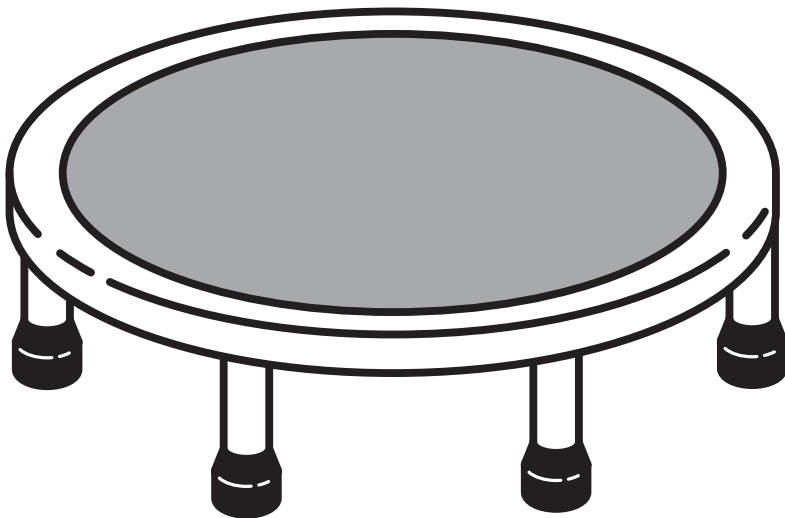


エアロライフ ホームジャンピング DR-6600 取扱説明書(保証書付)



このたびは《エアロライフ ホームジャンピング》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



Click



Contents

安全上のご注意

- 安全に運動を行うために…2
- ご使用に関して ……3
- 使用場所について ……3
- 故障を防ぐために ……3
- お手入れと保管 ……3

各部位の名称

- 本体名称 ……4
- パーツ名称 ……4

組立方法 ……5

安全にご使用いただくために…5

効果的な運動プログラム

- エクササイズの前に ……6
- トレーニングプログラム…6



商品仕様・保証規定・保証書

- 商品仕様 ……8
- 保証規定 ……8
- 保証書 ……8



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取り出せ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時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

	<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する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心臓に障害のある人 ・熱の高い人 ・血行障害や血圧に異常のある人 ・生理中の人 ・妊娠中、出産直後の人 ・貧血ぎみの人 ・現在腰痛の人や、過去に腰や背中、首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 ・脊椎の骨折、捻挫、肉離れなどの急性疾患の人 ・首、背骨、腰に異常のある人や曲がっている人 ・上記以外に身体に異常・不安を感じている人 <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、身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場合があります。</p>
---	--


	<p>本商品を他の用途に使用しない。</p> <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、適正な使用方法で行う。</p> <p>身体のバランス維持が困難な高齢者の人は使用しない。</p> <p>体重が85kgを超える人は使用しない。</p> <p>本商品は一般家庭用なので、業務用として使用しない。</p> <p>使用中は子供を近づけない。</p>
---	--


注意

	<p>同時に二人以上で使用しない。</p> <p>子供が使用するときには、大人が立ち会う。</p> <p>食後および飲酒後は使用しない。</p>
---	--

ご使用に関して


⚠ 注意


	使用前には、必ず各脚、コイルスプリングなどしっかり固定されているか確認する。
	部品等に異常がみられた場合は、ただちに使用を中止する。商品の継続使用により部品が変形することがあります。
	運動量は徐々に増やし、無理をしない。

	使用中に痛みを感じたら、すぐに使用をやめる。
	体調が悪い時は使用しない。
	運動靴を履き、運動しやすい服装でトレーニングを行う。 スリッパ、靴下などでは使用しない。

使用場所について


⚠ 警告

	周囲に物を置かず、十分な広さのある場所で行う。
	屋外、浴室、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。

