

【取扱説明書】



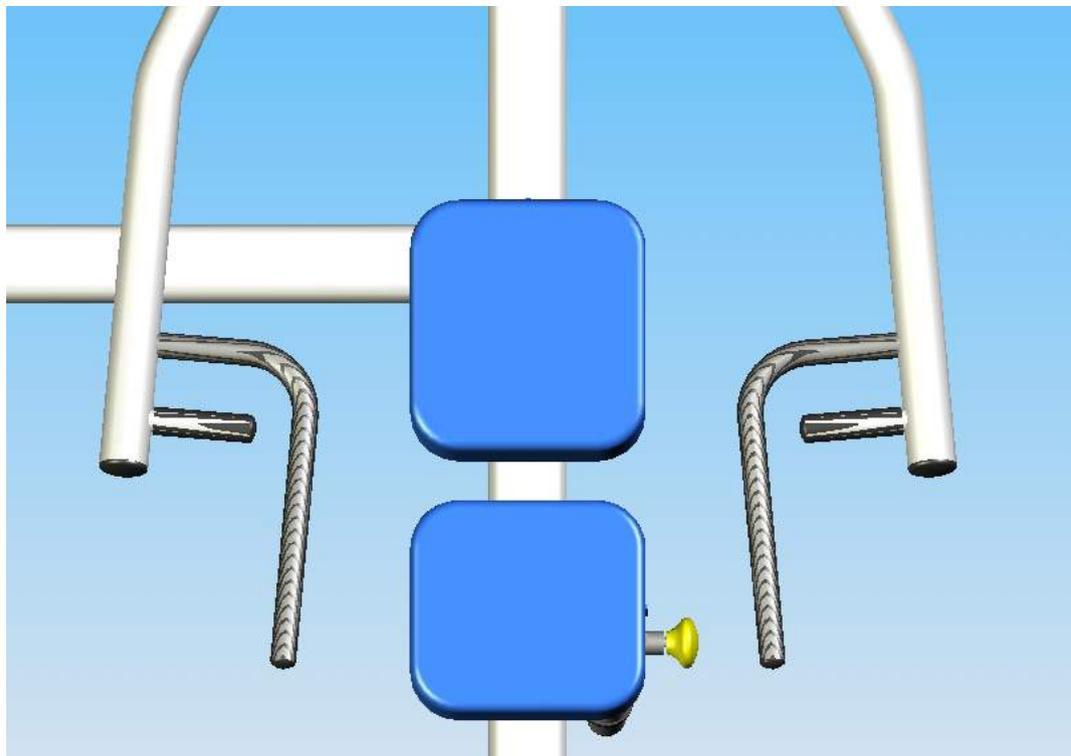
この度は、レストリハビリ【ローイング / チェストプレス】をお買い上げ頂きまして、誠にありがとうございました。

この取扱説明書は、ご使用前に必ずお読み頂き、正しくご使用頂きますようお願いいたします。

- この取扱説明書はお読みになった後も、大切に保管して下さい。
- 製品を他の人へ譲渡される場合は、この取扱説明書を一緒にお渡し下さい。
- ご不明な点がございましたら、お買い上げの販売店または弊社まで、お問合せください。

もくじ

安全にご使用いただくために	②～④
主要部分の名称	⑤
用途及び商品の特徴(ローイング)	⑥
用途及び商品の特徴(チェストプレス)	⑦
胸当てパッド位置調整について	⑧
アームバー角度調整について	⑨
座面シート高さ調整について	⑩
リハ・カウンター使い方	⑪
アルミストッパーの調整方法	⑫
ウェイトの設定について	⑬～⑭
基本的な運動方法	⑮～⑯
基本的な動作	⑰
商品の仕様	⑱
基本稼動領域	⑲
保証とアフターサービス	⑳
メモ	㉑～㉒
保証書・無料修理規定	別紙



安全にご使用いただくために

■安全上の注意事項

ここで提示する注意事項は製品を安全に正しくお使い頂き、
使用者はもちろん、他の人にも起り得る危険及び損害を事前に
防止する為のものです。

また、注意事項は危険及び損害の大きさや切迫感の程度を明示するために、
誤ったご使用によって起り得る内容を「警告」と「注意」に区分してあります。

■絵表示の例



警告 取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重症を負う
危険が予想される事を表示しています。



注意 取り扱いを誤った場合、使用者が傷害を負ったり、
または物的損害が発生する危険が予想される事を表示しています。



分解禁止行為を表示しています。



必ずお守り頂く事の表示です。



一般的な禁止行為を表示しています。

安全にご使用いただくために



警告

❗ 必ずお守りください。

- 医者の治療を受けている方、または下記の項目に該当する方は必ず担当医に相談してから使用して下さい。
 - (1) 心臓病、高血圧患者など、心臓機能に障害がある方
 - (2) 呼吸器に障害がある方
 - (3) 変形性関節炎、リュウマチの疾患がある方
 - (4) 安静を必要とする方
 - (5) 上記以外にも健康に異常を感じる方上記事項を守って頂かない場合、事故や身体に異常を起こす危険があります。
- 運動中、身体に異常（立ちくらみ、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、寒気など）を感じたら、すぐに運動を中止して下さい。健康に害を及ぼす恐れがあります。
- 床が平たく、固い所に置いて御使用下さい。



