



組み立て

この度はお買上いただき誠にありがとうございます。

ウォーターローワーは、輸送中の破損防止の為、仮組みの状態です。2つの箱に梱包されています。組み立ては20分程度で出来ます。

組み立て時の注意！

- このマニュアルの組み立て順に、必ず従ってください。
- ステップ2が終了するまでは全てのボルトを仮止めとして下さい。その後、全てのボルトを絞めますが、あまりきつくしないで下さい。初めてお使いになる場合、使用開始後4～6週間後に増締めをして下さい。
- ボルトがナットに入れにくい場合は、無理をせずに、一度緩めてからもう一度、締め直して下さい。
- ウォーターローワーの組み立てに問題がある場合は、巻末のトラブルシューティングをご参照下さい。

愛知県清須市西枇杷島町城並3-2-2

(株)中旺ヘルス

TEL 052-502-2577

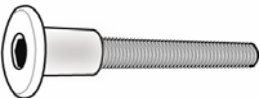
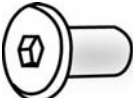

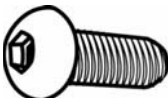
FAX 052-501-2588




内容物の確認



組立前の確認

- 必ず軍手や手袋などで手を保護してから組み立てを行って下さい。
- 組み立て手順に従って指定された位置のボルトは確実に止め、組み立てて下さい。
※ネジが緩いと危険です。
- 組み立て時は床などを傷つけないよう十分ご注意下さい。
- ストーブやコンロなど、火気のある場所ではそれらの器具から十分に離れた場所でお使い下さい。
- 必ず屋内で使用し、水のかかる場所や直射日光のあたる場所での使用は避けて下さい。
- 使用中に組み付けたボルトが緩んできた場合は再度、組立手順にもとづき、増締めを行って下さい。
- ベンジン・酸・熱湯・シンナー・ミガキ粉・石油などでのお手入れは避けて下さい。
必ず強く絞ったぞうきんなどで、拭くなどして下さい。
- 開封時に部品点数を確認して、足りない場合は販売店へご連絡下さい

