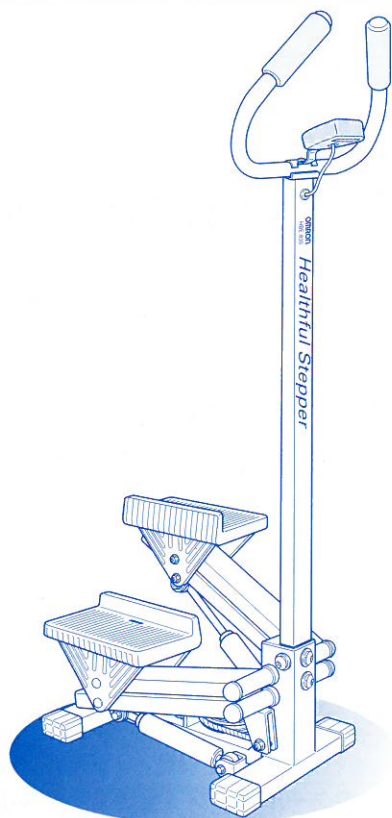


オムロン ヘルスフルステッパー HBE-830

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
運動の方法について	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	14
お問い合わせ先	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

オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

フリーダイヤル



0120-30-6606

フリーファックス
〈通信料無料〉

0120-10-1625

受付時間 9:00～19:00 (祝日を除く月～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-830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。
- 本書はいつもお手元においてご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねていますので、紛失しないように保管してください。

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、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。
- 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

本機を使用中に、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、ただちに使用をやめてください。
・健康を害する恐れがあります。

ステップ台アームと脚部の間や、油圧シリンダー部、プーリー部などの可動部分に手や指、足などを挟まないようにしてください。
・けがを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、リハビリを目的に使用する方は、必ず医師と相談のうえ使用してください。

・自己判断による使用は、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（準備運動）、運動後のクールダウン（整理運動）は必ずおこなってください。

・健康を害する恐れがあります。

使用前に組み立て部分のボルトのゆるみがないことを確認し、ゆるんでいる場合はしっかりと締めてください。

・故障やけがをする恐れがあります。

設置には、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。

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。



注意

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。

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れたりする恐れがあります。

ワイヤーがささくれたり、断線している場合は、それが1カ所であっても、別売のワイヤーをご購入のうえ、お取り替えください。

・故障やけがを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。

ステップ台の上で飛びはねないでください。

・故障や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。

同時に2人以上で使用しないでください。

・事故を誘発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。

・やけどする恐れがあります。



お願い

- ・屋外や浴室付近など、ほこりや湿気、水滴などがかかる場所をさけて設置使用してください。
- ・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。
ステップ台が水平に上下し、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、腰や膝など、関節への負担をやわらげ、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。

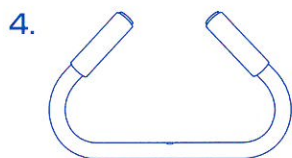
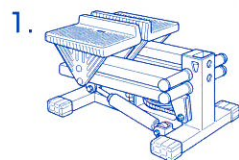
■運動量をデジタル表示

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。

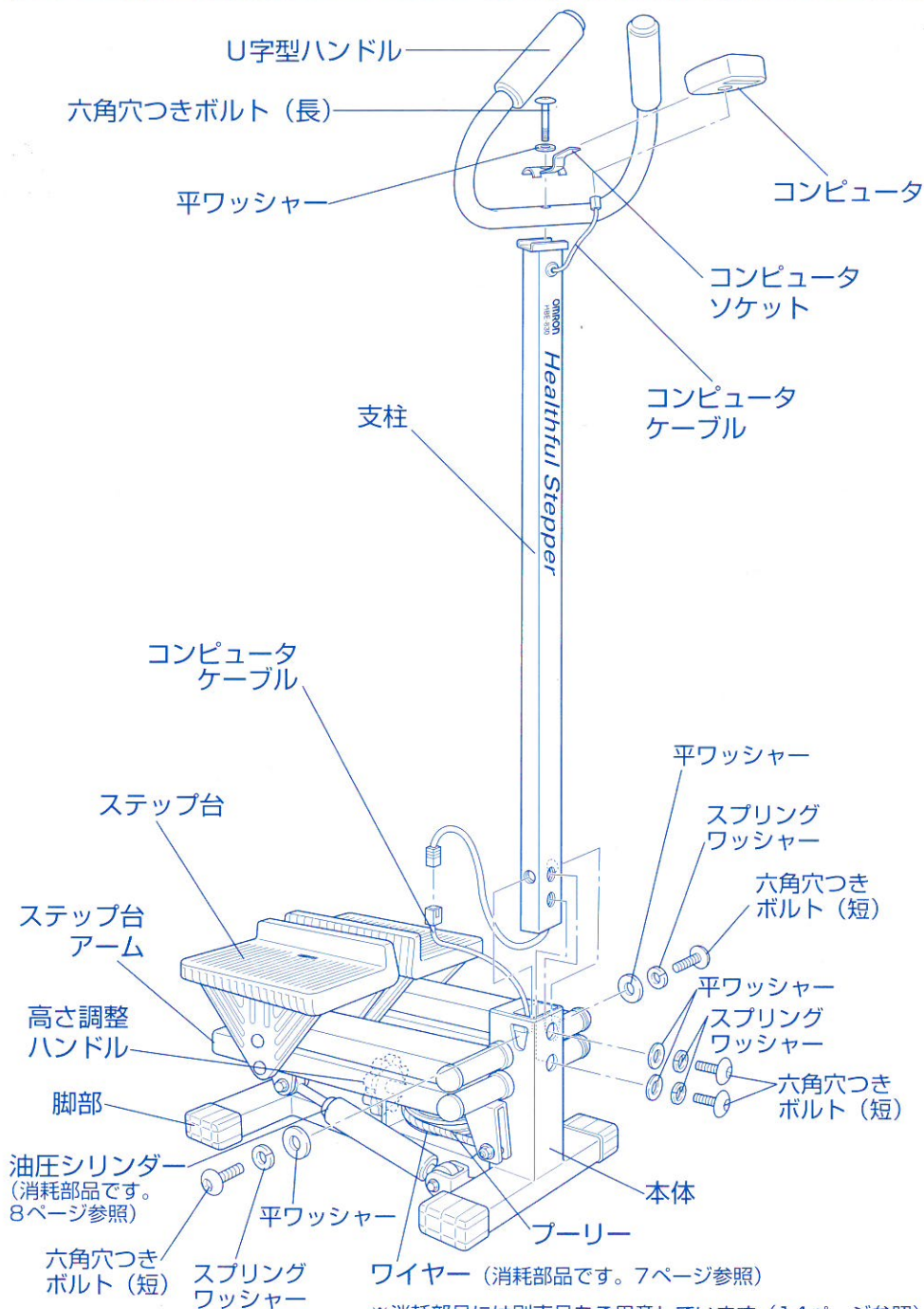


1. 本体	1台
2. 支柱	1本
3. コンピュータ	1個
4. U字型ハンドル	1本
5. コンピュータソケット	1個
6. 六角穴つきボルト（長）	1本
7. 六角穴つきボルト（短）	4本
8. スプリングワッシャー	4枚
9. 平ワッシャー	5枚
10. 六角レンチ	1本

※乾電池は別売りです。

単3形マンガン乾電池またはアルカリ乾電池を1本ご用意ください。

各部のなまえ



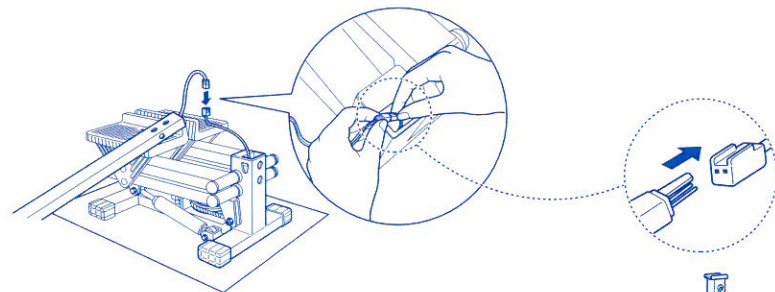
※消耗部品には別売品をご用意しています（14ページ参照）。

組み立てかた

■支柱の取付け

■床を傷つけたり汚さないために、破れにくいシートの上で組み立ててください。

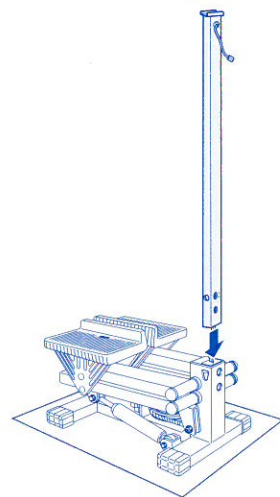
1. 本体のコンピュータケーブルと支柱のコンピュータケーブルを接続します。



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。

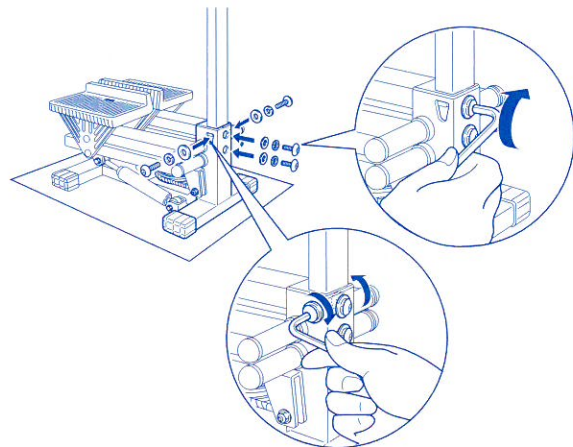
このとき、**コンピュータケーブルをはさまないようにご注意ください**。断線の恐れがあります。



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（短）4本を六角レンチで締めつけます。

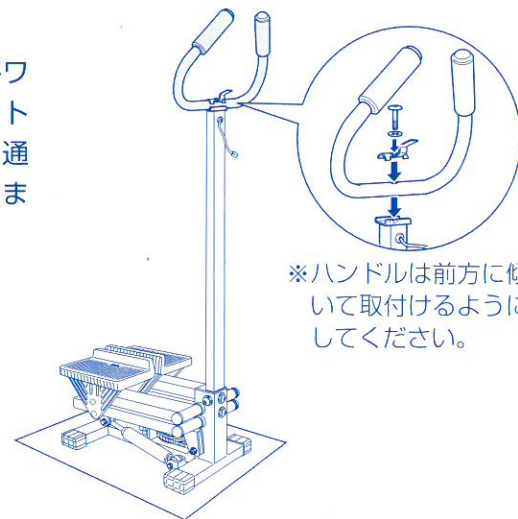
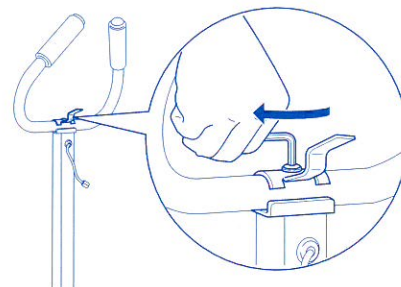
このとき、4本のボルト全部をいったんゆるく取付けてから、それぞれのボルトを最後まで締めつけてください。



■ハンドルの取付け

ハンドルを取付けます。

六角穴つきボルト（長）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。



※ハンドルは前方に傾いて取付けるようにしてください。

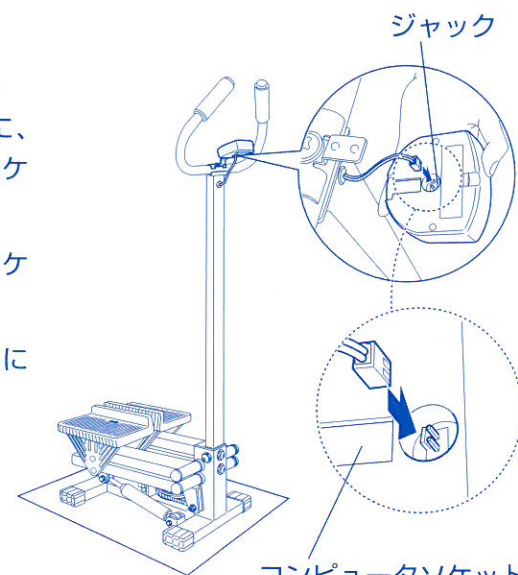
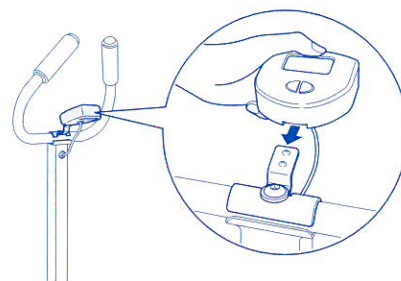
■コンピュータの取付け

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接続します。

コンピュータをコンピュータソケットにはめ込みます。

乾電池を入れます（「電池交換について」11ページ参照）。



コンピュータソケットはめ込み口

高さ調整のしかた

■ご使用の前に、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。

梱包の都合上、工場出荷時は踏み込み高さを低くしてあり、高さ調整をしないと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。

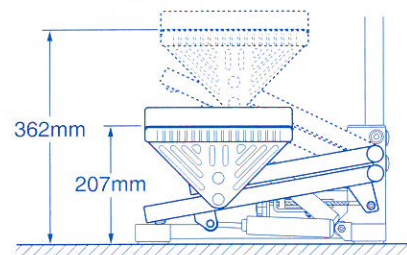
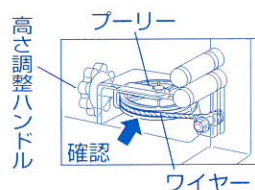
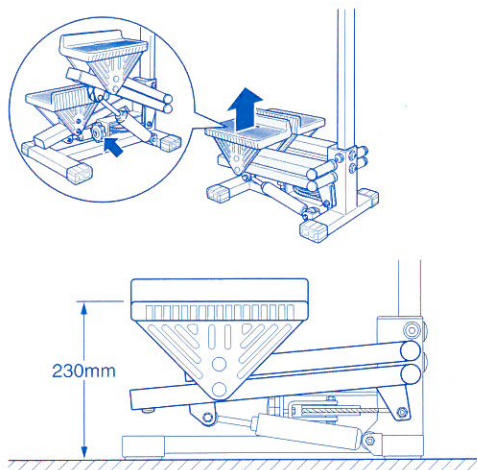
・高さ調整ハンドルを右（時計回り）へ回すと、踏み込み高さが高くなります。

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、床とステップ台の高さが約230mm以上の高さになるように調整してください。

これ以下に調整すると、ステップを踏んでもステップのカウントができません。

※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。



ステップ台の高さを最も高く調整したときの
ステップ台の可動範囲は207mm～362mmです。

■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（「別売品のお求めは」14ページ参照）。

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などの関節に無理な負担をかけず、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したり、踏み込みが軽くなる場合があります。また、周囲温度の低いときはシリンダー内の油がかたくなっていることがあるため、踏み込みが重くなる場合があります。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、油圧シリンダー内温度が上がり、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、戻するのに時間がかかることがあります。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、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（「別売品のお求めは」14ページ参照）。

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

電源の入れかた／切りかた

- ・本機には、電源スイッチはありません。
- ・運動を開始すると電源が入ります。
また、電池を入れたときや、表示切換スイッチあるいはリセットスイッチを押したときも電源が入ります。
- ・約4分間放置する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）。

分：秒 → km → 回数 → 合計回数 → kcal の順序に切り換わります。

- ・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

■表示切換スイッチと表示の固定

- ・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「SCAN」表示の状態にします。
- ・合計回数を含む全ての値を「0」にしたいときは「表示切換」ボタンを5秒以上押し続けます。

■リセットスイッチ

- ・自動スキャン表示のとき、リセットスイッチを押すと合計回数を除く全ての項目が「0」表示となります。
 - ・固定表示のとき、リセットスイッチを押すとその項目のみが「0」表示となります。
- ※ただし、合計回数とkcal表示はリセットできません。

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。
（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。
（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。

※上記5項目の最大値までカウントした後は、また0からカウントされます。



■STOP

次の状態のときに表示されます。

- ・ステップ台を下まで踏み込まない状態が約4秒以上続いたとき
- ・約4秒以上ステップ台を踏まないとき

これは「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。

運動の方法について

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。

運動方法

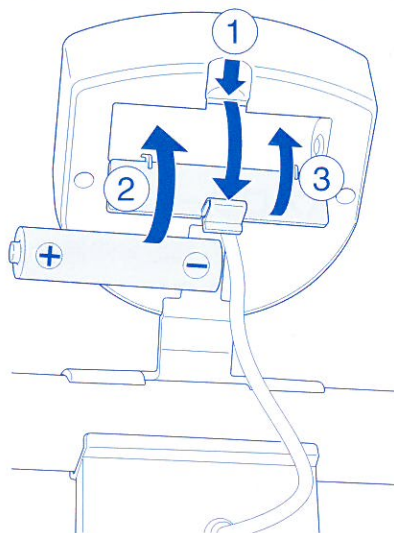
温度変化により、ステップを踏む重さが変わります。
室温10℃～30℃の範囲内で使用してください。

1. U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. 運動開始から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. ステップの踏み込みは速くても、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がる場所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高さを調整してください（「高さ調整のしかた」7ページ参照）。
5. 運動を終了するときは、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消去され「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、たれ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拭きとってください。油がたれて床などを汚すことがあります。
- ・音が出なくても月に1～2度、点検を兼ねて注油してください（下図参照）。
- ・図の可動部分に注油してもプーリー部から音が出る場合は、プーリー部とワイヤーの接する部分に注油してください。

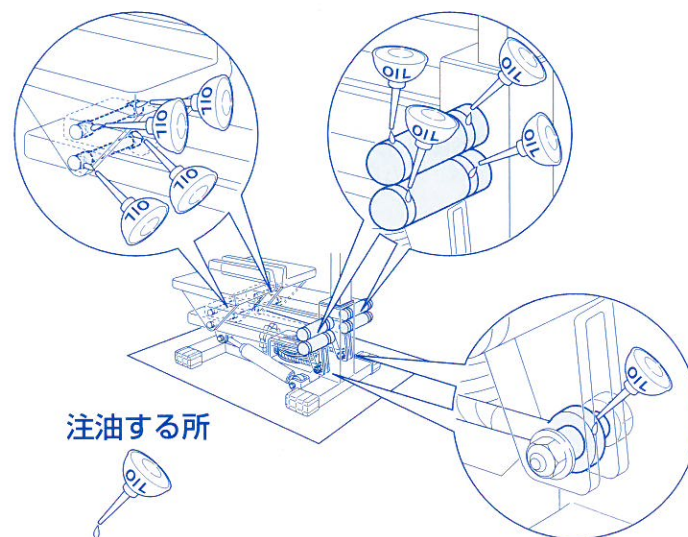
■本機が汚れた場合、水または中性洗剤をしみこませた布でよく拭き取り、乾いた布でから拭きしてください。

- ・水をかけたり、汚れ落としにベンジン、シンナー、ガソリン等を使用しないでください。

■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。

■保管について

- ・屋外、直射日光、高温、多湿、ほこり、腐食性ガスの多いところや、水のかかるところに保管しないでください。
- ・ステップ台の上に重い物を乗せたまま保管しないでください。



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
使用中、キーキーと音がする	可動部分の油が切れているかもしれません	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)
踏んでもkm、回数、合計回数、kcalの数値がすまさない	コンピュータケーブルがコンピュータに差し込まれていますか	コンピュータケーブルを差し込みなおしてください(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
	ステップ台の踏み込み高さを低くしすぎていませんか	踏み込み高さを調整してください(7ページ参照)
しばらくすると表示が消えてしまう	4分以上放置していませんか	ボタン(リセット、表示切換)を押してください 運動を再スタートしてください
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	故障ではありませんが気になる場合には使用を停止し、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	連続使用時間限度を守ってください
負荷にムラがある		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)

※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、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。(14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-830	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410×高1180×奥行540mm	
高さ調整範囲	ステップ台後端の床からの高さ207mm～362mm 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230mm以上	質 量	約 14.5kg	
		付 属 品	六角レンチ、取扱説明書（品質保証書付）、お客様サービスセンターシール、健康達人応募パンフレット	
最大使用体重	100kg	表 示		
連続使用時間限度	20分（1分間24回ステップのとき）		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）
			合計回数	0～9999（回）
電池寿命	約1年（マンガン乾電池〈黒〉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。

お問い合わせ先

おかしいな？と思ったら

「おかしいな？と思ったら」13ページをもう一度ご確認ください。それでもお分かりいただけなかった場合は、下記のお客様サービスセンターにお問い合わせください。



商品
別売品は



修理は

修理・商品に関するお問い合わせ

別売品・消耗部品のお求めは

オムロンお客様サービスセンター

フリーダイヤル

おろんオムロン

0120-30-6606

通話料無料

フリーファックス 0120-10-1625

通信料無料

受付時間 9:00～19:00(祝日を除く月～金)
(都合によりお休みさせていただくことがあります。)

別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。

オムロンインターネットパーツセンター

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

24時間受け付けています。(通信料、送料はお客様ご負担となります。)



インターネットにおける「MY HEALTH ナビゲーター」のご案内

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

下記アドレスにアクセスしてください。

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

<http://www.healthcare.omron.co.jp> ※通信料はお客様ご負担となります。

1. 取扱説明書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後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オムロンお客様サービスセンターに依頼または送付してください。
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害。
 - (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替えられた場合。
 - (ヘ) 消耗部品（ワイヤー、油圧シリンダー）。
 - (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。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

品質保証書

このたびは、オムロン健康機器を、お買い求めいただきありがとうございました。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いでください。

品 名 オムロンヘルスフルステッパー

形 式 HBE-830

ご芳名

ご住所

Tel. ()

お買い上げ店名

(印)

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

■大阪 06 (6282) 2572

■福岡 092 (414) 3206

■仙台 022(265)2734

■横浜 045 (411) 7216

■広島 082 (247) 0260

■大宮 048(645)8111

■名古屋 052 (561) 0621

■高松 087(822) 8521