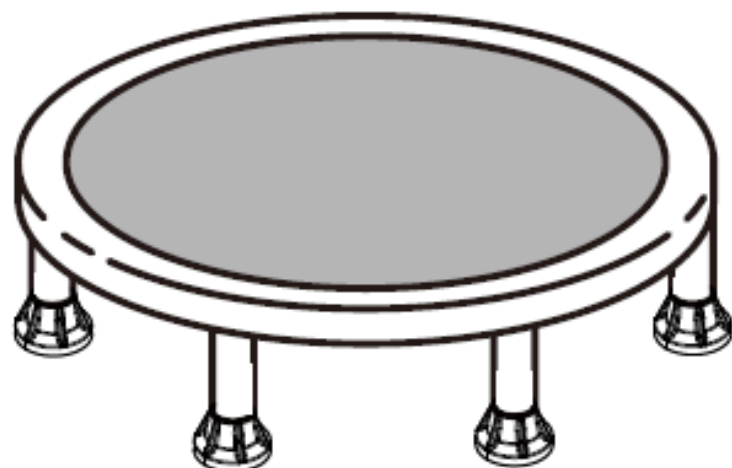


エアロライフ ホームジャンピングL DR-6675 取扱説明書(保証書付)



このたびは《エアロライフ ホームジャンピングL》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
- 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

梱包内容 ……4

組立方法・収納方法 ……4・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・7

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

	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。 ・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 ※事故や体調不良をおこすおそれがあります。 ※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ことがあります。
---	--

	本商品を他の用途に使用しない。 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。 身体のパランス維持が困難な高齢者の人は使用しない。 体重が100kg以上の人は使用しない。 本商品は一般家庭用なので、業務用として使用しない。 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。 子供が使用するときは、大人が立ち会う。 食後および飲酒後は使用しない。
---	---

ご使用に関して

⚠ 注意

	使用前には、必ず各脚、安全ピン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

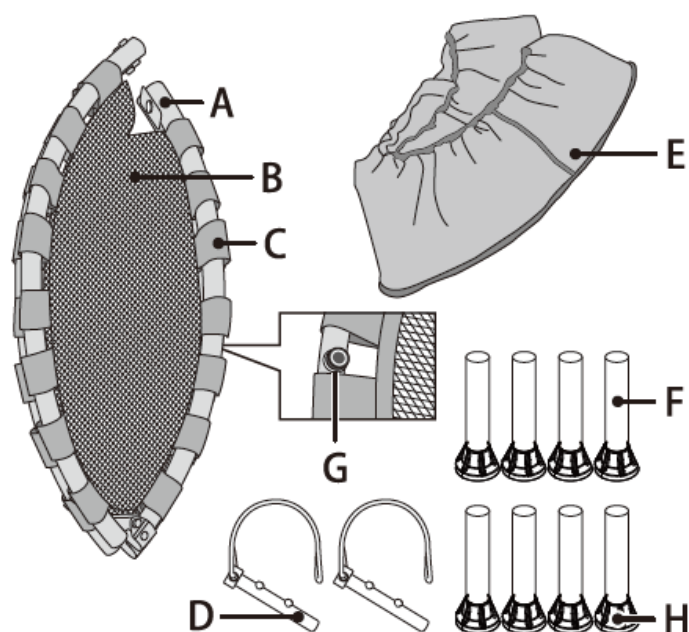
⚠ 警告

 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。



記号	部品名称	数量
A	本体フレーム	1
B	ネット(ジャンピングネット)	1
C	ゴムベルト	32
D	安全ピン	2
E	本体カバー	1
F	脚	8
G	エンドキャップ	8
H	キャップ	8

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。誠にとおそ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。

■ご使用の注意

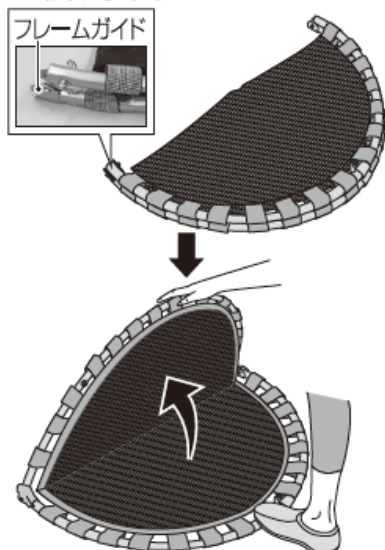
●脚にはPVCのキャップを装着しておりますが、滑りやすい場所でご使用する場合は、滑りにくい素材のマットをご用意ください。

組立方法・収納方法

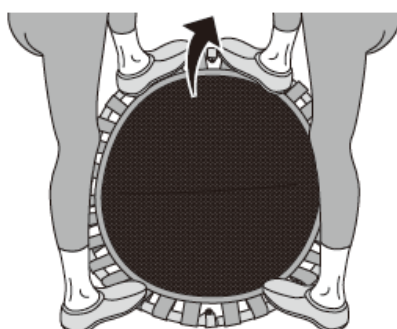
■組立方法

△注意：組み立ては必ず2人以上で行なってください。

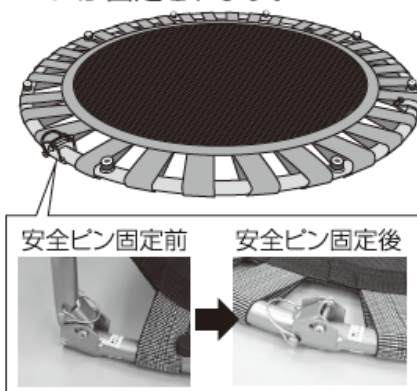
1) 4ツ折りのA.本体フレームを広げ、半円にし90度位に広げます。



2) 床側の本体フレームを片足で固定し、図のようにもう一方の足で押し広げてください。

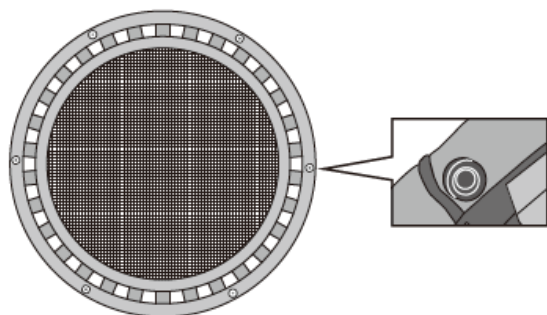


3) 本体フレームが広がり、安全ピンが固定されます。

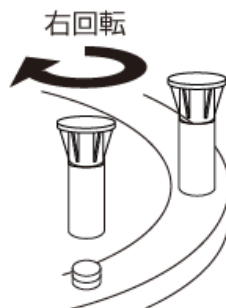


△注意：最後にフレームが勢いよく広がるため、バランスを崩さないように注意してください。

- 4) G.エンドキャップ(8個)にE.本体カバーの穴を順番に通します。



- 5) G.エンドキャップ(8個)を外し、F.脚を垂直に本体ネジ部に差し込みます。ゆっくりとネジを切らないように回していきます。



△ 注意：

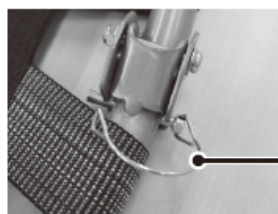
F.脚が上手く取り付けられない場合は、H.キャップを取り外してください。取り外したH.キャップ側にもタップが切られております。脚の上下を逆にしてもう一度取り付けてください。

■収納方法

収納する時は、脚、本体カバーを外してから安全ピンを外し、本体フレームを折りたたみます。

●安全ピンの外し方

- 1) 安全ピンからワイヤーリングを外します。
- 2) 安全ピンには凹凸があります。本体フレームの凹凸と合わせて引き抜きます。



ワイヤーリング

※必ず外した安全ピンは、折りたたんだ後の本体フレームに取り付けてください。

●安全ピンの取付け方

- 1) 本体フレーム外側から本体フレームと安全ピンの凹凸を合わせて奥まで差し込みます。ワイヤーリングは本体の裏側で固定します。
- 2) ワイヤーリングを安全ピンに固定します。



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

- 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。

■ご使用の前に

- 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。
- 使用を続けていると固定部が緩んできます。必ず各脚、安全ピン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

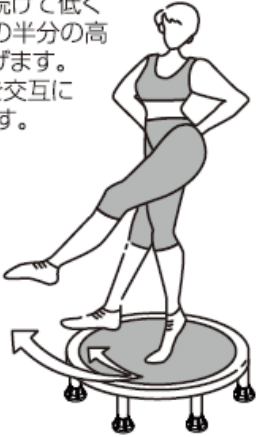
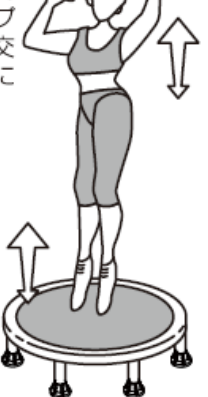
- 室内でトレーニングする時は、天井(特に照明)に気をつけて運動してください。
- トレーニングする前に準備体操をして、十分からだの筋肉、じん帯を伸ばしてからご使用ください。
- 初めて使用される方は、一日おきにトレーニング(10~20分)し、2~4週間後に週5日になるように、使用回数を徐々に増やしてください。
- 運動靴を履いて、運動しやすい服装でトレーニングしてください。

◆トレーニングプログラム

全身運動		
ローバウンド ●足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)	ハイバウンド ●足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)	ジョギング ●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)
背中の筋肉の運動	ウエスト・脇腹の筋肉の運動	
アームバック ●両足を揃えてジャンピングネットの上に立ち、軽くジャンプします。手のひらが上を向くように、腕を背中の後ろにもっていき、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)	ツイスト ●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)	ランバウンド ●ジャンピングネットの上に腰を落とし、縁をつかみます。このままの状態ではジャンプしたり、膝を左右にひねりツイストします。 (10~30回)

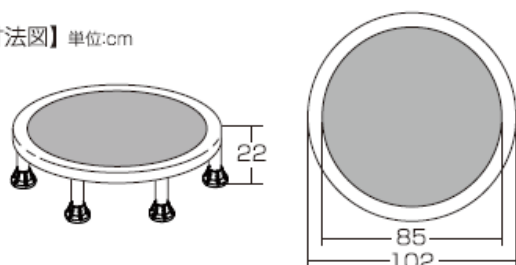
■運動中は本体カバーに着地しないでください。

- 本体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
ハイ&ローキック ●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、片足を高く蹴り上げ、続けて低く（高い蹴りの半分の高さ）蹴り上げます。左右の足を交互に繰り返します。 (2～5分) 	レッグカール ●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足を後ろに跳ね上げ、着地と同時に反対の足を後ろに跳ね上げます。左右の足を交互に繰り返します。 (10～30回) 
ソフトウェイトを使った運動	肩の筋肉の運動
腕、肩の筋肉のトレーニング バタフライ ●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) 	腕、肩の筋肉のトレーニング アップライトプレス ●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) 
リスト・アンクルウェイトを使った運動	
全身運動 ●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) 	

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L
- 品 番/DR-6675
- 材 質/[本体]スチール [本体カバー]PVC
[脚]スチール [ネット]ポリプロピレン・ラバー
[ゴムキャップ]PVC
[エンドキャップ]ポリエチレン
- 適応体重/(約)100kg
- 本体重量/(約)5.5kg
- 本体寸法/(約)φ102×高さ22cm
- ネット寸法/(約)φ85cm
- 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L		
品 番	DR-6675		
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

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。