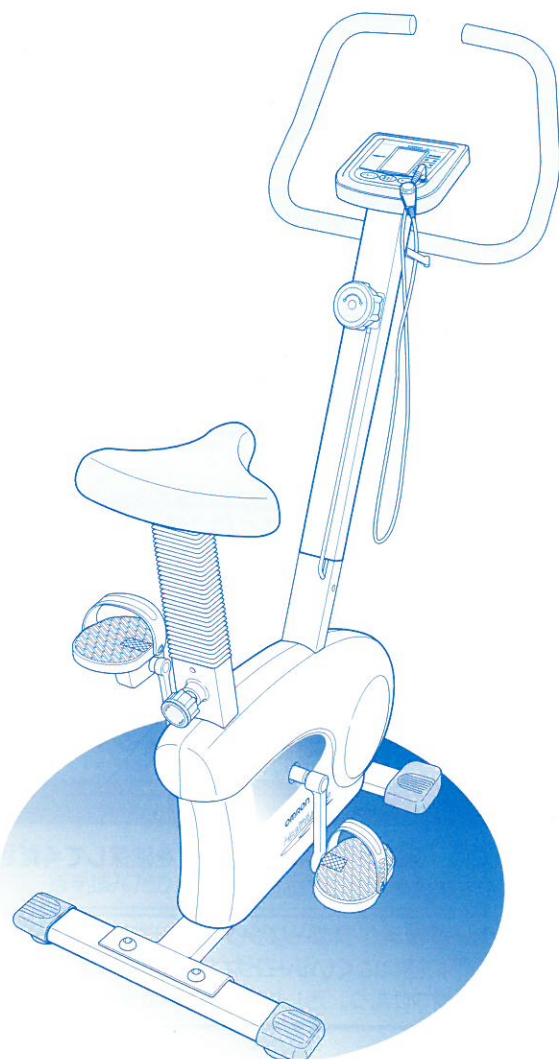


オムロン ヘルスフルバイク HBE-710

保証書別添

取扱説明書

- このたびはオムロンヘルスフルバイクをお買い上げいただきましてありがとうございました。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 本書はいつもお手元においてご使用ください。
- 本書は紛失しないように保管してください。
- 本機は、家庭用のエルゴメータ（自転車タイプの運動機器）です。学校、スポーツジム等、不特定多数の利用者による使用には用いないでください。



もくじ

ページ

安全上のご注意	1
商品の特長	3
部品一覧表	3
各部のなまえ	4
組み立てかた	5
運動の前に	8
正しい使いかた	9
・運動の方法について	9
・表示ユニットの使いかた	11
電池寿命と交換について	13
お手入れと保管	13
おかしいな?と思ったら	14
仕様	裏表紙
お問い合わせ窓口	裏表紙

商品に関するお問い合わせは

オムロン健康相談室 ダイヤルは正確に

フリーダイヤル

もちろんオムロン



0120-30-6606

FAXでのご相談も
お気軽に。

FAX 03-3436-7225

受付時間（祝日を除く月～金） 10:00～12:00/13:00～16:00
（都合によりお休みさせていただくことがあります。）

安全上のご注意

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。

警告

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で使用ください。

- 自己判断は、健康を害する恐れがあります。

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。

運動強度80%を超える脈拍数になるような運動はしないでください。運動強度80%時の脈拍数：
安静時脈拍数+((220-年齢)-安静時脈拍数)×0.8

- 健康を害する恐れがあります。

使用中、本体部の周りに乳幼児を近づけないでください。

- 駆動部に接触したり、クランクとサイドカバーのすき間に挟まれて、けがをする恐れがあります。

使用前のご注意

注意

運動前のウォーミングアップ（準備運動）、運動後のクールダウン（整理運動）は必ずおこなってください。

- 健康を害する恐れがあります。

運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が正常に戻ってから使用してください。

- 健康を害する恐れがあります。

保護者の方は、お子様が本機で遊ばないように注意してください。

- けがをする恐れがあります。

飲食後や疲労時、または体調が悪いときは、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。

最大使用体重は100kgです。体重が100kgを超える方は使用しないでください。

- 使用中、破損する恐れがあります。

コードやコネクタに損傷が生じたとき、本機が正常に作動しないとき、落下し破損したとき、水に濡れたとき等は、使用しないでください。

- 事故やトラブルにつながる恐れがあります。

分解や修理、改造をおこなわないでください。

- 事故やトラブルにつながる恐れがあります。

■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、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するものです。

■表示と意味は次のようになっています。

図記号の例		○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“一般的な禁止”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。

組み立て時のご注意

注意

組み立て時、乳幼児を近づけないでください。
●部品を口にすると、事故を誘発する恐れがあります。

十分なスペースを確保し、水平な場所で組み立ててください。また、床を傷つけないよう必ずシートをしいてください。

- 事故の誘発や転倒、また床が傷つく恐れがあります。

コードやコネクタは確実に接続してから使用してください。

- トラブルにつながる恐れがあります。

ハンドルボールやハンドルバーがしっかり固定されているか、ハンドルを上下に動かして確認してください。

- しっかり固定されていないと、ハンドルボールがはずれたり、ハンドルバーが回転し、けがをする恐れがあります。

サドルボールがしっかり固定されているか、サドルシートを上下に動かして確認してください。

- しっかり固定されていないと、サドルボールが落下し、けがをする恐れがあります。

サドル高さ調整ノブをゆるめるときは、必ずサドルボールを持ちながらゆるめてください。

- サドルボールが急に落下し、本機の損傷やけがをする恐れがあります。

本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください。

- 腰痛やけがをする恐れがあります。

サドルボールは、上限マーク以上に引き上げないでください。

- サドルボールがきちんと固定されず不安定になる恐れがあります。

サドルシートに座った状態で、サドル高さ調整ノブをゆるめないでください。

- サドルボールが急に落下し、本機の損傷やけがをする恐れがあります。

設置・移動時のご注意

注意

設置には、乗降や運動に十分な広さを確保してください。

- 事故を誘発する恐れがあります。

畳やカーペット、フローリング板の上で使用するときは、本機の下に破れにくいシートなどをしいてください。

- 床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。

設置・移動時のご注意（続き）

注意

本機は、水平な床の上で使用してください。畳やカーペットなどの上で使用する場合は、本機が安定していることを確認してください。

- 転倒してけがをする恐れがあります。

移動時には、本機の傾きに気をつけてください。

- バランスを崩しけがをする恐れがあります。

引きするようにして移動しないでください。また、傷がつきやすい床を移動するときは破れにくいシートなどをしいてください。

- 畳やカーペット、床などに傷がつきます。

使用上のご注意

注意

ご使用前には各ネジやボルトが確実に取り付けができているか、また、調整部が適切に調整されているか、必ず確認してください。

- ネジやボルトがゆるんだまま本機を使用すると、けがをする恐れがあります。

日頃、運動していない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。

- 健康を害する恐れがあります。

ご年配の方や、お子様が使用するときには、必ず大人の方の付き添いのもとに使用してください。

- けがをする恐れがあります。

本機は、運動に適した服装や靴を履いて使用してください。

- けがをする恐れがあります。

運動中はハンドルをしっかり握ってください。

- けがをする恐れがあります。

運動以外の目的には使用しないでください。

- 思わぬ事故やトラブルの恐れがあります。

サドルシートに座った状態で横に揺すったり、ハンドルにもたれかかったり、本機の前脚を浮かすようなご使用はしないでください。

- 本機が転倒してけがをする恐れがあります。

ペダル、サドルシート以外に乗ったり、傾けたりしないでください。

- 転倒したり、指を挟んだりけがをする恐れがあります。

本機のサイドカバーに磁気カードなど磁気の影響を受けやすいものを近づけないでください。

- 磁気作用により障害が起こります。

使用上のご注意（続き）

注意

サドルシートに座らずに立ち上がった状態でペダルをこがないでください。

- バランスを崩し、けがをする恐れがあります。

乗降する場合などに、ハンドルにもたれかかったり、使用中に周囲の人が本機や使用者を押したり、引いたりしないでください。

- けがをする恐れがあります。

ペダルのクランクとサイドカバーのすき間や、サイドカバーの開口部に手や指を入れないでください。

- けがの恐れがあります。

使用後のご注意

注意

本機を使用しない場合には梱包等して、別の用途に使用したり、特に幼児が触れないように注意してください。

- けがをする恐れがあります。

本機を廃棄するときは、大型ゴミあるいは粗大ゴミとして自治体に回収してもらってください。

- 環境汚染の恐れがあります。

お願い

- 本機を直射日光のあたる場所や火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。
- 屋外や浴室付近、湿気やほこりの多いところ、水滴等がかかる場所には設置したり保管したりしないでください。さびが発生したり負荷調整部にくるいが生じる恐れがあります。
- 長期間（3カ月以上）使用しないときは、乾電池を取り出しておいてください。
- 使いきった乾電池は、すぐに新しいものと交換してください。
- 乾電池の⊕⊖を間違えないように入れてください。
- 新しい乾電池と古い乾電池を混ぜたり、種類の違う乾電池を混ぜて使用しないでください。
- 本機の表示ユニットは精密な電子部品でできています。移動するとき等に衝撃を与えたり、振動の加わる場所での使用は避けてください。動作が不安定になったり破損する場合があります。
- 内部に異物を入れないでください。異物が入ったまま使用すると故障の原因になります。
- 可動する部分がありますので若干の振動や音は発生します。床や周辺の状況によって、特に夜間など他の人に迷惑のかけないように配慮してください。

商品の特長

運動量を見やすくデジタル表示

脈拍数（拍/分）・速度（km/h）・時間（分：秒）・消費カロリー（kcal）・距離（km）の5項目を見やすいデジタルで同時に表示します。

脈拍センサが運動中の脈拍を常時モニタ

運動中の脈拍数の変化を、耳たぶにつけた脈拍センサで検知し、見やすく表示しますから、運動強度の目安に最適。無理のない運動ができます。

目標設定で運動が楽しく、しかも安全に

上限脈拍数・下限脈拍数・運動時間・消費カロリーの4項目がそれぞれ目標設定可能。自分に合った運動を、楽しく、そして安全に続けられます。

8段階の負荷調整が可能

負荷調整ダイヤルで、ペダルの重さを8段階に調整可能。体力や目的に応じた運動強度を、自分に合わせてコントロールできます。

マグネット負荷方式だからペダリング(踏み込み)がスムーズ

マグネットでペダルに負荷をかけているので、とてもスムーズなこぎ心地。

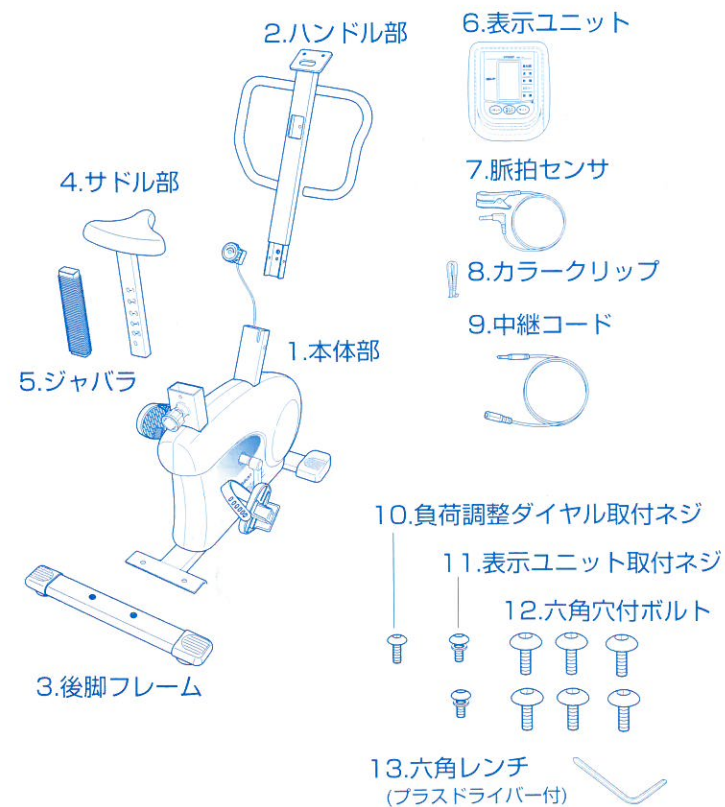
高級感あふれる、個性的でおしゃれなデザイン

高級感をそなえたおしゃれなデザインが、運動を一層楽しくしてくれます。

部品一覧表

本機の組み立てを始める前にすべての部品がそろっているか、ご確認ください。

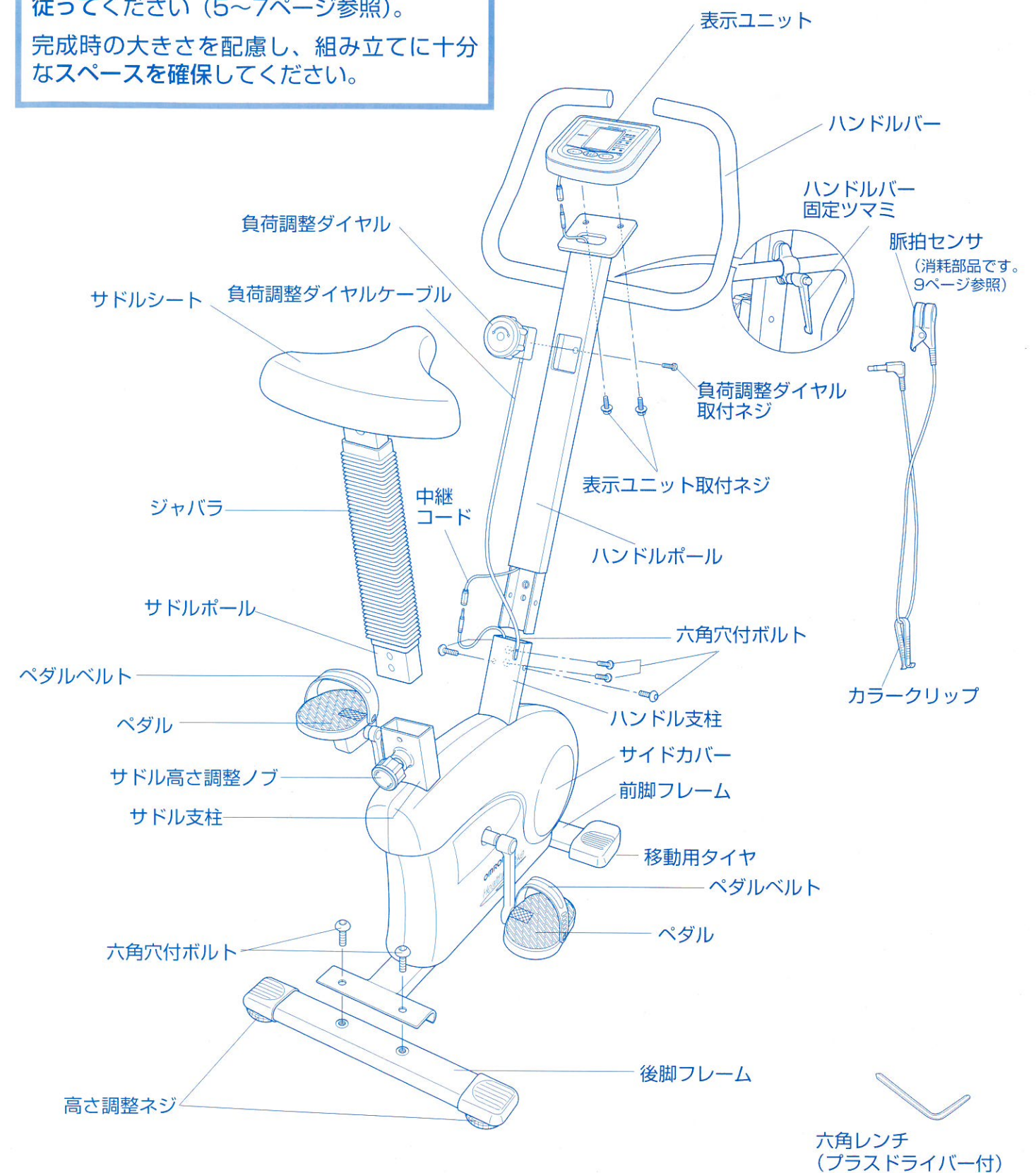
1.本体部 …………… 1台	8.カラークリップ …… 1個
2.ハンドル部 …………… 1本	9.中継コード …………… 1本
3.後脚フレーム …………… 1本	10.負荷調整ダイヤル取付ネジ 1本
4.サドル部 …………… 1本	11.表示ユニット取付ネジ 2本
5.ジャバラ …………… 1個	12.六角穴付ボルト …… 6本
6.表示ユニット …………… 1個	13.六角レンチ (プラスドライバー付) …… 1本
7.脈拍センサ …………… 1個	



各部のなまえ

組み立て作業は、必ずこの説明書の順番に従ってください（5～7ページ参照）。

完成時の大きさを配慮し、組み立てに十分なスペースを確保してください。



※ネジ・ボルトなどを紛失しないように注意してください。
※消耗部品には別売品をご用意しています。裏表紙記載のオムロンお客様サービスセンターにてお買い求めください。

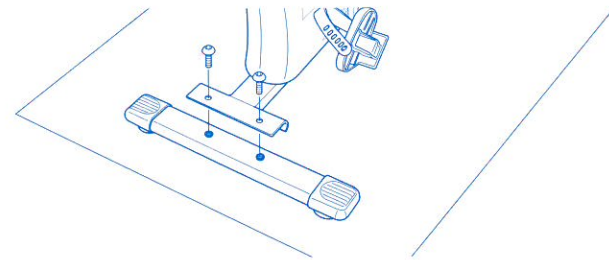
組み立てかた

本体部と各部品は **1** 後脚フレーム、**2** ハンドルポール、**3** 表示ユニット、**4** サドルポールの順に組み立て、最後に **5** 各部の位置や角度の調整をします。

※床を傷つけたり汚さないために、破れにくいシートの上で組み立ててください。

1 後脚フレームの取り付け

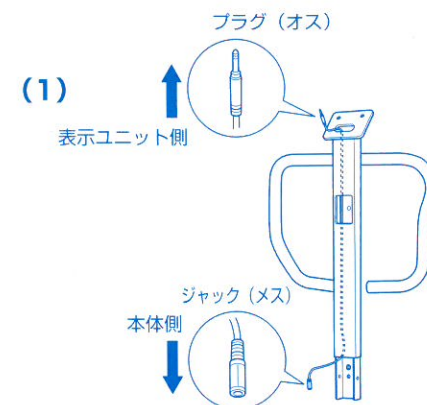
後脚フレームを本体部に六角穴付ボルト2本で取り付け、固定します。



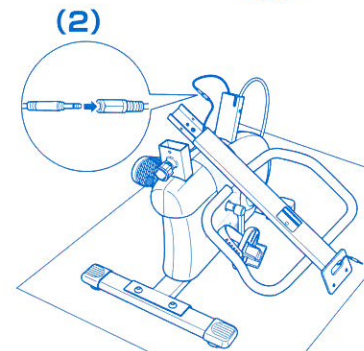
2 ハンドルポールの取り付け

(1) ハンドルポールを取り付ける前に、ハンドルポールの中に中継コードのジャックを図のように上から下へ、通します。

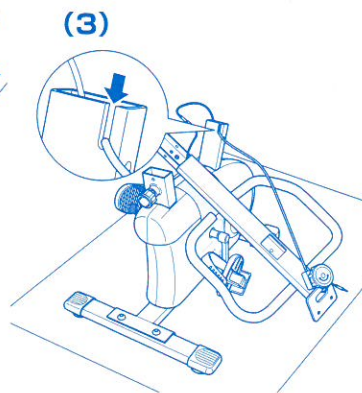
※このとき中継コードのプラグ（オス）とジャック（メス）の向きを間違えないように注意してください。



(2) 傷つかないように本体部にタオルなどをかけ、ハンドルポールを図のように置き、ハンドル支柱から出ているコードのプラグ（オス）と中継コードのジャック（メス）を確実に接続します。

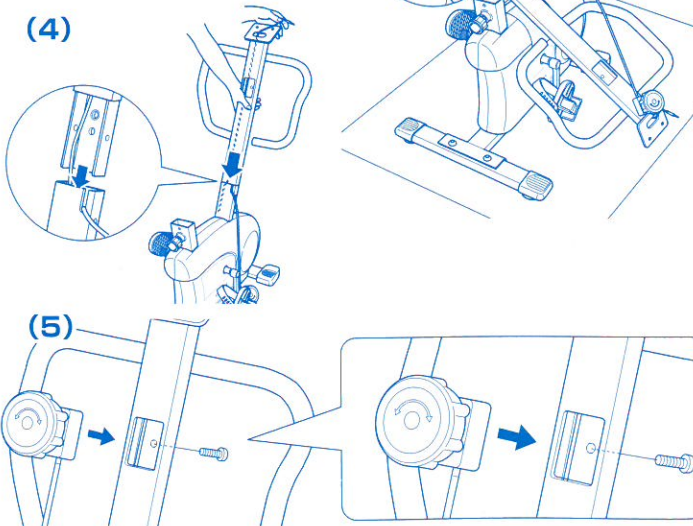


(3) ハンドル支柱の切欠きに、負荷調整ダイヤルケーブルをはめ込みます。



(4) 取り付け方向に注意して、ハンドルポールをハンドル支柱に差し込みます。

※このとき中継コードはハンドル支柱の中に入りますので、ハンドルポールとハンドル支柱の端で挟んで断線しないようにご注意ください。また、ハンドルポールの上から出ている中継コードのプラグがハンドルポールの中に落ちないようにご注意ください。

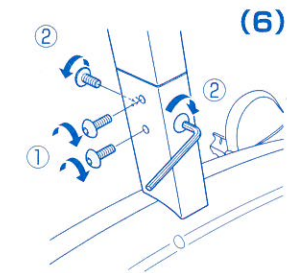


(5) 差し込み後、負荷調整ダイヤルを取り付けます。

- ① 負荷調整ダイヤルをハンドルポールの取り付け部に押し込むようにしてはめ込みます。
- ② 負荷調整ダイヤル取付ネジ1本を、ハンドルポールの裏側から図のようにして取り付け、固定します。

(6) ハンドルポールとハンドル支柱を固定します。

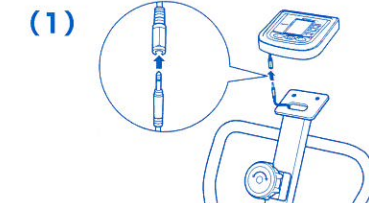
六角穴付ボルトの締め付けは、幅のある面 ① のボルト2本、次に両側面 ② の順番でおこなってください。



3 表示ユニットの取り付け

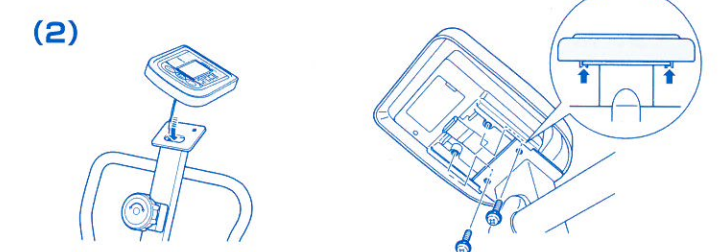
◎表示ユニットの取り付けはコードの接続がポイントです。

(1) ハンドルポールの中から出した中継コードのプラグ（オス）と表示ユニットから出ているコードのジャック（メス）を確実に接続します。

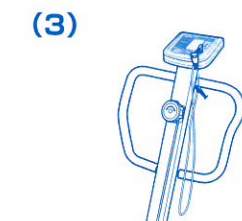


(2) コード類はハンドルポール側の穴に押し込んでおきます。

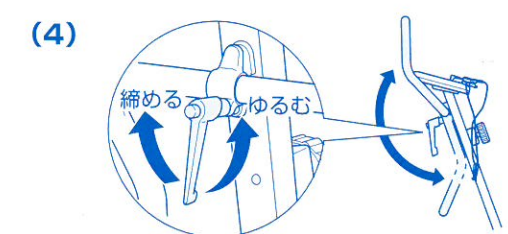
表示ユニット裏側のネジ穴とハンドルポールの先端のネジ穴を合わせて、表示ユニット取付ネジ2本で固定します。



(3) 脈拍センサのプラグを表示ユニットに差し込みます。脈拍センサ部で脈拍センサのコードを挟み、床にたれさがないようにします。



(4) ハンドルバー固定ツマミを回してゆるめ、ハンドルバーを引き起こしてハンドルバーの角度を調整し、ハンドルバー固定ツマミを回して締めます。

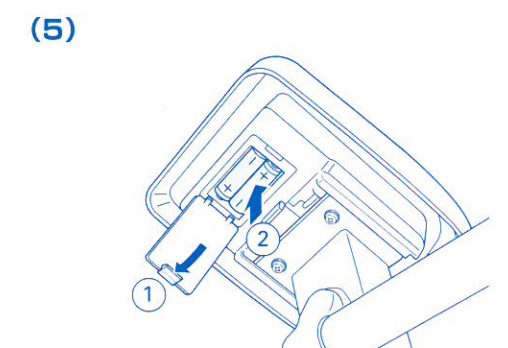


(5) 乾電池の入れかた

※本機に乾電池（単3形2本）は付属しておりませんので、お近くの電気店などでお買い求めください。

- ① 表示ユニット裏側の電池カバーをはずします。
- ② 乾電池の⊕⊖を間違えないように入れます。
- ③ 表示ユニット裏側の電池カバーをしめます。

※電源が入ると「ピッ」とブザー音が鳴ります。この音は電源が入ったお知らせで、異常ではありません。



4 サドルポールの取り付けとペダルの準備

(1) サドル支柱下部のサドル高さ調整ノブをゆるめノブを手前に引いて、サドルポールを引き抜きます。

(2) サドルポールに、ジャバラを通します。

このジャバラには取り付けの向きがあります。ジャバラの口の大きい方をサドル側に、口の小さい方をサドル支柱側になるようにしてサドルポールに通します。

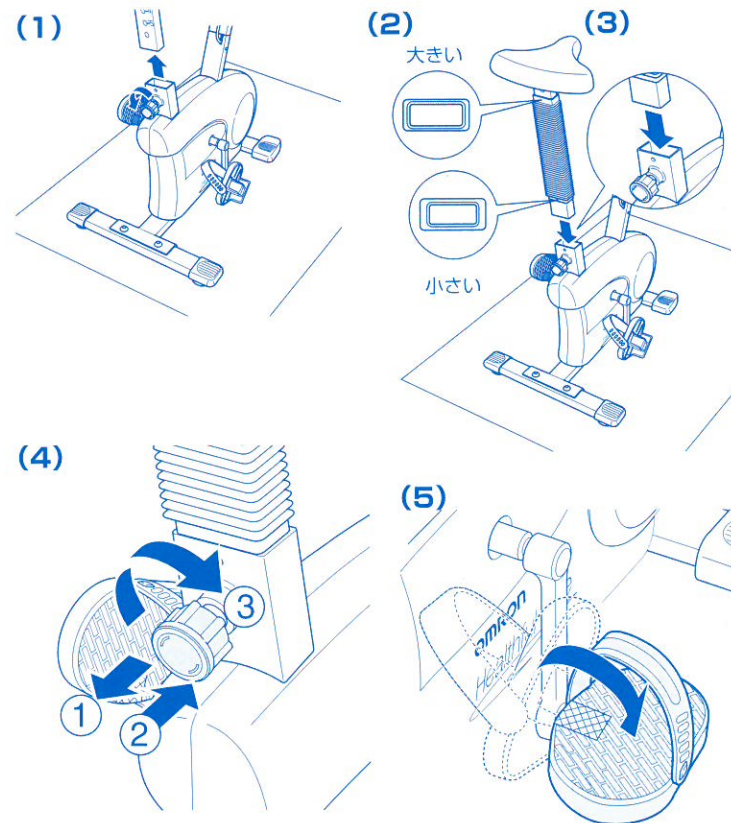
(3) サドルポールを図のように差し込みます。

片方の手でサドルシートを持ち、もう一方の手でジャバラから出ているサドルポール部分を持ち、サドル支柱にサドルポールを差し込みます。

(4) 差し込んでから、①サドル高さ調整ノブを引いて、サドルポール押し込みます。サドルポールの穴位置を合わせます。②引いていたノブを離すとノブが戻り、ポールの穴にはまります。ポールを上下に動かし、ノブがしっかり穴にはまっているか確かめてください。③ノブを時計回りに締め付けます。

(5) ペダルの準備をします。

折りたたまれているペダルを矢印方向にたおし、左右のペダルを踏めるようにします。



■これで部品の取り付けは完了しました。

うまく取り付けができましたか？ 取り付け完成図は表紙イラスト（図）を参照してください。

5 各部の位置や角度の調整をします

(1) 本体部のがたつき調整

後脚フレームの下にある高さ調整ネジを回して、床面とのがたつきを調整してください。

(2) ペダルベルトの調整

ペダルベルトの両側には、穴があいています。親指のつけ根から土ふまずの間で踏めるように、足の大きさに合わせて調整してください。

(3) ハンドルの角度調整

背筋をまっすぐに伸ばし、軽くひじが曲がる程度に調整してください。

(4) サドルシート（5段階に調整できます）

サドルシートの高さは、サドル高さ調整ノブで5段階の高さに調整できます。ペダルの高さが一番下のときに膝が少し曲がる程度に調整してください。

サドルシートの高さは、上限マーク以上は引き上げないでください。

■これで各部品の調整が完了しました。



※移動するときは、ハンドルの前に立ち、①前脚フレームを足で押さえ、②ハンドルバーを手前に押し下げて、前脚フレームの移動用タイヤを転がしながら移動します。押し下げすぎて前脚で床を傷つけないように注意してください。

運動の前に

目的別運動方法

ご自分の運動目的に合ったプログラムで実践しましょう。

効果的な運動は運動中の脈拍数と時間、そして頻度がポイントになります。

目的別運動強度と時間と頻度（表1）

運動目的	運動強度	時間	頻度
心肺持久力向上	60～75%	目標脈拍数に達してから15分以上	週3回以上
ストレス解消 健康維持	50～60%	目標脈拍数に達してから10分以上	週2回以上
脂肪燃焼	40～50%	目標脈拍数に達してから20分以上	週4回以上

※最初は身体を慣らす意味で、目標以下の軽い運動から始め、体調や生活パターンなど運動条件、環境などを整えながら目標まで近づけていきましょう。

運動強度と目標脈拍数

運動強度とは最大酸素摂取量（極限の激しい運動をしたときの酸素摂取量）を100%として、その何パーセントで運動するかをいいます。また運動を始めるとその運動強度に比例して脈拍数が増加します。

この相関関係に基づいて、ここでは最大脈拍数（220－年齢）の何パーセントの脈拍数（目標脈拍数）で運動するかを運動強度の指標として使います。

計算方法（カルボネン法）

$$\text{安静時脈拍数} + \{ (220 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍数} \} \times \text{運動強度} = \text{目標脈拍数}$$

例：安静時脈拍数72拍/分、年齢28歳、脂肪燃焼（運動強度40～50%）が目的の場合

$$\begin{aligned} \text{上限脈拍数（拍/分）} &= 72 \text{ 拍/分} + \{ (220 - 28 \text{ 歳}) - 72 \text{ 拍/分} \} \times 50\% / 100\% \\ &= 132 \text{ 拍/分} \\ \text{下限脈拍数（拍/分）} &= 72 \text{ 拍/分} + \{ (220 - 28 \text{ 歳}) - 72 \text{ 拍/分} \} \times 40\% / 100\% \\ &= 120 \text{ 拍/分} \end{aligned}$$

では実際に計算してみましょう。

A	あなたの安静時脈拍数（ 拍/分） ・脈拍センサで、基本となるあなたの安静時脈拍数を測ります。 ・10分以上安静にしたあとで測ってください。 ・耳たぶを少しもみ血流を促し、汗や髪の毛を挟まないようにしてください。
B	あなたの年齢は（ 歳）
C・D	運動強度（C～D%） 上の（表1）から、あなたの運動目的に適した運動強度を読みとります。

上限脈拍数、下限脈拍数を計算してみましょう。

$$\text{あなたの上限脈拍数（拍/分）} = A + \{ (220 - B) - A \} \times (D / 100)$$

$$\text{あなたの下限脈拍数（拍/分）} = A + \{ (220 - B) - A \} \times (C / 100)$$

※目標設定をする場合、上限脈拍数と下限脈拍数の差が10(拍/分)未満の方は、下限脈拍数を上限脈拍数－10(拍/分)の値で設定してください。

正しい使いかた

使用前のご注意

- 脈拍センサを使用するときは、イヤリングなどは必ず外してください。
- 寒いとき、脈拍数の表示が安定しないときは、耳たぶをよくマッサージ（耳もみ）して血行をよくしてからお使いください。
- 次のようなときは、脈拍数がうまく測定できないことがあります。
 - ・耳たぶに汗をかいたとき→タオルなどで汗を拭いてください。
 - ・室温が低いとき→室温を10℃以上にしてください。
 - ・直射日光が当たる窓際で使用したとき→ブラインドかカーテンで光を遮ってください。
- 脈拍センサは消耗部品ですので、破損した場合は裏表紙記載のオムロンお客様サービスセンターにてお問い合わせください。

運動の方法について

1 サドルシートに座り、正しい姿勢をとります。



サドルシートの高さをあなたの身長に合わせて調整してください(組み立てかた7ページ参照)。

サドルシートに深く座り、ペダルを親指のつけ根から、土ふまずの間で踏みます。

背筋をまっすぐに伸ばし、軽くひじが曲がる程度の位置でハンドルバーをにぎります。

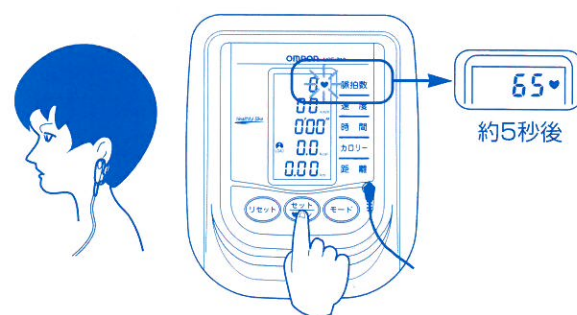
電源の入れかた

ペダルを踏み始めるか、表示ユニットのいずれかのキーを押すと、自動的に電源が入ります(ピッと音が鳴ります)。

2 脈拍センサをつけます。

脈拍センサを左右どちらかの耳たぶの中央部分にはさみ、キーを押して♥マークを点灯させてください。

約5秒後、現在の脈拍数が表示されます。



カラークリップはシャツの襟などにしっかり固定し、脈拍センサのコードが揺れないようにしてください。

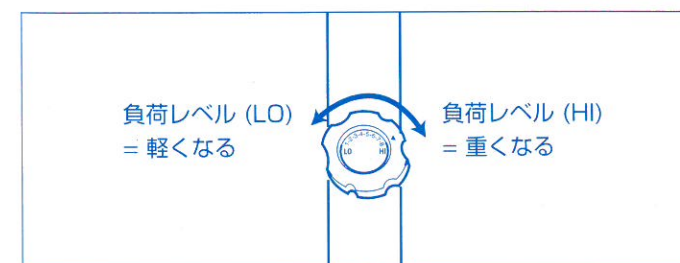


3 運動を始めます。



ペダルの重さは、ハンドルポールの負荷調整ダイヤルで変えられます。

※レベル1(軽い)からレベル8(重い)の8段階で調整できます。



4 運動を終わります。

シャツの襟などに固定したカラークリップと、耳たぶに挟んだ脈拍センサを耳たぶからはずしてください。

約4分30秒間キーを押さず、ペダルも踏まない状態が続くと、自動的に電源が切れます。

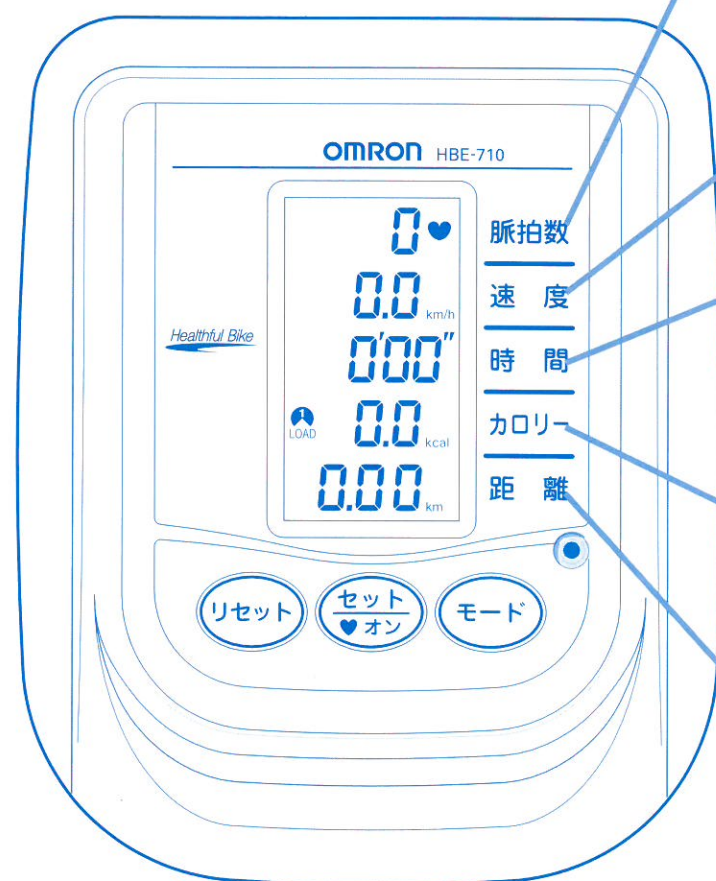
※次回、電源を入れると、前回電源を切ったときと同じ数値が記憶されています(電池を抜いた場合を除く)。

あらためて運動を始める場合にはキーを押して数値を0に戻してください。

上限・下限脈拍数は設定した数値が記憶されていますが、時間・消費カロリーの設定数値はカウントダウンされますので、そのつど設定してください。

表示ユニットの使いかた

- 表示ユニットは、脈拍数、速度、時間、消費カロリー、距離の5項目を同時にデジタル表示します。
- 上限脈拍数、下限脈拍数、運動時間、消費カロリーの4項目の目標設定ができます。



※ このマークは本機の機能とは関係なく点灯しますが異常ではありません。

脈拍数表示 表示範囲：30～199 拍／分

※脈拍センサの装着を忘れたなどで、30秒間脈拍測定を中断すると♥マークが消え、脈拍測定は休止状態になります。

※脈拍センサの装着を確認し、再度 キーを押せば脈拍測定機能が回復します。

速度表示 表示範囲：0.0～199km/h

時間表示 表示範囲：0'00"～99'59"

※0'00"は0分00秒を表わします。

※最大99分59秒まで表示され、その後は0分00秒に戻り加算されます。

消費カロリー表示 表示範囲：0.0～999kcal

※最大999kcalまで表示され、その後は0.0kcalに戻り加算されます。

距離表示 表示範囲：0.00～999.9km

※最大999.9kmまで表示され、その後は0.00kmに戻り加算されます。

時間・消費カロリー・距離のカウント方法

運動を始めると、自動的に時間・消費カロリー・距離がカウントされます。

途中で運動を止めると、カウントがストップします。運動を再開すると、運動を止めたところから再びカウントしていきます。

消費カロリー補正係数

負荷調整ダイヤル	補正係数
1	1.00
2	1.21
3	2.07
4	3.67
5	5.56
6	8.65
7	9.36
8	10.65

消費カロリーは運動量の目安を示し、

負荷調整ダイヤル「1」における消費カロリーを表示します。

負荷調整ダイヤルが「2」以上の場合の消費カロリーは、消費カロリー表示に補正係数（右表参照）を掛けて目安としてください。

〈補正例〉

消費カロリー表示（200） 負荷調整ダイヤル（5）の場合 $200 \times 5.56 = 1112 \text{kcal}$

目標設定の手順

表示ユニットのいずれかのキーを押します。「ピッ」と音が鳴り電源が入ります。

※ペダルを踏み始めても、自動的に電源が入ります。

※4分30秒間キーを押さず、ペダルも踏まない状態が続くと自動的に電源が切れます。

キーを押すたびに、上限脈拍数設定→下限脈拍数設定→時間設定→消費カロリー設定の順に切り替わります。

※確定後、脈拍数表示は自動的に現在の脈拍数に戻り、時間・カロリーは設定した数値が表示されます。

設定をやり直したいとき

- キーを押し、直したい表示項目を選びます
- キーを押すと、点滅している数値が「0」になります。
- キーを押し、設定し直してください。

目標運動時間の設定

設定範囲：1～99分

運動したい時間を1分単位で設定することができます。

- キーで「時間」表示を選びます。
時間表示が点滅します。
- キーを押して目標運動時間を設定します。
1回押すたびに1分増えます。
3秒以上押し続けると1分単位で連続的に増加します。
- キーを押して次の設定画面に移るか、5秒以上放置すると数値が確定されます。

※運動を始めると、自動的にカウントダウンして残り運動時間を表示します。

途中で運動を止めると、カウントダウンがストップします。運動を再開すると、運動を止めたところから続けてカウントダウンします。

※目標を達成するとカウント表示が0'00"になり、「ピピピピ」と設定時間終了を知らせるアラームが鳴ります。

※さらに運動を続けた場合、この0'00"から通常の時間表示になり加算されます。

上限脈拍数、下限脈拍数の設定

設定範囲：[上限脈拍数] 50～199拍／分

[下限脈拍数] 30～設定した上限脈拍数－10拍／分

目標とする脈拍数を1拍単位で設定できます。

※目標脈拍数の計算方法は8ページを参照してください。

- キーで「脈拍数」表示を選びます。
「上限脈拍数設定」のとき、「脈拍数」表示の右に♥が点滅します。
「下限脈拍数設定」のときは、♥が点滅します。
- キーを押して目標脈拍数を設定します。
1回押すたびに1拍増えます。
3秒以上押し続けると1拍単位で連続的に増加します。
- キーを押して次の設定画面に移るか、5秒以上放置すると数値が確定されます。

※運動中の脈拍数が設定した脈拍数値範囲からはずれると、「ピッ・ピッ・ピッ・ピッ」と警告音が鳴ります。

目標消費カロリーの設定

設定範囲：5～995kcal

消費したい目標消費カロリーを5kcal単位で設定することができます。

- キーで「カロリー」表示を選びます。
「カロリー」表示が点滅します。
- キーを押して目標消費カロリーを設定します。
1回押すたびに5kcal増えます。
3秒以上押し続けると5kcal単位で連続的に増加します。
- キーを押して次の設定画面に移るか、5秒以上放置すると数値が確定されます。

※運動を始めると、自動的にカウントダウンします。

途中で運動を止めると、カウントダウンがストップします。運動を再開すると、運動を止めたところから続けてカウントダウンします。

※目標を達成するとカウント表示が0.0kcalになり、「ピピピピ」とアラームが鳴ります。

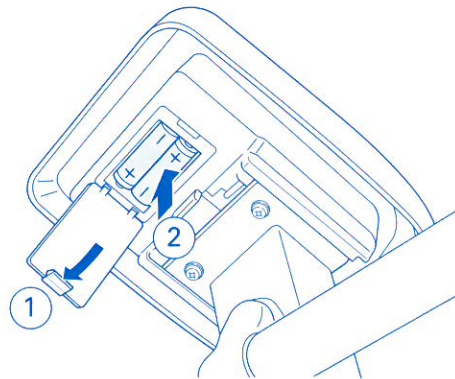
さらに運動を続けた場合、この0.0kcalから通常のカロリー表示になり加算されます。

電池寿命と交換について

電池の寿命

電池の寿命は、アルカリ乾電池で1日1回30分使用した場合、約3カ月（脈拍センサを使用しない場合、1日1回30分運動時、約1.5年）です。

マンガン乾電池もご使用になれますが、脈拍センサを頻繁に使用される場合は、アルカリ乾電池のご使用をおすすめします。



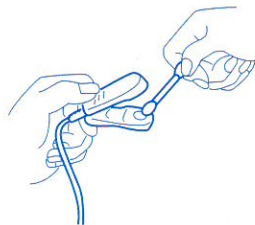
電池交換

- ① 表示ユニットの裏面にある電池カバーをはずします。
- ② 古くなった乾電池2本を新しいものと交換します。
 - ・乾電池を抜き取ると、液晶表示が全て消えます。
 - ・乾電池の⊕と⊖が正しく入れられているか、確認してください。
 - ・新しい乾電池と古い乾電池を混ぜたり、種類の違う乾電池を混ぜて使用しないでください。
- ③ 電池カバーをしめます。
 - ※ 液晶表示が読みにくかったり、部分的に文字が消えている場合は、乾電池を取り外し15秒間待ってからもう一度入れ直してください。
 - ※ 長期間（3カ月以上）ご使用にならないときは、乾電池を取り出しておいてください。
 - ※ 電池を交換すると、前回電源を切ったときまでの記憶は消去されます。

お手入れと保管

お手入れ

- ・本機が汚れた場合、水または中性洗剤をしみこませた布でよく拭き取り、乾いた布でから拭きしてください。
- ・水をかけたり、汚れ落としにベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。
- ・脈拍センサや本体に汗がかかった場合は、乾いた布で拭き取ってください。
- ・脈拍センサのクリップ部にたまったほこりなどは、綿棒等で軽く拭いてください。
- ・本機は組み立て製品ですので、各箇所のボルトやネジ等がゆるんでいないか、使用頻度にあわせて定期的に（1カ月に1度くらい）点検するようにしてください。



保管

- ・屋外や直射日光の当たるところ、火気の近く、高温、多湿、ほこりの多いところに保管しないでください。
- ・ご使用にならない場合は、本機を別の用途には使用しないように梱包などして、特に幼児がさわらないようにご注意ください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

おかしいな？と思ったら

こんなとき	点検するところ	直しかた
ボタンを押しても、ペダルをこいても、表示ユニットに何も表示しない。	乾電池の⊕⊖の向きが間違っていないか。	乾電池を正しく入れてください。 (6、13ページ参照)
	乾電池が消耗していませんか。	新しい乾電池と交換してください。 (6、13ページ参照)
	表示ユニットから出ているコードと中継コード、ハンドル支柱から出ているコードと中継コードはしっかり接続されていますか。	コード類をしっかりと接続してください。 (5、6ページ参照)
脈拍数が出てこない。 脈拍数値が異常である。	表示ユニットの操作が間違っていないか。	表示ユニットの使用方法に従って、再度脈拍を表示させてください。 (11ページ参照)
	脈拍センサを正しく耳に装着していますか（耳もみはしましたか）。	耳をよくもんでから、正しくはさんでください。 (10ページ参照)
	脈拍センサのプラグがしっかり差し込まれていますか。	脈拍センサのプラグをしっかりと差し込んでください。 (6ページ参照)
	脈拍センサのコードやプラグ部分などが傷んでいませんか。	破損している場合は、裏表紙記載のオムロンお客様サービスセンターにてお問い合わせください。
	耳たぶに汗をかいていませんか。	タオルなどで汗をふいてください。(10ページ参照)
	室温が低すぎませんか。	室温を10℃以上にしてください。(10ページ参照)
	直射日光が当たる窓際で使用していませんか。	ブラインドかカーテンで光を遮ってください。 (10ページ参照)
	脈拍センサのコードがぶらぶらしていませんか。	脈拍センサをシャツの襟などにしっかりと固定してください。 (9ページ参照)
運動中本体のがたつきが大きい。	高さ調整ネジで本体部と床面とのがたつき調整されましたか。またネジ、ボルト、ノブなどの締め付けは十分ですか。	再度、後脚フレームの下にある高さ調整ネジでがたつきの調整をしてください。もしくは、ネジ、ボルト、ノブなどの締め付けを点検してください。 (5～7ページ参照)
	液晶表示が読みにくい。 部分的に文字が消えている。	表示ユニットの乾電池を抜いて、しばらく間をおいてから再び正しく入れて、ゆっくり操作してください。 (6、13ページ参照)
	運動中または運動をやめた直後に音がする。	本体内部にある可動する部分から出る回転音です。故障ではありません。床や周囲の状況によって、特に夜間など他の人に迷惑のかからないように配慮してください。

※上記の方法でも、正常に作動しない場合は故障が考えられます。
※商品の故障および修理の依頼につきましては、お買い上げの販売店または別添のオムロンフィールドエンジニアリング（株）までお問い合わせください。

仕 様

名 称	オムロンヘルスフルバイク
型 式	HBE-710
電 源	単3形アルカリ乾電池2本 (LR6) ※単3形マンガン乾電池 (R6) も使用できます。 (乾電池は別売りです)
電池寿命	脈拍センサを使用する場合約3カ月 脈拍センサを使用しない場合約1.5年 (アルカリ乾電池使用1日1回30分運動時)
負荷方式	マグネット負荷方式 (8段階の負荷可変)
脈拍センサ	光電脈波検出方式 (精度±5%)
アラーム機能	押しボタン確認音、設定値になったとき
最大使用体重	100 kg
適応身長	約140～約180 cm (快適に使用できる範囲)
サドル高さ調整	調整範囲65～85 cm
外形寸法	幅520×奥行1015×高さ1260 mm
質 量	約23.8kg
使用環境温湿度	+10～+40℃、30～85%RH
保存温湿度	-20～+60℃、10～95%RH
付 属 品	脈拍センサ、六角レンチ (プラスドライバー付)、 取扱説明書、品質保証書、お問い合わせ窓口 一覧、健康達人応募はがき
材 質	本 体 スチール/粉体焼付塗装処理
	ハンドルカバー 合成ゴム
	サイドカバー ABS樹脂
	サドルシート ウレタン

表示機能

機 能	有効表示範囲	設定範囲	設定ステップ
脈拍数	30～199拍/分	上限脈拍 50～199拍/分	1拍/分
		下限脈拍 30～(上限脈拍 数-10) 拍/分	1拍/分
速 度	0.0～99.9 km/h 100～199 km/h*1	—	—
時 間	0分00秒～ 99分59秒	1分00秒～ 99分00秒	1分毎
消費 カロリー	0.0～99.9 kcal 100～999 kcal*2	5.0～995 kcal	5 kcal毎
距 離	0.00～99.99 km 100.0～999.9 km*3	—	—

*1: 99.9までは0.1 km/h単位、100からは1 km/h単位

*2: 99.9までは0.1 kcal単位、100からは1 kcal単位

*3: 99.99までは0.01 km単位、100からは0.1 km単位

※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。

お問い合わせ窓口



商品に関するお問い合わせはオムロン健康相談室
(通話料無料)

0120-30-6606

FAXでのご相談もお気軽に

FAX 03-3436-7225

受付時間 (祝日を除く月～金)

10:00～12:00 / 13:00～16:00

(都合によりお休みさせていただくことがあります。)



別売品のお求めはオムロンお客様サービスセンター

別売品のお求めはお買い上げの販売店、または全国どこからでも電話一本でご注文いただけます下記フリーダイヤルをご利用ください。

(通話料無料)

0120-35-5066

受付時間 (祝日を除く月～金) 9:00～19:00

24時間 別売品/消耗部品のご注文をお受けします。

オムロンインターネットパーツセンター

<http://www.healthcare.omron.co.jp>

※通信料はお客様ご負担となります。



修理のお問い合わせは、別添記載の

オムロンフィールドエンジニアリング (株)

にお問い合わせください。



インターネットにおける

「MY HEALTH ナビゲーター」のご案内

心と体両面からのサポートを目指し、健康関連情報をみる「MY HEALTHナビゲーター」をご用意しました。あなたの健康づくりにお役立てください。

下記アドレスにアクセスしてください。

簡単なアンケートにお答えいただくと、あなたのユーザーIDが発効されあなたのページが作成されます。(無料)

<http://www.healthcare.omron.co.jp>

※通信料はお客様ご負担となります。



本機は製品安全協会の厳しい審査基準をクリアし、SGマーク認定の表示を許可されています。

SGマークが貼付された自転車エルゴメーターを消費者の皆さまが正常に使用していたとき、製品の欠陥により万一事故が発生し、使用者が身体的損害を被った場合は、「製品安全協会」がその損害を賠償いたします。

【ただしお買い上げ日より2年以内です。】

事故が発生した日から60日以内に下記の協会、または協会が指定するところに届けてください。

詳細は、下記にお問い合わせください。

財団法人 製品安全協会

東京都中央区日本橋本町1-5-9 共同ビル(本町1丁目)7階

TEL (03) 5255-3631

FAX (03) 3517-5831

発売元

オムロン株式会社 ヘルスケアビジネスカンパニー

〒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
■名古屋 052(561)0621 ■大阪 06(6282)2572 ■広島 082(247)0260

輸入元

オムロン松阪株式会社

〒515-8503 三重県松阪市久保町1855-370

■東京 03(3436)7092 ■横浜 045(411)7216
■高松 087(822)8521 ■福岡 092(414)3206