

スピンバイク 取扱説明書

組立て動画



STEADY ST128 組立て動画



トレーニング動画



STEADY ST128 トレーニング動画



■ 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。

このたびは「スピンバイク」をお買い上げいただき誠に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。

安全上の注意事項

1. 取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分に理解された上でご使用ください。安全にご使用いただくために、本製品を組立てる際は取扱説明書に沿って組立て、本書に記載されている内容を守り、自己責任のもとでトレーニングを行ってください。本書記載の項目および注意事項を厳守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としては一切の責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。
2. 安全のため、定期的には本製品の点検を行い、摩耗や損傷がないかご確認ください。
3. 安全のため、取扱説明書の指示内容を守ってご使用ください。本製品の「組立て時」および「点検時」に、部品に異常が見つかった場合や、ご使用中に製品から異音聞こえたら、直ちに使用を中断してください。これら異常について修理、改善されるまではご使用をお控えください。
4. 本製品は16歳以上の方がご使用いただけるよう設計されています。16歳以下の方は使用しないでください。フライホイールの仕様を理解し、安全な使用方法を守ってご使用いただけない場合、事故や怪我に繋がる可能性があります。

組立て前の注意事項

1. 本製品をご使用になる前に、次に該当する場合は、使用前に必ず医師にご相談ください。医師の治療を受けている方、健康状態に異常を感じている方、安全に使用するのに支障をきたす可能性のある健康状態の方、心拍数、血圧、コレステロール値に影響する投薬を受けている方は、使用に影響がないかを、必ず医師にご確認ください。
2. 次のような症状が出た場合は、運動を中止してください。
 - 身体の痛み ● 胸部の圧迫感 ● 動悸 ● 息切れ ● めまい ● 吐き気
3. 小さなお子様やペットのいる場所でのトレーニングはお避けください。本製品は大人の方がご使用いただけるよう設計されています。
4. 本製品の耐荷重は、最大120kgです。
5. 本製品の使用は健康な方を対象としています。治療目的としてのご使用には適しません。

組立て時の注意事項

1. 設置の際は十分な場所を確保し、製品本体から少なくとも50cmの可動域が確保できる、水平な床の上に置くようにしてください。また、マットを敷くなどして、床や既存の家具に傷がつかないようにご注意ください。
2. 本製品を持ち上げたり移動させる場合は、腰痛を引き起こす原因となる場合がありますので、重量物を取り扱う際の適切な姿勢や動作をして、腰に負担がかからないよう十分ご注意ください。
3. ご自分で修理や改造を絶対に行わないでください。付属部品を外した状態でのご使用も、重大な事故の発生に繋がる恐れがあります。絶対におやめください。
4. 本製品組立て中、手や指を挟むことのないよう、軍手などを着用し、組立て作業を行うようにしてください。大人の方であっても、組立て作業は可能であればお二人で行っていただくようお願いいたします。工具を使用する際は、怪我には十分にお気を付けてください。

使用中の注意事項

1. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用してください。ゆったりと余裕のあるすぎる衣服は、ご使用時に本製品に巻き込まれる危険性がありますので、避けてください。ご使用開始時は、ゆっくりとした回転から始めてください。回転中はハンドルをしっかりと握り、ペダルを漕ぎましょう。
2. 本製品を使用する際には、必ずストレッチ運動を行いウォームアップしてください。
3. ご使用前には毎回、サドルやハンドルなど各部品がしっかりと固定されているか、必ずご確認ください。部品に緩みがあると、怪我や異音発生の原因となります。
4. 本製品の連続使用時間は最大100分です。100分以上の連続使用は故障の原因となりますのでお控えください。100分の使用後は10～15分のクールダウンの時間をとってください。

■ お手入れの方法について

汚れ、ほこり、汗などは乾いた柔らかい布などで拭き取ってください。落ちにくい汚れは薄めた中性洗剤を使用してください。

製品の仕様について

長さ	約101 cm
幅	約52cm
サドル-ペダル間	約66-87cm
サドル高	約78- 102cm
ハンドル高	約100cm
サドル-ハンドル間	約80-88cm
サドルの高さ調節	8段階
耐荷重	最大120kg



梱包部品一覧表

- 梱包をあけましたら組立てを行う前に、各部品が揃っているかご確認ください。
- 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:P13)
- 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。
- 仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

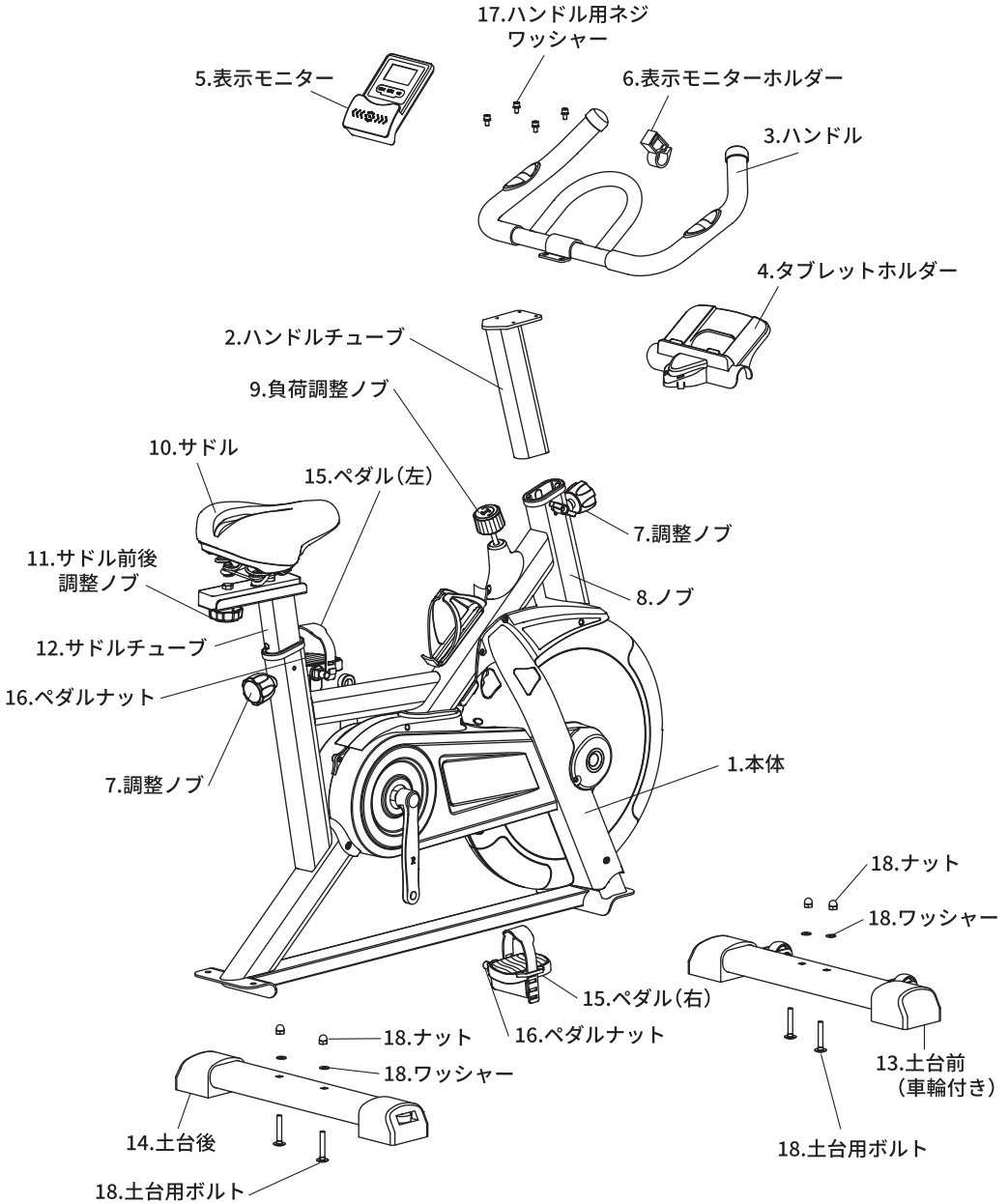
1. 本体 	2. ハンドルチューブ 	3. ハンドル 	4. タブレットホルダー 	5. 表示モニター 
6. 表示モニターホルダー ※ 	7. 調整ノブ×2 ※ 	8. ノブ 	9. 負荷調整ノブ ※ 	10. サドル ※ 
11. サドル前後調整ノブ ※ 	12. サドルチューブ ※ 	13. 土台前(車輪付き) 	14. 土台後 	15. ペダル×2 
16. ペダル用ナット×2 ※ 	17. ハンドル用ネジワッシャー×4 ※ 	18. 土台用ボルトナットワッシャー×4 ※ 	19. 六角レンチ 	20. スパナ×2 
21. ステッカー×2 	※は本体や部品に付属しています			

