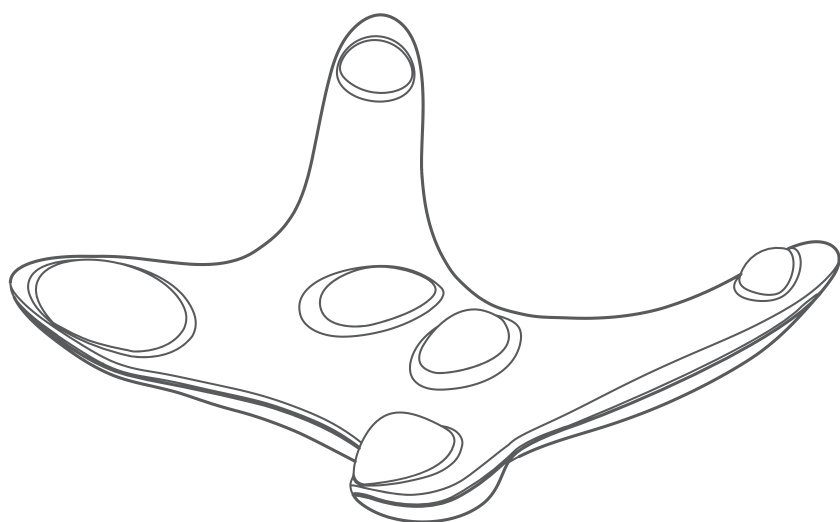


エアロライフ グッド・コア DR-2200 取扱説明書(保証書付)



このたびは《エアロライフ グッド・コア》をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。正しくお使いいただくために、ご使用前には必ずこの取扱説明書をよくお読みください。お読みになった後は、いつでも取り出せるところに大切に保管してください。

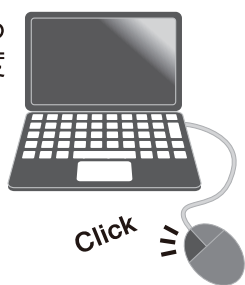
エアロライフ「ホームページ」のご案内

ホームページでは新製品情報や、商品に関するさまざまな情報をお届けしております。ぜひ一度ご覧ください。

<http://www.modernroyal.com/>

エアロライフ

検索



Contents

安全上のご注意

- 安全に運動を行うために…2
- ご使用に関して ……3
- 使用場所について ……3
- 故障を防ぐために…3
- お手入れと保管…3

各部位の名称 ……4

エクササイズ ……4~5

ストレッチ ……5~9

その他の使い方…10

困った時のQ&A ……10

お手入れ方法 ……11

アフターサービス…11



商品仕様・保証規定・保証書…12

- 商品仕様…12
- 保証規定…12
- 保証書…12



ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。

- お読みになった後は、お使いになる人がいつでも取り出せる場所に必ず保管してください。
- ここに示した注意事項はご自身や他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。

誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示に区分して説明しています。


 警告	「使用者が死亡または重傷を負うことが想定される危害の内容」です。
 注意	「使用者が傷害を負うことが想定されるか、または物的損害*の発生が想定される危害・損害の内容」です。 ※物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットにかかわる拡大損害を示します。


お守りいただく内容を、次の記号で説明しています。

	禁止の行為であることの内容です。
	行為を強制、または指示する内容です。


安全に運動を行うために

警告

	<p>医師の治療を受けている方や、次のような症状のある人は、使用する前に医師と相談する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心臓に障害のある人 ・熱の高い人 ・血行障害や血圧に異常のある人 ・生理中の人 ・妊娠中、出産直後の人 ・貧血ぎみの人 ・現在腰痛の人や、過去に腰や背中、首を痛めたことのある人 ・変形性関節炎、リウマチ、痛風の人 ・骨そしょう症など骨に異常のある人 ・医師から運動を禁じられている人 ・脊椎の骨折、捻挫、肉離れなどの急性疾患の人 ・首、背骨、腰に異常のある人や曲がっている人 ・上記以外に身体に異常・不安を感じている人 <p>※事故や体調不良をおこすおそれがあります。</p> <p>※使用中、身体に異常を感じた時には、直ちに使用を中止してください。そのまま続けると症状が悪くなる場合があります。</p>
---	--



