

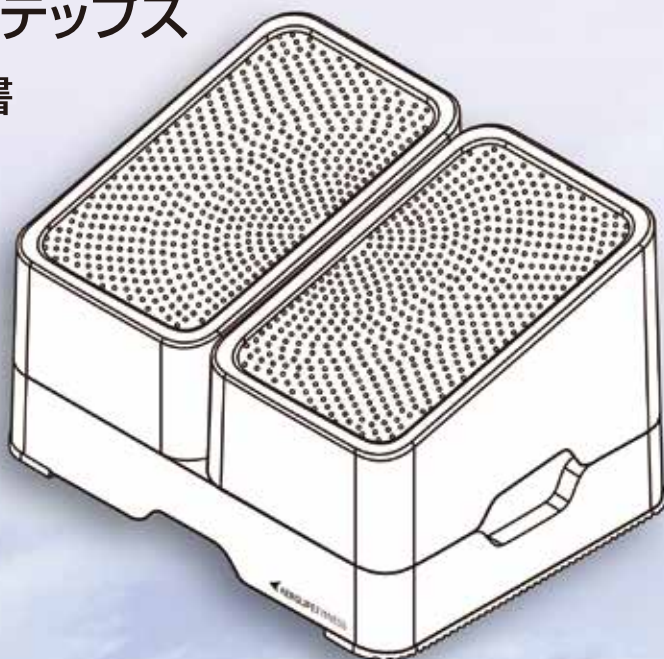
効率よく、理想のカラダへ。

# AEROLIFE FITNESS

家庭用室内運動用具

## DR-3750 エアロライフ ツインステップス

### 取扱説明書



### Contents

安全上のご注意	2	■着地した足首の安定性を高めるエクササイズ	7
各部の名称	3	■つま先を上げるためのエクササイズ	8
ご使用前に必ずお読みください		上級者向けのエクササイズ	
■トレーニング上の注意点	4	■横へのふらつきを抑えるエクササイズ	9
■乗り降りの注意	4	困ったときのQ&A	10
効果的なトレーニング方法		■寸法図	12
■トレーニング方法	5	■製品仕様	12
■ストレッチ	6	■品質保証規定	12
■ウォーミングアップ	6	■品質保証書	12

このたびは《エアロライフ ツインステップス》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必ず保管してください。

■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。



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、警告・注意を促す内容があることを告げるものです。



 記号は、禁止の行為であることを告げるものです。

 **注意・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。
	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。
	運動しやすい服装で行う。
	靴下、ストッキング、スリッパの使用は危険です。必ず素足、また靴などを履いて行う。
	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。
	初めて行うときは、壁や手すりなどにつかまり、バランスをとって行う。
	同時に二人以上で使用しない。
	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使用する。 ●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。使用中、身体に異常を感じた時には、直ちに使用を中止する。そのまま続けると症状が悪くなる可能性があります。

 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。



 **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。
	床、じゅうたん、畳などにキズ、跡、汚れなどを防止する為、保護マットを使用する。
	危険防止の為、ご使用前に本体が滑らないか、安定性を確認する。

 **警告** 故障を防ぐために

 分解禁止	本器を勝手に改造・修理しない。
 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。

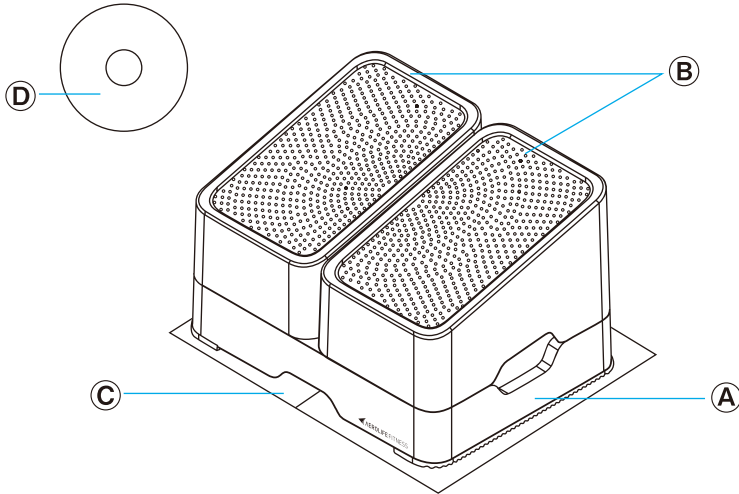
 **注意** お手入れと保管

 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。
	本体の汚れは水を浸し、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。変色の原因となります。