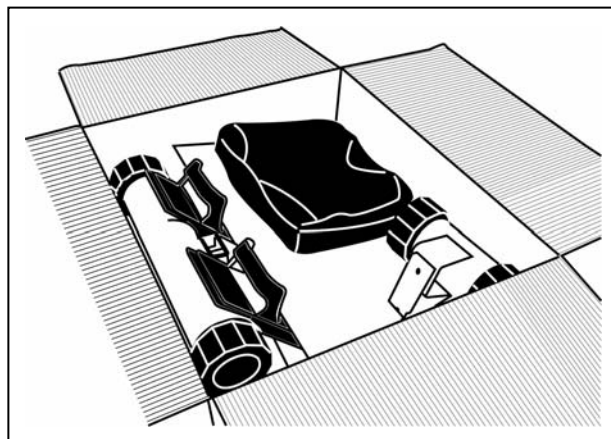
			
レールクロスボルト×1	レールクロスナット ×1	レールダウンボルト×1	M8 ボルト×3

		
5mm L型レンチ×1	3/16 L型レンチ×1	フレームエンドキャップ ×1

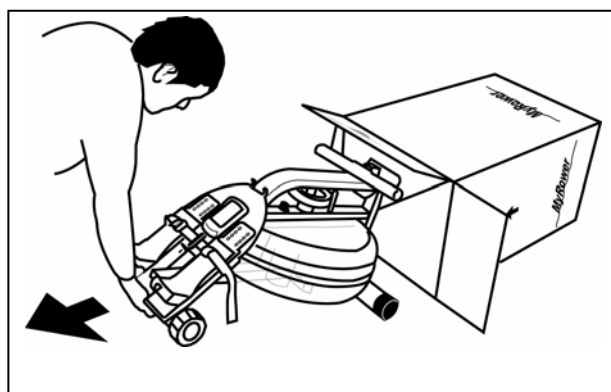
組立手順



1.
箱を開けて本体以外の部品を全て取り出します。



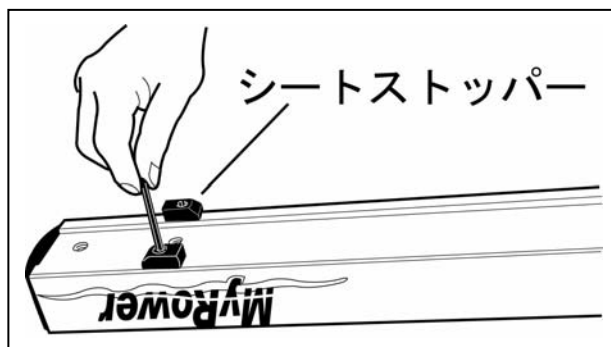
2.
箱を横にゆっくり倒して本体を引き出すようにして箱から出します。



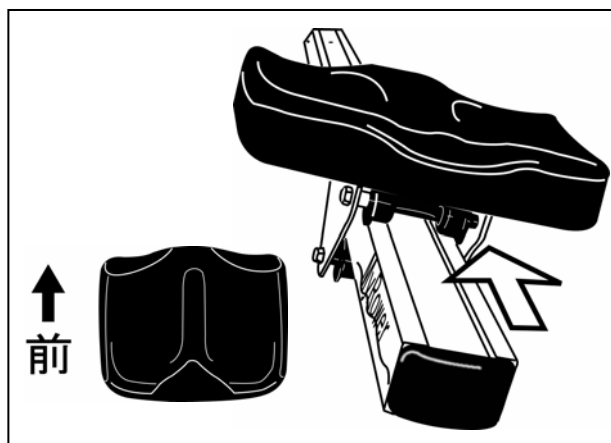
3.
シートフレームを裏返しにしてシートストッパーのボルトを 3/16 L 型レンチを使って外します。

使用工具

3/16 L 型レンチ



4.
シートフレームの向きを元に戻してシートを差し込みます。
(注)シートの向きを間違えないようにして下さい。

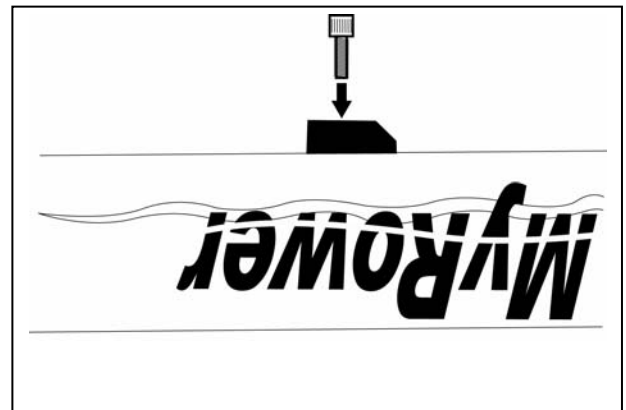


組立手順



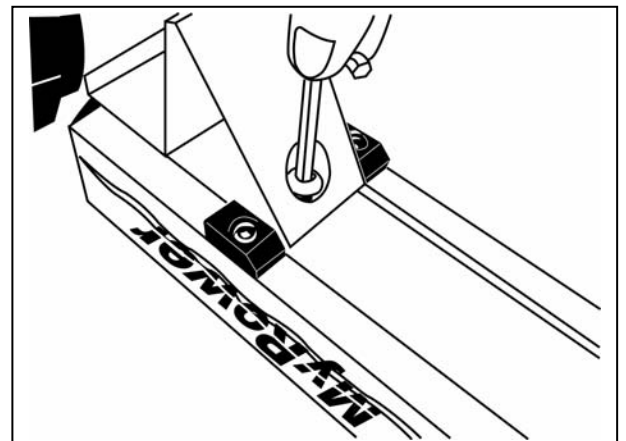
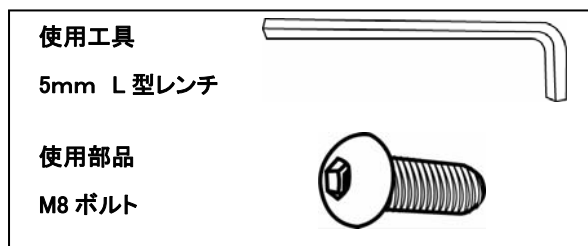
5.

