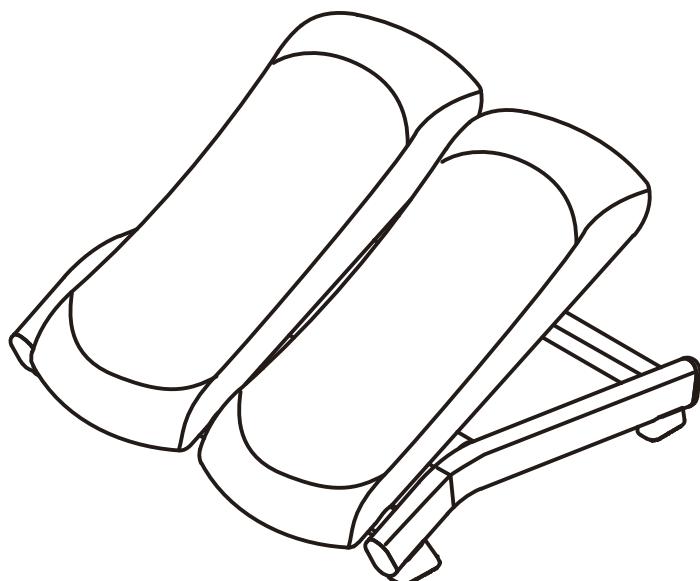


# エアロライフ ホップトレーナー **DR-3810**

## 取扱説明書(保証書付)



このたびは《エアロライフ ホップトレーナー》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。

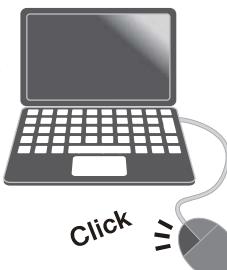
### エアロライフ「ホームページ」のご案内

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お届けしております。ぜひ一度ご覧ください。

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

エアロライフ

検索



### Contents

安全上のご注意	2
梱包内容	4
各部位の名称	4
組立方法	5
お手入れ方法	5
エクササイズの前に	6
負荷のかけ方	6
運動プログラム	7
困った時のQ&A	11
アフターサービス	11

# 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見られ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。

 <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 <sup>*</sup> 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の上、ご使用ください。 <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>・血圧に異常のある人</li><li>・生理中の人</li><li>・妊娠中、またはその可能性のある人</li><li>・貧血ぎみの人</li><li>・現在腰痛の人や、過去に腰や背中、足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></ul> <p>※事故や体調不良をおこすことがあります。</p> <p>※使用中、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>
---	--

	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、適正に使用する。
	体重が100kgを超える人は使用しない。
	本製品は一般家庭用なので、業務用として使用しない。
	フットプレートと本体のすき間に手などを入れない。
	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。

## ご使用について

### ⚠ 注意

	運動しやすい服装で行う。 スカートなど、可動部分に挟まるおそれのあるゆったりとした服装や、垂れ下がる物がついた服装で行わない。 運動量は徐々に増やし、無理をしない。 体調が悪い時は、使用しない。 初心者や高齢の方はゆっくり行う。 素足で行う時は、指や爪をひっかけないように注意して使用する。		使用中に痛みを感じたら、すぐに使用をやめる。
	本製品を他の用途に使用しない。 身体のバランス維持が困難な高齢者の人は使用しない。 本体の上に立つなど、危険な使い方をしない。		

## 使用場所について

### ⚠ 警告

	周囲に物を置かない。 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。 本体に水のかかりやすい場所で使用しない。		平坦な場所で使用する。 危険防止のため、ご使用前に本体が滑らないか、安全性を必ず確認する。 ※同梱されている保護マットは、床、じゅうたん、畠などにキズ、跡、汚れなどを防止するためのものです。
--	--	--	---

## 故障を防ぐために

### ⚠ 警告

 分解禁止	本体を勝手に改造・修理・分解しない。		本商品を立って使用しない。 フットプレートを本体フレームに付くまで踏み込まない。
----------	--------------------	--	---

