

## 取扱説明書

# オムロン ヘルスフルバイク HBE-700

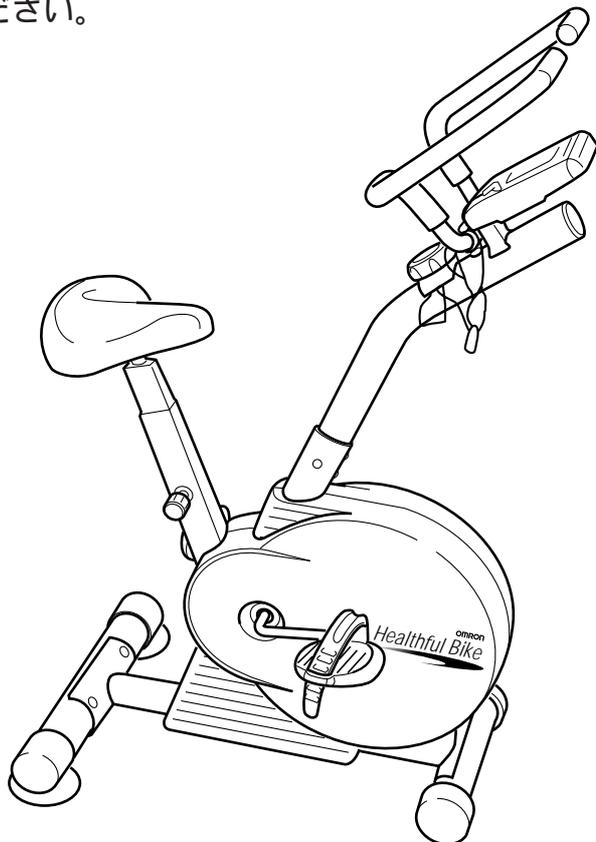
このたびはオムロンヘルスフルバイクHBE-700をお買い上げいただきましてありがとうございます。

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をお読みになり、十分に理解してください。

この取扱説明書や別添の保証書を紛失しないようにしてください。

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。

本機は、家庭用のエルゴメータ（自転車タイプの運動機器）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。



## 要 保 存

## 保証書別添

### もくじ

#### 第1部

#### 取扱方法の説明

安全上のご注意 .....	1 ~ 3
商品の特長 .....	4
各部のなまえ .....	4
組み立て方 .....	5 ~ 6
正しい使い方 .....	7 ~ 9
お手入れと保管 .....	9
電池寿命と交換 .....	10
おかしいな?と思ったら .....	10
仕様 .....	11
修理のお問い合わせは .....	11
商品に関するお問い合わせは .....	11

#### 第2部

#### ヘルスフルバイクでエアロビクス運動 —効果的な運動のしかたについて—

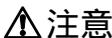
エアロビクス運動とは .....	12
目的別トレーニング方法 .....	12
運動強度と目標脈拍数 .....	13
サドル高さの調整と正しい姿勢 .....	14
正しいトレーニングのしかた .....	14
部分別トレーニングポイント .....	15
保証規定 / 品質保証書 .....	別添

# 第1部 取扱方法の説明

## 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
 <b>警告</b>	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。
 <b>注意</b>	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。

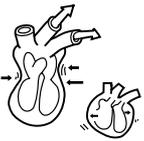
\* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

### 図記号の例

	<p>〳記号は禁止(してはいけないこと)を示します。 具体的な注意内容は、〳の中や近くに文章や絵で示します。 左図の場合は“一般的な禁止”を示します。</p>		<p>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、〵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。</p>
--	---	--	---

### 使用前のご注意

#### 警告

 <p>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、直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。</p> 	 <p>運動強度80%を超える脈拍数になるような運動はしないでください。脈拍数の計算方法： 安静時脈拍数+((220-年齢)-安静時脈拍数)×0.8 健康を害する恐れがあります。</p> 
---	--

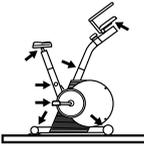
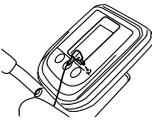
#### 注意

 <p>本機は、健康な人を対象とした商品です。心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気が障害のある方、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。</p> 	 <p>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。 健康を害する恐れがあります。</p> 
 <p>運動直後などで脈拍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。 健康を害する恐れがあります。</p> 	 <p>運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ずおこなってください。 健康を害する恐れがあります。</p> 
 <p>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。</p> 	<p>100Kg</p>  <p>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。</p> 

# 安全上のご注意

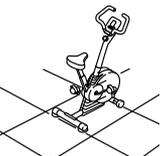
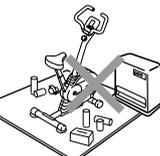
## 使用前のご注意

### ⚠️ 注意

 <p>各ネジやボルトが確実に取り付けができているか、また、調整部が適切に調整されているか、ご使用前には必ず確認してください。</p> <p>ネジやボルトがゆるんだままで本機を使用すると、けがをする恐れがあります。</p> 	 <p>本機を正しく使用し、取扱説明書以外の方法では使用しないでください。</p> <p>けがをする恐れがあります。</p> 
 <p>分解や修理、改造をおこなわないでください。</p> <p>事故やトラブルにつながる恐れがあります。</p> 	 <p>コードやプラグに損傷が生じたときや、本機が正常に作動しないとき、落下し破損したとき、水に濡れたとき等は、使用しないでください。</p> <p>事故やトラブルにつながる恐れがあります。</p> 
 <p>コードやプラグは確実に接続してから使用してください。</p> <p>トラブルにつながる恐れがあります。</p> 	

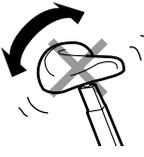
## 設置のご注意

### ⚠️ 注意

 <p>本機は、水平な堅い床の上で使用してください。</p> <p>転倒してけがをする恐れがあります。</p> 	 <p>設置には、乗降や運動に十分な広さを確保してください。</p> <p>事故を誘発する恐れがあります。</p> 
 <p>畳やジュタン、フローリング板の上で使用するときには、本機の下に破れにくいシート等を敷いてください。</p> <p>床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。</p> 	 <p>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。</p> <p>さびが発生したり負荷調整部にくいが生じる恐れがあります。</p> 