分解禁止

- 製品を分解したり、改造をしないで下さい。
異常作動を起こし事故の恐れがあります。
修理が必要な時には、弊社フリーダイヤルに御連絡下さい。

安全にご使用いただくために



必ずお守りください。

- 運動に適切な服装とシューズを必ず着用しご使用下さい。怪我をする事があります。

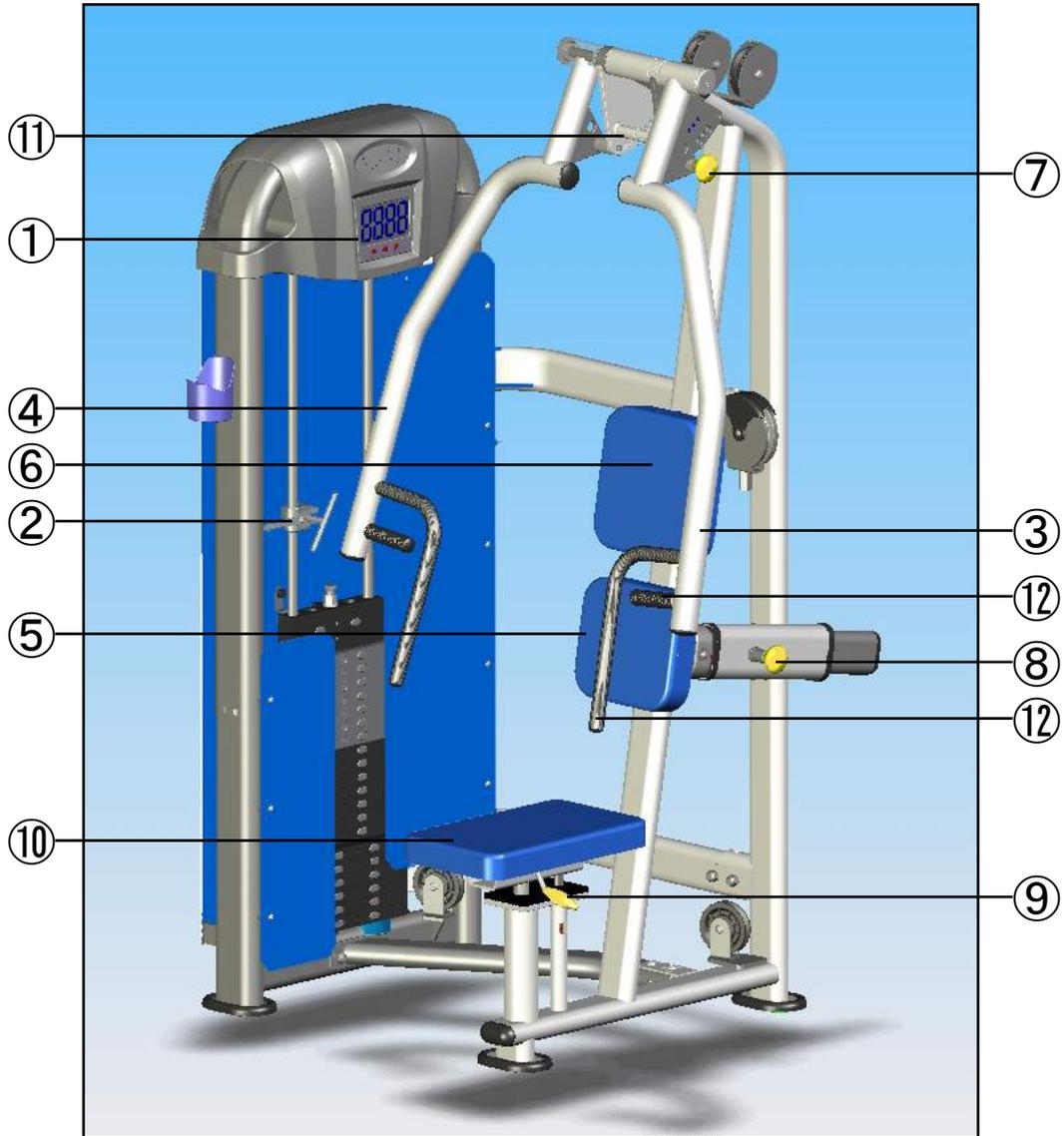
禁止

- 普段運動をしない方はいきなり過激な運動をしないで下さい。
健康に害を及ぼす危険があります。
- 薬等により、感覚が鈍くなっている時にはご使用をおやめ下さい。
事故に繋がる恐れがあります。
- 室外でのご使用はおやめ下さい。製品寿命短縮の原因になります。
- 製品にある溝や穴に異物を入れないで下さい。故障の原因になります。

■運動の前後の注意事項

- 運動をする前にはいつもボルトとナットの締め具合を確認し、割れていたり外れている所が無いか確認してからご使用下さい。

主要部分の名称



①リハ・カウンター

②アルミストッパー

③アームバー左

④アームバー右

⑤胸当てパッド(兼背パッド)

⑥背パッド

⑦アームバー角度調整ノブ

⑧胸当てパッド位置調整ノブ

⑨座面シート高さ調整レバー

⑩座面シート

⑪左右アームバー連結ピン

⑫ハンドグリップ

用途及び商品の特徴

ローイング運動時

● 用途

- ・ハンドグリップを手前に引く運動により、肩、肘周りの運動を行います。
- ・広背筋、菱形筋、僧帽筋、大円筋、三角筋、前腕屈筋群、上腕二頭筋のトレーニングを行う為のものです。

● 特徴

- ・使用者の体格や運動レベルに応じて、胸あてパッドの位置・座面シートの高さを調節する事により、理想的なポジションで運動する事ができます。
- ・足元に余計なアームが無く、高齢者の方でも安全に乗り降りが楽にできます。
- ・2種類のハンドグリップが選択できます。
- ・運動の可動範囲を決める為の、アルミストッパーが付いております。
- ・リハ・カウンターが付いてますので、適正運動回数を表示し、過度運動を予防します。

広背筋 こうはいきん

運動動作においては肩関節の内転、伸展、内旋といった動作に関与します。

菱形筋 りょうけいきん

運動動作においては肩甲帯を内転及び拳上させる作用があります。

僧帽筋 そうぼうきん

運動動作においては肩関節の屈曲、伸展、外転、内転、外旋させる作用があります。

大円筋 だいえんきん

運動動作においては肩関節を内転、内旋、伸展動作させる作用があります。

三角筋 さんかくきん

運動動作においては主に肩関節を外転させる作用を持っています。また、三角筋前部は上腕を前方に上げ、内旋し、後部は後方に上げ、外旋といった動作にも関与します。

前腕屈筋群 ぜんわんくきんぐん

運動動作においては手関節を掌屈(屈曲)させる作用があります。

上腕二頭筋 じょうわんにとうきん

主に肘関節の屈曲、前腕部の回外動作に関与しています。

用途及び商品の特徴

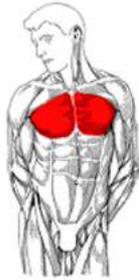
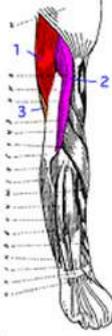
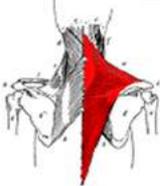
チェストプレス運動時

● 用途

- ・本製品は、チェストプレス＝体の前にある物を押す運動を行う為のものです。肩関節水平内転、肘関節伸展により、大胸筋、三角筋、上腕三頭筋、僧帽筋のトレーニングを行う為のものです。

