



効率よく、理想のカラダへ。

AEROLIFE FITNESS

家庭用室内運動用具

DR-2500 エアロライフ 骨盤ストレッチナビ

ストレッチ &
エクササイズ
プログラム
DVD付

取扱説明書

【商品＆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



Contents

安全上のご注意	2	【応用ストレッチ編】10分プログラム ①～⑦通し】	
各部の名称と特徴	3	⑤胸と背中のストレッチ	8
■使用場所	4	⑥体側(脇腹)のストレッチ	9
■クッションの座り位置	4	⑦腕の裏側のストレッチ	9
■正しい骨盤の位置と姿勢	4	【エクササイズ編】15分プログラム ①～⑩通し】	
■商品＆プログラム監修	5	⑧腹横筋のエクササイズ	10
■プログラムの構成について	5	⑨腸腰筋(大腰筋)のエクササイズ	10
■骨盤ストレッチナビ プログラム	6	⑩腹筋のエクササイズ	11
【ストレッチ編】5分プログラム ①～④通し】		使用上のご注意	11
①骨盤まわりのストレッチ	6	■寸法表	12
②太もも裏側のストレッチ	6	■製品仕様	12
③太もも内側＆股関節まわりのストレッチ	7	■品質保証規定	12
④お尻のストレッチ	7	■品質保証書	12

このたびは《エアロライフ 骨盤ストレッチナビ》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、ご使用の前に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必ず保管してください。

安全上のご注意

安全のために必ずお守りください

■お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

- ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなた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。

- 注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすると生じると想定される内容を、「警告」「注意」の3つに区分しています。

いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

絵表示の例

 記号は、禁止の行為であることを告げるものです。

 記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。

△警告

安全に運動を行うために

 禁止	本器を他の用途に使用しない。
	本器は子供用に設計されていませんので、お子様の使用、また身体のバランス維持が困難な高齢者の方の使用は避けてください。
	同時に二人以上で使用しない。
 !	運動しやすい服装で行う。
	運動量は徐々に増やし、無理をしない。飲酒後の運動は絶対にしない。
	医師の治療を受けている方や、下記の人は必ず医師と相談のうえご使用ください。 <ul style="list-style-type: none">●心臓に障害がある人●熱の高い人●血圧に異常のある人●生理中や妊娠している人●貧血ぎみの人●上記以外に安静加療が必要な人 事故や体調不良を起こす恐れがあります。

△注意

使用場所について

 禁止	周囲に物を置かない。
 !	平坦な場所で使用する。 使用中はお子様をそばで遊ばせない。

△警告

故障を防ぐために

 禁止	本器を投げたり、落としたりしない。
	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。

△注意

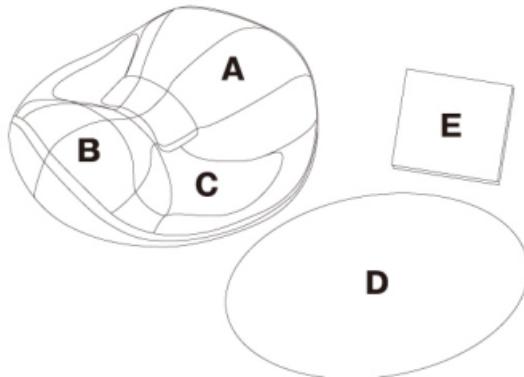
お手入れと保管

 禁止	高温多湿、直射日光のあたる場所に置かない。
	転倒しそうな場所、お子様が触れる場所に放置・保管しない。
 !	本体の汚れは水をひたし、硬く絞った柔らかい布でふく。 ※シンナー、ベンジン、アルコール、酸性洗剤は使用禁止。これらは、変色の原因となります。