## 使用上のご注意

### ⚠️ 注意

 <p>日頃、運動していない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。</p> <p>健康を害する恐れがあります。</p> 	 <p>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。</p> <p>けがをする恐れがあります。</p> 
 <p>ペダルのクランクとサイドカバーのすき間及び、サイドカバーの開口部に手や指を入れないでください。</p> <p>けがの恐れがあります。</p> 	 <p>ペダル、サドルシート以外に乗ったり、傾けたりしないでください。</p> <p>転倒したり、指を挟んだりけがをする恐れがあります。</p> 
 <p>ペダルを踏んで立ち上がった状態でペダルを漕がないでください。</p> <p>バランスを崩し、けがをする恐れがあります。</p> 	 <p>サドルシートに座った状態で横に揺るようなご使用はしないでください。</p> <p>機器が転倒してけがをする恐れがあります。</p> 

# 安全上のご注意

## 使用上のご注意

### ⚠ 注意



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。



移動時には、傾斜面、段差等で転倒しないように本機の傾きに十分注意してください。

けがをする恐れがあります。



運動中はハンドルバーをしっかりと握ってください。

けがをする恐れがあります。



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。



## 使用後のご注意

### ⚠ 注意



本機を使用しない場合には梱包等して、別の用途に使用したり、特に幼児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。



