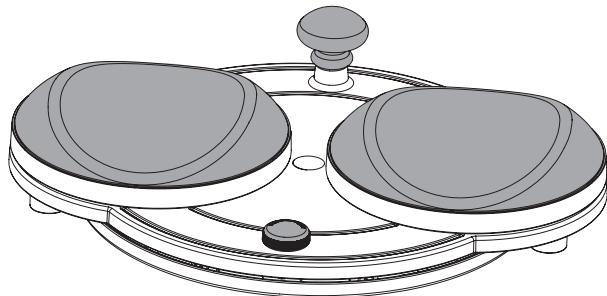


エアロライフ 美腹ツイスター DR-9700

取扱説明書(保証書付)



このたびは《エアロライフ 美腹ツイスター》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、ご使用の前には必ずこの取扱説明書をよくお読みください。お読みになつた後は、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
各部位の名称と組立	4
プログラム監修	4
固定ノブについて	5
立ってエクササイズ	5・6・9
座ってエクササイズ	7・8・10
膝立ちでエクササイズ	8
お手入れ方法	11
アフターサービス	11
製品仕様	12
品質保証規定	12
品質保証書	12

安全上のご注意

※必ずお守りください

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。

 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。 <ul style="list-style-type: none">・心臓に障害のある人・熱の高い人・血圧に異常のある人・生理中の人・妊娠中、またはその可能性のある人・貧血ぎみの人・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・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 ※事故や体調不良をおこすおそれがあります。 ※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ことがあります。
 本体を他の用途に使用しない。

	膝や肩関節、股関節を痛めている人は使用しない。
	身体のバランス維持が困難な高齢者は使用しない。
	体重が100kg以上の人には使用しない。
	本製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。
	子供に使用させない。また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。
	食後および飲酒後は使用しない。

ご使用に関して

⚠ 注意

	運動しやすい膝が隠れる服装で行う。 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、垂れ下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。 体調が悪い時は、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。 バランスがとりにくい時は、壁やイスの背などにつかまって、エクササイズを行う。
--	---	--	--

使用場所について

⚠ 注意

	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。 ※万が一滑りやすい場合は、滑り止めマット等を用意してからご使用ください。
--	--	--	--

故障を防ぐために

⚠ 警告

	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。 本体のお手入れの時に、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。
--	--	--	----------------------------

各部位の名称と組立

■商品検査時の組立跡についてのご案内

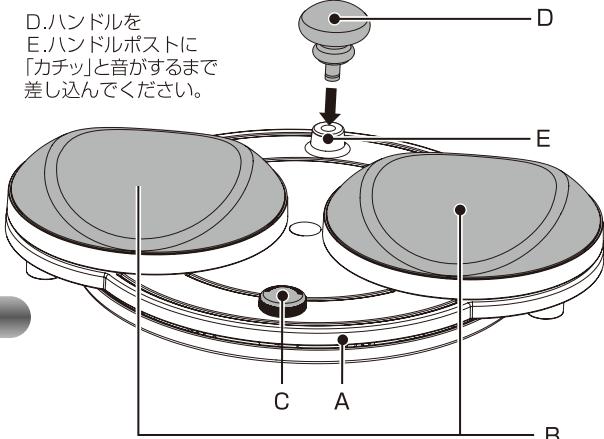
お届けしました商品の駆動部にスリ傷がついているものもありますが、これは商品検査時についたものです。誠に恐れ入りますがご了承くださいますようお願い申し上げます。

ハンドルの組立

■パーツリストと名称

記号	部品名称	数量
A	本体	1
B	フットプレート	2
C	固定ノブ	1
D	ハンドル	1
E	ハンドルポスト	1

■ご使用の前にハンドルを装着します。



付属品

●取扱説明書(保証書付)



※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。

プログラム監修



フィットネス・ライフ・コーディネーター

Shieca(シエカ)

人間のカラダは赤ちゃんのときが一番やわらかく、あとは何もしないと、加齢とともにどんどん硬くなる一方。また運動不足も柔軟性を低下させる原因の一つです。

『美腹ツイスター』では「回す」、「伸ばす」の動作で、硬くなりがちな肩関節や股関節という大きな関節まわりの筋肉をほぐし可動域を高め、さらに「ひねる」ツイスト運動では鍛えにくいお腹周りなどの筋肉に刺激を与えます。