各部の名称と特徴

■ご使用の注意

- ご使用の時は、床などにキズ跡を付けないために必ず保護マットを敷いてください。
- 万が一、滑りやすい場合は、別に滑り止めマットを用意してからご使用ください。



■パート名称

記号	部品名称
A	クッション部
B	ストッパー部
C	サイドスロープ
D	保護マット
E	運動プログラムDVD

※取扱説明書、品質保証書は一緒に保管してください。

【商品のここがポイント】

ポイント.1

傾斜角度は20度

ストレッチ＆エクササイズの効果を最大限に引き出すため、傾斜は角度を約20度に設定。この傾斜角度が身体の重心を自然と前方に押しだし、座ることで前傾姿勢がとれるように設計しています。

ポイント.2

サイドスロープ

太ももの圧迫感を軽減し、長時間でもストレッチ＆エクササイズが行えるように両サイドに大きな切込みを入れました。

ポイント.3

大型ストッパー

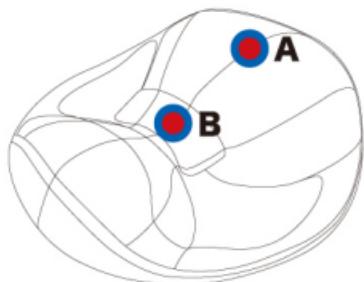
身体が前に滑らないように、また脚の開閉や座る位置を意識させるため、大きなストッパーを設計。いつでも正しいポジションでストレッチ＆エクササイズが行えます。

使用場所

- 1) フローリングや床、畳や椅子に置いて座る。
- 2) フローリングや床、畳などで「ストレッチ＆エクササイズ プログラム」を行う。

クッションの座り位置

効果的に商品を使用するために、また「ストレッチ＆エクササイズ プログラム」を効率よく行うために、正しい位置に座って行ってください。



1) A.上方位置(上から約5cm位置)

1. フローリングや床、畳や椅子に置いて座る時はクッション上方位置の**A**に座ってください。

2. プログラム①～⑧では骨盤の可動範囲を最大限に引き出すためクッション上方位置の**A**に座ってください。

2) B.下方位置

プログラム⑨、⑩では腰への負担を軽減させるためクッションの下方位置の**B**に座ってください。

正しい骨盤の位置と姿勢

ストレッチ＆エクササイズを行う上で骨盤のポジションが大変重要となります。しっかりと骨盤の前傾、後傾、中立位を意識して行いましょう。

◆骨盤の前傾姿勢



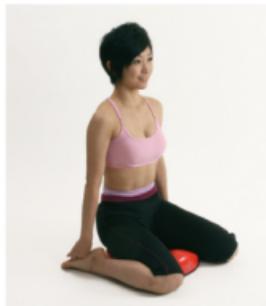
腰に力を入れて、背中が反るようなイメージで骨盤を立てさせます。

◆骨盤の後傾姿勢



お腹に力を入れるようなイメージで骨盤を倒します。

◆骨盤の中立位姿勢



骨盤位置は前傾姿勢と後傾姿勢のちょうど真中になるようなイメージ。



浜中 健次 はなまか けんじ

数々のスポーツクラブのチーフトレーナー、支配人を歴任。現在は、ゴールドジムスタジオディレクターとして、一般の方から芸能人、アスリートにいたるまで、幅広い層のトレーニング及びコンディショニング指導にあたっている。運動生理学的な専門知識を有し、安全で効果的なエクササイズを提案し続けている。

【ストレッチとは】

骨盤をしっかりと可動させ、正しいポジションで行うことにより、効果的なストレッチが行えます。またストレッチにより血のめぐりが良くなることで、筋肉の可動域を広げるとともに代謝も良くなります。

プログラムの構成について

1日5分の「基本ストレッチ編」を行うことで、硬くなりやすい筋肉群も効果的に伸ばします。また更に「応用ストレッチ編」「エクササイズ編」を行うことで、全身の「ストレッチ＆エクササイズ」も行えます。

【基本ストレッチ編】

硬くなりやすい筋肉群である、ももの裏側や内側(内転筋)・お尻を伸ばしていくプログラムです。

- ①骨盤まわりのストレッチ 1分 P6
- ②太もも裏側のストレッチ 1分 P6
- ③内もも内側&股関節まわりのストレッチ 1分 P7
- ④お尻のストレッチ 2分 P7