## 各部の名称

### ■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結合部分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。



### ■パーツリストと名称 取扱説明書・品質保証書×1

記号	部品名称	数量
①	フラット(平らな)台	1
②	スロープ(傾斜の付いた)台	2
③	保護マット	2
④	運動プログラムCD	1

※取扱説明書・品質保証書と一緒に保管してください。

### ■ご使用の注意

- ご使用の時、床などにキズ跡をつ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。

### ■本体持ち運びの注意

- 商品を移動する際は必ず①フラット(平らな)台を持って移動してください。  
②スロープ(傾斜の付いた)台に手を掛け持ち上げると①フラット(平らな)台が外れ落下する恐れがあり危険です。

## ご使用前に必ずお読みください

### ■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

- ・トレーニングしやすい服装で行ってください。
- ・初心者や高齢者の方はゆっくり行ってください。
- ・徐々に運動量を増やして、決して無理をしないでください。
- ・体調が悪い場合は、トレーニングを休み、定期的な健康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。

#### ■呼吸方法

普通の呼吸で息を止めたり力むことが無く、話ができる程度の強度で、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 安全に使用するために

- ・靴下、ストッキング、スリッパなどでは行わないでください。滑る恐れがあります。
  - ・運動靴または素足で使用してください。
- ※素足で行う際は爪や指などを十分注意して使用してください。

#### △警告 安全に乗り降りを行うために

- ・慣れるまでは必ず壁や手すりなどにつかまり、バランスを取って行ってください。



## 効果的なトレーニング方法

### ■ トレーニング方法

■安全に行うために、必ず本器を使用する前にストレッチを行ってください。(P.6参照)ストレッチ終了後、付属の運動プログラムCDを聞きながらトータルエクササイズを行きましょう。

※運動プログラムCDに収録されているエクササイズプログラムは取扱説明書P.6～P.9に記載してあります。解らない動作がある場合は取扱説明書を確認しながらエクササイズを行ってください。

### ■昇降運動に慣れるために

はじめは1～2分位を目指して昇降運動を行います。決して無理をしないで行ってください。障害予防のために翌日疲労が強く残る強度は避けながら、徐々に回数、時間を増やしていきます。

※体力には個人差がございますので、無理のないようにご自分のペースでトレーニング時間を設定してください。

### ■呼吸方法

普通の呼吸で特に息を止めて力むことが無く、話が出来る程度の強度で、楽しく行ってください。

### ■運動強度と脈拍(心拍)数

有酸素運動の運動時に於ける目標心拍数は55%～85%強度で示されており、目標心拍数を求める推算式は{(最高心拍数=220-年齢)×0.55～0.85}となります。

例えば40歳の方が運動を行った時の至適強度は、脈拍数が99～153の範囲内にあり、これ以下では運動強度が弱すぎるし、これ以上では運動強度が強すぎるということになります。

運動不足で体力に自信のない人の場合は99程度の強度の運動を行うことで、安全な効率的な運動が行えます。

### ■脈拍の取り方

手首に指を当て15秒間の脈拍をはかり、4倍して1分の値としてください。

## 効果的なトレーニング方法

### ■ストレッチ(トレーニングの前に必ず行ってください)

#### ■ストレッチの仕方

両足首(内側/外側)を各5回程度回します。

両ふくらはぎを各20秒ほど伸ばします。(図.1参照)

※片足を後ろに引き、足首を平行にした状態で腰に手を置き重心をゆっくり落とします。

※後ろに引いた足のかかととは必ず床に付いた状態で行いましょう。



図.1

### ■ウォーミングアップ 運動プログラムCD収録

#### ■ウォーミングアップの仕方

④フラット(平らな)台を用意します。

※慣れるまでは必ず壁や手すりなどにつかまり、バランスを取って行ってください。(P.4参照)

①足元を確認しながら右足、左足とゆっくりと乗ります。

②ゆっくりと足踏みを30秒行います。(図.2参照)

③右足、左足とゆっくりと降ろします。



④フラット(平らな)台

⑤スロープ(傾斜の付いた)台を使用します。

※引続き、慣れるまでは必ず壁や手すりなどにつかまり、バランスを取って行ってください。(P.4参照)

①足元を確認しながら右足、左足とゆっくりと乗ります。

②姿勢を正し30秒間そのままの姿勢を保ちます。(図.3参照)

③次はその姿勢のまま左右5回ずつかかとを上下に動かします。

(図.4参照) 慣れたら両足のかかとを一緒に上下に動かします。



⑤スロープ(傾斜の付いた)台



図.2

慣れるまではゆっくり足踏みを行います。



図.3

出来るだけ姿勢を正して行います。



図.4

慣れたら両足のかかとを一緒に上げます。

## ■着地した足首の安定性を高めるエクササイズ 運動プログラムCD収録

④フラット(平らな)台を使用します。

### ■初心者向けのエクササイズ

※慣れるまでは必ず壁や手すりなどにつかまり、バランスを取って行ってください。(P.4参照)

①足元を確認しながら右足、左足とゆっくりと乗ります。  
右足、左足と元の位置に戻ります。

②次は左足、右足の順でゆっくりと乗り左足、右足の順でゆっくりと元に位置に戻ります。

③①・②を交互に行います。

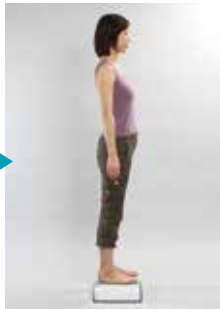
※①・②の運動を各1分程度行い、次に③の運動を行います。ゆっくりとしたテンポでも構いません。徐々に時間を伸ばしていきましょう。



④フラット(平らな)台



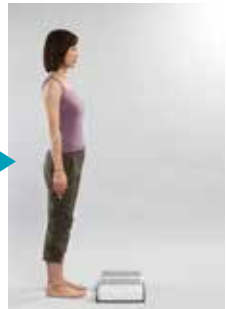
右足をゆっくり乗せます



左足をゆっくり乗せます



右足をゆっくり降ろします



左足をゆっくり降ろします

### ■慣れてきたら行なうエクササイズ

テンポを少し上げ、太ももを高く上げるように行います。また5分、10分、15分と徐々に運動時間を増やします。

## 効果的なトレーニング方法

### ■つま先を上げるためのエクササイズ 運動プログラムCD収録

⑧スロープ(傾斜の付いた)台を使用します。

#### ■初心者向けのエクササイズ

※慣れるまでは必ず壁や手すりなどにつかまり、バランスを取って行ってください。(P.4参照)

- ①足元を確認しながら右足、左足とゆっくりと乗ります。  
右足、左足と元の位置に戻ります。
- ②次は左足、右足の順でゆっくりと乗り左足、右足の順でゆっくりと元に位置に戻ります。
- ③①・②を交互に行います。

※①・②の運動を各1分程度行い、次に③の運動を行います。ゆっくりとしたテンポでも構いません。徐々に時間を伸ばしていきましょう。

※段々とテンポを上げ、太ももを高く上げるように行います。また5分、10分、15分と徐々に運動時間を増やします。



⑧スロープ(傾斜の付いた)台



右足をゆっくり乗せませす



左足をゆっくり乗せませす



右足をゆっくり降ろします



左足をゆっくり降ろします

#### ■慣れてきたら行なうエクササイズ

④フラット(平らな)台、⑧スロープ(傾斜の付いた)台を重ねて使用します。

- ①足元を確認しながら右足、左足とゆっくりと乗ります。  
右足、左足と元の位置に戻ります。
- ②次は左足、右足の順でゆっくりと乗り左足、右足の順でゆっくりと元に位置に戻ります。
- ③①・②を交互に行います。

※①・②の運動を各1分程度行い、次に③の運動を行います。ゆっくりとしたテンポでも構いません。徐々に時間を伸ばしていきましょう。

※段々とテンポを上げ、太ももを高く上げるように行います。また5分、10分、15分と徐々に運動時間を増やします。



④⑧を重ねて使用



# 上級者向けのエクササイズ

## ■横へのふらつきを抑えるエクササイズ 運動プログラムCD収録

### 1) 歩幅を広げて行う昇降運動

⑥スロープ(傾斜の付いた)台を肩幅程度に離して置きます。図.1の足の位置からスタートし、スロープ(傾斜の付いた)台に昇り、元の位置に戻る運動です。※慣れるまでは必ず壁や手すりなどにつかまり、バランスを取って行ってください。(P.4参照)

**【ポイント】**図.1の位置に立ちます。

①足元を確認しながら右足、左足とゆっくりと乗ります。右足、左足と元の位置に戻ります。

②次は左足、右足の順でゆっくりと乗り左足、右足の順でゆっくりと元に位置に戻ります。

③①・②を交互に行います。



図.1

**注意:**⑥スロープ(傾斜の付いた)台の低い方が手前になる様に置きます。



本体後方から右足をゆっくり乗せます



左足をゆっくり乗せます



本体後方に右足をゆっくり降ろします



本体後方に左足をゆっくり降ろします

### 2) 横方向(左右)への昇降運動

⑥スロープ(傾斜の付いた)台を肩幅程度に離して置きます。図.2の足の位置からスタートし、スロープ(傾斜の付いた)台に昇り、元の位置に戻る運動です。※慣れるまでは必ず壁や手すりなどにつかまり、バランスを取って行ってください。(P.4参照)

**【ポイント】**図.2の位置に立ちます。

①足元を確認しながら右足、左足とゆっくりと乗ります。右足、左足と元の位置に戻ります。

②次は左足、右足の順でゆっくりと乗り左足、右足の順でゆっくりと元に位置に戻ります。

③①・②を交互に行います。



図.2

**注意:**⑥スロープ(傾斜の付いた)台の低い方が手前になる様に置きます。



本体の間から右足をゆっくり乗せます



左足をゆっくり乗せます



本体の間に右足をゆっくり降ろします



本体の間に左足をゆっくり降ろします

※1) 2)とも①・②の運動を各1分程度行い、次に③の運動を行います。ゆっくりとしたテンポでも構いません。徐々に時間を伸ばしていきましょう。

※段々とテンポを上げ、太ももを高く上げるように行います。また5分、10分、15分と徐々に運動時間を増やします。

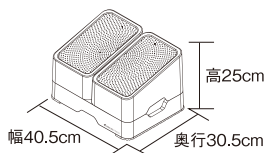
## 困ったときのQ & A

■運動に関するQ&A	原因 & 処理
膝、または腰が痛いのですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●無理をしていませんか？ 慣れるまでは1～2分でも構いません。運動量は徐々に増やし決して無理をしないで行ってください。また障害予防のために翌日疲労が強く残る強度は避けてください。</li> <li>●病院にかかられている方は、担当医師にご相談ください。</li> </ul>
A.B 本体フレームの違いは？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●㊤フラット(平らな)台 前後の昇降運動を行うことで脚の筋肉を効果的に鍛えます。 ※運動負荷はB.スロープ(傾斜の付いた)台の方が強くなります。</li> <li>●㊤スロープ(傾斜の付いた)台 前後の昇降運動を行うことで脚の筋肉も効果的に鍛えます。 左右の昇降運動を行うことで太ももの筋肉やバランス感覚を効果的に鍛えます。</li> </ul>
■製品に関するQ&A	原因 & 処理
靴下のままでもエクササイズは出来ますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●危険です 靴下、ストッキング、スリッパの使用は滑って転倒する恐れがあります。必ず素足、また運動靴などを履いて行ってください。</li> </ul>



## 寸法図

単位:cm



## 製品仕様

- 品名 / エアロライフ ツインステップス
- 品番 / DR-3750
- 材質 / PP樹脂
- 本体寸法 / (約)幅40.5×奥行30.5×高さ25cm
- 本体重量 / (約)3kg
- 適応身長 / (約)140~180cm
- 適応体重 / (約)120kg
- 保証期間 / 1年間
- 商品試験 / (一財)日本文化用品安全試験所
- 耐荷重試験 / 耐荷重試験済み
- 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。

## 品質保証規定

1. 取扱説明書・本体貼付ラベル等の注意にしたがった正常な使用状態で故障した場合には、お買い上げ後、一年間無料修理いたします。
2. 保証期間内に故障して無料修理を受ける場合は、商品と本書をご持参のうえ、お買い上げ店へご相談ください。
3. 保証期間内でも次の場合は、有料修理になります。
  - (イ) 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
  - (ロ) お買い上げ後の落下などによる故障及び損傷
  - (ハ) 火災、地震、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
- (二) 本書にお買い上げ日、お客様名、販売店名のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合
4. 本証は日本国内においてのみ有効です。
5. 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。

※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などについてご不明な場合は、お買い上げの販売店にお問い合わせください。

## 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 ツインステップス
品番	DR-3750
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
お客様	お名前
	ご住所 〒
	電話 ( )
販売店	店名・住所
	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。



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 イマスコオフィス馬喰町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。