再びシートフレームを裏返して、
No.3 で取り外したシートストッパーを 3/16 L型レンチ
を使って取り付けます。



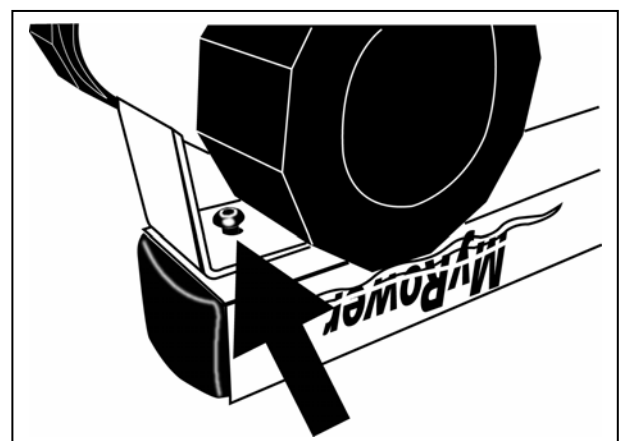
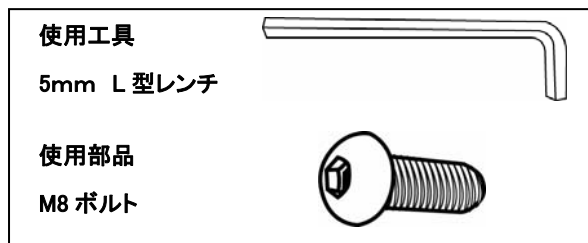
6.

M8 ボルトを右図の部分へ 5mm L 型レンチを使って
締め付けます。



7.

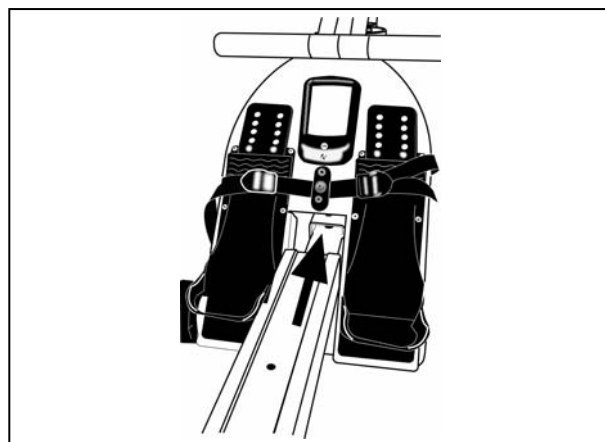
右図の部分も M8 ボルトを 5mm L 型レンチを使っ
て締め付けます。



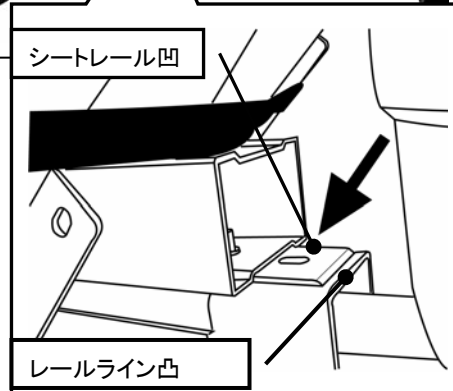
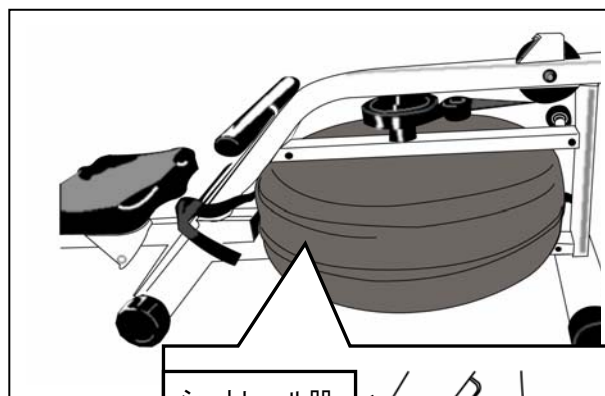
組立手順



