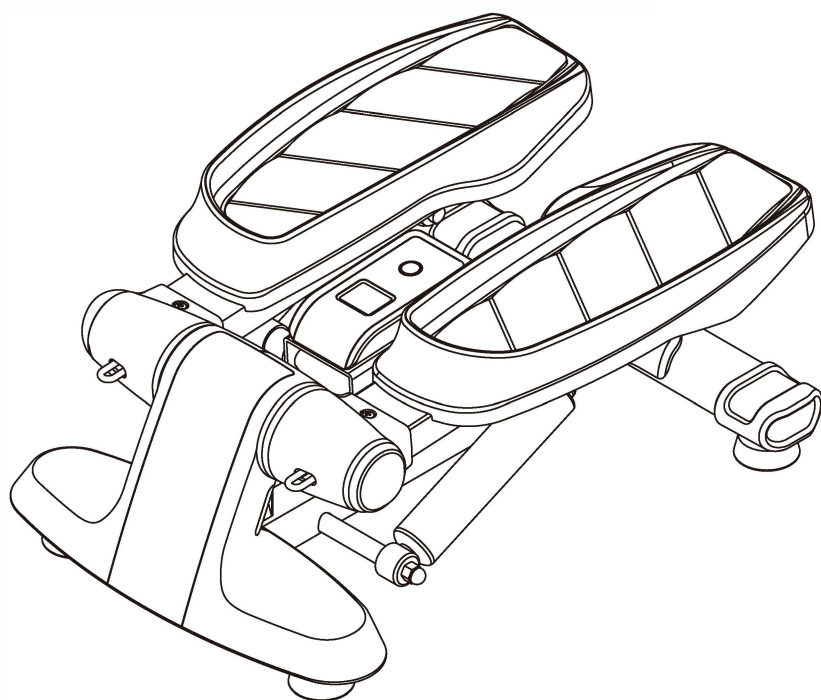


エアロライフ ストレッチステッパー DR-3890 取扱説明書(保証書付)



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。

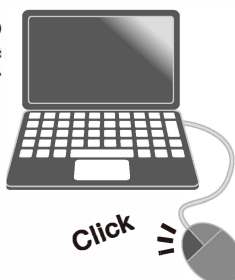
エアロライフ「ホームページ」のご案内

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。

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

エアロライフ

検索



Contents

安全上のご注意

- 安全に運動を行うために……2
- お使いいただくための点検……2
- 使用場所について……2
- 故障を防ぐために……2
- お手入れと保管……2

各部の名称

- パーツリストと名称……3
- 付属品……3

コンピューターの操作方法……4

お手入れの仕方……5

運動を始める前に……6

効果的なトレーニング方法……7

運動について

- 基本の使い方……8
- ゴムチューブを使った運動……8
- ゴムチューブを使った運動 応用編……9
- ストレッチステップ運動……9

運動の記録……10

困ったときのQ & A……11

商品仕様・保証規定・保証書

- 商品仕様……12
- 保証規定……12
- 保証書……12

■お読みになった後は、お使いになる人がいつでも取り出せるところに必ず保管してください。

- ・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。

安全に運動を行うために

警告

 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。転倒及び爪や指をケガする危険があります。
	ステップ運動を初めて行う時は、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、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。

