

# ツイストエアロマシン 「RowFooting」 取扱説明書兼保証書



取扱説明書をよく読み、本製品の性能をよく理解したうえで、本製品を使用してください。取扱説明書は大切に保管してください。

# 運動のすすめ

## ●ウォームアップ(準備運動)

- ・準備運動は血液の流れを促し、体と筋肉が正常に機能するのに役立ちます。また、けいれんや筋肉の損傷のリスクを軽減することができます。
- ・本製品を使用する前に、下の写真のように、いくつかのストレッチ運動を行うことをお勧めします。各ストレッチは約30秒間行ってください。
- ・怪我を防ぐため、ストレッチ中は力を入れすぎないようにしましょう。



## ●運動段階

- ・運動段階はあなたがトレーニングする目安です。
- ・定期的に使用すると、脚の筋肉はより丈夫になります。これは安定した運動機能を維持するために非常に重要なことです。
- ・運動の効率を向上するため、あなたの心拍数を以下の図に示した目標値に届くように、運動していきましょう。

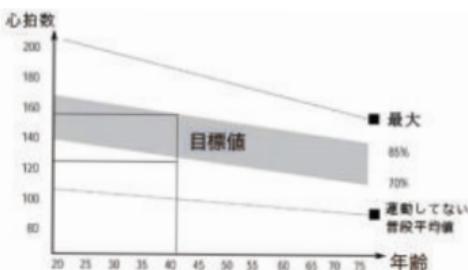
## ●クールダウン(整理運動)

・クールダウンは、様々な身体器官をリラックスさせる時間です。軽い運動で興奮状態と徐々に鎮静させます。

例:

約5分かけて段々と運動のリズムを緩めます。運動直後に無理にストレッチをすると、怪我の原因になります。

・トレーニングの効果を保つため、少なくとも週に3回トレーニングすることをおすすめします。



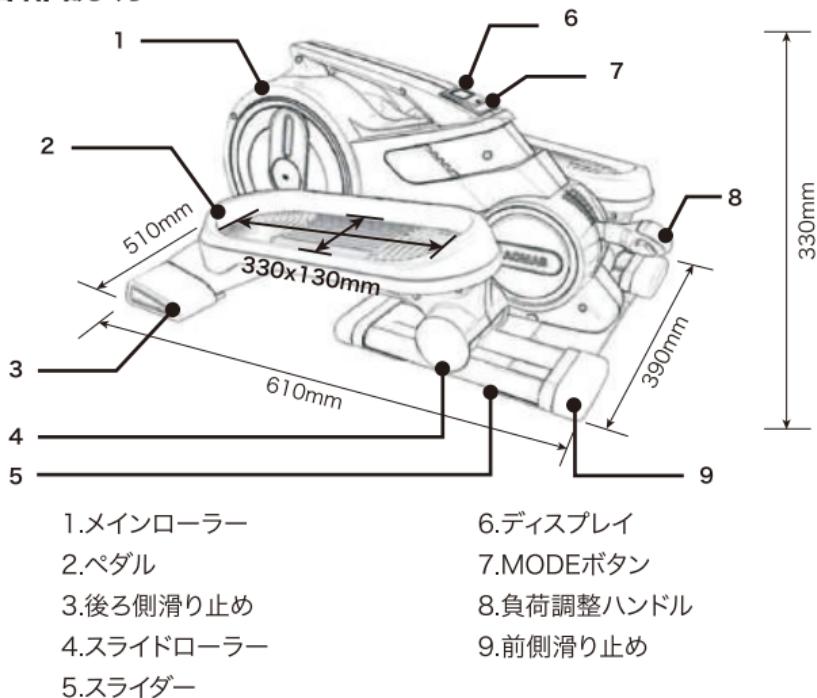
# 注意事項

- 本製品は、家庭での使用や医療以外の目的のフィットネストレーニングマシンです。
- 高温多湿、水しぶきのある場所での使用は避けてください。
- ご使用前に製品マニュアルをよくお読みください。
- 本体を平面に置き、安全な場所で使用してください。
- フットペダル以外の部分は踏まないでください。
- マシンの周囲に、十分な空きスペースが必要です。(最低1メートル離れてください。)
- 間違ったトレーニング方法は、身体に損傷を与える可能性があります。
- マシンの損傷と摩耗を定期的に検査し、機器の安全性を確保する必要があります。
- ネジとボルトは週1回を目安にチェックしてください。
- 屋内で使用するように設計されています。
- 所有者は、注意事項を他の使用者に通知する責任があります。
- 運動時にマシンが損傷しないように、本体の下にマットを敷いてください。
- 製品説明に記載されていることを厳密に守って使用してください。
- 運動するときは、常に適切なスポーツウェア、ジャージを着用してください。ローブやパジャマやその他の衣服を着用しないでください。つまずく可能性があります。
- 機械の周りに鋭利なものを置かないでください。
- マシンを使用する前に、必ず準備運動、ストレッチをしてください。
- 使用中にめまい、吐き気、胸痛、またはその他の異常な症状がある場合は、すぐに運動を中止し、すぐに医師に相談してください。
- 小さなお子様が使用する際は監督者が必要です。
- 乗り降りの際はバランスがくずれやすいので、ゆっくりと乗り降りしてください。
- 本製品はBluetooth対応のすべての機器と接続動作を保証したものではありません。

## △警告

- 過去に病気や怪我の経験がある場合は、使用前に医師に相談してください。
- 本製品を使用する前に、すべての注意事項をお読みください。

# 各部説明



## 製品仕様

製品名:RowFooting

サイズ:610x390(前)x510(後ろ)x330(高さ)mm

重量:16.3kg

耐荷重:100kg

トレーニングチューブ長さ:970mm

## 付属品

本体 x1

トレーニングチューブx1

※ディスプレイの表示には単4電池2本が必要です。(本製品には同梱されていません。)

# ディスプレイ説明

## バッテリーの取付

電池をディスプレイの電池ボックスに入れると、画面が表示され、自動スキャン状態になります。

## MODEボタン機能：

① MODEボタンを押して、メイン画面に表示されるさまざまな機能を選択できます。

② MODEボタンを長押しすると、すべての機能値が「0」に戻ります。

## 機能表示：

### ●SCAN——自動切替表示

すべての機能(TIME,SPEED,DIST,CAL)をそれぞれ6秒間でスクリーンで自動的に切替、循環表示する。

### ●TIME——運動時間

0:00から99:59まで運動時間を統計する機能です。

### ●SPEED——移動速度

ユーザーが現在運動している速度を示します。最大表示速度は99.9 km / hです。

### ●DIST——移動距離

ユーザーの移動距離を表示します。最大値は999.9kmです。

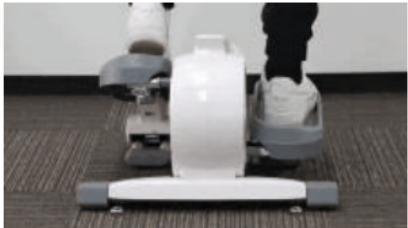
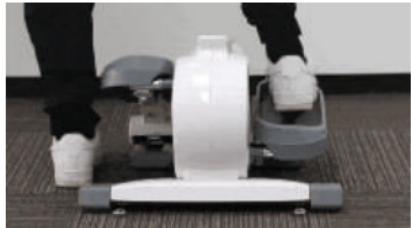
### ●CAL——消費カロリー

運動によって消費されたカロリーを表示します。表示可能な最大値は9999kcalです。

## ※休止状態

ディスプレイは4分間入力がない場合、省電力スリープ状態に切り替わります。ボタンを押すか、運動を開始すると、自動的に表示開始します。

# 使用方法



「RowFooting」に乗り、ペダルを漕ぐように足ふみをします。

※足を乗せる際は、低く下がっているほうからお乗せください。バランスがとりやすく、ケガなどのリスクも低下します。

## 負荷レベルの調整

負荷調整ハンドルを上下で調整すると、運動の負荷レベルを調整します。(レベル範囲は1~8です。)



