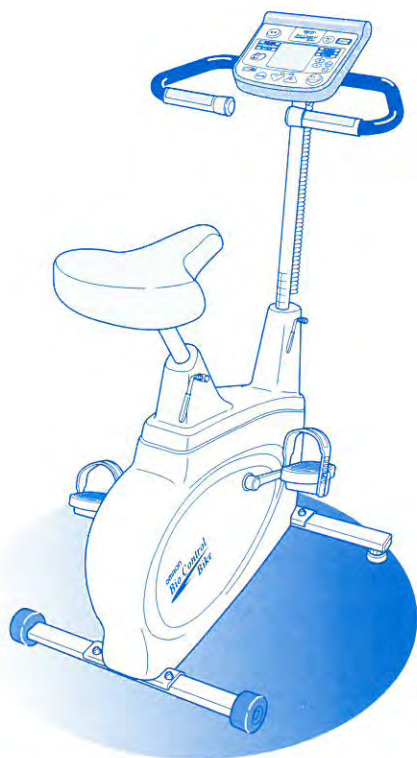


取扱説明書

オムロン

バイオコントロールバイク HBE-760

- このたびは、オムロンバイオコントロー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、不特定多数の使用による使用には用いないでください。



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。

フリーダイヤル

ダイヤルは正確に
むろん オムロン



0120-30-6606

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。）

要 保 存

保証書別添

もくじ

安全上のご注意	1～5
各部のなまえ	6
組み立て方	7～8
各部の調整	9～10
表示ユニットの説明	11～12
ハンドルセンサの取り扱い	13～14
トレーニングをはじめる前に	14

ご使用の前に

操作手順早見表	15・47
プログラム操作について	16～31
・オートトレーニング	16～19
（脂肪燃焼・シェイプアップ・体力増強）	
・マニュアルトレーニング	20～27
（負荷設定・心拍数設定）	
・体力測定プログラム	28～31
リセットのしかた／簡単スタートなど	32～34

正しい使い方

エラー表示について	35
おかしいな？と思ったら	36
商品に関するお問い合わせは	36
乾電池寿命と交換	37
お手入れと保管	37
仕様	38
SGマークの被害者救済制度について	38

お手入れ／仕様など

バイオコントロールバイクで最適運動

.....	39～46
-------	-------

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、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。
---	--	---	---

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。	
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

1. ご使用前に守っていただきたいこと

注意

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。	
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ご注意ください。 ・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。	
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。	
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。	

安全上のご注意

2. 組み立て時に守っていただきたいこと

⚠ 注意

組み立て時、乳幼児を近づけないでください。
・部品を口にするなど、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敷いてください。
・事故の誘発や転倒、また床が傷つく恐れがあります。

ペダルの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。
・ペダルの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。

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。

コネクタは表示ユニットのコネクタピンに確実に挿入してください。
・コネクタピンが曲がったり、挿入が不完全だと機器の故障やトラブルの原因となります。

サドルポ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。

サドル高さ調整レバーをゆるめるときは、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、ハンドルポールが落下し、けがをする恐れがあります。

ハンドル高さ調整レバーをゆるめるときは、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。

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、サドル高さ調整レバーをゆるめないでください。
・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。

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。
・ハンドルポールがきちんと固定されず不安定になる恐れがあります。また、ケーブルが表示ユニットから抜けたり、破損する恐れがあります。



安全上のご注意

3. 設置時に守っていただきたいこと

⚠ 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。

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。



4. 使用時に守っていただきたいこと

⚠ 注意

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。
・機器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。

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。



安全上のご注意

4. 使用時に守っていただきたいこと（続き）

⚠ 注意

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及び使用者を押したり、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。



5. 使用後に守っていただきたいこと

⚠ 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。

6. 移動するときに守っていただきたいこと

⚠ 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。

- ・けがをする恐れがあります。



引きず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時は破れにくいシートなどを敷いてください。

- ・畳やじゅうたん、床などに傷がつきます。

👉 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。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。
- 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
1	前脚フレーム（前脚フレーム、アジャスタ）	1
2	後脚フレーム（後脚フレーム、移動用タイヤ）	1
3	六角穴付ボルト	4
4	ペダル（L）	1
5	ペダル（R）	1
6	ペダルベルト（L）	1
7	ペダルベルト（R）	1
8	本体部（本体、サドルシート、サドルボール）	1
9	ハンドル部（表示ユニット、ハンドル、ハンドルボール、固定バンド）	1
10	専用スパナ	1
11	六角レンチ（プラスドライバー付）	1
12	お試し用乾電池	4

※組み立て済みのものはこの一覧表から除かれています。

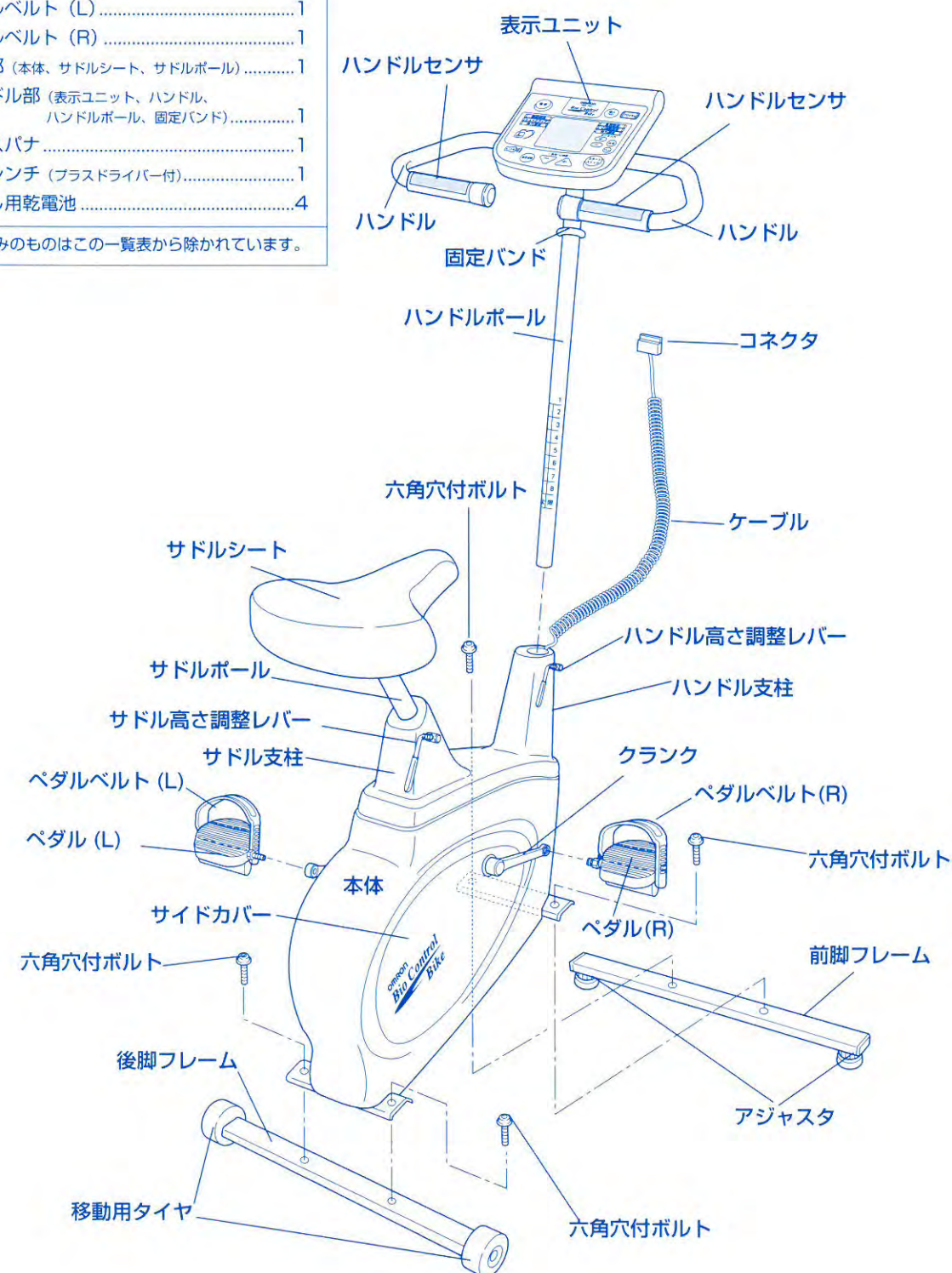
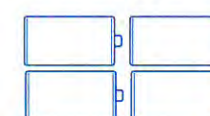
専用スパナ



六角レンチ
（プラスドライバー付）



お試し用乾電池
（単1形乾電池4本）



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。

- 部品を口にするなど、事故を誘発する恐れがあります。

コネクタは表示ユニットのコネクタピンに確実に挿入してください。

- コネクタピンが曲がったり、挿入が不完全だと機器の故障やトラブルの原因となります。

ペダルの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。

- ペダルの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。

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敷いてください。

- 事故の誘発や転倒、また床が傷つく恐れがあります。

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。



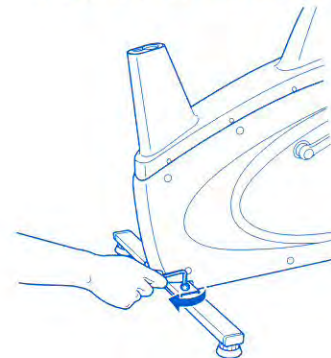
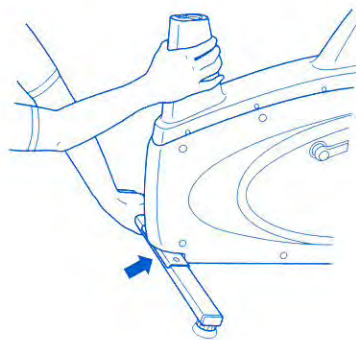
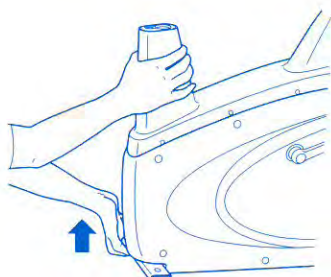
本体の組み立て方

1. 前脚フレームの取り付け

①図のように持ち上げます。

②前脚フレームを取り付けます。

③前脚フレームは六角レンチを使い六角穴付ボルトで固定します。

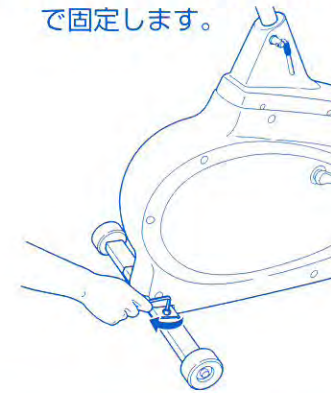
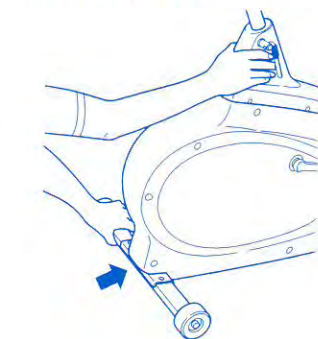
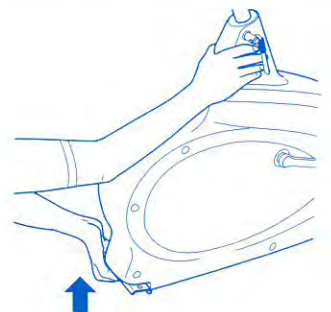


2. 後脚フレーム（移動用タイヤ）の取り付け

①図のように持ち上げます。

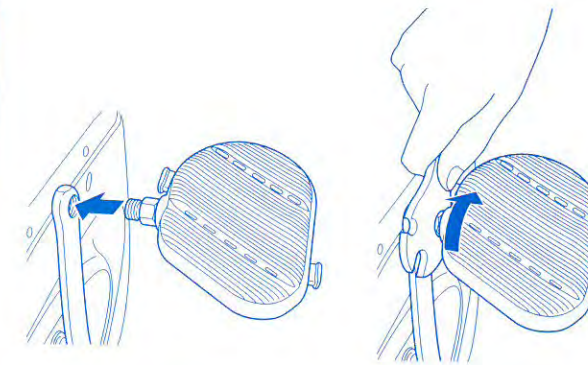
②後脚フレーム（移動用タイヤ）を取り付けます。

③後脚フレーム（移動用タイヤ）は六角レンチを使い六角穴付ボルトで固定します。



組み立て方

3. 左右ペダルの取り付け／ペダルベルトの取り付け



クランクに固定します。

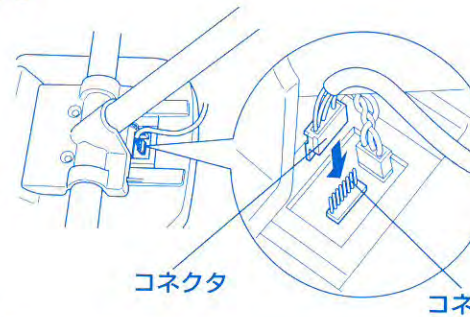
ペダルの裏に貼ってあるラベルで左右を確認して（R：右用、L：左用）ください。

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。

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。

4. 表示ユニットの取り付け



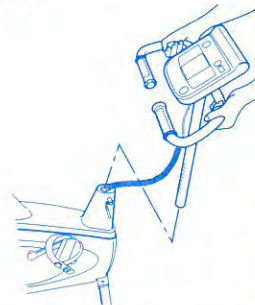
ハンドル支柱から出ているコネクタを表示ユニットに取り付けます。

表示ユニットはハンドル部に組み付けられています。

ハンドルポールを上にし、表示ユニットの裏面が見えるようにします。

表示ユニット裏面のコネクタピンに確実に接続します。このとき、左図のようにコネクタとコネクタピンの向きに注意してください。

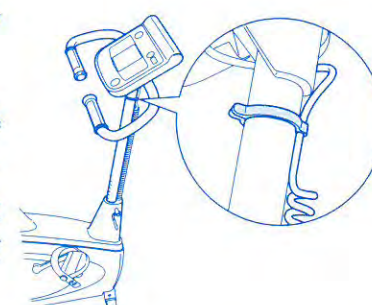
5. ハンドル部の取り付け



方向を間違えないようにハンドル支柱に差し込みます。

ケーブルを支柱の中に巻き込まないようにご注意ください。

また、コネクタが抜けないように、ケーブルの引張りすぎに気をつけてください。



ハンドル高さ調整レバーをしっかりと締めます。

ケーブルを固定バンドでハンドルポールに固定します。

移動するとき

ハンドル高さ調整レバー、サドル高さ調整レバーがしっかりと締め付けられていることを確認してください。

①移動するときは、サドルの後に立ち、片足で後脚フレームを固定します。

②片手でサドルシートを支え、もう一方の手でハンドルを手前に引きま。

③そのまま、固定した片足をもどし後脚の移動用タイヤを転がしながら移動します。

⚠ 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。

- 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時は破れにくいシートなどを敷いてください。

- 畳やじゅうたん、床などに傷がつきます。

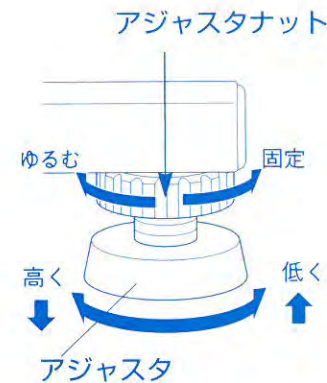


各部の調整

本体のがたつき調整

前脚フレームには高さ調整用のアジャスタがついています。床面の水平な場所に設置しても本体のがたつき場合はアジャスタで調整してください。

- ①アジャスタナットを右図の「ゆるむ」の方向に回しゆるめます。
- ②前脚を持ち上げアジャスタを右図の「高く」の方向に回すと高くなり、右図の「低く」の方向に回すと低くなります。
- ③前脚を降ろし本体のがたつきがないことを確認し、アジャスタナットを右図の「固定」の方向に回しアジャスタを固定してください。

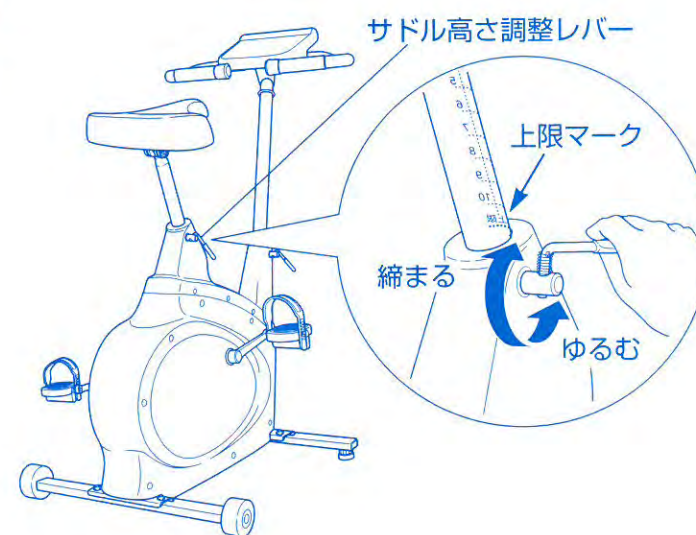


サドルシートの高さ調整

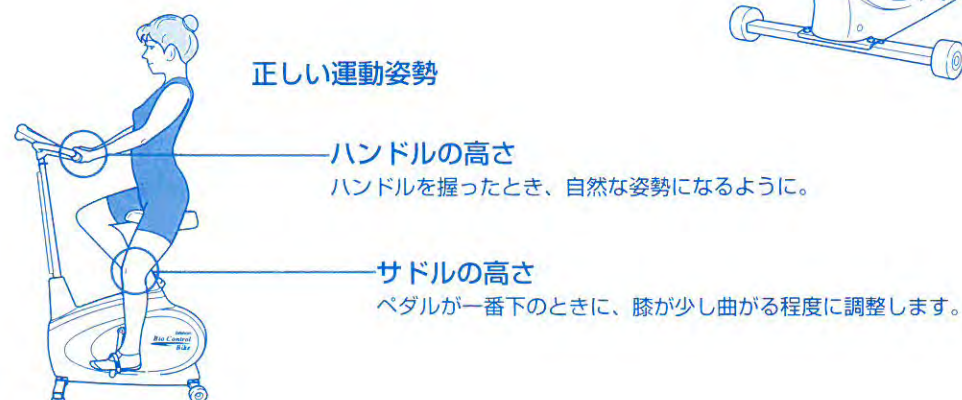
⚠注意

- | | |
|--|---|
| サドル高さ調整レバーをゆるめるときは、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。 | ! |
| サドルポ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、サドルポールが落下し、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、サドル高さ調整レバーをゆるめないでください。
・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。 | ⊘ |
| 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。 | |

サドルシートの高さは、サドル高さ調整レバーで調整します。ペダル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。※梱包時、サドルシートは左右どちらかに傾いています。サドル高さ調整レバーをゆるめ、サドルシートをまっすぐに直してから高さ調整してください。



- ①サドル高さ調整レバーをまわしてゆるめます。
・サドル高さ調整レバーはゆるめすぎるとはずれますので、ゆるめすぎないでください。
- ②サドルポールを上下に動かすことができます。
高さを調整してください。
・サドルポールを上限マーク以上に引き上げないでください。
- ③調整が終わったら、しっかりと締め付けます。
・サドルシートが動く場合はさらに増し締めしてください。



各部の調整

ハンドルの高さ調整

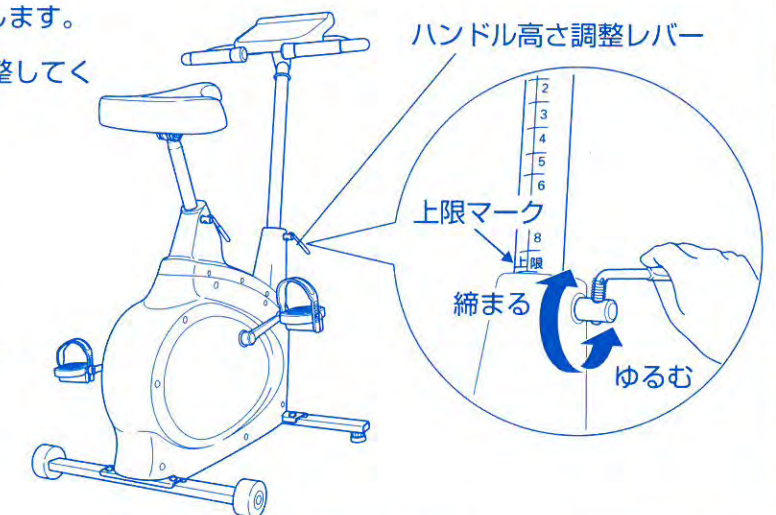
⚠注意

- | | |
|--|---|
| ハンドル高さ調整レバーをゆるめるときは、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。 | ! |
| ハンドルポール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、ハンドルポールが落下し、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。
・ハンドルポールがきちんと固定されず不安定になる恐れがあります。また、ケーブルが表示ユニットから抜けたり、破損する恐れがあります。 | ⊘ |

ハンドルの高さは、ハンドル高さ調整レバーで調整します。

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てください。

- ①ハンドル高さ調整レバーをまわしてゆるめます。
・ハンドル高さ調整レバーはゆるめすぎるとはずれますので、ゆるめすぎないでください。
- ②ハンドルポールを上下に動かすことができます。
・ハンドルポールを上限マーク以上に引き上げないでください。
- ③調整が終わったら、しっかりと締め付けます。
・ハンドルが動く場合はさらに増し締めしてください。

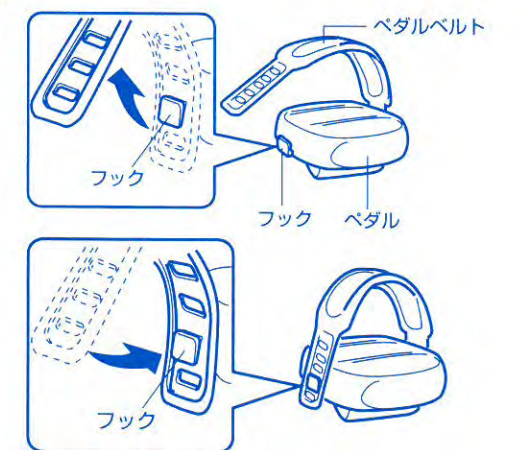


ペダルベルトの調整

ペダルベルトの両側には穴があいています。

自分の足の大きさに合わせて、調整してください。

- ①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。
- ②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。



液晶表示のコントラスト調整

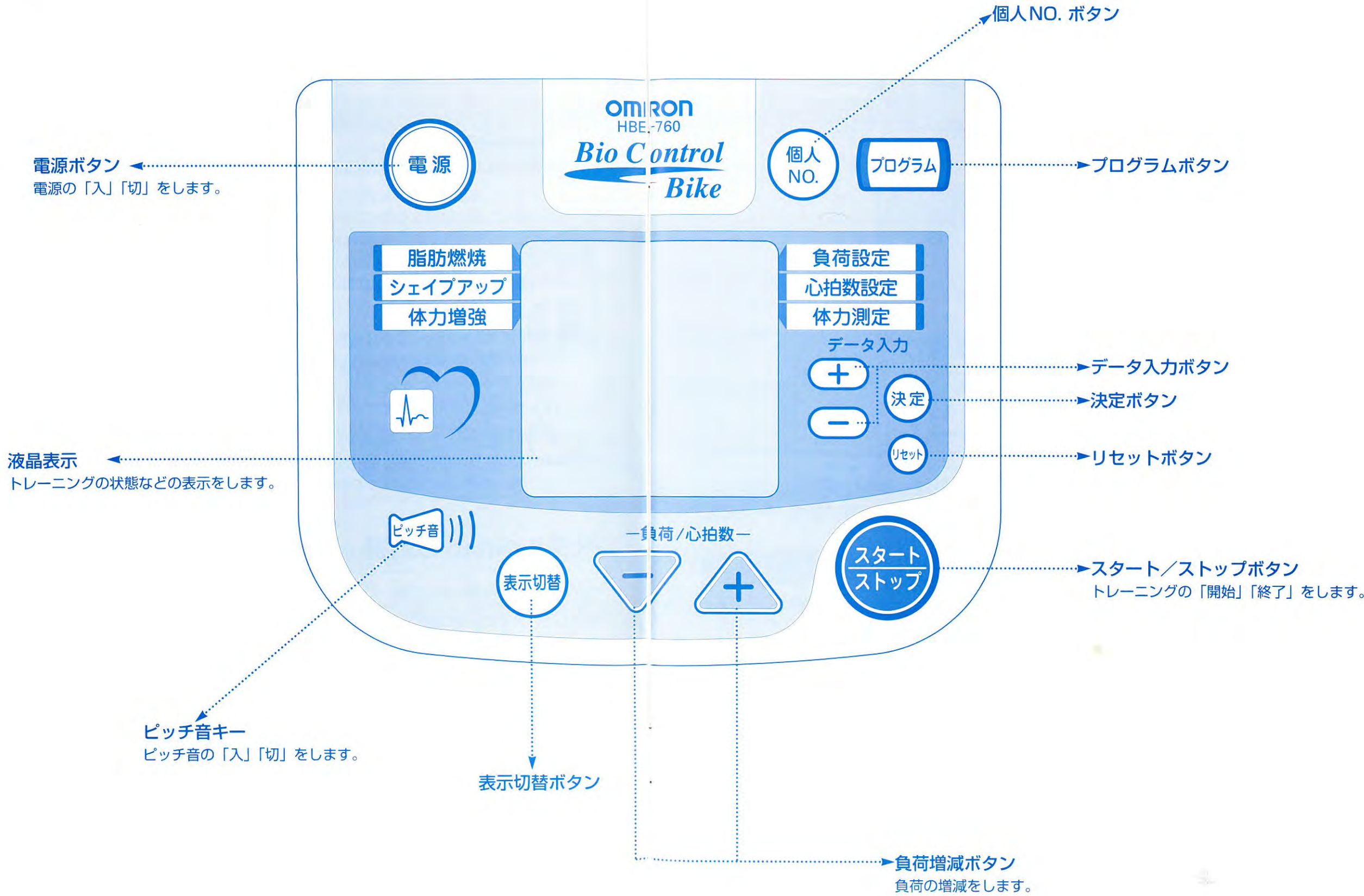
液晶表示のコントラストを調整することができます。
電源を切った状態から調整します。

- ① **スタート/ストップ** ボタンを押しながら **電源** ボタンを押します。
- ② データ入力ボタン **+** **-** を押して調整してください。
- ③ 調整が終わったら、**決定** ボタンを押してください。



(初期の状態では「0」になっており、-6 (明るい/薄い) ~ +6 (暗い/濃い) の13段階に調整ができます。)

表示ユニット



ご使用前に

表示ユニットの説明

ご使用前に

表示ユニットの説明

ハンドルセンサの取り扱い



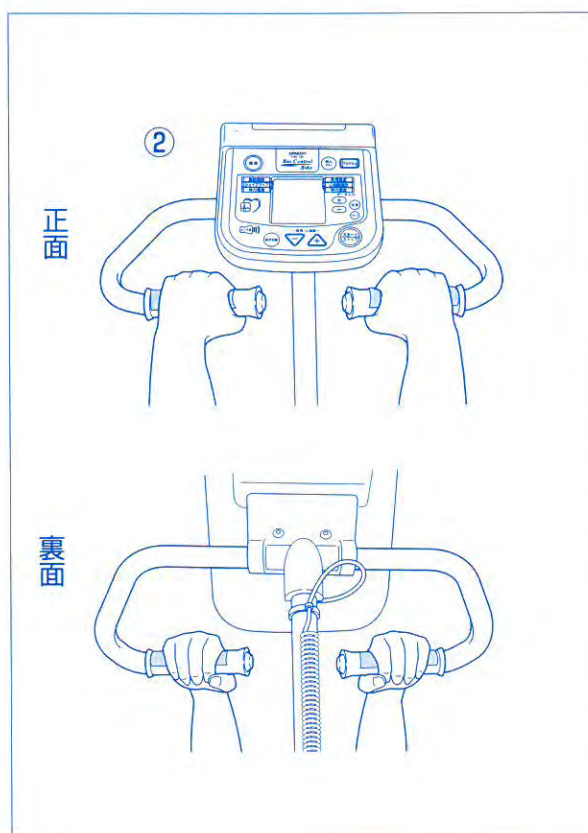
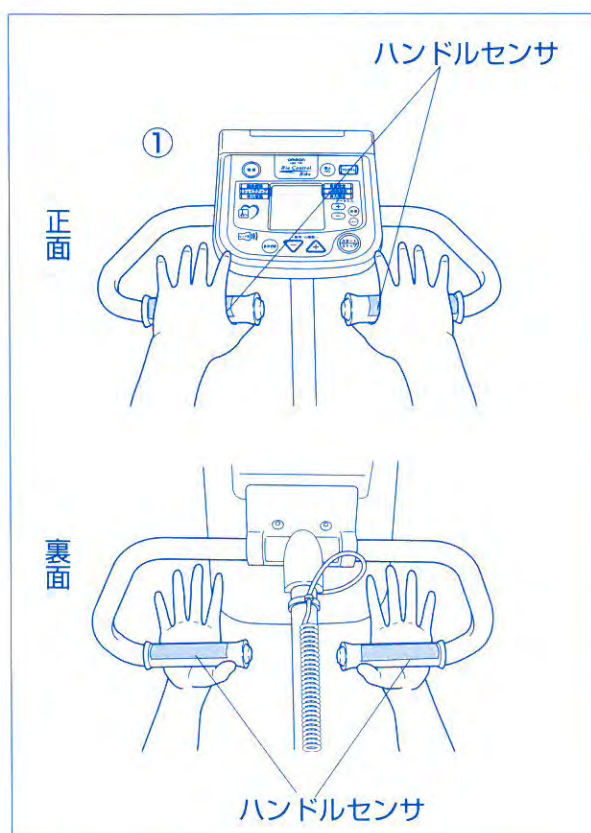
お願い

- ハンドルセンサは確実に握ってください。ただし、力いっぱい握りすぎないようにしてください。
- ・ハンドルセンサから手が浮いていたり、逆に強く握りすぎると正しく測定できないことがあります。
- 運動中は、ハンドルセンサを握っている手でハンドルセンサをこすったりしないようにしてください。
- ・心拍数が正しく測定できないことがあります。
- 運動中は、腕や体を大きくゆすらないようにしてください。
- ・正しく測定できないことがあります。
- 運動中は、ひじを伸ばした（つっぱった）状態でハンドルにもたれかからないようにしてください。
- ・正しく測定できないことがあります。
- 心拍数が測定されない場合
- ・手のひらに水などをつけて湿らせてハンドルセンサを正しく握ってください。
 - ・手のひらに肌荒れ用クリームをつけてハンドルセンサを正しく握ってください。

ハンドルセンサの正しい握り方

ハンドルに装着された左右2個ずつのハンドルセンサすべてに触れるように握ります。

- ①図のように手のひらを上部のハンドルセンサにあてます。
- ②次に指で下部のハンドルセンサに触れるように握ります。



ハンドルセンサの取り扱い



お願い

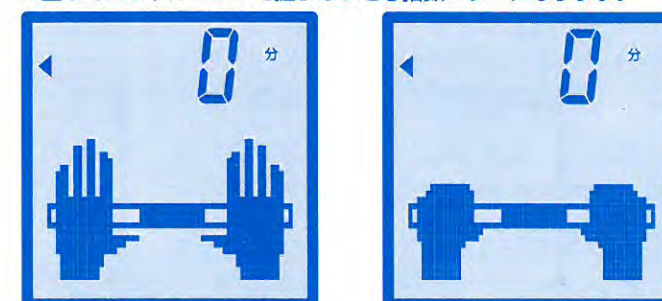
次のプログラムをおこなう場合は、必ずハンドルセンサを正しく握ってください。

- ・脂肪燃焼プログラム
- ・シェイプアッププログラム
- ・体力増強プログラム
- ・心拍数設定プログラム
- ・体力測定プログラム

運動中に下図のイラストの表示が出たら正しくハンドルセンサを握ってください。



※正しくハンドルセンサを握らないと心拍数エラーになります。



トレーニングをはじめる前に

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。

警告

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。



注意

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。

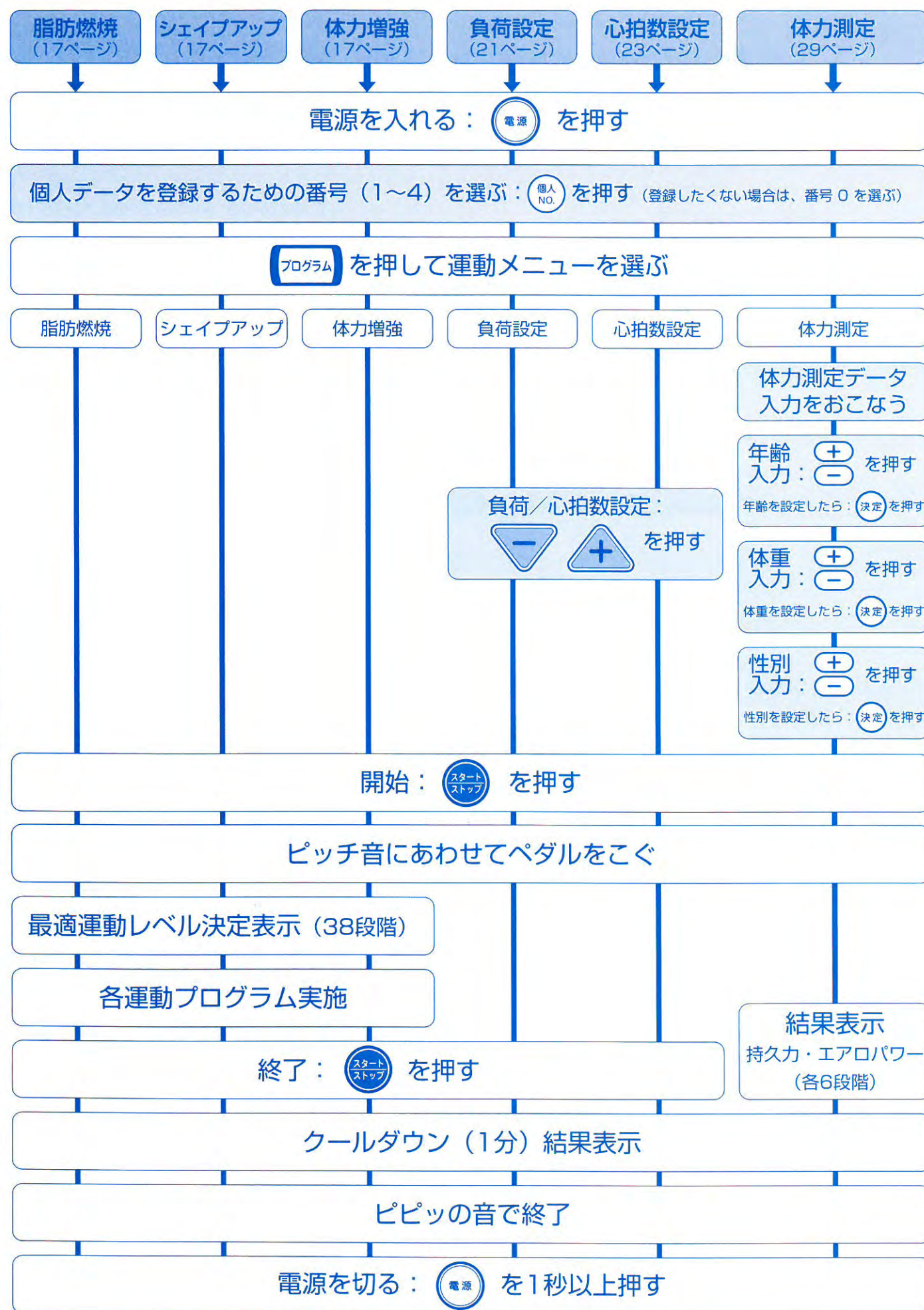
- ・健康を害する恐れがあります。

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。



操作手順早見表：詳しい操作の説明は（ ）内のページをご覧ください。



オートトレーニング

(脂肪燃焼・シェイプアップ・体力増強プログラム)

最適運動レベルで効果的なトレーニング!!

ハンドルセンサを握りペダルをこぐだけで、一人一人の心拍ゆらぎを検出し、個々人の体力に応じた最適運動レベルが決定します。運動目的と最適運動レベルに合わせてペダルの重さが自動的に変動します。あなたの運動目的に合わせてプログラムを選択し、トレーニングをおこなってください。

- (1) 運動強度：トレーニングの前半は徐々にペダルが重くなっていき、心拍ゆらぎの変化からあなたの体力に応じた最適運動レベルが決定されます。
- (2) 運動負荷パターン：各プログラムの目的に合うよう、決定された最適運動レベルをもとにペダルの重さが自動的に変動します。
- (3) トレーニング時間：運動終了時間は設定されていません。最適運動レベルが決定されてから10分以上おこないましょう。

プログラム	脂肪燃焼	シェイプアップ	体力増強
特 長	最適運動レベルでペダルの重さが一定のトレーニングです。	最適運動レベルを中心にペダルの重さが増減するトレーニングです。	最適運動レベルとそれよりも強いレベルを交互におこなうトレーニングです。
負荷パターン			
効 果	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。	体脂肪を燃やすと同時に下半身の引き締めに効果的です。	心肺機能の向上に効果的です。

最適運動レベルとは？ → 資料編を参照してください。



バイオコントロール技術

オムロンでは世界初の技術で、心拍ゆらぎから一人一人の体力に応じた最適運動レベルを決定します。オートトレーニングはこの技術を使用したプログラムです。

1. 準備

- (1) サドルに座り、正しい姿勢をとります。
- (2) 電源を入れます。



2. 個人No. (0～4) を選びます。

個人No. ボタンを押してご自分の個人No.を選んでください。

ボタンを押すたびに表示が下のように変わります。

「個人No.0」→「個人No.1」→「個人No.2」→
「個人No.3」→「個人No.4」→「個人No.0」・・・

個人No.1～4を選ぶと運動中の表示項目に「累積走行距離」「累積消費カロリー」「累積脂肪燃焼量」の表示が出ます。次回ご使用のときも同じ個人No.を選んでください。個人No.0は消費カロリー、走行距離、脂肪燃焼が累積されません。

初めて、ご使用の番号の場合
「個人No.1 未使用」と表示されます。

また、次回ご使用のときには
「個人No.1 使用中」と表示されます。



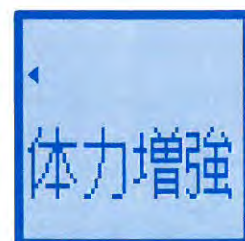
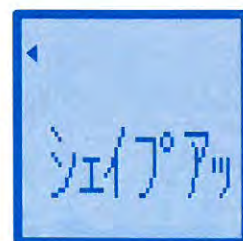
3. プログラムを選びます。

プログラム ボタンを押して目的のプログラムを選びます。

ボタンを押すたびに表示が下のように変わります。

「脂肪燃焼」→「シェイプアップ」→「体力増強」→「負荷設定」→
「心拍数設定」→「体力測定」→「脂肪燃焼」・・・

※前回使用時に個人No.1～4を選んだ場合、同じ個人No.を選ぶと自動的に前回選択したプログラムが表示されます。



4. トレーニングを開始します。

- (1) **スタート** ボタンを押してください。
- (2) 最適運動レベルが決定するまで、ハンドルセンサを正しく握り続けてください。
! ハンドルセンサを離したり、正しく握られていないと最適運動レベルが決定できなくなります。
- (3) ピッチ音に合わせてペダルをこぎましょう。
こぎはじめると、自転車をこいでいるイラストが画面に表示されます。
ペダルをこぐ速さが適正範囲外になると液晶表示でお知らせします。
速すぎる場合は「もうすこしゆっくりこいでください」、
遅い場合には「もうすこし速くこいでください」と表示されます。
! ペダルをこぐ速さが適正範囲内でない最適運動レベルが決定できなくなります。

液晶表示でお知らせします。



この表示が出てから10分以上はトレーニングしましょう。

- 約2分間のウォーミングアップ後、徐々にペダルが重くなります。
- ※「ハート」マークが出て「最適運動レベル」の表示が出るまでは、ハンドルセンサを正しく握り続けてください。ハンドルセンサが、あなたの心拍ゆらぎを測定し最適運動レベルを決定します（こぎかたや、測定条件により5～15分程度かかります）。
- ※最適運動レベルはその日のあなたの体調に応じた負荷レベル（ペダルの重さ1～38のレベル）で表示されます。
- ※最適運動レベルが決定するまで会話などは控えてください。
- (4) 最適運動レベルでトレーニングしましょう。

トレーニング終了時間は、設定されていません。最適運動レベルが決定してから10分以上はトレーニングすることをおすすめします。

表示について

- ※トレーニング中に「ハンドルを握る」イラストが出てくる場合は、ハンドルセンサを正しく握ってください。
- ※「個人No.0」の方は、「累積走行距離」「累積消費カロリー」「累積脂肪燃焼量」の表示はされません。
- ※最適運動レベルが決定するまで「脂肪燃焼量」の数値表示は「---」です。また、個人No.1～4の方の「累積脂肪燃焼量」の数値表示も前回までの累積値で増えません。
また、初めて使われた、もしくはリセットした方は「0.0g」表示です。

操作について

- ピッチ音の操作
「ピッチ音」キーを押すごとに、「入」「切」が切り替わります。
- 表示を切り替える
（「切替表示」は自動的にすべての表示項目が順番に表示されます。「切替表示」以外を選ぶと選択された項目に固定されます。）
「表示切替」ボタンを押します。押すたびに表示が下のように変わります。
「切替表示」→「心拍数」→「負荷レベル」→「時速」→「走行距離」→「消費カロリー」→
「脂肪燃焼量」→「累積走行距離」→「累積消費カロリー」→「累積脂肪燃焼量」→「切替表示」・・・
- トレーニング中にペダルの重さを変えたい（最適運動レベル決定までは、ペダルの重さを変えることができません。）
「-」ボタンを押します。
- トレーニングを中止したい
「スタート」ボタンを押します。クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

5. トレーニングを終了します。

- (1)  ボタンを押してください。
- (2) 「クールダウンもうすこしこぎましょう」という表示が出ます。
クールダウンが始まります。約1分間はペダルをこぎ続けてクールダウンしてください。
- (3) 「ピピッ」の音になり、「おつかれさまでした」の表示が出ると、プログラムの終了です。



トレーニング結果をみるとき

クールダウンに入るとトレーニング結果をみることができます。

 ボタンを押すたびに表示が下のように変わります。

※「心拍数」「負荷レベル」「時速」は現在の値を表示しています。

「経過時間」→「心拍数」→「負荷レベル」→「時速」→「走行距離」→「消費カロリー」→「脂肪燃焼量」→「累積走行距離」→「累積消費カロリー」→「累積脂肪燃焼量」→「経過時間」・・・

※  ボタンあるいは  ボタンを押すと結果の値は消えます。

※「個人No. 0」の方は、「累積走行距離」「累積消費カロリー」「累積脂肪燃焼量」の結果表示はされません。

操作について

■使用をやめたいとき

 ボタンを1秒以上押して電源を切ります。

※トレーニングやボタン操作がおこなわれない状態が3分間続くと、自動的に電源が切れます。

■続けて同じプログラムをするとき

 ボタン押すと再びトレーニングが開始します。

■続けて違うプログラムをするとき

 ボタンで目的のプログラムを選びます。



脂肪燃焼量は最適運動レベルを基準に算出します。資料編を参照してください。

マニュアルトレーニング

あなたの好み・体感に応じたトレーニングを!!

◆負荷設定プログラム

ペダルにかかる重さを自由に変更できるので、あなたの好み・体感に応じたトレーニングができます。

特長

自分でペダルにかかる重さを自由に換え、自分の好きな強さで運動をしたい人に適しています。足にかかる負荷を一定にするため、ペダル回転が速いとペダルがやや軽く、遅いとやや重くなります。

トレーニング時間

運動終了時間は設定されていません。あなたの好みに応じて運動をおこなってください。

設定負荷レベル

1～38

◆心拍数設定プログラム

運動中の心拍数を設定するとペダルの重さが自動的に調節されるので、あなたのお好みの心拍数でトレーニングができます。

特長

自分で運動中の目標心拍数を自由に設定でき、バイオコントロールバイクが運動中の心拍数の変動に応じて目標心拍数に合うようペダルにかかる重さを自動的に調節します。

トレーニング時間

運動終了時間は設定されていません。あなたの好みに応じて運動をおこなってください。

設定心拍数

60～180拍/分

1. 準備

- (1) サドルに座り、正しい姿勢をとります。
- (2) 電源を入れます。



2. 個人No. (0～4) を選びます。

- 個人No. ボタンを押してご自分の個人No.を選んでください。

ボタンを押すたびに表示が下のように変わります。

「個人No.0」→「個人No.1」→「個人No.2」→
「個人No.3」→「個人No.4」→「個人No.0」・・・

個人No.1～4を選ぶと運動中の表示項目に「累積走行距離」「累積消費カロリー」の表示が出ます。次回ご使用のときも同じ個人No.を選んでください。個人No.0は消費カロリー、走行距離が累積されません。

初めて、ご使用の番号の場合
「個人No.1 未使用」と表示されます。

また、次回ご使用のときには
「個人No.1 使用中」と表示されます。



3. 負荷設定プログラムを選びます。

- プログラム ボタンを押して負荷設定プログラムを選びます。

ボタンを押すたびに表示が下のように変わります。

「脂肪燃焼」→「シェイプアップ」→「体力増強」→「負荷設定」→
「心拍数設定」→「体力測定」→「脂肪燃焼」・・・

※前回使用時に個人No.1～4を選んだ場合、同じ個人No.を選ぶと自動的に前回選択したプログラムが表示されます。



4. 負荷の設定をします。

- − + ボタンで負荷を設定します。負荷設定の範囲は、1～38です。
ご希望の負荷に設定してください。

5. トレーニングを開始します。

- (1) スタート/ストップ ボタンを押してください。
- (2) ハンドルを握ってください。
- (3) ピッチ音に合わせてペダルをこぎましょう。

こぎはじめると、自転車をこいでいるイラストが画面に表示されます。

ペダルをこぐ速さが適正範囲外になると液晶表示でお知らせします。

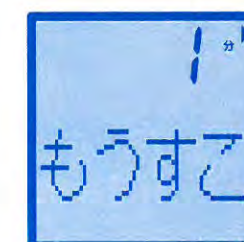
速すぎる場合は「もうすこしゆっくりこいでください」、

遅い場合には「もうすこし速くこいでください」と表示されます。

※トレーニング終了時間は設定されていません。あなたの好みに応じてトレーニングをおこなってください。

※負荷は、4段階に分けて徐々に設定された負荷まであがります。

液晶表示でお知らせします。



表示について

※「個人No.0」の方は、「累積走行距離」「累積消費カロリー」の表示はされません。

操作について

■ピッチ音の操作

[[[[ピッチ音]]]] キーを押すごとに、「入」「切」が切り替わります。

■表示を切り替える

(「切替表示」は自動的にすべての表示項目が順番に表示されます。「切替表示」以外を選ぶと選択された項目に固定されます。)

表示切替 ボタンを押します。押すたびに表示が下のように変わります。

「切替表示」→「心拍数」→「負荷レベル」→「時速」→「走行距離」→「消費カロリー」→
「累積走行距離」→「累積消費カロリー」→「切替表示」・・・

■心拍数をチェックしたいとき

ハンドルセンサを握らなくてもトレーニングできますが、心拍数は表示されません。ハンドルセンサを正しく握ると心拍数のチェックができます。

■トレーニング中に負荷の設定を変えたい

− + ボタンを押します。

■トレーニングを中止したい

スタート/ストップ ボタンを押します。クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

マニュアルトレーニング (心拍数設定プログラム)

1. 準備

- (1) サドルに座り、正しい姿勢をとります。
- (2) 電源を入れます。



2. 個人No. (0～4) を選びます。

個人No. ボタンを押してご自分の個人No.を選んでください。

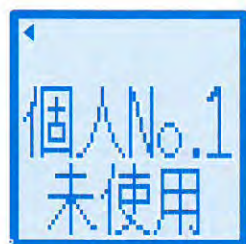
ボタンを押すたびに表示が下のように変わります。

「個人No.0」→「個人No.1」→「個人No.2」→
「個人No.3」→「個人No.4」→「個人No.0」・・・

個人No.1～4を選ぶと運動中の表示項目に「累積走行距離」「累積消費カロリー」の表示が出ます。次回ご使用のときも同じ個人No.を選んでください。個人No.0は消費カロリー、走行距離が累積されません。

初めて、ご使用の番号の場合
「個人No.1 未使用」と表示されます。

また、次回ご使用のときには
「個人No.1 使用中」と表示されます。



3. 心拍数設定プログラムを選びます。

プログラム ボタンを押して心拍数設定プログラムを選びます。

ボタンを押すたびに表示が下のように変わります。

「脂肪燃焼」→「シェイプアップ」→「体力増強」→「負荷設定」→
「心拍数設定」→「体力測定」→「脂肪燃焼」・・・

※前回使用時に個人No.1～4を選んだ場合、同じ個人No.を選ぶと自動的に前回選択したプログラムが表示されます。



マニュアルトレーニング (心拍数設定プログラム)

4. 心拍数の設定をします。

− + ボタンで心拍数を設定します。心拍数設定の範囲は、
60～180拍/分です。

心拍数設定方法は

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。

$$\text{目標心拍数} = \text{安静時心拍数} + \{ (220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数} \} \times \text{運動強度}$$

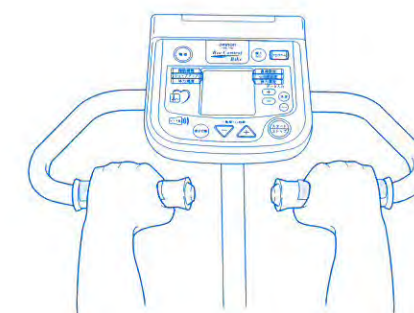
・安静時心拍数の測定

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 バイオコントロールバイクの電源を入れ、
表示切替 ボタンを押して心拍数の表示にし、ハンドルセンサを握ってください（13ページ参照）。
数秒後心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。

マニュアルトレーニング (心拍数設定プログラム)

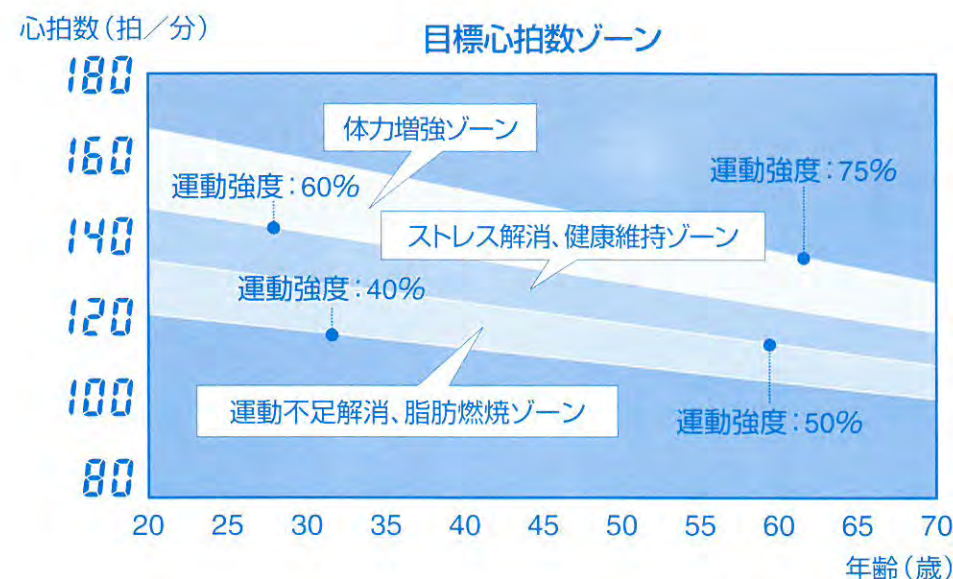
・目標心拍数の考え方

たとえば、年齢28歳のA子さん（安静時心拍数は72拍／分）が、脂肪燃焼を目的（下図参照）として運動強度は40%のトレーニングをおこなう場合、次のように計算します。

計算例

目標心拍数①： $72 + \{(220 - 28) - 72\} \times (40\% / 100\%) = 120$ 拍／分

A子さんの場合、心拍数設定プログラムを選択し、心拍数を120拍／分に設定して運動をおこないます。



※安静時の心拍数が、70(拍／分)の場合のグラフです。

※このグラフは年齢による一般的な目安です。運動強度、目標レベルは、個人の体力によって異なります。

マニュアルトレーニング (心拍数設定プログラム)

5. トレーニングを開始します。

- (1) ボタンを押してください。
- (2) ハンドルセンサを正しく握ってください。
- (3) ピッチ音に合わせてペダルをこぎましょう。

こぎはじめると、自転車をこいでいるイラストが画面に表示されます。

ペダルをこぐ速さが適正範囲外になると液晶表示でお知らせします。

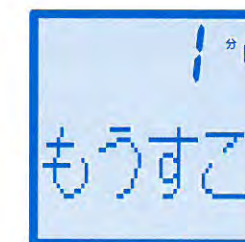
速すぎる場合は「もうすこしゆっくりこいでください」、

遅い場合には「もうすこし速くこいでください」と表示されます。

約1分間のウォーミングアップ後、徐々にペダルが重くなり、設定の心拍数に達した後は設定の心拍数でトレーニングを続けるようにペダルの重さを自動的にコントロールします。

※トレーニング終了時間は設定されていません。あなたの好みに応じてトレーニングをおこなってください。

液晶表示でお知らせします。



表示について

※トレーニング中に「ハンドルを握る」イラストが出てくる場合は、ハンドルセンサを正しく握ってください。

※「個人No.0」の方は、「累積走行距離」「累積消費カロリー」の表示はされません。

操作について

■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。

■表示を切り替える

（「切替表示」は自動的にすべての表示項目が順番に表示されます。「切替表示」以外を選ぶと選択された項目に固定されます。）

ボタンを押します。押すたびに表示が下のように変わります。

「切替表示」→「心拍数」→「負荷レベル」→「時速」→「走行距離」→「消費カロリー」→「累積走行距離」→「累積消費カロリー」→「切替表示」・・・

■トレーニング中に設定心拍数を変えたい

ボタンを押します。

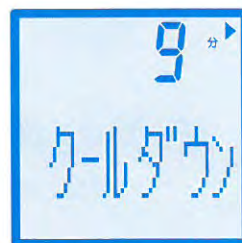
■トレーニングを中止したい

ボタンを押します。クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

マニュアルトレーニング(負荷設定・心拍数設定プログラム)

マニュアルトレーニングの終了

- (1)  ボタンを押してください。
- (2) 「クールダウンもうすこしこぎましょう」という表示が出ます。
クールダウンが始まります。約1分間はペダルをこぎ続けてクールダウンしてください。
- (3) 「ピピッ」の音になり、「おつかれさまでした」の表示が出ると、プログラムの終了です。



トレーニング結果をみるとき

クールダウンに入るとトレーニング結果をみることができます。

 ボタンを押すたびに表示が下のように変わります。

※「心拍数」「負荷レベル」「時速」は現在の値を表示しています。

「経過時間」→「心拍数」→「負荷レベル」→「時速」→「走行距離」→「消費カロリー」→「累積走行距離」→「累積消費カロリー」→「経過時間」・・・

※  ボタンあるいは  ボタンを押すと結果の値は消えます。

※「個人No. 0」の方は、「累積走行距離」「累積消費カロリー」の結果表示はされません。

操作について

■使用をやめたいとき

 ボタンを1秒以上押して電源を切ります。

※トレーニングやボタン操作がおこなわれない状態が3分間続くと、自動的に電源が切れます。

■続けて同じプログラムをするとき

 ボタン押すと再びトレーニングが開始します。

■続けて違うプログラムをするとき

 ボタンで目的のプログラムを選びます。

体力測定プログラム

あなたの体力を2つの指標で各6段階評価!!

◆体力測定プログラム

あなたの体力を(1)持久力(最大酸素摂取能力)、(2)エアロパワー(有酸素運動能力)の2つの指標で、各6段階に評価します。

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回ごとの評価結果で一喜一憂せず、トレーニングを持続する中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。

特長

ウォーミングアップを2分間おこなった後、ペダルが徐々に重くなっていきます。心拍数が各年齢ごとに設定された上限心拍数に達した時点でクールダウンに入り、終了します。

対象年齢

12～69歳

時間

7～15分

1. 準備

- (1) サドルに座り、正しい姿勢をとります。
- (2) 電源を入れます。



2. 個人No. (0～4) を選びます。

個人No. ボタンを押してご自分の個人No.を選んでください。

ボタンを押すたびに表示が下のように変わります。

「個人No.0」→「個人No.1」→「個人No.2」→
「個人No.3」→「個人No.4」→「個人No.0」・・・

個人No.1～4を選ぶと体力測定データ(年齢、体重、性別)が記憶されます。

初めて、ご使用の番号の場合
「個人No.1 未使用」と表示されます。

また、次回で使用するときには
「個人No.1 使用中」と表示されます。



3. 体力測定プログラムを選びます。

プログラム ボタンを押して体力測定プログラムを選びます。

ボタンを押すたびに表示が下のように変わります。

「脂肪燃焼」→「シェイプアップ」→「体力増強」→「負荷設定」→
「心拍数設定」→「体力測定」→「脂肪燃焼」・・・

※前回使用時に個人No.1～4を選んだ場合、同じ個人No.を選ぶと自動的に前回選択したプログラムが表示されます。



4. 体力測定データを入力します。

- (1) 年齢を入力します。(設定範囲 12 歳～69 歳)
 - ・データ入力ボタン **+** **-** で年齢を入力します。
 - ・**決定** ボタンを押します。
- (2) 体重を入力します。(設定範囲 20kg～100kg)
 - ・データ入力ボタン **+** **-** で体重を入力します。
 - ・**決定** ボタンを押します。
- (3) 性別を選択します。
 - ・データ入力ボタン **+** **-** で性別を選択します。
 - ・**決定** ボタンを押します。



5. 体力測定を開始します。

- (1) **スタート/ストップ** ボタンを押してください。
- (2) ハンドルセンサを正しく握ってください。
 - ※体力測定中はハンドルセンサを握り続けてください。途中で離すと、測定できなくなることがあります。
- (3) ピッチ音に合わせてペダルをこぎましょう。
 - こぎはじめると、自転車をこいでいるイラストが画面に表示されます。
 - ペダルをこぐ速さが適正範囲外になると液晶表示でお知らせします。
 - 速すぎる場合は「もうすこしゆっくりこいでください」、
 - 遅い場合には「もうすこし速くこいでください」と表示されます。
 - 約2分間のウォーミングアップ後、徐々にペダルが重くなります。
 - ※体力測定中、会話などは控えてください。
 - ※体力測定中に表示される「」は、体力測定の進行経過を示します。

液晶表示でお知らせします。



表示について

※体力測定中に「ハンドルを握る」イラストが出てくる場合は、ハンドルセンサを正しく握ってください。

操作について

■ピッチ音の操作

ピッチ音 キーを押すごとに、「入」「切」が切り替わります。

■表示を切り替える

(「切替表示」は自動的にすべての表示項目が順番に表示されます。「切替表示」以外を選ぶと選択された項目に固定されます。)

表示切替 ボタンを押します。押すたびに表示が下のように変わります。

「切替表示」→「心拍数」→「負荷レベル」→「時速」→「切替表示」・・・

■トレーニングを中止したい

スタート/ストップ ボタンを押します。クールダウンに入りますが、結果表示はされません。

6. 体力測定結果表示

心拍数が各年齢ごとに設定された上限心拍数に達すると、あなたの体力を持久力（最大酸素摂取能力）、エアロパワー（有酸素運動能力）の2つの指標であなたと同じ年齢、性別の標準に対して各6段階に評価し表示します。



各6段階の評価

1. 劣る
2. やや劣る
3. ふつう
4. やや優れる
5. 優れる
6. 非常に優れる

7. 体力測定の終了

- (1) 体力測定結果表示後、クールダウンに入ります。
- (2) 「クールダウンもうすこしこぎましょう」という表示が出ます。
クールダウンがはじまります。約1分間はペダルをこぎ続けてクールダウンしてください。
- (3) 「ピピッ」の音がなり、「持久力」「エアロパワー」の表示がくり返し出ると、プログラムの終了です。



操作について

■使用をやめたいとき

ボタンを1秒以上押して電源を切ります。

※トレーニングやボタン操作がおこなわれない状態が3分間続くと、自動的に電源が切れます。

■続けて同じプログラムをするとき

ボタン押すと再びトレーニングが開始します。

■続けて違うプログラムをするとき

ボタンで目的のプログラムを選びます。



。。 持久力、エアロパワーとは？ → 資料編を参照してください。

リセットのしかた

個人No.内容のリセット

1. ボタンを押して電源を入れます。
2. ボタンで、リセットしたい個人No.を選びます。
3. ボタンを3秒以上押します。
4. 個人のすべてのデータが消去されます。

累積値のリセット

1. 各プログラムの選択状態もしくは、プログラム実行状態のときに ボタンを押して、リセットしたい累積値を表示させます。
2. ボタンを3秒以上押します。
3. 選択された累積値のデータが消去されます。

簡単スタート

1. ボタンを押して電源を入れます。
2. ボタンでトレーニングをはじめます。

※ このとき、個人No.は「0」、プログラムは脂肪燃焼プログラムが始まります。
ハンドルセンサを正しく握り、ピッチ音に合わせてペダルをこいでください。

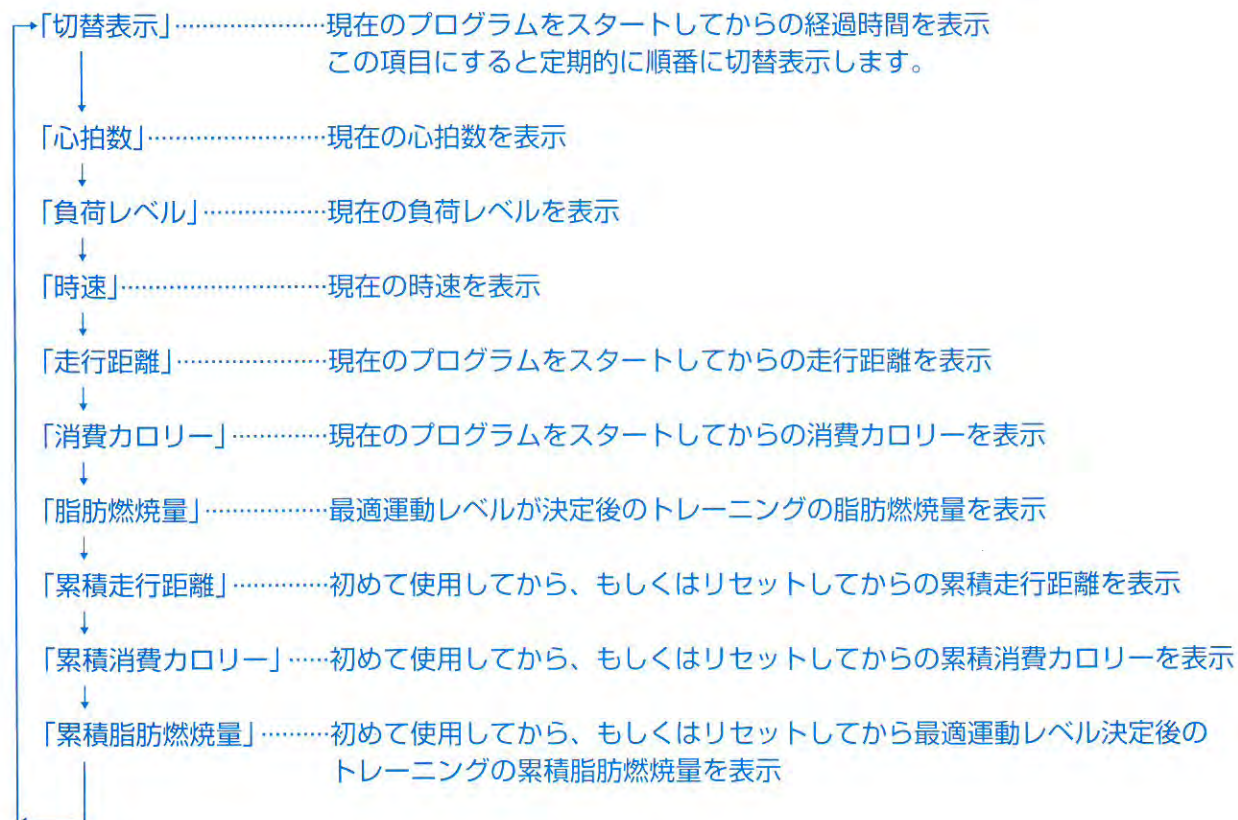
※ 詳しくはP.17からを参照してください。

表示切替

トレーニング中、各プログラムで表示される表示切替項目を定期的に順番に切替表示します。

また  ボタンで「切替表示」以外を選ぶと選択された項目に固定されます。

たとえば、脂肪燃焼プログラムで、個人No.1でトレーニングをしている場合



トレーニング中に出てくるキャラクター「、」などは、走行距離や経過時間などトレーニングと関係ありません。



時速・走行距離・消費カロリーの計算方法

時速[km/h] = ペダルの回転数[rpm] × 定数

※ピッチ音に合わせてこぐと、ペダルの回転数は60rpmとなり、時速は約24km/hとなります。

走行距離[km] = ペダルの回転数[rpm] × 時間[秒] × 定数

消費カロリー[kcal] = 負荷[W] × 時間[秒] × 定数

走行距離は、ペダルをこぐ速さ（回転数）とトレーニング時間で決まり、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ます（バイオコントロールバイクでの運動は、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）。

エラー表示について

運動プログラムで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。

脂肪燃焼、シェイプアップ、体力増強プログラム

エラー表示	原因	解決方法
「最適運動レベルが決まりませんでした！！」	最適運動レベル決定前に「スタート/ストップ」ボタンを押し、トレーニングを中断した。	もう一度、最適運動レベルが決定するまで、はじめからトレーニングをしてください。
「最適運動レベルが決まりませんでした！！心拍数エラー！！」	心拍数が正しく検出されなかった。	ハンドルセンサの握り方を確認してください。 (13ページ参照)
	疲労などにより体調がすぐれない。	平常時の体調にもどってから、運動してください。
	ウォーミングアップの心拍数が高い。	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。
	運動直後で心拍数が高い。	運動直後で心拍数が高い。
「最適運動レベルが決まりませんでした！！心拍数エラー！！」	会話などで、一時的に心拍数が大きく変動した。	最適運動レベル測定中は、会話などは控えてください。
	ペダルの回転数が、遅すぎた(あるいは、速すぎた)。	ビッチ音に合わせて、ペダルをこいでください。

心拍数設定プログラム

エラー表示	原因	解決方法
「心拍数エラー！！」	心拍数が正しく検出されなかった。	ハンドルセンサの握り方を確認してください。 (13ページ参照)

体力測定プログラム

エラー表示	原因	解決方法
「体力レベルが決まりませんでした！！」	体力レベル決定前に「スタート/ストップ」ボタンを押し、トレーニングを中断した。	もう一度、体力レベルが決定するまで、はじめからトレーニングをしてください。
「体力レベルが決まりませんでした！！心拍数エラー！！」 あるいは、 「体力レベルが決まりませんでした！！」	心拍数が正しく検出されなかった。	ハンドルセンサの握り方を確認してください。 (13ページ参照)
	疲労などにより体調がすぐれない。	平常時の体調にもどってから、運動してください。
	ウォーミングアップの心拍数が高い。	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。
	運動直後で心拍数が高い。	運動直後で心拍数が高い。
「体力レベルが決まりませんでした！！心拍数エラー！！」	会話などで、一時的に心拍数が大きく変動した。	体力レベル測定中は、会話などは控えてください。
	ペダルの回転数が、遅すぎた(あるいは、速すぎた)。	ビッチ音に合わせて、ペダルをこいでください。

運動プログラム全般

エラー表示	原因	解決方法
「ペダルが回っていません！！」	運動プログラムをスタートしてから、45秒間ペダルをこがなかった。	ビッチ音に合わせて、ペダルをこいでください。
「ハンドルセンサを握ってください」	ハンドルセンサを握っていない。	ハンドルセンサを握ってください。 (13ページ参照)
「ハンドルセンサを正しく握ってください」	心拍数が正しく検出されなかった。	ハンドルセンサの握り方を確認してください。 (13ページ参照)
「もうすこし速くこいでください」	ペダルの回転数が、遅すぎる。	ビッチ音に合わせて、ペダルをこいでください。
「もうすこしゆっくりこいでください」	ペダルの回転数が、速すぎる。	ビッチ音に合わせて、ペダルをこいでください。

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
電源ボタンを押しても、表示ユニットに何も表示しない。	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。 (37ページ参照)
	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。 (37ページ参照)
電源ボタンを押すと、「負荷制御エラー!!」が表示される。	ハンドル支柱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。 (7～8ページ参照)
心拍数がでてこない。	ハンドルセンサを正しく握っていますか。	ハンドルセンサを正しく握ってください。 (13ページ参照)
ボタンを押しても、表示ユニットが受け付けられない(次の操作に進まない)。	指定のボタンを押しましたか。	操作説明、表示画面をよく確認のうえ正しいボタンを押してください。 (15～31ページ参照)
	ボタンを確実に押しましたか。	ボタンは確実に押してください。 とくに、誤操作防止のため、電源をオフする場合、電源ボタンは、約1秒間押し続けてください。また、リセットボタンは、約3秒間押し続けてください。
液晶表示の色が濃すぎる(暗すぎる)。	室温が低すぎませんか。	室温を10℃以上にしてください。
サイドカバーが熱い。	高い負荷レベルで長時間トレーニングをしていますか。	故障ではありません。

※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。

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



商品の使い方や疑問点などお気軽にお問い合わせください。

オムロン健康相談室

フリーダイヤル

むろん オムロン

0120-30-6606

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。)

ダイヤルは正確に

※商品の故障および修理の依頼につきましては、別添に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

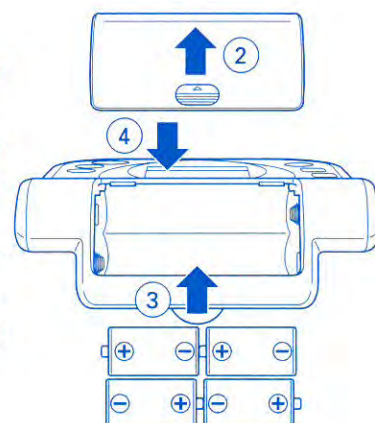
- 乾電池の寿命は、高性能マンガン乾電池（黒）で1日1回30分間使用した場合、約6カ月です。アルカリ乾電池もご使用になれます。
- 乾電池が消耗し、乾電池の交換が必要になると、表示ユニットの液晶表示部に「電池切れです」が表示されます。「電池切れです」が表示されたら、電源ボタンを押して電源を切ってから、乾電池交換をおこなってください（電源が入っている状態で乾電池をぬきとると、登録している個人データが消えます）。
- 付属の乾電池はモニタ用です。電池寿命は仕様より短い場合があります。

乾電池の交換

お願い

- 乾電池の $\oplus$ と $\ominus$ 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カ月以上）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電源ボタン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乾電池カバーをもとに戻します。

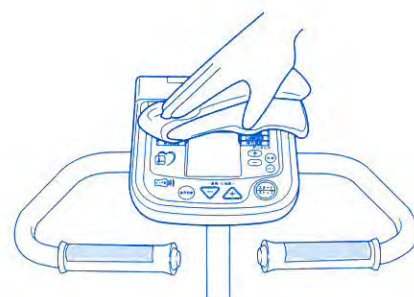


お手入れと保管

お手入れ

お願い

- 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。
- 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カ月に1度くらい）。



- 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、乾いた布で乾かしてください。
- ハンドル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。
- ハンドルセンサのグ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。
- サドル表面は防水ではありません。汚れた場合は水または中性洗剤をしみこませた布でよくふき取り、乾いた布で乾かしてください。

保管

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。

本機を使用目的以外に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。

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。

※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	バイオコントロールバイク
形式	HBE-760
電源	単1形高性能マンガン乾電池(黒)4本(R20P) *単1形アルカリ乾電池(LR20)も使用できます
電池寿命	約6カ月 (高性能マンガン乾電池(黒)使用1日1回30分使用時)
負荷方式	マグネット負荷方式約15~200W相当 (負荷レベルは1~38で表示しています)
負荷調整	38段階
心拍センサ	心電位(ECG)検出方式(精度:±5%)
アラーム機能	トレーニング終了時、各種エラー報知他
最大使用体重	100kg
適応身長	約140~約180cm (快適に使用できる範囲)
サドル高さ調整	調整範囲835~1060mm
ハンドル高さ調整	調整範囲940~1180mm
外形寸法	幅560×奥900×高1180mm
質量	約28.5kg
使用環境温湿度	+10~+40℃、30~85%RH
保存温湿度	-20~+60℃、10~95%RH
搭載プログラム	・オートトレーニング (脂肪燃焼、シェイプアップ、体力増強) ・マニュアルトレーニング (負荷設定、心拍数設定) ・体力測定

付属品	専用スパナ、六角レンチ(プラスドライバー付) 各1本、取扱説明書、品質保証書、 高性能マンガン乾電池(黒)4本
材質	本体:スチールパイプ粉体焼付塗装処理 ハンドル:ウレタンソフトグリップ サイドカバー:ABS樹脂 サドル:ウレタン入りシート

※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。

表示機能

個人No.	0~4
経過時間	0~600分
負荷レベル	L1~L38
心拍数	45~200拍/分
時速	0、10~40km/h
走行距離	0.0~999.9km(0.1km単位)
累積走行距離	1000~9999km(1km単位)
消費カロリー	0.0~999.9kcal(0.1kcal単位)
累積消費カロリー	1000~9999kcal(1kcal単位)
脂肪燃焼量	0.0~999.9g(0.1g単位)
累積脂肪燃焼量	1000~9999g(1g単位)
最適運動レベル	1~38
運動レベル	1~38
設定負荷レベル	1~38
設定心拍数	60~180拍/分
年齢	12~69歳
体重	20~100kg
性別	男女

SGマークの被害者救済制度について

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マークの被害者救済制度

SGマークが表示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。】

賠償についてのご注意

- 認定した自転車エルゴメーターそのものが故障したとしても、その品質について保証するものではありません。あくまでも損害などの身体的な損害について賠償する制度です。
- 賠償金は製品安全協会がそれぞれ実情をよく調査して、実損を補填する妥当な額をお支払いすることになります。

賠償金の請求について

損害を被った消費者が賠償金を請求するときは、別欄の項目を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。

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

事故賠償に必要な項目

- 事故の原因となった自転車エルゴメーターの現品
イ) 製品の名称、SGマーク番号
ロ) 製品の購入先、購入年月日
- 事故発生の状況
イ) 事故発生年月日
ロ) 事故発生場所
ハ) 事故発生状況
- 被害の状況
イ) 被害者の氏名、年齢、性別、職業、住所
ロ) 被害の状況と程度(医師の証明書)

バイオコントロール バイクで最適運動

監修：京都大学大学院 助教授
森谷敏夫

これまでのフィットネス機器では年齢、性別を入力し、これにより平均的な体力に合わせた運動プログラムになっていました。そのため、個々人の体力差や日々の体調に対応することができず、運動レベルが強すぎたり、弱すぎたりすることがありました。無理なく効果的に運動するためには自分の体力や体調に合った運動レベルがいかに大切かはいまでもないでしょう。

そこで、オムロンは、ひとりひとりの体力やその日その日の体調に合わせた最適運動レベルを自動的に推定し、無理なく効果的に運動することができる世界初のフルオート運動プログラム（脂肪燃焼・シェイプアップ・体力増強）を世界に先駆けて開発しました。

このフルオート運動プログラムは、年齢、性別などの煩雑な入力が必要とせず、スタートボタンを押すだけで心臓をコントロールしている自律神経の活動を検出、分析することで、個々人にとって最適な運動レベルを自動的に決定します。

自律神経とは無意識下において様々な器官をコントロールしている体にとって非常に重要な神経です。意識的に心拍数を上げることはできませんが、運動すると自然に心拍数が上昇するのはこの自律神経の働きによるのです。

このように、運動中の生体機能の調整において自律神経は中心的な役割を果たしており、運動中の自律神経活動

から個々人にとって最適な運動レベルを推定できることが最新の運動生理学研究から明らかになってきています。

また、この最適な運動レベルは、効率的に脂肪燃焼できる有酸素運動の最大レベルであるAT（無酸素性作業閾値）と相関関係があることも知られており、エアロビクス運動としても最適な運動レベルといえるのです。

バイオコントロールバイクのフルオート運動プログラムは、初めに約2分間のウォーミングアップ後、除々にペダルが重くなり、その時、ハンドルセンサから検出される心拍信号から、一拍一拍の心臓の拍動リズムの変動（心拍ゆらぎ）を解析し、自律神経活動を分析することで約5～15分で最適運動レベルを推定してくれます。

ここでは、この機能を正しく理解していただき、より効果的にご使用いただくために必要な事柄をさらに詳しく解説します。

運動レベル*の 決め方にはどんな 方法があるの でしょうか？

*運動レベルとは運動の強度、つまりペダルの重さをいいます。

有酸素運動（エアロビクス）する場合の運動レベルの決め方には様々な方法がありますが、以下に代表的な4つの方法について説明します。

1. 主観的な運動強度（ボルグ指数）による方法

運動した時に自覚的に感じられる運動強度をかなりきつい、楽であるなどの言葉で表現される6～20の15段階の主観的な指数（ボルグ指数）で運動レベルを決める方法です。自分で運動レベルを決める場合は、このように自覚的な強度で決める方法が利用できます。

ボルグ指数による自覚的運動強度

ボルグ指数	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
自覚的強度		非常に楽である		かなり楽である		楽である		ややきつい		きつい		かなりきつい		非常にきつい	

（小野寺・宮下ら(1976)による）

2. 年齢による方法

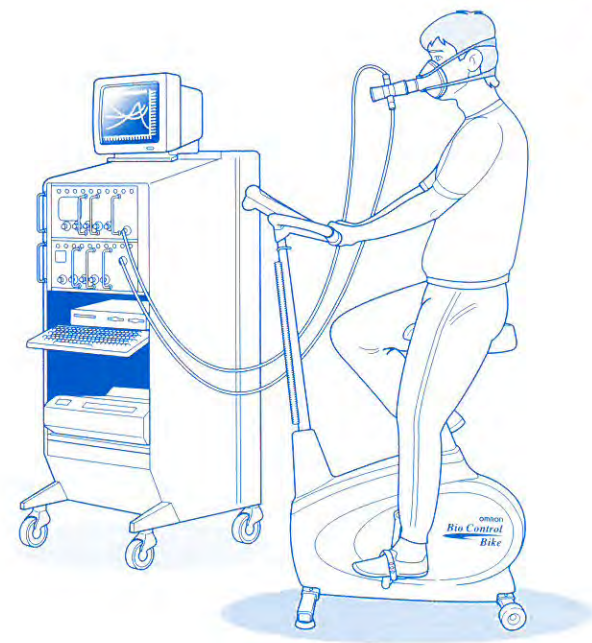
体力は年齢とともに向上し、ある年齢を境にまた低下することはよく知られていることです。このように統計的に考え全体的な年齢に対する体力変化により、年齢から運動レベルを決める方法です。この方法は専用の計測器などの機器も必要とせず簡単に決定することができるため広く知られ、利用されています。これまでの運動機器もこの方法が広く用いられています。（24～25ページ参照）

しかし、年齢だけによって決めているため、個々人の体力差や、日々の体調変化に対応することはできません。

3. 呼気ガス分析による方法

運動の専門家や臨床家の間では運動中の呼気ガス（排出した息）の量や酸素および二酸化炭素の濃度を分析して運動レベルを決定する方法が一般的に利用されています。

しかし、この方法は呼気ガス分析器という特別な機器が必要であり、ガスマスクを付けて運動する必要があるため、研究や臨床目的以外では利用されていません。



4. 医師による診断

病院では、3. の呼気ガス分析による方法も使われますが、病気と診断された場合は、専門医によって病状に応じて決定されます。



運動レベルの決定法には主としてこのような方法がありますが、前述したとおりフィットネス機器において実用化できるのは、2. の年齢による方法だけです。

バイオコントロールバイクでは、ハンドルセンサから検出した心拍信号を解析、チェックすることにより自律神経の活動状態をとらえるまったく新しい方法で年齢によらないひとりひとりの体力に合った最適運動レベルを決定します。

自律神経とは何ですか？

自律神経は、心臓をはじめとし、体全体の様々な器官をコントロールし、心臓の拍動や体温、血圧等を調整する役割を持っている非常に重要な神経です。自律神経には交感神経と副交感神経があり、それぞれがバランスを保ちながら活動しています。運動をはじめると心拍数が上がるのもこの自律神経の働きによるのです。

心拍信号とは何ですか？ 脈拍とは違うのですか？

バイオコントロールバイクではイヤースенсаを耳たぶに装着して検出する脈拍信号ではなくハンドルセンサ（電極部）を握ることで心拍信号を検出しています。

脈拍信号は心臓の拍動によって駆出される血液が血管を伝播していく時の血液の量的変化をとらえた信号です。これに対して、心拍信号は心臓を拍動させるために生じる電気的信号、いわゆる心電から心臓の拍動をとらえた信号であり、心臓の電気的な動きを直接検知できます。自律神経の働きを解析するためには、この心拍信号を用いる必要があります。

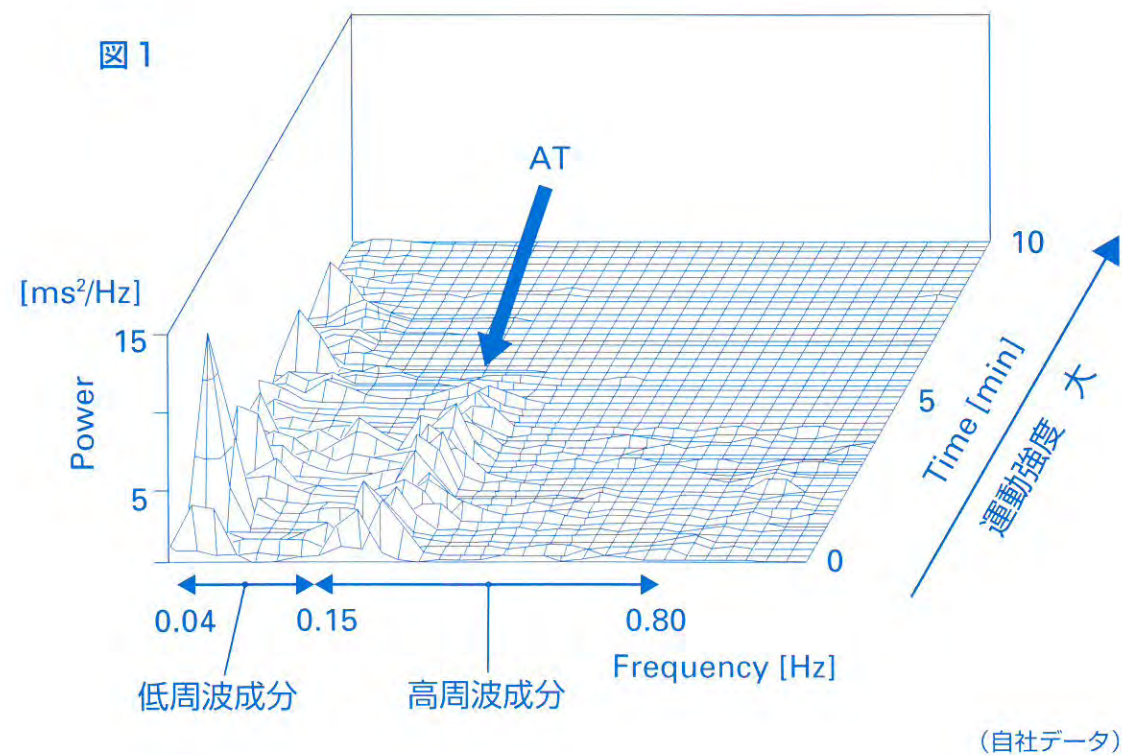
心拍信号は通常、胸部から検出するのが一般的です。バイオコントロールバイクでは簡便に心拍信号を検出するためにハンドルに電極を設け、これを握ることで心拍信号を検出しています。

自律神経の活動状態をどうやって解析しているのですか？

自律神経活動と心拍ゆらぎ

心臓は規則正しいリズムを刻んでいるように感じられますが、実は一拍一拍の拍動リズムは長くなったり短くなったりしています。この心臓の拍動リズムの変動は心拍ゆらぎと呼ばれ、自律神経の活動状態を反映しているといわれています。

自律神経には交感神経・副交感神経の2種類があり、それぞれの活動状態は、心拍ゆらぎの周波数成分（スペクトル）を解析することによって知ることができます。高い周波数（0.15～0.8Hz）成分は副交感神経の活動を示しており、低い周波数（0.01～0.15Hz）成分は交感神経、副交感神経両方の活動を示しているといわれています。図1は、運動中の心拍ゆらぎの周波数成分を分析した一例です。



心拍ゆらぎによる最適運動レベルとは

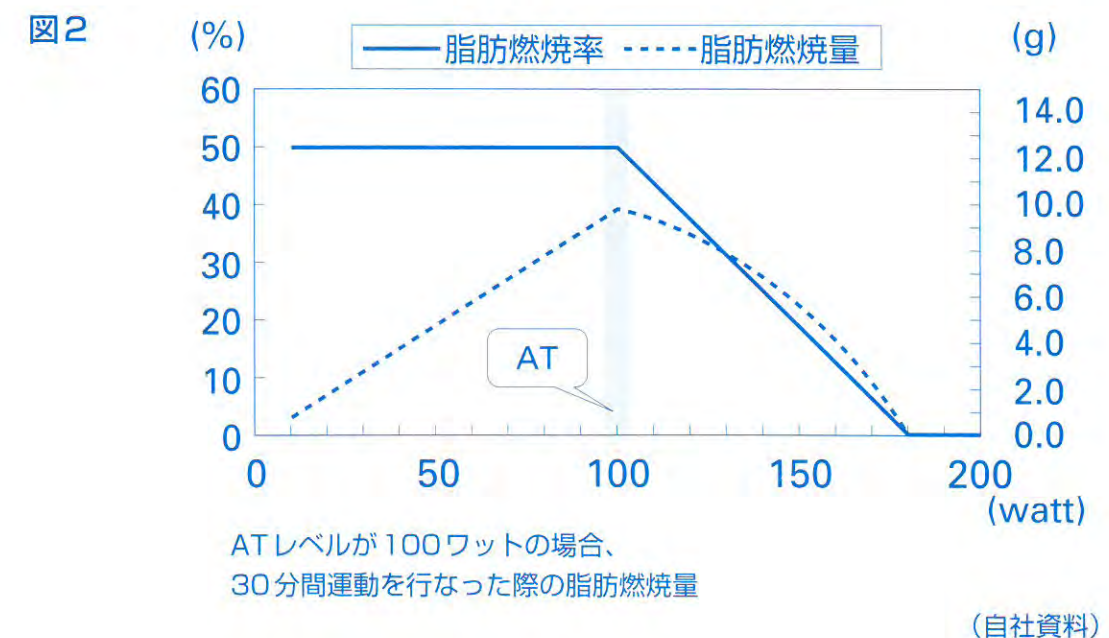
自律神経の正常な人では、図1に示すように安静時には高周波成分で示される副交感神経活動が高いレベルを示しますが、運動が徐々に強くなっていくと、副交感神経活動は徐々に低下します。さらに運動が強くなると副交感神経活動は低いままですが、交感神経活動が活発になり、この時カテコラミンや乳酸などの心臓を刺激したり、疲労を生じさせる物質が発生し、体に対する負担が急激に増加します。つまり、副交感神経活動が低下し交感神経活動が増加する手前の運動レベルは、体や心臓への負担も少なく運動効果を上げることができる最適な運動レベルといえます。

心拍ゆらぎによる最適運動レベルとは、自律神経活動を心拍ゆらぎによりとらえ、副交感神経活動レベルを考慮した、心臓に負担のかからない運動レベルのことをいいます。

また、この運動レベルは、自律神経機能が正常な人では、AT（無酸素性作業閾値）とよく相関することが知られています。

AT（無酸素性作業閾値）についてもっと詳しく教えてください

運動は徐々に強くしていくと有酸素的な運動からある運動レベルを境に徐々に無酸素的な運動に変わっていきます。つまり、AT（無酸素性作業閾値）は有酸素運動（エアロビクス運動）の最大の運動レベルということができます。このレベルを超えた運動をすると無酸素的な運動に次第に変化するため、疲労が蓄積しやすく長い時間運動を持続することができないだけでなく脂肪の燃焼効率もかえって低下するのです。言い換えるとATレベルでの運動は効率よく脂肪燃焼できる最大の運動であり、疲労がなく楽々運動ができるため長時間運動ができより多くの脂肪を燃焼できる効果的な運動といえることができます。



バイオコントロールバイクではどのように最適運動レベルを推定しているのですか？

バイオコントロールバイクのフルオート運動プログラム（脂肪燃焼・シェイプアップ・体力増強）は、ハンドルセンサを握って運動していただくだけで最適運動レベルを自動的に判断しています。

ハンドルセンサにより検出した心拍信号を内蔵の高性能コンピュータで解析することにより毎秒の心拍数を求め、その変化を心拍ゆらぎとして解析し、副交感神経成分に相当する心拍ゆらぎパワー値を算出します。バイオコントロールバイクは、この心拍ゆらぎパワー値の低下を自動的に解析し、最適運動レベルを判定します。

※バイオコントロールバイクの最適運動レベル算出は健康で自律神経に異常のない方を対象にしています。

※心臓病・糖尿病などの病気と診断されている方は必ず医師と相談の上、ご使用ください。

最適運動はなぜ効果的なのでしょうか？

これまでは年齢・性別といったデータを入力することにより運動レベルを決めていました。これは年齢、性別ごとに決まる標準的な運動レベルを求めていたからです。しかし同じ年齢・性別でも体力の高い人も低い人もいることは周知のとおりです。

バイオコントロールバイクは心拍ゆらぎを解析することで、体力の高い人でも低い人でも一人一人の体力・体調に合わせた運動レベルを算出するので、自分に最適な運動ができるのです。また、バイオコントロールバイクの最適運動レベルはAT（無酸素性作業閾値）と相関関係があります。つまり、バイオコントロールバイクで最適運動レベルの運動をすることで、自分自身の体調・体力に合った無理のない効率よく脂肪燃焼できる有酸素運動（エアロビクス運動）が簡単にできるのです。

最適運動レベルによってどんなことがわかるのですか？

バイオコントロールバイクは心拍ゆらぎ解析することにより、最適運動レベルを算出します。この最適運動レベルはAT（無酸素性作業閾値）と相関があるため、ATレベルがわかった場合に求めることができる脂肪燃焼量、エアロパワーを推定することができます。また、フルオート運動プログラム（脂肪燃焼・シェイプアップ・体力増強）で運動するたびに表示される最適運動レベルにより、その日の調子や日々の体調変化、運動効果を知ることができます。

※心臓病・糖尿病などの自律神経に異常をとまなう病気がある場合には、バイオコントロールバイクが判定する最適運動レベルとATとの相関性が低下します。そのため、脂肪燃焼量、体力測定（エアロパワー）は正しく評価されません。

脂肪燃焼量算出方法

運動により消費するカロリーは体内の糖質および脂肪の両者を燃焼させることによりもたらされます。この比率は運動強度により変化し、ATレベルでは脂肪燃焼効率が最大になることが知られています。バイオコントロールバイクの最適運動レベルはATと相関があるので、最適運動レベルで運動した場合、脂肪燃焼効率が最大になるとして、消費カロリーに一定比率を掛け算して、脂肪燃焼量に換算しています。

最適運動レベルが10に決定された時

脂肪燃焼プログラムで30分間運動を行なうと、

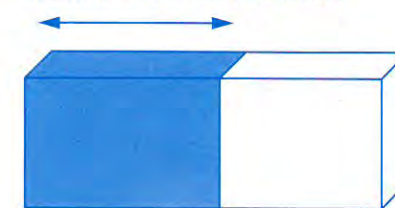
消費カロリー：110kcal、脂肪燃焼量：5.9 gとなります。

しかし、無理に運動レベルを15に上げて30分間運動を行なうと、消費カロリー：157kcal、脂肪燃焼量：4.0 gとなり、脂肪燃焼に対しては非常に効率が悪くなります。

エアロパワーとは

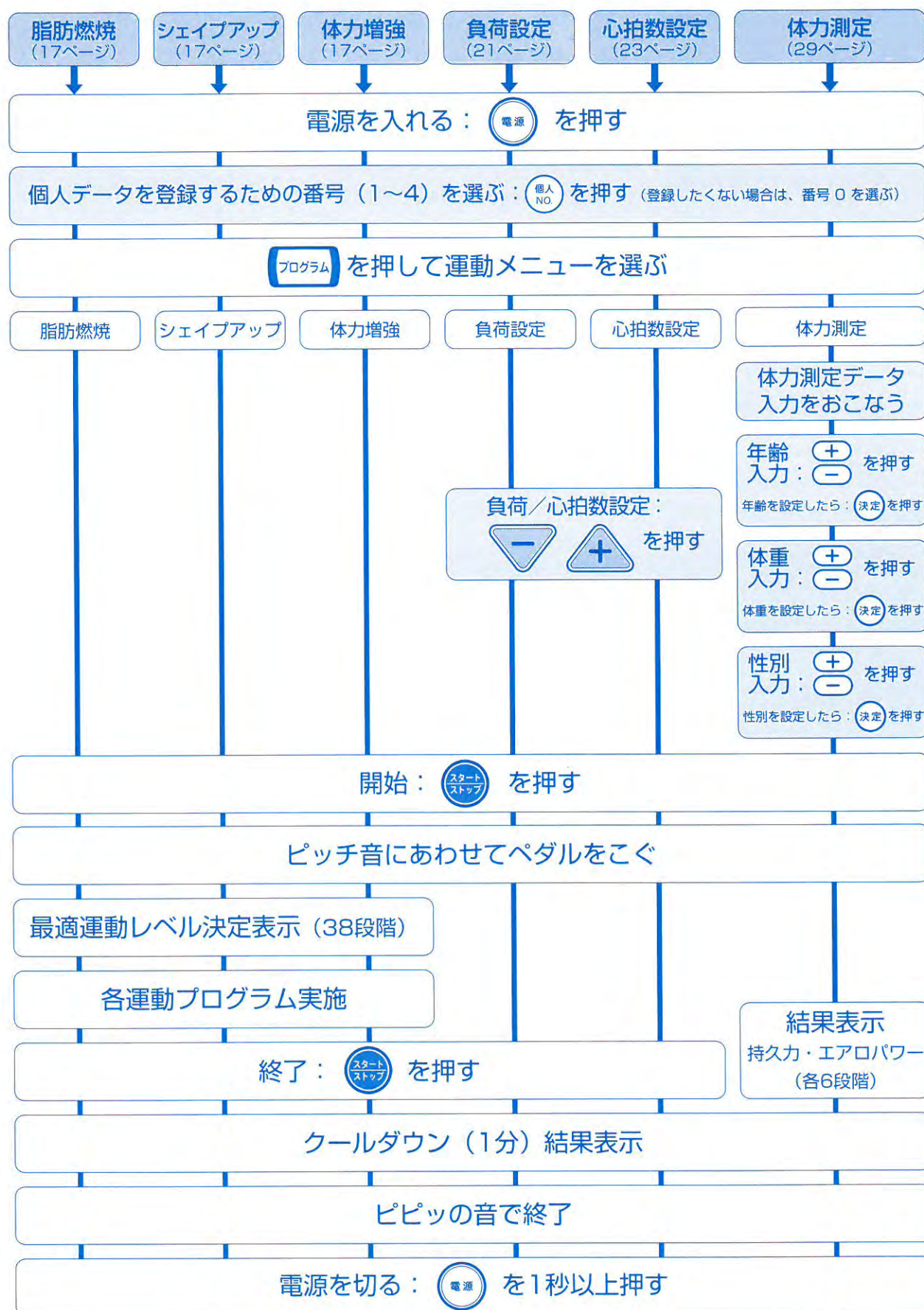
運動強度を強くしていくと、あるレベルから、その運動が有酸素運動から無酸素運動へと変わっていきます。この有酸素運動の上限レベルがエアロパワーであり、どれだけ強いレベルまで有酸素運動が行なえるかの指標となります。それに対して、持久力は最大酸素摂取量（運動を持続する際のエネルギーを造り出すのに必要となる酸素を体内に取り込むことができる最大量）を運動中のペダルの重さと心拍数との関係から算出し、評価しています。バイオコントロールバイクでは、従来の持久力に加え、運動中の心拍ゆらぎからあなたのエアロパワーを算出し、体力を2つの方向から評価しています。

エアロパワー（有酸素運動能力）
有酸素的にできる最大の運動能力



持久力（最大運動能力）
最大限発揮できる運動能力

操作手順早見表：詳しい操作の説明は（ ）内のページをご覧ください。



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

●東京03(3436)7092

●横浜045(411)7216

●名古屋052(561)0621

●大阪06(6282)2572

●広島082(247)0260

●高松087(822)8521

●福岡092(414)3206