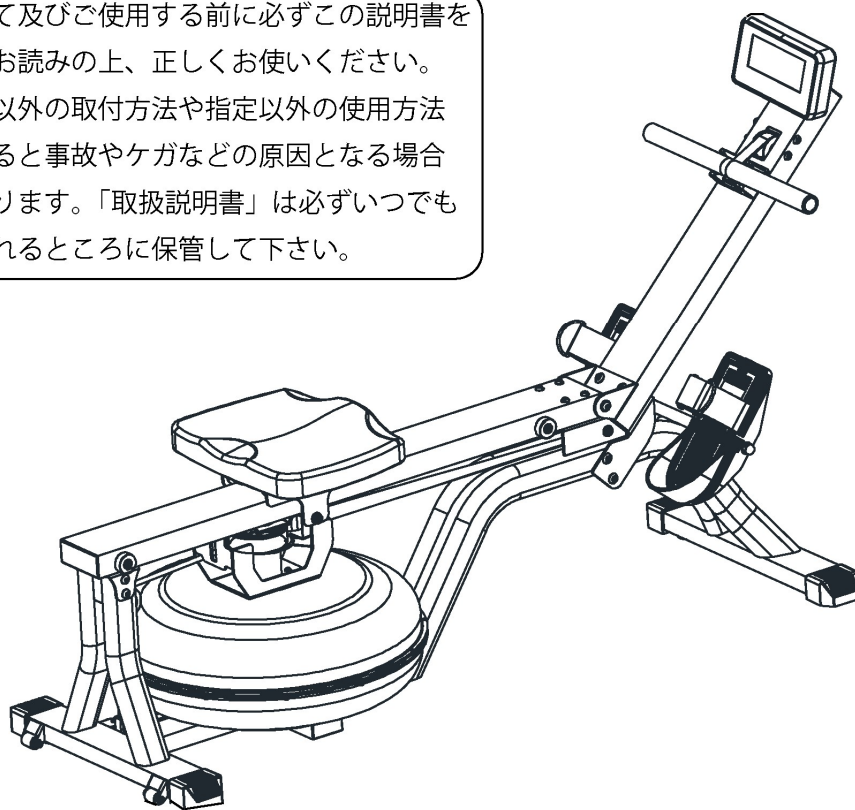


水流ローイング ビートル

オーナーズマニュアル

準業務用※

組立て及びご使用する前に必ずこの説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。指定以外の取付方法や指定以外の使用方法をすると事故やケガなどの原因となる場合があります。「取扱説明書」は必ずいつでも見られるところに保管して下さい。



販売店様へ

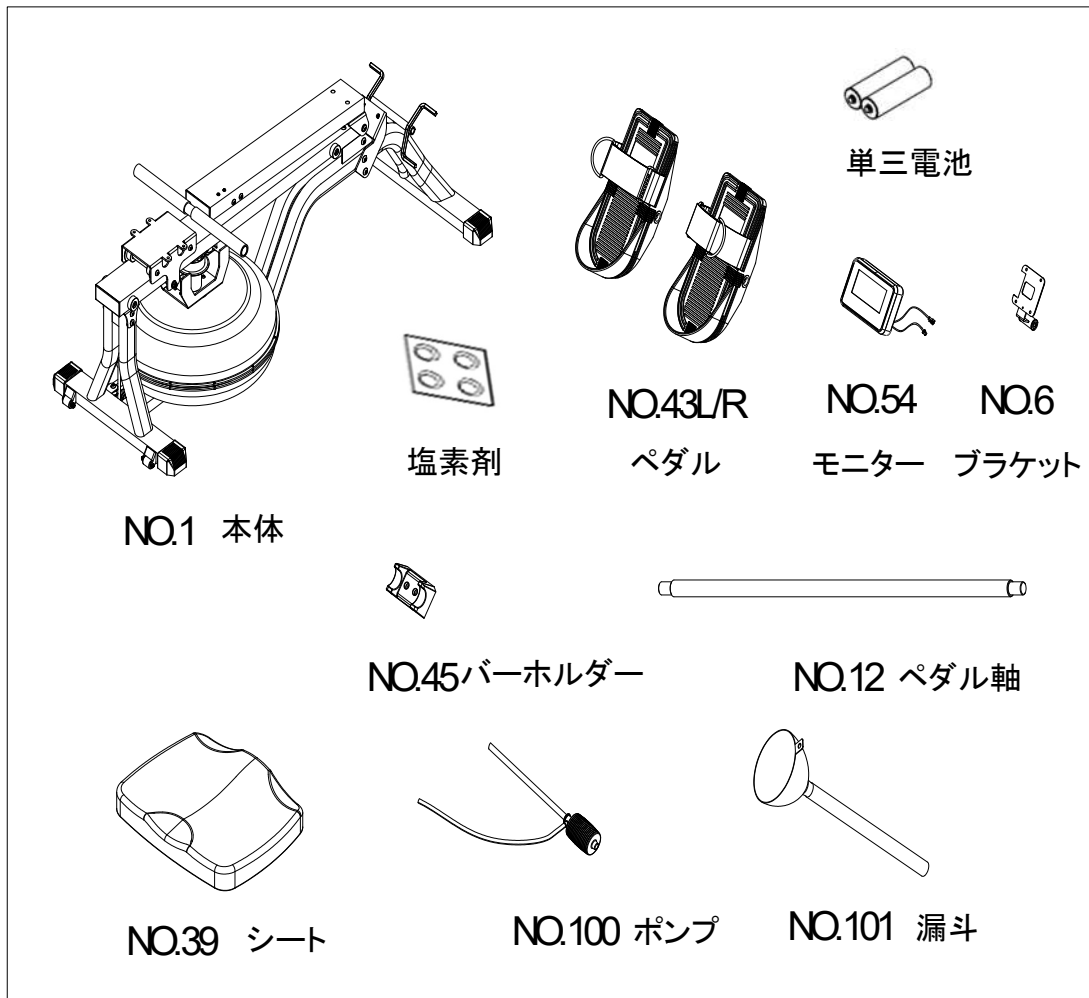
組立の際は必ず説明書を読みながら作業を安全に進めて下さい。
作業が完了しましたら、この説明書をお客様へお渡しください。

※ 準業務用とは1日に5人程度使用する事を基準に設計されております。




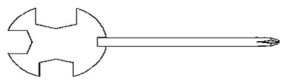

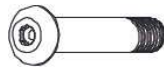
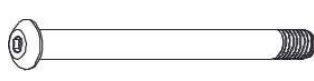
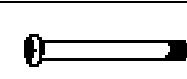






目次P1
パーツの確認P2~3
組立方法P4~P7
給水・排水・注水量レベルP8
浄水・本体バランス調節P9
モニター説明P10
初期設定(時間/カレンダー)P11
モニター操作方法P12~P14
心拍数値入力についてP15
ローイングテクニックP16~P18
トレーニングを続ける方法P19
ストレッチングP20~P22
分解図P23
パーツリストP24~P27
トラブルシューティングP27
保証書P28

パーツの確認

セット内容



工具パック

	(102) S4 L型レンチ x 1
	(103) S6 L型レンチ x 1
	(105) S5 L型レンチ x 1
	(104) S13-S17 締め付工具 x 2
	(87) M10 ナット x 1
	(65) M10x55 ボルト x 2
	(63) M10x115 ボルト x 1
	(51) M8x70 ボルト x 1
	(83) M8 ワッシャー x 1
	(88) M8 ナット x 1
	(75) M6x16 ボルト x 6
	(82) M10 ワッシャー x 3
	(81) M10 スプリングワッシャー x 2
	(86) M10 袋ナット x 2

