

# エアロライフ コアビクサー DR-3880 取扱説明書(保証書付)



このたびは《エアロライフ コアビクサー》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、いつでも取り出せるところに大切に保管してください。

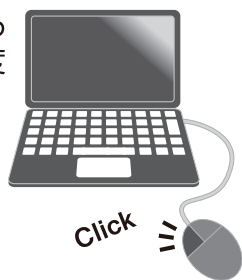
## エアロライフ「ホームページ」のご案内

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
コンピューターの操作方法	5
電池交換方法	5
トレーニングの前に	6
運動方法	7
より負荷の強い運動方法	8
お手入れ方法	9
困った時のQ&A	10
アフターサービス	11
商品仕様	12
保証規定	12
保証書	12

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*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、または指示することの内容です。


## 安全に運動を行うために

### 警告

	<p>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。</p> <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可能性があります。</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。
	子供が使用する時は、大人が立ち会う。
	本体を他の用途に使用しない。

	体重が100kg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。
	フットプレートと本体のすき間に手などを入れない。
	使用中は子供を近づけない。
	身体のバランス維持が困難な高齢者の人は使用しない。

### 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

!	運動靴を履いて、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。
	運動量は徐々に増やし、無理をしない。
	初心者や高齢者の方はゆっくり行う。
⊘	体調が悪い時は、使用しない。
	スリッパ、靴下、素足などでは使用しない。

!	使用中に痛みを感じたら、すぐに使用をやめる。
	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。
	使用后、シリンダーを触らない。 ※運動するとシリンダーの温度が上昇するため。

## 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

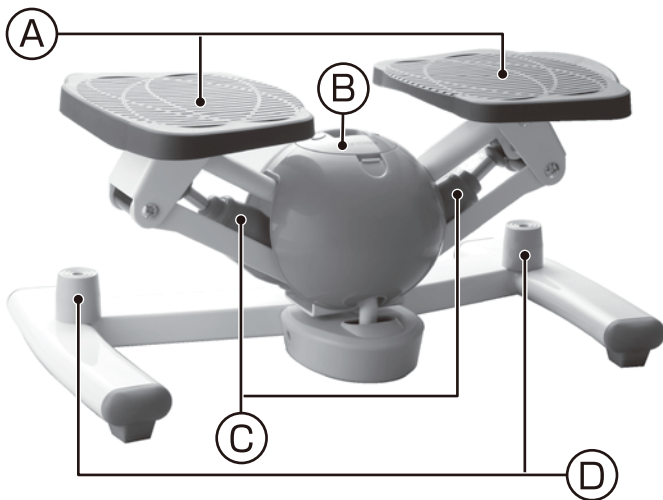
### ⚠ 注意

⊘	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。
	本体の汚れは水で浸し、硬く絞った柔らかい布で拭き、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。
	長期間保管する時は、コンピューターから電池を外す。

# 各部位の名称

## 本 体

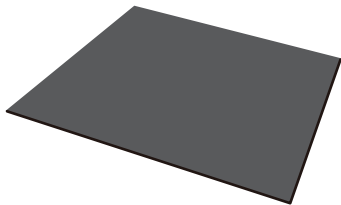


記号	部品名称	数量
A	フットプレート	2
B	コンピューター	1
C	オイルシリンダー	2
D	ゴムクッション	2

※完成品でお届けするため、  
組み立ての必要はありません。

## 付属品

### ●保護マット 1枚

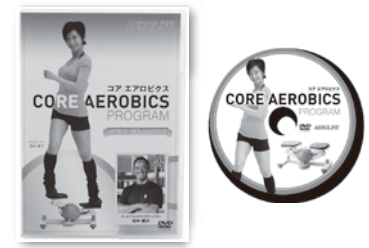


### ●取扱説明書(保証書付) 1冊

※本書  
※本体と一緒に保管して  
ください。



### ●DVD 1枚



### ■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せ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。

### ■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。

### ■商品のおそびについて

本体にかかる負荷を軽減するため、部品の結合部にゆとりをもたせた作りになっています。初めてご使用される時に、若干ゆるんでいるように感じる場合がございますが、これは商品の特性のため、ご了承くださいませようお願い申し上げます。

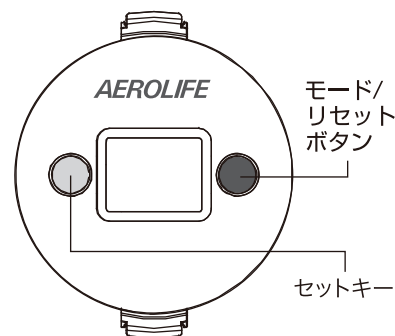
# コンピューターの操作方法

## ★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、モード/リセットボタンを押すと画面に数値が表示されます。
- ・モード/リセットボタンを押すと、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。
- ・モード/リセットボタンを3秒押し続けると、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。

