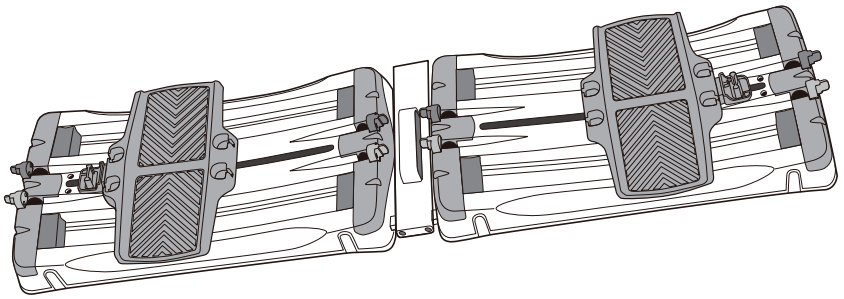
家庭用室内運動用具

効率よく、理想のカラダへ。
AEROLIFE FITNESS

エアロライフ
内転筋スライダー
DR-3170
取扱説明書（保証書付）



このたびは《エアロライフ 内転筋スライダー》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。

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

Contents

安全上のご注意 2・3
各部位の名称 4
プログラム監修 4
ご使用前にお読みください 5
効果的なトレーニング方法 6
立ってエクササイズ 7
座ってエクササイズ 8
床に座ってエクササイズ 8
寝てエクササイズ 9
膝を付いてエクササイズ 9
お手入れ方法 10
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時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。

- 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異常のある人
- 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ことがあります。

⊘	
	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。
	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。

⚠ 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

使用前に各固定ネジを締め直し、安全確認を行う。(P.10参照)
運動量は除々に増やし、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。

使用中に痛みを感じたら、すぐに使用をやめる。
体調が悪い時は使用しない。
慣れるまでは、壁やイスの背などにつかまって、エクササイズを行う。
運動靴を履いて、運動しやすい服装で行う。

使用場所について

⚠ 警告

周囲に物を置かず、十分な広さのある場所で行う。
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。
本体に水のかかりやすい場所で使用しない。

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。

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

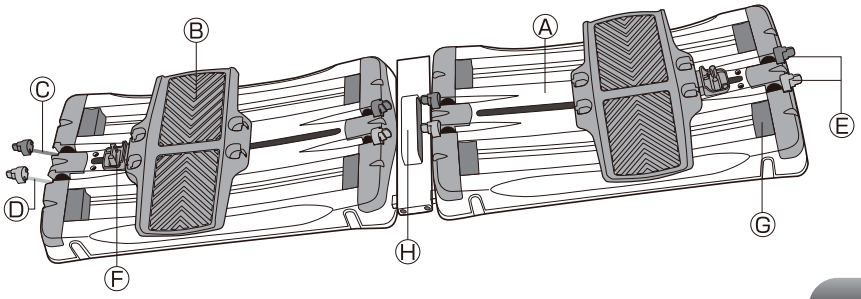
高温多湿、直射日光のあたる場所に置かない。
転倒しそうな場所、子供が触れる場所に放置･保管しない。
本体のお手入れの時に、シンナー、ベンジン、アルコール、酸性洗剤、漂白剤などは使用しない。

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。
※テンションゴムは薄いグレーが弱、
　濃いグレーが強です。



記号	部品名称	数量
A	本　体	1
B	フットプレート	2
C	テンションゴム、濃いグレー(強)	2
D	テンションゴム、薄いグレー(弱)	2
E	ツマミ	4
F	ストッパー	2
G	クッション	4
H	ハンドル	1
	取扱説明書･品質保証書	

付属品

●取扱説明書(保証書付)
※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。

■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すようお願い申し上げます。

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

ザ･パワーステーションコンディショニングスペシャリスト
日本ライフセービング協会アドバンス サーフライフセーバー
NSCACPT(NSCA認定パーソナルトレーナー)

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、一般の人から芸能人、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。

商品について

太ももの内側の筋肉である内転筋に効果的な「内転筋スライダー」は独自の動きと幅広い負荷調整機能で、短い時間でもしっかりとエクササイズが出来ます。
内転筋は、日常生活ではあまり使われることがなく、衰えやすい部分ですが、非常に重要な役割を持っていて、鍛えるべき部分と言えるでしょう。
この商品は、そんな内転筋だけではなく、太もも全体、ヒップやウエストに効果的です。さらに内転筋の動きに連動する骨盤底筋群も刺激する事ができます。より骨盤底筋群を鍛えたい人は、脚を閉じる時、お尻の穴をギュッと閉めるように行うと効果的です。美と健康のために是非挑戦してみてください!

