

STEADY



バンド付き
フィットネスバイク
取扱説明書

組立て動画

 YouTube



STEADYバンド付きフィットネスバイク組立て動画



はじめに

この取扱説明書は大切に保管してください。この度は「バンド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。

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、定期的には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。
4. 安全のため、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、必ず医師にご相談ください。
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)
上記の症状が現れた場合は、トレーニングを中止し、医師にご相談ください。
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、約150kg ですが、前後左右に対しては不安定です。引っ張ったり押したりすると簡単に倒れますのでご注意ください。
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りすぎる衣服は、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130分です。130分以上の連続使用はお控えください。
6. 立ち上がったの走行や、本体が左右に大きく揺れるような走行はお控えください。本体の故障や怪我の原因となります。

■ 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。

※表示モニターのカロリー計算は「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。

機能ボタンは長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。

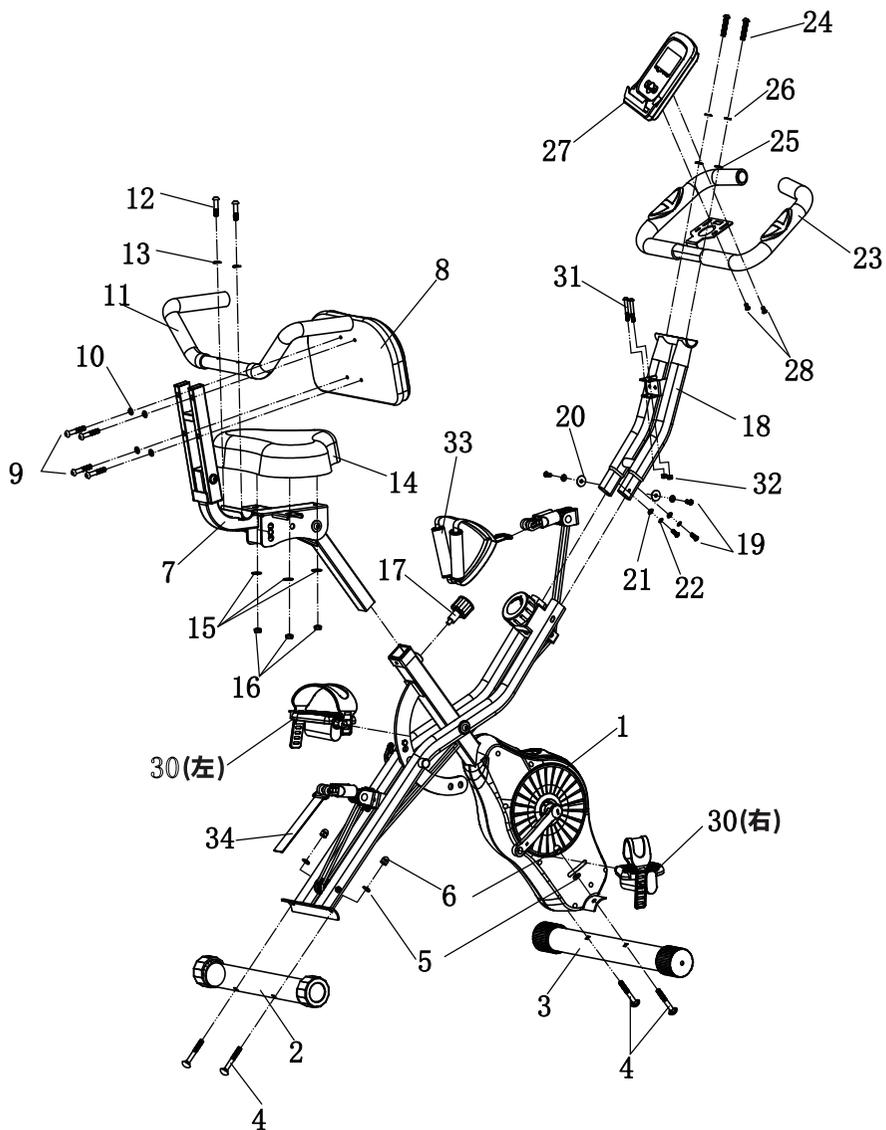
■ 梱包部品一覧表

1. 梱包を開けましたら、組立てを行う前に各部品・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: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が、ご了承ください。

1. 本体フレーム 	2. 土台後 	3. 土台前 (車輪付き) 	4. 土台ボルト×4* 	5. 土台湾曲ワッシャー×4* 
	6. 土台ナット×4* 	7. 背もたれラック 	8. 背もたれパッド 	9. 背もたれパッドボルト×4* 
10. 背もたれパッドスプリングワッシャー×4* 	11. 背もたれハンドルバー 	12. 背もたれハンドルバーボルト×2* 	13. 背もたれハンドルバー湾曲ワッシャー×2* 	14. サドル 
15. サドル平ワッシャー×3* 	16. サドル樹脂ナット×3* 	17. サドル調節ノブ 	18. 上部フレーム 	19. 上部フレームボルト×4* 
20. 上部フレーム平ワッシャー×2* 	21. 上部フレーム湾曲ワッシャー×2* 	22. 上部フレームスプリングワッシャー×4* 	23. ハンドルバー 	24. ハンドルバーボルト×2* 
25. ハンドルバー湾曲ワッシャー×2* 	26. ハンドルバースプリングワッシャー×2* 	27. 表示モニター 	28. 表示モニターネジ×2* 	29. 表示モニター電池 
30. ペダル (左・右) 	31. バンドボルト×2* 	32. バンドナット×2* 	33. バンドハンドルグリップ×2 	34. アンクルベルト* 
35. 六角レンチ 	36. スパナ小 (8mm,10mm) 	37. スパナ大 (13mm,15mm) 		

「*」は部品に備え付けられています。

製品全体のイラスト



STEP 01

本体に土台を取り付けます

STEP 1で使用する部品リスト

「*」は部品に付属しています。

1.本体フレーム



(A)

2.土台後



(B)

3.土台前(車輪付き)



(C)

4.土台ボルト*



(D)

5.土台湾曲ワッシャー*



(E)

6.土台ナット*



(F)

37.スパナ大
(13mm,15mm)



(G)

1

① ① 本体フレームを箱から取り出します。
T字調整ノブを引き、床に広げます。



注意

T字調整ノブと本体の間に指を挟まないようにご注意ください。



2

② ② 土台後③土台前(車輪付き)に付属している、④土台ボルト⑤土台湾曲ワッシャー⑥土台ナットを、⑦スパナ大(13mm)を使用し取り外します。

③土台前(車輪付き)を①本体フレームに取り付けます。
土台の下から④土台ボルトを挿し込み、上から⑤土台ワッシャー⑥土台ナットを通し、⑦スパナ大(13mm)を使用し固定します。



注意

土台前(車輪付き)は本体側に接続します。シールが本体外側に位置し、矢印が上を向いていることを確認してください。



3

- ⑧土台後も同様に取り付けます。
 ⑧土台後は足の部分を回すと、高さを微調節することが可能です。がたつき際などに調節を行ってください。



⚠ 注意

- ⑩土台ボルトが動かなくなり、⑥土台ナットの浮きがなくなる状態まきつく固定してください。⑩土台ボルトや⑥土台ナットが緩んでいる場合は、異音やがたつきが発生することがあります。

STEP
02

本体に背もたれラックを取り付けます

STEP 2で使用する部品リスト

1. 本体フレーム



7. 背もたれラック



17. サドル調節ノブ



1

- ① ① 本体フレームに③ サドル調節ノブを挿し込み、仮留めします。



2

- ② ② ① 本体フレームに⑦ 背もたれラックを取り付け、③ サドル調節ノブで高さを調整します。③ サドル調節ノブを引っ張ることで、③ サドル調節ノブを抜かなくとも高さ調整が可能です。



STEP

03

背もたれラックに背もたれパッドを取り付けます

STEP 3で使用する部品リスト

「*」は部品に付属しています。

7.背もたれラック



(A)

8.背もたれパッド



(B)

9.背もたれパッド
ボルト*

(C)

10.背もたれパッド
スプリングワッシャー*

(D)

35.六角レンチ



(E)

1

① 背もたれラックを開きます。



① 背もたれラックに付属している、③背もたれパッドボルト④背もたれパッドスプリングワッシャーを取り外します。

2

② 背もたれラックに⑥背もたれパッドを取り付けます。

③背もたれパッドボルトと④背もたれパッド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緩みのないように締めます。



STEP 04

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 4で使用する部品リスト

「*」は部品に付属しています。

7.背もたれラック



A

11.背もたれ
ハンドルバー



B

12.背もたれハンドル
バーボルト*



C

13.背もたれハンドルバー
湾曲ワッシャー*



D

35.六角レンチ



E

1

① 背もたれラックに付属している、③背もたれハンドルバーボルト④背もたれハンドルバー湾曲ワッシャーを、⑤六角レンチを使用し取り外します。



2

② 背もたれラックと⑩背もたれハンドルバーに空いている2つの穴を重ねます。③背もたれハンドルバーボルト④背もたれハンドルバー湾曲ワッシャーを挿し込み、⑤六角レンチを使用し緩みのないように締めます。



⚠ 注意

背もたれハンドルバーの向きに気をつけましょう。



STEP 05

背もたれラックにサドルを取り付けます

STEP 5で使用する部品リスト

「*」は部品に付属しています。

7.背もたれラック



(A)

14.サドル



(B)

15.サドル平ワッシャー*



(C)

16.サドル樹脂ナット*



(D)

37.スパナ大
(13mm,15mm)



(E)

1

⑧サドルに付属している、③サドル平ワッシャー⑩サドル樹脂ナットを、⑤スパナ大(13mm)を使用し取り外します。



2

④背もたれラックに空いている3つの穴に⑧サドルを取り付けます。
下から③サドル平ワッシャー⑩サドル樹脂ナットを挿し込み、⑤スパナ大(13mm)を使用し緩みのないように締めます。



⚠注意

サドルががたつく場合、④背もたれラックのボルトが緩んでいる可能性があります。

⑤六角レンチでしっかりと締め直してください。



STEP 06

上部フレームを本体フレームに取り付けます

STEP 6で使用する部品リスト

「*」は部品に付属しています。

1.本体フレーム



(A)

18.上部フレーム



(B)

19.上部フレーム
ボルト*



(C)

20.上部フレーム
平ワッシャー*



(D)

21.上部フレーム
湾曲ワッシャー*



(E)

22.上部フレームスプリング
ワッシャー*



(F)

35.六角レンチ



(G)

1

⑧上部フレームに付属している、③上部フレームボルト④上部フレーム平ワッシャー⑤上部フレーム湾曲ワッシャー⑥上部フレームスプリングワッシャーを、⑦六角レンチを使用し取り外します。



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

⑧上部フレームを①本体フレームに取り付けます。



4

③上部フレーム用ボルト④上部フレーム用平ワッシャー⑤上部フレーム湾曲ワッシャー⑥上部フレームスプリングワッシャーを挿し込み、⑦六角レンチを使用し、緩みのないように取り付けます。



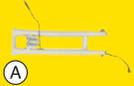
STEP 07

ハンドルバーを上部フレームに取り付けます

STEP 7で使用する部品リスト

「*」は部品に付属しています。

18. 上部フレーム



23. ハンドルバー



24. ハンドルバー
ボルト*



25. ハンドルバー湾曲
ワッシャー*



26. ハンドルバー
スプリングワッシャー*



35. 六角レンチ



1

① 上部フレーム上部に付属している、③ハンドルバーボルト④ハンドルバー湾曲ワッシャー⑤ハンドルバー
スプリングワッシャーを、⑥六角レンチを使用し取り外します。



2

② 2つの穴の位置を確認しながら、①上部フレームに②ハ
ンドルバーを取り付けます。
③ハンドルバーボルト④ハンドルバー湾曲ワッシャー
⑤ハンドルバー
スプリングワッシャーを挿し込み、⑥六
角レンチを使用し緩みのないように取り付けます。



STEP 08

表示モニターをハンドルバーに取り付けます

STEP 8で使用する部品リスト

「*」は部品に付属しています。

23.ハンドルバー



A

27.表示モニター



B

28.表示モニターネジ*



C

35.六角レンチ



D

1

⑥表示モニターには単4形アルカリ乾電池を2本使用します。

⑥表示モニター裏にある、2本の③表示モニターネジを、④六角レンチを使用し取り外します。



2

①ハンドルバーの穴に⑥表示モニターを合わせます。

③表示モニターネジを、④六角レンチのドライバを使用し取り付けます。



3

⑥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」は①ハンドルバーから出ているケーブルを、「SENSOR」には上部フレーム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、ケーブルが出ている①ハンドルバーと上部フレームのそれぞれの穴の中に入れ込んでください。



⚠注意

ケーブルの挿し込みを間違えると、⑥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。

PULSE



SENSOR



STEP 09

ペダルを本体フレームに取り付けます

STEP 9で使用する部品リスト

1.本体フレーム



(A)

30.ペダル(左・右)



(B)

37.スパナ大
(13mm,15mm)



(C)

1

- ⑥ペダルには右「R」左「L」のシールが貼られ、ペダルベルトには表側に右「R」左「L」の刻印がされています。
⑦本体フレーム側にもシールがあることをご確認ください。



2

- ペダルベルトの穴を⑥ペダルに引っ掛け、上に引き上げるように取り付けます。



3

ペダルを地面と平行になるように㊸本体フレームに挿入します。

㊹スパナ大(15mm)を使用し、右ペダルは「時計回り」に、左ペダルは「反時計回り」に回します。

左ペダル



右ペダル



⚠ 注意

締めりが緩いと、異音発生の原因となります。

STEP 10

バンドを本体に通します

STEP 10で使用する部品リスト

「*」は部品に付属しています。

18.上部フレーム



31.バンドボルト*



32.バンドナット*



33.バンドハンドル
グリップ



35.六角レンチ



36.スパナ小
(8mm,10mm)



1

① 上部フレームに付属している、⑧バンドボルト⑨バンドナットを取り外します。



2

② バンドのパーツに③バンドボルト④バンドナットを通し、⑤六角レンチと⑥スパナ小(10mm)を使用し留めます。



3

③ バンドのフックに⑩バンドハンドルグリップを取り付けます。

⚠ 注意

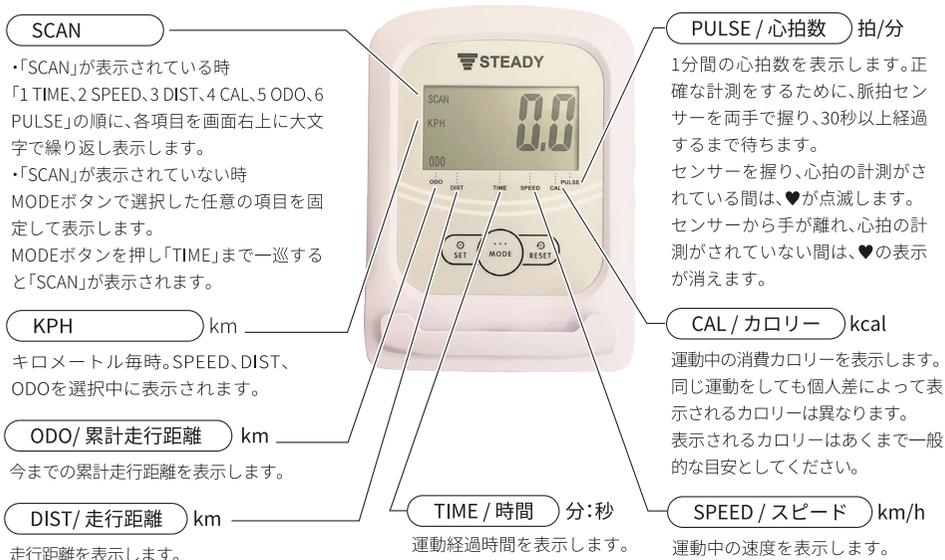
輸送中、本体後方のバンドがローラーから外れている場合がありますので、必ずご確認ください。



■ 表示モニターの設定方法について

初めてのご使用前にモニター画面の保護シールを剥がしてください。

1. モニター画面の説明



2. 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。

3. リセット方法

・特定の項目だけをリセットすることはできません。

・TIME、DIST、CAL... 電池の交換時、RESETボタンまたはMODEボタンの長押し(1秒以上)でリセットされます。

・ODO... 電池の交換時にリセットされます。

4. 目標値設定

1.MODEボタンを押し、SCANの表示が消えたことを確認後、目標値設定をしたい項目までMODEボタンを押しします。

2.SETボタンを数回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。

3.ペダルを漕ぎ始めると、自動で計測が始まります。

4.入力した目標値に達するとアラームが鳴り、再度0カウントから加算されます。

・時間、走行距離、カロリー、心拍数の目標値が設定できます。

・目標値設定を行わないで運動を開始すると数値が自動でカウントされます。

・心拍数の目標値を設定後、ペダルを漕ぎ始めて最初の2~3秒後は、通常の心拍数よりも高くなる場合があります。その後、通常の心拍数に戻ります。

※SCANの表示がある間は目標値のセットができません。MODEボタンを押しSCAN表示を消してください。

※複数項目を同時に設定することはできません。

※ペダルが停止した状態で設定してください。

5.KPHとMPHの切り替え方法

デフォルトではKPH(キロメートル毎時)に設定されています。以下の方法でMPH(マイル毎時)に切り替えも可能です。

- 1.モニターを起動した状態でMODEボタンを長押しします。
- 2.ピーッと長い音が鳴ります。MODEボタンから指を離さず押し続けます。
- 3.モニター左部分にKPHとMPHが縦に連続して表示されます。
- 4.指をボタンから離します。KPHとMPHの表示が切り替わります。



YouTube

組立て動画内にモニター解説動画
をご用意しています(13:14)

STEADYバンド付きフィットネスバイク組立て動画

■ 各部分の調節について



① サドルの高さ調節



7段階に調節できます。

サドル調節ノブを引き、本体フレームに空いた穴の位置に合わせてサドルの高さを上下に動かします。

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となる状態が適切なサドル位置になります。

② サドルの角度調節



3段階に調節できます。

角度調節ノブを手前に引きながらサドル部を動かします。

調節後、サドルに座る前にノブの先が完全に穴に入っているかどうかを確認してください。

③ 開き具合の調節



トレーニング時は3段階に調節できます。

足で土台後を踏んで押さえながら固定ノブを引き、手でハンドル部分を支え、開き具合を調節します。

④ 折りたたみ



収納時は2段階に調節できます。

サドルの高さが一番低い状態ですと完全に折りたたむことができません。

サドルの高さを3段階目ほどまで上げてから折りたたんでください。



注意

手指を挟まないようにご注意ください。

■ トレーニングについて

本製品を使用して幅広いトレーニングが可能です。

背中 姿勢改善 / 美背中に



シーテッドローイング



ケーブルローイング

肩 肩幅のある逆三角形ボディ / 肩周りのストレッチ



アップライトロー



サイドレイズ (後バンド使用)



リアラテラルレイズ



フロントレイズ



デルタレイズ

腕 引き締まった二の腕に



シーテッドケーブルカール



ケーブルキックバック



ケーブルカール



ケーブルキックバック

脚 下半身の引き締め / ヒップアップに



レッグカール



ケーブルアダクション



サイドベント



チューブクランチ

腹筋 くびれメイク / ぽっこり下腹解消

移動方法

本製品は、土台前に付いている車輪を転がして移動させることができます。
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してください。



必ず床への傷対策は行ってください。



製品の仕様について

長さ	約93-121cm
幅	約49cm
サドル-ペダル間	約70-79cm
サドル高	約61-82cm
ハンドル高	約96-115cm
サドル-ハンドル間	約63-82cm
サドルの高さ調節	7段階
耐荷重	約150kg



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。

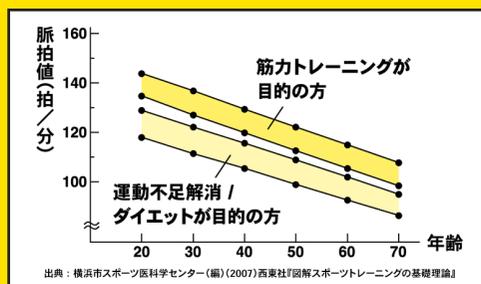
ウォームアップ

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上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、ややきつい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。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。