● 特徴

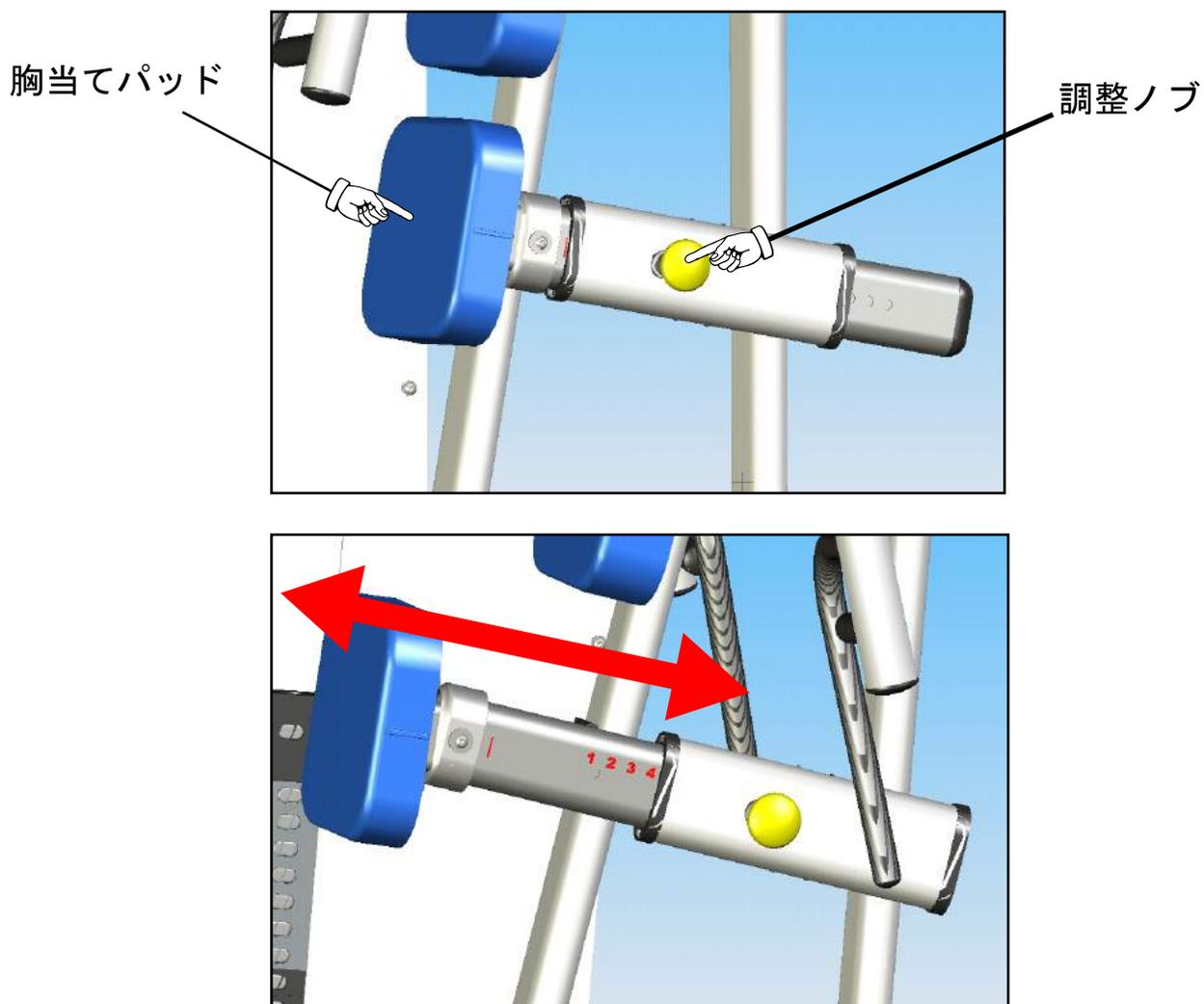
- ・アームバーの作動基点が頭上に設定されておりますので、正しい関節運動を行う事ができます。
- ・使用者の体格や運動レベルに応じて座面シート高さ、ウエイト重量を調節できます。
- ・2種類のハンドグリップが選択できます。
- ・グリップ、ハンドグリップを握った状態で、肘が背中側に出る事が無いので、肩関節を痛めません。
- ・運動の可動範囲を決める為のアルミストッパーが付いております。
- ・リハ・カウンターが付いておりますので、適正運動回数を表示し、過度運動を予防します。

	<h4>大胸筋 だいきょうきん</h4> <p>運動動作においては主に肩関節においての水平内転、屈曲(初期のみ)、内転、内旋動作などに関与しています。大胸筋は日常生活の中で使うことはあまりないと思いますが、体操、ボクシング、空手、アメリカン・フットボールなどの競技スポーツにおいてはとても重要な役割を果たしています。</p>
	<h4>三角筋 さんかくきん</h4> <p>運動動作においては主に肩関節を外転させる作用を持っています。また、三角筋前部は上腕を前方に上げ、内旋し、後部は後方に上げ、外旋といった動作にも関与します。</p>
	<h4>上腕三頭筋 じょうわんさんとうきん</h4> <p>上腕部後面にある上腕三頭筋は肘関節の伸展に関与します。この上腕三頭筋は大胸筋などをトレーニングする際に補助的に働くのでオーバーワークに陥りやすい場所だといわれています。上腕三頭筋には長頭、外側頭、内側頭とありますが、長頭は二関節筋で、外側頭、内側頭は単関節筋です。そのうちの部分に刺激を与えるかは肩関節の角度を考慮しなければなりません。</p>
	<h4>僧帽筋 そうぼうきん</h4> <p>運動動作においては肩関節の屈曲、伸展、外転、内転、外旋させる作用があります。</p>

胸当てパッド位置の調整について

胸当てパッドの位置をローイング運動時・チェストプレス運動時に応じて調整することができます。(8段階調整可能)

- ①胸当てパッドを持ち、もう一方の手で調整ノブを引っ張って固定を解除します。
- ②ノブを引っ張った状態で、胸当てパッド位置を調整します。
- ③固定したい位置でノブのピンを調整穴に入れ固定します。この時しっかり固定されている事を確認してください。



