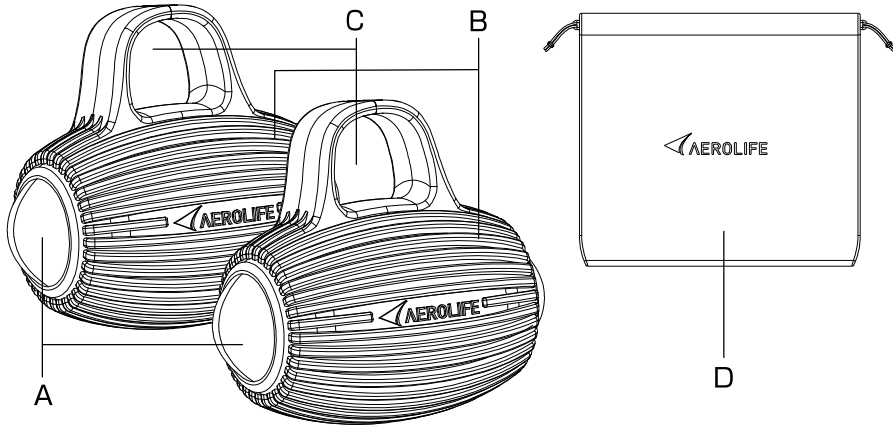


DR-1770 エアロライフ プチウェイト



梱包内容

このたびは《エアロライフ プチウェイト》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。



記号	部品名称	数量
A	本体(B.本体カバーにセット済み)	2
B	本体カバー	2
C	フィンガーサークル(中指を通す穴)	各1
D	ポーチ	1

付属品

- 取扱説明書（保証書付）
 - ※本書
 - ※本体と一緒に保管してください。



プチウェイトの持ち方

- ① フィンガーサークルに中指の付け根まで通します。
- ② 軽く握ります。



プチウェイトが指から抜け落ちないように正しい持ち方で使用してください。

下記のような持ち方はしないでください。



×カバーを外したまま



×指を伸ばしたまま

Contents

- 梱包内容1
- プチウェイトの持ち方1
- 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
- 運動プログラム4~11
- お手入れ方法11
- 商品仕様・保証規定・保証書
 - 商品仕様12
 - 保証規定12
 - 保証書12

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。

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

エアロライフ



検索





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取り出せ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

	<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以上のある人 ・医師から運動を禁じられている人 <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可能性があります。</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。
	本商品は一般家庭用なので、業務用として使用しない。
	子供に使用させない。また使用中は子供やペットを近づけない。



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


	使用前に本体カバーにキズや変形などないか確認を行う。
	本体カバーを外して絶対に使用しない。
	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。
	初心者や高齢者の方はゆっくり行う。
	使用中に痛みを感じたら、すぐに使用をやめる。

 	必ずフィンガーサークルに中指を入れて使用する。
	本製品を他の用途に使用しない。
	身体のバランス維持が困難な高齢者の方は使用しない。
	落下させたり投げたりしない。
	フィンガーサークルから指が抜ける様な激しい腕振りはしない。
	汗や水等でぬれた場合はふきとる。

使用場所について


⚠ 警告


	周囲の安全確保を行う。
	本体に水のかかりやすい場所で使用しない。

	周囲の安全を確認し使用する。
---	----------------

故障を防ぐために


⚠ 警告



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

	本体カバーに鋭利なものや刃物等を接触させない。
---	-------------------------

お手入れと保管

⚠ 注意

	高温多湿、直射日光のあたる場所、熱源の近く、屋外に放置・保管しない。
	高所や子供、ペットが触れる場所に放置・保管しない。
	必ず使用後は汗や汚れを乾いたやわらかい布でふきとる。

	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。
	お手入れ時以外は本体カバーを外さない。

ウォーキング①

肘を90度に曲げてエクサウォーキング

肘を90度に曲げることでピッチ(回転数)が上がりやすく、リズムカルにスピードが出やすくなる。肘を大きく後ろに引くことで背中筋肉も効果的に動かす全身運動。



ウォーキング方法

- ①顎を軽く引き、やや胸を張る。肩に力を入れず、腰が反らないように注意。
- ②プチウエイトは図1の様に持ち、両肘を約90度に曲げ、肘を大きく後ろに引きながらウォーキング。
- ③普段より歩幅を広げ、やや早めに歩くことを意識。

図1



ここがポイント

- プチウエイトは強く握り締めず、包み込むように持つ。
- 特に肩甲骨、背中、肩回りの筋肉を意識しながらウォーキングする。
- 無理をせず徐々に時間や距離を伸ばす。疲れを感じたら、肘を伸ばしてウォーキングを行う。

ウォーキング②

肘を伸ばしてエクサウォーキング

腕を伸ばすことで、肘から指先の重さを感じやすく振り子のように腕が振れ、自然と大きな歩幅で歩ける。



ウォーキング方法

- ①顎を軽く引き、やや胸を張る。肩に力を入れず、腰が反らないように注意。
- ②プチウエイトは図2の様に持ち、リラックスした状態で腕を伸ばしながらウォーキング。
- ③普段より歩幅を広げ、やや早めに歩くことを意識。

図2



ここがポイント

- プチウエイトは強く握り締めず、包み込むように持つ。
- 特に背中全体を大きく動かすことを意識しながらウォーキングする。
- 無理をせず徐々に時間や距離を伸ばす。
- 腕に疲れを感じたら休憩する。

ウォーキング③

持ち方:手のひらを上にして持つエクサウォーキング

手のひらを上にして持って歩くことで、背中 of 筋肉をさらに大きく動かし、腕の振りも大きくなる。背中と上腕の筋肉を効果的に動かす全身運動。

ウォーキング方法

- ①顎を軽く引き、やや胸を張る。肩に力を入れず、腰が反らないように注意。
- ②プチウエイトは図3の様に手のひらを上にして持ち、両肘を約90度に曲げ、肘を大きく後ろに引きながらウォーキング。
- ③普段より歩幅を広げ、やや早めに歩くことを意識する。

図3



ここがポイント

- プチウエイトは強く握り締めず、包み込むように持つ。
- 特に肩甲骨、背中、上腕の筋肉を意識。
- 無理をせず徐々に時間や距離を伸ばす。
疲れを感じたら、肘を伸ばしてウォーキングを行う。

ウォーキング④

持ち方:手のひらを下にして持つエクサウォーキング

手のひらを下にして持って歩くことで、背中と二の腕の筋肉を効果的に動かす全身運動。

ウォーキング方法

- ①顎を軽く引き、やや胸を張る。肩に力を入れず、腰が反らないように注意。
- ②プチウエイトは図4の様に手のひらを下にして持ち、腕を伸ばし肘を大きく後ろに引きながらウォーキング。
- ③普段より歩幅を広げ、やや早めに歩くことを意識する。

図4



ここがポイント

- プチウエイトは強く握り締めず、包み込むように持つ。
- 特に肩甲骨、背中、二の腕の筋肉を意識。
- 無理をせず徐々に時間や距離を伸ばす。
- 腕に疲れを感じたら休憩する。

ストレッチ①

プチウェイトを持ったままストレッチを行うことで、通常よりも負荷が掛かり、より深いストレッチが可能に。

首ストレッチ

首全体の筋肉のストレッチ効果を高める。



首ストレッチの方法

- ①立った状態、座った状態どちらでもOK。
- ②右の腕は下に下げる。左腕は上に伸ばし、頭を左側に傾けると同時に上にあげた左手で右耳上あたりを軽く押さえ、さらに頭が深く左側に傾くようにし、首の筋の伸びを意識する。
- ③反対側も行う。

ここがポイント

- ストレッチは反動をつけずに15秒～30秒ゆっくり行う。
- 呼吸を止めないように行う。
- 痛い場合は無理をしない。心地よい伸びを感じる程度にすること。

ストレッチ②

側面ストレッチ

肋骨を引き上げることで胸が開き、呼吸がしやすくなる。



側面ストレッチの方法

- ①立った状態、座った状態どちらでもOK。
- ②右の腕は下に下げる。左腕は上に伸ばし、肘を後ろに倒す。肋骨を引き上げ、しっかりと呼吸を意識する。
- ③反対側も行う。

ここがポイント

- ストレッチは反動をつけずに15秒～30秒ゆっくり行う。
- 呼吸を止めないように行う。
- 痛い場合は無理をしない。心地よい伸びを感じる程度にすること。

ストレッチ③

プチウェイトを持ったままストレッチを行うことで、通常よりも負荷が掛かり、より深いストレッチが可能に。

わき腹ストレッチ

上半身全体の筋肉のストレッチ効果を高める。



わき腹ストレッチの方法

- ①立った状態、座った状態どちらでもOK。
- ②左腕は上に伸びるように伸ばし、そのまま右側に体を倒す。肘は出来るだけ伸ばす。体側の伸びを意識する。
- ③反対側も行う。