## お手入れと保管

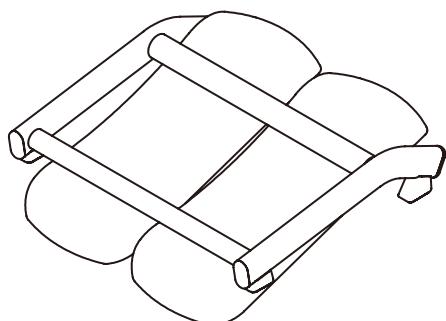
### ⚠ 注意

	高温多湿、直射日光のあたる場所に放置・保管しない。 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。		

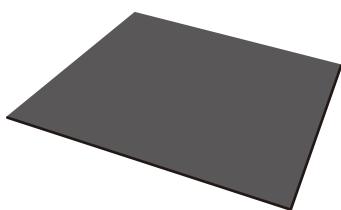
# 梱包内容・各部位の名称

## 梱包内容

### ●本体(お届け時)



### ●保護マット 1枚



### ●取扱説明書(保証書付) 1冊

※本書  
※いつでも取り出せる  
ところに大切に保管  
してください。



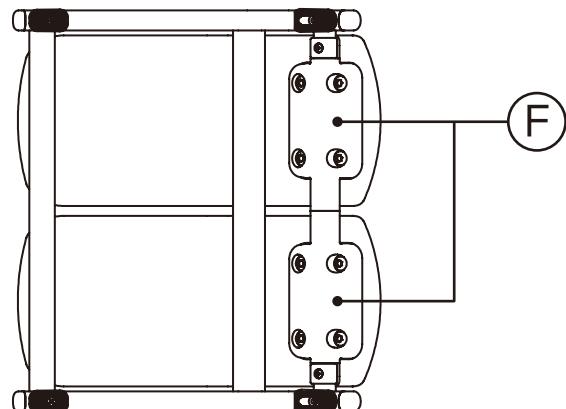
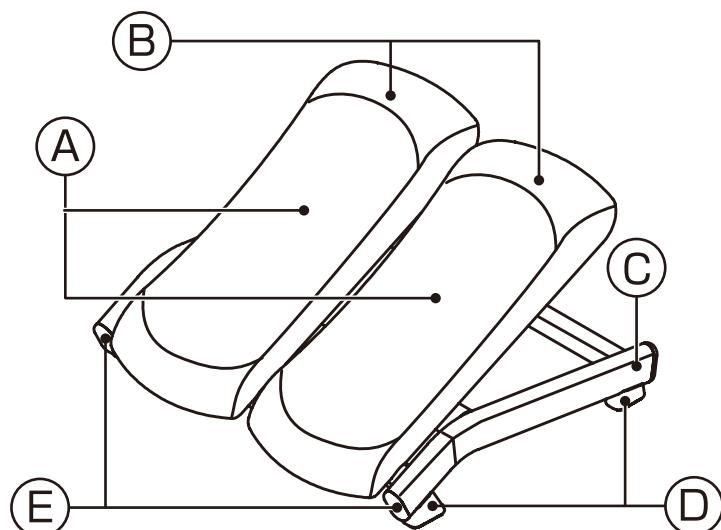
## ■商品生産時の跡についてのご案内

フットプレート裏面のネジ穴および丸い跡は製造工程上避けることができません。使用上問題ございませんので、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

## ■ご使用時の注意

- 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、別途滑り止めマットを用意してからご使用ください。
- 運動による振動で、ボルト・ねじが緩む場合があります。ご使用前に各ボルト・ねじを締め直し、安全を確認してください。フレームカバー裏側のねじも必ず締めてください。

## 各部位の名称

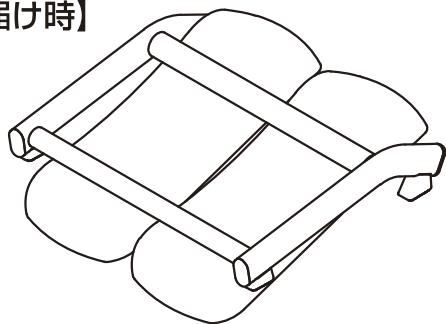


記号	部品名称	数量
A	フットプレート	2
B	アーチ	2
C	本体フレーム	1
D	クッション	4
E	エンドキャップ	4
F	フレームカバー	2

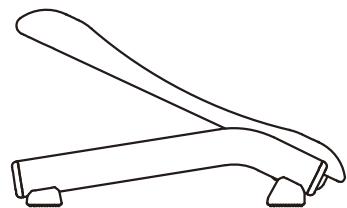
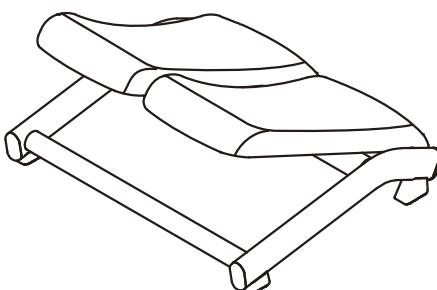
# 組立方法・お手入れ方法

