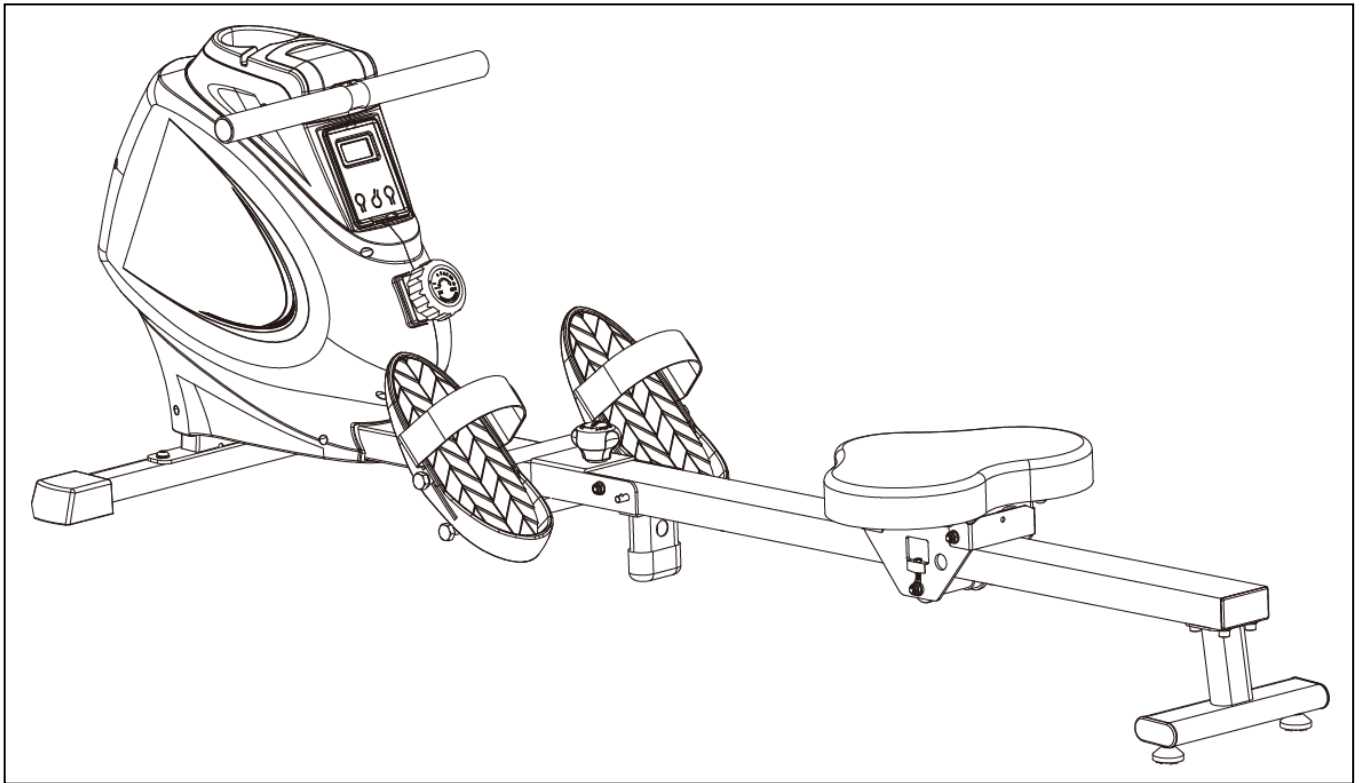




SPM マグネティックローイングマシン

SF-RW5801

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)。



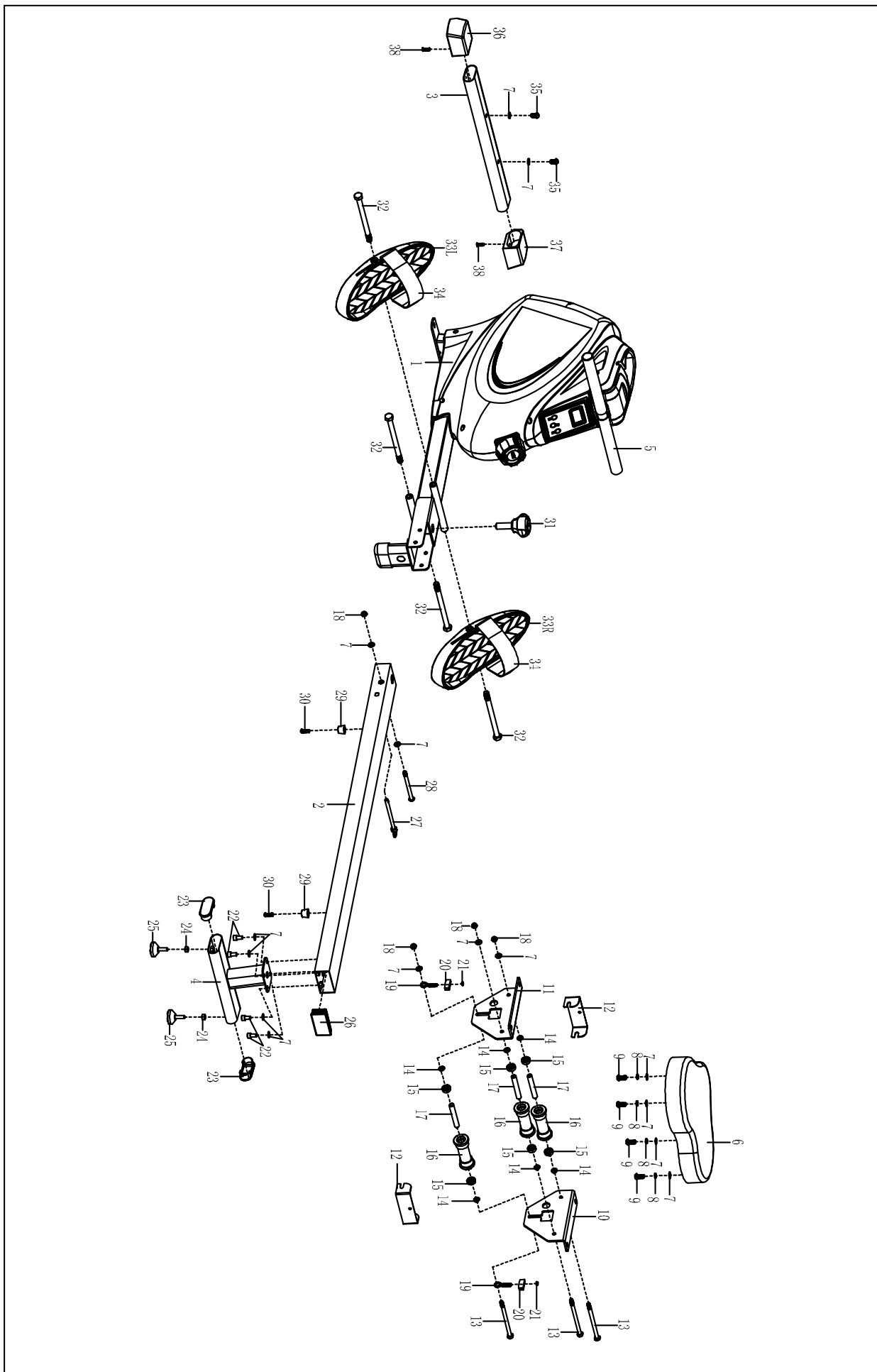
WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

安全上の重要な注意事項

