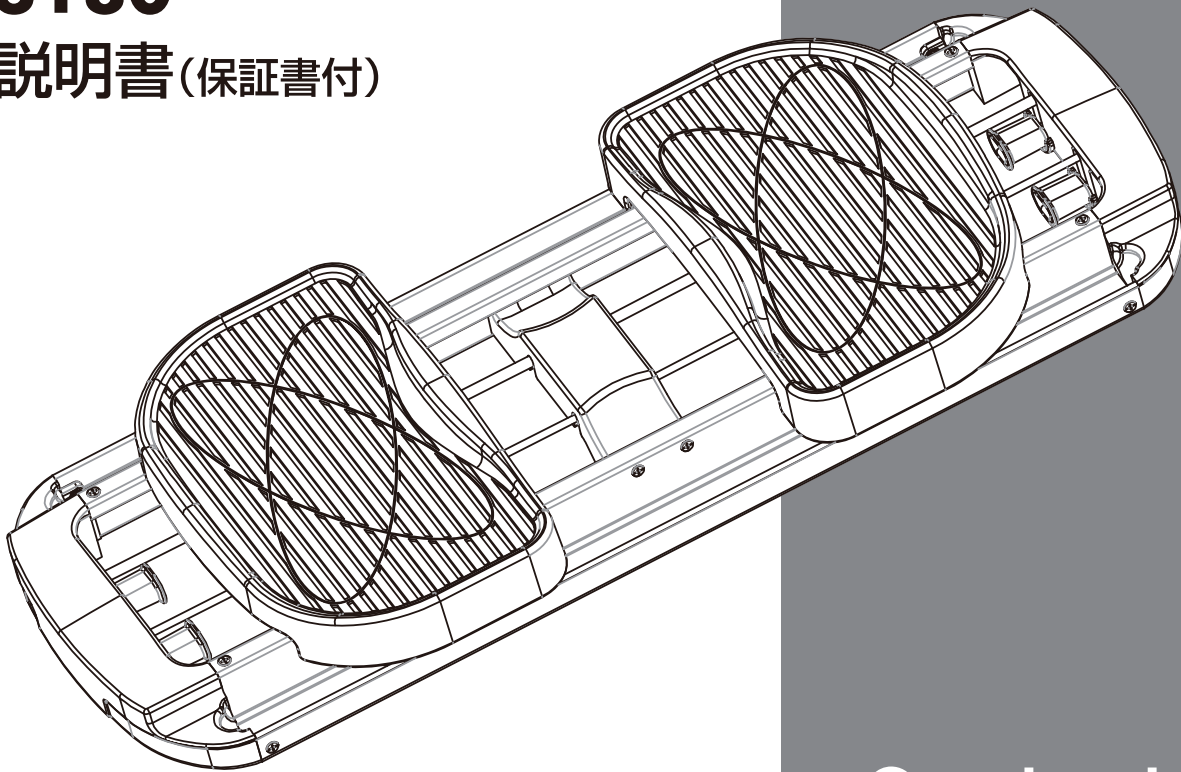


# エアロライフ 内転筋コアエクサ DR-3180 取扱説明書(保証書付)

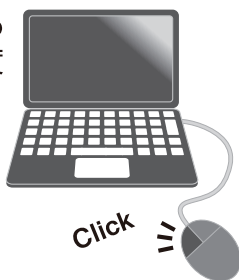


このたびは《エアロライフ 内転筋コアエクサ》をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。正しくお使いいただくために、ご使用前には必ずこの取扱説明書をよくお読みください。お読みになった後は、いつでも取り出せるところに大切に保管してください。

## 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
各部位の名称	4
プログラム監修	4
テンションゴムについて	5
足を置く位置について	5
エクササイズの前に	6
立ってエクササイズ	6
座ってエクササイズ	7
寝てエクササイズ	7
商品仕様・保障規定・保証書	8



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。


 <b>警告</b>	「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。
 <b>注意</b>	「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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心臓に障害のある人</li> <li>・熱の高い人</li> <li>・血行障害や血圧に異常のある人</li> <li>・生理中の人</li> <li>・妊娠中、出産直後の人</li> <li>・貧血ぎみの人</li> <li>・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</li> <li>・変形性関節炎、リウマチ、痛風の人</li> <li>・骨そしょう症など骨に異常のある人</li> <li>・医師から運動を禁じられている人</li> <li>・脊椎の骨折、捻挫、肉離れなどの急性疾患の人</li> <li>・首、背骨、腰に異常のある人や曲がっている人</li> <li>・上記以外に身体に異常・不安を感じている人</li> </ul> <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>
---	---


