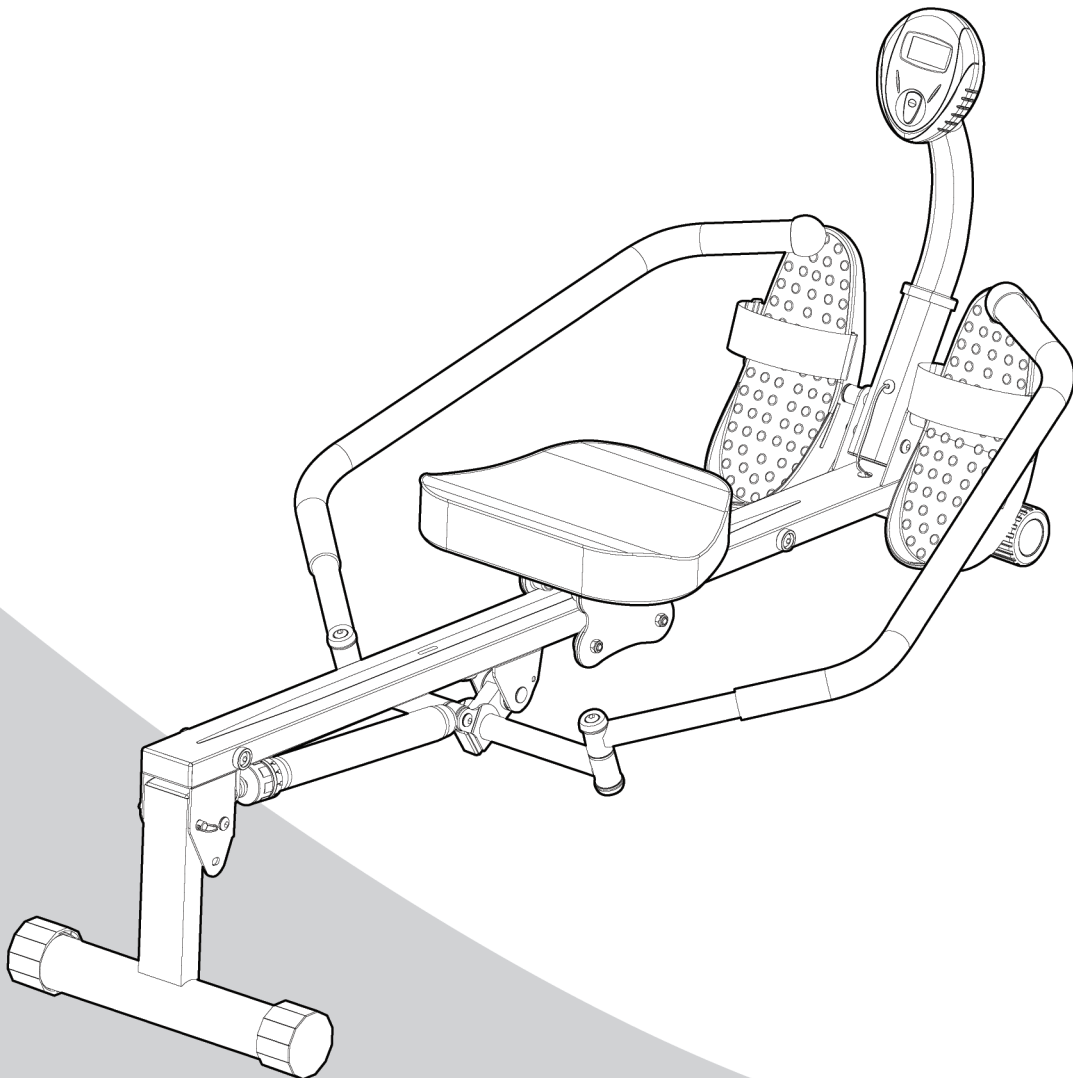


엑 사이 더 로 잉 머 신

사용 설명서



※ 사용 전 사용 설명서를 반드시 끝까지 잘 읽어 보시고 올바르게 사용하여 주십시오.
※ 본 제품의 색상이나 부품, 디자인은 품질 향상을 위하여 예고없이 변경될 수 있습니다.

Rowing Machine

ER010

엑사이더 로잉머신

목차

01 안전을 위한 주의사항	2~3
02 조립 전 확인사항	4
03 제품 분해도	5
04 각 부분 명칭 & 스펙	6
05 조립순서	
안장조립	7~8
핸들조립	8~9
페달조립	10~11
계기판조립	12
06 기능 및 사용 방법	13~14
07 고장 신고 전 확인사항	14
08 품질표시 및 제품보증서	15

안전을 위한 주의사항

본 상품을 구입해 주셔서 감사합니다. 자세히 읽어보시고 정확하고 안전하게 사용하기 바랍니다. 본 사용설명서의 주의사항을 무시하여 발생한 물질적, 신체적인 피해에 대해서는 보상받지 못하며, 사용자의 책임이므로 반드시 지켜 사용해 주시기 바랍니다.

경고 & 주의 확인표시



금지



주의



확인

⚠ 사용상 주의사항

⊘ 다음과 같은 분은 사용을 삼가하시기 바랍니다.

- 임신부이거나 생리 중인 분
- 발열, 과로 및 기관지 계열 질환 등의 안정이 필요한 분
- 호흡기에 혈류에 장애가 있는 분
- 수술한 지 3개월 이내의 환자로 회복기에 있는 분
- 의사의 진단으로 운동을 금하는 분
- 심장병, 고혈압 등 평소에 심장에 장애가 있는 분

※ 상기 외에도 건강에 이상을 느끼시는 분과 운동 중 몸에 이상을 느낄 경우에는 즉시 사용을 중지하시고 의사와 상담을하시기 바랍니다.

