

**STEADY**



ルームランナー  
取扱説明書

組立て動画



STEADY ルームランナー 組立て動画



## ■ 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。

この度は「ルームランナー」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。

### 警告

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が聞こえたら、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。

### 組立て前の注意事項

1. 本製品を設置する際は、十分な空間を確保し、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設置してください。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。
2. 本製品は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、使用中及び移動・保管の際にも必ず床面を保護するためのマットを敷いてください。直接床材の上で使用された場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。畳に損傷を与えるため、畳の上ではご使用にならないでください。
3. 設置完了後、過度な傾き、グラ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。
4. 室温が10°C以下または35°C以上の状態では使用しないでください。駆動部分が正常に作動しなくなる恐れがあり、部品などの劣化が早まります。また、室温が低い場合、モーターが正常に動かず、スピードが上がらない場合があります。
5. 本製品をテレビやラジオの近くでご使用されますと、テレビの画像やラジオの音声にノイズが入る場合があります。その際はテレビやラジオまたはそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。
6. 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。
7. 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。
8. 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お避けください。
9. 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、油切れやサビ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。
10. 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。医師が使用を不適当と認められた方はご使用を避けてください。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 ・ 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
11. ベルトカバーを取り付け及び取り外すときには、必ず電源コードをコンセントから抜いてください。

## 使用前の注意事項









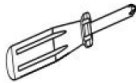

- 1.本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品などを保護するために強制的に電源供給を停止させる機能がついています。予期せぬ故障や保護装置が作動したときには、突然停止することがありますのでご注意ください。ご使用の際には突然停止しても転倒しないよう、必ずアームを持ち、安全に止まれる程度の範囲でご使用ください。
- 2.走行ベルトなどの部品が消耗した状態のご使用は、大変危険ですのでおやめください。
- 3.モニターやリモコンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりでなく、重大な事故を引き起こす原因となります。
- 4.裸足、靴下、ストッキングなどで本製品をご使用にならないでください。足の巻き込みや怪我などの原因となります。安全のため、必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いてご使用ください。
- 5.小さなお子様やペットのいる場所では使用しないでください。手足や髪の毛をベルトなどに巻き込まれる場合があります。
- 6.本製品の耐荷重は最大110kgです。
- 7.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。
- 8.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。
- 9.本製品の連続使用時間は最大99分です。99分経過後は、製品を60分程度クールダウンさせてください。
- 10.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。  
・本製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 ・本製品に破損が見つかった場合 ・使用中に痛みを感じた場合 ・雷が鳴り出した場合

## 製品の仕様について

本体サイズ (スタンダードフォーム)	長さ：約126cm 幅：約72cm 高さ：約104cm
本体サイズ (フラットフォーム/折りたたみ時)	長さ：約134cm 幅：約72cm 高さ：約15cm
製品重量	約36kg
耐荷重	最大110kg
スピード	スタンダードフォーム時：最大12km/h フラットフォーム時：最大6km/h
定格電圧 / 定格消費電力	AC110V(60Hz) / 735W
最大馬力	3.0HP
素材	スチール、ABS、木、PVC、TPR

## ■ 梱包部品一覧表

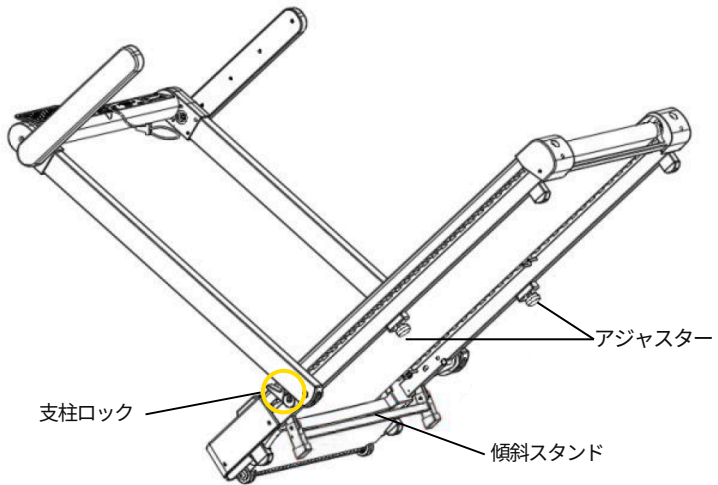
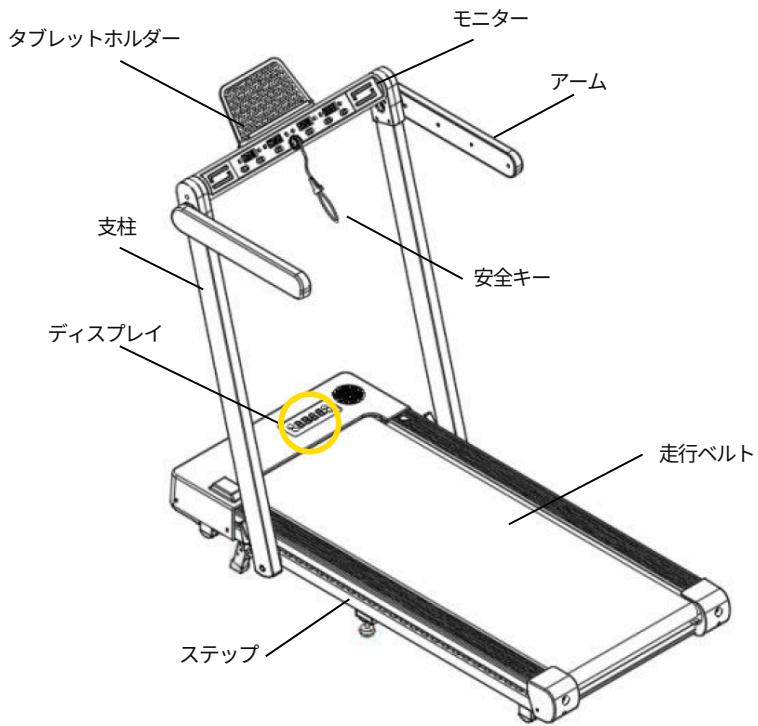
1. 梱包を開けましたら、組立てを行う前に各部品が揃っているかご確認ください。
2. 不足している部品がある場合は、お手数ですがSTEADYカスタマーサポートまでご連絡ください。その際、下記部品名称をお知らせください（連絡先：P24）。
3. 不足している部品がある場合は、部品全てが揃うまで、ご使用をお控えください。
4. 仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがあります。あらかじめご了承ください。

