

オムロンヘルスフルウォーカー HBE-620

もくじ

ご使用の前に

- 安全上のご注意 1
- ヘルスフルウォーカーについて 5
- 商品の構成 7
- 各部のなまえ 8
- 表示ユニットのみかた 9
- 組み立てる 11
- トレーニングの前に確認すること 15
- トレーニングの服装 18
- 正しい歩きかた 19
- 脈拍を確認したいときは 20
- 個人登録して使う 21

使いかた

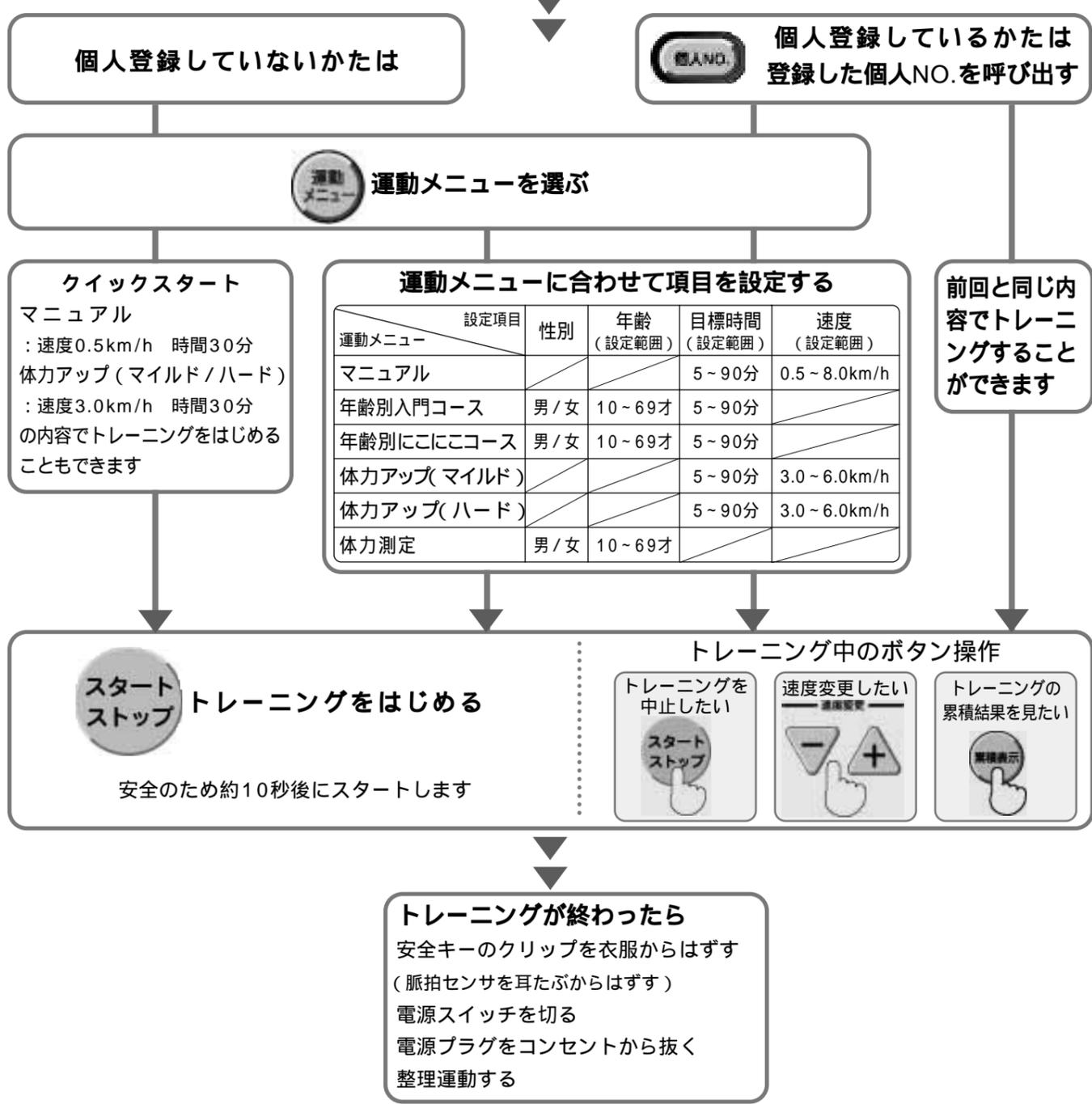
- トレーニングの方法 23
- 運動メニューを選んでトレーニング 25
 - ・マニュアル 25
 - ・年齢別入門コース 27
 - ・年齢別にここにこコース 27
 - ・体カアップ(マイルド) 29
 - ・体カアップ(ハード) 29
 - ・体力測定 31
- 消費カロリーを計算する 33
- 歩行デッキの傾斜角度調整 34
- 収納する 35

こまったときに・仕様など

- お手入れ 36
- ベルトの調整 37
- エラーを表示したときは 39
- おかしいな?と思ったら 39
- お問い合わせ先 41
- 仕様 42
- 操作手順早見表 裏表紙

操作手順早見表

準備運動する
電源プラグをコンセントに差し込む
電源スイッチを入れる
ベルトの中央に立ち、正しい姿勢をとる
安全キーを装着する
(脈拍センサを装着する)



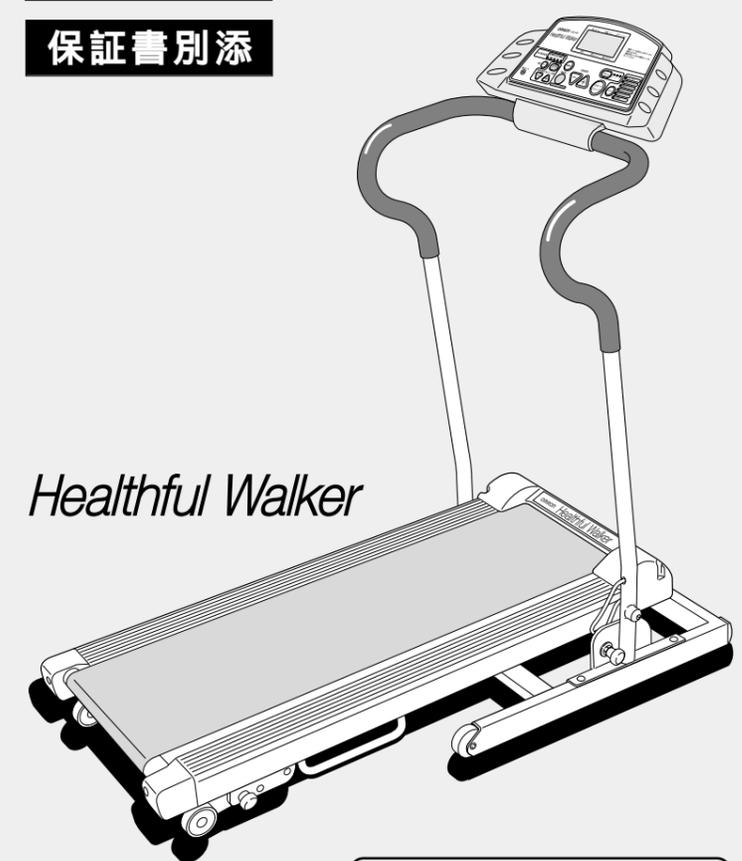
オムロン株式会社 ヘルスケアビジネスカンパニー
〒105-0001 東京都港区虎ノ門 3-4-10 TEL03(3436)7092

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)062	大阪06(6282)2572	広島082(247)0260
高松087(822)8521	福岡092(414)3206		

取扱説明書

要保存

保証書別添



Healthful Walker

本機は家庭用です

このたびは、オムロンヘルスフルウォーカー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。

本機は家庭用です。学校、スポーツジム等、不特定多数の方々にご利用になる場所ではご使用にならないでください。

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** おろんオムロン

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。)

安全上のご注意

お使いになる前によくお読みください

- 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・ペットに関す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。

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、リウマチ、痛風、妊娠中のかた、その他病気や障害のあるかた、リハビリを目的とするかたは必ず医師と相談のうえ使用してください。	
・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、運動していないかたは、徐々に運動強度を上げるようにしてください。	
・ケガや健康を害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。	

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。	
・ケガをする恐れがあります。	
ベルトが一方に片寄ってきたり、はずれそうになったときは、使用を中止し、ただちにベルト調整ネジで調整してください。	
・ケガをする恐れがあります。	

 注意	
ご使用前に、ベルトに亀裂や摩擦などの変化がないか、接地部のがたつきや、ハンドルなどの接合部に異常がないか確認してから使用してください。	
・使用中に破損すると危険です。	
乗降する場合などにハンドルにもたれかからないように、注意してください。	
・転倒やケガをする恐れがあります。	

 注意	
運動に適した服装で使用してください。回転、駆動部に巻き込まれる恐れがあるため、ひも類のない服装にしてください。	
・ケガをする恐れがあります。	
・衣服を損傷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。	
・ケガをする恐れがあります。	
トレーニング中は必ず安全キーを使用してください。	
・事故を誘発する恐れがあります。	
ベルト幅の中央を歩いてください。	
・ベルトの端や左右に片寄って歩くとベルトの片寄りや摩耗、破損の原因となり、ケガをする恐れがあります。	
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、電源プラグを抜き、オムロンお客様サービスセンター（☎ 41ページ）へ修理の依頼をしてください。	
・発火したり、故障や事故の原因となります。	

 注意	
最大使用体重は100kg（歩行デッキの傾斜角度を-2度で使用の場合は80kg）です。体重が100kg（歩行デッキの傾斜角度を-2度で使用の場合は80kg）を超えるかた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。	
・安全装置が作動し、ベルトが急に停止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。	
・ケガをする恐れがあります。	
本機は、別の用途に使用しないでください。	
・ケガをする恐れがあります。	
走行中、歩行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。	
トレーニング中、ベルトの走行方向に対し逆方向につっぱったり、足をひきずるような歩行はしないでください。	
・ベルトに無理な力がかかり、安全装置が作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。	
ベルト調整中はベルトに触れないでください。	
・ケガ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。	

お子様の事故やケガを防ぐために必ず守っていただきたいこと

 警告	
開梱したときにでるビニール袋で遊ばないようにしてください。	
・窒息する恐れがあります。	

 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。	
・ケガをする恐れがあります。	

安全上のご注意

警告

保護者のかたは、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。

- ・ケガをする恐れがあります。

本機を使用しないときは、お子様がぶらさがったり、寄りかかったりしないように注意してください。

- ・ケガをする恐れがあります。



注意

お子様が保護者の指導監督なしに勝手に使用しないようご注意ください。

- ・ケガをする恐れがあります。



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

乗り降りや運動に十分なスペース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。

水平な堅い床の上に設置してください。

- ・転倒してケガをする恐れがあります。
- ・本機が沈み込み、畳、じゅうたんにベルトがすれて損傷したり、摩擦熱で発火、発煙の恐れがあります。

表示ユニットを取り付けている固定用ネジやスタンドの取り付け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、ケガをする恐れがあります。



本機の下に破れにくく、滑りにくいシートなどを敷いてください。

- ・本機がシートの上で滑り、転倒してケガをする恐れがあります。
- ・床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。

電源プラグや電源コードは濡れたり燃えやすい物が近くにないことを確認して使用してください。

- ・感電、発火の原因になります。

歩行デッキを折りたたむときや倒すときは、電源プラグを抜いてください。

- ・事故の誘発やケガをする恐れがあります。

注意

設置や移動するときは、電源プラグを抜いてください。

- ・感電する恐れがあります。
- ・事故の誘発やケガをする恐れがあります。

歩行デッキを折りたたむときや倒すときは必ずデッキグリップを持ってください。

- ・事故の誘発やケガをする恐れがあります。

移動時には、歩行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。

- ・転倒やケガの恐れがあります。

本機を手前に傾けるときは、ハンドルの手前湾曲部を持ってください。

- ・歩行デッキが手前に動き指を挟んでケガ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。

- ・腰痛やケガの恐れがあります。

屋外や浴室付近、湿気やホコリの多いところ、水滴など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。

- ・感電する恐れがあります。
- ・さびが発生したり故障の原因になる恐れがあります。

ベルト面が直射日光にさらされる場所や、高温の場所には設置しないでください。

- ・ベルト劣化の原因になります。



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。

- ・感電やケガをする恐れがあります。



注意

電源プラグはホコリを拭きとり、コンセントに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。
- ・使用中に電源プラグが抜けると急にベルトが停止し、ケガをする恐れがあります。



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。

注意

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、お買い上げの販売店、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。移動するときなど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。）
- ・本機の使用環境温度は+10～+35 です。この温度範囲外での使用は避けてください。（故障の原因になります。）
- ・運動中は、たばこを吸わないでください。
- ・歩行デッキやベルトのすきまなど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。（異物が入ったまま使用すると故障の原因になります。）