■ 組立て

イラストとお手元の商品を照らし合わせてご確認ください。

※小さな部品はパーツに備え付けられています。

部品が見当たらない場合は、パーツに備え付けられていないかご確認ください。



組立て手順

STEP 01

土台を取り付けます

STEP 1で使用する部品リスト

※は部品に付属しています

1.本体

A



13.土台前(車輪付き)

B



14.土台後

C



18.土台用ボルト/
ナット/ワッシャー

D



20.スパナ

E

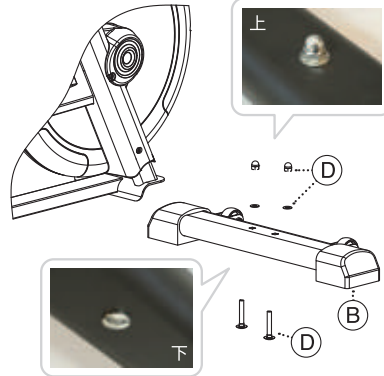


1

① ④本体と⑧土台前の取り付け穴を合わせ、土台の下から⑩土台用ボルトを通します。上から⑩ワッシャーとナットを取り付け、⑥スパナ(13mm)を使用し固定します。

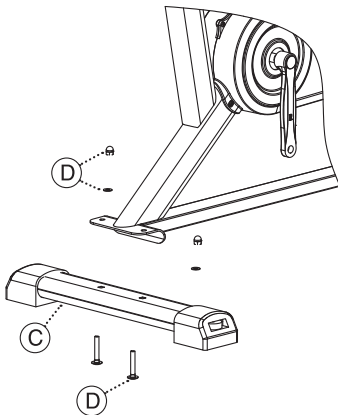
⚠ 注意

土台の取り付け時に、指を挟まないようご注意ください。



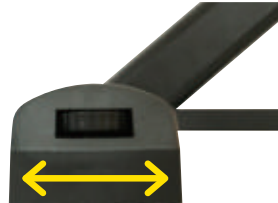
2

② 土台後も同様に組立てます。



3

③ 土台両端の水平アジャスターにて最適な水平具合に調整可能です。高くしたい場合には右向きに、低くしたい場合には左向きにアジャスターを回してください。



⚠ 注意

高さが均一でない場合、製品のぐらつきの原因となります。水平アジャスターの高さは均一になるよう調整してください。

STEP 02

本体にペダルを取り付けます

STEP 2で使用する部品リスト

※は部品に付属しています

1.本体

A



15.ペダル

B



16.ペダル用ナット※

C



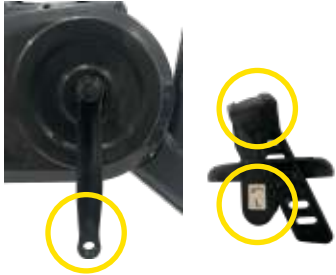
20.スパナ

D



1

① 本体、②ペダル、③ペダルに付属しているペダルベルトには、それぞれ右「R」左「L」の表示があります。



2

④に付属している⑤ペダル用ナットを⑥スパナ(19mm)を使用し取り外します。



3

右のペダルを取り付けます。⑦本体に⑧ペダルを挿し込み、⑨スパナ(15mm)を使用し時計回りに回します。⑩ペダル用ナットをはめ込み、⑪スパナ(19mm)を使用し反時計回りに締めて固定します。画像のように2本の⑫スパナで固定すると、スムーズに組立てできます。



4

左のペダルを取り付けます。⑬ペダルは反時計回りに、⑭ペダル用ナットは時計回りに回して固定します。

⚠ 注意

ペダルが回転しなくなるまで十分にスパナで締めます。緩みがあると、思わぬ事故やガタつき、異音が発生する可能性があります。使用前には、ペダルに緩みがないか確認してから使用してください。また、ペダルは地面と平行して挿入しないと締めにくいのでご注意ください。

STEP 03

本体にハンドルを固定します

STEP 3で使用する部品リスト

※は部品に付属しています



1

④本体に付属している⑤調整ノブを緩め、仮留めの状態にします。⑤調整ノブを引っ張りながら、②ハンドルチューブを本体に挿し込みます。



2

⑧ハンドルチューブに付属している⑩ハンドル用ネジとワッシャーを④六角レンチを使用し取り外します。4つの取り付け穴に③ハンドルを合わせ、⑥ハンドル用ネジとワッシャーを挿し込み、④六角レンチを使用し固定します。



3

④ハンドルに④タブレットホルダーを被せて取り付けます。



4

⑥ノブを画像の位置に挿し込み、回して固定します。



STEP 04

ハンドルに表示モニターを取り付けます

STEP 4で使用する部品リスト

※は部品に付属しています

3.ハンドル



4.タブレットホルダー



5.表示モニター



6.表示モニターホルダー ※

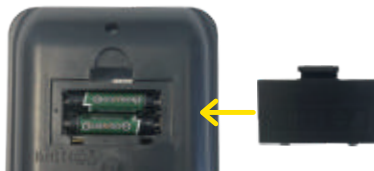


19.六角レンチ



1

◎表示モニターでは単4乾電池を2本使用します。
モニター裏の電池カバーを外し、正しく乾電池をセットすると、モニター画面に数値が表示されます。



2

◎表示モニターホルダーのネジを◎六角レンチを使用して固定します。



⚠ 注意

ネジを強く締め過ぎて破損しないようにご注意ください。

3

◎表示モニターを◎表示モニターホルダーにスライドさせ取り付けます。

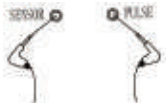


4

◎表示モニターの裏には、ケーブル挿し込み口があります。「PULSE」には◎ハンドルから出ているケーブルを、「SENSOR」は本体から出ているケーブルを挿し込みます。ケーブルが長く余っている場合は◎ハンドルの穴の中に入れてください。

⚠ 注意

ケーブルの挿し込みを間違えると、◎表示モニターの計測を正しく行うことができませんのでご注意ください。



STEP
05

サドルとハンドルの高さを調整します

STEP 2で使用する部品リスト

※は本体に付属しています



1

◎サドルの高さを調整します。

④本体に付属している⑧調整ノブを緩め、仮留めの状態にします。⑧調整ノブを引きながら、⑨サドルチューブの高さを身長に合わせて調整します。ペダルを漕いでペダルが一番下にきた際に、膝が完全に伸び切る手前が最適な高さになります。調整後、⑧調整ノブを回してきつく固定します。



2

◎サドルの前後の位置を調整します。

片手で⑩サドル前後調整ノブを回して緩め、もう片方の手で◎サドルを前後に移動させます。サドルに座りハンドルを握った際、肘がやや曲がる位置に調整します。調整後、⑩サドル前後調整ノブを回してきつく固定します。



3

◎サドルの角度を調整します。

◎サドルの下の六角ナットを㊦スパナ(13mm)で緩め、サドルを動かし漕ぎやすい角度に調整します。調整後、左右の六角ナットをきつく固定します。



4

ハンドルの高さを調整します。

㊦本体に付属している調整ノブを緩め、仮留めの状態にします。調整ノブを引きながら、ハンドルを上下に動かし高さを調整します。調整後、調整ノブを回してきつく固定します。

初心者の場合



ハンドルの位置はサドルよりもやや高めに調整します。

経験者の場合



ハンドルの位置はサドルと同じ高さにするか、サドルよりもやや低めに調整します。

STEP

06

本体にステッカーを貼り付けます

STEP 6で使用する部品リスト

21.ステッカー



㊦ステッカーを貼り付けることで、お好みのデザインをお楽しみいただけます。



■ 製品の使用方法について

1 負荷調整について

本製品は、磁気抵抗・非接触タイプを使用しており、無段階負荷調整となっています。「+」(時計回り)に回すと抵抗が大きくなり、「-」(反時計回り)に回すと抵抗が小さくなります。スプリングが通常の状態に戻ると、最小負荷となります。



⚠ 注意

- ・「+」(時計回り)に回しすぎず、最大負荷の状態で使用しないでください。ブレーキレバーがフライホイールに触れ、異音の原因となります。その際は「-」(反時計回り)に回し、負荷を軽くしてください。
- ・「-」(反時計回り)に回しすぎると、負荷調整ノブが抜ける場合があります。その際は負荷調整ノブを本体に挿し込み、「+」(時計回り)に回して取り付けてください。

2 運動中の停止方法

運動中に停止したい場合には、画像のように負荷調整ノブを押しブレーキしてください。



⚠ 注意

- ・必要以上にブレーキをかけると、本体内部のブレーキレバーが摩耗して薄くなります。抵抗を高める目的ではブレーキしないでください。
- ・高速で走行すると、フライホイールの回転はすぐに停止できません。脚の力でフライホイールを止めようとせず、適度にブレーキを使用してください。フライホイールが停止するまで、バイクを降りないでください。

■ 移動方法について

本製品は、ハンドル先端部分を握り床に向かって押し下げ、土台前に付いている車輪が床に接触した状態で、移動させることができます。

⚠ 注意

柔らかい素材のキャスターを使用しておりますが、床の素材によっては傷が付く可能性がございます。床への傷対策を行なってください。



表示モニターの設定方法について

各項目の説明

SCANモード

各項目を「①時間、②スピード、③走行距離、④カロリー、⑤累計距離、⑥心拍数」の順に自動で繰り返し表示します。
MODEボタンを押すことで、表示したい項目を選択できます。

TIME / 時間

分:秒
運動経過時間を表示します。

SPEED / スピード

km/h
運動中の速度を表示します。



DIST / 走行距離

km
走行距離を表示します。

CAL / カロリー

kcal
運動中の消費カロリーを表示します。
同じ運動をしても個人差によって表示されるカロリーは異なります。
表示されるカロリーはあくまで一般的な目安としてください。

ODO / 累計距離

km
本製品を購入してからの累計走行距離を表示します。

PULSE / 心拍数

拍/分
1分間の心拍数を表示します。正確な計測をするために、グリップセンサーを両手で握り、30秒以上経過するまで待ちます。



表示モニター使用方法動画



STEADY ST128 表示モニター使用方法



操作方法

使用開始と停止方法

機能ボタンのいずれかを押す、または運動を始めると自動的に表示を開始します。
機能ボタンのいずれも押されないうちに約4分が経過すると自動的に表示が消えます。
表示が消えても、カウントはリセットされません。

RESET(リセット)