	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。


### 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


	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。
	裸足または運動靴を履いて、運動しやすい服装で行う。
	スリッパ、靴下などでは使用しない。

## 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。 水を浸し硬く絞った柔らかい布で拭く。

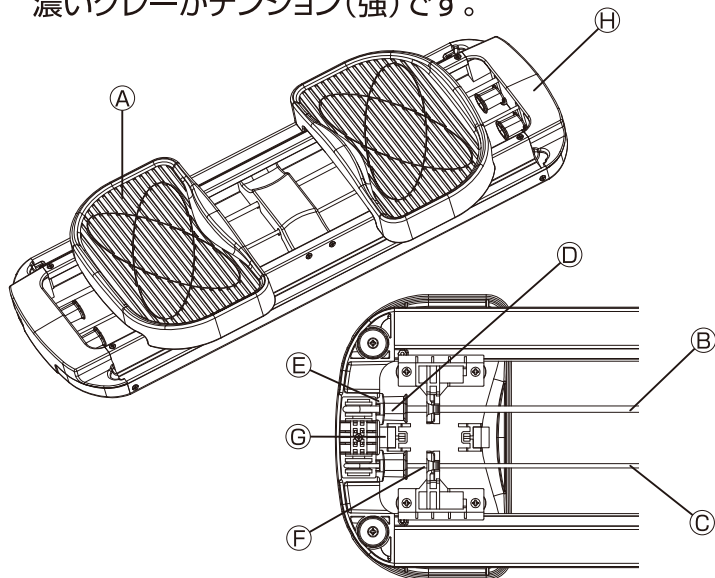
	長期間使用しない時は、テンションゴムを外す。
	長期間使用しなかった時は、使用前に動作の確認をする。

## 本 体

※完成品でお届けするため、組み立ての必要はありません。

※◎ツマミ

薄いグレーがテンション(弱)、  
濃いグレーがテンション(強)です。



記号	部品名称	数量
Ⓐ	フットプレート	2
Ⓑ	テンションゴム(強:太いチューブ)	2
Ⓒ	テンションゴム(弱:細いチューブ)	2
Ⓓ	ツマミ	4
Ⓔ	ツマミ収納部	4
Ⓕ	ツマミ固定ガイド	4
Ⓖ	クッション	4
Ⓗ	サイドカバー	2

## 付属品

### ●取扱説明書(保証書付)

※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。



### ■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せようお願い申し上げます。

## プログラム監修



### パーソナルトレーナー 梁島 瑠美

- ・ NSCA(全米ストレングス&コンディショニング協会)認定パーソナルトレーナー
- ・ 加圧トレーニングインストラクター
- ・ App BeatFitトレーナー

ダイエットからリハビリ、怪我の予防、さらにストレス解消など、一人一人の目的に合うプログラムを作成。目的に応じた効果的なトレーニング指導や食事管理アドバイスまで、それぞれのライフステージで最高に輝けるようにサポート、指導を行っております。

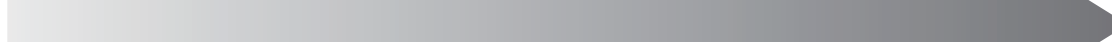
### 商品について

こちらの商品は、初心者の方でも簡単に、かつ効果的に「内転筋」を鍛える事ができるアイテムです。内転筋は体の中でも大きな筋肉で、内ももに沿うように走行しており、足を内側に閉じる役割があります。日常生活の中では鍛えにくく、知らず知らずのうちに衰えがちな部分です。足を組んで椅子に座る、膝と膝とが離れた状態で足首を組む、内またにして座るなど、無意識にとってしまう行動に覚えはありませんか? 心当たりがある方は、内転筋が衰えているかもしれません!内転筋を鍛えることは、見た目の美しさを高めるのみでなく、お腹の引き締めや姿勢を整えることにもつながります。自宅やオフィス、どこでも手軽に出来るアイテムなので継続していく中でその効果を実感してくださいね!