本機を廃棄するときは、大型ゴミあるい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。



## 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。

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。

新しい乾電池と古い乾電池を混ぜたり、種類の違う乾電池を混ぜて使用しないでください。

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。

内部に異物を入れないでください。異物が入ったままで使用すると故障の原因になります。特にお子様のいるご家庭は注意してください。

# 商品の特長

## 1. 運動量を見やすくデジタル表示！

脈拍数（拍/分）・速度（km/h）・時間（分：秒）・消費カロリー（kcal）・距離（km）の5項目を見やすいデジタルで同時に表示します。

## 2. 脈拍センサがトレーニング中の脈拍を常時モニタ。

トレーニング中の脈拍数の変化を、耳たぶにつけた脈拍センサで検知し、見やすく表示しますから、運動強度の目安に最適。無理のないトレーニングができます。

## 3. 目標設定でトレーニングが楽しく、しかも安全に。

上限脈拍数・下限脈拍数・トレーニング時間・消費カロリーの4項目がそれぞれ目標設定可能。自分に合ったトレーニングを、楽しく、そして安全に続けられます。

## 4. 8段階の負荷調整が可能。

負荷調整ダイヤルで、ペダルの重さを8段階に調整可能。体力や目的に応じた運動強度を、自分に合わせてコントロールできます。

## 5. マグネット負荷方式の採用でペダリング（踏み込み）がスムーズ。

マグネットでペダルに負荷をかけているので、とてもスムーズな漕ぎ心地。トレーニングをさらに快適にします。

## 6. 静音に優れた気くばり機能。

トレーニング時の「音」はとても静かですから、深夜やお隣りが気になるマンションでも、気がねをせずにトレーニングできます。

## 7. 高級感あふれる、個性的でおしゃれなデザイン。

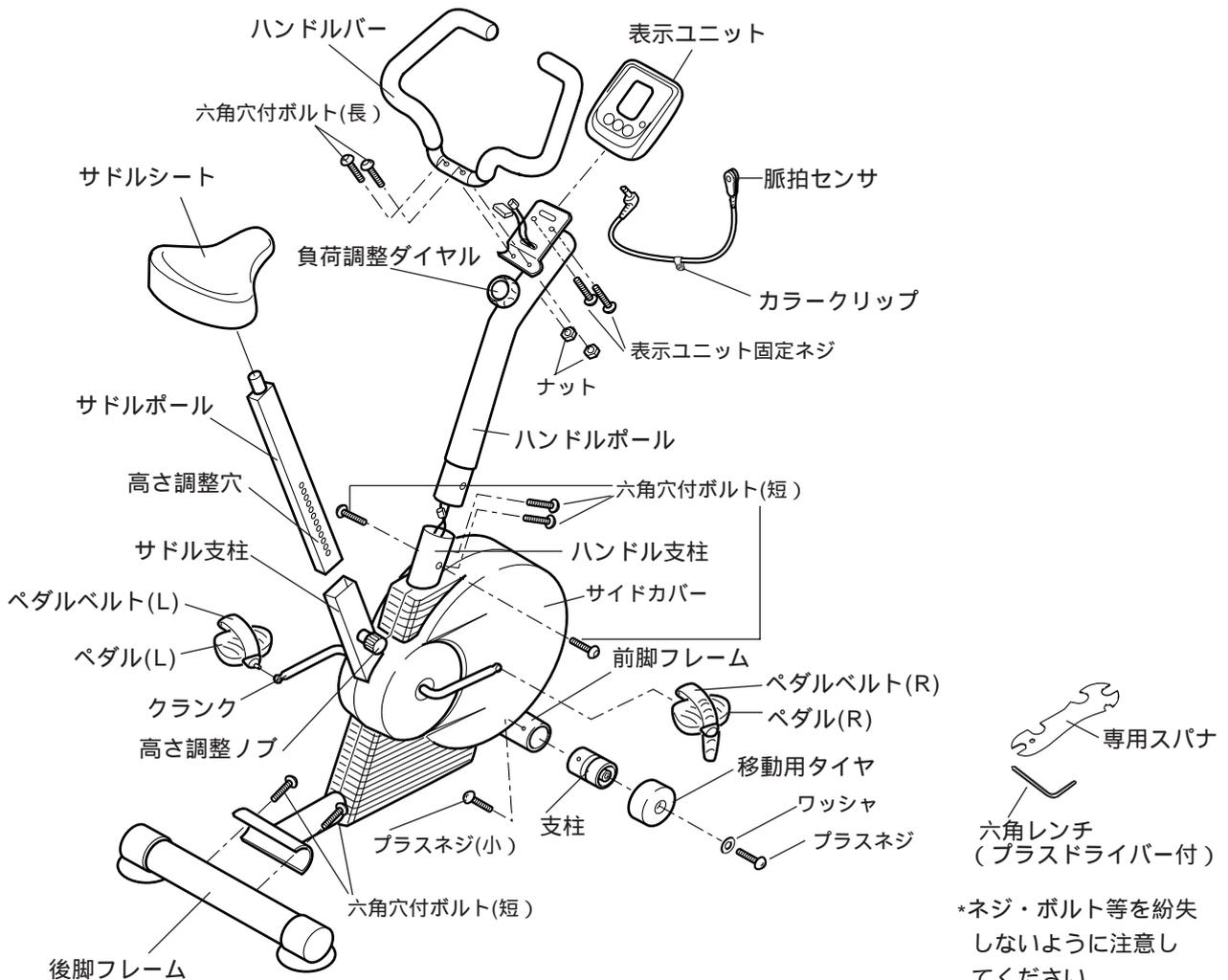
高級感をそなえたおしゃれなデザインが、トレーニングを一層楽しくしてくれます。

# 各部のなまえ

組み立てを始める前に梱包内の部品と数量を確認してください。

組み立て作業は、必ずこの説明書の順番に従ってください。

完成時の大きさを配慮し、組み立てに十分なスペースを確保してください。



# 組み立て方

## 本体の組み立て方

### 1. 後脚フレームの取り付け

六角穴付ボルト(短)2本で固定します。

### 2. 移動用タイヤの取り付け

前脚フレームの両端に支柱と移動用タイヤを1つずつ取り付け、ワッシャとプラスネジで左右ともに固定します。

### 3. ハンドルポールの取り付け

ハンドル支柱にはめ込み、六角穴付ボルト(短)4本で固定します。

### 4. ハンドルバーの取り付け

ハンドルポールに六角穴付ボルト(長)とナット2組で固定します(専用スパナでナットを固定しながら、六角レンチでボルトを締めつけます)。

### 5. サドルシートの取り付け

サドルポールに固定します。サドルポールの高さ調整穴がサドルシートの右側になります。サドルポールの頭がサドルシートのポール留めにあたるまで差し込み、左右の六角ナットを専用スパナで時計回りに締めてください。

### 6. サドルポールの取り付け

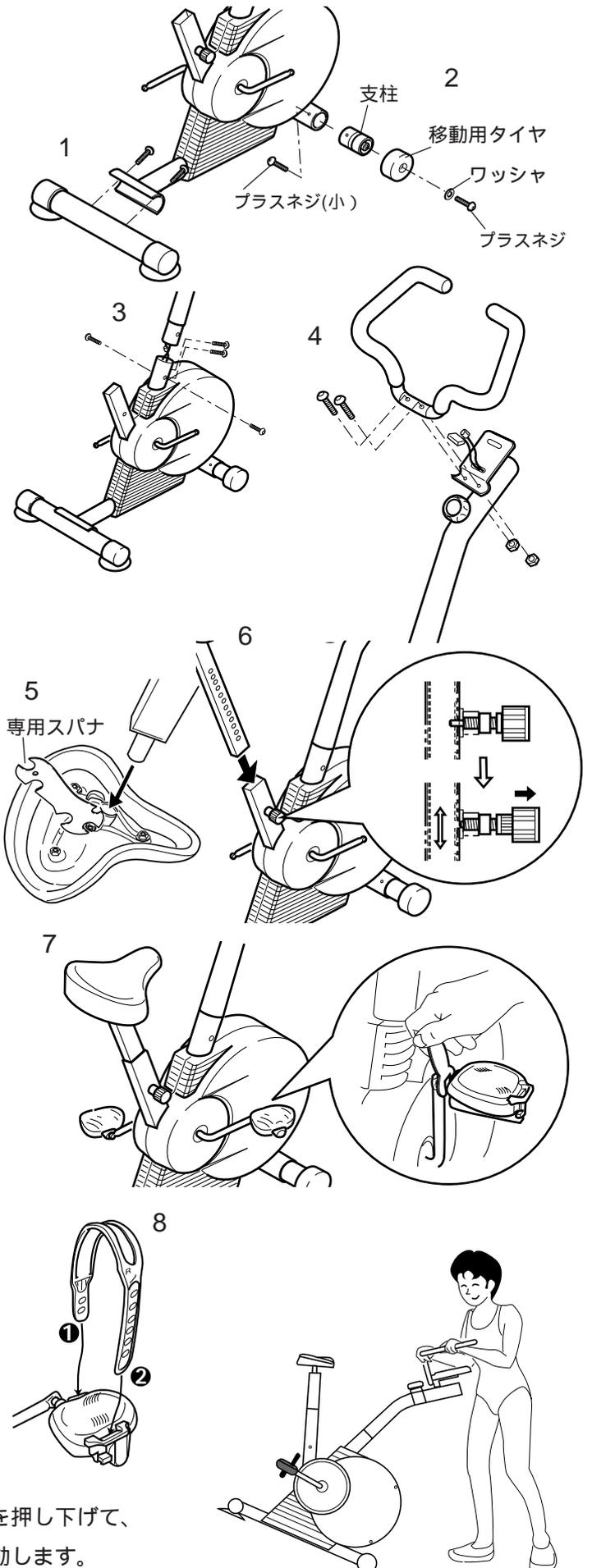
片手でサドル高さ調整ノブを手前に引きながら、サドル支柱にサドルポールを差し込みます。

### 7. ペダルの取り付け

クランクに固定します。ペダルの裏に貼ってあるラベルで左右を確認して、右のペダルはネジを時計回りに、左のペダルはネジを反時計回りに、専用スパナでしっかりと締め付けます。