## 全身のトレーニング



※付属品のトレーニングチューブを後部のフックに引っ掛けることで、全身のトレーニングも可能です。

※画像は製品の利用例です。



# アプリについて

Android:Googlepayで「FitShow」を検索します。  
iOS:AppyStoreで「Fitshow」を検索します。



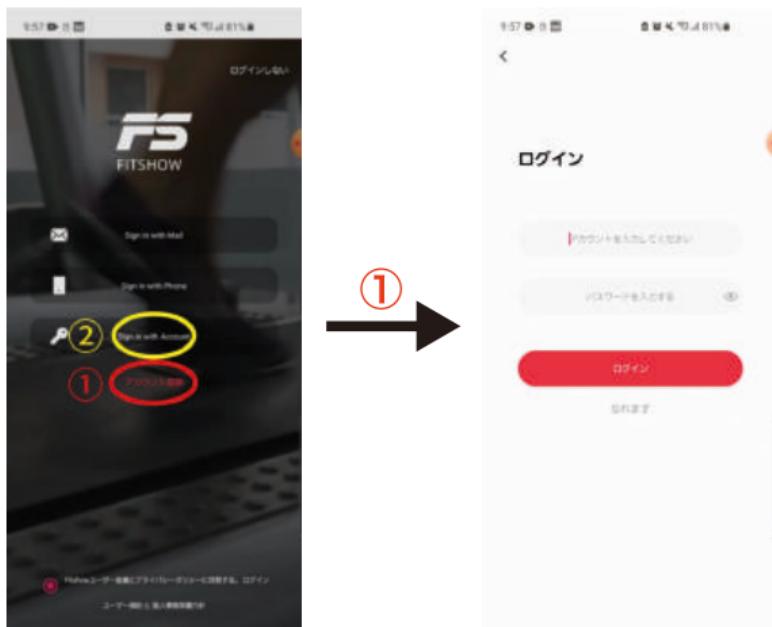
Android



iOS

## ●アプリの登録(メールアドレスのみで登録が可能です。)

\*専用アプリ(Fitshow)をインストールし、画像の①からメールアドレスを登録。(登録しても上手くログインできず「アカウントが存在しています」と表示される場合は、画像の②からパスワードを入力するとアプリに入れることができます。)



\*Androidの初期状態では、セキュリティ上の観点からインストールができない場合がございます。

「インストールはブロックされました」「セキュリティ上の理由から、お使いのスマートフォンではこの提供元からの不明なアプリをインストールすることはできません」などのエラーが出る場合は、デバイスの設定「提供元不明のアプリ」のインストールを許可する必要があります。

