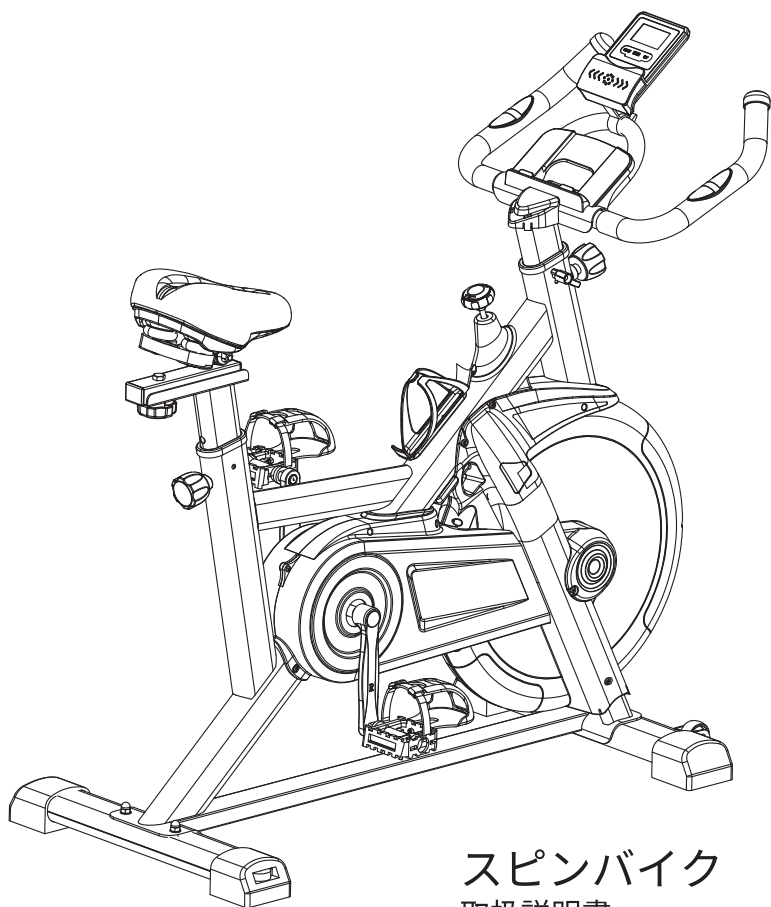




スピンバイク 取扱説明書

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。

このたびはスピニング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続く場合は、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. 本製品の使用は16歳以上の方を対象としています。16歳以下のお子様は使用をお控えください。事故に繋がる恐れがあります。

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、最大約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ります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. ご使用前は、その都度、ナットやボルトが完全に固定されているかを必ずご確認ください。ペダルなどは、ボルトが緩んでいると、ご使用中に部品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112-115 cm
幅	約53cm
サドル・ペダル間	約62-87cm
サドル高	約78- 102cm
ハンドル高	約91-99cm
サドル・ハンドル間	約74-84cm
サドルの高さ調節	8段階
耐荷重	約120kg



梱包部品一覧表

1. 梱包をあげ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:P14)
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 	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 
10. サドル※ 	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※ 
17. ハンドル用ネジワッシャー×4 ※ 	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×4 	16. ペダル用ナット×4 ※ 
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

ステッカーについて

本体(ホイール部分)に貼り付けるためのステッカーが2種類(シルバー、木目調)ありますので、お好みのステッカーをご使用ください。

ペダルについて

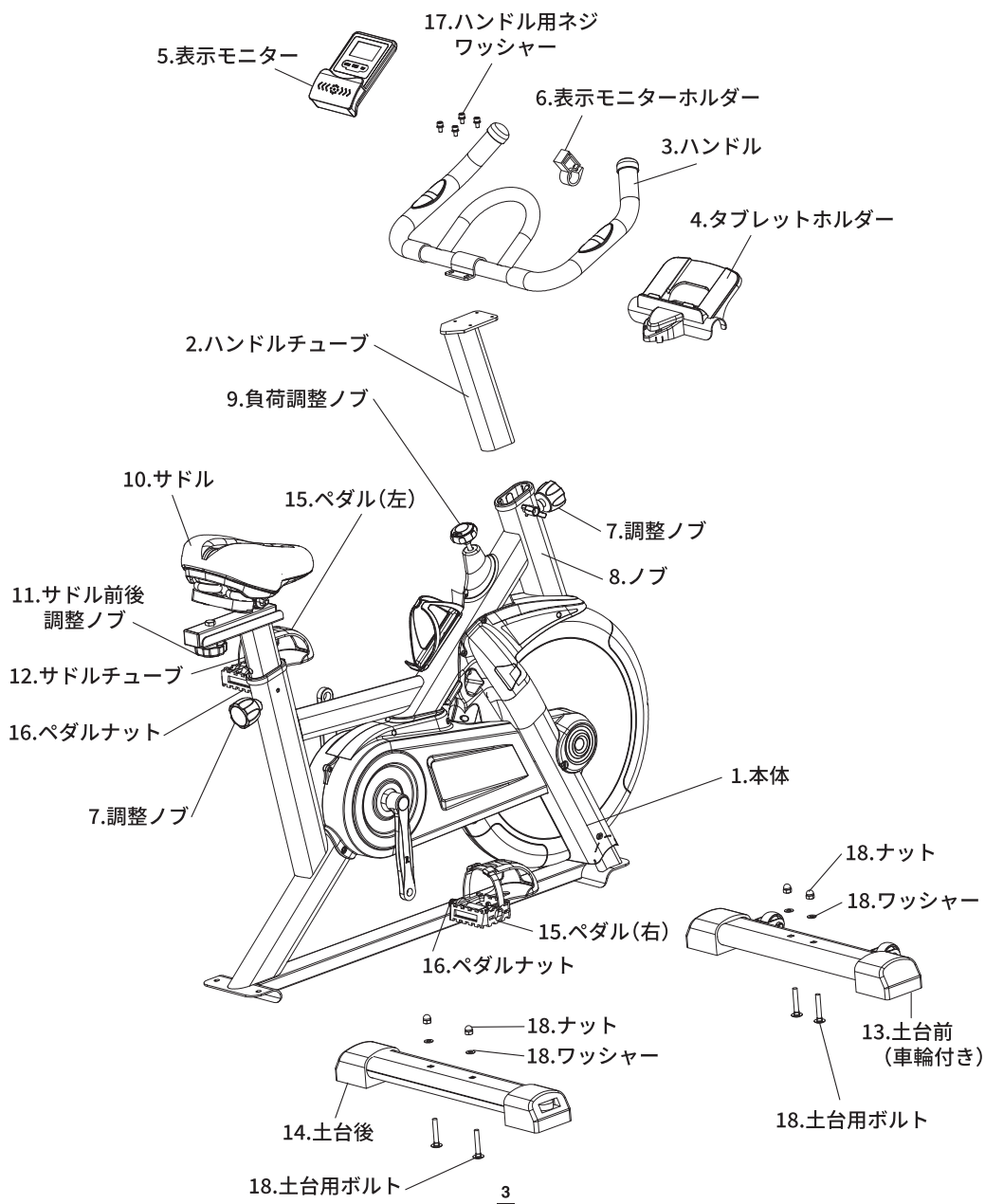
裸足・靴下で使用 / 靴で使用するタイプのペダルを2種類ご用意しています。シーンに合わせてご使用ください。

■ 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

本体に土台を固定します

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×4



D

20. スパナ (13mm)



E

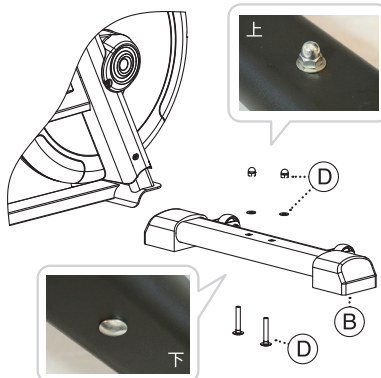
1

① 本体と⑩土台前の取り付け穴を合わせ、土台下から⑪土台用ボルトを通して。上から⑪ワッシャーとナットを取り付け、スパナ (13mm) を使用し固定します。



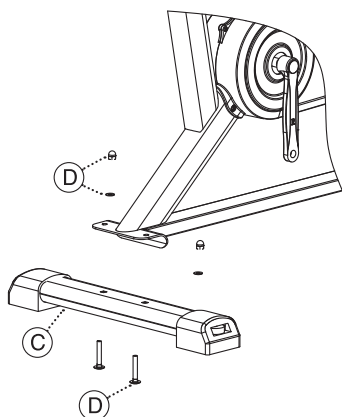
注意

土台の取り付け時に、指を挟まないようご注意ください。



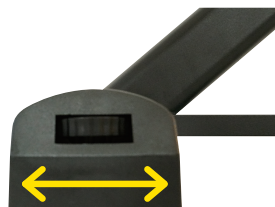
2

② 土台後も同様に組立てましょう。



3

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

サドルを調整します

STEP 2で使用する部品リスト

※は本体に付属しています

1.本体



A

7.調整ノブ ※



B

10.サドル ※



C

11.サドル前後調整ノブ ※



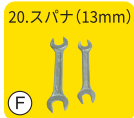
D

12.サドルチューブ ※



E

20.スパナ (13mm)



F

1

① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



2

② ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



3

③ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



注意

ご使用前に必ずサドルの角度や状態を確認し、しっかりと固定されていることをご確認ください。
締め付けが不十分の場合、傾きやガタつきの原因となり、事故に繋がる恐れがあります。

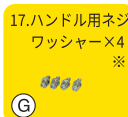


STEP 03

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

⑤調整ノブを本体に仮留めます。



2

⑤調整ノブを引っ張りながら、⑧ハンドルチューブを本体に挿し込みます。最適な高さに調整しましょう。

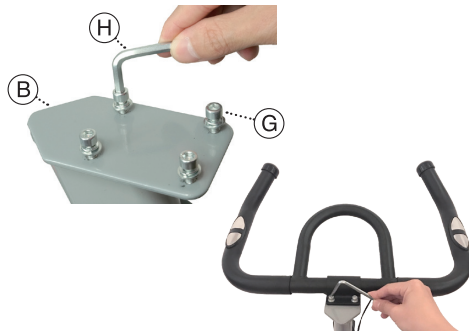


3

⑧ハンドルチューブの⑥ハンドル用ネジ / ワッシャーを一度外します。③ハンドルを⑧ハンドルチューブの取り付け穴に合わせ、4本の⑥ハンドル用ネジ / ワッシャーを均等に締め付けます。

⚠ 注意

締め付けが十分でないとガタつきの原因になります。



4

④タブレットホルダーを③ハンドルに取り付けます。



5

⑧ノブを画像の位置に挿し込みます。

⚠ 注意

締め付けが十分でないとぐらつきの原因になります。



STEP 04

ハンドルに表示モニターを固定します

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



A

4.タブレットホルダー



B

5.表示モニター



C

6.表示モニターホルダー ※



D

19.六角レンチ



E

1

③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。



C



2

ご使用前に④ 表示モニターホルダーのネジを締めてください。



⚠ 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

③表示モニターを④表示モニターホルダーにスライドさせて装着します。

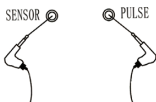


4

③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③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③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、③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

本体にペダルを取り付けます

STEP 5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×4



(B)

16.ペダル用ナット×4 ※



(C)

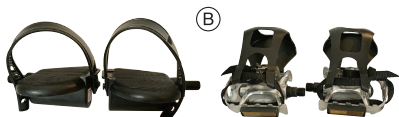
20.スパナ×2 15/19mm



(D)

1

2種類の⑧ペダルをご用意しています。下記画像の右側ペダルは本格仕様のペダルとなります。靴を履いて使用してください。左側ペダルは靴を履かなくても使用できます。



(B)

2

⑧ペダルにはL(左)とR(右)のシールが貼られています。⑧ペダルに付属している⑨ペダル用ナットを⑩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。④本体に⑧ペダルを挿し込み、⑩スパナ(15mm)を使用し「時計回り」に回します。⑨ペダル用ナットをはめ込み、⑩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⑩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。⑧ペダルは「反時計回り」に、⑨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 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×2



④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。



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あります。床への傷対策を行なってください。

■ 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。ブレーキラ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ラ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。



3 サドルの高さ調整について

ペダルを漕いでペダルが一番下にきた際に、膝が完全に伸びきる手前の角度が最適な高さになります。



4 ハンドルの高さ調整について

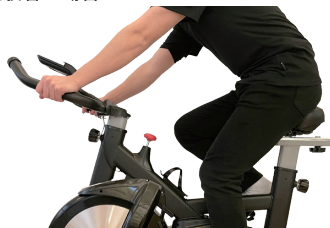
自分の身長やサイクリングの経験値に合わせて、ハンドルを適切な高さに設定します。

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



ハンドルとサドルの高さを同じ高さにするか、ハンドルがサドルに対してやや低くめに調整します。

5 サドルの前後位置調整について

片手で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。ハンドルの接触パッド(心拍数を測るセンサー)を握る位置に合わせ、肘が少し曲がる距離感でサドルを前後させます。必要な位置まで調整した後、サドル前後調整ノブをきつく締め直しましょう。サドルの角度は漕ぎやすい角度に調節します。



6 サドルの角度調整について

サドルの真下にある「六角ナット」をスパナ(13mm)で緩めることで、サドルを動かし角度を変えることができます。六角ナットが緩んだままだと、サドルが上下左右に動いてしまう場合があるため、角度調節後は左右のナットをきつく締め直しましょう。



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。



The image shows a black rectangular cycling computer monitor with a digital display showing '000'. It has several buttons: a red 'RESET' button, a grey 'MODE' button, and a blue 'SET' button. There are also icons for SCAN, TIME, SPEED, DIST, CAL, ODO, and PULSE around the display.



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

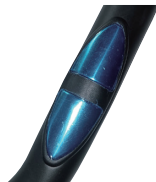
機能ボタンのいずれかを押す、または運動を始めると自動的に表示を開始します。
機能ボタンのいずれも押されないか運動を中止して 約4分が経過すると自動的に表示が消えます。
表示が消えても、カウントはリセットされません。

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)を押し、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ボタンを押し、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。



※グリップセンサーには青いビニールがついていますが、商品到着時にビニールを取り外してご使用ください。

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。

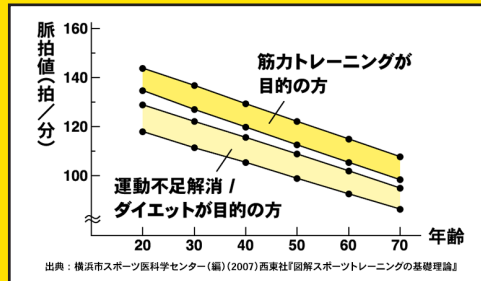
ウォームアップ

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。

■ お手入れの方法について

【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。また、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てると破損の原因になります。

■ 不具合と感じた場合の対応方法について

症状	原因	対応方法
異音がする	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
サドルの角度がズレる	サドルの六角ネジの緩み	スパナを使用しきつくネジを締めてください
表示モニターが表示されない	ケーブルの接続不良	ケーブル接続状況の再確認をお願いします
	心拍数が測れない	接触パッドをしっかりと握ってください
ハンドルが傾く	取り付け時の歪み	ボルトを緩め、ハンドルを真っ直ぐにし再度締め直してください
本体が傾く	土台アジャスターの傾き	土台アジャスターを調整してください

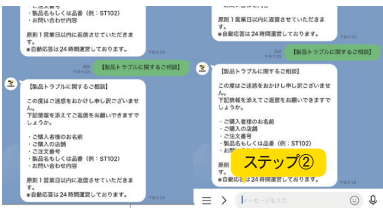
■ STEADYカスタマーサポートへ連絡したい場合

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。

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ため、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

【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: 03-4530-3012

【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。

