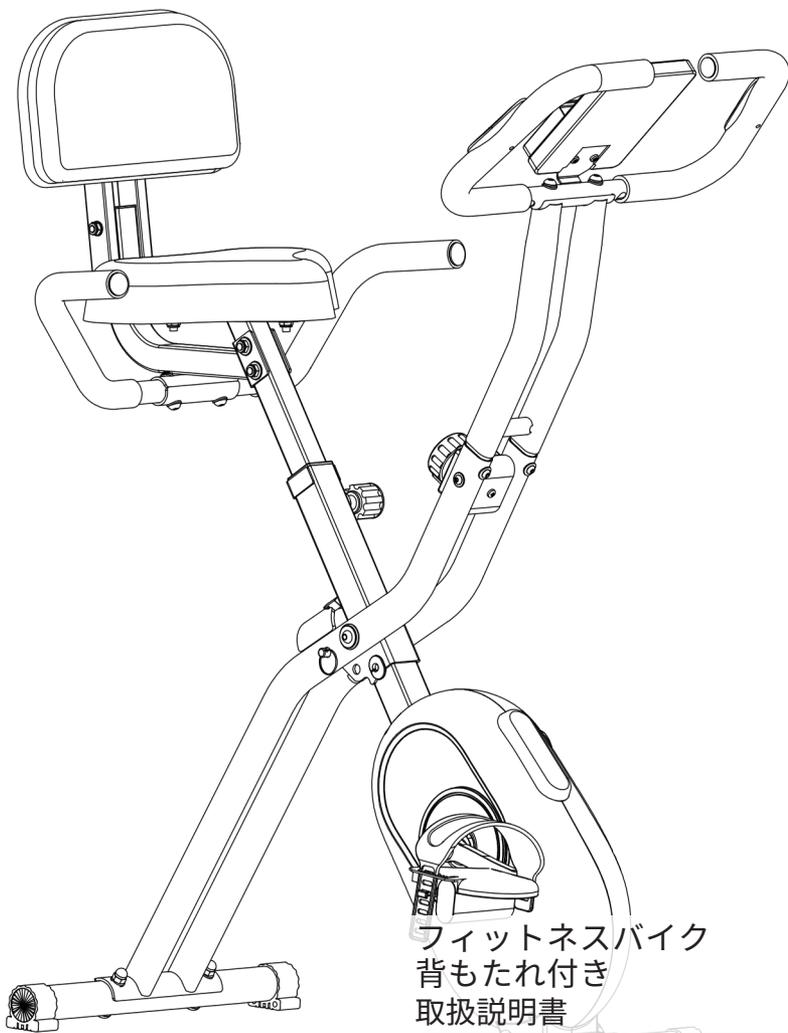


STEADY



フィットネスバイク
背もたれ付き
取扱説明書

組立て動画



STEADY フィットネスバイク 背もたれ付き 組立て動画



トレーニング動画



STEADY フィットネスバイク 背もたれ付き 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。

この度は「フィットネスバイク 背もたれ付き」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、定期的にも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は、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.製品を破棄される際には、各自治体の規定に従って破棄してください。

安全のための注意事項

- 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、安全なご使用に支障をきたす可能性のある方、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、医師にご相談ください。
●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。また、16歳未満の方は本製品の使用をお控えください。本製品は大人の方がご使用いただけるように設計されています。これらが厳守されずに事故や怪我が発生した場合でも、弊社は一切の責を負いかねます。
- 4.本製品の耐荷重は、最大100kg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

