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
モーションナビ
DR-3830
取扱説明書（保証書付）

このたびは《エアロライフ　モーションナビ》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
各部位の名称　4
モードの切り替え方　5
固定ノブの外し方（運動モード）　5
モードの切り替え方（ストレッチモード）　6
初心者のステップ運動　7
ステップ運動　8～10
負荷調整方法　11
ストレッチ運動　12
トータルエクササイズ　13
お手入れ方法　14
困った時のQ&A　14
アフターサービス・商品仕様　15
保障規定・保証証　16

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。	
⚠ 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の上、ご使用ください。 ・心臓に障害のある人 ・熱の高い人 ・血圧に異常のある人 ・生理中の人 ・妊娠中、またはその可能性のある人 ・貧血ぎみの人 ・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 ・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 ※事故や体調不良をおこすおそれがあります。 ※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。
⃠	本体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、適正に使用する。

⃠	体重が100kg以上の人は使用しない。
	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。

ご使用に関して

⚠ 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、垂れさがる物がついた服装で行わない。
- 運動量は除々に増やし、無理をしない。
- 体調が悪い時は、使用しない。
- 初心者や高齢者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乗り降りする。

- 使用中に痛みを感じたら、すぐに使用をやめる。
- ストレッチ運動を初めて行う時は、壁や手すりなどにつかまり、バランスをとって行う。
- 使用前に各ボルト･ナット･ねじを締め直し、安全確認を行う。
- ストレッチを行う時は運動靴または素足で行う。

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、畳などにキズ、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。
- 本体に重いものを置いたり、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。

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。

記号	部品名称	数量
A	フットプレート	2
B	固定ノブ	1
C	ガイドフレーム	2
D	本体フレーム	1
E	クッション	2

付属品

●保護マット　1枚

●取扱説明書(保証書付)　1冊
※本書
※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。

■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･ナット･ねじが緩む場合があります。ご使用前に各ボルト･ナット･ねじを締め直し、安全を確認してください。フットプレート裏側のねじも必ず締めてください。

モードの切り替え方

■モードの説明

モーションナビは、中央の青い固定ノブを使用して、2つのモードに切り替える事ができます。

「運動モード」　：フットプレートを自由に動かして、ステップ運動ができます。

「ストレッチモード」：フットプレートを固定して、ストレッチ運動ができます。

※本品をお届けした時は、固定ノブでフットプレートが固定された状態の「ストレッチモード」になっています。下記手順で固定ノブを外してからご使用ください。

固定ノブの外し方（運動モード）

①

固定ノブのベロ部分を手前に倒します。

※固定ノブを手前に倒した状態（黄色のシールが見えます）。

②フットプレートを左右に広げると、固定ノブが手前に倒れます。

③再度フットプレートを広げながら固定ノブをつま先方向に倒します。

④フットプレートが自由に動くことを確認します。

【チェックポイント】

①フットプレートは自由に動きますか?

②固定ノブは、本体フレームまで下に降りていますか?