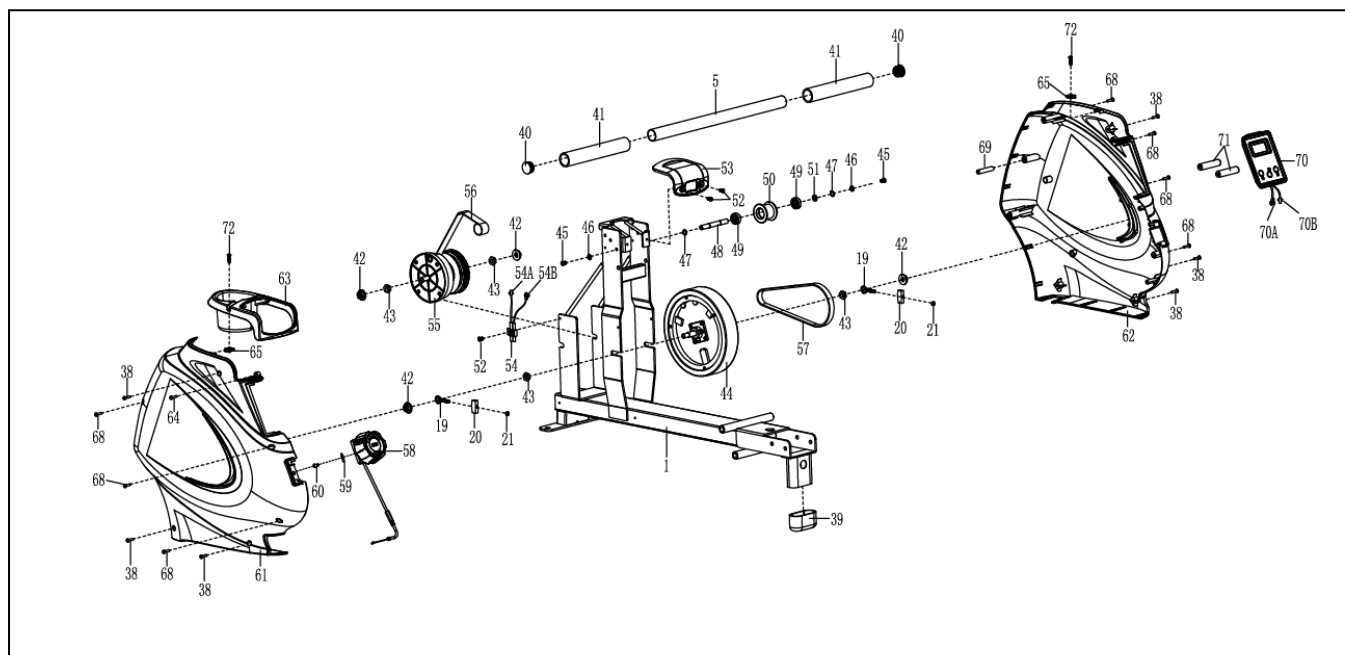
この度は、弊社製品をお選びいただき、誠にありがとうございます。お客様の安全と健康を守るために、当機器を正しくご使用ください。機器の組み立てやご使用前に、このマニュアルをすべて読むことが重要です。機器を正しく組み立て、メンテナンスを行うことにより、安全で効果的にご利用することができます。また、お客様のほかに当機器を使用される方がいらっしゃる場合、すべての警告と注意事項を確実にお伝えしてください。