トレーニング上の注意点

■初心者は無理のないトレーニングを
トレーニングウエアーとスポーツシューズを着用し、初心者や高齢者の方は運動動作をゆっくり行い、徐徐に運動量を増やし、決して無理をしないでください。また、体調が悪い場合は、トレーニングを中断し、医師の診断をお受けください。身体のバランス維持が困難な高齢者の方は使用を避けてください。

※スポーツシューズは、事故防止と足首·膝への負担軽減のため着用をお願いいたします。

■呼吸方法
普通の呼吸で息を止めたり力むことが無く、話が出来る程度の強度で、楽しく行ってください。

乗り降りの注意

安全にご使用頂く為に、下記に示した注意·警告項目を良くお読みの上、正しくご使用ください。

⚠警告　安全に乗り降りを行うために

! 足の位置はフットプレートの中心に置いてください。
! 乗るときは、片足を本体中央に置き、もう一方の足は（図1）フットプレートをストッパーに付けた状態で、（図2）壁や手すりなどにつかまりバランスを取って乗ります。
! 降りるときは、両足を広げ、フットプレートがストッパーに付いた状態で、壁や手すりなどにつかまりバランスを取って降ります。
! 慣れるまでは必ず、壁や手すりなどにつかまり、乗り降りを行ってください。

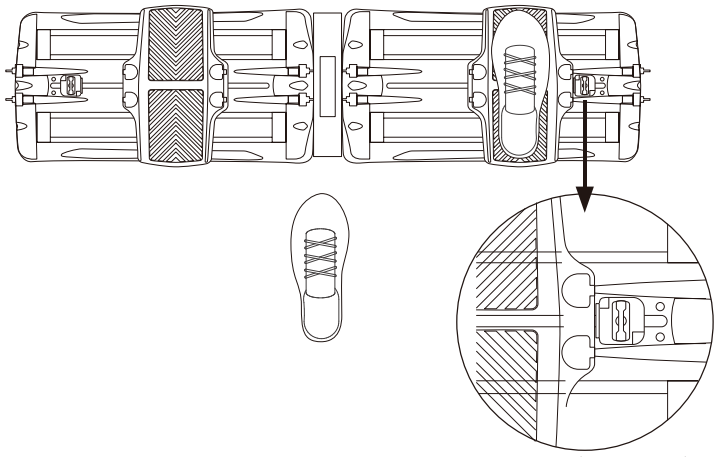


図1.フットプレートがストッパーに付いた状態で乗り降りを行う。

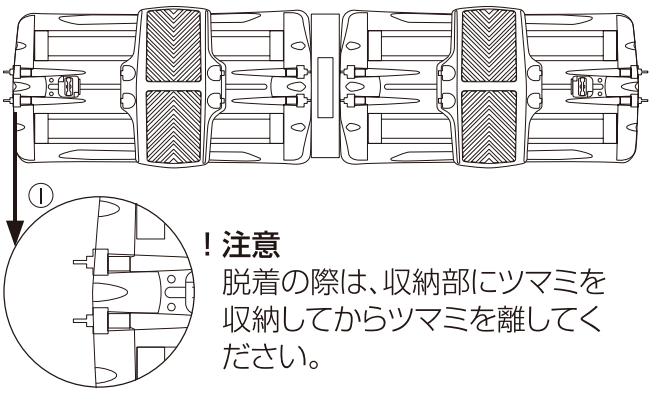
図2.壁や手すりなどにつかまりバランスを取って乗り降りを行う。

ご使用上の注意

⚠ 警告　安全にテンションゴムを脱着するために

! テンションゴムを脱着するときは、ツマミ部をしっかりつまみ、もう一方の手はフットプレート中心に置いてください。① 収納部付近に手を置くと、テンションゴムが戻るときに指を挟みケガをする恐れがあります。