	<p>本商品を他の用途に使用しない。</p> <p>使用前には取扱説明書に記載してある使用方法を必ず読み、適正な使用方法で行う。</p> <p>首、肩、背中、腰を痛めている人は使用しない。</p> <p>身体のバランス維持が困難な高齢者の人は使用しない。</p> <p>体重が100kgを超える人は使用しない。</p> <p>本商品は一般家庭用なので、業務用として使用しない。</p> <p>子供に使用させない。また使用中は子供を近づけない。</p> <p>本体の上に立つなど、危険な使い方をしない。</p>
---	--

注意


	<p>同時に二人以上で使用しない。</p> <p>食後および飲酒後は使用しない。</p> <p>眠い時には使用しない。</p>
---	---

ご使用に関して

⚠ 警告


	使用中、急に起き上がったたり、立ちあがったりしない。
	勢いをつけて寝転がらない。
	体調が悪い時は、使用しない。
	使用中に痛みを感じたら、すぐに使用をやめる。
	食事をしながら使用しない。


⚠ 注意

	運動しやすい服装でファスナーや大きなボタンなどの突起物があるものは避ける。
	使用時は時計、指輪、ピアス、その他アクセサリーなどの装飾品を外す。
	運動量は徐々に増やし、無理をしない。

使用場所について

⚠ 警告


	屋外、浴室、ベランダ、高温多湿、直射日光のあたる場所で使用しない。
	ストーブやファンヒーターなどの近くや火器のある場所など、高温になる場所での使用、保管はしない。

	平坦な場所で使用する。
	周囲に物を置かず、十分な広さのある場所で行う。

故障を防ぐために


⚠ 警告


 分解禁止	本体を勝手に改造・修理しない。
---	-----------------

	本体に重い物を置いたり、落としたり、強い衝撃を与えたりしない。
---	---------------------------------

お手入れと保管

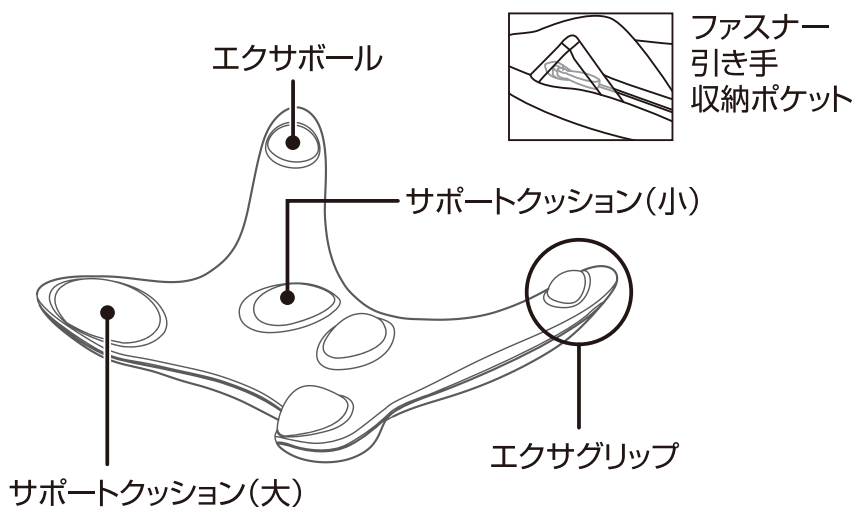
⚠ 注意

	高温多湿、直射日光のあたる場所に置かない。
	中材は洗わない。
	本体のお手入れの時に、シンナー、ベンジン、アルコール、酸性洗剤、漂白剤などは使用しない。また、タンブラー乾燥及び家庭での乾燥機を使用しない。

