

AEROLIFE

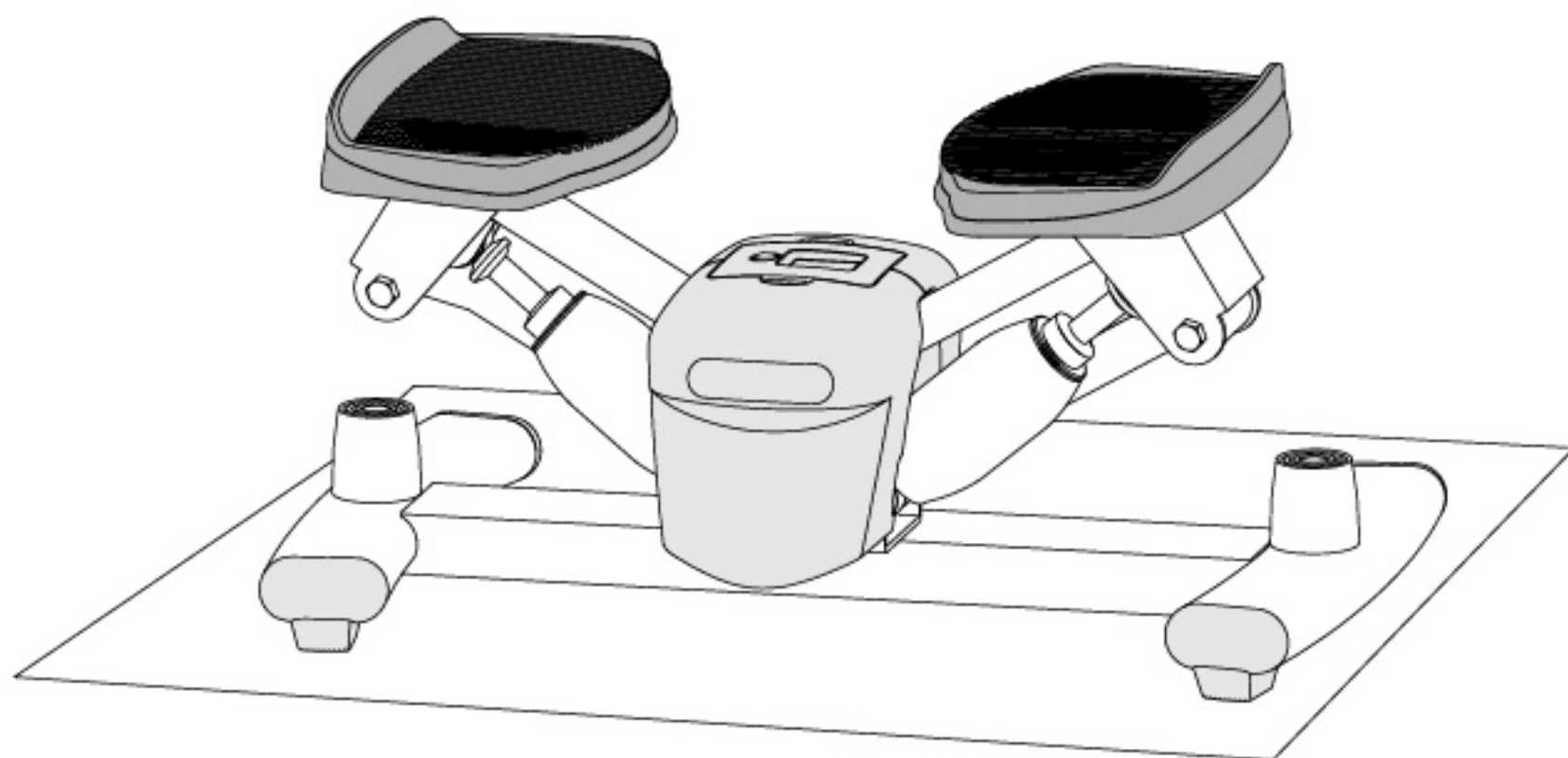
DR-3868

AEROLIFE TURN STEPPER

エアロライフ ターンステッパー

取扱説明書

家庭用室内運動用具



も く じ

安全上のご注意	2
各部の名称	3
コンピューターの操作方法	
■ コンピューターの操作方法	4
■ 自動送りについて	4
■ 各モードの表示範囲	4
■ 電池の交換とコンピューター上蓋の セット方法	4
効果的なトレーニング方法	
■ トレーニング上の注意点	5
■ トレーニング方法	5
■ 乗り降りの注意	5
■ 効果的なトレーニング	6

■ 運動不足予防に必要な運動量	7
■ 運動強度と脈拍(心拍)数	7
■ 運動強度・時間・頻度	8
■ 目的別トレーニングプラン	8
お手入れの仕方	
■ ボルト調整方法	9
困ったときのQ&A	10
運動の記録	11
■ 寸法図	12
■ 品質保証規定	12
■ 製品仕様	12
■ 品質保証書	12

このたびは《エアロライフ ターンステッパー》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、製品を安全に正しくお使いいただき、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。
- ・注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすると生じることが想定される内容を、「危険」「警告」「注意」の3つに区分しています。

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、危険・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。



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。

⚠ 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。
	素足やスリッパ、靴下履きで運動しない。 転倒及爪や指をケガする危険があります。
	ステップ運動を始めて行う時は、壁や手すりなどを握り、バランスを取ってください。
	同時に二人以上で使用しない。
 !	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。 飲酒後の運動は絶対にしない。
	お子様が使用するときは、大人が立ち会う。
	医師の治療を受けているときや、下記の人 は必ず医師と相談のうえご使用ください。 ●心臓に障害がある人。 ●熱の高い人 ●血圧の異常者 ●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。

⚠ 警告

お使いいただくための点検

 !	使用前に各ボルトナットを締め直し、安全確認。 運動による振動で、ボルトナットが緩む場合があります。
-------	--

⚠ 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。
	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為のマットです。危険防止の為、ご使用前に本体が滑らないか、安定性を必ず確認下さい。

⚠ 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。
 !	電池の入れ替えは、必ず説明書の電池交換を参照してください。

⚠ 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。
 !	長期間保管するときは、コンピューターから電池を外す。
	本体の汚れは水をひたした布でふく。 ※シンナー、ベンジン、アルコール、中性洗剤は使用禁止。これらは、サビや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