組立方法

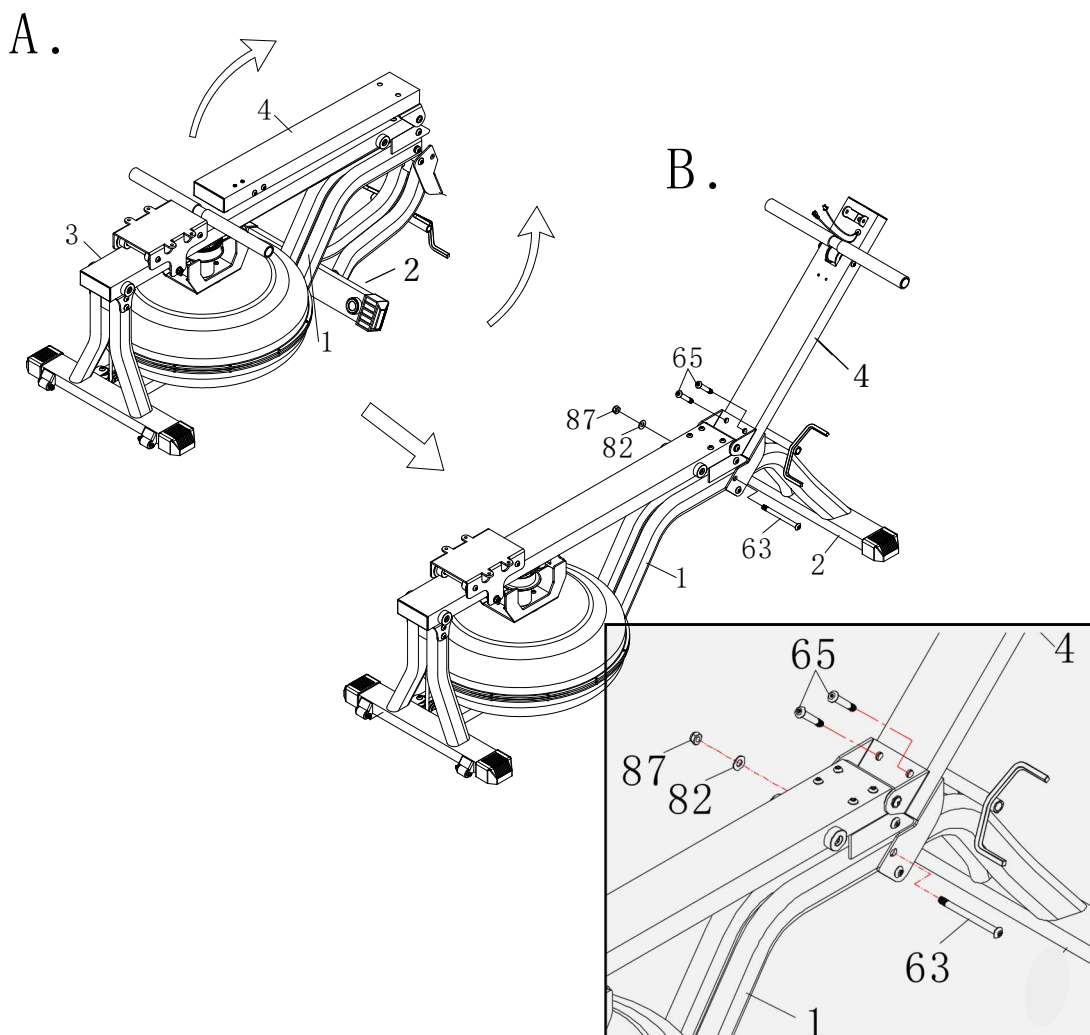
ステップ 1

A の図の通り、2 番の前脚を前側に広げ、4 番の柱も前側に上げてください。

ステップ 2

B の図の通り、ボルト(63)、ワッシャー(82)とナット(87)で前脚を固定してください。

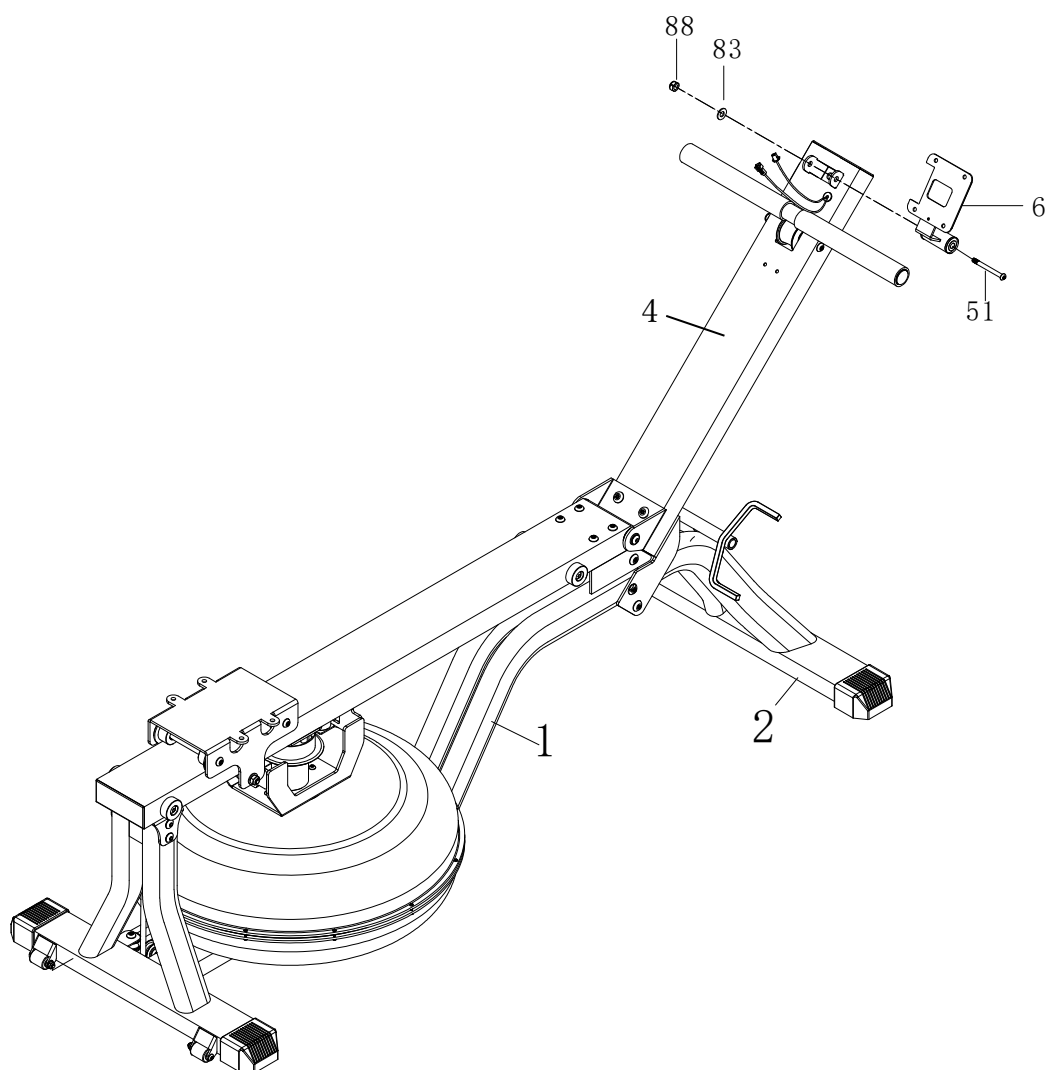
ボルト(65)2 本で 4 番の柱を固定してください。



組立方法

ステップ 3

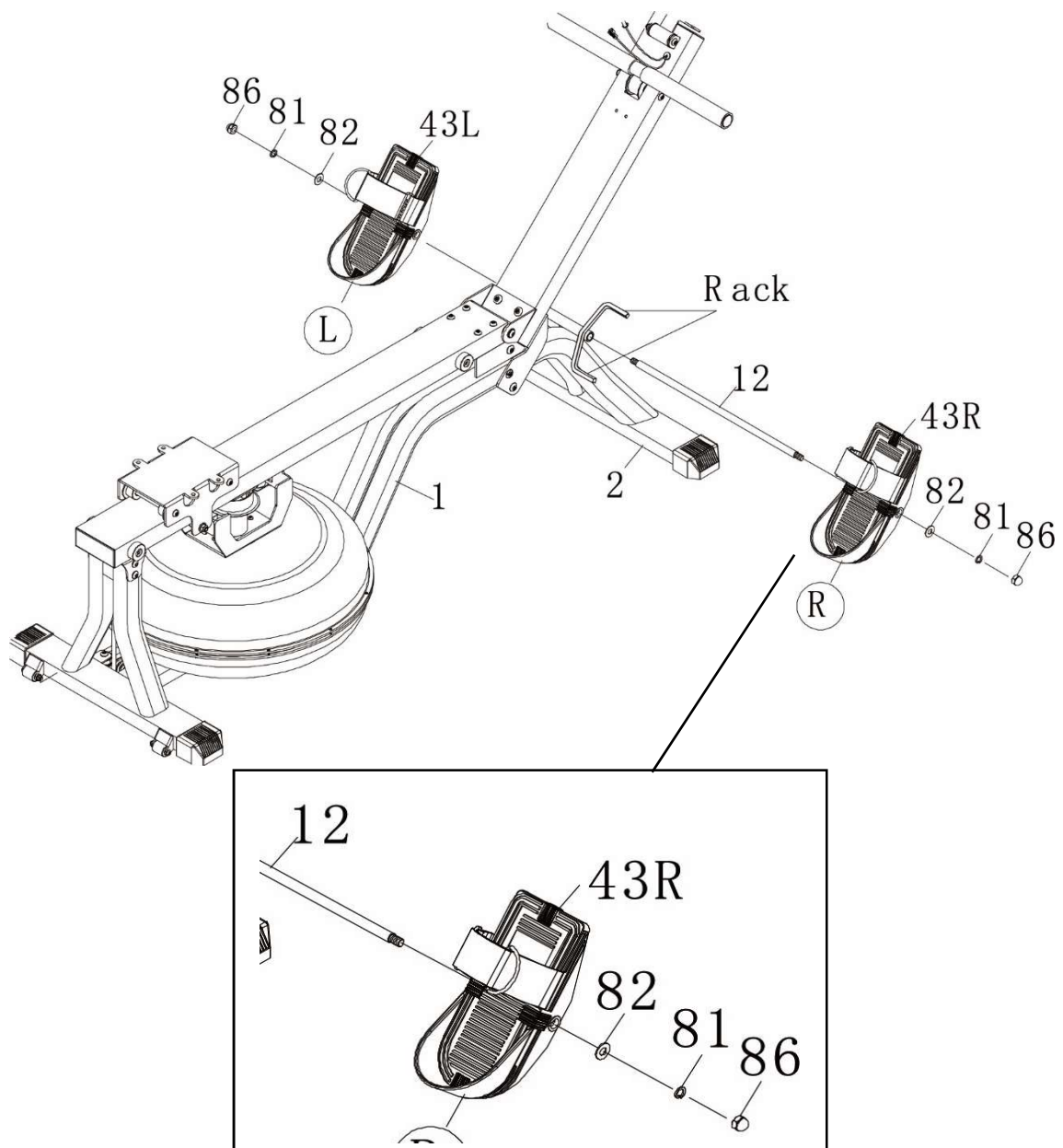
支柱(4)上部に、モニター取り付けブラケット(6)の丸い方をコノ字枠の中に入れ、ボルト(51)を通し、ワッシャー(83)とナット(88)で固定します。



ステップ 4

ペダルにⓁ、Ⓜの印がついています。