固定ノブについて

■A.本体の固定を外す

- ・C.固定ノブを右図のようにFREE側(矢印の向き)に回します。
- ・C.固定ノブが上に持ちあがり、固定が外れます。



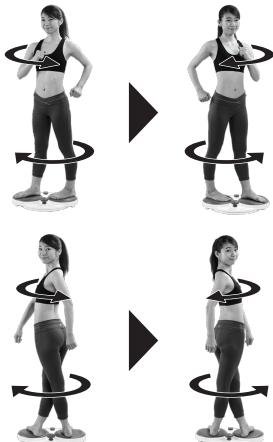
■A.本体を固定する

- ・C.固定ノブをLOCK側(矢印と逆向き)に回し、C.固定ノブを下に降ろします。
少し左右に動かし「カッチ」という音がして固定されているのを確認してください。

△ 注意 立って行う「ウエストのツイスト」などは必ず、A.本体を固定して行ってください。A.本体が固定されていない状態で使用すると不安定な状態となり転倒する恐れがあります。

立ってエクササイズ

《ウエストのツイスト(本体を固定して使用)》



■エクササイズ方法

1) 基本編

- ①A.本体を固定し、B.フットプレートの上に立ちます。
- ②肘は軽く曲げ足の回転と合わせて、ウォーキングのように腕を振りります。
- ③乗せた足が右に回転するとき、上半身は左にひねります。
- ④慣れてきたら腕のリズムに合わせて左右に大きくひねります。

■エクササイズの目安：リズム良く30～60秒

2) 応用編-1

- ①A.本体を固定し、B.フットプレートの上に立ちます。
※慣れるまでは、椅子の背や壁に手をつき、バランスを取って行います。
- ②腕は自然に下に降ろします。
- ③乗せた足が右に回転するとき、上半身は左にひねります。
- ④慣れてきたらカラダを大きくひねり1回1回止めるように行います。

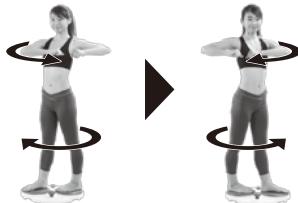
■エクササイズの目安：ゆっくりと10回～

ここがポイント

- 猫背にならないように注意してください。
- 顔は正面を向いたまま、カラダと一緒に向かないよう気を付けましょう。

立ってエクササイズ

《ウエスト・背中のツイスト(本体を固定して使用)》



2)応用編-2

- ①A.本体を固定し、B.フットプレートの上に立ちます。
- ②腕を水平に上げ、肘を曲げ胸の前でこぶしを握ります。
- ③乗せた足が右に回転するとき、上半身は左にひねります。
- ④慣れてきたら腕の振りを大きくし、1回1回止めのように行います。

■エクササイズの目安：右側を5回～行い、次に左側を5回～行います。右と左は同数で行います。

ここがポイント

- 猫背にならないように注意してください。
- 顔は正面を向いたまま、カラダと一緒に向かないよう気を付けましょう。

《つま先の開閉(本体を固定して使用)》



■エクササイズ方法

1)股関節編

- ①A.本体を固定し、B.フットプレートの上に立ちます。
※慣れるまでは、椅子の背や壁に手をつき、バランスを取って行いましょう。
- ②つま先をゆっくりと開閉させます。つま先を開いたとき、お尻の筋肉を意識して1秒間止めます。この時、両方の内ももを着けるイメージで行います。

■エクササイズの目安：リズム良く10回～



※大きくつま先を開き、一度意識して止める。

2)お尻・内もも編

- ①A.本体を固定し、B.フットプレートの上に立ちます。
※慣れるまでは、椅子の背や壁に手をつき、バランスを取って行いましょう。
- ②つま先をゆっくりと開閉させます。つま先を開いたとき、お尻の筋肉を意識して1秒間止めます。この時、両方の内ももを着けるイメージで行います。

■エクササイズの目安：ゆっくりと10回～

ここがポイント

- 膝は曲げずに軽く胸を張り目線は下に落さず真っすぐ前を見るように行いましょう。
- 左右対称となるように開閉させてください。

座ってエクササイズ

《肩関節まわり、脇伸ばし…片手編(本体の固定を外して使用)》



■エクササイズ方法

1)基本編

- ①A.本体の正面にあぐらで座り、C.固定ノブを外します。
- ②床に手をつき、片手でD.ハンドルをゆっくりと回転させます。
※ハンドルは握らずに手のひらを添えるように行います。
- ③慣れてきたら徐々に肘を伸ばし行ってください。

■エクササイズの目安：ゆっくりと 左右 各5回～



2)負担の軽い(肩関節)編

- ①A.本体の横にあぐらで座り、C.固定ノブを外します。
- ②床に手をつき、片手でD.ハンドルをゆっくりと回転させます。
※ハンドルは握らずに手のひらを添えるように行います。
- ③慣れてきたら徐々に肘を伸ばし行ってください。

■エクササイズの目安：ゆっくりと 左右 各10回～

※左手で行う時は左回転(反時計回り)で行い、右手で行う時は右回転(時計回り)で行います。

ここがポイント

- あぐらで座ることでエクササイズ中お尻が浮きにくくなります。
- 顔は軽く正面を向き、首に負担が掛からないように行いましょう。
- 筋肉が伸びている事を感じながら、気持良い範囲で行いましょう。



手のひらを添える



《肩関節まわり、脇伸ばし…両手編(本体の固定を外して使用)》

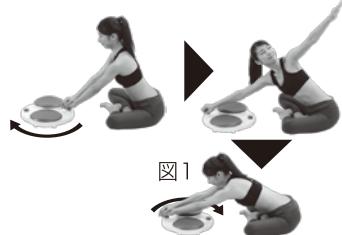


■エクササイズ方法

1)肩関節・背中と脇のストレッチ

- ①A.本体の正面にあぐらで座り、C.固定ノブを外します。
- ②両手でD.ハンドルに手を添えてゆっくりとA.本体を回転させます。
③慣れてきたら徐々に肘を伸ばし行ってください。

■エクササイズの目安：ゆっくりと 左右 各5回～



2)肩関節・背中と胸のストレッチ

- ①A.本体の正面にあぐらで座り、C.固定ノブを外します。
- ②両手でD.ハンドルに手を添えてゆっくりと回転させます。
- ③図1ストレッチをキープしたままゆっくりと片腕を斜め後ろに広げ
1秒間止め、ゆっくり戻します。
- ④慣れてきたら両腕が一直線になるようにあげてください。

■エクササイズの目安：ゆっくりと 左右 各5回～

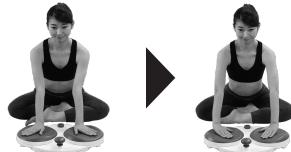
※A.本体を右に回転(時計回り)させる時は、左手をあげます。目線は後方の指先を見るように行います。
A.本体を左に回転(反時計回り)させる時は、右手をあげます。目線は後方の指先を見るように行います。

ここがポイント

- あぐらで座ることでエクササイズ中お尻が浮きにくくなります。
- 顔は軽く正面を向き、首に負担が掛からないように行いましょう。
- 筋肉が伸びている事を感じながら、気持良い範囲で行いましょう。

座ってエクササイズ

《二の腕のツイスト(本体を固定して使用)》



■エクササイズ方法

1)両腕でツイスト

- ①A.本体の正面にあぐらで座り、C.固定ノブを固定します。
- ②B.フットプレートに手のひらを乗せ肘を伸ばし開閉させます。
- ③慣れてきたらゆっくりと筋肉をしづるように大きく開閉させます。

■エクササイズの目安：ゆっくりと10回～



2)片腕でツイスト

- ①A.本体の正面にあぐらで座り、C.固定ノブを固定します。
- ②B.フットプレートに手のひらを乗せ肘を伸ばし開閉させます。
- ※片腕ずつ行います。片腕は二の腕を触り筋肉を意識して行います。
- ③慣れてきたらゆっくりと筋肉をしづるように大きく開閉させます。

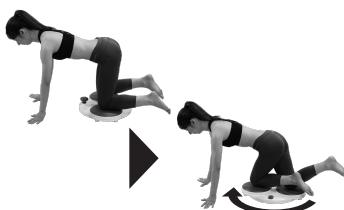
■エクササイズの目安：ゆっくりと10回～

ここがポイント

- あぐらで座ることでエクササイズ中お尻が浮きにくくなります。
- 顔は正面を向き、目線を落さないように行いましょう。
- 左右対象となるように開閉させてください。
- 二の腕の筋肉を意識して行いましょう。

膝立ちでエクササイズ編

《ウエストのツイスト(本体の固定を外して使用)》



■エクササイズ方法

1)基本編(小さな動き)

- ①C.固定ノブを外し、B.フットプレートに両膝を乗せます。
- ②両手は肩幅に開き手を床につけ、四つん這いの姿勢になります。
- ③膝をお腹に近づけるようにA.本体を動かします。
- ④慣れてきたらゆっくりとウエストをひねります。

■エクササイズの目安：ゆっくりと 左右10回～



2)応用編(大きな動き)

- ①C.固定ノブを外し、B.フットプレートに両膝を乗せます。
- ②両手は肩幅に開き床に肘をつけ、四つん這いの姿勢になります。
- ③膝をお腹に近づけるようにA.本体を動かします。
- ④慣れてきたらゆっくりと大きくウエストをひねります。

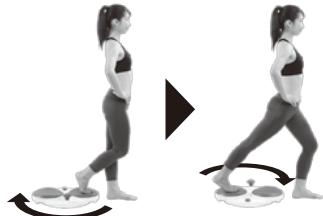
■エクササイズの目安：左右10回～

ここがポイント

- 猫背にならないように意識し、腰腹を縮めるように行ってください。
- 顔は軽く正面を向き、首に負担が掛からないように行いましょう。

立ってエクササイズ

《股関節周りのほぐし(本体の固定を外して使用)》



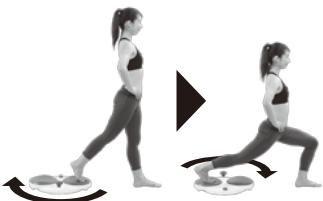
■エクササイズ方法

1)股関節周り編

- ①C.固定ノブを外し、A.本体の横に立ち背を向けます。
- ※慣れるまでは、椅子の背や壁に手をつき、バランスを取って行います。
- ②B.フットプレートにつま先をのせます。
- ③バランスをとりながら円を描くように本体を回転させます。
- ④慣れてきたら脚の付け根から動かすように行います。

■エクササイズの目安：左右 各10回～

※右足で行う時は、右回転(時計回り)で行い、左足で行う時は、左回転(反時計回り)で行います。



2)股関節・脚の脚力・バランス編

- ①C.固定ノブを外し、A.本体の横に立ち少し離れて背を向けます。
- ※慣れるまでは、椅子の背や壁に手をつき、バランスを取って行います。
- ②B.フットプレートにつま先をのせます。
- ③バランスをとりながら円を描くように本体を回転させます。
- ④脚を伸ばすのと同時に軸足の膝をゆっくりと深く曲げます。
- ⑤慣れてきたら出来るだけ本体を離して行いましょう。

■エクササイズの目安：ゆっくりと 左右 各10回～

※右足で行う時は、右回転(時計回り)で行い、左足で行う時は、左回転(反時計回り)で行います。

ここがポイント

- そり腰にならないように注意して行いましょう。
- 膝がつま先より前に出ないように行いましょう。
- 軽く胸を張り目線は下に落さず真っすぐ正面を見るように行いましょう。

《股関節周りのほぐし(本体の固定を外して使用)》



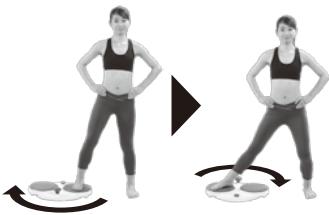
■エクササイズ方法

1)基本編

- ①C.固定ノブを外し、肩幅程度にA.本体の横に立ちます。
- ※慣れるまでは、椅子の背や壁に手をつき、バランスを取って行います。
- ②B.フットプレートにつま先をのせます。
- ③バランスをとりながら円を描くように本体を回転させます。
- ④慣れてきたら脚の付け根から動かすように行います。

■エクササイズの目安：ゆっくりと 左右 各10回～

※右足で行う時は、右回転(時計回り)で行い、左足で行う時は、左回転(反時計回り)で行います。



2)応用編

- ①C.固定ノブを外し、A.本体の横に立ち少し離れます。
- ※慣れるまでは、椅子の背や壁に手をつき、バランスを取って行います。
- ②B.フットプレートにつま先をのせます。
- ③バランスをとりながら円を描くように本体を回転させます。
- ④つま先の回転と同時に軸足の膝をゆっくりと深く曲げます。
- ⑤慣れてきたら脚の付け根から動かすように行います。

■エクササイズの目安：ゆっくりと 左右 各10回～

※右足で行う時は、右回転(時計回り)で行い、左足で行う時は、左回転(反時計回り)で行います。

ここがポイント

- そり腰にならないように注意して行いましょう。
- 軽く胸を張り目線は下に落さず真っすぐ正面を見るように行いましょう。
- つま先と膝の向きが同じ方向に向くように行います。
- 膝がつま先より前に出ないように行いましょう。

座ってエクササイズ編

《骨盤のツイスト(本体を固定を外して使用)》



■エクササイズ方法

1) 基本編

- ①C.固定ノブを外し、B.フットプレートの上に座ります。
- ②手は床に付きバランスを取ります。
- ③骨盤から動かすイメージでウエストをひねります。
- ④慣れてきたらゆっくり1回1回止めるように行います。

■エクササイズの目安：ゆっくりと左右20回～



2) 応用編

- ①C.固定ノブを外し、B.フットプレートの上に座ります。
- ②骨盤から動かすイメージでウエストをひねります。
ウエストのひねりに合わせてウォーキングのように腕を振ります。
- ③慣れてきたらゆっくり1回1回止めるように行います。

■エクササイズの目安：ゆっくりと左右20回～

ここがポイント

- 膝はできるだけ曲げずに行いましょう。
- 猫背にならないように意識し、骨盤を動かすように行ってください。

《太ももと下腹部(本体を固定を外して使用)》



■エクササイズ方法

1) 骨盤歩き

- ①C.固定ノブを外し、B.フットプレートにかかとを乗せます。
- ②手は床に付きバランスを取ります。
- ③膝を引き寄せるイメージで骨盤を動かしウエストをひねるように行います。
- ④慣れてきたら背中を壁に付け上半身を固定した状態でゆっくり1回1回止めるように行います。

■エクササイズの目安：ゆっくりと左右20回～

ここがポイント

- 膝はできるだけ曲げずに行いましょう。
- 猫背にならないように意識し、骨盤を動かすように行ってください。

お手入れ方法

- ①本体・フットプレートの汚れは、乾いたやわらかい布でふき取ってください。
- ②汚れが気になる場合は、水をしみこませた布をよく絞ってふきとり、柔らかい布でからぶきしてください。
- ③自然に、よく乾かしてください。

■保管について

使用後は湿気の少ない場所に保管してください。また、長時間使用しない場合は、汚れを取った後、布などのカバーをかけ、ホコリがかからないようにご注意ください。

■本製品の廃棄方法について

地球環境保護のため、廃棄する時は、そのまま放置しないで、各自治体の取り決めに従ってください。

困った時のQ&A

こんな時は	原因 & 処置
身体に痛みがあつても 使用していいですか?	●膝痛みがある場合は、使用しないでください。
運動の回数を増やして はいけませんか?	●慣れてきた方は、体調にあわせて、運動量を増やしてください。
連続使用時間は?	●30分でも1時間でも可能です。

アフターサービス

※必ずお守りください

(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

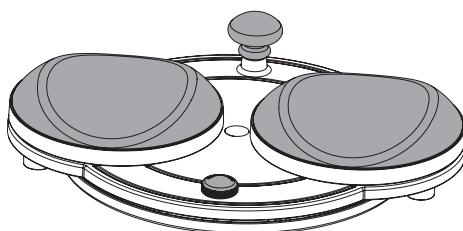
修理すれば使用できる場合は、ご希望により
有料で修理、または部材販売させていただけ
ます。

(4)ご使用中に普段と変わった状態になりました う、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・保証規定・保証書

商品仕様



- 品名／エアロライフ 美腹ツイスター
- 品番／DR-9700
- 材質／PP樹脂(ポリプロピレン)
- 本体寸法／(約)幅54×奥行き41.5×高さ11cm
- 重量／(約)2.7kg
- 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。
- (二)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。
- 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 美腹ツイスター	
品番	DR-9700	
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。



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。