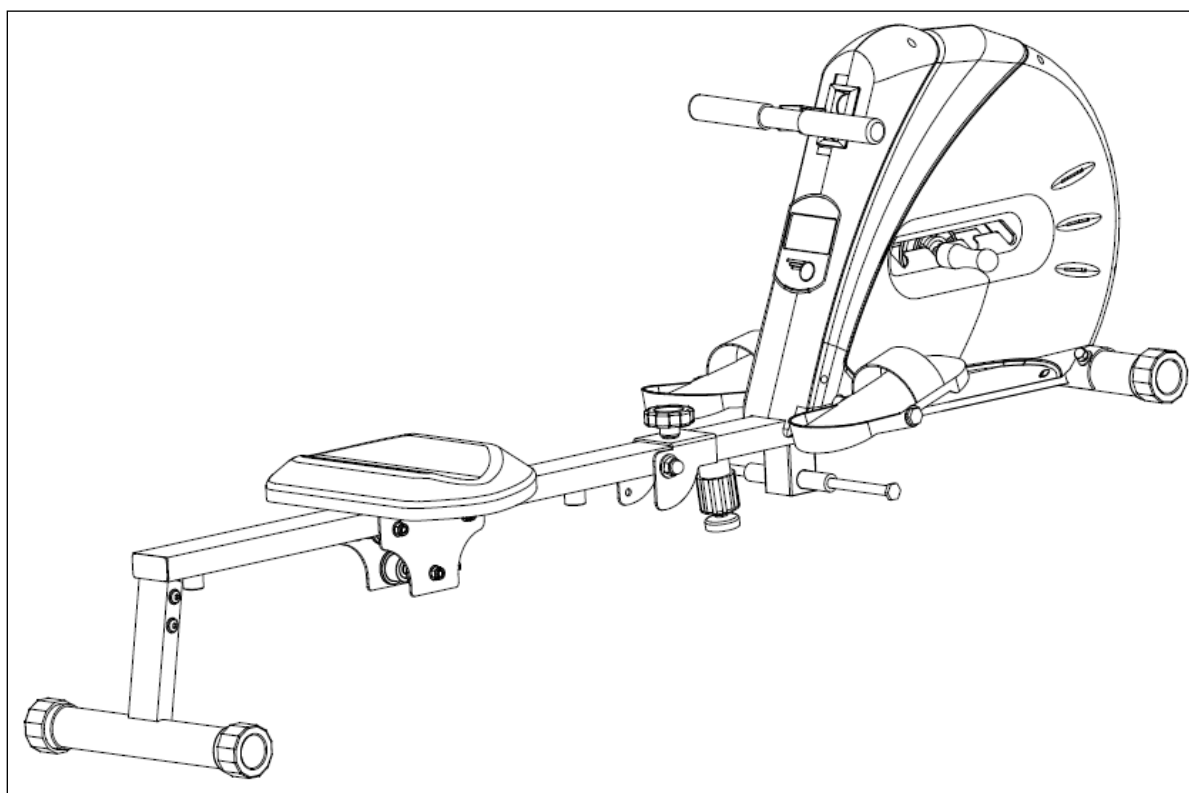




弾性コード ローイングマシン

SF-RW5606

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 または 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).