## ■カウントダウン(時間又はカロリー)

- 1.モード/リセットボタンを長押しすると画面に表示される数字が全て0になり、画面左側にSTOPと表示されます。(リセット状態)
- 2.画面がリセット状態にあることを確認し、モード/リセットボタンを押していくと矢印の位置が(時間⇒カロリー⇒平均回数⇒自動送り)の順番で動きます。
- 3.矢印の位置を時間、又はカロリーに移動させます。(平均回数と自動送りはカウントダウンできません)
- 4.セットボタンを押すと数字が増えていきます。(時間は分単位、カロリーは10kcalずつ設定出来ます)
- 5.運動を始めるとカウントダウンが始まります。

## ■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)(推定計測値)

## 【カウントダウン機能の設定表示範囲】

- 時間 / 1:00~99:00(分:秒)  
カロリー / 10~9990(kcal)(推定計測値)  
ステップ回数 / 10~9990(回数)

## 【オートパワーオフ機能】

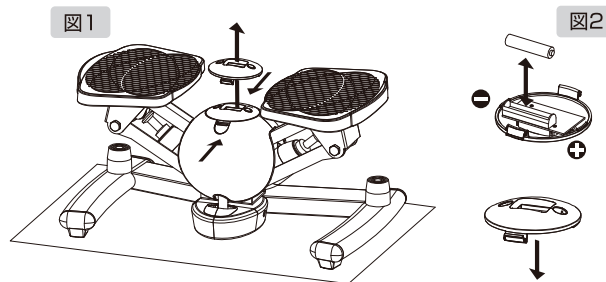
運動終了後、約4分間放置すると、自動的に表示画面が消えます。

# 電池交換方法

## ■電池の交換とコンピューター上蓋のセット方法

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

- ・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⊕極と⊖極を間違えないように入れ、元に戻します。



## ⚠ 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。

- ・ニッカド電池(充電式電池)は使用しない。
- ・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。その時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

- ・運動靴を履いて、運動しやすい服装で行いましょう。
- ・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。

### ■ステップ運動になれるために

まずはステップの動きに慣れるため、1セットを5分として1～2セットを行い、セット間は2～3分の休憩をとり、無理をしないで行ってください。十分にステップ運動に慣れたら、付属のDVDで運動プログラムを行いましょう。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い強度で行ってください。

## 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。

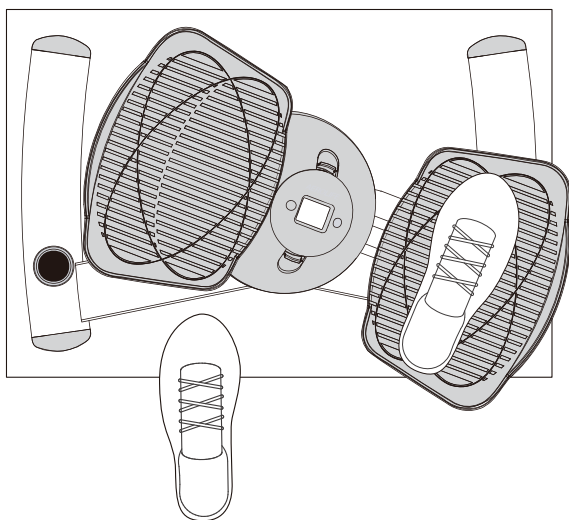
### ⚠ 注意 保護マット

- ・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、脚の位置はフットプレートの中心に置いてください。
- ・乗る時は、片足を保護マットに乗せ、もう一方の脚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。  
※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。
- ・降りる時は、高いフットプレート側から保護マットに脚を乗せるように降ります。
- ・前後を確認して乗ってください。