	ストーブやファンヒーターなどの近くや火器のある場所など、高温になる場所での使用、保管はしない。
--	---

故障を防ぐために


⚠ 警告


 分解禁止	本体を勝手に改造・修理しない。
---	-----------------

	本体に重い物を置いたり、落としたり、強い衝撃を与えたりしない。
---	---------------------------------

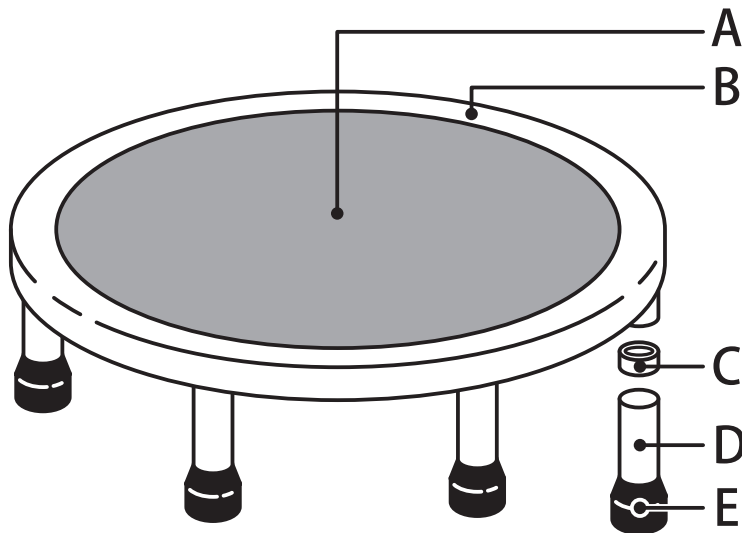
お手入れと保管

⚠ 注意

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

	本体の汚れは水を浸し、硬く絞った柔らかい布で拭く。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。
---	--

本体名称



記号	部品名称	数量
A	ネット(ジャンピングネット)	1
B	本体カバー	1
C	エンドキャップ	6
D	脚	6
E	ゴムキャップ	6

付属品

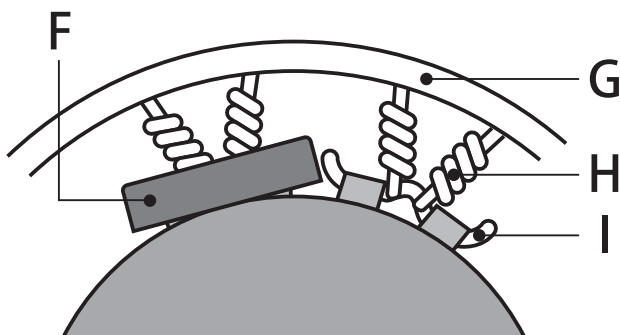
- 取扱説明書(保証書付)
 - ※本書
 - ※本体と一緒に保管してください。



■商品検査時に組立跡についてのご案内

お届けしました商品の組立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。誠におそ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。

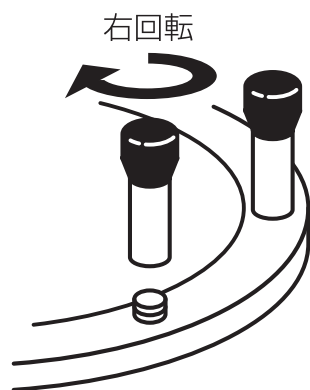
パーツ名称



記号	部品名称	数量
F	スプリングカバー	15
G	本体フレーム	1
H	コイルスプリング	30
I	ネットフック	15

■ご使用の注意

- 脚には滑り止め防止のシリコンゴムを装着しておりますが、滑りやすい場所でご使用する場合やシリコンゴムの跡が気になるような場合は、滑りにくい素材のマットをご用意ください。
- (F)スプリングカバーが外れると(I)ネットフックの先端でけがをする恐れがあります。必ずご使用前に(F)スプリングカバーがしっかりと固定されているか確認してください。



■組立手順

- ①本体を逆さまにします。
 - ②本体脚部の(C)エンドキャップ(6個)を外します。
 - ③(D)脚を垂直に本体ねじ部に差し込みます。
 - ④図のようにゆっくりとねじを切らないように回していきます。
- ※(D)脚が上手く取り付けられない場合は、(E)ゴムキャップを取り外してください。取り外した(E)ゴムキャップ側にもタップが切られておりますので、(D)脚の上下を逆にして、もう一度取り付けてください。
- ※本体カバーの下にあるダンボールは緩衝用の資材です。取り外してからご使用ください。