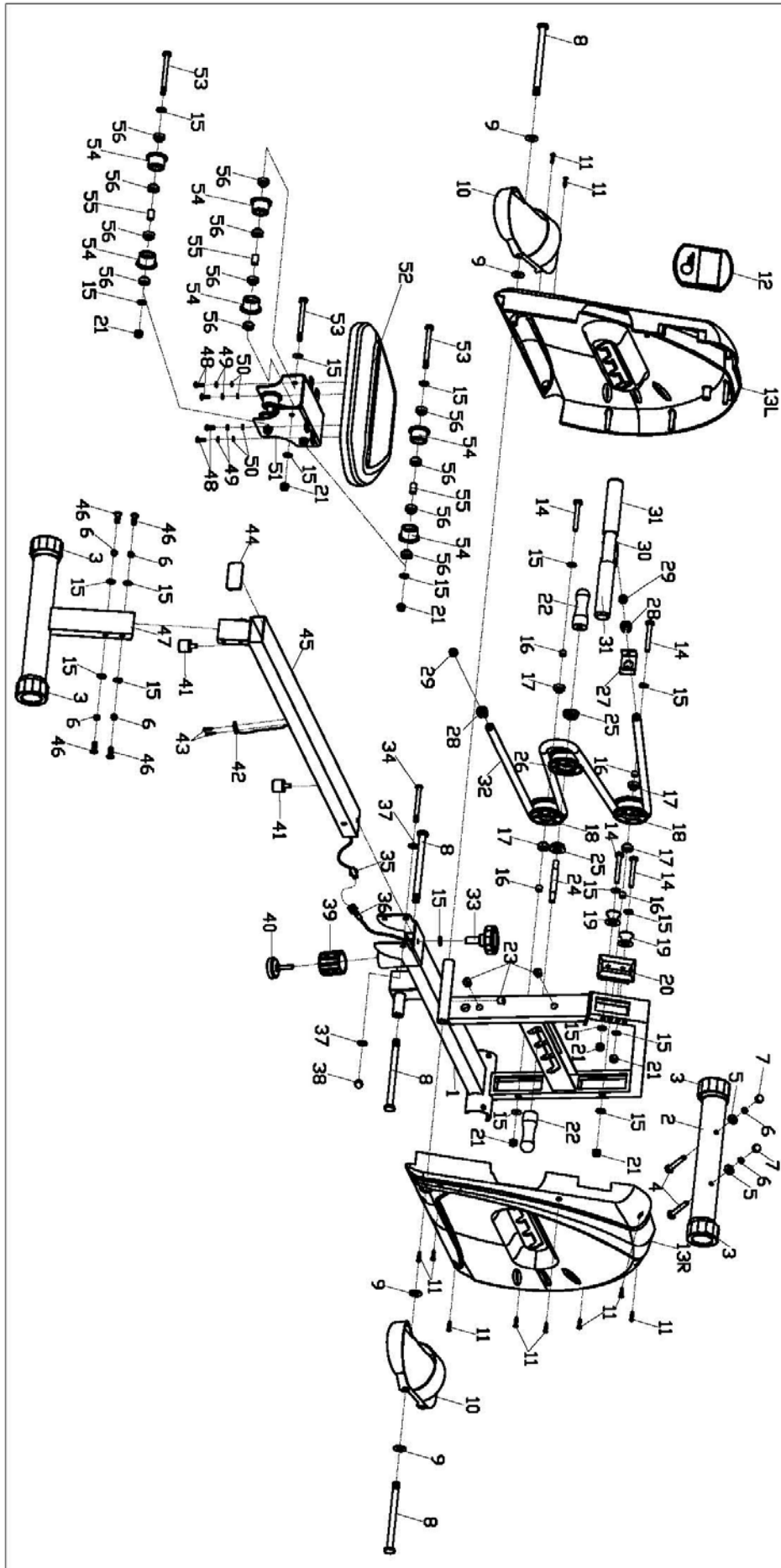
WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

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4フィート（1.2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しないでください。
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。

分解图



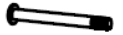






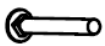




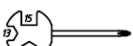

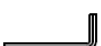
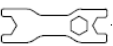


パーツリスト

No.	説明	仕様	数量
1	メインフレーム		1
2	前側スタビライザー		1
3	エンドキャップ		4
4	丸頭ボルト	M8x65	2
5	カーブワッシャー	d8x1.5xΦ20xR30	2
6	スプリングワッシャー	D8	6
7	ナット	M8	2
8	ボルト	Φ12.5x130xM12x16	4
9	フラットワッシャー	D13xΦ26x2	4
10	ペダル		2
11	ネジ	ST4.2x18	10
12	メーター		1
13L/R	カバー		1pr
14	ボルト	M8x62	4
15	フラットワッシャー	D8xΦ19x1.5	19
16	ブッシング	Φ12xΦ8.5x10.5	4
17	ベアリング	608	4
18	ホイール		2
19	遊動輪		2
20	固定スリーブ		1
21	ナイロンナット	M8	7
22	ハンドルバー	Φ30xM10x88	2
23	エンドキャップ		3
24	車軸	M10xΦ12x95	1
25	ベアリング	Φ32xΦ12x11	2
26	ホイール		1
27	U字ワッシャー		1
28	ローブロック		2
29	プラグ		2
30	ハンドルバー		1