## 組立方法

### 【お届け時】

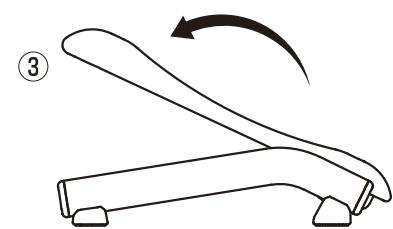
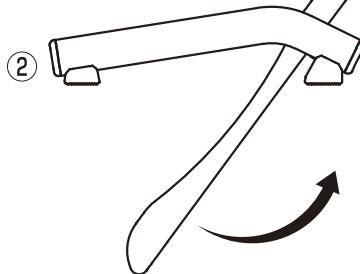
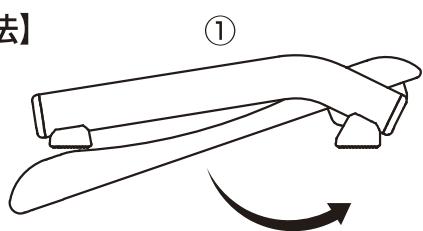


### 【ご使用時】



- お届け時には上図のようにフットプレートが収納されています。

### 【組立方法】



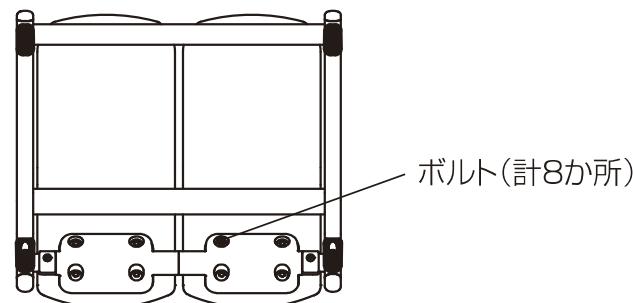
- ご使用開始時には上図1～3の手順で矢印のようにフットプレートを回転させてください。

## お手入れ方法

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。  
※使用する工具：六角レンチ5mm、⊕ドライバー

- ① ② フレームカバーのボルトを市販の六角レンチで調整します。

本体裏面



### ■汚れてしまったら

- 本体・フットプレートの汚れは、乾いた柔らかい布でふき取ってください。
- 汚れが気になる場合は、水をしみこませた布をよく絞ってふき取り、柔らかい布で空拭きしてください。
- よく乾かしてください。

### ■保管について

使用後は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、汚れをふき取った後、布などのカバーをかけ、ホコリがかかるないようにご注意ください。

### ■本製品の廃棄方法について

地球環境保護のため、廃棄する時は各自治体の取り決めに従ってください。

# エクササイズの前に

## △注意

- ・体力に合わせて自分のペースで好きな回数・時間行いましょう。
- ・はじめは30秒位から行い、徐々に回数や時間を増やしていきましょう。
- ・1日のセット数は体力・体調に合わせて行ってください。
- ・素足で行う時は、指や爪を引っ掛けないように注意して使用しましょう。
- ・フットプレートの上に立ち上がらないでください。故障の原因になります。

## 負荷のかけ方

本体に負荷調節機能はありません。

- 踏み込みが深いほど、またステップを速く踏むほど負荷が強くなります。
- 本体と椅子との距離を変える事で、負荷の強弱をつけることができます。  
(右図参照)

〈負荷の弱いポジション〉

本体を足元に置く



〈負荷の強いポジション〉

本体を前方に置く



### ●脚を置く位置

(踏み込み運動の場合)

かかとがフットプレート付け根部分に近づくほど負荷が強くなります。

かかとを置く位置を近くする

負荷強い

かかとを置く位置を遠くする

負荷弱い



フットプレート付け根部分

### ●踏み込み幅、ステップ速度

(踏み込み運動の場合)