ペダル軸(12)を本体に差し込み、Ⓜペダルを軸の右に、Ⓛペダルを軸の左につけて、ワッシャー(82)、スプリングワッシャー(81)と袋ナット(86)で締めてください。



組立方法

ステップ 5

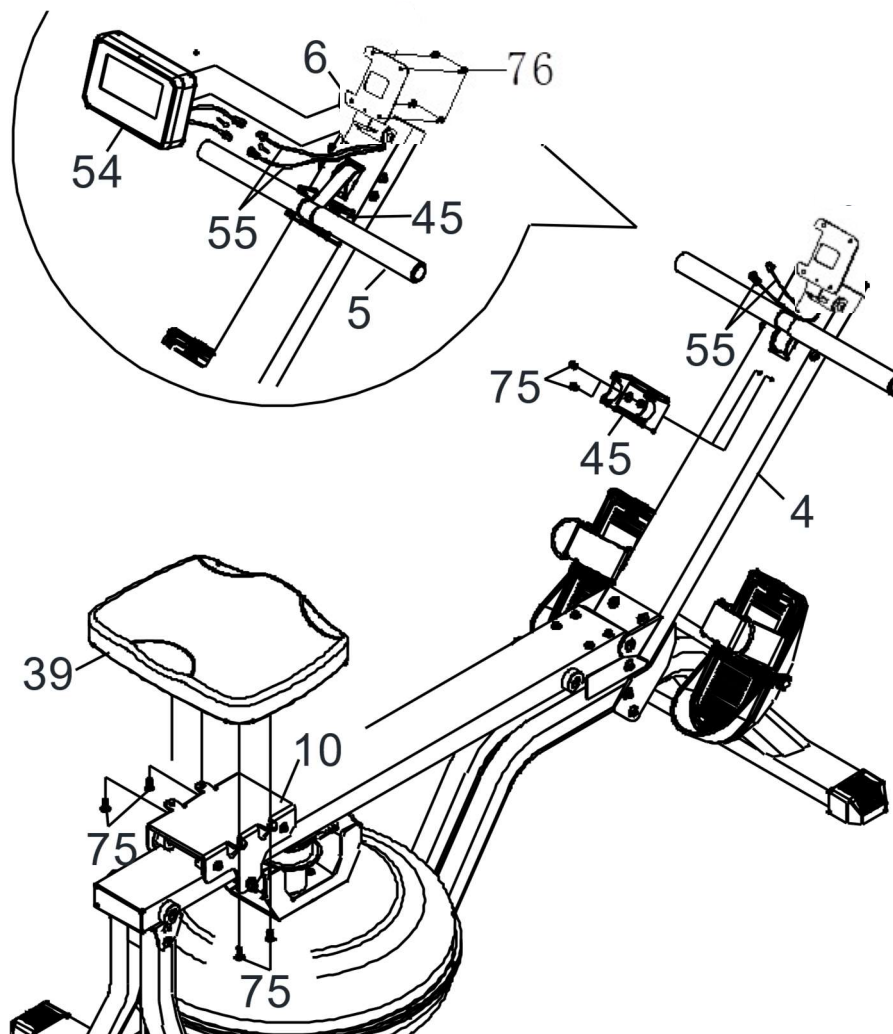
シート取り付け台(10)にシート(39)を乗せ、ボルト(75)4本でシートを締めて固定します。

ステップ 6

ハンドルバーホルダー(45)を柱(4)にボルト(75)2本で締めて固定してください。

ステップ 7

モニター裏の(76)4本ネジをプラスドライバーで取り外し、モニター取り付け台(6)にモニターをネジ(76)で取り付けてください。本体から出ているコード(55)2本とモニター(54)から出ているコード2本を合わせて接続してください。