運動モード ＝固定ノブが外れた状態。

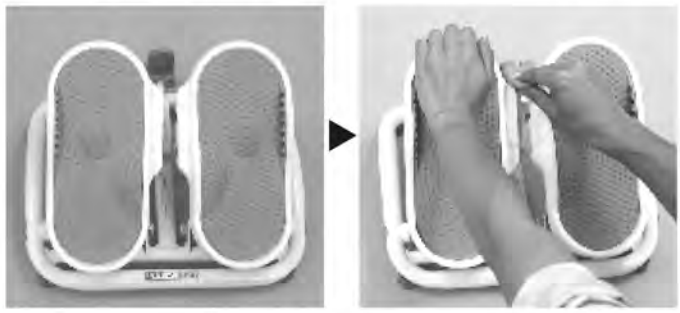
詳しい運動方法はP 7～P10をご覧ください。

モードの切り替え方（ストレッチモード）

■「ストレッチモード」への切り替え方

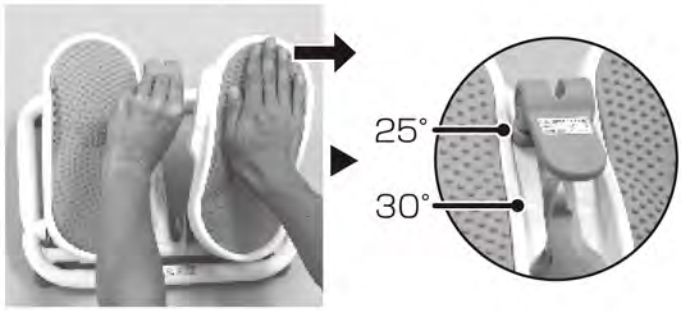
ストレッチを行うときは、固定ノブを付けフットプレートを固定して行います。

①右手で固定ノブのベロをフットプレートまで引き上げます。



②左手でフットプレートを広げながら少し下に押し、固定ノブ下のストッパーにフットプレートを固定します。

③固定ノブのベロを左手に持ちかえ、同様に右側のフットプレートも固定ノブ下のストッパーにセットすると、固定ノブは25°のくぼみで固定されます。



④固定ノブのベロをつま先方向に倒します。

初心者のステップ運動

※フットプレートが自由に動く
運動モード(P5参照)で行います。

上下ステップ運動 1

■運動の前に

・話ができる無理のない強度で行ってください。　・手は椅子を掴む事で、力が入りやすくなります。
・椅子に座ってステップ運動を行ってください。

■本体の設置

①椅子に座り、本体を足元に置きます。

【本体を足元に置く】
負荷の弱いポジション

【本体を前方に置く】
負荷の強いポジション

②フットプレートから少しつま先を出して脚を置きます。

③片脚ずつ左右交互に踏み込みます。
浅い踏み込みから始め、段々深く踏み込みましょう。

④運動に慣れてきたら、次は両脚で踏み込みます。
浅い踏み込みから始め、段々深く踏み込みましょう。

ここがポイント

●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。
●使用する筋肉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、ふくらはぎの筋肉
●姿勢を正して行うと、脚まわりだけでなく、お腹にも効果的に刺激を与えられます。
●本体を置く位置で負荷の強弱が調整できます。(P.11参照)

※フットプレートが自由に動く
運動モード(P5参照)で行います。

上下ステップ運動 2

■運動の前に

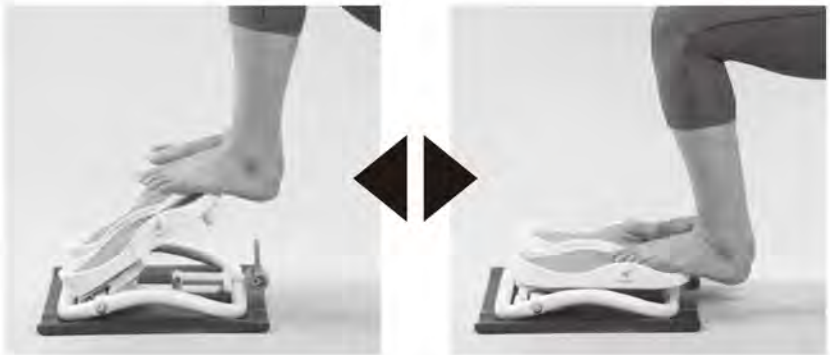
・話ができる無理のない強度で行ってください。
・手は椅子を掴む事で、力が入りやすくなります。
・椅子に座ってステップ運動を行ってください。

■運動方法

①上下ステップ運動①とは逆向きに本体を置き、椅子に座ります。フットプレートを土ふまずで踏むように、かかとを出して脚を置きます。

②片脚ずつ左右交互に踏み込みます。本体フレームに、クッションが当たらない程度の深さで踏み込みましょう。

③運動に慣れてきたら、次は両脚で踏み込みます。本体フレームに、クッションが当たらない程度の深さで踏み込みましょう。



ここがポイント	●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。 ●使用する筋肉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、ふくらはぎの筋肉 ●本体を置く位置で負荷の強弱が調整できます。(P.11参照)