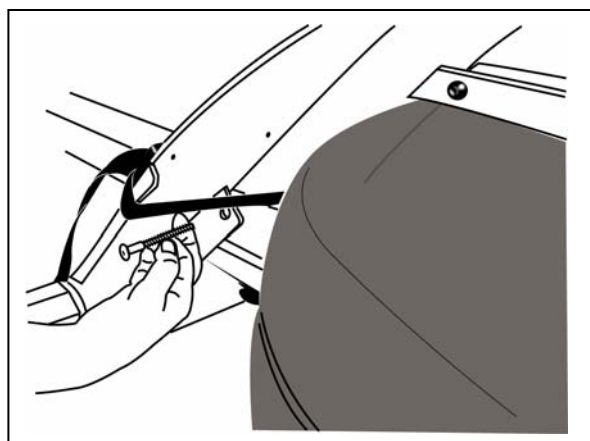
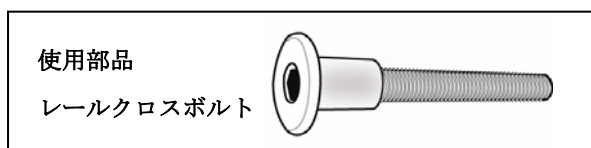
8.
シートフレームをフットボードの間に差し込みます。



9.
右図のようにシートレールの凹んだ部分が
レールラインの凸に乗るようにスライド
させて下さい。



10.
フットボードの裏の右横にある孔とレールラインの
孔にレールクロスボルトを差し込みます。



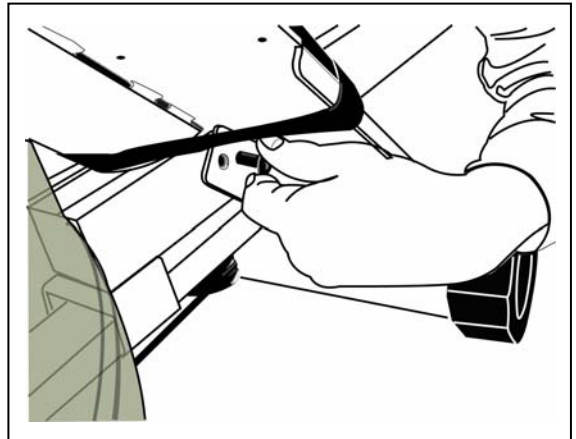
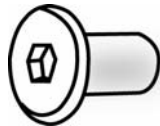
組立手順

MyRower

11.

フットボードの裏の左横にある孔とレールラインの孔にレールクロスナットを差し込み、指で仮締めします。

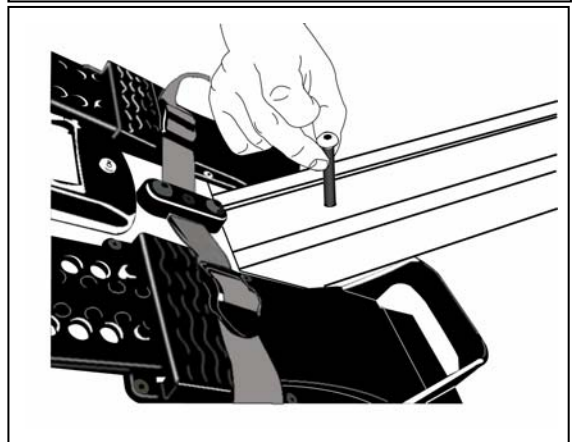
使用部品
レールクロスナット



12.

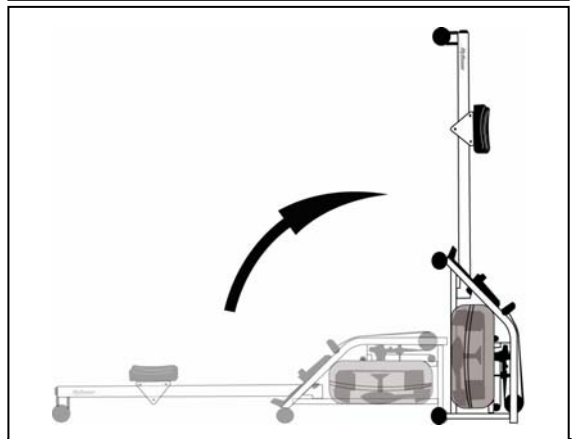
フットボード手前のシートレールの孔にレールダウンボルトを差し込み、指で仮締めます。

使用部品
レールダウンボルト



13.

本体のシートを一番前まで移動してから立てます。

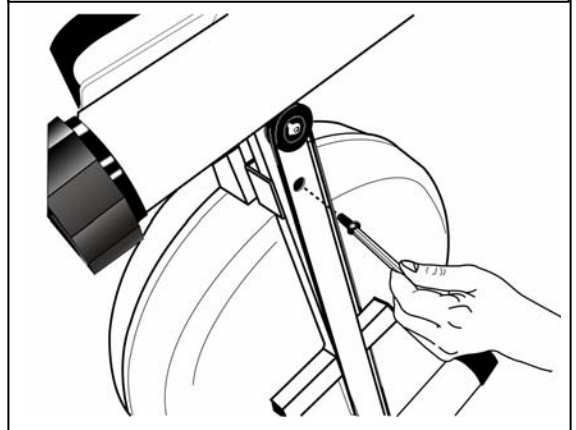


14.

タンク裏の孔に M8 ボルトで奥にあるタンクサブフレームに固定します。作業工程 10~14 までのボルトを全て 5mmL 型レンチで本締めします。

使用工具
5mm L型レンチ

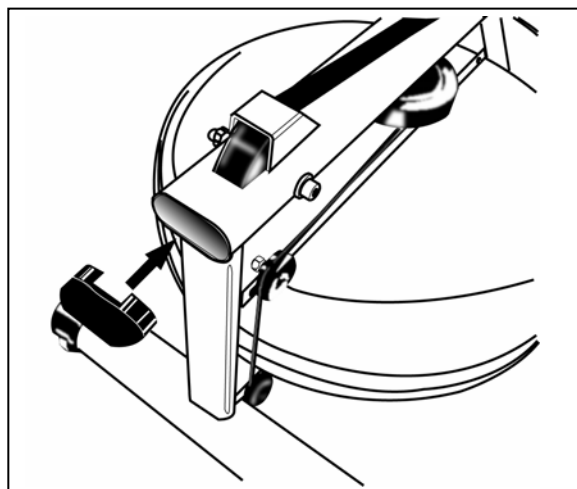
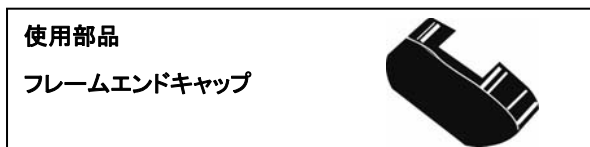
使用部品
M8 ボルト



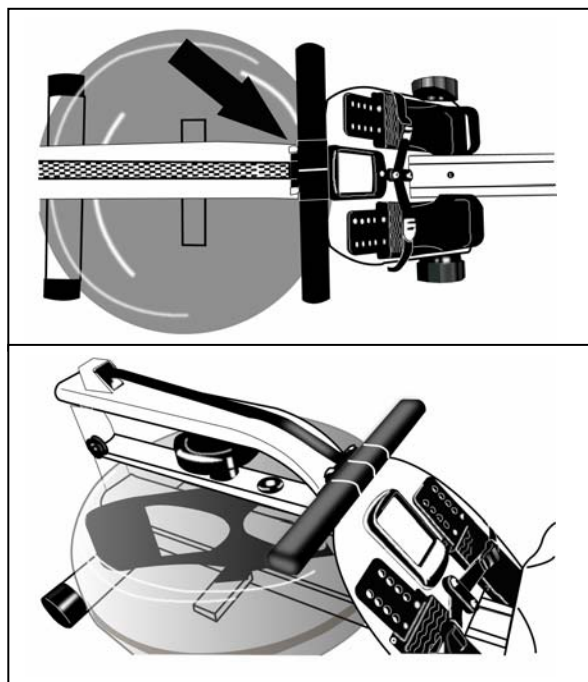
組立手順



15.
フレームの先端にフレームエンドキャップをはめ込みます。



16.
ハンドルを引っ張り右図のハンドルストッパーへ掛けます。



以上で組立完了です。

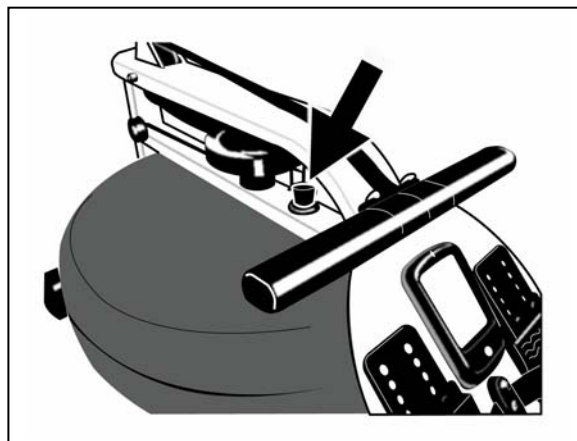
タンク給水、排水方法



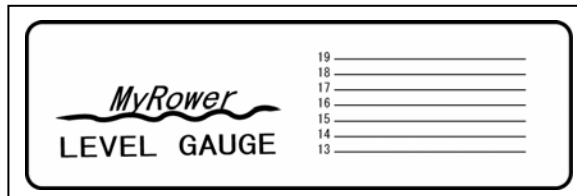
水の給水方法



右図の矢印の部分のゴム栓を外して付属の給水ポンプやホースなどを使用して水を入れます。
入れる量に応じて負荷も変わってきます。
必ずレベルゲージ内で収めましょう。



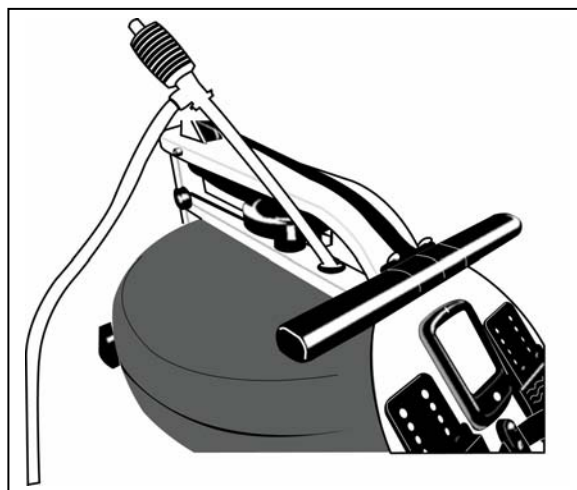
注意) 水が溢れない様に注意しながら給水してください。



水の排水方法

タンクのゴム栓を外して付属の給水ポンプを使ってバケツなどを用意して水を抜き取ります。

ポイント) タンク内の水が濁りだしたら交換しましょう



ゴム栓を強く締めて完了です。

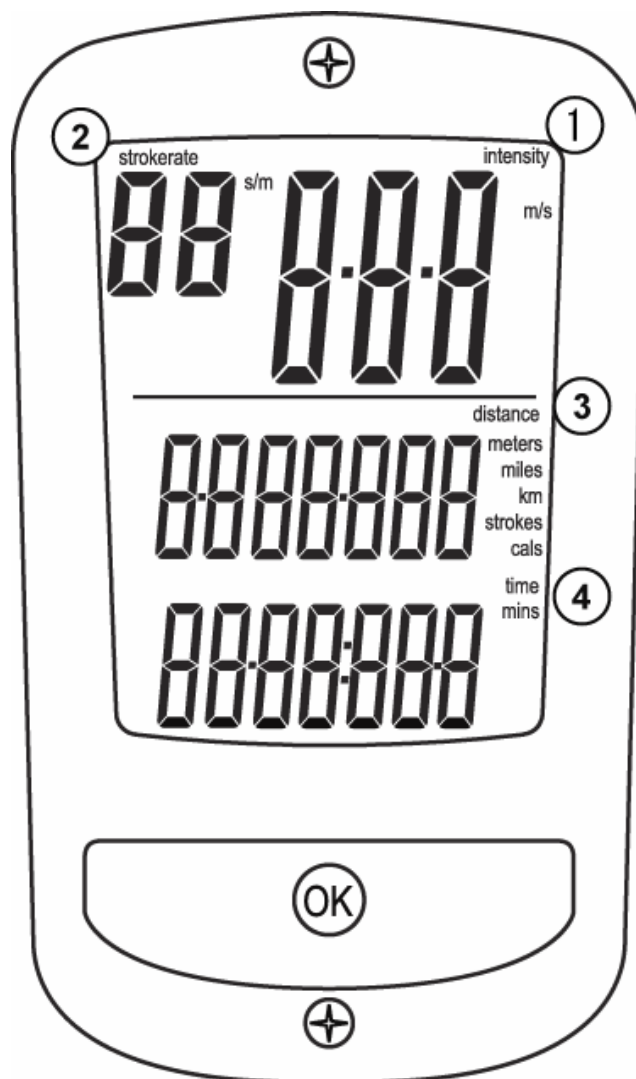
モニター操作方法



始めに

マイローアのパフォーマンスモニターはレベルの高い技術的柔軟性と使いやすさを均等にすることを目的とし、デザインされました。

- ① intensity – 運動量 – 1秒に進むメートル数を表示。
- ② strokerate – ストロークレート – 1分間におけるストローク数を表示。
- ③ distance – 距離 – 様々な単位により、漕いだ距離やカロリーなどを表示。
- ④ time – 時間 – 運動時間を表示

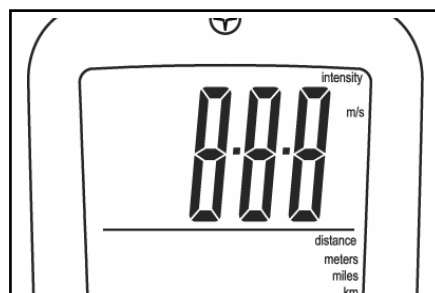


モニター使用方法



①運動量ウィンドウ (intensity window)

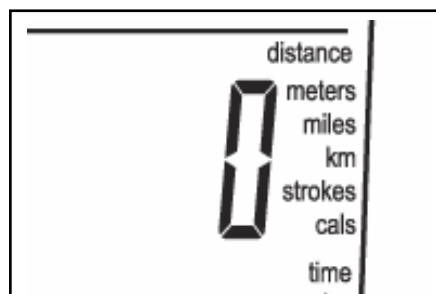
この画面では速度(または平均速度)を、m/s(メートル/秒)、で表しています。



②距離ウィンドウ (distance window)

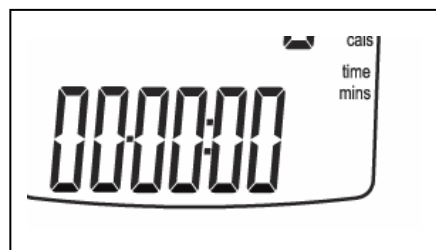
この画面では距離の表示を、それぞれメートル、マイル、キロ、ストローク単位で表すことができます。

またカロリーも表示されます。表示を変更するにはONボタンを押してください。



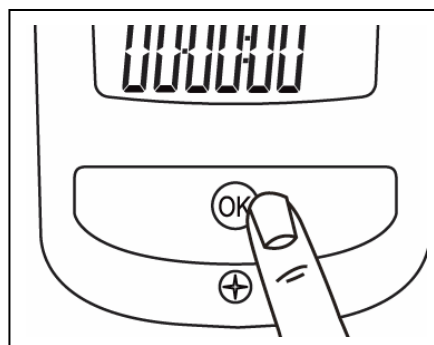
③時間ウィンドウ (time window)

この画面では運動時間が表示されます。



カウントをゼロにする場合

画面の数字をリセットするには OK を長押しします。



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ウォーターローワーズの全ての効果を実現するために必要となります。

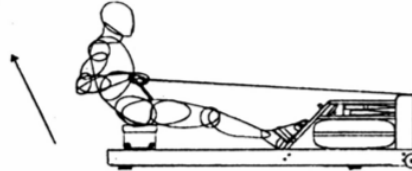
ローイングのストロークの基本的要素は、脚、腹筋、背筋、そして腕を調和させて動かす必要があります。ローイングストロークは、これらの筋肉を全て使います。これらの筋肉の力の強さは、それぞれ異なるので正しい順序で使うことが大切です。

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。

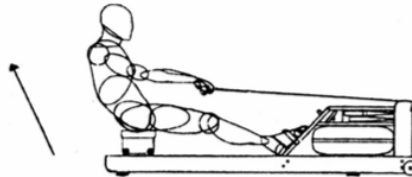
たとえ水に対して一定の力を加えている時でも、ギクシャクせずにスムーズに順序よく体を動かすことが大切です。