## インストール許可の方法

「セキュリティとプライバシー」→「その他の設定」→「提供元が不明なアプリをインストール」から個別アプリ毎に「許可」

\*「Row Footing」の近くで  
Bluetoothに接続し、画像内の権限を許可すると連携されます。

●Bluetoothはオンにしてください。

●屋外モードを使用する際は「Appの使用中は許可またはそれに準ずる許可」を選択してください。

●位置情報はオンにしてください。



## ●デバイス

本体のディスプレイが表示された状態で自動的にBluetooth接続します。

非表示や距離が離れると、「理由」になります。

※理由をタップすると、Bluetooth接続されない理由が表示されます。

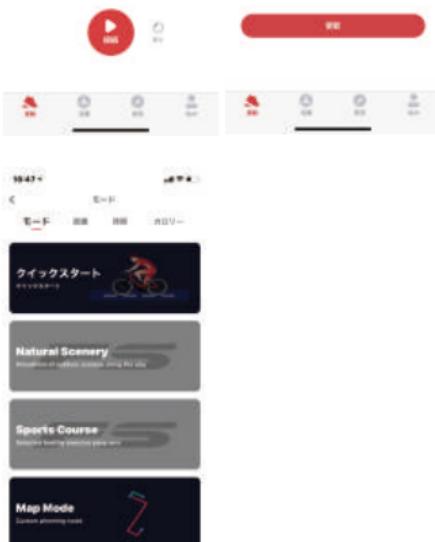


## ●デバイスマード

接続のアイコンをタップすると、デバイスマードに変わります。

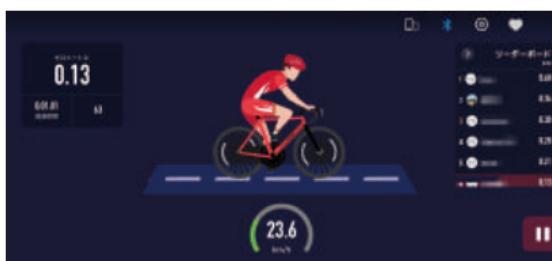
以下、4つのモードがあります。

- ・クイックスタート
- ・Natural Scenery
- ・Sports Course
- ・Map Mode



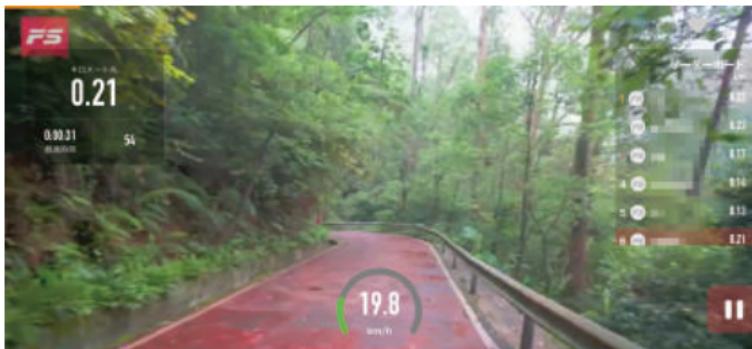
## 1.クイックスタート

自身の速度に合わせたリアルタイムの数値を確認しながらトレーニングします。



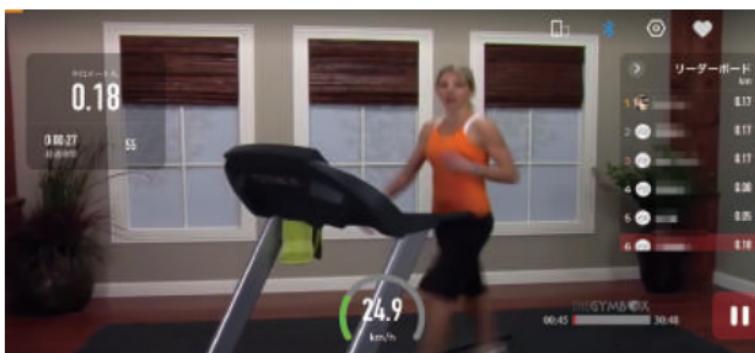
## 2.Natural Scenery(要ダウンロード)

公園、自然の中などイメージ映像を見ながらトレーニングができます。



## 3.Sports Course(要ダウンロード)

「FitShow」でおすすめするトレーニング動画を見ながらトレーニングができます。



## 4.Map Mode

現在地から目的地まで向かって進みながらトレーニングができます。



## ●訓練

### ・運動計画(英語版のみ)

「作成」で年齢、体重、身長、性別を設定します。

4つの目標に合わせて設定できます→病気で当たる持病や疾患を選択します。

レベルを選択し、トレーニングする曜日を選択します。

設定した計画は変更できませんので、削除して作り直してください。

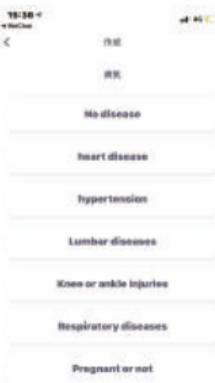
### 注:目標設定(英語のみ)



