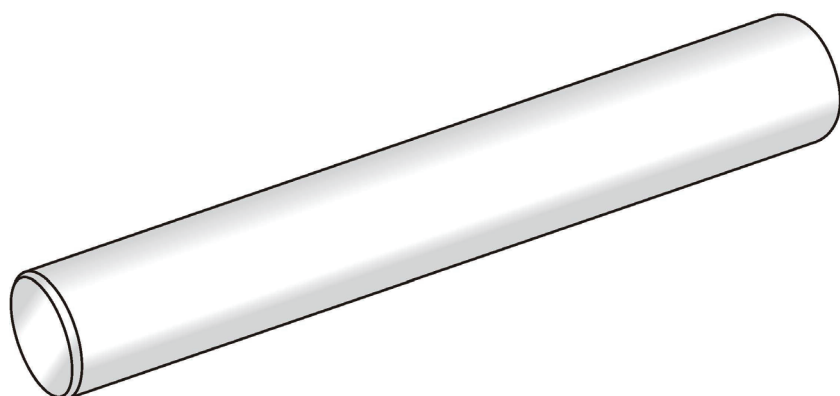


エアロライフ フレックス ポール DR-2600 取扱説明書(保証書付)



このたびは《フレックス ポール》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。

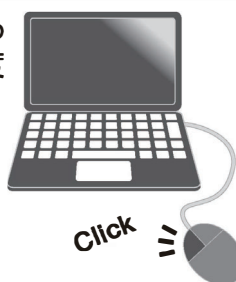
エアロライフ「ホームページ」のご案内

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	2
各部の名称	4
フレックスポールの効果	4
基本姿勢	5
準備運動	5
基本のストレッチ	6
背中・首のストレッチ	7
首・肩甲骨のストレッチ	8
腰のストレッチ	9
腰・脇のストレッチ	9
開脚のストレッチ	10
リラックス	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

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

	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。 ・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 ・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 ※事故や体調不良をおこすおそれがあります。 ※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。
---	--

	本商品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、適正な使用方法で行う。 首、肩、背中、腰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。また使用中は子供を近づけない。 本体の上に立つなど、危険な使い方をしない。
---	---

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。 眠い時には使用しない。
---	---

ご使用に関して

⚠ 警告

	使用中、急に起き上がったり、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。
	危険防止のため、使用前に本体が滑らないか、安定性を必ず確認し、滑る場合は、滑り止めマットなどを使用する。

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	本体を勝手に分解・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

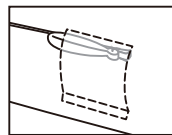
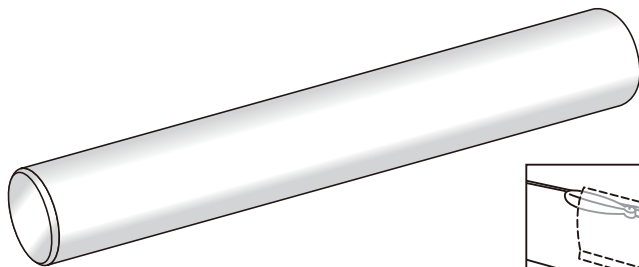
⚠ 注意

	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。



ファスナー
引き手
収納ポケット

付属品

●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。



フレックスポールの効果

人のからだには、伸張反射といわれる筋作用があります。

これは自身のからだを守るための反応で、勢いよく筋肉が伸びたときに筋肉の断裂を防ごうと、筋肉が収縮する働きです。フレックスポールは、ポールがからだにフィットし、さらに自重で少しずつ負荷をかけて伸びるため、負担をかけずにストレッチすることが出来ます。やさしく心地よい伸びを感じてください。

