

振動マシン 取扱説明書

使用方法



STEADY 振動マシン 使用方法



■ 安全にご使用いただくために

この取扱説明書は大切に保管してください。この度は「振動マシン」をご購入いただきありがとうございます。安全に正しくお使いいただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

警告

1. 記載の項目および注意事項を厳守されずにご使用になって生じた如何なる事故につきましても、弊社は一切責任を負いかねます。
2. 本製品はトレーニングを目的としています。本来の用途以外に使用しないでください。説明以外の使い方によって生じた損害に関して、弊社は一切責任を負いかねます。
3. 本製品の使用や、その他本製品を原因とするトラブル・事故・怪我・機材等の破損について、弊社は一切責任を負いかねます。
4. 火災、地震、第三者による行為、その他の事故、お客様の故意または過失、誤用、その他異常な条件下での使用による損害に関して、弊社は一切責任を負いかねます。

使用前の注意事項

1. 設置完了後、過度な傾き、ぐらつきがないことを必ずご確認ください。また、滑りやすい場所や不安定な場所でのご使用は避けてください。
2. 機械部や動作中の部分に手を触れると、怪我や事故の危険があります。製品の設置、使用、移動時には、本体の隙間に指を挟まれないようご注意ください。
3. 本製品を持ち上げる際には、必ず両手を使用してください。片手だけでの持ち上げは、製品のバランスを損ない、怪我や事故の危険があります。
4. 本体を改造、もしくは部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を引き起こす恐れがありますので絶対に避けください。
5. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認してからご使用ください。また、長期間使用されない場合でも、油切れや錆の発生が予想されますので、本書の記載に従って確認してからご使用ください。
6. 本製品は健康の維持・増進を目的としており、健康な方を対象としています。
7. 次に該当する方は医師にご相談の上、製品をご使用ください。●医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方 ●知覚障害のある方 ●生理中や妊娠中 ●または妊娠の疑いのある方 ●皮膚疾病のある方 ●血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方 ●骨粗しょう症のある方 ●心臓に障害のある方 ●ペースメーカーなどの体内植込型医療用電気機器を使用している方 ●呼吸器障害をお持ちの方 ●高血圧症の方 ●内臓疾患(胃炎、肝炎、腸炎)などの急性症状のある方 ●悪性の腫瘍のある方 ●リウマチ症、痛風、変形性関節炎のある方 ●過去の事故や疾病により背骨に異常のある方や、背骨が曲がっている方 ●腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症)のある方 ●リハビリテーション目的で使用される方 ●それ以外に身体に異常を感じている時

使用中の注意事項

1. 製品を設置する際は、十分な空間を確保してください。
2. 本製品に毛布などをかけて使用しないでください。
3. 製品は直射日光、ほこりの多い場所、急激な温湿度変化、火気、水濡れや揮発性物質のある場所、冷暖房機器や振動の激しい場所への設置は避け、清潔で安定した環境で使用し保管してください。
4. 本製品は防水仕様ではないため、浴室での使用は故障の原因となります。浴室での使用は避けてください。
5. 本製品は16歳以上の方を対象としています。16歳未満の方は使用しないでください。また、お子様が本製品を遊具として使用すると、思わぬ事故の原因となる可能性があります。
6. トレーニング時には、小さなお子様やペットのいる場所での使用は避けてください。
7. 本製品の耐荷重は最大150kgです。
8. 本製品の使用時は体のサイズに合った運動着を着用し、アクセサリー類は外してください。また、ポケットの中は空にしてください。
9. 本製品は1人用です。複数人での同時使用は避けてください。
10. 本製品の連続使用時間は最大20分です。長時間の使用は身体に負担をかける可能性がありますので、適切な休憩を取りながら、安全で効果的な利用を心がけてください。
11. 以下の状態が生じた場合は使用を中止し、電源を切ってコンセントから電源コードを抜いてください。
 - ・本商品に水や液体がかかった場合
 - ・内部部品が露出している場合
 - ・電源が停止した場合
 - ・本商品に破損が見つかった場合
 - ・使用中に痛みを感じた場合
 - ・雷が鳴りだした場合