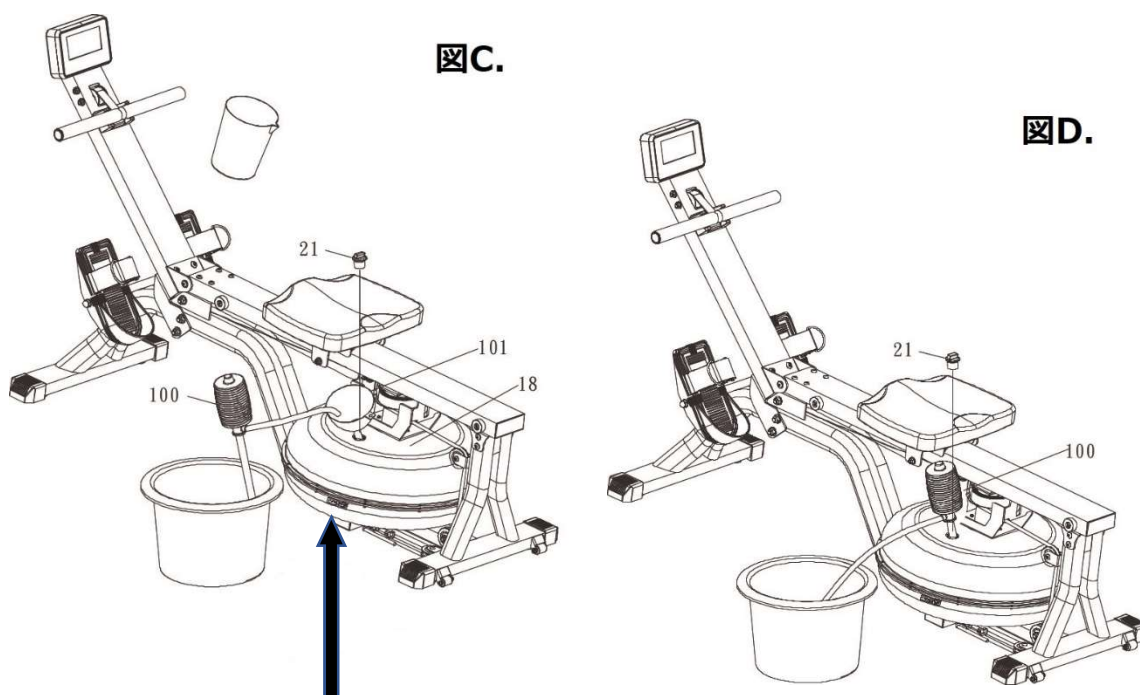
タンクの給水と排水

1. 給水口キャップ(21)をタンクから外してください。
 2. 水をタンクに入れる時(図 C)、広口じょうごの先を給水口に入れ、バケツや給水ポンプで水を注入し、タンク左側に付いている水量計を確認しながら水の量を調節してください。
 3. 排水の時は(図 D)、バケツを用意して、注水ポンプでタンク中の水をバケツに排水してください。
 4. 給水か排水を完了したら、給水口キャップ(21)を差し戻してください。
- 注意: 水道水を使ってください。タンクから排水した水は飲まないでください。

注水量で負荷を調整する。

図 C の通り水量計はタンクの左側に付いています。最大レベルがレベル 6。レベル 6 以上の注水はやめてください。(水量レベル 6 以上入れると水漏れの原因になります。)

レベル 1 が一番軽い負荷。レベル 6 が重い負荷。



WATER LEVEL RESISTANCE	—————	6	—————	MAX FILL
	—————	5	—————	
	—————	4	—————	
	—————	3	—————	
	—————	2	—————	
	—————	1	—————	MIN FILL

浄水について

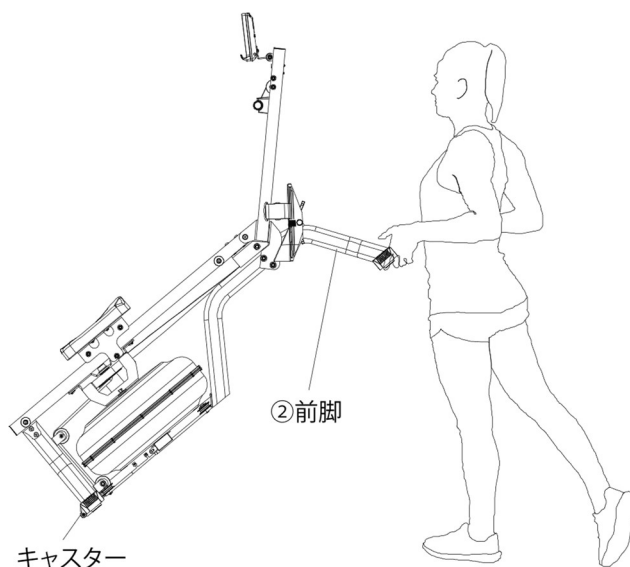
付属品の塩素剤

注意：塩素剤の量はローアーの設置場所や直射日光の度合いによって異なります。付属品の塩素剤は4つ入っていますが、入れる目安は約4～6ヶ月で錠剤1個です。なくなった場合は市販されている「入浴施設用塩素剤」などを薬局でご購入ください。ただし水の変色が早いようであればタンク内の水の交換をお勧めします。

注). 塩素剤は、お子様の手の届かない場所に保管してください。

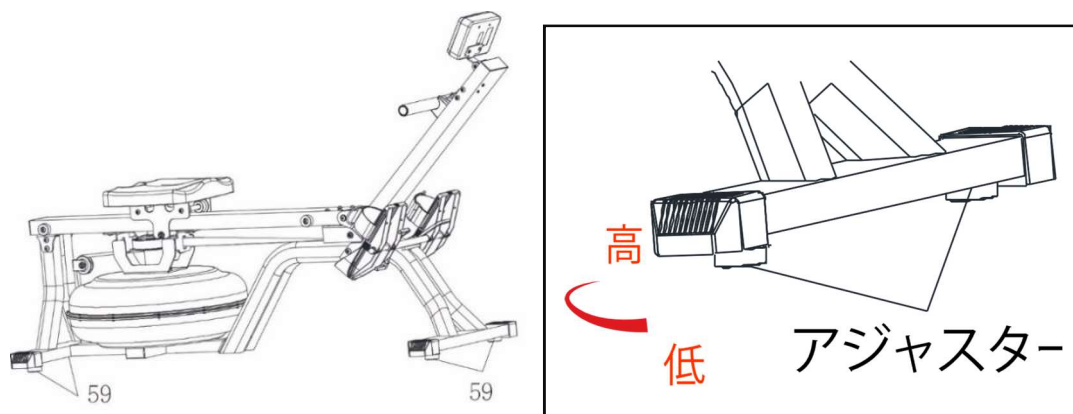
本体の移動方法

本体を移動する時は、前脚(2)を持ち上げて、本体後に付いてあるキャスターで移動してください。

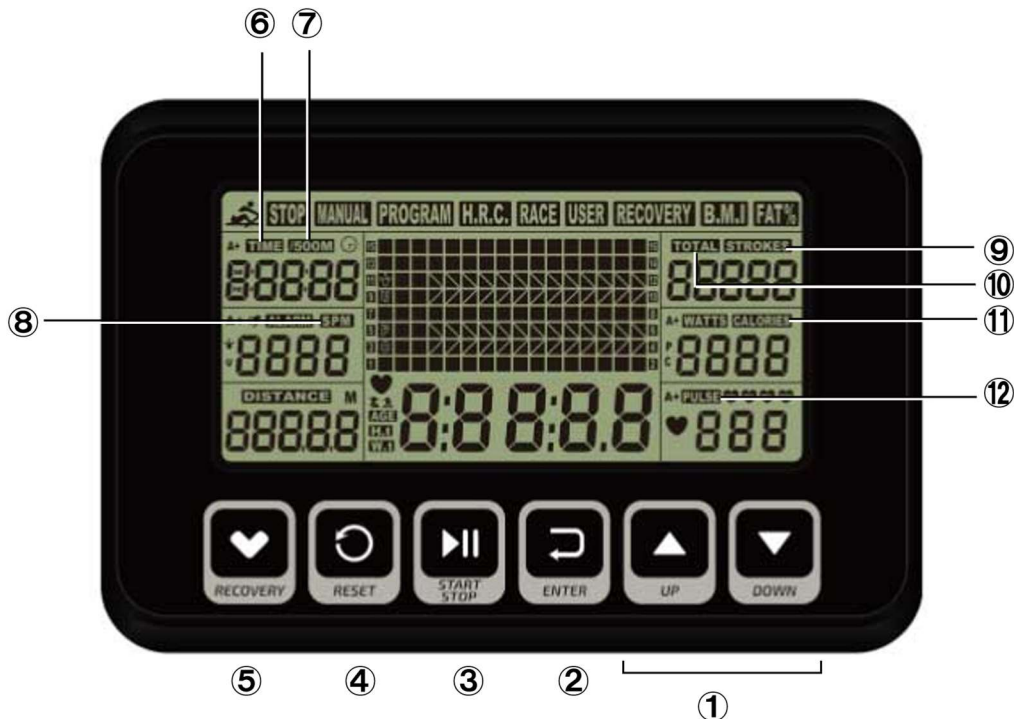


本体バランスを調整する

本体に付いてるアジャスター(59)で本体のバランスを調整することができます。



モニター説明



●ボタン説明

- ① UP・DOWN : 数値の入力ボタン
- ② ENTER : 機能選択/決定ボタン
- ③ START/STOP : 開始/停止ボタン
- ④ RESET : リセットボタン(約3秒長押しすると初期設定に戻ります。)
- ⑤ RECOVERY : リカバリーモードを起動する、このボタンを押すと、運動後に心拍回復を測定し健康状態を確認する。