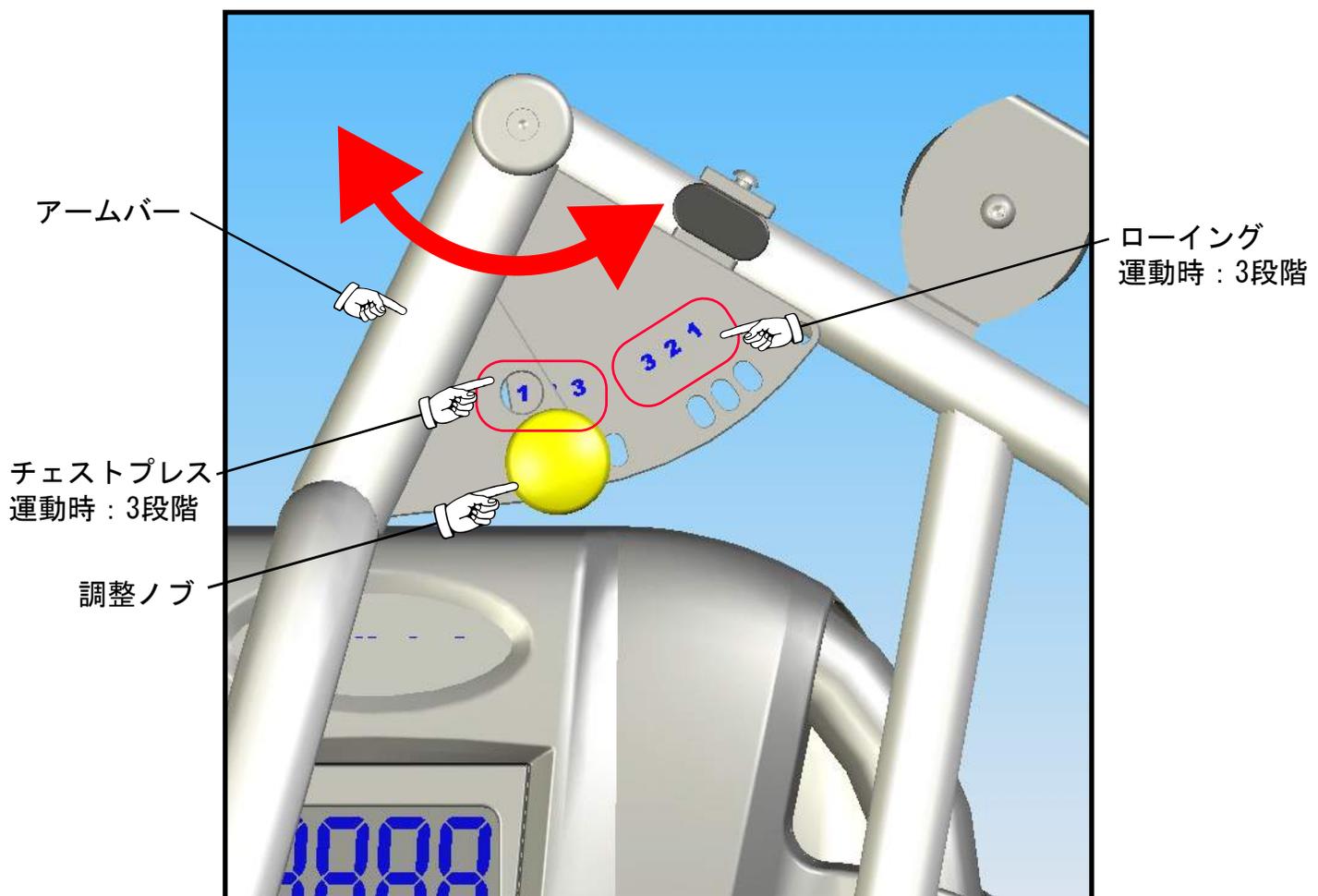
⚠ 注意

1. 胸当てパッド位置の調整は、必ず胸当てパッドを持って支えながら行ってください。脚当てパッド以外の箇所を持って調整をすると、挟まれる可能性があります。
2. ノブのピンが調整穴にしっかりと入って固定されている事を確認してから運動を行ってください。しっかり固定されていないと、胸当てパッドが動きケガをするおそれがあります。

アームバーの調整について

アームバーの位置をローイング運動時・チェストプレス運動時に応じて調整することができます。(ローイング時・チェストプレス時：各3段階調整可能)

- ①アームバーを持ち、もう一方の手で調整ノブを引っ張って固定を解除します。
- ②ノブを引っ張った状態で、アームバー位置を調整します。
- ③固定したい位置でノブのピンを調整穴に入れ固定します。この時、アームバーがしっかり固定されている事を確認してください。



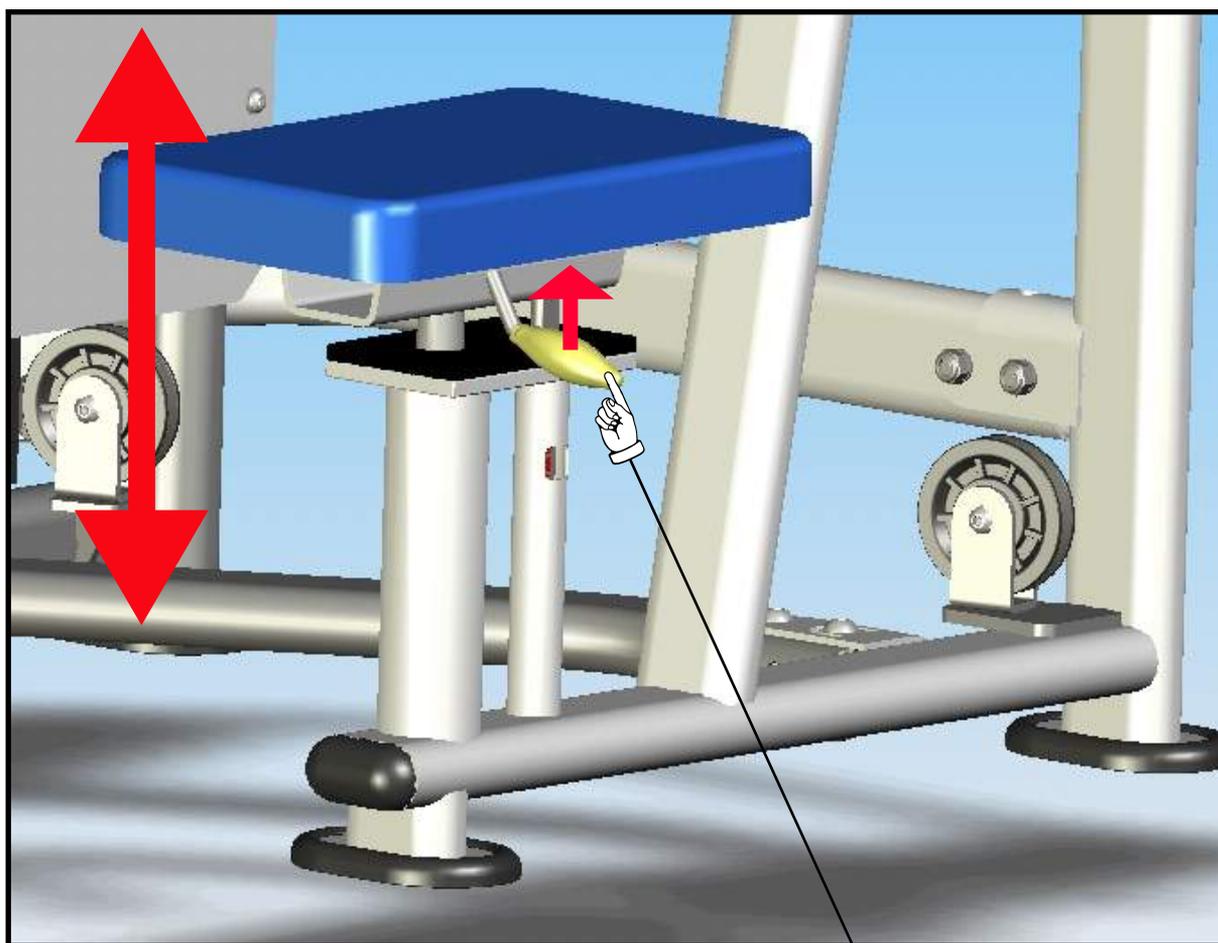
⚠ 注意

1. アームバー位置の調整は、必ずアームバーを持って支えながら行ってください。アームバーを持たずに調整をすると、アームバーが動き挟まれる可能性があります。
2. ノブのピンが調整穴にしっかりと入って固定されている事を確認してから運動を行ってください。しっかり固定されていないと、アームバーが動きケガをするおそれがあります。