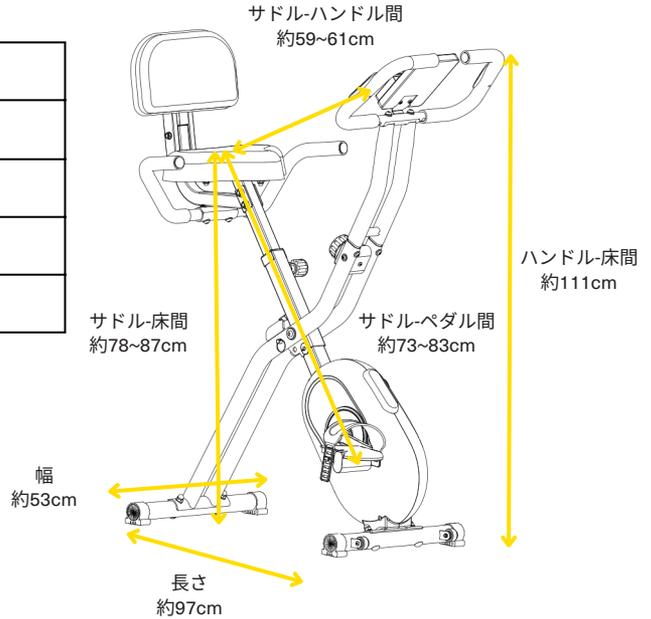
- 1.組立ての際は十分な場所を確保し、製品本体から少なくとも50cmの可動域が確保できる、水平な床の上に置くようにしてください。また、マットを敷くなどして、床や既存の家具に傷がつかないようにご注意ください。
- 2.本製品を持ち上げたり移動させる場合は、腰痛を引き起こす原因となる場合がありますので、重量物を取り扱う際の適切な姿勢や動作をして、腰に負担がかからないよう十分ご注意ください。
- 3.ご自分で修理や改造を絶対に行わないでください。付属部品を外した状態でのご使用も、重大な事故の発生に繋がる恐れがあります。絶対におやめください。
- 4.本製品組立て中、手や指を挟むことのないよう注意しながら、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。

使用における注意事項

- 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。
- 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、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、がたつきの原因となる場合があります。特にペダルのボルトが緩んでいる場合、ご使用中に部品が外れる可能性があり、重大な事故を引き起こす恐れがあります。
- 4.使用時に本体の異常がみられた場合は運動を中止してください。
- 5.本製品の連続使用時間は最大120分です。120分以上の連続使用はお控えください。製品の故障の原因となります。

製品仕様について

サドルの高さ	7段階調節可能
負荷	16段階調節可能
製品重量	約16kg
耐荷重	最大100kg
連続使用時間	最大120分



負荷調節について

負荷は16段階に調節可能です。負荷調節ノブを左に回すと負荷が軽く、右に回すと負荷が重くなります。ご自身の体力に合わせて負荷を調節してください。

お手入れの方法

本体についた汚れやほこりは、乾いた柔らかい布などで拭き取ってください。汚れが落ちない場合は、中性洗剤を薄めて拭き取ってください。

汗が付着したままの状態が続くと、錆の原因となります。使用後は汗がかかった箇所を拭き取るようにしてください。

組立て前の注意事項

本製品では一部に樹脂ナットを使用します。どの工程でも樹脂部分を外側にして挿し込み、樹脂が貫通するまで固定してください。



梱包部品一覧表

- 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。
- 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：P18）。
- 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。あらかじめご了承ください。

1. 本体 	2. 土台（後） 	3. 土台（前）  キャスターが付属しています。	4. 土台用ボルト×4 	5. 土台用ワッシャー×4 
	6. 土台用ナット×4 	7. ペダル（左・右） 	8. サドル 	9. サドル用ワッシャー×3 
10. サドル用ナット×3 	11. サドルポスト 	12. 背もたれラック 	13. 背もたれパッド 	14. 背もたれパッド用ボルト×4 
15. 背もたれパッド用ワッシャー×4 	16. 背もたれラック用ボルト×2 	17. 背もたれラック用ワッシャー×2 	18. 背もたれラック用ナット×2 	19. 背もたれハンドルバー 
20. 背もたれハンドルバー用ワッシャー×2 	21. 背もたれハンドルバー用ボルト×2 	22. 調節ノブ 	23. 上部フレーム 	24. 上部フレーム用平ワッシャー×2 
25. 上部フレーム用湾曲ワッシャー×2 	26. 上部フレーム用スプリングワッシャー×4 	27. 上部フレーム用ボルト×4 	28. ハンドルバー用湾曲ワッシャー×2 	29. ハンドルバー用スプリングワッシャー×2 
30. ハンドルバー用ボルト×2 	31. ハンドルバー 	32. モニター 	33. 電池×2 	34. モニター用ボルト×2 
35. 六角レンチ 	36. スパナ（13mm, 15mm） 	37. 固定ピン 		

「※」はお届け時に部品に付属しています。
「※※」は使用箇所は異なりますが同一部品です。

Ⅰ 組立て手順

YouTubeに組立て動画をご用意しています。
QRコードを読み込んでご覧ください。



組立て動画



STEP

01

土台を取り付けます

STEP1で使用する部品リスト

「※」は部品に備え付けられています。

1. 本体



2. 土台 (後)



3. 土台 (前)



