

## ミニフィットネスバイク 取扱説明書

組立て動画



STEADY ミニフィットネスバイク組立て方法



トレーニング動画



STEADY ミニフィットネスバイクトレーニング動画



## はじめに

この取扱説明書は大切に保管してください。

この度はミニ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兼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、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. 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。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、ペダル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100分です。100分以上の連続使用はお控えください。

## 製品仕様について

長さ	約45cm
幅	約44cm
高さ	約35cm
本体重量	約10kg
耐荷重	最大約100kg
連続使用時間	約100分



## 梱包部品一覧表

- 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。
- 不足している部品がある場合は、お手数ですが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:P10)
- 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。

<p>1. 本体フレーム</p> 	<p>2. 土台(後)接続用 ボルト×1</p> 	<p>3. 土台(後)※短い方×1</p> 	<p>4. 土台(前)接続用 ボルト×2※※</p> 	<p>5. 土台(前)※長い方×1</p> 
<p>6. 土台(前)接続用 ナット×2※※</p> 	<p>7. 湾曲ワッシャー ×3</p> 	<p>8. ペダル×2</p> 	<p>9. モニター ※※</p> 	<p>10. 六角レンチ</p> 
<p>11. スパナ</p> 	<p>12. 滑り止めマット</p> 	<p>13. モニター電池</p> 	<p>上記「※※」は部品に備え付けられています。</p>	

## ■ 組立て手順

### STEP 01

本体フレームに土台(後)を取り付けます。

#### STEP 1で使用する部品リスト

本体フレーム



土台(後)※短い方



土台(後)接続用ボルト



湾曲ワッシャー



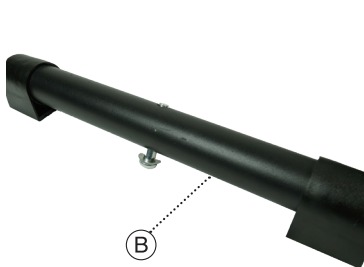
六角レンチ



- 1 ① 本体フレームと②土台(後)のネジ穴を確認します。



- 2 ① 本体フレームのネジ穴に対し、②土台(後)の下から③土台(後)接続用ボルト / ④湾曲ワッシャーを差し込みます。⑤六角レンチで緩みのないよう締めましょう。



# STEP 02

本体フレームに土台(前)を取り付けます。

## STEP 2で使用する部品リスト

本体フレーム



(A)

土台(前)  
※長い方



(B)

土台(前)接続用  
ボルト×2



(C)

湾曲ワッシャー  
×2



(D)

土台(前)接続用  
ナット×2



(E)

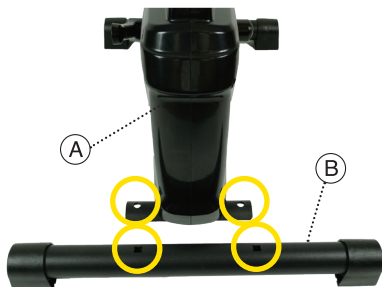
スパナ



(F)

1

① 本体フレームと②土台(前)のネジ穴を確認します。



2

② 本体フレームのネジ穴に、②土台(前)の下から ③土台(前)接続用ボルトを差し込みます。④湾曲ワッシャー / ⑤土台(前)接続用ナットを⑥スパナで緩みのないように締めましょう。※13mmのスパナを使用します。



# STEP 03

本体にペダルを取り付けます。

## STEP 3で使用する部品リスト

本体フレーム



A

ペダル



B

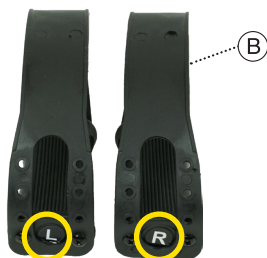
スパナ



C

1

⑧ペダルには、右「R」、左「L」のシールがあります。本体側にも同様のシールがあることを確認してください。



A



2

⑨ペダルを地面と並行になるように挿入します。右ペダルは「時計回り」、左ペダルは「反時計回り」に◎スパナを回します。  
※15mmのスパナを使用します



⚠ 注意

◎スパナでの締めが緩いと、異音発生の原因となります。十分に締まっていることを確認しながらスパナを回しましょう。

3

土台の滑り止めが床と接するように調整します。



STEP  
04

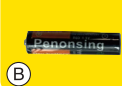
モニターに電池を入れます。

STEP 4で使用する部品リスト

モニター



モニター電池



1

①モニター側面のくぼみをひっぱり、取り外します。



2

②モニターを裏返し、③単四乾電池を1本入れます。正しく乾電池がセットされると、液晶画面に数値が表示されます。

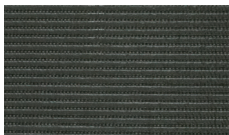


3

③モニターをはめ込みます。



## ■ 土台やマットがズれる場合の対応方法について



マットはストライプ柄を横向きに使用します。  
使用中にマットがズれたり、土台が回転してしまう場合には、マットの表面・裏面を反対にしてお試しください。マットの表面・裏面は異なるデザインを採用しており、床の材質に合わせてご使用いただけます。

## ■ ペダルベルト調整方法について

- 1 ペダル側面のネジをドライバーで取り外します。



- 2 お好みの幅に合わせます。



- 3 ペダル側面のネジをドライバーでキツく締めます。





## 表示モニターの設定方法について

### 各項目の説明

SPEED/スピード 0-99.9KM/H

運動中の速度を表示します。

SCAN/ スキャンオート表示機能

各項目を「①カロリー、②距離、③累計走行距離、④時間」の順に自動で繰り返し表示します。

機能ボタンを押し、SCANモードを非表示にすることで、表示したい項目を選択できます。



CAL / カロリー 0-999KCAL

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 / 距離 0-999.9KM

走行距離を表示します。

ODO / 累計走行距離 0.00-9999KM

本製品を購入してからの累計走行距離を表示します。

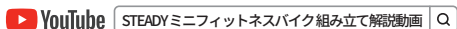
TIME / 時間 00:00-99:59MIN

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で「STEADY ミニフィットネスバイク組み立て解説動画」と検索し、解説動画をご覧ください。



## 操作方法

### 使用開始と停止方法

機能ボタンを押す、または運動を始めると自動的に表示を開始します。

機能ボタンを押されないか運動を中止して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)

電池を交換した際、または長押し(3秒以上)で現在の表示項目がすべてリセットされます。しかし、ODO(累計距離)に関しては、電池を交換した場合にリセットされますが、長押しした場合はリセットされません。

この表示メーターは単四電池を1本使用します。電池は表示メーター裏側で交換できます。

## 負荷調整について



負荷は16段階に調節できます。負荷調節の部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。

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。

# 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。

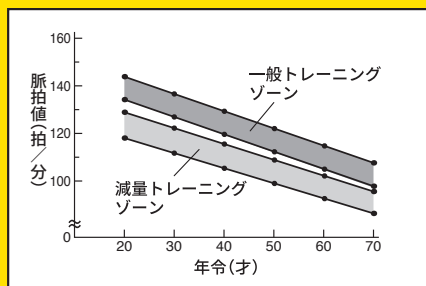
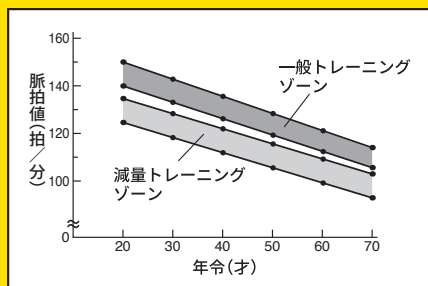
## ウォームアップ

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
ペダルの取り付けができない。	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。
異音が発生する。	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。
土台、マットがズレる。	マット	マットの表面・裏面を反対にしてお試しください。マットの表面・裏面は異なるデザインを採用しており、床の材質に合わせて適した面をご使用ください。

## ■ 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。



The screenshot shows a LINE chat interface. At the top, there are two QR codes. Below them, text instructs the user to tap '製品トラブル' (Product Trouble) in Step 1 and enter their question in Step 2. The chat history shows a welcome message from 'STEADY' and a list of product categories: 1. 購入・お取り寄せ品, 2. 購入の記録, 3. 返品・交換, 4. 保証. A yellow box highlights 'ステップ②' (Step 2). At the bottom, there is a keyboard and a 'STEADY ステップ①' button.

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。



The screenshot shows an email form with fields for 'お名前 (フルネーム)\*' (filled with '山田 太郎'), 'メールアドレス\*' (filled with 'sample@email.com'), and '購入した店舗\*'. Below the fields is a 'お問い合わせ内容' (Inquiry content) text area and a '送信' (Send) button.

【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