ここがポイント

- ストレッチは反動をつけずに1回15秒～30秒ゆっくり行う。
- 呼吸を止めないように行う。
- 痛い場合は無理をしない。心地よい伸びを感じる程度にすること。

ストレッチ④

前屈ストレッチ

前屈することで、もも裏の筋肉のストレッチ効果を高める。



通常の前屈ストレッチの方法

- ①立った状態で行う。
- ②両足をまっすぐ伸ばしたまま、ゆっくりと前屈する。両足もも裏の伸びを意識する。

クロス前屈ストレッチの方法

- ①立った状態で行う。
- ②左足を前にクロスし、前側のひざを軽く曲げる。両腕を下ろしながらゆっくりと前屈する。後ろ側の脚のもも裏の伸びを意識する。
- ③反対側も行う。

ここがポイント

- ストレッチは反動をつけずに1回15秒～30秒ゆっくり行う。
- 呼吸を止めないように行う。
- 膝や腰に痛み、ふらつきがある場合は無理をしない。

エクササイズ①

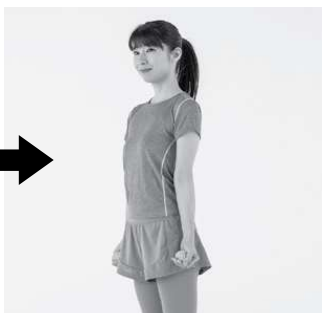
アームカール(手のひらの向き:上)

上腕筋を鍛えるためのエクササイズ。両手同時に行う。
立った状態、座った状態どちらでも行えます。



方法

- ①肩幅くらいに足を開いて立ち、両手をおろす。
- ②手のひらを上に向け、プチウェイトを肩に引きつけるように持ち上げる。
- ③肘を下におろす。
- ④②と③を繰り返す。



ここがポイント

- 目安：10回～
- 目線はまっすぐ。
- やや胸を張り、肩の力を抜いてリラックスする。
- 呼吸を止めないように行う。
- 上腕二頭筋を意識する。

エクササイズ②

二の腕の運動(手のひらの向き:正面)

二の腕を鍛えるためのエクササイズ。両手同時に行う。
立った状態、座った状態どちらでも行えます。



方法

- ①両手を身体の斜め後ろで構える。
- ②手のひらを正面に向ける。
- ③肘を伸ばしたまま二の腕の筋肉を意識しながら上に持ち上げる。
- ④腕をおろす。
- ⑤③と④を繰り返す。



ここがポイント

- 目安：10回～
- 目線は少し下げる。
- 背中丸めないようにする。
- 呼吸を止めないように行う。
- 二の腕の筋肉を意識する。

エクササイズ③

ラテラル運動/両腕を肩の上パターン(手のひらの向き:外側)

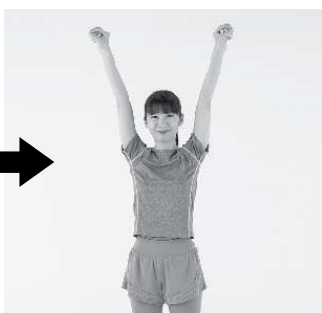
背中と首筋の筋肉を鍛えるためのエクササイズ。両手同時に行う。

立った状態、座った状態どちらでも行えます。



方法

- ①肩幅くらいに足を開いて立ち、両手とも万歳をするように肩の真上に上げる。
- ②手のひらは外側に向けて、ゆっくり両腕を下げる。
- ③①と②を繰り返す。



ここがポイント

- 目安：10回～
- 目線はまっすぐ。
- やや胸を張り、肩の力を抜いてリラックスする。
- 呼吸を止めないように行う。
- 背中と首筋の筋肉を意識する。

エクササイズ④

ラテラル運動/両腕を肩の前パターン(手のひらの向き:外側)

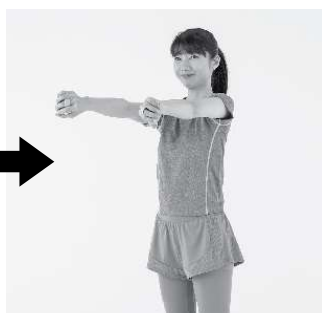
肩甲骨を鍛えるためのエクササイズ。両手同時に行う。

立った状態、座った状態どちらでも行えます。



方法

- ①肩幅くらいに足を開いて立ち、両手とも身体の前に出す。
- ②手のひらは外側に向ける。
- ③両腕を開いて腕を曲げていき、肩甲骨を寄せるくらいまで腕を曲げきる。
- ④②と③を繰り返す。



ここがポイント

- 目安：10回～
- 目線はまっすぐ。
- やや胸を張り、肩の力を抜いてリラックスする。
- 呼吸を止めないように行う。
- 肩甲骨の筋肉を意識する。

エクササイズ⑤

ローイング運動/両腕を肩の下(手のひらの向き:内側)

肩甲骨から腰までの筋肉を鍛えるためのエクササイズ。両手同時に行う。
立った状態、座った状態どちらでも行えます。

方法

- ①肩幅くらいに足を開いて立ち、お尻を少し引き、両手とも身体の前に出す。
左右の手のひらは向かい合うように構える。
- ②両腕を開いて腕を曲げて、肩甲骨を寄せるくらいまで曲げきる。
- ③①と②を繰り返す。



ここがポイント

- 目安：10回～
- 目線は少し下げる。
- かるく胸を張る。
- 呼吸を止めないよう行う。
- 肩甲骨から腰までの筋肉を意識する。

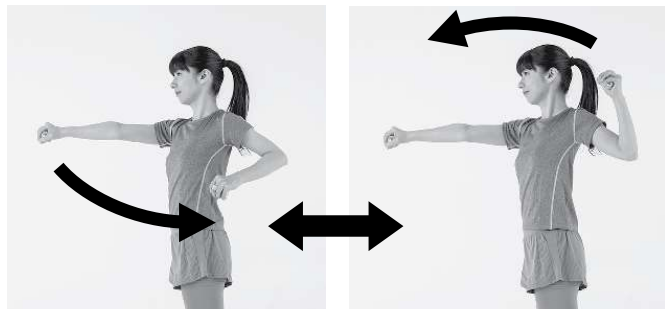
エクササイズ⑥

クロール運動(手のひらの向き:下)

背中、二の腕を鍛えるためのエクササイズ。両手交互に行う。
立った状態、座った状態どちらでも行えます。

方法

- ①肩幅くらいに足を開いて立ち、両手とも身体の前に出す。手のひらを下に向ける。
- ②クロールするように腕を引き、楕円を描くように交互にゆっくり繰り返す。



ここがポイント

- 目安:10回転ずつ～
- 目線はまっすぐ。
- 肩の力を抜いてリラックスする。
- 呼吸を止めないよう行う。
- 背中、二の腕の筋肉を意識する。

エクササイズ⑦

前腕の運動

前腕の筋肉を鍛えるためのエクササイズ。
立った状態、座った状態どちらでも行えます。

方法

- ①肩幅くらいに足を開いて立ち、手のひらを上にして持つ。
 - ②肘は曲げずに手首をゆっくり持ち上げる。
 - ③①と②を繰り返す。
- ※図5のように握るだけでも効果的。

図5



ここがポイント

- 目安：10回～
- 息を止めないように行う。
- 前腕の筋肉を意識する。

お手入れ方法

【全体のお手入れ方法】



- 乾いたやわらかい布で本体カバーと本体を乾拭きしてください。
- ※水洗いやシンナー、ベンジン、アルコール、酸性洗剤、漂白剤など変色・劣化の原因となるので使用しないでください。

【取り外し/取り付け方】

本体カバーを下図のようにを少しずつずらし外します。(お手入れが終わったら反対の手順で取り付けます)
※鋭利なものや刃物等を接触させないでください。



【本体カバーのお手入れ方法】



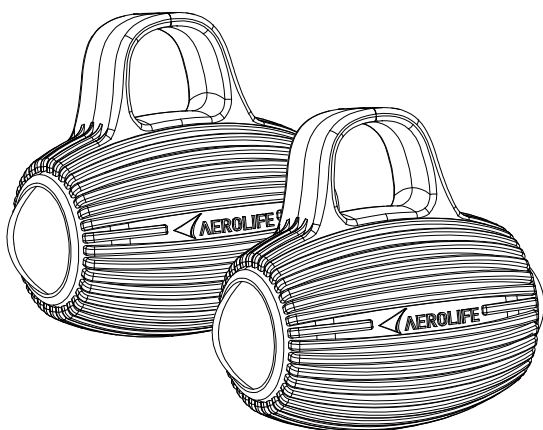
- 水洗い、濡れた布などで汚れを落とし日陰などで風通しの良い場所で充分乾かしてください。
- ※シンナー、ベンジン、アルコール、酸性洗剤、漂白剤など変色・劣化の原因となるので使用しないでください。

【本体のお手入れ方法】



- 乾いたやわらかい布で乾拭きしてください。
- ※水洗いやシンナー、ベンジン、アルコール、酸性洗剤、漂白剤など変色・劣化の原因となるので使用しないでください。

商品仕様



- 品名/エアロライフ プチウェイト
 - 品番/DR-1770
 - 材質/【本体】スチール 【カバー】シリコン
【ポーチ】ポリエステル
 - 本体寸法/(約)幅7.5×奥行4.7×高さ6.8cm×2個
 - 本体重量/(約)510g×2個
 - 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 プチウェイト		
品番	DR-1770		
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8F
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

フリーダイヤル

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。