No.	説明	仕様	数量.
31	フォームグリップ		2
32	ロープ		1
33	ノブ	M8X20	1
34	ボルト	M10x80	1
35	センサーワイヤ		1
36	延長ワイヤ		1
37	フラットワッシャー	D10xΦ20x1.5	2
38	ナット	M10	1
39	エンドキャップ		1
40	調整式フットパッド	M10x30	1
41	クッションパッド		2
42	センサー		1
43	ネジ	ST3x10	2
44	エンドキャップ		1
45	スライドレール		1
46	ネジ	M8x16	4
47	後側サポートフレーム		1
48	ボルト	M6x15	4
49	スプリングワッシャー	D6	4
50	フラットワッシャー	D6	4
51	シートブラケット		1
52	シート		1
53	ボルト	M8x90	3
54	ホイール		6
55	ブッシング	Φ12xΦ8x20	3
56	ベアリング		12
57	スパナ	S=13,14,15	1
58	六角レンチ	S=5	1
59	六角レンチ	S=6	1
60	レンチ	S=17,19	1

梱包されている金具類

	#8 $\Phi 12.5 \times 130 \times M12 \times 16$ 4PCS		#9 $D13 \times \Phi 26 \times 2$ 4PCS
	#34 $M10 \times 80$ 1PC		#37 $D10 \times \Phi 20 \times 1.5$ 2PCS
	#38 $M10$ 1PC		#33 $M8 \times 20$ 1PC
	#15 $D8 \times \Phi 19 \times 1.5$ 5PCS		#22 $\Phi 30 \times M10 \times 88$ 2PCS
	#40 $M10 \times 30$ 1PC		#4 $M8 \times 65$ 2PCS
	#5 $d8 \times 1.5 \times \Phi 20 \times R30$ 2PCS		#6 $D8$ 6PCS
	#7 $M8$ 2PCS		#46 $M8 \times 16$ 4PCS
	#57 $S=13,14,15$ 1PC		#58 $S=5$ 1PC
	#59 $S=6$ 1PC		#60 $S=17,19$ 1PC

交換部品のご注文 (アメリカおよびカナダのお客様のみ)

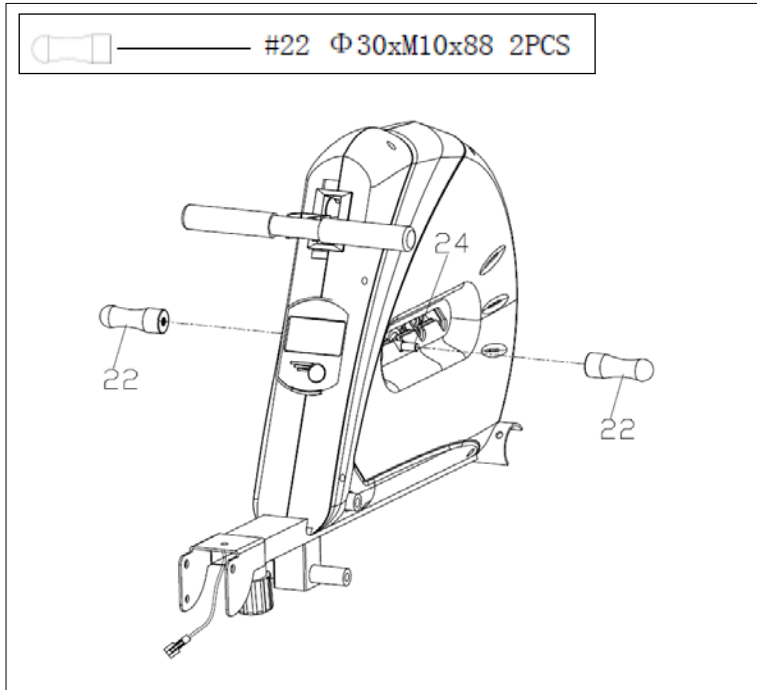
部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

- ✓ 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 または 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669). までお問い合わせください。