踏み込みが深いほど、またステップを速く踏むほど負荷が強くなります。



### ●椅子に浅く座り、背もたれに背をつけない

【姿勢を正す】

できるだけ上体を動かさずに姿勢を正して行う。  
脚だけでなく、お腹にも効果的な刺激を与えます。

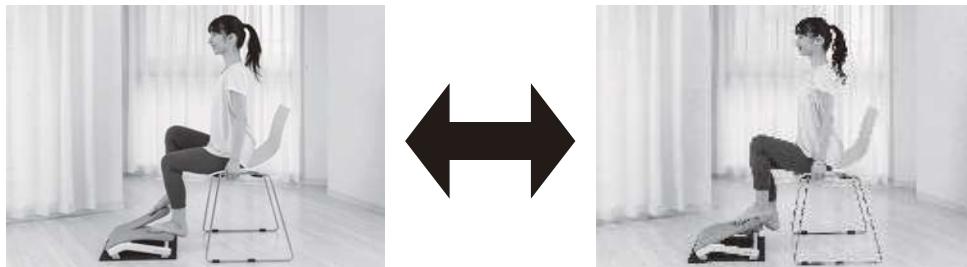


# 運動プログラム

## つま先ホッピング運動①

### 〈運動の前に〉

椅子に座り、写真のように本体を足元に置きます。



①フットプレート先端のアーチに土踏まずを合わせて足を乗せます。

②片足ずつ左右交互に踏み込みます。

プレートの力で足が戻ってくる反動を使って、足を上下にリズムよく動かします。

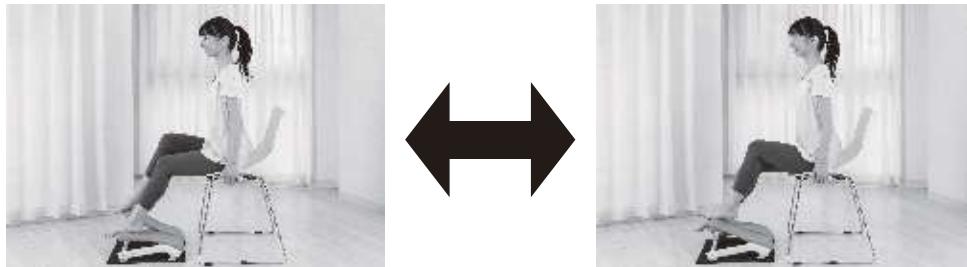
### ここがポイント

- 使用する部位を意識しながらステップ運動を行いましょう。  
【使用する筋肉】 お腹 お尻 もも裏  
【使用する関節】 股関節 足首の関節
- 運動に慣れたら徐々にスピードを速めましょう。

## かかとホッピング運動①

### 〈運動の前に〉

椅子に座り、写真のように本体を足元に置きます。



①フットプレート先端のアーチにかかとを合わせて足を乗せます。

②片足ずつ左右交互に踏み込みます。

プレートの力で足が戻ってくる反動を使って、足を上下にリズムよく動かします。

### ここがポイント

- 使用する部位を意識しながらステップ運動を行いましょう。  
【使用する筋肉】 お腹 お尻 もも裏 下腹  
【使用する関節】 股関節 ひざ関節
- 運動に慣れたら徐々にスピードを速めましょう。

# 運動プログラム

## つま先ホッピング運動②

### 〈運動の前に〉

椅子に座り、写真のように本体を足元に置きます。



### ここがポイント

- 足の外側でプレートを押す。  
※無理のない範囲で行いましょう。

- ①フットプレート先端のアーチに土踏まずを合わせて足を乗せます。
- ②両足の外側(がいそく)でプレートを踏み込みます。  
※この時無理のない範囲で踏み込んでください。
- ③片足ずつ左右交互に踏み込みます。  
プレートの力で足が戻ってくる反動を使って、足を上下にリズムよく動かします。

### ここがポイント

- 使用する部位を意識しながらステップ運動を行いましょう。  
【使用する筋肉】 お腹 お尻 もも裏 下腹  
【使用する関節】 股関節 足首の関節

## かかとホッピング運動②

### 〈運動の前に〉

椅子に座り、写真のように本体を足元に置きます。



### ここがポイント

- 足の内側でプレートを押す。  
※無理のない範囲で行いましょう。

- ①フットプレート先端のアーチにかかとを合わせて足を乗せます。
- ②両足の内側(ないそく)でプレートを踏み込みます。  
※この時無理のない範囲で踏み込んでください。
- ③片足ずつ左右交互に踏み込みます。  
プレートの力で足が戻ってくる反動を使って、足を上下にリズムよく動かします。

### ここがポイント

- 使用する部位を意識しながらステップ運動を行いましょう。  
【使用する筋肉】 お腹 お尻 もも裏 下腹  
【使用する関節】 股関節 足首の関節

# 運動プログラム

## プレート踏み込み運動

### 〈運動の前に〉

椅子に座り、写真のように本体を足元に置きます。



### ここがポイント

- かかとが離れないように踏み込む。  
※かかとが離れると本体が浮いてしまいます。

- ①フットプレートに足を置き、かかとを離さないようにゆっくりとつま先で踏み込みます。
- ②押して緩めてを繰り返します。

### ここがポイント

- 使用する部位を意識しながらステップ運動を行いましょう。  
【使用する筋肉】 すね ふくらはぎ  
【使用する関節】 足首の関節



### ここがポイント

- つま先がフットプレートからはみ出ないように。

## ひざ関節ストレッチ運動

### 〈運動の前に〉

椅子に座り、写真のように本体を足元に置きます。



- ①フットプレートにつま先を立ててかかとを置きます。
- ②椅子の背もたれに背をつけて片足ずつ左右交互に写真のように動かします。  
プレートの力で足が戻ってくる反動を使って、上下にリズムよく動かします。