座面シートの調整方法

座面シートの高さを調整することができます。

- ①調整レバーを上へ引き上げた状態で座面シートが上方に上がっていきますので、設定した居場所で、調整レバーを元に戻してください。シートを下げたい場合は、レバーを上へ引き上げた状態でシート上面を下方へ押し下げてください。



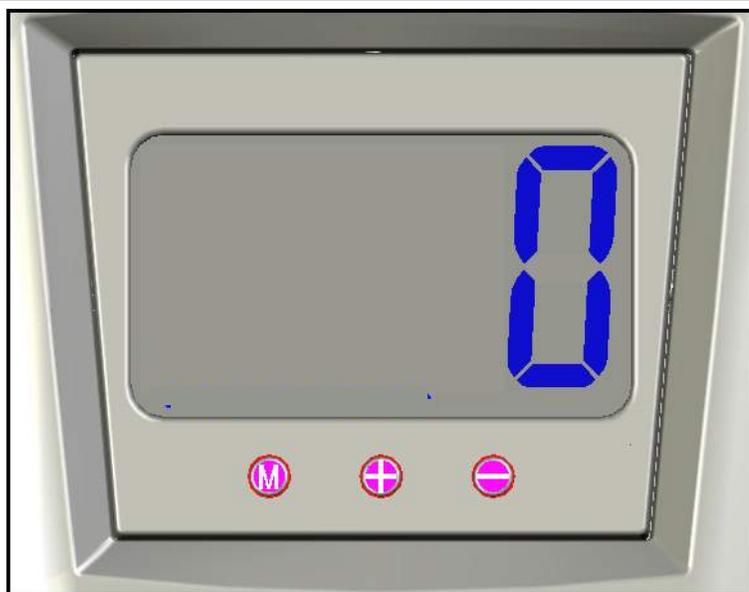
調整レバー



注意

- ①運動を行う前に必ず、座面シートがしっかり固定されている事を確認してから運動を行ってください。座面シートが固定されていない状態で運動を行うと思わぬ事故につながる可能性があります。

リハ・カウンターの使い方



画面表示の説明

- 運動回数の表示
運動回数を0からカウントして最大9999回まで表示可能です。
- 運動回数のカウントダウン表示
設定した回数からカウントダウンして表示します。

運動回数のカウントアップ設定方法

- **M** ボタンを押し、画面表示を0にします。
- 運動を開始すると、数字がカウントアップしていきます。
- 運動回数をリセットする場合は、**M** ボタンを1回押すと、表示が0になります。

運動回数のカウントダウン設定方法

- **M** ボタンを押し、表示を10にします。
- **+** ボタンを押すと数字が上がっていきます、また**-** ボタンを押すと数字が下がりますので、目標回数を設定してください。
- 運動回数をリセットする場合は、**M** ボタンを1回押すと、表示が0になります。

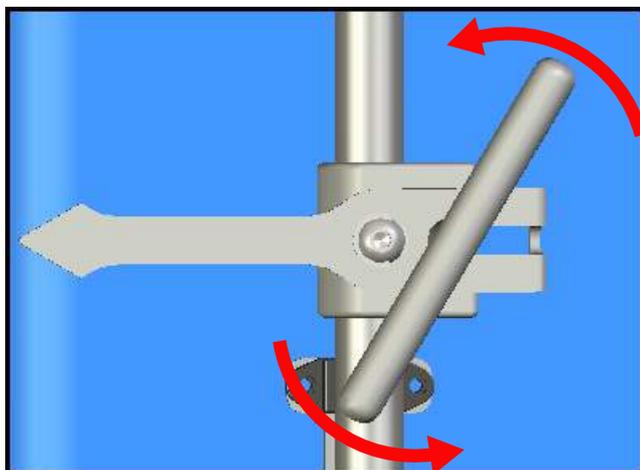
累積運動回数表示方法

- まず**M** ボタンを押し、表示を0にします。
- 次に、**+** ボタンと**-** ボタンを同時に押すと、2桁の数字が表示されます、この数字が万単位の表示です。(例:02⇒2万回)
- 続けて、**+** ボタンと**-** ボタンを同時に押すと、4桁の数字が表示されます、この数字が千単位の表示です。(例:0379⇒379回) この時、20379回が累積回数です。
- **M** ボタンを2回押せば、通常モードに戻ります。

アルミストッパー調整方法

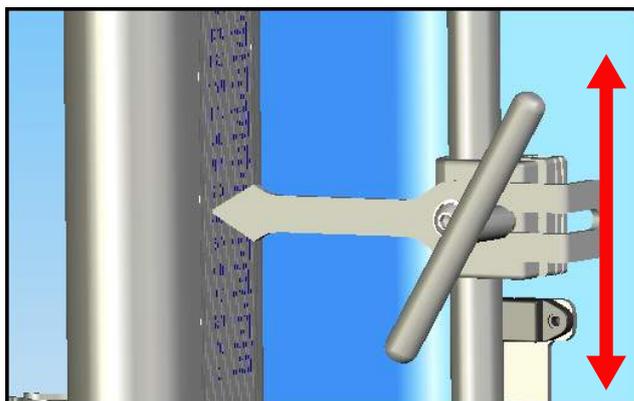
●運動の可動範囲を決める為、アルミストッパーの位置を調節します。

①アルミストッパーのノブを緩めます。

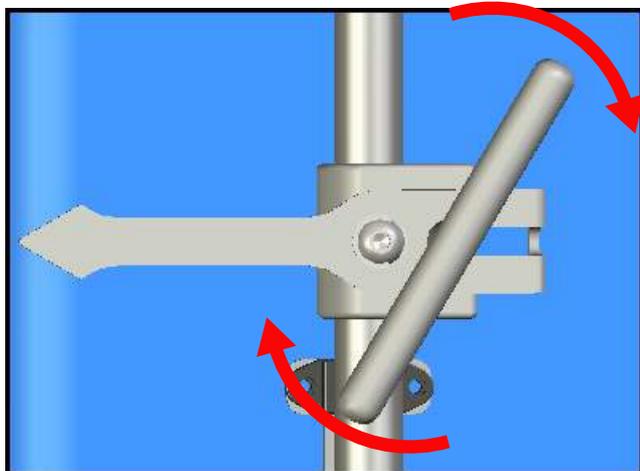


②アルミストッパーを上下に移動し、矢印を任意の目盛り位置に合わせます。

(使用者の適切な運動範囲に合わせます)