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285ポンド（130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。


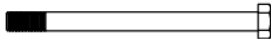

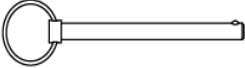



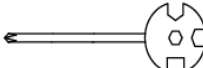


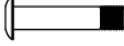


分解图 1



分解図 2



梱包されている金具類

	#35 M8*15 2PCS		#32 M12*160 4PCS
	#7 φ8*φ16*1.5 8PCS		#27 φ8.0*106 1PC
	#18 M8 1PC		#75 S6 1PC
	#22 M8*16 4PCS		#73 S10,13,14,15 1PC
	#31 M16*1.5*43.5 1PC		#74 S10,13,17,19 1PC
	#28 M8*102 1PC		#29 φ22*16 1PC
	#30 M6*20 1PC		

パーツリスト

No.	説明	仕様	数量
1	メインフレーム		1
2	スライディングレール		1
3	前側スタビライザー		1
4	後側スタビライザー		1
5	ハンドルバー		1
6	シート		1
7	ワッシャー	φ8*φ16*1.5	15
8	スプリングワッシャー	φ8	4
9	ボルト	M8*20	4
10	右側シートサポートボード		1
11	左側シートサポートボード		1
12	U字型ブラケット		2
13	ボルト	M8*125	3
14	スペーサー	φ15*φ8*4	6
15	ベアリング	608	6
16	ホイール	φ39*92	3
17	遊動輪用ケーシングパイプ	φ12*φ9*78	3
18	ナット	M8	4
19	調整式ネジ	M6*36	4
20	U字型バッフル		4
21	ナット	M6	4
22	ネジ	M8*16	4
23	エンドキャップ		2
24	ナット	M8	2
25	フットパッド		2
26	スクエアプラグ		1
27	プルピン	φ8.0*106	1
28	ボルト	M8*102	1
29	リミットマット	φ22*16	2
30	ネジ	M6*20	2
31	ノブ	M16*1.5*43.5	1

No.	説明	仕様	数量
32	ボルト	M12*160	4
33L/R	ペダル L/R		2
34	ペダルストラップ		2
35	ネジ	M8*15	2
36	左側エンドキャップ		1
37	右側エンドキャップ		1
38	ネジ	ST4.2*20	8
39	エンドキャップ		1
40	丸型エンドキャップ		2
41	フォームグリップ	φ27*φ33*214	2
42	ナット	M10*1.0*9	4
43	ナット	M10*1*B5	4
44	内側ホイール		1
45	ボルト	M6*12	2
46	ワッシャー	φ12*φ6.5*1.5	2
47	シャフトスナップリング	φ10*1.0	2
48	ベルト車シャフト	φ10*87*M6	1
49	ベアリング	6000	2
50	メッシュベルト車	φ45*35	1
51	ワッシャー	φ14*φ10.2*0.5	1
52	ボルト	M5*10	3
53	ハンドルガイド		1
54	センサーワイヤ		1
54A	センサーワイヤA		1
54B	センサーワイヤB		1
55	タケノコバネー式		1
56	メッシュベルト		1
57	ベルト	220PJ	1
58	張力コントロールノブ		1
59	ワッシャー	φ5	1
60	ネジ	M5*12	1

No.	説明	仕様	数量
61	左側カバー		1
62	右側カバー		1
63	飲料水ボトルホルダ		1
64	ネジ	ST4. 2*15	1
65	クリップ		2
66			
67			
68	ネジ	ST4. 2*25	7
69	カバー固定コラム		1