- ・-2度の歩行デッキ傾斜角度では必ず次の条件で使用してください。
最大使用体重：80kg以下
設定速度：4.0km/h以下
室温：+15～+35（寒い部屋での使用は避けてください。）
（下り坂傾斜のトレーニングでは、他の歩行デッキ傾斜角度に比べてモーターに流れる電流が大きくなります。そのため、使用中に安全装置が作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。）
- ・本機を廃棄するときはお住まいの市区町村の指導に従って処分してください。（環境汚染の恐れがあります。）

ヘルスフルウォーカーについて

ゆっくり歩きのトレーニングから軽いジョギングまでできます

本機は0.5km/hという超低速から8.0km/hまで速度を設定することができます。お年寄りなどゆっくり歩きたいかたから軽いジョギングをご希望のかたまでお使いになれます。

4段階の傾斜角度でトレーニングできます

2度、3度、5度の3段階の上り坂傾斜と - 2度の下り坂傾斜でご自分の体力に合わせてトレーニングできます。

- 2度の下り坂傾斜のトレーニングは、モーターに流れる電流が大きくなります。そのため使用中に安全装置が作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。安全のため必ず - 2度での使用条件でご使用ください。
 - 2度での使用条件：体重 80kg以下、設定速度 4.0km/h以下、室温 +15 ~ +35（寒い部屋での使用は避けてください。）
- 下り坂傾斜のトレーニングは、ひざの負担が大きいため、ゆっくりした速度でご利用ください。

トレーニングの累積記録がメモリできます

距離と消費カロリーの累積記録が順次加算されて表示されますので、トレーニングの継続が楽しみになります。

体力測定プログラム付きで体力改善が実感できます

12分間歩行距離テストによる体力測定プログラムを搭載しました。あなたの体力が、年齢に応じた一般的な体力に対して優れているのか劣っているのかを5段階で評価します。
10才～69才までのかたがこのプログラムをお使いになれます。
トレーニング継続で体力のアップを実感できます。

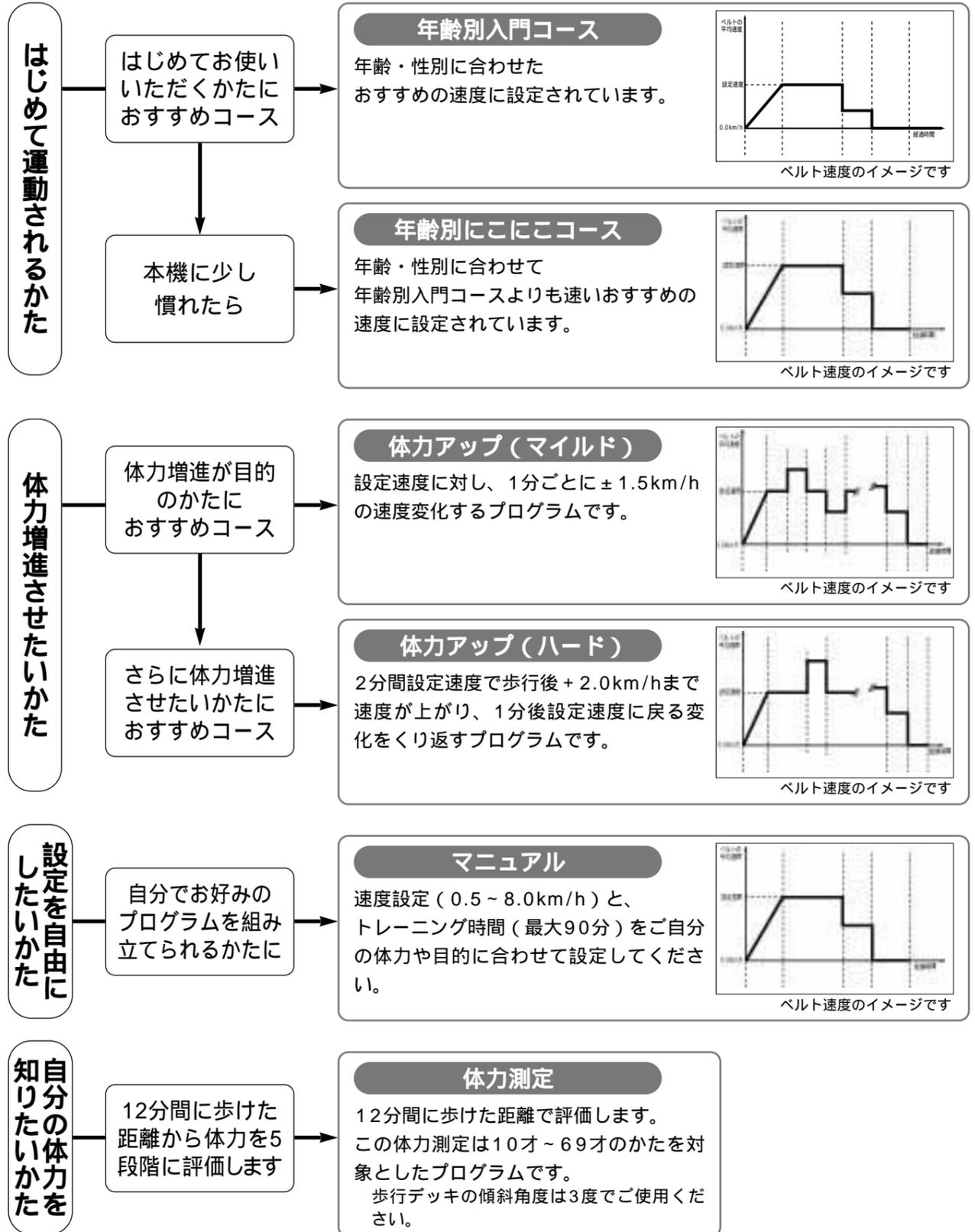
折りたたみ収納がガスダンパー付きで軽くて簡単です

折りたたみできると普通の収納に便利です。ところが、折りたたみするには歩行デッキが重いので力の弱いかたには大変です。本機は折りたたみ機構にガスダンパーを採用していますので、歩行デッキの上げ下ろしが軽くて簡単です。

健康づくりアドバイスがもらえる「健康達人」付き

簡単な質問に答えるだけで、あなたにぴったりの健康づくりアドバイスがもらえます。詳しくは同封の健康達人パンフレットをお読みください。

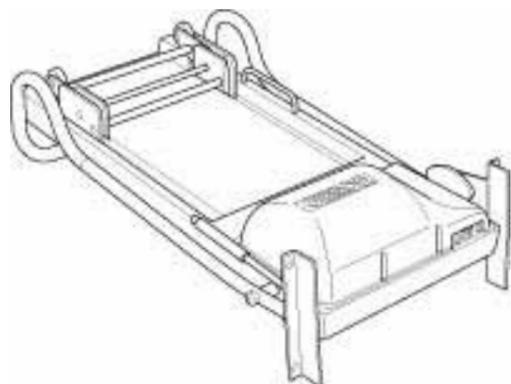
本機は6種類の運動メニューを搭載したウォーカーです。
この中から、ご自分の体力や目的に合った運動メニューを選んでお使いください。



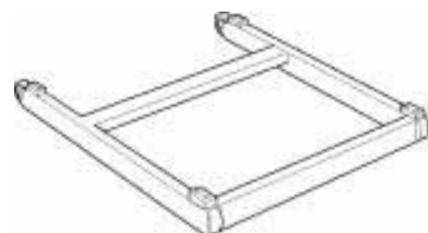
商品の構成

段ボールの中には次のものが入っています。
 商品内容を確認してください。万一、不足のものがありましたら、
 オムロンお客様サービスセンター（☎ 0120-30-6606）までご連絡ください。

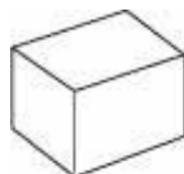
本体



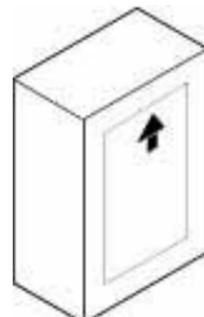
スタンド 段ボール箱に入っています。



工具箱



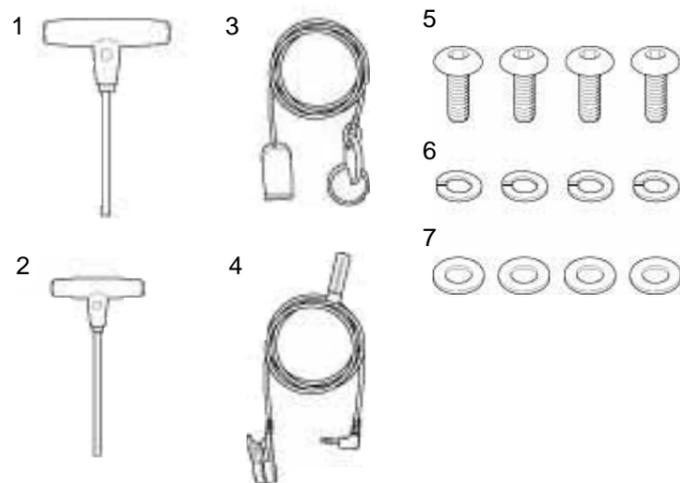
スタンド取付用箱



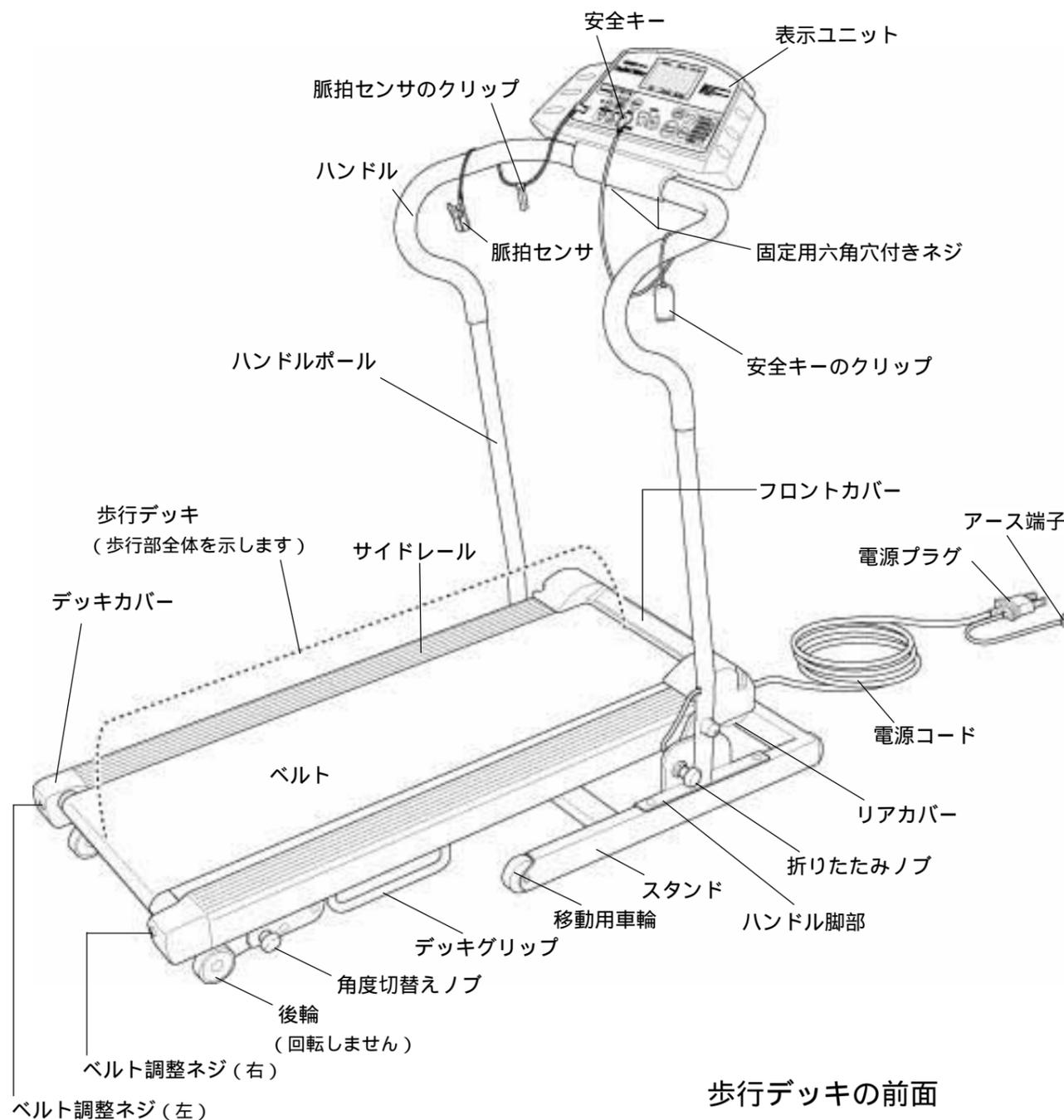
取扱説明書（本書）
 品質保証書
 健康達人応募はがき
 健康達人パンフレット

工具箱に入っているもの

- | | |
|-------------|----|
| 1 六角レンチ(大) | 1本 |
| 2 六角レンチ(小) | 1本 |
| 3 安全キー | 1個 |
| 4 脈拍センサ | 1個 |
| 5 ネジ | 4本 |
| 6 スプリングワッシャ | 4枚 |
| 7 ワッシャ | 4枚 |