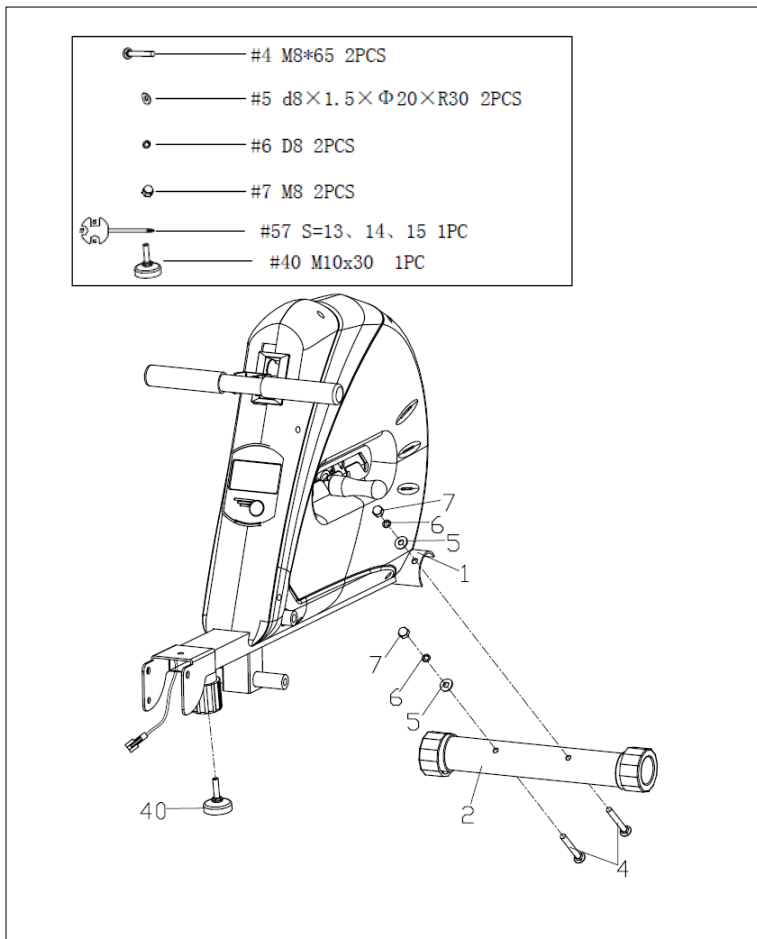
組み立て方法

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:

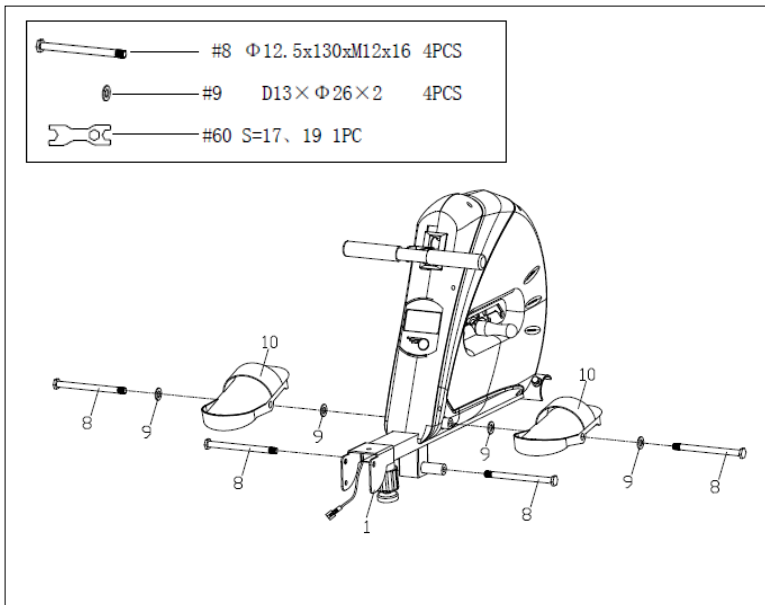
2本のハンドルバー (No.22) を車軸 (No.24) に取り付けます。



ステップ 2:

スパナ (No.57) を使って、丸頭ボルト (No.4) 2本、カーブワッシャー (No.5) 2個、スプリングワッシャー (No.6) 2個、ナット (No.7) 2個で、前側スタビライザー (No.2) をメインフレーム (No.1) に取り付けます。調整式フットパッド (No.40) をメインフレーム (No.1) に取り付けます。