No.	説明	仕様	数量
70	コンピュータ		1
70A	コンピュータワイヤ A		1
70B	コンピュータワイヤ B		1
71	電池		2
72	ボルト	M5*15	2
73	スパナ	S10, 13, 14, 15	1
74	スパナ	S10, 13, 17, 19	1
75	六角レンチ	S6	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）

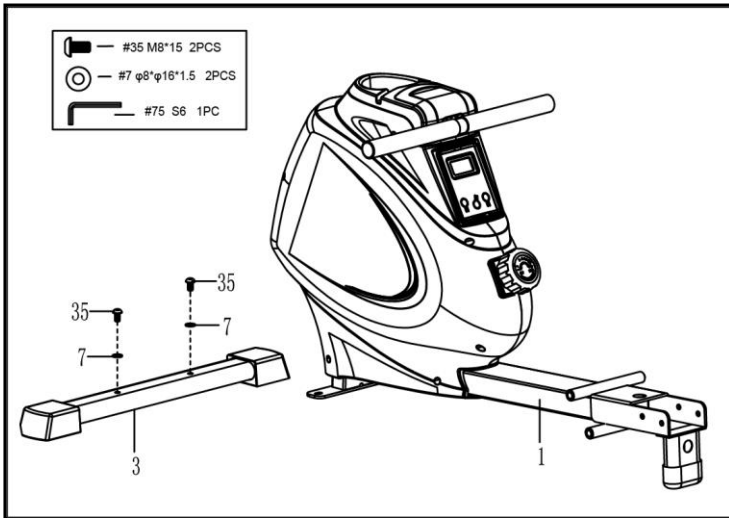
部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

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

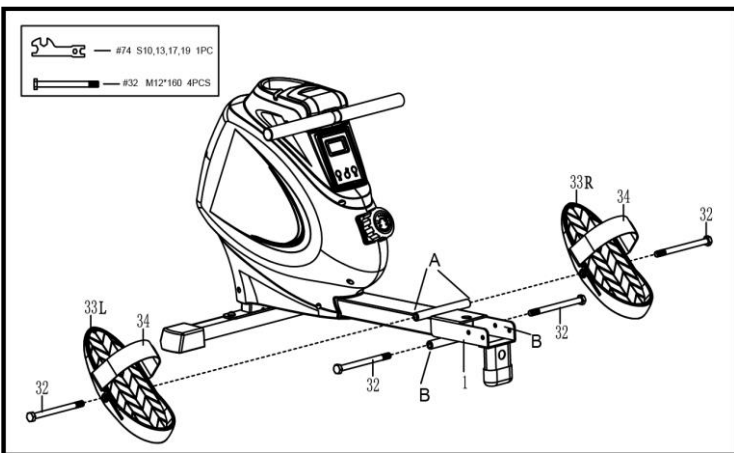
組み立て方法

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:

ネジ (No. 35) 2 本とワッシャー (No. 7) 2 個を使って、前側スタビライザー (No. 3) をメインフレーム (No. 1) に取り付けます。六角レンチ (No. 75) で締め付けて固定します。



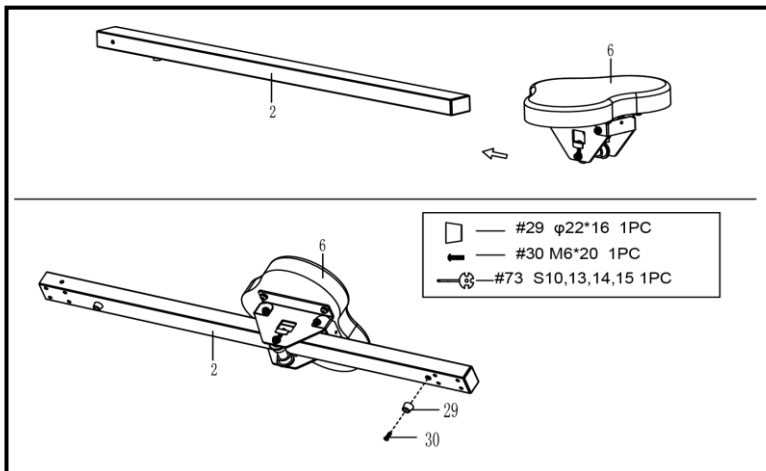
ステップ2:

ボルト (No. 32) 2 本をペダル L/R (No. 33L/R) に通して、メインフレーム (No. 1) の A 位置にある上側の穴に挿入します。スパナ (No. 74) で締め付けます。

ボルト (No. 32) 2 本をメインフレーム (No. 1) の B 位置にある底部の穴に挿入します。スパナ (No. 74) で締め付けます。

備考: ペダル L/R (No. 33L/R) は、B の位置にあるボルト (No. 32) の上に置きます。

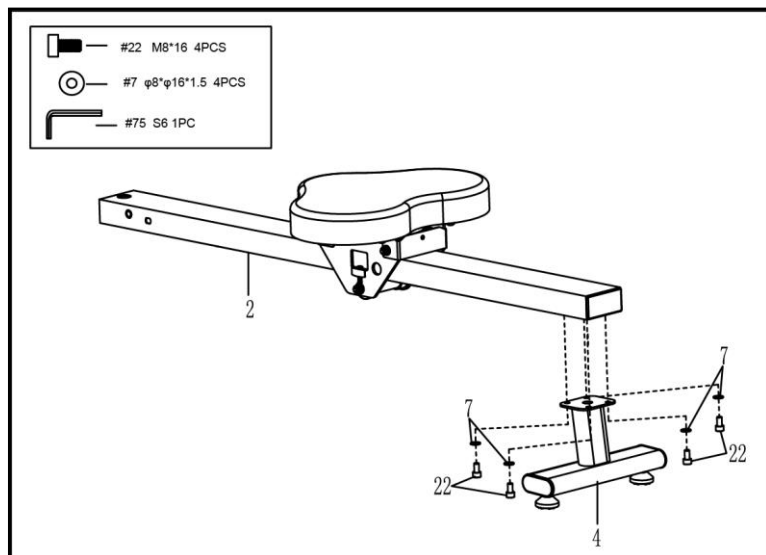
弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



ステップ 3:

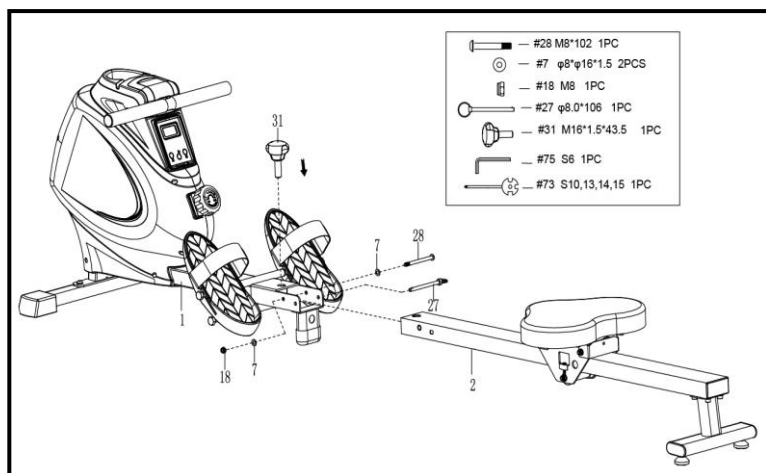
シート (No. 6) をスライドレール (No. 2) にスライドさせます。

リミットマット (No. 29) 1 枚をネジ (No. 30) 1 本でスライディングレール (No. 2) に取り付け、スパナ (No. 73) で締め付けます。



ステップ 4:

ネジ (No. 22) 4 本とワッシャー (No. 7) 4 個を使って、後側スタビライザー (No. 4) をスライディングレール (No. 2) に取り付けます。六角レンチ (No. 75) で締め付けて固定します。



ステップ 5:

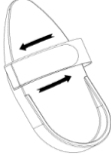
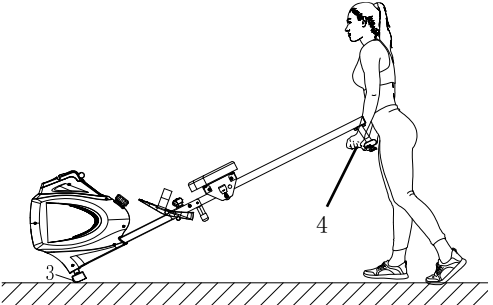
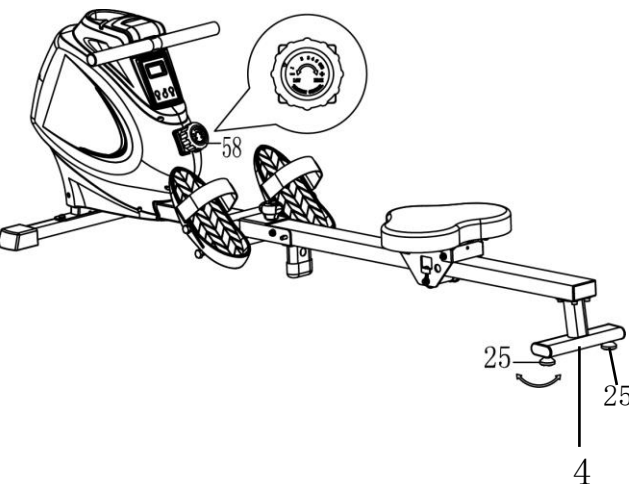
スライドレール (No. 2) を、ボルト (No. 28) 1 本、ワッシャー (No. 7) 2 個、ナット (No. 18) 1 個でメインフレーム (No. 1) に取り付けます。六角レンチ (No. 75) とスパナ (No. 73) で締め付けて固定します。