【応用ストレッチ編】

身体の部位で特に気になる体側(脇腹)、胸・背中、二の腕などを伸ばしていくプログラムです。

- ⑤胸と背中のストレッチ 1分 P8
- ⑥体側(脇腹)のストレッチ 2分 P9
- ⑦腕の裏側のストレッチ 2分 P9

【エクササイズ編】

お腹周りを引締めていくエクササイズプログラムです。

- ⑧腹横筋のエクササイズ 2分 P10
- ⑨腸腰筋(大腰筋)のエクササイズ 2分 P10
- ⑩腹筋のエクササイズ 1分 P11

●5分プログラム 基本編(①～④)

必ず毎日行う、1回5分の基本ストレッチプログラム。

●10分プログラム 基本編、応用編(①～⑦)

時間に余裕がありまた基本ストレッチに慣れた方が行うトータルストレッチプログラム。

●15分プログラム ストレッチ編&エクササイズ編(①～⑩)

ストレッチからエクササイズまでを行なうアドバンスプログラム。

骨盤ストレッチナビ プログラム

【基本ストレッチ編 5分プログラム ①～④通し】

硬くなりやすい筋肉群である、ももの裏側や内側(内転筋)・お尻を伸ばしていくプログラムです。

①骨盤まわりのストレッチ



◆ストレッチ時間：60秒

- ①. クッションの上方**A**に座る。
- ②. 膝を曲げリラックスした状態で座る。
- ③. 1秒間隔で骨盤を前傾、後傾へと10回動かします。
- ④. 次はゆっくりと4秒間隔で骨盤を前傾、後傾へと動かします。
- ⑤. 60秒行ってください。

骨盤の前傾：腰に力を入れて、反るような姿勢



骨盤の後傾：お腹に力を入れるような姿勢

②太もも裏側のストレッチ



◆ストレッチ時間：60秒

- ①. クッションの上方**A**に座る。
- ②. 両足を伸ばし、一度骨盤を前傾にした後、ゆっくりと骨盤を後傾へと動かします。前傾と後傾を4回繰り返し柔軟性を高めます。
- ③. 骨盤を前傾にした状態で、息を大きく吐きながら少しづつ前屈を行います。
- ④. 筋肉が伸びていると感じたら、その状態で10秒程キープしてください。

※ポイント：身体の硬い人は、軽く脚をつかみ上体をキープしてください。

猫背にならないように注意してください。

- ⑤. 10秒後、身体が慣れてきたら更に上体を倒します。この時も筋肉が伸びていると感じたら、その状態で10秒キープします。
- ⑥. さらに⑤を繰り返し行ってください。

※ポイント：骨盤が後傾の状態で前屈しても、太もも裏側は正しく伸びません。骨盤は必ず前傾にして行ってください。



③太もも内側＆股関節まわりのストレッチ

◆ストレッチ時間：60秒

- ①. クッションの上方**A**に座る。
- ②. 左右の足裏を合わせ一度骨盤を前傾にした後、ゆっくりと骨盤を後傾へと動かします。前傾と後傾を4回繰り返し柔軟性を高めます。
- ③. 骨盤を前傾にした状態で、息を大きく吐きながら少しづつ前屈を行います。
- ④. 筋肉が伸びていると感じたら、その状態で10秒程キープしてください。

※ポイント：両手は肩幅程度に開きます。

- ⑤. 10秒後、身体が慣れてきたら更に上体を倒します。
この時も筋肉が伸びていると感じたら、その状態で10秒キープします。
- ⑥. さらに⑤を繰り返し行ってください。

※ポイント：骨盤が後傾の状態で前屈しても、太もも内側は正しく伸びません。骨盤は必ず前傾にして行ってください。



④お尻のストレッチ

◆ストレッチ時間：120秒

- ①. クッションの上方**A**に座る。
- ②. 脚を前後にし一度骨盤を前傾にした後、ゆっくりと骨盤を後傾へと動かします。前傾と後傾を4回繰り返し柔軟性を高めます。
- ③. 骨盤を前傾にした状態で、息を大きく吐きながら少しづつ前屈を行います。