【フレックスポールの効果】

【骨盤】

左右にからだをゆらしバランスをとることで骨盤周りの筋肉の調整力を高め、正しいポジションへと導きます。

【首から肩】

クッション性が高いのでやさしくからだにフィットし、日常生活で凝り固まった筋肉を自重で気持ちよく伸ばします。

【背骨】

膝を立てると、仙骨を正しいポジションに導き猫背やそり腰の防止につながります。

【その他の効果】

ソフトクッションのため自重で頭、肩、腰が沈み込み本来のS字ラインへ導きます。正しい姿勢で行なうストレッチなので自然とリラックスしていきます。

【基本姿勢】

フレックスボールの端に座ります。肘を付きゆっくりと上体を倒し、頭からお尻までフレックスボールに乗るようにします。

身体のを抜き肩幅くらいに足を広げて伸ばし、手の平を天井に向けて、リラックスしてゆっくりと鼻で息を吸って、口で吐くようにしましょう。



【フレックスボールの降り方】

左右どちらでも自分が降りやすいところへお尻をずらし、ゆっくりとすべるように降ります。すぐには起き上がらずに少し横向きの姿勢で休んでから起き上がりましょう。

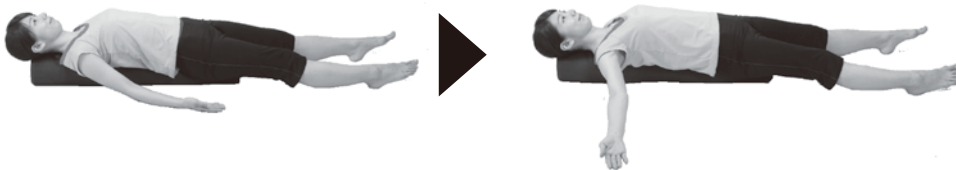


準備運動

時間がないときは基本姿勢や、下記の運動を行っていただだけでも効果があります。

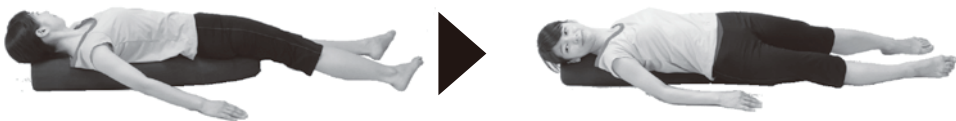
【腕上げ】

基本姿勢から、手を床に沿わせながら腕を胸の高さに上げます。
腕の力を抜いてゆっくり呼吸をします。背中・肩甲骨の伸びを感じましょう。



【背中ゆらゆら】

基本姿勢から、ゆっくり呼吸をしながら小刻みに横に揺れます。
背中中の筋肉の緊張をほぐしましょう。



◆運動をする際のポイント

1. ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。

呼吸を止めず、鼻から吸って口から吐いて行う腹式呼吸を意識して行いましょう。

(鼻から5秒かけて吸い、口から10秒～15秒かけて吐く)

2. 腰に違和感のある方は膝を曲げて行いましょう。

3. 無理せず自分のペースで行いましょう。

痛みを感じると筋肉が緊張します。無理に行うのではなくご自身の行える範囲で行いましょう。

【基本のストレッチ】 (目安:5～6分)

1) 基本姿勢から無理のない範囲で腕を180度を開き、胸の高さまで広げます。その際、手の平が天井を向くようにします。

肘をつけたまま手を床から離して肘を立て、そのまま前後に倒しましょう。(左右の手は同じ方向に動かします)



【目安回数：ゆっくり10回～】

2) 1の運動のように肘を立て天井方向に上げ、左右の手をそれぞれ逆の方向に動かしましょう。



【目安回数：ゆっくり10回～】

3) 手の平を天井に向けたまま、手の甲を床につけます。

膝をゆっくりと曲げ、足の裏は床につけます。かかとが浮かないようにしましょう。



【目安時間：1分～】

4) 3の状態から肘をつけたままゆっくりと肘・膝を伸ばし、からだ全体が伸びた状態にして保ちます。

手の平は天井を向いたまま伸ばします。腕を伸ばして痛みを感じる場合は、無理をせず肘を少し曲げて行ないましょう。



【目安時間：1分～】

肘を床につけたまま行う

5) 4の姿勢から腕を胸の高さまで戻します。膝をゆっくりと曲げ、足の裏を合わせ開きます。広げて伸ばそうとせずに、力を抜き自然に開く範囲で伸ばしましょう。



6) 基本姿勢に戻り、ゆっくり呼吸をします。



背中・首のストレッチ

※無理に行うのではなく、ご自身の行える範囲で行いましょう。

【背中・首のストレッチ】

フレックスポールを横向きに置き、正座をします。両手をフレックスポールに乗せ、息を吐きながら両腕を前方に伸ばし、伸びを感じたところで少しリラックスします。そのままの姿勢でフレックスポールを指と手のひらで押し転がすイメージでゆっくり前後に動かしましょう。



【背中・首のストレッチ】

フレックスポールを前方に押し転がし、腰を上げ、背中を伸ばします。そのままの姿勢で顔を左右にゆっくりと動かしましょう。



【基本編】

基本姿勢から両手を天井方向へ持ち上げます。上体はポールにつけたまま、腕を天井方向に引っ張る⇄脱力するを繰り返します。腕や指先に力を入れず行います。肩甲骨がポールに近づいたり離れたりする、肩甲骨の動きを感じましょう。



【目安回数：ゆっくり10回〜】

【腕まわし】

基本姿勢から腕を床に沿わせ、腕を頭のほうへ動かします。腕を上げた状態から、床に手を沿わせながら基本姿勢へゆっくり戻ります。肩などに違和感を感じる時は無理のない範囲で行います。この腕を上げる・下げるの動作を繰り返しましょう。



【目安回数：ゆっくり10回〜】

【腕の上下運動】

基本姿勢から肘を伸ばしたまま、腕を天井に向かって持ち上げます。持ち上げた状態を起点にして、腕を頭の上の方向へ倒します。頭の上まで下げたら、腕を天井に向かって伸ばした起点の状態へ戻ります。この動作を繰り返しましょう。



【目安回数：10回〜】

【応用編】

フレックスポールに肘を付き腕をゆっくり曲げます。肘は付いたままポールに沿って腕を伸ばします。慣れてきたらポールに手を添えてゆっくりと身体のほうに引き寄せましょう。



【目安時間：30秒〜】

腰のストレッチ

※無理に行うのではなく、ご自身の行える範囲で行いましょう。

- 1) フレックスポールに座り、息を吐きながらゆっくりと下を向くように上体を前に倒します。
そのまま30秒ほど鼻で呼吸をし、リラックスしましょう。



【目安時間：30秒～】

- 2) 徐々に腰を後ろにずらし、床にお尻をつけます。
両足の裏を合わせると腰の上部が伸びます。両足を離し、足裏を床につけると腰の下部が伸びます。
足裏をつける、離すの動作を繰り返します。最後にフレックスポールの両端を下からゆっくり持ち上げ
全体を伸ばしましょう。



床に足裏を合わせると
腰の上部が伸びます。



両足の裏を離すと腰の
下部が伸びます。



【目安時間：各30秒～】

腰・脇のストレッチ

※無理に行うのではなく、ご自身の行える範囲で行いましょう。

【腰のストレッチ】

両腕を上げ、フレックスポールの位置をお尻と太ももの付け根→お尻→腰とそれぞれ動かします。ゆっくり呼吸をして、周辺部分の伸びを感じましょう。

※腰を痛めている方、また不安のある方は無理にストレッチを行なわないでください。



お尻と太ももの付けの位置



お尻の位置



腰の位置

【目安時間：各部位1分～】

【脇のストレッチ】

お尻の下にフレックスポールを置き、体を左右にゆらしします。慣れてきたらポールを下から持ち上げるように持ち、左右交互にしっかりひねりましょう。



【目安回数：ゆっくり10回～】

開脚のストレッチ

※無理に行うのではなく、ご自身の行える範囲で行いましょう。

【基礎編】

片足を外側に曲げ、もう片方の足を伸ばし痛みのないところまで足を開きます。折り曲げたフレックスポールをお腹の下に置き、息を吐きながらからだを預け重心を前に倒しましょう。



慣れてきたら内側に足を折り曲げると更に負荷を感じます。

【目安時間：各30秒～】

【応用編】

両足を伸ばし、痛みのないところまで脚を開きます。折り曲げたフレックスポールをお腹の下に置き、息を吐きながら体を預け、重心を前に倒します。痛みを感じる場合は無理をせず、可能な範囲で行いましょう。



フレックスポールを折り曲げ、体重をかけながらゆっくりと体を前に倒します。

【目安時間：各30秒～】

リラックス

※無理に行うのではなく、ご自身の行える範囲で行いましょう。

フレックスポールはお好みの姿勢を保つことで、心地よい伸びを感じリラックスしていただけます。クッション性が高く、好きな形に折り曲がるフレックスポールで、凝り固まった体を自由な姿勢で伸ばすことが出来ます。こちらに記載してある例のほかにも、ご自身の「気持ちいい」を見つけ、忙しい日常生活に癒しの時間を取り入れてください。

【床・椅子でリラックス】



【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。

【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、黄変(黄色、黄褐色に変色する現象)などの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。

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)

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。

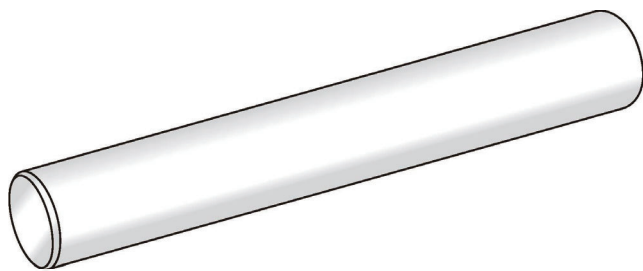
(3)保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

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 フレックス ポール
 - 品 番／DR-2600
 - 材 質／【中 材】PU(ポリウレタン)
【カバー】ポリエステル100%
 - 本体寸法／(約)幅87×奥行14.5×高さ14.5cm
 - 重 量／(約)1.35kg
 - 適応身長／(約)150～180cm
 - 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.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 フレックス ポール		
品 番	DR-2600		
保証期間	お買い上げ日より1年間（中材のみ）		
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			

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもと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 <http://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。