

原文	翻訳
<b>Manual for RP3 and RP3S</b>	PR3 および RP3S の取扱説明書
www.row-perfect.com	www.row-perfect.com

<p>The CARE ROWPERFECT RP3 rowing simulator is the world's only rowing machine that truly simulates the dynamics of a light racing shell, freely floating on the water.</p> <p>The main frame with its flywheel, stretcher and seat are the boat simulating parts, and the main bar simulates the water.</p> <p>In it's patented design**, the flywheel assembly weighs about 21.5 kgs, which closely approximates the weight per person of most racing shells.</p> <p>The seat is labile, as a boat would be, forcing the rower to sit and pull symmetrically.</p> <p>The elasticity of the total system of main bar and flywheel assembly is designed to match closely the elasticity of the combination of oar, boat and rigger.</p> <p>It is however not a boat in all it's aspects.</p> <p>The technique of handling the oar is not required. Therefore deteriorating technique of handling the oar due to fatigue, will not serve as an automatic safeguard for the oarsman against over-exertion, as would be the case in a boat.</p> <p>- Because the oarsman does not have to <b>push</b> the oar away at the beginning of the recovery, but instead is <b>pulled</b> back, there is a tendency to row at a slightly higher stroke rate than in the boat.</p> <p>- Other than the water, the main bar is not of infinite length. Therefore, to stabilize the position of the rower within this finite length, there is a slight downward bend in the main bar, with it's lowest point at approx. 40 centimeters from the rear leg. In order to influence the dynamics of the system as little as possible, the curvature of this bend is kept at a minimum.</p>	<p>「CARE ROWPERFECT RP3ロウイング・シミュレーター」は、水上に自由自在に浮かぶ、軽量競漕用ボートのダイナミクスを忠実に再現する世界で唯一のロウイング・マシンです。</p> <p>フライホイール、ストレッチャー、そしてシート付きのメインフレームは、ボートに見立てて、各パーツを再現しており、またメインバーは、水を再現しています。</p> <p>これは特許取得済みの設計です**。フライホイール・アセンブリは約21.5kgで、この重さは、ほとんどの競漕用ボートの1人当たりの重量に極めて近似しています。</p> <p>ボートがそうであるように、シートは不安定であるため、漕手は対称的に座って引かざるを得なくなります。</p> <p>メインバーおよびフライホイール・アセンブリのトータル・システムに関する弾力性は、オール、ボートおよびリガーの組み合わせの弾力性に厳密に一致するように設計されています。</p> <p>しかし、ボートのあらゆる側面を再現しているわけではありません。</p> <p>オール操作の技術は必要ありません。したがって、疲労によってオール操作の技術が悪化することは、ボートの場合と同様に、漕手の過剰練習に対する自動的な防止手段として役には立ちません。</p> <p>- 漕手は、リカバリーの初めにオールを押しやる必要はなく、代わりに引き戻されるため、ボートに乗って漕ぐよりもやや高め strok クレート(ボートを漕ぐ回数)になる傾向があります。</p> <p>- 水を別にして、メインバーは無限の長さではありません。したがって、この有限の長さ内で漕手の位置を安定させるために、メインバーには、やや下向きの曲がりがあり、その最も低い点は後脚から約 40 cm のところになります。システムのダイナミクスへの影響をできる限り抑えるため、この曲がりの曲率は、最小限に保たれています。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Due to the elasticity of the main bar, and the sag resulting from the weight of the oarsman, the exact position of the lowest point of the main bar is weight dependant; of course this position also depends on the slope of the floor the unit is placed on. The unit should be leveled in such a way, that when rowing, neither of the two support legs are touched by the main frame or the seat. For leveling the unit the rear leg is provided with a level adjustment knob. Turning the knob clockwise lowers the rear end, turning it anti-clockwise raises the rear end.</p> <p>** Patents: U.S.Patent 5,382,210 European Patent 0 376 403 B1</p>	<p>メインバーの弾力性、および漕手の体重に起因するたわみのために、メインバーの最も低い点の正確な位置は、重量に依存します。もちろん、この位置は、ユニットが置かれている床の勾配にも依存します。ユニットは、漕ぐときに、メインフレームまたはシートが、2本の支持脚のいずれにも触れないように、水平にする必要があります。後脚には、ユニットを水平にするためのレベル調整つまみが付いています。つまみを時計回りに回すと後脚は下がり、反時計回りに回すと後脚は上がります。</p> <p>** 特許：米国特許 5,382,210 欧州特許 0 376 403 B1</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ページ 3

