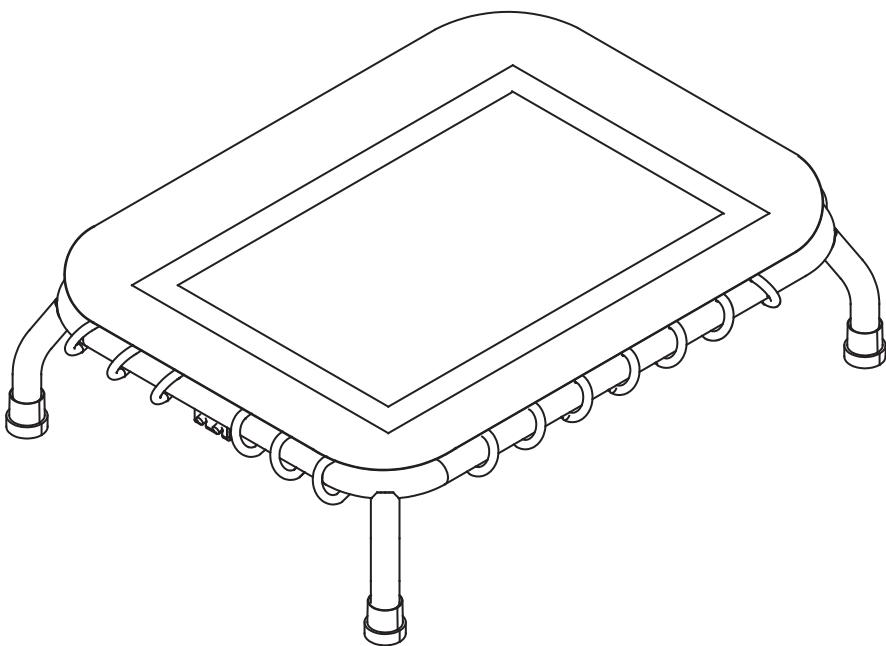


エアロライフ ジャンピング ステッパー **DR-3770**

取扱説明書(保証書付)



このたびは《エアロライフ ジャンピング ステッパー》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製品情報や、商品に関するさまざまな情報を届けしております。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

- 安全に運動を行うために…2
- ご使用に関して ………………3
- 使用場所について ………………3
- 故障を防ぐために………………3
- お手入れと保管 ………………3

各部位の名称

- 本体名称 ………………4
- 安全にご使用いただくために…4
- 効果的な運動プログラム ……5
- 立ってエクササイズ ……5
- 座ってエクササイズ ……7

商品仕様・保証規定・保証書 ……8

- 商品仕様 ………………8
- 保証規定 ………………8
- 保証書………………8

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。 <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 <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。
	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85kg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。
	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。
	子供が使用するときは、大人が立ち会う。
	食後および飲酒後は使用しない。

ご使用について

⚠ 注意

	使用前には、ゴムチューブの糸がほつれていなか確認する。
	部品等に異常がみられた場合は、ただちに使用を中止する。商品の継続使用により部品が変形することがあります。
	運動量は徐々に増やし、無理をしない。

