



Healthy Life Better Life

取扱説明書

要 保 存

保証書別添

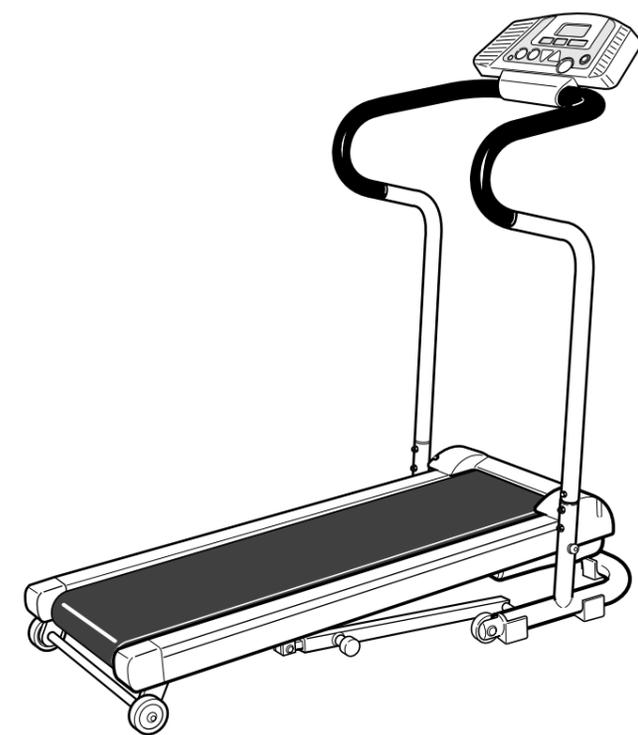
オムロン ヘルスフルウォーカー HBE-600

このたびはオムロンヘルスフルウォーカーHBE-600をお買い上げ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。

本機は家庭用のトレッドミルです。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。



もくじ

安全上のご注意	1 ~ 5
各部のなまえ	6
表示ユニットの説明	7 ~ 8
設置のしかた	9 ~ 11
収納のしかた	12
各部の調整	13 ~ 14
トレーニングを始める前に	15 ~ 18

「」使用の前に

操作手順早見表	19
プログラム操作について	20 ~ 29
・マニュアル	20 ~ 23
・アップダウン	24 ~ 28
・ステップ	24 ~ 28
・スロープ	24 ~ 28

正しい使い方

お手入れと保管	30
エラー表示について	30
おかしいな?と思ったら	31
仕様	32
商品に関するお問い合わせは	32
修理のお問い合わせは	33
操作手順早見表	34

お手入れ/仕様など



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

9034391-7 A

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	
	記号は注意（警告を含む）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“感電注意”を示します。
	⊘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“分解禁止”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。

安全上のご注意

健康を害することのないために必ず守っていただきたいこと

 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、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や傷害のある方、リハビリを目的とする方は必ず医師と相談の上使用してください。 事故や体調不良をおこす原因となります。	
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。	

 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。	
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。	
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。	
飲食後や疲労時、運動直後、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。	

お子様の事故やけがを防ぐために必ず守っていただきたいこと

 警告	
使用中、本機の周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。	

 注意	
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。	
本機を使用しないときは、お子様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。	

安全上のご注意

使用前の注意

安全上のご注意

使用前の注意

安全上のご注意

本機を安全に使用していただくために必ず守っていただきたいこと

⚠ 注意

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。	!
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。	⊘
走行中、デッキに飛び乗ったり、飛び降りたりしないでください。また、トレーニング中に本機を動かしたり、周囲の人が使用者を押ししたりしないでください。 事故の誘発や転倒の恐れがあります。	
本機は、別の用途に使用しないでください。 けがをする恐れがあります。	⊘
分解や修理、改造をおこなわないでください。 発火したり、故障や事故の原因となります。	

安全上のご注意

設置や移動するときに必ず守っていただきたいこと

⚠ 注意

十分なスペースを確保し、水平な場所で設置してください。 事故の誘発や転倒の恐れがあります。	!
表示ユニットを取り付けている固定用ネジが確実に取り付けができていないか、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。	
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。	
乗り降りや運動に十分な広さを確保してください。 事故の誘発や転倒の恐れがあります。	
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。	
移動時には、デッキが折りたたみノブでしっかりと固定されていることを確認してください。 転倒やけがの恐れがあります。	⊘
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。 腰痛やけがの恐れがあります。	
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。 さびが発生したり故障の原因になる恐れがあります。	⊘

安全上のご注意

電源の取り扱いについて必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告

電源プラグを濡れた手で抜き差ししないでください。
感電やけがをする恐れがあります。



⚠ 注意

電源プラグはコンセントに確実に最後まで差し込んでください。
事故やトラブルにつながる恐れがあります。

電源プラグはホコリを拭きとり、しっかり根元まで差し込んでください。
感電、ショート、発火の原因になります。



動かない場合や異常を感じたときは使用を中止し、電源スイッチを切り、すぐに電源プラグを抜いてください。
事故やトラブルにつながる恐れがあります。

使用後は電源スイッチを切り、使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。
事故やトラブルにつながる恐れがあります。



電源は必ず交流100Vで使用してください。
火災や感電の原因になります。

タコ足配線は、しないでください。
火災や感電の原因になります。



電源プラグを引き抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜いてください。
電源コードが断線やショートして火災や感電の原因になります。

アースは確実に取り付けてください。また、ガス管や水道管には絶対にアース線を接続しないでください。アース線を接続するときは電源プラグをコンセントから抜いてください。
故障や漏電のときの感電防止のために、アースは必ず取り付けてください。アースの取り付けは、お買いあげの販売店、電気工事店へご相談ください。(取り付け工事は有料です。)

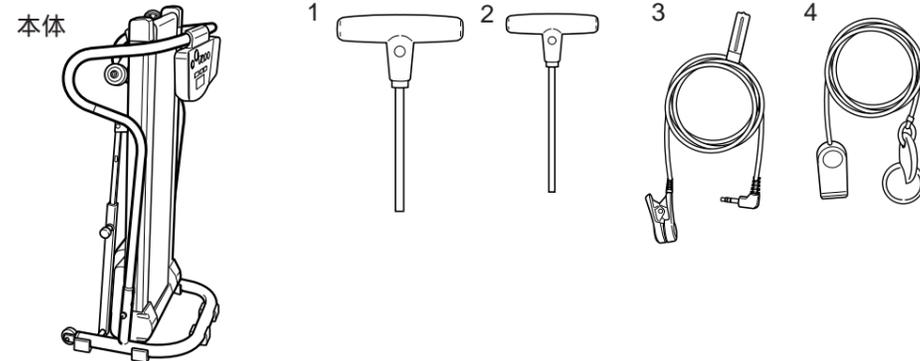


お願い

- 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。
- 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。)
- デッキやベルトのすきま等に異物を入れないでください。特にお子様のいるご家庭は注意してください。
(異物が入ったままで使用すると故障の原因になります。)
- 本機を廃棄するときは大型ゴミまたは粗大ゴミとして市町村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。)

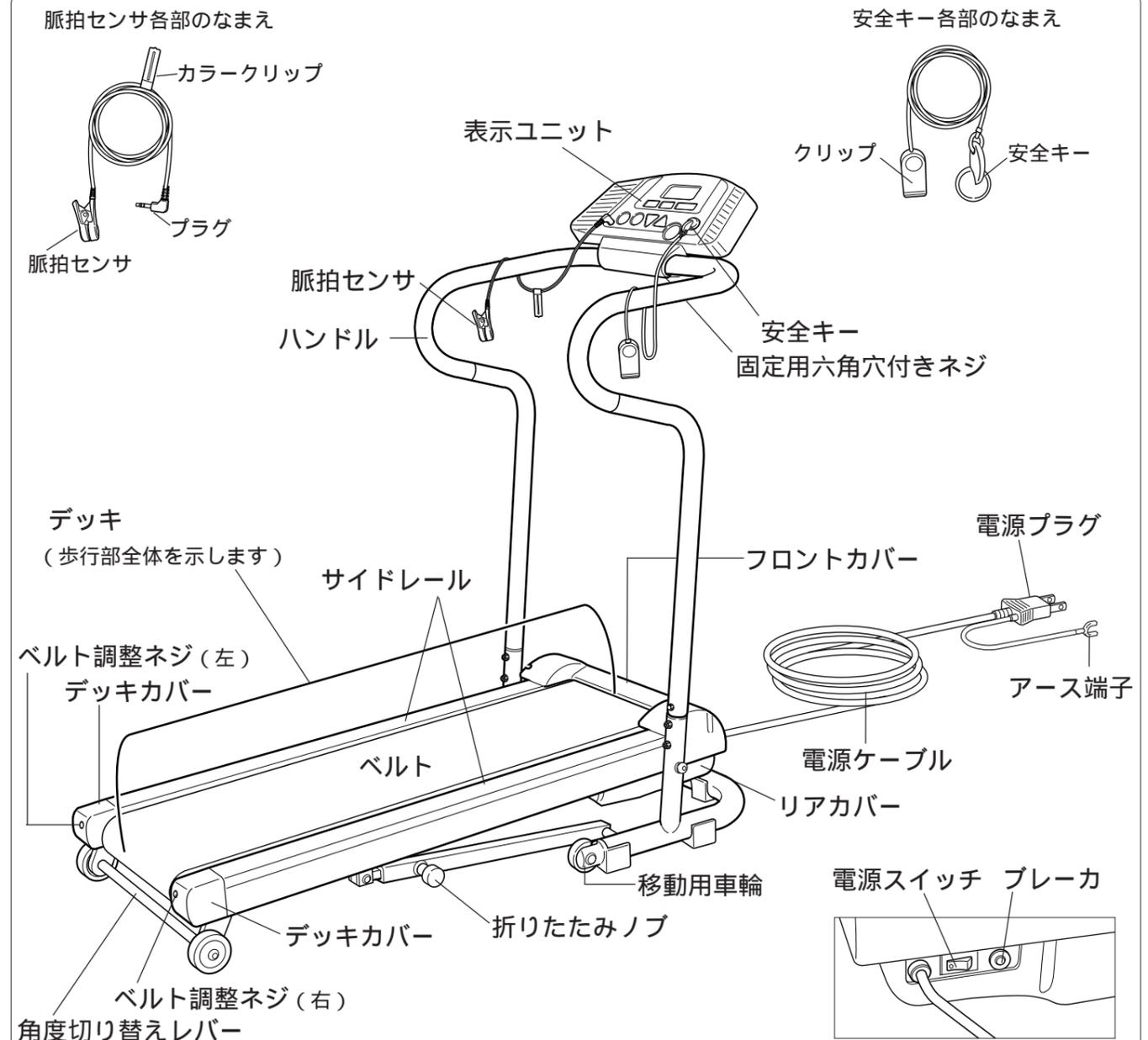
各部のなまえ

商品内容を確認してください



付属部品一覧	
1. 六角レンチ(大)	1
2. 六角レンチ(小)	1
3. 脈拍センサ	1
4. 安全キー	1
5. 取扱説明書	1
6. 品質保証書	1

各部のなまえ



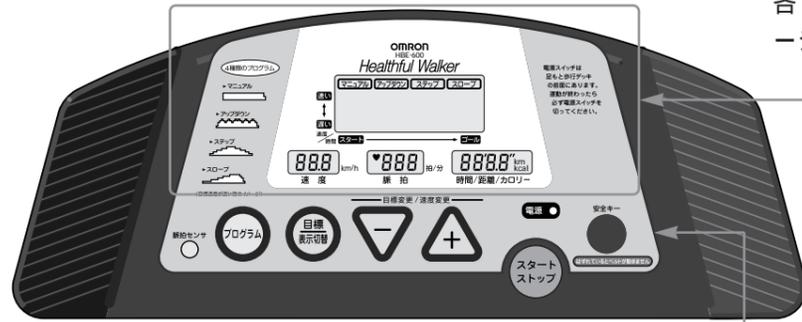
各部のなまえ

ご使用の前に

表示ユニットの説明

表示ユニットの説明

表示ユニット全体図



4種類のプログラム
各プログラムの負荷イメージを表示しています。

マニュアル表示
マニュアルプログラムを選択したときに表示します。

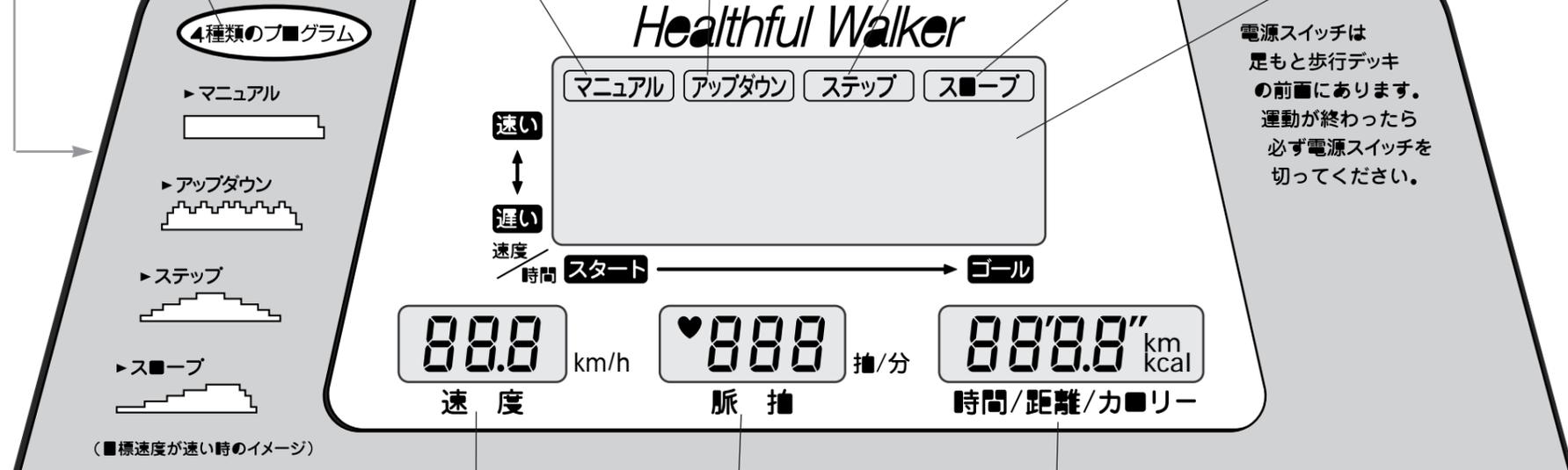
アップダウン表示
アップダウンプログラムを選択したときに表示します。

ステップ表示
ステッププログラムを選択したときに表示します。

スロープ表示
スローププログラムを選択したときに表示します。

グラフィック表示部
トレーニング中の速度パターンや文字を表示します。

電源スイッチは足もと歩行デッキの前面にあります。運動が終わったら必ず電源スイッチを切ってください。



速度表示
目標速度や現在の速度を表示します。

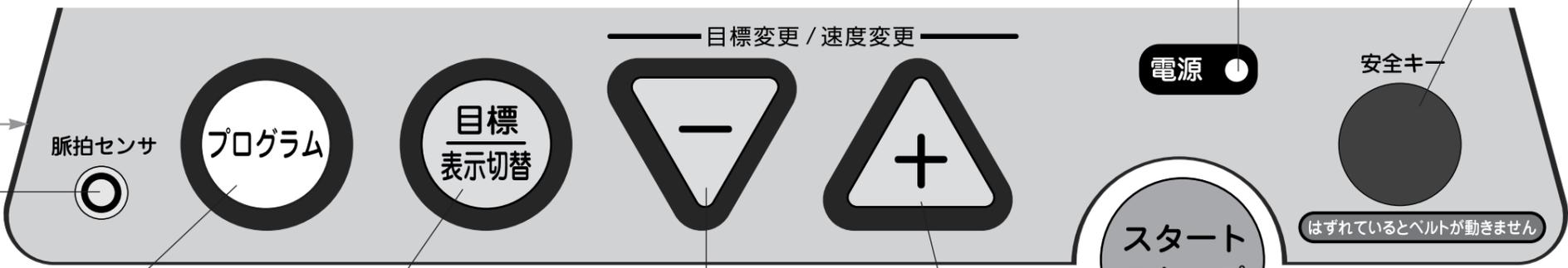
脈拍数表示
目標脈拍数の設定値や現在の脈拍数を表示します。

時間 / 距離 / カロリー表示
時間、距離、カロリーのいずれかを表示します。

安全キーポート
安全キーを置きます。安全キーは緊急の場合、停止をするためのキーです。キーがはずれるとベルトの回転が自動的に止まります。

電源ランプ
電源が入っていると点灯します。

脈拍センサのジャック
脈拍センサのプラグを差し込みます。



プログラムボタン
プログラムを選択します。

目標 / 表示切替ボタン
目標項目の選択および時間 / 距離 / カロリーの表示切り替えをします。

▽ ボタン
目標値の減少および速度ダウンをおこないます。

▲ ボタン
目標値の増加および速度アップをおこないます。

スタート / ストップボタン
トレーニングの開始および中止をおこないます。

表示ユニットの説明

ご使用前に

表示ユニットの説明

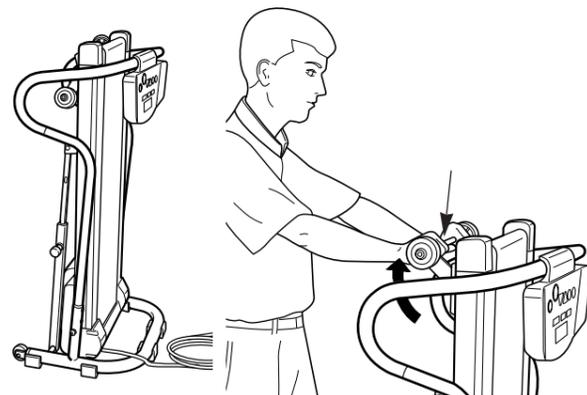
ご使用前に

設置のしかた

お願い

- ・設置する前に梱包内の付属品を確認してください。
- ・設置作業は、必ずこの説明書の手順に従ってください。
- ・設置に十分なスペースを確保してください。

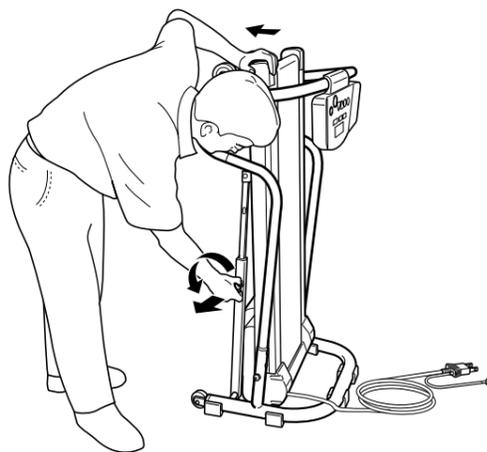
1 本体を梱包から取り出し、右図のように置きます。



2 角度切り替えレバーを上げます。

3 折りたたみノブを回します。
カチッと音がするまで反時計回りに回してください。デッキのロックが解除されます。

※ デッキを表示ユニット方向に少し傾けると折りたたみノブが回しやすくなります。

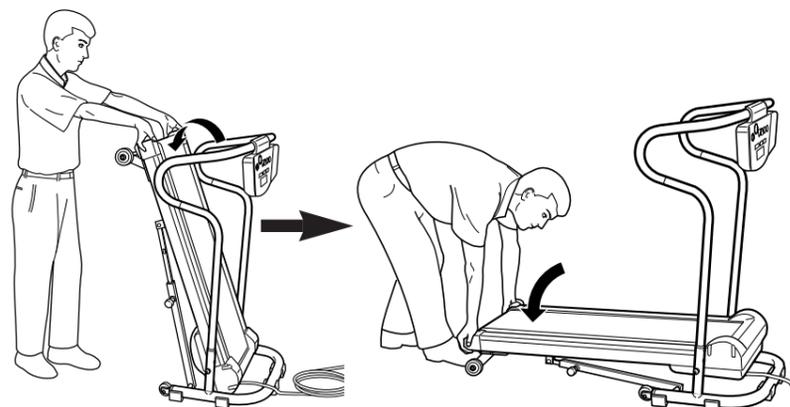


4 折りたたみノブを引きます。
片手でデッキカバーを持ちながらもう一方の手で折りたたみノブを引いてください。

5 折りたたみノブを引いたままデッキを少し手前に倒します。

6 両手でデッキカバーを持ちながら、カチッと音がするまで、ゆっくりデッキを倒します。

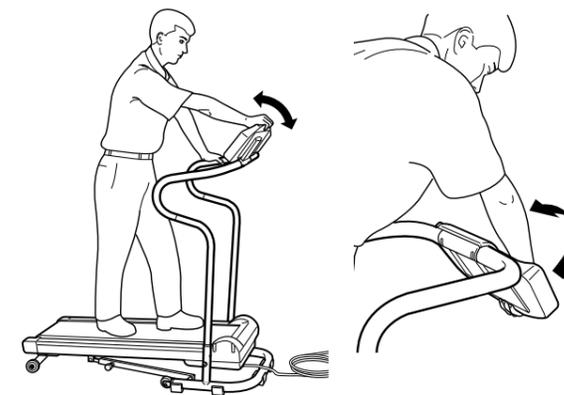
⚠ 注意
設置するとき、折りたたむとき、移動するときには必ず、電源プラグをコンセントから抜いてください。
事故やトラブルにつながる恐れがあります。



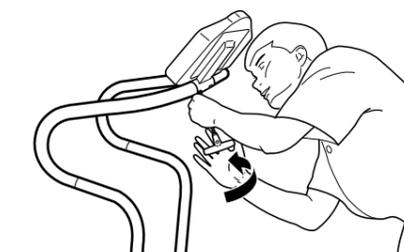
7 表示ユニットの角度を調整します。
ベルトの上に立ち、片側の手でハンドルをもう一方の手で表示ユニットを持ちます。
自分の目と表示ユニットがほぼ直角になるような角度に合わせてください。

お願い 表示が見にくい場合

電源プラグをコンセントにしっかり差し込み、電源スイッチを入れてください。
表示を見ながら表示ユニットの取り付け角度を再調整してください。
電源スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。



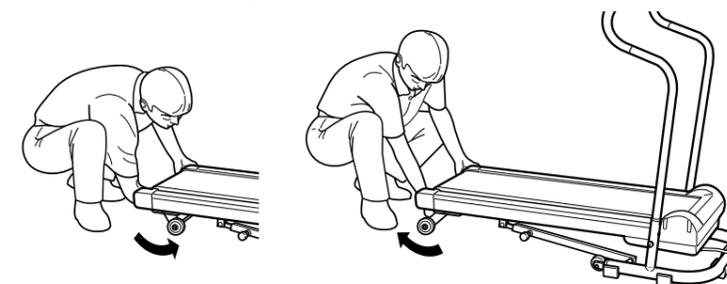
8 固定用六角穴付きネジを締め付けます。
表示ユニットの根元（ハンドル部）についている固定用六角穴付きネジを2カ所六角レンチ(小)で締め付けてください。(時計回り)



9 デッキ角度の調整をします。
片手でデッキカバーを少し持ち上げ、カチッと音がするまで角度切り替えレバーを前へ押すか、または後ろへ引いて角度の調整をします。

⚠ 注意
角度切り替えレバーはカチッと音がするまで倒してください。
設置したときにデッキが動いてけがをする恐れがあります。

前に押した場合約5度の急な角度になります。
手前に引いた場合は約2度の緩やかな角度になります。



設置のしかた

ご使用の前に

設置のしかた

ご使用の前に

安全キーの取り付け

メモ 安全キーの機能について

安全キーは、トレーニング中に誤って転倒したり、ベルトから落ちたときにはずれてベルトの回転を止めるためのものです。
そのため、安全キーが安全キーポートに付いていないと本体は作動しません。必ず付けてください。

表示ユニットの向かって右側にある安全キーポートに安全キーを置きます。
(磁石で固定されます。)

トレーニングを始める前に、安全キーのクリップを衣服などに付けます。

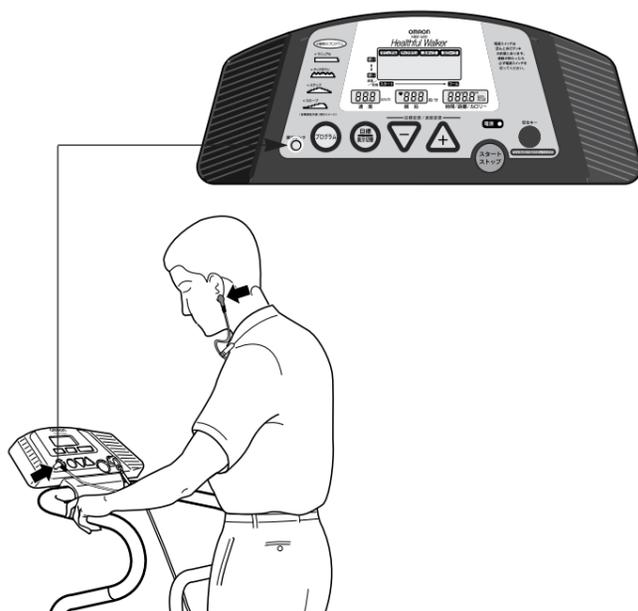
転倒したときなどに、ケガを最少限にするため、トレーニング中は、安全キーのクリップを必ず衣服など身に付けてください。



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みます。

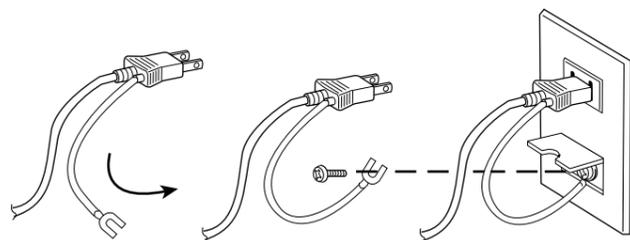
トレーニングを始める前に、脈拍センサを耳たぶに付けます。



アースの取り付け

より安全にご使用いただくためにアースを取り付けてください

電源コンセントにアース端子がある場合
付属のアース線の端子を確実に取り付けます。
アース線を接続するときは電源スイッチを必ず切り、
電源プラグをコンセントから抜いてください。
電源コンセントにアース端子がない場合
お買いあげの販売店、電気工事店にご相談ください。
(第3種接地工事・有料)



折りたたみかた

注意

電源プラグをコンセントから抜いて折りたたんでください。
事故やトラブルにつながる恐れがあります。

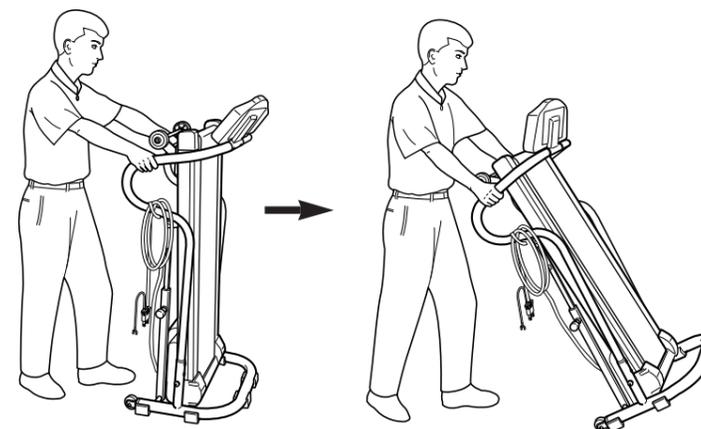


- 1 片手でデッキカバーを持ちながらもう一方の手で折りたたみノブを引きます。
- 2 折りたたみノブを引いたままデッキを少し上にあげます。
- 3 折りたたみノブから手を放し、両手でデッキカバーを持ちながらゆっくりデッキを持ち上げます。
- 4 カチッと音がするまで持ち上げます。
- 5 折りたたみノブを時計回りに回し、固定します。
デッキがロックされます。



移動のしかた

移動するときは図のように手前に傾けて、移動用車輪を転がしながら移動します。



注意

電源プラグをコンセントから抜いて移動してください。
事故やトラブルにつながる恐れがあります。



移動時にはデッキが折りたたみノブで、しっかりと固定されていることを確認してください。
けがの恐れがあります。



ベルトの片寄り調整



お願い

- ・六角レンチ（大）を使用してください。
- ・ベルトの上には乗らないでください。

ベルトは多少左右に片寄っても自動的に中央に戻る構造となっています。しかし歩き方によっては、どちらかに寄りすぎて戻らなくなる場合があります。ベルトがどちらかに片寄ったときは、次のような手順で調整してください。

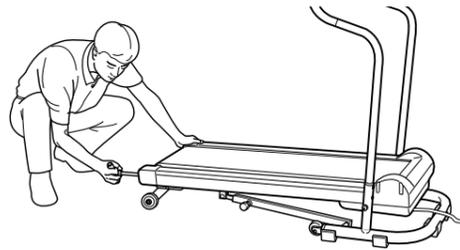
- 1 **プログラム** ボタンを押しマニュアルプログラムを選択します。速度を3km/hに設定します。

- 2 **スタートストップ** ボタンを押しベルトを動かします。

- 3 六角レンチ（大）を使ってベルト調整ネジを回します。

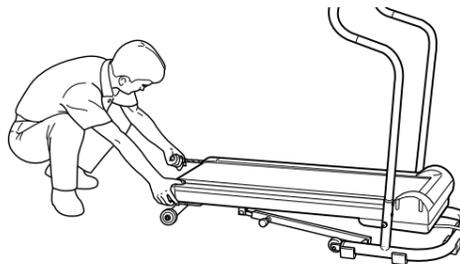
ベルトが右側に片寄っている場合

- ベルト調整ネジ（右）は時計回りに約45度（1/8回転）
- ベルト調整ネジ（左）は反時計回りに約45度（1/8回転）



ベルトが左側に片寄っている場合

- ベルト調整ネジ（左）は時計回りに約45度（1/8回転）
- ベルト調整ネジ（右）は反時計回りに約45度（1/8回転）



- 4 約3分後にベルトの片寄りをみます。ベルトが中央に戻っていれば調整終了です。
まだ左右どちらかに片寄るときは3～4をもう一度くり返してください。

ベルトの張り具合の調整



お願い

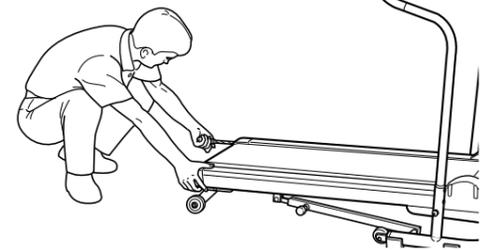
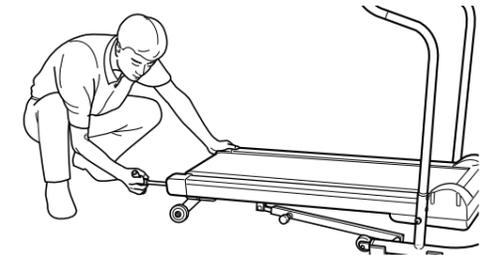
- ・六角レンチ（大）を使用してください。
- ・ベルトを張りすぎないでください。
ベルトが伸びすぎてベルトの寿命が短くなります。

ベルトは長期間経過すると、やや伸びます。ベルトが滑って歩行しにくいと感じたときは、張り具合を調整してください。

- 1 **プログラム** ボタンを押しマニュアルプログラムを選択します。速度は滑って歩行しにくいと感じたときの速度に設定します。

- 2 **スタートストップ** ボタンを押しベルトを動かします。

- 3 六角レンチ（大）を使ってベルト調整ネジを回します。
左右のベルト調整ネジを時計回りに約45度（1/8回転）



- 4 **スタートストップ** ボタンを押しベルトの回転を止めます。

- 5 滑りを感じたときの速度にもう一度設定します。滑りを感じなくなったら終了です。
まだ滑りを感じるようであれば、3～5をもう一度くり返してください。

トレーニングを始める前に (脈拍センサについて)

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

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。



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。



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の運動条件や生活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。

脈拍センサの取り扱い

ご注意

このようなときは正しい脈拍が測定できない場合があります。

- ・ 脈拍センサを使用するときは、イヤリングなどをはずしてください。
- ・ 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。
- ・ 脈拍センサを使用してトレーニングしているとき脈拍センサのコードがゆれたり、体の動きが激しいとき、正しい脈拍数が表示されません。
- ・ 脈拍センサを耳に付けたままヘルスフルウォーカーから降りたり、カラークリップを衣服に付けたまま脈拍センサのコードを引っ張らないでください。(コードの破損や断線の原因になります。)

こんなとき	対処のしかた
脈拍がうまく測定できないとき	脈拍センサの位置を少しずらしてみてください。
寒いときなど、脈拍数の表示が安定しないとき	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。
耳たぶに汗をかいているとき	タオルなどで拭いてください。
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するとき	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

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約5～6秒後に脈拍数が表示されます。

ハートマークが点滅します。

脈拍が測定されていないとき



ハートマークと--- が点灯します。

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こみます。
- (2) トレーニング中に、コードが強く引っ張られたり、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。



トレーニングを始める前に (目標脈拍数について)

運動強度について

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しているかをいいます。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の値に対する脈拍数を目安(目標脈拍数)とし運動をおこないます。

運動強度	対象
40～50%	・ 体力の落ちている方や、これまで運動をしていなかった方 ・ 余分な脂肪をエネルギーとして燃やしたい方
50～60%	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ときや、スカット汗をかきたいとき
60～75%	体力に自信のある方で、体力の向上を目的とするとき
80%以上	一般の方への安全な運動としてはおすすめできません

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。

計算式に従って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。

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

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定してください。

つぎのどちらかの方法で測定してください。

脈拍センサで測定する方法

ヘルスフルウォーカーの電源を入れ、脈拍センサを耳たぶに正しく装着して測定します。

約5～6秒後に脈拍数が表示されます。

手首の脈を触診して測定する方法

1分間の脈拍をとってください。

目標脈拍数の設定事例

A子さんの条件=年齢：28歳、安静時脈拍数：72拍/分、運動強度：40～50%

A子さんが、余分な脂肪を燃焼させたい場合の目標脈拍数の設定

目標脈拍数(1)：72 + {(220 - 28) - 72} × (40 ÷ 100) = 120拍/分

目標脈拍数(2)：72 + {(220 - 28) - 72} × (50 ÷ 100) = 132拍/分

A子さんの場合、脈拍数120～132拍/分の範囲を目安とします。

この場合、目標脈拍数は上限値である132拍/分を入力してください。

トレーニング中は120～132拍/分の範囲を保つように▽△ボタンで速度を調節しながらトレーニングをおこなってください。

A子さんの、運動を中止するべき目安(最上限80%の運動強度)を設定

上限脈拍数：{(220 - 28) - 72} × (80 ÷ 100) = 168拍/分

トレーニング中は168拍/分を超えないように▽ボタンで速度を調節してください。

目標脈拍数を超えた場合

ブザーが鳴り、目標脈拍数を超えていることをお知らせします。

▽ボタンで目標脈拍数を超えないように速度の調節をしてください。

カロリーについて



消費するカロリー量は、体重で異なります。
 本機は、体重55kgの人が、ベルトの傾斜が緩やかな状態(角度2度)で歩いたときの消費カロリーを表示するように設定しています。その値は1kmにつき60kcalで計算しています。
 体重55kg以外の方は下表を参考に計算してください。

1.目標カロリー設定の計算方法

$$\text{目標カロリー} \times \text{係数} = \text{目標設定値}$$

体重(kg)	係数(2度)	係数(5度)
40	1.38	1.04
45	1.22	0.92
50	1.10	0.83
55	1.00	0.75
60	0.92	0.69
65	0.85	0.64
70	0.79	0.59
75	0.73	0.55
80	0.69	0.52
85	0.65	0.49
90	0.61	0.46
95	0.58	0.44
100	0.55	0.41

()内は傾斜角度です。

設定例

目標カロリー300kcal消費したいときの目標設定値の計算方法

条件

体重75kgの人が傾斜角度2度でトレーニングする場合

$$300\text{kcal} \times 0.73 = 219 \quad 220\text{kcalに設定します。}$$

目標カロリー 係数(2度) 目標設定値

2.トレーニング終了後の消費カロリー計算方法

$$\text{カロリー表示} \times \text{係数} = \text{消費カロリー値}$$

体重(kg)	係数(2度)	係数(5度)
40	0.73	0.97
45	0.82	1.09
50	0.91	1.21
55	1.00	1.33
60	1.09	1.45
65	1.18	1.57
70	1.27	1.69
75	1.36	1.81
80	1.45	1.93
85	1.54	2.05
90	1.64	2.19
95	1.73	2.31
100	1.82	2.43

()内は傾斜角度です。

設定例

カロリー表示180kcalと表示されたときの実際の消費カロリー計算方法

条件

体重45kgの人が傾斜角度5度でトレーニングした場合

$$180\text{kcal} \times 1.09 = 196.2\text{kcal}$$

カロリー表示 係数(5度) 消費カロリー値

カロリー値について

食べ物の摂取カロリー値を以下に示します。参考にしてください。

クッキー1枚(10g)	49kcal	カステラ1切れ(50g)	158kcal
串団子(しょうゆ)1本(50g)	99kcal	あんパン1個(110g)	186kcal
キャラメル3個(15g)	69kcal	クリームパン1個(70g)	192kcal
ポテトチップス10枚(20g)	112kcal	ショートケーキ1個(100g)	340kcal
桜餅1個(60g)	126kcal		

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」

操作手順早見表

準備

電源を入れます。

脈拍センサを取り付けます。

- (1) プラグが表示ユニットにあるジャックに差し込まれていることを確認します。
- (2) センサを耳たぶに付けます。
- (3) カラークリップを衣服にはさみます。

安全キーを取り付けます。

- (1) 表示ユニットの安全キーポートに固定されていることを確認します。
- (2) クリップを衣服に付けます。

(注意) ・安全キーを表示ユニットに付けていないとベルトが動きません。

- ・トレーニング中、転倒したりデッキから落ちたときに安全キーがはずれると、ベルトの回転が止まります。

プログラムを選択します。

プログラム

マニュアル

アップダウン

ステップ

スロープ

各項目の目標値を入力します。
ボタンを押すごとに
速度・脈拍・時間・距離・カロリーの順に点滅表示箇所が変わります。

数値は で入力します。

マニュアル	設定項目	設定範囲
	速度	1.0 ~ 8.0km/h
	脈拍	50 ~ 200拍/分
	時間	5 ~ 90分
	距離	1.0 ~ 20.0km
	カロリー	50.0 ~ 990.0kcal

アップダウン ステップ スロープ	設定項目	設定範囲
	速度	2.0 ~ 8.0km/h
	脈拍	50 ~ 200拍/分
	時間	15 ~ 60分

注意：設定途中、 ボタンを押すと、設定値が消えてしまいます。

トレーニングを開始します。

途中でトレーニングを中止するとき
ブザーが鳴りストップ表示がでてベルトの回転が止まります。

トレーニングを終了します。
プログラムが終了する、もしくは設定した項目の目標値が0になるとブザーが鳴り、ゴール表示がでます。

結果表示について
 を押すと時間 距離 カロリーと表示が変わり、トレーニングした時間、距離、消費したカロリーを表示します。

マニュアルプログラム

一定の速度でトレーニングしたい場合に適しています。

自分でトレーニングを組み立てられる方や、初めて本機を使用される方が慣れるまでの使用に向いています。

好みの速度を設定し、目標時間、目標距離または目標カロリーのいずれか1項目を設定してトレーニングできます。

設定範囲	速度	1.0 ~ 8.0km/h
	脈拍	50 ~ 200拍/分
	時間	5 ~ 90分
	距離	1.0 ~ 20.0km
	カロリー	50.0 ~ 990.0kcal

最初は3km/hまでの速度からトレーニングすることをおすすめします。

トレーニング中は速度の変更ができます。

ただし、設定した目標(時間・距離・カロリー)は変更できません。

90分後には自動的にトレーニングが終了します。

プログラム操作について

正しい使い方

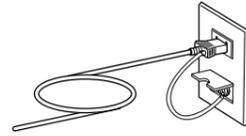
マニュアル

操作手順早見表

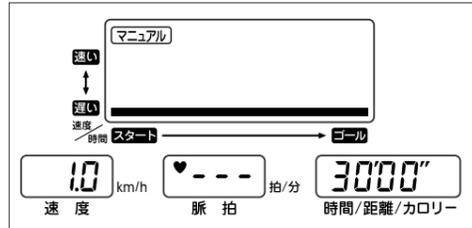
正しい使い方

1. 準備

1 電源プラグをコンセントに差し込みます。



2 電源スイッチを入れます。
(表示ユニットの電源ランプが点灯します。)



表示ユニットは電源を入れるとブザーが鳴り、表示の全点灯後、上図ようになります。

3 ベルトの上に立ち、正しい姿勢をとります。

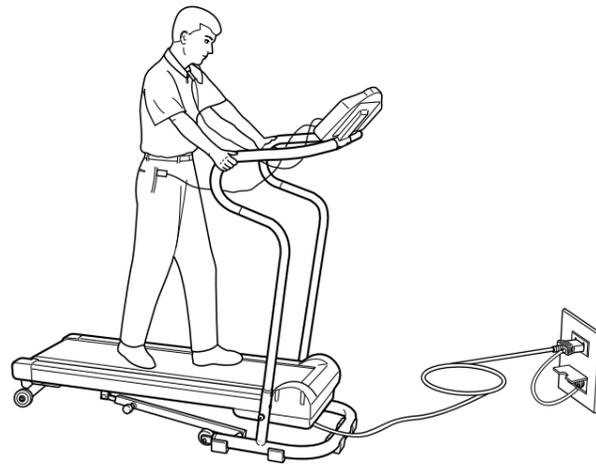
4 脈拍センサと安全キーを装着します。

数秒後脈拍数表示に脈拍数が表示されるのを確認してください。

脈拍が正しく測定されているとき

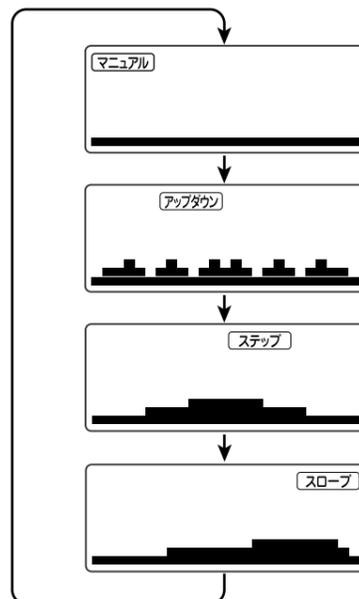


脈拍センサを装着してから約5～6秒後に脈拍数が表示され、ハートマークが点滅します。



2. プログラムの選択

プログラム マニュアルプログラムを選びます。
ボタンを押すごとに右のようにプログラムが変わります。



この時点で **スタート/ストップ** ボタンを押してトレーニングを開始することができます。
このときの速度と目標は以下になります。

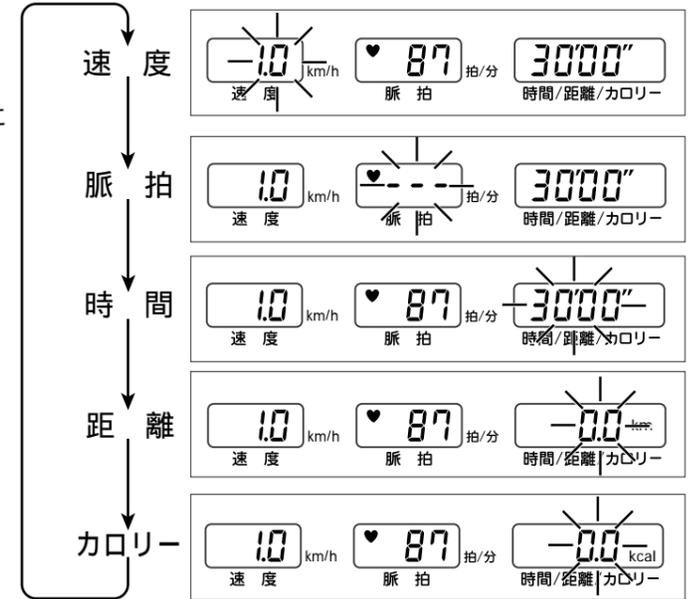
速度 Km/h	目標脈拍数	目標項目	目標値
1.0	設定値なし	時間	30分

3. 目標項目の選択・目標値の入力

1 **目標表示切替** ボタンを押すごとに表示が右図のように変わり、入力可能な項目が点滅します。

メモ 目標脈拍数の表示は、設定後 **目標表示切替** ボタンを押すと、設定前の脈拍測定表示にもどります。

時間、距離、カロリーの目標値はいずれか1項目しか設定できません。
例えば、時間を20分に設定し、その後距離を5kmに設定した場合、先に設定した時間設定の20分は無効になります。



2 **目標値を入力** ボタンを押す目標値を入力します。

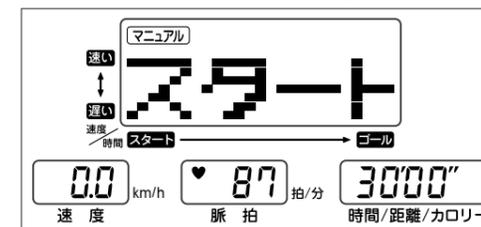
設定項目	設定範囲	設定単位	備考
速度	1.0～8.0km/h	0.5km/h	初期値 1.0km/h
脈拍	50～200拍/分	1拍/分	設定値なしも可能
時間	5～90分	5分	初期値 30分
距離	1.0～20.0km	0.5km	設定値なしも可能
カロリー	50.0～990.0kcal	10.0kcal	設定値なしも可能

最大連続使用時間は90分です。
目標設定は90分以内に終了するようにしてください。

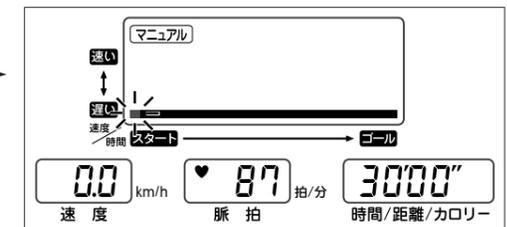
4. トレーニング開始

お願い
トレーニング中にボタン操作をする場合、体のバランスをくずす恐れがありますので注意してください。片手は必ずハンドルを握ってください。

スタート/ストップ ボタンを押してトレーニングを開始します。



スタート表示がでます。
速度は現在の速度表示になります。



運動パターンの第1列目が点滅します。
速度は目標速度に急には上がりません、ゆっくり上がります。

プログラム操作について

トレーニング中、各項目の表示をみたいとき



時間・距離・カロリーは右の順に表示が変わります。
速度・脈拍は常時表示されています。

目標設定した項目	ゴールまでの残りの値
目標設定していない項目	スタートからの積算

表示例：カロリーを目標設定した場合



トレーニング中、速度を変更するとき



目標速度が点滅し、その後ベルトの速度が変わります。(変更ステップは0.1km/h毎です。)
安全のために速度は急に変化しないようになっています。



トレーニングを中止するとき



ブザー音が鳴って、グラフィック表示にストップ表示し、ベルトが減速、停止します。

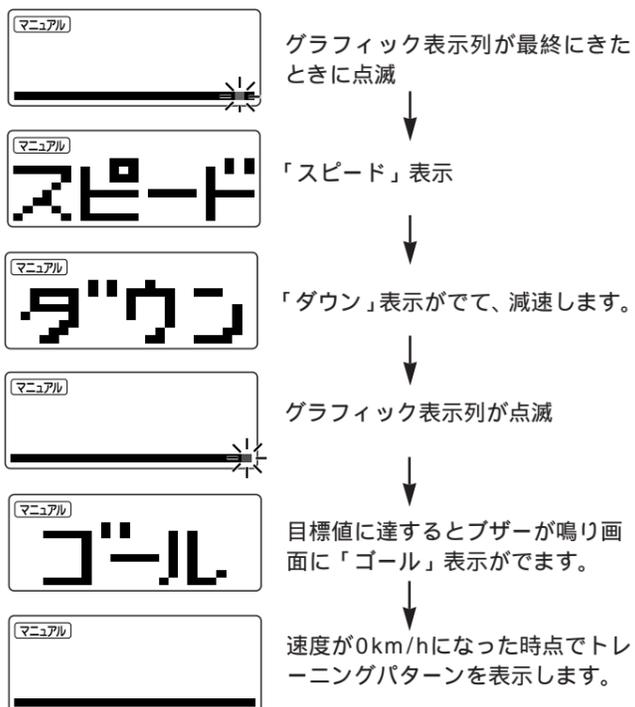


速度0.0km/hになると、グラフィックは現在選択しているプログラムパターンを表示します。

目標表示切替 ボタンを押すと、ストップをした時点までの結果表示をします。
再度、トレーニングをしたい場合は目標表示切替 ボタン以外のボタンを押してください。マニュアルプログラムの初期表示にもどりますので、操作を最初から始めてください。

5. トレーニング終了

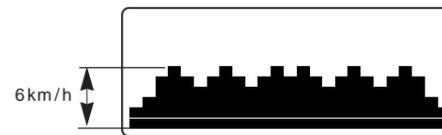
- グラフィック表示列が最終にきたときにブザーが鳴り、「スピード」「ダウン」を表示し、ベルトが減速します。
設定した項目(時間、距離、カロリーのいずれか)の値が減算して0'00"または0.0になると、ブザーが鳴り、約10秒程でベルトが止まり、トレーニングを終了します。
- 脈拍センサを耳たぶからはずします。
- 安全キーのクリップを衣服からはずします。
- 電源スイッチを切ります。
- 電源プラグをコンセントから抜きます。



アップダウンプログラム

体力の増強や心肺機能の向上など、体力が普通もしくはそれ以上の方がさらに体力を向上させるのに向いています。

- 好みの目標速度(最高速度)を設定し、目標時間(最長60分まで)を設定して、トレーニングできます。
- 速度が一定の周期で、速くなったり遅くなったりします。
- 目標速度は最高速度を示します。
例えば6km/hの場合下図のようになります。



速度が変わるときにブザーが鳴り、画面に「スピード」「アップ」「スピード」「ダウン」が表示されます。

ステッププログラム

減量やストレス解消など、体力が普通の方がゆっくりとした速度で30分以上おこなうのに向いています。

- 好みの目標速度(最高速度)を設定し、目標時間(最長60分まで)を設定して、トレーニングできます。
- 速度が段階的に速くなり、目標速度(最高速度)を一定の時間維持した後、速度が段階的に遅くなります。
- 目標速度は最高速度を示します。
例えば6km/hの場合下図のようになります。



速度が変わるときにブザーが鳴り、画面に「スピード」「アップ」「スピード」「ダウン」が表示されます。

スローププログラム

運動不足解消や健康維持など、普段あまり運動をしていない方が始めるのに向いています。

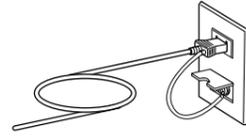
- 好みの目標速度(最高速度)を設定し、目標時間(最長60分まで)を設定して、トレーニングできます。
- ステップと似ていますが、ステップよりも時間をかけて速度を上げていきます。目標速度(最高速度)を一定の時間維持した後、速度が遅くなります。
- 目標速度は最高速度を示します。
例えば6km/hの場合下図のようになります。



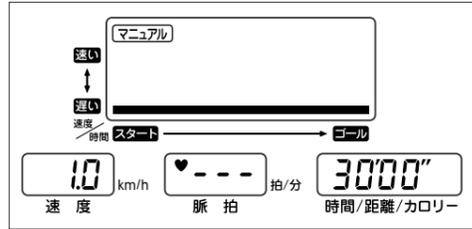
速度が変わるときにブザーが鳴り、画面に「スピード」「アップ」「スピード」「ダウン」が表示されます。

1. 準備

1 電源プラグをコンセントに差し込みます。



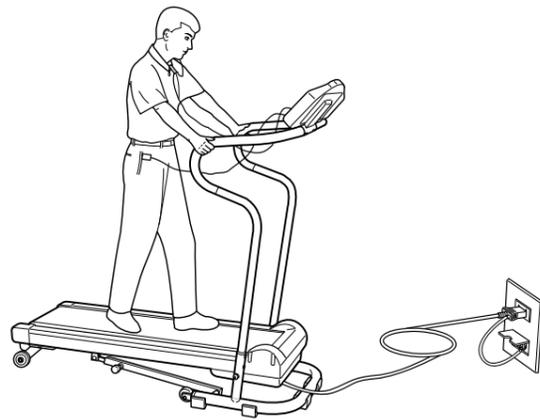
2 電源スイッチを入れます。
(表示ユニットの電源ランプが点灯します。)



表示ユニットは電源を入れるとブザーが鳴り、表示の全点灯後、上図ようになります。

3 ベルトの上に立ち、正しい姿勢をとります。

4 脈拍センサと安全キーを装着します。



数秒後脈拍数表示に脈拍数が表示されるのを確認してください。

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約5～6秒後に脈拍数が表示され、ハートマークが点滅します。

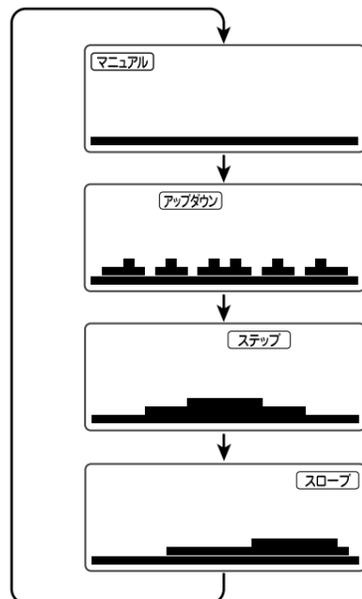
2. プログラムの選択

プログラム アップダウン・ステップ・スローププログラムから選択します。
ボタンを押すごとに右のようにプログラムが変わります。

この時点で **スタート/ストップ** ボタンを押してトレーニングを開始することができます。

このときの速度と目標は以下になります。

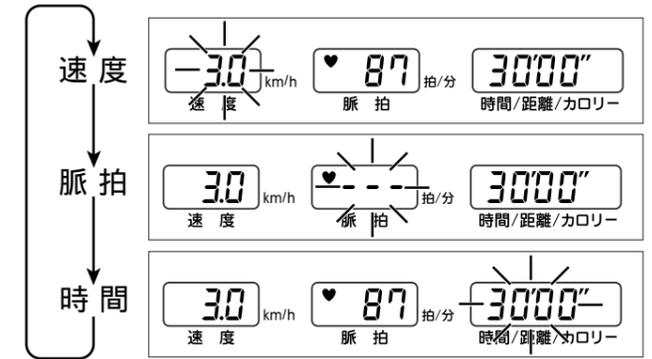
設定項目	速度 Km/h	目標脈拍数	目標項目	目標値
アップダウン	3.0	設定値なし	時間	30分
ステップ	3.0	設定値なし	時間	30分
スロープ	3.0	設定値なし	時間	30分



3. 目標項目の選択・目標値の入力

1 **目標表示切替** 目標項目を選びます。
ボタンを押すごとに表示が右図のように変わり、入力可能な項目が点滅します。

メモ 目標脈拍数の表示は、設定後 **目標表示切替** ボタンを押すと、設定前の脈拍測定表示にもどります。



2 **目標値を入力** 目標値を入力します。

設定項目	設定範囲	設定単位	備考
速度	2.0～8.0km/h	1.0km/h	初期値 3.0km/h
脈拍	50～200拍/分	1拍/分	設定値なしも可能
時間	15～60分	15分	初期値 30分

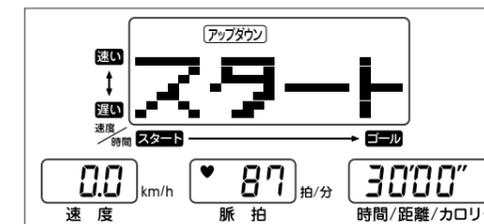
4. トレーニング開始

お願い

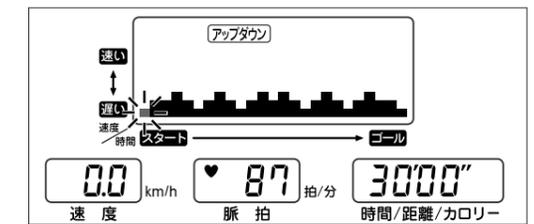
トレーニング中にボタン操作をする場合、体のバランスをくずす恐れがありますので注意してください。片手は必ずハンドルを握ってください。

スタート/ストップ

トレーニングを開始します。 表示例(アップダウンプログラムを例にした場合)



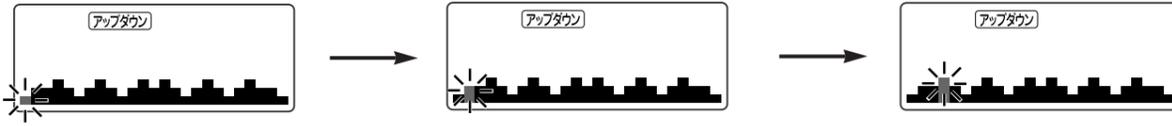
スタート表示がでます。速度は現在の速度表示になります。



運動パターンの第1列目が点滅します。速度は目標速度に急には上がりませんが、ゆっくり上がります。

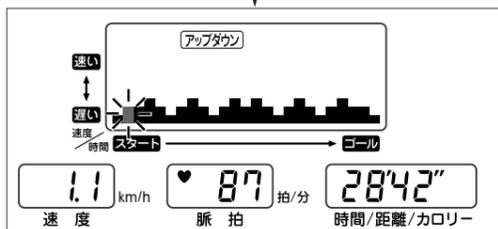
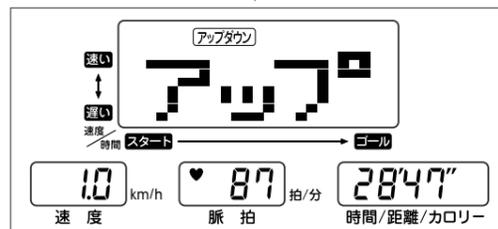
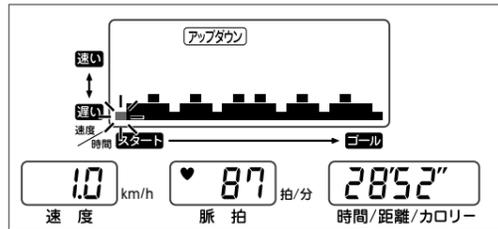
トレーニングの経過を表示

時間経過とともに点滅列が右へ移動してトレーニングの経過を表示します。



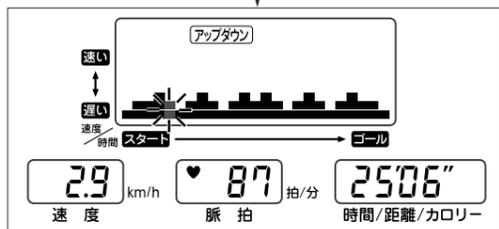
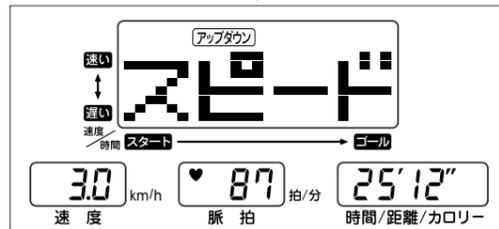
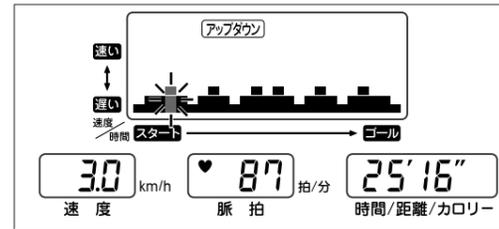
速度が自動的に上がるとき

ブザーが鳴り、「スピード」「アップ」と表示します。ベルトの回転速度が速くなります。速度は現在の速度が表示されます。



速度が自動的に下がる時

ブザーが鳴り、「スピード」「ダウン」と表示します。ベルトの回転速度が遅くなります。速度は現在の速度が表示されます。



トレーニング中、各項目の表示をみたいとき

時間・距離・カロリーは右の順に表示が変わります。速度・脈拍は常時表示されています。

時間	ゴールまでの残りの値
距離・カロリー	スタートからの積算

表示例



トレーニング中、速度を変更するとき

目標速度が点滅し、その後ベルトの速度が変わります。(変更ステップは1.0km/h毎です。)安全のために速度は急に変化しないようになっています。



くわしくは29ページを参照してください。

トレーニングを中止するとき

ブザー音が鳴って、グラフィック表示にストップ表示し、ベルトが減速、停止します。



速度0.0km/hになると、グラフィックは現在選択しているプログラムパターンを表示します。

目標表示切替ボタンを押すと、ストップをした時点までの結果表示をします。

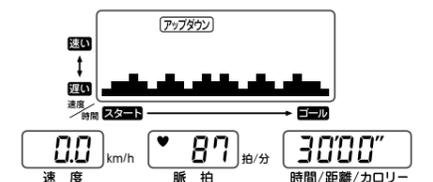
再度、トレーニングをしたい場合は目標表示切替ボタン以外のボタンを押してください。マニュアルプログラムの初期表示にもどりますので、操作を最初から始めてください。

5. トレーニング終了

- 1 時間の値が減算して0'00"になると、ブザーが鳴り、ゴール表示をして約10秒程でベルトが止まり、トレーニングを終了します。
- 2 脈拍センサを耳たぶからはずします。
- 3 安全キーのクリップを衣服からはずします。
- 4 電源スイッチを切ります。
- 5 電源プラグをコンセントから抜きます。



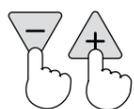
目標値に達するとブザーが鳴り画面にゴール表示がでます。



速度が0km/hになった時点でトレーニングパターンを表示します。

トレーニング中のボタン操作について

速度の変更



速度（表示）が変わり、グラフの表示も変わります。
 安全のため速度は急に变化しないようになっています。
 目標速度が例えば、5km/hの時でもスタートからしばらくは5km/hになりません。
 速度上昇途中で速度を変更するとき、**▽ ▲** を動かす前までは、現在の速度3km/hを表示していても、**▽ ▲** を動かすと、表示は5km/hと今の目標速度を示します。
 これを、例えば6km/hと変更しても**▽ ▲** ボタンから指をはずすと、表示は3km/hにもどり、そこからゆっくりと、6km/hに加速していきます。



目標速度を変更後、**▽ ▲** ボタンをはずすと現在速度表示にもどり目標速度までゆっくり加速されていく経過を現在速度で表示します。

表示例（目標速度6.0km/hに変更した場合）



時間 距離 カロリーと表示が変わり、目標値を設定した項目は減算表示、その他の項目はスタートしてからの積算表示になります。

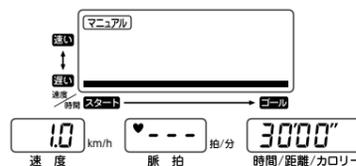
トレーニング結果をみるとき



ボタンを押すごとに表示が右図のように変わり、トレーニングした時間、距離、消費したカロリーを表示します。



以外のボタンを押すとトレーニング結果の値が消え、マニュアルプログラムの初期表示に変わります。



安全キーについて

安全キーが表示ユニットからはずれる（離れる）と安全装置が作動しベルトが止まります。

ブザーが鳴り、グラフィックにストップ表示をし、ベルトが減速停止します。

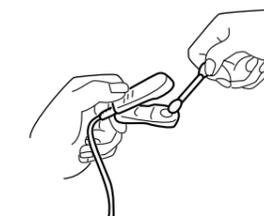
速度0.0km/hになると、グラフィックは現在選択しているプログラムパターンを表示します。

目標表示切替 ボタンを押すと、安全キーがはずれた時点までの結果表示をします。

再度、トレーニングをしたい場合は**目標表示切替** ボタン以外のボタンを押してください。マニュアルプログラムの初期表示にもどりますので、操作を最初から始めてください。

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、かたく絞った布でよく拭き取り、乾いた布でから拭きしてください
- ・脈拍センサのクリップ部にたまったほこりなどは、綿棒などで軽く拭いてください。
- ・シンナー、ベンジン、漂白剤は使用しないでください。



保管

- ・屋外や直射日光のあたるところ、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。
 - ・本機は、別の用途に使用しないでください。
 - ・本機を使用しないときは、お子様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。

エラー表示について

トレーニング中に、エラー表示がでた場合は自動的にトレーニングを中止します。

エラー表示と内容	原因	解決方法
<p>エラー</p> <p>速度センサの故障もしくは速度検出値が異常であった。</p>	一時的にベルトに大きな負荷がかかった。	一度電源を切り、再度電源を入れ直してください。

こんなとき	点検するところ	直しかた
電源スイッチを入れても表示ユニットに何も表示しない。	電源プラグがコンセントにしっかりと接続されていますか。	電源スイッチを切って、電源プラグをコンセントにしっかりと接続してください。 (21、25ページ参照)
	ブレーカが切れていませんか。	電源スイッチを切って、ブレーカを押してください。 (6ページ参照)
脈拍数がでてこない。もしくは脈拍数が異常に多い。	脈拍センサが正しく装着されていますか(耳のマッサージをおこないましたか。)	耳たぶをよくもんでから、正しくはさんでください。 (15ページ参照)
	脈拍センサのプラグがジャックにしっかりと接続されていますか。	脈拍センサのプラグをジャックにしっかりと接続してください。 (11ページ参照)
	耳たぶが汗でぬれていませんか。	タオルなどで汗を拭いてください。 (15ページ参照)
	室温が低すぎませんか。	室温を10 以上にしてください。 (15ページ参照)
	体の動きが激しく脈拍センサがゆれていませんか。	故障ではありません。 (15ページ参照)
	直射日光があ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の明るさを落としてください。 (15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。	指定のボタンを押しましたか。	操作説明、表示画面を良く確認して正しいボタンを押してください。
	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。
トレーニング中の音が異常に大きい。	ネジなどの締め付けは十分ですか。	再度、締め付けをおこなってください。
	ベルトが片寄っていませんか。	ベルトの調整をしてください。 (13ページ参照)
液晶表示が読みづらい。	表示ユニットの角度が適正ですか。	表示ユニットの角度を調整してください。 (10ページ参照)
「スタート/ストップ」ボタンを押しても液晶にスタート表示しない。	安全キーが表示ユニットからはずれていませんか。	安全キーを表示ユニットに取り付けて、再度「スタート/ストップ」ボタンを押してください。 (11ページ参照)

上記の方法でも、直らない場合は、必ずお買い上げの販売店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)のネットワークまでお問い合わせください。

名称	オムロン ヘルスフルウォーカー
形式	HBE-600
電源	AC100V、50-60Hz、250W
傾斜角度	2度、5度
速度	0.0~8.0km/h
脈拍数	30~240拍/分
目標脈拍数	50~200拍/分
時間	0分00秒~90分00秒
距離	0.0~20.0km
カロリー	0.0~990.0kcal
緊急停止(安全キー)	磁気式無接点スイッチ
走行面寸法	幅380x長さ1100(mm)
外形寸法(使用時)	幅650x長さ1330x高さ1340(mm)
外形寸法(折りたたみ時)	幅650x長さ600x高さ1340(mm)
質量	約48kg(本体のみ)
脈拍センサ	光電脈波検出方式
最大使用体重	100kg
使用環境温湿度	+10~+40 30~85%RH
保存環境温湿度	-20~+60 20~95%RH
搭載プログラム	マニュアル、アップダウン、ステップ、スロープ
アラーム機能	電源ON時、トレーニング終了時など
使用モータ	DCモータ
収納	折りたたみ式自立型
付属品	六角レンチ(小)、六角レンチ(大)、安全キー、脈拍センサ、取扱説明書、品質保証書

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。

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、33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。

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)のネットワーク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。 '98.07

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)東京第一支店 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-19-15 ウノサワ東急ビル2階	TEL03(3448)8104
	オムロンフィールドエンジニアリング(株)日本橋テクノセンタ 〒101-0035 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	TEL03(5296)1760
	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
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 名古屋市中区丸ノ内3-22-21 安田火災名古屋ビル7階	TEL052(962)3281
	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	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)大阪第一支店 〒530-0004 大阪市北区堂島浜2-1-9 古河大阪ビル西館	TEL06(348)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 京都市中京区蛸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 〒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	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)福岡第一支店 〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多倍成ビル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 鹿児島県プロパンガス会館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。