4. 土台用ボルト



5. 土台用ワッシャー



6. 土台用ナット



36. スパナ



1

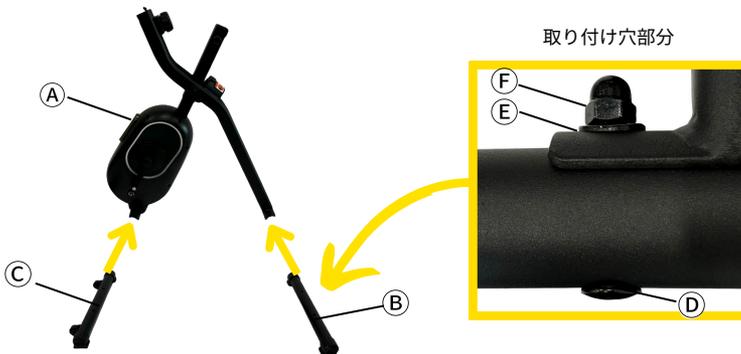
(B) 土台 (後)、(C) 土台 (前) のそれぞれに付属している、(D) 土台用ボルト、(E) 土台用ワッシャー、(F) 土台用ナットを、(G) スパナ (13mm) を使用し取り外します。

2

(A) 本体の取り付け穴と (B) 土台 (後)、(C) 土台 (前) の取り付け穴をそれぞれ合わせます。

3

(B) 土台 (後)、(C) 土台 (前) の下から (D) 土台用ボルトを通します。上から (E) 土台用ワッシャー、(F) 土台用ナットの順に接続し、(G) スパナ (13mm) で固定します。



△注意

(D) 土台用ボルトは (F) 土台用ナットの浮きなくなる状態まできつく固定してください。各部品が緩んでいる場合は、異音やがたつきの原因となる可能性があります。

STEP 02

ペダルを取り付けます

STEP2で使用する部品リスト

1. 本体

A



7. ペダル

B



36. スパナ

C



1

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右「R」左「L」の表記があります。取り付け前にそれぞれ確認してください。

2

② ペダルベルトを足の幅に合わせて調節します。調節後に取り付ける際は、ペダルベルトの穴を④ ペダルのフックに挿し込み、上に引き上げるように強く引っ張ります。

3

③ 右のペダルを取り付けます。① 本体に② ペダルを挿し込み、④ スパナ（15mm）を使用し時計回りに回します。左の② ペダルを取り付ける際には④ スパナは反時計回りに回して固定します。



△注意

- ④ ペダルは地面と平行の状態に① 本体に挿し込んでください。平行でない場合、クランク部分が摩耗し、④ ペダルの抜け落ち、連結不良、異音の原因となります。
- ④ ペダルは回転しなくなるまで十分に固定してください。緩みがあると思わぬ事故やガタつき、異音が発生する原因となります。
- ④ ペダルは長時間の使用や強い踏み込みによって緩む場合があります。ご使用前に緩みが無いか確認してください。

STEP

03

サドルを組立てます

STEP3で使用する部品リスト

「※」は部品に備え付けられています。

8.サドル



A

9.サドル用
ワッシャー

B

※

10. サドル用ナット



C

※

11. サドルポスト



D

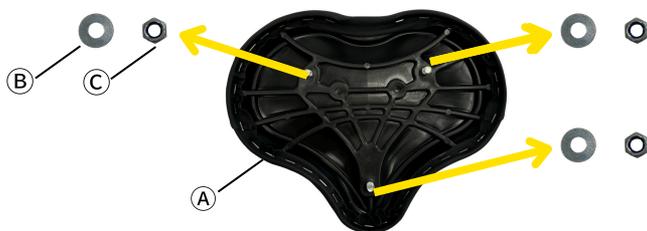
36. スパナ



E

1

(A) サドルに付属している (B) サドル用ワッシャー、(C) サドル用ナットを取り外します。

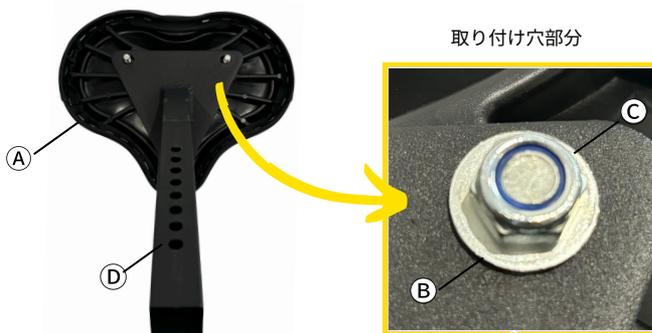


2

(A) サドル裏と (D) サドルポストの取り付け穴を合わせます。

3

取り付け穴に (B) サドル用ワッシャー、(C) サドル用ナットの順に挿し込み、(E) スパナ (13mm) で固定します。



△注意

(C) サドル用ナットは樹脂部分を外側にして挿し込み、樹脂が貫通するまで固定してください。

STEP

04

背もたれラックに背もたれパッドを取り付けます

STEP4で使用する部品リスト

「※」は部品に備え付けられています。

12. 背もたれラック



13. 背もたれパッド

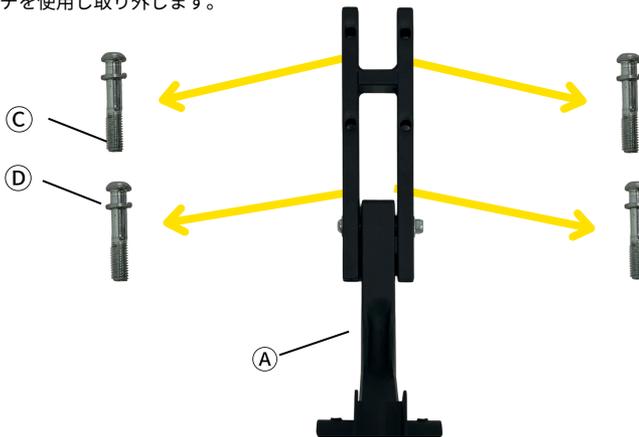
14. 背もたれパッド用
用ボルト15. 背もたれパッド用
ワッシャー

35. 六角レンチ



1

(A) 背もたれラックに付属している (C) 背もたれパッド用ボルト、(D) 背もたれパッド用ワッシャーを (E) 六角レンチを使用し取り外します。

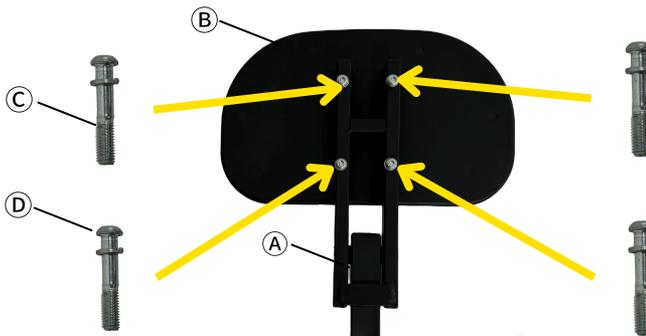


2

(A) 背もたれラックに (B) 背もたれパッドを重ねます。

3

(D) 背もたれパッド用ワッシャー、(C) 背もたれパッド用ボルトの順に取り付け、(E) 六角レンチを使用し固定します。



STEP
05

サドルポストに背もたれラックを取り付けます

STEP5で使用する部品リスト

「※」は部品に備え付けられています。



1

(B) 背もたれラックを開きます。(B) 背もたれラックに付属している(C) 背もたれラック用ボルト、(D) 背もたれラック用ワッシャー、(E) 背もたれラック用ナットを取り外します。



2

(A) サドルポストの取り付け穴に (B) 背もたれラックを合わせます。取り付け穴の片側から (C) 背もたれラック用ボルトを挿し込み貫通させます。もう片側から (D) 背もたれラック用ワッシャー、(E) 背もたれラック用ナットの順に挿し込み、(F) スパナ (13mm) を使用し固定します。



STEP

06

背もたれラックに背もたれハンドルバーを取り付けます

STEP6で使用する部品リスト

12.背もたれラック

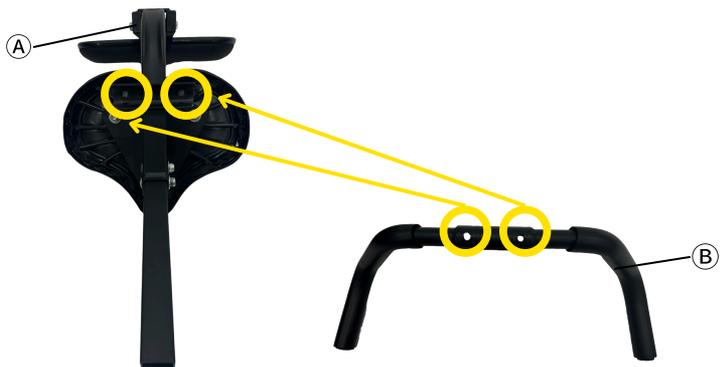
19.背もたれ
ハンドルバー20.背もたれ
ハンドルバー用
ワッシャー21.背もたれ
ハンドルバー用
ボルト