※ポイント：両手は肩幅程度に開きます。身体が硬いと感じる方の脚を先に前に出し、前屈を行います。

- ④. 筋肉が伸びていると感じたら、その状態で10秒程キープしてください。
- ⑤. 10秒後、身体が慣れてきたら更に上体を倒します。この時も筋肉が伸びていると感じたら、手を止め10秒キープします。

※ポイント：骨盤が後傾の状態で前屈しても、お尻は正しく伸びません。盤は必ず前傾にして行ってください。

- ⑥. さらに⑤を繰り返し行ってください。
- ⑦. 同様に脚を変えて行います。



骨盤ストレッチナビ プログラム

【応用ストレッチ編 10分プログラム ①～⑦通し】

身体の部位で特に気になる胸・背中、体側(脇腹)、二の腕などを伸ばすプログラムです。

⑤胸と背中のストレッチ



◆ストレッチ時間：60秒

- ①. クッションの上方Aに座る。
- ②. 軽くあぐらを組み一度骨盤を前傾にした後、ゆっくりと骨盤を後傾へと動かします。前傾と後傾を4回繰り返し柔軟性を高めます。
- ③. 骨盤を前傾にして手の平を目の高さで合わせます。
- ④. 骨盤を徐々に後傾にして手を前に出します。

※ポイント：骨盤を徐々に後傾にし肩甲骨を広げるようなイメージで背中を伸ばし、おへそを覗き込むように行います。



- ⑤. 手をゆっくりと横に広げながら、骨盤を前傾の状態にしてください。

※ポイント：親指と人差し指が外側に向くようにし、胸を大きく張ります。

- ⑥. 骨盤を中立位にしながら、手を挙上していきます。

※ポイント：肘を曲げずに耳を挟むようにイメージで挙上してください。



- ⑦. ゆっくりと⑤の状態に戻し、④で終了します。

⑧. この④～⑦の動作を繰り返し2秒間隔で7セット行います。



⑥体側(脇腹)のストレッチ



◆ストレッチ時間：120秒

- ①. クッションの上方**A**に座る。
- ②. 開脚し一度骨盤を前傾にした後、ゆっくりと骨盤を後傾へと動かします。前傾と後傾を4回繰り返し柔軟性を高め、骨盤を前傾と後傾の真中の姿勢(中立位)にしてください。
- ③. 骨盤を中立位にした状態で、片方の膝を曲げます。
曲げた膝側の手を挙上させ、大きく息を吐きながら、もも裏側と体側を連動させながら上体を倒していきます。
- ※ポイント：身体の柔らかい人は開脚で行いましょう。
：薬指が上に引っ張られるように伸ばしましょう。
- ④. 身体が慣れてきたら、天井を脇から覗き込むようなイメージで伸ばしていきます。
- ⑤. 60秒行ってください。
- ⑥. 同様に脚を変えて行います。



⑦腕の裏側のストレッチ



◆ストレッチ時間：120秒

- ①. クッションの上方**A**に座る。
- ②. 軽くあぐらを組み一度骨盤を前傾にした後、ゆっくりと骨盤を後傾へと動かします。前傾と後傾を4回繰り返し柔軟性を高めます。
- ③. 骨盤を前傾にした状態で肘を曲げ肩を触り、反対側の手で肘を抑え、胸を張りながらゆっくりと伸ばしていきます。
- ※ポイント：二の腕、裏側がしっかりと伸びているのを確認しながら行ってください。
- ④. 60秒行ってください。
- ⑤. 同様に腕を変えて行います。