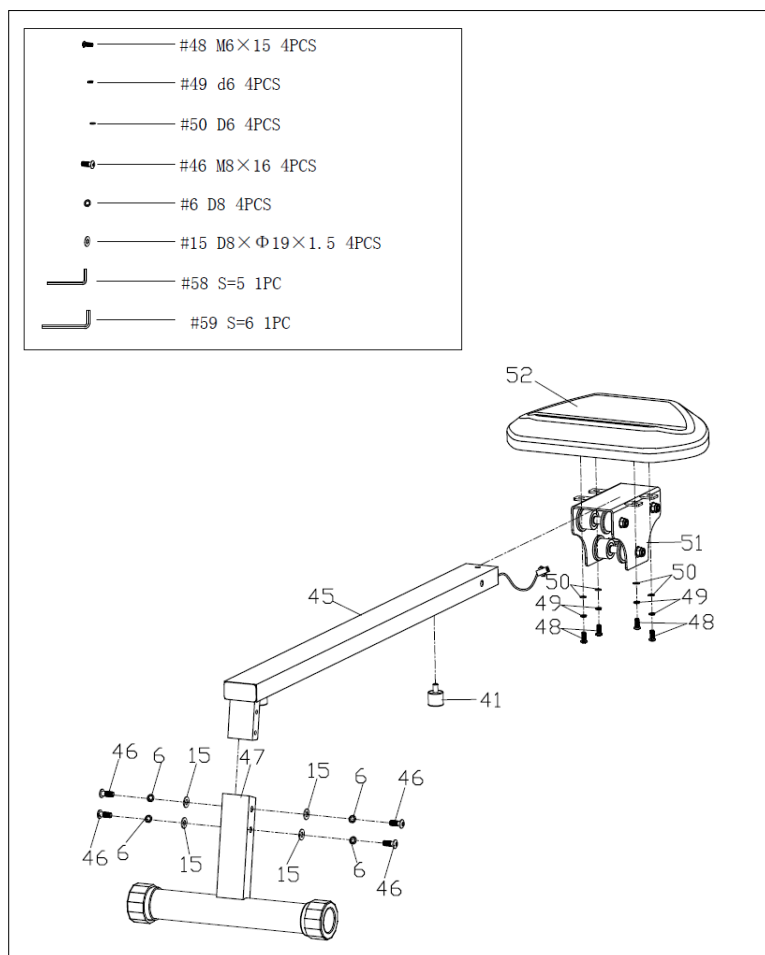
弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



ステップ 3:

ボルト (No. 8) 2 本をメインフレーム (No. 1) の下部のシャフトに差し込み、レンチ (No. 60) で締め付けます。

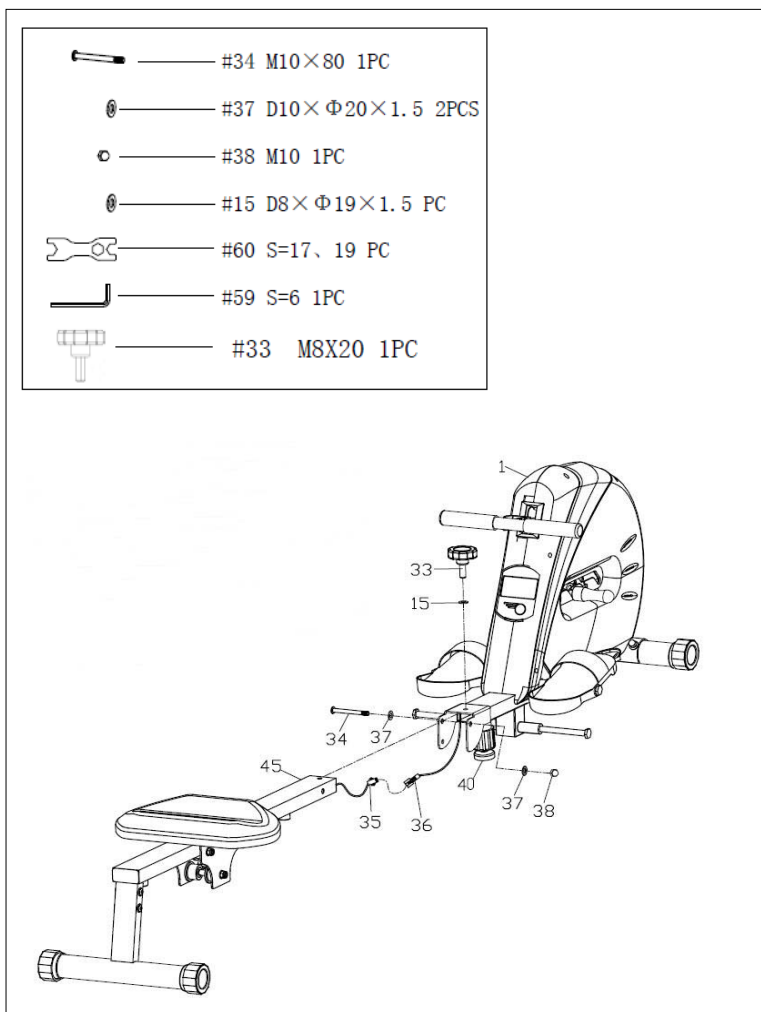
レンチ (No. 60) を使用して、ボルト (No. 8) 2 本と平フラットワッシャー (No. 9) 4 個で、ペダル (No. 10) 2 個をメインフレーム (No. 1) に取り付けます。