※、RECOVERY/PULSEモード/H.R.Cモードは別売品のチェストベルトが必要です。

●画面説明

- ⑥ TIME(時間) : UP・DOWNで目標時間を設定する(1分～99分)
増減単位が1分。
- ⑦ TIME/500m(時間/500m) : 500mの平均時間が自動的に画面に表示される。
- ⑧ SPM : 漕いだ回数/分
- ⑨ STROKES 漕ぐ回数 : UP・DOWNで目標漕ぐ回数を設定する(0回～9990回)
- ⑩ TOTAL 漕いだ回数 : 積算の漕いだ回数を表示する。
- ⑪ CALORIES(カロリー) : UP・DOWNで目標カロリーを設定する(10Cal～9990Cal)
- ⑫ PULSE(心拍数) : UP/DOWNで目標心拍数を設定する(30～240)

待機モード時

- CALENDAR(カレンダー) : 待機モード時に年、月、日を表示する。
- TEMPERATURE(気温) : 待機モード時に現在の気温を表示する。
- CLOCK(今の時間) : 待機モード時にモニターが今の時間を表示する。

初期設定



1. モニター裏側から、電池ホルダーの＋を確認して単三電池 2 個をセットする。
ピー音がする→初期画面表示(図1)→画面に日付カレンダーが表示されます。
 2. 時間設定。図 2 参照
 - ① の箇所には 0 が点滅。時間を UP・DOWN ボタンで入力して ENTER ボタンで決定。
00 点滅箇所に分を UP・DOWN ボタンで入力して ENTER ボタンで決定。
 - ② の箇所には西暦を UP・DOWN ボタンで年を入力して ENTER ボタンで決定。
 - ③ の箇所には月を UP・DOWN ボタンで入力して ENTER ボタンで決定。
 - ④ の箇所には日付を UP・DOWN ボタンで入力して ENTER ボタンで決定。
 - ⑤ の箇所には(ALARM)が点滅、UP ボタンを押すごとに ON・OFF が切り替わります。ALARM を ON にすると  マーク点灯、OFF の場合は  マーク表示なし。ALARM を ON に設定し、ENTER ボタンを押すと設定①の箇所が再び 0.00 になり時間を設定して ENTER ボタンで決定します。
- ※ ALARM を設定した場合、毎日設定時間になると ALRM が鳴ります。
 ※ 約 4 分モニターが感知しなければ待機モードの画面になります。図 2

図 1

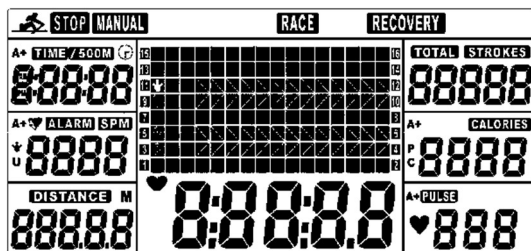
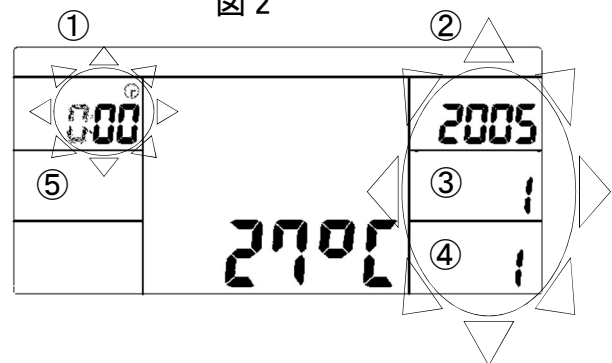


図 2



モニター操作方法

●簡単操作方法

START/STOP ボタンを押して開始してください。

●設定する場合 MANUAL(マニュアル)

○ENTER ボタンを押すと、図3 モニター画面上面にSTOP・MANUALとRACEが点滅します。

UP・DOWN ボタンで項目を選び、ENTER ボタンで決定。

※入力途中で変更したい場合は、一度START/STOP ボタンを押し、もう一度同じボタンを押す→RESET ボタンで選択モードに戻ります。

UP・DOWN ボタンで MANUAL を選択し、ENTER ボタンで決定。

TIME:0:00 点滅時に UP・DOWN ボタンで時間を ENTER ボタンで決定。

※図4で時間を設定した場合、距離の設定は出来ません。DISTANCE(距離)を設定する場合TIME(時間設定)を 0.00 で ENTER ボタンで決定します。

DISTANCE 点滅時に数値を UP・DOWN ボタンで入力、ENTER ボタンで決定。

STROKES 点滅時に漕ぐ回数を UP・DOWN ボタンで入力(10 単位) ENTER ボタンで決定。

CALORIES 点滅時に UP・DOWN ボタンで入力、(10Cal)単位 ENTER ボタンで決定。

PULSE 点滅時に UP・DOWN ボタンで入力、ENTER ボタンで決定。

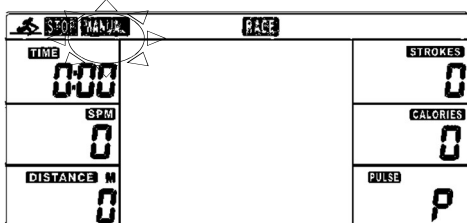


図 3

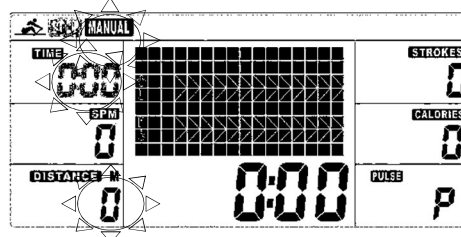


図 4

○START/STOP ボタンを押して開始してください。STOP ランプが消えてる時に ENTER ボタンを押すと、点滅された数値が画面中央下部に表示されます。

設定値が 0 に到達したらアラームが鳴りモニターは STOP 表示になります。

再開する場合は START/STOP ボタン、終了する場合は RESET ボタンを押し

図 3 の状態にしてください。

●RACE(レースモード)

UP・DOWN ボタンで RACE を選択し、ENTER ボタンで決定。

画面中央下面にトレーニングレベルが点滅表示。UP・DOWN ボタンでトレーニングレベルを選び ENTER ボタンで決定。

DISTANCEの数値が点滅、UP・DOWN ボタンで距離数(500m単位)を入力し ENTER ボタンで決定。

TIME/500M の数値表

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

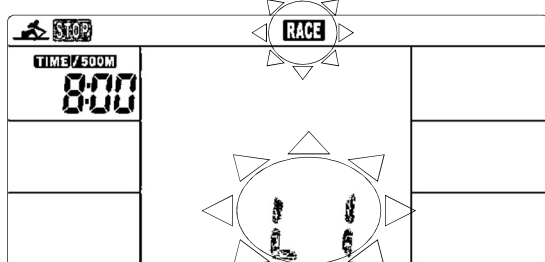


図 5

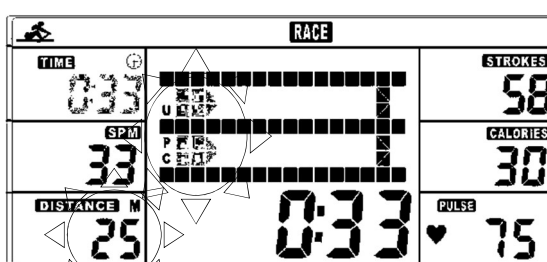


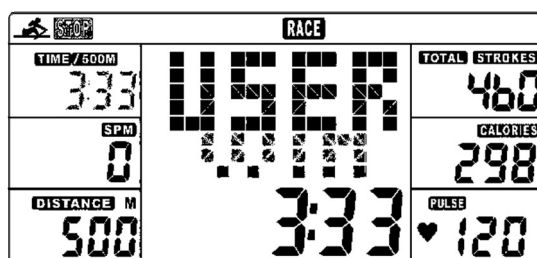
図 6

○START/STOP ボタンを押して開始してください。

STOP ランプが消えて、U(トレーニング者)と PC(コンピューター)が表示されます。一時中断するには START/STOP ボタンを押します。(そのまま終了する場合は RESET ボタンを押してください。)

約 4 分以内に START/STOP ボタンを押して再開(何もしない状態ですと約 4 分でモニター表示が待機モードに戻ります。)

設定されている距離に到達したらアラームが鳴りモニターに PC WIN(負け)か USER WIN(勝ち)の文字が表示されます。(図 7)



●RECOVERY (※別売チェストベルトが必要)

