



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解説動画



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



■ はじめに

この取扱説明書は大切に保管してください。

このたびは背もたれ付きフィットネス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。

改良のためデザイン・仕様を一部変更している場合があります。予めご了承ください。

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ที่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、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、最大約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. 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。ご使用開始時間は、ゆっくりとした回転から始めてください。
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、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. ペダルは、ボルトが緩んでいる場合、ご使用中にパーツが外れることがあり、重大な事故を引き起こす恐れがあります。
5. 本製品の連続使用時間は 100 分です。100 分以上の連続使用はお控えください。

■ 製品の仕様について

長さ	約97cm
幅	約53cm
サドル-ハンドル間	約59~61cm
サドル-ペダル間	約73~83cm
サドル-床間	約78~87cm
ハンドル-床間	約111cm
サドルの高さ調節	8段階
耐荷重	約100kg



■ 負荷調節について



負荷は16段階に調節できます。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。

※表示モニタのカロリー計算は「負荷8」を基準に計算しております。

■ お手入れの方法について

長く本製品を愛用いただくためにも、日々のお手入れを心がけてください。

本体：

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ります。

汗が付着したままの状態が続くと錆の原因になります。

使用後はペダル部分を含め、汗がかかった場合は拭き取るようにしてください。

表示モニター：

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。

機能ボタンは強く押しすぎないように注意してください。

直射日光に長時間当たると破損の原因になります。

■ 梱包部品一覧表

1. 梱包をあ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:P16)
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が、ご了承ください。

1. 本体フレーム 	2. 本体フレーム固定ピン 	3. 土台 (後) 	4. 土台 (前・車輪付き) 	5. 土台用ボルト×4※ 
	6. 土台用ナット×4※ 	7. 土台用 湾曲ワッシャー×4※ 	8. 背もたれラック 	9. 背もたれラック用 ボルト×2※ 
10. 背もたれラック用 平ワッシャー×2※/※※ 	11. 背もたれラック用 樹脂ナット×2※/※※ 	12. 背もたれパッド 	13. 背もたれパッド用 ボルト×4※ 	14. 背もたれ用スプリング ワッシャー×4※ 
15. 背もたれハンドルバー 	16. 背もたれハンドルバー用 ボルト×2 	17. 背もたれハンドルバー用 湾曲ワッシャー×2 	18. サドル 	19. サドル用 平ワッシャー×3※/※※ 
20. サドル用 樹脂ナット×3※/※※ 	21. サドルポスト 	22. サドル調整ノブ 	23. 上部フレーム 	24. 上部フレーム用 ボルト×4※ 
25. 上部フレーム用 スプリングワッシャー×4※ 	26. 上部フレーム用 平ワッシャー×2※ 	27. 上部フレーム用湾曲 ワッシャー×2※ 	28. ハンドルバー 	29. ハンドルバー用 ボルト×2※ 
30. ハンドルバー用湾曲 ワッシャー×2※ 	31. ハンドルバー用 スプリングワッシャー×2※ 	32. 表示モニター 	33. 表示モニター ネジ×2※ 	34. 表示モニター電池 
35. ペダル (左・右) 	36. 六角レンチ 	37. スパナ (13mm,15mm) 		

「※」は部品に備え付けられています。

「※※」は使用箇所は異なりますが、同一部品となります。

■ 組立て手順

STEP

01

本体を床に広げます

STEP 1で使用する部品リスト

1.本体フレーム



①本体フレームを取り出し、床に広げます。



STEP

02

土台を本体フレームに取り付けます

STEP 2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.本体フレーム



3.土台(後)



4.土台(前・車輪付き)



5.土台用ボルト※



6.土台用ナット※



7.土台用湾曲ワッシャー※



37.スパナ(13mm)



③土台(後)と④土台(前・車輪付き)に付属している、⑤土台用ボルト⑥土台用ナット⑦土台用湾曲ワッシャーを取り外します。

①本体フレームに③と④の土台を取り付け、土台の下から⑤土台用ボルトを通します。

⑥土台用ナットと⑦土台用湾曲ワッシャーを取り付け、⑧スパナ(13mm)を使用し固定します。



⚠ 注意

④土台(前・車輪付き)は、①本体フレームのペダルがついている側に取り付けます。

STEP 03

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

STEP 3で使用する部品リスト

8.背もたれラック



(A)