ステップ 4:

六角レンチ (No.58) を使って、シート (No.52) からボルト (No.48) 4 本、スプリングワッシャー (No.49) 4 個、フラットワッシャー (No.50) 4 個を取り外します。シート (No.52) を、先ほど取り外したボルト (No.48) 4 本、スプリングワッシャー (No.49) 4 個、フラットワッシャー (No.50) 4 個を使って、シートブラケット (No.51) に取り付けます。六角レンチ (No.58) で締め付けて固定します。六角レンチ (No.59) を使って、ネジ (No.46) 4 本、スプリングワッシャー (No.6) 4 個、フラットワッシャー (No.15) 4 個で、後側サポートフレーム (No.47) をスライドレール (No.45) に取り付けます。シートブラケット (No.51) をスライドレール (No.45) にクッションパッド (No.41) の穴を越えるまで挿入します。その後、クッションパッド (No.41) をスライドレール (No.45) に挿入し、回して締め付けます。

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。

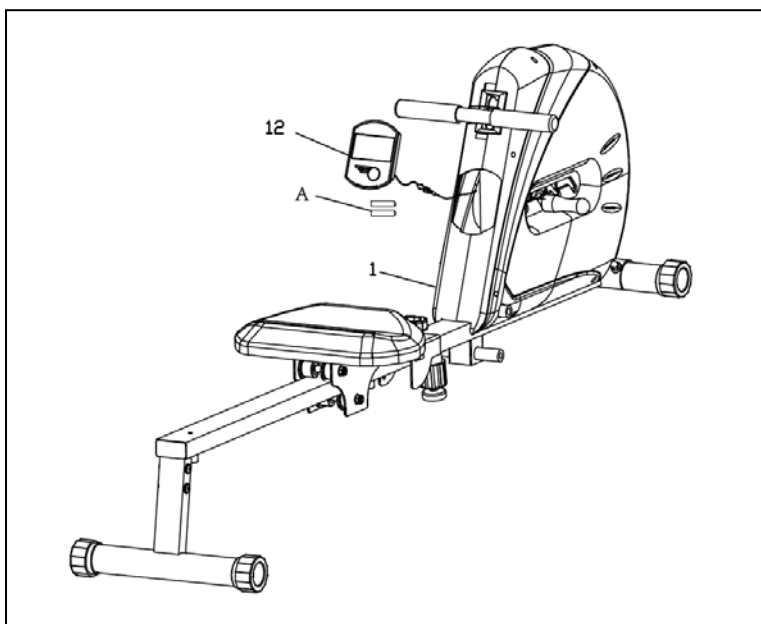


ステップ 5:

延長ワイヤ (No. 36) とセンサーワイヤ (No. 35) を接続し、スライドレール (No. 45) に通します。次に、六角レンチ (No. 59) とレンチ (No. 60) を使って、ボルト (No. 34)、フラットワッシャー (No. 37) 2 個、ナット (No. 38) で、スライドレール (No. 45) をメインフレーム (No. 1) に取り付けます。