お使いいただくための点検

警告



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。

使用場所について

警告



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、安定性を必ずご確認ください。

故障を防ぐために

警告



本器を勝手に改造・修理しない。



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。

お手入れと保管

注意

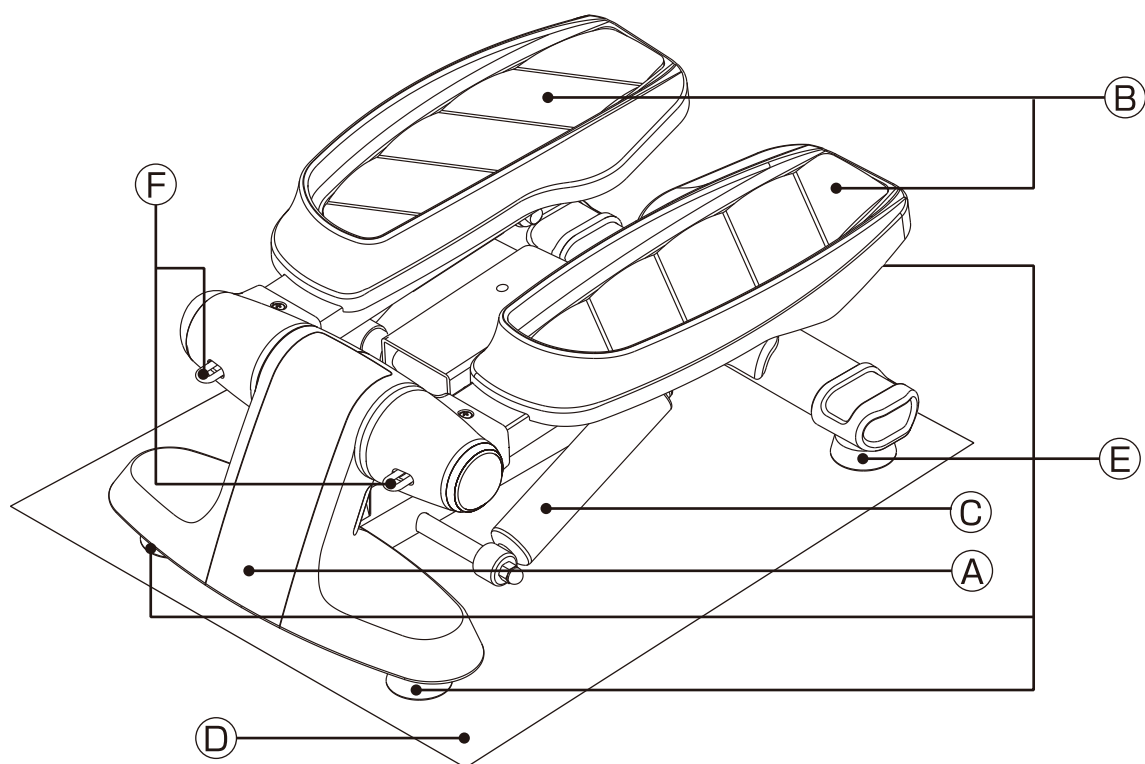


高温多湿、直射日光のあたる場所に置かない。
転倒しそうな場所、お子様が触れる場所に放置・保管しない。



使用中はお子様をそばで遊ばせない。

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。



パーツリストと名称

記号	部品名称	数
A	本 体	1
B	フットプレート	2
C	オイルシリンダー	2
D	保護マット	1
E	高さ調整ノブ	4
F	ゴムチューブ取り付けノブ	2

付属品

●取扱説明書(保証書付) 1冊

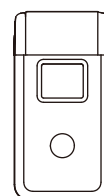
※本書

※取扱説明書、品質保証書は
本体と一緒に保管して
ください。

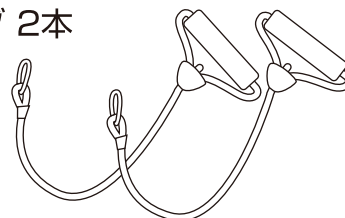


●コンピューター (モニター用電池付属) 1個

※セット方法はp4「**■コンピューター**
のセット方法」をご参照ください。



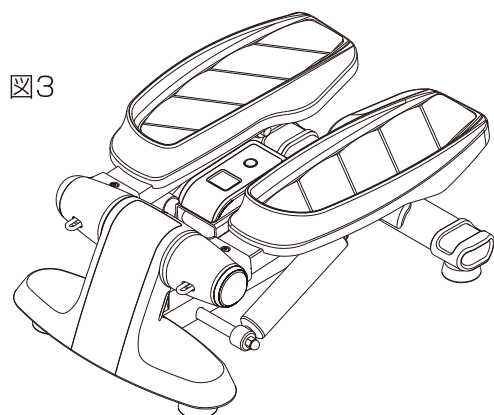
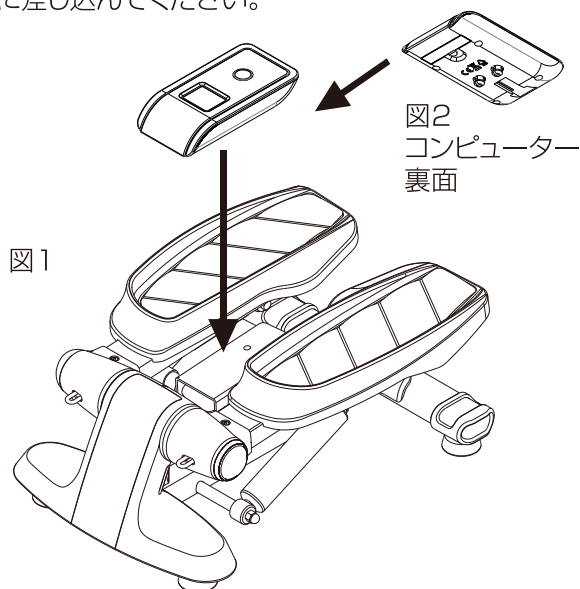
●ゴムチューブ 2本