<p>1.本体</p> 	<p>2.電源コード</p> 	<p>3.安全キー</p> 	<p>4.タブレットホルダー</p> 
<p>5.リモコン</p> 	<p>6.電池（3V）×2</p>  <p style="text-align: right;">※</p>	<p>7.レンチ（大）</p>  <p style="text-align: right;">※※</p>	<p>8.レンチ（小）</p>  <p style="text-align: right;">※※</p>
<p>9.ドライバー</p>  <p style="text-align: right;">※※</p>	<p>10.シリコンオイル</p>  <p style="text-align: right;">※※</p>		

※電池はリモコン用です。1点はリモコンにあらかじめ取り付けられており、もう1点は予備として工具袋に入れてお届けします。

※※9～12はメンテナンス時に使用します。詳しい使用方法はP19-22をご参考ください。

## ■ 各部名称



## I 組立て手順

組立て前にご確認ください

1. 本製品は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置してください。また、静電気による故障防止と床面保護のためのマットを敷いてください。直接床材の上で使用された場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色することがあります。畳を損傷する恐れがあるため、畳の上ではご使用にならないでください。
2. 設置が完了するまでは、電源コードをコンセントに挿し込まないでください。
3. 設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。試運転を行なった上でトレーニングを開始してください。

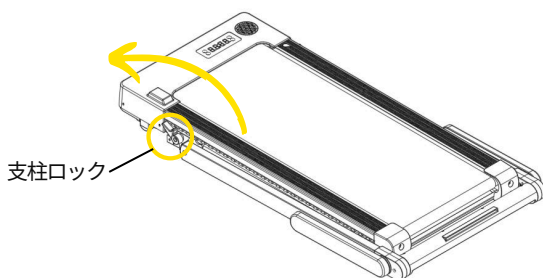
STEP

01

支柱を取り付けます

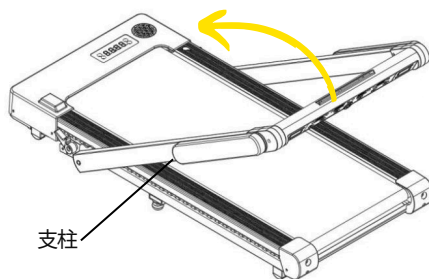
1

本体の左右にある支柱ロックを奥に回して緩めます。



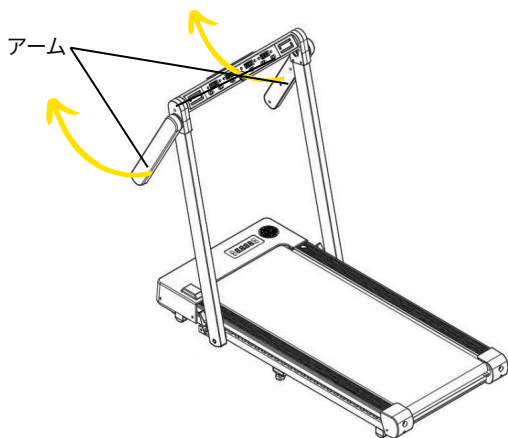
2

支柱を上押し上げ、支柱ロックまで挿し込みます。支柱ロックを手前に回して、支柱を固定します。



3

左右のアームを手前に回し、支柱に固定します。

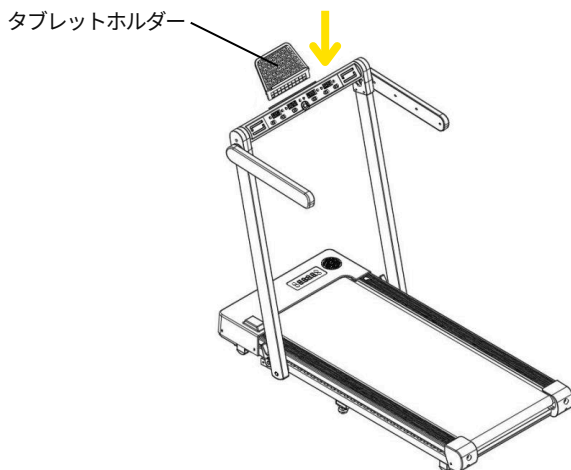


STEP

02

タブレットホルダーを取り付けます

タブレットホルダーを上から挿し込み、本体に固定します。



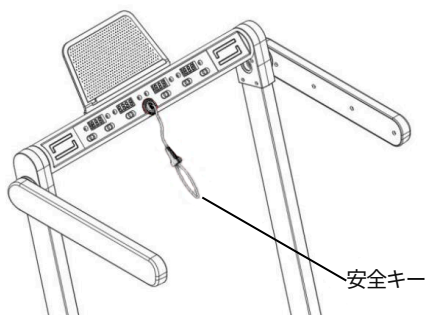
STEP

03

安全キーをモニターに取り付け、電源を入れます

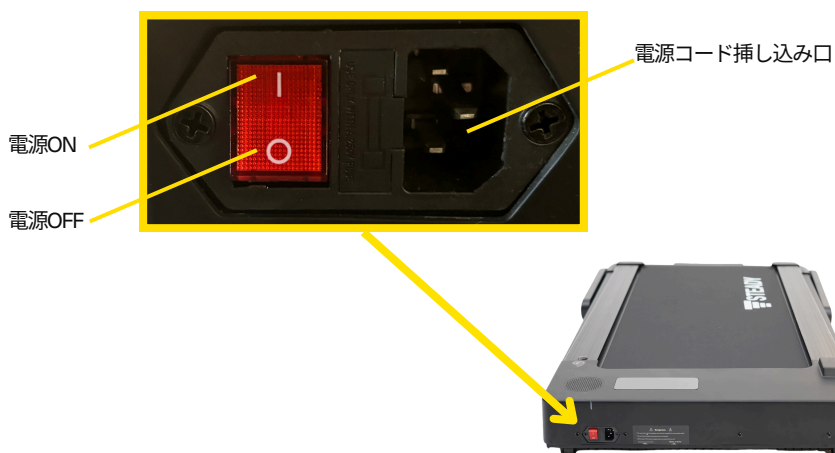
1

安全キーのマグネット側をモニターに取り付けます。



2

電源コードを本体の挿し込み口とコンセントへ挿し込みます。本体の電源をONにします。



#### 注意

- ・ 走行ベルトの継ぎ目（接着面）は色が異なりますが、不具合ではありません。あらかじめご了承ください。
- ・ 安全キーがモニターに取り付けられていない状態では、電源が入りません。
- ・ ルームランナーを実際に使用する際は、安全キーのクリップ側は服に取り付けて使用します。



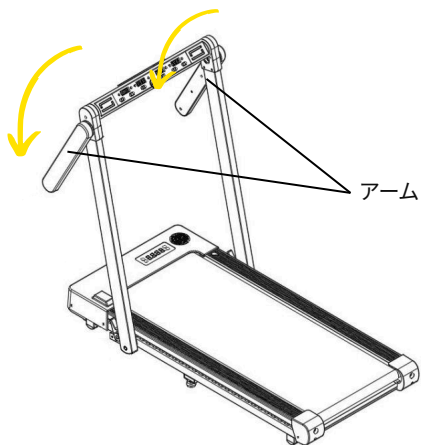
## ■ 折りたたみ手順

1

コンセントから電源コードを抜きます。

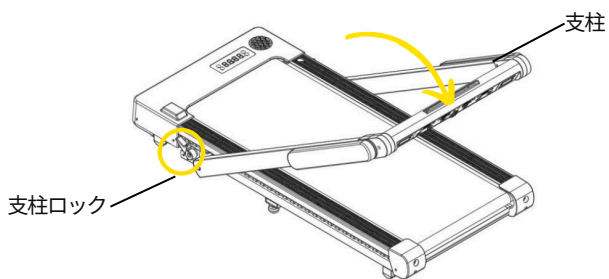
2

左右のアームを奥に倒します。



3

左右にある支柱ロックを奥に回して緩め、支柱をゆっくりと倒します。

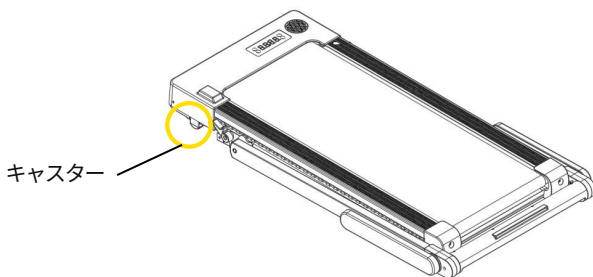


### 折りたたみ時の使用方法

折りたたんだ状態でも「フラットフォーム」として使用可能です。安全キーを必ずモニターに取り付け、電源コードを挿し込んでご使用ください。

## 移動方法

本体を折りたたんだ状態で、モニター部分を持ち、本体を起こします。キャスターが床についた状態でゆっくりと移動します。

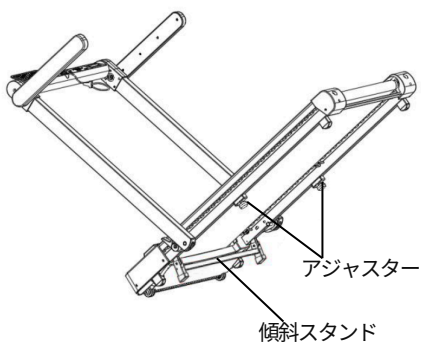


### 注意

移動時、床の材質によってはキャスターで床面を傷つける場合があります。マットを敷くなどの対策を行ってください。

## 傾斜の調節方法

- 本体の手前側を持ち上げ、背面に付属している傾斜スタンドを開閉することで傾斜を調節します。3.45°と0.55°の2段階に調節可能です。
- 傾斜が必要ない場合は、アジャスターを床面に触れるまで調節してください。



傾斜スタンド	傾斜
開く	3.45°
閉じる	0.55°

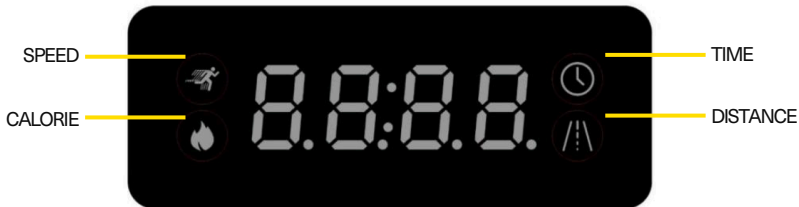
## ■ 操作方法

### 使用前の注意事項

- ・トレーニング前に、支柱ロックが左右ともにしっかりと固定されていることを必ず確認してください。
- ・裸足、靴下、ストッキングなどで本製品をご使用にならないでください。足の巻き込みや怪我などの原因となります。安全のため、必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いてご使用ください。
- ・本製品には安全キーが同梱されています。モニターに取り付けて使用し、万が一トレーニング中に転倒などが発生したときには、安全キーが外れることで停止させることができます。トレーニングを行うときは必ず安全キーを装着してください。
- ・走行ベルトの上に乗った状態でトレーニングをスタートしないでください。ルームランナーの始動時は、両足を走行ベルトの左右のステップに乗せた状態で走行をスタートします。走行ベルトがゆっくりと動き出すのを確認してから、ベルトの上に足を乗せてください。
- ・必ずご使用の速度で安全に停止できることをご確認の上でご使用ください。
- ・モニターやリモコンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりでなく、重大な事故を引き起こす原因となります。
- ・ベルトが動いている状態での昇降、後ろ向きでの歩行や走行は危険ですのでおやめください。
- ・使用中にベルトが本体の片側に擦れそうになるほど一方に寄った場合は、直ちに走行を停止し、ベルトの調節を行ってください。

### ディスプレイの使用方法

お届け時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。



【SPEED】 運動中の速度を表示します (km/h)。

- 1.ルームランナーを折りたたんだ状態の「フラットフォーム」では速度は最大で6km/hです。
- 2.ルームランナーの支柱を立ち上げた「スタンダードフォーム」では速度は最大12km/hです。

【CALORIE】 運動中の消費カロリーを表示します (kcal)。

- 1.最低0kcal～最大990kcalまで表示されます。
- 2.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。あくまで一般的な目安としてください。

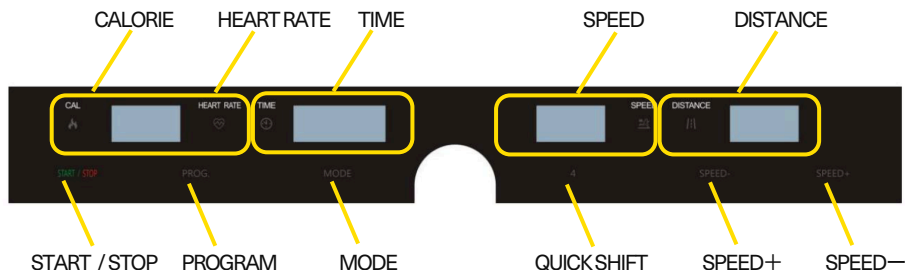
【TIME】 運動経過時間を表示します (分：秒)。最短00:00～最長99:59まで表示されます。

【DISTANCE】 走行距離を表示します (km)。最短0km～最長99.9kmまで表示されます。

※表示はSPEED、TIME、DISTANCE、CALORIEの順に表示されます。特定の表示を固定することはできません。

## モニターの使用法

お届け時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。



【HEART RATE】1分間の心拍数を表示します（拍/分）。

1. ルームランナーの走行ベルトが動いている状態で、両手でアームのセンサー部分を握ります。
  2. 約5秒後、モニターに心拍数が表示されます。約60秒後に最も実際の心拍に近い数値が表示されます。
- ※本製品は医療機器ではないため、実際の数値とモニターの数値とで差異が発生する場合があります。あらかじめご了承ください。

【START/STOP】起動/停止

1. 「START」を押すとルームランナーが起動し、デフォルトのスピードまたは設定したスピードで走行ベルトが動きます。
2. 「STOP」を押すとルームランナーが停止し、データがリセットされます。履歴を残すことはできません。

【PROGRAM】オートプログラムモードとBMI計測モードを選択できます。

1. ルームランナーが停止している状態で「PROGRAM」を押すと、オートプログラムモード、BMI計測モード、基本モード、オートプログラムモードと切り替わります。
  2. オートプログラムモードは、12種類のおまかせプログラムです。詳しくはP14をご参考ください。
  3. BMI計測モードでは、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数を計測できます。詳しくはP16をご参考ください。
- ※ルームランナーが起動し走行ベルトが動いている状態では「PROGRAM」を押しても操作できません。ルームランナーが停止している状態で操作してください。

【MODE】トレーニング目標を選択できます。

1. ルームランナーが停止している状態で「MODE」を押すと、トレーニング目標を選択できます。「MODE」を押すごとにタイマーモード、距離設定モード、カロリー設定モード、基本モードと切り替わります。詳しくはP13をご参考ください。
  2. BMI計測モードのとき、「MODE」を押すとパラメーター（F数値）が表示され、性別、年齢、身長、体重を設定できます。詳しくはP16をご参考ください。
- ※ルームランナーが起動し走行ベルトが動いている状態では、「MODE」を押しても操作できません。ルームランナーが停止している状態で操作してください。

【QUICK SHIFT】速度が4km/hにすばやく切り替わります。

【SPEED+ / SPEED-】速度や設定値を変更できます。

1. ルームランナーが起動している状態のとき、速度を変更できます。
2. BMI計測モードのとき、パラメーター（F数値）の設定値を変更します。

※CALORIE、TIME、SPEED、DISTANCEについてはP10「ディスプレイの使用法」をご参考ください。  
※CALORIEとHEART RATEは同じ画面に表示されます。どちらかの表示を固定することはできません。

## リモコンの使用法



### 【START / PAUSE】 起動/一時停止

1. ルームランナーが停止している時に押すと、ルームランナーが起動し、デフォルトのスピードまたは設定したスピードで走行ベルトが動きまます。
2. ルームランナーが起動しているときに押すと、ゆっくりと減速し一時停止します。

### 【STOP】 停止

1. ルームランナーが起動しているときにボタンを押すと、徐々に止まります。
2. データがリセットされ、履歴を残すことはできません。

### 【MODE】 トレーニング目標を選択できます。

1. ルームランナーが停止している状態で「MODE」を押すと、トレーニング目標を選択できます。「MODE」を押すごとにタイマーモード、距離設定モード、カロリー設定モード、基本モードと切り替わります。詳しくはP13をご参考ください。
  2. BMI計測モードのとき、「MODE」を押すとパラメーター（F数値）が表示されます。性別、年齢、身長、体重を設定できます。詳しくはP16をご参考ください。
- ※ルームランナーが起動し走行ベルトが動いている状態では、「MODE」を押しても操作できません。ルームランナーが停止している状態で操作してください。

### 【PROGRAM】 オートプログラムモードとBMI計測モードを選択できます。

1. ルームランナーが停止している状態で「PROGRAM」を押すと、オートプログラムモード、BMI計測モード、基本モード、オートプログラムモードと切り替わります。
  2. オートプログラムモードは、12種類のおまかせプログラムです。詳しくはP14をご参考ください。
  3. BMI計測モードでは、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数を計測できます。詳しくはP16をご参考ください。
- ※ルームランナーが起動し走行ベルトが動いている状態では、「PROGRAM」を押しても操作できません。ルームランナーが停止している状態で操作してください。

### 【+ / -】 速度や設定値を変更できます。

1. ルームランナーが起動している状態のとき、速度を変更できます。
2. BMI計測モードのとき、パラメーター（F数値）の設定値を変更します。

### 【QUICK SHIFT】 速度が4km/hにすばやく切り替わります。

## 基本モードでトレーニングを始める/終了する

- 1.本体とコンセントを電源ケーブルで接続します。本体の電源をONにします。
  - 2.安全キーをモニターに挿し込みます。ディスプレイが光り、起動音が鳴ります。
  - 3.モニターもしくはリモコンの「START」を押します。ディスプレイにカウントダウン「3-2-1」が表示され、走行ベルトが動き始めます。
  - 4.デフォルトの速度は1.0km/hです。モニター「SPEED+/SPEED-」もしくはリモコン「+/-」で速度を調節します。運動経過時間、走行距離、消費カロリーは自動で0から計測されます。
  - 5.ルームランナーを一時停止する場合、リモコンの「PAUSE」を押します。
  - 6.ルームランナーを完全に停止する場合、モニターもしくはリモコンの「STOP」を押すとトレーニングが終了し、データはリセットされます。
- ※モニターから安全キーが抜けるとディスプレイには「-」と表示され、停止音が鳴ります。ルームランナーが停止し、トレーニングのデータはリセットされます。
- ※運動経過時間が99:59を経過した場合、ルームランナーが停止し、トレーニングのデータはリセットされます。
- ※ルームランナーを停止後、10分以上操作がない場合は、自動的にスリープモードになります。

## MODEでトレーニング目標を設定する

- 1.ルームランナーが停止している状態でモニターもしくはリモコンの「MODE」を押します。「MODE」を押すごとにタイマーモード、距離設定モード、カロリー設定モード、基本モードと切り替わります。
  - 2.トレーニング目標を選択し、モニター「SPEED+/SPEED-」またはリモコン「+/-」で目標値を設定します。
  - 3.モニターもしくはリモコンの「START」を押します。ディスプレイにカウントダウン「3-2-1」が表示され、走行ベルトが動き始めます。いずれのモードでも、まずデフォルトのスピード(1.0km/h)で動き出します。モニター「SPEED+/SPEED-」またはリモコン「+/-」でスピードを設定します。
  - 4.目標値に達しカウントダウンが「0」になると、ルームランナーはゆっくりと停止します。
- ※ルームランナーが起動し走行ベルトが動いている状態では、「MODE」を押しても操作できません。ルームランナーが停止している状態で操作してください。

モード	設定値範囲	初期値
タイマーモード	最短8:00～最長99:00	30:00
距離設定モード	最低1.0km～最大99.0km	1.0km
カロリー設定モード	最低20kcal～最大990kcal	50kcal

### 【オートプログラムの使用方法】

1. ルームランナーが停止している状態でモニターもしくはリモコンの「PROGRAM」を押します。「PROGRAM」を押すごとに、モニターの速度表示部分がオートプログラムモード、BMI計測モード、基本モード、オートプログラムモードと切り替わります。
  2. オートプログラムモードは12種類のおまかせプログラムです。「P01」～「P12」の中からプログラムを選択します。
  3. いずれのモードでも、デフォルトのタイマー「30:00」と表示されます。モニター「SPEED+ / SPEED-」またはリモコン「+ / -」でタイマーを設定します。最低8:00～最大99:00まで設定可能です。
  4. モニターもしくはリモコンの「START」を押します。ディスプレイにカウントダウン「3-2-1」が表示され、走行ベルトが動き始めます。いずれのモードでも、まずデフォルトのスピード(1.0km/h)で動き出します。
  5. 設定したタイマーの時間に達しカウントダウンが「0」になると、ルームランナーはゆっくりと停止します。
- ※ルームランナーが起動し走行ベルトが動いている状態では、「PROGRAM」を押しても操作できません。ルームランナーが停止している状態で操作してください。

### 【オートプログラムの速度一覧表】

- P14に記載の一覧表の数値は「スタンダードフォーム」でタイマーを「20:00」と設定した場合を記載しています。
- 設定するタイマーの時間（最低8:00～最大99:00）を20等分した時間が、各速度の作動時間です。設定によって各速度が移り変わるタイミングが変化します。
- 「フラットフォーム」では速度は最大で6km/hです。「フラットフォーム」の場合は、P14の表内の「6 (km/h)」以上の数値はすべて6km/hで作動します。