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。

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、強い衝撃を与えるたりしない。

お手入れと保管

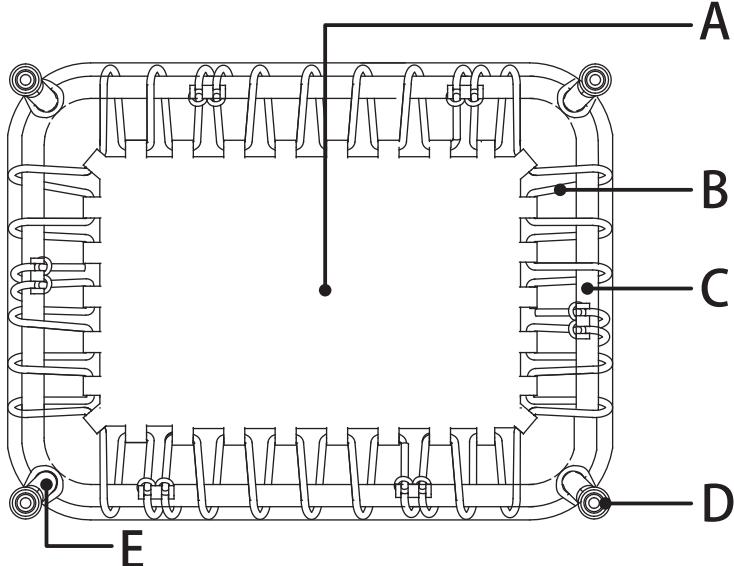
⚠ 注意

	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。

本体の汚れは水を浸し、硬く絞った柔らかい布で拭く。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。

各部位の名称

本体名称



記号	部品名称	数量
A	ネット	1
B	ゴムチューブ	6
C	本体フレーム	1
D	ゴムキャップ	4
E	脚	4

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。



■商品検査時に組立跡についてのご案内

お届けしました商品の組立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。誠におそれ入りますがご了承くださいようお願い申し上げます。

安全にご使用いただくために

■初心者は無理のないトレーニングを

- 初心者や高齢の方は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。
- 翌日疲労が強く残る強度は避けてください。
- 身体のバランス維持が困難な高齢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。

■ご使用の注意

- 中央のマークを目安に、必ずネット中央で軽くジャンプしてください。
- 本体フレーム付近に着地したり、乗ったりしないでください。商品の破損、及びケガをする恐れがあります。
- 本商品は、競技用トランポリンではありません。高く飛びとバランスを崩し、商品の破損、及びケガをする恐れがあります。

■ご使用の前に

- 必ずゴム足をチェックしてください。破損していると床をキズ付ける恐れがあります。

効果的な運動プログラム

立ってエクササイズ



【屈伸運動】(目安:30秒～)

※慣れるまでは必ず壁や手すりなどにつかり、バランスを取って行なってください。

- ① ネットの上に立ち膝の曲げ・伸ばしを行ないます。
- ② 慣れてきたら膝を深く曲げて行ないましょう。

※ゆっくりとしたテンポでも構いません。

徐々に運動時間を増やしていきましょう。



【足踏み運動】(目安:30秒～)

※慣れるまでは必ず壁や手すりなどにつかり、バランスを取って行なってください。

- ① ネットの上に立ち姿勢は正したまま、ゆっくり足踏みを行ないます。
- ② 慣れてきたら膝を高く上げ、腕も前後に大きく振るように行ないましょう。

※ゆっくりとしたテンポでも構いません。

徐々に運動時間を増やしていきましょう。



【かかとの上下運動】(目安:30秒～)

※慣れるまでは必ず壁や手すりなどにつかり、バランスを取って行なってください。

- ① ネットの上に立ち姿勢は正したまま、ゆっくりとかかとの上げ下げを行ないます。

② 慣れてきたら出来るだけかかとを高く上げるように行ないましょう。

※ゆっくりとしたテンポでも構いません。

徐々に運動時間を増やしていきましょう。



【ツイスト運動】(目安:30秒～)

※慣れるまでは壁や手すりに手が届く場所で行ってください。必ず顔は正面を向いて行います。

- ① ネットの上に立ち、両腕を胸の前で床と平行に曲げます。
- ② 軽くジャンプし着地と同時に腕は右に腰は左にねじります。
- ③ 次は軽くジャンプし、着地と同時に腕は左に、腰は右にねじります。
- ④ ②・③を交互に行ないます。

※ゆっくりとしたテンポでも構いません。

※慣れてきたら大きくひねるように行ないましょう。

徐々に運動時間を増やしていきましょう。

効果的な運動プログラム

立ってエクササイズ



【バランス運動】(目安:10秒～)

※慣れるまでは必ず壁や手すりに手が届く場所で行なってください。

① ネットの上に立ち姿勢は正したまま、ゆっくり右脚を上げ左脚でバランスをとります。

② 次は右脚を下ろし、左脚を上げ右脚でバランスをとります。

③ 慣れてきたら出来るだけ膝を高く上げるように行ないましょう。

※短い時間でも構いません。徐々に運動時間を増やしていきましょう。



【ソフトバウンド】(目安:30秒～)