★コンピューターを本体にセットしてください。

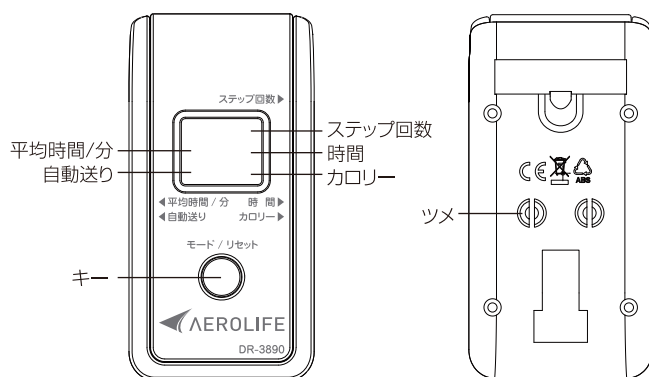
■コンピューターのセット方法

- ・ 本体を平らな場所に置き、コンピューターのツメを、図1に従って本体中心の穴に差し込んでください。

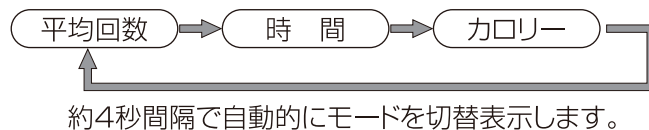


■コンピューターの操作方法

- ・ 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



■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)
 - 平均回数 / 0～9999 (回数/分)
 - カロリー / 0～9999 (kcal) (推定計算値)
- ステップ回数は運動中、常に表示します。
- 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。

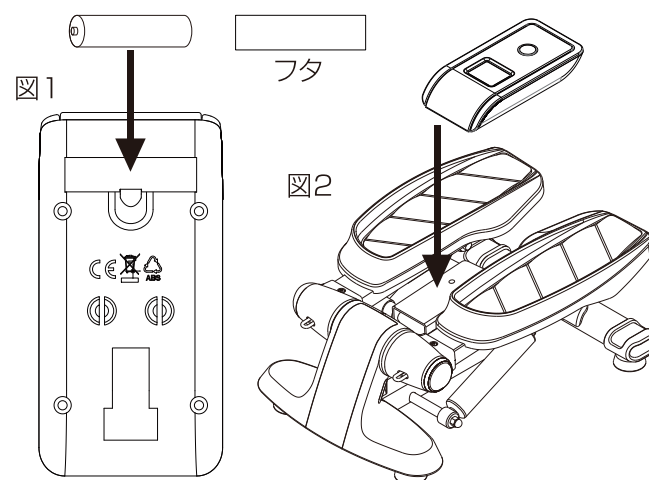
■オートパワーオフ機能

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、電池をお取り替えください。

1. コンピューター裏面のフタを押して、上蓋を外します。図1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2のようにセットできます。



⚠ 注意

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。

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

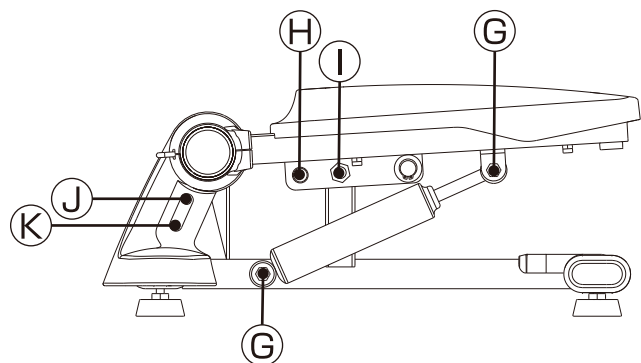
ご使用を続けていますと作動部分より異音が出る場合があります。音が出ましたら、以下の調整を行ってください。

※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)

Gシリンダー固定用ボルトを市販のレンチ等で調整し、ミシン油や機械油・潤滑油を注油します。

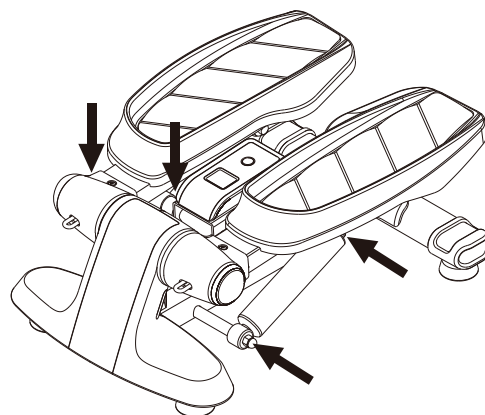
H,I,J,Kボルト、ナット、ネジを市販のレンチ、ドライバー等でしっかりと締めてください。



注油箇所

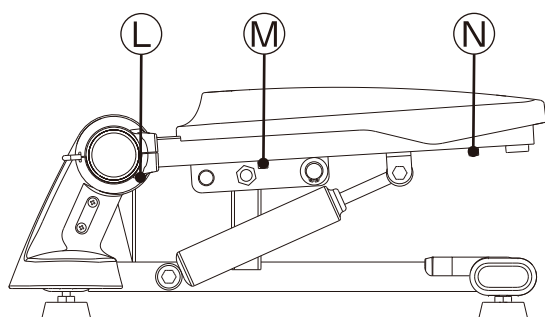
※異音は本体の作動部(駆動部)から発生します。

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



各ボルト、ネジ調整(2)

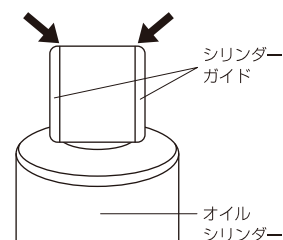
フットプレート裏にあるLネジ、Mナット、Nナットを市販のドライバー、レンチ等でしっかりと締めてください。



G 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、お客様のお取り扱い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。

乗り降りの注意

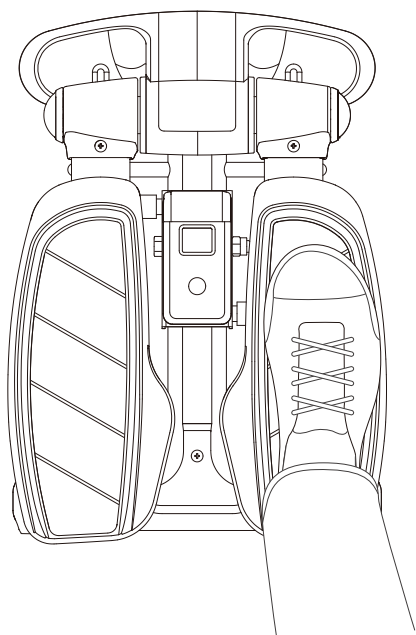
安全にご使用頂く為に、下記に示した注意・警告項目を良くお読みの上、正しくご使用ください。

⚠ 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。

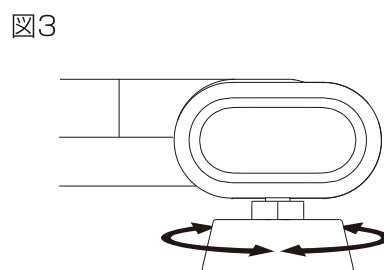
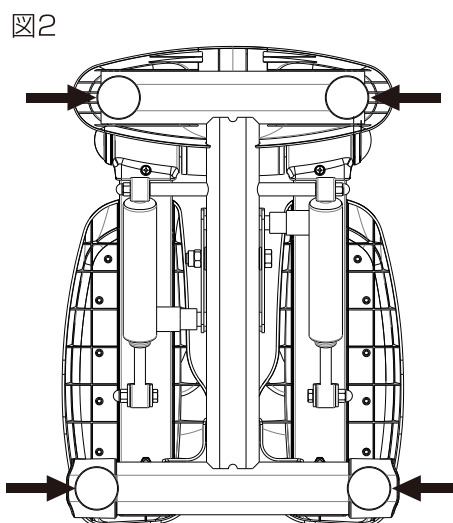
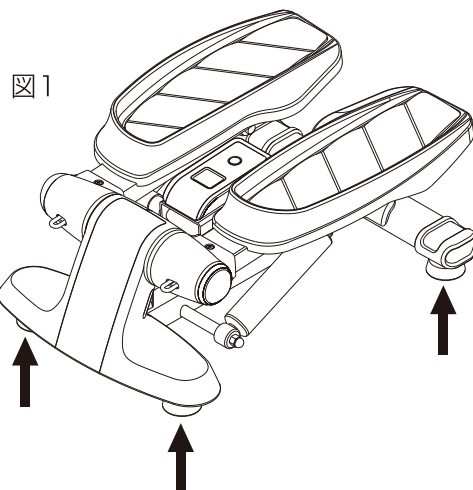
⚠ 警告 安全に乗り降りを行うために

！ 慣れるまでは、壁などに手をつきバランスを崩さないよう注意して乗ります。
！ 乗るときは、必ず低いフットプレート側から乗ります。フットプレートから足がはみ出さないよう注意してください。
！ バランスを崩して転倒する危険がありますので、高いフットプレート側からは乗らないでください。
！ 降りるときは、必ず高いフットプレート側から先に足を離し、バランスを崩さないよう注意して降ります。



高さ調節について

■ 本体が安定しない場合は、図1～3の高さ調節ノブ（計4箇所）をまわし、高さを調整してご使用ください。



トレーニング上の注意点

■「安全上のご注意」をよくお読みのうえお使いください。

■初心者は無理のないトレーニングを

トレーニングウエ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、話が出る程度の強度で、楽しく行ってください。

効果的なトレーニング①

■初心者のステップ運動

- ・ 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。
- ・ 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

- ・ 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）踏込むようにします。

■上級者のステップ運動

- ・ 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。

効果的なトレーニング②

ストローク（踏み込み幅）で運動効果の調節が可能です。

ストロークでの負荷について

—前乗り後ろ乗り共通—

- ・ 浅いストローク…運動効果を抑える。
- ・ 深いストローク…運動効果を高める。



負荷調節について

本体に負荷調整機能はございませんが、お客様の踏み込む位置とストロークで調節が可能です。

踏み込む位置での負荷について

—前乗りの場合—

- ・ フットプレートのかかと側で踏み込む
……負荷が軽くなる。
- ・ フットプレートつま先側で踏み込む
……負荷が重くなる。



踏み込む位置での負荷について

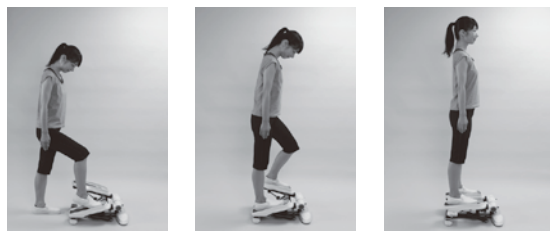
—後ろ乗りの場合—

- ・ フットプレートつま先側で踏み込む
……負荷が軽くなる。
- ・ フットプレートのかかと側で踏み込む
……負荷が重くなる。



基本の使い方

【前乗り】



片方のフットプレートが一番下まで下げ、足を乗せます。安定したら、反対の足を乗せ本体フットプレートの上に立ちましょう。

※はじめての方は壁や手すりにおつかまりください。



慣れるまでは5cm程度の浅い踏み込みを意識しましょう。慣れてきたら深めの踏み込みを意識しましょう。
※P.7効果的なトレーニング参照。

ウォーキングをするように、腕を振りながら片足ずつ踏み込みます。

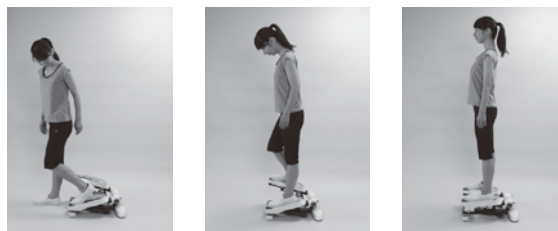


運動を終えたら片方のフットプレートが一番下まで下げ、片足ずつゆっくりと降りましょう。

ステップ運動のpoint

フレームに当たるまで踏み込まず、着地する前に反対に踏み込むように行ってください。運動量が増し、バランス運動にもおすすめです。

【後ろ乗り】



片方のフットプレートが一番下まで下げ、足を乗せます。安定したら、反対の足を乗せ本体フットプレートの上に立ちましょう。

※はじめての方は壁や手すりにおつかまりください。



ウォーキングをするように、腕を振りながら片足ずつ踏み込みます。

※はじめての方は壁や手すりにおつかまりください。

ステップ運動のpoint

フレームに当たるまで踏み込まず、着地する前に反対に踏み込むように行ってください。運動量が増し、バランス運動にもおすすめです。



運動を終えたら片方のフットプレートが一番下まで下げ、片足ずつゆっくりと降りましょう。

ゴムチューブを使った運動

【ゴムチューブの付け方】



ステッパー前面にある取り付けノブにゴムチューブを取り付けます。

※指を挟まれないようにお気をつけください。

【前乗り】



ゴムチューブを手を持ち、基本の使い方同様フットプレートの上に足を乗せます。



安定したところでウォーキングをするように手を振り、片足ずつ踏み込みましょう。

【後ろ乗り】



ゴムチューブを手を持ち、基本の使い方同様フットプレートの上に足を乗せます。

安定したところでウォーキングをするように手を振り、片足ずつ踏み込みましょう。

ゴムチューブを使った運動 応用編

手を色々な方向に動かすことで上半身のトレーニングが可能です。

【前乗り】



ひじを曲げ、拳を頭の方に近づけます。

片方ずつひじを曲げ、ゴムチューブを手前に引きます。

うでを脱力し、片腕ずつ天井に向かって引き伸ばします。

【後ろ乗り】



うでを後ろに回し、片手ずつ肘を曲げます。慣れたら両腕同時に曲げましょう。

うでをからだの前に回し、片手ずつ肘を曲げます。慣れたら両腕同時に曲げましょう。

ストレッチステップ運動

【前乗り】



ストロークをゆっくりと意識しながら行うことで膝下部分のストレッチが叶います。

目安時間：

- ①3秒かけて片方の脚を最後まで踏み出す。
 - ②そのままの位置で3秒キープ。
 - ③3秒かけて左右の足をいれかえる。
 - ④そのままの位置で3秒キープ。
- ※③、④の繰り返し

【後ろ乗り】



目安時間：

- ①3秒かけて片方の脚を最後まで踏み出す。
 - ②そのままの位置で3秒キープ。
 - ③3秒かけて左右の足をいれかえる。
 - ④そのままの位置で3秒キープ。
- ※③、④の繰り返し

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)

頻 度	1週	回
運 動 時 間	1回	分

(プラン:開始日 年 月 日)

頻 度	1週	回
運 動 時 間	1回	分

(プラン:開始日 年 月 日)

頻 度	1週	回
運 動 時 間	1回	分

●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
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。

■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。お客様の踏込む位置で調節致します。P.7「負荷調節について」参照
連続使用時間は？	●1時間まで使用可能です。
■運動に対するQ & A	原因 & 処理
最後まで踏込むの？	●最後まで踏み込みません。フットプレートが本体に当たる前に切り返すよう心がけてください。 ●始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早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	●販売店又は裏面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面お問い合わせ先にご連絡ください。

故障かな？と思ったら。ご一読ください。

■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結合部分にスリ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。

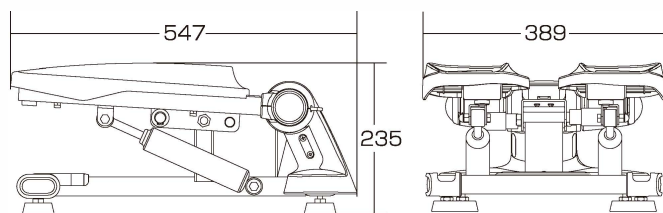
■初めてのステップが重く感じる。(この現象は使い始めのみに起こります。)

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、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

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-3890
- 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(UM-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 保護マット：PVC
ゴムチューブ：NBR
- 本体寸法／使用時(約)幅389×奥行き547×高さ235mm
- 本体重量／(約)9.6kg
- 適応身長／(約)140～180cm
- 保護マットサイズ／(約)610×420mm
- 適応体重／(約)100kg
- ステップストローク／(約)19cm
- 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
- 連続使用時間／60分以内
- 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。
(ニ)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.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きます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 ストレッチステッパー		
品 番	DR-3890		
保証期間	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	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

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

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。