次に、ノブ (No. 31) をねじ込んで、スライディングレール (No. 2) を締め付けます。次に、プルピン (No. 27) を挿入します。

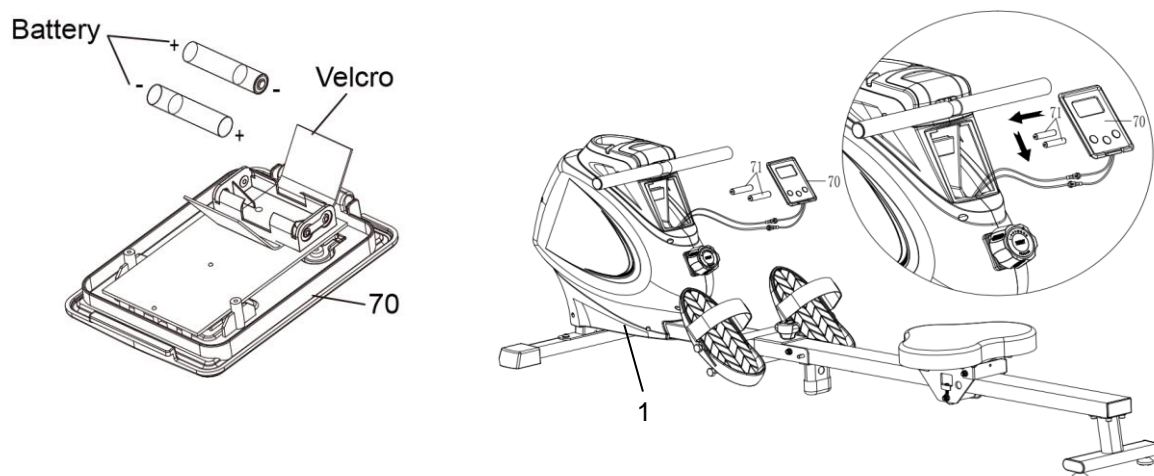
これで組み立ては完了です

調整および利用ガイド

注意事項 シートなどの可動部は、手をケガする場合があります。使用中はスライドレールに手を近づけないでください。

	<p>ペダルストラップの調整</p> <p>ペダルストラップは調整可能で、ご自身の足のサイズに合わせて調整できます。</p>
	<p>機器の移動</p> <p>機器を移動させるには、後側スタビライザー (No. 4) を持ち上げ、前側スタビライザー (No. 3) の移動用車輪が床面につくまで持ち上げます。移動用の車輪が床面に着いていれば、スムーズに目的の場所へ移動することができます。</p>
	<p>バランスとレジスタンス（抵抗値）の調整</p> <p>機器の使用中にバランスが悪くなった場合は、後側スタビライザー (No. 4) のフットパッド (No. 25) を調整してください。</p> <p>張力コントロールノブ (No. 58) を時計回りに回すと、レジスタンスが増します。 張力コントロールノブ (No. 58) を反時計回りに回すと、レジスタンスが減少します。</p> <p>張力レベルは、レベル 1 が最も低く、レベル 16 が最も高く設定されています。</p>

電池の取り付けと交換



電池の取り付け:

1. コンピュータ (No. 70) 底面のバックルを押して、コンピュータ (No. 70) をメインフレーム (No. 1) から外します。次に、コンピュータ (No. 70) の背面にある電池ケースの上のベルクロを開きます。
2. 説明書の袋から単四電池 2 本を取り出します。単四電池 2 本をコンピュータ (No. 70) の背面にある電池ケースに取り付け、ベルクロでカバーします。コンピュータ (No. 70) の底面にあるバックルを押し、コンピュータ (No. 70) をメインフレーム (No. 1) に戻します。電池の+極、-極に注意して取り付けてください。

