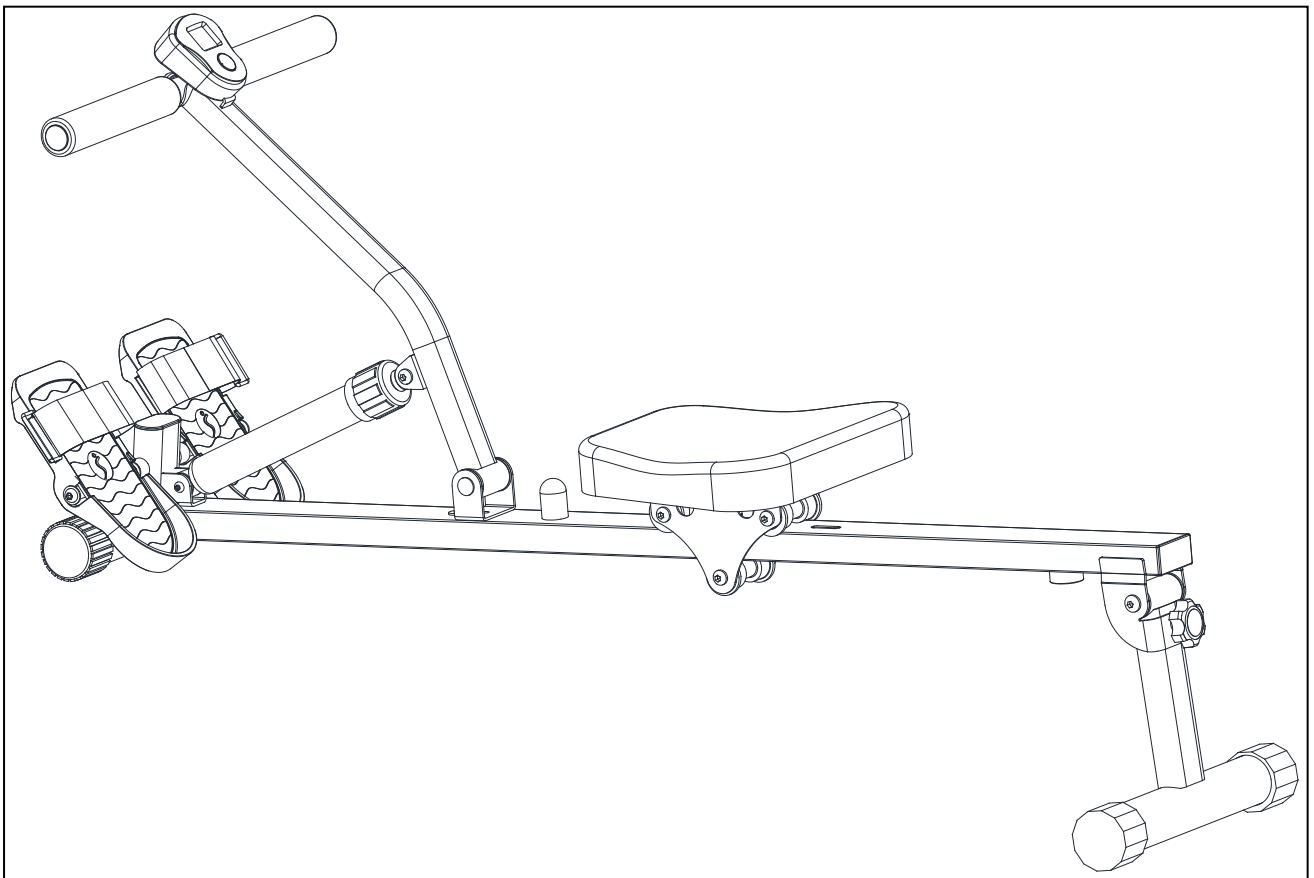




# ローイングマシン SF-RW1205 ユーザーマニュアル



**重要事項** 取扱説明書を保管して、メンテナンスや調整方法についてご確認ください。弊社にとって、お客様の満足が非常に重要です。お手数ですが、ご連絡をいただくまで返品はお待ちください。 [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) または 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