35.六角レンチ



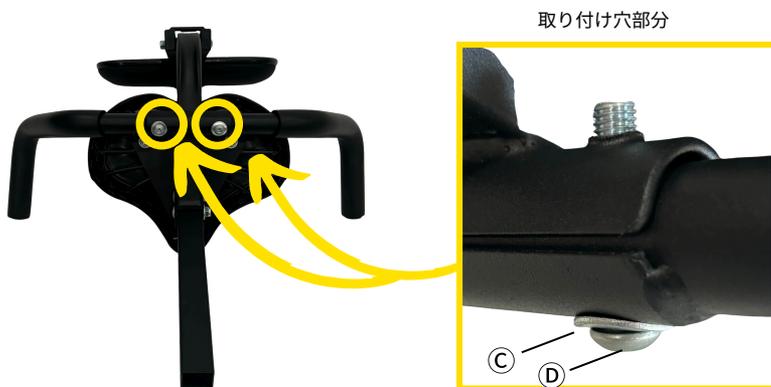
1

(A) 背もたれラック、(B) 背もたれハンドルバーそれぞれに空いている2つの穴を重ねます。



2

取り付け穴に(C)背もたれハンドルバー用ワッシャー、(D)背もたれハンドルバー用ボルトの順に取り付け、(E)六角レンチを使用し固定します。



STEP 07

サドルポストを取り付けます

STEP7で使用する部品リスト

1. 本体



A

11. サドルポスト



B

22. 調節ノブ



C

1

① 本体に ③ 調節ノブを挿し込み、仮留めます。

2

② 本体に ② サドルポストを挿し込みます。

サドルの高さを調節する際は、③ 調節ノブを引きながら本体に空いた穴の位置に合わせてサドルを上下に動かします。サドルに座り、足を乗せたペダルが一番下にあるとき、膝が完全に伸び切る手前の状態が適切なサドルの高さになります。

高さ調節後は ③ 調節ノブを回して固定します。



⚠ 注意

③ 調節ノブが緩んでいる場合、がたつきや異音の原因となります。③ 調節ノブは回らなくなるまできつく固定してください。

STEP

08

上部フレームを取り付けます

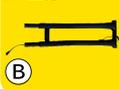
STEP8で使用する部品リスト

「※」は部品に備え付けられています。

1. 本体



23. 上部フレーム



24. 上部フレーム用平ワッシャー



25. 上部フレーム用湾曲ワッシャー



26. 上部フレーム用スプリングワッシャー



27. 上部フレーム用ボルト

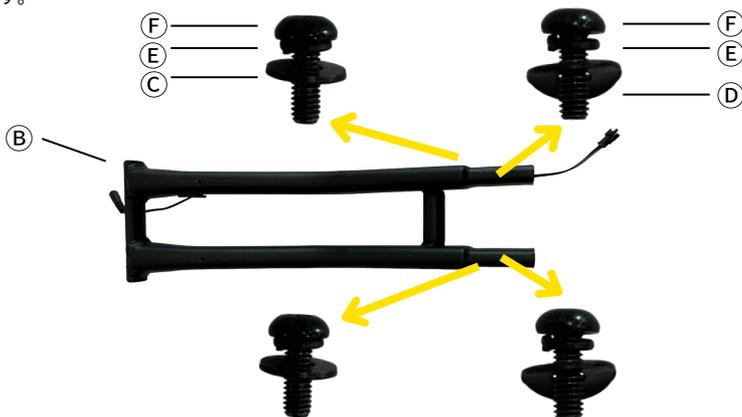


35. 六角レンチ



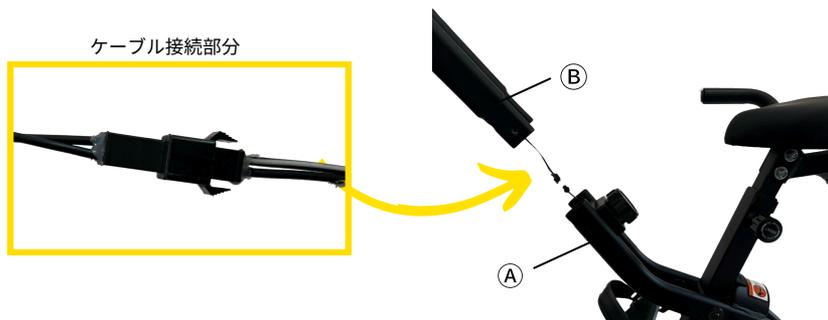
1

(B) 上部フレームに付属している、(C) 上部フレーム平ワッシャー、(D) 上部フレーム用湾曲ワッシャー、(E) 上部フレーム用スプリングワッシャー、(F) 上部フレーム用ボルトを、(G) 六角レンチを使用し取り外します。



