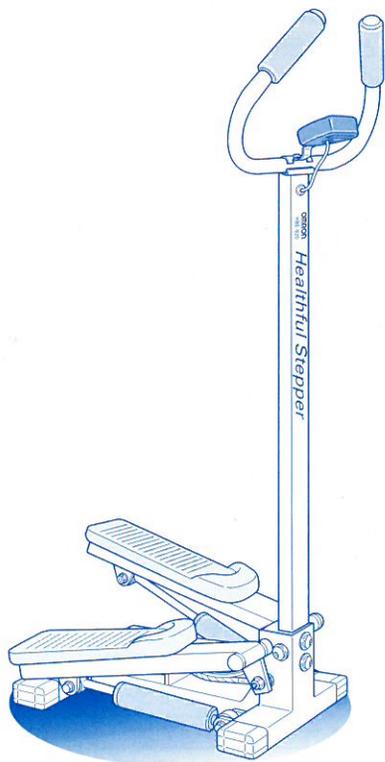


オムロン ヘルスフルステッパー HBE-820

取扱説明書



もくじ

安全上のご注意	1～2
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	5～6
高さ調整のしかた	7
油圧シリンダーの取扱いについて	8
コンピュータの使いかた	9～10
トレーニングについて	11
電池交換について	11
お手入れと保管	12
おかしいな?と思ったら	13
仕様	13
修理のお問い合わせは	14
お問い合わせは	14
保証規定/品質保証書	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がお答えします。

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

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

- このたびはオムロンヘルスフルステッパーHBE-820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。

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。
- 表示と意味は次のようになっています。



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“接触禁止”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、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

本機は、健康な人を対象とした製品です。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。

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。
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。

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。

安全上のご注意

注意

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）。

転倒してけがをする恐れがあります。

本機は、運動に適した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。

ステップ台に乗り降りするときは、両手でU字型ハンドルを握ってください。

転倒してけがをする恐れがあります。

本機を使用するときは、運動に集中してください。

けがをする恐れがあります。

本機の下に破れにくいシートなどを敷いてください。

床面を傷つけたり、油圧シリンダーからにじみ出た油で汚したりする恐れがあります。

U字型ハンドルに無理な体重をかけないでください。

けがをする恐れがあります。

使用中、本機のまわりにお子様を近づけないでください。

けがをする恐れがあります。

本機を20分以上連続使用しないでください。

20分以上連続使用すると油圧シリンダー内の油の温度が上がりすぎ、機能に支障をきたす恐れがあります。続けて使用する場合は、油圧シリンダーの温度が室温に戻るまで、約1時間程度の休止を入れてください。

本機の最大使用荷重は80kgです。体重が80kg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。

けがをする恐れがあります。

本機を収納するときは、立て掛けないでください。

倒れてけがをする恐れがあります。

使用直後は、油圧シリンダーおよびまわ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。

やけどをする恐れがあります。

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。

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。



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。
U字型ハンドルで、身体がぐら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。

■ステップ台の踏み込み高さが調整可能

目的や体力に応じて運動の強さをコントロール。

高さ調整ハンドルでステップ台の踏み込み高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。

部品一覧表

本機を組み立て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.		1. 本体	1個
2.		2. 支柱	1本
3.		3. コンピュータ	1個
4.		4. U字型ハンドル	1個
5.		5. コンピュータソケット	1個
		6. 六角穴つきボルト (大)	1本
		7. 六角穴つきボルト (小)	4本
		8. 平ワッシャー	5枚
		9. スプリングワッシャー	4枚
		10. 六角レンチ	1個

各部のなまえ

U字型ハンドル

六角穴つきボルト (大)

平ワッシャー

コンピュータ

コンピュータソケット

コンピュータケーブル

支柱

ステップ台

コンピュータケーブル

高さ調節ハンドル

油圧シリンダー (消耗部品です。8ページ参照)

六角穴つきボルト (小)

平ワッシャー

スプリングワッシャー

本体

ワイヤー (消耗部品です。7ページ参照)

プーリー

スプリングワッシャー

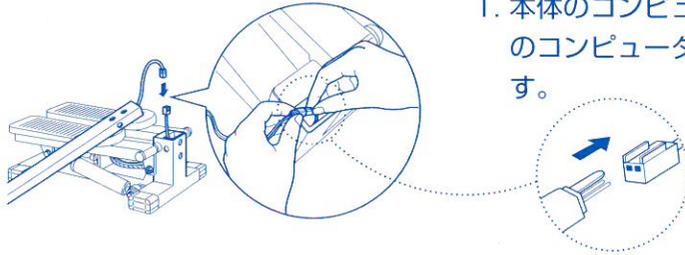
六角穴つきボルト (小)

※消耗部品には別売品をご用意しています (13ページ参照)。

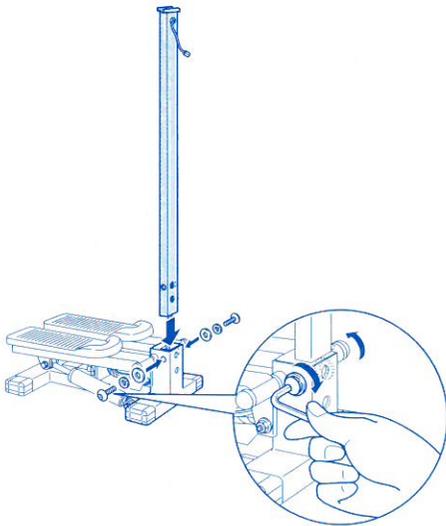
組み立てかた (1)

支柱の取付け

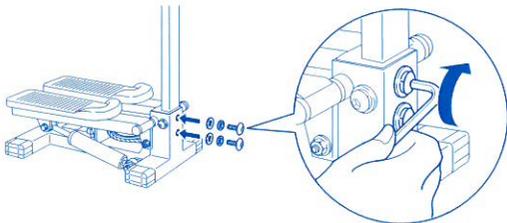
1. 本体のコンピュータケーブルと支柱のコンピュータケーブルを接続します。



2. 本体に支柱を差し込みます。
コンピュータケーブルを支柱の中へできるだけ押し込んでから、差し込んでください。
このとき、コンピュータケーブルをはさまないようにご注意ください。断線の恐れがあります。



3. 本体と支柱を固定します。
スプリングワッシャーと平ワッシャーを通した六角穴つきボルト (小) 4本を六角レンチで締めつけます。
このとき、4本のボルト全部をいったんゆるく取付けてから、それぞれのボルトを最後まで締めつけてください。

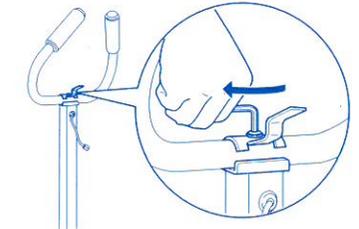
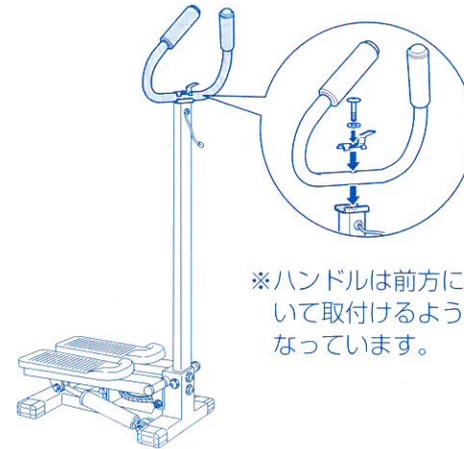


組み立てかた (2)

ハンドルの取付け

4. ハンドルを取付けます。

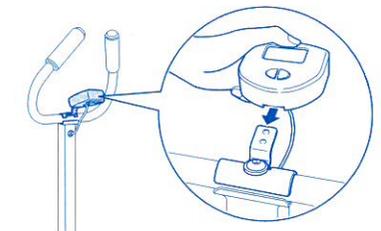
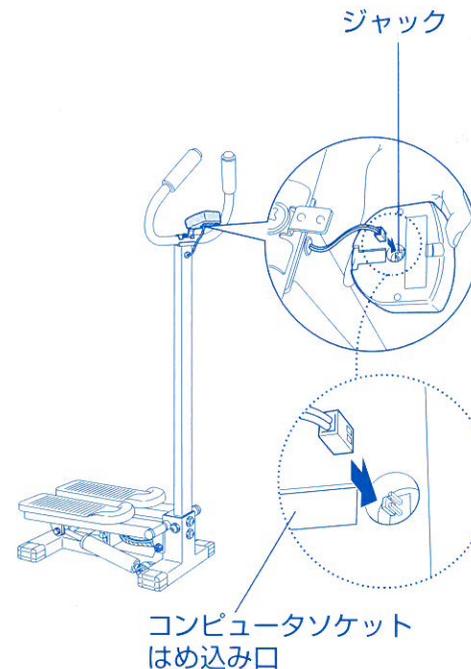
六角穴つきボルト (大) を、平ワッシャー→コンピュータソケット→U字型ハンドル→支柱の順に通し、六角レンチで締めて固定します。



コンピュータの取付け

5. コンピュータを取付けます。
コンピュータ裏側のジャックに、支柱から出ているコンピュータケーブルを差し込みます。

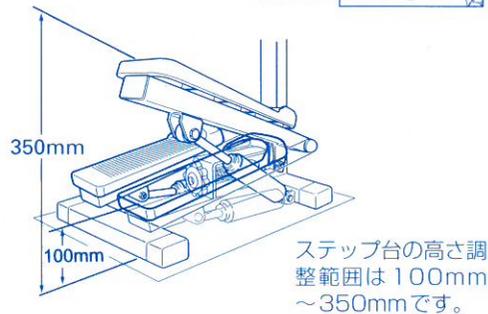
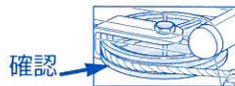
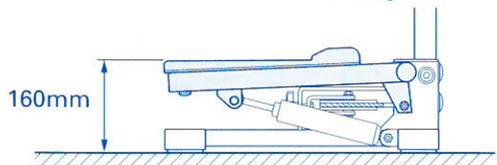
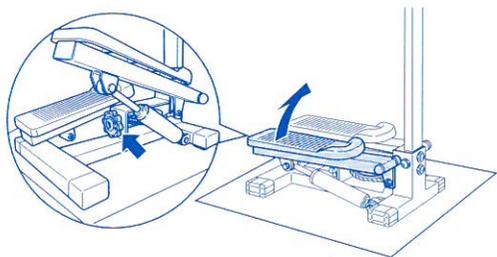
コンピュータをコンピュータソケットにはめ込みます。



高さ調整のしかた

■ご使用前に、ステップ台を必ず安全な踏み込み高さに調整してください。

梱包時のまま調整せずにご使用になりますと、踏み込み高さが低すぎるため、ステップをカウントできません。



1. どちらか一方のステップ台を手で上へ持ち上げ、ワイヤーをゆるめます。

2. 高さ調整ハンドルを調整します。高さ調整ハンドルを左(反時計回り)へ回すと、踏み込み高さが低くなります。高さ調整ハンドルを右(時計回り)へ回すと、踏み込み高さが高くなります。

3. 持ち上げたステップ台を下へ押し下げていくと、反対側のステップ台が上がってきますので、両ステップ台を同じ高さに合わせてください。この状態で、床と両方のステップ台が水平になるところがステップをカウントできるもっとも低い調整位置です(ステップ台後端の床からの高さ約160mm)。これ以下に調整すると、ステップ

のカウントができなくなります(ステップを踏むことはできます)。

このとき、ワイヤーがプーリーからはずれていないことを確認してください。ワイヤーがはずれた状態で使用すると、ワイヤー、プーリーの変形が生じ、異音や不良の原因となります。

■ワイヤーの寿命について

ワイヤーは消耗部品です。使用するうちに変形、伸びなどが生じ、異音などの発生原因となります。

その場合には別売品のワイヤーをご購入のうえ、お取り替えになることをおすすめします(13ページ「別売品のお求めは」参照)。

めやす：1日20分使用の場合、約1年(使用状況により、短くなる場合もあります)

油圧シリンダーの取扱いについて

■油圧シリンダーの長所

このステッパーは油圧シリンダーによって踏み込み時に負荷をかけています。歩行運動よりも負荷が大きいので、効率よくカロリーを消費することができます。また、衝撃が少ないので腰や膝、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。

■温度特性について

運動を続けると、油圧シリンダー内の油の温度が上がって熱くなりますので、使用直後は油圧シリンダーおよびまわりの金属部分に手を触れないようにご注意ください。油圧シリンダーは運動を続けてシリンダー内の油の温度が上昇するにつれ、内部に気泡が発生し、踏み込むたびにシュッシュと音がするようになり、踏み込みが軽くなったりするようになります。また、非常に低い温度のところで使用すると、油がかたくなっているため、踏み込みが大変重くなります。これらは、油圧シリンダーの特徴であり、故障ではありません。

■連続使用時間限度について

連続して使用できる時間の限度は、1分間に24回ステップのとき20分までです*。この時間を超えて運動した場合、油圧シリンダー内の油の温度が上がりすぎ、踏み込み負荷が異常に軽くなったり、踏み込み時の負荷にムラが生じたりします。この現象は一時的なもので、油圧シリンダーが冷えると元に戻りますが、20分を大きく超えて使用した場合には、戻らなくなることがあります。また、このような使い方を繰り返すと、油の劣化が早くなり、油圧シリンダーの寿命が短くなりますので、必ず連続使用時間限度を守ってください。

* 踏むスピードが速くなると、油圧シリンダーが早く熱くなるため、早く負荷が軽くなったり、シュッシュと音がしたりするようになります。

■油圧シリンダーの寿命について

油圧シリンダーは消耗部品です。ご使用になるうちにシリンダー内の油が劣化して、負荷が軽くなったり、踏み込み時の負荷にムラが生じたりすることがあります。その場合には別売品の油圧シリンダーをご購入のうえ、お取り替えになることをおすすめします(13ページ「別売品のお求めは」参照)。

めやす：1日20分使用の場合、約1年(使用状況により、短くなる場合もあります)

■油漏れについて

油圧シリンダー内の油がにじみ出ることがあります。床面を汚さないように、ステッパーの下に破れにくいシートなどを敷いてください。

コンピュータの使いかた (1)

電源の入れかた

- ・本機には、電源スイッチはありません。
- ・表示切換スイッチあるいはリセットスイッチを押す、または運動を開始すると電源が入ります。
- ・電池を入れたときも電源が入ります（操作しないと約4分間で自動的に電源が切れます）。

電源の切りかた

- ・約4分間操作しないと自動的に電源が切れます。

表示画面について

- ・自動的に数値が切り換わる「自動スキャン」です（自動スキャン中は、右下に「SCAN」が表示されます）。



- ・表示項目は、画面下部に「▼」で示します。
- ・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、表示項目を選択し固定することができます（表示項目を固定したときには「SCAN」は表示されません）。
- ・選択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ます。または、選択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。
- ・自動スキャンに戻りたいときは、再度表示切換スイッチを押します。

リセットスイッチ

- ・リセットスイッチを押すと、合計回数以外のすべての項目が「0」表示となります。

コンピュータの使いかた (2)

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回のカウントを約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。
範囲は0～9999回です。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の合計ステップ回数を表示します。
範囲は0～9999回です。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）

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。



STOP

約4秒以上ステップを踏まないと、左下に「STOP」が表示されます。これは「ステップ運動が継続されていない」という意味で、「運動を止めてください」という意味ではありません。

SCAN

表示が自動的に切り換わることを自動スキャンといいます。自動スキャン中は、右下に「SCAN」が表示されます。表示項目を固定した場合は表示されません。

トレーニングについて

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。

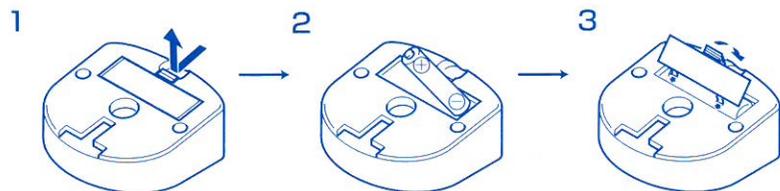
ウォーミングアップは、急な運動によるストレスからくる筋肉やアキレス腱、靭帯の損傷を防ぎます。

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。

トレーニング方法

1. U字型ハンドルにつかまり、ステップ台の上に乗っすぐ乗ってください。
2. トレーニング開始から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. ステップを踏むときは、1分間に24回以下のスピードで、ステップ台がいちばん下へ下りるまで踏み込むようにしてください。
4. 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踏み込み高さを調整してください（7ページ「高さ調整のしかた」参照）。
5. トレーニングを終了するときは、徐々にスピードを下げてください（クールダウン）。

電池交換について



1. コンピュータの裏ボタンをはずします。
2. 単3形乾電池（1本）を⊕⊖の向きを確認して入れてください。
3. コンピュータの裏ボタンを閉めます。

※乾電池を交換すると合計回数を含めてすべての表示値が「0」表示となります。

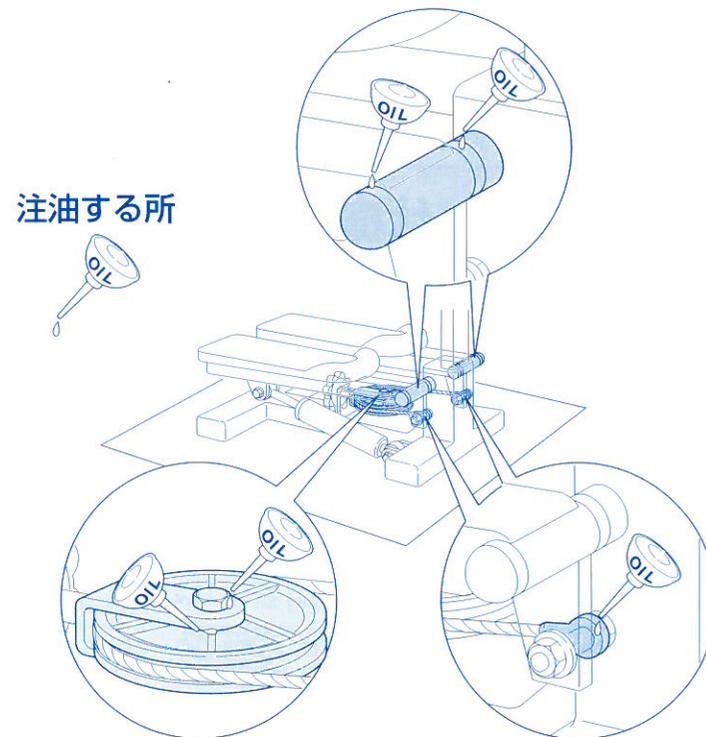
お手入れと保管

■可動部分への注油について

- ・可動部分は、ご使用になるうちに摩擦によって音が出ることがあります。
- ・音が出始めたら、自転車用の油（自転車用品店、ホームセンターなどでご購入できます）を可動部分に1～2滴注油してください（下図参照）。
- ・注油する量は、滴り落ちない程度で十分です。油の量が多すぎたときは、布きれや紙などで軽くぬぐってください。油がたれて床などを汚すことがあります。
- ・月に1～2度、点検を兼ねてお手入れをしてください。

■器具の点検、各部のボル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、キーキーと音がする	「お手入れと保管」を参照してください	可動部分に注油してください(12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(11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(11ページ参照)
km,回数,合計回数,kcalの数値がすずまない	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と差し込んでください(6ページ参照)
	ステップを下まで踏み込んでいますか	ステップを踏むときは、いちばん下まで踏み込んでください。
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	(9ページ参照)
使用中、シュッシュと音がする	油圧シリンダーの温度が上がっていませんか	使用を中止し、油圧シリンダーの温度が下がってから使用してください
負荷が軽い	油圧シリンダーが消耗していませんか	回復しない場合は、油圧シリンダーを交換してください(8ページ参照)
負荷にムラがある		
負荷が重い	室温の低いところで使用していませんか	室温10℃～30℃の範囲内で使用してください(12ページ参照)

仕様

名称	オムロンヘルスフルステッパー	油圧シリンダー寿命	約20万回
形式	HBE-820	ワイヤー寿命	約20万回
負荷方式	複式油圧シリンダー	本体材質	スチール/粉体焼付塗装処理
高さ調整方式	ワイヤー方式	外形寸法	幅405×高1100×奥520mm
高さ調整範囲	ステップ台後端の床からの高さ100mm～350mm ただし、カウントできる範囲は両ステップ台を同じ高さにした状態で約160mm以上	質量	約11kg
		付属品	六角レンチ 取扱説明書(品質保証書付)
最大使用体重	80kg	分:秒	0:00～99:59(分:秒)
連続使用時間限度	20分(1分間24回ステップのとき)	km	0.000～99.99(km)
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)	回数	0～9999(回)
		合計回数	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)	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。	

別売品のお求めは: お買い上げの販売店またはオムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。
オムロンお客様サービスセンター ☎ 0120-35-5066

修理のお問い合わせは

お買い上げの販売店または下記のオムロンフィールドエンジニアリング(株)までお問い合わせください。品質保証書の記載内容により修理をさせていただきます。 '99.07

北海道地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング北海道(株)札幌支店 〒060-0003 札幌市中央区北3条西1-1 サンメモリア6階 TEL011(281)5125
東北地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株)仙台支店 〒980-0802 仙台市青葉区二日町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)第2サービス部 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-19-15 ウノサワ東急ビル2階 TEL03(3448)8104
	オムロンフィールドエンジニアリング(株)北関東支店 〒336-0007 埼玉県浦和市仲町1-14-8 三井生命浦和ビル2階 TEL048(833)7911
	オムロンフィールドエンジニアリング(株)横浜テクノセンタ 〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-21-8 第一安田ビル2階 TEL045(312)1923
東海地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株)名古屋支店 〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-22-21 安田火災名古屋ビル7階 TEL052(962)3268
	オムロンフィールドエンジニアリング(株)静岡テクノセンタ 〒420-0859 静岡市栄町4-10 静岡栄町ビル2階 TEL054(254)3718
北陸地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株)金沢支店 〒920-0025 金沢市駅西本町1-14-29 サン金沢ビル1階 TEL076(261)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)第2サービス部 〒530-0004 大阪市北区堂島浜2-1-9 古河大阪ビル西館1階 TEL06(6348)1814
	オムロンフィールドエンジニアリング(株)京都支店 〒604-8141 京都市中京区錦薬師通高倉西入ル泉正寺町334 日昇ビル1階 TEL075(255)9909
	オムロンフィールドエンジニアリング(株)神戸テクノセンタ 〒650-0001 神戸市中央区加納町4-3-17 但銀(たんぎん)神戸ビル7階 TEL078(327)1204
中四国地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株)広島支店 〒730-0016 広島市中区鞆町13-14 新広島ビル5階 TEL082(227)1573
九州地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング九州(株)福岡第一支店 〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多階成ビル3階 TEL092(451)6837
	オムロンフィールドエンジニアリング九州(株)鹿児島支店 〒890-0064 鹿児島市鴨池新町5-6 鹿児島県プロバングス会館4階 TEL099(252)7674

※所在地・電話番号を予告なく変更することがありますので、ご了承ください。

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



0120-30-6606

全国どこからでも

フリーダイヤル

むろん オムロン

受付時間/10:00～12:00/13:00～16:00(月～金)
(都合によりお休みさせて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、上記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。

保証規定

1. 取扱説明書にしたがった正常な使用状態でご購入後1年以内に故障した場合には、無償修理いたします。
2. 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入の販売店、オムロン(株)の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)のネットワークに依頼または送付してください。
なお、送付の場合はオムロン(株)の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)までの送料の負担をお願いします。
3. 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
(イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
(ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
(ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損傷。
(ニ) 本書の提示がない場合。
(ホ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
(ヘ) 消耗部品。
(ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
4. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品質保証書

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

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。

This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただってください。

品名	オムロンヘルスフルステッパー
形式	HBE-820
ご芳名	
ご住所	
Tel.	()

お買い上げ店名	
住所	
Tel.	()
お買い上げ年月日	年 月 日

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



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

■東京 03 (3436) 7092

■京都 075 (223) 1135

■広島 082 (247) 0260

■仙台 022(265)2734

■横浜 045 (411) 7216

■大阪 06 (6282) 2572

■高松 087(822) 8521

■大宮 048(645)8111

■名古屋 052 (561) 0621

■神戸 078 (361) 1199

■福岡 092 (414) 3206