

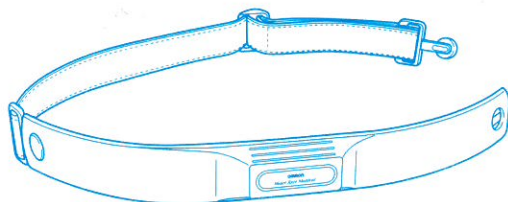
オムロン ハートレートモニター HBE-110 Joyous II

取扱説明書

- このたびはオムロンハートレートモニターHBE-110をお買い上げいただきまして、ありがとうございます。お使いになる前にこの取扱説明書を必ずお読みの上、正しくお使いください。
- この商品を安全に正しく使用していただくためにお使いになる前にこの取扱説明書の「安全上のご注意」をお読みになり十分に理解してください。
- お読みになった後は、いつもお手元においてご使用ください。
- 保証書を兼ねていますので、紛失しないようにしてください。

もくじ

安全上のご注意	1
お願い	3
商品の特長	4
各部のなまえ	5
表示の説明	8~16
・表示モードの切替	8
・時刻合わせ	9
・カレンダー合わせ	11
・ストップウォッチ機能	13
・上限/下限目標心拍数設定	14
・アラーム設定/バックライト	16
測定の準備	17
測定方法	19
電池寿命と交換	20
お手入れと保管	24
おかしいな?と思ったら	25
商品のお問い合わせは	26
仕様	27
修理のお問い合わせは	28
オムロンハートレートモニター	
で有酸素運動	29
保証規定/品質保証書	34



《安全上のご注意》

- ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- 警告サインと内容は次のようになっています。

警告サイン	内容
 警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
 注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例



△記号は注意（警告・危険を含む）を示します。
具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。
左図の場合は“破裂注意”を示します。



⊙記号は禁止（してはいけないこと）を示します。
具体的な禁止内容は、⊙の中や近くに文章や絵で示します。
左図の場合は“分解禁止”を示します。



●記号は強制（必ず守ること）を示します。
具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。
左図の場合は“一般的な強制”を示します。

《安全上のご注意》

⚠ 警告

電池交換時、お子様の手の届くところに電池、ネジを置かないでください。

- ・コイン型電池やネジは、お子様が口に入れやすく、ときには飲み込んでしまう事故が起こる恐れがあります。
- ・万一電池やネジを飲み込んだ場合は、ただちに医師に相談してください。



運動中、身体に異常（めまい・冷や汗・吐き気・脈拍の乱れ・動悸など）を感じたときは、ただちに運動をやめてください。

- ・健康を害する恐れがあります。



ペースメーカーを使用している方は、オムロンハートレートモニターを絶対に使用しないでください。

- ・ペースメーカーの動作に影響を与える可能性があります。

⚠ 注意

本機は、健康な人を対象とした商品です。心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や障害のある方、リハビリを目的とする方は、必ず医師と相談のうえ使用してください。

- ・自己判断は、健康を害する恐れがあります。



《安全上のご注意》

⚠ 注意

電池は必ずリチウム電池CR2032タイプを使用してください。

- ・異なるタイプを使用した場合、発火・爆発の恐れがあります。



飲食後や疲労時、または体力の状態が平常でないときは、運動をおこなわないでください。

- ・健康を害する恐れがあります。



分解や修理、改造をおこなわないでください。

- ・発火したり、故障や事故の原因となります。



電池を火の中に投げ込まないでください。

- ・電池が破裂する恐れがあります。



お願い

モーター、自動車、テレビ、携帯電話など電磁波を発生するものや時計の近くで使用するときは、ご注意ください。

- ・影響を受け、心拍数が正しく測定できなくなることがあります。

他のハートレートモニターとは、1.5m以上離れて使用してください。

- ・近くで複数のハートレートモニターを使用すると、本体が複数の信号を受信するために心拍数が正しく測定できなくなることがあります。



お願い

水中では使用しないでください。

- ・水が入って、故障する恐れがあります。

強い衝撃を与えないでください。

- ・強い衝撃を与えると故障する恐れがあります。

心拍センサを折り曲げたり、たたいたり、引っ張ったりしないでください。

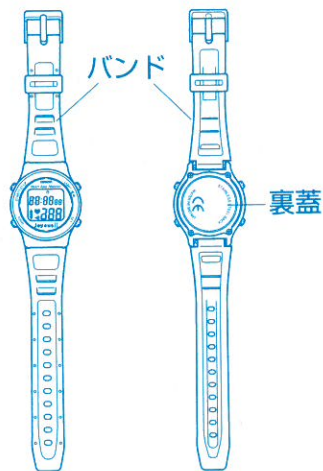
- ・心拍センサが故障する恐れがあります。

《商品の特長》

- ワイヤレス方式により、胸部に装着した心拍センサで検出した心拍を無線で本体に送信し、心拍数を表示させます。
- ハートマークが心拍数に合わせて点滅し、わずか数秒で心拍数を表示します。
- 時計、カレンダー、ストップウォッチ機能付でモードボタンにより切り替えできます。
- 目的に合わせて目標心拍数の設定ができます。
アラーム機能搭載で、目標心拍数（上下）を越えるとアラーム音と表示で知らせます。
- バックライト方式で夜間などのトレーニング時の心拍数の表示を、見やすくしています。

《各部のなまえ》

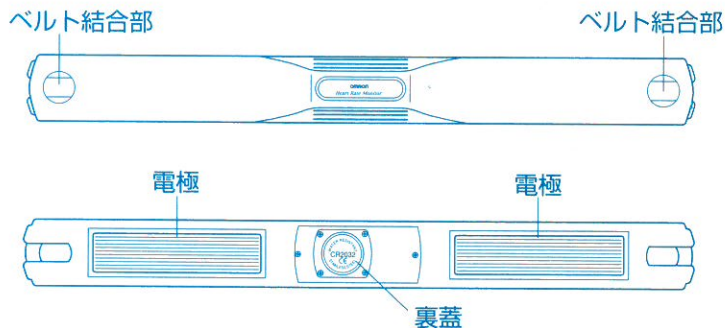
■本体



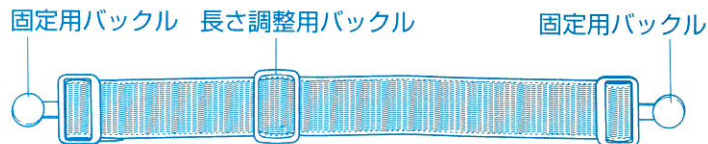
■本体拡大図



■心拍センサ



■ベルト

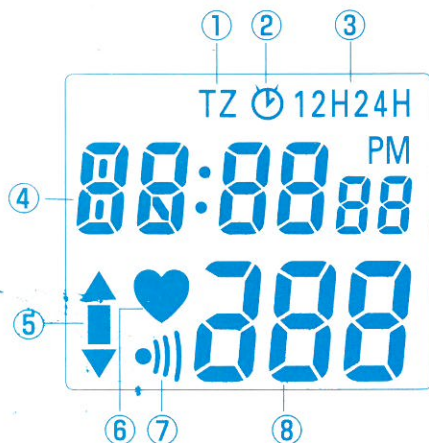


お願い

ご使用前に表示部に貼ってあるシールをはがしてご使用ください。

各部のなまえ

表示部



①	目標心拍数設定シンボル
②	ストップウォッチシンボル
③	時間スケール
④	現在時刻／カレンダー／ ストップウォッチ／目標上限心拍数表示
⑤	目標心拍数の上限、下限表示マーク
⑥	心拍数表示シンボル
⑦	アラームオン／オフ表示
⑧	心拍数表示／目標下限心拍数表示

曜日の見方

日：SU
月：MO
火：TU
水：WE
木：TH
金：FR
土：SA

表示の説明 表示モードの切替

表示モードを切り替えるとき

※押すたびに表示モードが切り替わります。

操作ボタン

モードボタン

時刻表示



カレンダー表示



ストップウォッチ表示



表示の説明時刻合わせ

操作ボタン

モード
ボタン

1)時刻表示を選びます。



セット
ボタン

2)時間スケールを設定します。

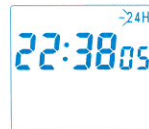
12Hのときは、12時間表示、
24Hのときは、24時間表示されます。
※心拍数表示状態でセットボタンを押すと、心拍数表示は消えます。



スタート/
ストップ
ボタン

3)時間スケールを選びます。

押すたびに、時間スケールの表示が
12H⇄24Hと切り替わります。



モード
ボタン

4)時間を設定します。

時間スケールが確定され、時間表示が
点滅します。



スタート/
ストップ
ボタン

5)時間を合わせます。

※スタート/ストップボタンを押し続
けていると時間が速く進みます。



操作ボタン

モード
ボタン

6)分を設定します。

時間表示が確定され、分表示が点滅し
ます。



スタート/
ストップ
ボタン

7)分を合わせます。

※スタート/ストップボタンを押し続
けていると分が速く進みます。



モード
ボタン

8)秒を設定します。

分表示が確定され、秒表示が点滅し
ます。



スタート/
ストップ
ボタン

9)秒表示が 00 になります。

※秒が 30 未満のときは、秒表示だけが、
00 になります。
秒が 30 以上のときは、秒表示が 00
になると同時に分が1分進みます。



セット
ボタン

10)時刻設定が終了します。

※セットボタンの代わりにモードボタ
ンを押すと、2) の状態に戻り再度時
刻合わせができます。



表示の説明カレンダー合わせ

操作ボタン

モード
ボタン

1) カレンダー表示を選びます。

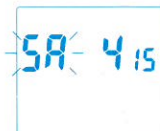


セット
ボタン

2) 曜日を設定します。

曜日表示が点滅します。

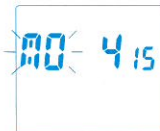
※心拍数表示状態でセットボタンを押すと、心拍数表示は消えます。



スタート/
ストップ
ボタン

3) 曜日を合わせます。

曜日が進みます。



モード
ボタン

4) 月を設定します。

曜日表示が確定され、月表示が点滅します。



スタート/
ストップ
ボタン

5) 月を合わせます。

月が進みます。

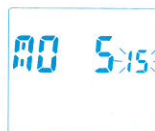


操作ボタン

モード
ボタン

6) 日を設定します。

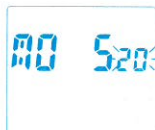
月表示が確定され、日表示が点滅します。



スタート/
ストップ
ボタン

7) 日を合わせます。

日が進みます。



セット
ボタン

8) カレンダー合わせが終了します。

※セットボタンの代わりにモードボタンを押すと、2) の状態に戻り再度カレンダー合わせができます。

※通年は、2/28→3/1と変化しますので、うるう年(2/29)は手動で合わせてください。



《表示の説明ストップウォッチ機能》

操作ボタン

モード ボタン

- 1) ストップウォッチ表示を選びます。

※ストップウォッチ表示では、分、秒、1/10秒を表示します。



スタート/ ストップ ボタン

- 2) 時間のカウントが始まります。

ストップウォッチシンボル が点滅して時間のカウントが始まります。



スタート/ ストップ ボタン

- 3) 時間のカウントが止まります。

※再度スタート/ストップボタンを押すと、カウントを継続します。

スタート/ ストップ ボタン

- 4) 表示をもとに戻すとき

2秒以上押してください。

表示が **00:00.0** に戻ります。

※59分59秒9までくるとその後、表示が"分：秒：1/10秒"から"時間：分：秒"に変わって時間計測は続きます。最終的には9時間59分59秒まで測定します。



《表示の説明上限/下限目標心拍数設定》

操作ボタン

モード ボタン

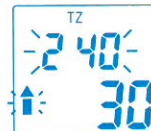
- 1) ストップウォッチ表示を選びます。



セット ボタン

- 2) 上限目標心拍数を選びます。

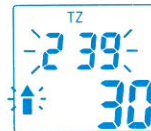
TZ が点灯し上限マーク と上限目標心拍数が点滅します。



スタート/ ストップ ボタン

- 3) 上限目標心拍数を合わせます。

※スタート/ストップボタンを押すたびに上限目標心拍数が1ずつ減少します。また、スタート/ストップボタンを押し続けていると、心拍数が速く(5ずつ)減少します。



上限目標心拍数は、50あるいは下限目標心拍数まで減少すると、240に戻ります。

※既設定の下限脈拍数より低い値にする場合、先に下限脈拍数を設定しなおしてください。

《表示の説明 上限/下限目標心拍数設定》

操作ボタン

モード ボタン

4) 下限目標心拍数を選びます。

TZ が点灯し、下限マーク ↓ と下限目標心拍数が点滅します。



スタート/ ストップ ボタン

5) 下限目標心拍数を合わせます。

※スタート/ストップボタンを押すたびに下限目標心拍数が1ずつ減少します。また、スタート/ストップボタンを押し続けていると、心拍数が速く（5ずつ）減少します。



下限目標心拍数は、30まで減少すると、設定された上限目標心拍数と同じ値に戻ります。

セット ボタン

6) 設定が終了します。

※ストップウオッチ表示に戻ります。
※セットボタンの代わりにモードボタンを押すと、2) の状態に戻り再度目標心拍数設定ができます。



《表示の説明 アラーム設定/バックライト》

アラーム機能について

測定中に心拍数が上限目標心拍数より大きくなった場合、あるいは下限心拍数より小さくなった場合に、アラーム音と点滅表示によって、心拍数が目標値からはずれていることをお知らせします。

操作ボタン

モード ボタン

1) 表示部の下段に ♥ と 0 を表示します。

※すでに心拍数が表示されているときは、2) からおこなってください。



ライト/ アラーム ボタン

2) アラームをオンにするとき

※ ㊦ 表示がされます。
この時、バックライトがつき心拍数の表示値は4秒ほど固定されます。



ライト/ アラーム ボタン

3) アラームをオフにするとき

※ ㊦ 表示が消えます。
この時、バックライトがつき心拍数の表示値は4秒ほど固定されます。



バックライトについて

バックライト操作とアラーム設定を同じボタンで兼ねています。たとえば、アラームが鳴らない設定をされているときにバックライト操作をされると、アラームが鳴る設定になります。

操作ボタン

ライト/ アラーム ボタン

表示部が発光し、心拍数の表示値は4秒ほど固定されます。

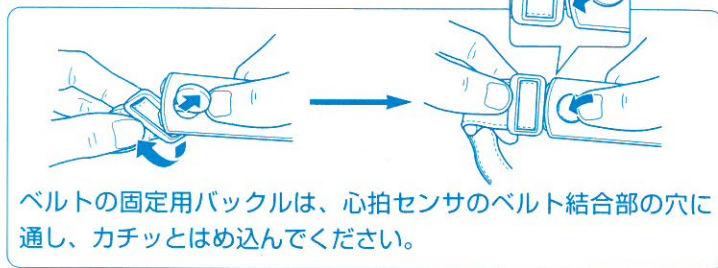
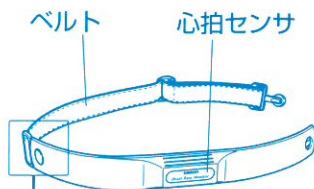
※発光が終わると再び現在の心拍数が表示されます。



《測定の準備心拍センサと本体の装着》

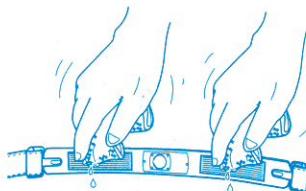
1)ベルトを心拍センサに取りつけます。

ベルトの固定用バックルのいずれか一方を、心拍センサの左右どちらかのベルト結合部に取りつけます。



2)心拍センサの電極を湿らせます。

心拍センサの電極を濡れたタオルなどで湿らせます。



3)心拍センサをみぞおち部につけます。

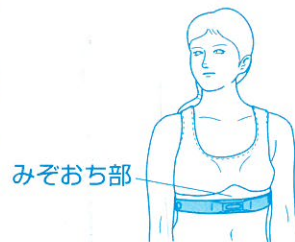


お願い

- 1)心拍センサは肌に直接つけてください。
- 2)ベルトは、きつすぎずゆるすぎず、心拍センサの電極が適度に密着するように調整してください。

長さ調整用バックルでベルトの長さを調整します。

心拍センサの中央がみぞおちの位置に固定されるように、もう一方の固定用バックルを心拍センサのベルト結合部に取りつけます。



心拍センサの中央部がみぞおちの位置にくるように装着します。

4)本体を、腕時計のようにどちらかの手首につけます。

※本体は腕時計と一緒に同じ手首につけるなど近づけないでください。心拍数が正しく測定できなくなることがあります。

測定方法 心拍数の表示について

■心拍数の表示について



お願い

心拍センサが正しく装着されていないと点滅が始まりません。しばらくしても点滅が始まらないときは心拍センサが正しく装着されているかどうかを確認してください。

操作ボタン

モード
ボタン

1) 表示部の下段に ♥ と 0 が表示されます。

※すでに心拍数が表示されているときは、2)からおこなってください。

※モード切り替えと心拍数表示を同じボタンで兼ねているため、モードが切り替わり心拍数を表示します。

※約30秒ほど心拍を感知しなかった場合、♥ と心拍数表示は消えます。



2) ♥ が、実際の心拍数に合せて点滅を始めます。



3) 数秒後に心拍数が表示されます。



電池寿命と交換

⚠警告

電池交換時、お子様の手の届くところに電池、ネジを置かないでください。

- ・コイン型電池やネジは、お子様が口に入れやすく、ときには飲み込んでしまう事故が起こる恐れがあります。
- ・万一電池やネジを飲み込んだ場合は、ただちに医師に相談してください。



⚠注意

電池は必ずリチウム電池CR2032タイプを使用してください。

- ・異なるタイプを使用した場合、発火・爆発の恐れがあります。

電池交換時、ゴムパッキンが溝にきちんとはまっていない状態で裏蓋をつけないでください。

- ・ゴムパッキンが溝にきちんとはまっていない状態で裏蓋をつけると、汗や水が入って故障する恐れがあります。



ネジは4つともしっかり最後まで締めてください。

- ・ネジの角で皮膚に傷をつける恐れがあります。



お願い

ネジの締め方によっては裏蓋がしっかり締まらないことがあります。ご自分で電池交換された場合は、防水性能の保証はいたしかねます。電池交換を確実にこなうために、オムロンフィールドエンジニアリング(株)のネットワークへ依頼されることをおすすめします。別途費用がかかります。(18ページ参照)

使用済みの古い電池は、各自治体で定められた廃棄方法に従って処理してください。

《電池寿命と交換》

■電池寿命

- ・ 本体表示部の表示が薄くなってきたら電池の交換が必要です。
- ・ 本体の電池交換時に、心拍センサの電池も同時に交換することをおすすめします。
- ・ 工場出荷時に内蔵されている電池はモニタ用です。
電池寿命は仕様より短い場合があります。

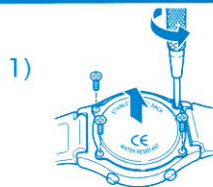
■電池交換

コイン型リチウム電池CR2032を用意してください。

本体

1) 裏蓋をはずします。

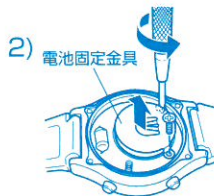
精密ドライバーを使って、裏蓋を固定している4つのネジをゆるめて裏蓋をはずしてください。



1)

2) 電池固定金具をはずします。

電池固定金具をとめている2つのネジをゆるめて電池固定金具をはずしてください。



2)

3) 新しい電池を入れます。

古い電池をはずして新しい電池の(+)側を上にして入れます。



3)

4) 電池固定金具を固定してください。

電池固定金具を電池の上にかぶせ、2つのネジを締めて電池固定金具を固定してください。



4)

5) ゴムパッキンがきちんと溝にはまっていることを確認してください。

ゴムパッキンが溝からはみだしたり、浮いているときは、全周溝にきちんとはめてください。



5)

6) 裏蓋を固定します。

裏蓋を図の方向に置き、まず4つのネジを対角線の順序(①→②→③→④)で軽く締めてから、また同様の順序でしっかりと締めてください。



6)

心拍センサ

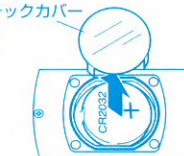
1) 裏蓋をはずします。

精密ドライバーを使って、裏蓋を固定している4つのネジをゆるめて裏蓋をはずしてください。



1)

2) 電池上のプラスチックカバーをはずします。



2)

《電池寿命と交換》

3)新しい電池を入れます。

古い電池をはずして新しい電池の(+)側を上にして入れます。

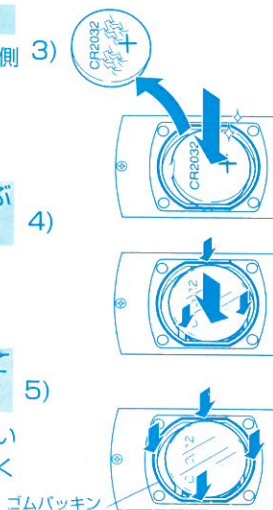
4)プラスチックカバーを電池の上にかぶせます。

5)ゴムパッキンがきちんと溝にはまっていることを確認してください。

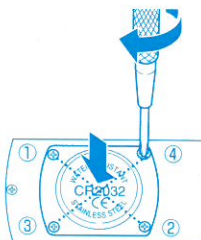
ゴムパッキンが溝からはみだしたり、浮いているときは、全周溝にきちんとはめてください。

6)裏蓋を固定します。

裏蓋を図の方向に置き、まず4つのネジを対角線の順序(①→②→③→④)で軽く締めてから、また同様の順序でしっかりと締めてください。



ゴムパッキン



お願い

ご自分で電池交換のできない方は、オムロンフィールドエンジニアリング(株)のネットワークへ依頼してください。

別途費用がかかります。(28ページ参照)

《お手入れと保管》

■お手入れ



お願い

研磨剤入りのクリーナー、ベンジン、ガソリン、シンナー、アルコールなどで拭かないでください。

本体および心拍センサは、防浸形です。

本体、心拍センサ、ベルトの汚れは水または中性洗剤で軽く洗ってください。とくに電極部は、ごしごしこすって洗わないでください。また、洗ったあとは柔らかい乾燥した布で軽く拭いてください。

■保管方法



お願い

- ・ご使用後は、常温、常湿状態で保管してください。
- ・直射日光の当たる場所、高温多湿の場所、火気の近く、振動衝撃の加わりやすい場所には保管しないでください。

《おかしいな?と思ったら》

■心拍数が表示されないとき

点検するところ	直し方
心拍センサの中央がみぞおちの位置に固定され、電極部が肌に密着していますか	心拍センサを正しく装着してください。 (17～18ページ参照)
心拍センサの電極が乾いていませんか	電極を水で湿らせてください。 (17ページ参照)
電池は正しく入っていますか プラス、マイナスの向きは正しいですか	電池を正しく入れてください。 (20～23ページ参照)
電池が消耗していませんか	電池を交換してください。 (20～23ページ参照)

■表示部の表示が薄い、または表示が表れないとき

点検するところ	直し方
電池は正しく入っていますか プラス、マイナスの向きは正しいですか	電池を正しく入れてください。 (20～23ページ参照)
電池が消耗していませんか	電池を交換してください。 (20～23ページ参照)

■心拍数が大きく変動するとき

点検するところ	直し方
ベルトの長さを調整して心拍センサを正しく固定していますか 心拍センサが大きく動いていませんか	心拍センサを正しく装着してください。 (17～18ページ参照)
心拍センサの電極が乾いていませんか	電極を水で湿らせてください。 (17ページ参照)
モーター、自動車、テレビなど電磁波を発生する機器の近くで使用していませんか	離れて使用してください。
ハートレートモニターを使っている人が近くにいませんか	1.5m以上離れて使用してください。

お買い上げの販売店、またはオムロン健康相談室にお問い合わせください。

商品の使い方に関するお問い合わせは

オムロン健康相談室がお答えします。

ダイヤルは正確に



全国どこからでも

フリーダイヤル

0120-30-6606

むろん オムロン

受付時間/10:00～12:00/13:00～16:00(月～金)

(都合によりお休みをいただくことがあります。)

仕様

名 称	オムロンハートレートモニター
形 式	HBE-110
電 源 電 圧	本体 DC3V/心拍センサ DC3V (コイン型リチウム電池CR2032)
電 池 寿 命	500回以上 (常温下で1回あたり30分使用)
心 拍 数 単 位	1拍/分
測 定 範 囲	30~240拍/分
表 示 範 囲	ストップウォッチ0.0秒~9時間59分59秒
設 定 範 囲	上限脈拍: 50拍が下限脈拍数の大きい方~240拍 下限脈拍: 30拍~上限心拍数
時 刻 表 示	12Hと24H選択
心拍センサ、ベルト 長さ 調整 範囲	約68~約110cm
質 量	本体 約31g/心拍センサ 約65g (電池含む)
外 形 寸 法	本体: 46(奥行)×40(幅)×13(厚さ)mm 心拍センサ: 32(奥行)×325(幅)×11.5(厚さ)mm
使 用 環 境	周囲温度 -10~40℃ 相対湿度 30~85%RH
保 管 環 境	周囲温度 -20~60℃ 相対湿度 10~95%RH
防 水 性	JISCO920に定められた防浸形*に準ずる
付 属 品	取扱説明書 (品質保証書付)
医療用具承認番号	21000BZY00527000

※防浸形 (JISCO920) とは水面下1m、30分放置して機材の内部に浸水の形跡がない防水規格のことです。水中での使用はできません。

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

修理のお問い合わせは

お買い上げの販売店または下記のオムロンフィールドエンジニアリング(株)のネットワークまでお問い合わせください。品質保証書の記載内容により修理させていただきます。 '98.9

★北海道地区の方

オムロンフィールドエンジニアリング北海道 (株) 札幌支店
〒060-0003 札幌市中央区北3条西1-1 サンメモリア6階 TEL011(281)5125

★東北地区の方

オムロンフィールドエンジニアリング (株) 仙台支店
〒980-0802 仙台市青葉区二丁目18-26 二丁目OAビル3階 TEL022(261)7054

★関東地区の方

オムロンフィールドエンジニアリング (株) 北関東支店
〒336-0007 埼玉県浦和市仲町1-14-8 三井生命浦和ビル2階 TEL048(833)7911

オムロンフィールドエンジニアリング (株) 東京第1支店
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-19-15 ウノサワ東急ビル2階 TEL03(3448)8104

オムロンフィールドエンジニアリング (株) 日本橋テクノセンタ
〒101-0035 千代田区神田紺屋町8番地 アセンド神田紺屋町ビル7階 TEL03(5296)1760

オムロンフィールドエンジニアリング (株) 横浜テクノセンタ
〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-21-8 第一安田ビル2階 TEL045(312)1923

★東海地区の方

オムロンフィールドエンジニアリング (株) 名古屋支店
〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-22-21 安田火災名古屋ビル7階 TEL052(962)3281

オムロンフィールドエンジニアリング (株) 静岡テクノセンタ
〒420-0859 静岡市栄町4-10 静岡栄町ビル2階 TEL054(254)3718

★北陸地区の方

オムロンフィールドエンジニアリング (株) 金沢支店
〒920-0025 金沢市駅西本町1-14-29 サン金沢ビル1階 TEL0762(61)5467

★関西地区の方

オムロンフィールドエンジニアリング (株) 大阪第1支店
〒530-0004 大阪市北区堂島浜2-1-9 古河大阪ビル西館 TEL06(348)1814

オムロンフィールドエンジニアリング (株) 京都支店
〒604-8141 京都市中京区錦薬師通高倉西入ル泉正寺町334 日昇ビル1階 TEL075(255)9909

オムロンフィールドエンジニアリング (株) 神戸テクノセンタ
〒651-0088 神戸市中央区小野柄通3-2-22 富士火災神戸ビル9階 TEL078(242)8268

★中四国地区の方

オムロンフィールドエンジニアリング (株) 広島支店
〒730-0016 広島市中区鞆町13-14 新広島ビル5階 TEL082(227)1573

★九州地区の方

オムロンフィールドエンジニアリング九州 (株) 福岡第1支店
〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多信成ビル3階 TEL092(451)6837

オムロンフィールドエンジニアリング九州 (株) 鹿児島支店
〒890-0064 鹿児島市鶴池新町5-6 鹿児島県プロパンガス会館4階 TEL099(252)7674

※所在地・電話番号を予告なく変更することがありますので、ご了承ください。

オムロンハートレートモニターで 有酸素運動

もくじ

■有酸素運動とは	30
■有酸素運動の効果	30
■あなたの目的に合ったトレーニングは	31
■目的別運動強度とトレーニング方法	32
■目標心拍数について	33

■有酸素運動とは

有酸素運動とは身体に酸素を多く取り込み、脂肪を燃やしながらおこなうトレーニングのことです。

代表的な種目は、歩行・ジョギング・サイクリングなどがあります。健康のためには、十分な栄養と適度な運動が必要といわれています。

■有酸素運動の効果

- ・心臓や肺の働きを向上させ、疲れにくい身体をつくる
- ・余分な体脂肪をエネルギーとして燃やす
- ・ストレス解消や健康維持
- ・血液循環をよくする
- ・生活習慣病*予防

※生活習慣病は、運動不足とかたよった食事が主な原因といわれています。

■あなたの目的に合ったトレーニングは

★効果的なトレーニング方法

トレーニング中の心拍数と時間、そして定期的に継続しておこなうことがポイントになります。

ただし、日頃運動をしていない方は、最初は体を慣らす意味で軽い運動から始め、体調や生活パターンなど、運動条件、環境を整えながら徐々に目標まで近づけていきましょう。

★運動強度と目標心拍数

運動強度とは最大酸素摂取量を100%として、その何%で運動するかをいいます。

ただし、酸素摂取量を管理しながら運動をおこなうことは困難であるため、一般的には、トレーニング目的の運動強度にあたる心拍数を目安（目標心拍数）とし運動をおこないます。

★トレーニングを始める前に

- 1) トレーニングの目的から運動強度を選びます。(32ページ参照)
- 2) 目標心拍数を計算式から算出します。(33ページ参照)

■目的別運動強度とトレーニング方法

運動不足解消



ストレス解消
健康維持

体力の落ちている方や、これまで運動をほとんどしていなかった方は、軽い運動強度で基礎体力づくりから!!

日頃運動をおこなっている方や体力の回復した方で、今の健康を維持したい方は、ちょっと高めの運動強度で!!

運動強度	時間	運動の回数
40~50% (軽い)	・ 目標心拍数に達してから10分以上 ・ 徐々にのばしていきましょう	週2回以上
50~60% (中程度)	・ 目標心拍数に達してから10分以上 ・ 徐々にのばしていきましょう	週2回以上

脂肪燃烧

余分な脂肪をエネルギーとして燃やしたい方

運動強度	時間	運動の回数
40~50% (軽い)	・ 目標心拍数に達してから20分以上 ・ 20分を超えたあたりから脂肪がより多く燃烧されます	週4回以上

体力増強

体力に自信のある方で、体力の向上を目的とする方

運動強度	時間	運動の回数
60~75% (やや強い)	・ 目標心拍数に達してから15分以上 ・ 運動強度が強いいため、短い時間で十分です	週3回以上

■目標心拍数について

★目標心拍数の算出方法

目標心拍数を算出する一般的な式（カルボネン法）を下記に示します。計算式に従いあなたの目標心拍数を確認し、トレーニングをおこなってください。

目標心拍数＝

安静時心拍数＋{(220－年齢)－安静時心拍数※}×運動強度※

※安静時心拍数測定

トレーニングをおこなう前に、10分以上安静にしたあとで測定してください。

①ハートレートモニターで測る

②手首の脈を触診で1分間測る

※運動強度はトレーニングの目的別に設定されます。(32ページ参照)

★目標心拍数の計算例

年齢28歳のA子さんが脂肪を燃焼させたい（やせたい）場合

安静時心拍数：72拍／分

運動強度：40～50%（32ページ参照）

下限目標心拍数：

$72 + \{(220 - 28) - 72\} \times (40 / 100) = 120$ 拍／分

上限目標心拍数：

$72 + \{(220 - 28) - 72\} \times (50 / 100) = 132$ 拍／分

A子さんの場合、心拍数120～132拍／分の範囲を目安として運動をおこないます。

保証規定

- 取扱説明書にしたがった正常な使用状態で買い上げ後一年以内に故障した場合には、無償修理いたします。
 - 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えて買い上げの販売店、オムロン(株)の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)のネットワークに依頼または送付してください。なお、送付の場合はオムロン(株)の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)までの送料の負担をお願いします。
 - 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - 買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損傷。
 - 本書の提示がない場合。
 - 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書きかえられた場合。
 - 消耗部品。(ト)故障の原因が本製品以外に起因する場合。
4. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品質保証書

このたびはオムロン健康機器をお買い求めいただきありがとうございます。本機は厳重な検査を行ない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは保証規定により買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。 ※以下につきましては、必ず販売店にて記入捺印していただきたいと思います。

品名 オムロンハートレートモニター

形式 HBE-110

ご芳名

ご住所

Tel. ()

買い上げ店名

住所

Tel. ()

買い上げ年月日 年 月 日

発売元

オムロン株式会社 健康統括事業部

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL03(3436)7092



OMRON

オムロン株式会社 健康統轄事業部

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL03(3436)7092

●札幌011(271)7826 ●仙台022(265)2734 ●大宮048(645)8111 ●東京03(3436)7092
●横浜045(411)7216 ●名古屋052(561)0621 ●京都075(223)1135 ●大阪06(282)2572
●神戸078(361)1199 ●広島082(247)0260 ●高松087(822)8521 ●福岡092(414)3206

9034406-9B