

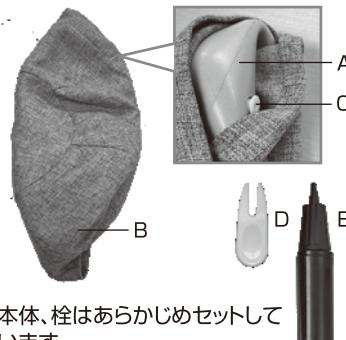
DR-2900 エアロライフ コロンコロン



このたびは《エアロライフ コロンコロン》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。



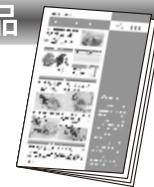
梱包内容



記号	部品名称	数量
A	本体(B.本体力バーにセット済み)	1
B	本体力バー	1
C	本体の栓(A.本体にセット済)	1
D	栓抜き	1
E	ハンドポンプ	1

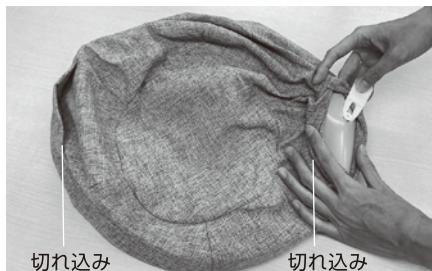
付属品

- 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。



組立方法

- ①本体力バーの切れ込みから本体にセットされている栓を栓抜きで外します。



本体力バーには2箇所の切れ込みがあります。

- ②ハンドポンプで空気を入れます。



※本体のズレが気になる場合は、空気量が少ない状態で調整します。本体力バーを抑えながら本体の位置を調整してください。

- ③本体に本体の栓を取付けます。



【空気量】

本体に空気を入れすぎると反発が強すぎて運動しにくくなります。本体力バーに少しゆとりがある、もしくは手で側面が掴める程度(右写真)の空気量が目安です。(ハンドポンプの底側から空気が抜けてきたら空気は最大)



取扱上の注意

- 体重が100kgを超える人は使用しない。
- 本体の上に立つなど、危険な使い方をしない。
- ゴムの特性上、開封直後は多少ニオイがする場合があります。風通しの良い場所に置いておくことで徐々に薄くなくなります。
- 光の加減で本体にスジ状の色ムラが見える場合がありますが、性能性質や耐荷重、耐久性に問題はありません。
- 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は外す。

Contents

梱包内容	1
組立方法	1
取扱上の注意	1
安全上の注意	2~3
運動プログラム	4~9
お手入れ方法	10
アフターサービス	10
お客様へお願い	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。 <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・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ことがあります。</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ことがあります。</p>
---	--

	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は使用しない。
	体重が100kgを超える人は使用しない。
	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。

ご使用について

⚠ 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。
	キャスター付きの椅子は使用しない。

⚠ 注意

	運動しやすい服装で行い、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。
	運動量は日々に増やし、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気のある場所など、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。
	本体は洗わない。
	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。
	本体力バーは取り外し、洗濯表示に従い洗えます。

運動プログラム

ポンポンゆらゆらエクササイズ

〈運動方法〉 目安：1分～

- ①椅子の上(床の上)に本体を置き、必ず両脚が床についた状態で行います。
- ②上体をゆっくりと上下に弾むように動かします。本体から落ちないよう注意します。
- ③慣れてきたら②の状態をさらにテンポよく動かします。

1) 椅子に座り
脚は床に付ける。



2) ゆっくりと上体を
上下に動かす。



1) 椅子に座り
脚は床に付ける。



2) ゆっくりと腰を左右、もしくは廻すように動かす。



ここがポイント

● 使用する筋肉を意識しながら行いましょう。

【意識する筋肉】お腹、背中、太もも

● 本体の空気圧を調整することで負荷や使用感が変わります。

● 上下の弾むような動きに慣れてきたら、さらに腰を左右、もしくは廻すように行いましょう。

床の上でも行えます。



お腹・骨盤回りのエクササイズ

〈運動方法〉 目安：15回～

- ①椅子の上(床の上)に本体を置き、必ず両脚が床に着いた状態で行います。
- ②骨盤をゆっくり前傾にした後、ゆっくりと骨盤を後傾へと動かします。
※前傾：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す。(P9参照)
後傾：お腹に力を入れ、猫背になるようなイメージで骨盤を倒します。(P9参照)