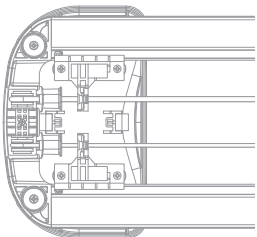
# テンションゴムについて

## ■テンションゴムについて

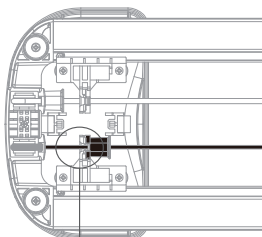
- ・本商品には負荷を調整できるテンションゴムが強弱各1本付属しています。使用するテンションゴムの組み合わせで運動の強弱が調整できます。
- ・長期保管する場合は必ずテンションゴムを外してください。

強度(弱)  強度(強)

テンションゴムなし  
P.7 座ってエクササイズ  
寝てエクササイズ

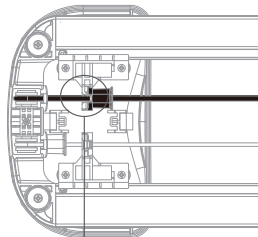


テンションゴム1本  
(弱:細いチューブ)



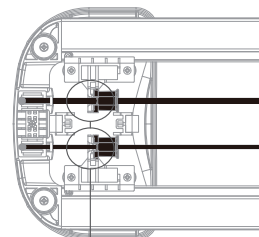
⑥つまみ固定ガイドに  
◎テンションゴム  
(弱:細いチューブ)を固定

テンションゴム1本  
(強:太いチューブ)



⑥つまみ固定ガイドに  
◎テンションゴム  
(強:太いチューブ)を固定

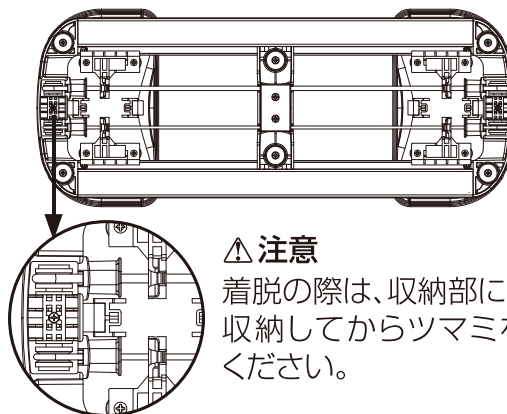
テンションゴム(強弱)計2本



⑥つまみ固定ガイドに  
◎◎のテンションゴム  
を固定

## ■△注意 着脱方法

- ・テンションゴムを着脱する時は、つまみをしっかりとつまみ、もう一方の手はつまみ収納部付近には置かない。テンションゴムが伸びた状態でつまみを離すとつまみが勢いよく、収納部に戻り手や指が挟まりケガをする恐れがあります。



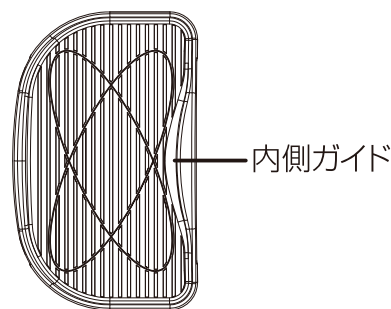
### △注意

着脱の際は、収納部につまみを収納してからつまみを離してください。

# 足を置く位置について

## ■足の置き方

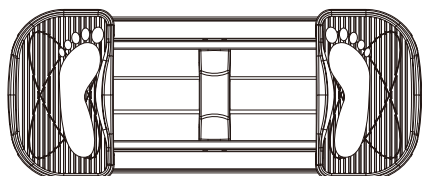
- ・フットプレートの内側ガイドに合わせて足を置きます。
- ・置く位置を変えることでより効果的なエクササイズが行えます。



## ■エクササイズ中の脚のスタンス

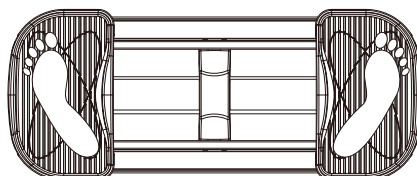
### 1)通常スタンス

左右のつま先を平行にしてフットプレートの内側ガイドに合わせて脚を置けば内もものエクササイズが行えます。



### 2)外向きスタンス

つま先を外側に向けフットプレートに脚を置けば、内もも、お尻に効果的なエクササイズが行えます。



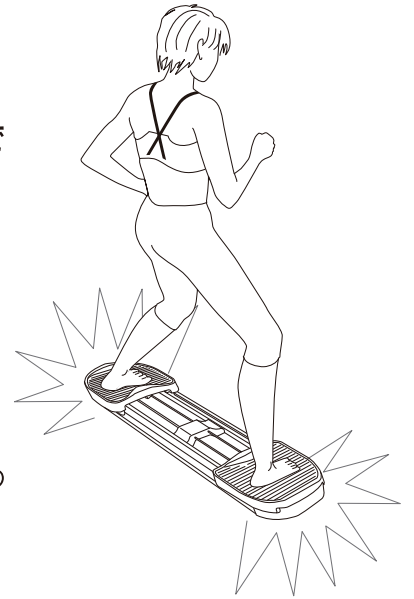
# エクササイズの前に

## △ 注意

- ・ フットプレートをサイドカバーに強く当てないでください。
- ・ 連続でエクササイズを行う時は、30秒～1分を目安に休憩をはさんでください。
- ・ 裸足又は運動靴を履いて行ってください。

## ■ 負荷の強め方

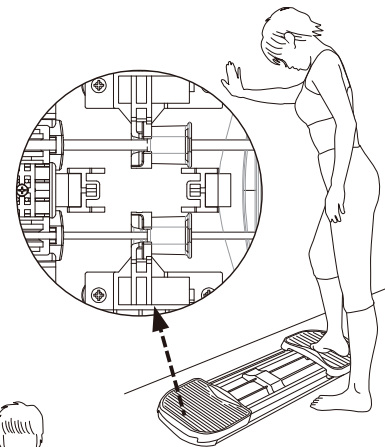
- ・ 使用方法によって負荷を調節することができます。
  - ① テンションゴムを使用する
  - ② 最後までフットプレートを閉じる
  - ③ ゆっくりと行う慣れてきたら、ご自身の体力に合わせて①～③を組み合わせずつ負荷を強めていきましょう。



# 立ってエクササイズ

## △ 注意

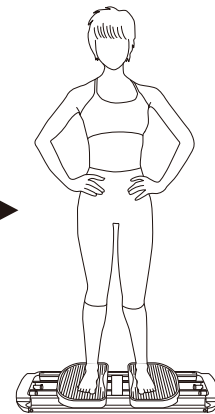
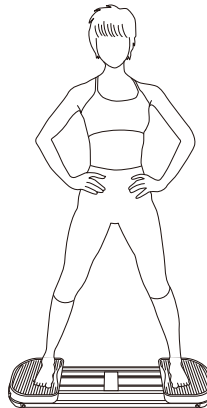
- ・ 立ってエクササイズを行う時は、必ずテンションゴム(強弱いずれも可)を装着した状態で開始してください。(テンションゴムの装着方法はP.5をご覧ください。)
- ・ 乗り降りの時フットプレートが一番開いた状態で慣れるまでは壁や手すり、イスの背もたれなどにつかまり、バランスを取って行います。



## ■ エクササイズ方法

### 1) 膝を伸ばして(通常スタンス)

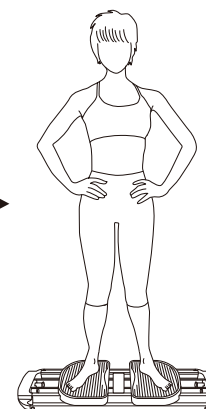
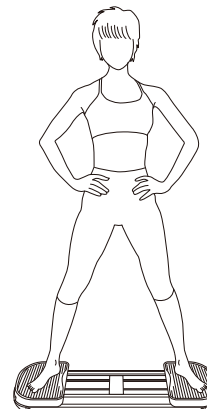
- ① 胸をはって姿勢を正します。
- ② 腕は自然な状態、もしくは両手を腰に当てます。
- ③ 膝を伸ばしたまま開閉運動を行います。
  - 運動速度目安: 1秒で閉じ、1秒で開く
  - 運動回数目安: 1セット10回
  - 効果的な部位: 内もも、太もも裏側、骨盤周辺、背中、お腹、お尻



膝を伸ばした状態で脚を閉じる

### 2) 膝を伸ばして(外向きスタンス)

- ① 胸をはって姿勢を正します。
- ② 腕は自然な状態、もしくは両手を腰に当てます。
- ③ つま先を外側に向けフットプレートに足を置き、膝を伸ばしたまま開閉運動を行います。
  - 運動速度目安: 1秒で閉じ、1秒で開く
  - 運動回数目安: 1セット10回
  - 効果的な部位: 内もも、太もも、骨盤周辺、背中、お腹、お尻



膝を曲げた状態で脚を閉じる

# 座ってエクササイズ

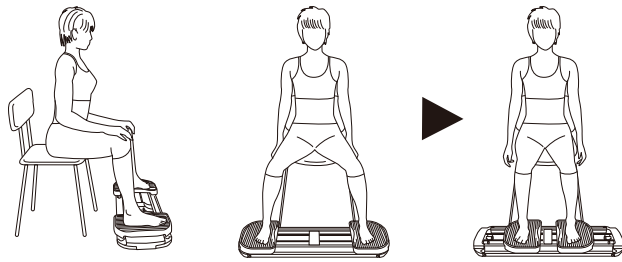
※慣れるまではテンションゴムを付けずに行いましょう。

## ■エクササイズ方法

### 1)基本編

- ①イスに浅く座り、胸をはって姿勢を正します。
  - ②膝とフットプレートは平行のまま開閉します。
- ※慣れるまではテンションゴムを付けずに行いましょう。

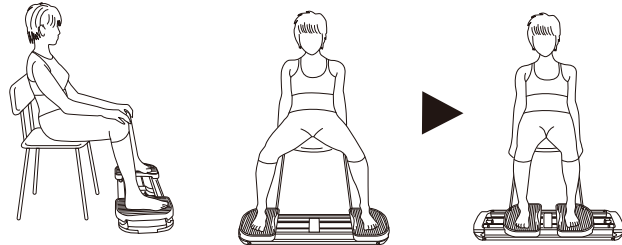
- 運動速度目安: 1秒で閉じ、1秒で開く
- 運動回数目安: 1セット10回
- 効果的な部位: 内もも、背中



### 2)姿勢を変えて編

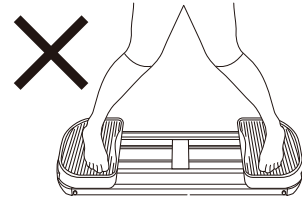
- ①イスに浅く座り、背中は背もたれにもたれます。
  - ②膝とフットプレートは平行のまま開閉します。
- ※慣れるまではテンションゴムを付けずに行いましょう。

- 運動速度目安: 1秒で閉じ、1秒で開く
- 運動回数目安: 1セット10回
- 効果的な部位: 内もも、太もも裏側



#### △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。



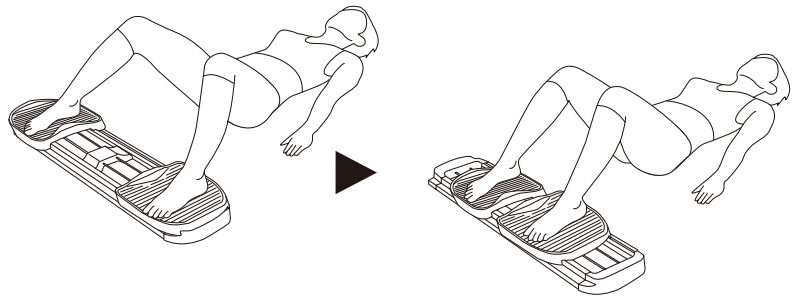
# 寝てエクササイズ

※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

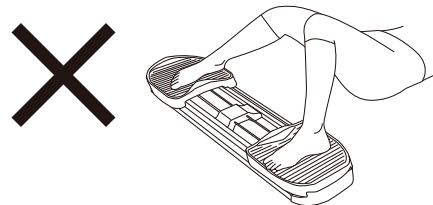
- ①フットプレートに脚を置き、寝転がります。
- ②腕は楽な位置に置きます。
- ③脚を開閉します。

- 運動速度目安: 1秒で閉じ、1秒で開く
- 運動回数目安: 1セット10回
- 効果的な部位: 内もも



#### △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。

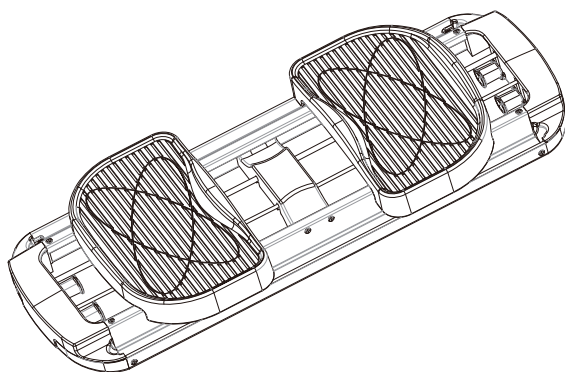


### ここがポイント

#### 慣れてきたら

- 運動速度は2秒、3秒と徐々に開閉の間隔を伸ばしていきましょう。脚を閉じる時はフットプレートを最後まで閉じ、開く時は力を抜かずにできるだけフットプレートをゆっくり開きましょう。
- セット数や回数は、体力に合わせて徐々に増やしていきましょう。

## 商品仕様



- 品名 / エアロライフ 内転筋コアエクサ
- 品番 / DR-3180
- 材質 / [本体]アルミ  
[フットプレート]PP(ポリプロピレン)
- 本体寸法 / (約)幅66.5×奥行27×高さ7.5cm
- 本体重量 / (約)2.1kg
- 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 内転筋コアエクサ		
品番	DR-3180		
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。



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。