

エアロライフ くびれツイスターQ² DR-9900 取扱説明書(保証書付)



このたびは《エアロライフ くびれツイスターQ²》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商品情報や、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



Click



Contents

安全上のご注意	2
各部位の名称	4
テンションゴムについて	5
乗り方と基本姿勢	5
ストレッチ	6
ウエストのエクササイズ	7
ヒップのエクササイズ	9
背中エクササイズ	10
お手入れ方法	11
困った時のQ&A	11
アフターサービス	11
商品仕様・保証規定・保証書	12



安全上のご注意

※必ずお守りください



ご使用の前に、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見られるところ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

	医師の治療を受けている人や、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。 <ul style="list-style-type: none">・心臓に障害のある人・熱の高い人・血圧に異常のある人・生理中の人・妊娠中、またはその可能性のある人・貧血ぎみの人・現在腰痛の人や、過去に腰や背中、足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 ※事故や体調不良をおこすおそれがあります。 ※使用中、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ことがあります。
	本体を他の用途に使用しない。 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、適正に使用する。


	膝や股関節を痛めている人は使用しない。
	身体のバランス維持が困難な高齢者の人は使用しない。
	体重が100kg以上の人は使用しない。
	本製品は一般家庭用なので、業務用として使用しない。
	フットプレートと台座のすき間に手などを入れない。
	子供に使用させない。また使用中は子供を近づけない。
	本体の上立たない。 ※必ず膝立ちで行ってください。


注意

	同時に二人以上で使用しない。
	食後および飲酒後は使用しない。

ご使用に関して


⚠ 注意


	運動しやすい膝が隠れる服装で行う。
	スカートなど、可動部分に挟まるおそれのあるゆったりとした服装や、垂れさがる物がついた服装で行わない。
	運動量は徐々に増やし、無理をしない。
	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。
	運動を初めて行う時は、壁やイスの背などにつかまって、エクササイズを行う。

使用場所について


⚠ 注意


	周囲に物を置かない。
	屋外、ベランダ、高温多湿、直射日光のあたる場所で使用しない。
	本体に水のかかりやすい場所で使用しない。

	平坦な場所で使用する。
	危険防止のため、ご使用前に本体が滑らないか、安全性を必ず確認する。 ※万が一滑りやすい場合は、滑り止めマット等を用意してからご使用ください。

故障を防ぐために


⚠ 警告


	本体を勝手に改造・修理・分解しない。
--	--------------------

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

お手入れと保管

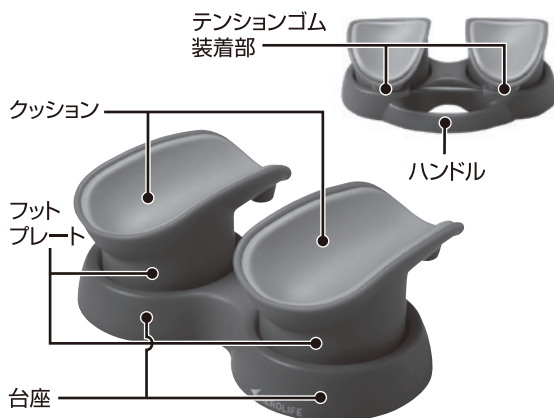
⚠ 注意

	高温多湿、直射日光のあたる場所に放置・保管しない。
	転倒しそうな場所、子供が触れる場所に放置・保管しない。
	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。

	長期間使用しなかった時は、使用前に動作の確認をする。
---	----------------------------

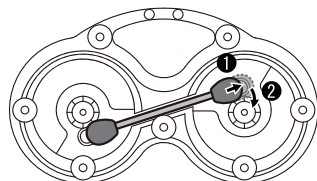
各部位の名称

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。

本体裏(テンションゴム収納部)



テンションゴムを使用しない時、1本収納できます。

【外し方】

- ① ゆっくりスライドします。
 - ② 手前に持ち上げます。
- 反対側も同様に行います。

※着ける時は、外し方と逆に行います。

付属品

- テンションゴム(強) 1本
 - ・発送時はテンションゴム装着部に装着されています。
 - ・ゴム色が濃いグレー色です。



- 取扱説明書(保証書付) 1冊
 - ※本書
 - ※取扱説明書、品質保証書は本体と一緒に保管してください。



- テンションゴム(弱) 1本
 - ・発送時は本体裏に収納されています。
 - ・ゴム色が薄いグレー色です。



- 運動プログラムDVD 1枚



■商品検査時の組立跡についてのご案内

お届けしました商品の駆動部にスリ傷がついているものもありますが、これは商品検査時についたものです。誠に恐れ入りますがご了承くださいませようお願い申し上げます。

DVD収録内容のご紹介

くびれツイスターQ[®]には、本書に記載されている運動プログラムを収録したDVDがついています。基本的な動作やエクササイズ時のコツなどをやさしく丁寧に教えてくれるから、初心者でも運動が苦手な方でも大丈夫。理想のカラダを目指して、楽しくエクササイズしましょう！



収録内容(約12分)

- ① エクササイズの前に
- ② ウエストのエクササイズ
- ③ ヒップのエクササイズ
- ④ 背中中のエクササイズ
- ⑤ テンションゴムの装着方法

【プログラム監修】 ゴールドジム スタジオディレクター 浜中 健次

テンションゴムについて

■テンションゴムとは

- ・テンションゴムはヒップと背中エクササイズで、負荷を強めるために使用します。(ウエストのエクササイズでは使用しません。)
- ・お届け時には、テンションゴム装着部にテンションゴム(強)が、本体裏にテンションゴム(弱)が収納されています。
- ・慣れないうちは、テンションゴムを外して行いましょう。

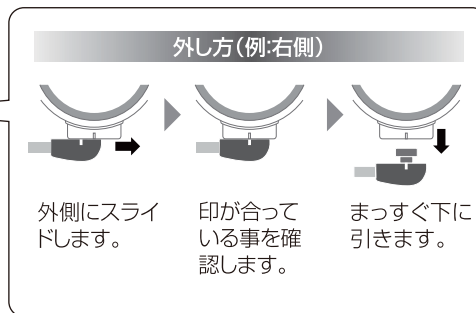
■着脱時のご注意

- ・テンションゴムをピンと張った状態で着脱を行わないようにしてください。テンションゴムが勢いよく戻り、手や指にケガをする恐れがあります。
- ・必ず本体から降りた状態で、着脱を行ってください。

■着脱方法

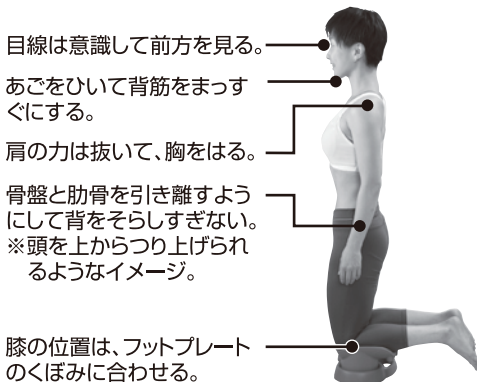


- ・着ける時は、外し方と逆に行います。
- ・付属のDVDに、テンションゴム装着方法が収録されていますので、合わせてご覧ください。



乗り方と基本姿勢

- ① 本体を自分の前に置きます。
- ② フットプレートの向きをまっすぐにします。
- ③ 膝をついて本体に乗り、背筋を伸ばします。



- 本体の前後を間違わないよう注意してください。
ハンドルがある方(後ろ)から乗り降りしてください。



- 慣れるまでは、椅子の背や壁に手を付き、バランスを取って行いましょう。



ストレッチ

目的とポイント

■ストレッチの目的

このストレッチでは、股関節まわりをほぐしていきます。股関節、腸腰筋は上半身と下半身をつなぐ大切な部位です。ストレッチを行い可動域を広げることで動かしやすい体をつくります。

■意識する筋肉



●股関節

骨盤、大腿骨、靭帯や筋肉によって構成されている上半身と下半身をつなぐ人体で最も大きな関節。

●腸腰筋

大腰筋、小腰筋、腸骨筋の3つから成りたつ上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉です。

ここがポイント

- 呼吸は決して止めることなく、筋肉を伸ばす時に息を吐くようなイメージで行いましょう。
- 筋肉が伸びている事を感じながら、気持ちのよい範囲でストレッチするようにしましょう。

股関節まわりのストレッチ

- ① 本体を置き、片膝を乗せ、手を腰にあてて姿勢を正します。
- ② 膝をついていない足を、前に大きく出し、膝を曲げます。
- ③ 前足のつま先は、体の向きと平行になるように置き、後ろ足のつま先は床につけます。
- ④ 息を吐きながら重心をゆっくりと前に押し出します。
- ⑤ 息を吸いながらゆっくりと元の位置に戻ります。
- ⑥ ④⑤を3~5回繰り返します。
- ⑦ 両足行います。



ここがポイント

- 猫背にならないよう、鏡などを見ながら、背筋が伸びているか確認しましょう。
- 股関節まわりの筋肉が伸びていることを意識しましょう。

ウエストのエクササイズ

※デンションゴムは
使用しません。

目的とポイント

■エクササイズの目的

このエクササイズでは、ウエストの前面にある腹直筋はもちろん、普段行わないひねりの動作が脇腹の腹斜筋を効果的に刺激します。

■意識する筋肉



●腹斜筋

くびれをつくる重要な筋肉です。この筋肉が衰えると脇腹に脂肪がたまる原因になります。

●腹直筋

ウエストを引締める重要な筋肉です。この筋肉が衰えると猫背や、ウエストに脂肪がたまる原因になります。

ここがポイント

- 呼吸は止めずに自然に行いましょう。
- 勢いで行わず、1回1回速くならないよう、しっかり筋肉を意識して行いましょう。

ウエスト全体をねじるエクササイズ

くびれ

- 運動速度：自分の好きな速度
- 運動回数：1分を目安に好きな回数

①



背筋を伸ばします。足首は楽に
にしていてかまいません。

②



ウォーキングのように腕を大きく振り、両足は揃えたまま、
腕のリズムに合わせて左右に大きくひねります。

③



ここが ポイント

- 顔と肩は正面を向いたまま、腕と一緒に動かないように気をつけましょう。
- ウエストまわりの筋肉がひねられているのを意識して行いましょう。

ウエストのエクササイズ

※テンションゴムは
使用しません。

脇腹を集中的にねじるエクササイズ

ぽっこり
お腹

くびれ

- 運動速度：1秒でひねり、1秒で戻る
- 運動回数：(右3回+左3回)×3~5セット

右側



① 両腕を胸の前で、床と平行に曲げます。背筋を伸ばして、両足首はそろえて伸ばします。



② 腕と足を一緒に右側にひねり、①に戻ります。

各3回
×
3~5
セット

左側



③ ①と同様の姿勢になります。



④ 反対側も同様に行います。

ここがポイント

- 脇腹を意識して大きくひねるように行いましょう。
- 肘が下がったり、お尻が後ろに出ないように気をつけましょう。
- 顔と肩は正面を向いたまま、腕と一緒に動かないように気をつけましょう。

脇腹を伸縮するエクササイズ

ぽっこり
お腹

くびれ

- 運動速度：1秒でたおし、1秒で戻る
- 運動回数：(右3回+左3回)×3~5セット

右側



① 両手を頭の後ろで組み、背筋を伸ばします。両足首はそろえて伸ばします。



② 上体を右側にたおし、同時にたおした方向に足をひねります。①に戻ります。

各3回
×
3~5
セット

左側



③ ①と同様の姿勢になります。



④ 反対側も同様に行います。

ここがポイント

- 肘を脇腹に近づけていくイメージで行いましょう。
- 脇腹の筋肉が、伸縮しているのを意識しましょう。

ヒップのエクササイズ

目的とポイント

■エクササイズの目的

このエクササイズでは、ヒップアップに重要な大臀筋、小臀筋から、ヒップの引き締めに必要な中臀筋や、さらに骨盤や内蔵を下から支える骨盤底筋群までを効果的に強化します。

■意識する筋肉



●中臀筋

ヒップ全体を引き締める小尻に重要な筋肉です。この筋肉が衰えるとヒップが横に広がる原因になります。

●大臀筋／小臀筋

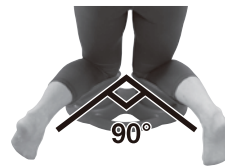
ヒップアップに必要な筋肉です。この筋肉が衰えるとヒップがたれる原因になります。

●骨盤底筋群

ウエスト、背中、太ももの筋肉の出発点となり、内蔵と骨盤を下から支える筋肉です。骨盤の引き上げ&引き締めを担うので、ここが緩むと骨盤が歪む原因に。お尻と太ももの境界線をつくる重要な筋肉でもあります。

ここがポイント

- 片足45°ずつ、両足で90°を目指して、左右バランスよく足を開きましょう。



- 勢いで行わず、1回1回速くならないよう、しっかり筋肉を意識して行いましょう。

足を開閉するヒップのエクササイズ

ヒップ
アップ

- 運動速度：1秒で開き、3秒かけて閉じる
- 運動回数：15回

①



腰に手をあて、背筋を伸ばします。
足首は90°に曲げます。

②



息を吐きながら足を
開きます。

③



息を吸いながら足を
ゆっくり閉じます。

ここが ポイント

- 慣れないうちは、自分のリズムで1分を目安にエクササイズしましょう。
- 慣れてきたら、付属のテンションゴムを使用し、負荷を強めていきましょう。
- 猫背にならないように注意しましょう。
- ヒップの筋肉を意識して行いましょう。

背中のエクササイズ

目的とポイント

■エクササイズの目的

このエクササイズでは、美しい背中をつくるために重要な、肩甲骨まわりの広背筋・僧帽筋の引き締めを効果的に行っていきます。また、同時にヒップ全体も鍛え、美しい引き締まった後ろ姿を目指します。更に背中中の筋肉を大きく使う事で、代謝を上げる事ができます。

■意識する筋肉



●僧帽筋(肩甲骨まわり)

首から肩全体を覆う、背中上部を引締める筋肉です。この筋肉が衰えると背中上部から脂肪がたれさがり、下着の上に乗る背肉の原因になります。

●広背筋(肩甲骨まわり)

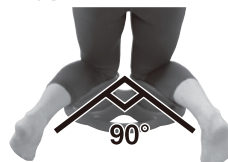
腕の付け根から骨盤まである背中中の筋肉です。この筋肉が衰えると脂肪が脇下あたりにたまり、下着からのハミ肉の原因になります。

●臀部(大・中・小臀筋・骨盤底筋群)

ヒップ全体を引き上げ、引き締めます。(P.9参照)

ここがポイント

- 片足45°ずつ、両足で90°を目指して、左右バランスよく足を開きましょう。



- 勢いで行わず、1回1回速くならないよう、しっかり筋肉を意識して行いましょう。

肩甲骨を動かす背中のエクササイズ

代謝
アップ

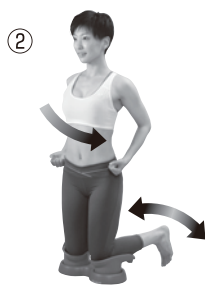
背中
すっきり

ヒップ
アップ

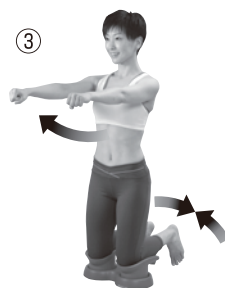
- 運動速度：2秒で肘を引いて足を開き、2秒で肘を戻して足を閉じる
- 運動回数：15回



背筋をのばし、両手を胸の前にまっすぐ出して、軽くこぶしを握ります。足首は90°に曲げます。



息を吐きながら肘を引き、同時に足を開きます。肩甲骨を寄せるようにしっかりと肘をひきましょう。



息を吸いながら肘を戻し、同時に足を閉じます。

ここがポイント

- 慣れないうちは、自分のリズムで1分を目安にエクササイズしましょう。
- 慣れてきたら、付属のテンションゴムを使用し、負荷を強めていきましょう。
- 肩をあげず、また猫背にならないように注意しましょう。
- 肩甲骨をしっかりと動かし、背中やヒップの筋肉を意識して行いましょう。

お手入れ方法

- ①本体・テンションゴムの汚れは、乾いたやわらかい布でふき取ってください。
- ②汚れが気になる場合は、水をしみこませた布をよく絞ってふきとり、柔らかい布でからぶきしてください。
- ③自然に、よく乾かしてください。



■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、長期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、各自治体の取り決めに従ってください。

困った時のQ&A

こんな時は	原因 & 処置
膝、または腰が痛いのですが？	<ul style="list-style-type: none">●負荷が強すぎませんか？ 初めはテンションゴムを使用せずに軽いエクササイズを行ってください。運動量は徐々に増やし、決して無理をしないで行ってください。また障害予防のために翌日疲労が強く残る強度は避けてください。●病院にかかられていませんか？ 病院にかかられている方は、担当医師にご相談ください。●膝が隠れる服装で行っていますか？ 必ず膝が隠れる、動きやすい服装でエクササイズしましょう。
もっと骨盤底筋群を鍛えたいのですが？	<ul style="list-style-type: none">●膝をしめるように太ももの内側に力を入れて行いましょう。 少し内股気味に行うイメージです。
運動の回数を増やしてはいけませんか？	<ul style="list-style-type: none">●慣れてきた方は、体調にあわせて、運動回数を増やしていただいてもかまいません。
連続使用時間は？	<ul style="list-style-type: none">●30分でも1時間でも可能です。

アフターサービス

※必ずお守りください

- (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・保証規定・保証書

商品仕様



- 品名／エアロライフ くびれツイスター-Q²
- 品番／DR-9900
- 材質／【本体】PP樹脂(ポリプロピレン)
【クッション】EVA
- 本体寸法／(約)幅40.5×奥行き23.5×高さ14.5cm
- 重量／(約)1.6kg
- 適応身長／(約)140～180cm
- 適応体重／(約)100kg
- 保証期間／1年間
- 製造国／台湾

☆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.保証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きます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 くびれツイスター-Q ²		
品番	DR-9900		
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 <https://www.modernroyal.com/>

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。