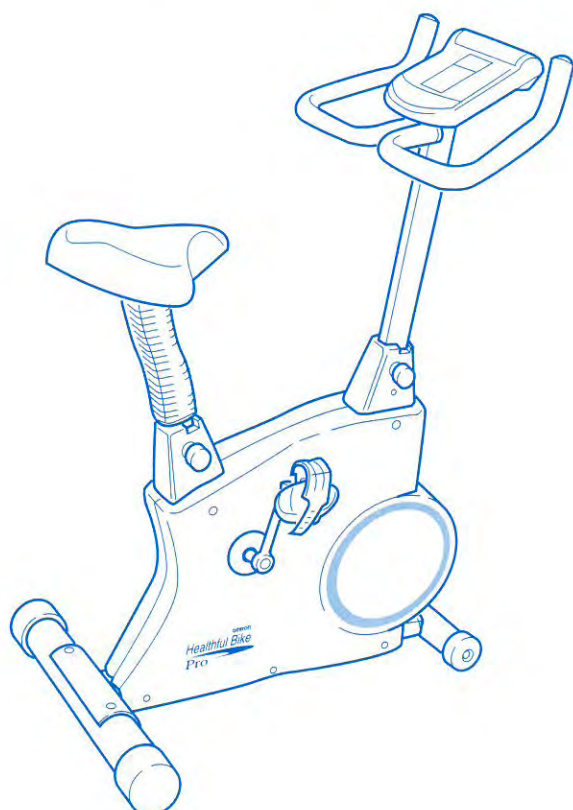


取扱説明書

オムロン ヘルスフルバイク Pro HBE-750

- このたびはオムロンヘルスフルバイク Pro HBE-750 をご購入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、いつも手元においてご使用ください。
- 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。



要 保 存

保証書別添

もくじ

安全上のご注意	1 ~ 5	ご使用の前に
各部のなまえ	6	
組み立て方	7 ~ 9	
各部の調整	10	
表示ユニット・液晶表示の説明	11 ~ 12	
脈拍センサの取り扱い	13	
トレーニングをはじめる前に	14	

操作手順早見表	15・43	正しい使い方
プログラム操作について	16 ~ 32	
・体力測定	16 ~ 19	
・運動不足解消・減量・体力増強	20 ~ 23	
・マニュアル	24 ~ 27	
・ゲーム	28 ~ 32	

エラー表示について	33	お手入れ／仕様など
おかしいな？と思ったら	34	
商品に関するお問い合わせは	34	
乾電池寿命と交換	35	
お手入れと保管	35	
仕様	36	
修理のお問い合わせは	36	

ヘルスフルバイク Pro でエアロビクス運動	37 ~ 41	第二部 資料編
------------------------	---------	---------

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。

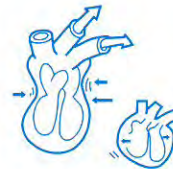
警告サイン	内 容
 警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
 注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*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

	○ 記号は禁止（してはいけないこと）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“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。
---	---	---	--

警告



運動中は、必ず脈拍センサをつけてください。
もし脈拍センサをつけない場合には、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 % で運動をおこなったときの脈拍数の計算方法：
安静時脈拍数 + (220 - 年齢 - 安静時脈拍数) × 0.8
上記の計算方法で算出された脈拍数を超えるような運動はしないでください。
・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。





使用中、本体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。



安全上のご注意

注意

1. ご使用前に守っていただきたいこと



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。





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。



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。



運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウン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。



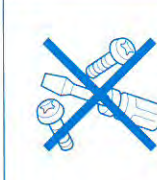
保護者の方は、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。
・けがをする恐れがあります。



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。



本機は、取扱説明書に従って正しく使用してください。
・けがをする恐れがあります。



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。



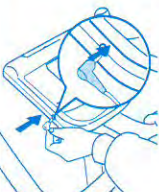
コードやプラグなどに損傷が生じたとき、本機が正常に作動しないとき、落下し破損したとき、水に濡れたとき等は、使用しないでください。
・事故やトラブルにつながる恐れがあります。



安全上のご注意

⚠ 注意

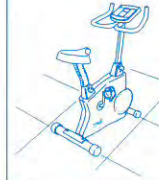
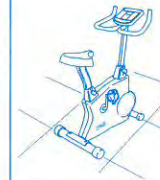
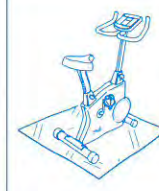
2.組み立て時に守っていただきたいこと

 コネクタやプラグ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。	 各ネジやボルトが確実に取り付けられているか、また、調整部が適切に調整されているか、ご使用前に必ず確認してください。 ・ネジやボルトがゆるんだままで本機を使用すると、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。	 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。 ・事故の誘発や転倒の恐れがあります。
 組み立て時、乳幼児を近づけないでください。 ・部品を口にするなど、事故を誘発する恐れがあります。	 サドルシートが、サドルポールにしっかり取り付けられているか、サドルシートを上下左右に動かして確認してください。 ・しっかり取り付けられていないと、サドルシートから落下し、けがをする恐れがあります。
 サドル高さ調整ノブが、サドルポールの穴にしっかりロックされているか、サドルシートを上下に動かして確認してください。 ・ロックされていないとサドルポールが落下し、けがをする恐れがあります。	 サドル高さ調整ノブを引くときは、必ずサドルポールを保持してゆるめてください。 ・サドルポールが急に落下し、機器の損傷やけがをする恐れがあります。
 ハンドルポールは、上限マーク以上に引き上げないでください。 ・ハンドルポールが固定されません。また、ハンドルポールが引き抜け、けがをする恐れがあります。	 ハンドル高さ調整ノブをゆるめる、あるいは引くときは、必ずハンドルポールを保持してゆるめてください。 ・ハンドルポールが急に落下し、機器の損傷やけがをする恐れがあります。
 サドルポールは、上限マーク以上に引き上げないでください。 ・サドルポールが固定されません。また、サドルポールが引き抜け、けがをする恐れがあります。	 サドルシートに座った状態で、サドル高さ調整ノブを引かないでください。 ・サドルポールが急に落下し、機器の損傷やけがをする恐れがあります。

安全上のご注意

⚠ 注意

3.設置時に守っていただきたいこと

 本機は、水平な堅い床の上で使用してください。 ・転倒してけがをする恐れがあります。	 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等を敷いてください。 ・床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。	 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。

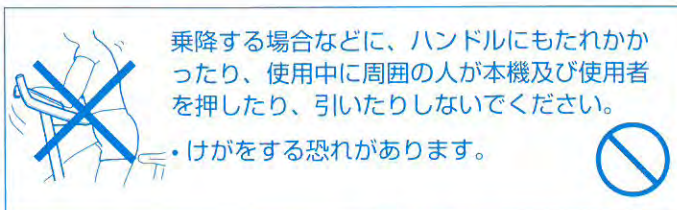
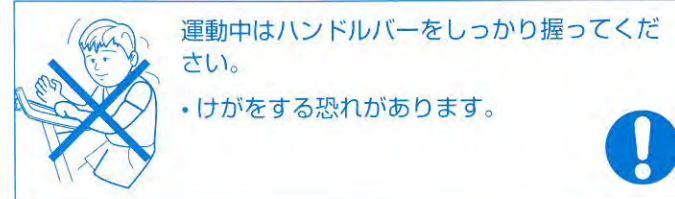
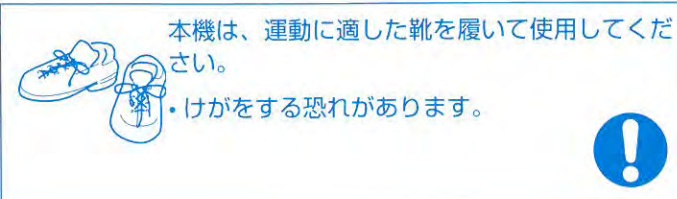
4.使用時に守っていただきたいこと

 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。
 ペダルのクランクとサイドカバーのすき間及び、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。	 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。
 ペダルを踏んで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。	 サドルシートに座った状態で横に揺るようなご使用はしないでください。 ・機器が転倒してけがをする恐れがあります。

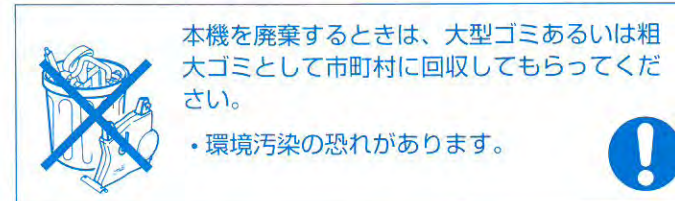
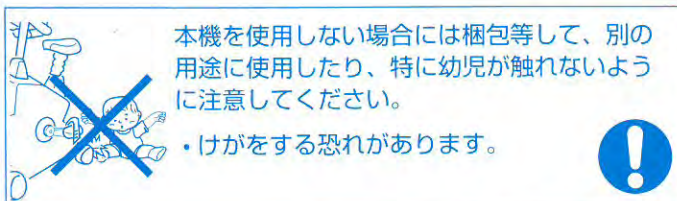
安全上のご注意

⚠ 注意

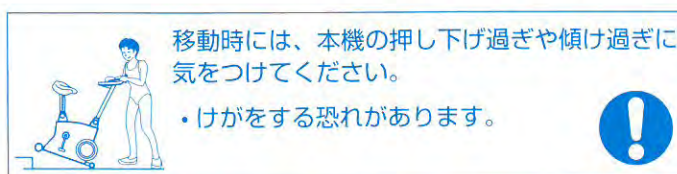
4.使用時に守っていただきたいこと



5.使用後に守っていただきたいこと



6.移動するときに守っていただきたいこと

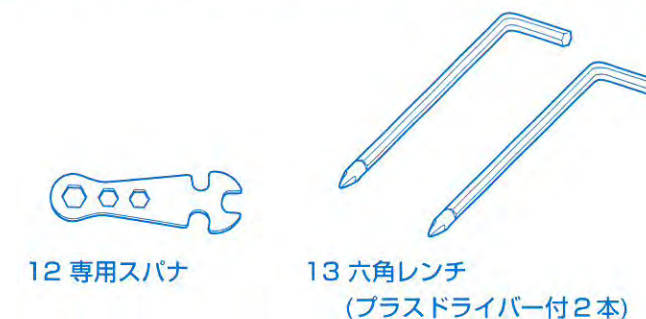


お願い

- ・本機を火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。
- ・長期間（3ヶ月以上）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。特にお子様のいるご家庭は注意してください。

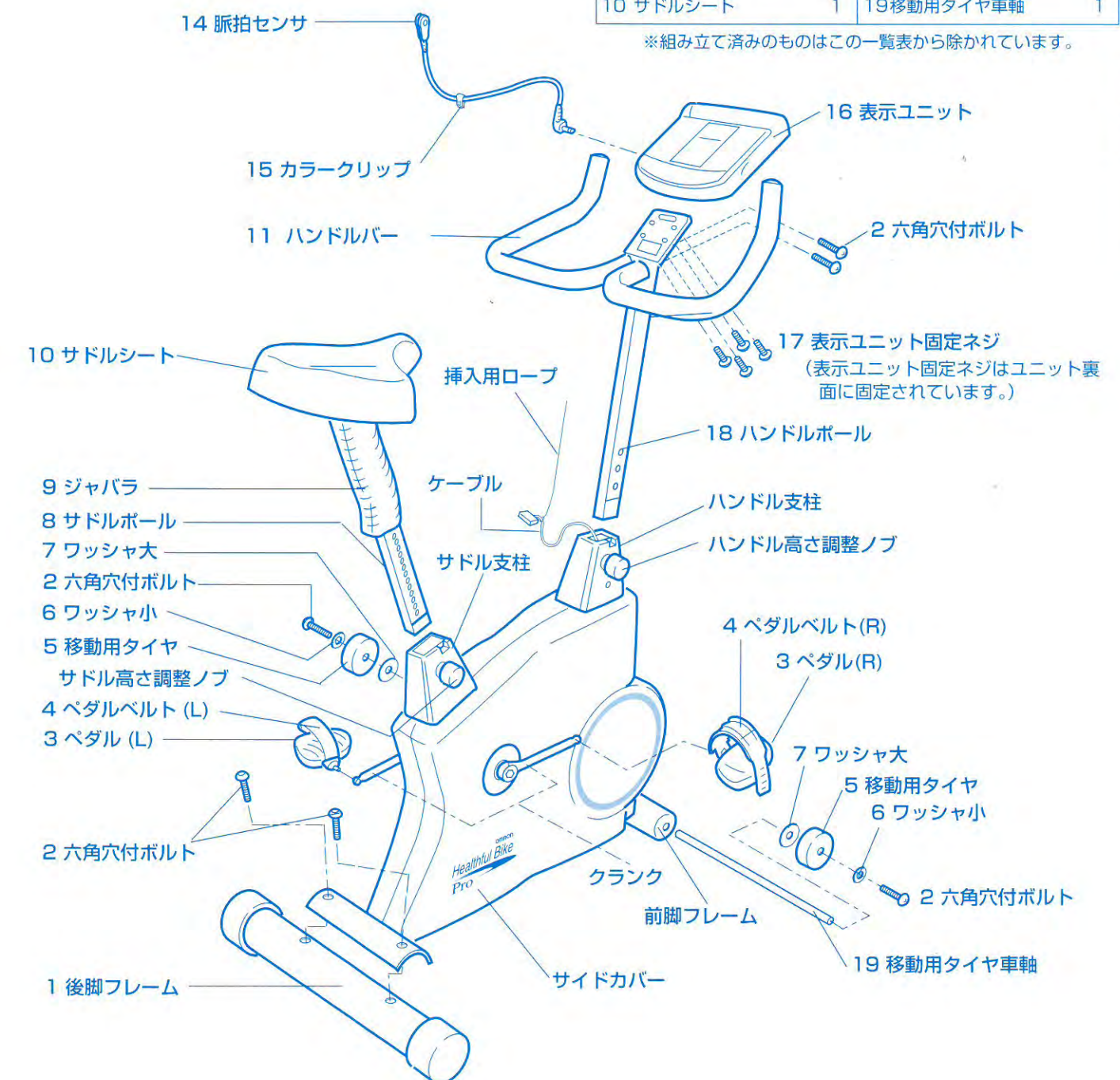
各部のなまえ

- 組み立てを始める前に梱包内の部品と数量を確認してください。
- 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。
- 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、ボルト等を紛失しないように注意してください。



部品一覧表					
No.	品 名	数量	No.	品 名	数量
1	後脚フレーム	1	11	ハンドルバー	1
2	六角穴付ボルト	6	12	専用スパナ	1
3	ペダル (L)	1	13	六角レンチ (プラスドライバー付)	2
3	ペダル (R)	1			
4	ペダルベルト (L)	1	----- (14~17は同梱部品です) -----		
4	ペダルベルト (R)	1	14	脈拍センサ	1
5	移動用タイヤ	2	15	カラークリップ	1
6	ワッシャ小	2	16	表示ユニット	1
7	ワッシャ大	2	17	表示ユニット固定ネジ	4
8	サドルボール	1			
9	ジャバラ	1	18	ハンドルボール	1
10	サドルシート	1	19	移動用タイヤ車軸	1

※組み立て済みのものはこの一覧表から除かれています。



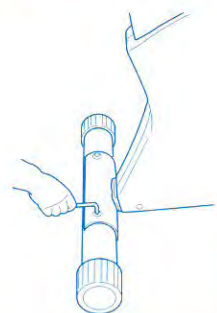
組み立て方

本体の組み立て方

⚠ 注意

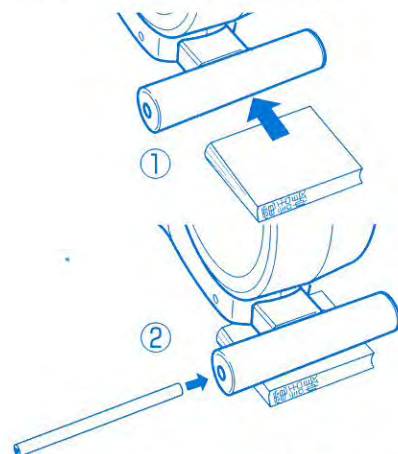
- ・組み立て時、乳幼児を近づけないでください。
- ・十分なスペースを確保し、水平な場所で組み立ててください。
- ・本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください。

1. 後脚フレームの取り付け

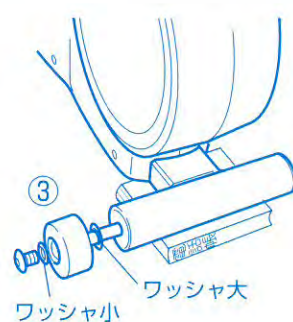


六角レンチを使用して、六角穴付ボルト2本で固定します。

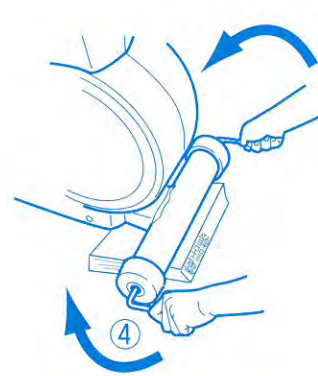
2. 移動用タイヤの取り付け



- ① 移動用タイヤ取り付け部を電話帳などで浮かせます。
- ② 移動用タイヤ車軸を前脚フレームに挿入します。
- ③ 前脚フレームの両端に移動用タイヤとワッシャ大、ワッシャ小を1つずつ取り付けます。

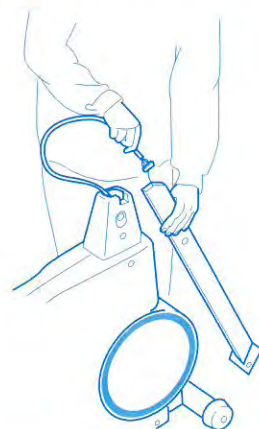


ワッシャ大
ワッシャ小

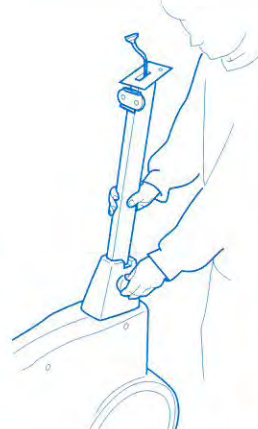


- ④ 六角レンチを2本使用して、六角穴付ボルト2本で左右同時に締め付けてください。

3. ハンドルボールの取り付け



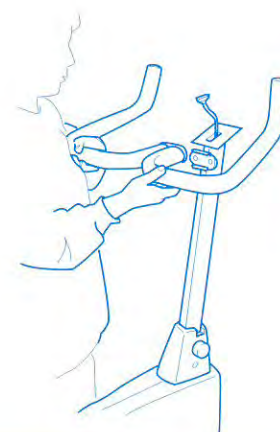
ケーブル先端に付いている挿入用ロープをハンドルボールの下部に差し込み、ケーブルを上から引き出します。



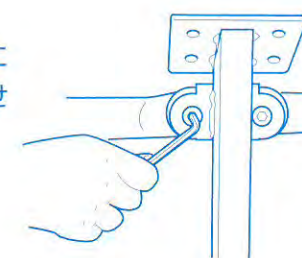
挿入用ロープをはずした後、片手でハンドル高さ調整ノブをまわしてゆるめます。その後、ノブを手前に引きながら、ハンドルボールをハンドル支柱に差し込みます（10ページ参照）。
※ノブがはずれるまでハンドル高さ調整ノブをゆるめないでください。

組み立て方

4. ハンドルバーの取り付け



方向を間違えないようにハンドルボールに合わせます。

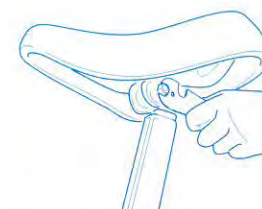


六角レンチを使用して、六角穴付ボルト2本で固定します。

5. サドルボールの取り付け

⚠ 注意

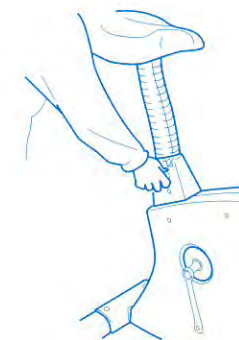
サドルシートが、サドルボールにしっかり取り付けられているか、サドルシートを上下左右に動かして確認してください。
・しっかり取り付けられていないと、サドルシートから落下し、けがをする恐れがあります。



サドルシートはサドルボールに取り付けられています。しっかり固定されているか確認してください。
もし、しっかり固定されていない場合は、お手持ちのスパナ等(14mm)でしっかり締め付けてください。

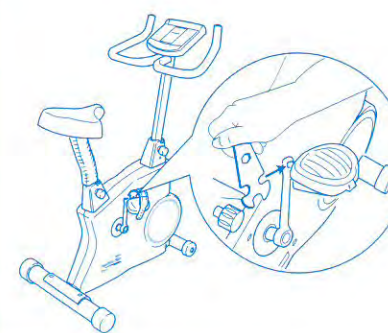


ジャバラを図のようにサドルボールにかぶせてから差し込みます。



片手でサドル高さ調整ノブを手前に引きながら、サドル支柱にサドルボールを差し込みます（10ページ参照）。

6. ペダルの取り付け



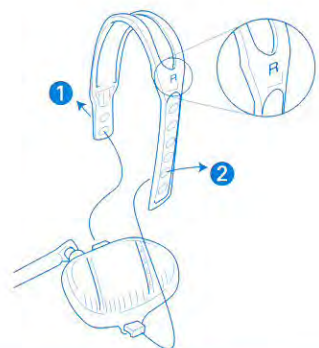
クランクに固定します。

ペダルの裏に貼ってあるラベルで左右を確認して（R:右用、L:左用）ください。

右のペダルはネジを時計回りに、左のペダルはネジを反時計回りに、専用スパナでしっかりと締め付けます。

組み立て方

7. ペダルベルトの取り付け



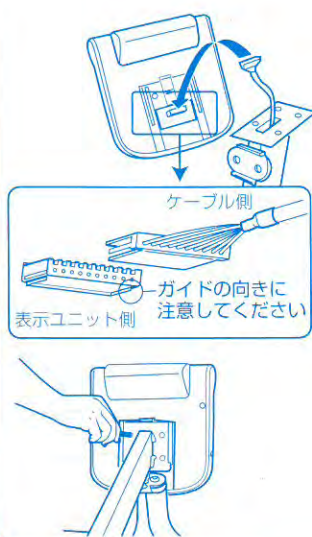
左右を確認してペダルにペダルベルトを取り付けます（10 ページ参照）。
右にはR、左にはLのマークがあります。

表示ユニットの取り付け

△注意

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。

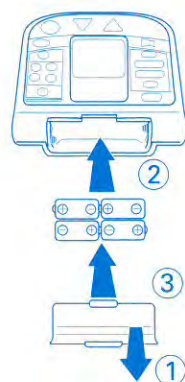
1. コネクタの接続



1. ハンドルポール上部からでているコネクタを、表示ユニット裏面の差し込み口につなぎます。
2. 表示ユニット裏面の固定ネジ4本をはずします。
3. 表示ユニット固定ネジ4本で表示ユニットを裏面から固定します。

2. 乾電池のセット

* 乾電池は別売りです。



1. 表示ユニットの裏面にある乾電池カバーをはずします。
2. 単1形乾電池4本の $\oplus$ $\ominus$ を間違えないようにセットします（35 ページ「乾電池寿命と交換」参照）。乾電池を入れると電源が入り、ピーツと音が鳴ります。
3. 乾電池カバーを元にもどします。

移動するとき

△注意

移動時には、本機の押し下げ過ぎや傾け過ぎに気をつけてください。
・転倒やけがの恐れがあります。

* 移動するときはハンドルの前に立ち、片足で前脚フレームを固定し、ハンドルを押し下げて、そのまま前脚の移動用タイヤを転がしながら移動します。



各部の調整

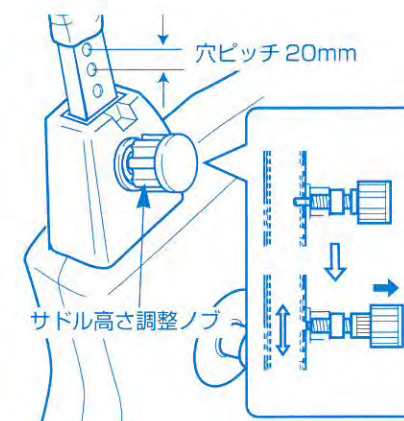
サドル高さ調整ノブとハンドル高さ調整ノブの調整方法は異なりますので注意してください。

サドルの高さ調整

△注意

- ・サドル高さ調整ノブを引くときは、必ずサドルポールを保持してゆるめてください。
- ・サドルシートに座った状態で、サドル高さ調整ノブを引かないでください。
- ・サドルポールは、上限マーク以上に引き上げないでください。固定されません。
- ・サドル高さ調整ノブが、サドルポールの穴にしっかりロックされているか、サドルシートを上下に動かして確認してください。

1. サドルシートの高さは、高さ調整ノブで調整します。サドルシートを上限マーク以上に引き上げないでください。
2. 高さ調整ノブを引くと、サドルポールを上下に動かすことができます。自分にあった高さで高さ調整ノブから手を離し、サドルポールを少し動かします。
3. バネの力で一番近い穴にノブが入りサドルポールが固定されます。
4. サドルシートの高さは、ペダルが一番下のときに膝が少し曲がる程度に調整します。
5. ノブをまわして、しっかりと締め付けます。
6. サドルポールが多少がたつくことがありますが、ご使用上支障はありません。



正しい姿勢

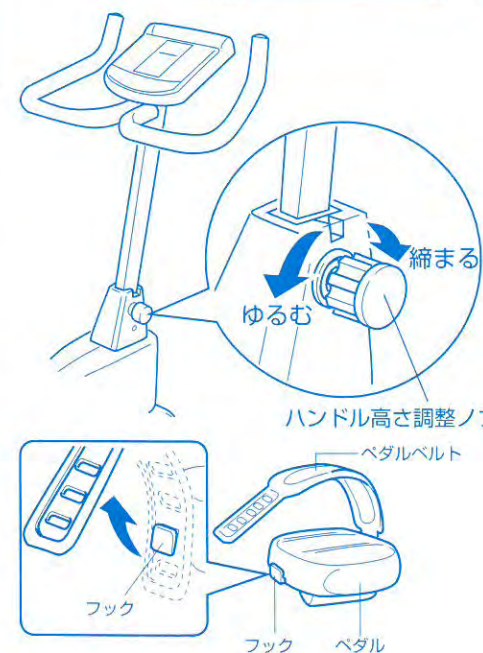


ハンドルの高さ調整

△注意

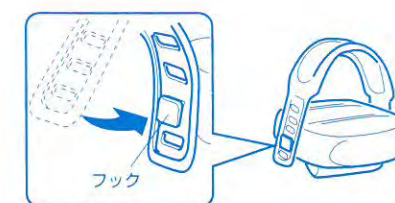
- ・ハンドル高さ調整ノブをゆるめる、あるいは引くときは、必ずハンドルポールを保持してゆるめてください。
- ・ハンドルポールは、上限マーク以上に引き上げないでください。固定されません。また、ケーブルが表示ユニットから抜けたり破損することがあります。

1. ハンドルの高さは、高さ調整ノブで調整します。上限マーク以上に引き上げないでください。
2. 高さ調整ノブを引いたときにハンドルポールが上下に動くまで、高さ調整ノブをまわしてゆるめます。ノブがはずれるまでゆるめないでください。
3. 高さ調整ノブを引くと、ハンドルポールを上下に動かすことができます。ハンドルポールには3つの穴があります。自分にあった高さで調整ノブから手を離し、ハンドルポールを少し動かします。
4. バネの力で一番近い穴にノブが入りハンドルポールが固定されます。
5. ノブをまわしてしっかりと締め付けます。
6. ハンドルの高さは、図のようにハンドルを握ったときに自然な姿勢になるように調整します。



ペダルベルトの調整

1. ペダルベルトの両側には穴があいています。
2. 自分の足の大きさに合わせて、調整してください。
3. ペダルベルトを下から引き上げるようにしてフックからはずします。
4. お好みの位置に合わせ、ペダルベルトの穴にフックの先をかみ合わせ、強く差し込みます。



表示ユニット 液晶表示の説明

表示ユニット

電源キー
電源の「入」「切」をします。

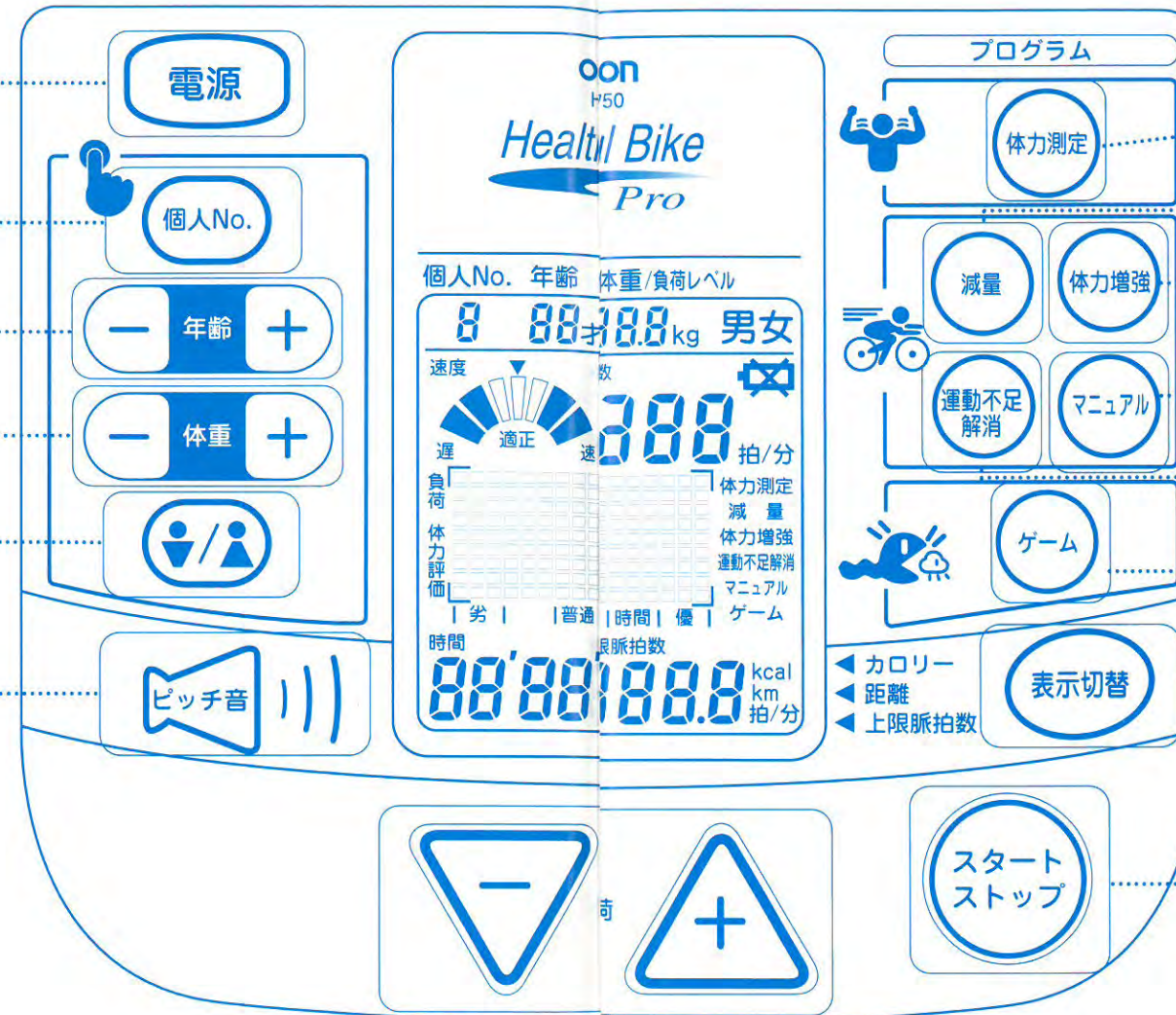
個人番号キー
個人番号を選択します。

年齢キー
年齢を入力します。

体重キー
体重を入力します。

性別キー
性別を入力します。

ピッチ音キー
ピッチ音の「入」「切」をします。



プログラムキー
体力測定キー
体力測定プログラムを選択します。
減量キー
減量プログラムを選択します。
体力増強キー
体力増強プログラムを選択します。
マニュアルキー
マニュアルプログラムを選択します。
運動不足解消キー
運動不足解消プログラムを選択します。
ゲームキー
ゲームプログラムを選択します。

表示切替キー
上限脈拍数・消費カロリー・距離
の表示切替をおこないます。

スタート/ストップキー
トレーニングの「開始」「終了」をします。

負荷増減キー
負荷の増減をします。

液晶表示拡大図

年齢を表示

個人番号を表示

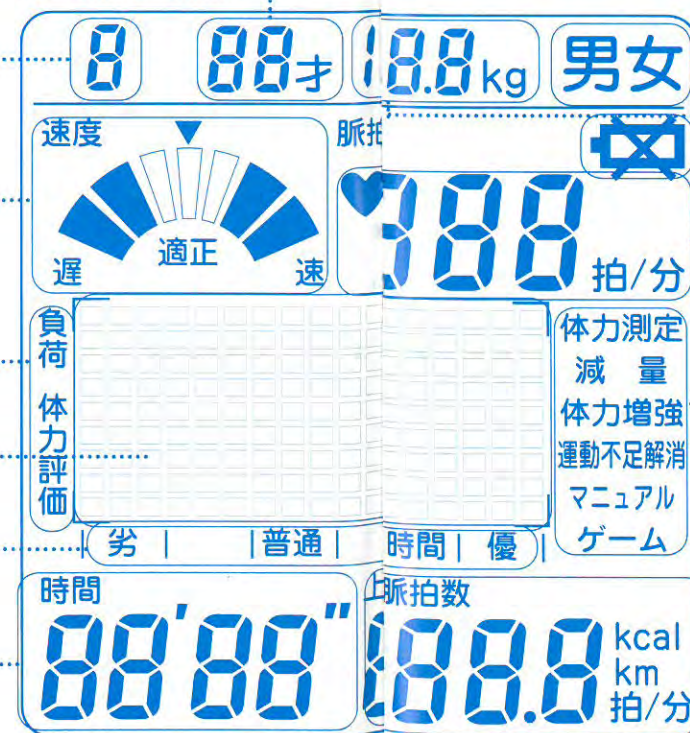
速度レベルを表示

縦軸名を表示

負荷パターン等表示

横軸名を表示

時間を表示



性別を表示

体重・負荷レベルのいずれかを表示

乾電池交換マークを表示

脈拍数を表示

運動プログラムを表示

上限脈拍数・消費カロリー・距離のいずれかを表示

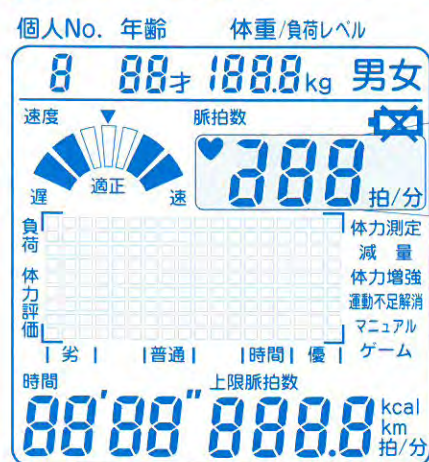
脈拍センサの取り扱い



- ・脈拍センサを使用するときは、イヤリングなどはずしてください。
- ・脈拍を測定しやすい部分は人によって異なります。うまく測定できないときは、脈拍センサの位置を少しずらしてみてください。
- ・脈拍センサを装着したあと、首を振ったりして脈拍センサやコードを激しく動かさないでください。
- ・脈拍センサを耳につけたままヘルスフルバイク Pro から降りたり、カラークリップを衣服につけたまま脈拍センサのコードを引っばらないでください。コードの破損や断線の原因になります。
- ・寒いときなど、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（耳たぶをもむ）して血行を良くしてからお使いください。
- ・次のようなときは脈拍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 | → タオルなどでふいてください。 |
| 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。 |

脈拍数の表示について



ハートマークが点滅します。

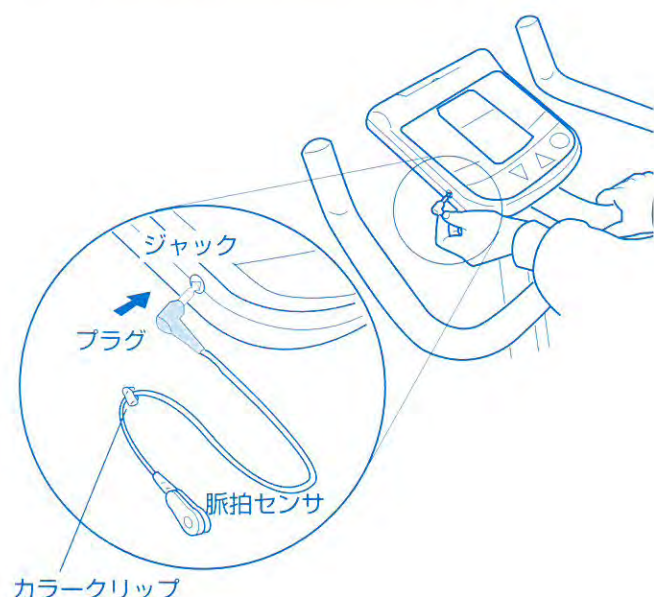
脈拍が正しく測定されているとき
脈拍センサを装着してから
数秒後に脈拍数が表示され
ます（装着直後は下図の表
示です）。



脈拍が測定されないとき

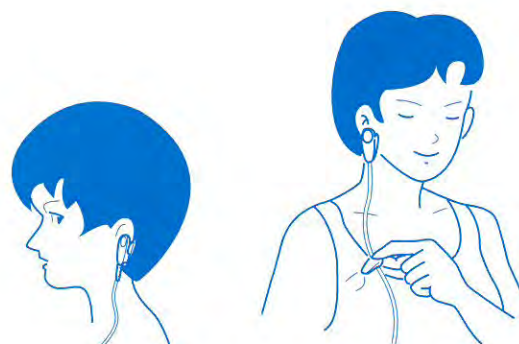
脈拍センサの取り付け

表示ユニットの向かって左側にあるジャックに脈拍センサのプラグをしっかりと差し込んでください。



脈拍センサの装着について

1. 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ます。
2. トレーニング中に、コードが強く引っばれたり、揺れたりしないように、必ずカラークリップを衣服にはさみコードのゆるみを調整し、固定してください。コードが揺れると正しい脈拍数が測定できないことがあります。



トレーニングをはじめる前に

警告

運動中、身体に異常（めまい、冷や汗、吐き気、脈の乱れ、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。

注意

- ・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。
- ・運動直後などで脈拍数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。
- ・運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ずおこなってください。

日頃運動していない方は、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。

安全に運動ができるように脈拍数の上限値を表示ユニットに表示しています。

運動中、あなたの脈拍数が上限脈拍数を超えた場合
脈拍数の表示が点滅し、お知らせします。

上限脈拍数を超えた場合

- (1) 負荷増減キー でペダルにかかる重さを軽くする。
- (2) ペダルをゆっくりこいで、脈拍数を下げる。
- (3) 体力測定、ゲームプログラムでは、負荷増減キーは機能しないのでスタート/ストップキーを押して測定あるいはゲームを中止してください。自動的にクールダウンに入りますので、急に運動を止めずそのままクールダウン終了までペダルをこいでください。

脈拍数が上限値を超え続けた場合

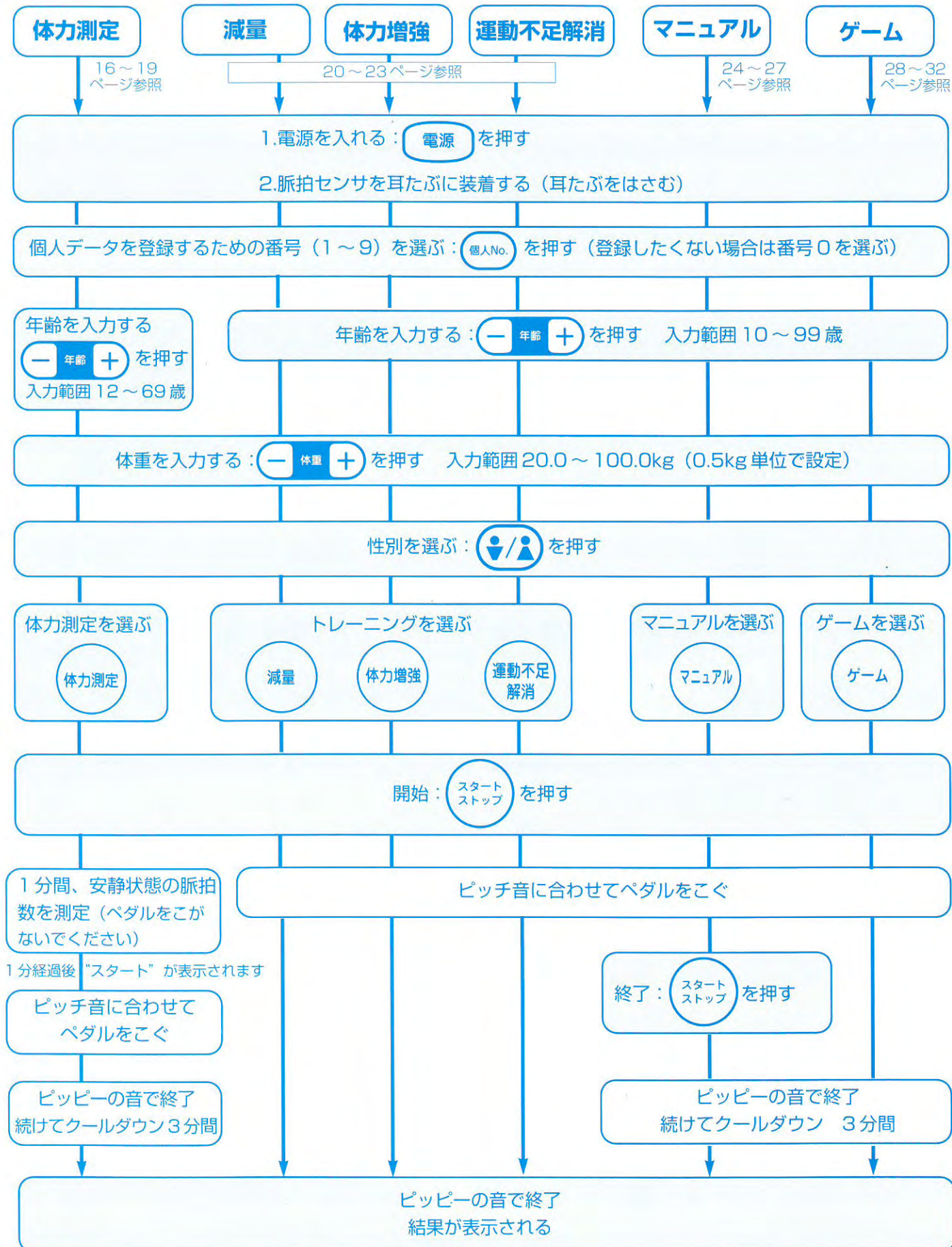
ピピピピピと音が鳴り測定中止となります。
自動的にクールダウンに入りますので、急に運動を止めずそのままクールダウン終了までペダルをこいでください。

* 脈拍センサを装着していない場合は、上限脈拍数設定での安全チェックができませんのでご注意ください。

操作手順早見表 (6つのプログラムから自由に選べます)

操作方法は次の6つのプログラムから選べます。

簡単に操作方法を表にしました。詳しい操作の説明は (16～32 ページ)をお読みください。



あなたの体力を 6 段階で評価 !!

体力測定プログラム

あなたの体力(全身持久力:呼吸循環器系の能力)の指標となる最大酸素摂取量を推定し、6段階で評価します(12～18歳は5段階で評価します)。

体の状態は、飲食の前・後、また、その日の気温・湿度などにも影響されます。1回ごとの測定結果で一喜一憂せず、トレーニングを持続するなかで評価値の変化を観察し、トレーニングの効果をお確かめください。

- 特徴**
- ・ペダル負荷が、自動的に3分ごと、3段階上昇します(このペダルにかかる重さは、その人、その時の体力を判断し、随時決定されます)。
 - ・体力測定の結果をバーグラフで表示します。

トレーニング時間 10分間 (安静1分間、運動9分間)

対象年齢 12～69歳

1. 準備

1. サドルに座り、正しい姿勢をとります (10 ページ参照)。
2. 電源を入れます。
3. 脈拍センサを耳たぶに装着します。
数秒後脈拍数が表示されるのを確認してください (13 ページ参照)。



2.1 個人データを入力する

★すでに、個人データを登録している人は、「2.2 登録した個人データを読みだす」へ進みます。

1. 個人番号を入力します。
個人データを登録するための番号を、**1～9**から選びます (登録しない場合は、**0**を選んでください)。キーを押すごとに、番号が**0～9**に変わります。
2. あなたの年齢を入力します。
12～69 歳の範囲で入力してください。キーを押し続けると数値が早送りされます。
3. あなたの体重を入力します。
20.0～100.0kg の範囲で入力してください (0.5kg 単位)。キーを押し続けると数値が早送りされます。
4. あなたの性別を入力します。
キーを押すごとに、男女の表示が切り替わります。
5. 個人データ設定完了です。「3.プログラムを選択する」へ進みます。
プログラムを選択し、測定スタートすると個人データは登録されます。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45才 73.0kg 男女

*すでに個人データが登録されている場合は、個人データが読みだされ、表示されます。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45才 73.0kg 男女



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45才 73.0kg 男女



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45才 73.0kg 男

2.2 登録した個人データを読みだす (変更する)

1. 登録した個人番号を選びます。
キーを押すごとに、個人番号が**0～9**に変わります。
2. 個人データ設定完了です。「3.プログラムを選択する」へ進みます。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45才 73.0kg 男

あなたの個人データが読みだされ、表示されます。

★登録した個人データを変更したい場合は、「2.1 の2」へ戻りやり直してください。

3. プログラムを選択する

1. 個人データ確認後、体力測定プログラムを選んでください。
*年齢が 12～69 歳の範囲にない人は体力測定
の選択は出来ません。
*プログラムキーを押した後に、個人データの
変更をおこなう場合は、個人番号キーを押し、
「2.1 個人データを入力する」からやり直し
てください。



あなたの上限脈拍数が
自動的に計算され、表
示されます。

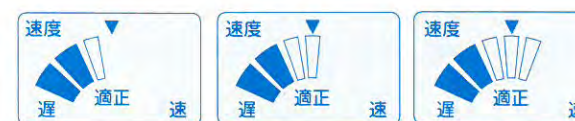
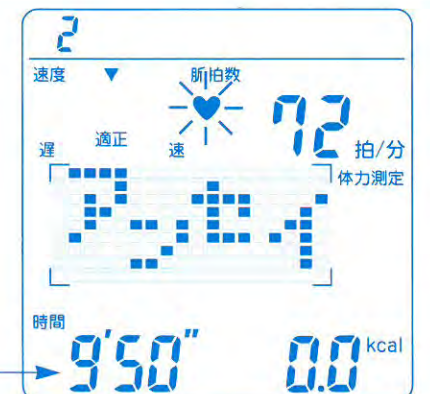


4. 測定開始

1. スタート/ストップキーを押してください。
2. 初めの1分間はペダルをこがず、サドルに座ったまま安静にしてください。
安静状態の脈拍数を測定しています。他の人とのおしゃべりは、脈拍数が変動する原因となるため控えてください。
3. 1分後、スタートが表示されます。
ピッチ音に合わせて、下図のように適正範囲が表示される速度でペダルをこぎましょう。



10'00"からカウントダウンします。

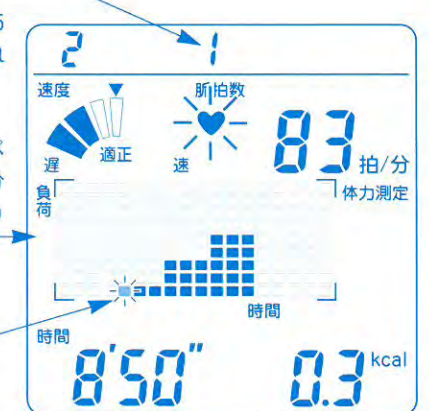


*体力測定の場合、適正範囲を外れた状態が続くと、正確な体力評価ができないため、測定中止となります。

ペダルにかかる重さが15段階のレベルで表示されます。

このパターンに従い、ペダルにかかる重さが3分ごとに自動的に重くなります。

現在の位置が点滅します。



ピッチ音の操作



キーを押すごとに、「入」「切」が切り替わります。

カロリー、距離、上限脈拍数の表示の切り替え

表示切替



キーを押すごとに、表示が切り替わります。
カロリー → 距離 → 上限脈拍数

トレーニングを中止したい

スタート/ストップ



クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

5. 測定終了

1. クールダウン(整理運動)

時間が0'00"になると、クールダウン(整理運動)に入ります(3分間)。ピーピーと終了音が鳴り、ペダルにかかる重さが自動的に軽くなります。測定は終わりましたが、急に運動を止めないで、そのままこぎ続けてください。

クールダウン時間
(3'00"からのカウン
トダウン)に切り
替わります。



消費カロリー、距離の計算は終了です。

2. 体力測定終了

クールダウン時間が0'00"になると、測定終了です。再びピーピーと終了音が鳴り、測定結果が表示されます(下図参照)。

評価結果をバーグラフでお知らせします。点滅している部分があなたの評価結果です。
この評価結果は「やや優れる」と読み取ります。
あなたの体力評価を下の表で判断してください。



評価結果	バーグラフ	評価結果	バーグラフ
劣る		やや優れる	
やや劣る		優れる	
普通		非常に優れる	



ヘルスフルバイク Pro の
使用をやめたい

1. 脈拍センサをはずしてください。
2. 電源を切ってください。

電源

続けて体力測定を
やりたい

スタート
ストップ

* 再び測定が開始されます。

続けて違うプログラム
をやりたい

目的のプログラムキーを押し
てください。
* 選択したプログラムの、「3.
プログラムを選択する」に戻
ります。

★エラー表示については、33 ページを参照してください。

運動不足解消・減量・体力増強 目的に合ったトレーニングを ワンタッチ設定 !!

目的に合ったトレーニングを選択するだけで、(1)運動強度(2)運動負荷パターン(3)トレーニング時間が自動設定されます。あなたの体力や体の調子に合わせてパターンを変え、トレーニングをおこなってください。

- (1)運動強度 : 年齢および体重から推定される最大酸素摂取量の何%で運動するかを、運動強度の指標とします。
- (2)運動負荷パターン : ペダルの重さが時間の経過と共に変化します。そのペダルの重さの変化の様子が、グラフィックで表示されます。縦軸がペダルの重さ、横軸が時間です。ペダルにかかる重さが自動設定されます(9段階)。その範囲で、運動負荷パターンを変えることが可能です。
- (3) トレーニング時間 : 各トレーニングに効果的な時間が、自動的に設定されます。

プログラム	運動不足解消	減量	体力増強
特徴	軽い運動強度(45%) のトレーニングです。 体力の落ちている方や、こ れまで運動をほとんどして いなかった方の基礎体力づ くりや健康維持に適してい ます。	やや軽い運動強度(50%) のトレーニングです。 軽い運動を長時間かけてお こなうトレーニングです。 余分な体脂肪をエネルギー として燃やすのに効果的で す。	やや強い運動強度(65%) のトレーニングです。 体力に自信のある方や体力 (全身持久力)の向上を目的 とする方に適しています。
トレーニング 時間	15 分間	30 分間	20 分間
対象年齢	10 ~ 99 歳	10 ~ 99 歳	10 ~ 99 歳

1. 準備

1. サドルに座り、正しい姿勢をとります (10 ページ参照)。

2. 電源を入れます。

電源

3. 脈拍センサを耳たぶに装着します。



数秒後脈拍数が表示されるのを確認してください (13 ページ参照)。

* 脈拍センサを装着しなくてもトレーニングできますが、その際には上限脈拍数設定での安全チェックができませんのでご注意ください。

2.1 個人データを入力する

★すでに、個人データを登録している人は、「2.2 登録した個人データを読みだす」へ進みます。

1. 個人番号を入力します。

個人データを登録するための番号を、1～9から選びます (登録しない場合は、0を選んでください)。キーを押すごとに、番号が0～9に変わります。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45才 73.0 kg 男女

*すでに個人データが登録されている場合は、個人データが読みだされ、表示されます。

2. あなたの年齢を入力します。

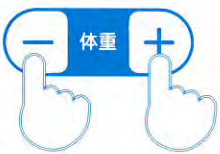
10～99歳の範囲で入力してください。キーを押し続けると数値が早送りされます。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45才 73.0 kg 男女

3. あなたの体重を入力します。

20.0～100.0kgの範囲で入力してください (0.5kg単位)。キーを押し続けると数値が早送りされます。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45才 73.0 kg 男女

4. あなたの性別を入力します。

キーを押すごとに、男女の表示が切り替わります。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45才 73.0 kg 男

5. 個人データ設定完了です。「3.プログラムを選択する」へ進みます。プログラムを選択し、測定スタートすると個人データは登録されます。

2.2 登録した個人データを読みだす (変更する)

1. 登録した個人番号を選びます。

キーを押すごとに、個人番号が0～9に変わります。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45才 73.0 kg 男

あなたの個人データが読みだされ、表示されます。

★登録した個人データを変更したい場合は、「2.1の2」へ戻りやり直してください。

2. 個人データ設定完了です。「3.プログラムを選択する」へ進みます。

3. プログラムを選択する

1. 個人データ確認後、目的のプログラムを選んでください。



* プログラムキーを押した後に、個人データの変更をおこなう場合は、個人番号キーを押し、「2.1 個人データを入力する」からやり直してください。

★表示例



あなたに適した運動負荷パターンが表示されます。縦軸が負荷、横軸が経過時間をあらわします。

運動不足解消 15'00"
減量 30'00"
体力増強 20'00"



選んだプログラムが表示されます。

あなたの上限脈拍数が自動的に計算され、表示されます。

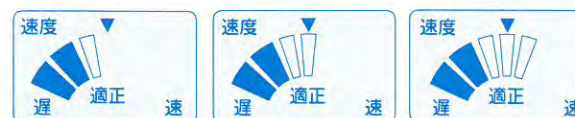
4. トレーニング開始

1. スタート/ストップキーを押してください。

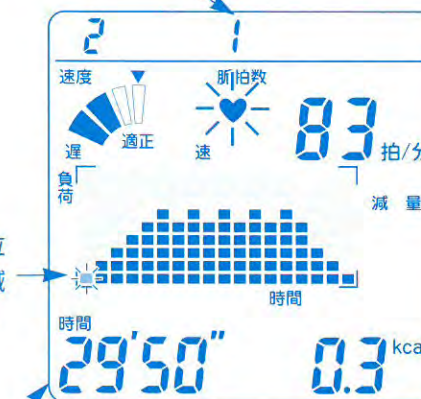


ペダルにかかる重さが15段階のレベルで表示されます。

2. ペダルをこぎましょう。ピッチ音に合わせて、下図のように適正範囲が表示される速度でペダルをこぎましょう。



現在の位置が点滅します。



設定時間からカウントダウンします。



ピッチ音の操作

カロリー、距離、上限脈拍数の表示の切り替え

運動負荷パターンを変えたい

トレーニングを中止したい



キーを押すごとに、「入」「切」が切り替わります。



キーを押すごとに、表示が切り替わります。カロリー → 距離 → 上限脈拍数



体調に合わせて運動負荷パターンを変えることができます。



クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

5. トレーニング終了

1. トレーニング終了

時間が0'00"になると、ピーピーと終了音が鳴り、トレーニング結果が表示されます。



ヘルスフルバイク Pro の使用をやめたい

1. 脈拍センサをはずしてください。
2. 電源を切ってください。



続けて同じプログラムをやりたい



* 再びトレーニングが開始されます。

続けて違うプログラムをやりたい

目的のプログラムキーを押してください。

* 選択したプログラムの、「3. プログラムを選択する」に戻ります。

★エラー表示については、33 ページを参照してください。

あなたの体力・体調・好みに合った トレーニングを !!

マニュアルプログラム

ペダルにかかる重さを自由に変更できるので、あなたの体力、体調、好みに合ったトレーニングができます。

特徴

自分でペダルにかかる重さを自由に変え*、自分に合った運動をしたい人に適しています。

40 ページを参考にし、目標脈拍数を確認してからトレーニングをおこなってください。

* ペダルにかかる重さの変更は、40 回までおこなうことができます。

トレーニング時間

時間は設定されていません(最高 90 分間、運動ができます)。

対象年齢

10 ~ 99 歳

1. 準備

- 電源

- 数秒後脈拍数が表示されるのを確認してください（13ページ参照）

2.1 個人データを入力する

個人No.



2.2 登録した個人データを読みだす（変更する）

- 個人No.

2. 個人データ設定完了です。「3.プログラムを選択する」へ進みます。

3. プログラムを選択する

- (マニュアル)

あなたの上限脈拍数が自動的に計算され、表示されます。

4. トレーニング開始

- スタート
ストップ

ちよつと言

トレーニングを
中止したい

ピッチ音

表示切替

スタート
ストップ

クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

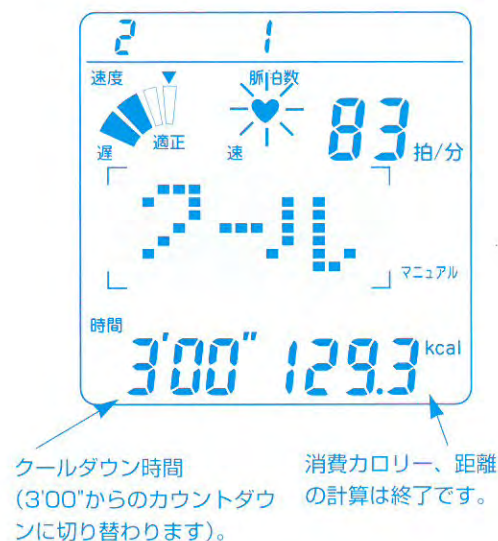
5. トレーニング終了

1. スタート/ストップキーを押してください。



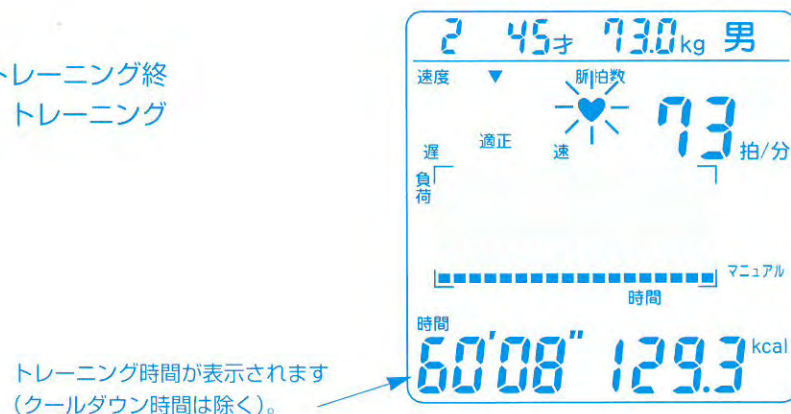
2. クールダウン(整理運動)

クールダウン(整理運動)に入ります(3分間)。
ピーピーと音が鳴り、ペダルにかかる重さが自動的に軽くなります。
測定は終わりましたが、急に運動を止めないで、そのままこぎ続けてください。



3. トレーニング終了

クールダウン時間が0'00"になると、トレーニング終了です。再びピーピーと終了音が鳴り、トレーニング結果が表示されます。



ヘルスフルバイクProの
使用をやめたい

1. 脈拍センサをはずしてください。
2. 電源を切ってください。

電源

続けてマニュアル
プログラムをやりたい

スタート
ストップ

* 再びトレーニングが開始
されます。

続けて違うプログラム
をやりたい

目的のプログラムキーを押し
てください。

* 選択したプログラムの、「3.
プログラムを選択する」に戻
ります。

★エラー表示については、33 ページを参照してください。

ゲームで、楽しくトレーニング !!

ゲームプログラム

時間を忘れて、楽しくトレーニングができるプログラムです。

あなたが、 です。あなたが、 を追いかけて、 パクッ！と食べてしまうゲームです。

決められた数の を全部食べることができたらゴールで、次のゲームへ進むことができます。

を3匹食べるごとに、ペダルにかかる重さがランダムに変化します。時間を忘れて、楽しくトレーニングをおこなってください。

ゲーム内容

- ・ と は、あなたのペダルをこぐ速さに従って動きます。
- ・決められた速さでペダルをこぎ、それを一定時間保つことができると、 を食べることができます。
- ・プログラム設定時、ゲーム1、ゲーム2、あるいはゲーム3のいずれかを選択することができ、好みのゲームから開始できます。
1 ゲーム終了すると、自動的に次のゲームへ進むことができます。
ただし、ゲーム3が最終ゲームです。

トレーニング時間

1 ゲームの制限時間は20 分間

対象年齢

10 ~ 99 歳

1. 準備

1. サドルに座り、正しい姿勢をとります（10ページ参照）。

2. 電源を入れます。



3. 脈拍センサを耳たぶに装着します。

数秒後脈拍数が表示されるのを確認してください（13ページ参照）。
* 脈拍センサを装着しなくてもトレーニングできますが、その際には上限脈拍数設定での安全チェックができませんのでご注意ください。

2.1 個人データを入力する

★すでに、個人データを登録している人は、「2.2 登録した個人データを読みだす」へ進みます。

1. 個人番号を入力します。

個人データを登録するための番号を、1～9から選びます（登録しない場合は、0を選んでください）。キーを押すごとに、番号が0～9に変わります。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 0 0.0 kg 男女

*すでに個人データが登録されている場合は、個人データが読みだされ、表示されます。

2. あなたの年齢を入力します。

10～99歳の範囲で入力してください。キーを押し続けると数値が早送りされます。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45 0.0 kg 男女

3. あなたの体重を入力します。

20.0～100.0kgの範囲で入力してください（0.5kg単位）。キーを押し続けると数値が早送りされます。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45 73.0 kg 男女

4. あなたの性別を入力します。

キーを押すごとに、男女の表示が切り替わります。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45 73.0 kg 男

5. 個人データ設定完了です。「3.プログラムを選択する」へ進みます。プログラムを選択し、測定スタートすると個人データは登録されます。

2.2 登録した個人データを読みだす（変更する）

1. 登録した個人番号を選びます。

キーを押すごとに、個人番号が0～9に変わります。



個人No. 年齢 体重/負荷レベル
2 45 73.0 kg 男

あなたの個人データが読みだされ、表示されます。

★登録した個人データを変更したい場合は、「2.1の2」へ戻りやり直してください。

2. 個人データ設定完了です。「3.プログラムを選択する」へ進みます。

3. プログラムを選択する

1. 個人データ確認後、ゲームプログラムを選んでください。



キーを押すごとに、ゲーム1→ゲーム2→ゲーム3の順に切り替わり、選んだゲームから開始することができます。

*プログラムキーを押した後に、個人データの変更をおこなう場合は、個人番号キー を押し、「2.1 個人データを入力する」からやり直してください。

★表示例：ゲーム1



ゲーム内容

* あなたが、 です。あなたが を追いかけて、 パクッ！と食べてしまうゲームです。

* と は、あなたのペダルをこぐ速さに従って動きます。

* 最適速度で15秒間ペダルをこぐことができたなら、 パクッ！と食べることができます。

*決められた数の （ポイント数）を制限時間内に全部食べることができたらゴールです。次のゲームへ進むことができます。ただし、ゲーム3が最終ゲームです。

	ゲーム1	ゲーム2	ゲーム3
ポイント数	20	25	30



☆ゲーム1→ゲーム2→ゲーム3の順に難易度が高くなります。

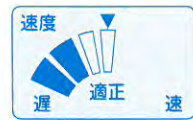
4. ゲーム開始

1. スタート/ストップキーを押してください。

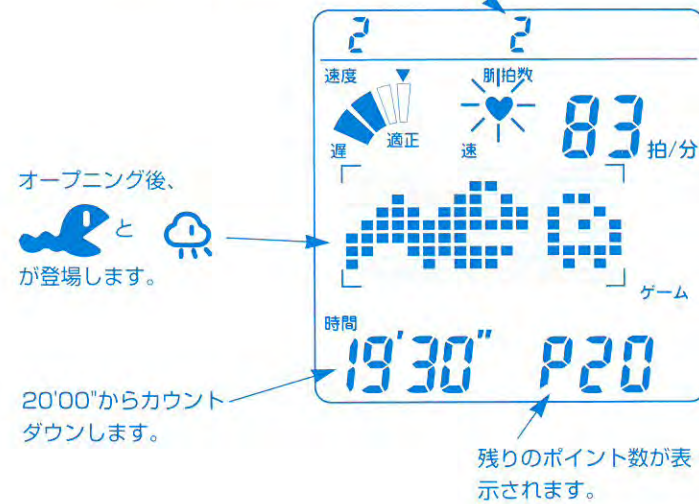


2. ペダルをこぎましょう。

ピッチ音に合わせて、最適速度(下図)でペダルをこいでください。



ペダルにかかる重さが15段階のレベルで表示されます。



食べた



- ・ポイント数が減ります。ポイント数がゼロになったらゴールで、次のゲームへ自動的に進みます。
- ・ゲーム3でポイント数が0になるとゲームは終了となり、クールダウンに入ります。
- ・3匹食べることに、ペダルにかかる負荷が変化します。

体が消えた



- ・ペダルをこぐ速度が速すぎたり、遅すぎます。
- ・3回で消えてしまい、ゲームオーバーです。ここでゲームは強制終了となり、クールダウンに入ります。

制限時間が0'00"になった・・・

- ・ゲームオーバーです。
- ここでゲームは強制終了となり、クールダウンに入ります。



ピッチ音の操作



キーを押すごとに、「入」「切」が切り替わります。

ゲームを終了したい



クールダウンに入り、ゲームを終了します。

5. ゲーム終了

1. クールダウン(整理運動)

ゲーム3でポイント数が0になる、あるいはゲームオーバーになるとクールダウンに入ります(3分間)。

ピッピと終了音が鳴り、ペダルにかかる重さが自動的に軽くなります。ゲームは終わりましたが、急に運動を止めないで、そのままこぎ続けてください。

クールダウン時間(3'00"からのカウントダウン)に切り替わります。



ポイント数の表示が消え、ゲーム時の消費カロリー、距離が表示されます。

2. ゲーム終了

クールダウン時間が0'00"になるとゲーム終了です。再びピッピと終了音が鳴り、ゲーム結果が表示されます。



ゲーム終了時の残り時間が表示されます。



ヘルスフルバイク Pro の使用をやめたい

1. 脈拍センサをはずしてください。
2. 電源を切ってください。

電源



続けて違うプログラムをやりたい

目的のプログラムキーを押してください。

* 選択したプログラムの、「3. プログラムを選択する」に戻ります。

ゲーム終了後、続けて同じゲームをやりたい



* 再び同じゲームが開始されます。

オワリ1 → ゲーム1が開始

オワリ2 → ゲーム2が開始

オワリ3 → ゲーム3が開始

ゲームを変えたいときは、ゲームキーを押してください。

★エラー表示については、33ページを参照してください。

エラー表示について

常時

体力測定、および各トレーニング中に、条件によりエラー表示がでてトレーニングを中止する(クールダウンに入る)ことがあります。

エラー表示と内容	原因	解決方法
 同時に、脈拍数表示が点滅 脈拍数が上限脈拍数を超える状態が30秒以上続いた。	・トレーニング時、ペダルにかかる負荷をかなり重く設定した。 ・疲労などにより体調がすぐれない。 ・通常(安静時)の脈拍数が高い。 ・脈拍数が正しく検出されていない。	・あなたの体力にあったペダルの負荷に設定してください。 ・平常時の体調にもどってから運動してください。 ・専門医やスポーツトレーナーにご相談のうえ、運動してください。 ・13ページ参照

体力測定

エラー表示と内容	原因	解決方法
 同時に、脈拍数表示が点滅 ・脈拍数が所定の値以下になった。 ・あるいは所定の値以上になった。	・脈拍センサを装着していない。 ・疲労などにより体調がすぐれない。 ・通常(安静時)の脈拍数が高い。 ・脈拍数が正しく検出されていない。 ・会話などで一時的に脈拍数が上昇した。	・体力測定時は、脈拍センサを必ず装着してください。 ・平常時の体調にもどってから運動してください。 ・専門医やスポーツトレーナーにご相談のうえ、運動してください。 ・13ページ参照 ・体力測定中は、会話などは控えてください。

エラー表示と内容	原因	解決方法
 同時に、回転数の表示が点滅 ・回転数が所定の値以下になった。 ・あるいは所定の値以上になった。	・安静時にペダルをこいだ。 ・運動時、ペダルを速くこぎすぎた、あるいは遅くこぎすぎた。	・安静時はペダルをこがず、安静にしてください。 ・ピッチ音に合わせ、適正範囲が表示される速度でペダルをこいでください(18ページ参照)。

エラー表示と内容	原因	解決方法
 体力測定が中止された。	体力測定中に、スタート/ストップキーを押した。	

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
電源キーを押しても、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。 (35ページ参照)
電源キーを押すと、液晶表示が全部点灯したままで、次の操作に進まない。	ハンドルポールからでている白い幅広のコネクタが表示ユニットにしっかり接続されていますか。	しっかり接続してください。 (9ページ参照)
脈拍数がでてこない。	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)。	耳たぶをよくもんでから、正しくはさんでください。 (13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差し込んでください。 (13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、お買い上げの販売店まで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。 (13ページ参照)
キーを押しても、表示ユニットが受け付けない(次の操作に進まない)。	室温が低すぎませんか。	室温を10℃以上にしてください。 (13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。 (13ページ参照)
	指定のキーを押しましたか。	操作説明、表示画面をよく確認のうえ正しいキーを押してください。 (15～32ページ参照)
運動中の音が異常に大きい。 運動中ペダルを回すたびにカタカタ音がする。	キーを確実に押しましたか。	キーは確実に押してください。
	ネジ、ボルトなどの締め付けは十分ですか。	再度、締め付けを点検してください。 (6～10ページ参照)
液晶表示が読みづらい。 部分的に文字が消えている。	乾電池の接触が悪くなっていませんか。	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。 (35ページ参照)

商品に関するお問い合わせは

商品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。



全国どこからでも
フリーダイヤル **0120-30-6606** ダイヤルは正確に

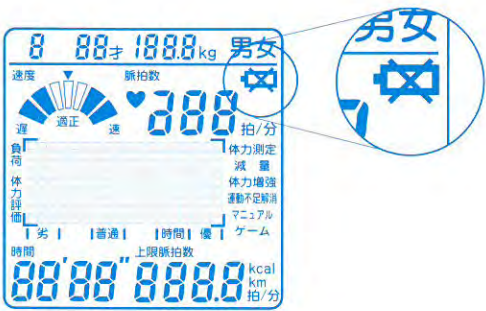
受付時間/10:00～12:00/13:00～16:00(月～金)
(都合によりお休みをいただくことがあります)

※商品の故障および修理の依頼につきましては、36ページ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。

乾電池寿命と交換

乾電池の寿命

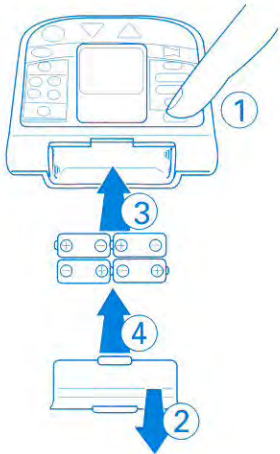
- 乾電池の寿命は、マンガン乾電池で1日1回30分間使用した場合、約6ヶ月です。アルカリ乾電池もご使用になれます。
 - 乾電池が消耗し、乾電池の交換が必要になると、表示ユニットの液晶表示部に乾電池交換マークが表示されます。
- 乾電池交換マークが表示されたら、電源キーを押して電源を切った後、乾電池交換をおこなってください(電源が入っている状態で乾電池をぬきとると、登録している個人データが消えます)。



乾電池の交換

お願い
- 乾電池の⊕と⊖が正しい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。 - マンガン乾電池とアルカリ乾電池を同時に使用しないでください。 - 長期間(3ヶ月以上)ご使用にならないときは、乾電池を取りはずしておいてください。

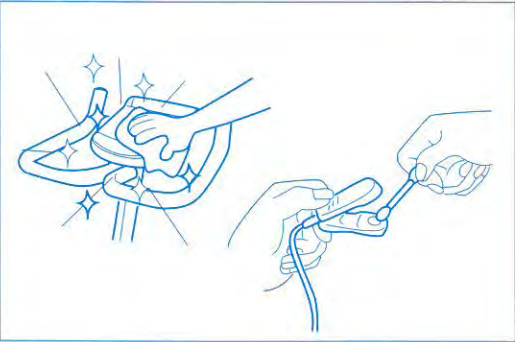
- ①電源キーを押して電源を切ります。
- ②表示ユニットの裏面にある乾電池カバーをはずします。
- ③古くなった乾電池4本を新しいものと交換します。
- ④乾電池カバーを元に戻します。



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ふき取り、乾いた布で乾ききしてください。
- 水をかけたり、汚れ落としにベンジン、シンナー、ガソリン等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、乾いた布でふき取ってください。
- 脈拍センサのクリップ部にたまったほこりなどは、綿棒等で軽くふいてください。
- 本機は組み立て製品ですので、各箇所のボルトやナット等がゆるんでいないか、使用頻度にあわせて定期的に点検するようにしてください(1ヶ月に1度くらい)。



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。
- 本機を使用しない場合は梱包等して、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。

※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。

仕様

名 称	オムロンヘルスフルバイクプロ	付 属 品	脈拍センサ、専用スパン、六角レンチ(プラスドライバー付)2本、取扱説明書、品質保証書
型 式	HBE-750	材質 本体	スチールパイプ粉体焼付塗装処理
電 源	単1形マンガン乾電池4本(R20P) ※単1形アルカリ乾電池(LR20)も使用できます	ハンドル	ウレタンソフトグリップ
電 池 寿 命	約6ヶ月(マンガン乾電池使用1日1回30分運動時)	サイドカバー	ABS樹脂
負 荷 方 式	マグネット負荷方式約35~200W相当 (負荷レベルは1~15で表示しています)	サドル	ウレタン入りシート
負 荷 調 整	9段階	表示機能	
脈 拍 セ ン サ	光電脈波検出方式(精度±5%)	個人NO.	0~9
ア ラ ー ム 機 能	トレーニング終了時、各種エラー報知他	年齢	10~99歳
最大使用体重	100kg	体重	20.0~100.0kg(0.5kg単位で設定)
適 応 身 長	約140~約180cm (快適に使用できる範囲)	性別	男 女
サドル高さ調整	調整範囲800~1030mm	速度	遅~速(7段階)
ハンドル高さ調整	調整範囲1110~1190mm	脈拍数	30~240拍/分
外 形 寸 法	幅627×奥855×高1390mm	時間	0分00秒~90分00秒
質 量	約38kg	カロリー	0.0~999.9kcal
使用環境温湿度	+10~+40℃、30~85%RH	距離	0.0~999.9km
保 存 温 湿 度	-20~+60℃、10~95%RH	上限脈拍数	108~175拍/分
搭載プログラム	体力測定、ゲーム、トレーニング(4種)	負荷レベル	1~15

※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最寄り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。
品質保証書の記載内容により専門工場にて修理をさせていただきます。

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) 〒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 仙台市青葉区二日町18-26 二日町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) 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 オムロンフィールドエンジニアリング(株) 東京第2支店 〒101-0035 東京都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 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 浦和市仲町1-14-8 三井生命浦和ビル2階 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 横浜市中区鶴屋町2-21-8 第一安田ビル2階	TEL03(3448)8104 TEL03(5296)1760 TEL048(833)7911 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 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	TEL052(962)3284 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1階 オムロンフィールドエンジニアリング(株) 京都支店 〒604-8141 京都市中京区蛸薬師通高倉西入ル泉正寺町334 日昇ビル1階 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	TEL06(348)1814 TEL075(255)9909 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) 〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多偕成ビル3階 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 鹿児島市鴨池新町5-6 鹿児島県プロパンガス会館4階	TEL092(451)6837 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。

お手入れ／仕様など



ヘルスフルバイク Pro でエアロビクス運動

監修：京都大学大学院 助教授

森谷 敏夫

エアロビクス運動とは身体に酸素を多く取り込み、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・ゆっくりした水泳・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言われています。オムロンヘルスフルバイク Pro で、あなたの目的に合ったエアロビクス運動をあなたの体力レベルに合わせて継続的に実践しましょう。

エアロビクス運動には、どのような効果があるのですか？

- ・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(成人病)* 予防
- *生活習慣病(成人病)は、運動不足とたかよった食事が主な原因と言われています。

トレーニングを始める前に ヘルスフルバイク Pro であなたの体力レベルを知りましょう！！

ヘルスフルバイク Pro の運動プログラムに体力測定があります。1 分間の安静と 9 分間の運動をおこなうことによって、あなたの体力（全身持久力：呼吸循環器系の能力）を評価してくれます。トレーニングを始める前にあなたの体力レベルを確認し、無理のないトレーニングの設定およびトレーニング効果の目安としてください。

どのようにして体力を評価しているのですか？

徐々に強い運動をしていくと、運動の強さ(負荷)に応じて酸素の必要量が増大し、呼吸数が速くなり多くの酸素が体に取り込まれ(摂取)ます。最大限の運動をしたとき、単位時間(1 分間)当たり体内に取り入れることができる酸素の最大量を最大酸素摂取量といい、体力の指標とされています。

負荷の大きさと脈拍数には比例関係があるため、これを利用して最大酸素摂取量を推定することができます。

ヘルスフルバイク Pro はこの関係を用いて、ペダルにかかる重さを段階的に重くしたときの脈拍数を測定し、その脈拍数と負荷の関係から最大酸素摂取量を推定し、あなたの体力レベルを評価しています。

エアロビクス運動で、体力レベルもあがるのですか？

酸素摂取能力には、肺の換気能力、心臓の拍出能力、血液の酸素運搬能力、筋肉での毛細血管の発達程度、および筋肉でのエネルギー変換能力などが関係しています。エアロビクス運動はこれらの能力を高める作用があるので、最大酸素摂取量が多くなり、体力レベルもあがることになります。

さあ、あなたの目的に合ったトレーニングをおこないましょう！！

効果的なトレーニングはトレーニング中の脈拍数と時間、そして定期的に持続しておこなうことがポイントになります。ヘルスフルバイク Pro は、目的に合わせ運動強度、および時間が自動的に設定される運動プログラムを用意しています。ご自分のトレーニング目的に合った運動プログラムで、定期的におこないましょう。

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、運動でスカッと汗をかきたい方は、ちょっと高めの運動強度で！！

運動不足解消

ストレス解消
健康維持

運動強度	時間	運動の回数	ヘルスフルバイク Pro でトレーニング
40～50 % (軽い)	目標脈拍数に達してから 10 分以上 徐々にのばしていきましょう	週 2 回以上	運動不足解消プログラム (運動強度 45 %*、時間 15 分) 操作方法は 20～23 ページ参照
50～60 % (中程度)	目標脈拍数に達してから 10 分以上 徐々にのばしていきましょう	週 2 回以上	

目的とするトレーニングの運動強度がわかったら、40 ページで必ず目標脈拍数を確認し、トレーニングを始めてください。

*ヘルスフルバイク Pro のプログラムにあらかじめ設定されている負荷パターンは、体力レベルが普通の人を基準に設定されます。従って、あなたの体力と目的に応じて、負荷増減キーでペダルにかかる重さを調節し、運動強度に合うようにしてコントロールしてください。運動強度は、無理をせず、徐々に強くしていきましょう。

脂肪燃焼

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	ヘルスフルバイク Pro でトレーニング
40～50 % (やや軽い)	目標脈拍数に達してから 20 分以上 20 分を超えたあたりから脂肪がより多く燃焼されます	週 4 回以上	減量プログラム (運動強度 50 %*、時間 30 分) 操作方法は 20～23 ページ参照

目的とするトレーニングの運動強度がわかったら、40 ページで必ず目標脈拍数を確認し、トレーニングを始めてください。

*ヘルスフルバイク Pro のプログラムにあらかじめ設定されている負荷パターンは、体力レベルが普通の人を基準に設定されます。従って、あなたの体力に応じて、負荷増減キーでペダルにかかる重さを調節し、運動強度に合うようにしてコントロールしてください。

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	ヘルスフルバイク Pro でトレーニング
60～75 % (やや強い)	目標脈拍数に達してから 15 分以上 運動強度が強いので、 短い時間で十分です	週 3 回以上	体力増強プログラム (運動強度 65 %*、時間 20 分) 操作方法は 20～23 ページ参照

目的とするトレーニングの運動強度がわかったら、40 ページで必ず目標脈拍数を確認し、トレーニングを始めてください。

*ヘルスフルバイク Pro にあらかじめ設定されているプログラムの負荷パターンは、体力レベルが普通の人を基準に設定されます。従って、あなたの体力に応じて、負荷増減キーでペダルにかかる重さを調節し、運動強度に合うようにしてコントロールしてください。

その他

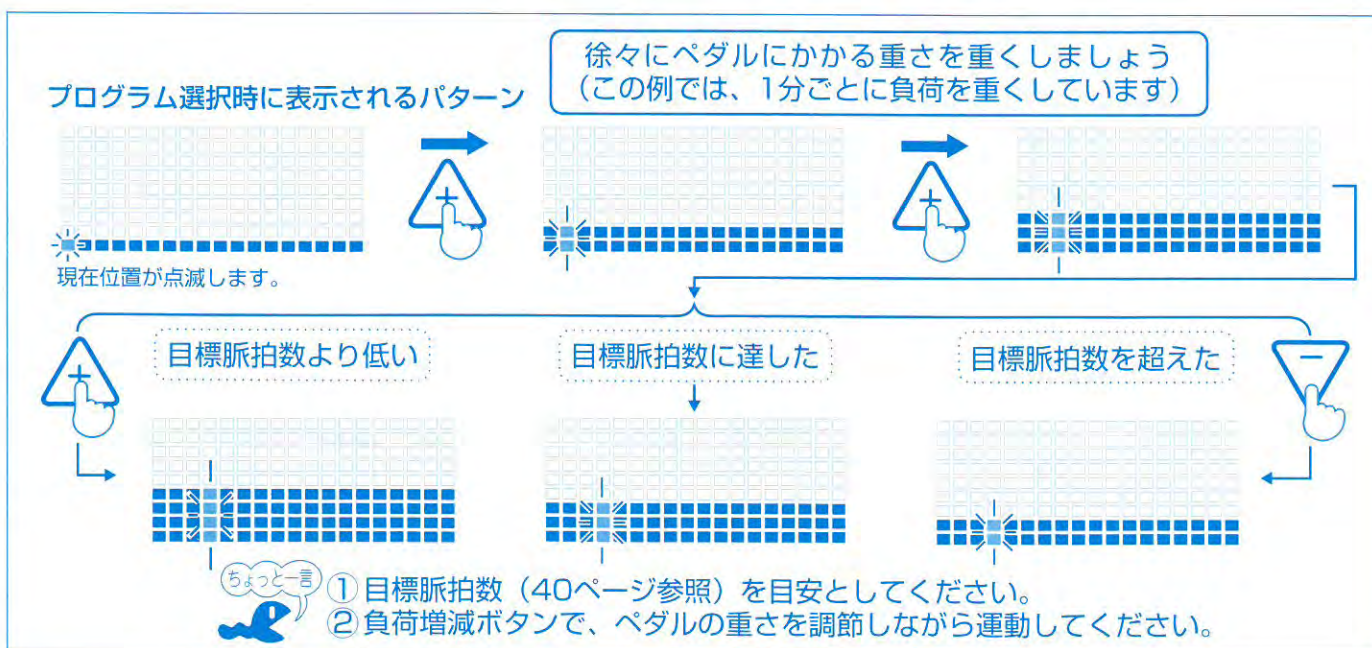
自分でペダルにかかる重さを変えながら、マニュアルプログラムで自由に運動！！

運動強度	時間	運動の回数	ヘルスフルバイク Pro でトレーニング
40～75 %	目標脈拍数に達してから 10 分以上 徐々にのばしていきましょう	週 2 回以上	マニュアルプログラム (最高 90 分間、測定可能) 操作方法は 24～27 ページ参照

トレーニングの運動強度を上記範囲で決め、40 ページで必ず目標脈拍数を確認し、トレーニングを始めてください。

特徴

- ・ マニュアルプログラムでは、あなたの体力や体調、および好みに合わせて、ペダルにかかる重さを変えながら運動できます。負荷増減キーで自由に変更してください。ただし、運動開始直後は、徐々にペダルの重さを重くしていきましょう。
- ・ ペダルにかかる重さは、負荷増減キー  で運動中 40 回まで変更可能です。



目標脈拍数を確認し、目的に合った運動強度でトレーニングを

運動強度とは、最大酸素摂取量を 100 % として、その何パーセントで運動するかをいいます。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いする脈拍数を目安(目標脈拍数)とし運動をおこないます。

目標脈拍数の算出方法

目標脈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脈拍数を確認し、トレーニングをおこなってください。

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

トレーニングの目的別に設定されます。
38～39 ページを参照してあてはめてください。

安静時脈拍数の測定

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ってください。

測定方法 (①あるいは②の方法で測定してください。)

- ① ヘルスフルバイク Pro の電源を入れ、脈拍センサを耳たぶに正しく装着し測定してください(13 ページ参照)。数秒後脈拍数が表示されます。
- ② 手首の脈を触診により測定してください(下図参照)。



30 秒間、手首の脈動を数えます。
その数を 2 倍した値が、あなたの脈拍数(拍/分)です。

目標脈拍数の考え方

たとえば、年齢 28 歳の A 子さん(安静時脈拍数は 72 拍/分)が、脂肪を燃焼させたい(やせたい!)場合、脂肪燃焼の運動強度は、40～50%です (38 ページ参照)。

計算例

$$\begin{aligned} \text{目標脈拍数①} &: 72 + \{ (220 - 28) - 72 \} \times (40 / 100) = 120 \text{ 拍/分} \\ \text{目標脈拍数②} &: 72 + \{ (220 - 28) - 72 \} \times (50 / 100) = 132 \text{ 拍/分} \end{aligned}$$

A 子さんの場合、脈拍数 120～132 拍/分の範囲を目安とします。減量プログラムを選択し運動をおこないますが、与えられた負荷パターンにおける運動中、目標脈拍数を上回る、あるいは下回る場合は、負荷増減キーでペダルにかかる重さを調節しながら運動をおこなってください。

トレーニングの目標をたてる参考にしてください

ヘルスフルバイク Pro は、消費カロリー、および走行距離が計算表示されます。下記にトレーニング時間との関係を示しますので、トレーニングの参考にしてください。

消費カロリーと距離の計算式を教えてください

消費カロリーは、ペダルにかかる重さ(負荷)と運動時間で決まり、距離は、ペダルをこぐ速さ(回転数)と時間で決まります(ヘルスフルバイク Pro での運動は、サドルに座り、体重のかからない状態で運動するため、消費カロリー計算において体重を考慮する必要はありません)。

$$\text{消費カロリー[kcal]} = \text{負荷 [W]} \times \text{時間 [秒]} \times \text{定数}$$

$$\text{距離[km]} = \text{ペダルの回転数[rpm]} \times \text{時間 [秒]} \times \text{定数}$$

運動をすると、どれくらいエネルギーが消費されるのですか？

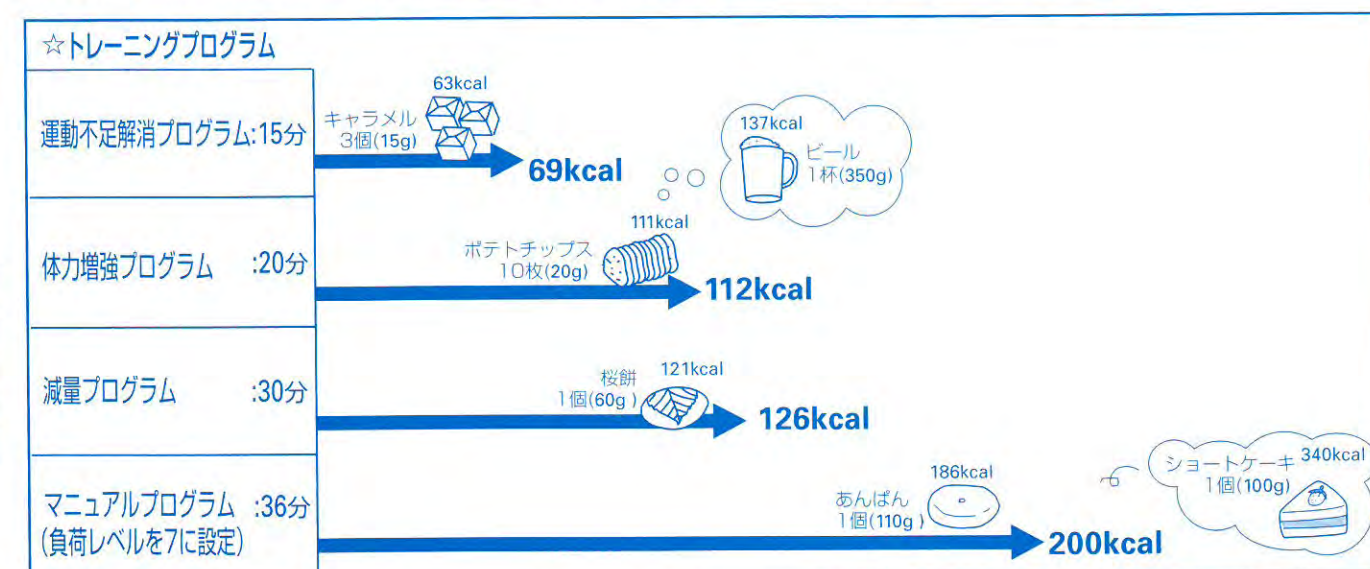
下記の運動をおこなう場合、体重を考慮し消費カロリーを計算する必要があります。下表中の値は、体重 60kg の人を基準にして計算しています。トレーニングの目標をたてるための、参考にしてください。

参考文献 進藤 宗洋著「健康のための運動所要量」推奨：厚生省保険医局健康増進栄養課
香川 綾 監修 「四訂 食品成分表 1996」

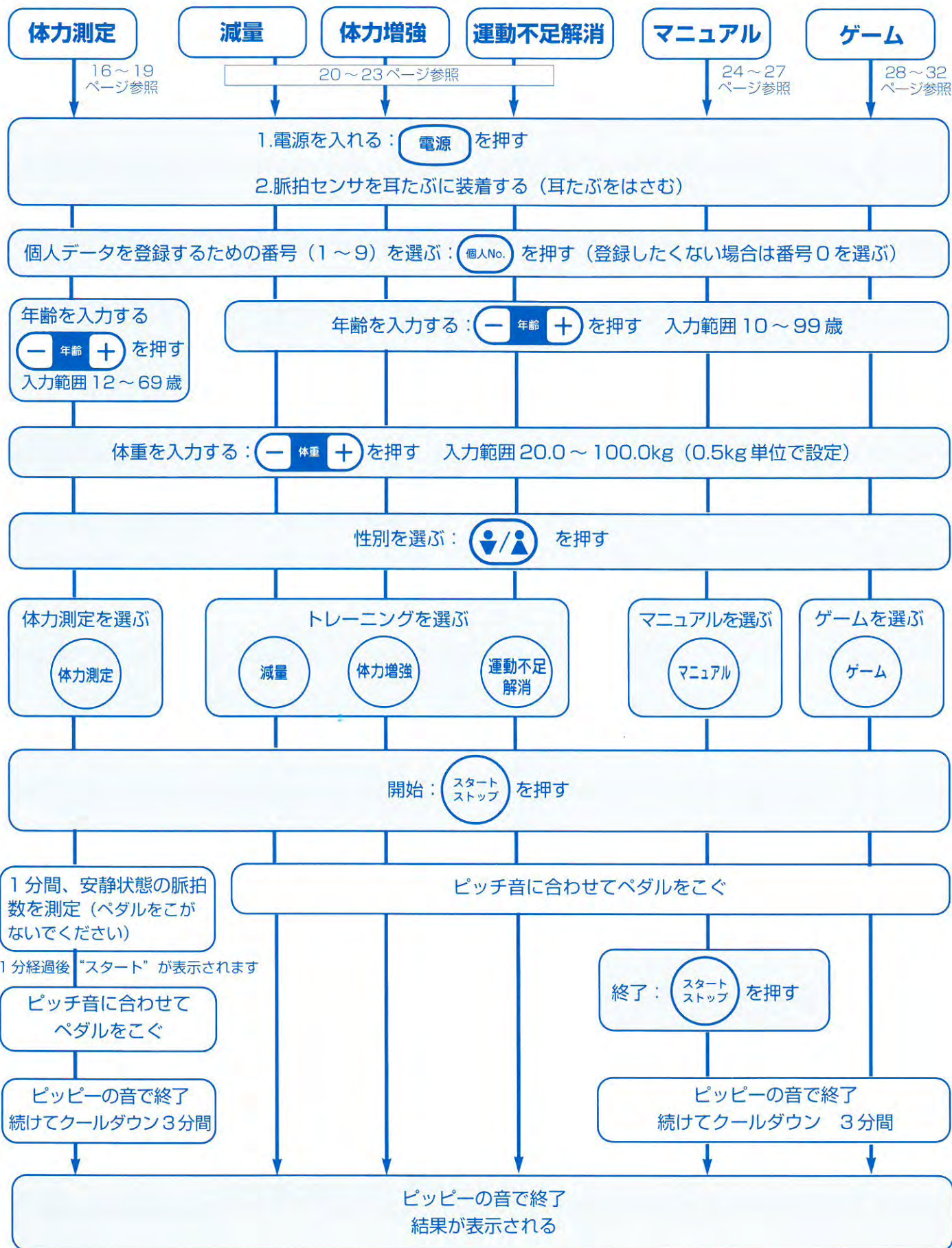
50kcal を消費する 運動 クッキー 1 枚(10g) 49kcal	時間 [分]	100kcal を消費する 運動 串団子(しょうゆ)1 本(50g) 99kcal	時間 [分]	150kcal を消費する 運動 カステラ 1 切れ(50g) 158kcal	時間 [分]	200kcal を消費する 運動 クリームパン 1 個(70g) 192kcal	時間 [分]
ラジオ体操	11	ウォーキング (普通の速さ:70m/分) 縄跳び(ゆっくり) 階段昇降	14 12 10	ウォーキング (急ぎ足:95m/分) エアロビックダンス (中程度) 水泳 (ゆっくりした泳ぎ)	30 25 19	テニス ジョギング (120m/分) ランニング (200m/分)	31 27 14

ヘルスフルバイク Pro でトレーニングした場合：

45 歳・体重 60kg の男性が、あらかじめ設定されている負荷パターンで運動をおこなった場合の値です。
ただし、体重は負荷パターンの決定に用いられたもので、カロリーの計算には関係ありません。



操作手順早見表 (6つのプログラムから自由に選べます)



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 0878(22)8521 ●福岡 092(414)3206

9026319-0B