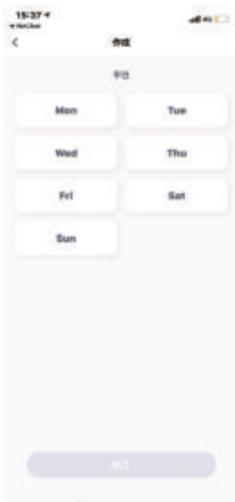
訓練画面



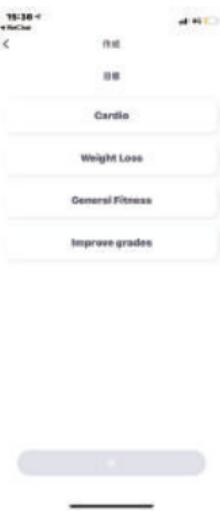
作成画面



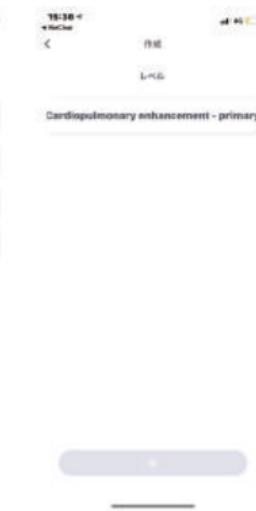
病気や疾患画面



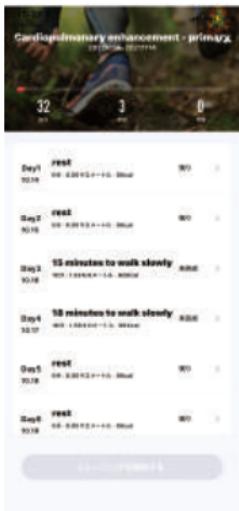
目的や目標画面



曜日画面



レベル画面



運動計画完成

## ・屋外

自転車、登山、歩くが選べます。**(iOSのみ)**  
GPS位置を使用し、実際の移動を測定します。



## ●活躍(英語版のみ)

他の「FitShow」利用ユーザーのトレーニング記録が表示されます。

## ●発見(英語版のみ)

健康に関する運動、飲食、動画を見ることができます。



## ●私の(アカウント) レポート…これまでの記録

健康指數…身長、体重など

二次元コード…RawFootingなどの  
トレーニング器具のURLを読み込みま  
す。

## 私の計画…運動計画

私のレッスン…FitShowのすすめる  
レッスン動画をダウンロードを視聴で  
きます。

フィードバック…アプリ開発元へメッ  
セージを送信します。  
(英語のみ対応)

設定…スポーツの設定→メトリック  
インペリアル→Km/マイルの変更

言語→10ヶ国の中から選べます。

約→規約など

キャッシュの消去

アカウントの安全性…サインアウトで  
きます。

# よくある質問

**Q:子どもでも使用できますか。**

A:お子さんの使用も可能ですが、転倒や怪我の恐れがございますので、必ず保護者の方とご一緒に使用してください。

**Q:電源または電池は必要ですか。**

A:本製品はコードレス及び充電不要ですが、本体モニターには単4電池が2本必要です。

**Q:裸足でも使用できますか。**

A:ご使用いただけます。また、靴を履いてご使用になる場合は、危険ですのでヒールの高いものや、脱げやすい靴はお控えください。

**Q:ステップの高さは変えられますか。**

A:変えられません。

**Q:「RowFooting」は組み立てる作業が必要ですか？**

A:組み立て不要です。箱から出してすぐにご使用いただけます。

**Q:テレビに映してトレーニングするにはどうすれば良いですか？**

A:ご使用のテレビやディスプレイがミラーリング対応であれば映すことができます。

非対応の場合は別途用意が必要です。

**無線**…Amazon Fire TV Stick、Apple TV、Google Chromecastなどセットトップボックスを用意し、Airplayなどで表示

**有線**…iOSの場合 Lightning-Digital AVアダプタとHDMIケーブルで接続

**有線**…Androidの場合 USB-C-to HDMI変換アダプタとHDMIケーブル

Micro USBの場合 MHL変換アダプタとHDMIケーブル※

※DisplayPort Alternate Mode対応のみ

**Q:付属のチューブは別売していますか？**

A:受注生産品のため基本的にご用意はございません。

**Q:Apple IDやWechatからログイン登録できますか？**

A:今のところiOSのみ対応しています。

## 保証について

初期不良(お届けより14日以内)は交換および往復配達費は弊社の負担といたします。通常保証期間6か月(お届けより15日以降)の保証修理などの配達費は、基本的に弊社にて負担いたします。場合により、お客様に配達費のご負担をお願いすることがございます。

本製品は限定生産品のため、保証期間外の修理・交換をお断りする場合がございます。

次の場合、保証期間内であっても有償修理または保証対象外となります。

- レシート、納品書、領収書または購入履歴を証明できるものの紛失、またはご購入者様が不明の場合
- 製品の改造、分解などが加えられている場合
- 使用方法の誤りや不注意などお客様理由が原因による故障の場合
- 故障の原因がお客様による輸送・移動中の衝撃による場合
- 落下、外部からの衝撃、水没や液体などが原因の故障
- 天災(地震、風水害、落雷)や紛争などが原因の故障
- 譲渡や中古販売、オークション、転売などでご購入された場合
- 本製品の使用により発生した損害は直接、間接問わず弊社の責は負わないものとします。
- 保証書は再発行致しませんので大切に保管してください。

本製品の保証範囲は日本国内に限り有効です。

本書の内容は予告なく変更される場合があります。

下記の場合は初期不良対応から除外いたします。

- 使用に影響のない小さな外装破損、汚れ、印字のずれ

## RowFooting 保証書

お 客 様	お名前		保証期間:お届けより6か月  ティクワンテクノロジー株式会社 〒060-0001 北海道札幌市中央区北1条西7丁目1-15あおいビル  お問い合わせLINE: @547dyshh お問い合わせメール: customer@take1tech.com
	ご住所	〒	
	電話番号		
	お届け	年 月 日	



@take1tech



@take1tech



@take1collection



take1collection



ティクワンテクノロジー

お得情報や最新情報はSNSがおすすめです！