	長期間使用しなかった時は、使用前に動作の確認をする。
	カバーはファスナーを閉めて、単独で洗濯する。
	ファスナーの引き手は、必ず引き手収納ポケットに収納する。

本体

※完成品でお届けするため、組み立ての必要はありません。



付属品

●取扱説明書(保証書付) 1冊

※本書

※本体と一緒に保管
してください。



エクササイズ

《お腹&脇腹のエクササイズ》

■グッド・コアの使い方

①仰向けになり膝を曲げます。

②お尻を軽く持ち上げ、グッド・コアにお尻を乗せます。

この時エクサボールがお尻と太ももの付け根あたりにくるようにグッド・コアをセットします。



■エクササイズ方法

1)基本編

①エクサグリップを軽く握り、膝を胸に引き寄せます。

膝は胸に付けないようにしましょう。

②ゆっくりと脚を垂直に上げ、そのままの状態を保ちましょう。

※少しきついと感じたら脚は上げずに膝を曲げた状態を保つ
軽いエクササイズを行いましょう。

③ゆっくりと脚を戻し、かかとを床に着けます。

お尻を軽く持ちあげ、グッド・コアを外します。

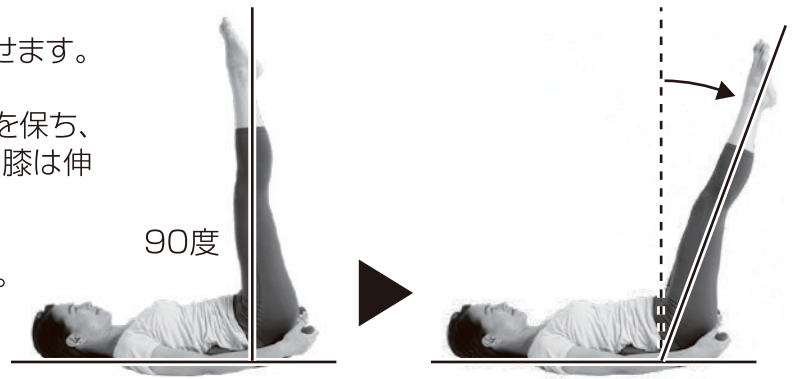
●運動目安：脚上げ10秒間～



2)応用編

- ①エクサグリップを軽く握り、膝を胸に引き寄せます。膝は胸に付けないようにしましょう。
- ②ゆっくりと脚を垂直に上げ、そのままの状態を保ち、95度、100度と角度を広げます。このとき膝は伸ばした状態で行いましょう。
- ③ゆっくりと脚を戻し、かかとを床につけます。お尻を軽く持ち上げ、グッド・コアを外します。

●運動目安：脚上げ10秒間～



ここがポイント

- 膝は曲げずにまっすぐ脚を伸ばして行いましょう。
- お腹の筋肉を意識して行いましょう。

ストレッチ

《太もも裏側のストレッチ》

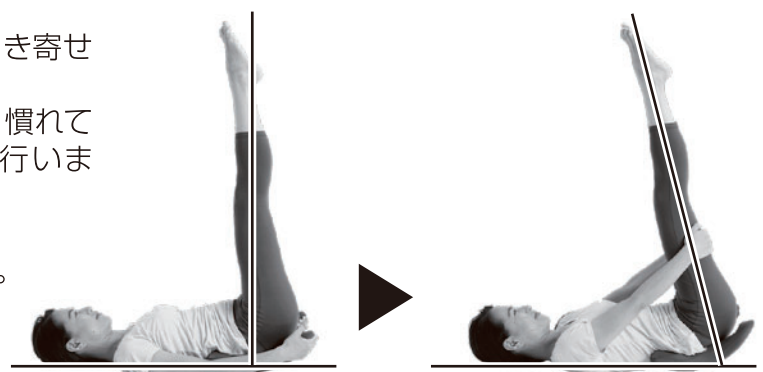
■グッド・コアの使い方

- ①仰向けになり膝を曲げます。
- ②お尻を軽く持ち上げ、グッド・コアにお尻を乗せます。この時エクサボールがお尻と太ももの付け根あたりにくるようにグッド・コアをセットします。

■エクササイズ方法

- ①エクサグリップを軽く握り、膝を胸に引き寄せゆっくりと脚を垂直に上げます。
- ②太もも裏に手を添え、ゆっくりと脚を胸に引き寄せます。
※上体は起こさず、膝は曲げずに行います。慣れてきたら手はふくらはぎに添えるように行いましょう。
- ③ゆっくりと脚を戻し、かかとを床に着けます。お尻を軽く持ちあげ、グッド・コアを外します。

●運動目安：脚を引き寄せ30秒間～



ここがポイント

- 膝は曲げずにまっすぐ脚を伸ばして行いましょう。
- 無理をせず筋肉が伸びていると感じたところでキープしましょう。

《すね・ふくらはぎのストレッチ》

■グッド・コアの使い方

椅子に座って行います。この時サポートクッション(大)が手前になるようにしてグッド・コアを足元に置きます。



サポートクッション(大)

■エクササイズ方法

- ①エクサボールの下につま先を置き、グッド・コアに足を乗せます。
- ②バランスをとりながら前後にグッド・コアを傾けます。
※慣れてきたらゆっくり、大きく前後に傾けましょう。
- ③バランスをとりながら左右にグッド・コアを傾けます。
※慣れてきたらゆっくり、大きく左右に傾けましょう。

- 運動目安：ゆっくり前後に10回～、
ゆっくり左右に10回～

●前後ステップ



●左右ステップ



ここがポイント

- 足の指でグッド・コアを掴むイメージで行いましょう。
靴下やストッキングで行うと足が滑る恐れがあります。素足で行いましょう。
- すねやふくらはぎの筋肉を意識して行いましょう。

《足指・足裏・ふくらはぎのストレッチ》

■グッド・コアの使い方

立って行ないます。この時グッド・コアのエクサボールがつま先側にくるようにして足元に置きます。



エクサボール

■エクササイズ方法

- ①エクサボールの上につま先をのせます。
- ②ゆっくりと足の指でエクサボールを掴みます。
- ③少しずつ足を前にずらし、エクサボールで足裏を刺激しましょう。エクサボールをかかと寄りにつらすことでストレッチ効果は高くなります。

- 運動目安：足を乗せて30秒間～



ここがポイント

- 姿勢を正して行います。
バランスがとりにくい場合は必ず壁に手を付いて行いましょう。
- 無理をせず筋肉が伸びていると感じたところでキープします。
- ふくらはぎの筋肉を意識して行いましょう。

《ふくらはぎ・太もも裏のストレッチ》

■グッド・コアの使い方

立って行ないます。この時グッド・コアのサポートクッション(大)がつま先側にくるようにして足元に置きます。



■エクササイズ方法

1)基本編

- ①サポートクッション(大)の上につま先をのせます。
- ②慣れてきたらつま先からかかと寄りへ少しずつ足を前にずらしていきましょう。かかと寄りにずらすことでストレッチ効果は高くなります。



- 運動目安：足を乗せて30秒間～

2)応用編

- ①サポートクッション(大)を踏まないように足をのせます。
- ②慣れてきたらサポートクッション(大)に沿って少しずつ足を前にずらしていきましょう。かかと寄りにずらすことでストレッチ効果が高まります。



- 運動目安：足を乗せて30秒間～

ここがポイント

- 姿勢を正して行います。
バランスがとりにくい場合は必ず壁に手を付いて行いましょう。
- 無理をせず筋肉が伸びていると感じたところでキープします。
- ふくらはぎや太もも裏の筋肉を意識して行いましょう。

《胸のストレッチ》

※腰に不安がある方はご使用を控えてください。

■グッド・コアの使い方

- ①仰向けになり膝を曲げます。
- ②背中を軽く持ち上げ、グッド・コアに背中を乗せます。この時、エクサボールが腰骨あたりにくるようにグッド・コアをセットします。



■エクササイズ方法

- ①手は身体の横に自然に広げ左右へ上体を傾けます。
- ②ゆっくり、大きく左右に上体を傾けましょう。慣れてきたら腕を上げて行いましょう。
- ③膝を曲げ、かかとを床に着けます。背中を軽く持ち上げ、グッド・コアを外します。

●運動目安：ゆっくり左右に10回～



ここがポイント

- 呼吸を止めないように、自然に鼻で呼吸をしましょう。
- 必ず左右どちらかのお尻は床に着いた状態で行います。
- 胸の筋肉を意識して行いましょう。

《腰のストレッチ》

※腰に不安のある方はご使用を控えて下さい。

■グッド・コアの使い方

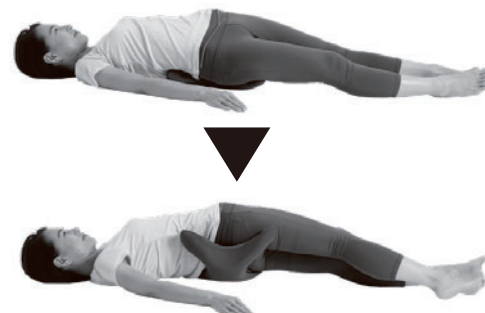
- ①仰向けになり膝を曲げます。
- ②お尻を軽く持ち上げ、グッド・コアにお尻を乗せます。この時、サポートクッション(大)が脇腹あたりにくるようにグッド・コアをセットします。



■エクササイズ方法

- ①手は身体の横に自然に広げ左右へ上体を傾けます。
- ②ゆっくり、大きく左右に上体を傾けましょう。
- ③膝を曲げ、かかとを床に着けます。お尻を軽く持ち上げ、グッド・コアを外します。

●運動目安：ゆっくり左右に10回～



ここがポイント

- 呼吸を止めないように、自然に鼻で呼吸をしましょう。
- 腰の周りの筋肉を意識して行いましょう。

《背中ストレッチ》

■グッド・コアの使い方

- ①うつ伏せになりグッド・コアをお腹にセットします。
- ②エクサボールがお尻と太ももの付け根あたりにくるようにグッド・コアをセットします。



■エクササイズ方法

- ①両肘は床に着き、ゆっくり左右へ上体を傾けます。
- ②ゆっくり、大きく左右に上体を傾けましょう。
- ③お尻を持ち上げ、グッド・コアを外します。



- 運動目安：ゆっくり左右に10回～

ここがポイント

- サポートクッション(小)がお腹を刺激します。
- 背中中の筋肉を意識して行いましょう。

《骨盤周りのストレッチ》

■グッド・コアの使い方

- ①エクサボールを前にして、サポートクッション(小)の上にお尻と太ももの付け根あたりが乗るようにグッド・コアをセットして座ります。
- ②軽くあぐらを組みます。



■エクササイズ方法

1) 前後編

- ①姿勢を正し、骨盤を前傾、後傾に傾けます。
- ②ゆっくり、大きく骨盤を前傾、後傾に傾けましょう。
※前傾:腰に力を入れ、背中が反るようなイメージで骨盤を立たせま
後傾:お腹に力を入れるようなイメージで骨盤を倒します。
- ③お尻を持ち上げ、グッド・コアを外します。

- 運動目安：ゆっくり前後に10回～



■エクササイズ方法

2) 左右編

- ①姿勢を正し、骨盤を左傾、右傾に傾けます。
- ②ゆっくり、大きく骨盤を左傾、右傾に傾けましょう。
※左傾:右側の腰を上にあげ、右肩は下におろすイメージで脇腹を縮めるイメージで行います。
右傾:左側の腰を上にあげ、左肩は下におろすイメージで脇腹を縮めるイメージで行います。
- ③お尻を持ち上げ、グッド・コアを外します。

- 運動目安：ゆっくり左右に10回～



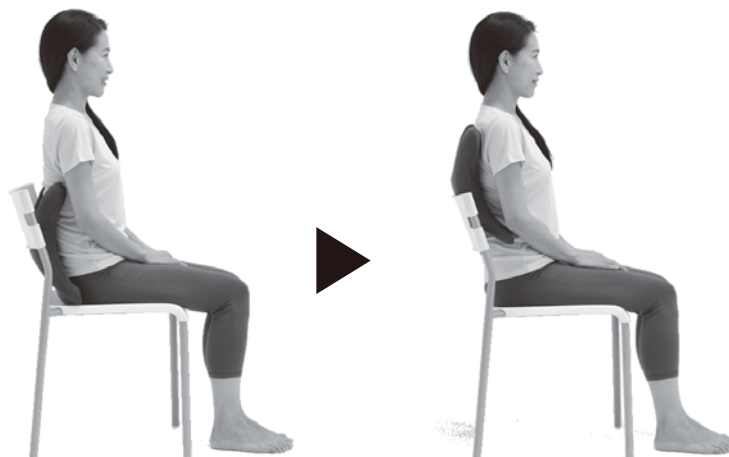
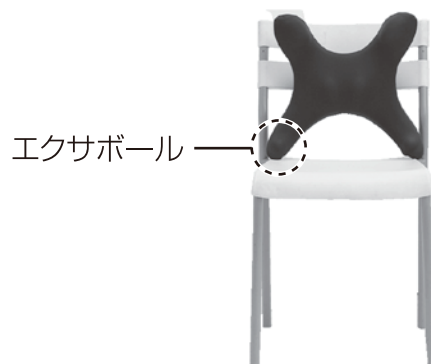
ここがポイント

- 姿勢を正して行います。
- 骨盤まわり、またお腹や背中中の筋肉をしっかり意識して行いましょう。

《ランバーサポート》

■グッド・コアの使い方

- ①エクサボールを下に向け、椅子の背もたれにグッド・コアを置きランバーサポートとして使用します。
- ②グッド・コアの位置や向きを変え自分に合ったポジションを探しましょう。



ここがポイント

- サポートクッション(大)(小)やエクサボールが背中やお尻に当たる事で正しい姿勢を意識しましょう。

困った時のQ&A

こんな時は	原因 & 処置
身体に痛みがあっても使用していいですか？	●痛みがある場合は、使用しないでください。
高齢ですが、使用してもいいですか？	●最初は身体を慣らすために、少ない時間・回数から始めて、安全を確認しながら使用してください。使用中に身体に異常を感じたら、ゆっくりと本体から降り、使用をやめてください。(安全上のご注意参照)

【カバーの洗濯方法】

- ①引き手を引っ張り、ファスナーを開けます。
- ②カバーに縫い付けてある洗濯絵表示に従い洗います。
- ③しわをのばし形を整えてから日陰に干します。

【カバーの取り付け方法】

- ①本体にカバーを合わせます。
- ②カバーのファスナーを閉じます。
- ③ファスナーの引き手を引き手収納ポケットに収納します。
ファスナーが収納されていないとファスナーで床を傷つける恐れがあります。

【中材のお手入れ方法】

- ・水洗い及びドライクリーニングはできません。
- ・やわらかい布でから拭きしてください。
- ・変色などの防止のため、シンナー、ベンジンなどは使用しないでください。

■保管について

使用後は湿気の少ない場所に保管してください。また、長時間使用しない場合は、汚れを取った後、布などのカバーをかけ、ホコリがかからないようにご注意ください。

■本製品の廃棄方法について

地球環境保護のため、廃棄する時は、そのまま放置しないで、各自治体の取り決めに従ってください。

■素材特性について

- ・中材は、ウレタンの特性上、製造時に気泡が入ります。性能・性質に問題はありません。
- ・中材は、ウレタンの特性上、経年劣化を徐々にですが起こします。性能・性質に問題はありません。
- ・気泡、経年劣化についてはアフターサービスの対象にはなりません。

アフターサービス

※必ずお読みください

(1)保証書(裏表紙)

保証書は所定事項の記入及び記載内容をご確認いただき、大切に保管ください。

(2)保証期間中に修理を依頼される場合

保証書の記載内容に従って修理いたします。

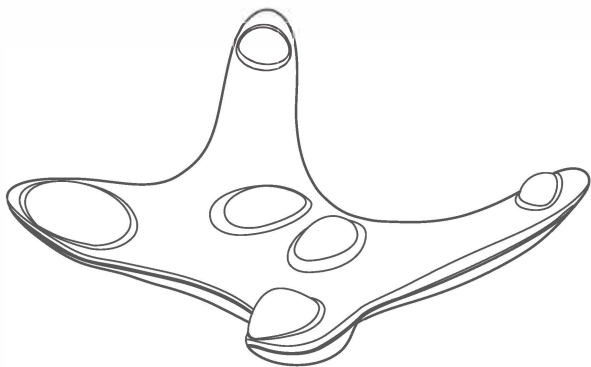
(3)保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理、または部材販売させていただきます。

(4)ご使用中に普段と変わった状態になりましたら、ただちに使用を中止し、お買い上げ販売店に点検・修理をご依頼ください。

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、まずはお買い上げ販売店にお問い合わせください。

商品仕様



- 品名/エアロライフ グッド・コア
- 品番/DR-2200
- 材質/【中材】PU(ポリウレタン)、PP(ポリプロピレン)
【カバー】ナイロン88%、ポリウレタン12%
- 本体寸法/(約)幅37×奥行35×高さ13cm
- 重量/(約)0.9kg
- 適応体重/(約)100kg
- 保証期間/1年間
- 製造国/中国

☆製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがあります。

保証規定

- 1.取扱説明書・本体貼付ラベル等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合は、無料で修理させていただきます。
- 2.保証期間内でも次の場合には有料修理となります。
(イ)本書の提示がない場合。
(ロ)使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷。
(ハ)お買い上げ後の輸送、落下等による故障及び損傷。
(ニ)火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷。
(ホ)本書にお買い上げ日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
(ヘ)一般家庭用以外(業務用)に使用された場合の故障及び損傷。
- 3.本書は日本国内においてのみ有効です。
- 4.本書は再発行いたしませんので、紛失しないよう大切に保管してください。
- 5.通信販売等で購入された場合は、商品の送り状に記載された着荷日をお買い上げ日とさせていただきます。
- 6.消耗品・付属品は保証対象外です。
- 7.個人情報のお取り扱いについて
お客様よりお知らせいただいた氏名・住所などの個人情報は、当社商品のご相談への対応や修理及びその確認などに利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

保証書

この保証書は、保証期間中に、お客様の正常なご使用状態(取扱説明書参照)で、万一故障した場合には、本書記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。

本書をご提示の上、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

品名	エアロライフ グッド・コア	
品番	DR-2200	
保証期間	お買い上げ日より1年間(本体)	
お買い上げ日	年	月 日
お客様	お名前	フリガナ ----- 様
	ご住所	〒
	電話	()
販売店	店名・住所	(印)
	電話	()
修理内容		

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。保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店にお問い合わせください。

カラダを変えていく。



AEROLIFE

お問い合わせ・発売元

モダンロイヤル株式会社

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-5-6 イマスオフィス馬喰町
TEL.(03)5843-6281 FAX.(03)5843-6285

ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。



0120-88-4450

受付時間10:00~16:00(土、日、祝休み)

*12:00~13:00はつながりません。