製品の仕様について

サイズ(全体)	幅約52cm×奥行約31cm×高さ約12cm	
耐荷重	最大150kg	
製品重量	約8kg	
最大振動回数	約850回/分 ※ご使用条件によって振動回数は変化します。	
振動タイプ	上下振動	
振幅	約10mm	
材質	本体	ABS、PP、PVC
	マット	TPR
	リモコン	ABS、PP、PVC
	エクササイズバンド	NBR、PVC
	スタンド(吸盤)	PP、PVC
	その他	鉄合金
定格電圧	AC100～120V	
定格消費電力	200W	
定格周波数	50-60HZ	

梱包部品一覧表

1. 梱包を開けましたら、組立てを行う前に各部品・付属品が揃っているかご確認ください。
2. 不足している部品がある場合は、お手数ですがSTEADYカスタマーサポートまでご連絡ください。その際、下記部品名称をお知らせください。(連絡先:P9)
3. 不足している部品がある場合は、部品全てが揃うまでご使用をお控えください。
4. 仕様及びデザインは、改良のため予告なく変更することがあります。予めご了承ください。



■ 使用手順

STEP
00

ご使用いただく前に

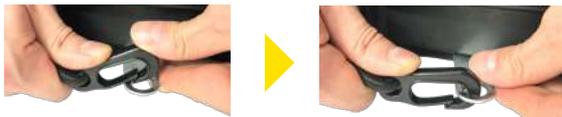
リモコンの電池の入れ方

リモコンには単四電池2本を使用します。ご使用前に電池を入れてください。
リモコン裏面にある蓋をスライドさせて開けて電池を入れ、蓋を閉じます。



エクササイズバンドの取り付け方

1. 本体両側のバンドアームを引き出します。
2. エクササイズバンドのカラビナ部分をバンドアームに通して固定します。



⚠ 注意

- 必ず電源を切った状態で取り付けてください。
- エクササイズバンドで運動する場合のみ取り付けてください。
- 付属のエクササイズバンド以外のものをバンドアームに取り付けしないでください。
- 使用前には、エクササイズバンドが消耗しておらず、傷などがないことを確認し、亀裂などがありましたら使用を中止してください。
- エクササイズバンドがしっかりと固定されているか使用前に確認し、使用中に外れないようにご注意ください。

STEP
01

電源を入れる

使用時には、必ず以下の手順を守ってください。

1. 本体の電源がOFFになっていることを確認します。
2. 本体の電源ケーブル挿し込み口に、電源ケーブルの本体側を挿し込みます。
3. コンセントに電源ケーブルを挿し込みます。
4. 本体の電源をONにします。



⚠ 注意

- 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線を繋げたタコ足配線はおやめください。
- 電源ケーブルや機器の隙間にゴミやピンなどの異物を挿し込まないでください。火災や感電などの重大な事故の原因となる可能性があります。
- コンセントや配線器具の定格を超える使い方や交流(100V)以外での使用は絶対に避けてください。火災などの原因となります。
- 電源ケーブルを抜き差しする際には、濡れた手で触らないでください。

STEP 02

本体に乗る

立ち位置ガイドラインに従い、本体の中央部分に乗ってください。
乗った後にモニターやリモコンを操作します。



⚠ 注意

- 本体に乗る際は、立ち位置ガイドラインの外側に足を置かないでください。重心が外側に偏ると異音が発生する場合があります。
- 動作中の乗り降りは避け、必ず振動面に乗ってからエクササイズを開始してください。
- 使用中は振動面の中心に均等に体重をかけ、左右対称に重心を維持してください。飛び跳ね、片足立ち、片側へ体重をかけるなどの動作はおやめください。これらの行為は故障や事故の原因となります。本体が傾くほどの振動や他者の操作干渉も避け、安定した使用状態を保つように留意してください。

STEP 03

操作する

- 全てのモード共通で、約10分で自動的に停止します。振動時間を変更したい場合は、モニターまたはリモコンで時間を設定することができます。
- リモコンとモニターのどちらでも操作可能です。
- マニュアルモードはリモコンのみに搭載されている機能です。

リモコンの使用方法



モニターの使用方法

お届け時、モニターには保護シールが貼られています。剥がしてからご使用ください。



操作方法

■ 基本の操作方法

1. 電源をONにします。リモコンは「ON/OFF」、モニターは  を押します。
2. 振動時間を設定します。振動時間を長くしたい場合、リモコンは「TIME+」、モニターは  を押します。短くしたい場合、リモコンは「TIME-」、モニターは  を押します。最短1分～最大20分まで設定可能で、設定した時間になると自動的にOFFになります。振動時間を設定せず使用する場合は、約10分で自動的にOFFになります。
3. 振動を開始します。リモコンは「START」、モニターは  を押します。
4. 強度を調節します。振動を強めたい場合、リモコンは「POWER+」、モニターは  を押します。弱めたい場合、リモコンは「POWER-」、モニターは  を押します。1～99段階まで調節可能です。
5. 強度をすばやく調節したい場合は、リモコンの「MANUAL」を押します。1回押すごとに強度が20→50→80→20...の順に切り替わります。
6. プログラムモードに切り替える場合、リモコンは「PROGRAM」、モニターは  を押します。詳しい使用方法は下記記載の『プログラムモード』をご覧ください。
7. 振動中、モニターの表示は強度→振動時間→使用中のモードのそれぞれに自動的に切り替わります。基本の操作で使用中の場合、モードの表示は「HA」となります。
8. 振動を手動で停止したい場合、リモコンは「STOP」、モニターは  を押します。
9. 電源をOFFにします。リモコンは「ON/OFF」、モニターは  を押します。

■ 各モードの操作方法

① マニュアルモード

低速、中速、高速に振動をすばやく切り替えられるモードです。

1. マニュアルモードはリモコンでのみ操作可能です。「ON/OFF」を押し、電源をONにします。
2. 「START」を押してから「MANUAL」もしくは「High」「Medium」「Low」の3種類のいずれかのボタンを押します。
3. 強度は以下の3つの方法で調節可能です。
 - ・「POWER+」と「POWER-」を押すことで強度を1～99段階まで調節可能です。
 - ・「MANUAL」を1回押すごとに強度が0→20→50→80→20...と切り替わります。
 - ・「High」「Medium」「Low」はあらかじめ強度が設定されています。「High」が80、「Medium」が50、「Low」が20です。
4. 開始から10分後に自動的にOFFになります。お客様自身でマニュアルモードの振動時間の設定を行うことはできません。
5. 手動でOFFにしたい場合は「STOP」を押します。

② プログラムモード

強度が異なる5種類のおまかせ振動プログラムで、お客様に合わせたエクササイズが可能です。

1. 電源がONの状態で作動します。
2. リモコンの「PROGRAM」またはモニターの  を連続して押し、レベルP1～P5またはHA(設定)モードを選択します。レベルP1～P5は強度と振動時間が設定されており、それぞれ約10秒ごとに自動で切り替わります。HA(設定)モードについての詳しい使用方法是下記記載の『HA(設定)モード』をご覧ください。
3. 振動を開始します。リモコンは「START」、モニターは  を押します。
4. 振動中にリモコンの「PROGRAM」またはモニターの  を押し、レベルを選択して切り替えることができます。レベルによっては、強度が約20～30秒かけて徐々に切り替わる場合があります。
5. 開始から約10分後に自動的にOFFになります。お客様自身でレベルP1～P5の強度と振動時間の設定を行うことはできません。
6. 振動を手動で停止したい場合、リモコンは「STOP」、モニターは  を押します。