運動が終わるとチェストベルト(別売)を着用しているときに RECOVERY ボタンを押します。

全ての数値が止まって“TIME”だけカウントダウン(00:60~00:00)。

モニターに使用者の心拍数が表示され、F1~F6 の一つが表示。

F1 が良い状態、F6 が悪い状態。F1~F6 の表示で自分の身体能力の判定ができます。

※表示画面をクリアにする時は、測定後 RECOVERY ボタンを押します。

●H.R.C (※別売チェストベルトが必要)

STOP画面で MANUAL モードを UP・DOWN ボタンで選び ENTER ボタンで決定。

IM 点減箇所 UP・DOWN ボタンで時間を入力 ENTER ボタンで決定。

DISTANC 点減箇所 UP・DOWN ボタンで距離を入力 ENTER ボタンで決定。

STROKES 点減箇所 UP・DOWN ボタンで数値を入力 ENTER ボタンで決定。

CALORIES 点減箇所 UP・DOWN ボタンで数値入力 ENTER ボタンで決定。

PULSE 点減箇所 UP・DOWN ボタンで目標心拍数を入力 ENTER ボタンで決定。

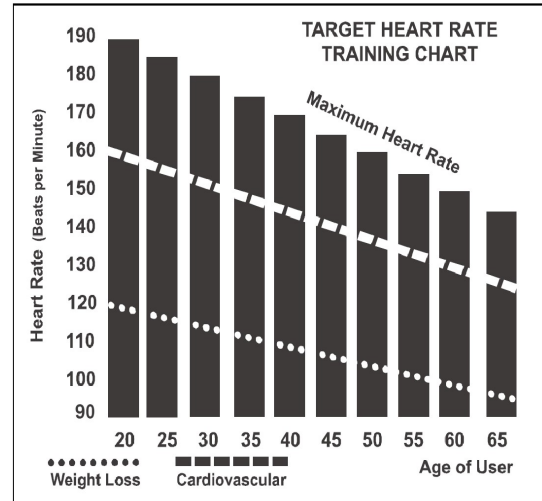
心拍数の数値が設定の数値より高いときは、アラームが鳴ります。

心拍数値入力について

トレーニングの最適心拍数を決めるためには、まず自身の最大心拍数(運動の際に、越えてはいけない心拍数)を知る必要があります。この数値は下記の式で算出します。

最大心拍数(MHR)=220-年齢

特定の目標を達成するための効果的な心拍数はこの MHR の割合で計算します。トレーニングゾーンは MHR の 50%から 90%の範囲内で、60%は有酸素ゾーン、60%から 80%は最も成果をあげることができるゾーンです。例えば、年齢 40 歳の人目標心拍数ゾーンは下記のように計算されます。



220-40=180(最大心拍数)

*最大の60%の目標心拍数の計算式 $180(\text{最大心拍数}) \times 0.6 = 108$ ビート/分

*最大の80%の目標心拍数の計算式 $180(\text{最大心拍数}) \times 0.8 = 144$ ビート/分

したがって年齢が40歳のユーザーのトレーニングゾーンは108~144ビート/分となります。

最も人気のある目標は、心臓血管の健康促進(心臓や肺のためのトレーニング)と体重コントロールです。上記の図の黒い棒線は、特定の年齢(横軸)の人の最大心拍数(縦軸)を表します。心臓血管の健康促進とダイエットに適したトレーニングゾーンは、グラフを斜めにカットする2本の転戦で表示されています。それぞれの点線が示す目標は、グラフの左下に記載されています。心血管の健康促進とダイエットの目標は、それぞれ最大心拍数の80%と60%で、かつ医師に承認されたスケジュールのトレーニングで達成することができます。プログラムを始める前に、医師に必ずご相談下さい。

ローイングテクニック

正しいローイングテクニックは、実際に川でボートを漕ぐ時の、力感と爽快感の再現として水流ローイングの全ての効果を実現するために必要となります。

ローイングのストロークの基本的要素は、脚、腹筋、背筋、そして腕を調和させて動かす必要があります。ローイングストロークは、これらの筋肉を全て使います。これらの筋肉の力の強さは、それぞれ異なるので正しい順序で使うことが大切です。

以下の 7 つのステップは、もっとも正しい姿勢と正しいストロークの順序を身に付ける手助けになるでしょう。図中の矢印は、背中の正しい角度を示しています。

たとえ水に対して一定の力を加えている時でも、ギクシャクせずにスムーズに順序よく体を動かすことが大切です。

リカバリー段階

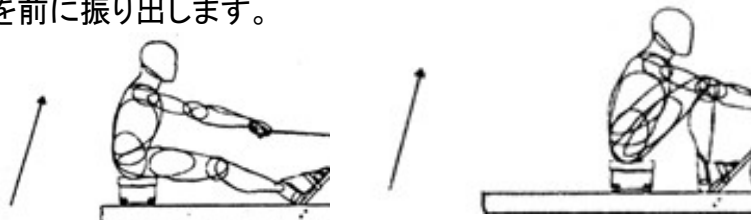
1、足を伸ばし腹筋で胴を支えながらペダルを押し。



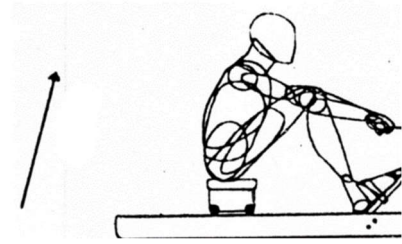
2、はじめに腕を伸ばします。



3、腕を伸ばしたまま上半身を前に振り出します。

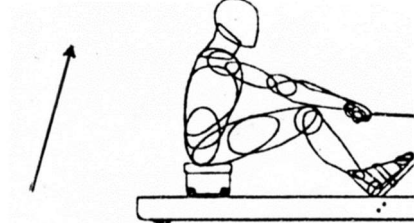


- 4、肩と腕はリラックスして上半身をそのまま体を、すねの角度が 90 度になるまで前に移動します。これが「キャッチ」と言われる位置です。

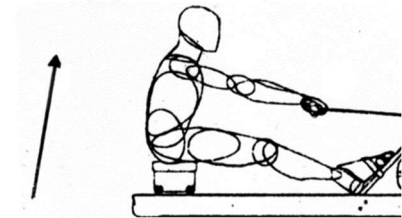


ドライブ段階

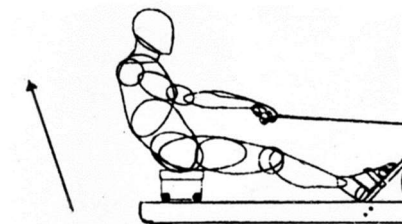
- 5、背中の中の角度はそのまま腕を伸ばし肩の力を抜き、ペダルを蹴ります。



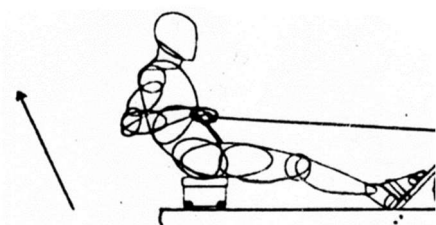
- 6、脚で一定のスピードで蹴りながら(5)で得た加速を上げていきます。



- 7、脚がまっすぐになりかけたら…
8、上半身を完全に起こし、腕を引き始めます。上半身が 30 度ぐらいになるまで移動させます。



- 9、背中を動かさないようにし、ハンドルをみぞおちまで引きます。つま先でペダルを蹴ります。これが「フィニッシュ」と言われる位置です。



前ページの図では、連続したストロークのサイクルをご覧いただきました。できればご自分のローイングテクニックを見る為に鏡を横に置いてください。初心者にとっては、腕、背中、脚の調和をチェックすることが大切です。注意:ドライブ段階では、腕を引く前に上半身を起こします。リカバリー段階では、ストローク中は腕を伸ばし、脚を曲げる前に上半身を振ります。ハンドルが前後まっすぐに動くことであなたのテクニックをチェックできます。もしいずれかの段階において、ハンドルを膝の上に持ち上げるような必要がある場合は、正しくないストロークを行っていることとなります。