※慣れるまでは必ず壁や手すりなどにつかり、バランスを取って行なってください。飛び上がらないように行ないます。

① ネットの上に立ち姿勢を正し、足裏をネットに付けたまま身体を上下に弾ませバウンドします。飛び上がらないようにしましょう。

② 慣れてきたら出来るだけ大きくバウンドするように行ないましょう。

※短い時間でも構いません。徐々に運動時間を増やしていきましょう。



【踏み台昇降 前後運動】(目安:2分～)

※慣れるまでは必ず壁や手すりに手が届く場所で行なってください。

① 足元を確認しながら右足、左足とゆっくり乗りります。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の位置に戻ります。

③ ①・②を交互に行ないます。

※ゆっくりとしたテンポでも構いません。

※段々とテンポを上げ、太ももを高く上げるように行ないます。徐々に運動時間を増やしていきましょう。

効果的な運動プログラム



【踏み台昇降 左右運動】(目安:2分～)

※慣れるまでは必ず壁や手すりに手が届く場所で行なってください。

① 足元を確認しながら右足、左足とゆっくり乗りります。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の位置に戻ります。

③ ①・②を交互に行ないます。

※ゆっくりとしたテンポでも構いません。

※段々とテンポを上げ、太ももを高く上げるように行ないます。徐々に運動時間を増やしていきましょう。

座ってエクササイズ



【椅子に座って 足踏み】(目安:30秒～)

※慣れるまでは椅子の背もたれに背をつけて行なってください。

① 椅子に座り右脚、左脚と交互に足踏みを行ないます。

② 慣れてきたら背もたれに背を付けずに姿勢を正し、出来るだけ膝を高く上げて行いましょう。

※短い時間でも構いません。徐々に運動時間を増やしていきましょう。



【椅子に座って 両脚揃えて足踏み】(目安:30秒～)

※慣れるまでは椅子の背もたれに背をつけて行なってください。

① 椅子に座り、両脚を揃えて足踏みを行ないます。

② 慣れてきたら背もたれに背を付けずに姿勢を正し、出来るだけ膝を高く上げて行いましょう。

※短い時間でも構いません。徐々に運動時間を増やしていきましょう。



【椅子に座って かかと足踏み】(目安:30秒～)

※椅子の背もたれに背をつけて行なってください。

① 椅子に座り両脚を伸ばしたまま右脚、左脚のかかとで交互に足踏みを行ないます。

② 慣れてきたらゆっくりと足踏みを行ないます。

※短い時間でも構いません。徐々に運動時間を増やしていきましょう。



【椅子に座って かかとの上下運動】(目安:30秒～)

※慣れるまでは椅子の背もたれに背をつけて行なってください。

① 椅子に座り、両脚を揃えてゆっくりとかかとの上げ下げを行ないましょう。

② 慣れてきたら出来るだけかかとを高く上げるように行ないましょう。

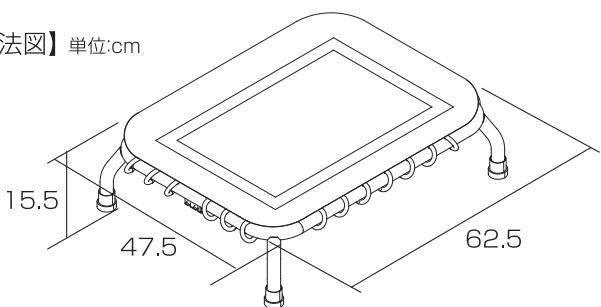
※ゆっくりとしたテンポでも構いません。

※徐々に運動時間を増やしていきましょう。

商品仕様・保証規定・保証書

商品仕様

【寸法図】 単位:cm



- 品名／エアロライフ ジャンピング ステッパー
- 品番／DR-3770
- 材質／[本体フレーム]スチール
[脚]スチール
[ゴムチューブ]ポリエステル+ラテックス
[ネット]ポリプロピレン [ゴムキャップ]シリコン
- 適応体重／(約)85kg
- 本体重量／(約)2.25kg
- 本体寸法／(約)幅62.5×奥行き47.5×高さ15.5cm
- 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。

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 ジャンピング ステッパー	
品番	DR-3770	
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 <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。

 **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。

AEROLIFE