③アルミストッパーノブを締めて固定します。(※この時、締め過ぎに注意してください)



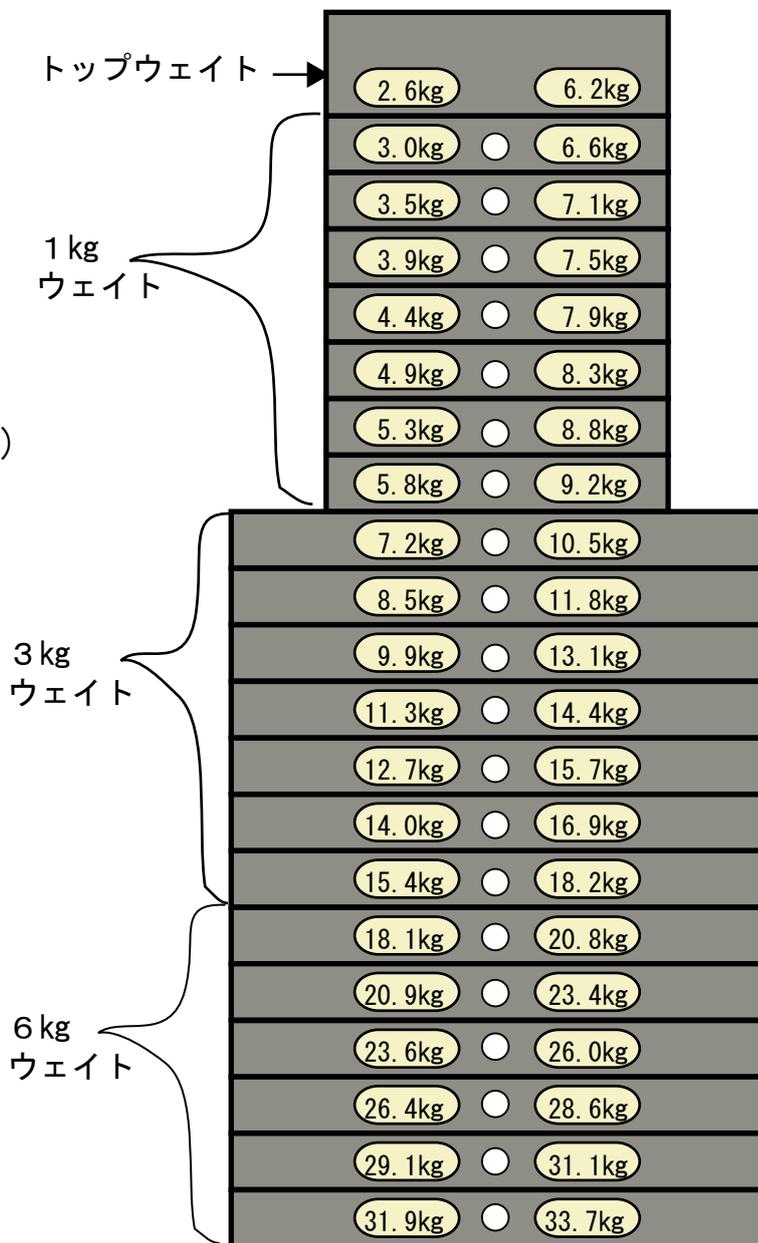
ウェイトの設定について

本製品では、使用者の運動レベルに応じて、ウェイト設定を行うことができます。

ウェイト

- ・下記のウェイトを装備しています。
- ・右図のウェイトに設定できます。
- ※ウェイト表示は、実負荷表示です。

- 3 kg . . . 1枚 (トップウェイト)
- 1 kg . . . 7枚
- 3 kg . . . 7枚
- 6 kg . . . 6枚



ローイング運動時

チェストプレス運動時

※ウェイト設定方法

- ①ウェイトが全て一番下に下りているか確認して下さい。
- ②ウェイト固定ピンを抜き取ります。
- ③設定したいウェイトを選択します。
- ④ウェイト中央の穴にウェイト固定ピンを差し込みます。
- ⑤ウェイト固定ピンを完全に奥まで差し込みます。
- ⑥運動開始の際にウェイトが確実に持ち上がっていることを確認して下さい。

ウエイトの設定について



1. ウェイト固定ピンを操作する際は、必ずウェイトが一番下にある事を確認してください。ウェイトが上がった状態でピンを操作すると、ウェイトが落下して思わぬ事故の可能性があります。
2. ウェイト重量を調整するたびに、ウェイト固定ピンが奥まで挿し込まれている事を必ず確認してください。差込が不十分な場合、運動中にストッパーが抜けて、ウェイトが落下したり、急激に抵抗が変化し、思わぬ事故の可能性があります。
3. 運動中は絶対にウェイト固定ピンに触らないで下さい。運動中にピンが抜けると、ウェイトが落下し思わぬ事故の可能性があります。

確認

本製品を使い終わった後、ウェイト固定ピンを一番下のウェイトに差し込んでおくと、アームの動きを抑えることができます。

基本的な運動方法

ローイング/チェストプレスによる基本的な運動方法についての説明

その他応用的な運動方法については、専門の医師や指導員の指示に従ってください。

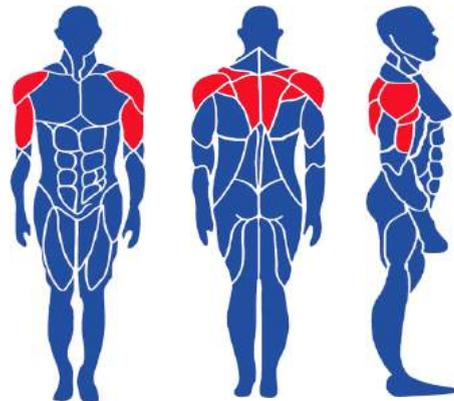
- ローイング動作による関節の動きは、肩甲骨内転・肩関節伸展・肘関節屈曲です。それにより、広背筋・菱形筋・僧帽筋・大円筋・三角筋・前腕屈筋群・上腕二頭筋のトレーニングを行うことができます。

■関節の動き

肩甲骨内転
肩関節伸展
肘関節屈曲

■使用する筋肉

広背筋
菱形筋
僧帽筋
大円筋
三角筋
前腕屈筋群
上腕二頭筋



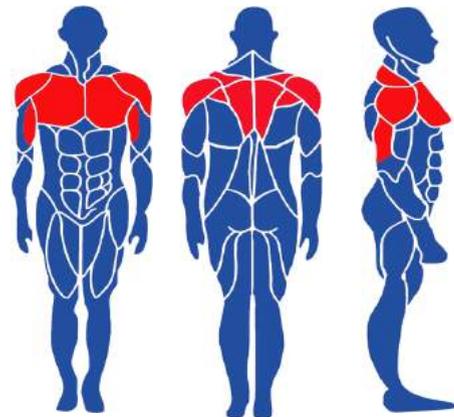
- チェストプレス動作による関節の動きは、肩関節水平内転・肘関節伸展です。それにより大胸筋・三角筋・上腕三頭筋・僧帽筋のトレーニングを行うことができます。

■関節の動き

肩関節水平内転
肘関節伸展

■使用する筋肉

大胸筋
三角筋
上腕三頭筋
僧帽筋



⚠ 注意

1. 可動部の固定は確実に行ってください。不完全なままで運動すると、可動部が急に動いて、思わぬ事故の恐れがあります。
2. 胸パッド・背パッド以外の部分には胸部・背部を当てないでください。運動中滑る恐れがあり、危険です。
3. 無理な姿勢での運動は行わないで下さい。運動の効果がないだけでなく、ケガの原因となります。

基本的な運動方法

ローイング運動の場合

- ①左右アームバー角度・胸当てパッド位置・座面シート高さを調節し、適切な運動範囲を設定します。
- ②適切なウェイト重量に設定します。
- ③グリップを軽く握ります。
- ④胸を張り、左右の肩甲骨を寄せ合うような感覚でゆっくりとグリップを引寄せます。
- ⑤グリップを手前に引寄せ、ウェイトが上に上がりアルミストッパーに当たったら、ゆっくりとウェイトを下のウェイトに付けます。
- ⑥ ④～⑤の動作を繰り返します。

チェストプレス運動の場合

- ①左右アームバー角度・胸当てパッド位置・座面シート高さを調節し、適切な運動範囲を設定します。
- ②適切なウェイト重量に設定します。
- ③身体の中心を安定させたまま、アームバーを押し出します。
- ④腕を伸ばし、ウェイトがアルミストッパーに当たったら、ゆっくりと静かにウェイトを下ろします。
- ⑤ ③～④の動作を繰り返します。

確認

1. 適切なウェイト重量、運動範囲、及び運動回数等については、専門の医師や指導員の指示に従ってください。
2. 運動の際は上体が傾かない様に注意して下さい。
又、肩に力の入れ過ぎ、又は、グリップを強く握り過ぎ等により、お尻が浮かない様に注意して下さい。
3. 運動の際は反動を付けて力を入れないで下さい。
効果的な運動が出来なくなります。

基本的な動作



警告

1. 運動中は、周囲に障害物が無い事を確認してから行って下さい。
又、他の人が機器に近づいた場合は、安全を確認してから使用して下さい。
運動中に機器が周囲の人や障害物に接触すると、ケガをしたり機器が破損する恐れがあります。
2. 運動中は、胸当てパッド又は、背当てパッドから胸部・背部を離さないで下さい。
3. 運動中は、可動部に手足を近づけないで下さい。
可動部に挟まれて思わぬケガをする恐れがあります。



注意

1. 運動中は、絶対にウェイト固定ピンを操作しないで下さい。
運動中にピンが外れると、ウェイトが落下し思わぬ事故の原因になります。
2. 運動の際は、運動しやすい服装や靴で行うようにして下さい。
服装の一部が可動部に巻き込まれると危険です。
3. 無理な運動は絶対に行わないで下さい。運動の効果が無いだけでなく、ケガの原因になります。
4. 運動はゆっくりと行って下さい。勢いよくウェイトを降ろす様な運動をすると機器の破損だけでなく、ケガの原因になります。
5. 本体に寄りかかったり、ぶら下がったりしないで下さい。
本体が転倒する恐れがあります。
6. シートの上に立たないで下さい。
転倒や落下の恐れがあります。

商品の仕様

品番	PRR-RCP002	
品名	ローイング/チェストプレス	
外形寸法 W×D×H(mm)	1205×865×1805	
総重量(kg)	186	
材質	フレーム	スチール製 粉体焼付け塗装
	プーリー	プラスチック製
ウェイト	1kg:アルミ製	3kg, 6kg:スチール製
	カバー(青)	アクリル樹脂
	カバー(グレー)	ABS樹脂
	各シート	PVC
ウェイト枚数	1kg	7枚
	3kg	7枚
	6kg	6枚
原産国	中国	
表示者	(株)プラッツ フリーダイヤル:0120-77-3433	

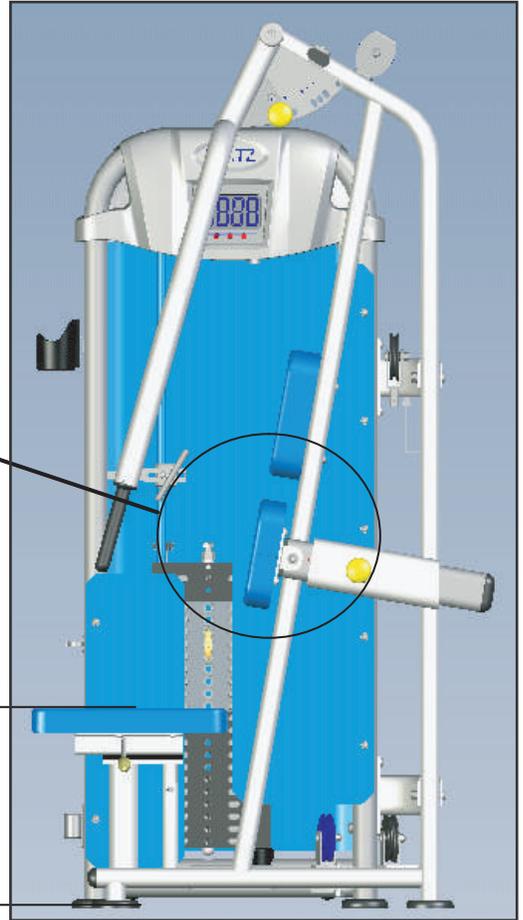
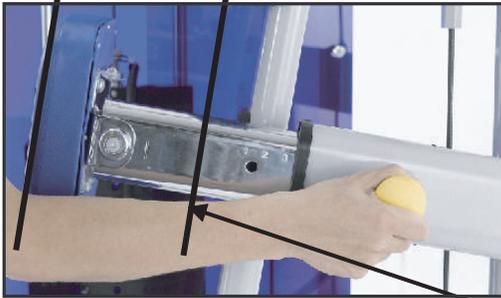


基本稼動領域

RCP002基本稼動領域

胸当てパッド位置

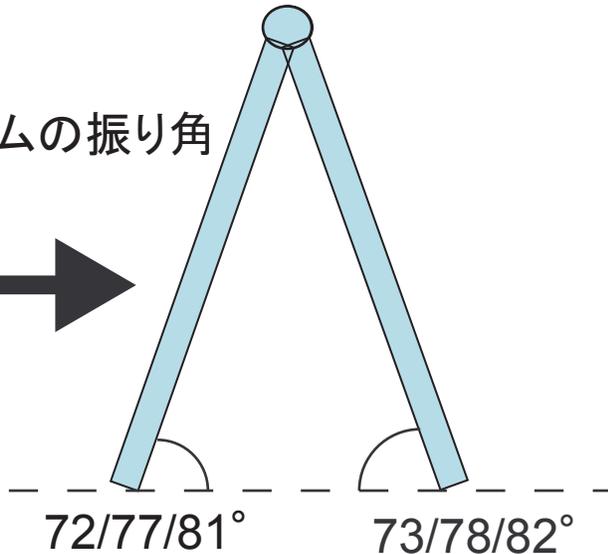
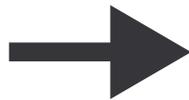
11~26cm



座面高: 41.5~51cm



アームの振り角



保証とアフターサービス

■修理、お取り扱いなどのご相談は、お買い上げの販売店か下記フリーコールまでご連絡ください。



0120-77-3433

《平日 午前9時～午後5時》

携帯・PHS OK

ご連絡いただきたい内容

- ・商品名及び型式
- ・故障内容（できるだけ詳しく）
- ・ご住所 / お名前 / お電話番号
- ・お買い上げ日
- ・お買い上げの販売店

保証書

商品名	PRR-RCP002 ローイング / チェストプレス
型式	
保証期間	お買い上げ日より1年間
*お買い上げ日	年 月 日
お客様	姓 名 住所 電話番号
*販売店	

●保証に記入のない場合は無効となりますので必ず記入の欄をご確認ください。
※保証は再発行いたしませんので大切に保管してください。

【無料修理規定】

1. 取扱説明書に記したとおり使用法を守り、かつ、取扱説明書に記したとおり修理してください。
2. 保証期間中に修理が必要となった場合は、修理に必要となる部品は保証料がかかります。修理に必要となる部品は保証料がかかります。
3. 保証期間内でも以下の場合は保証料がかかります。
 - (1) 修理に必要となる部品は保証料がかかります。
 - (2) お買い上げ後の落下による破損及び故障。
 - (3) 火災、地震、水害、盗難その他の災害。
 - (4) 第三者による修理。
 - (5) 一部重要部品に修理された場合の故障及び破損。
 - (6) 本機の保証書に記載のない部品。
4. 本機の保証書に記載のない部品は、保証料がかかります。

※この保証書はあくまで保証の範囲を定めるものであり、保証料がかかります。保証料がかかります。保証料がかかります。

●製品改良のため、仕様、外觀は予告なしに変更することがありますのでご了承ください。

プラッツ 0120-77-3433

保証書（別添付）

お買い上げ日 / 販売店 / お名前を必ず記入し、保証書の内容をよくお読みになって大切に保管してください。（※保証書の再発行はいたしません。）

保証期間について

保証期間は**お買い上げ日から1年間**です。

保証期間内は、保証書の記載内容に基づき無料で修理いたします。

但し、保証期間内でも有料修理になる場合がありますので、詳しくは保証書の内容をご覧ください。

保証期間を過ぎている場合

修理及び部品交換にて対応可能であれば、有料にて修理いたします。

修理代について

修理代は、部品料 / 出張基本料 / 技術料で構成されます。

- 部品料・・・修理で使用した部品代です。
- 出張基本料・・・お客様のご依頼により、技術者がお届け先まで出張する際に発生する費用です。
- 技術料・・・製品の診断・故障箇所の修理等の作業にかかる費用です。

補修部品の保有期間

弊社では、補修部品を製造打ち切り後5年間保有しています。

プラッツ ネットワーク

■本社	〒816-0921	福岡県大野城市仲畑2丁目8-28	TEL: 092-584-3434
■九州支店	〒816-0921	福岡県大野城市仲畑2丁目3-24-2F	TEL: 092-584-3433
■関東支店	〒105-0014	東京都港区芝2丁目16-9-4F	TEL: 03-5427-8033
■関西支店	〒541-0046	大阪府大阪市中央区平野町4-6-4-2F	TEL: 06-6233-2105
■東海営業所	〒485-0082	愛知県小牧市村中足中代927	TEL: 0568-42-0588



Plata 保証書

商品名	ローイング・チェストプレス		
型式	PRR-RCP002		
製造番号			
保証期間	お買い上げ日より1年間		
★お買い上げ日	年	月	日
★お客様	ご住所		
	お名前		
	電話番号		

本書は、本書記載内容（裏面をご覧ください）で無料修理を行なうことをお約束するものです。保障期間中に故障が発生した場合には、弊社までご連絡ください。

※★印欄に記入のない場合は無効となりますので必ず記入の有無をご確認ください。

※本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

★販売店	住所・会社名（または店名）
------	---------------

株式会社 **プラッツ**

〒816-0921
福岡県大野城市仲畑2丁目8-28
TEL : 092-584-3434

【無料修理規定】

1. 保証期間中に取扱説明書、本製品添付ラベル等の注意書きに従った正常な使用状態で本製品が故障した場合には、弊社所定の方法により、無料で修理をさせていただきます。
2. 保証書のお買い上げ日欄に記入が無いものは無効となりますので、お買い上げ時に必ず記入の有無をご確認ください。
3. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管ください。
4. 保証期間内に故障して、修理を依頼される場合には、お買い上げいただいた販売店にご依頼ください。
その際には、必ず保証書をご提示いただきますようお願いいたします。
5. 弊社からの出張修理の場合には、別途費用（旅費、技術料）をご負担いただきます。
6. 保証期間中に、保証書をご提示いただきましても、次の場合は有料修理となります。
 - (1) 修理ご依頼の際、本保証書のご提示がいただけない場合。
 - (2) 本保証書の所定事項（お買い上げ日、お名前、ご住所、販売店）が未記入の場合、又は字句が書き換えられた場合。
 - (3) お買い上げ後の輸送、移動時の落下・衝撃などお取り扱いが不適当な為生じた故障もしくは損傷。
 - (4) 使用上の誤り及び不当な修理、改造による故障及び損傷。
 - (5) 消耗部材のお取り替え。
 - (6) ご使用に伴う傷、汚れ等の経年変化。
 - (7) 火災、地震、水害、落雷その他天災地変、たこ足配線などによる異常電圧による故障及び損傷。
 - (8) 一般家庭用以外に使用された場合の故障及び損傷。
7. 本書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

※この保証書は本書に明示した期間、条件の基において無料修理をお約束するものです。

従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明な場合は、お買い上げの販売店か弊社までお問い合わせください。