安全にご使用いただくために

■初心者は無理のないトレーニングを

- 初心者や高齢者の方は徐々に運動量を増やして、決して無理をしないでください。
- 翌日疲労が強く残る強度は避けてください。
- 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。

■呼吸方法

- 普通の呼吸で息を止めたり力むことが無く、話ができる程度の強度で、楽しく行ってください。

■ご使用の注意

- 中央のマークを目安に、必ずネット中央でジャンプしてください。
- 本体カバー付近に着地、また乗る、踏む事をしないでください。商品の破損、及びケガをする恐れがあります。
- 自分でバランスがとれる範囲の高さでジャンプしてください。
本商品は、競技用トランポリンではありません。高く飛びすぎるとバランスを崩し、商品の破損、及びケガをする恐れがあります。


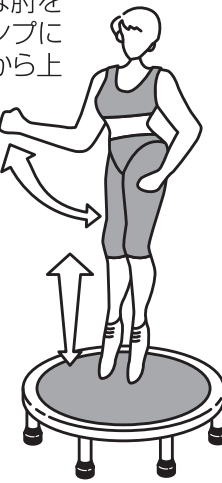

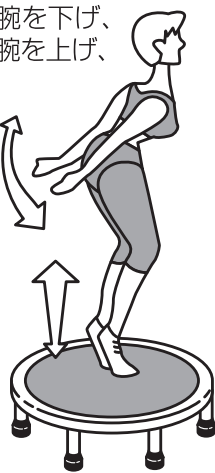

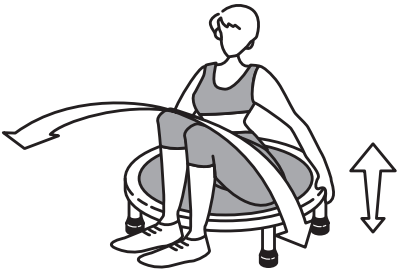
■ご使用前に

- ゴムキャップ**
使用前には必ずゴムキャップをチェックしてください。破損していると床をキズ付ける恐れがあります。
- 固定部の確認**
使用を続けていると固定部が緩んできます。必ず各脚などしっかり固定されているか確認してください。

エクササイズの前に

- 室内でトレーニングする時は、天井(特に照明)に気をつけて運動してください。
- トレーニングする前に準備体操をして、十分からだの筋肉、じん帯を伸ばしてからご使用ください。
- 初めて使用される方は、一日おきにトレーニング(10~20分)し、2~4週間後に週5日になるように、使用回数を徐々に増やしてください。
- 運動靴を履いて、運動しやすい服装でトレーニングしてください。

◆トレーニングプログラム

全身運動		
<p>ローバウンド</p> <p>●脚を肩幅に開きジャンピングネットの上に立ち、つま先立ちを繰り返します。そのとき、つま先はネットに着けたままで、かかとの部分だけを弾ませて飛び上がらないようにします。(2~5分)</p> 	<p>ハイバウンド</p> <p>●脚を肩幅に開きジャンピングネットの上に立ち、つま先でネットを蹴るようにジャンプ(10~30cm程度)し、腕は肘を曲げてジャンプに合わせて下から上に振り上げ、繰り返します。(2~5分)</p> 	<p>ジョギング</p> <p>●ジャンピングネットの上でゆっくり歩き、徐々に膝を高く上げ、腕のスイングを力強く肘を前後に大きく振るようにしていきます。(2~5分)</p> 
背中	ウエスト・脇腹	
<p>アームバック</p> <p>●両脚を揃えてジャンピングネットの上に立ち、軽くジャンプします。手のひらが上を向くように、腕を背中のもつれにもっていき、飛び上がると同時に腕を下げ、着地と同時に腕を上げ、繰り返します。(10~30回)</p> 	<p>ツイスト</p> <p>●両脚を揃えてジャンピングネットの上に立ち、軽くジャンプします。着地と同時に両膝は正面に向いたまま腰、上体、腕は右にねじります。左右交互に繰り返します。(10~30回)</p> 	<p>ランブバウンド</p> <p>●ジャンピングネットの上に腰を落とし、縁をつかみます。このままの状態ジャンプしたり、膝を左右にひねりツイストします。(10~30回)</p> 

■運動中は本体カバーに着地しないでください。

●ネットの上でジャンプすることにより、体重衝撃をやわらげて膝に負担をかけず、有酸素運動の効果が得られます。

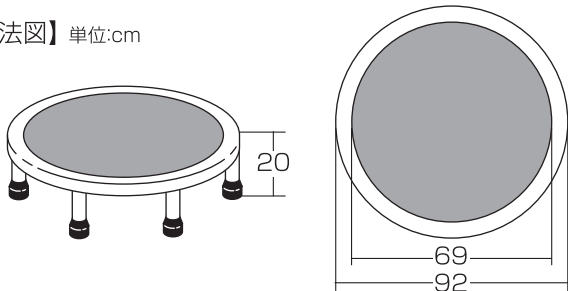
■慣れてきたら、ソフトウェイト、リストウェイト、アンクルウェイトなどを使うことにより、もっと効果的なトレーニングが可能になります。

■音楽を聴きながらトレーニングすると、より楽しく、リズム感・バランス感覚も高められます。

脚の筋肉の運動		肩の筋肉の運動
<p>ハイ&ローキック</p> <p>●両足を揃えてジャンピングネットの上に立ち、両手を腰につけます。軽くジャンプしながら、片脚を高く蹴り上げ、続けて低く（高い蹴りの半分の高さ）蹴り上げます。左右の脚を交互に繰り返します。（2～5分）</p> 	<p>レッグカール</p> <p>●両足を揃えてジャンピングネットの上に立ち、軽くジャンプしながら片脚を後ろに跳ね上げ、着地と同時に反対の脚を後ろに跳ね上げます。左右の脚を交互に繰り返します。（10～30回）</p> 	<p>フロント&ラテラルレイズ</p> <p>●両足を揃えてジャンピングネットの上に立ち、両腕を肩の高さまで広げジャンプします。次のジャンプで両腕を降ろします。続けてジャンプしながら両腕を肩の高さまで前方に上げ、次のジャンプで両腕を降ろします。この運動を繰り返します。（10～30回）</p> 
ソフトウェイトを使った運動		リスト・アンクルウェイトを使った運動
<p>腕、肩の筋肉のトレーニング バタフライ</p> <p>●ソフトウェイトを握り、両足を揃えてジャンピングネットの上に立ち、肩と肘が水平になるように腕を開きジャンプします。次のジャンプで腕を体の前で閉じます。この運動を繰り返します。（10～30回）</p> 	<p>腕、肩の筋肉のトレーニング アップライトプレス</p> <p>●ソフトウェイトを握り、両足を揃えてジャンピングネットの上に立ち、肩と肘が水平になるように腕を開きジャンプします。ジャンプしながら左右交互に腕を真上に持ち上げます。（10～30回）</p> 	<p>全身運動</p> <p>●リスト・アンクルウェイトを手首、足首につけてジャンピングネットの上に立ち、音楽に合わせてジャンプします。（2～5分）</p> 

商品仕様

【寸法図】 単位:cm



- 品名 / エアロライフ ホームジャンピング
- 品番 / DR-6600
- 材質 / [本体フレーム]スチール [本体カバー]合成ゴム
[コイルスプリング]スチール [脚]スチール
[ネット]ポリプロピレン [ゴムキャップ]シリコン
[エンドキャップ]ポリエチレン
- 適応体重 / (約)85kg
- 本体重量 / (約)6kg
- 本体寸法 / (約)φ92×高さ20cm
- ネット寸法 / (約)φ69cm
- 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。
(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. 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。

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 ホームジャンピング		
品番	DR-6600		
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。

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
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。