これで取り付けは完了です。

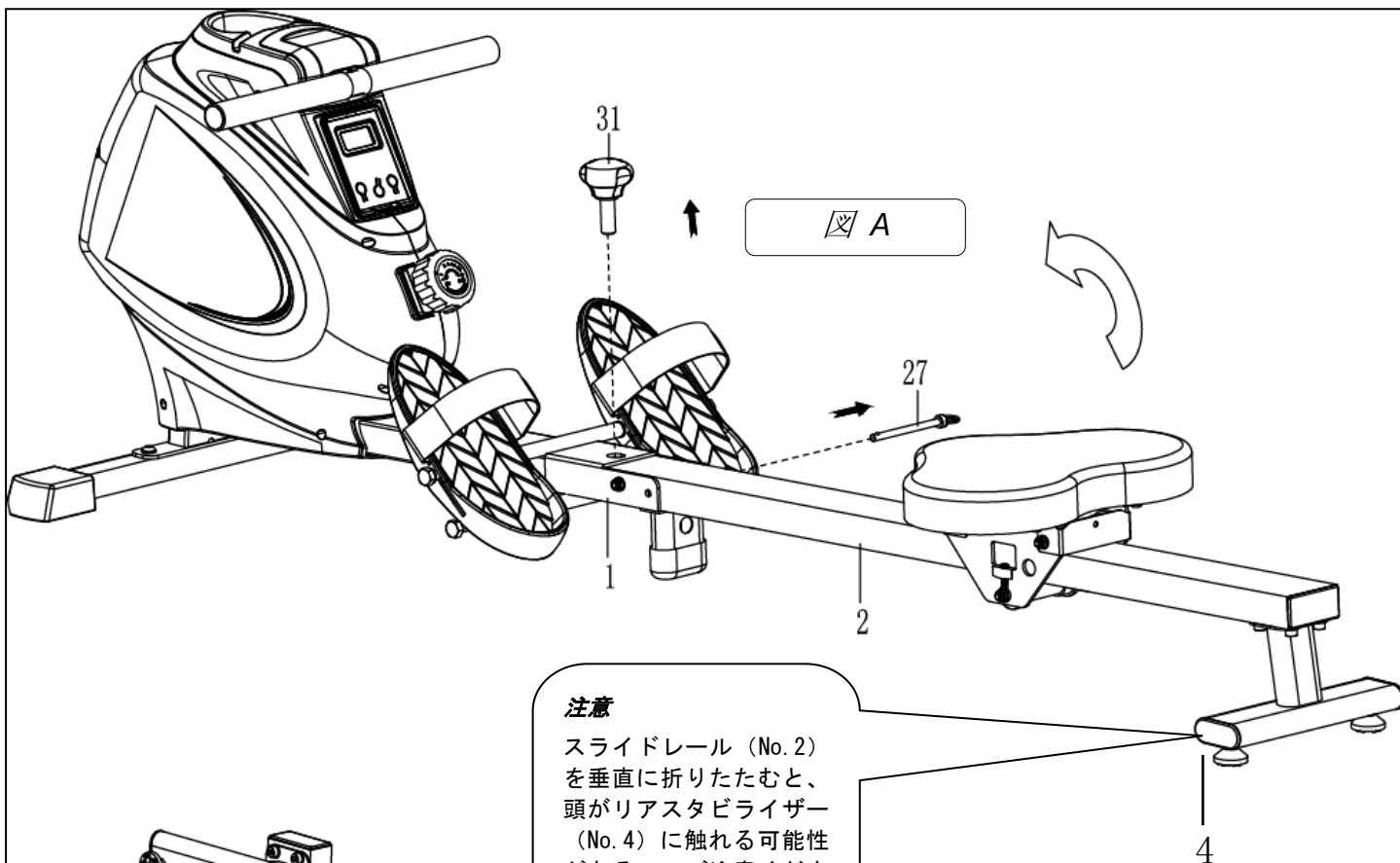
電池の交換:

1. コンピュータ (No. 70) 底面のバックルを押して、コンピュータ (No. 70) をメインフレーム (No. 1) から外します。次に、コンピュータ (No. 70) の背面にある電池ケースの上のベルクロを開きます。
2. 電池ケースから古い単四電池 2 本を取り出し、新しい単四電池 2 本をコンピュータ (No. 70) の背面にある電池ケースに入れ、ベルクロでカバーします。コンピュータ (No. 70) の底部にあるバックルを押し、コンピュータ (No. 70) をメインフレーム (No. 1) に戻します。電池の+極、-極に注意して取り付けてください。

これで交換は完了です。

備考: 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たりしないでください。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。