良いテクニックへのアドバイス

- ローイングは、主に脚を使った運動です。脚で作られた加速にただ、上半身の力を加えるだけです。ストローク中、ハンドルの加速は、一定にして脚でプレッシャーをかけます。
- リカバリー段階では、腰を軸に上半身を動かします。こうすることで、あなたの腰をしっかり固定でき、正しく行えば重心がシートの後ろから前に移動したと感ずるでしょう。もし脚を伸ばした状態でこれを行うのがつらい時は、太股の裏側の筋肉を柔軟にする必要があります。なぜなら、この筋肉が硬いと腰を安定させることができないからです。
- 上半身(特に肩)をリラックスしてください。ドライブ段階では、後ろに動く時はハンドルにぶら下がるようにイメージして下さい。これで不必要な緊張を取り除きます。また、キャッチの際に脚が背中の動きを妨げないことを確認して下さい。

役立つ練習

様々なオアズマン(漕手)に役立つ、よく行われている練習は、ストロークをそれぞれの部分に分解して、1つ1つの運動をする事です。以下2つの練習方法は特に効果的です。

- シート位置が同じローイングポジションで、脚にすこしプレッシャーを掛けながら上半身を動かし、おおよそ脚の動きのないローイング
- キャッチ練習、肩をリラックスさせる事と脚と背中の調和をとる練習。このストロークの段階では、脚が全てを行うので背申の角度は変化しません。腕も練習中は伸ばしたままにしておきます。この練習1つを1分間行い、そして、通常のローイングに戻します。すると釣り合いがとれた練習の効果を感じることができるでしょう。

トレーニングを続ける方法

- ・**目的** 先に述べたように運動を始める前に運動の目標を持つこと、さらに運動の激しさ、期間の点において、この目標をいかに楽しく達成できるかに関してはっきりとした自分の考えを持つことを強くお勧めします。
- ・**ウォームアップ** 決して激しすぎる運動を最初からしないで下さい。たとえ時間がなくてもウォームアップなしに始めるより全体の運動時間を短くした方がはるかに良いのです。徐々に運動の程度を上げていけば、これにより筋肉を伸ばせ、最適の状態にできます、これを怠ると筋肉への無理な負担やけがを伴います。
- ・**ストレッチング** 先に簡単に述べたようにストレッチングはとても重要です。自分の必要性に適したストレッチングについて専門医に相談することをお勧めします。ストレッチングは柔軟性を向上させるだけでなく、怪我を防ぎ、あなたの運動を快適でリラックスしたものにするためです。
- ・**運動** あなたの目的が何であれ、到達目標をあまり高いところに設定しないで下さい。体に過度の負担を与えるなど、運動に伴ってもたらされる喜びを奪うことになりかねないからです。自分の限度内で快適に行なって下さい。完全に疲れきってしまうより、リラックスし、リフレッシュした気持ちで運動の目課を終わることの方がはるかに良いわけです。“苦難なくして得る物なし”という諺とはまさに間違いなのです。あなたの健康状態が向上したならそれがあなた自身の成果になります。その喜びと運動によってもたらされた結果はたった 1 回の運動によってはわかりません。数週間、数ヶ月、数年にわたる連続した運動により自分でわかってきます。これを認識することが自分自身をやる気にさせ生涯の健康をもたらすのです。
- ・**ウォーミングダウン、ストレッチング** 運動のために筋肉準備のウォームアップとストレッチングをしたのとほとんど同じ方法で筋肉を休めるためのウォーミングダウンをして下さい。ウォーミングダウンは正確には運動中に蓄積された体内の乳酸を浄化し、筋肉の凝りと痛みを和らげます。
- ・**記録管理** 運動中そして運動後にどう感じたか等の詳細も含めて自分自身の運動の記録を取れば常に役立つでしょう。これより自分の成果をチェックできます。今まで述べてきた事が、エクササイズについての知識を深め、これまでに耳にされたであろうエクササイズに関する迷信を一掃する事にお役にたてたなら幸いです。あなたの身体の生理機能を踏まえて、その限度内で賢く運動をなさってください。それによって、あなたが、何のために運動をするのかを、より良く認識する事ができ、エクササイズが、より楽しく、あなたの人生にとって、身近なものになるでしょう。そして、あなたの望まれる効果が長年に渡って、得られる事と思います。

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、

- 1、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。
- 2、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。ですからス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。
- 3、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。
- 4、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。
- 5、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。それはもちろん水流ローイングで軽いボート漕ぎをするのも良いですし、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。