各部のなまえ



ベルトの寿命について

ベルトは消耗部品です。
 ご使用になるうちに徐々にベルトの裏面などが消耗(劣化)します。
 消耗するとベルトと歩行デッキの摩擦が大きくなり、モーターにか
 かる負荷が増えて、安全装置が作動しやすくなりベルトが停止しま
 します。そのような場合には、ベルトのお取り替え(有償)をおすすめ
 します。(ご用命はオムロンお客様サービスセンター(☎ 41
 ページ)へお願いします。出張修理となりますので、交換部品代の
 ほかに作業技術料など諸費用が必要です。)

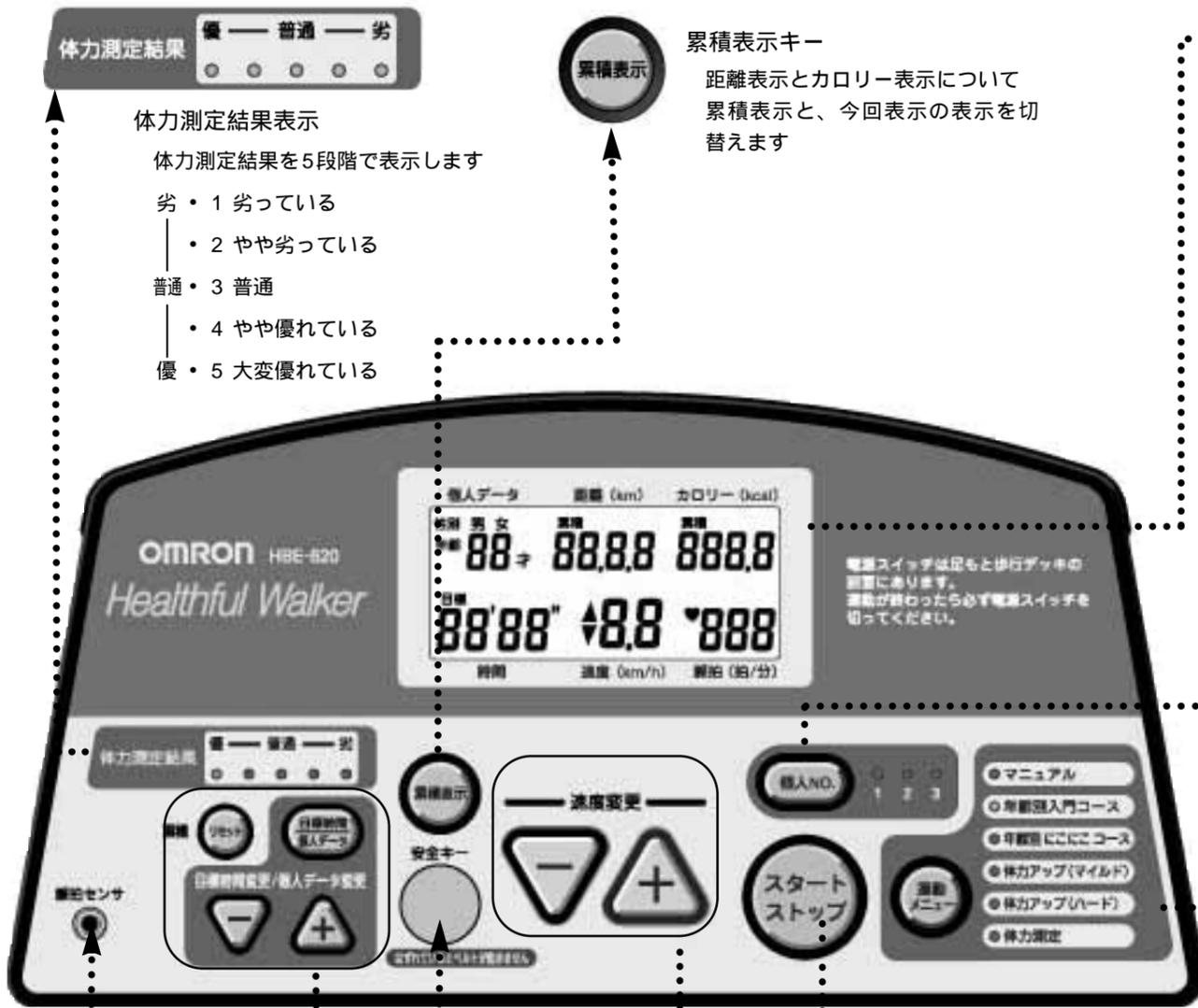
歩行デッキの前面



ブレーカ
 ブレーカが切れるとボタンが飛び出
 します。電源スイッチを切ってからボタ
 ンを押してください。

表示ユニットのみかた

ご使用の前に
表示ユニットのみかた



体力測定結果 優 — 普通 — 劣

体力測定結果表示

- 体力測定結果を5段階で表示します
- 劣 ・ 1 劣っている
 - ・ 2 やや劣っている
 - 普通 ・ 3 普通
 - ・ 4 やや優れている
 - 優 ・ 5 大変優れている



累積表示キー
距離表示とカロリー表示について
累積表示と、今回表示の表示を切
替えます

表示部 (設定内容やトレーニングの経過を表示します)

個人データ表示	距離表示	カロリー表示
性別、年齢の設定値を表示します	現在の歩行距離、または累積の歩行距離を表示します	現在の消費カロリーの目安、または累積の消費カロリーの目安を表示します
個人データ	距離 (km)	カロリー (kcal)
性別 男 女 年齢 88 才	累積 88.8.8	累積 888.8
目標 88'88"	速度 8.8	脈拍 888
時間	速度 (km/h)	脈拍 (拍/分)
現在の経過時間、または目標の残り時間を表示します	現在の設定速度を表示します 矢印で加速中、減速中を表示します	現在の脈拍数を表示します