骨盤ストレッチナビ プログラム

【エクササイズ編 15分プログラム ①～⑩通し】

お腹周りを引き締めていくエクササイズプログラムです。

⑧腹横筋のエクササイズ



◆エクササイズ時間：120秒

- ①. クッションの上方Aに座る。
- ②. 軽くあぐらを組み、一度骨盤を前傾にした後、ゆっくりと骨盤を後傾へと動かします。前傾と後傾を4回繰り返し柔軟性を高めます。
- ③. 骨盤を前傾にした状態で大きく伸びをしてください。
大きく伸びをして、お腹が引きあがった状態が腹横筋の上がっている状態となります。
- ④. 腹横筋の上がっている状態をキープしながら腕を下げてください。
- ⑤. 引上げた腹横筋を下げてください。
- ⑤. ④～⑤を繰り返し行います。約2秒で腹横筋を上下させてください。
25セット行います。



⑦. 次は約1秒で腹横筋を上下させてください。60セット行います。

※ポイント：慣れるまではゆっくりでも構いませんので骨盤は前傾のまま動かさないように行います。



⑨腸腰筋(大腰筋)のエクササイズ



◆エクササイズ時間：120秒

- ①. クッションの下方Bに座る。
- ②. 手を後ろにつき、膝を立て一度骨盤を前傾にした後、ゆっくりと骨盤を後傾へと動かします。前傾と後傾を4回繰り返し柔軟性を高めます。
- ③. 骨盤を前傾させ胸を張る様にして座り、膝を90度にした状態から、膝を上へ持ち上げてください。
- ④. 膝を90度に戻します。
- ⑤. ③～④を繰り返し行います。約2秒で膝を上下させ30秒行い、次の30秒は約1秒で膝を上下させ、30秒行ってください。
- ⑥. 同様に脚を変えて行います。

※ポイント：膝は90度から引きあげられるだけ、上にあげてください。
戻す時は必ず90度で戻します。この時かかとは床に着かないようにしてください。



⑩腹筋のエクササイズ



◆エクササイズ時間：60秒

- ①. クッションの下方Bに座る。
 - ②. 手を後ろにつき、膝を立て一度骨盤を前傾にした後、ゆっくりと骨盤を後傾へと動かします。前傾と後傾を4回繰り返し柔軟性を高めます。
 - ③. 手を前で軽く組み、きついと感じるところまで上体をゆっくりと膝を開きながら後ろへ倒します。
- ※ポイント：手を頭の後ろで組むと更に上級のエクササイズとなります。



- ④. 息を吐きながら上体を丸めこむように身体を起こしていきます。また上体を上げると同時に膝を内側に閉じるように行いましょう。
- ⑤. ③～④を繰り返し行います。約4秒で上体を上下させてください。
- ⑥. 60秒行ってください。

使用上のご注意

- 棚の上など、落下する恐れのある高い場所に置かないようにご注意ください。
- 水平で安定した場所で保管してください。
- 高温多湿、直射日光のある場所に置かないでください。
- 足を引っかけて転倒しそうな場所やお子様が触れる場所に放置・保管しないでください。
- 本体をお手入れする場合は、水をひたし、硬く絞った柔らかい布でふいてください。
※シンナー、ベンジン、アルコール、酸性洗剤は使用禁止。これらは、変色の原因となります。

寸法図

単位:cm



製品仕様

- 品 名/エアロライフ 骨盤ストレッチナビ
- 品 番/DR-2500
- 材 質/ポリウレタン
- 本体寸法/(約)41cm×41cm×10cm
- 本体重量/(約)2kg
- 適応身長/(約)140~180cm
- 適応体重/(約)120kg
- 保証期間/1年間
- 商品試験/(財)日本文化用品安全試験所
- 耐荷重試験/200kg耐荷重試験済み
- 製造国/台灣

*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。

品質保証書

この製品は厳密なる品質管理及び検査を経てお届けしたものです。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、本保証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。お買い上げ日から上記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、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 骨盤ストレッチナビ		
品番	DR-2500		
保証期間	本体お買い上げ日より1年間		
お買い上げ日	年	月	日
お名前			
お客様	ご住所〒		
	電話	()	
店名・住所			
販売店	印		
	電話	()	
●破損・故障・不良の内容を恐れ入りますがご記入ください。			

*お買い上げ日、販売店名、店印の記入なきものは無効です。

カラダを変えていく。

お問い合わせ・発売元



MR 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

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。

AEROLIFE