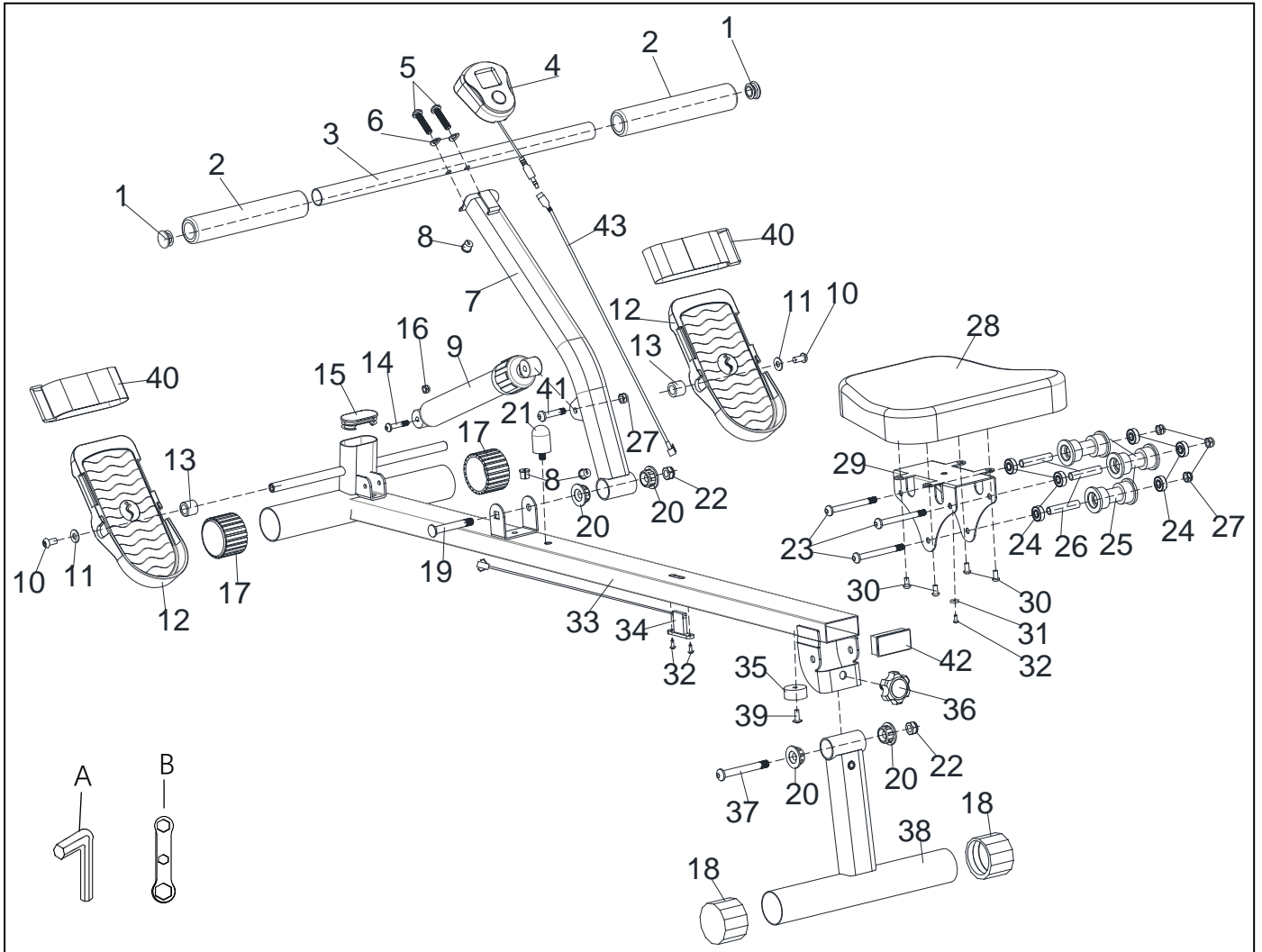
WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

## 安全上の重要な注意事項



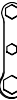

この度は、弊社製品をお選びいただき、誠にありがとうございます。お客様の安全と健康を守るために、当機器を正しくご使用ください。機器の組み立てやご使用前に、このマニュアルをすべて読むことが重要です。機器を正しく組み立て、メンテナンスを行うことにより、安全で効果的にご利用することができます。また、お客様のほかに当機器を使用される方がいらっしゃる場合、すべての警告と注意事項を確実にお伝えしてください。

1. エクササイズプログラムを開始する前に、健康や安全を脅かしたり、機器を適切に使用できないような医学的、身体的条件があるかどうかを医師にご相談ください。また、心拍数や血圧、コレステロール値に影響を与える薬を服用している場合は、医師のアドバイスが必要です。
2. ご自身の体からのシグナルにご注意ください。誤った運動や過度の運動は、健康を損なう恐れがあります。次の症状のいずれかが発生した場合は、運動を中止してください：痛み、胸の圧迫感、不整脈、息切れ、立ちくらみ、めまい、または吐き気。これらの状態のいずれかが発生した場合は、運動プログラムを続行する前に医師に相談する必要があります。これらの症状が出た場合は、エクササイズプログラムを継続する前に医師にご相談ください。
3. お子様やペットを機器に近づけないでください。当機器は成人専用設計されています。
4. 床またはカーペット用の保護カバーを備えた、しっかりした平らな面で当機器をご使用ください。安全を確保するために、機器の周囲には少なくとも2フィート（60センチメートル）の空きスペースが必要です。
5. 当機器を使用する前に、すべてのナットとボルトがしっかりと締め付けられていることを確認してください。機器の安全性は、損傷や消耗を定期的に検査することによって維持できます。
6. 必ず指定された通りにご使用ください。組み立て中や点検中に不良箇所が見つかった場合や、エクササイズ中に機器からの異音がある場合は、直ちに使用を中止し、問題が解決するまで使用しないでください。
7. 機器の使用時には、適切な衣服をご着用ください。機器に巻き込まれる可能性のあるゆったりとした衣服の着用はお避けください。
8. 機器の可動部分に指や物を入れないでください。
9. 当機器の最大耐荷重は220ポンド（100キログラム）です。
10. 当機器は、治療目的での使用には適していません。
11. ケガや製品または所有物への損傷を避けるために、適切に移動させてください。
12. 当機器は、涼しく乾燥した状態での使用を意図しています。極端に寒い場所、暑い場所、または湿気の多い場所での保管は、腐食などの原因になりますので、お避けください。
13. 当機器は、屋内および家庭での使用のみを目的として設計されており、商用利用を目的としたものではありません。

# 分解図



## 梱包されている金具類

	#A	1PC		#41	M8	1PC
	#B	1PC		#27	M8	1PC

## パーツリスト

No.	説明	仕様	数量
1	キャップ		2
2	スポンジ		2
3	ハンドルバー		1
4	メーター		1
5	ボルト	M8	2
6	ワッシャー		2
7	前側サポートチューブ		1
8	グロメット		3
9	油圧シリンダー		1
10	ボルト	M8	2
11	ワッシャー		2
12	ペダル		2
13	スペーサー		2
14	ボルト	M6	1
15	インナーキャップ		1
16	ナット	M6	1
17	前側キャップ		2
18	後側キャップ		2
19	ボルト	M10	1
20	ベアリングスリーブ		4
21	クッション		1
22	ナット	M10	2
23	ボルト	M8	3

No.	説明	仕様	数量
24	ベアリング		6
25	ローラー		3
26	遊び車用ケーシングパイプ		3
27	ナット	M8	4
28	シート		1
29	シートサポート		1
30	ボルト	M6	4
31	マグネット		1
32	ボルト	M3.4	3
33	メインフレーム		1
34	センサー		1
35	クッション		1
36	調整ノブ		1
37	ボルト	M10	1
38	後側スタビライザー		1
39	ボルト	M6	1
40	ペダルストラップ		2
41	ボルト	M8	1
42	インナーキャップ		1
43	センサーワイヤ		1
A	六角レンチ		1
B	スパナ		1

交換部品のご注文（アメリカおよびカナダのお客様のみ）

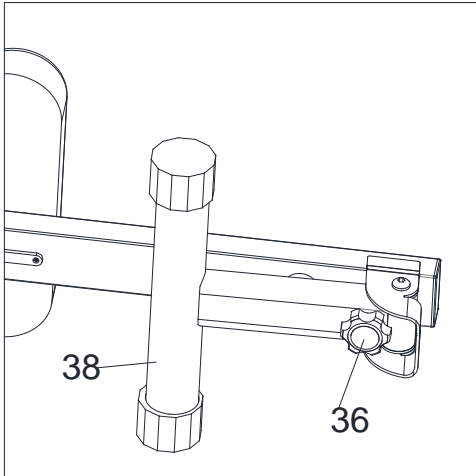
部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

- ✓ モデル番号（マニュアルの表紙に記載）
- ✓ 製品名（マニュアルの表紙に記載）
  - ✓ 「分解図」および「パーツリスト」（マニュアルの最初の方に記載）に記載されている部品番号。

[support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) または 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。

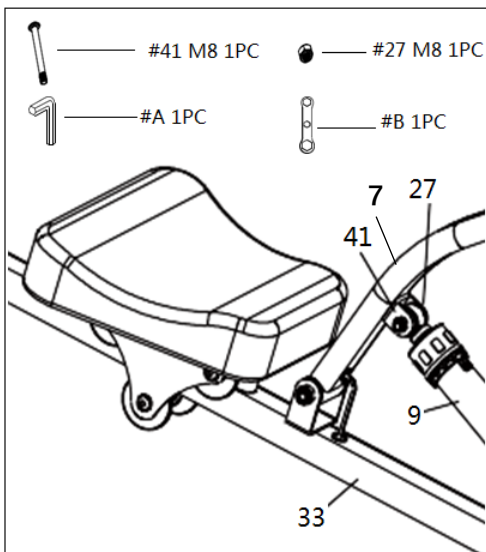
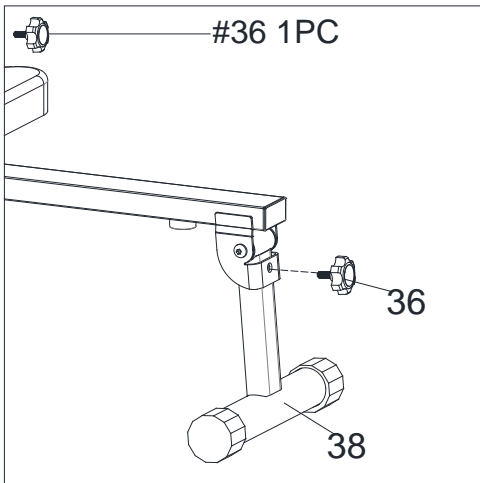
# 組み立て方法

弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



## ステップ 1:

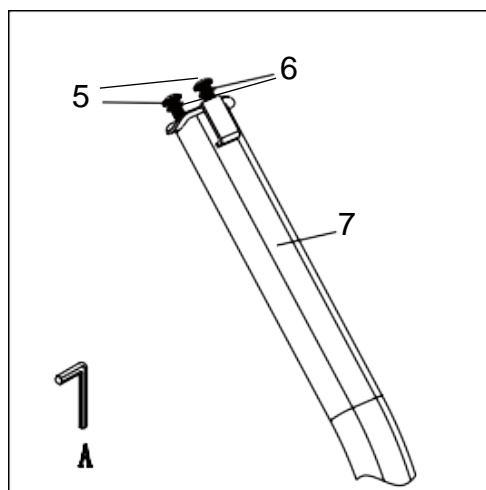
調整ノブ (No. 36) を緩めて外し、後側スタビライザー (No. 38) を広げます。再度、調整ノブ (No. 36) を取り付けて締め、後側スタビライザー (No. 38) を固定します。



## ステップ 2:

油圧シリンダー (No. 9) を、ボルト (No. 41) とナット (No. 27) を使って、前側サポートチューブ (No. 7) のブラケットに取り付けます。六角レンチ (No. A) とスパナ (No. B) で固定して締め付けます。

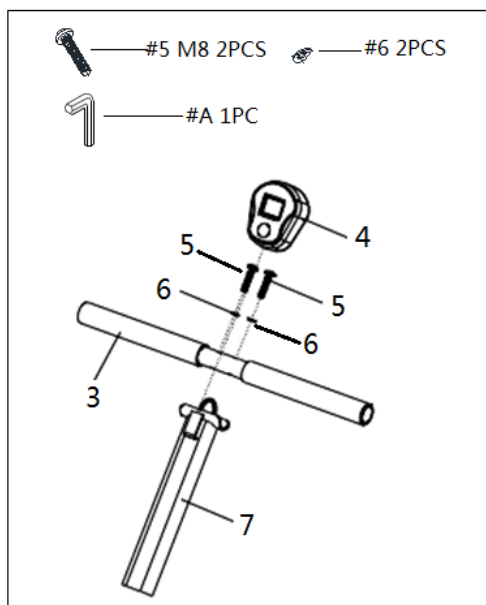
弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



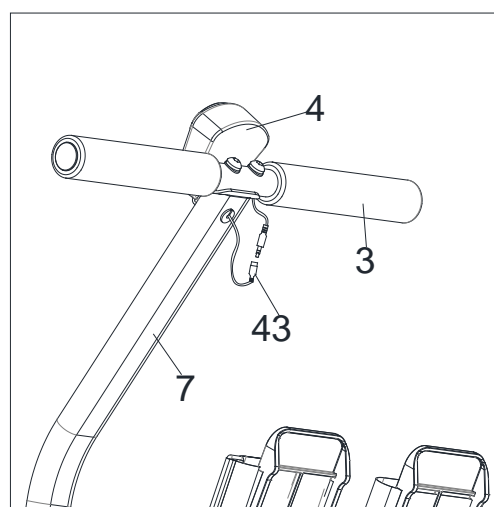
### ステップ 3:

六角レンチ (No. A) を使って、前側サポートチューブ (No. 7) からボルト (No. 5) 2 本とワッシャー (No. 6) 2 個を外します。

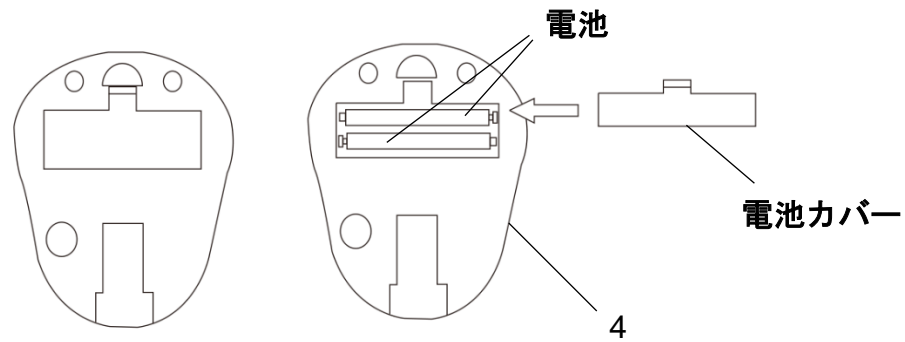
ハンドルバー (No. 3) を前側サポートチューブ (No. 7) に取り付け、取り外したボルト (No. 5) 2 本とワッシャー (No. 6) 2 個で固定します。六角レンチ (No. A) で締め付けて固定します。メーター (No. 4) を前側サポートチューブ (No. 7) のブラケットにスライドさせて装着します。メーター (No. 4) のリンクワイヤとセンサーワイヤ (No. 43) を接続します。



これで組み立てが完了です。



# 電池の取り付けと交換



## 電池の取り付け:

1. メーターの箱から単三電池 2 本を取り出します。
2. メーター背面の電池ケース (No. 4) に単三電池 2 本をセットします。電池の+極、-極に注意して取り付けてください。
3. 電池カバーのバックルを押して、電池カバーをメーター (No. 4) の背面に戻します。

これで取り付けが完了です。

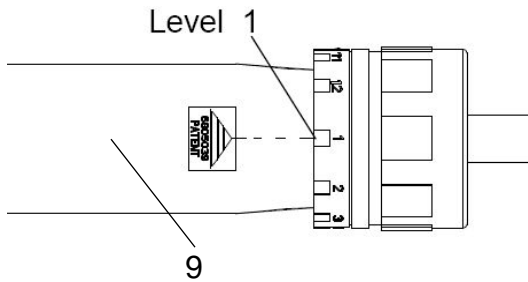
## 電池の交換:

1. 電池カバーのバックルをメーター背面に押して (No. 4)、電池カバーを外します。
2. 電池ケース内の古い単三電池 2 本を取り出し、新しい単三電池 2 本をメーター背面の電池ケース (No. 4) に入れてください。電池の+極、-極に注意して取り付けてください。
3. 電池カバーのバックルを押して、電池カバーをメーター (No. 4) の背面に戻します。

これで交換が完了です。

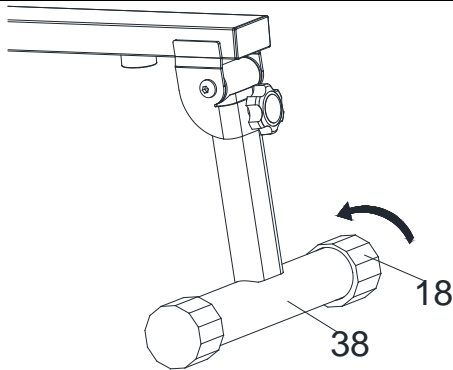
# 調整および利用ガイド

## 張力の調整



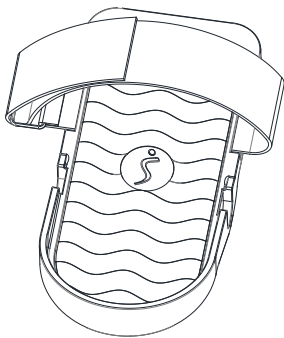
張カレベルは、油圧シリンダー（No.9）の調整ノブを回してご希望のレベルに調整します。張カレベルの範囲は、レベル1からレベル12まであり、レベル1が最も低いレジスタンス（抵抗値）となります。