- 特定の項目のみをリセット…………… 画面に項目を合わせ、RESETボタンを一度押します。
- 項目全て(ODO以外)のリセット…………… 電池を交換するか、RESETボタンを長押し(3秒以上)します。
- ODOのリセット…………… 電池を交換します。RESETボタンではリセットされません。

時間、走行距離、心拍数、カロリーの目標値設定

- MODE(モードボタン)を押す、SCANの表示が消えたのを確認後、目標値設定をしたい項目にMODE(モードボタン)で合わせます。
- SET(セットボタン)を押して目標値を入力します。(SETボタンを長押しすることで早送りできます。)
- MODEボタンを押すことで「TIME」「SPEED」「DIST」「CAL」「ODO」「PULSE」の順に表示されますが「TIME」まで一巡するとSCANモードになります。
※SCANモード中は目標値の設定ができませんので、MODEボタンを押す、SCAN表示を消してください。
- 目標値設定画面でRESETボタンを押すことで、目標値のリセットができます。
- 運動を開始してから、あらかじめ入力した目標値に達するとアラームは鳴らずに0になり再度0カウントから加算されます。
- 目標値設定を行わないで運動を開始すると自動カウントが開始します。


不具合と感じたら

症状	対応方法
部品が見つからない	部品の一部は、本体や部品に付属した状態でお届けしています。梱包内容を今一度ご確認ください、それでも見つからない場合はSTEADYカスタマーサポートまでご連絡ください。(参考:P2)
異音がする	以下をお試しください。 <ul style="list-style-type: none"> ● 土台のナットを締め直す(参考:P4) ● ペダルを締め直す(参考:P5) ● サドル下のナットを締め直す(参考:P9) ● 最大負荷になっている場合は負荷を軽くする(参考:P10)
ぐらつき、がたつき	以下をお試しください。 <ul style="list-style-type: none"> ● 土台のナットを締め直し、水平アジャスターで調整する(参考:P4) ● ハンドルのネジとワッシャーとノブを締め直す(参考:P6) ● サドルの調整ノブ、前後調整ノブ、サドル下のナットを締め直す(参考:P8-9)
ペダルが接続できない	ペダルを取り付ける際、スパナを回す向きを今一度ご確認ください。ペダルは地面と平行の状態に本体に挿し込んでください。(参考:P5)
ペダルが抜け落ちる	使用によってペダルは徐々に緩んできます。異音の原因とならないためにも、ご使用のたびにナットを締め直してください。
トレーニング終了時、ペダルが停止しない	本製品はフライホイールを使用しているため、走行中ペダルを止めた場合でも、ホイールと連動してペダルはしばらくの間回転し続けます。ある程度のスピードで漕いでいる場合、フライホイールの回転はすぐに停止できません。脚の力でフライホイールを止めようとせず、ハンドルの下にある負荷調整ノブを手で押し、適度にブレーキを使用してください。また、フライホイールが完全に停止するまで、バイクを降りないでください。(参考:P10)
表示モニターの表示不良	以下をお試しください。 <ul style="list-style-type: none"> ● ケーブルの接続状況を確認する(参考:P7) ● 電池を交換する(参考:P7) ● ハンドルのセンサーを30秒以上握る(参考:P11)
表示モニターの表示が不正確	本製品は医療機器ではないことをあらかじめご了承ください。心拍数やその他の項目について、実際の数値とモニターの表示内容とで差異が発生する場合があります。
開封直後から製品に傷がついている	一部製品において、使用上問題がない程度の傷や塗装剥がれが見られる場合がございます。不良品ではございませんので、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。
カスタマーサポートに電話で問い合わせたい	03-4530-3012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:P13)


■ 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。
- 快適に未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。



【CS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

【製品のシリアルナンバーの確認方法】

スピンバイクのシリアルナンバー(製造ロット)は、モニター裏面の電池蓋に貼られたラベルに記載されています。お問い合わせの際にお知らせください。

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:P13)
- 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。