ノブ (No. 33) とフラットワッシャー (No. 15) を挿入し、回して締め付けます。

調整式フットパッド (No. 40) が床面に触れていないことをご確認ください。床面に触れている場合は、調整式フットパッド (No. 40) が締め付けられていません。スライドレール (No. 45) を少し持ち上げ、調整式フットパッド (No. 40) を締め付けてください。



ステップ 6:

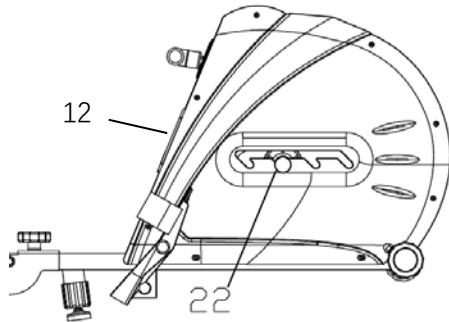
メーター (No. 12) は、単三電池 (A) 2 本 (付属) を使用します。メーター (No. 12) 底面のツメを少し押し上げて、メーター (No. 12) をメインフレーム (No. 1) から取り外します。メーター (No. 12) の背面にある電池の収納部に電池 (A) を 2 本入れます。メーター (No. 12) をメインフレーム (No. 1) に戻します。メーター (No. 12) をメインフレーム (No. 1) に戻すと、カチッと音がします。

これで組み立ては完了です

調整ガイド

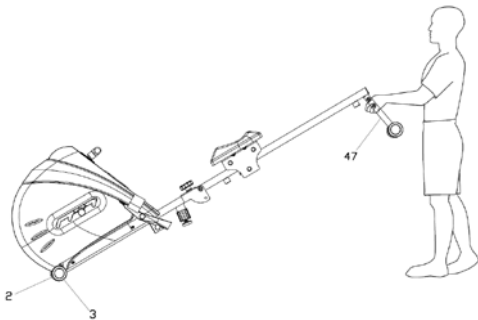
注意 シートなど可動部の使用中は、スライドレールに手を近づけないでください

レジスタンス（抵抗値）の調整

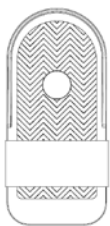


シートに座り、両側にあるハンドルバー（No. 22）を持ち、ハンドルバー（No. 22）を別のスロットに移動させてレジスタンスを調整します。メーター（No. 12）に近いスロットが最も高いレジスタンスになります。ハンドルバー（No. 22）を前に動かすと、レジスタンスが小さくなります。ハンドルバー（No. 22）を手前に動かすと、レジスタンスが大きくなります。

機器の移動



機器を移動させる場合は、前側スタビライザー（No. 2）のエンドキャップ（No. 3）が床面につくまで、後側サポートフレーム（No. 47）を持ち上げます。エンドキャップ（No. 3）を床面に着けると、スムーズに目的の場所に移動することができます。

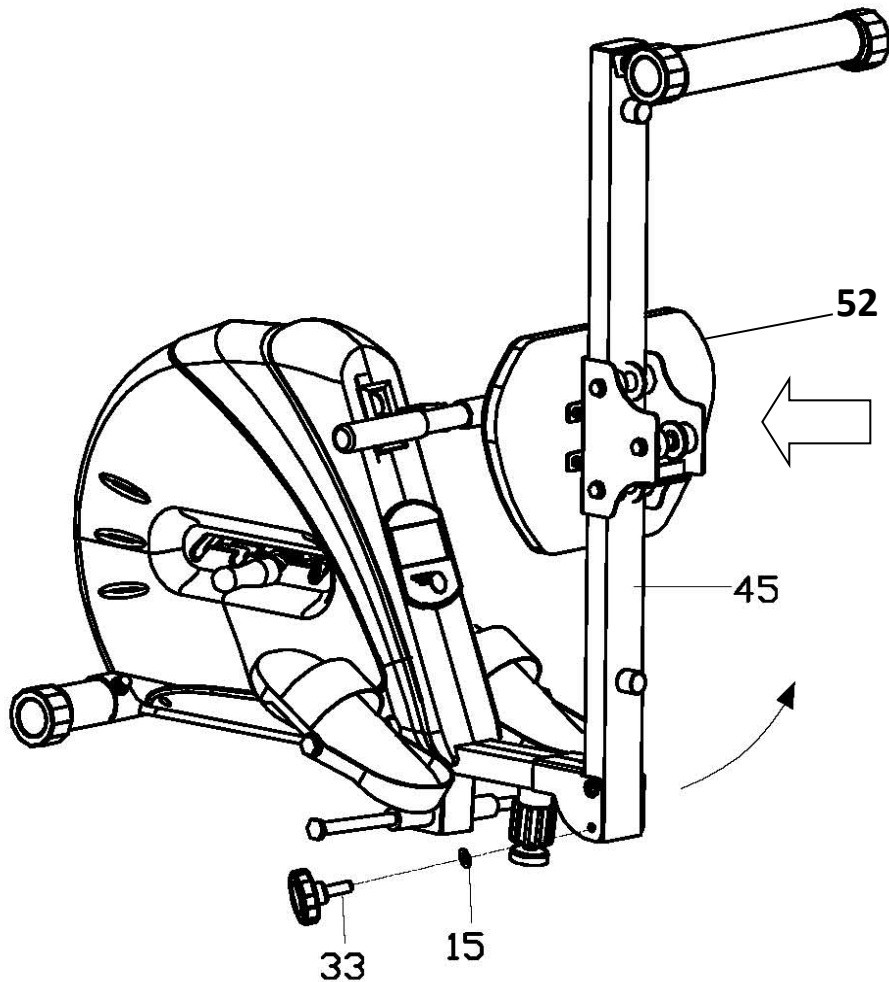


ペダルストラップの調整

ペダルのストラップは、ご自身の足のサイズに合わせて調整できます。

折りたたみ方法:

ローイングマシンは折りたためるようになっています。折りたたむ前に、ノブ (No. 33) とフラットワッシャー (No. 15) を取り外してください。折りたたんだ後は、ノブ (No. 33) とフラットワッシャー (No. 15) を再び取り付けて、固定してください。



重要事項:

シート (No. 52) が落下しますので、折りたたむ際はご注意ください。

スライドレール (No. 45) でワイヤを挟んだり切断しないようご注意ください。

エクササイズ用メーター

機能ボタン:

モード: MODE ボタンを押して機能を選択します。.

- MODE ボタンを 2 秒間長押しすると、すべての値がリセットされます。



機能と操作手順:

1. スキャン: SCAN ポジションでは、次の機能が順次表示されます: 時間、カウント、トータルカウント、カロリー、カウント/分、パルス (機能がある場合)。各機能は 6 秒間表示されます。
2. 時間: 漕いだ時間をカウントします。
3. カウント: 漕いだ回数をカウントします。.
4. トータルカウント: 漕いだ回数のトータル数をカウントします。MODE ボタンを長押ししても合計カウントはリセットされません。電池を交換した場合にのみリセットされます。
5. カロリー: 最初から最後まででの総カロリーをカウントします。
6. カウント/分: 1 分間に漕いだ回数をカウントします。

自動 ON/OFF & 自動スタート/ストップ:

メーターをオンにするには、漕ぎ始めるか、MODE を押します。メーターは、漕いでいる間、または MODE を押すとオンのままになります。4 分間が経過すると、メーターはオフになります。

機能の表示:

表示されている機能を選択するには、SCAN を指す矢印がなくなるまで MODE を押します。その機能がメーターで維持されます。

様 :

機能	オートスキャン	6 秒ごと
	時間	0:00 ~ 99:59 (分: 秒)
	カウント	0 ~ 9999
	トータルカウント	0 ~ 9999
	カウント/分	0 ~ 1200
	カロリー	0 ~ 9999 キロカロリー
電池の種類		単三電池 2 本または UM-3
動作温度		0° C ~ +40° C (32° F ~ 104° F)
保管温度		-10° C ~ +60° C (14° F ~ 168° F)

電池：このメーターは単三電池 2 本を使用します。表示が不正確になったり、読みづらくなった場合は、新しい電池に交換してください。必ず両方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ないでください。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。

Versión 1.10

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM