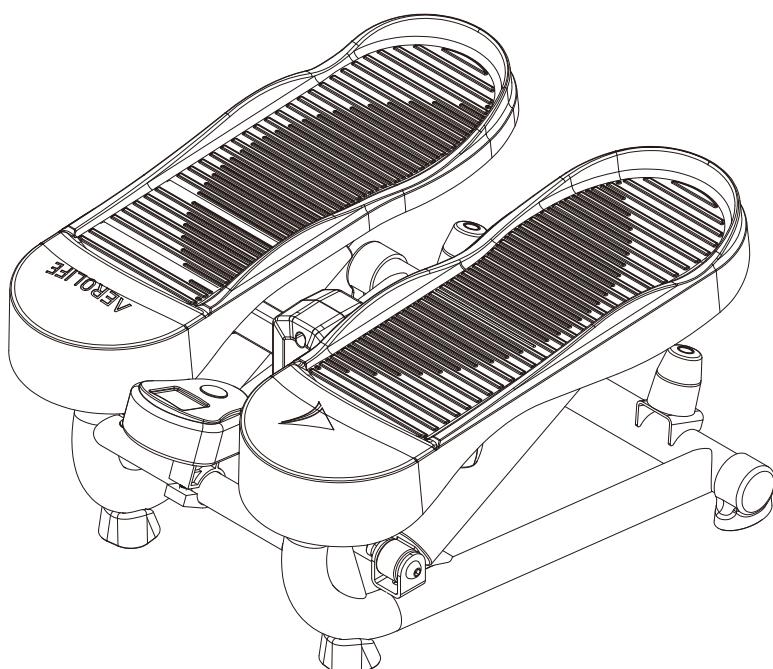


エアロライフ ストレッチステッパー DR-3835

取扱説明書(保証書付)



このたびは《エアロライフ ストレッチステッパー》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。お読みになつた後は、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。

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

エアロライフ

検索



Contents

安全上のご注意	2・3
各部の名称・ コンピューターの操作方法	4
乗り降りの注意・ モードの切り替え方	5
運動プログラム	6～10
ストレッチ運動	10
負荷の調節方法・異音発生時 のお手入れの仕方	11
商品仕様・保証規定・保証書	12

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">・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 <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、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。

本製品は一般家庭用なので、業務用として使用しない。

体重が100kgを超える人は使用しない。

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。

ご使用について

⚠ 注意

	素足または運動靴を履いて、運動しやすい服装で行う。 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。 スリッパ、靴下履きで運動しない。転倒する危険があります。 使用中に痛みを感じたら、すぐに使用をやめる。
	ステップ運動を初めて行う時は、壁や手すりなどにつかり、バランスをとって行う。 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方は使用しない。 脚キャップが正しい向きで差し込まれているか確認する。

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。 使用前に各ボルトを締め直し、安全確認を行う。 定期的に各ボルトをチェックする。
--	--

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、強い衝撃を与えたらない。

	電池の交換については取説説明書P.4を参照してください。
--	------------------------------

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。 長期間保管する時は、コンピューターから電池を外す。長時間使用しなかつた時は、使用前に動作の確認を行う。

各部の名称

■商品検査時の組立痕についてのご案内

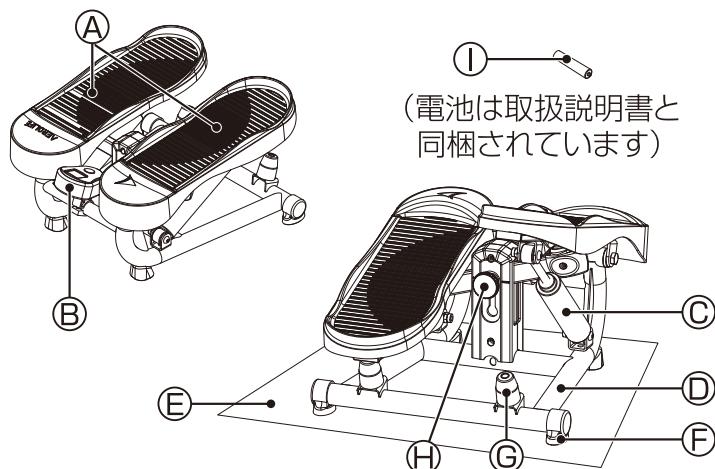
お届けしました商品の結合部分にスリ合わせた痕がついているものもありますが、これは商品検査時についたものです。誠に恐れ入りますがご了承くださいますようお願い申し上げます。

■初めてのステップが重く感じる。(この現象は使い始めのみに起こります。)

オイルシリンダー内部に作動性を良くするために、潤滑油を使用していますが、硬化する場合があり、使い始めは、ステップが重く感じます。ストロークは小さくゆっくりと、数分間作動してください。徐々に軽くなります。

■オイルシリンダーの特性

オイルシリンダーは通常の使用でも発熱やシュー・シューという音が出ます。これはシリンダー特性のため、ご了承くださいます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
Ⓐ	フットプレート	2
Ⓑ	コンピューター（モニター用電池付属）	1
Ⓒ	オイルシリンダー	2
Ⓓ	フレーム	1
Ⓔ	保護マット	1
Ⓕ	脚キャップ	2
Ⓖ	ストローク幅調節キャップ	2
Ⓗ	モード切替ノブ	1
Ⓘ	単4電池	1

※取扱説明書、品質保証書は一緒に保管してください。

コンピューターの操作方法

★コンピューターは本体に既にセット済です。

同梱されている電池をコンピューター裏側の上蓋を外して入れてください。

■コンピューターの操作方法

- 運動を開始するか、キーを押すと画面に数値が表示されます。
- キーを押すとステップ総回数→時間→カロリー→自動送りの順に繰り返し表示します。
- キーを約3秒間押し続けると全数値がリセットされます。



■自動送りについて



約4秒間隔で自動的にモードを切替表示します。

電池の取付・交換手順



■各モードの表示範囲

時間／0:00～99:59(分:秒)

回数と総回数／0～9999(回数)

ステップ回数は運動中、常に表示します。

オートパワーオフ機能

運動終了後、約4分間放置すると、自動的に表示画面が消えます。

■電池の交換

文字表示が薄くなりましたら、電池をお買い求めいただき、電池をお取り替えください。

- ①コンピューターをフットプレート側に起こし、上蓋を外します。
- ②古い電池を外し、新しい電池を+極と-極を間違えないように入れます。
- ③上蓋を取り付けます。
- ④コンピューターを画面が上になるまで倒します。

乗り降りの注意

安全にご使用いただくために、下記に示した注意・警告項目をよくお読みの上、正しくご使用ください。

△注意 保護マット

！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マットです。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。

△警告 安全に乗り降りを行うために

！乗り降りを行うときは正面を向き、足の位置はフットプレートの中心に置いてください。

！乗るときは、写真①のように下げたフットプレートのほうから片足ずつ乗せます。慣れるまでは壁や手すりなどを握りバランスを取って乗ります。

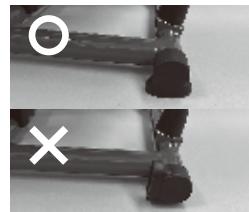
！転倒する危険性があります。高いフットプレート側から乗らないようにご注意ください。

！降りるときは、高いフットプレート側から降ります。

！脚キャップがしっかりと差し込まれているか確認します。外れかけている場合は奥まで差し込んでください。写真②のように本体を平面な床に置いて、脚キャップの底辺が床についていることを確認してください。底辺が床についていない場合は、脚キャップを回して調節してください。



写真①



写真②

モードの切り替え方

※中央のモード切り替えノブを使用して2つのモードに切り替えることができます。

①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 ※本品をお届けした時は「ステップモード」になっています。ストレッチを行うときは、モード切替ノブを回しフットプレートを下におろして行います。



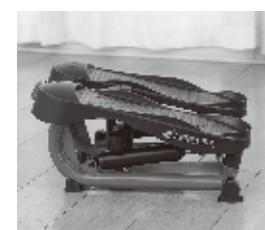
①ノブを左に回してゆるめます。



②ノブをゆるめるとノブが一番下まで下がります。
その後ノブを締め直す必要はありません。



③両方のフットプレートを押さえながら一番下まで下げます。この状態がストレッチモードです



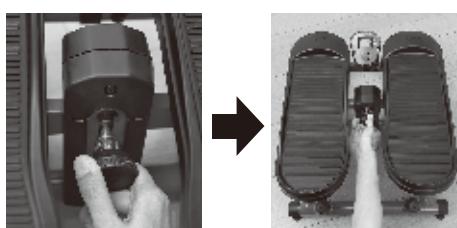
②モードの切り替え方(ステップモード)

■「ステップモード」への切り替え方

ステップ運動を行うときは、ノブを回し、フットプレートが上下に動く状態にして行います。



①フレームを片足で押さえ、両方のフットプレートを同時に一番上まで持ち上げます。



②ノブを差し込み口に合うようにしっかり固定し、ノブを右に回して強く締めます。



③これでステップモードになります。フットプレートが上下に動くことを確認してください。

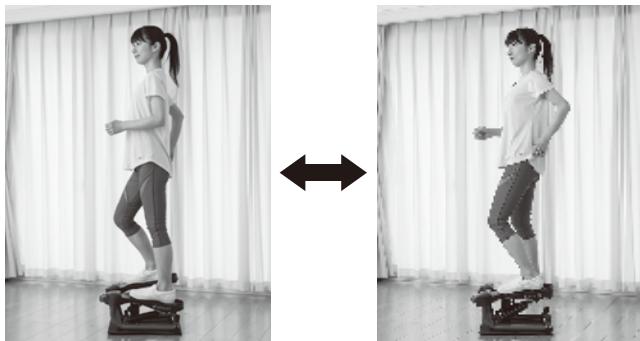
運動プログラム

ステップ運動①

〈運動方法〉

- ①.本体の上に乗り、つま先は正面、両足裏はフットプレートについた状態で行います。
- ②.片足ずつゆっくりと上下に踏み込みます。
- ③.慣れてきたら腕を振り②の状態をさらにテンポよく、深く踏み込みます。

フットプレートがキャップに当たらないように踏み込みます。



ここがポイント

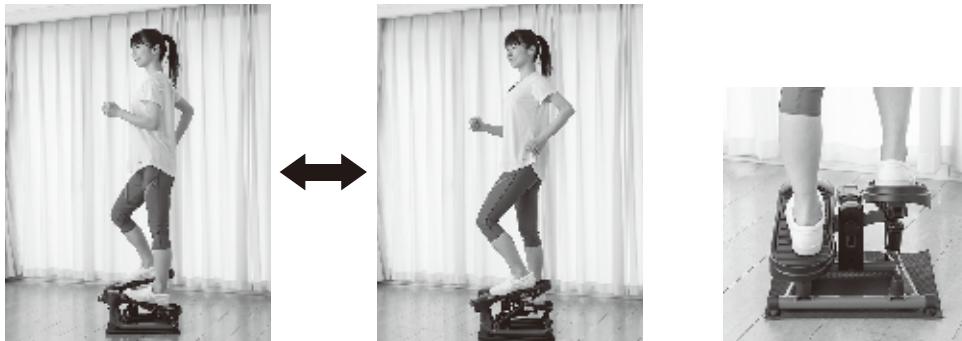
- 動かす筋肉を意識しながら行いましょう。
【意識する筋肉】太もも、ふくらはぎ、お尻
- 運動回数目安：1回1分
- フットプレートがキャップに当たる寸前まで深く踏み込みます。
- 慣れてきたらストローク幅調節キャップをはずして負荷を強めるとより効果的です。

ステップ運動②

〈運動方法〉

- ①.本体の上に乗り、つま先は正面、両足裏はフットプレートについた状態で行います。
- ②.片足ずつ出来るだけゆっくりとフットプレートがキャップに当たるまで踏み込みます。
※特に太もも裏、お尻の筋肉を意識して行いましょう。

フットプレートは最後まで踏み込みます。



ここがポイント

- 動かす筋肉を意識しながら行いましょう。
【意識する筋肉】太もも、太もも裏、すね、ふくらはぎ、お尻
- 運動回数目安：1回1分
- フットプレートがキャップに当たると音や振動が発生します。ステップを行う際はゆっくりとフットプレートがフレームに当たるように意識して踏み込んでください。
- 慣れてきたらストローク幅調節キャップをはずして負荷を強めるとより効果的です。

ひねり運動①

〈運動方法〉

- ①.本体の上に乗り、つま先は正面、両足裏はフットプレートについた状態で行います。
- ②.片足ずつゆっくりと上下に踏み込みます。
- ③.②と同時に腕を振り、体を左右にひねるように動かします。

フットプレートがキャップに当たらないように踏み込みます。



膝があがっている
方向と同じ向きに
体をひねります。

ここがポイント

- 動かす筋肉を意識しながら行いましょう。
【意識する筋肉】太もも、ふくらはぎ、お尻、背中、お腹周り
- 運動回数目安：1回1分
- フットプレートがキャップに当たる寸前まで深く踏み込みます。
- 慣れてきたらストローク幅調節キャップをはずして負荷を強めるとより効果的です。

ひねり運動②

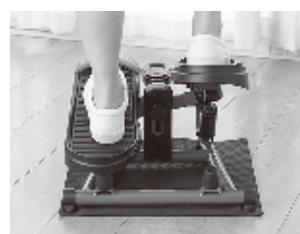
〈運動方法〉

- ①.本体の上に乗り、つま先は正面、両足裏はフットプレートについた状態で行います。
- ②.片足ずつ出来るだけゆっくりとフットプレートがキャップに当たるまで踏み込みます。
- ③.体のひねりを大きくし、ステップ運動を繰り返します。

フットプレートは最後まで踏み込みます。



膝があがっている
方向と同じ向きに
体をひねります。



音や振動が出ない様
にゆっくりと最後まで
踏み込みます。

ここがポイント

- 動かす筋肉を意識しながら行いましょう。
【意識する筋肉】太もも、太もも裏、すね、ふくらはぎ、お尻、背中、お腹周り
- 運動回数目安：1回1分
- フットプレートがキャップに当たると音や振動が発生します。ステップを行う際は
ゆっくりとフットプレートがフレームに当たるように意識して踏み込んでください。
- 慣れてきたらストローク幅調節キャップをはずして負荷を強めるとより効果的です。

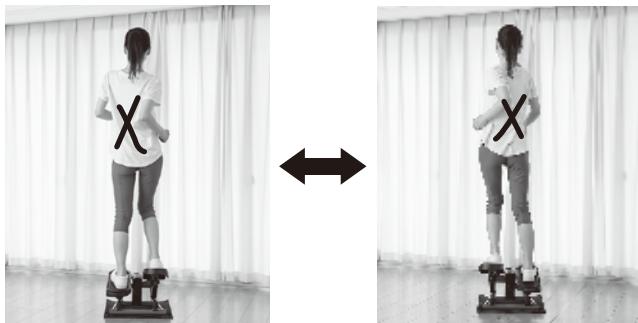
運動プログラム

Xステップ運動①

〈運動方法〉

- ①.本体の上に乗り、つま先は正面、両足裏はフットプレートについた状態で行います。
- ②.片足ずつゆっくりと上下に踏み込みます。
- ③.踏み込んだ反対側の肩と骨盤を上にあげます。
- ④.背中でXの字を描くようなイメージで上半身を大きく動かします。
- ⑤.慣れてきたら②の状態をさらにテンポよく動かします。

フットプレートがキャップに当たらないように踏み込みます。



※肩甲骨の付け根から大きく後ろに廻しながら、骨盤も出来るだけ大きく上にあげます。

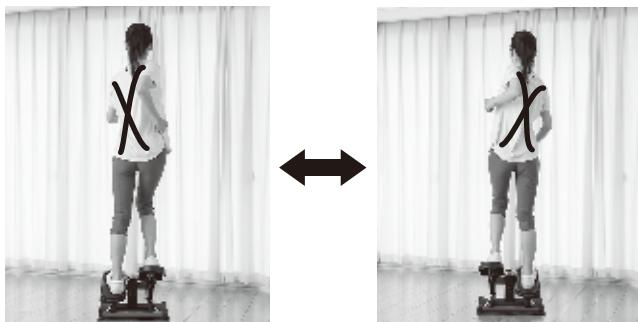
ここがポイント

- 動かす筋肉を意識しながら行いましょう。
【意識する筋肉】骨盤、背中、太もも、ふくらはぎ、お尻
- 運動回数目安：1回1分
- フットプレートがキャップに当たる寸前まで深く踏み込みます。
- 慣れてきたらストローク幅調節キャップをはずして負荷を強めるとより効果的です。

Xステップ運動②

〈運動方法〉

- ①.本体の上に乗り、つま先は正面、両足裏はフットプレートについた状態で行います。
- ②.片足ずつゆっくりと上下に踏み込みます。
- ③.踏み込んだ反対側の肩と骨盤を上にあげます。
- ④.背中でXの字を描くようなイメージで上半身を大きく動かします。



※肩甲骨の付け根から大きく後ろに廻しながら、骨盤も出来るだけ大きく上にあげます。



音や振動が出ない様にゆっくりと最後まで踏み込みます。

ここがポイント

- 動かす筋肉を意識しながら行いましょう。
【意識する筋肉】骨盤、背中、太もも、ふくらはぎ、お尻
- 運動回数目安：1回1分
- フットプレートがキャップに当たると音や振動が発生します。ステップを行う際はゆっくりとフットプレートがフレームに当たるように意識して踏み込んでください。
- 慣れてきたらストローク幅調節キャップをはずして負荷を強めるとより効果的です。

逆向きステップ運動①

〈運動方法〉

- ①.手前にコンピューターが来るよう本体を逆向きに置きます。
- ②.つま先は正面、両足裏はフットプレートについた状態で行います。
- ③.片足ずつゆっくりと上下に踏み込みます。
- ④.慣れてきたら③の状態をさらにテンポよく、深く踏み込みます。

フットプレートがキャップに当たらないように踏み込みます。



※乗るときは、下げたフットプレートの方から片足ずつ乗せます。
慣れるまでは壁や手すりなどを握り、バランスをとって乗ります。

ここがポイント

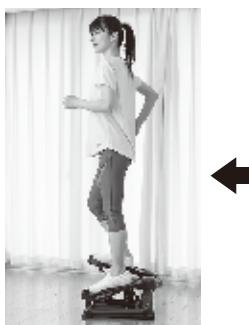
- 動かす筋肉を意識しながら行いましょう。
【意識する筋肉】太もも、すね、ふくらはぎ、お尻
- 運動回数目安：1回1分
- フットプレートがキャップに当たる寸前まで深く踏み込みます。
- 慣れてきたらストローク幅調節キャップをはずして負荷を強めるとより効果的です。

逆向きステップ運動②

〈運動方法〉

- ①.手前にコンピューターが来るよう本体を逆向きに置きます。
- ②.本体の上に乗り、つま先は正面、両足裏はフットプレートについた状態で行います。
- ③.片足ずつ出来るだけゆっくりとフットプレートがキャップに当たるまで踏み込みます。
※特に太もも裏、お尻の筋肉を意識して行いましょう。

フットプレートは最後まで踏み込みます。



※乗るときは、下げた
フットプレートの方
から片足ずつ乗せ
ます。
慣れるまでは壁や
手すりなどを握り、
バランスをとって乗
ります。



音や振動が出な
い様にゆっくりと
最後まで踏み込
みます。

ここがポイント

- 動かす筋肉を意識しながら行いましょう。
【意識する筋肉】太もも、太もも裏、すね、ふくらはぎ、お尻、
- 運動回数目安：1回1分
- フットプレートがキャップに当たると音や振動が発生します。ステップを行う際は
ゆっくりとフットプレートがフレームに当たるように意識して踏み込んでください。
- 慣れてきたらストローク幅調節キャップをはずして負荷を強めるとより効果的です。

運動プログラム

前傾運動＆ストレッチ

《運動方法》

- ①.本体の上に乗り、姿勢を正しお尻を突き出すような姿勢で前屈みで行います。
- ②.片足ずつゆっくりと上下に踏み込みます。



太もも裏、ふくらはぎのストレッチ

※片足は下まで踏み込み、姿勢を正し背筋を伸ばしたままゆっくり前傾します。踏み込んだ足の太もも裏、ふくらはぎのストレッチに効果的です。

ここがポイント

- 動かす筋肉を意識しながら行いましょう。
【意識する筋肉】太もも、ふくらはぎ、お尻、背中
- 運動回数目安：1回1分
- フットプレートがキャップに当たる寸前まで深く踏み込みます。
- 慣れてきたら速く深く踏み込みます。

ストレッチ運動

※フットプレートを下げたストレッチモード（P5参照）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。

《ストレッチ方法》目安:1回1分～

- ①.本体の上に乗り、つま先は正面、両足裏はフットプレートについた状態で行います。
※慣れるまでは壁に手をつきながら、本体に乘ります。
- ②.徐々に膝を伸ばし、慣れてきたら完全に膝を真っすぐに伸ばしてください。
※真っすぐ立てるようになったら壁から手を離して行いましょう。
※慣れてきたら前屈を行いましょう。より効果的です。



ここがポイント

- 最初はストローク幅調節キャップをつけ、負荷が弱い状態から始め、慣れてきたらキャップをはずし、負荷を強めて行いましょう。
- 徐々にストレッチの時間を延ばして行いましょう。

負荷の調節方法

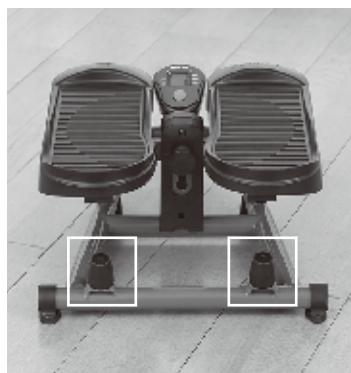
①キャップで調節

商品到着後は、キャップが付いている(負荷が弱い)状態です。

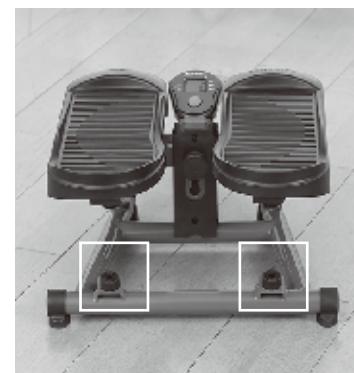
キャップを取りはずすと足の踏み込む角度が大きくなり、負荷が強くなります。

ご自身の体調やレベルに合わせてご使用ください。

キャップ付きの状態



負荷を強めたい時はキャップ2個をはずします



②足を置く位置で調節

フットプレートの前方に足を置くと負荷が強く、後方に足を置くと負荷が弱くなります。

負荷強い



負荷弱い

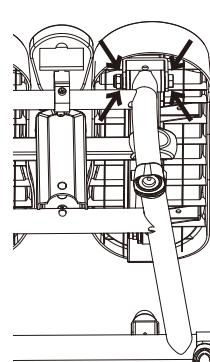
異音発生時のお手入れの仕方

安全優先の設計上(各固定ナットが外れにくい)、各固定ナットが締まってしまう場合があります。ナットが締まりすぎていると異音が出ることがあります。また、ご使用を続けていますと作動部分より異音が出ることもあります。音が出ましたら以下のように注油いただき、調整をおこなってください。

※調整しても異音が消えない場合や、調整方法がわからない場合はメーカーまでお問い合わせください。



オイルシリンダー部は、シリンダーガイドの内側とシリンダープラキャップの内側にミシン油や機械油・潤滑油を注油してください。オイルシリンダーの上下とも注油してください。

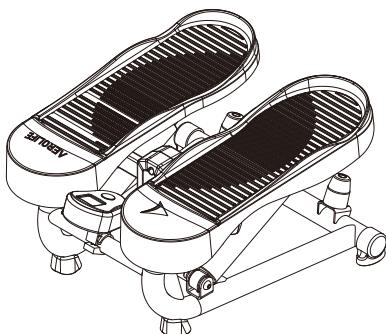


異音は本体の作動部(駆動部)から発生します。矢印箇所が作動部分(駆動部分)となりますのでミシン油や機械油・潤滑油を注油してください。

※運動による振動でボルト部が使用中緩んでしまうことがあります。
定期的にボルトが緩んでいないか確認してください。

商品仕様・保証規定・保証書

商品仕様



- 品名／エアロライフ ストレッチステッパー
- 品番／DR-3835
- 材質／[本体]スチール [フットプレート]PP
[キャップ]TPR [保護マット]TPE
- 電源／単4電池 1本(モニター用電池付属)
- 本体寸法／(約)幅39.5×奥行45.5×高さ23.5cm
- 本体重量／(約)7.6kg
- 適応体重／(約)100kg
- 連続使用時間／(約)1時間
- 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。

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。

 0120-88-4450
フリーダイヤル

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。

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 ストレッチステッパー	
品番	DR-3835	
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。