

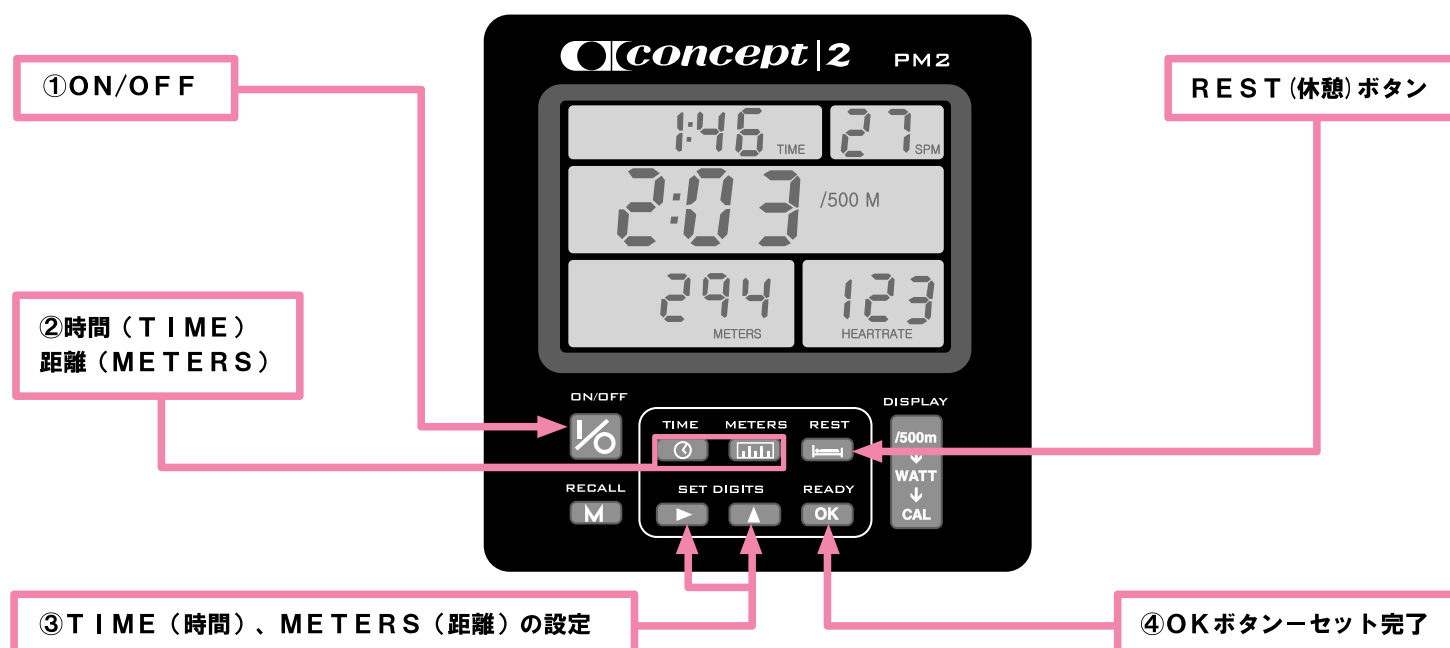
ユーザーズガイド



CONCEPT2 ローイングエルゴメーター モデルC用 パフォーマンスモニターPM2



1. ボタン操作



例 1) 漕ぐ時間 (TIME) を設定する (20分)

まず①のボタンを押し電源ON、もしくは前表示のリセットを行う、次に② ボタンを押します。
画面左上のTIME表示の点滅している位置を③ でセットし点滅している数字を で設定し
最後に④ ボタンを押し設定終了、漕ぎ始めると機能がスタートします。

例 2) 漕ぐ距離 (METERS) を設定する (1,000m)

まず①のボタンを押し電源をON、もしくは前表示のリセットを行う、次に② ボタンを押します。
画面左上のMETERS表示の点滅している位置を③ でセットし点滅している数字を で設定し、
最後に④ ボタンを押し設定終了、漕ぎ始めると機能がスタートします。

例 3) インターバルトレーニング ~ セット間のREST (休憩) を設定する一時間

~ 30秒間全力で漕ぐ ~ 30秒間軽く流す程度に漕ぐ ~

例 1 の漕ぐ時間設定の要領で30秒に設定、次にRESTボタンを押し③のボタンで30秒を設定し、最後に ボタンを押し設定終了、漕ぎ始めると機能がスタートしモニターにセット数も表示されます。

例 4) インターバルトレーニング ~ セット間のREST (休憩) を設定する一距離

~ 1,000m漕ぐ ~ 1分間軽く流す程度に漕ぐ ~

例 2 の漕ぐ距離設定の要領で1,000mに設定、次にRESTボタンを押し③のボタンで1分を設定し、最後に ボタンを押し設定終了、漕ぎ始めると機能がスタートしモニターにセット数も表示されます。

2. モニタ操作



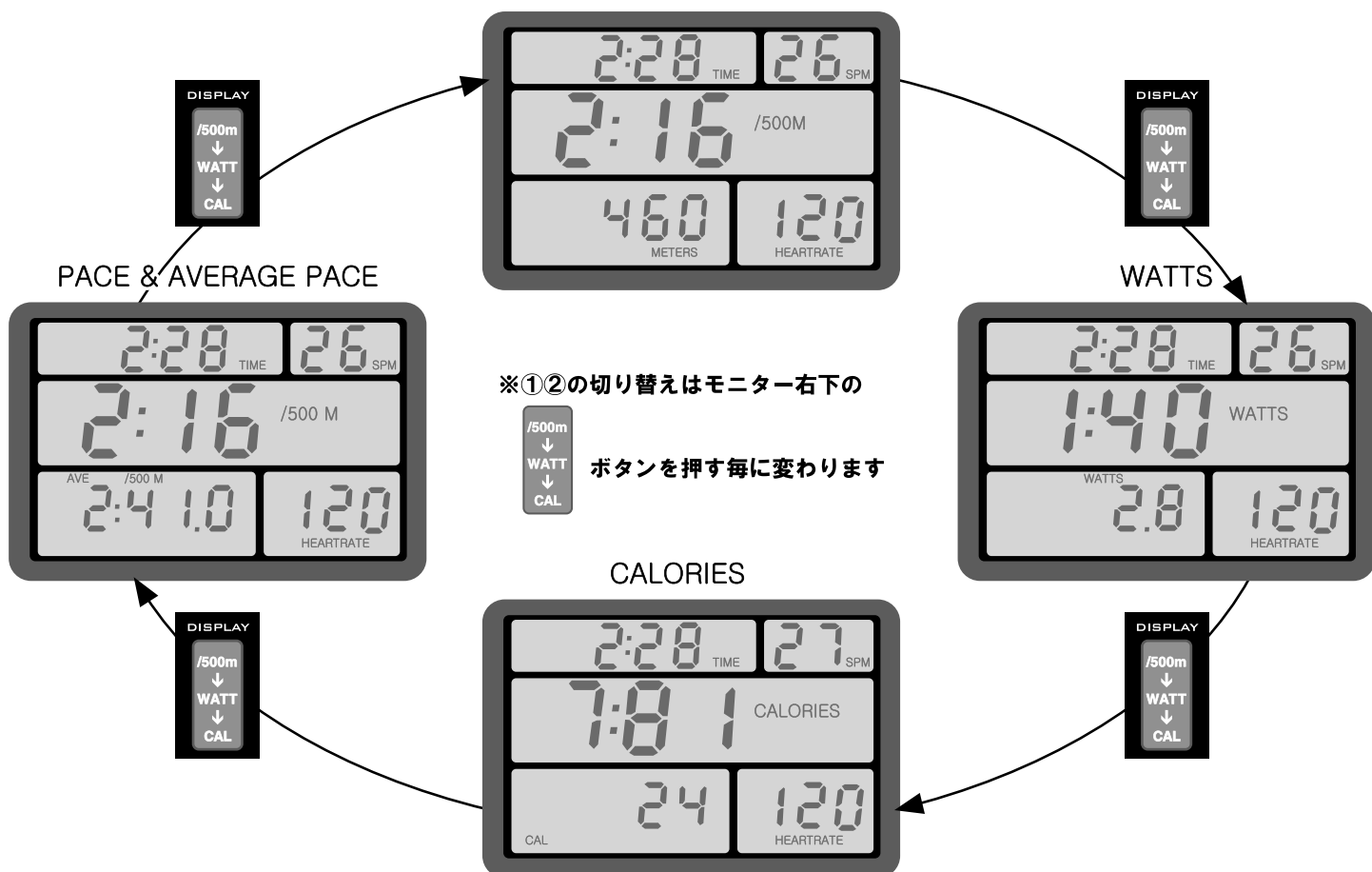
例 1) 漕ぐ時間 (TIME) を設定する (20分)

※① 1、ペース/500m 2、カロリー 3、WATTS (ワット)

※② 累積運動量の表示

- 1、AVERAGE PACE (平均ペース) 2、METER (メートル)
3、CALORIES (カロリー) 4、WATTS (ワット)

PACE & METTERS



質問と回答

組立方法は？

モデルCは、前半部（フライホイール）とモノレール部を6つのネジで連結するだけです。10分程で簡単に組み立てることが出来ます。組み立てに要する工具は、組み立て要領書とともに付属いたします。

保障期間は？

製品に仕様されている材料又は品質に欠陥があった場合、出荷日より一年間保証されています。保証書をご要望される場合には、お手数ですが書面にて弊社へその旨ご連絡下さい。

どのようなメンテナンスが必要ですか？

ご家庭で 사용되는場合を除き施設等で頻繁に使用される場合、チェーンへの油注入又はシート・ベアリング等摩擦部品を定期的に取り替えることが必要です。交換部品は、取替要領書と共に弊社工場より直接送り付け致しております。エルゴメーターのメカニズムは、前半部分にあり、下より簡単に交換できます。

コンセプト2と他社ピストン式ローイング・マシンとの違いは？

二つの大きな違いがあります。

第一に、ピストン式ローイング・マシンの場合、旋回軸の長さにより動作の範囲に制約がありますが、コンセプト2のエルゴメーターは、負荷部分が回転するだけですのでどの様な場所においても常に適切なローイングが出来ると共に、安全且つ効果的な運動が出来ます。

第二に、フライホイールがボートの動きを再現致しておりますので、まさに水上でボートを漕ぐ感触を得ることが出来ます。

今やコンセプト2 ローイングエルゴメーターは世界中で愛好されています！！

1981年エルゴメーターの製造・販売を開始し、長くお使いいただけるようシンプルで尚且つ頑丈さをベースに設計いたしております。弊社の水上感に勝る製品は、他にはありません。またエルゴメーターに標準装備されている電子パフォーマンスモニターは、周囲状況（設定負荷・高度）に応じて自動補正機能を備えておりますのでデータを全く別の場所で測定されたデータと直接比較することが出来ます。

コンセプト2ローイングエルゴメーターは、室内ローイングスポーツとして毎年、日本を含む世界中で79レース以上開催され、世界ランキングを発表しております。年齢別・体重別にご自分の記録を比較することも出来ます。

CIIミリオン・メーター・クラブ

CIIキッズ・クラブ

CII世界ランキング

各国ボート代表選手参考データ（2500mのタイム）としても採用されております。

ボート選手でもないのにローイング・マシンを購入して役立つのでしょうか？

運動の効果を得心するためには、少なくとも20分以上身体を動かすことが必要です。ただ単純な動きだけではすぐに飽きてしまいますが、コンセプトIIのエルゴメーターはいろいろな練習プログラムをセット出来ますので、目的を持った楽しい練習が出来ます。

電子パフォーマンスモニターの使用は、簡単ですか？

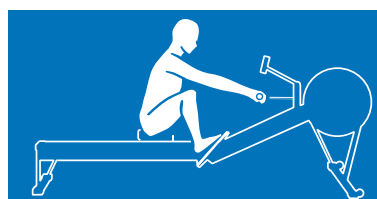
モニター電源として、電池を使用いたしております。スタートボタンを押さなくとも漕ぎ始めますと、モニターは自動的に作動しデータを表示いたします。プリセット・ワークアウト・オプション（距離・時間などの事前設定）も簡単に使用できます。詳しい手順に関しましては、本体に付属のマニュアルをご参照下さい。

ウィンド・ダンパーの設定などいろいろな条件下で、パフォーマンスモニターはどのように、そのデータを補正するのですか？

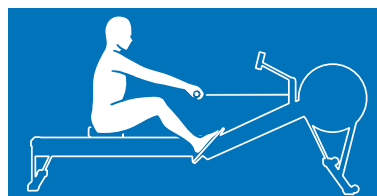
コンセプト2パフォーマンスモニターは、単なる速度計・回転計やストローク・カウンタではなく、物理および電子工学の基本原理に基づきフライホイールの周囲状況に基づく風の抵抗変化に応じ、各ストローク毎に自動補正しデータを表示いたします。

ローイングは脚の運動ですか？

ローイングは上半身だけの運動と考えている人が多いようですが、ローイングは全身の筋肉を使うバランスの良い運動です。但し、ローイングは、脚から始めます。



ストロークの途中からは、上体の反りと脚を一緒に動かします。



上半身（腕、肩、腹部、背）の筋肉を使いストロークを完了します。