原文	翻訳
<p><b>Physical.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensure that it is not dangerous for you to undertake a strenuous exercise. Consult your physician!</li> <li>- Always warm up properly rowing easily for 5 to 10 minutes at a pulse frequency of 120 to 130 strokes per minute.</li> <li>- Although the unit easily permits it, do not row at a higher stroke rate than you would be capable of, rowing in a boat.</li> </ul> <p><b>Mechanical.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Properly install the rowing simulator with the main bar at the correct Inclination. Adjust the inclination when front or rear legs are being touched by the main frame or the seat, by raising slightly the side that is being touched.</li> <li>- The ROWPERFECT machine has not been designed for use in the vicinity of children. Keep children away when exercising.</li> <li>- Allow for 1 m of clear space around the machine when in use.</li> <li>- Keep spectators at more than an arms length from the rotating flywheel and the moving main frame.</li> </ul>	<p><b>身体的(注意事項)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 激しい運動をしても危険ではないことを確認してください。医師にご相談ください！</li> <li>- 必ず適切にウォームアップしてください。たとえば、毎分 120～130 ストロークのパルス周波数で 5 分～10 分の軽いロウイングを行ってください。</li> <li>- ユニットでは容易にできますが、ボートに乗って漕ぐことができる能力以上の高いストロークレートで漕がないでください。</li> </ul> <p><b>機械的(注意事項)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- メインバーを正しい傾きしてロウイング・シミュレーターを適切に設置します。メインフレームまたはシートが前脚または後脚に触れている場合は、触れている側を少し持ち上げて、傾きを調整してください。</li> <li>- 「ROWPERFECT」マシンは、子どもの近くで使用するには設計されていません。エクササイズをする時は、子どもたちを近づけないでください。</li> <li>- 使用中は、マシンの周りに 1 メートルのスペースを開けてください。</li> <li>- 回転しているフライホイールおよび動いているメインフレームから、傍観者を両腕の長さ以上に遠ざけてください。</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Never touch the rotating flywheel, and do not touch the main frame when in use.</li>   <li>- Always pull the handle with two hands, and do not bend, twist or kink the chain. Any abuse of the chain may result in injury.</li>   <li>- Always place the handle into the handle hooks or against the cage before letting go. Never let the handle fly into the cage.</li>   <li>- Avoid ties, shawls or other clothing from being sucked into the cage by the rotating flywheel.</li>   <li>- Prevent objects from falling or being thrown into the rotating fan.</li>   <li>- Wear tight clothing and keep clothing free from the seat rollers.</li>   <li>- Maintain your machine properly as recommended in section Maintenance. Replace worn or defective parts before using the unit.</li>   <p>In general: Treat your ROWPERFECT rowing simulator with the same loving care as you would your single scull.</p> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 回転しているフライホイールに絶対に触らないでください。また使用中はメインフレームに触らないでください。</li>   <li>- 必ず両手でハンドルを引いてください。また、チェーンを曲げたり、ゆがませたり、ねじったりしないでください。チェーンを乱用すると、けがの原因になる恐れがあります。</li>   <li>- ハンドルをハンドルフックに入れるか、または(フライホイール)ケージに置いてから離してください。絶対にハンドルを勢いよくケージに向けて飛ばさないでください。</li>   <li>- 回転しているフライホイールによって、ネクタイ、ショールまたは他の衣類がケージに吸い込まれないようにしてください。</li>   <li>- 物を、回転しているファンに落としたり、投げ込んだりしないようにしてください。</li>   <li>- 体にぴったりした服を着用し、衣類がシートローラーに触れないようにしてください。</li>   <li>- 「保守」セクションで推奨されているように、マシンを適切にメンテナンスしてください。ユニットのご使用前に、消耗部品または欠陥部品を交換してください。</li>   <p>一般的(注意事項):「ROWPERFECT ロウイング・シミュレーター」を、あなたがシングルスカルを扱うのと同じように、愛情のこもったケアをして取り扱ってください。</p> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ページ 4

原文	翻訳
<p>The ROWPERFECT rowing simulator comes pre-assembled into 7 separate parts:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mainframe assembly</li> <li>- Main bar</li> <li>- Seat</li> <li>- Front Leg</li> <li>- Rear leg</li> <li>- Foot stretcher</li> <li>- Box with tools and other parts</li> </ul> <p>Tools needed: imbus key 6 mm and spanner size</p>	<p>「ROWPERFECT ロウイング・シミュレーター」は、7つの別々のパーツが組立済みの状態で届けられます:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- メインフレーム・アセンブリ</li> <li>- メインバー</li> <li>- シート</li> <li>- 前脚</li> <li>- 後脚</li> <li>- フット・ストレッチャー</li> <li>- ツールおよびその他の部品が入った箱</li> </ul> <p>必要な工具: M8 ナット用の六角棒スパナ(6mm)とス</p>

<p>13 for M8 nuts</p> <p><b>Assembly procedure.</b> The main bar has one straight and one upward curved end, this upward curved end is the back end.</p> <p>1- Lay the main bar on the transport box with the curved back end of the main bar pointing downwards and make sure it's clean. Picture 1.</p> <p>2- Push the main bar into the rear leg, make sure the serial number is on the side where the black knob is. Picture 2. Before inserting the 8 mm bolts make sure the holes of the leg are in line with the holes of the main bar, tighten them firm. Picture 3</p> <p>3- Slide the seat onto the main bar with the double curved side of the seat pointing towards the hind leg, see picture 4.</p> <p>4- Make sure that before subsequently slide the main frame assembly onto the main bar with the shaft side pointing away from the seat, that the parking lock system is set on green! Picture 5. Put the mainframe on the transport box. Picture 6. Push the main bar through the mainframe, don't use extreme force it should glide through!</p> <p>5- Place the front leg, make sure again that the holes are in line before inserting the 8 mm bolts and tighten them firm. Picture 7. Place the buffer on the front leg. Picture 8.</p> <p>6- The stretcher boards have a strap, both of them provided with a buckle. The stretcher boards should be attached to the stretcher bars in such a way that the buckles point away from the main frame. Picture 9 Put the two stretcher bars through the corresponding holes in the main frame and put the stretcher grip bolts in the stretcher bars. Picture 10.</p> <p>7- Screw on the knob for the disc, first take out M6 screw. Then screw on the sliding vane. Picture 11 and 12</p> <p>8- The clearance between the main bar and the</p>	<p>パナ(13 サイズ)</p> <p><b>組み立て手順</b> メインバーの片方の端はまっすぐで、もう片方は上に向かって曲がった端になっており、この上に向かって曲がった端が後ろ端になります。</p> <p>1- 曲がった後ろ端を下向きにした状態で、梱包箱の上にメインバーを置きます。写真 1。</p> <p>2- メインバーを後脚に押し込み、シリアル番号が黒いつまみの横にあることを確かめてください。写真 2。 8mm のボルトを差し込む前に、後脚の穴がメインバーの穴と合っていることを確かめて、しっかり締めてください。写真 3。</p> <p>3- シートの 2 つカーブのある方を後脚に向けて、シートをメインバーにスライドさせます。写真 4 を参照してください。</p> <p>4- 次に、シャフト側がシートから離れる方向に向いた状態でメインフレーム・アセンブリをメインバーにスライドさせますが、その前に、パーキング・ロック・システムが緑色に設定されていることを確認してください！写真 5。梱包箱の上にメインフレームを置きます。写真 6。メインバーをメインフレームに押し込みますが、過度な力を使わなくとも、滑り抜けるはず！</p> <p>5- 前脚を取り付けます。8mm のボルトを差し込む前に、穴が揃っていることをまた確認し、しっかり締めてください。写真 7。バッファーを前脚に取り付けます。写真 8。</p> <p>6- 2 つのストレッチャー・ボードにはストラップがあり、その両方にバックルが付いています。ストレッチャー・ボードは、バックルがメインフレームから離れた方向を向くように、ストレッチャー・バーに取り付ける必要があります。写真 9。 2 本のストレッチャー・バーをメインフレームの対応する穴に通して、ストレッチャー・バーにストレッチャー・グリップ・ボルトを付けます。写真 10。</p> <p>7- まず M6 のねじを取り出して、ディスク用のつまみをねじ留めます。次にスライディング・ベーンをねじ留めます。写真 11 と 12。</p> <p>8- メインバーとメインフレームのローラー間の隙間</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>rollers of the main frame has been adjusted in the factory. However, prior to using the units please check the clearance as per section 4.Maintenance and adjust if necessary.</p>	<p>は、工場で調整されています。しかし、ユニットのご使用前に、セクション 4 の「保守」にしたがって隙間をチェックし、必要に応じて調整してください。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

ページ 5

原文	翻訳
<p>General: To get the most satisfaction from your ROWPERFECT rowing simulator, treat her with the same loving care as you would your single scull. The actual level of maintenance required can vary strongly depending upon the type and frequency of use, and the environment the machine is used in. The following paragraphs can serve as a guideline to keep your ROWPERFECT in good shape.</p> <p><b>4.1 Main bar and sliding flywheel assembly.</b></p> <p>To really simulate the dynamics of a racing shell, freely floating on the water, it is essential that the flywheel assembly slides over the main bar with zero clearance between rollers and main bar, and with very low resistance. Build-up of any dirt on the surface of the main bar will not only increase the resistance and negatively influence the dynamic simulation, but also will induce extremely high compressive strains in the main bar when the rollers are forced over it when rowing. <b>These compressive strains will eventually cause failure of the main bar due to fatigue cracks on its' corners.</b></p> <p>The following maintenance schedule can serve as a general guideline for mainframe and main bar: <b>4.1.1 Before and after each training session:</b> - Wipe the main bar clean with an oil soaked cloth to remove dust and sweat and to lubricate the contact between rollers and main bar. (Oil: Standard SAE 20 W or 20 W 40 motor oil)</p> <p><b>4.1.2 Weekly, or every 50 hrs of use, whichever is the longest:</b> - Check the clearance between the rollers of the flywheel assembly and the main bar. The clearance of the bottom rollers on the stretcher side, and the bottom rollers on the flywheel side should be such that one is not able to make the roller slip over the surface of the main bar, by</p>	<p>一般: 「ROWPERFECT ロウイング・シミュレーター」から最大の満足を得るには、あなたがシングルスカルを扱うのと同じように、愛情のこもったケアをして取り扱ってください。必要なメンテナンスの実際のレベルは、使用するタイプや頻度、およびマシンが使用される環境によって大きく左右されます。 以下の段落は、「ROWPERFECT」を良好な状態に保つためのガイドラインとして役立ちます。</p> <p><b>4.1 メインバーとスライディング・フライホイール・アセンブリ</b></p> <p>水上に自由自在に浮かぶ、競漕用ボートのダイナミクスを実際に再現するには、フライホイール・アセンブリを、ローラーとメインバーの間の隙間がゼロの状態、しかも抵抗が非常に低い状態にして、メインバーの上を滑らせることが不可欠です。メインバーの表面に汚れが溜まると、抵抗が増加し、ダイナミックなシミュレーションに悪影響を及ぼすだけでなく、漕いでいる時に、ローラーを無理に滑らすことで、メインバーに非常に高い圧縮ひずみが誘発されてしまいます。 <b>こうした圧縮ひずみは、最終的に、メインバーの隅に発生する疲労亀裂のために、破損を引き起こします。</b></p> <p>以下の保守スケジュールは、メインフレームとメインバーの一般的なガイドラインとして役立ちます: <b>4.1.1 各トレーニング・セッションの前後:</b> - ほこりや汗を取り除くために、またローラーとメインバーの間の接触面を潤滑するために、オイルに浸した布できれいにメインバーを拭いてください。 (オイル: 標準 SAE 20 W または 20 W 40 モーターオイル)</p> <p><b>4.1.2 毎週、または 50 時間の使用毎で、どちらか長い方:</b> - フライホイール・アセンブリのローラーとメインバーの間の隙間(クリアランス)をチェックしてください。ストレッチャー側のボトムローラーの隙間、およびフライホイール側のボトムローラーの隙間は、ローラーがメインバーの表面を滑ることができないような隙間にする必</p>

<p>retaining the roller by pressing a thumb firmly to the surface of the roller, and moving the flywheel assembly to and fro over the main bar. If a particular roller can be made to slip, adjustment of the clearance of that roller is necessary.</p> <p><b>All adjustments should be done in small steps to avoid over tensioning.</b></p> <p>Proceed according to the following sequence. Of the adjustment bolt adjacent to the roller set that should be adjusted, un tighten the top M8 nut by turning 15 degrees (clock wise), while keeping an imbus key number 4 in the threaded shaft. Then subsequently tighten the bearings by turning the threaded shaft counter clockwise. After adjustment, the main frame should still slide lightly over the main bar. If adjustment is done, the M8 nut should be tightened again, therefore you need to keep the threaded shaft in position with the imbus key so that it can not move while tighten the nut. Picture 13</p> <p>Note: When the clearance for a particular roller set is adjusted, this can affect the clearance for the other roller set and might need adjustment in the same way to.</p>	<p>要があります。それには、ローラーの表面にしっかりと親指を押し付けて、メインバーの上でフライホイール・アセンブリを前後に動かしてローラーをとどめておきます。</p> <p>特定のローラーを滑らすことができる場合、そのローラーの隙間の調整が必要です。</p> <p><b>全ての調整は、過度の張力を避けるために、少しずつ行う必要があります。</b></p> <p>以下の手順にしたがって進んでください。調整すべきローラーセットに隣接する調整ボルトのうち、上部のM8 ナットを、六角棒スパナの4番をねじ軸に入れながら、15度(時計方向)に回して緩めます。その後、ねじ軸を反時計方向に回して、軸受を締めます。調整後も、メインフレームは、メインバーの上を軽くスライドするはずでです。調整が完了したら、M8 ナットを再び締め付けなければなりません。そのため、ナットを締め付けている間に、ねじ軸が動かないように、ねじ軸を六角棒スパナで正しい位置に保つ必要があります。写真 13。</p> <p>注：特定のローラーセットの隙間が調整されると、これによって、他のローラーセットの隙間に影響が及ぶ可能性があるため、同じ方法で調整する必要があるかもしれません。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ページ 6

原文	翻訳
<p><u>4.1.3 Every 200 hrs of use or every 4 weeks, whichever is the longest:</u></p> <p>Check that the following bolts and nuts are not loose:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- The two M6 bolts holding the main bearing block</li> <li>- The two M8 bolts holding the bar adjustment in position.</li> <li>- The four Knob bolts that hold the stretcher boards.</li> <li>- The bolts holding the front an rear leg to the main bar.</li> </ul> <p><b><u>4.2 Chain.</u></b></p> <p>To get the longest life from your chain and sprocket, keep the chain clean and properly lubricated at all times. Do not use too much lubricant for the chain, as this may affect the life of the elastic cord in a negative way. The following schedule can serve as a guideline for chain maintenance:</p>	<p><u>4. 1.3 200 時間の使用毎または 4 週間毎で、いずれか長い方:</u></p> <p>以下のボルトとナットが緩んでいないことを確認してください:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 主要な軸受ブロックを留める 2 つの M6 ボルト</li> <li>- バーの調整を適切な位置に留める 2 つの M8 ボルト</li> <li>- ストレッチャー・ボードを留める 4 つのつまみボルト</li> <li>- 前脚と後脚をメインバーに留めるボルト</li> </ul> <p><b><u>4.2 チェーン</u></b></p> <p>チェーンとスプロケットの寿命を最大にするには、チェーンをきれいに保ち、常に適切に潤滑してください。チェーンに潤滑油を使い過ぎないようにしてください。これは弾性コードの寿命に悪影響を与える可能性があります。</p> <p>以下のスケジュールは、チェーンのメンテナンスのガイドラインとして役立ちます:</p>

<p><u>4.2.1 Weekly or every 50 hrs of use, whichever is the longest.</u></p> <p>Soak a clean rag or paper towel with approximately 5 ml of SAE 20 or 20 W 40 motor oil. Pull the chain gently all the way out, until it stops. Wipe the oil soaked rag or paper towel along the full length of the chain repeatedly, to lubricate the chain and at the same time remove accumulated dirt and lubricant residue. Finally wipe the chain clean of any excess oil with a clean dry rag or dry paper towel.</p> <p><u>4.2.2 Every 200 hrs of use or every 4 weeks, whichever is the longest:</u></p> <p><b>- Inspect the chain handle connection.</b> Check the connector piece and the Ubolt that connect the chain to the handle. The connector piece is attached to the chain in the factory and should be stiff connected to the chain. The U-bolt should be replaced if it is nearly half worn.</p> <p><b>- Inspect the chain for stiff links.</b> Stiff links can cause the chain to skip over the sprocket. This can lead to injury and causes excessive wear of both chain and sprockets. Stiff links can be caused by lack of lubrication, build-up of dirt, or mechanical abuse of the chain.</p> <p>Generally repeated cleaning and lubrication, as in weekly maintenance, will loosen up the links. If this is not the case and the chain skips over the sprocket, the unit should not be used. Contact your ROWPERFECT agent for a replacement chain and sprocket.</p>	<p><u>4.2.1 毎週または 50 時間の使用毎で、どちらか長い方</u></p> <p>きれいな布または紙タオルに約 5 ml の SAE 20 または 20 W 40 モーターオイルを浸します。チェーンを、止まるまで、静かにすべてを引き出します。</p> <p>オイルに浸した布または紙タオルでチェーンの全長に沿って繰り返し拭いて、チェーンに潤滑油を差し、同時に溜まった汚れや潤滑油の残留物を取り除いてください。</p> <p>最後に、きれいな乾いた布または乾いた紙タオルで、余分な油をきれいに拭いてください。</p> <p><u>4.2.2 200 時間の使用毎または 4 週間毎で、いずれか長い方:</u></p> <p><b>- チェーン・ハンドルの接続を点検してください。</b> チェーンとハンドルを接続するコネクターピースと U ボルトをチェックしてください。コネクターピースは、工場チェーンに取り付けられており、しっかりとチェーンに接続されているはずですが、U ボルトは半分近く磨耗した場合、交換する必要があります。</p> <p><b>- 輪がギクシャクした動き(スティッフリンク)になっていないかチェーンを点検してください。</b> スティッフリンクによって、チェーンがスプロケットをスキップすることがあります。これは、けがにつながることもあり、チェーンとスプロケットの両方が過度に消耗する原因になります。スティッフリンクは、潤滑油不足、汚れの蓄積、またはチェーンの機械的酷使によって引き起こされる可能性があります。</p> <p>一般的に、毎週のメンテナンスのように、繰り返しクリーニングしたり潤滑油を差したりすることで、スティッフリンクは緩みます。これが当てはまらず、チェーンがスプロケットをスキップする場合は、ユニットは、使用しないでください。チェーンとスプロケットの交換については、「ROWPERFECT」の代理店にお問い合わせください。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

原文	翻訳
<p><u>5.1 Levelling the unit</u></p> <p>Before starting to row, the unit should be leveled correctly, in order to allow gravity to stabilize the position of the rower at the correct place. For leveling the unit, the height of the rear leg is adjustable by means of a black knob. Turning the knob clockwise shortens the rear leg, and thus</p>	<p><u>5.1 ユニットの水平調整</u></p> <p>漕ぎ始める前に、重力が、正しい場所で漕手の位置を安定させることができるように、ユニットを正しく水平にする必要があります。ユニットを水平にするために、後脚の高さは、黒いつまみで調整できます。つまみを時計回りに回すと、後脚は短くなり、したがって後ろが低</p>

lowers the hind, turning it anti-clockwise raises the rear end.

To level the unit correctly, proceed as follows:  
Put the unit in its proper place where it is going to be used. Sit down on the seat and place your feet on the stretcher. Then, without using the handle, sit in catch position, and push to and fro with the legs quickly over a distance of approx 10 cm a couple of times. Gravity then causes the rower to arrive at the lowest point of the bar. Properly leveled, the position of the center of the seat is then at approx. 30 cm from the rear of the main bar.

**Your ROWPERFECT base unit now is ready for use.**

When, while rowing, the main frame touches the front leg repeatedly, lower the rear by turning the knob clockwise. When, on the contrary, the seat repeatedly touches the rear leg, raise the rear leg by turning the knob anti-clockwise.

### 5.2 Adjusting the boat simulating characteristics.

The "feel" of a racing shell depends upon a mixture of inertial forces and friction forces during the stroke and recovery cycle, the type of oar and the inboard/outboard ratio used.

The flywheel assembly of the ROWPERFECT rowing simulator weighs 21.8 kgs, which is close to the average weight per person of most racing shells, including the oars.

To adjust the level of friction the central part of the fan is covered by a disk and a sliding vane on top of the cage.

With the combination of this disk and the vane generally the ROWPERFECT can be made to give the same "feel" as a boat. Choose that combination that simulates your boat closest.

If required bigger or smaller disks can be cut by the user from similar material to fine tune. Always use full disks for adjustment of the level of friction, do not use louvers to throttle the fan at the inlet, as this will change the friction characteristics of the fan.

This then will lead to erroneous readings for power and all related parameters.

くなります。つまみを反時計回りに回すと、後ろが高くなります。

ユニットを正しく水平にするために、次の手順を進めてください:

使用場所に予定している適切な場所にユニットを置きます。シートに座り、両足をストレッチャーに置いてください。次に、ハンドルを使用せずに、キャッチの姿勢で座り、約 10 cm の距離を素早く両足で前後に 2~3 度押します。重力によって、漕手は、バーの最下点に到達します。適切に水平調整されると、シートの中心の位置は、メインバーの後ろから約 30 cm になります。**「ROWPERFECT」のベースユニットは、これで使用準備ができました。**

漕いでいる最中に、メインフレームが前脚に繰り返し触れる場合は、つまみを時計回りに回して後ろを下げてください。逆に、シートが後脚に繰り返し触れる場合、つまみを反時計回りに回して後脚を上げてください。

### 5.2 特性を再現するボートの調整

競漕用ボートに乗っているような「感じ」は、ストロークとリカバリーサイクル中の慣性力と摩擦力の組み合わせ、オールタイプ、および使われるインボード/アウトボード比によって決まります。

「ROWPERFECTロウイング・シミュレーター」のフライホイール・アセンブリは21.8 kgあり、これは、オールを含む、ほとんどの競漕用ボートの1人当たりの平均重量に近い重量です。

摩擦のレベルを調整するために、ファンの中央部分は、ディスクおよびケージの上にあるスライディング・ベーンによって覆われています。

このディスクとベーンの組み合わせにより、一般的に「ROWPERFECT」では、ボートに乗っているのと同じ「感じ」を抱くことができます。あなたのボートを最もよく再現する組み合わせを選んでください。

必要に応じて、ユーザーは類似した材質からディスクを大きくまたは小さく切断して微調整することができます。摩擦レベルを調整するために、必ずフルディスクを使用してください。入り口のファンをスロットルで調整するためにルーバーを使用しないでください。ファンの摩擦特性が変化してしまいます。

これによりひいては、電力および関連する全てのパラメーターの測定値に誤りが出てしまいます。



<p><u>5.3 Interface and software.</u></p> <p>The interface and software will operate on any PC with windows software. You can download the software and instructions on the website: <a href="http://www.row-ware.com">http://www.row-ware.com</a>.</p>	<p><u>5.3 インターフェイスとソフトウェア</u></p> <p>インターフェイスとソフトウェアは、Windows のソフトウェアを搭載したあらゆる PC で作動します。ソフトウェアと取扱説明書はこちらのウェブサイトからダウンロードできます: <a href="http://www.row-ware.com">http://www.row-ware.com</a></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ページ 8

原文	翻訳
<p><u>5.4 Actions prior to start-up.</u></p> <p>Connect the interface with the interface cable to one of the COM ports of the computer.( Optionally connect the pulse sensor to the interface plug.)  <b>Note:</b> The interface derives it's energy from the COM port, no batteries are needed.  The ROWPERFECT software assigns the voltage on some of the COM port contacts at the appropriate value for the interface.</p> <p><b>User identification.</b></p> <p>Introduce a new user to the system by filling out the first time you run the software.  The weight, gender, boat and sprocket data are used to calculate a weight- and gender- corrected time and boat speed. These times are close to the real times made in the chosen type of boat under ideal conditions with technique in the boat near to perfect.  For RP3 and RP3S you choose by sprocket the big sprocket, because there is no option for the small sprocket.  For RP2 and old models RP3 the small sprocket of the rowing simulator is the left one, the big sprocket is the right one, nearest to the fan.</p> <p><b>Type of training.</b></p> <p>The type of training to be performed by the oarsman can be chosen by giving a certain amount of work to do or by indicating certain intensity. The amount of work can be expressed in terms of STROKES, ENERGY, DISTANCE or TIME. The chosen parameter then is counted down from the limitation value down to zero. At the end of the session the results are presented in DISTANCE, TIME, total ENERGY dissipated, and POWER</p>	<p><u>5.4 起動前の行動</u></p> <p>インターフェイスをインターフェイス・ケーブルを使って、コンピューターの COM ポートの 1 つに接続します。(任意に、心拍センサーをインターフェイス・プラグに接続してください)。  <b>注:</b> インターフェイスは、COM ポートから電源を得ますので、電池は必要ありません。「ROWPERFECT」のソフトウェアは、インターフェイスの適切な値で COM ポート接点のいくつかに電圧を割り当てます。</p> <p><b>ユーザー・アイデンティフィケーション(ID)</b></p> <p>初めてソフトウェアを実行するときに、入力してシステムに新しいユーザーを登録してください。  体重、性別、ボートおよびスプロケットのデータは、体重および性別で補正された時間とボート速度を計算するために使用されます。これらの時間は、実際の時間に近いです。実際の時間とは、理想的な条件下で選んだボートの種類において、完璧に近いボート内の技術を用いて出された時間です。  RP3 および RP3S では、小さなスプロケットのオプションがないため、スプロケットの項目では大きなスプロケットを選んでください。  RP2 および旧モデルの RP3 では、ロウイング・シミュレーターの小さなスプロケットは左のスプロケットになります。大きなスプロケットは右のスプロケットになり、ファンに最も近いところにあります。</p> <p><b>トレーニングのタイプ</b></p> <p>漕手が行うトレーニングのタイプは、行う一定の運動量を与えることによって、あるいは特定の強度を示すことによって、選ぶことができます。運動量は、「ストローク」、「エネルギー」、「距離」、または「時間」で表すことができます。その後、選択されたパラメーターは、制限値からゼロまでカウントダウンされます。セッションの終わりに、結果は、「距離」、「時間」、「消費された総エネルギー」、および「電力」(ワット単位で総セッションの</p>

(average over the total session in Watts).  
If the option INTERVALS is chosen, the number of intervals, and the units in which the intervals are going to be counted down, the required POWER during the interval, POWER during the rest period, as well as an incremental value per interval can be selected. **Note:** Always choose the number of intervals one higher than the number to be rowed.

Further you can find an more detailed subscription of the software in the manual under HELP.

### The WORK SCREEN.

The work screen presents a visual display of the performance of the oarsman or oarswoman in comparison to selected target values, and therefore is a very valuable tool for improving technique and for synchronizing crews during the wintertime or at great distances.

**TAKE CARE, ROW PERFECT !**

平均)で表示されます。  
オプションの「インターバル」が選択されている場合、インターバルの回数、カウントダウンされるインターバルの単位、インターバル中に必要な「電力」、休息期間中の「電力」、およびインターバル毎の増分値が選択できます。**注:** 必ず、漕ぐ回数よりも1つ高いインターバルの回数を選んでください。

さらに、ソフトウェアの詳細なサブスクリプションについては、「ヘルプ」の下にあるマニュアルを参照してください。

### ワーク・スクリーン

ワーク・スクリーンは、選択された目標値と比較して、漕手のパフォーマンスを視覚的に表示します。そのため、これは、技術を向上させるための非常に貴重なツールであり、また冬の時期にクルーたちと同期するための、もしくは遠距離のクルーたちと同期するための貴重なツールです。

**気をつけて、ロウパーフェクト(完璧に漕ぎましょう) !**