## バランスの調整



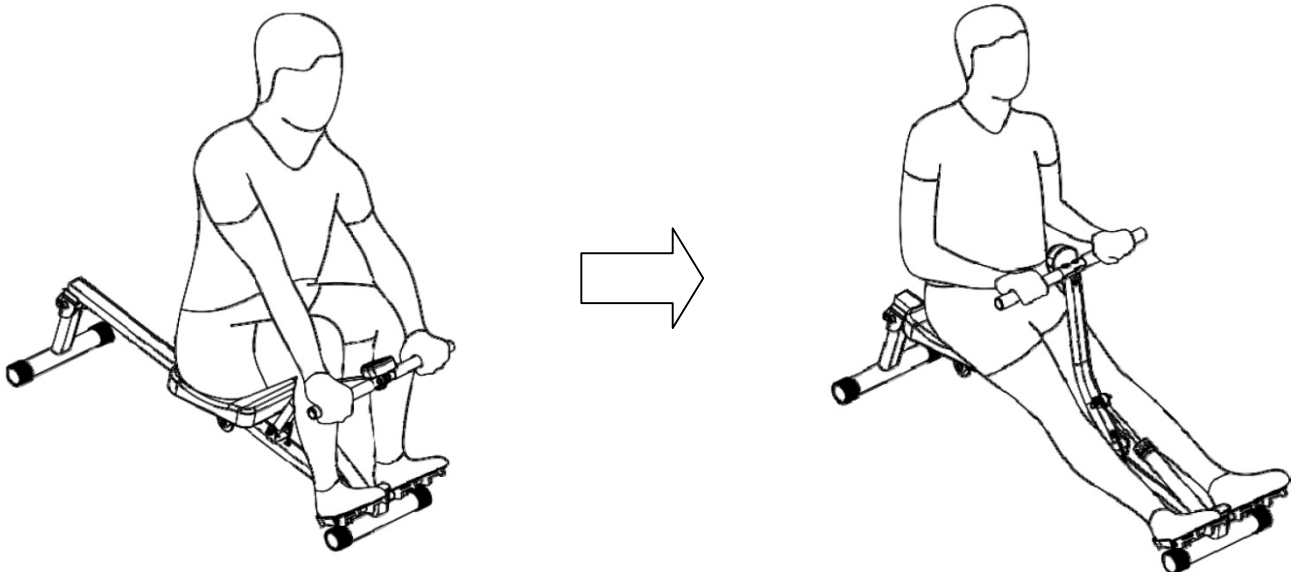
ご使用前に、機器のバランスを確認し、安全にご使用ください。当機器を平坦で均一な場所に設置してください。機器がわずかでも平坦でないことに気付いた場合は、床面との調整を行うことができます。後側スタビライザー（No.38）の後側キャップ（No.18）を床面と同じ高さになるまで回転させてください。

## ペダルストラップの調整



ペダルストラップは調整可能で、足のサイズに合わせて調整できます。

## 使用法





# エクササイズ用メーター

Sunny ローイングマシンのエクササイズ用メーターは、利用者をご自身の進捗状況を確認しながら、ご自身に合ったエクササイズを行うことができます。エクササイズ中、エクササイズ用メーターでは、時間、回数、カロリー、合計回数、スキャン（上記のすべてを交互に表示）を繰り返し表示します。使いやすいメーターで、次のエクササイズまでのフィットネスの向上を効率的に確認できます。

機能キー：

モード：MODE ボタンで機能を選択したり、エクササイズ用メーターをオンにします。

機能：



1. SCAN（スキャン）：すべての機能を交互に繰り返し表示します。
2. TIME（時間）：経過時間をカウントします（最大99:59までカウント）。
3. COUNT（カウント）：現在のエクササイズの開始からのトータルカウントを表示します（0～9999）。
4. CALORIES（カロリー）：1時間あたりの消費カロリーを表示します。1時間あたりの消費カロリーを表示します（0～9999キロカロリー）。
5. T-CNT（トータルカウント）：すべてのエクササイズのトータルカウントを蓄積します。

このメーターは、付属の単三電池2本を使用します。表示が不正確になったり、読みにくくなった場合は、新しい電池を入れてください。必ずすべての電池を同時に交換してください。電池の種類を混ぜたり、古い電池と新しい電池を混ぜたりしないでください。古い電池は、自治体のガイドラインに従って廃棄してください。

Version: 2.6

# CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM