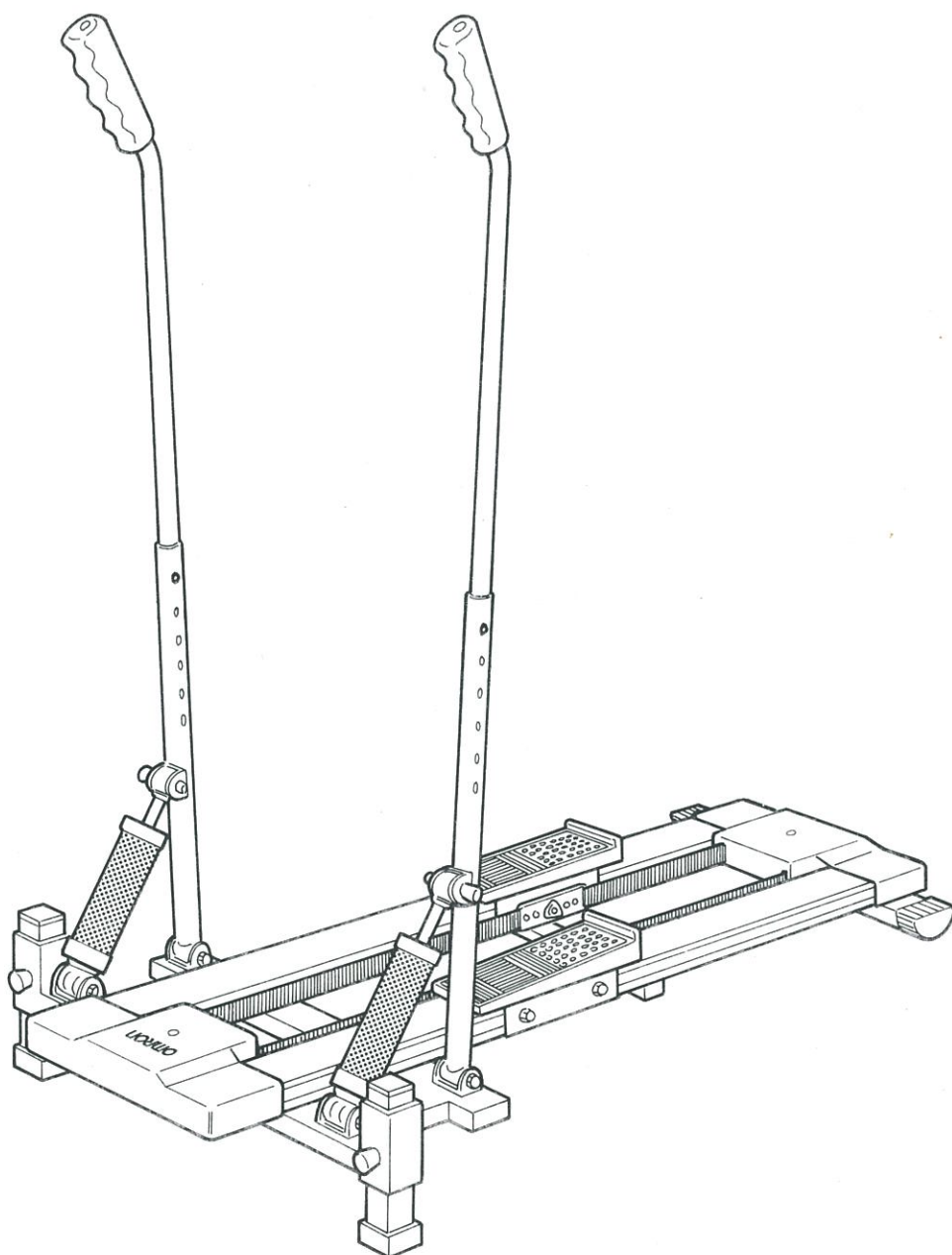


オムロン スキーマシン HM-800

取扱説明書

- お買い上げありがとうございます。この「取扱説明書」を必ずお読みいただき、正しくご使用ください。
- また保証書を兼ねていますので、大切に保管してください。

オムロンスキーマシンHM-800の特長	1P
各部の名称	2P
ご使用上の注意	3P
エアロビクス運動を始めよう/各部の調整	4P
目的別運動のポイント	5P
運動のしかた	6・7P
消費カロリーの求め方	8P
ストレッチング	9P
収納/仕様	10P
修理サービスネットワーク	
保証規定/品質保証書	裏表紙



オムロン スキーマシン HM-800の特長

1. エアロビクス効果

下半身だけでなく上半身も動かすことができるので、理想的な全身運動がおこなえ、自宅で手軽にエアロビクス（有酸素運動）ができます。

2. シェイプアップ効果

普段あまり使われない筋肉を意識して動かすことにより、腕・背中・ヒップのシェイプアップを効果的にできます。

3. 負荷調節が可能

平坦～坂道とレールの傾斜が5段階に調節でき、個人にあった負荷で運動が行えます。

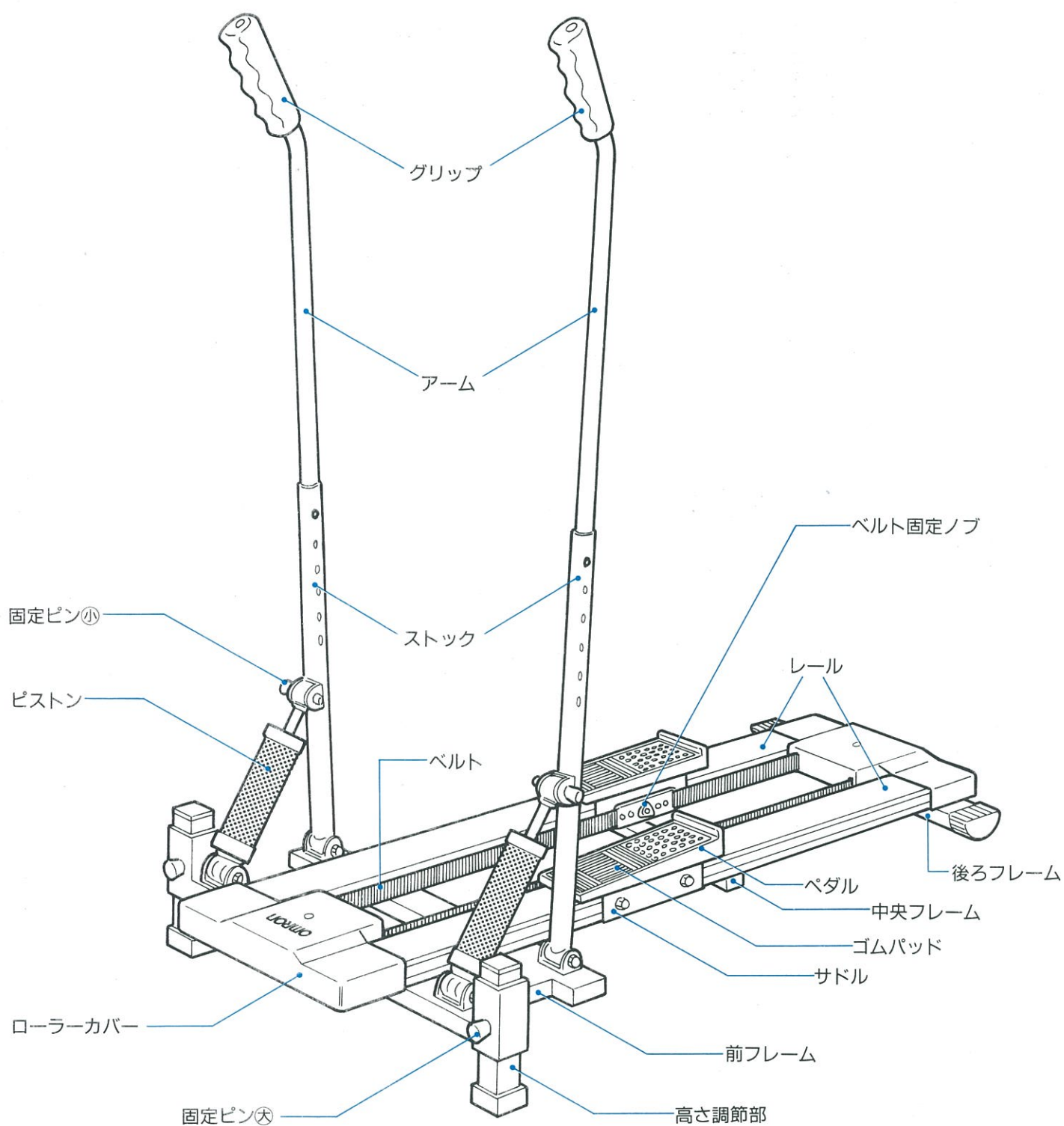
4. ストックの長さ調節が可能

個人にあわせて運動に最適なストックの長さが、ワンタッチで調節できます。

5. 小スペース収納

ストックを水平に倒せるので、収納の場所をとりません。

各部の名称



付属品

●組立て用工具	2本
●使い方説明ビデオ	1本
●取扱説明書	1冊
●組立て方法	1冊

ご使用上の注意

- トレーニングは、水平な床の上で行ってください。ただし、ベランダ、屋外等では使用しないでください。
- お子様がご使用になるときは、必ず大人の方の付き添いのもとに運動を行ってください。
- トレーニング中に気分が悪くなったり、体に異常を感じたときは、直ちに運動をやめてください。(めまい・ふらつき・冷や汗・顔面蒼白・失神・吐き気・嘔吐・脈拍の乱れ・動悸・胸の圧迫感・けいれん等)