レベルP1～P5はそれぞれ振動強度があらかじめ設定されており、約10秒ごとに自動で変動します。P1を選択した場合、振動強度は10→30→40→50→10→30...と繰り返され、約10分後に自動的に停止します。

	レベル				
	P1	P2	P3	P4	P5
振動強度	10	15	20	25	30
	30	25	40	45	50
	40	20	60	50	70
	50	30	80	85	90

③ HA(設定)モード

振動時間と強度をお客様で設定・変更することができるモードです。プログラムモード中に振動時間と強度を微調整したい場合もご使用いただけます。

1. 電源がONの状態ではリモコンの「PROGRAM」またはモニターの  を連続して押します。P1～P5まで押した後はモニターにHAと表示され、HA(設定)モードになります。お客様自身で振動時間と強度を設定・変更することができます。
2. 振動を停止し、モニターにHAと表示されている状態で振動時間を設定します。振動時間を長くしたい場合、リモコンは「TIME+」、モニターは **+** を押します。短くしたい場合、リモコンは「TIME-」、モニターは **-** を押します。最短1分～最大20分まで設定可能で、設定した時間になると自動的にOFFになります。振動時間を設定せず使用する場合は、初期設定の約10分で自動的にOFFになります。
3. 振動を開始します。リモコンは「START」、モニターは **▶** を押します。
4. 強度を調節します。振動を強めたい場合、リモコンは「POWER+」、モニターは **+** を押します。弱めたい場合、リモコンは「POWER-」、モニターは **-** を押します。1～99段階まで調節可能です。
5. リモコンの「MANUAL」もしくは「High」「Medium」「Low」の3種類のいずれかのボタンを押すと、強度をすばやく調節できます。その場合、2.で設定した振動時間は引き継がれます。
6. 振動を手動で停止したい場合、リモコンは「STOP」、モニターは **▶** を押します。

操作でお困りの場合はご確認ください

- 基本の操作もしくはHA(設定)モードでご使用の場合、振動中は振動時間の設定ができません。リモコンは「STOP」、モニターは **▶** を押し、振動が停止した状態で操作してください。
- マニュアルモードでは、あらかじめ振動時間が設定されています。お客様自身で設定の変更を行うことはできません。
- プログラムモードのレベルP1～P5では、あらかじめ強度と振動時間が設定されています。お客様自身で設定の変更を行うことはできません。
- ご使用後に電源をOFFにせず、モニターやリモコンを操作しない状態でいた場合、約4分後にモニターの画面に横線が表示されスタンバイ状態になります。リモコンは「ON/OFF」、モニターは  を押すとスタンバイ状態が解除し、電源ONの状態となります。

注意

リモコンの安全な使用のために以下の点に留意してください。

- 電池の液漏れを防止するため、長期間(1週間以上)使用しない場合は、電池を抜いて保管してください。
- 電池を挿入する際は、極性(+)と(-)に注意して正しく挿入してください。極性を誤るとリモコンが故障する可能性があります。
- ボタンを操作する際には、過度な力をかけないようにご注意ください。強い力での操作はリモコンの故障を引き起こす可能性があります。

STEP 04

電源を切る

使用終了時には、必ず以下の手順を守ってください。

1. 本体を停止し、本体から降ります。
2. 本体の電源をOFFにします。
3. コンセントから電源ケーブルを抜きます。
4. 電源ケーブル挿し込み口から、電源ケーブルの本体側を抜きます。

■ お手入れと保管について

1. お手入れや保管の際には、必ず本体の電源スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
2. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭き取ってください。シンナーや漂白剤、強い洗剤でのお手入れはおやめください。

■ エクササイズについて

- ・本製品の連続使用時間は20分です。20分ご使用いただいた後は15分以上の間隔を空けてからご使用ください。
- ・スリッパやストッキングなど、滑りやすい履き物を着用したまま使用しないでください。怪我や事故の原因となります。
- ・頭痛、めまい、吐き気、疲労感、乗り物酔いに似た症状を感じた場合や、身体の一部に不快感を感じた場合は、すぐにご使用を中止してください。中止後も体調が回復しない場合は、医師の診断を受けてください。

1 基本のエクササイズ

足を肩幅に開き、ひざを軽く曲げ、背筋を伸ばして立ちます。本体の外側に立ちひざをより深く曲げると、負荷が強くなります。

⚠ ひざを曲げずに使用した場合、頭部へ振動が過度に伝わり体調不良を引き起こす場合があります。

- 全身、お腹、腰、太もも



2 座って行うエクササイズ

ひざを軽く曲げ本体の中心に座ります。背筋を伸ばし、両手を腰に添えます。

⚠ 背骨に負担がかかるのを避けるため、弱い振動からスタートし、様子をみながら徐々に強くしてください。

- お腹、背中、お尻



3 椅子に座ったエクササイズ

椅子に座り、ふくらはぎをまっすぐにして肩幅に開いた足を乗せます。背筋を伸ばし、腰が反りすぎないように姿勢を保ちます。

- 太もも、ふくらはぎ



4 両手を使ったエクササイズ

床にひざをつき、腕が本体に対して垂直になるように手を置きます。

⚠ 関節に負担がかかるのを避けるため、ひじをやや曲げた状態で行ってください。

⚠ 頭部に負担がかかるのを避けるため、弱い振動からスタートし、様子をみながら徐々に強くしてください。

- 肩まわり、二の腕



5 中腰のエクササイズ

足を肩幅に開き、ひざをやや曲げ、上体を軽く前へ傾けます。股関節を折りたたむように腰を落とし、ひざを深く曲げ、中腰の姿勢を保ちます。

⚠ ひざがつま先よりも前に出ないように行ってください。

- 太もも、お尻



6 片足ずつ行うエクササイズ

足を肩幅に開いて本体の正面に立ちます。片足を本体に乗せ、ぐらつかないように下腹部を安定させて姿勢を保ちます。

- 太もも、ふくらはぎ



7 二の腕のエクササイズ

エクササイズバンドを持ち、足を肩幅に開いて本体の上に立ちます。片手ずつエクササイズバンドをまっすぐに引き上げます。

- 二の腕



よくある質問・トラブルシューティング

症状	対応方法
振動中、異音やにおいがする	本体に乗る際は、立ち位置ガイドラインに従い、本体の中央部分に乗ってください。立ち位置ガイドラインの外側に足を置くと、重心が偏り異音が発生する場合があります(参考:P4)。それでも異音が改善されない場合や、におい、煙が発生したり、内部に異物が混入したりした場合は、電源を切りSTEADYカスタマーサポートへご連絡ください(参考:P9)。
下の階や隣室に振動が響く	本体底面のスタンド(吸盤)が床に密着しているかどうか確認してください(参考:P2)。
バンドアームががたつく	きつく締めたい場合は、バンドアームと本体を接続しているボルトをお持ちの工具を使用して固定してください。バンドアームはお客様自身で締め具合を調節可能な仕様になっており、不具合ではございません。(参考:P3)
モニターに傷がついている	お届け時、モニターには保護シールが貼られています。剥がしてからご使用ください(参考:P4)。
振動中に操作ができない	振動中は時間の調整、モードの切り替えなどの操作はできません。停止ボタンを押し、振動が停止してから操作してください。(参考:P6)
振動中気分が悪くなった	本体の上に乗ってひざを伸ばさず使用すると、頭部へ振動が過度に伝わり体調不良を引き起こす場合があります。ひざを軽く曲げて使用してください。(参考:P7)
製品が汗で汚れた	使用中に足や手が汗ばんだ場合は使用を中止し、乾いたタオルなどで拭き取った後に再度ご使用ください。濡れたまま使用すると、事故や怪我、転倒の危険が生じる可能性があります。
製品を破棄したい	製品を破棄される際は各自自治体の規定に従って破棄してください。
使用中テレビに雑音が入る	テレビなどの映像/音響機器の近くで使用すると、機器に雑音が入る可能性があります。機器から離して設置してください。
開封直後から製品に汚れや凹みがある	一部製品において、使用上問題がない程度のマットの擦れ、本体の汚れなどが見られることがあります。また、エクササイズバンドのグリップに一部凹みが見られる場合がありますが、時間の経過とともに凹みは改善されます。いずれも不良品ではありませんので、返品・交換の対象外となります。あらかじめご了承ください。
電圧の違う電源を使用したい	火災などの原因となるため、コンセントや配線器具の定格を超える使い方や交流(100V)以外での使用は絶対に避けてください。
ブルブル振動マシンを使用すると身体が痒くなる	振動による血流促進やリンパの流れの刺激、カロリー消費が原因と考えられます。痒みが続く場合や皮膚に異常が見られる場合は医師に相談してください。
カスタマーサポートに電話で問い合わせたい	050-5369-0949までおかけください。受付時間は平日 9:00~17:00となります。(参考:P9)