※フットプレートが自由に動く
運動モード(P5参照)で行います。

上下ステップ運動 3

■運動の前に

・話ができる無理のない強度で行ってください。　・手は椅子を掴む事で、力が入りやすくなります。
・椅子に座ってステップ運動を行ってください。

■本体の設置

①椅子に座り、本体を足元に置きます。

【本体を足元に置く】
負荷の弱いポジション

【本体を前方に置く】
負荷の強いポジション

②片脚ずつ左右交互に踏み込みます。
2～3cmの浅い踏み込みから始め、
段々深く踏み込みましょう。

③運動に慣れてきたら、次は両脚で踏み込みます。
浅い踏み込みから始め、段々深く踏み込みましょう。

ここがポイント	
	●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。 ●使用する筋肉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、ふくらはぎの筋肉 ●姿勢を正して行うと、脚まわりだけでなく、お腹にも効果的に刺激を与えられます。 ●本体を置く位置で負荷の強弱が調整できます。(P.11参照)

ステップ運動

※フットプレートが自由に動く
運動モード(P5参照)で行います。

左右ステップ運動

■運動の前に

・話ができる無理のない強度で行ってください。
・手は椅子を掴む事で、力が入りやすくなります。
・椅子に座ってステップ運動を行ってください。

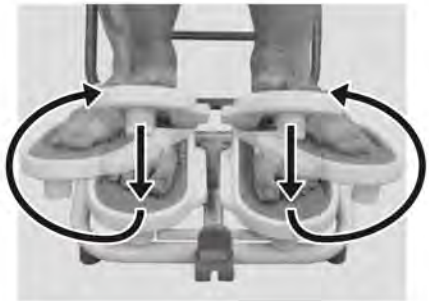
■運動方法

①椅子に座り、フットプレートに脚を置きます。

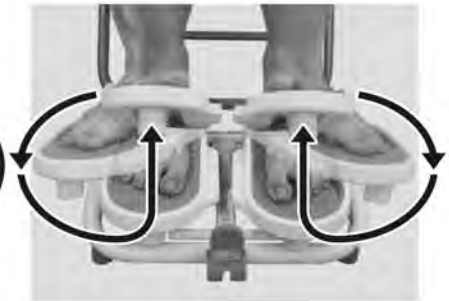
②左右に開閉します。
小さい開閉から始め、段々大きく開閉しましょう。

③運動に慣れてきたら、次はつま先で半円を描くようにぐるっとまわしましょう。内回し、外回し、両方行いましょう。

■内回し



■外回し



ここがポイント	●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。 ●使用する筋肉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、太もも、すねの筋肉、ヒップ ●本体を置く位置で負荷の強弱が調整できます。(P.11参照) ●フットプレートは完全に閉じる前で一度止め、そこから開く、という開閉動作を繰り返します。意識しないとスプリングの力でフットプレートは閉じてしまいます。意識して止める事で筋肉を刺激します。

負荷調整方法

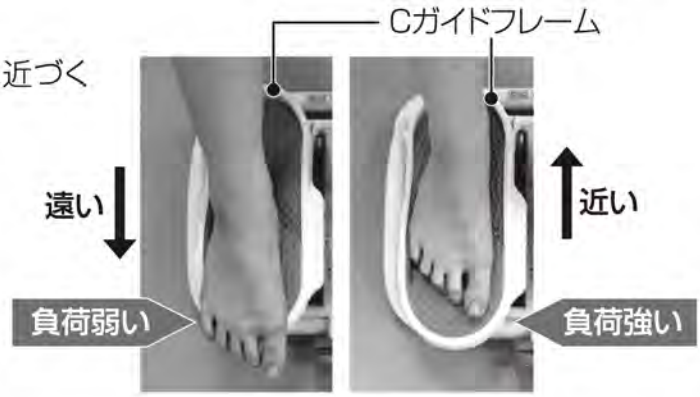
本体に負荷調節機能はありませんが、使い方によって負荷に強弱をつける事ができます。