### ここがポイント

- 使用する部位を意識しながらステップ運動を行いましょう。  
【使用する筋肉】 太もも すね ふくらはぎ  
【使用する関節】 ひざ関節 足首の関節

# 運動プログラム

## お尻歩き運動

### 〈運動の前に〉

写真のように本体を床に置き、フットプレートに座ります。



①プレートの反動を使って左右交互にお尻を上下させます。

### ここがポイント

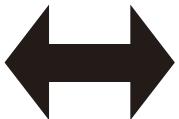
- 使用する部位を意識しながらステップ運動を行いましょう。  
【使用する筋肉】 お尻 腹筋 内もも  
【使用する関節】 股関節

## 【上級編】 トレーニング

### 〈運動の前に〉

本体を膝の下に置き、脚を伸ばします。

本体の向きにご注意ください。



①体が一直線になるよう、肘でお尻を持ち上げます。

②ゆっくりとお尻を下ろし、元の位置に戻します。

### ここがポイント

- 腰を痛めている方、また不安のある方は無理にトレーニングを行わないでください。
- 使用する部位を意識しながらステップ運動を行いましょう。  
【使用する筋肉】 お腹 背中 お尻 内もも もも裏  
【使用する関節】 股関節

# 困った時のQ&A

商品に対するQ&A	原因 & 処置
負荷調節はできますか?	<ul style="list-style-type: none"><li>●本体に負荷調節機能はありません。</li><li>●運動ストローク(踏込み幅)とステップを行う早さで強弱をつけることが可能です。(運動ストロークを深く、ステップを遅く行うと負荷が強くなります)</li><li>●本体を足元に置くほど弱く、前方に置くほど強く負荷を調節できます。(P6参照)</li></ul>

運動に対するQ&A	原因 & 処置
どこまで踏み込むの?	<ul style="list-style-type: none"><li>●負荷を感じるところまで踏み込めば十分な効果があります。本体フレームに着くまで踏み込むと故障の原因になるので、最大でもアーチと床が平行になるくらいで止めてください。</li></ul>
ステップ運動が長時間行えません。	<ul style="list-style-type: none"><li>●はじめから長時間運動する必要はありません。はじめは浅くゆっくり踏み込み、慣れてきたら段々深く徐々に速くステップしていきます。</li></ul>
膝、または腰が痛いのですが?	<ul style="list-style-type: none"><li>●ステップ運動では浅く踏み込む程度の運動から始め、段々深く踏み込んでください。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>●病院にかかりていませんか? 病院にかかりられている方は、担当医師にご相談ください。</li></ul>

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メーカーまでお問合せください。

## ■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。
- 運動による振動でボルトナット、ネジが緩む場合があります。ご使用前に各ボルトナット、ネジを締め直し、安全を確認。フットプレート裏側のネジも必ず締めてください。

## 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)保証期間について

お買い上げ日より1年間となります。  
商品お届け時の送り状を保管してください。

### (3)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。

### (4)保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

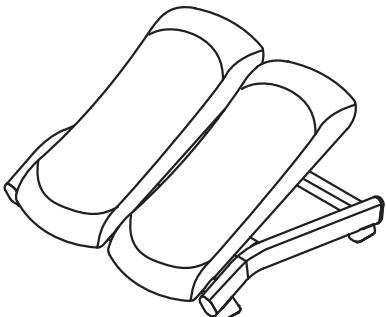
修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理、または部材販売させていただきます。

### (5)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 ホップトレーナー
- 品番／DR-3810
- 材質／[本体]スチール、TPR、PP  
[フットプレート]スチール、PU  
[保護マット]TPE
- 本体寸法／[収納時](約)幅40.5×奥行40×高さ9.5cm  
[組立時](約)幅40.5×奥行37×高さ22cm
- 本体重量／(約)4.0kg
- 適応体重／(約)100kg
- 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。  
(リ)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 ホップトレーナー	
品番	DR-3810	
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。



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。