前



※ご使用の際は、必ず脚を保護マットに乗せてから、フットプレートへお乗りください。

# 運動方法

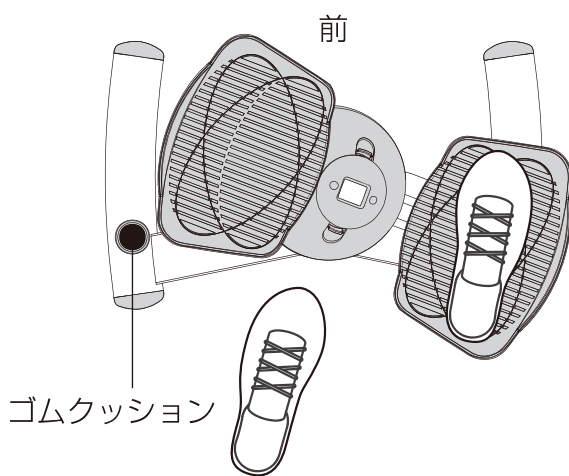
## ■運動の前に

- ・ステップ運動を初めて行う時は、壁などに手をあて、バランスをとります。
- ・ストローク（踏み込み幅）は5cm前後の足首を動かさず程度から行いましょう。
- ・話ができる無理のない強度で行ってください。

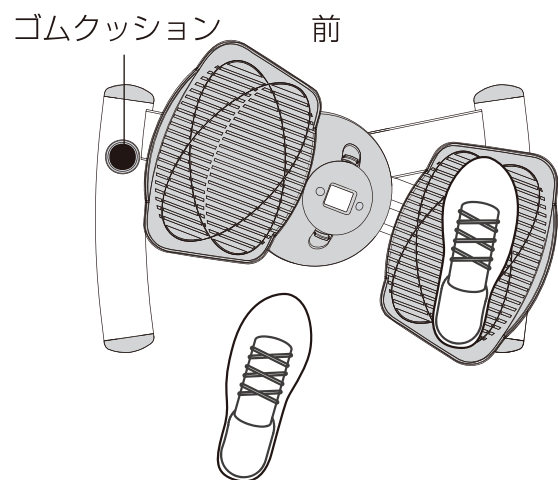
## ■運動方法

- ①正面乗りの位置に本体を置きます。
- ②低いフットプレートから脚を乗せて、本体に乗ります。
- ③左右に踏み込んでステップを行います。
- ④まずは正面乗りから行い、慣れてきたら後面乗りで行いましょう。  
より小さな円運動となるため、負荷の強い運動になります。

### 正面乗り（ゴムクッションがかかと側）



### 後面乗り（ゴムクッションがつま先側）



### 【意識する筋肉】

太ももの前側、お尻まわり、  
ふくらはぎの後ろ側

### 【意識する筋肉】

太ももの内側、ふくらはぎの前側（すね）

### ここがポイント

- 運動に慣れてきたらストローク（踏み込み幅）を深くしましょう。
- ゴムクッションまで踏み込まないようにしましょう。

ゴムクッション

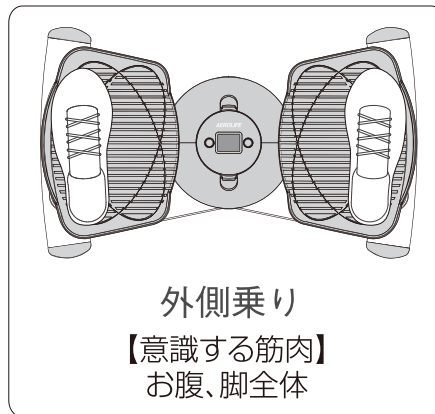
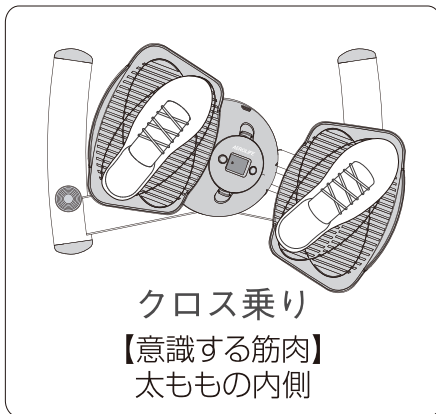
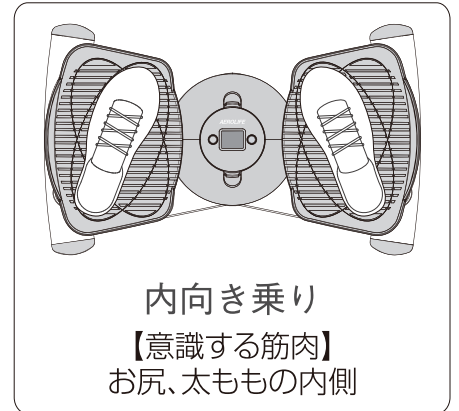
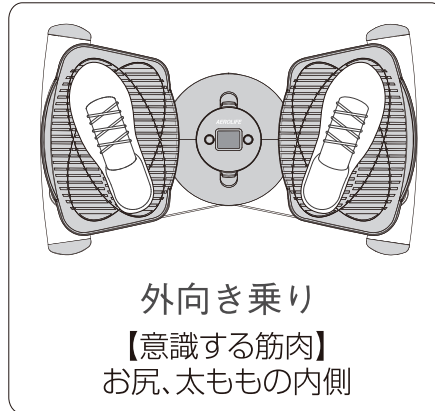
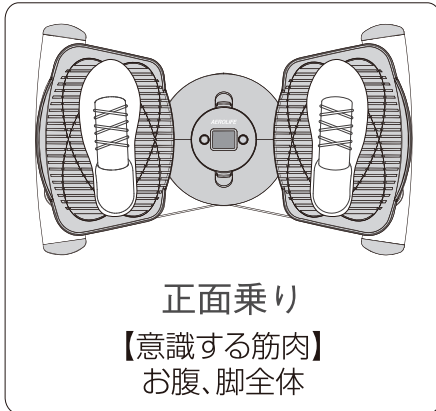


# より負荷の強い運動方法

## ■運動方法

- ・ステップするときは胸を張り、腕を大きく振るように意識してください。
- ・脚の置き方を変えることで、気になる箇所をより効果的に刺激することができます。下図を参照に、脚の置き方や使用する筋肉を意識して行いましょう。

## ■脚の置き方



### ここがポイント

- 十分にステップに慣れたら、付属のDVDを見ながら行いましょう。
- ストローク(踏み込み幅)を速く深く行うことにより強い負荷になります。
- ゴムクッションまで踏み込まないようにしましょう。

## DVD収録内容のご紹介

この運動プログラムは【メインパート編】のプログラム選択数によって、約10分～30分のエクササイズが行えます。まずはじめに【ウォーミングアップ編】で身体をほぐし、【メインパート編】で気になる部位を選択し、重点的にエクササイズを行います。最後に【クールダウン編】であがった脈拍数を徐々に落としてください。

### 【プログラム監修】

ゴールドジム スタジオディレクター 浜中健次

### ■収納プログラム

【ウォーミングアップ編(3分09秒)】

【メインパート編】

- ①上半身編(4分20秒)
- ②お腹周り編(4分45秒)
- ③小尻編(4分43秒)
- ④美脚編(4分52秒)
- ⑤アドバンス編(3分30秒)

【クールダウン編(4分29秒)】



# お手入れ方法

ご使用を続けていますと、がたついたり、作動部分より異音が出ることがありますので以下の調整を行ってください。

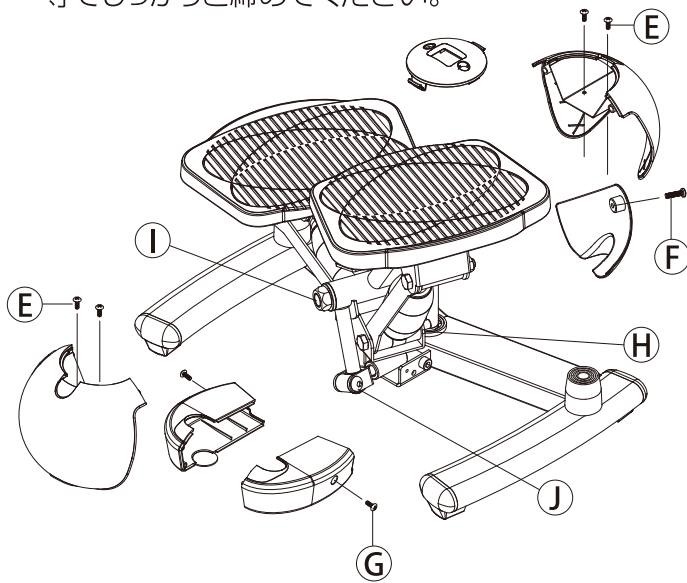
※がたついたまま使用を続けると、本体が削れ、修理でも対応できず、使用できなくなる可能性があります。

※調整しても、がたつきや異音が消えない場合や、調整方法がよく分からない場合は、メーカーまでお問い合わせください。

※使用する工具:13mm・17mm・24mmレンチ、六角レンチ、⊕ドライバー

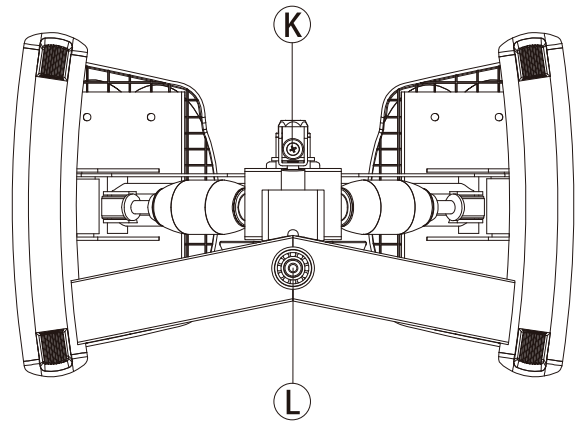
## 各ボルト、ねじ調整 (1)

- ①⑤・⑥・⑦のねじを外して、カバーを外します。
- ②⑧のナットを少しゆるめ、下図「注油箇所」を参考に各該当箇所に注油します。
- ③①・④のねじ、ボルトを市販のレンチ、ドライバー等でしっかりと締めてください。



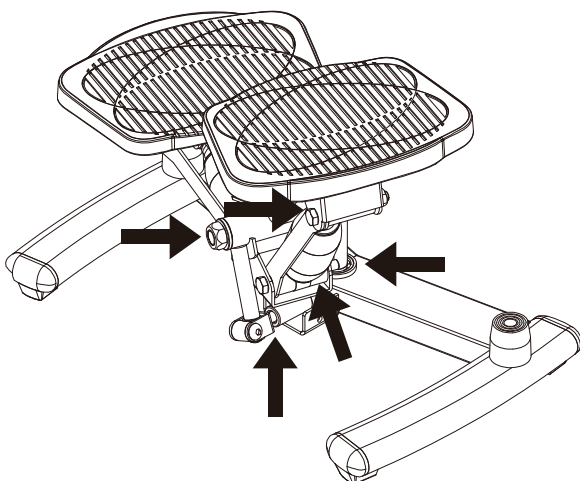
## 各ボルト、ねじ調整 (2)

本体裏にある④ねじ、①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。

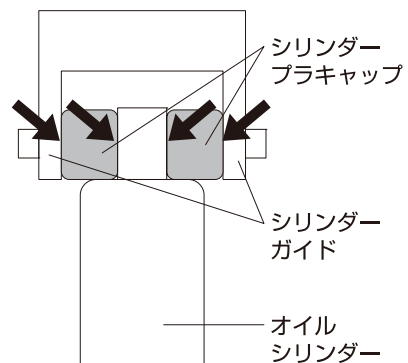


## 注油箇所

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、ミシン油や機械油・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ミシン油や機械油・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。



## 困った時のQ&A

コンピューターに対するQ&A	原因 & 処理
コンピューターが表示されない コンピューターが作動しない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電池が消耗または、逆入れになっていませんか？(P5参照)</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
平均回数だけ表示されません	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動中の平均回数になります。ステップしていないと表示は0のままです。 P5「コンピューターの操作方法」参照</li> </ul>

商品に対するQ&A	原因 & 処理
負荷の調節はできますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●シリンダーでの負荷調節はできません。 お客様の踏み込む速度で調節いたします。</li> <li>・速く踏み込む…オイルシリンダーの反発が強くなり、負荷が重くなる。</li> <li>・遅く踏み込む…オイルシリンダーの反発が弱くなり、負荷が軽くなる。</li> </ul>
1日の使用可能時間は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日1時間(連続して1時間のご使用が可能です)</li> <li>※(財)日本文化用品安全試験所で3万回のテストに合格。</li> </ul>

運動に対するQ&A	原因 & 処理
最後(ゴムクッション)まで踏み込むの？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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、ゴムクッションに当たらず運動が行えます。</li> </ul>
ステップ運動が長時間できません。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●初めはストロークを浅くゆっくりと。慣れてきたらストロークを深くし、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>●病院にかかられている方は、担当医師にご相談ください。</li> </ul>

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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●販売店または裏ページのお問合せ先にご連絡ください。</li> </ul>

**(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。

**(3)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。

**(4)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



- 品名 / エアロライフ コアビクサー
- 品番 / DR-3880
- 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55.5×奥行33×高さ27cm
- 本体重量 / (約)9.6kg
- 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

- 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。
- (ト)1日の想定使用時間を超えて使用した場合。
- 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 コアビクサー		
品番	DR-3880		
保証期間	お買い上げ日より1年間(本体) ※想定使用時間:1日1時間		
お買い上げ日	年	月	日
お客様	フリガナ		
	お名前	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 イマソオフィス馬喰町  
TEL.(03)5843-6281 FAX.(03)5843-6285

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。