●本体と椅子の位置
椅子から本体を離すほど負荷が強くなります。

【負荷弱い】
〈本体を足元に置く〉
負荷の弱いポジション

【負荷強い】
〈本体を前方に置く〉
負荷の強いポジション

●脚を置く位置
かかとがCガイドフレームに近づくほど負荷が強くなります。



●踏み込み幅、ステップ速度
踏み込みが深いほど、またステップを早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。

【姿勢を正す】

脚だけでなく、
お腹にも効果的な
刺激を与えます。

ストレッチ運動

※フットプレートを固定した
ストレッチモード(P6参照)で行います。

■ストレッチの前に

・呼吸は決して止めることなく筋肉を伸ばす時に息を吐くようなイメージで行ってください。
・徐々に膝をのばし、筋肉に軽く痛みを感じるところが適正なポジションです。
・筋肉に強い痛みを感じるようなポジションでのストレッチは決して行なわないでください。
※筋肉や神経などを痛める場合があります。

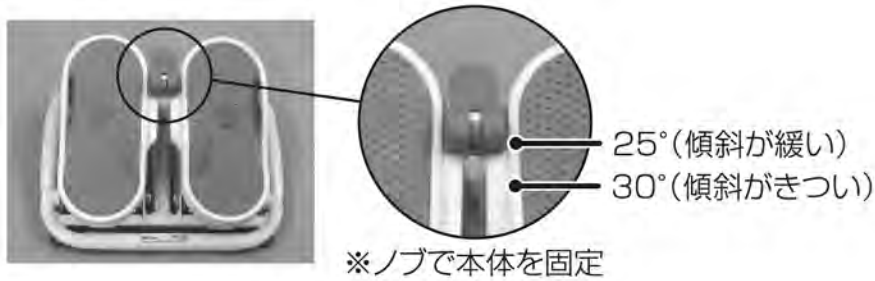
■柔軟体操の仕方

安全に行うために必ず柔軟体操を1ポーズ30～60秒(両脚)行なってから本体を使用してください。急に行なうと筋肉や神経などを痛める場合があります。

・両足首(内側／外側)を回します。
・両ふくらはぎを伸ばします。
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。後ろに引いた脚のかかとは必ず床に付いた状態で行いましょう。

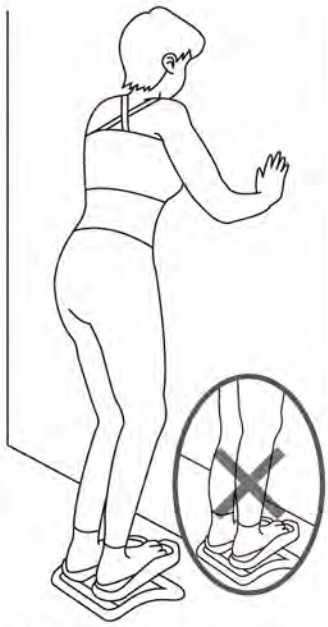
立位のストレッチ

1)フットプレートが固定されていることを確認してください。



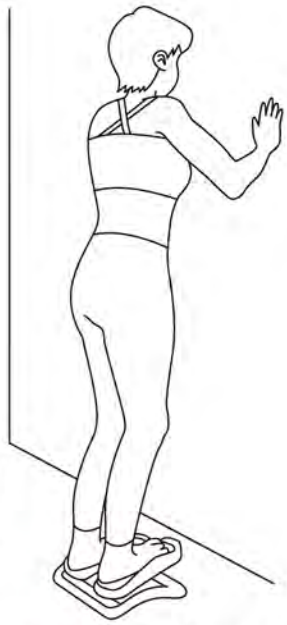
2)壁に手を付き片脚ずつゆっくり本体に乗ります。

3)この時、膝を曲げて乗ります。



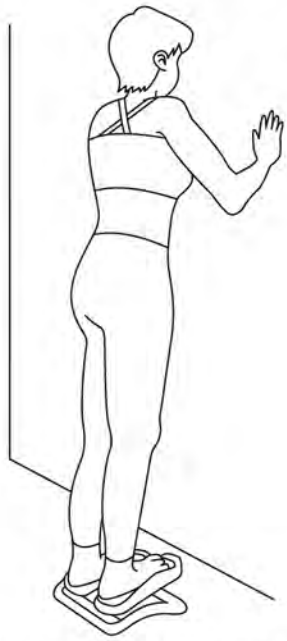
※膝を伸ばして本体に乗ると「ふくらはぎ」の筋肉が硬い人は痛みを感じて立つことが出来ません。まずは膝を曲げて本体に乗りましょう。

