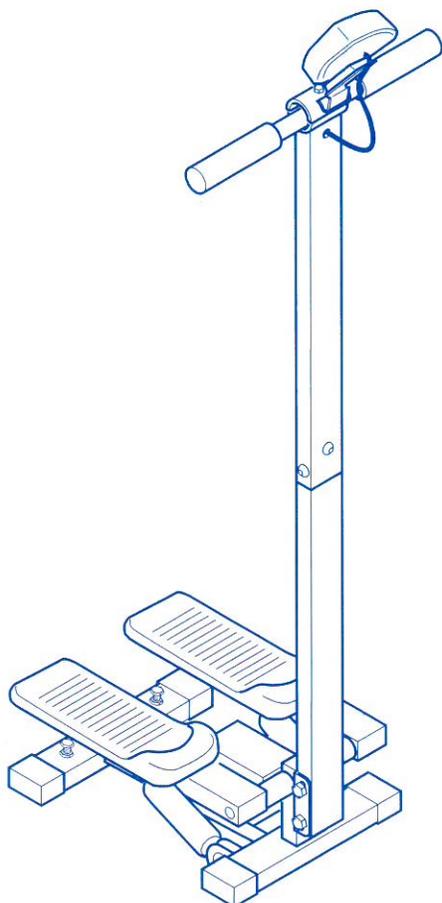


取扱説明書

オムロン ヘルスフルステッパー HBE-810

- このたびはオムロンヘルスフルステッパーHBE-810をお買い上げいただきましてありがとうございます。
- 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。
- 本機は、家庭用のステッパーです。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。
- お読みになったあとは、いつも手元においてご使用ください。
- 保証書を兼ねていますので、紛失しないようにしてください。



もくじ

(商品に関するお問い合わせは ……………)	表紙
●安全上のご注意 ……………	1～2
●商品の特長 ……………	3
●ステッパー運動の効果 ……………	3
●組み立て方/各部のなまえ ……………	4
●コンピュータの使い方 ……………	5
・スイッチ機能/表示項目の説明 ……………	5
●運動のしかた ……………	5
●高さ調整のしかた ……………	5
●電池交換について ……………	6
●お手入れと保管 ……………	6
●おかしいな?と思ったら ……………	6
●仕様 ……………	6
●修理のお問い合わせは ……………	うら表紙
●保証規定/品質保証書 ……………	うら表紙

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。



ダイヤルは正確に



全国どこからでも

むろん オムロン

0120-30-6606

受付時間/10:00～12:00/13:00～16:00(月～金)

※商品の故障および修理の依頼につきましては、うら表紙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。

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
	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。
	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	
<p>運動中、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、直ちに運動をやめてください。</p> <p>●健康を害する恐れがあります。</p>	
注意	
<p>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。</p> <p>●自己判断は、健康を害する恐れがあります。</p>	
<p>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。また、お子様のいる場所に本機を放置しないでください。</p> <p>●けがをする恐れがあります。</p>	
<p>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。</p> <p>●健康を害する恐れがあります。</p>	
<p>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。</p> <p>●健康を害する恐れがあります。</p>	
<p>本機は、水平な堅い床の上で使用してください。（ただし、ベランダ、屋外などでは使用しないでください）</p> <p>●転倒してけがをする恐れがあります。</p>	

安全上のご注意

注意	
<p>本機は、運動に適した靴を履いて使用してください。</p> <p>●けがをする恐れがあります。</p>	
<p>ステップ台は動きやすいので、ステップ台に乗り降りするときは、両手でT字型ハンドルを握ってください。</p> <p>●転倒してけがをする恐れがあります。</p>	
<p>本機を使用するときは、運動に集中してください。また、お子様が周りに近づかないようにしてください。</p> <p>●けがをする恐れがあります。</p>	
<p>本機を20分以上連続使用しないでください。</p> <p>●20分以上連続使用すると油圧シリンダーが過熱し、ペダルが軽くなります。故障ではありません、冷してからお使い下さい。</p>	
<p>本機の最大使用体重は100kgです。体重が100kgを超える方は使用しないでください。</p> <p>●使用中、破損する恐れがあります。</p>	
<p>使用直後は、油圧シリンダー及び、周りの金属部に熱をもつことがありますので触らないでください。</p> <p>●やけどをする恐れがあります。</p>	
<p>本機を正しく使用し、取扱説明書記載以外の方法では使用しないでください。</p> <p>●けがをする恐れがあります。</p>	
<p>本機を収納するときは立て掛けないでください。</p> <p>●倒れてけがをする恐れがあります。</p>	
<p>畳やジュートン、フローリング板の上で使用するときには、本機の下にゴムマット等を敷いてください。</p> <p>●接地面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。</p>	

お願い
●屋外や浴室付近等、湿気の多いところ、水滴等がかかる場所には設置しないでください。
●分解や修理、改造をおこなわないでください。
●T字型ハンドルに無理な体重をかけないでください。
●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。

商品の特長

●省スペース・安全設計

わずかなスペースで使えるコンパクトでおしゃれなデザイン。
T字型ハンドルで、グラつかず安全に運動できます。

●身体にやさしい滑らかな踏み心地

油圧シリンダーが体重をやさしく受け止めるため、腰や膝、関節に負担をかけず、無理なく下半身の筋肉を鍛えることができます。

●運動の強さが調整可能

目的や体力に応じて運動の強さをコントロール。

高さ調整ネジでステップ台の踏み込み深さを変えることにより、運動の強さが調整できます。

●運動量をデジタル表示

見やすいデジタル表示で時間（分：秒）・距離（km）・回数・合計回数・カロリー（kcal）を表示。
目標を目指して楽しく運動できます。

●優れた静音性

運動時の音がとても静か。

深夜や、お隣りが気になるマンションでも気がねなく使用できます。

ステッパー運動の効果

・運動不足の解消

交通機関の発達、歩く機会を減少させました。デスクワーク中心のサラリーマンの場合で、1日当たり300kcalの運動をおこなうことが望ましいと言われています。筋肉は使わなければ萎縮して機能は低下してしまいます。ステッパー運動は、全筋肉の3分の2を占める下半身の筋肉を刺激し、20分程度持続すれば心肺機能を向上させて運動不足を効率よく解消させることができます。

・腰痛・膝痛の予防

ステッパー運動は歩く動作と比べて膝を高く持ち上げる動作を強調するため、よりお尻や大腿部の筋肉を刺激することができます。お尻の筋肉は腰部を保護するコルセットの役割があり、腰痛予防の効果があります。また、大腿部の筋肉は膝関節のクッション機能を持ち、膝痛予防の効果があります。

・肥満の解消・成人病の予防

例えば、食事によるエネルギー摂取量が、1日当たり40kcal（卵半分程度）ほど消費量を上回る生活が続けば、おおよそ1年で2kg、5年で10kgの脂肪による体重増加が考えられます。毎日のエネルギー摂取と消費をバランスのとれたものにするために、わずかな時間で効果の期待できるステッパー運動をお勧めします。コンピュータの表示を目安にすれば簡単にカロリー管理ができます。

・便秘の解消

毎朝、ステッパー運動をすることは交感神経を心地よく目覚めさせることになり、腸の働きを活性化させ、便秘の解消につながります。

・ストレスの解消

現代社会はストレス社会であり、いつも疲労を感じて過ごしている方も多いと思います。ストレスで疲れを感じても、カロリーを消費したことはありません。ストレスを積極的、かつ有効に取り除いていくためには、運動で気分をリフレッシュさせることが大切です。

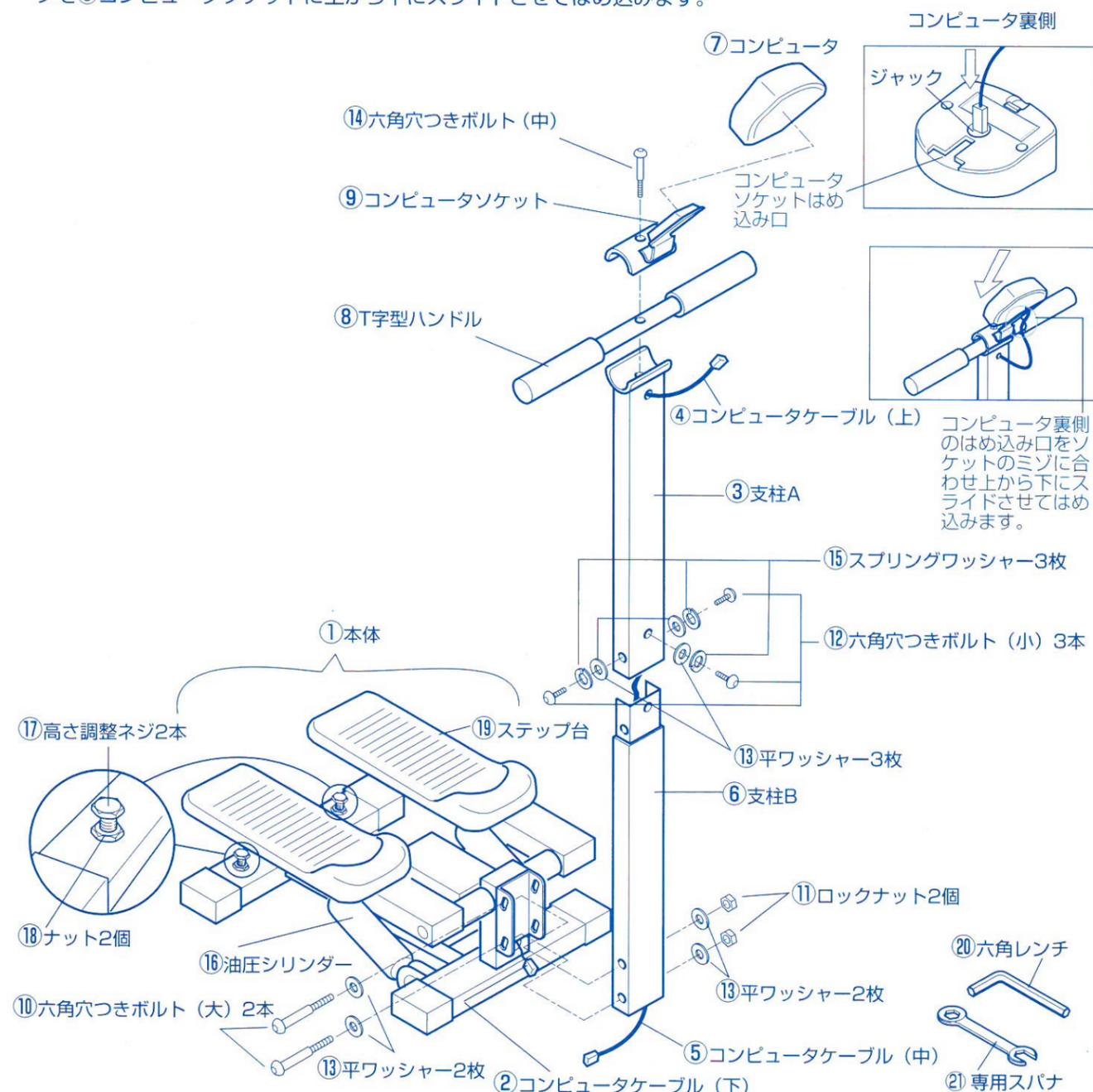
・骨粗しょう症の予防

重力のないロケットの狭い空間で過ごしてきた宇宙飛行士の例からもわかるように、体を動かして骨に負荷をかけなければカルシウムは減少し骨がもろくなります。特に30才以降は貯骨することが難しくなるので、積極的に運動を生活にとり入れ、骨粗しょう症を予防することをお勧めします。

組み立て方/各部のなまえ

本機を組み立てる前にすべての部品が揃っているか、ご確認ください。

- ③支柱Aの下部から⑤コンピュータケーブル（中）を引き出し、⑥支柱Bの上部から挿入し下部まで通します。
③支柱Aに⑥支柱Bを差し込み3本の⑫六角穴つきボルト（小）と⑬平ワッシャーと⑮スプリングワッシャーで固定します。
（⑫六角穴つきボルト（小）1本につき⑬平ワッシャー1枚と⑮スプリングワッシャー1枚を使用します）
- ①本体に1.で固定した③支柱A・⑥支柱Bを2本の⑩六角穴つきボルト（大）と⑪ロックナットと⑬平ワッシャーで上の穴から順に固定します。
（⑩六角穴つきボルト（大）1本につき⑪ロックナット1個と⑬平ワッシャー2枚を使用します）
- ③支柱Aの上部に⑧T字型ハンドルを乗せます。
⑨コンピュータソケットではさむようにして1本の⑭六角穴つきボルト（中）で固定します。
- ①本体から出ている②コンピュータケーブル（下）と⑤コンピュータケーブル（中）を接続します。
（接続したコンピュータケーブルは⑥支柱Bの中に入れてください）
- ⑦コンピュータ裏側のジャックに③支柱Aから出ている④コンピュータケーブル（上）を差し込み、⑦コンピュータを⑨コンピュータソケットに上から下にスライドさせてはめ込みます。



コンピュータの使い方

- ・本機コンピュータには、ON/OFFスイッチがありません。いずれかのスイッチを押すか、運動を開始するとコンピュータの電源が入ります。(電池を入れたときも電源が入ります) 表示画面は、分：秒—km—回数—合計回数—kcalの順序で繰り返し自動スキャンします。
- ・電源を切るときは、操作せずに約4分間放置すると自動的に電源が切れます。
- ・コンピュータに表示された値は、電源が切れると合計回数のみが記憶され、それ以外は消去されます。

スイッチ機能の説明

- ・表示切換スイッチ
表示切換スイッチを押すと、分：秒—km—回数—合計回数—kcalの表示項目いずれかを選択し、固定することができます。自動スキャンで希望する表示項目の上に「▼」が点滅したときに表示切換スイッチを押し「▼」を点灯させるか、希望する表示項目の上に「▼」が点灯するまで繰り返し表示切換スイッチを押します。(固定された表示項目を解除したいときは、再度、表示切換スイッチを押してください。自動スキャンに戻ります)
- ・リセットスイッチ
リセットスイッチを約4秒以上押し続けると合計回数以外の全ての項目が「0」表示となります。

表示項目の説明

- 分：秒 (時間)..... 運動継続時間を表示します。0：00は0分00秒を表します。範囲は0：00～99：59です。
- km (距離)..... 距離は、1回のカウントを64cmとして計算されます。範囲は0.000～99.99kmです。
- 回数..... ステップ回数を表示します。0回から始まり、9999回までカウントした後は、また0からカウントされます。(左右のステップで1回とカウントされます)
- 合計回数..... 電池を入れたときからカウントを始め、電池交換をするまで合計回数をカウントします。0回から始まり、9999回までカウントした後は、また0からカウントされます。(左右のステップで1回とカウントされます)
- kcal (カロリー)..... カロリーは、体重60kgの男性が階段昇降運動をしたときに消費するカロリーを基準として計算されます。(0.24kcal/回) 範囲は0.00～999.9kcalです。



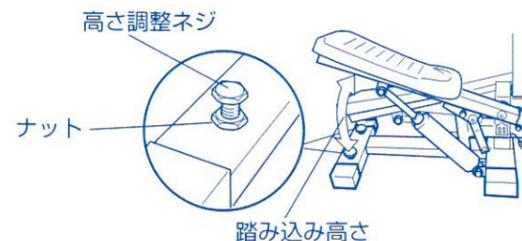
運動のしかた

運動の前後は必ずウォーミングアップ (準備運動)、クールダウン (整理運動) をおこなってください。ウォーミングアップは、急な運動のストレスから筋肉やアキレス腱、靭帯の損傷を防ぎます。クールダウンは、血液の循環を良くし筋肉疲労を早く回復させます。

1. T字型ハンドルにつかまり、ステップ台の上に乗ってください。
2. 始めの5分程度は、ゆっくりステップを踏み、徐々にスピードを上げてください。(ウォーミングアップ)
3. 大きいステップは足全体を鍛え、小さいステップは、前部の大腿とふくらはぎを鍛えます。目的や体力に応じて高さを調整してください。(下記の「高さ調整のしかた」を参照してください)
4. 運動を終了するとき、気分を落ち着かせ徐々にスピードを下げてください。(クールダウン)

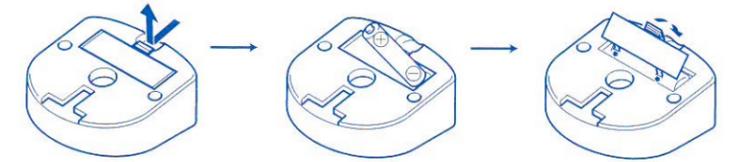
高さ調整のしかた

- ・本機を使用する前に、ステップ台の踏み込み高さを調整してください。
- 1. 専用スパナでナットをゆるめます。(左に回す)
- 2. 高さ調整ネジを調整します。
- 3. 専用スパナでナットを締めます。(右に回す)
- ・高さ調整ネジを低く締めた状態は、踏み込み高さが深くなります。高さ調整ネジを高く締めた状態は、踏み込み高さが浅くなります。



電池交換について

- ・コンピュータの裏ボタンを外して、単3形乾電池を1本入れてください。このとき⊕⊖の向きを確認してから入れてください。(電池を交換すると合計回数を含めて全ての値が「0」表示となります)



お手入れと保管

- ・器具の点検、各部のボルト、ナットがゆるんでいないか必ず定期的に点検をおこなってください。
- ・温度変化により、ステップを踏む重さには若干の変化があります。室温10℃～30℃の範囲内で保管、使用してください。

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
使用中、音が出る。	「お手入れと保管」を参照してください。(6ページ参照)	
スイッチを入れても何も表示しない。	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。(6ページ参照)
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っていないですか。	乾電池を正しく入れてください。(6ページ参照)
運動をおこなっても表示が変化しない。	コンピュータケーブルがコンピュータにしっかり差し込まれていますか。	コンピュータケーブルをしっかり差し込んでください。(4ページ参照)
しばらくすると表示が消えてしまう。	操作せずに約4分間放置すると自動的に電源が切れます。(5ページ参照)	

仕様

名称	オムロンヘルスフルステッパー	本体材質	スチール/粉体焼付塗装処理	
形式	HBE-810	外形寸法	幅405×高1130×奥500mm	
負荷方式	複式油圧シリンダー	質量	約12kg	
高さ調整範囲	0～10mm	付属品	六角レンチ、専用スパナ 取扱説明書(品質保証書付)	
最大使用体重	100kg			
連続使用時間限度	20分(1分間24回ステップのとき)	コンピュータ	分：秒	0:00～99:59 (分：秒)
電源	単3形マンガン乾電池1本 (R6) ※単3形アルカリ乾電池(LR6)も使用できます。(乾電池は別売です)		km	0.000～99.99 (km)
			回数	0～9999 (回)
電池寿命	約1年 (マンガン乾電池使用、1日20分運動時)		合計回数	0～9999 (回)
油圧シリンダー寿命	約20万回	kcal	0.00～999.9 (kcal)	

※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。