- 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、その他病気や障害のある方は、トレーニングを始める前に、必ず専門医にご相談ください。



- トレーニング中は気を引きしめ、不注意による事故（本体の転倒や誤ったトレーニング方法を行うこと等）が起こらないよう注意してください。
- トレーニング中は、乳幼児が機械の周りに近づかないようにしてください。機械に手をはさむ恐れがあり危険です。



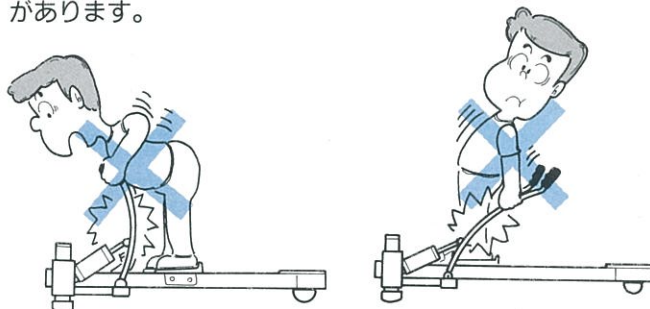
- 日頃、運動していない方が急に強い運動をすることは危険な場合がありますので、徐々に運動強度を上げるようにしてください。

- 本機械は正しく使用し、目的以外に使用しないでください。

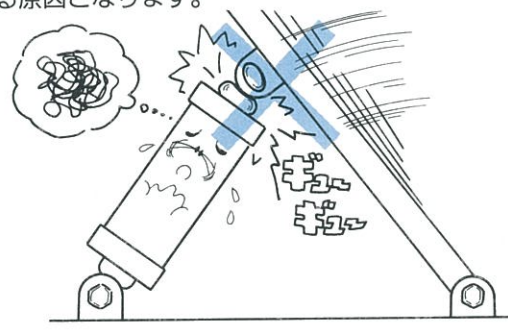
- ご使用前には、必ずボルト、ナットが完全に固定されているかどうか確認してください。ボルトやナットがゆるんでいると、ご使用中に部品がはずれたりすること考えられ、大変危険です。



- ストックに体重をかけないでください。ストックが曲ることがあります。



- ピストンのクッションゴムが押しつぶされるまでアームを操作しないでください。クッションゴムがいたみ、ピストンのこわれる原因となります。



- ローラーカバーの上には乗らないでください。
- トレーニング中に油が焼けるようなニオイがしてきた場合はトレーニングを中断してください。ピストンが過熱しています。30分程度トレーニングを中断して、ピストンを冷やしてから再度始めてください。過熱されたままトレーニングを続けると、ピストンのこわれる原因となります。

エアロビクス運動を始めよう／各部の調整

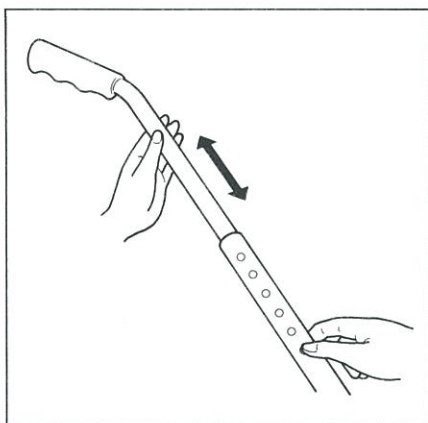
健康への第一歩は、積極的に身体を動かそうという気持ちを持つ事です。さあ、その気持ちが持てれば実行です!!
「でも、どんな運動をすればいいの?」「どんな効果があるの?」みなさんは「エアロビクス運動」という言葉をお聞きになった事がありますよね。エアロビクス運動というと、エアロビクスダンスがイメージされがちですが、ウォーキング・ジョギング・サイクリング等、「短時間に大きな力を出し切る運動ではなく、ゆっくりしたペースでも、時間的に長く続けられる運動や活動」の全てがエアロビクス運動となります。そう、このスキーマシンもエアロビクス運動になるのです。このエアロビクス運動を継続する事により、次のような効果が得られます。

1. 心臓や肺の働きを向上させる事ができる。
2. 余分な体脂肪をエネルギーとして燃やす事ができる。
3. 血液循環を良くする事ができる。
4. 成人病予防につながる。
5. 疲れにくい身体をつくる。

特にこのスキーマシンは下半身だけでなく、ストックを持って、上半身も動かす事ができるので、全身運動となり大変効果的です。また、弱りがちな下半身筋力も総合的に強化でき、女性にとってはシェイプアップの大切なポイントとして挙げられる、腕・背中・ヒップの筋肉を強化・引き締める事ができます。