STEADYカスタマーサポートへ連絡したい場合

- 製品に関するご質問、不具合がございましたら、QRコードを読み込んでいただき、LINEかメールフォームからお問い合わせください。
- 快適に末長くご使用いただくためのアフターサポートとして、音声電話によるヒアリングを行うことがあります。

LINEでのお問い合わせ



“お役立ちメニュー→”製品不具合/交換希望のお問い合わせをタップし、お問い合わせ内容を入力してください。

お問い合わせフォームからのメール送信



お名前、メールアドレス等をご入力の上、送信ボタンをクリックしてください。

【STEADY カスタマーサポート連絡先&営業時間】平日9:00~17:00 / 年末年始を除く
メールアドレス:support@steadyjapan.zendesk.com 電話番号:050-5369-0949

アフターサービスについて

保証期間

- ・ご購入日より365日間となります。公式LINEからご注文番号のご登録によりスピーディーなサポートが可能です。
- ・保証期間内に取扱説明書に従ってご使用になっていた場合、保証適用外の事項に該当しない場合は無償交換が可能です。
- ・保証期間が過ぎた場合は、仕入れが可能な部品に限り有償にて部品交換させていただきます。

LINE公式アカウントに
友だち登録すると

安心の1年保証!!



保証適用外の事項

- ・取扱説明書に記載されている正しい組立て方法、使用方法、保管方法、取り扱い方法以外のご使用により不具合や事故が発生した場合
- ・仕様の範囲内と判断された場合(駆動音、製造過程で生じる気泡、折れ、細かな汚れ、輸送中の小傷や擦れなど)
- ・輸送中に外箱や梱包材が破損した場合でも、製品に不具合が生じていない場合
- ・中古品のご購入や公式サイト/公式販売モール以外でご購入した場合(有償での対応は可能)
- ・ご自身での修理や改造などが見受けられる場合
- ・地震、火災、台風、落雷などの天災や、薬品、酒、水、石、塩分など、外から受ける要因による不具合や事故が発生した場合
- ・未開封、未使用に関わらず保証期間を過ぎた場合

STEADYカスタマーサポートへのお問い合わせ方法

- ・不具合が疑われる場合や、交換をご希望の場合はSTEADYカスタマーサポートまでお問い合わせください。(参考:P9)
- ・お問い合わせの際には、不具合が疑われる箇所の画像もしくは動画を添付してください。

注意事項

- ・製品の不具合などによりお客様に生じた機会損失や金銭的損害については、弊社では責任を負いかねます。
- ・保証期間内の製品で不具合と判断した場合は、基本的に部品交換の対応を取らせていただきます。出張サービスや業者手配による設置、組立て、解体、梱包、修理等は原則対応しておりません。

こんにちは、カスタマーサポート代表の山田です。
お客様の期待に寄り添える製品やサービスをお届けし、
「さらに何かできるか」を大切にしています。
お客様の笑顔が私たちにとっての喜びです。
山田 裕輝



