



TVで  
話題!!

# HEALTHY&BEAUTY

効率よく理想のカラダへ

忙しい現代人に、効果的なシェイプアップを。  
そのためには、まず眠っている筋肉を目覚めさせることが大切です。  
エアロライフなら、運動理論にかなったエクササイズが自宅で簡単にできます。



申込番号	商品名	生協価格 (税込)
DR-3830	エアロライフ モーションナビ	¥12,900
DR-6670	エアロライフ ホームジャンピング 折りたたみ	¥8,990
DR-3910	エアロライフ スマートバイク	¥13,800
DR-3810	エアロライフ ホップトレーナー	¥9,800

- ☆申込締切日 令和4年 8月31日(水)
- ☆お申込先 茨城県庁生活協同組合 FAX:(029)301-6159
- ☆受渡し方法 お申込受付後、1週間位でご指定場所まで無料配送致します。(沖縄・離島除く)
- ☆お支払方法 給与差引き(月賦支払の1分割額は2,500円以上。)

茨城県庁生活協同組合行  
FAX:(029)301-6159

【ヘルシー&ビューティ 申込書】

茨城県庁生活協同組合No. \_\_\_\_\_  
申込締切日:8月31日(水)

所 属		電話	
申込者氏名	ふりがな	組合員コード	
申込番号	商品名	数量	生協価格
お届け先	〒	合 計	
		支払方法	
様 TEL ( )		給与 ( )回払	

141590

株式会社 リベルタ 03-3995-5330

※お届けした商品が万一破損や、表示と著しく異なっている場合には、返品・交換を承ります。  
到着後、1週間以内に生協へご連絡ください。開封後の商品の返品はお受けいたしかねますのでご了承ください。

※「注文時に頂いた住所・氏名などの情報は、商品代金のご請求や配送業務に利用させていただきます。  
その場合、出荷元に発注情報を提供します。」



バイク運動が  
おすすめ!

# あなたのその悩み、運動不足かも! こんな方は要注意かも!?

動くのが面倒くさい... デスクワークで座りっぱなし... 体重が気になりはじめた... ちょっと歩くと息が切れる...



運動習慣がない人の割合 厚生労働省国民健康・栄養調査(2019)



運動習慣のない人が圧倒的に多いんです!  
運動不足は病気の発症にも関与をし、生活習慣病や骨粗しょう症の原因にも!

## スマートバイクのここがいい!

- ①足腰に負担がかかりにくい◎
- ②有酸素運動+筋トレ!
- ③足首や膝を動かすことで関節運動に◎
- ④股関節運動で歩行力強化へ!
- ⑤運動強度・時間を自分で調整できる



スマートバイクの大きな特徴である  
**3段階の高さ調節!!**



◆1段階目と3段階目を比較すると筋活動量が◆  
 腹筋(はくらはぎの筋肉) 約2.5倍!  
 腹筋 約1.7倍!  
 前脛骨筋(すねの筋肉) 約1.3倍!



エアロライフ スマートバイク

申込番号 DR-3910 **13,800円(税込)**

●サイズ: 約幅40×54×37cm ●重さ: 約9kg  
 ●素材: 【本体】スチール、HIPS【キャップ】PVC【保護マット】TPE  
 ●電源: 単4電池2本(モニター用) ●保証期間: 1年間 ●中国製

関節  
エクササイズ!!

## 関節は動かさないとサビつく!?

関節がサビつくとは、関節を自由に動かせる範囲(可動域)が狭まること。狭まると筋肉や関節が段々と硬くなり、関節の動きも制限されてしまいます。「歩くのが遅くなった」「なんだか姿勢が悪くなった」「最近つまづく」「体がだんだん硬くなった」方は要注意かも?

スバリ!

## 関節エクササイズとは!

関節をリズムカルに動かし  
関節を動かす筋肉や  
関節を守る筋肉を鍛えること



### つま先ホッピング運動



お腹、お尻、もも裏に効果的  
左右交互に膝を高く上げながらリズムよく足を踏み込むことで、股関節や足首の柔軟性を高めます。同時に姿勢を正して行うことでお腹やお尻、もも裏の筋肉まで効果的に刺激します。

### プレート踏み込み運動



すね、ふくらはぎに効果的  
左右交互にゆっくりと意識して踏み込むことで、足首の関節を動かし柔軟性を高めます。さらに転倒予防に重要な、つま先を上下させるすね、ふくらはぎの筋肉を効果的に鍛えます。

さらに「ホップトレーナー」はこんな使い方も!!



ゴールドジムスタジオディレクター  
浜中 健次

動きやすい身体を作るには関節の可動域を広げて行く事が重要です。従来の関節可動域をとりもどし、硬くなってしまった筋肉の柔軟性を高めることが大切。片足ずつリズムよく足を上下に動かすホッピング運動は普段動かしにくい関節、さらに関節に付随する筋肉も同時に動かす事で動きやすい身体づくりが目指せます。



エアロライフ ホップトレーナー

申込番号 DR-3810

**9,800円(税込)**

●サイズ: (使用時)約幅37×40.5×22cm  
 ●重さ: 約4kg ●素材: 【本体フレーム】スチール  
 【フットプレート】スチール、PU ●適応体重: 約100kg  
 ●保証期間: 1年間 ●中国製



# テレビで話題!

## このまま何もしないで大丈夫?特に女性は要注意!? 最近つまずいたことはありませんか?

「令和元年国民生活基礎調査(厚生労働省)」によれば、高齢者の介護が必要となった主な原因は、認知症、脳血管疾患(脳卒中)、高齢による衰弱と続き、「骨折・転倒」が12.5%を占め、4番目の多さです。さらに男女別で見ると女性の「転倒・骨折」の割合は男性の2倍以上も高くなっています。



### 脚力強化

座って上下にパタパタ踏むだけ!  
太もも・ふくらはぎなどの脚部をまんべんなく強化!



### すね&ヒップ強化

両足を左右に開閉する運動でつま先を上げるために必要な筋肉を効果的に刺激! つまずき予防と歩行力強化に◎ ヒップアップにも効果的!



### ストレッチ

足首の柔軟性を高め、硬くなった筋肉をゆっくり伸ばすストレッチ運動!

### 座って出来るウォーキング運動!!

膝への負担は少なくウォーキングと比較して下腿の筋活動量は同等以上。



仕事をしながら!



ゴールドジム  
スタジオディレクター  
浜中 健次

つまずきにくい体をめざすにはすねの筋肉を鍛えることも大切。その対策が家の中で簡単にできるのが「モーションナビ」。筋肉は年齢に関係なく80歳でも90歳でも鍛えてあげれば必ず成長しますので皆さん頑張ってください。



### 実はこんな運動方法も!

#### 軽々ステップ運動

日常生活でなかなか膝を高く上げることは少なく、膝を上げることで股関節を刺激。また通常ステップに比べ負荷も弱いので、初心者の方にもおすすめステップ運動!



### エアロライフ モーションナビ

申込番号 DR-3830

12,900円(税込)

- サイズ: 約幅38×奥29.5×高さ21.5cm
- 重さ: 5.4kg ●素材: スチール(フットプレート: PP樹脂)
- カラー: ブルー×ホワイト
- 耐荷重: 100kg ●適応身長: 約140~180cm
- 保証期間: 1年間 ●台湾製

# 安心・安全設計!

## 家族みんなで楽しくエクササイズ。

こんな方におすすめします!

- 家でゴロゴロが増えた
- 疲れやすくなった
- 痩せにくくなった
- 体力が落ちた

### 高品質の秘密

#### 静音設計

脚先はシリコン製のキャップで振動が響きにくい設計。滑り止めの効果も◎



#### 強化ネット

5cm幅のしっかりしたゴムバンドを30本配列! 負荷を分散します。



#### 安心設計

ゴムバンド式なので使用中に万が一脚が挟まっても安心! イヤなギンギン音もしにくいです。



やらなきゃいけないのはわかっているけど...

## 運動は



### トランポリン運動なら

家庭用トランポリンで効率よく有酸素運動びよんびよん跳ぶだけ! 楽しいから続けられる

たった5分で汗だくに!

### 家庭用ホームジャンピング

### コンパクト設計

脚を外したら4.5cmと薄いのので、ソファの間にも入れられます。

使わないときは折り畳んで小さく収納できます!



### 子供も大人も、これ1台!!



### エアロライフ ホームジャンピング折りたたみ

申込番号 DR-6670 8,990円(税込)

- サイズ: 約直径92×高さ22cm ●重さ: 約4.6kg ●素材: 【本体】スチール【本体カバー】合成ゴム 【脚】スチール 【ネット】ポリプロピレン・ラバー【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100kg
- 保証期間: 1年間 ●中国製