1) 椅子に座り脚は
床に付ける。



背中が反るように。

2) ゆっくりと骨盤を
前傾、後傾に動かす。



猫背になるように。

1) 床の上でも
行えます。



慣れるまでは床に手をつき行います。

2) ゆっくりと骨盤を
前傾、後傾に動かす。



ここがポイント

● 使用する部位を意識しながら行いましょう。

【意識する筋肉】お腹、背中、骨盤の底にある筋群

● 本体の空気圧を調整することで負荷や使用感が変わります。

● 慣れてきたら息を吸いながら骨盤を前傾にし、息を吐きながら骨盤を後傾に動かします。

運動プログラム

太もものエクササイズ(座って)

〈運動方法〉 目安：10回～

- ①椅子に座り本体を太ももに挟みます。
- ②ゆっくりと太ももを閉じて緩める繰り返します。
- ③慣れてきたら骨盤を後傾にしながら太ももを閉じ、骨盤を前傾に戻しながら太ももの力を緩めます。
(P9参照)

1)太ももに挟み

ゆっくり閉じて緩めます。



1)骨盤を後傾にしながら

太ももを閉じます。



2)骨盤を前傾に戻しながら

力を緩めます。



ここがポイント

●使用する部位を意識しながら行いましょう。

【意識する筋肉】内もも、お腹、骨盤の底にある筋群

●本体の空気圧を調整することで負荷や使用感が変わります。

●慣れてきたら息を吐きながら骨盤を後傾にし息を吸いながら骨盤を前傾に戻します。

太もものエクササイズ(立って)

〈運動方法〉 目安：10回～

※膝に不安のある方は行わないでください。

- ①立って脚を開き本体を出来るだけ太ももの上部に挟みます。

- ②ゆっくりと太ももを閉じて緩める繰り返します。

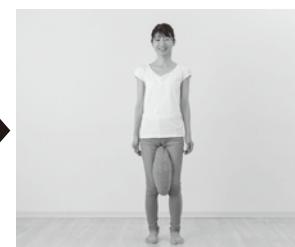
1)太ももを

ゆっくり閉じます。



2)太ももの力を

ゆっくり緩めます。



※膝で挟んだ状態では膝に力が入りすぎて痛めてしまう恐れがあります。



ここがポイント

●使用する部位を意識しながら行いましょう。

【意識する筋肉】内もも、お腹、骨盤の底にある筋群

●本体の空気圧を調整することで負荷や使用感が変わります。

●慣れてきたら息を吐きながら太ももを閉じ、息を吸いながらゆっくりと緩めます。

運動プログラム

胸のエクササイズ

〈運動方法〉 目安：5回～

- ①椅子(床)に座り、手のひらで本体を挟みます。
- ②ゆっくりと手のひらで本体を押します。
- ③慣れてきたら手のひらを押しながら本体をゆっくりと前方に出し、ゆっくりと戻します。

1)手のひらでゆっくりと
両側から押します。



2)手のひらで押しながら
前方に出します。



3)ゆっくりと戻す、
を繰り返します。



本体を縦にしても行え
ます。



ここがポイント

●使用する部位を意識しながら行いましょう。

【意識する筋肉】胸(中心・外側)、腕

※クッション横:胸の中心、クッション縦:胸の外側

●本体の空気圧を調整することで負荷や使用感が変わります。

●慣れてきたら息を吐きながら前方に出し、息を吸いながら元に戻します。

すねとふくらはぎのエクササイズ

〈運動方法〉 目安：15回～

- ①椅子に座り本体を足元に置きます。
- ②脚を本体の手前に乗せゆっくりと上下(つま先とかかとを交互に)に動かします。

1)椅子に座り
脚を乗せます。



2)脚をゆっくりと
前後に動かす。



ここがポイント

●使用する部位を意識しながら行いましょう。

【意識する筋肉】すね、ふくらはぎ

●本体の空気圧を調整することで負荷や使用感が変わります。

運動プログラム

お腹のエクササイズ

〈運動方法〉 目安：15秒～

- ①床に座り本体を腰の位置に置き、膝を曲げ両脚を床につけます。
 - ②上体をゆっくりと後ろに倒し、本体に腰をつけそのままの状態を保ちます。
 - ③床に座り本体を背中の位置にあたるよう置き、膝を曲げ両足を床につけます。
 - ④上体をゆっくりと後ろに倒し、本体に背中をつけ、少し上体を持ち上げそのまま状態を保ちます。
- ※エクササイズ終了後、床に手について起き上がります。

1)腰の位置に
置きます。



2)上体をゆっくり倒し
そのまま保ちます。



1)背中の位置にあたる
よう置きます。



2)上体をゆっくり倒し背中を付け
少し上体を持ち上げます。



ここがポイント

●使用する部位を意識しながら行いましょう。

【意識する筋肉】お腹(上部・下部)