! 収納部付近に手を置き、ツマミを離すとテンションゴムが勢いよく戻り、収納部とツマミに手や指が挟まりケガをする恐れがあります。



! 注意
脱着の際は、収納部にツマミを収納してからツマミを離してください。

⚠注意 安全にお使いいただくために

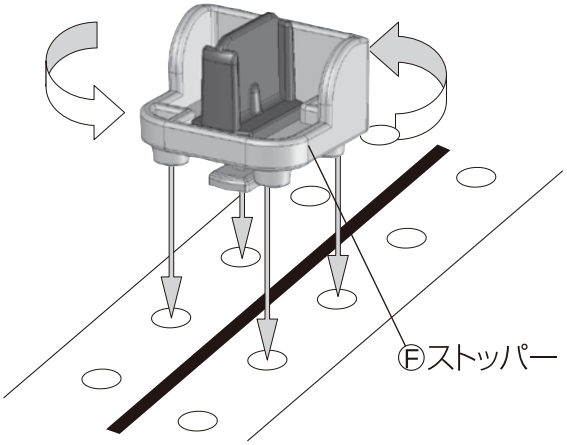
! 危険防止のため、ご使用前に本体が滑らないか、安全性を必ずご確認ください。
万が一、滑りやすい場合は、滑り止めマットを用意してからご使用ください。

効果的なトレーニング方法

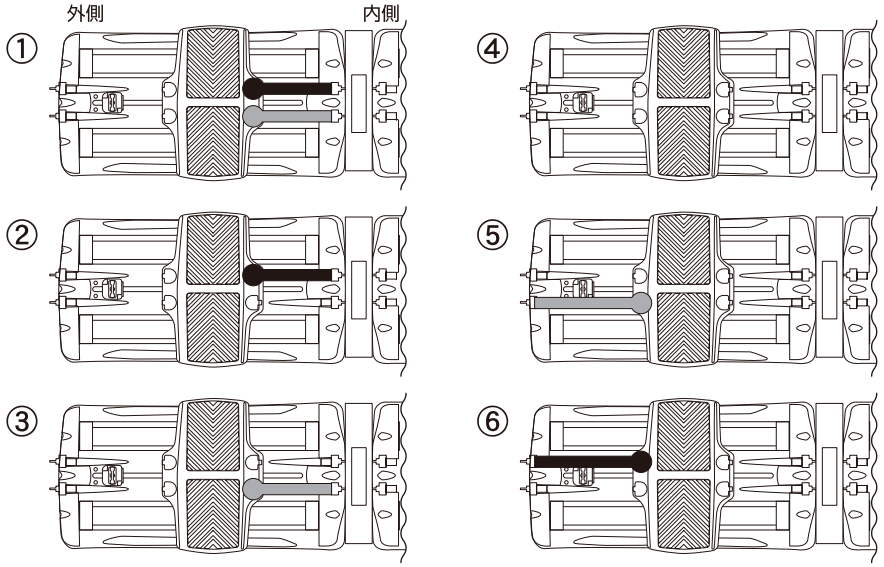
ストローク量の調節

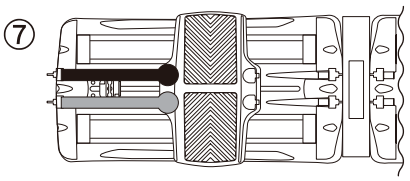
ストロークを調整することでスライド幅は6段階に調節できます。無理の無いスタンスを選んでエクササイズをおこなってください。Ⓕストッパーを取り外すと最大ストロークでご使用いただけます。

㊟ストロークとは足の開閉運動のことです。
㊟スタンスとは両足を広げた時の足幅のことです。



テンションゴムの使用方法（下記の図は本器の半分のみを表示しています）





※番号が大きくなるほど負荷が重くなります。

※テンションゴムは濃いグレーが強薄いグレーが弱となっております。

■初心者のトレーニング（ ①・②・③ ）

・内側のテンションゴムを2本使用します。（使用するテンションゴムの組み合わせで強弱が調整できます）
・ストローク幅は必ず、1番狭いスタンスから始めてください。
開閉運動に慣れるまでは1番狭いスタンスから始め、開閉運動に慣れてから徐々にスタンスを広げていきます。使用者の体型（身長）に合わせ、無理を感じないストローク幅で行います。
・慣れるまでは必ず、壁や手すりなどにつかまり、バランスをとります。
・内側のテンションゴムは開閉運動に必要な内転筋にかかる負荷を小さくし、より長い時間エクササイズを行なうのに効果的です。
・運動に慣れてきたらテンションゴムを1本にします。
・徐々に開閉運動を速くしてください。

■中級者のトレーニング（ ④ ）

・内側のテンションゴムを外します。（テンションゴムは使用しない）
・使用者の体型（身長）に合わせ、無理を感じないストローク幅で開閉運動を行います。
・運動に慣れてきたら、開くときはゆっくりスライドさせ、閉じる時は出来るだけ速くスライドさせます。

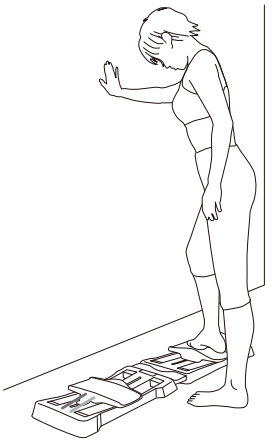
■上級者のトレーニング（ ⑤・⑥・⑦ ）

・外側のテンションゴムを1本使用します。（使用するテンションゴムの組み合わせで強弱が調整できます）
・使用者の体型（身長）に合わせ、無理を感じないストローク幅で行います。
・外側のテンションゴムは開閉運動に必要な内転筋にかかる負荷を大きくし、短時間で効率的なエクササイズを行なうことができます。
・運動に慣れてきたらテンションゴムを2本にします。また開閉時、開くときはゆっくりスライドさせ、閉じる時は出来るだけ速くスライドさせます。

立ってエクササイズ

⚠注意

・乗り降りの時、慣れるまではフットプレートがストッパーについた状態で壁や手すり、イスの背もたれなどにつかまり、バランスを取って行います。



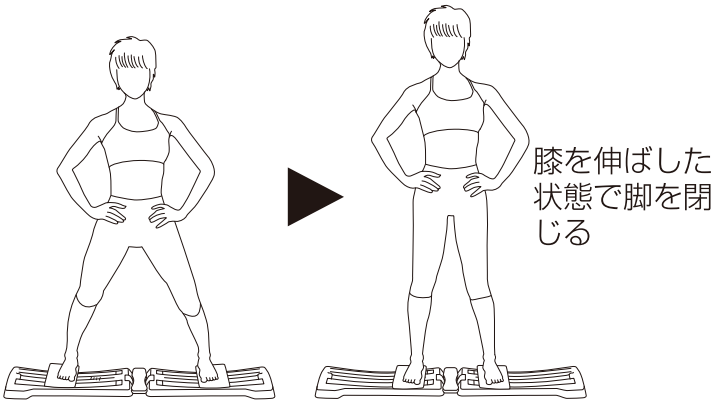
■慣れるまでは

ご自身の体力に合わせてストローク量とテンションゴムを使用し、決して無理はせず自分のペースで行ってください。

■エクササイズ方法

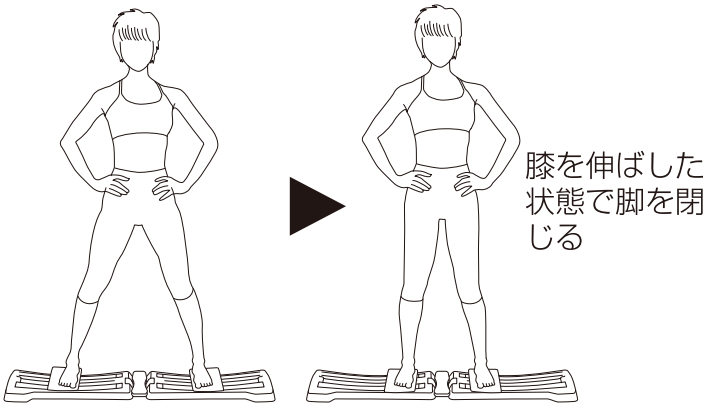
1)基本編

①両手を腰に当てます。
②膝を曲げた開脚の状態から、膝を伸ばしながら脚を閉じます。
●運動速度：1秒で閉じ、1秒で開く
●運動回数：30回
●効果的な部位：太ももの内側、前側



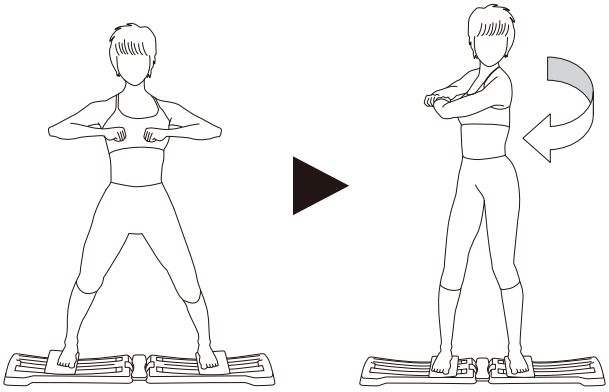
2)膝を伸ばして編

①両手を腰に当てます。
②膝を伸ばしたまま開閉運動を行います。
●運動速度：1秒で閉じ、1秒で開く
●運動回数：30回
●効果的な部位：太ももの内側



3)ツイスト編

①両腕を胸の前で床と平行に曲げます。
②顔は正面を向いたまま、膝を曲げた開脚の状態から、膝を伸ばしながら脚を閉じ、上半身を右にひねります。
③15回行ったら、反対側も同様に行います。
●運動速度：1秒でひねり、1秒で戻る
●運動回数：右15回、左15回
●効果的な部位：太ももの内側、前側、脇腹



ここがポイント

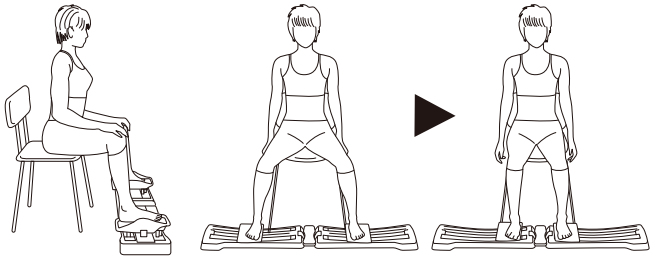
●顔は正面を向いたまま、身体と一緒に向かないよう気を付けましょう。
●膝からひねらないように注意しましょう。
●同じ方向に繰り返し上半身をひねる方が効果的です。

座ってエクササイズ

■エクササイズ方法

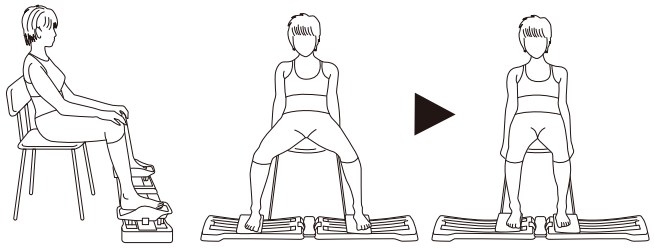
1)基本編

①イスに浅く座り、胸をはって姿勢を正します。
②脚を開閉します。
●運動速度：1秒で閉じ、1秒で開く
●運動回数：30回
●効果的な部位：太ももの内側

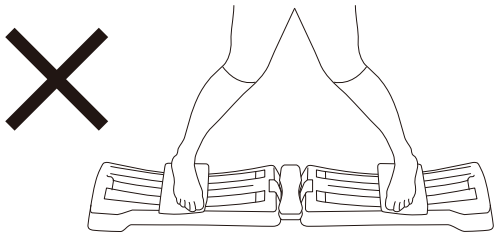


2)姿勢を変えて編

①背中を丸めて猫背になります。
　背もたれがあれば、背もたれにもたれてもかまいません。
②脚を開閉します。
●運動速度：1秒で閉じ、1秒で開く
●運動回数：30回
●効果的な部位：太ももの内側、裏側



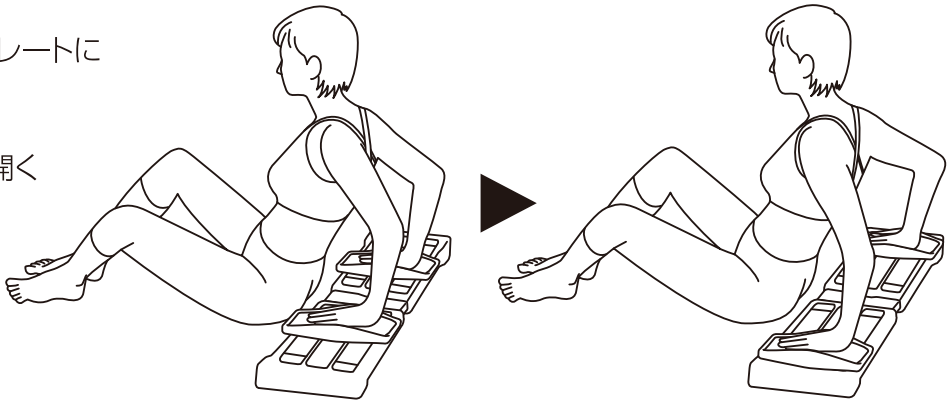
⚠注意
脚を開閉する時は、必ずつま先と膝を同じ方向に向けて行い、膝から閉じないように注意しましょう。



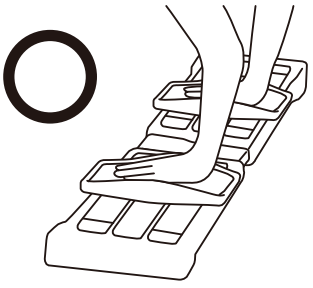
床に座ってエクササイズ

■エクササイズ方法

①膝を曲げて床に座り、フットプレートに手のひらを置きます。
②腕を開閉します。
●運動速度：1秒で閉じ、1秒で開く
●運動時間：30回
●効果的な部位：二の腕、背中



⚠注意
手のひらは必ずフットプレートに置き、本体に指を挟まないように注意しましょう。



寝てエクササイズ

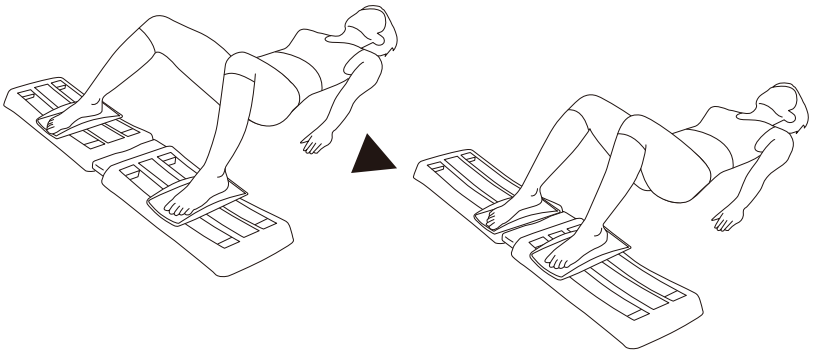
※慣れるまではテンションゴムを
付けずに行いましょう。

■エクササイズ方法

1)基本編

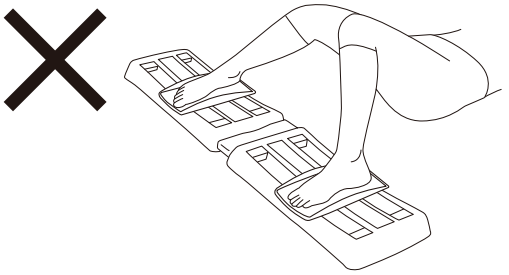
①フットプレートに脚を置き、寝転がります。
②腕は楽な位置に置きます。
③脚を開閉します。

●運動速度：1秒で閉じ、1秒で開く
●運動回数：30回
●効果的な部位：太ももの内側



⚠注意

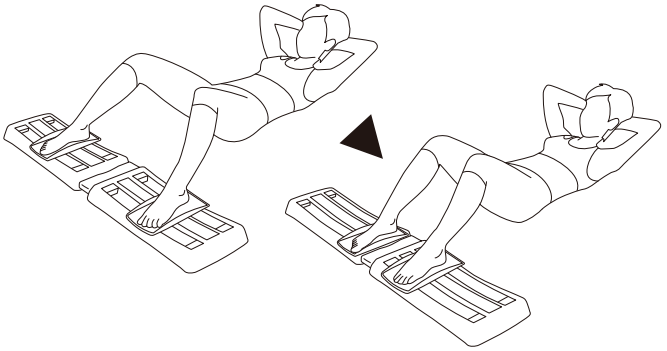
脚を開閉する時は、必ずつま先と膝を同じ方向に向けて行い、膝から閉じないように注意しましょう。



2)腹筋編

①フットプレートに脚を置き、寝転がります。
②手を頭の後ろで組みます。
③お腹を縮めるように上半身を起こし、
その状態で脚を開閉します。

●運動速度：1秒で閉じ、1秒で開く
●運動回数：30回
●効果的な部位：太ももの内側、お腹

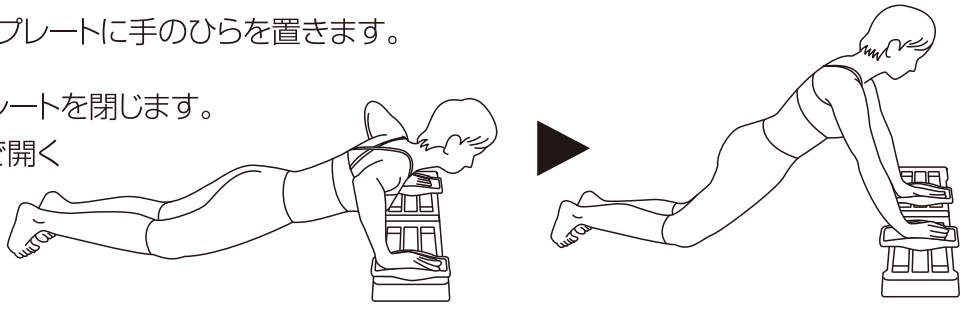


膝を付いてエクササイズ

■エクササイズ方法

①膝を床に付いた状態でフットプレートに手のひらを置きます。
②ゆっくりと上体を倒します。
③上体を起こしながらフットプレートを閉じます。

●運動速度：1秒で閉じ、1秒で開く
●運動回数：30回
●効果的な部位：胸、二の腕



ここがポイント

●上体を倒す時も起こす時も膝の角度を90度に保ちながら行う事で、より負荷の強いエクササイズが行えます。

お手入れ方法

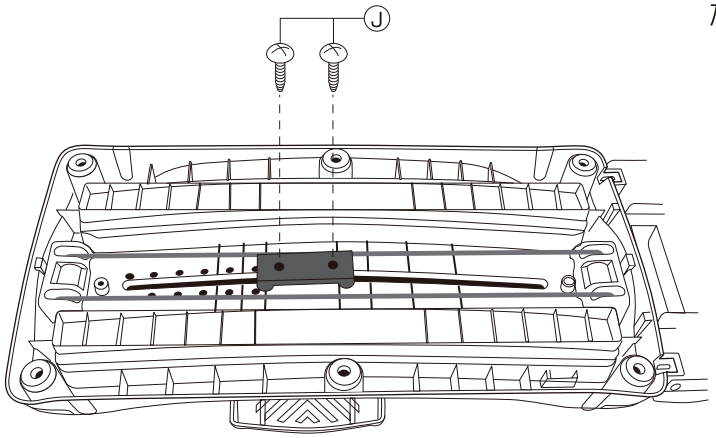
■ネジの調整

ご使用を続けていますと作動部分より異音が出ることがあります。音が出ましたら、以下の調整を行ってください。

※調整しても異音が消えない場合や、調整方法がよくわからない場合はメーカーまでお問い合わせください。

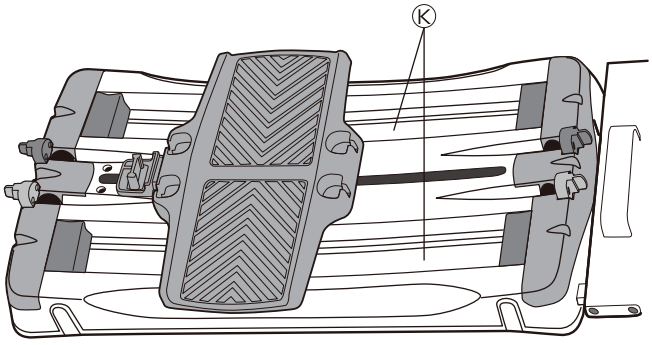
フットプレートのぐらつき、異音調整

本体裏側、Ⓙネジを+ドライバーでしっかり締めてください。



本体のお手入れ方法

Ⓚレールは綿ほこりや髪の毛が付着しやすいため、定期的に水を浸し、硬く絞った柔らかい布で拭いてください。



⚠注意

■お手入れについて

●シンナー系や酸性の洗剤は使用しないでください。

●お手入れの際は手や指を挟んだりケガをしないように充分ご注意ください。

●ネジの締めすぎによって、材料を傷める場合があります。ネジ等は少しずつ均等に締めるようにしてください。

■場所について

●転倒、落下にご注意ください。
●水平で安定した場所に置いてください。

●天災などの不可抗力や、お客様のお取扱いの不注意による破損などは保証しかねますのでご了承ください。

困った時のQ&A

■商品に対するQ&A	原因 & 処理
負荷の調節は出来ますか?	●テンションゴムをかけることにより負荷調節が行なえます。 内側テンション(1本、2本)・テンション無し・外側テンション(1本、2本)と7段階に調節が可能。 ●ストローク幅を広げることにより負荷が強くなります。 ※体型(身長)に無理を感じないストローク幅で行ってください。 ●開閉の速度で負荷が強くなります。 内側テンション… 速く開き、ゆっくり閉じる テンション無し… ゆっくり開き、速く閉じる 外側テンション… ゆっくり開き、速く閉じる
連続使用時間は?	●1時間まで使用可能です。

■運動に対するQ&A	原因 & 処理
運動が長時間出来ません。	●初めはテンションゴムを内側(2本)に掛け、ストローク幅は狭くします。 ※P.6「ゴムテンションの使用方法」参照
膝、または腰が痛いのですが?	●病院にかかられている方は、担当医師にご相談ください。

■製品に対するQ&A	原因 & 処理
テンションゴムにキズがある。 破損してしまった。	●販売店又は巻末のお問合せ先にご連絡ください。

点検後なお異常がある場合やご不明な点など、お気づきのことがございましたら販売店又は巻末のお問い合わせ先にご連絡ください。

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。

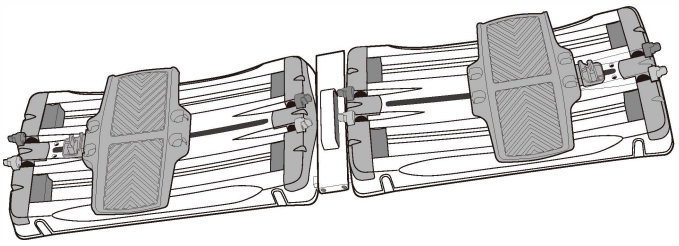
(3)保証期間を過ぎて修理を依頼される場合
修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理、または部材販売させていただきます。

(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　内転筋スライダー
●品　　番／DR−3170
●材　　質／[本体]PP(ポリプロピレン)
　　[フットプレート]PP(ポリプロピレン)
●本体寸法／使用時(約)幅120×奥行き30×高さ8.5cm
●本体重量／(約)3.4kg
●適応身長／(約)140cm〜
●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　内転筋スライダー
品　　番		DR−3170
保証期間		お買い上げ日より１年間（本体） ※お届け時の送り状を一緒に保管してください。 お買い上げ日の証明になります。
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8階
TEL:03-5843-6281 FAX:03-5843-6285
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。