33ページ

脈拍センサジャック
脈拍センサのプラグを差し込みます

安全キーポート
安全キーを置きます

目標個人データキー
目標時間、および個人データ項目を設定します

リセットキー
累積値をリセットします
累積表示のときに2秒以上押し続けてください

目標+(プラス)キー
目標時間、および個人データ値の増加をおこないます

目標-(マイナス)キー
目標時間、および個人データ値の減少をおこないます

速度変更

速度+(プラス)キー
設定速度の増加をおこないます

速度-(マイナス)キー
設定速度の減少をおこないます

個人No.ボタン
個人No.を選択します
選んだ個人No.が点灯します
個人No.を選択していないときは、1、2、3いずれも点灯しません

運動メニューボタン
運動メニューを選択します
選んだ運動メニューが点灯します

- ◎ マニュアル
- ◎ 年齢別入門コース
- ◎ 年齢別にこここコース
- ◎ 体カアップ(マイルド)
- ◎ 体カアップ(ハード)
- ◎ 体カ測定

スタート/ストップキー
運動メニューの開始、および中止をおこないます

ご使用の前に
表示ユニットのみかた

組み立てる

設置に十分なスペースを確保してください。

水平な堅い床に設置してください。

床面を傷つけたり、汚さないように、滑りにくく破れにくいシートなどを敷いてください。

本体が重いので3人以上で組み立ててください。

電源コードは2mです。電源は必ず交流100Vで使用し、タコ足配線はしないでください。

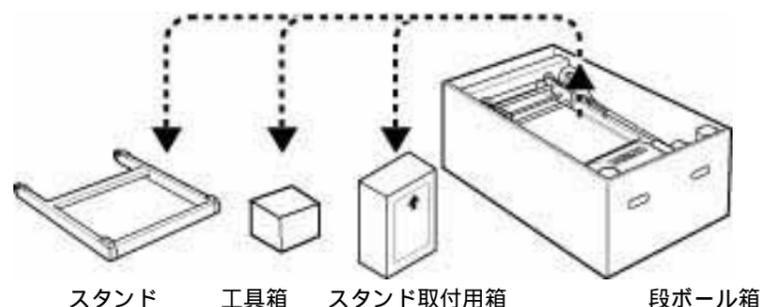
本体を組み立てる

1 付属品を取り出す

段ボール箱に入っている付属品（スタンド、工具箱、スタンド取付用箱）を取り出します。

本体を立てるまで次のものは、はずさないでください。

- ・本体、表示ユニット、ハンドルを保護しているビニール
- ・本体の保護用ビニールについている乾燥剤



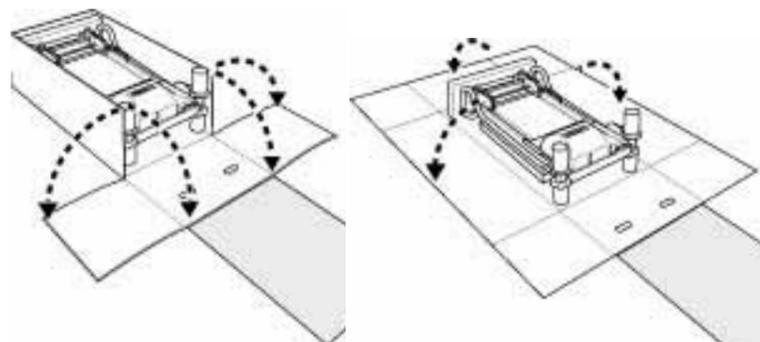
2 段ボール箱を広げる

カッターナイフなどで段ボール箱を固定しているテープを切り離し、スタンド取付側を開きます。

続いて両側面と後面も同様に切り離し、図のようにします。

カッターナイフなどでケガをしないように注意してください。

また、床面を傷つけたり、汚さないようにシートを敷いてください。

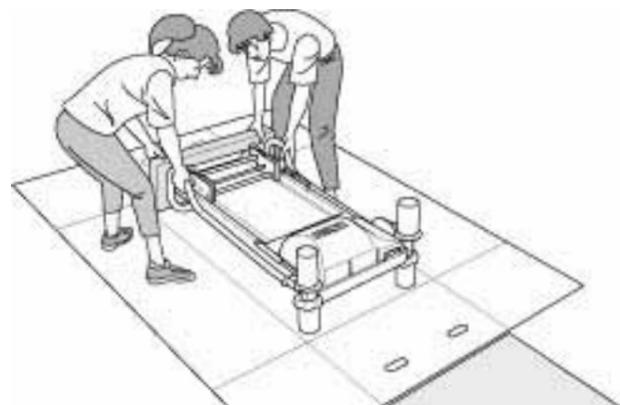


3 ハンドル側の緩衝材を取りはずす

本体の左右に立ち、ハンドルを図のように持ちます。

そのまま持ち上げ、もう片方の手で緩衝材を取りはずします。

取りはずした緩衝材は廃棄してください。廃棄方法は住まいの市区町村の指導に従ってください。



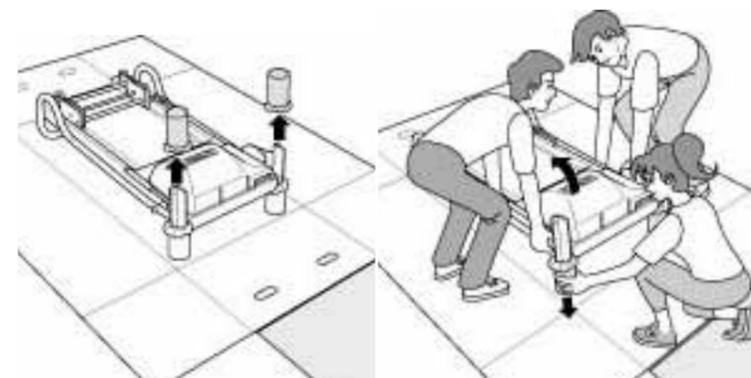
4 スタンド側の緩衝材を取りはずす

スタンドの取付側4カ所の緩衝材を取りはずします。

上の2つはそのまま矢印方向に引き抜いて取りはずします。

下の2つは本体を持ち上げて取りはずします。

取りはずした緩衝材は廃棄してください。廃棄方法は住まいの市区町村の指導に従ってください。

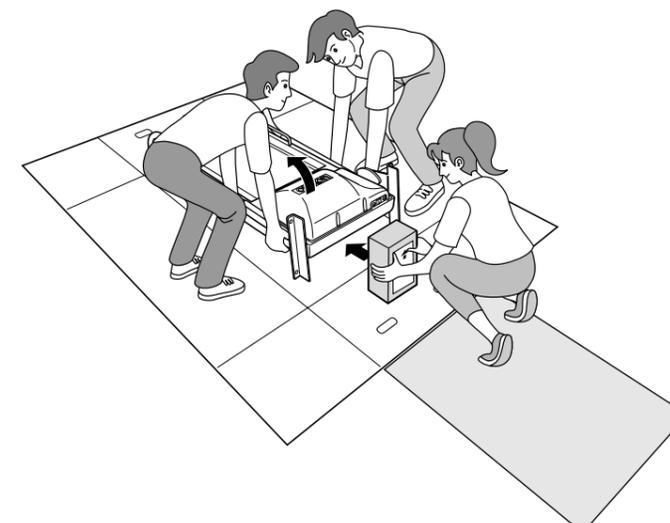


5 スタンド取付用箱を本体の下に入れる

本体の両側に立ち、ハンドルポールを両手で持って、スタンド取付用箱が入る高さまで持ち上げます。

スタンド取付用箱を図のようにして本体の中央に入れます。

スタンド取付用箱が中央に入ったのを確認してから本体をゆっくりとおろします。



6 スタンドを本体に取付ける

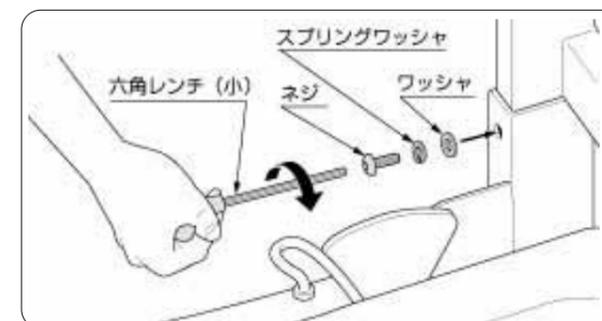
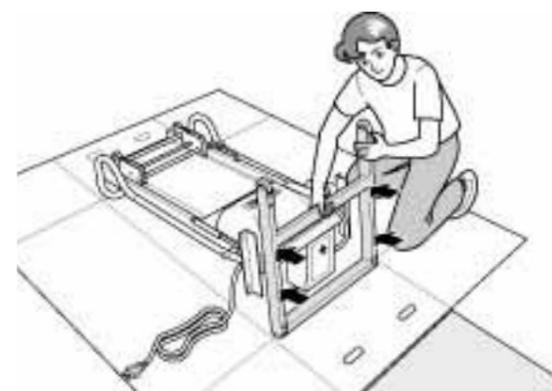
移動用車輪が上になるようにスタンドを持ちます。

電源コードを本体の下に通してください。

左右のハンドル脚部にスタンドをはめ込みます。

スタンドの取付方向が違っているとネジ穴の位置が合いません。

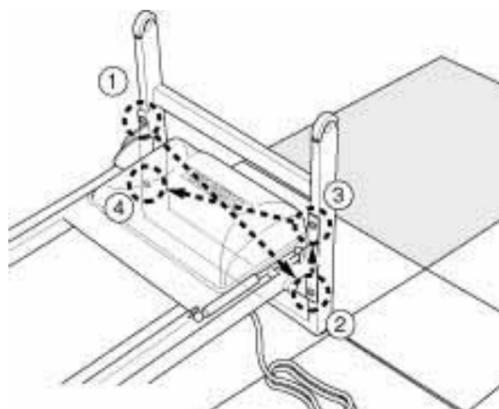
六角レンチ（小）を使って、スタンドの左2カ所、右2カ所の合計4カ所をネジ止めします。2種類のワッシャは図のように通して固定します。



組み立てる

7 スタンドは確実に固定する

ネジ止めは対角線上に、確実に締め付けます(右図参照)。



8 スタンド取付用箱を本体の下から取り出す

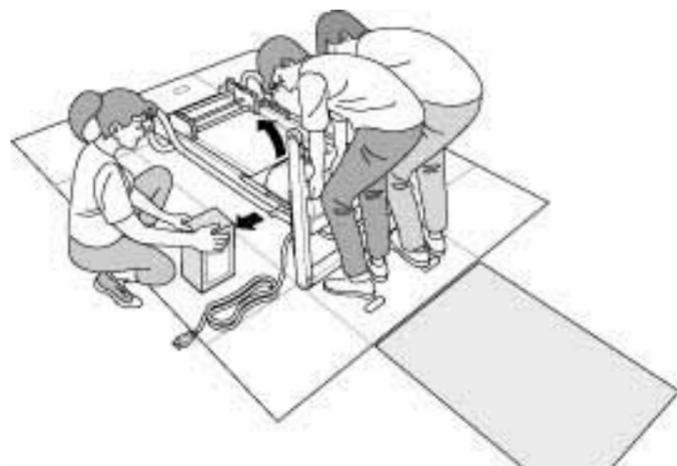
スタンドを両手で持ち上げます。

スタンド取付用箱を図のようにして本体の下から取り出します。

スタンド取付用箱を下から取り出したのを確認してから本体をゆっくりとおろします。

取り出したスタンド取付用箱は廃棄してください。廃棄方法はお客様の市区町村の指導に従ってください。

本体をおろすとき、足の上にスタンドが乗らないように注意してください。



9 本体を立てる

スタンドの組み立て確認後、ハンドルとハンドルポールを持ち、本体を立てます。

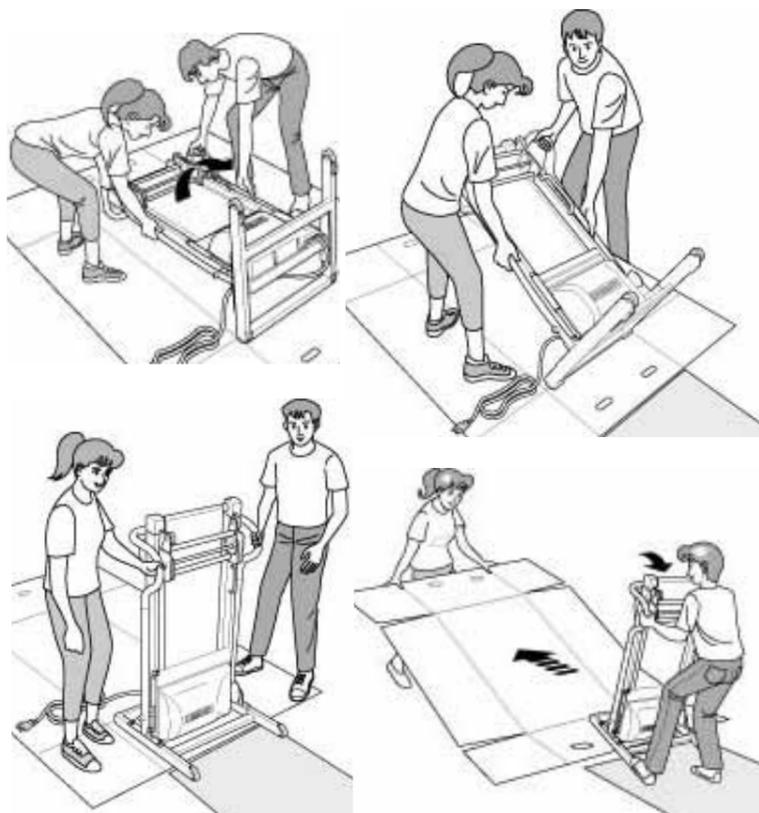
本体は静かに立ててください。

本体を立てたときに、スタンドが電源コードを踏まないようにしてください。

本体を立ててから、保護ビニールと保護ビニールについている乾燥剤をはずしてください。

段ボール箱を引き抜きます。

段ボール箱、保護ビニール、乾燥剤は廃棄してください。廃棄方法はお客様の市区町村の指導に従ってください。



10 歩行デッキの傾斜角度を調整する

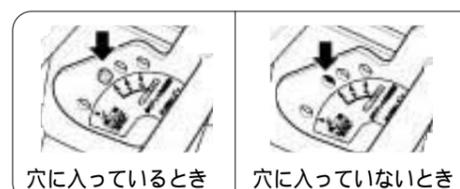
出荷時は、5度になっています。はじめてご使用の場合は、一番緩やかな2度に調整してください。

傾斜角度調整のしかた

角度切替えノブを引いて、角度切替えレバーを動かして、2度の穴に合わせます。

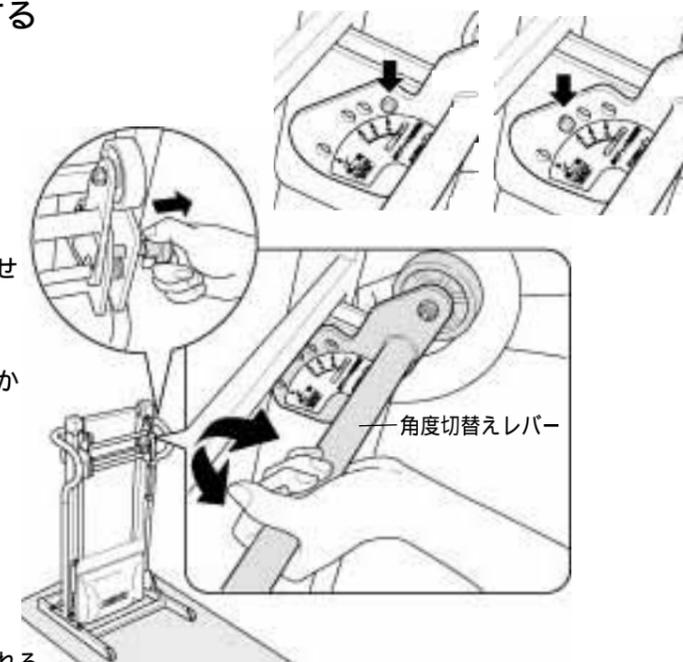
角度切替えノブをはなすと、2度になります。

選んだ角度の穴に角度切替えノブが入っているか確認してください。



- 2度の下り坂傾斜のトレーニングは、モーターに流れる電流が大きくなります。そのため使用中に安全装置が作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。安全のため必ず - 2度での使用条件でご使用ください。
- 2度での使用条件：体重 80kg以下、設定速度 4.0km/h以下、室温 +15 ~ +35 (寒い部屋での使用は避けてください。)

5度するとき 2度するとき



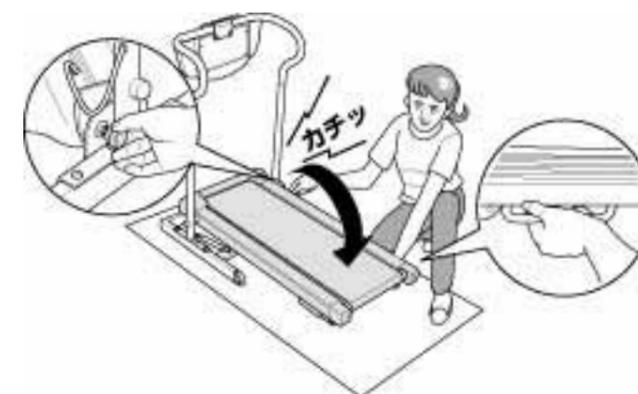
歩行デッキを倒し、表示ユニットを起こす

1 歩行デッキを倒す

左手でデッキグリップをしっかりと持ち、右手で折りたたみノブを引きながら、歩行デッキを倒します。

歩行デッキが少し倒れはじめたらノブから手をはなします。

デッキグリップを持ち、静かに倒していきます。カチッと音がし、後輪が着地して歩行デッキがロックされます。

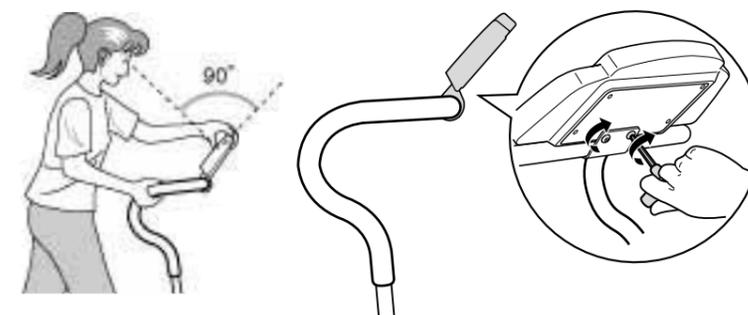


2 表示ユニットを起こす

ベルトの中央に立ち、片側の手でハンドルを握り、もう一方の手で表示ユニットを持ちます。

自分の視線と表示ユニットがほぼ直角になるように起こしてください。

六角レンチ(小)を使い、固定用六角穴付きネジを2カ所締め固定します。



トレーニングの前に確認すること

トレーニングをはじめる前に次のことを確認します。
(日常のトレーニング前にも以下の手順で点検をおこなってください。)

- 表示ユニットの表示部が見やすい角度になるように調整します
- 安全キーが取り付けられているか確認します
- ベルトが動くか確認します

電源スイッチを入れ、表示が見えるか確認する

1 アースを取り付ける

安全にご使用いただくためにアースは必ず取り付けてください。

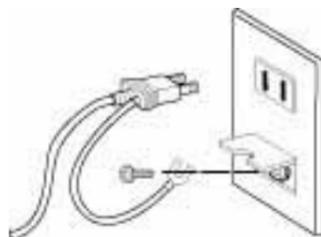
電源コンセントにアース端子がある場合

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

お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(第3種接地工事・有料)



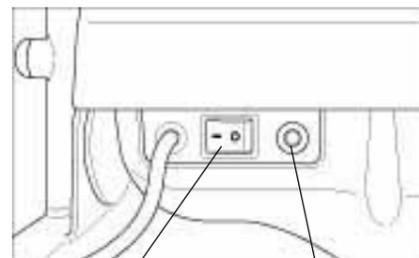
2 電源プラグをコンセントに差し込む



3 電源スイッチを入れる

電源スイッチは足もと歩行デッキの前面にあります。

電源が入ると、ブザーが鳴り、表示部に下図のように表示します。



電源スイッチ ブレーカ

表示が見えにくいときは ▶▶▶▶▶▶ 表示ユニットの角度を調整する

1 ネジをゆるめる

付属品の六角レンチ(小)を使い、固定用六角穴付きネジを2カ所ゆるめます。



2 角度を調整する

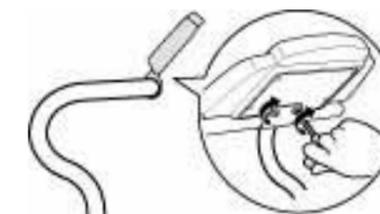
ベルトの中央に立ち、片側の手でハンドルを握り、もう一方の手で表示ユニットを持ちます。

表示が最も見やすくなるように調整します。



3 ネジを締める

付属品の六角レンチ(小)を使い、固定用六角穴付きネジを2カ所締め、固定します。



ベルトの中央に立ち、安全キーを取り付ける

1 安全キーを安全キーポートに置く

安全キーが磁石で固定されます。

安全キーが安全キーポートに付いていないと、本体は動きません。

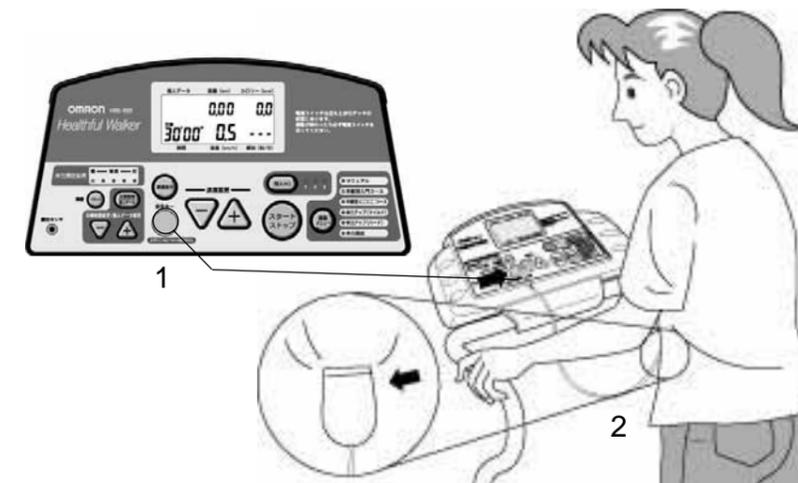
トレーニング中に誤って転倒したり、ベルトから落ちたときのケガを防ぐため安全キーがはずれると、ベルトの回転が止まります。

Err 1 を表示します。

2 トレーニングをはじめるときに、安全キーのクリップを衣服などに付ける

トレーニング中は安全のために必ず身につけてください。

ゆるみの大きい衣服に付けていると緊急時に安全キーがはずれません。なるべくゆるみの少ない部位にクリップを付けてください。



トレーニングの前に確認すること

ベルトが動くか確認する

1 運動メニューのマニュアルが点灯していることを確認する

マニュアルが点灯していない場合は、

運動メニュー ボタンを押してマニュアルを選びます。



2 ベルトを動かし歩行してみる

スタートストップ ボタンを押すと、約10秒後にベルトが動き出します。



安全キーが安全キーポートに付いていないと、本体は動きません。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のケガを防ぐため安全キーがはずれると、ベルトの回転が止まります。

歩行デッキの傾斜角度を調整したいとき

組み立て時、角度を2度にしましたが、傾斜角度を変えて 34ページ トレーニングしたいときは、角度を調整してください。

本機は、出荷時にベルトの片寄りや張り具合を調整していますので、ご購入直後に調整する必要はありません。

お使いになるうちにベルトの片寄りや滑りを感じたら、調整してください。

ベルトが片寄って、歩行しにくいとき

ベルトの片寄りを調整してください。

37ページ

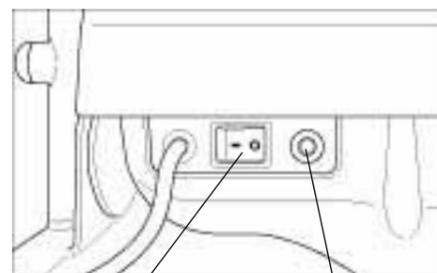
ベルトが滑って、歩行しにくいとき

ベルトの張り具合を調整してください。

38ページ

3 確認が終わったら、ベルトを止め電源スイッチを切る

スタートストップ ボタンを押します。ブザーが鳴り、ベルトの速度はゆっくり落ちて、やがて止まります。安全キーを取りはずしベルトから降り電源スイッチを切ります。



電源スイッチ プレーカ

これでトレーニングをはじめる準備ができました

トレーニングの服装

運動に適した服装でトレーニングをしてください。

1 服装、身なりを整える

運動に適した服装をしてください。

また、ひも類のない服装にしてください。

長い髪の毛は束ねてください。

転倒したとき、髪の毛などがベルトに巻き込まれるとケガの恐れがあります。

長い髪の毛は束ねる

ひも類のない服装

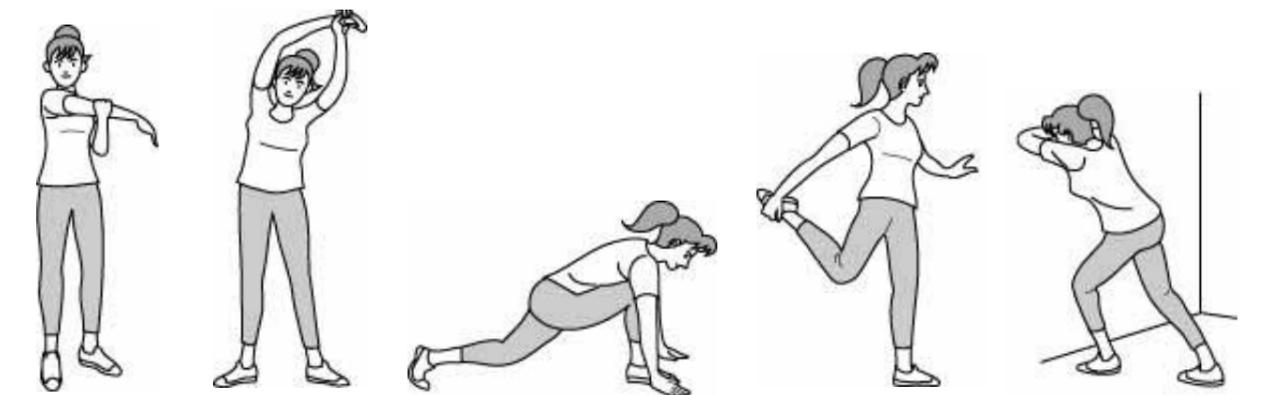
歩行しやすい運動靴



2 準備・整理運動をする

トレーニングの前には準備運動を、終わった後には整理運動をしましょう。

トレーニングの前と後の準備・整理運動(ストレッチ)は、筋肉の緊張をほぐし、筋肉疲労を早く回復させます。細く長く息を吐きながら、下図を参考にしてストレッチをしましょう。



肩と体側のストレッチ

股関節のストレッチ

太股のストレッチ

ふくらはぎのストレッチ

正しい歩きかた

正しい歩きかたのポイントを参考にして、効果的なトレーニングをしましょう。

1 正しい姿勢

背筋を伸ばし、ベルトの中央に立ちます。
前かがみにならないように、前をまっすぐ見ながら歩きます。

2 手足の動かしかた

手：
慣れるまではハンドルを握って歩行してください。

慣れてきたら、歩行するリズムに合わせて軽く振ります。

足：
やや歩幅を広めにとり、かかとから着地し、足裏全体に重心をかけ、最後は足の指先を立てるようにして歩きます。
ベルトの速さに合わせて歩きます。



次のような歩きかたはしないでください。機器の故障の原因になります。



つっぱり歩き：
両手でハンドルを握り、両足でベルトにつっぱり、ベルトの動きに逆行する歩きかた
一時的にベルトに大きな負荷がかかり **Err2** の原因になります。



はし歩き：
ベルトの左右、どちらかのはし側ばかり歩く歩きかた
ベルトの片寄りの原因になります。



蹴り歩き：
ベルトの速度よりも速い歩きかた
一時的にベルトに大きな負荷がかかり **Err3** の原因になります。

脈拍を確認したいときは

本機は、脈拍センサを取り付けなくてもトレーニングすることができます。
脈拍数を表示させて確認したいときは、脈拍センサを取り付けてください。

イヤリングなどをはずしてありますか？

電源プラグをコンセントに差し込む
電源スイッチを入れる

1 脈拍センサを取り付ける

ジャックに脈拍センサのプラグをしっかり差し込みます。

トレーニングをはじめるときに、脈拍センサを耳たぶに付け、クリップを衣服にはさみ、コードのたるみを調整します。



2 脈拍数が表示されるか確認する

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「♥」が点滅することを確認してください。

脈拍数が表示されないとき



- ・耳たぶにはさむ位置を変えてみる。
 - ・寒いときなど、耳たぶをよくマッサージして血行を良くする。
 - ・耳たぶが汗で濡れているときは、タオルなどで拭く。
 - ・室温が低いときは、室温を10以上にしてください。
 - ・直射日光があたる窓際で使用するとき、ブラインドやカーテンで光を遮ってください。
 - ・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大きく動かさないでください。
- 脈拍が小さい(耳の血行が悪い)あるいは、体の動きが大きい場合は測定できません。

脈拍センサ取り扱いのご注意

- ・脈拍センサを付けたまま歩行デッキから降りないでください。
脈拍センサのコードが切断する恐れがあります。
- ・クリップを衣服につ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。
衣服を傷める恐れがあります。
- ・コードがトレーニング中にゆれると脈拍が測定しにくくなります。
必ず脈拍センサのクリップを衣服にはさんでください。
- ・脈拍センサは、高感度の脈拍検出回路を使用しています。耳たぶに付けずに、表示ユニットのジャックに差し込んだ状態でもハートマーク「♥」が点滅し、数字が表示される場合がありますが、これは故障ではありません。脈拍センサをジャックからはずすと、「---」が点灯し、数字は表示されなくなります。

個人登録して使う

3人分の個人登録ができます。

個人NO.を選び登録しておく、次回からは直前にトレーニングした運動メニューや、設定した性別、年齢、目標時間、設定速度などでトレーニングできます。

個人登録する前の、トレーニング内容（運動メニュー、設定内容など）はメモリされません。

性別、年齢を設定していない場合は、初期値（性別：男性、年齢：40才）で登録されます。

個人NO.を選び登録しておく、歩行距離や消費カロリーも累積してメモリできます。

個人NO.を使わない場合、トレーニングの結果（歩行距離・消費カロリーの累積）は電源を切ると消去されます。

電源プラグをコンセントに差し込む

電源スイッチを入れる

1 個人NO. ボタンを押し、個人NO.を選ぶ

ボタンを押すごとに個人NO.が点灯します。
個人登録しないときは、個人NO.は点灯しません。

例：1を選んだ場合



2 運動メニュー ボタンを押し、体力測定を選ぶ

3 性別・年齢を設定する

性別を設定する

性別「男」ボタンを押し、性別「男」が点滅します。

目標時間変更/個人データ変更 ボタンを押し、性別を合わせる



性別「女」ボタンを押し、性別「女」が点滅します。
年齢「40才」が点滅します。

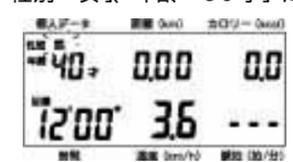
年齢を設定する 設定範囲：10～69才

目標時間変更/個人データ変更 ボタンを押し、年齢を入力する



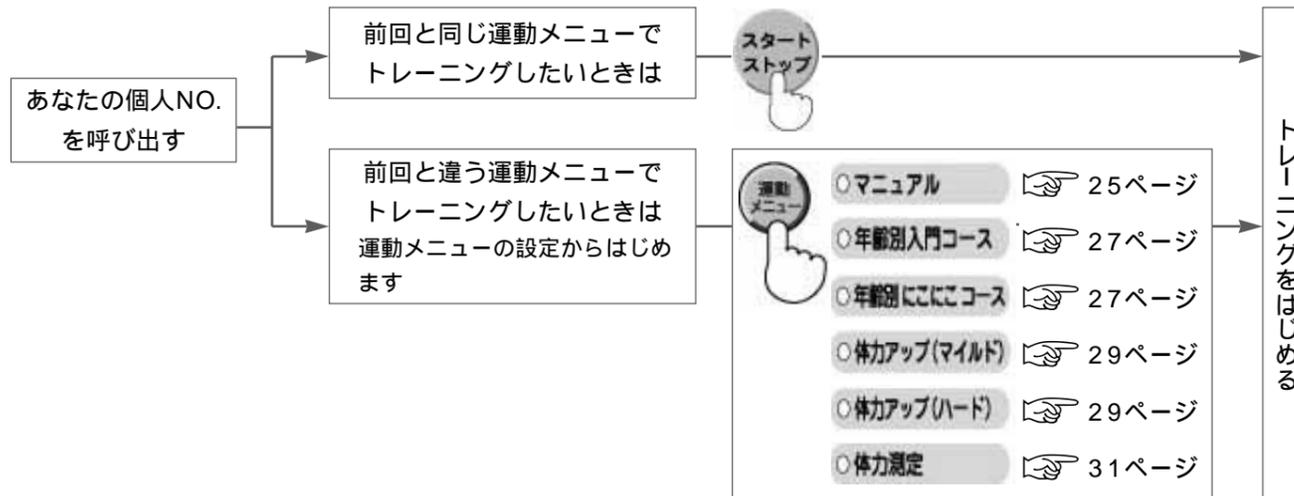
年齢「30才」ボタンを押し、年齢「30才」が点滅します。
すべての項目が確定する

性別「女」、年齢「30才」に設定した表示例



これで個人登録ができました

個人登録すると下記のようにトレーニングできます。



登録した個人データの内容を変更したいとき

- 1 個人NO. ボタンを押し、個人番号を選ぶ
- 2 運動メニュー ボタンを押し、体力測定を選ぶ
- 3 目標時間変更/個人データ変更 ボタンを押し、変更したい項目を選ぶ
- 4 目標時間変更/個人データ変更 ボタンを押し、設定を変更する
- 5 目標時間変更/個人データ変更 ボタンを押し、設定が確定する

トレーニングの累積結果を見るとき

累積表示 ボタンを押し、累積された歩行距離と消費カロリーを表示する

累積メモリをリセットする

累積表示のときに、リセット ボタンを2秒以上押し、累積された歩行距離と消費カロリーが「0」に戻ります。

トレーニングの方法

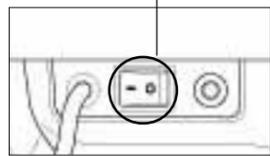
トレーニングに適した服装については 18ページ

1 準備運動する

ストレッチなどで体を慣らしてから始める

2 電源プラグをコンセントに差し込む

3 電源スイッチを入れる



4 ベルトの中央に立ち、正しい姿勢をとる

背筋をのばす

5 安全キーを装着する

安全キーのクリップを衣服などに付けます。

脈拍を確認したいときは 20ページ



登録してある個人NO.を使う場合は、ここで個人NO.を呼び出す

個人登録して使う 21ページ

6 ボタンを押し、運動メニューを選ぶ



7 スタート/ストップ ボタンを押し、トレーニングをはじめる

正しい歩きかたについては 19ページ

8 トレーニングが終わり、ベルトが停止したら、安全キーのクリップを衣服からはずす

途中でやめるときは ボタンを押す
ベルトは速度をゆっくり減速して止まります。

9 電源スイッチを切る

10 電源プラグをコンセントから抜く

11 整理運動をする

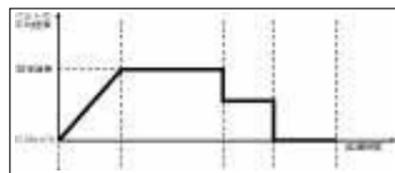
ストレッチなどで体を整えて終わるようにしてください。

- マニュアル 25ページ
- 年齢別入門コース 27ページ
- 年齢別にこここコース 27ページ
- 体力アップ(マイルド) 29ページ
- 体力アップ(ハード) 29ページ
- 体力測定 31ページ

マニュアル

ご自分でトレーニングを組み立てられるかたにおすすめのプログラムです。
速度設定 (0.5 ~ 8.0km/h) と、トレーニング時間 (最大90分) をご自分の体力や目的に合わせて設定してください。

- 1 準備運動する
- 2 電源プラグをコンセントに差し込む
- 3 電源スイッチを入れる
- 4 ベルトの中央に立ち、正しい姿勢をとる
- 5 安全キーを装着する



ベルト速度のイメージです

個人登録をしているかたは、ここで個人No.を呼び出す

6 ボタンを押し、マニュアルを選ぶ

7 目標時間と速度を設定する

この時点で  ボタンを押すと、0.5km/hの速度で30分トレーニングすることができます。

目標時間を設定する 設定範囲：5分00秒～90分00秒（5分単位）



ボタンを押し

目標時間「30'00"」が点滅します。

目標時間変更/個人データ変更



ボタンを押し、
目標時間を入力する



ボタンを押すと、
目標時間が確定する

トレーニングがはじまるとカウントダウンしていきます。

0分に設定するとトレーニング時間を90分までカウントアップしていき、90分経つと自動的にトレーニングを終了します。

お好みの速度を設定する 設定範囲：0.5～8.0km/h（0.1km/h単位）



ボタンを押し、
目標値を入力する

8 ボタンを押し、トレーニングをはじめる

安全のため約10秒後にベルトが動き出し設定速度までゆっくり加速します。

加速中、速度表示の左に▲を表示します。

9 トレーニングが終わる

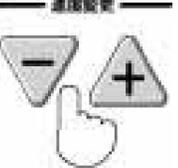
ブザーが鳴りトレーニングが終了したことをお知らせします。その後、速度が半分に減速し1分間のクールダウンに入り、時間と「Cool」を交互に表示します。クールダウンが終わるとベルトが止まります。それまでは歩行を続けてください。

目標時間が0分に設定されていると90分までトレーニングは終了しません。

- 10 安全キーのクリップを衣服からはずす
- 11 電源スイッチを切る
- 12 電源プラグをコンセントから抜く
- 13 整理運動する

トレーニング中のボタン操作について

速度変更したい

 変更範囲：
0.5～8.0km/h
(0.1km/h単位)
で速度変更できます。

トレーニングの累積結果を見たい

 累積した距離とカロリーを見ることができます。
個人登録を使わない場合は、電源を切ると累積結果は消去されます。

トレーニングを中止したい

 トレーニングを途中で中止したいとき押します（クールダウンはありません）。途中でトレーニングを中止してもそれまでのトレーニング結果を表示します。

累積メモリをリセットしたい

 累積表示を表示させておいて、リセットボタンを2秒以上押します。累積歩行距離と累積消費カロリーが「0」になります。

設定完了表示



クールダウン表示



トレーニング結果表示



年齢別入門コース

はじめて、お使いいただくかたにおすすめのコース
 年齢・性別に合わせたおすすめの色に自動的に設定されます。

- 1 準備運動する
- 2 電源プラグをコンセントに差し込む
- 3 電源スイッチを入れる
- 4 ベルトの中央に立ち、正しい姿勢をとる
- 5 安全キーを装着する

個人登録をしているかたは、ここで個人No.を呼び出す

6 ボタンを押し、年齢別入門コースまたは、年齢別にここにコースを選ぶ
 どちらを選んでも 7 からの手順は同じです。

7 性別・年齢・目標時間を設定する

個人No.を呼び出したかたは、 ボタンで目標時間の設定に移ってください

性別を設定する



ボタンを押す
 性別「男」が点滅します。
ボタンを押す、性別を合わせる

ボタンを押すと、性別が確定する
 年齢「40才」が点滅します。

年齢を設定する 設定範囲(10~69才)



ボタンを押す、年齢を入力する

ボタンを押すと、年齢が確定する
 目標時間「30'00"」が点滅します。

目標時間を設定する 設定範囲: 5分00秒~90分00秒(5分単位)



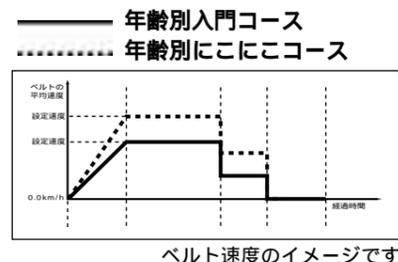
ボタンを押す、目標時間を入力する

ボタンを押すと、すべての項目が確定する

年齢・性別に合わせたおすすめの色に自動的に設定されます。

年齢別にここにコース

本機でのトレーニングに慣れてきたかたにおすすめのコース
 年齢・性別に合わせて入門コースよりも速いおすすめの色を設定してあります。



8 ボタンを押し、トレーニングをはじめる

安全のため約10秒後にベルトが動き出し設定速度までゆっくり加速します。

加速中、速度表示の左に▲を表示します。

9 トレーニングが終わる

ブザーが鳴りトレーニングが終了したことをお知らせします。その後、速度が半分に減速し1分間のクールダウンに入り、時間と「Cool」を交互に表示します。クールダウンが終わるとベルトが止まります。それまでは歩行を続けてください。

目標時間が0分に設定されていると90分までトレーニングは終了しません。

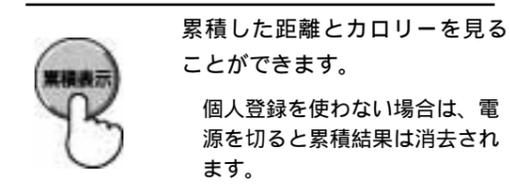
- 10 安全キーのクリップを衣服からはずす
- 11 電源スイッチを切る
- 12 電源プラグをコンセントから抜く
- 13 整理運動する

トレーニング中のボタン操作について

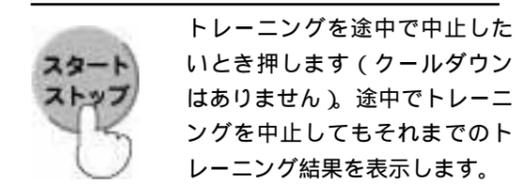
速度変更したい



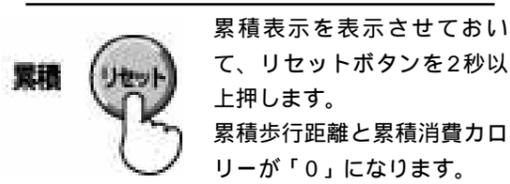
トレーニングの累積結果を見たい



トレーニングを中止したい



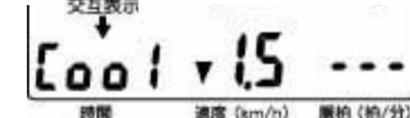
累積メモリをリセットしたい



設定完了表示



クールダウン表示



トレーニング結果表示



体カアップ(マイルド)

体カ増進を目的のかたにおすすめのメニュー
1分ごとに設定速度に対し±1.5km/hの幅で速度が
変化するプログラムです。

- 1 準備運動する
- 2 電源プラグをコンセントに差し込む
- 3 電源スイッチを入れる
- 4 ベルトの中央に立ち、正しい姿勢をとる
- 5 安全キーを装着する

個人登録をしているかたは、ここで個人No.を呼び出す

- 6 **運動メニュー** ボタンを押し、体カアップ(マイルド)または、体カアップ(ハード)を選ぶ
どちらを選んでも7からの手順は同じです。

7 目標時間と速度を設定する

目標時間を設定する 設定範囲：5分00秒～90分00秒(5分単位)



ボタンを押す

目標時間「30'00"」が点滅します。

目標時間変更/個人データ変更



ボタンを押し、
目標時間を入力する



ボタンを押すと、
目標時間が確定する

トレーニングがはじまるとカウントダウンしていきます。

0分に設定するとトレーニング時間を
90分までカウントアップしていきます。
90分経つと自動的にトレーニングを終
了します。

お好みの速度を設定する 設定範囲：3.0～6.0km/h(0.1km/h単位)

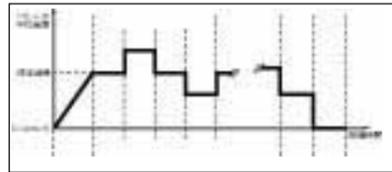


ボタンを押し、
目標値を入力する

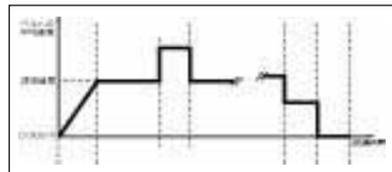
体カアップ(ハード)

さらに体カ増進を目的のかたにおすすめの
メニュー
2分間設定速度で歩行後、+2.0km/hまで速度が上
がり、1分後設定速度に戻る変化をくり返すプログ
ラムです。

体カアップ(マイルド)



体カアップ(ハード)



ベルト速度のイメージです

この時点で **スタート
ストップ** ボタンを押す
と、設定速度3.0km/hの体カア
ップメニューで30分トレーニ
ングすることができます。

8 **スタート ストップ** ボタンを押し、トレーニングをはじめる

安全のため約10秒後にベルトが動き出し設定速度までゆっく
り加速します。

加速中、速度表示の左に▲を表示します。

9 トレーニングが終わる

ブザーが鳴りトレーニングが終了したことをお知らせします。
その後、速度が半分に減速し1分間のクールダウンに入り、
時間と「Cool」を交互に表示します。クールダウンが終わる
とベルトが止まります。それまでは歩行を続けてください。

目標時間が0分に設定されていると90分までトレーニングは終了
しません。

- 10 安全キーのクリップを衣服からはずす
- 11 電源スイッチを切る
- 12 電源プラグをコンセントから抜く
- 13 整理運動する

トレーニング中のボタン操作について

速度変更したい

速度変更 変更範囲：
3.0～6.0km/h
(0.1km/h単位)
で速度変更できます。

トレーニングの累積結果を見たい

累積表示 累積した距離とカロリーを見る
ことができます。

個人登録を使わない場合は、電
源を切ると累積結果は消去され
ます。

トレーニングを中止したい

スタート
ストップ トレーニングを途中で中止した
いとき押します(クールダウン
はありません)。途中でトレー
ニングを中止してもそれまでのト
レーニング結果を表示します。

累積メモリをリセットしたい

累積 リセット 累積表示を表示させておい
て、リセットボタンを2秒以上
押し続けます。
累積歩行距離と累積消費カロ
リーが「0」になります。

設定完了表示



クールダウン表示



トレーニング結果表示



体力測定

12分間の歩行で、歩いた距離と、年齢・性別からあなたの体力を5段階で判定します。歩いた距離が長いほど体力が優れているという評価になります。

この体力測定の方法は、筑波大学体育科学系：田中研究室による全身持久性体力に関する一連の研究成果に基づいています。

参考文献 中垣内真樹・田中喜代次（分担執筆）：全身持久性体力の簡易測定と評価

前田如矢・田中喜代次（編集）：「健康の科学」 金芳堂 pp.165-186 1999年

- 1 準備運動する
- 2 歩行デッキの傾斜角度を3度に設定する
- 3 電源プラグをコンセントに差し込む
- 4 電源スイッチを入れる
- 5 ベルトの中央に立ち、正しい姿勢をとる
- 6 安全キーを装着する

個人登録をしているかたは、ここで個人No.を呼び出す

7 ボタンを押し、体力測定を選ぶ

8 性別と年齢を設定する

個人No.を呼び出したかたは、設定の必要はありません

性別を設定する

ボタンを押し
性別「男」が点滅します。

ボタンを押し、性別を合わせる



ボタンを押し、性別が確定する
年齢「40才」が点滅します。

年齢を設定する 設定範囲（10～69才）

ボタンを押し、年齢を入力する



ボタンを押し、すべての項目が確定する

9 ボタンを押し、体力測定をはじめる

体力測定開始後、はじめの2分間はウォーミングアップで3.6km/hに設定されています。安全のため約10秒後にベルトが動き出し設定速度までゆっくり加速します。加速中、速度表示の左に▲を表示します。その後一定時間ごとにブザーが「ピピピピ」と鳴り、速度表示部が点滅します。

ブザーが鳴るタイミングを目安にして歩行の範囲で「ややきつい」と感じる速度に調整してください（走らないようにしてください）。
体力測定を開始してから同じ速度のままで終了すると、体力測定結果は「劣」になります。

10 体力測定が終わる

ブザーが鳴り体力測定が終了したことをお知らせします。その後、速度が半分に減速し1分間のクールダウンに入り、時間と「[001]」を交互に表示します。クールダウンが終わるとベルトが止まります。それまでは歩行を続けてください。体力測定結果が点滅します。



- 11 安全キーのクリップを衣服からははずす
- 12 電源スイッチを切る
- 13 電源プラグをコンセントから抜く
- 14 整理運動する

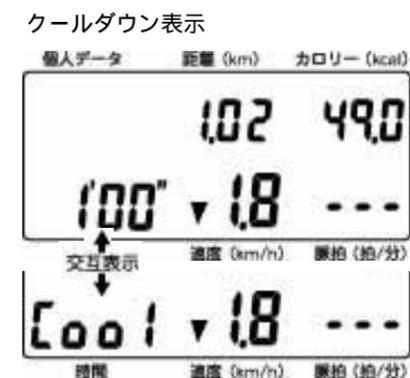
トレーニング中のボタン操作について

速度変更したい
 変更範囲：
0.6～7.8km/h
(0.3km/h単位)
で速度変更できます。

トレーニングを中止したい
 トレーニングを途中で中止したいとき押し（クールダウンはありません）。途中でトレーニングを中止した場合は、体力測定結果はできません。

トレーニングの累積結果を見たい
 累積した距離とカロリーを見ることができます。
個人登録を使わない場合は、電源を切ると累積結果は消去されます。

累積メモリをリセットしたい
 累積表示を表示させておいて、リセットボタンを2秒以上押しします。
累積歩行距離と累積消費カロリーが「0」になります。



消費カロリーを計算する

消費カロリーの計算方法

カロリー表示 × 係数 = 消費カロリー値

本機の消費カロリー表示は、体重55kgのかたが歩行デッキの傾斜角度2度でトレーニングしたときの消費カロリーを目安としています。より正確な消費カロリーを知りたいかたは、下記の計算例を参考に消費カロリーを計算してください。

参考文献 進藤宗洋 橋本勲共著「健康のための運動所要量Q&A」推奨：厚生省保健医療局健康増進栄養課 新企画出版社 1989年
健康栄養情報研究会編集「第六次改訂日本人の栄養所要量 食事摂取基準」 第一出版 1999年

体重(kg)	係数(2度)	係数(3度)	係数(5度)	係数(-2度)
40	0.73	0.81	0.97	0.47
45	0.82	0.91	1.09	0.53
50	0.91	1.01	1.21	0.58
55	1.00	1.11	1.33	0.64
60	1.09	1.21	1.45	0.70
65	1.18	1.31	1.57	0.76
70	1.27	1.41	1.69	0.81
75	1.36	1.51	1.81	0.87
80	1.45	1.61	1.93	0.93
85	1.54	1.71	2.05	
90	1.64	1.82	2.19	
95	1.73	1.92	2.31	
100	1.82	2.02	2.43	

※()内は歩行デッキの傾斜角度です。

計算例 | 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のかたが傾斜角度5度でトレーニングした場合

180kcal × 1.09 = 196.2kcal

カロリー表示 係数(5度) 消費カロリー値

消費したカロリーを食べ物に換算すると

食べ物の摂取カロリー値の代表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		

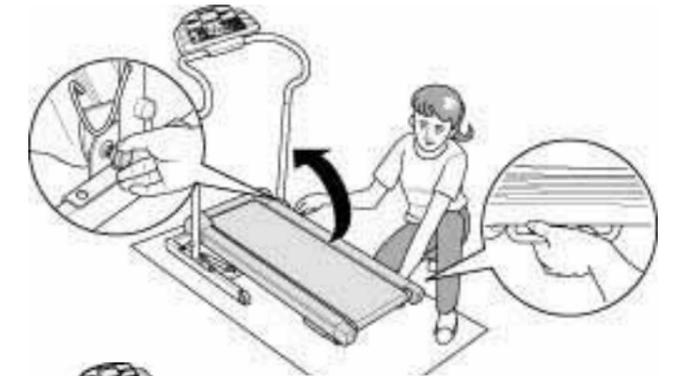
参考文献 香川綾監修 「四訂 食品成分表 1996」女子栄養大学出版部 1996年

歩行デッキの傾斜角度調整

歩行の負荷を変えたいときに、傾斜角度調整をおこないます。
歩行デッキを折りたたみ、立てた状態で調整します。

1 ロックをはずす

片手でデッキグリップを持ち、もう一方の手で折りたたみノブを引いてロックをはずします。



2 歩行デッキを少し上にあげる

折りたたみノブを引いたまま、歩行デッキを少し上にあげます。

3 歩行デッキを持ち上げる

折りたたみノブから手をはなし、歩行デッキを持ち上げます。カチッと音がして歩行デッキは固定されます。



4 右手で角度切替えノブを引く

5 変更したい角度に合わせる

- 2度、2度、3度、5度の4段階の傾斜角度から選びます。

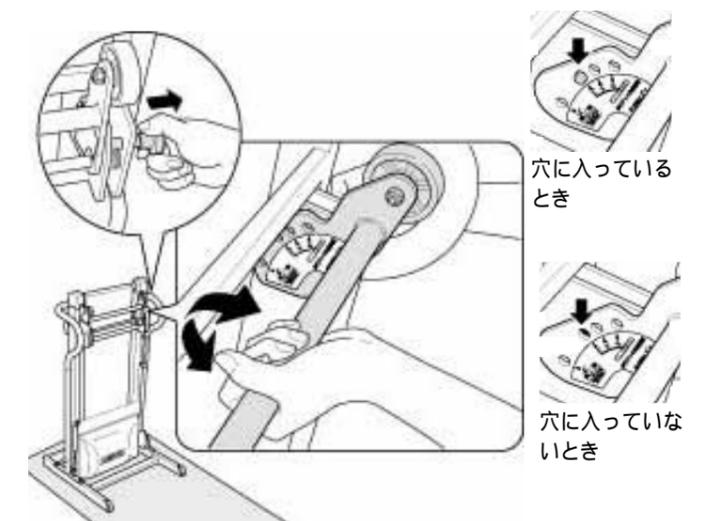
左手で角度切替えレバーを持ち、変更したい角度の穴に合わせます。

角度切替えノブをはなします。

選んだ角度の穴に角度切替えノブが入っているか確認してください。

- 2度の下り坂傾斜のトレーニングは、モーターに流れる電流が大きくなります。そのため使用中に安全装置が作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。安全のため必ず-2度での使用条件でご使用ください。

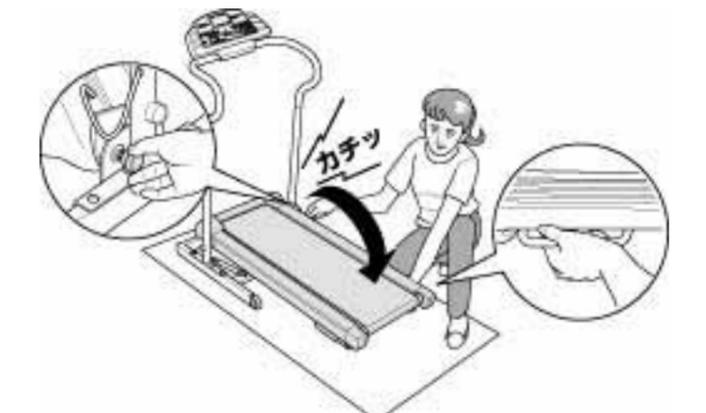
- 2度での使用条件：
体重80kg以下、設定速度4.0km/h以下、
室温 +15 ~ +35 (寒い部屋での使用は避けてください。)



6 歩行デッキを倒す

片手でデッキグリップを持ち、もう一方の手で折りたたみノブを引き、ロックをはずします。歩行デッキを少し倒したらノブから手をはなします。

デッキグリップを持ち、静かに倒していきます。カチッと音がし、後輪が着地して歩行デッキがロックされます。



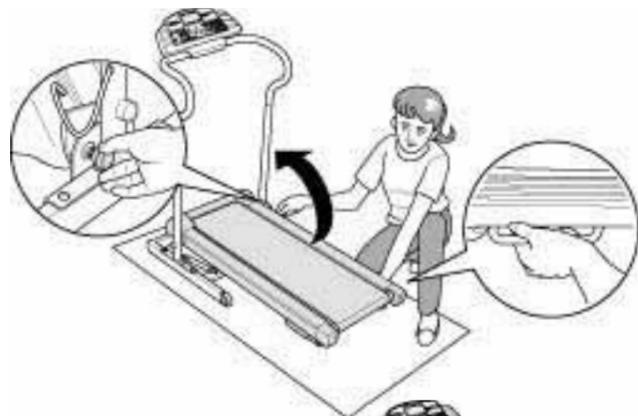
収納する

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。
本機は、別の用途に使用しないでください。

折りたたみかた 電源プラグはコンセントから抜いてありますか？

1 ロックをはずす

片手でデッキグリップを持ち、もう一方の手で折りたたみノブを引いてロックをはずします。



2 歩行デッキを少し上にあげる

折りたたみノブを引いたまま、歩行デッキを少し上にあげます。

3 歩行デッキを持ち上げる

折りたたみノブから手をはなし、歩行デッキを持ち上げます。カチッと音がして歩行デッキは固定されます。



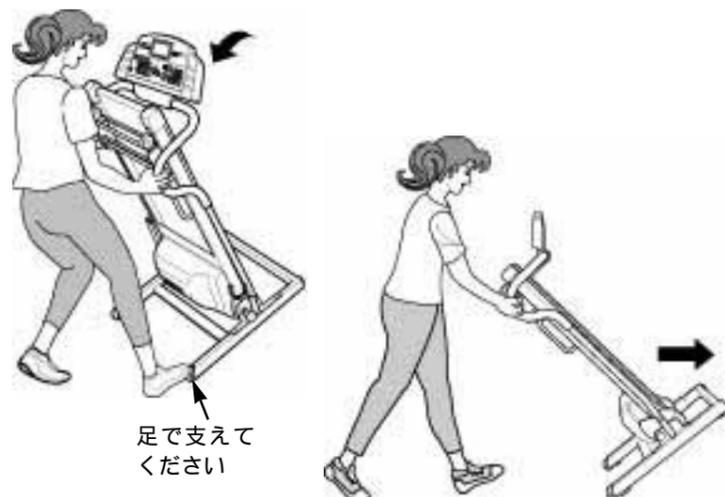
移動のしかた 歩行デッキは折りたたみノブで、固定されていますか？

1 本機を手前に傾ける

片足を移動用車輪にかけ、ハンドルの手前湾曲部を持ち傾けます。

2 移動用車輪を転がして移動する

ハンドルを両手で持ち、前方に押しながら、移動用車輪を転がして移動します。



足で支えてください

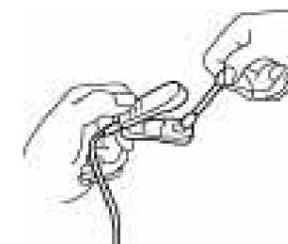
お手入れ

お手入れ方法

- いつも清潔にしてお使いください。
- 必ず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から、お手入れしてください。
- 本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは水または中性洗剤をやわらかい布にしみこませ、よく絞った布で拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。
本体内部に水などが入らないようにしてください。



- 脈拍センサのクリップ部にたまったホコリなどは、綿棒などで軽く拭いてください。



お手入れと保管の注意

- 汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。



- 高温・多湿、直射日光のあたるところ、また、ホコリ、腐食性ガスの多いところに保管しないでください。

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。

ベルトの調整

ベルトの片寄り調整

ベルトの片寄りを防ぐため、ベルトの端や左右の片寄った場所ではなくベルト幅の中央をまっすぐ歩いてください。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が、歩きかたによっては、どちらかに寄りすぎて戻らなくなる場合があります。このような場合は、ベルトから降り3分程ベルトを動かしてください。どちらかに片寄ったまま戻らないときは、次の手順で調整してください。

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。

電源プラグをコンセントに差し込む

電源スイッチを入れる

1 ボタンを押し、マニュアルを選ぶ

3.0km/hの速度で目標時間を0分に設定してください。  25ページ
安全キーを安全キーポートに置いてください。

2 ボタンを押し、ベルトを動かす

ベルトの上には乗らないでください。

3 六角レンチ（大）を使って、ベルト調整ネジを回す

左右どちらか一方のネジだけで調整するとベルトの寿命が短くなります。

ベルトが右側に片寄っている場合

右側のベルト調整ネジを時計回りに約45度（1/8回転）回す

左側のベルト調整ネジを反時計回りに約45度（1/8回転）回す



ベルトが左側に片寄っている場合

左側のベルト調整ネジを時計回りに約45度（1/8回転）回す

右側のベルト調整ネジを反時計回りに約45度（1/8回転）回す



4 約3分ベルトを動かしながら、ベルトの片寄りをみる

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。

5 ボタンを押し、ベルトの回転を止める

ベルトの張り具合の調整

長期間の使用でベルトが伸びたとき、ベルトが滑ることがあります。ベルトが滑って歩行しにくいと感じたときは、ベルトの張り具合を次の手順で調整してください。

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。

電源プラグをコンセントに差し込む

電源スイッチを入れる

1 ボタンを押し、マニュアルを選ぶ

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。  25ページ
安全キーを安全キーポートに置いてください。

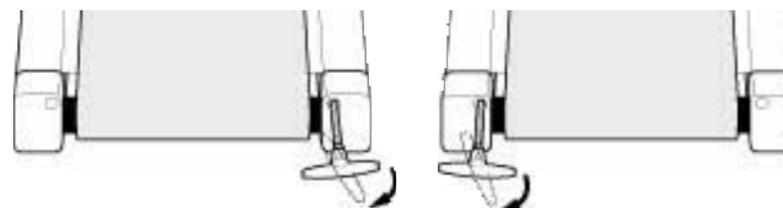
2 ボタンを押し、ベルトを動かす

ベルトの上には乗らないでください。

3 六角レンチ（大）を使って、ベルト調整ネジを回す

右のベルト調整ネジを時計回りに約45度（1/8回転）回します。

次に左を同じように約45度（1/8回転）回します。



4 ボタンを押し、ベルトの回転を止める

5 ベルトに乗り、滑りを感じたときの速度で歩行する

滑りを感じなくなったら終了する（それ以上強く張らないでください）

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。

ベルトの寿命について

ベルトは消耗部品です。

ご使用になるうちに徐々にベルトの裏面などが消耗（劣化）します。

消耗するとベルトと歩行デッキの摩擦が大きくなり、モーターにかかる負荷が増えて、安全装置が作動しやすくなりベルトが停止します。そのような場合には、ベルトのお取り替え（有償）をおすすめします。（ご用命はオムロンお客様サービスセンター（ 41ページ）へお願いします。出張修理となりますので、交換部品代のほかに作業技術料など諸費用が必要です。）

エラーを表示したときは / おかしいな? と思ったら

エラーを表示したときは

表示内容	原因	直しかた
Err1	安全キーがはずれている	安全キーを取り付けてください (16ページ)
Err2	一時的にベルトに大きな負荷がかかった	電源スイッチを切って、ベルトに異物がないか点検してください
		つっぱるような歩きかたをしないでください (19ページ)
	ベルトが摩耗している場合は、ベルトの取り替えをおすすめします (8・38ページ)	
Err3	歩行デッキ傾斜角度が - 2度のときに使用条件以外の使用かたをしてベルトに大きな負荷がかかった	歩行デッキ傾斜角度を - 2度に調整してご使用になるときは使用条件をお守りください (4ページ)
	一時的にベルトに大きな負荷がかかった	無理にベルトを回転させる歩きかたをしないでください (19ページ)
Err3	動作異常	もう一度電源スイッチを入れ直してください それでもエラーを表示する場合は、故障が考えられます 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

上記の方法でも直らない場合は、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。

おかしいな? と思ったら

こんなとき	考えられる原因	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ない	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 (15ページ)
	ブレーカが切れている (ブレーカが切れていると、ブレーカのボタンが飛び出しています)	電源スイッチを切って、ブレーカのボタンを押してください (8ページ)
液晶表示部が読みにくい	表示ユニットの角度が合っていない	表示ユニットの角度を調整してください (16ページ)
「スタート/ストップ」ボタンを押しても動かない	安全キーが表示ユニットからはずれている	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 (16ページ)

こんなとき	考えられる原因	直しかた
トレーニング中にベルトがよく止まるようになった ベルトが止まり、約30秒後に Err2 を表示する	ベルトの裏面などが消耗している	ベルトの取り替えをおすすめします (8・38ページ) お取り替えのご用命はオムロンお客様サービスセンターが有償でお受けします (41ページ)
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がゆるい	再度、ネジなどを締め付けてください
	ベルトが片寄っている	ベルトの調整をしてください (37ページ)
トレーニング中に Err3 を表示し、ベルトが止まる	もう一度電源スイッチを入れ直してください それでもエラーを表示する場合は、故障が考えられます 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 (41ページ)	
トレーニングスタート時、終了時にベルトが鳴る	ベルトと足、もしくはベルトと歩行デッキの間で発生する「ギュッ」という音がする	故障ではありません ベルトのすべりを良くし、ベルトの寿命を延ばすために歩行デッキにシリコンオイルを塗布しており、その摩擦音です
脈拍数が表示されない 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ない	耳たぶに、正しくはさんでください (20ページ)
	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ない	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 (20ページ)
	耳の血行が悪い	耳たぶをよくもんでから取り付けてください (20ページ)
	耳たぶが汗でぬれている	タオルなどで汗を拭いてください (20ページ)
	室温が低すぎる	室温を10 以上にしてください (20ページ)
脈拍センサを耳につけていないのに脈拍数を表示する	直射日光があたる窓際で使用している	ブラインドやカーテンで光の明るさを落としてください (20ページ)
	体の動きが大きく脈拍センサがゆれている	体の動きが大きくなるようにしてください (20ページ)
脈拍センサを耳につけていないのに脈拍数を表示する	脈拍センサがジャックに接続されたままになっている	故障ではありません 使用しないときは脈拍センサをジャックからはずしてください (20ページ)

上記の方法でも直らない場合は、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。

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」39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。



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 **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、健康関連情報を見る「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が発行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。

仕様

名称	オムロン ヘルスフルウォーカー
形式	HBE-620
電源	AC100V、50/60Hz、最大12A
傾斜角度	-2度、2度、3度、5度
設定速度	0.5 ~ 8.0km/h (傾斜角度が-2度の場合は0.5 ~ 4.0km/hの範囲で使用する)
脈拍数	40 ~ 200拍/分
時間	0分00秒 ~ 90分00秒
目標時間	5分00秒 ~ 90分00秒
距離	0.00 ~ 9999km (9999kmを越えると0.00kmに戻りカウントを継続)
累積距離	0.00 ~ 9999km (9999kmを越えると0.00kmに戻りカウントを継続)
消費カロリー	0.0 ~ 9999kcal (9999kcalを越えると0.0kcalに戻りカウントを継続)
累積カロリー	0.0 ~ 9999kcal (9999kcalを越えると0.0kcalに戻りカウントを継続)
体力測定結果	5段階(劣~優)
個人NO.	3人まで登録可能
年齢・性別設定	10 ~ 69才 男女
緊急停止用安全キー	磁気式スイッチ
走行面寸法	幅約375×長さ約1100(mm)
外形寸法	使用時 : 幅約660×長さ約1340×高さ約1360mm 収納時 : (最大)幅約660×長さ約725×高さ約1360mm
質量	約55kg (本体のみ)
脈拍センサ	光電脈波検出方式
最大使用体重	100kg (傾斜角度が-2度の場合は80kg)
使用環境温湿度	+10 ~ +35 (傾斜角度が-2度の場合は+15 ~ +35) 30 ~ 85%RH
保存環境温湿度	-20 ~ +60 20 ~ 95%RH
運動メニュー	マニュアル、年齢別入門コース、年齢別にこここコース、 体力アップ(マイルド)、体力アップ(ハード)、体力測定
アラーム機能	電源ON時、キー入力、目標時間に達したとき、エラー発生時
使用モータ	DCモータ
収納	折りたたみ式収納(自立型)
付属品	六角レンチ(大)、六角レンチ(小)、安全キー、脈拍センサ、 取扱説明書、品質保証書、健康達人応募はがき、健康達人パンフレット

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。