4)徐々に膝を伸ばしていきます。



※無理をせず、徐々に膝を伸ばして行きましょう。
※軽い痛みを感じるところが適切なポジションです。強い痛みを感じるポジションでは行わないでください。

5)慣れてきたら膝を伸ばしてください。



※まっすぐに立てるようになったら手を壁から離して行いましょう。

ここがポイント	●最初は25度の角度から始め、慣れてきたら30度の角度に変えて行いましょう。 ●徐々にストレッチの時間を延ばして行いましょう。

トータルエクササイズ

上下ステップ運動2 P8

① 片足ずつ踏み込む（1秒で押して1秒で戻す）	30回	トータル　約2分
② 両脚同時に1秒踏み込み1秒で戻す	30回	

上下ステップ運動3 P9

① 片足ずつ踏み込む（1秒で押して1秒で戻す）	30回	トータル　約2分
② 両脚同時に1秒踏み込み1秒で戻す	30回	

左右ステップ運動 P10

① 両脚で1秒で開いて1秒で戻す	30回	トータル　約2分
② 両脚で内回しを1周3秒で行う	10回	
③ 両脚で外回しを1周3秒で行う	10回	

立位のストレッチ P12

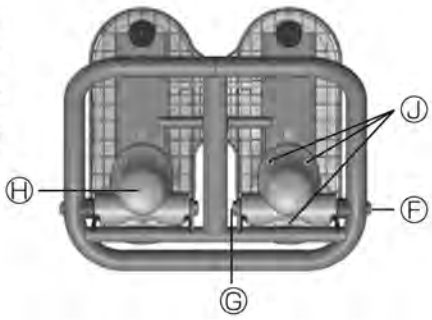
① 立位の姿勢で膝を伸ばす	60秒	トータル　約1分

※上記の回数、時間は目安です。
初めは、10回、10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。

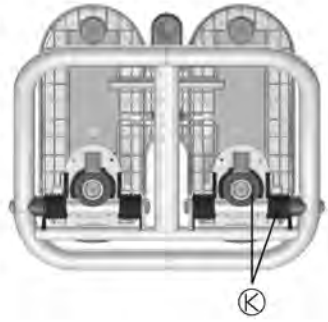
お手入れ方法

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：17mmレンチ、六角レンチ6mm、⊕ドライバー

① Ⓕ Ⓖボルト、ナットを市販のレンチ等で調整し、ミシン油や機関油・潤滑油を注油します。



② ボルト、ナットを外し、次にⒿの固定ねじを外してⒽスプリングカバーを開ける。
③ Ⓚスプリングの内側にグリスを注油してください。



困った時のQ&A

こんな時は	原因 & 処置
膝、または腰が痛いのですが?	●負荷が強すぎませんか? 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。 ●病院にかかられていませんか? 病院にかかられている方は、担当医師にご相談ください。
負荷調節はできますか?	●本体に負荷調節機能はありません。 ●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） ●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。 （P10参照）
連続使用時間は?	●30分でも1時間でも可能です。

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

商品仕様

●品　　名	エアロライフ　モーションナビ
●品　　番	DR−3830
●材　　質	スチール、PP樹脂、ABS樹脂
●本体寸法	(約)幅38×奥行き29.5×高さ21.5cm
●重　　量	(約)5.4kg
●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・保証書

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.保証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　モーションナビ
品　番		DR−3830
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		平成　　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

〒111-0052　東京都台東区柳橋2-19-8　TEL. (03)3861-5361　FAX. (03)3864-5305

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。