15.背もたれ
ハンドルバー



(B)

16.背もたれ
ハンドルバー用ボルト



(C)

17.背もたれハンドルバー用
湾曲ワッシャー



(D)

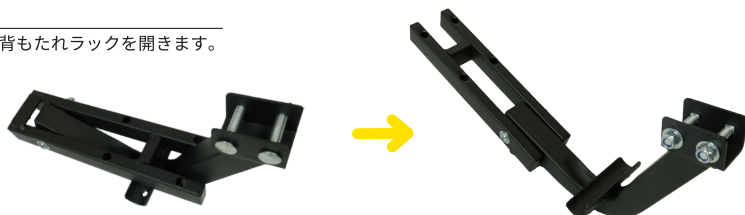
36.六角レンチ



(E)

1

① 背もたれラックを開きます。



2

② ① 背もたれラック ② 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。

③ 背もたれハンドルバー用ボルト ④ 背もたれハンドルバー用湾曲ワッシャーを取り付け、⑤ 六角レンチを使用し固定します。



⚠ 注意

② 背もたれハンドルバーの向きに気をつけましょう。

STEP 04

背もたれラックに背もたれパッドを取り付けます

STEP 4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. 背もたれラック



(A)

12. 背もたれパッド



(B)

13. 背もたれパッド用
ボルト※



(C)

14. 背もたれ用
スプリングワッシャー※



(D)

36. 六角レンチ



(E)

- ① 背もたれラックに付属している③背もたれパッド用ボルト⑩背もたれ用スプリングワッシャーを取り外します。
② 背もたれラックに⑧背もたれパッドを取り付けます。
③ 背もたれパッド用ボルト⑩背もたれ用スプリングワッシャーを挿し込み、⑤六角レンチを使用し固定します。



STEP 05

サドルポストにサドルを取り付けます

STEP 5で使用する部品リスト

「※」は部品に備え付けられています。

18. サドル



(A)

19. サドル用平ワッシャー※



(B)

20. サドル用樹脂ナット※



(C)

21. サドルポスト



(D)

37. スパナ(13mm)



(E)

1

- ① サドルに付属している②サドル用平ワッシャー③サドル用樹脂ナットを取り外します。



2

- ② サドルを④サドルポストに空いている3つの穴に取り付けます。
③ サドル用平ワッシャー③サドル用樹脂ナットを挿し込み、⑤スパナ(13mm) を使用し固定します。



STEP 06

背もたれラックにサドルポストを取り付けます

STEP 6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.背もたれラック

(A)



9.背もたれラック用
ボルト※

(B)



10.背もたれラック用
平ワッシャー※

(C)



11.背もたれラック用
樹脂ナット※

(D)



21.サドルポスト

(E)



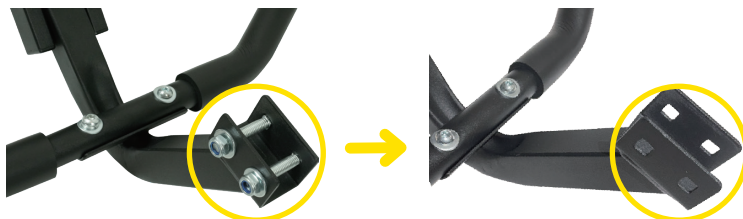
37.スパナ (13mm)

(F)



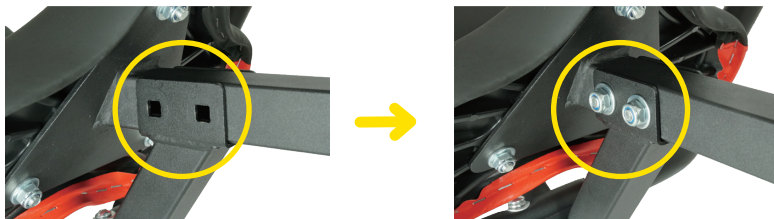
1

④背もたれラックに付属している⑥背もたれラック用ボルト③背もたれラック用平ワッシャー⑩背もたれラック用樹脂ナットを取り外します。



2

④背もたれラックと⑤サドルポストを合わせ、⑥背もたれラック用ボルトを挿し込み貫通させます。
③背もたれラック用平ワッシャー⑩背もたれラック用樹脂ナットを⑦スパナ (13mm) を使用し固定します。



STEP 07

サドルポストを本体フレームに取り付けます

STEP 7で使用する部品リスト

1.本体フレーム



(A)

21.サドルポスト



(B)

22.サドル調整ノブ



(C)

1

① 本体フレームに③サドル調整ノブを挿し込み、仮留めします。



2

② 本体フレームに②サドルポストを取り付け、③サドル調整ノブで高さを調整します。
③サドル調整ノブは、抜かずに引っ張るだけで調整可能です。



STEP 08

上部フレームを本体フレームに取り付けます

STEP 8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.本体フレーム



(A)

23.上部フレーム



(B)

24.上部フレーム用
ボルト※



(C)

25.上部フレーム用
スプリングワッシャー※



(D)

26.上部フレーム用
平ワッシャー※



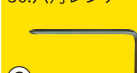
(E)

27.上部フレーム用
湾曲ワッシャー※



(F)

36.六角レンチ



(G)

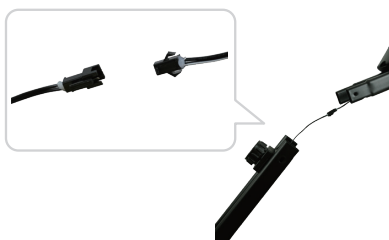
1

⑧上部フレームに付属している、③上部フレーム用ボルト④上部フレーム用スプリングワッシャー⑤上部フレーム用平ワッシャー⑥上部フレーム用湾曲ワッシャーを取り外します。



2

①本体フレーム上部と⑧上部フレーム下部から出ているケーブルをカチッと音がするように接続します。



3

①本体フレームに⑧上部フレームを挿し込みます。



4

①で取り外した部品を
⑦上部フレーム用湾曲ワッシャー
⑤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の順に重ねます。
③上部フレーム用ボルトを挿し込み、
⑥六角レンチで固定します。



STEP 09

ハンドルバーを上部フレームに取り付けます

STEP 9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



29.ハンドルバー用
ボルト※



30.ハンドルバー用
湾曲ワッシャー※



31.ハンドルバー用
スプリングワッシャー※



36.六角レンチ



1

① 上部フレームに付属している③ハンドルバー用ボルト④ハンドルバー用湾曲ワッシャー⑤ハンドルバー用スプリングワッシャーを取り外します。



2

② ①上部フレームと⑧ハンドルバーの2つの穴を重ねます。



3

③で取り外した部品を
④ハンドルバー用湾曲ワッシャー
⑤ハンドルバー用スプリングワッシャー
の順で重ねます。
③ハンドルバー用ボルト挿し込み、
⑥六角レンチで固定します。



STEP 10

表示モニターをハンドルバーに取り付けます

STEP 10で使用する部品リスト

「※」は部品に備え付けられています。

28.ハンドルバー



A

32.表示モニター



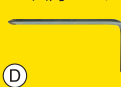
B

33.表示モニター用ネジ※



C

36.六角レンチ



D

1

⑥表示モニターは単4電池2本を使用します。

⑥表示モニターの裏側に付属している③表示モニター用ネジ2本を取り外します。



2

①ハンドルバーの2つの穴に⑥表示モニターの裏側のネジ穴を合わせます。

①で取り外した③表示モニター用ネジを挿し込み①六角レンチで固定します。



3

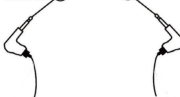
⑥表示モニター裏のケーブル挿し込み口にケーブルを接続します。

ハンドル部分から出ているケーブルは「PULSE」に、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。



SENSOR

PULSE



⚠ 注意

ケーブルの挿し込み口を間違えると、⑥表示モニターによる計測が正しくできません。

STEP

11

ペダルを本体フレームに取り付けます

STEP 11で使用する部品リスト

1.本体フレーム



A

35.ペダル(左右)



B

37.スパナ(15mm)



C

1

⑧ペダルには、右「R」、左「L」のシールが貼られています。本体側にも同様の表記があることを確認してください。



2

ペダルベルトには右「R」、左「L」の刻印がされています。刻印がされている方を表にしてください。



3

ペダルベルトをご自身の足のサイズに合わせて調整します。

取り付けの際は、⑧ペダルのフックにペダルベルトの穴を下から引っ掛け、上に強く引き上げます。

ペダル内側



ペダル外側



4

④本体に⑥ペダルが地面と並行になるように挿し込みます。
右ペダルは「時計回り」に、左ペダルは「反時計回り」に③スパナ(15mm)を回し固定します。

右ペダル



左ペダル



注意

③スパナでの締め方が緩いと、異音発生の原因となります。

STEP

12

本体を収納します

STEP 12で使用する部品リスト

1.本体フレーム



A

2.本体フレーム
固定ピン

B

④本体フレームを折りたたみ、⑥本体フレーム固定ピンを3点の穴に挿し込み貫通させます。



■ 表示モニターの設定方法について

各項目の説明



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。

DIST / 走行距離 km
走行距離を表示します。

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。

PUL / 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。

SPEED / スピード km/h
運動中の速度を表示します。

SCAN
SCANが機能している間は各項目が「①時間②走行距離③カロリー④累計走行距離⑤心拍数」の順に自動で繰り返し表示されます。
MODEボタンを押すと表示したい項目を選ぶことができ、一巡するとSCANの表示に戻ります。

TIME / 時間 分:秒
運動経過時間を表示します。

YouTubeにモニターの解説動画をご用意しています。

 **YouTube** 



■ 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。

表示のリセット方法

- 特定の項目のみをリセット MODEボタンで項目を選び、RESETボタンを一度押します。
- 全ての項目をリセット RESETボタンを3秒以上長押しするか、または電池を交換します。
- ODO(累計距離)のリセット 電池を交換します。RESETボタンを押しても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

1. SCANが機能している場合は目標値の設定ができません。
MODE ボタンを押して SCAN の表示を消し、設定したい項目に MODE ボタンで合わせます。
2. SET ボタンを押し目標値を入力します。SET ボタンの長押しで早送りできます。
3. 運動を開始してから、入力し目標値に達するとアラーム音が鳴ります。
ボタンのいずれかを押すと音が消えます。
4. 目標値を設定せずに運動すると自動でカウントが始まります。

トレーニングについて

本製品をより効率良く、効果的にご使用いただくために適した運動方法をご紹介します。
ウォームアップ、エクササイズ、クールダウンまでを一連の運動サイクルとして取り入れると、柔軟性や筋力の向上、またカロリーコントロールでのダイエットや減量などにとっても効果的です。

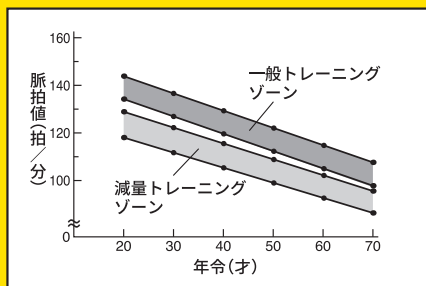
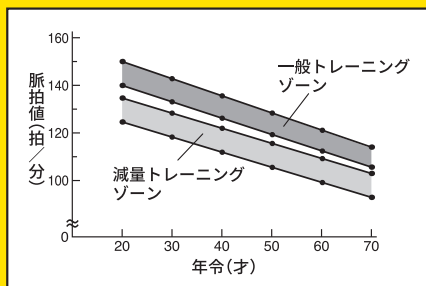
ウォームアップ

ウォームアップは、身体の血液や筋肉が適切に働くことを促します。また、トレーニング中の怪我やけいれんなどを起こすリスクを軽減します。次のように、いくつかの複数のストレッチを行うと良いでしょう。各部のストレッチでは、それぞれ30秒間ずつ伸ばすようにします。無理に伸ばすと怪我をする恐れがありますので、ゆっくりと心地よいと感じるところで止め、痛いと感じる場合はすぐに中止してください。

エクササイズ

エクササイズでは、目的に合わせて、効果を得るための運動を行います。運動中は、最初から最後まで一定のテンポで運動することが大切ですが、無理のない範囲でご自分に合ったペースで運動して下さい。運動中の脈拍数は、次のグラフのように色塗りで示した範囲「ターゲットゾーン」内で維持できるようにしましょう。運動をした後は、両足の筋肉が運動前に比べて柔軟になります。

※推奨継続時間は最低12分間ですが、本製品を使用する人の平均使用時間は15分から20分です。



※運動を開始してもメーター表示が出ない場合は、コードがきちんと接続されているか再度お確かめください。

筋力のさらなる向上を目的として運動する場合は、テンションを高レベルにあげる必要があります。テンションを上げることで足の筋肉に負荷がかかり、継続して運動していくことで筋力が向上していきます。ウォームアップとクールダウンの段階では、無理のない範囲で運動を行うことが大切ですが、エクササイズの段階では、より良い効果を得るため、目的に合わせて負荷を強くして運動を実践しましょう。「ターゲットゾーン」内で心拍数を維持するためには、速度を下げる必要があります。ここで大切なことは、ご自身の目的達成のためにどれだけ努力ができるかということです。体脂肪の燃焼は、ややきつと感じるテンションで長時間の運動が必要です。

クールダウン

クールダウンの段階では、血管や筋肉を休ませていくために、徐々に運動のペースを落としていきます。最初のウォームアップ時のように、ゆっくりとしたテンポに下げて、約5分間続けましょう。運動を終えたら、再びストレッチを行います。ここでも、無理に伸ばすと怪我をする恐れがありますので、ゆっくりと心地よいと感じるところで止めましょう。運動を継続して行なって習慣にすると、徐々に運動時間が長くなっていったり、運動の強弱のレベルも上がってくることでしょう。体力維持のために週3回は運動を継続し、可能であればご自身の体力に合わせて少しずつ運動時間を長くしていくと良いでしょう。

不具合と感じたら

症状	原因	対応方法
ボルトやナットが見つかりません。	部品確認	一部のボルトやナットは、各パーツに予め取り付けられております。 今一度ご確認をお願いします。参照:P3
ハンドルバーから出ているケーブルが短くて表示モニターへ接続できません。	ケーブルがハンドルの中に入り込んでいる状態	ケーブルを引っ張り、モニターに届く長さまで伸ばして接続をお願いします。参照:P9
表示モニターに反映されるはずの数値が表示されません。	ケーブルの接続不良	「SENSOR」は上部フレームから出ているケーブルを、「PULSE」はハンドルから出ているケーブルを接続します。参照:P11
ペダルの取り付けができません。	取り付け方法	付属のスパナをご使用になり、右ペダルは時計回りに、左ペダルは反時計回りに回してください。参照:P13
異音が発生します。	ペダルの緩み	スパナを使用しきつくペダルを締めてください。参照:P13
モニターから異音が鳴り続ける。	電池残量	電池の残量が少なくなっていると、異音が発生することがあります。 電池交換をお願いします。参照:P11

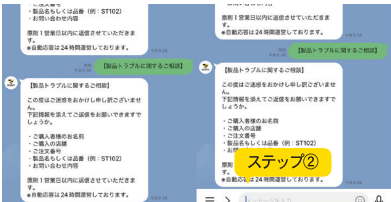
カスタマーサポートへ連絡したい場合

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。

LINEでのお問い合わせ



ステップ①”製品トラブル”をタップしてください。
ステップ② ご質問を入力してください。



STEADY
ステップ①

お問い合わせ内容
お問い合わせの内容

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。

お名前 (フルネーム) *

山田 太郎

メールアドレス*

sample@email.com

購入した店舗*

お問い合わせ内容

お問い合わせの内容

送信

【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: 03-4540-6531