リカバリー段階

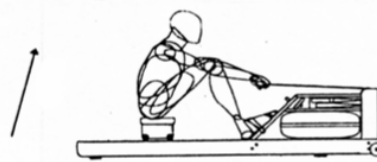
1 番：足を伸ばし腹筋で胴を支えながらフットボードを押す。



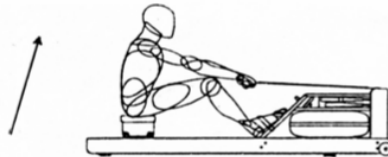
2 番：はじめに腕を伸ばします。



3 番：腕を伸ばしたまま上半身を前に振り出します。

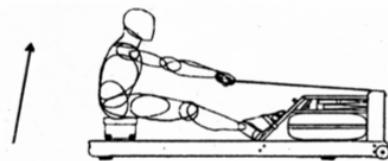


4 番：肩と腕はリラックスして上半身をそのまま体を、すねの角度が90度になるまで前に移動します。これが「キャッチ」と言われる位置です。

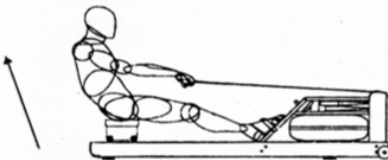


ドライブ段階

5 番：背中中の角度はそのまま腕を伸ばし肩の力を抜き、フットボードを蹴ります。



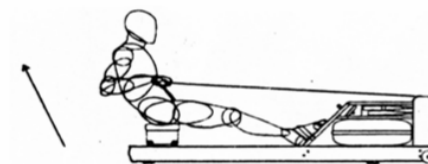
6 番：脚で一定のスピードで蹴りながら5番で得た加速を上げていきます。



7 番：脚がまっすぐになりかけたら…

8 番：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 番：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。つま先でフットボードを蹴ります。これが「フィニッシュ」と言われる位置です。



基本

これらの図では、連続したストロークのサイクルをご覧いただきました。できれば御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。ビギナーにとっては、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。こうする事で、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。

- シートを固定したローイングポジション1から3までの中で、脚にすこしプレッシャーを掛けながら上半身を動かします。→おおよそ脚の動きのないローイング
- キャッチ練習—ポジション4から5までの中で、肩をリラックスさせる事と脚と背中との調和をとる練習。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。すると釣り合いのとれた練習の効果を感じることができるでしょう。

運動指導案内

- ・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標を終るの方がはるかに良いわけですね。"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期に渡って、得られる事と思えます。

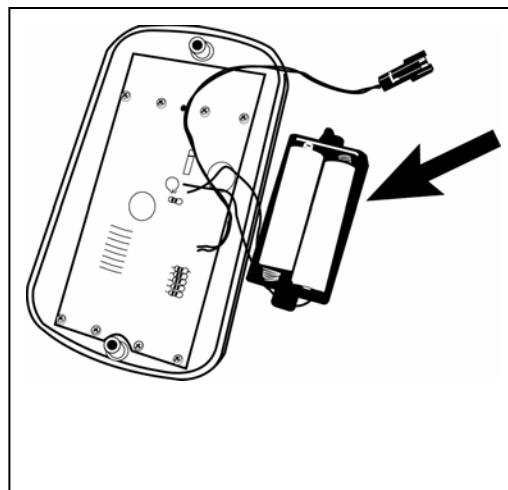
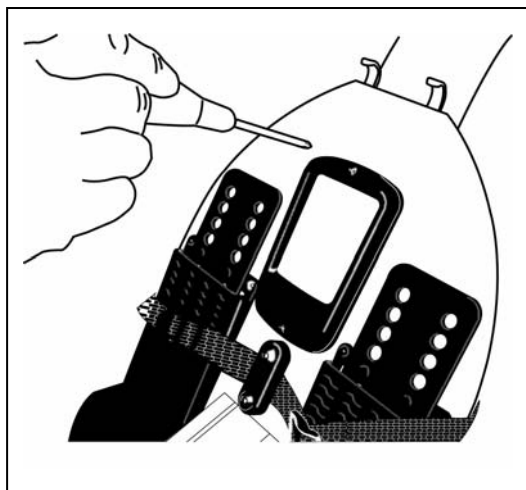
トラブルシューティング

ボルトが穴に合わない場合

1. すべてのボルトをゆるめてからもう一度お試し下さい。

モニターが動作しない場合

1. 乾電池（単3×2本）の残量を確認し、正しい極にセットして下さい。
2. ドライバーで、モニターにあるネジ2個をとり、基盤にコネクターが確実に繋がっているかご確認下さい。もし、それでも直らない場合は、一度弊社までご連絡下さい。



保証期間内に製品不良が発生した場合は、お名前、ご住所、電話番号、シリアルナンバー、ご購入日、問題点を販売店へご連絡下さい。

※フットストラップとリコイルゴムは消耗品ですので、製品不良以外の理由は保証の対象外となります。尚、リコイルゴムが伸び始めても、リコイルゴムの止め具の位置を動かすことで多少寿命が伸びます。