### 8. ペダルベルトの取り付け

左右を確認してペダルにペダルベルトを取り付けます。



\* 移動するときは、ハンドルの前に立ち、ハンドルを押し下げて、そのまま、前脚の移動用タイヤを転がしながら移動します。

# 組み立て方

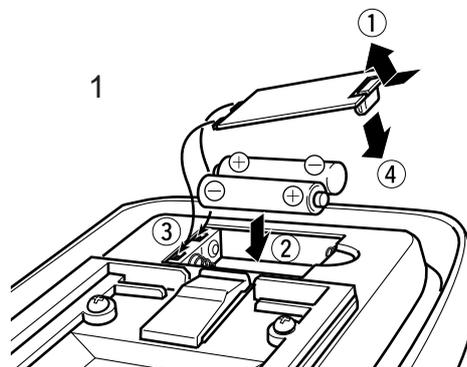
## 表示ユニットの組み立て方

### 電池のセット

1. 単3形乾電池 2本をセットします。

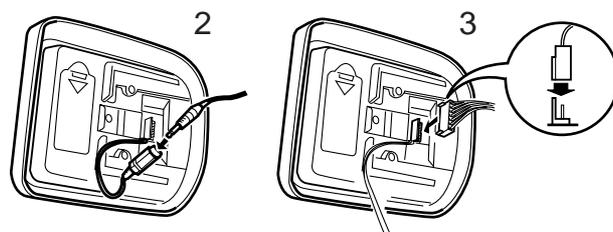
電池を入れると電源が入り、ピーッと音が鳴ります

( $\oplus$   $\ominus$  を間違えないように10ページ「電池寿命と交換」を参照してください。なお、乾電池は別売りです)。



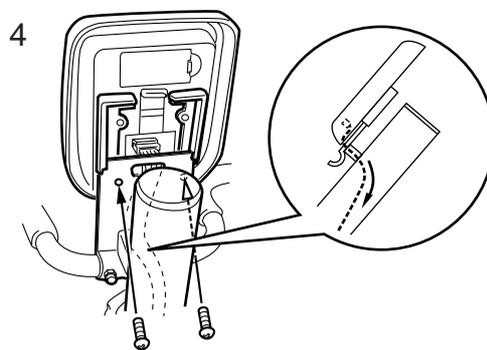
### コードの接続

2. 表示ユニットからでている黒いコードと、ハンドルポールからでている黒いコードをつなぎます。

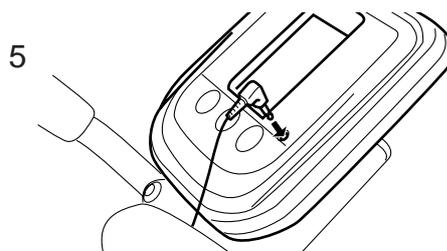


3. ハンドルポールからでている幅広のコードを、表示ユニット裏側の白い差し込み口につなぎます。

4. 表示ユニットのネジ穴とハンドルポールの先端のネジ穴を合わせて、ネジ2本で固定します。この時、なるべくコードをハンドルポール側の穴に押し込んでおきます。



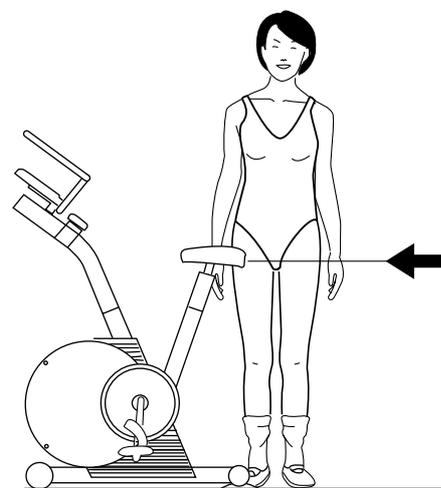
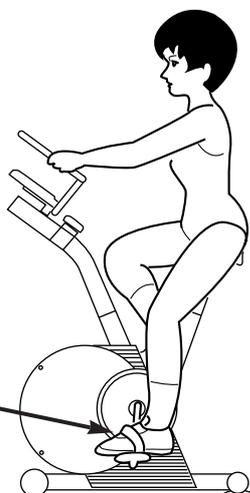
5. 脈拍センサのプラグを表示ユニットに差し込みます。



## 各部の調整

### サドルの調整

- ・サドルシートが地面と平行になっていることを確かめてください。
- ・サドルシートの高さは高さ調整ノブで調整できます。
- ・サドルシートの高さは立った時の腰骨の少し下(5cm位)の高さに調整します。



### ペダルベルトの調整

- ・ペダルベルトの両側には、穴があいています。自分の足の大きさに合わせて、調整してください。

# 正しい使い方

## ご使用前のご注意

脈拍センサを使用するときは、イヤリングなどは必ず外してください。

寒いとき、脈拍数の表示が安定しないときは、耳たぶをよくマッサージして（耳もみ）血行をよくしてからお使いください。次のようなときは、脈拍数がうまく測定できないことがあります。

- ・ 耳たぶに汗をかいたとき タオルなどで汗を拭いてください。
- ・ 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したとき ブラインドかカーテンで光を遮ってください。

脈拍センサは消耗品ですので、破損した場合はオムロンフィールドエンジニアリング（株）（11ページ参照）にてお買い求めください。

ウォーミングアップ・クールダウンは筋肉・心臓の負担を軽減する作用がありますので、必ずおこなってください。

### 1. サドルシートに座り、正しい姿勢をとります。

サドルシートの高さをあなたの身長に合わせて調整してください（組み立て方6ページ参照）。

サドルシートに深く座り、ペダルを親指のつけ根から、土ふまずの間で踏みます。背筋をまっすぐに伸ばし、軽くひじが曲がる程度の位置でハンドルバーをにぎります。

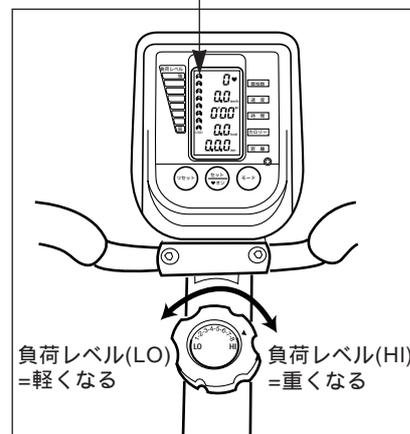


### 3. トレーニングを始めます。

ペダルの重さは、ハンドルポールの負荷調整ダイヤルでレベル1（軽い）からレベル8（重い）まで8段階に変えられます（表示ユニットに負荷レベルとして表示されます）。

（表示ユニットの使い方8.9ページ参照）

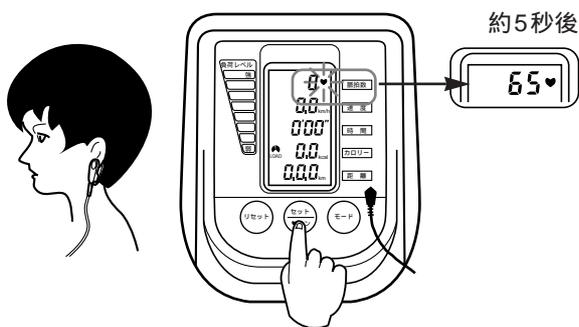
8段階の負荷レベルを表示



### 2. 脈拍センサをつけます。

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、♥ オンキーを押して♥マークを点灯させてください。

約5秒後、現在の脈拍数が表示されます。



カラークリップはシャツの襟などにしっかり固定し、脈拍センサのコードが揺れないようにしてください。



### 4. トレーニングを終わります。

終了後、シャツの襟等に固定したカラークリップをはずし、脈拍センサを耳たぶからはずしてください。

4分間キーが押されない、かつペダルを踏まない状態が続けば、自動的に電源が切れます。

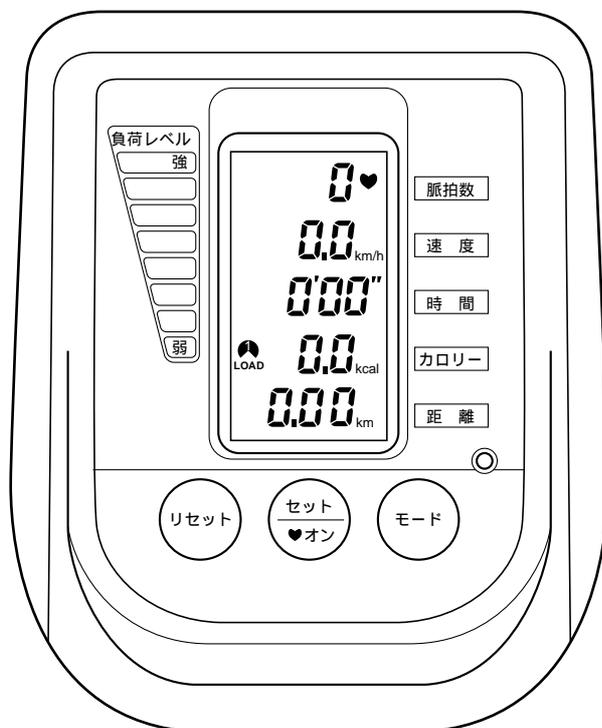
\*次回、電源を入れると、前回電源を切ったときと同じ数値が記憶されています（電池を抜いた場合を除く）。あらためて運動を始める場合には「リセット」キーを押して数値を0に戻してください。

上限・下限脈拍数は設定した数値が記憶されていますが、時間・消費カロリーの設定数値はカウントダウンされますので、そのつど設定してください。

# 正しい使い方

## 表示ユニットの使い方

- ・電源の入れかた  
ペダルを踏み始めるか、表示ユニットのいずれかのキーを押す（ピッと音が鳴ります）と、自動的に電源が入ります。
- ・設定のしかた  
「モード」キーを押すと、設定モードになります。  
キーを押すたびに上限脈拍数設定 下限脈拍数設定 時間設定 消費カロリー設定の順に設定モードが切り替わります。
- ・数値の入力と確定  
それぞれの数値が点滅しているとき「セット」キーを押して設定数値を入力します。  
「モード」キーを押して次の数値設定画面に移るか、そのまま5秒以上待つと入力数値が確定されます。確定後、脈拍数表示は自動的に現在の脈拍数に戻り、時間・カロリーは設定した数値が表示されています。
- ・1つの設定数値を0にしたいとき  
「モード」キーを押し、目的の設定数値が点滅しているときに「リセット」キーを押します。
- ・表示数値を0にしたいとき  
通常の表示画面で「リセット」キーを3秒以上押し続けるとすべての数値が0になります（表示数値を1つだけ0にすることはできません）。



表示ユニット

### 〔脈拍数の表示〕

測定できる範囲は、30～199拍/分です。

「♡オン」キーを押しても脈拍センサを装着しないなどして30秒間脈拍測定がおこなわれなければ、♡マークが消え脈拍測定は休止状態になります。脈拍測定機能を回復するには、再び「♡オン」キーを押してください。

### 〔速度の表示〕

速度は最大199km/hまで表示されます。

### 〔時間の表示〕

運動を始めると、自動的に時間がカウントされます。

0'00"は0分00秒を表わします。

\*途中で運動を止めると、カウントがストップします。

\*運動を再開すると、運動を止めたところから再びカウントがスタートします。

\*加算の時間は最大99分59秒まで表示され、その後は0分00秒に戻って加算されます。

### 〔消費カロリーの表示〕

表示されている消費カロリーは運動量の目安を示す目的で、以下の計算に基づき表示されます。

あくまでも参考値としてください。

・消費カロリー = 各負荷レベルにおける消費カロリー × ペダルの総回転数

運動を始めると、自動的に消費したカロリーがカウントされます。

\*途中で運動を止めると、カウントがストップします。

\*運動を再開すると、運動を止めたところから再びカウントがスタートします。

\*消費カロリーは最大999kcalまで表示され、その後は0.0kcalに戻って加算されます。

### 〔距離の表示〕

運動を始めると、自動的に距離がカウントされます。

\*途中で運動を止めると、カウントがストップします。

\*運動を再開すると、運動を止めたところから再びカウントがスタートします。

\*加算の距離は最大999.9 kmまで表示され、その後は0.00 kmに戻って加算されます。

# 正しい使い方

## 〔目標消費カロリーの設定〕

あらかじめ消費したい目標消費カロリーを5kcal単位で設定することができます。

「モード」キーで「カロリー」表示を点滅させます。

「セット」キーを押して目標消費カロリーを入力します（1回押す度に5kcal増え、3秒以上押し続けると5kcal単位で連続的に増加します）。

運動を始めると、自動的にカウントダウンします。

\*途中で運動を止めると、カウントダウンがストップします。

\*運動を再開すると、運動を止めたところから続けてカウントダウンします。

\*カウント表示が0.0kcalになると、ピピピピとアラームが鳴ります。

さらに運動を続けた場合、カロリー表示はこの0.0kcalから通常のカロリー表示になり、加算されます。

\*目標消費カロリーは、5kcal単位で最大995kcalまで設定できます。

## 〔目標トレーニング時間の設定〕

あらかじめ運動したい時間を1分単位で設定することができます。

「モード」キーで「時間」表示を点滅させます。

「セット」キーを押して目標トレーニング時間を入力します（1回押す度に1分増え、3秒以上押し続けると1分単位で連続的に増加します）。

運動を始めると、自動的にカウントダウンして残りトレーニング時間を表示します。

\*途中で運動を止めると、カウントダウンがストップします。

\*運動を再開すると、運動を止めたところから続けてカウントダウンします。

\*カウント表示が0'00"になると、ピピピピと設定時間終了を知らせるアラームが鳴ります。

さらに運動を続けた場合、時間表示はこの0'00"から通常的时间表示になり、加算されます。

\*目標トレーニング時間は、最大99分まで設定できます。

## 〔上限脈拍数、下限脈拍数の設定〕

「モード」キーで「脈拍数」表示を点滅させます。「上限脈拍数設定」のとき、「脈拍数」表示の右に  が点滅します。

「下限脈拍数設定」のときは  が点滅します。

「セット」キーを押して目標脈拍数を入力します（1回押す度に1拍増え、3秒以上押し続けると1拍単位で連続的に増加します）。

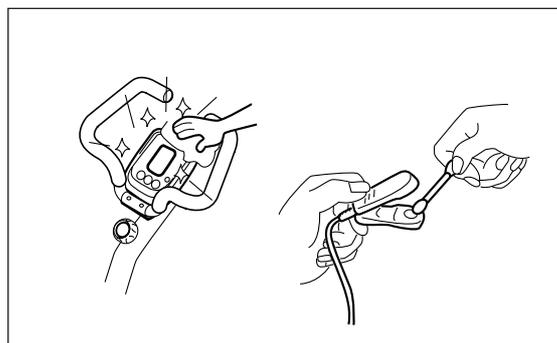
設定できる範囲は、上限脈拍数は50～199拍/分、下限脈拍数は30～設定した上限脈拍数からマイナス10拍/分の範囲です。

運動中の脈拍数が、設定した脈拍数値範囲からはずれると、ピッ・ピッ・ピッ・ピッと警告音が鳴ります。

## お手入れと保管

### 〔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た布でよく拭き取り、乾いた布で乾拭きしてください。
- ・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。
- ・脈拍センサや本体に汗がかかった場合は、乾いた布で拭き取ってください。
- ・脈拍センサのクリップ部にたまったほこりなどは、綿棒等で軽く拭いてください。
- ・本機は組み立て製品ですので、各箇所のボルトやナット等がゆるんでいないか、使用頻度にあわせて定期的（1カ月に1度くらい）に点検するようにしてください。



### 〔保管〕

- ・屋外や直射日光の当たるところ、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。
- ・長期間ご使用にならない場合は、乾電池を取り出して保管してください。また、本機を別の用途には使用しないよう、梱包等し、特に幼児がさわらないようご注意ください。

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。

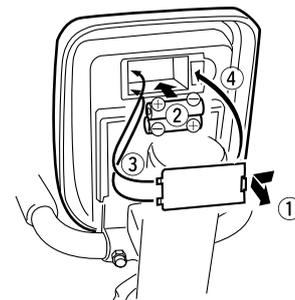
# 電池寿命と交換

## 電池の寿命

電池の寿命は、アルカリ乾電池で1日1回30分使用した場合、約3カ月です（脈拍センサを使用しない場合、1日1回30分運動時、約1.5年です）。マンガン乾電池もご使用になれますが、脈拍センサを頻繁に使用される場合は、アルカリ乾電池のご使用をおすすめします。

## 電池交換

- 表示ユニットの裏面にある電池カバーをはずします。
- 古くなった乾電池2本を新しいものと交換します。
  - 乾電池を抜き取ると、液晶表示が全て消えます。
  - 乾電池の⊕と⊖が正しく入れられているか、確認してください。
  - 新しい乾電池と古い乾電池を混ぜたり、種類の違う乾電池を混ぜて使用しないでください。
  - マンガン乾電池とアルカリ乾電池を同時に使用しないでください。
- 液晶表示が読みづらかったり、部分的に文字が消えている場合は、乾電池を取り外し15秒間待ってからもう一度入れ直してください。
- 長時間（3カ月以上）ご使用にならないときは、乾電池を取り外しておいてください。



## 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
ボタンを押しても、ペダルを漕いても、表示ユニットに何も表示しない。	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。 (10ページ参照)
	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。 (10ページ参照)
	表示ユニットとハンドルポールから出ている黒いコードはしっかり接続されていますか。	コード類をしっかりと接続してください。 (6ページ参照)
	ハンドルポールから出ている幅広のコードは表示ユニットにしっかり差し込まれていますか。	
脈拍数が出てこない。 脈拍数値が異常である。	表示ユニットの操作が間違っていないですか。	表示ユニットの使用方法に従って、再度脈拍を表示させてください。 (8ページ参照)
	脈拍センサを正しく耳に装着していますか（耳もみはしましたか）。	耳をよくもんでから、正しくはさんでください。 (7ページ参照)
	脈拍センサのプラグがしっかり差し込まれていますか。	脈拍センサのプラグをしっかりと差し込んでください。 (6ページ参照)
	脈拍センサのコードやプラグ部分などが傷んでいませんか。	破損している場合は、オムロンフィールドエンジニアリング（株）までご連絡ください。 (11ページ参照)
	耳たぶに汗をかいていませんか。	タオルなどで汗をふいてください。(7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。(7ページ参照)
	直射日光が当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を遮ってください。 (7ページ参照)
運動中の音が異常に大きい。 運動中ペダルを回す度にカタカタ音がする。	ネジ、ボルトなどの締め付けは十分ですか。	再度、締め付けを点検してください。 (5ページ参照)
液晶表示が読みづらい。 部分的に文字が消えている。	乾電池の接触が悪くなっていませんか。	表示ユニットの乾電池を抜いて、しばらく間をおいてから再び正しく入れて、ゆっくり操作してください。 (10ページ参照)

# 仕 様

名 称	オムロンヘルスフルバイク	
型 式	HBE-700	
電 源	単3形アルカリ乾電池 2本 (LR6) *単3形マンガン乾電池(R6)も使用できます。 (乾電池は別売りです)	
電 池 寿 命	脈拍センサを使用する場合約3カ月 脈拍センサを使用しない場合約1.5年 (アルカリ乾電池使用1日1回30分運動時)	
負 荷 方 式	マグネット負荷方式 (8段階の負荷可変)	
脈 拍 セ ン サ	光電脈波検出方式 (精度±5%)	
ア ラ ー ム 機 能	押しボタン確認音、設定値になったとき	
最大使用体重	100kg	
適 応 身 長	約140~約180 cm (快適に使用できる範囲)	
サドル高さ調整	調整範囲 78 ~ 99 cm	
外 形 寸 法	幅570×奥800×高1290 mm	
質 量	約31kg	
使用環境温湿度	+10~+40、30~85%RH	
保存温湿度	-20~+60、10~95%RH	
付 属 品	脈拍センサ、専用スパナ2本、六角レンチ(プラスチックドライバー付)、取扱説明書、品質保証書	
材 質	本体	スチール/粉体焼付塗装処理
	ハンドルバー	ウレタン
	サイドカバー	ABS樹脂
	サドルシート	ウレタン

## 表 示 機 能

機能	有効表示範囲	設定範囲	設定ステップ
脈 拍 数	30~199拍/分	上限脈拍 50~199拍/分	1拍/分
		下限脈拍 30~(上限脈拍 数-10)拍/分	1拍/分
速 度	0.0~99.9km/h*1 100~199km/h		
時 間	0分00秒~ 99分59秒	1分00秒~ 99分00秒	1分毎
消費 カロリー	0.0~99.9kcal*2 100~999kcal	5.0~995kcal	5kcal毎
距 離	0.00~99.99km*3 100.0~999.9km		
負荷トルク	1~8段階	1~8段階	1段階

\*1: 99.9までは0.1km/h単位、100からは1km/h単位

\*2: 99.9までは0.1kcal単位、100からは1kcal単位

\*3: 99.99までは0.01km単位、100からは0.1km単位

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。

## 修理のお問い合わせは

お買い上げの販売店または最寄り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専門工場にて修理をさせていただきます。なお、出張修理はいたしておりません。

'97.05

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) 〒060 札幌市中央区北3条西1-1 サンメモリア6階	TEL011(281)5121
関東、東北、 甲信越地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株)東京第1支店 〒150 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
東海、 北陸地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株)名古屋支店 〒460 名古屋市中区丸の内3-22-21 安田火災名古屋ビル6階	TEL052(962)3284
関西、中国、 四国地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株)大阪第1支店 〒530 大阪市北区堂島浜2-1-9 古河大阪ビル西館1階	TEL06(348)1814
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1支店 〒812 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多偕成ビル3階	TEL092(451)6759

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 全国どこからでも  
フリーダイヤル **0120-30-6606**

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、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。



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

## 第2部

# ヘルスフルバイクでエアロビクス運動

### - 効果的な運動のしかたについて -

監修：京都大学大学院 助教授 森谷 敏夫  
監修：フィットネス京都 主宰 飛鳥井 真璃子

#### エアロビクス運動とは

エアロビクス運動とは身体に酸素をより多く取り込みながら長く続けるトレーニングのことです。代表的なトレーニング種目は、ウォーキング・ジョギング・水泳・そして自転車エルゴメータ（ヘルスフルバイク）です。

オムロンヘルスフルバイクで目的に合ったエアロビクス運動を実践しましょう。

#### エアロビクス運動の効果は

- ・心臓や肺の働きを向上させ、疲れにくい身体をつくる
- ・余分な体脂肪をエネルギーとして燃やす
- ・ストレス解消や健康維持
- ・血液循環をよくする
- ・生活習慣病予防

#### 目的別トレーニング方法

ご自分のトレーニング目的に合った運動プログラムで実践しましょう。

効果的なトレーニングはトレーニング中の脈拍数と時間、そして頻度がポイントになります。

目的別トレーニング強度と時間と頻度（表1）

トレーニング目的	運動強度	時間	頻度
心肺持久力向上	60～75%	目標脈拍数に達してから 15分以上	週3回以上
ストレス解消 健康維持	50～60%	目標脈拍数に達してから 10分以上	週2回以上
脂肪燃焼	40～50%	目標脈拍数に達してから 20分以上	週4回以上

\*健康を害する恐れがありますので、運動強度80%を超える脈拍数になるような運動はしないでください（計算方法は13ページ参照）。

\*最初は身体を慣らす意味で、目標以下の軽い運動から始め、体調や生活パターンなど運動条件、環境などを整えながら目標まで近づけていきましょう。

\*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するかをいいます（13ページ参照）。

## 運動強度と目標脈拍数

運動強度とは最大酸素摂取量（極限の激しい運動をしたときの酸素摂取量）を100%として、その何パーセントで運動するかをいいます。また運動を始めるとその運動強度に比例して脈拍数が増加します。

この相関関係に基づいて、ここでは最大脈拍数（220 - 年齢）の何パーセントの脈拍数（目標脈拍数）で運動するかを運動強度の指標として使います。

計算方法（カルボネン法）

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

例：安静時脈拍数72拍/分、年齢28歳、脂肪燃焼（運動強度40～50%）が目的の場合  
上限脈拍数（拍/分） $72 \text{拍/分} + \{(220 - 28 \text{歳}) - 72 \text{拍/分}\} \times 50\% / 100\% = 132 \text{拍/分}$   
下限脈拍数（拍/分） $72 \text{拍/分} + \{(220 - 28 \text{歳}) - 72 \text{拍/分}\} \times 40\% / 100\% = 120 \text{拍/分}$

では実際に計算してみましょう。

A	あなたの安静時脈拍数（ 拍/分） ・ 脈拍センサで、基本となるあなたの安静時脈拍数を測ります。 ・ 10分以上安静にしたあとで測ってください。 ・ 耳たぶを少しもみ血流を促し、汗や髪の毛を挟まないようにしてください。
B	あなたの年齢は（ 歳）
C・D	運動強度（C～D%） 表1(12ページ参照)から、あなたのトレーニング目的に適した運動強度を読みとります。

上限脈拍数、下限脈拍数を計算してみましょう。

1. あなたの上限脈拍数（拍/分） $= A + \{(220 - B) - A\} \times (D / 100)$

2. あなたの下限脈拍数（拍/分） $= A + \{(220 - B) - A\} \times (C / 100)$

## サドル高さの調整と正しい姿勢

### サドル高さの調整（標準）

1. 本体の横に立ち腰骨の少し下（5 cm位）にサドルをあわせませす。
2. サドルシートに座ってペダルに足を乗せませす。
3. 左右どちらかのペダルを一番下にして、膝が軽く曲がる程度が確認ませす。

### 正しい姿勢

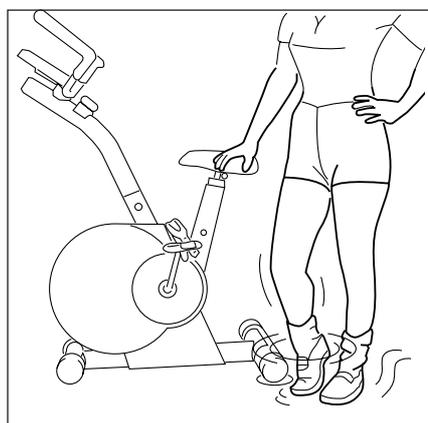
背筋をまっすぐに伸ばして軽くひじを曲げ、両手でハンドルバーを肩幅の間隔で持ちませす。

- \* 同一姿勢で疲れを感じるときは、ハンドルの上を持って肘を手前に乗せると比較的楽になります。（この時は、背中や腰を丸めないようにませす）

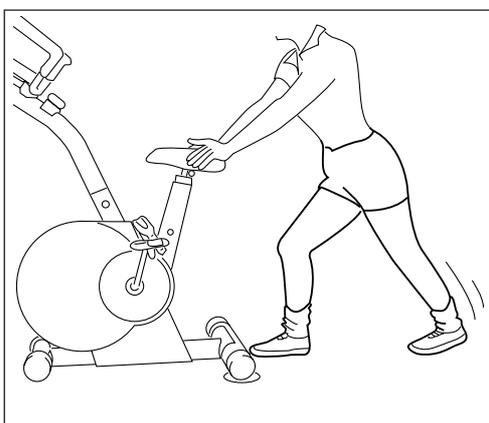
## 正しいトレーニングのしかた

### 1. トレーニング前のストレッチをませす

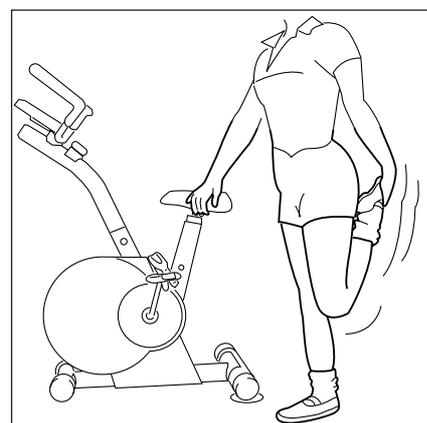
トレーニング前のストレッチは、急な運動のストレスから筋肉やアキレス腱、靭帯の損傷を防ぎませす。自然な呼吸で次のようなストレッチをおこなひませす。



足首をまわす



ふくらはぎのストレッチ



太股のストレッチ

### 2. トレーニングを始めませす

#### ウォーミング・アップ

- ・少し脚に抵抗がある負荷レベル（1～2）でゆっくり漕ぎませす（ペダリング）。
- ・徐々にペダリングの回転を上げていきます。
- ・ペダルの重さ（負荷）を少しずつ重くしていきます。
- ・5～10分程度で目標脈拍数になるようにませす。

\* 脈拍数を上げるにはペダルの回転を早くするか、負荷を重くませす。

目標脈拍数を維持してトレーニングひませす（12～13ページ参照）。

#### クール・ダウン

- ・徐々にペダリングの回転を落としていきます。
- ・ペダルの重さ（負荷）を少しずつ軽くしていきます。
- ・5分程ゆっくりとペダリングひませす。

### 3. トレーニング後のストレッチをませす

トレーニング後のストレッチは、筋肉の緊張をほぐし、筋肉疲労を早く回復させませす。細く長く息を吐きながら、次のようなストレッチをおこなひませす。



ふくらはぎの  
ストレッチ



太股のストレッチ

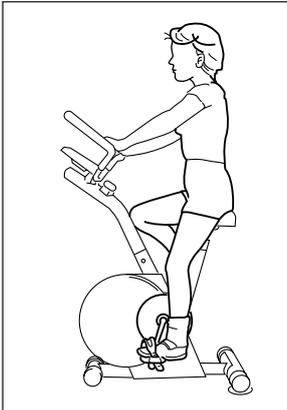
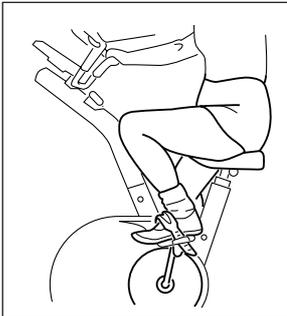
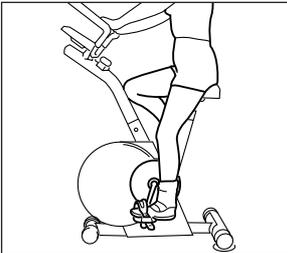
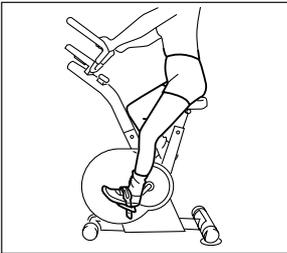


腰のストレッチ

## 部分別トレーニングポイント

ヘルスフルバイクの漕ぎ方（ペダリング）意識の集中のしかたによって下半身の筋肉を引き締めましょう。

部分別トレーニング（表2）

	トレーニング部分			
	脚全体	ヒップ	ふくらはぎ、足首	太股の裏側
サドルの高さ	標準 	サドルを低くして、片方のペダルが上にあるときには膝の角度が鋭角になるように。 	標準 	標準 
トレーニングのしかた	脚全体でペダリングをおこなう。	ペダリングするときにヒップに力を入れ、締めながら踏み込む。	ペダルを親指の付け根（拇指丘）で踏み込む。足首を柔らかく動かす。	ペダリングするときに足首をL字型にして太股の後ろを使っている意識を持つ。