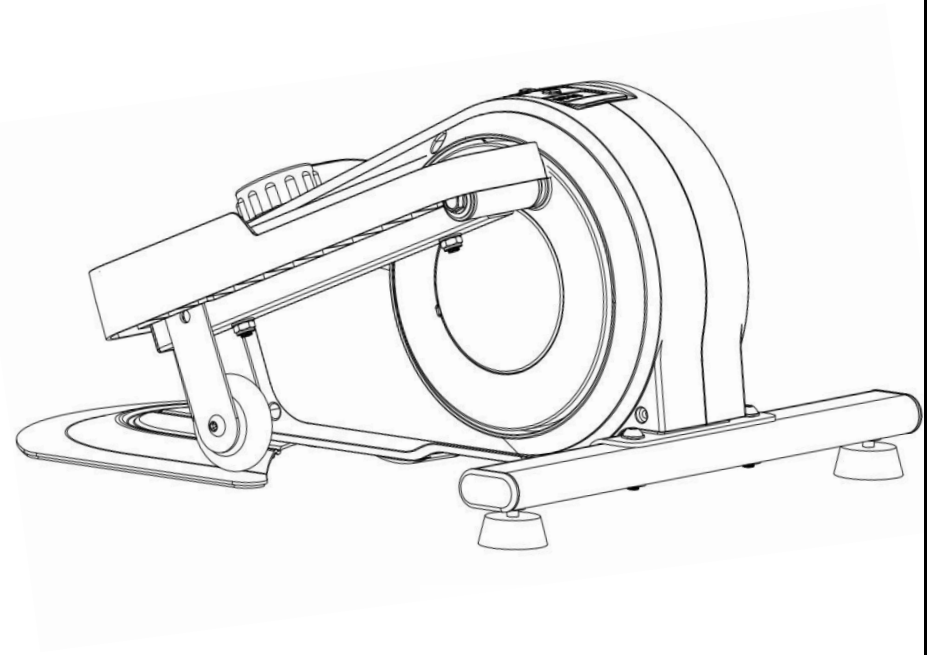
STEADY



ステッパー

取扱説明書

組立て動画

YouTube

STEADY ステッパー 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「ステッパー」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。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歳未満の方は使用しないでください。事故に繋がる恐れがあります。
4. 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。
5. 本製品の耐荷重は最大100kgです。
6. 本製品の連続使用時間は、座って漕ぐ場合は最大120分です。立ち漕ぎの場合は、製品を長持ちさせるため連続使用を45分にとどめ、15分程度のクーリングタイムを取ることをお勧めします。

組立て時の注意事項

1. 本製品は水平で安定した床面の上に設置し、毛足の長いカーペットや不均一な表面に置かないでください。直接床材の上や畳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したり、畳が損傷したりすることがあるため、床面保護のためのマットを敷いてください。
2. 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。
3. 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。工具を使用する際は、怪我には十分にお気を付けください。

使用中の注意事項

1. 怪我に繋がる可能性があるので、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、ガタつきの原因となる場合があります。
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。

製品の仕様について

本体サイズ	長さ：約57cm 幅：約46cm 高さ：約27cm
製品重量	約11kg
耐荷重	最大100kg

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：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	3.平ワッシャー×6 ※/※※	4.土台用ボルト×2 ※※
5.フロアプレート	6.ガスケット×2 ※※	7.フロアプレート用ボルト×2 ※※	8.ペダル（左右）
9.ペダル用ボルト×4 ※	10.ペダル用ナット×4 ※	11.レンチ ※※	12.スパナ （13mm，15mm） ※※
13.シリコンオイル ※※/※※※	※3の4枚、9、10は8.ペダルにあらかじめ取り付けた状態でお届けしています。 ※※3の2枚、4、6、7、11、12、13は工具袋に入れた状態でお届けしています。 ※※※13はメンテナンス時に使用します。詳しい使用方法はP7をご参考ください。		

組立て手順

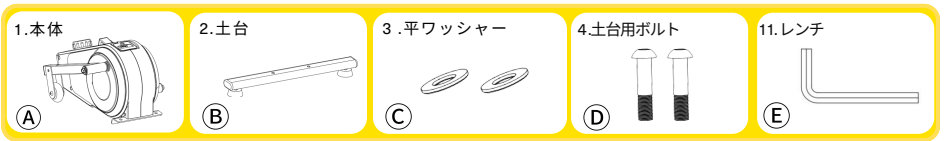
YouTubeに組立て動画をご用意しています。QRコードを読み込んでご覧ください。

組立て前にご確認ください

1.本製品は水平で安定した床面の上に設置し、毛足の長いカーペットや不均一な表面に置かないでください。直接床材の上や畳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したり、畳が損傷したりすることがあるため、床面保護のためのマットを敷いてください。
2.組立て完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認いただいた上でトレーニングを開始してください。

STEP 01 本体に土台を取り付けます

STEP1で使用する部品リスト

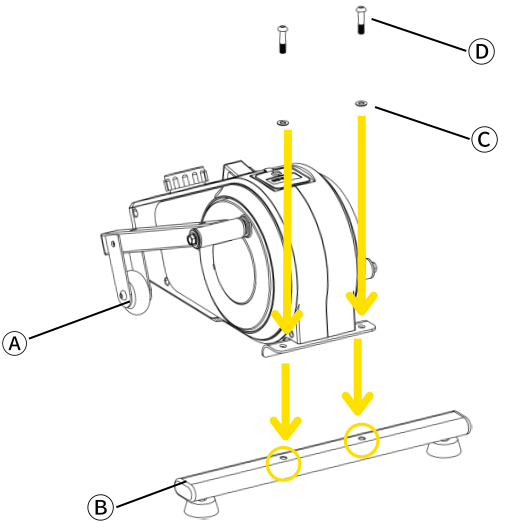


1

Ⓐ 本体の取り付け穴にⒷ土台を合わせます。

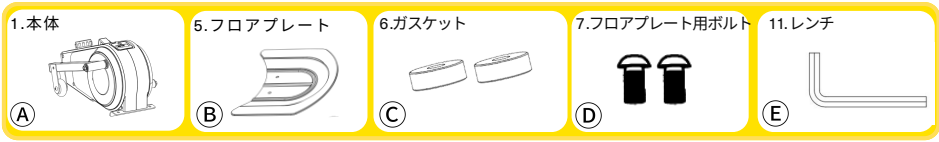
2

上からⒸ平ワッシャー、Ⓓ土台用ボルトの順に接続します。Ⓔレンチを使用し固定します。



STEP
02 フロアプレートを取り付けます

STEP2で使用する部品リスト



1

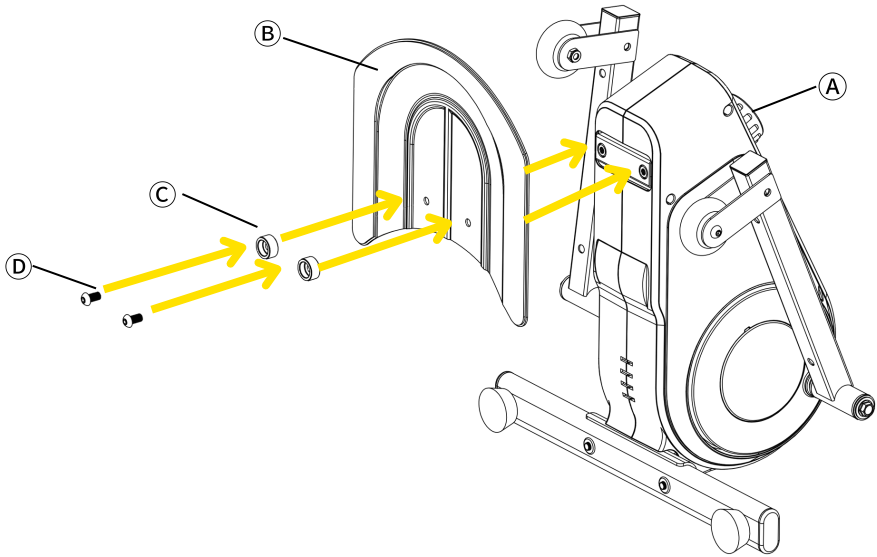
Ⓐ本体の底面に Ⓑフロアプレートを合わせます。

注意

Ⓑフロアプレートの取り付け向きにご注意ください。クッションシートが貼られている面が床側になります。また、Ⓑ フロアプレートを取り付ける際はペダルを上げた状態で取り付けてください。

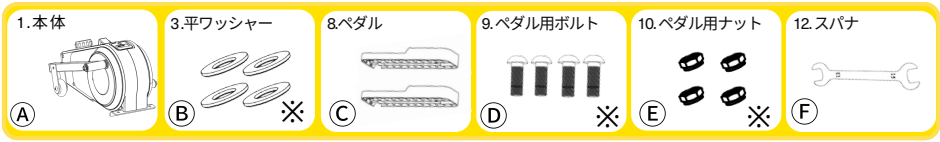
2

Ⓒガスケット、Ⓓフロアプレート用ボルトの順に接続します。Ⓔレンチを使用し固定します。



STEP
03 ペダルを取り付けます

STEP3で使用する部品リスト　　※の部品は8.ペダルにあらかじめ取り付けられています。



1

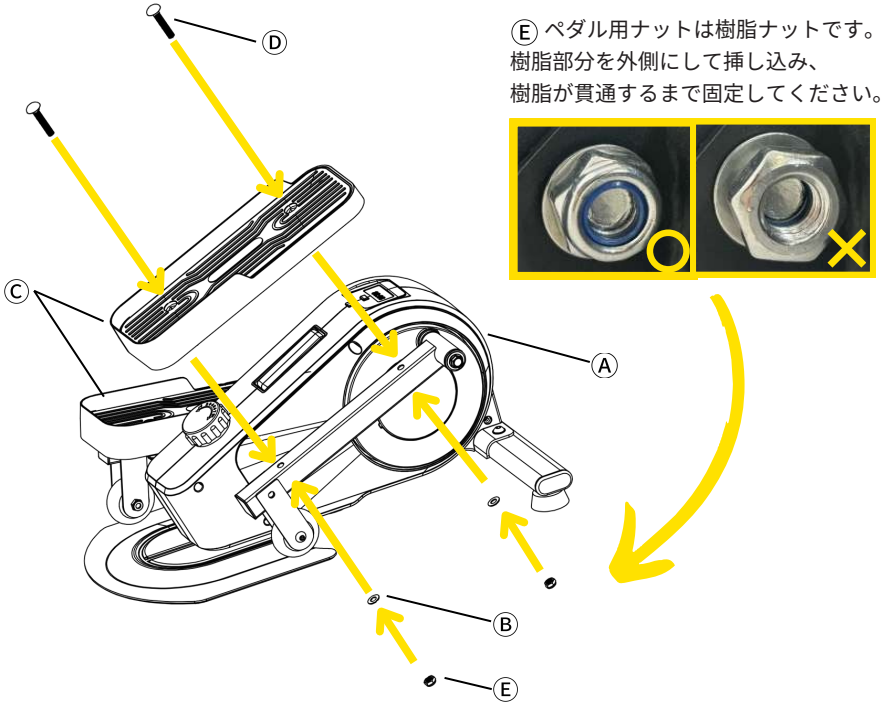
Ⓐ本体のペダル取り付け位置と、Ⓒペダルの側面および底面には、それぞれ右「R」、左「L」の表記があります。取り付け前に確認してください。

2

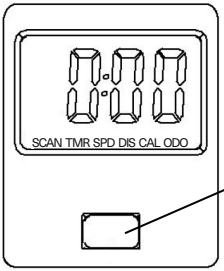
Ⓒペダルに付属しているⒷ平ワッシャー、Ⓓペダル用ボルト、Ⓔペダル用ナットを取り外します。

3

Ⓐ本体にⒸペダルを合わせます。上側からⒹペダル用ボルトを挿し込みます。下側からⒷ平ワッシャー、Ⓔペダル用ナットを接続し、Ⓕスパナ（13mm）を使用し固定します。



モニター操作方法



お届け時、本体内部にはモニター用の電池（CR2032）があらかじめ取り付けられています。

ボタン

・停止中に押すとモニターが起動します。
・モニターの起動中に押すと固定して表示したい内容を選択できます。
・ボタンを約2秒長押しするとODO以外の運動データがリセットされます。

表示内容

・SCAN...
SCANの表示がある間は、モニターに「時間／速度／距離／消費カロリー／累計走行距離」が順番に表示されます。ボタンを押すと固定して表示したい内容を選択できます。

・TMR（Time Mode）運動経過時間（分：秒）...最短00:00～最長99:59まで表示されます。

・SPD（Speed）運動中の速度（km/h）...最小0～最大99.9km/hまで表示されます。

・DIST（Distance）走行距離（km）...最短0km～最長99.9kmまで表示されます。

・CAL（Calorie）運動中の消費カロリー（kcal）...最低0kcal～最大990kcalまで表示されます。
消費カロリーは1km＝15calで計算しています。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。あくまで一般的な目安としてください。

・ODO（Odometer）累計走行距離（km）...最短0km～最長99.9kmまで表示されます。

トレーニングを始める / 終了する

モニターのボタンを押すか、ペダルを漕ぎ始めることでモニターが起動します。本体の使用を停止して約4分が経過すると、自動的に電源が切れます。

表示内容を選択する

初期設定では、モニターの左側にSCANが表示され、「時間／速度／走行距離／消費カロリー／累計走行距離」が順番に表示されます。ボタンを押すと、固定して表示したい内容を選択できます。

運動データをリセットする

ボタンを約2秒間長押しすると、ODO以外の運動データがリセットされます。ODOを含むすべての運動データをリセットしたい場合は、本体から電池を取り外してください。リセットせずにトレーニングを終了した場合は、前回の運動データ（TMR、DIS、CAL、ODO）がそのまま引き継がれます。

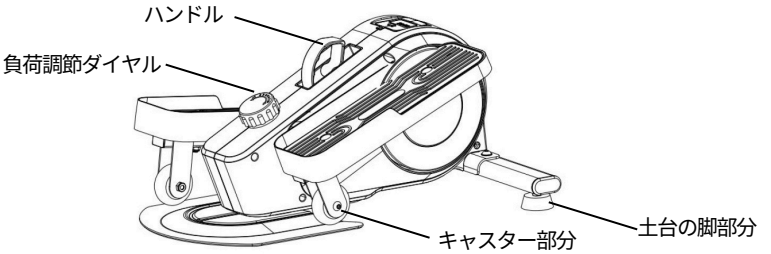
電池を交換する

電池交換の際は、モニター下部のつまみを引いて本体からモニターを取り外してください。電池を交換後、モニターを本体に軽くスライドさせて取り付けてください。

不具合かなと思ったら

本体からモニターを取り外し、本体から伸びるケーブルがモニター裏面に確実に接続されているかご確認ください。抜け落ちている場合はモニター裏面に再度取り付けてください。

取り扱い方法



移動方法

モニター下のプラスチック部分を押すと、ハンドルとして使用できます。本体のハンドルを持ち、ステッパーを移動させます。

負荷調節

負荷は16段階で調節可能です。負荷調節ダイヤルを回して調節します。

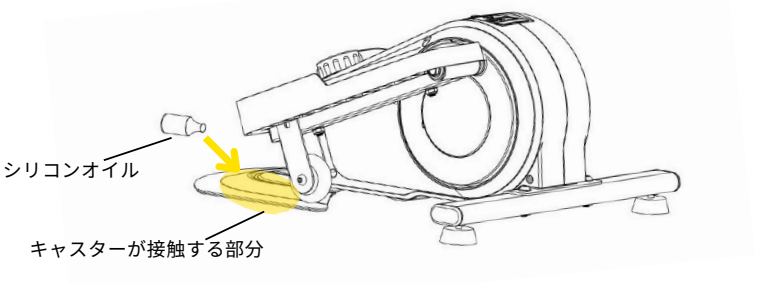
ガタつきや不安定感が気になるとき

以下をお試しください。

・土台の脚部分の高さが左右で合っておらず、床面から浮いている場合があります。脚部分を回し、水平具合を調節してください。
・ペダル下のキャスターが緩んでいる場合があります。付属のレンチを使用し、キャスター部分を締め直してください。

ペダルを漕ぐと異音がするとき

フロアプレートのキャスターが接触する部分に、シリコンオイルを片側につき1滴ずつ注油してください。拭き取ったり、シリコンオイルをフロアプレート全体に広げる必要はありません。
※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て注油してください。



お手入れ方法

・汚れや汗などは水を含ませてよくしぼった布で拭き取り、その後乾いた布で抜いてください。
・水をかけたり、濡れたまま放置したりしないでください。錆や劣化の原因となります。
・シリコンオイル以外の薬品（シンナー、ベンジン、研磨剤など）を使用しないでください。

よくあるご質問・トラブルシューティング

グラつく、ガタつく 不安定に感じる	本製品の設置場所をご確認ください。水平で安定した床面の上に設置し、毛足の長いカーペットや不均一な表面に置かないでください（参考：P1）。
	組立ての各STEPで取り付けた部品が緩んでいないか確認してください（参考：P3-5）。
	以下をお試しください（参考：P7）。 ・土台の脚部分の高さが左右で合っておらず、床面から浮いている場合があります。脚部分を回し、水平具合を調節してください。 ・ペダル下のキャスターが緩んでいる場合があります。付属のレンチを使用し、キャスター部分を締め直してください。
ペダルを漕ぐと 異音がする	連続使用時間を守って使用しているかご確認ください（参考：P7）。連続使用時間を超えて使用すると、製品の劣化が進み、故障の原因となる可能性があります。
	付属のシリコンオイルをフロアプレートに注油してください（参考：P7）。
	本体内部で走行ベルトがローラーからズレている可能性があります。擦れるような異音や黒い粉が落ちるなどの症状が見られる場合は、STEADYカスタマーサポートまでご連絡ください（参考：P9）。その際、お手数ですが、モニター下部のつまみを引いてモニターを本体から取り外し、本体内部の様子を撮影した画像をお送りください。
モニター表示不良	以下をお試しください（参考：P6）。 ・電池交換をお試しください。 ・本体からモニターを取り外し、本体から伸びるケーブルがモニター裏面に確実に接続されているかご確認ください。抜け落ちている場合はモニター裏面に再度取り付けてください。
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ることをあらかじめご了承ください。
トレーニングの 履歴を保存したい	ボタンの長押しまたは電池の取り外しでリセットせずにトレーニングを終了した場合は、前回の運動データ（TMR、DIS、CAL、ODO）がそのまま引き継がれます（参考：P6）。
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。
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：P9）。

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うえ、
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で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

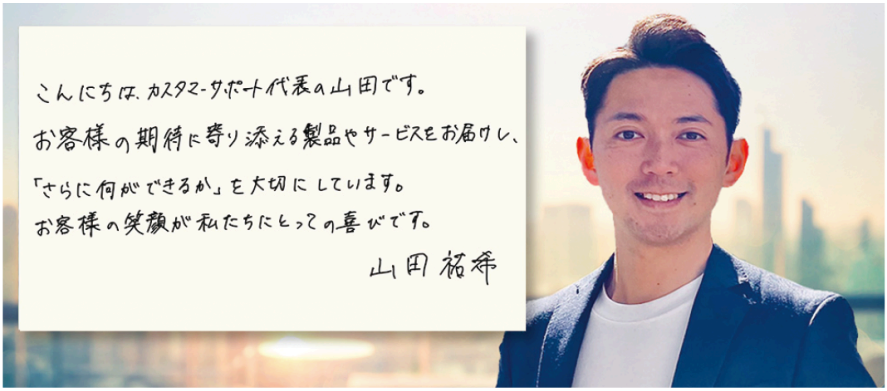
・取扱説明書に記載されている正しい組立て方法、使用方法、保管方法、取り扱い方法以外のご使用により不具合や事故が発生した場合
・仕様の範囲内と判断された場合（駆動音、製造過程で生じる気泡、折れ、細かな汚れ、輸送中の小傷や擦れなど）
・輸送中に外箱や梱包材が破損した場合でも、製品に不具合が生じていない場合
・中古品のご購入や公式サイト/公式販売モール以外でご購入した場合（有償での対応は可能）
・ご自身での修理や改造などが見受けられる場合
・地震、火災、台風、落雷などの天災、薬品、酒、水、石、塩分など、外から受ける要因による不具合や事故が発生した場合
・未開封、未使用に関わらず保証期間を過ぎた場合

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：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。



STEADY

© STEADY JAPAN, Inc. All Right Reserved.

2024年11月発行