※クッション腰の位置:お腹の下部、クッション背中の位置:お腹の上部

●本体の空気圧を調整することで負荷や使用感が変わります。

首のストレッチ

〈ストレッチ方法〉 目安：30秒～

※首に不安のある方は行わないでください。

- ①床に寝そべり本体を首の位置におき、頭を乗せます。
- ②両手を曲げ肘を床につけ、両脚は伸ばします。
- ③肩、胸を軽くゆっくり持ち上げ、ゆっくりと元に戻します。
- ④慣れてきたら肘は床につけて行います。

1)本体に
頭を乗せます。



2)ゆっくりと肩、胸を
持ち上げます



1)床に置き
頭を乗せます。



2)慣れてきたら手をお腹の上に乗せ
ゆっくりと肩、胸を持ち上げます。



※初めは必ず肘は床につけて行います。

ここがポイント

●使用する部位を意識しながら行いましょう。

【意識する部位】首

●本体の空気圧を調整することで負荷や使用感が変わります。

●慣れるまでは必ず肘は床につけて行ってください。

●慣れてきたら息を吐きながら上体を上げ、息を吸いながらゆっくりと戻します。

運動プログラム

胸のストレッチ

〈ストレッチ方法〉 目安：30秒～

※首に不安のある方は行わないでください。

- ①床に座り本体を背中の位置にあたるように置き上体を倒します。
- ②両手を広げ肘を床につけます。脚は膝を曲げ両足を床につけます。
- ③慣れてきたら手を大きく上にあげて行います。

1)背中の位置に当たるよう
置きます。



2)ゆっくりと大きく
腕を広げます。



頭から首の位置に本体を置くことで
さらに胸のストレッチを高めます。



ここがポイント

●使用する部位を意識しながら行いましょう。

【意識する部位】胸

●本体の空気圧を調整することで負荷や使用感が変わります。

●慣れてきたら大きくゆっくりと深呼吸しながら行います。

腰のストレッチ

〈ストレッチ方法〉 目安：30秒～

- ①床に座り本体の上に脚を広げて座ります。
- ②膝を曲げ両脚は床につけます。
- ③両手は床につけ、ゆっくりと上体を前方に倒します。

1)膝を曲げ、両足を
床につけます。



2)両手を床につけ、
ゆっくりと上体を倒します。



ここがポイント

●使用する部位を意識しながら行いましょう。

【意識する部位】腰

●本体の空気圧を調整することで負荷や使用感が変わります。

●慣れてきたら息を吐きながら上体を倒し、息を吸いながらゆっくりと戻します。

運動プログラム

太もも裏・お尻のストレッチ

〈ストレッチ方法〉目安：各30秒～

- ①床に座り本体の上に座ります。
- ②片脚を曲げ、伸ばしている脚にゆっくりと上体を倒しゆっくりと戻します。(太もも裏)
- ③伸ばした脚を少し曲げ、ゆっくりと上体を倒しゆっくりと戻します。(お尻)

1)脚を広げて座り、
片脚を曲げます。
太もも裏のストレッチ



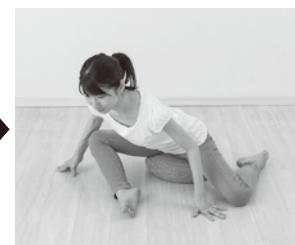
2)両手を床に
つけながら上体を
ゆっくり倒します。



1)伸ばした脚を
少し曲げます。
お尻のストレッチ



2)両手を床に
つけながら上体を
ゆっくり倒します。



ここがポイント

●使用する部位を意識しながら行いましょう。

【意識する部位】太もも裏・お尻

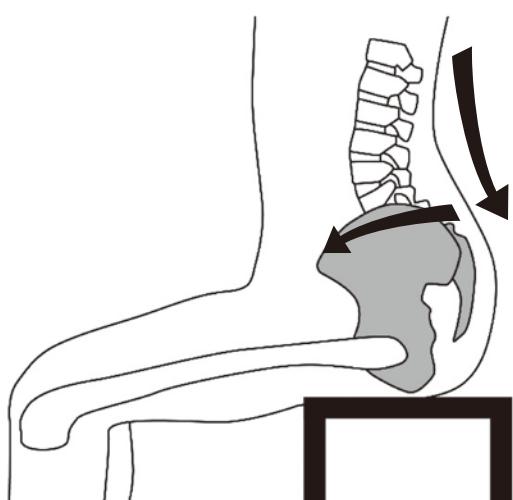
●本体の空気圧を調整することで負荷や使用感が変わります。

●慣れてきたら息を吐きながらゆっくりと上体を倒し、息を吸いながらゆっくりと戻します。

【座った状態で骨盤を前後に動かすコツ】

骨盤前傾

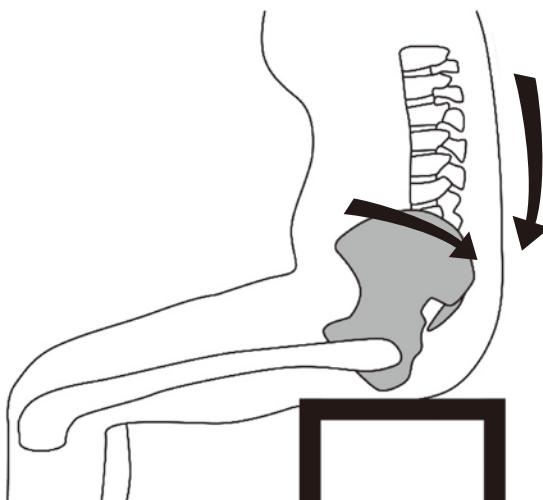
腰・背中を反る



●骨盤を意識して腰・背中を反らせる

骨盤後傾

腰・背中を丸める(猫背)



●骨盤を意識しておへそを見るように
腰・背中を丸める

お手入れ方法

【カバーの取り外し方】

- ①本体の栓を外し、空気を全て抜きます。空気が抜けた状態の本体に栓を差します。
 - ②本体を半分に折り、本体力バーの切れ込みから取り出します。無理に引っ張らずにゆっくり取り出してください。
- ※本体に白い粉が付着することがあります、これは本体力バー裏の生地が分離したもので使用上に問題はありません。

【カバーの洗濯方法】

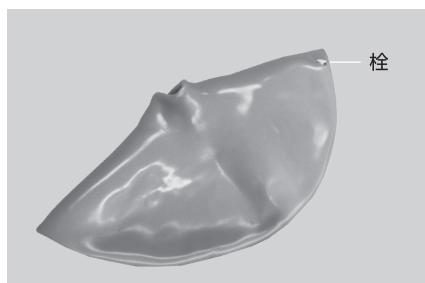
- ①カバー内側に縫い付けてある品質表示に従い手洗いしてください。
 - ②しわをのばし形を整えてから日陰に干してください。
- ※漂白剤・タンブラー乾燥機・アイロンは使用できません。
※毛玉が出来てしまった場合は生地を切らないようにハサミでカットしてください。

【本体のお手入れ方法】

- ・やわらかい布でから拭きしてください。
- ・シンナーやベンジンなど、変色・劣化の原因となるので使用しないでください。

【カバーの取り付け方法】

①栓が上下どちらかになるように本体を半分に折ります。



②本体力バーの切れ込みに、本体の栓が手前に見える位置で本体を差し込みます。



③本体力バーにある逆側の切れ込みから本体を引っ張り、中で広げて形を整えます。



■保管について

使用後は直射日光を避け、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保管ください。

■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。

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。

お客様へお願ひ

部品の不足、あるいは商品の組み立て上
ご不明な点など、お気づきのことござい
ましたら、下記までご連絡ください。

■ご連絡の際、下記の点をお知らせください。

1. 商品名
2. お買い上げ店名
3. ご不明な点
4. お客様のお名前、お電話番号

お問い合わせ・発売元

モダンロイヤル株式会社

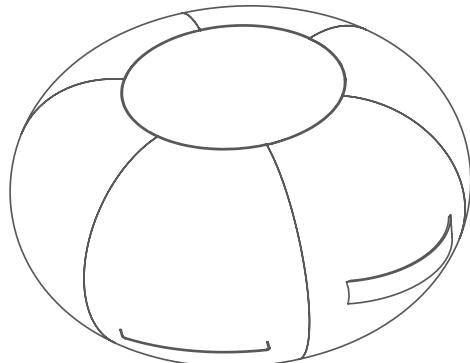
 **0120-88-4450**
フリーダイヤル

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。

商品仕様・保証規定・保証書

商品仕様



- 品名／エアロライフ コロン コロン
- 品番／DR-2900
- 材質／[本体]PVC [本体力バー]ポリエステル100%
[ハンドポンプ]PP [本体の栓]PP
[栓抜き]PP
- 適応体重／(約)100kg
- 本体寸法／(約)φ36×高さ17.5cm
- 本体重量／(約)0.77kg
- 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。
(二)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。

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。

フリーダイヤル **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。

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 コロン コロン	
品番	DR-2900	
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。

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届けております。ぜひ一度ご覧ください。

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

エアロライフ

検索