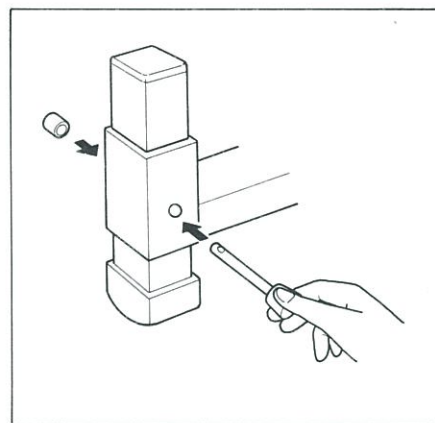
ストックの長さ調節

ストックのパイプ中央のボタンを押しながらアームをひき上げたり、押し下げたりすることで長さ調節ができます。



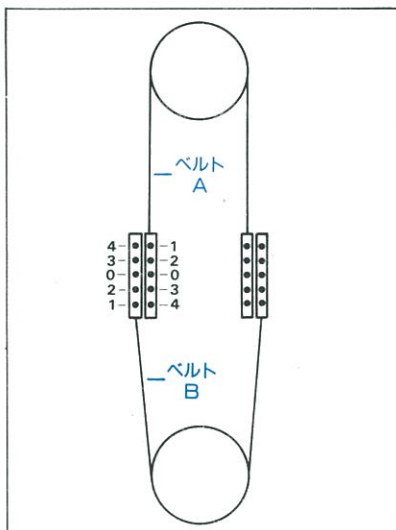
レールの傾斜調節

固定ピン④を好みの高さのところに差し込み固定します。この時、左右のレールの傾斜が同じになるように注意してください。



ベルトの調節

長時間の運動や温度／湿度の影響により、ベルトの張り具合が変化します。常にベルトをピンと張った状態に調整してください。



ベルトをしめる場合

ベルトAの金具の穴を“2”に合わせてください。それでもゆるい場合は、ベルトBの金具の穴を“2”に合わせてください。

ベルトをゆるめる場合

ベルトAの金具の穴を“3”に合わせてください。それでもきつい場合は、ベルトBの金具の穴を“3”に合わせてください。

※調整は片方のサドルでのみ行ってください。ベルトは運動に負荷を与えるものではありませんので、必要以上にきつく締めつけないでください。

目的別運動のポイント

トレーニングの種類	対 象	目 的	運動のポイント
●体力アップトレーニング 	20歳～30歳	心肺機能の向上	• ちょっときついと感じる程度の運動 • 傾斜 〈5〉 • ピッチ 普通以上 • 3～4回/週 体力に自信のある人には、インターバルトレーニングを紹介します。 例) ピッチ 90回/分 5分 強 ピッチ 60回/分 5分 弱 ピッチ 90回/分 5分 強
●肥満防止トレーニング 	20歳～50歳	肥満解消	• ゆっくりした同じペースで長い時間続けられる運動 • 傾斜 〈3〉以下 • ピッチ ゆっくり • 30分以上/回、3回/週
●健康増進トレーニング (一般トレーニング) 	運動不足の人	成人病予防	• おしゃべりしながら、笑顔がたもてる程度の運動 • 傾斜 〈3〉以下 • ピッチ 普通 • 15～20分/回、3回/週

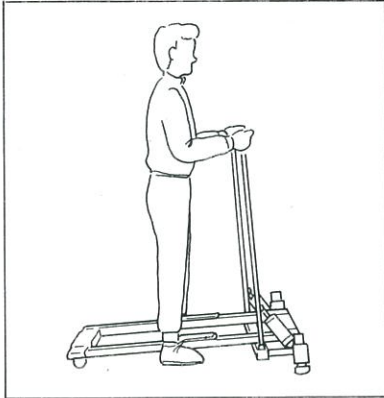
●ワンポイントアドバイス

シェイプアップ	目 的	注 意 点
●上半身のシェイプアップ 	腕・背中の筋肉の強化／引き締め	• ストックを引くときに、にぎりこぶしが腰にくるまで意識して引きます ー腕(力こぶの筋肉)、背中(肩甲骨周辺の筋肉)に効果的 • ストックを押すときに、腕が伸びるまで意識して押します ー腕(力こぶの裏側の筋肉)に効果的
●下半身のシェイプアップ 	ヒップの筋肉の強化／引き締め	• ペダルを後ろへ引くときに注意します ーヒップの筋肉の強化／引き締め

トレーニング時の注意：シェイプアップトレーニングは、体力アップトレーニング、肥満防止トレーニング、健康増進トレーニングに含めて行った方が効果的です。

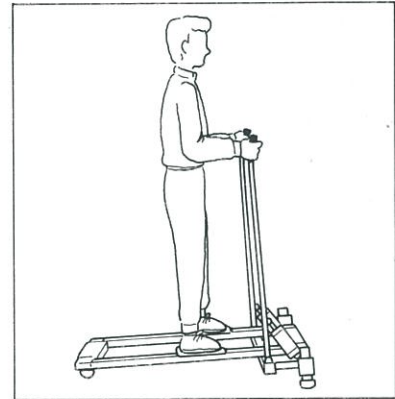
語句の意味：インターバルトレーニング…運動に強弱をつけることで、心肺機能の回復力を高める運動です。

乗り方

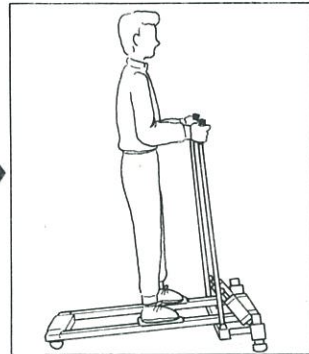
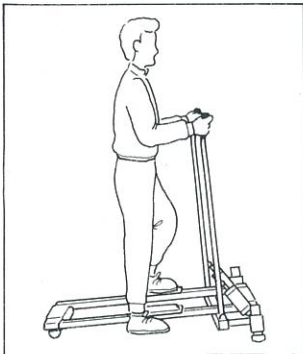


1. ペダルを左右同じ位置にそろえ、レールをまたいで立ってください。

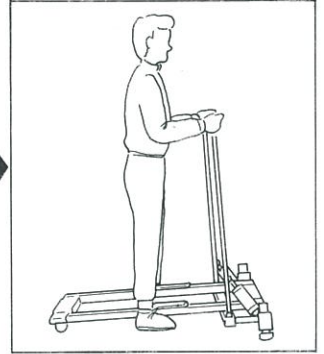
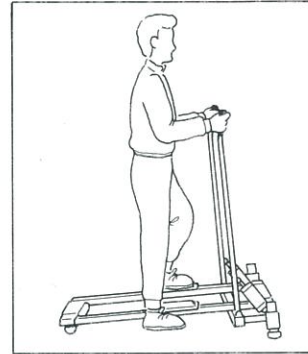
降り方



1. 運動が終わったら、ペダルを左右同じ位置にそろえてください。



2. ストックを垂直に起こし、軽く持って片足ずつペダルに乗せてください。



2. ストックをそろえ、片足ずつペダルから降りてください。

1

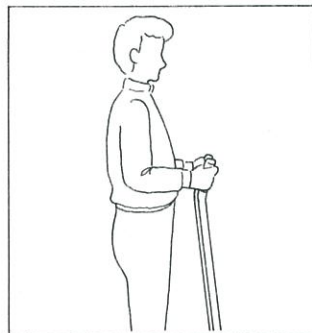
ストックの動かし方

①レールの傾斜調節

5段階のうち、まずは一番下に合わせて運動の仕方に慣れましょう。

②ストックの長さの調節

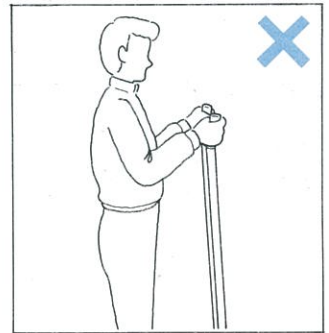
ペダルに乗って、ストックをひじが身体の横にくるまで引き寄せた時、ひじの角度が約90度になるようにストックの長さを調節してください。



ひじの角度が約90度になるように調節しましょう。



ストックが短いと運動時腰に負担がかかります。



ストックが長いと運動時肩に負担がかかります。

③ストックの動かし方

ペダルに両足をそろえてのり、両ストックを引き寄せ、左右交互に動かしてみてください。上体が後ろに反ったり、前へ傾いたりする事がないように、まっすぐ保ちながら、肘が伸びるまで前へストックを押し、ストックのグリップが身体の横にくるまで後ろへストックを引いてください。



グリップが身体の横にくるまでストックを引いてください。



上体が後ろに反らないようにしてください。腰に過度の負担がかかります。



ひじが伸びるまで、前へストックをpushしてください。



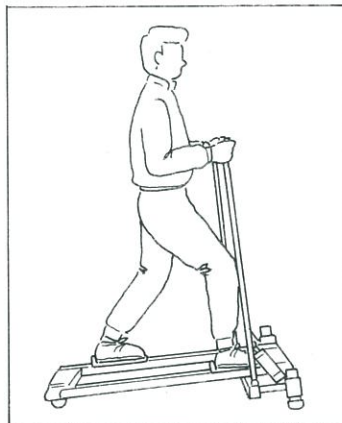
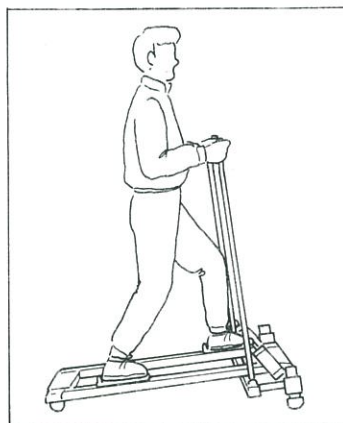
上体が前に傾かないようにしてください。腰に過度の負担がかかります。

運動のしかた

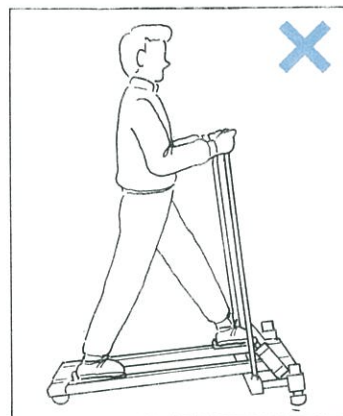
2

ペダルの動かし方

ペダルを前後に開きすぎると股関節のかたい人は負担になります。まずは無理のない範囲で、腕の動きを目安に動かしてください。膝を伸ばしきらず、前へ動かすときは、膝を少し曲げるようにしてください。



無理のない範囲で、腕の動きを目安に動かしてください。膝を伸ばしきらず、前へ動かすときは膝を少し曲げるようにしましょう。



ペダルを前後に開きすぎないようにしてください。股関節に過度の負担がかかります。



膝を伸ばしきらないようにしてください。

3

ストックとペダルを交互に動かしましょう。

自然に歩く時の様に手足を交互に出してください。手足が同時に出る動きではバランスが取りにくく、腰や膝へひねりが入りやすいので注意してください。



自然に歩く時の様に、手足を交互に出してください。

手足が同時に出る動きではバランスが取りにくく、腰や膝へひねりが入りやすいので注意してください。



消費カロリーの求め方

スキーマシン 消費カロリーの求め方

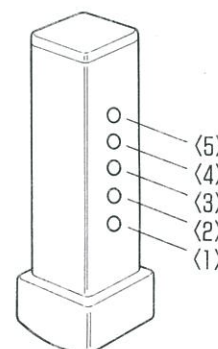
■消費カロリー指数

スキーマシンで消費したカロリーは、下表の値にあなたの体重(kg)と運動時間(分)をかけることにより、求めることができます。

ピッチ レールの傾斜	60回/分	75回/分	90回/分
〈1〉	0.037	0.042	0.047
〈2〉	0.053	0.061	0.070
〈3〉	0.058	0.069	0.079
〈4〉	0.064	0.076	0.088
〈5〉	0.070	0.084	0.097

(Kcal/kg/分)

※注 (1)歩幅…70cmで計算
(2)レールの傾斜



計算式 消費カロリー指数 × 体重(kg) × 運動時間(分) = 実際の消費カロリー(Kcal)

例 体重50kg 高さ〈3〉 ピッチ90回/分 運動時間30分の場合

$$0.079 \times 50\text{kg} \times 30(\text{分}) = 118.5\text{Kcal}$$

例1. 体重50kgの人が運動した場合

レベル	運動内容	消費カロリー	ジョギング(120m/分)にすると	食べ物にすると
レベル1	・ピッチ 60回/分 ・運動時間 20分 ・レールの高さ 〈1〉	約 40Kcal	運動時間…… 8 分 距離…… 1 km	コーヒー (ミルク・砂糖入り) 40Kcal
レベル2	・ピッチ 75回/分 ・運動時間 20分 ・レールの高さ 〈3〉	約 70Kcal	運動時間…… 15分 距離…… 1.8km	炭酸飲料 350ml缶 74Kcal
レベル3	・ピッチ 90回/分 ・運動時間 30分 ・レールの高さ 〈3〉	約120Kcal	運動時間…… 25分 距離…… 3 km	プリン 112Kcal
レベル4	・ピッチ 90回/分 ・運動時間 30分 ・レールの高さ 〈5〉	約150Kcal	運動時間…… 30分 距離…… 3.6km	ハンバーガー (1/2個) 140Kcal

例2. 体重70kgの人が運動した場合

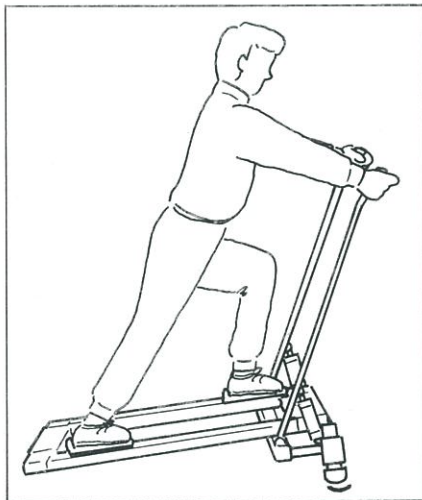
レベル	運動内容	消費カロリー	ジョギング(120m/分)にすると	食べ物にすると
レベル1	・ピッチ 60回/分 ・運動時間 20分 ・レールの高さ 〈1〉	約 50Kcal	運動時間…… 8 分 距離…… 1 km	まんじゅう (1/2個) 52Kcal
レベル2	・ピッチ 75回/分 ・運動時間 20分 ・レールの高さ 〈3〉	約100Kcal	運動時間…… 14分 距離…… 1.7km	ショートケーキ (1/3個) 91Kcal
レベル3	・ピッチ 90回/分 ・運動時間 30分 ・レールの高さ 〈3〉	約170Kcal	運動時間…… 24分 距離…… 2.9km	ごはん 茶碗に軽く 1 杯 163Kcal
レベル4	・ピッチ 90回/分 ・運動時間 30分 ・レールの高さ 〈5〉	約200Kcal	運動時間…… 29分 距離…… 3.5km	ビール (中瓶) 195Kcal

ストレッチング

スキーマシンを使って次のようなストレッチ運動ができます。

①カーフ・ストレッチ

—ふくらはぎとアキレス腱を伸ばしましょう。

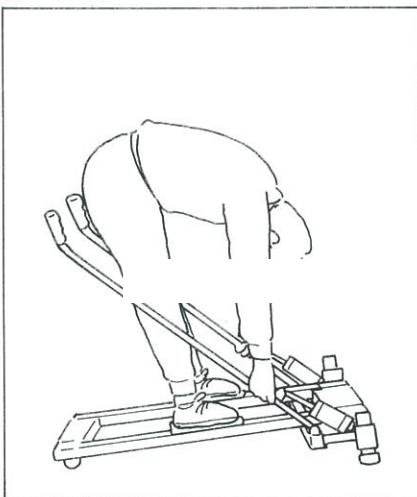


伸ばしたい足のペダルを後ろに引き、かかとがペダルから浮かないようにして、ふくらはぎとアキレス腱をゆっくり伸ばしましょう。

②ハムストリングス・ストレッチ

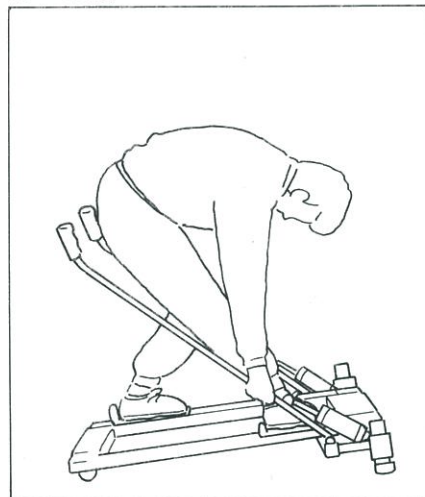
—太ももの裏側を伸ばしましょう。

(レベル弱)



両ストックを一番手前まで引き、ペダルに両足をそろえ、ストックにそって膝を曲げないように前屈して、太ももの裏側を伸ばしましょう。

(レベル強)



(レベル弱)の姿勢から、さらに伸ばしたい方の足のペダルを前にスライドしましょう。

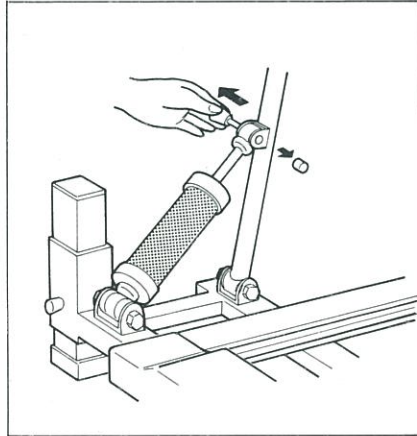
③股関節屈筋のストレッチ

—太ももの前を伸ばしましょう。

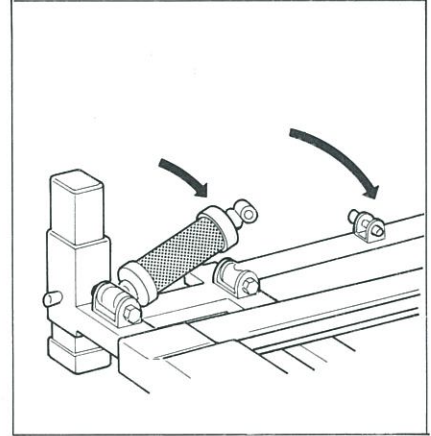


伸ばしたい足のペダルを後ろに引き、前足を曲げ、腰を前に突き出して、太ももの前を伸ばしましょう。

収納のしかた



①ストックにピストンをとめている固定ピン④をはずします。

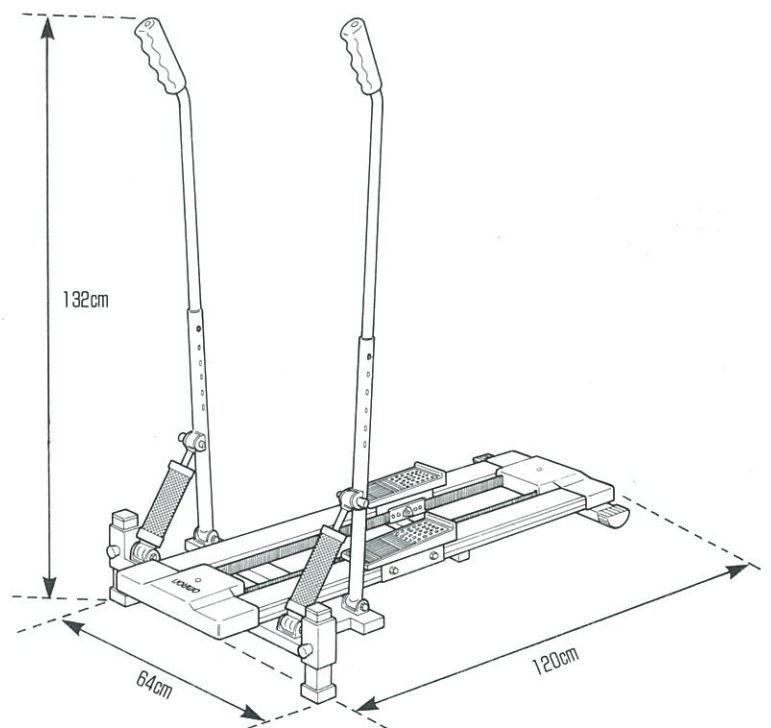


②ストックを倒して収納してください。

※立てかける時は倒れないように注意してください。

スキーマシン仕様

- 商品名：オムロン スキーマシン
- 形式：HM-800
- 材質：スチール／ニッケルクロームメッキと焼き付け塗装、アルミ／アルマイト処理と染色
- ストック長さ調整：6段階
- レール傾斜調整：5段階
- 外形寸法：120(W)×64(D)×132(H)cm
- 重量：約14kg
- 最大使用体重：100kg



保証規定

- 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合には、無償修理致します。
- 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてお買い上げの販売店、オムロン株の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング株のネットワークに依頼または輸送してください。なお、輸送の場合はオムロン株の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング株までの送料の負担をお願いします。
- 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷。
 - お買い上げ後の落下等による故障及び損傷。

- 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障及び損傷。
 - 本書の提示が無い場合。
 - 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、或いは字句を書き換えられた場合。
 - 消耗部品。
 - 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
- 本書は再発行致しませんので紛失しないよう大切に保管してください。
 - この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品質保証書

このたびは、オムロン健康機器をお買い求めいただき、ありがとうございます。本機は厳重な検査を行ない高品質を確保いたしております。しかし通常のご使用において万が一不具合が発生したときは、上記の保証規定によりお買い上げ後一年間は、無償修理いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用に限りです。

This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて記入捺印していただいております。

品名 オムロン スキーマシン HM-800

形式 製品No.

ご芳名

ご住所

Tel. ()

お買い上げ店名

住所

Tel. ()

お買い上げ年月日 年 月 日

発売元 オムロン株式会社 健康統轄事業部

〒105 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL.03(3436)7092



商品の使い方に関する問い合わせは

オムロン健康相談室がお答えします。

【全国どこからでも右記のフリーダイヤルへ】

0120-30-6606

※商品の故障および修理の依頼につきましては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。

オムロンフィールドエンジニアリング株式会社のネットワーク

'96-06 C

オムロンフィールドエンジニアリング

北海道株式会社	〒060 札幌市中央区北3条西1-1 サンメモリア6階	TEL011(281)5121
オムロンフィールドエンジニアリング株式会社		
仙台支店	〒980 仙台市青葉区二日町18-26 二日町OAビル3階	TEL022(261)7054
大宮支店	〒336 埼玉県浦和市仲町1-14-8 三井生命浦和ビル2階	TEL048(833)7911
東京支店	〒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
東京第2支店	〒101 千代田区神田紺屋町8番地 アセンド神田紺屋ビル7階	TEL03(5296)1760
横浜テクノセンタ	〒221 横浜市神奈川区鶴屋町2-21-8 第一安田ビル2階	TEL045(312)1923
静岡テクノセンタ	〒420 静岡市紺屋町11-19 静鉄紺屋ビル5階	TEL054(254)3718
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7階	TEL052(962)3281
金沢支店	〒920 金沢市駅西本町1-14-29 サン金沢ビル1階	TEL0762(61)5467
京都支店	〒604 京都市中京区蛸薬師通高倉西入ル泉正寺344 日昇ビル1階	TEL075(255)4171
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
神戸テクノセンタ	〒651 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
広島支店	〒730 広島市中区鞆町13-14 新広島ビル5階	TEL082(227)1573
オムロンフィールドエンジニアリング		
九州株式会社	〒812 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多偕成ビル3階	TEL092(451)6748
鹿児島支店	〒890 鹿児島市鴨池新町5-6 鹿児島県プロバングス会館4階	TEL0992(52)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。

オムロン株式会社 健康統轄事業部

〒105 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL.03(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