2

(A) 本体の上部と (B) 上部フレームの下部から出ているケーブルをそれぞれ引っ張り出します。絡まりがないか確認し、カチッと音がするまで挿し込み接続します。



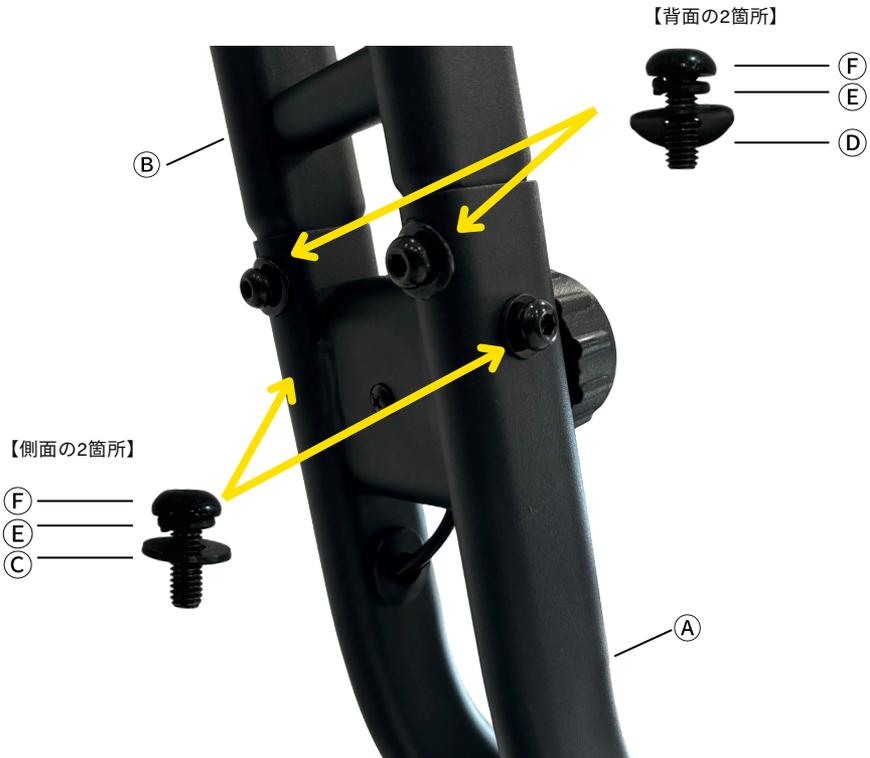
△注意

内部でケーブルが絡まる可能性がありますので、(B) 上部フレームのケーブルを上から引っ張り、絡まりがないか確認してください。

① 本体に ② 上部フレームを挿し込みます。

取り付け穴のうち側面の2箇所には、③ 上部フレーム用平ワッシャー、④ 上部フレーム用スプリングワッシャー、⑤ 上部フレーム用ボルトの順で取り付けます。

背面の2箇所には⑥ 上部フレーム用湾曲ワッシャー、⑦ 上部フレーム用スプリングワッシャー、⑧ 上部フレーム用ボルトの順で取り付けます。それぞれ⑨ 六角レンチを使用し固定します。



STEP

09

ハンドルバーを取り付けます

STEP9で使用する部品リスト

「※」は部品に備え付けられています。

23. 上部フレーム

28. ハンドルバー用
湾曲ワッシャー29. ハンドルバー用
スプリング
ワッシャー30. ハンドルバー用
ボルト

31. ハンドルバー



35. 六角レンチ



1

本体に接続した(A)上部フレームに付属している、(B)ハンドルバー用湾曲ワッシャー、(C)ハンドルバー用スプリングワッシャー、(D)ハンドルバー用ボルトを取り外します。

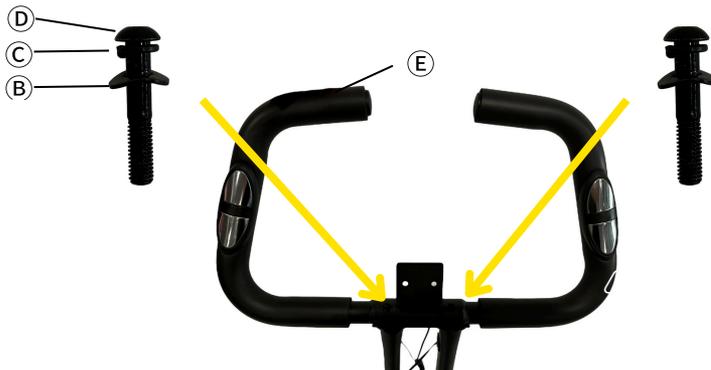


2

取り付け穴に(E)ハンドルバーを合わせます。

3

取り付け穴に(B)ハンドルバー用湾曲ワッシャー、(C)ハンドルバー用スプリングワッシャー、(D)ハンドルバー用ボルトの順に重ね、(F)六角レンチを使用し固定します。



STEP 10

モニターを取り付けます

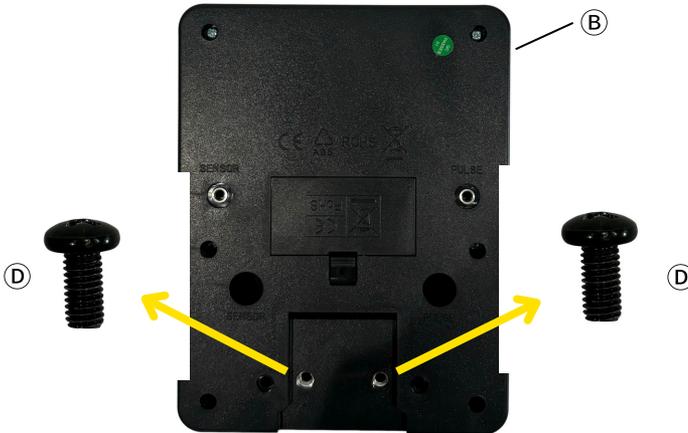
STEP10で使用する部品リスト

「※」は部品に備え付けられています。



1

① ② モニター裏面の電池蓋を外し③電池（単4電池2本）を入れます。② モニター裏面に付属している④モニター用ボルトを取り外します。



2

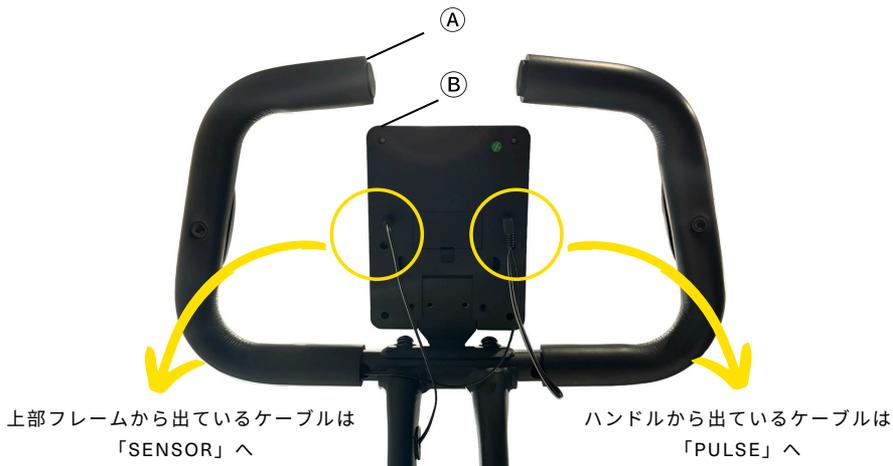
② ① ハンドルバーに②モニターを挿し込みます。裏側から④モニター用ボルトを接続し、⑤六角レンチのドライバー側で固定します。



3

②モニター裏のケーブル挿し込み口にケーブルを接続します。ハンドルバーから出ているケーブルは「PULSE」へ、上部フレームから出ているケーブルは「SENSOR」に挿し込みます。

ケーブルが長く余っている場合は、③ハンドルバーと上部フレームそれぞれの内側に入れ込んで収納してください。



△注意

ケーブルを正しく挿し込んでいない場合、③モニターを正しく表示することができなくなります。

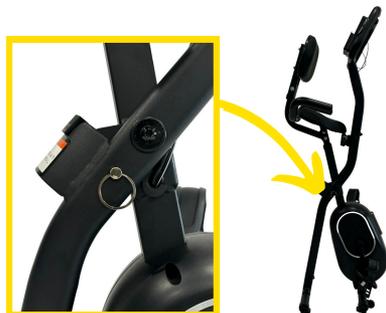
移動方法

ハンドル先端部分を握り、本体を床に向かって押し下げます。土台（前）のキャスターが床に接触している状態で移動させることができます。

柔らかい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つく可能性があります。床への傷対策を行なってください。

収納方法

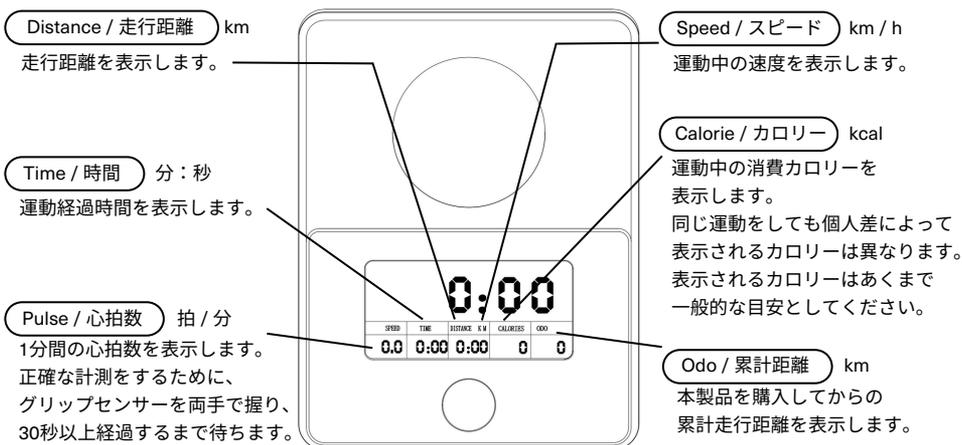
本体を折りたたみ、固定ピンを3点の穴に挿し込みます。



■ モニターの操作方法

- 本製品のモニターは単4電池を2本使用します。モニター裏面の電池蓋を開けて電池を入れてください。
- お届け時、モニターの画面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。

表示と機能



使用開始と停止方法

- ボタンを押す、または運動を始めると自動的に表示を開始します。
- 運動を中止して約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。

画面の表示

- OdoとPulseは画面上に交互に表示されます。
- 表示モニターのカロリー計算は「1km=32kcal」として計算しています。
- ボタンを押すと、画面上部にメインで表示される項目を選択できます。
- それぞれの項目で表示される数値はあくまで目安となります。実際の数値と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。

リセット方法

ボタンを約3秒長押しすると、全ての項目がリセットされます。

よくあるご質問・トラブルシューティング

部品が見つからない	お届け時にあらかじめ部品に付属しています (参考:P3)。
本体がガタつく	以下の部品が緩んでいる可能性があります。付属の工具を使用しきつく締め直してください。 <ul style="list-style-type: none"> ●土台のボルト (参考:P4) ●サドル裏のナット (参考:P6) ●サドル下の背もたれラック用ボルト (参考:P8) ●サドルの高さ調節ノブ (参考:P10) ●上部フレームのボルト (参考:P12) ●ハンドルバーのボルト (参考:P13)
ペダルの取り付けができない	以下をご参考ください (参考:P5)。 <ul style="list-style-type: none"> ●ペダルは地面と平行となる状態にして取り付けてください。平行でない場合、クランク部分が摩耗し、ペダルの抜け落ち、連結不良、異音の原因となります。 ●付属のスパナを使用し、右ペダルは時計回りに、左ペダルは反時計回りに回して固定してください。ペダルと本体それぞれに、矢印でスパナを回す向きが記載されています。
ペダルがスムーズに回らない	ペダルを逆方向に回転させ、再度走行してください。内部のベルト部分のズレが原因の場合、逆方向に回転することで補正されます。
異音がする	ペダルが緩んでいる可能性があります。スパナを使用し、きつくペダルを締め直してください (参考:P5)。
モニター不良	以下をお試しください。 <ul style="list-style-type: none"> ●本体のケーブルと上部フレームのケーブルが確実に接続できているかご確認ください (参考:P11)。 ●電池交換をお試しください (参考:P14)。 ●ケーブルとモニター裏面が正しく接続できているかご確認ください (参考:P15)。
モニターに表示される数値が不正確	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。
モニターの小傷	お届け時にモニターに貼られている保護シールが傷ついている場合があります。剥がしてからご使用ください (参考:P16)。
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ことがあります。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:P18)。

■ 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：P18）。
- 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与える喜びです。
山田 裕希