ストレッチング



⑨大腿部前面



⑩大腿部後面



⑧臀部



⑪肩



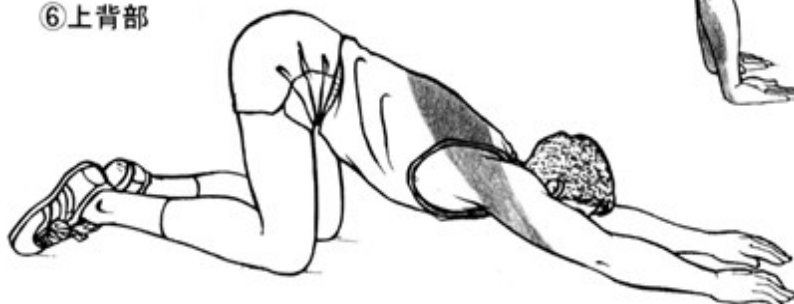
⑦胸



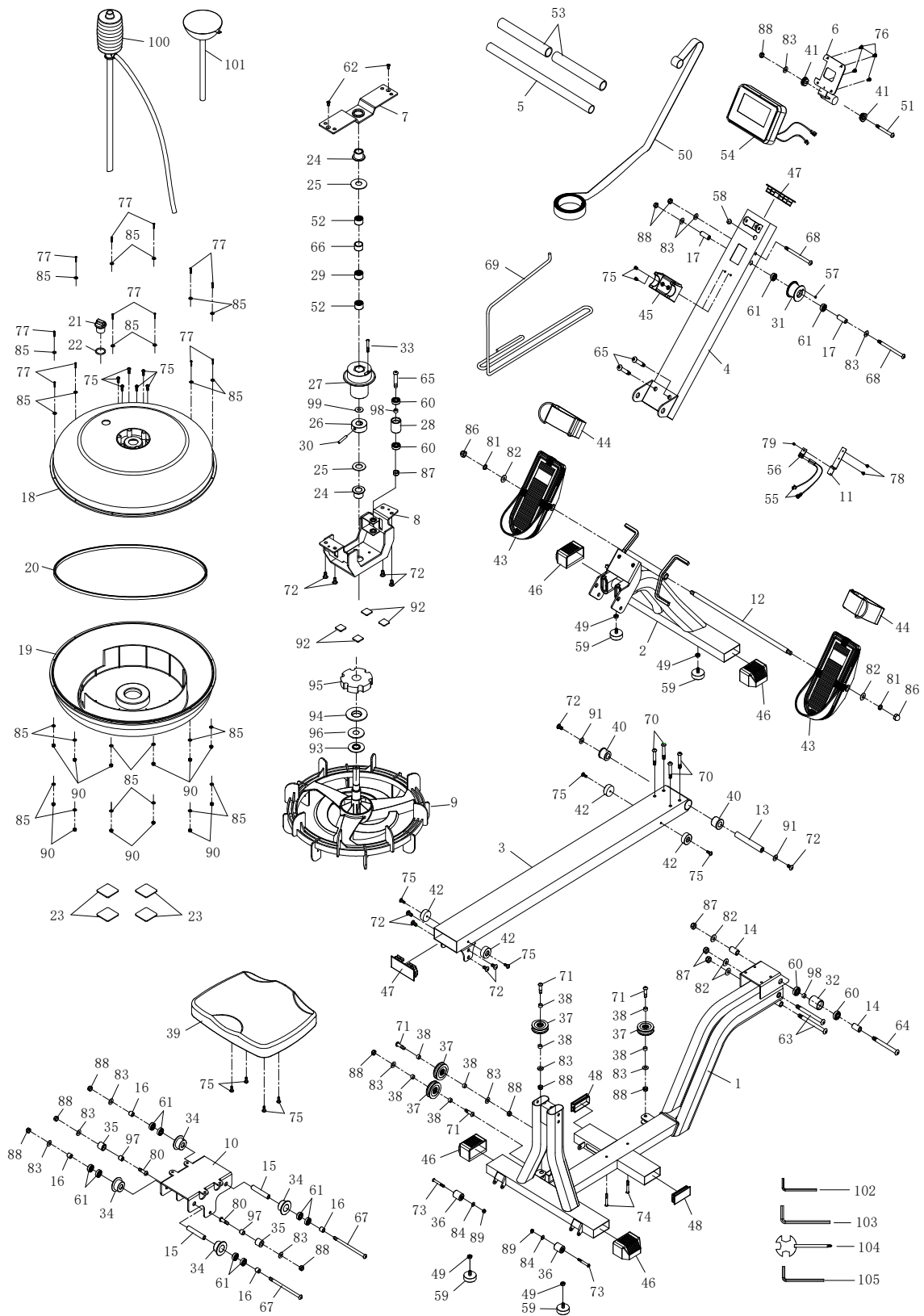
⑫手首



⑥上背部



分解图



パーツリスト

NO	名 称	サ イ ズ	数量
1	メインフレーム		1
2	フロントサポート		1
3	レール		1
4	支柱		1
5	ハンドルバー		1
6	メータープレート		1
7	上部ブラケット		1
8	タンクベース		1
9	羽根		1
10	シートキャリア		1
11	センサーブラケット		1
12	ペダルシャフト	Φ12.7×440	1
13	レールシャフト	Φ16×114	1
14	ローラーロングスペーサー	OD16×ID10.2×23	2
15	ローラーロングスペーサー	OD12.7×ID8.2×71.5	2
16	ローラーショートスペーサー	OD12.7×ID8.2×12	4
17	ストラッププーリースペーサー	OD12.7×ID8.2×28.6	2
18	タンク 上		1
19	タンク 下		1
20	ラバーリングシール		1
21	給水口キャップ		1
22	オーリング		1
23	ロワーパット	50×50×T2.0	4
24	プーリーブッシュ		2
25	プラスチックワッシャー	Φ40×Φ20.5×2.0	2
26	シャフト固定リング	Φ48×Φ20×17	1
27	ストラップ/バンジープーリー	Φ100×Φ28×90	1
28	ショートアイドルローラ		1
29	ベアリング	HF2016	1
30	スプリングピン	Φ6×40mm	1
31	ストラッププーリー	POM	1
32	ロングアイドルローラ		1

パーツリスト

NO	名 称	サ イ ズ	数量
33	丸頭ボルト	M5 × 35mm	1
34	シートローラー		4
35	ロワーシートローラー		2
36	移動キャスター	Φ 22 × 6.5 × 30	2
37	バンジープーリー	Φ 51.2 × Φ 8.5 × 14.7	4
38	スパーサーバンジープーリー	Φ 12 × Φ 8.1 × 6.5mm	8
39	シート		1
40	レールブッシュ	Φ 16 × Φ 31.8 × 12.5mm	2
41	メータープレートブッシュ	Φ 25.4 × Φ 8.2 × 10mm	2
42	ストッパー		4
43	L/R ペダル		2
44	ペダルストラップ		2
45	ハンドルバーホルダ		1
46	エンドキャップ	30mm × 70mm	4
47	キャップ	40mm × 100mm	2
48	キャップ	30mm × 60mm	2
49	六角ナット	M8	4
50	ストラップ		1
51	ボルト	M8 × 70mm	1
52	ベアリング	HK2010	2
53	ハンドグリップ		2
54	モニター		1
55	センサーコード		2
56	センサーホルダー		1
57	磁石	Φ 6.5mm	1
58	ハトメ	Φ 12 × 11 × Φ 3	1
59	アジアストボルト		4
60	ベアリング	6000ZZ	4
61	ベアリング	608ZZ	10
62	ボルト	M6 × 10mm	2
63	ボルト	M10 × 115mm	1
64	ボルト	M10 × 105mm	1

パーツリスト

NO	名 称	サ イ ズ	数量
65	ボルト	M10 × 55mm	3
66	ベアリングスペーサー	OD30 × ID26 × 36	1
67	ボルト	M8 × 135mm	2
68	ボルト	M8 × 110mm	2
69	バンジーコード		1
70	ボルト	M8 × 50mm	4
71	ボルト	M8 × 30mm	4
72	ボルト	M8 × 15mm	10
73	ボルト	M6 × 45mm	2
74	ボルト	M6 × 40mm	2
75	ボルト	M6 × 15mm	16
76	ボルト	M5 × 10mm	4
77	ステンレススクリュー	M3 × 20mm	12
78	スクリュー	ST4.2 × 16mm	4
79	スクリュー	M4 × 12mm	1
80	ボルト	Φ 10 × 6.5mm.M8 × 18.5mm	2
81	スプリングワッシャー	OD15 × ID10.5 × T2.5	2
82	ワッシャー	OD20 × ID10.5 × T1.5	2
83	ワッシャー	OD16 × ID8.5 × T1.5	12
84	ワッシャー	OD13 × ID6.5 × T1.5	2
85	ワッシャー	M3	24
86	袋ナット	M10	2
87	ロックナット	M10	3
88	ロックナット	M8	11
89	ロックナット	M6	2
90	ステンレスロックナット	M3	12
91	ワッシャー	OD20 × ID8.5 × T1.5	2
92	Up パット	25mm × 25mm	4
93	羽根シール	Φ 50 × Φ 19.5	1
94	タンクシール	Φ 40 × Φ 27.4 × 6.8	1
95	スペーサー	Φ 98 × Φ 28 × 20	1
96	ワッシャー	OD40 × ID20 × 0.2	1

パーツリスト

NO	名 称	サ イ ズ	数 量
97	ローラースペーサー	Φ8.1×Φ10×13mm	2
98	ローラースペーサー	Φ14×1.5×19	2
99	ステンレスワッシャー	OD25×ID20.1×0.3	1
100	ポンプ		1
101	上合		1
102	L型六角レンチ	4mm	1
103	L型六角レンチ	6mm	1
104	コンビネーションレンチ		2
105	L型六角レンチ	5mm	1

トラブルシューティング ・ こんなときは

症状	原因	解決方法
タンクの水が変色した。	水が腐ってしまう。 日当たりに放置。	直射日光を避ける。水の交換、もしくは付属の塩素剤を入れる。この取扱説明書の水の交換のページをご参照ください。
ベルトがプーリーを滑る	バンジーコードのテンションが緩い。 ストラップがプーリーに上手く巻き付いていかない。	バンジーコードの長さ調節。バンジーコード交換。 販売店へご連絡下さい。
モニターが表示しない。 電池交換をしてもコンピューターのパネルに文字が表示されない。	センサーがマグネットと離れている。センサーの故障。単三乾電池消耗。 単三乾電池ボックスの錆、接続プラグの外れ、コードの断線。	モニター交換。 販売店へご連絡下さい。
モニター表示されるが、使用中何も変化しない	コードプラグ接触不良。コード断線。 回転センサー故障。	コード接続確認。 回転センサー交換。

保証規定

- 出張修理の依頼がある時は出張費を請求する場合がありますので予めご相談下さい。
- 1.) 取扱説明書にしたがって正常な使用状態で、お買い上げ後 2 年以内に故障した場合には交換部品は無償となりますが、出張/工賃は有償となります。
 - 2.) 保証期間内に故障して修理を受ける場合は、商品と保証書を添えてご購入店へ連絡してください。
 - 3.) 保証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。
 - (ロ) 出張修理でのご依頼
 - (ハ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - (ニ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害やモニター電源の異常電圧による故障および損傷。
 - (ホ) 本書の提示がない場合。
 - (ヘ) 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。
 - (ト) 消耗品(ドライブストラップ・グリップ・フットストラップ・バンジーコード・シート・乾電池)。
 - (チ) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - (リ) 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。
 - 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。
 - 6.) 保証修理・補修又は部品の交換によって行い、これによって取り外した不具合部品は弊社の所有となります。

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。しかし通常のご使用において万一、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、2 年間は部品交換いたします。 ※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：水流ローイング・ビートル

お買い上げ店名：

形式：CH-620

住所：

ご芳名：

ご住所：

Tel. ()

Tel. ()

お買い上げ年月日： 年 月 日

※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.

シリアル No.

中旺ヘルス製品についてのお問い合わせ ● ご相談は「中旺ヘルスお客様相談センター」

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並3丁目2-2 TEL：(052)501-2577
株式会社 中旺ヘルス FAX：(052)501-2588

URL：www.jp-chuoh.com

東京営業所 TEL 03-6659-9061

2019年12月