折りたたみ方法



注意

スライドレール (No. 2) を垂直に折りたたむと、頭がリアスタビライザー (No. 4) に触れる可能性があるのでご注意ください。

注意

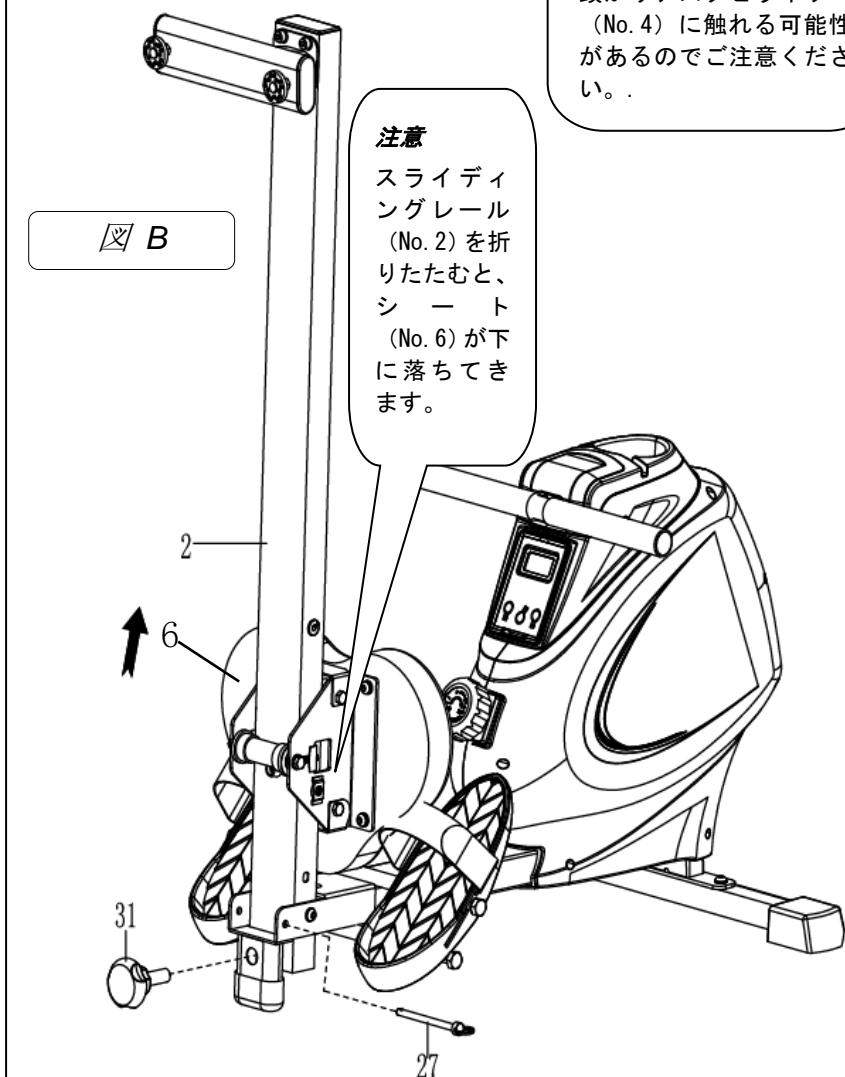
スライディングレール (No. 2) を折りたたむと、シート (No. 6) が下に落ちてきます。

使用しない時は、スライディングレール (No. 2) を折りたたんで場所を節約できます。

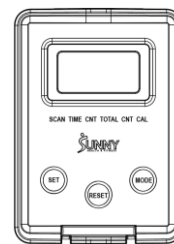
ノブ (No. 31) を分解し、プルピン (No. 27) を引き抜きます。スライディングレール (No. 2) を垂直に折りたたみます (図 A)。

安全上の注意: スライディングレール (No. 2) を折りたたむと、シート (No. 6) が下に落ちてきます。

プルピン (No. 27) をメインフレーム (No. 1) の穴に再び挿入し、ノブ (No. 31) をメインフレーム (No. 1) に締め付けます (図 B)。



エクササイズ用コンピュータ



機能キー：

モード：MODE ボタンを押して機能を選択したりコンピュータをオンにします。

セット：時間、カウント、カロリーの値を設定します（スキャンモードでない時）。

リセット：RESET ボタンで、タイム、カウント、カロリーをリセットします。約 3 秒間長押しすると、トータルカウントを除くすべての値がリセットされます。

機能と操作：

自動 ON/OFF：4 分間無信号の状態が続くと、自動的に電源が切れます。機器を動かすか、コンピュータのボタンを押すと、コンピュータが再起動します。

スキャン：SCAN と表示されるまで MODE ボタンを押します。コンピュータは 4 つの機能を次の順番で表示します。TIME（時間）、COUNT（カウント）、TOTAL COUNT（トータルカウント）、CALORIES（カロリー）の順です。各機能は 6 秒間保持されます。

時間：現在のエクササイズで経過した総時間をカウントします。

カウント（CNT）：現在のエクササイズで漕いだ数をカウントします。

トータルカウント（TOTAL CNT）：最初の使用からの総数をカウントします。

カロリー（CAL）：現在のエクササイズで消費された総カロリーをカウントします。

カウントダウン：

時間、カウント、カロリーの値をカウントダウンに設定することができます。

1. MODE ボタンを押して、機能を選択します。SCAN モードにはなっていないことをご確認ください。
2. SET を押してご希望の値を選択します。RESET を押すと値がクリアされます。
3. ディスプレイの点滅が終了して、漕ぎ始めるとカウントダウンを開始します。

電池：このコンピュータは、単四電池 2 本を使用しています。表示がおかしくなったり、読みづらくなった場合には、新しい電池を入れてください。必ず両方の電池を同時に交換してください。電池の種類を変えたり、古い電池と新しい電池を混ぜたりしないでください。電池の廃棄は、自治体のガイドラインに従って行ってください。

仕様

機能	スキャン	6 秒ごと
	時間	0:00~99:59 (分: 秒)
	カウント	0~9999 カウント
	カロリー	0.0~9999 キロカロリー
	トータルカウント	0~9999 カウント
電池の種類		単四電池 2 本または UM-4
動作温度		0° C ~ 40° C
保管温度		-10° C ~ 60° C

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM