

# ダイエット エアー ステッパー ESP-100

## 使用説明書

### セット内容



- ・本体
- ・空気入れ
- ・本使用説明書

\* 空気入れの先端の針は取外し可能です。  
空気を抜くときに取り外して使用します。

### 空気の入れ方



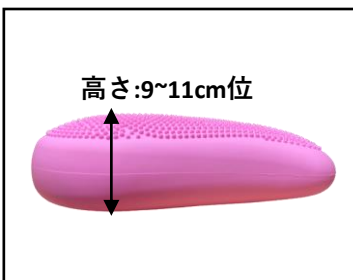
針を奥まで挿し込んでください

### 空気の抜き方



空気入れの針だけを挿し込んで  
手で押しつぶします

### 推奨空気圧



高さ:9~11cm位

初心者にもお勧めです

### 高めの空気圧



高さ:12~13cm位

上級者向け  
バランス難易度が高くなります

\* ご自身の体力・体重に合わせて適度な空気圧に調整してください。

## 基本トレーニング (まずは1日10分、1セット10回から始めてみましょう)

\*慣れるまでは椅子や壁などにつかまりながら行くと快適に無理なく運動できます。

### 安全な乗り方



STEP 1  
STEP 2  
片方の足を半分乗せて本体を固定したままもう片方の足を乗せません。

### ステップ運動



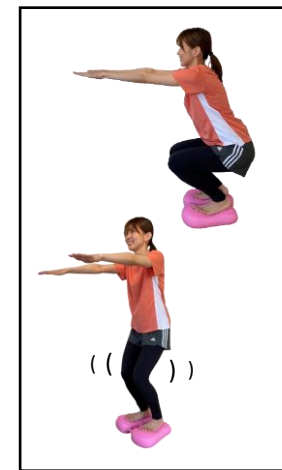
ステップの速度は自由自在に自分のペースでステップを踏んでください。

### カーフレイズ



ふくらはぎの引締め及び下腿部の強化運動。

### スクワット運動 バランストレーニング



ヒップアップ、太腿引き締め足腰強化運動。  
全身の筋肉を刺激しバランスの良い姿勢を保つ運動。

## 応用トレーニング

### ヒップUP



お尻の上下運動  
または10秒間姿勢キープ

### 二の腕引締め



10秒間姿勢キープ  
または膝をついて腕立て伏せ

### 体幹強化



10秒間姿勢キープ

### お腹引き締め



10秒間姿勢キープ

## 使用上の注意

ご使用前に本説明書を必ずお読みください。  
使用前には準備運動を行い怪我の無いようにご使用ください。  
空気圧が高い場合や滑りやすい場所では本体が安定しない場合がありますのでご注意ください。  
本体に乗る際には必ず片足ずつ安全な乗り方を行ってください  
危険ですので決して飛び乗ったりしないようにご注意ください。  
体調が悪い方や怪我をしている方は無理せず、医師に相談の上ご使用ください。

## あなたのもっと輝ける未来を



株式会社 インシェイブ

E-mail info@inshape.co.jp

〒141-0031  
東京都品川区西五反田2-23-1  
TEL:03-6417-4213  
http://inshape.co.jp