【オートプログラムの速度一覧表 (km/h)】

「スタンダードフォーム」でタイマーを「20:00」と設定した場合

時間 (分)	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12
1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2
2	3	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	5
3	3	4	4	5	4	3	3	3	4	5	5	8
4	4	5	6	7	6	5	4	7	7	7	5	7
5	5	6	6	7	6	5	4	7	7	7	5	7
6	3	4	4	7	7	4	5	7	4	5	9	7
7	4	6	7	5	7	8	3	4	7	4	5	10
8	5	6	7	7	5	7	4	6	8	6	5	10
9	5	6	7	7	6	6	5	7	4	8	5	7
10	3	4	4	8	7	7	3	4	8	8	9	7
11	4	5	7	8	8	8	4	6	9	6	5	10
12	5	6	7	5	8	3	5	7	9	6	5	10
13	4	4	4	9	5	6	3	4	4	5	5	6
14	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	6
15	4	4	4	5	3	4	3	4	4	4	9	9
16	2	2	2	6	3	2	6	2	5	2	9	9
17	3	2	4	6	6	5	6	3	6	4	8	5
18	3	5	5	4	5	4	5	4	3	4	7	5
19	5	4	3	4	4	3	3	4	3	3	6	4
20	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3



## PROGRAMでBMIを計測する

BMIは体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

### 【BMI計測モードの使用方法】

- 1.ルームランナーが停止している状態でモニターもしくはリモコンの「PROGRAM」を押します。「PROGRAM」を押すごとに、モニターの速度表示部分がオートプログラムモード、BMI計測モード、基本モード、オートプログラムモードと切り替わります。
- 2.オートプログラムモード「P12」の後に「FAT」と表示されます。モニターもしくはリモコンの「MODE」を押すと、モニターの速度表示部分にはパラメーター（F数値）が、時間表示部分には設定値が表示されます。「MODE」ボタンを押すことでパラメーターを設定し、モニター「SPEED+ / SPEED-」ボタンまたはリモコン「+ / -」ボタンを押すことで設定値が変更できます。

パラメーター	項目	デフォルト値	設定範囲
F-1	性別	1	1：男性 2：女性
F-2	年齢	25	10～99（歳）
F-3	身長	170	100～200（cm）
F-4	体重	70	20～150（kg）
F-5	BMIを計測		

- 3.設定完了後、パラメーターが「F-5」の状態ではBMIの計測に進みます。まず、時間表示部分に「---」と表示されます。両手でアームのセンサー部分を握ると、約5秒後にBMIのデータが表示されます。体格指数は下記の図をご参考ください。

BMI	体格指数
FAT<19	痩せている
19<FAT $\leq$ 26	普通
26<FAT $\leq$ 30	軽度肥満
30<FAT	中度肥満

※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。実際の数値とモニターの数値とで差異が発生する可能性があります。

## 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、本体の電源をOFFにします。
- 2.安全キーを外します。
- 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。

## Bluetooth接続方法

本製品はKinomap、Zwiftと接続できます。Bluetooth名は「STEADY」です。

### Bluetoothの接続方法

- 1.アプリをデバイスにダウンロードし、アカウントを登録します。
- 2.ルームランナーとアプリを接続する前に、デバイスのBluetoothがONになっており、他の機器がBluetooth接続されていないことをご確認ください。
- 3.アプリを起動し、操作画面に従ってルームランナーと接続してください。

### Kinomap

- 1.アカウントにログインします。
- 2.「あなたのマシン」で「トレッドミル」を選択します。
- 3.「あなたのマシン」の「S」の項目から「SENSORS」を選択します。
- 4.「インタラクティブ」の「FTMS」を選択します。
- 5.ルームランナーの電源をONにするとBluetoothのサーチが始まります。Bluetooth「STEADY」と接続します。

### Zwift

- 1.アカウントにログインします。
- 2.デバイス選択画面で「ラン」を選択し、「ランスピード」を選択します。
- 3.ルームランナーの電源をONにするとBluetoothのサーチが始まります。Bluetooth「STEADY」と接続します。
- 4.「ラン」内の「心拍モニター」も同様に接続します。それ以外の機能はアプリの仕様によりBluetoothの接続ができかねる場合があります。あらかじめご了承ください。

### Bluetoothが繋がらない場合

- 1.ネットワークの状態が正常であることを確認してください。
- 2.ルームランナーは複数の機器に同時接続できません。他のデバイスがルームランナーに接続されていないことを確認してください。
- 3.スマートフォンの設定からのBluetooth接続は無効です。アプリ内で「STEADY」を検索し、接続してください。
- 4.デバイスの再起動をお試しください。
- 5.上記の方法で解決できない場合は、センサーの故障の可能性があります。STEADYカスタマーサポートにお問い合わせください (P24)。

### Bluetooth名の選択でお困りの場合

- Bluetooth名が「STEADY」以外に複数表示される場合、最も感度が高いBluetooth名を選択してください。Bluetooth選択後の画面でワット数の記載がされると高い感度となります。
- Bluetooth名表示上部が高い感度になる傾向がありますが、お手元の画面でワット数表示をご確認ください。

※Bluetooth接続が不安定な場合は、感度が高いBluetooth名に変更し、再度お試しください。

※Bluetooth名は予告なく変更することがありますが、その場合も同様に感度が高いBluetooth名を選択して接続してください。

### 注意

- KinomapとZwiftの接続方法については、アプリのバージョンによって手順が異なる場合があります。
- KinomapとZwiftの仕様・金額・お支払い・それ以外のアプリに関しては、各アプリにお問い合わせください。

## ■ リモコンの取り扱いについて

### 【ご使用になる前に】

お届け時、リモコンには電池が入っており、絶縁シートが挿し込まれています。絶縁シートを引き抜いてからご使用ください。

### 【リモコンの電池交換方法】

本製品のリモコンは3Vのコイン型リチウム電池を1個使用します。  
リモコン裏面の電池蓋をスライドさせ、電池を交換してください。

### 【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。
- 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の原因となる可能性があります。

## ■ 走行ベルトの調節方法

使用するたびに走行ベルトを確認し、適切な位置と張り具合に調節してください。走行ベルトがズレている場合、異音や走行ベルトの破損の原因となります。

STEP

01

走行ベルトの状態を確認します

1

ルームランナーを平らな床面に置きます。安全キーを取り付け、電源を入れます。

2

ルームランナーを4km/hの速度で走行させ、走行ベルトのズレと張り具合を確認します。ルームランナーを走行させた状態のまま走行ベルトの調節を行います。

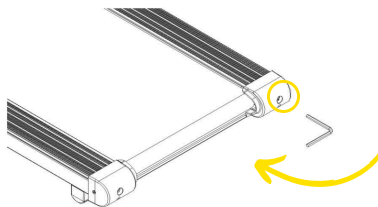
STEP

02

走行ベルトが片側に寄る場合

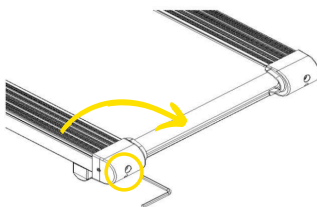
1

走行ベルトが右に寄る場合、レンチ（大）を使用して右のボルトを時計回りに回します。



2

走行ベルトが左に寄る場合、レンチ（大）を使用して左のボルトを反時計回りに回します。



3

約30秒走行させ、走行ベルトのズレを確認します。中央に位置するまで上記のSTEPを繰り返します。

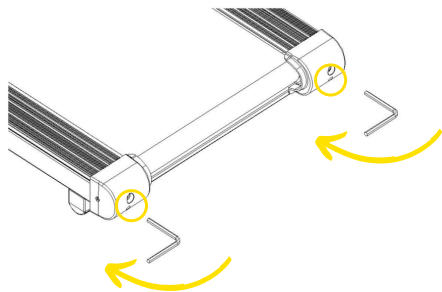
STEP

03

## 走行ベルトがたるんでいる場合

1

レンチ（大）を使用して左右のボルトを時計回りに回します。左右の走行ベルトを持ち上げ、ボードとの隙間が約5～7.5mm程度になるまで調節します。



2

約30秒走行させ、走行ベルトの張り具合を確認します。

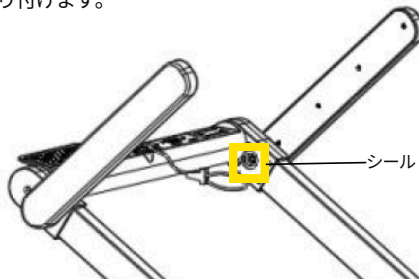
### 注意

走行ベルトがたるんでいる場合、トレーニング中にスリップする恐れがあり、張りすぎている場合、走行ベルトを摩耗させる原因になります。

## ■ アームの調節方法

使用時の振動により、アームの締めつけは徐々に緩んできます。アームにガタつきや緩みを感じた場合は、モニター下の取り付け部分で締め具合を調節します。

- 1.取り付け部分はシールで覆われています。指でシールの中心を押し、周りが浮いたらシールを取り外します。シールが取り外しにくい場合は、カッターの刃先などをシールと本体の隙間に挿し込んでください。
- 2.アームを片手で持ちます。レンチ（小）を使用し、取り付け部分を時計回りに回して締め具合を調節します。
- 3.調節後、シールを再度取り付けます。



## ■ お手入れと保管方法

### お手入れ方法

- ・お手入れと保管の際には、必ず本体の電源を切り、コンセントから電源コードを抜いてください。
- ・錆などの原因となるため、汗などの液体が製品についた場合は乾いた布で拭き取ってください。
- ・ベルトの両側の露出部分の埃や汚れを取り除いてください。
- ・本製品は塗装加工および各部に樹脂を使用しているため、シンナー系や酸性の強い洗剤は使用しないでください。汚れが落ちない場合は、中性洗剤を水で薄めて拭き取ってください。
- ・年1回ごとにホイールカバーを開けて、乾いた布で埃や異物を取り除いてください。
- ・長時間の使用により、ベルトがズレたり弛んだりする場合があります。ご使用のたびに確認し、ベルトの調節を行ってください（参考：P19-20）。

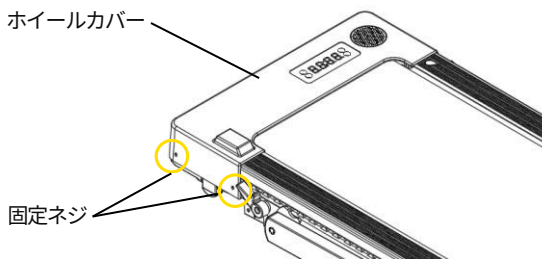
### 保管方法

- ・屋外、直射日光が当たる場所、高温・多湿な場所には保管しないでください。
- ・本製品は折りたたみ保管することが可能ですが、保管場所は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置してください。本体を立てて保管することはできません。振動などで本体が倒れる可能性があり、故障や事故の原因となります。
- ・長期間保管され、再び使用される場合は、本書に記載の内容を再度ご確認いただいた上でご使用ください。長期間使用していない場合でも、部品の油切れや錆の発生、ベルト下のデッキに塗られているシリコンオイルの乾きなどが予想されますので、試運転して異常がないことを確認してからご使用ください。

### ホイールカバー内部のメンテナンス

年1回ごとにホイールカバーを開けて、本体内部のメンテナンスを行ってください。本体内部に埃や異物が入った状態で使用すると、故障の原因となります。

- 1.本体の電源をOFFにします。
- 2.付属のドライバーを使用し、ホイールカバーの8箇所固定ネジを取り外します。
- 3.ホイールカバーを開け、本体内部の埃を乾いた布で拭き取り、異物があれば取り除いてください。
- 4.ドライバーを使用し、ホイールカバーを再度取り付けます。

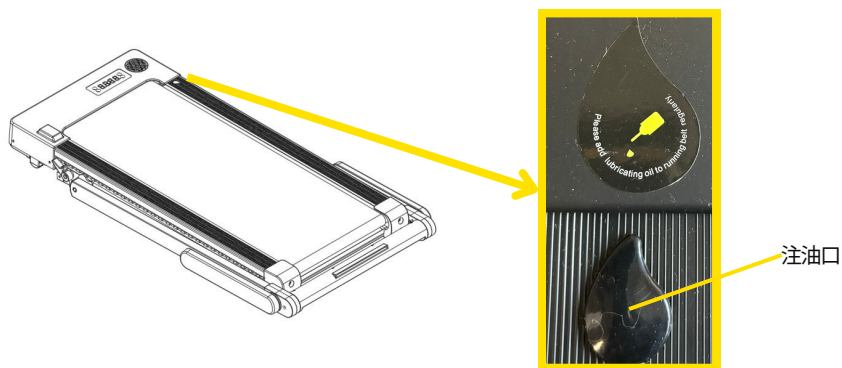


## シリコンオイルを使用したメンテナンス

長くご使用いただくため、使用頻度に合わせて定期的にシリコンオイルを注油してください。

シリコンオイルの塗布目安頻度	
あまり使用しない（週間合計3時間以内）	年に1回塗布する
使用する（週間合計3～5時間以内）	6ヶ月に1回塗布する
よく使用する（週間合計5時間以上）	3ヶ月に1回塗布する

本体の走行ベルト横にある注油口の蓋を外し、シリコンオイルを約10ml（ボトルの約1/3）を注入してください。注入後は蓋を再度取り付けてください。



※付属のシリコンオイルがなくなった場合は、市販のシリコンオイルを購入し、注油してください。

## よくあるご質問・トラブルシューティング

製品が予期せず停止した	<p>操作が行われず約10分が経過した場合、自動的にスリープモードになります。</p> <p>過負荷や静電気からモーターや電子部品などを保護するため、強制的に電源供給を停止させる保護装置が働いた可能性があります。時間を置いて電源を入れ直しても再起動しない場合は、STEADYカスタマーサポートまでご連絡ください（参考：P24）。</p>
グラつく、ガタつく	アジャスターが床面から浮いていないか確認し、床に触れる状態になるまで調節してください（参考：P9）。
異音がする	走行ベルトがズレている可能性があります。走行ベルトの調節を行ってください（参考：P19-20）。
E01、E07などが表示される	<p>以下の表示はエラーコードです。ルームランナーの状態をご確認いただいた後、時間を置いて電源を入れ直しても改善しない場合は、STEADYカスタマーサポートまでご連絡ください（参考：P24）。</p> <p>E01：通信エラー E02：モーターのエラー E03、E06：速度異常 E04：ケーブルの異常 E05：負荷が大きすぎる E07：安全キーのエラー</p>
トレーニングの履歴を保存したい	モニターもしくはリモコンの「STOP」を押す、または電源を切ると、トレーニングのデータはすべてリセットされます。次回のトレーニング時に引き継いだり、履歴を保存することはできません。あらかじめご了承ください。
Bluetoothが接続できない	ルームランナーとデバイスのBluetooth接続が成功した場合でも、ルームランナーのモニターとディスプレイにはBluetoothのロゴマークは表示されません。アプリ内で接続状態をご確認ください。また、P17「Bluetoothが繋がらない場合」をご確認ください。
子供が使用したい	製品の仕様を理解した上で安全にご使用いただけない場合、事故や怪我を引き起こす可能性があるため、16歳未満の方は本製品の使用をお控えください。走行ベルトに巻き込まれたり転倒したりなど、重大な事故につながる可能性があります。
開封直後から製品に傷が付いている 塗装にムラがある	使用上問題がない程度の傷や塗装剥がれが見られることがあります。また、製造の工程上塗装にムラが発生する場合があります。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。
モニターやディスプレイが汚れている	お届け時、モニターとディスプレイには保護シールが貼られています。保護シールが傷ついたり汚れていたりする場合があります。剥がしてからご使用ください（参考：P10-P11）。
電話で問い合わせしたい	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：P24）。



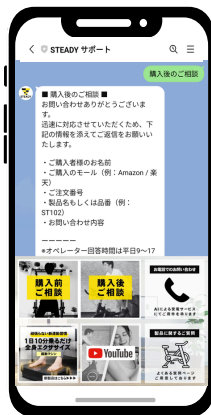
## ■ カスタマーサポートへ連絡したい場合

ご不明点やご質問がございましたら、いつでもSTEADYカスタマーサポートまでご連絡ください。

### LINEでのお問い合わせ



”購入後ご相談“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】

050-5369-0949

support@steadyjapan.zendesk.com

受付時間：月～金 9:00～17:00（祝日・お盆・年末年始を除く）

## 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、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：P24）。
- 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 裕希