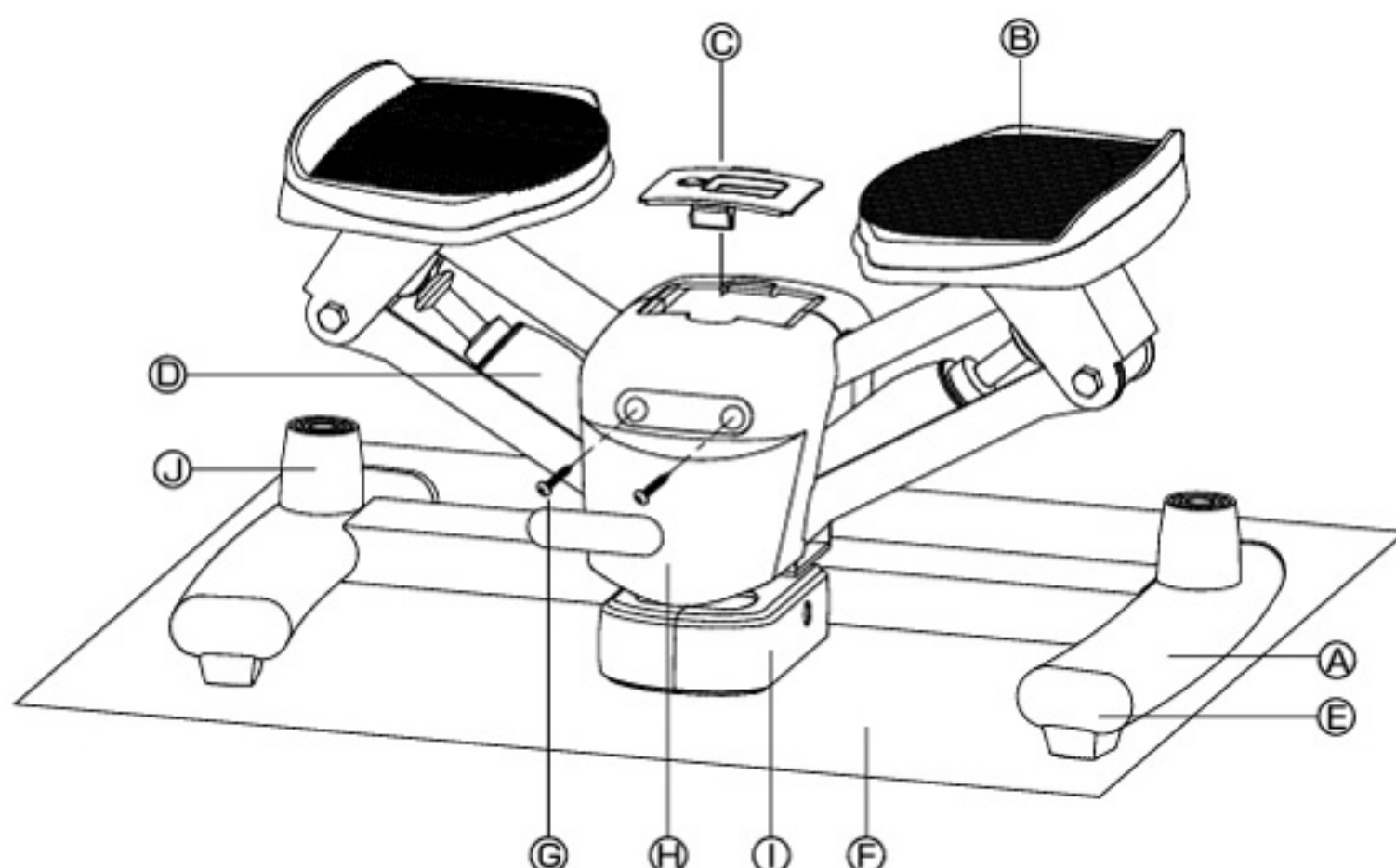
お届けしました商品の結合部分にすり合わせた跡がついているものもありますが、これは商品検査時についたものです。誠に恐れ入りますがご了承くださいませようお願い申し上げます。

■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ます。使いはじめは、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でます。これはシリンダーの特性のため、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
A	本 体	1
B	フットプレート	2
C	コンピューター (モニター用電池付属)	1
D	オイルシリンダー	2
E	フレームエンドキャップ	4
F	保護マット	1
G	保護ブラカバー用固定ネジ	4
H	保護ブラカバー (上)	2
I	保護ブラカバー (下)	2
J	ゴムクッション	2

※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。
- 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。

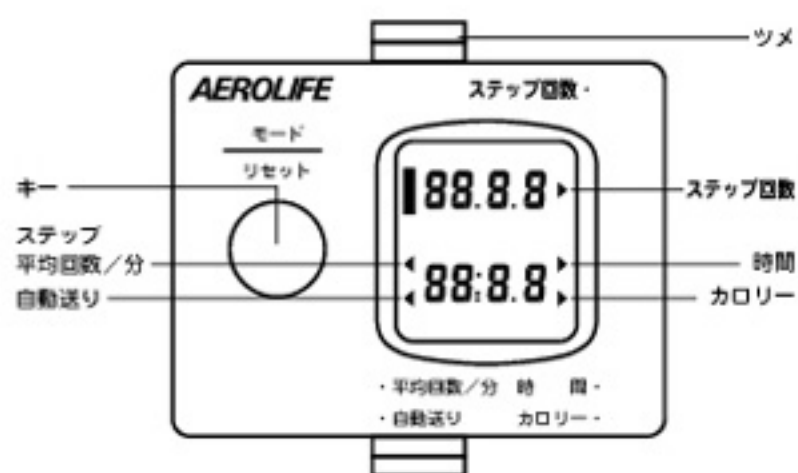
コンピューターの操作方法

★コンピューターは本体に既にセット済です。

コンピューターの数値が表示しない場合は、電池を外し、再セットしてご使用ください。

■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。
- ・キーを押すと時間→カロリー→平均回数/分→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。

■各モードの表示範囲

時間/00:00~99:59(分:秒)

ステップ回数/0~9999(回数)

ステップ回数は運動中、常に表示します。

平均回数/0~9999(回数/分)

平均回数は、運動中の1分間の平均回数となります。ステップしていないと、表示は0表示のままです。車の速度計と同じです。

カロリー/0~9999(kcal)(推定計算値)

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。

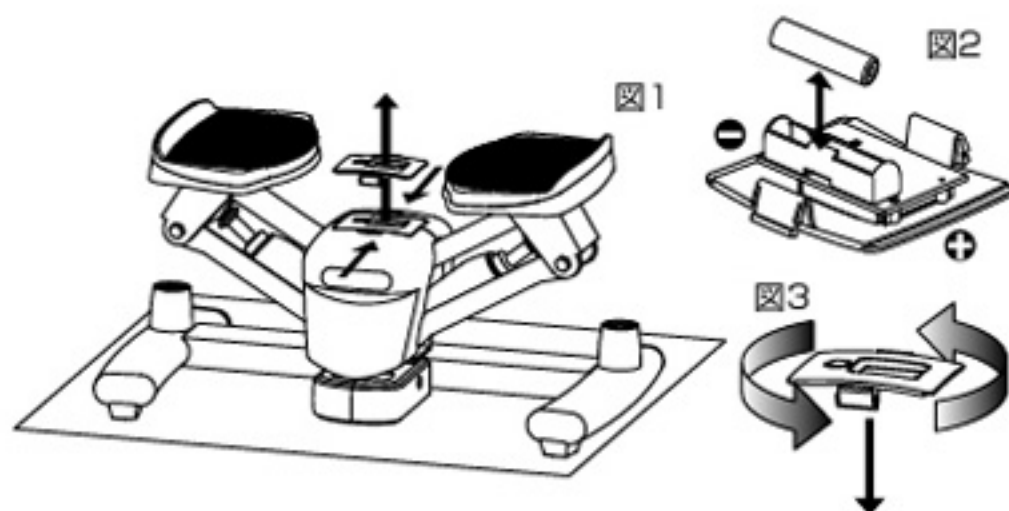
■電池の交換とコンピューター上蓋のセット方法

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、電池をお取り替えてください。

1.コンピューターのツメを押し、上蓋を図1のように外します。

図2のように電池を外し⊕極と⊖極を間違えないように電池をいれ元にもどします。

2.ステップの向きに合わせ、図3のように上蓋の向きを変えてセットできます。



△注意 電池

電池を誤使用すると発熱、破裂、液漏れの恐れがあります。

- ・ニッケド電池(充電式電池)は、絶対に使用しない。
- ・古い電池と新しい電池やいろいろな種類の電池を混ぜて使用しない。
- ・⊕極と⊖極を正しく入れる。
- ・長期保管の際は、必ず電池を外す。

※製品に入っている電池はモニター用ですので、すぐに表示が薄くなる場合があります。その際は新品の電池をご使用ください。

■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

トレーニングウェアとスポーツシューズを使用し、初心者や高齢者の方は運動動作をゆっくり行い、徐々に運動量を増やし、決して無理をしないでください。また、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。

■トレーニング時間と休憩について

初心者は、1セットを5分として1～2セット行い、セット間は2～3分の休憩を取り、無理をしないでください。この試運転期間は5～7週間行い、慣れてきたら12分(有酸素運動の成立時間です)を1セットとして2～3セット、体力の優れている人は4～5セットでもOK。セット間は2～3分の休憩を取り、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。

■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

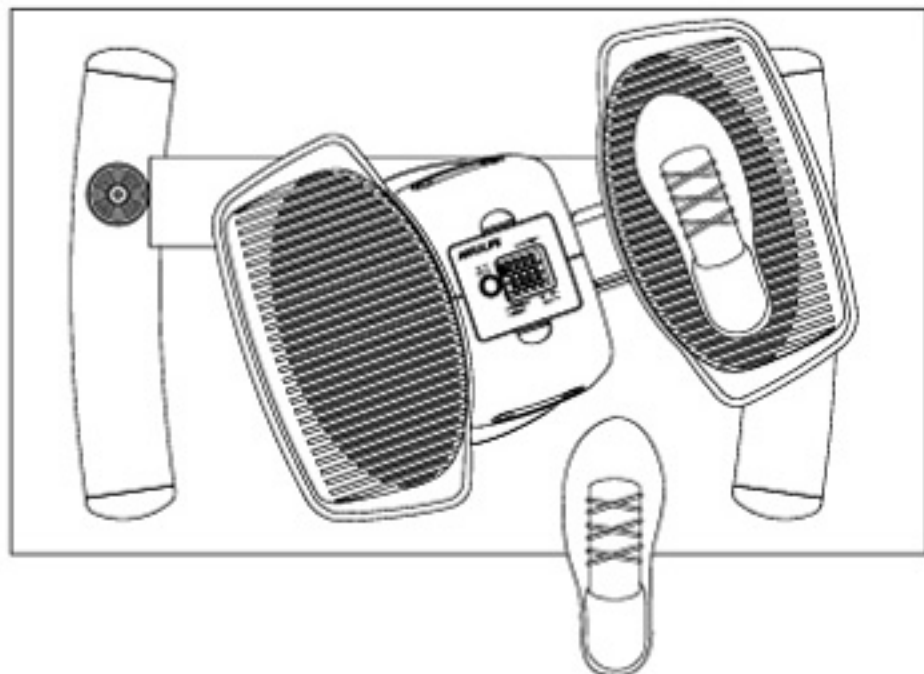
安全にご使用頂く為に、下記に示した注意・警告項目を良くお読みの上、正しくご使用下さい。

⚠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為のマットです。危険防止の為、ご使用前に本体が滑らないか、安定性を必ず確認下さい。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下さい。

⚠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下さい。
！乗るときは、片足を保護マットに乗せ、もう一方の足は低いフットプレート側から、壁や手すりなどを握りバランスを取って乗ります。
！降りるときは、高いフットプレート側から保護マットに足を乗せるように降ります。
！転倒する危険があります。高いフットプレート側から乗らないようご注意ください。



※ご使用の際は、必ず片足を保護マットに乗せてから、フットプレートへお乗り下さい。

■トレーニング方法

「△安全上のご注意」をよくお読みのうえお使いください。トレーニングの前後にストレッチを行うことにより思わぬケガを防ぎ、より効果的なトレーニングを行いましょう。

■ステップ運動について

ステップ運動は階段上がりやジョギングと同様なエネルギー消費量が期待できる運動です。階段上がりのエネルギー消費量は平地歩行運動の約2.4倍で、平地歩行運動は1分間体重1kg当たり0.057kcalで、60kgの人が10分間で34.2kcalとなり、階段上がりは0.1349kcalであり、80.94kcalとなり、減量に効果的な運動です。減量を目的とする場合、脂肪をエネルギーとして使う運動の強さは最大脈拍数の55～65%で、このときの脈拍数は年齢によって異なりますが、100～120拍/分位を老若の目標にして、長時間の運動を継続してください。運動時間はエネルギー消費量に正比例します。

■効果的なトレーニング

■初心者のステップ運動

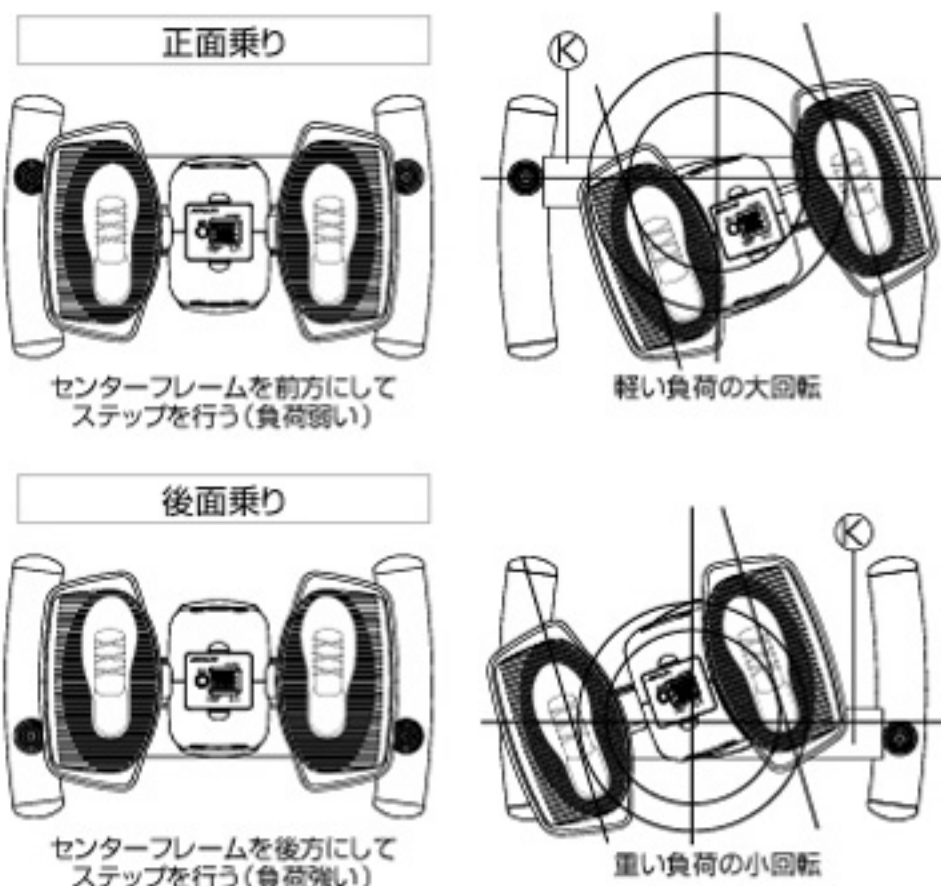
- ・㊦センターフレーム(右図参照)を前方にして乗ります。
- ・ステップ方向に合わせてコンピューターの向きを変えてください。「P.4コンピューター上蓋のセット方法」参照
- ・ステップ運動を初めて行う時は、壁などに手を当てバランスを取ります。
- ・大きな円運動は足への負荷が弱くなります。
下図「運動中の筋電図」参照
- ・ストローク(踏み込み幅)は5cm前後の足首を動かす程度。話ができる無理のない強度で行ってください。
- ・運動に慣れてきたら徐々にストローク(踏み込み幅)を深くしてください。途中で切り返すような感覚で行ってください。

■中級者のステップ運動

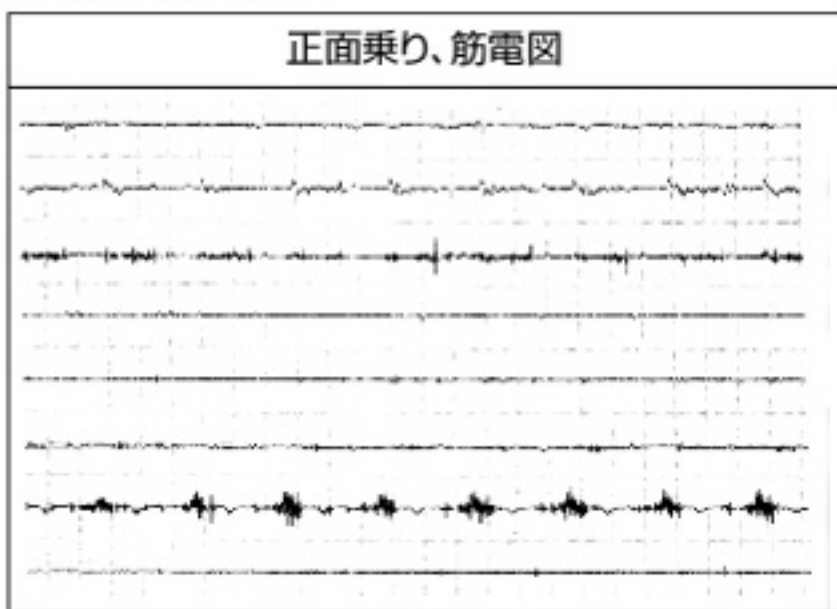
- ・㊦センターフレーム(右図参照)を後方にして乗ります。
- ・コンピューターの向きをステップ方向に合わせてください。
- ・小さな円運動は足への負荷が強くなります。
下図「運動中の筋電図」参照
- ・ステップする際は胸を張り、腕をステップと反対に大きく振って運動効果を高めます。
- ・慣れてきたら、速く深く(5cm程度)踏み込むようにします。

■上級者のステップ運動

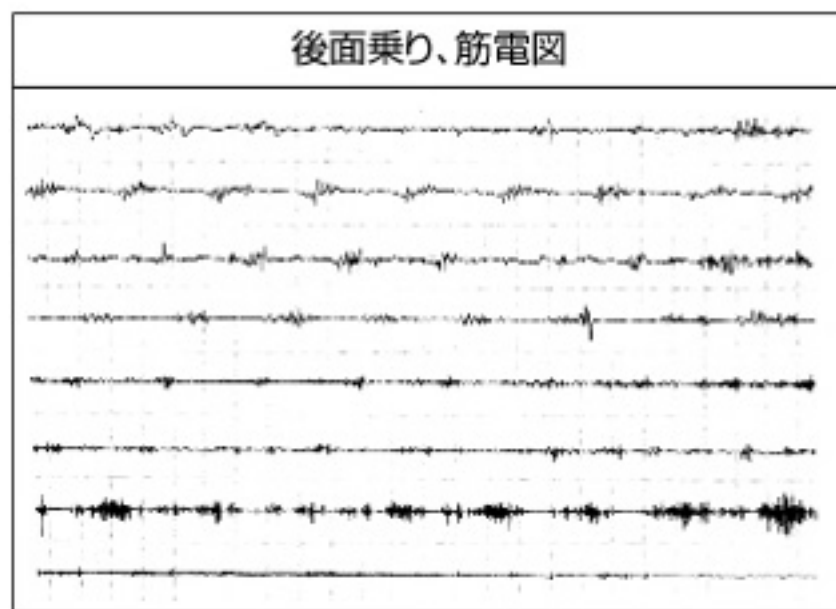
- ・センターフレーム(下図参照)を後方にして乗ります。
- ・ステップする際は胸を張り、軽いダンベルや水を入れた500mlペットボトルを持ち、腕をステップと反対に大きく振って運動効果を高めます。
- ・慣れてきたら、速く深く(10cm程度)踏み込むようにします。



■運動中の筋電図



資料提供:和洋女子大学名誉教授 永井信雄



資料提供:和洋女子大学名誉教授 永井信雄

筋電図は表面電極誘導法により大殿筋、大腿直筋、腓腹筋、長内転筋、前脛骨筋の5部位の放電が認められました。放電からの比較では、正面乗りより後面乗りが大きな放電が認められました。

このことから、正面乗りは活性刺激、関節の柔軟性筋力の増強が期待できます。長時間の運動が簡単に行え、有酸素運動に適したトレーニングマシンです。

強度は後面乗りが高いことが判明。

歩行運動の老化の指標とされる、腸腰筋(大腰筋、腸骨筋を合わせた筋肉)の改善により臀部、腰のアライメント(骨格の配列)が良くなり、より良い姿勢づくりが期待できます。腰回りの筋肉や、関節の強化、体力アップなどの無酸素系運動にも適した運動が行えます。



- ①外腹斜筋は肋骨から骨盤にかかる筋肉。脇腹の筋肉でウエストの引き締めに必要な筋肉。
- ②大殿筋は骨盤から大腿骨にかかる筋肉。ヒップアップに必要な筋肉。
- ③中殿筋は骨盤から大腿骨大転子にかかる筋肉。ヒップアップに必要な筋肉。
- ④長内転筋は骨盤から大腿骨後内側面にかかる筋肉。太ももの引き締めに必要な筋肉。
- ⑤大腿直筋は骨盤から脛骨上縁にかかる筋肉。太ももの引き締めに必要な筋肉。
- ⑥大腿二頭筋は坐骨結節から腓骨上部後面にかかる筋肉。太ももの引き締めに必要な筋肉。
- ⑦前脛骨筋は脛骨外側前面から中足骨足側面にかかる筋肉。足先を持上げ体を支える筋肉。
- ⑧腓腹筋は内側上顆と外側上顆から踵骨にかかる筋肉。足元の引き締めに必要な筋肉。

■有酸素運動（体内脂肪の燃焼と心肺機能の向上を目的とした運動）
ゆっくり（話ができる程度）ステップ運動を行う。

運動強度が小さい	運動強度が大きい
●一週間に2～5日 ●運動時間12～60分 ●運動強度の目標心拍数 57～63%強度 （体内脂肪を主に燃焼させる運動強度） ●全身持久性に効果的 ●バランスやリズム感覚を養う	●一週間に2～5日 ●運動時間10～30分 （初心者は2日／週から） ●運動強度の目標心拍数70%強度 ●足腰の引き締め効果的 ●足の筋肉群の強化

※運動強度はP7（年齢別至適強度の心拍数）参照

■運動不足予防に必要な運動量

厚生省保険医療局健康増進栄養課が発表した「日本人の栄養所要量」によれば日常生活活動強度の少ない人（軽い労働の人）の場合、1日につき男子200～300kcal、女子100～200kcalの運動によるエネルギー消費が必要。これを具体的な運動種目と運動時間で見ると、次の表ようになります。

■日常生活活動と運動のエネルギー消費量

（男女／29歳：観測値 単位:kcal）

生活活動または運動	時間とエネルギー消費量			
	10分	20分	30分	60分
普通の歩行（通勤、買物）			100	200
階段の昇り降り	60	120		
ラジオ体操	30	60		
なわとび	100	200		
サイクリング（時速10km）				240
エアロビクス、ジャズダンス			150	300
ゲートボール				190
テニス				420
ジョギング（120／分）		140	210	420
水泳（ゆっくり）			180	360

厚生省保険医療局健康増進栄養課「健康づくりのための食生活指針」よりこの表によれば、1日につき男子は約30分、女子は約20分程度のジョギングが必要ということになります。なお、参考のために男女、体重などによる消費カロリーの違いをまとめた表も掲載しておきます。

■ウォーキング、ジョギングにおける

1時間あたりの消費カロリー概算例

（ウォーキング：散歩程度のゆっくり歩行／約分速30m）
（ジョギング：分速120m 年齢：20～29歳）

性別	男子		女子	
体重	60kg	70kg	50kg	60kg
消費カロリー（ウォーキング）	90kcal	105kcal	70kcal	90kcal
消費カロリー（ジョギング）	360kcal	420kcal	290kcal	350kcal

厚生省保険医療局健康増進栄養課「日本人の栄養所要量」より

■無酸素運動（パワーアップを目的とした運動）

壁や手すりを握り、できるだけ速くステップ運動を行う。目標心拍（脈拍）数を85%以上に保ち、1分間運動し、2～3分の休憩を取り（1セット）、始めは2～3セット行う。慣れてきたらセット数を増やす。但し、このトレーニングは基礎トレーニングが不十分な場合、さまざまな危険を伴うので、専門家のアドバイスが受けられない方は行わないでください。

ストローク（できるだけ大きく速く）

→運動強度が大きい（筋肉のパワーアップに効果的）

■運動強度と脈拍（心拍）数＝安全なトレーニングのために

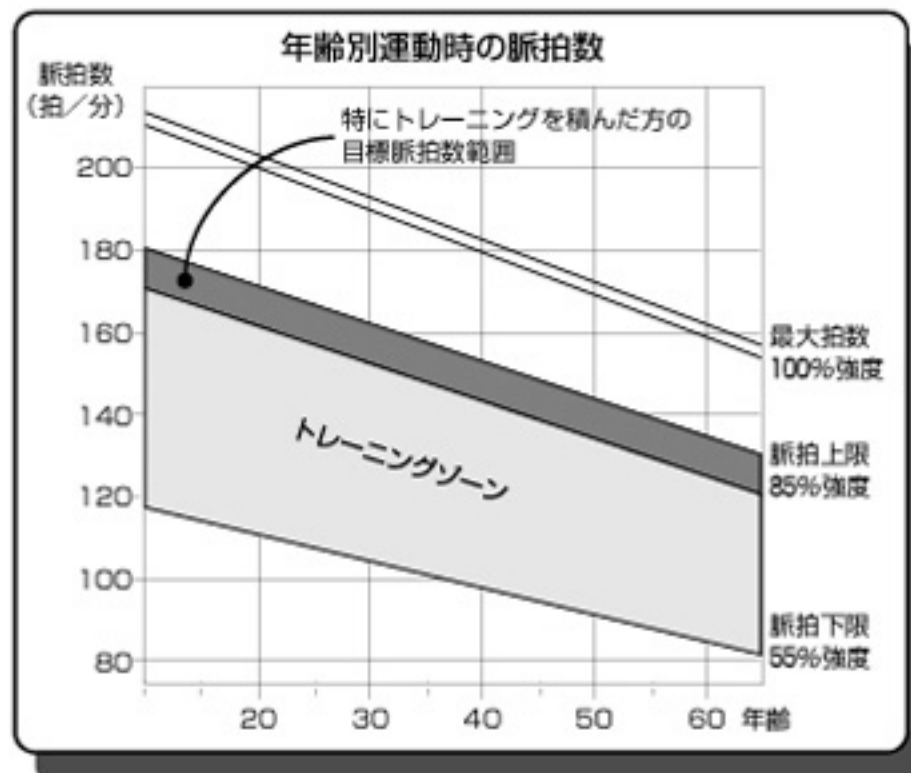
健康の維持増進に適度な運動が必要です。運動から遠ざかっていた人が、急に過激な運動を行うことは、かえって健康を損なう恐れがあります。心拍数をバロメーターとした運動強度のとりえ方について説明しておきます。次に示す表は、運動時に於ける目標心拍数を年齢別にあらわしたものです。

■年齢別至適強度時の心拍数（個人差がある）

年齢	心拍数（拍／分） 55%強度～85%強度	年齢	心拍数（拍／分） 55%強度～85%強度
20	110～170	45	96～149
25	107～166	50	94～145
30	104～162	55	91～140
35	102～157	60	88～136
40	99～153	65	85～132

※アメリカのAFAAでは有酸素運動中の目標心拍数を55%～85%強度で示しています。

この数値はアメリカのAFAA（Aerobics and Fitness Association of America）で発行のAerobics Theory & Practice（訳：永井信雄／発行：AFAA JAPAN）で発表された有酸素運動中の目標心拍数を求める推算式1（最高心拍数＝220－年齢）×0.55～0.85によって算出したものです。例えば40歳の人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、安全で効率的な運動が行えます。



■運動強度・時間・頻度

前出のAFAAによれば、エアロビクスを行う前提条件として、至適強度時の心拍数を保つこと以外に、運動継続時間は15～60分、頻度は週2～5日としています。1週間に1度、1～2時間運動を行う方法では、的確な運動効果が期待できないというわけです。次に掲げる表は、1週間に必要な合計運動時間と、その際の目標心拍数を年代別に分類したものです。AFAAのいう条件と併せて、あなたの運動スケジュールをたててみましょう。

■強度／中程度の必要運動量

年 代	20歳代	30	40	50	60
1週間の合計運動時間	180分	170	160	150	140
目標心拍数 (拍/分)	130	125	120	115	110

厚生省保健医療局健康増進栄養課編「健康づくりのための運動所要量策定委員会」より

■強度／やや強程度の必要運動量

年 代	20歳代	30	40	50	60
1週間の合計運動時間	90分	85	80	75	70
目標心拍数 (拍/分)	145	140	130	125	120

厚生省保健医療局健康増進栄養課編「健康づくりのための運動所要量策定委員会」より

■目的別トレーニングプラン

■健康増進—呼吸循環器系の強化と足の筋肉の強化

安全圏内での目標心拍数を設定し、1日平均200～300kcalの消費を目指してトレーニングを行います。しばらく運動から遠ざかっていた方は、決して無理をせず、目標値を低くおさえます。逆に体力に余裕のある方は運動のテンポを速め、運動強度を高めます。このような運動で得られた効果は、安静時の心拍数の減少でわかります。心拍数の減少は、心臓から血液の拍出量の増加を示すもので、心容積が拡大する機能の改善にともなうものです。トレーニング開始後40日経過時ごろからこの減少傾向は明確になります。
(安静時心拍数の測定:朝目覚めた時に寝たまの姿勢で測定する。)

■脈拍のとり方

左手首に指を当て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。

■美しいプロポーション—過剰な脂肪は肉体美の破壊者

過剰な脂肪は、脚線美、美しいヒップライン、バストからの引き締まった下腹までの曲線美を破壊します。美しさは意識し努力して作るものです。男性でも過剰な脂肪を運動エネルギーに変えて、消費する方法が健康の維持に役立つ最良の方法です。運動が激しければ、エネルギーを多く使い減量に効果があると思われませんが、エネルギー源は糖類(炭水化物)が大部分です。脂肪をエネルギーとして使う運動の強さは、最大運動時の55～65%で、この強度で長く運動することです。これが有酸素運動、エアロビクスです。55～65%は、脈拍が年齢によって異なりますが、100～120拍/分位を目標にします。楽な運動なので毎日でも可能ですが、最低でも週3～4日、10分以上の継続的な運動が条件です。理想は20～30分ですが1時間でもOK。運動で300kcalを消費すると、脂肪25g、炭水化物25g、合計50gの減量です。半年で3.6kgの理想的な減量ができます。

お手入れの仕方

安全優先の設計（各固定ナットが外れにくい）の為、各固定ナットが締まってしまう場合があります。

■ボルト調整方法

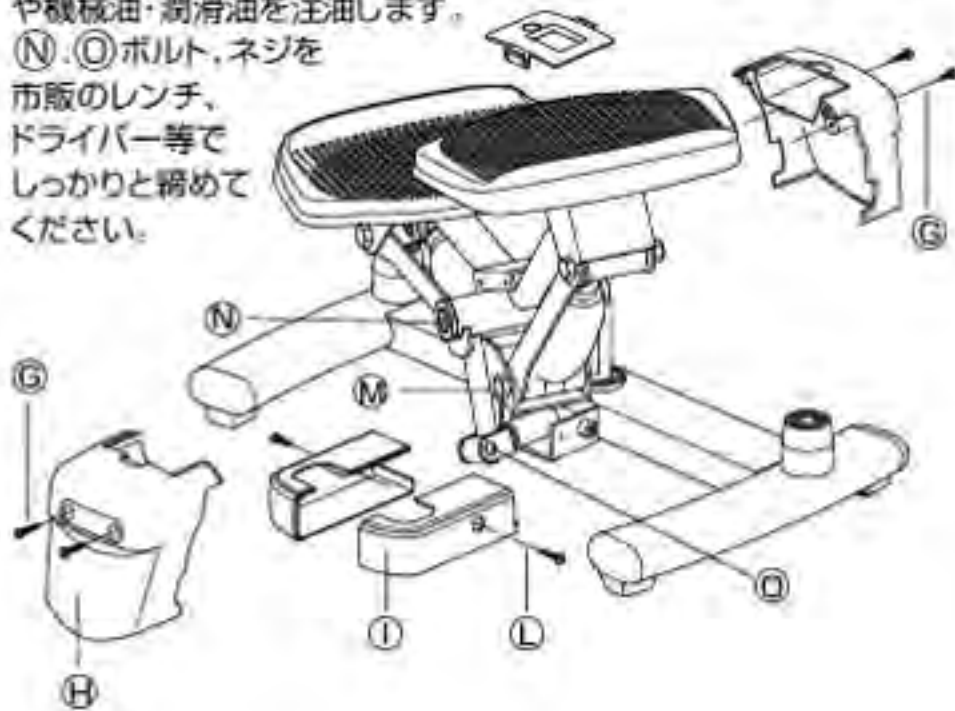
ご使用を続けていますと作動部分より異音が出ることがあります。音が出ましたら、以下の調整を行ってください。

※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。

各ボルト、ネジ調整(1)

⑥・①保護ブラカバー用固定ネジを外し、⑨保護ブラカバー（上）、①保護ブラカバー（下）を外しスムーズに作動する程度に④シリンダー固定用ボルトを市販のレンチ等で調整し、マシン油や機械油・潤滑油を注油します。

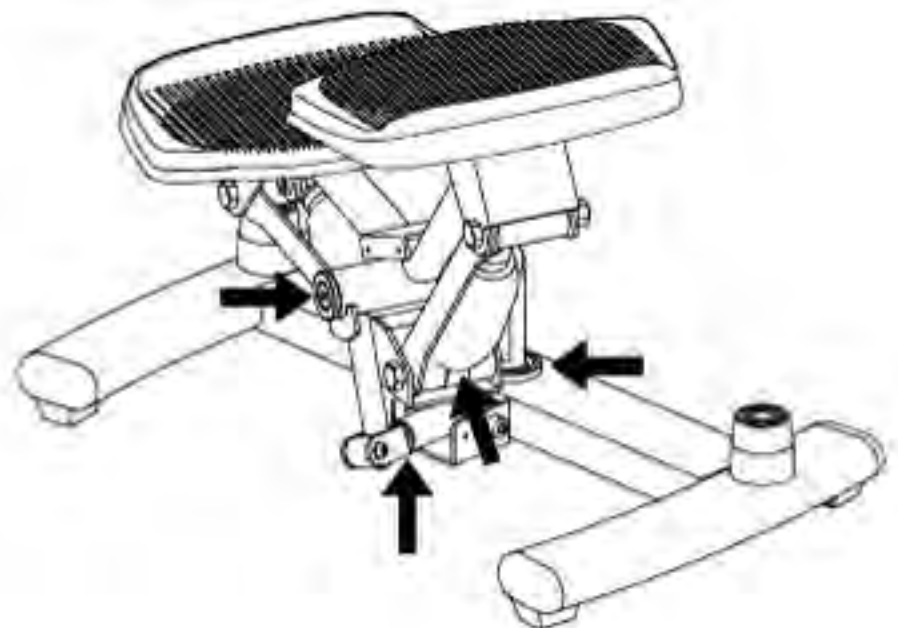
②・③ボルト、ネジを市販のレンチ、ドライバー等でしっかりと締めてください。



注油箇所

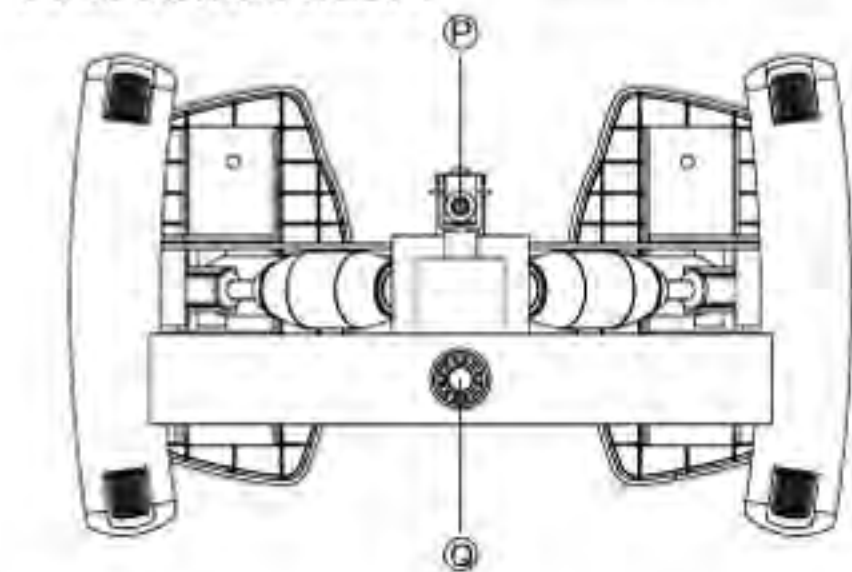
※異音は本体の作動部（駆動部）から発生します。

矢印箇所が作動部分（駆動部）となりますのでマシン油や機械油・潤滑油をさしてください。



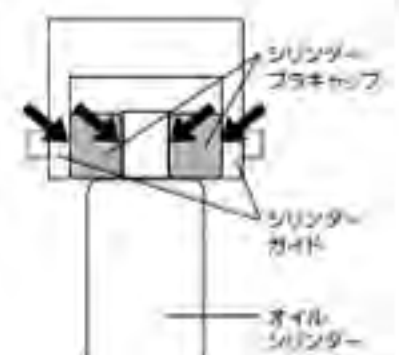
各ボルト、ネジ調整(2)

本体裏にある⑦ネジ、⑧ボルトを市販のドライバー、レンチ等でしっかりと締めてください。



④シリンダー固定用ボルト、ナット

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ブラキャップの内側にマシン油や機械油・潤滑油をさしてください。オイルシリンダーの前後とも注油してください。



△注意

■お手入れについて



●お手入れの際は手や指を挟んだりケガをしないように充分ご注意ください。



●ネジの締めすぎによって、材料を傷める場合があります。ネジ等は少しずつ均等に締めるようにしてください。

■場所について



●転倒、落下にご注意ください。
●水平で安定した場所に置いてください。



●天災などの不可抗力や、お客様のお取扱の不注意による破損などは保証しかねますのでご了承ください。

困ったときのQ&A

■コンピューターに対するQ&A	原因 & 処理
コンピューター表示及び作動しない	●電池が消耗または、逆入れになっていませんか？＜P4参照＞ ●直射日光の当たる所で使用していませんか？ 日差しの当たらない所で使用してください。 ●運動中、表示が止まってしまう場合は電池を再セットしてください。再セット時は88:88が表示されます。
平均回数だけ表示されません	●作動中の平均回数となります。ステップしていないと表示は0のままです。 P.4「コンピューターの操作方法」参照
■商品に対するQ&A	原因 & 処理
負荷の調節は出来ますか？	●シリンダーでの負荷調節は出来ません。 お客様の踏込む速度で調節致します。 ・速く踏込む…オイルシリンダーの反発が強くなり負荷が重くなる。 ・遅く踏込む…オイルシリンダーの反発が弱くなり負荷が軽くなる。 ※原理は水鉄砲と同じです。
連続使用時間は？	●30分でも1時間でも可能です。 ※（財）日本文化用品安全試験所で3万回のテストに合格。
■運動に対するQ&A	原因 & 処理
最後（J.ゴムクッション）まで踏込むの？	●J.ゴムクッションまで踏み込みません。慣れるまでは壁に手をついてステップ運動を行えばバランスがとれ、J.クッションに当らず、運動が行えます。
ステップ運動が長時間出来ません。	●初めはストロークを小さくゆっくりと。慣れてきたらストロークを大きく徐々に速くステップしていきます。
膝、または腰が痛いのですが？	●病院にかかられている方は、担当医師にご相談ください。
■製品に対するQ&A	原因 & 処理
負荷が抜けた、オイルが漏れてきた異臭がする	●販売店又は裏頁お問合せ先にご連絡ください。

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販売店又は裏頁お問い合わせ先にご連絡ください。

運動の記録

■あなたのトレーニングプランと運動記録をご記入ください。

●トレーニングプラン

(プラン：開始日 年 月 日)			(プラン：開始日 年 月 日)			(プラン：開始日 年 月 日)		
頻 度	1週	回	頻 度	1週	回	頻 度	1週	回
運 動 時 間	1回	分	運 動 時 間	1回	分	運 動 時 間	1回	分
目標心拍数	(拍/分)		目標心拍数	(拍/分)		目標心拍数	(拍/分)	

※運動時間、頻度は(P8)、目標心拍数は(P7)を参照してください。

例：40歳の方

$220 - 40 (\text{歳}) \times 55 \sim 85\% = 99 \sim 153$ となります。

・運動時間、心拍数などは目安で個人差があります。無理をなさらないようご自分のペースで行ってください。

●運動記録(安定時心拍数は起床時に、体重は朝食前に測定してください)

測 定 時	開 始 時	1ヵ月目	2ヵ月目	3ヵ月目	4ヵ月目	5ヵ月目	6ヵ月目
安定時心拍数	(拍/分)	(拍/分)	(拍/分)	(拍/分)	(拍/分)	(拍/分)	(拍/分)
体 重	(kg)	(kg)	(kg)	(kg)	(kg)	(kg)	(kg)

※運動は、食事前か食後1時間位は経過してから行なってください。

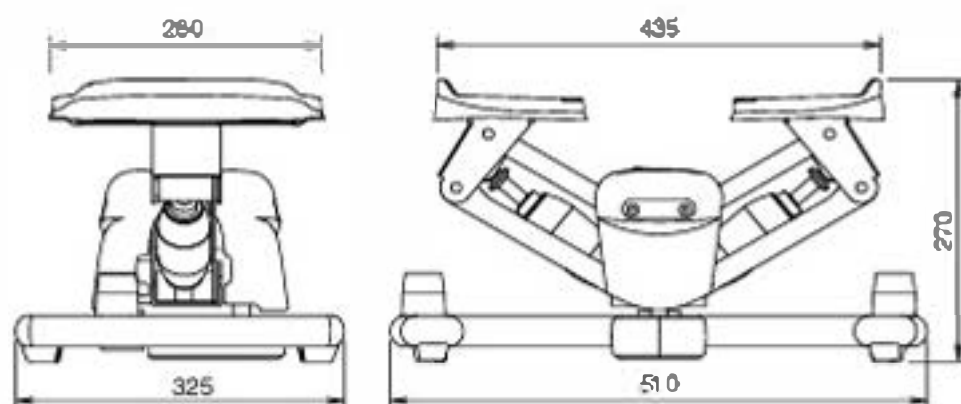
●サイズ測定

測定内容	開始時	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月目
ウエスト(へそ周り)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)
ウエスト(へそ下5cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)
ヒップ	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)
太もも(ひざ上10cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)
太もも(ひざ下10cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)	(cm)

※上記項目に限らず気になる部位を測定してください。

寸法図

●●●●



製品仕様

- 品 名/エアロライフターンステッパー
- 品 番/DR-3868
- 負 荷 方 式/オイルシリンダー
- 表 示 方 法/液晶
- 時 間/00:00~99:59(分:秒)
- ステップ回数/0~9999(回数)
- 平 均 回 数/0~9999(回数/分)
- カ ロ リ ー/0~9999(kcal)(推定計算値)
- 電 源/単4電池(LM-4)1本
(モニター用電池付属)
オートパワーオフ機能付き
- 材 質/本 体:スチールパイプ、パウダー塗装
カバー:ABS樹脂
- 本 体 寸 法/使用時(約)幅51×奥行き32.5×高さ27cm
- 本 体 重 量/(約)8kg
- 適 応 身 長/(約)140~180cm
- 保護マットサイズ/(約)51×33cm
- 適 応 体 重/(約)100kg
- ステップストローク/(約)16cm
- 保 証 期 間/1年間
- 商 品 試 験/(財)日本文化用品安全試験所
- 荷 重 試 験/荷重400kg試験済み
- 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。

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、一年間無料修理致します。
 - 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
 - (ニ)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.本書は再発行致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	エアロライフターンステッパー
品 番	DR-3868
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。

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。

お問い合わせ

発 売 元

エアロライフ 株式会社

〒1103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-5-6

TEL. 03-5843-6281 FAX. 03-5843-6285