⊘ 다음과 같은 경우 사용을 금지합니다.

- 본 제품은 1인용입니다. 동시에 여러 명이 사용하지 마십시오.
- 무게가 100kg 이상의 사람은 사용을 금지합니다.
- 음주나 약물복용 후에는 사용하지 마십시오.

⊘ 어린이가 올라타거나 흔들며 장난치지 못하게 하십시오.

- 사고 방지를 위해서 보관 중 어린이가 올라타거나 흔들며 놀지 못하게 하십시오.
- 어린이가 제품에 매달리거나 제품 주변에서 놀이를 하다 부상을 입을 수 있으니 사고 방지를 위하여 사용 중 어린이가 접근하지 못하게 하십시오.
- 조립 시 반경 안에 아이들이 접근하지 못하도록 하여 주십시오.

⚠ 다음과 같은 경우 보호자의 면밀한 보호관찰이 필요합니다.

- 만 15세 미만의 어린이
- 연로하신 분 (노약자)
- 몸이 불편하신 분
- 재활 목적으로 사용하시는 분

⚠ 운동 시 충분히 공간을 확보해 주십시오.

- 운동 시에 주변에 아이들이나 애완동물이 있는지 반드시 확인해주시고 운동 시 접근을 막아 주십시오.

⚠ 사용 시 주의해야 하는 기타 사항

- 운동 중 신체에 어지러움, 구토, 심장의 통증, 식은땀 등 이상 증세를 느꼈을 때에는 즉시 운동을 중지하십시오.
- 평소 운동량이 적었던 분들은 갑자기 무리한 운동을 하지 마십시오.
- 제품을 무리하게 누르거나 충격을 주는 등 제품에 손상을 입을 만한 행동은 하지 마십시오.
- 완전히 조립된 후 사용하여야 합니다.
- 제품이 넘어질 위험이 있으니 손잡이를 잡고 스트레칭을 하지 마십시오.

안전을 위한 주의사항

❗ 반드시 바른 자세로 운동해주시요.

- 운동 중 과격하게 몸을 흔들며 제품에 무리가 가해져 고장의 원인이 되며 제품이 넘어지면 부상을 당할 수 있습니다.

⊘ 주위 환경 주의사항

- 제품에 물이나 음료수를 흘리지 않도록 주의하십시오.
- 주위에 위험이 될만한 물건(유리나 과도 등 날카로운 물건)은 치우신 후 운동을 하십시오.
- 직사광선에 노출되는 곳이나 실외에서 사용하지 마십시오.
- 전열기구나 화기류 근처, 습기나 먼지가 많은 곳에서 사용하지 마십시오.
- 본 제품의 일부가 깨지거나 망가졌을 경우 사용을 중지해 주십시오.

⊘ 사용 시 복장에 대한 주의 사항과 준비운동을 통한 부상 예방

- 운동하기 편한 복장을 착용하여 주십시오.
 - ※ 너무 길거나 늘어진 복장을 입고 운동을 하는 경우 제품에 걸릴 수 있으므로 주의하십시오.
 - ※ 헐렁하거나 딱 끼는 옷은 금합니다. 반드시 몸에 맞는 운동복을 입고 운동해 주십시오.
- 가볍적 고무 밑창으로 된 운동화를 착용해 주십시오.
 - ※ 맨발로 운동 시 상해를 입을 수 있으니 반드시 적절한 운동화를 신고 운동해 주십시오.
- 운동 전에는 가벼운 준비운동을 하며, 운동 후에는 정리운동을 각각 5분 정도 실시하여 몸 상태를 유지하시기 바랍니다.

❗ 취급상 주의사항

⊘ 사용 전에 확인하여 주십시오.

- 각 고정볼트, 너트 등의 점검을 실시하여 제대로 고정되어 있는지를 반드시 확인한 후에 사용해 주십시오.

⊘ 본 제품은 가정용입니다.

- 본 제품은 일반 가정용이므로 업무용 및 불특정 다수가 사용할 목적인 장소(헬스클럽, 목욕탕, 사내 체육시설, 마을회관) 등의 공공장소에서 사용이 불가능하며 사용에 따른 제품하자 발생 및 안전사고에 대해서는 책임을 지지 않습니다.

⊘ 다음 장소에는 설치, 보관을 삼가해 주십시오.

- 비스듬하게 기울어져 있거나, 미끄러질 소지가 있는 불안정한 장소나 진동이 많은 곳
- 습기나 먼지가 많은 장소, 통풍이 안되는 장소
- 심하게 고온이나 저온이 되는 장소, 햇볕이 직접 닿는 장소나 열기구 근처
 - ※ 본 제품의 설치 시에는 사방 1m 이상 충분한 간격을 두어 안전을 확보하고 제품은 평평하고 미끄럽지 않은 안전한 곳에 설치해 주십시오. 수평이 안 맞을 시에는 제품 고장이나 사고의 원인이 될 수 있습니다.

❗ 각 조절레버는 단단히 조절하여 주십시오.

- 안장, 손잡이, 페달 등의 조절레버를 단단히 조여주세요. 소음 및 사고의 원인이 될 수 있습니다.

⊘ 부적절한 수리, 분해, 개조는 삼가해 주십시오.

- 부적절한 수리, 분해, 개조는 파손, 고장, 손상의 원인이 되므로 위험합니다.
- 제품을 임의로 분해할 시 조립 부속을 잃어버릴 수도 있으며, 고장의 원인이 됩니다.

❗ 만일 상품이 젖을 경우

- 상품이 젖은 경우 녹이 슬거나 고장의 원인이 됩니다. 또 미끄러지기 쉬우므로 마른 헝겊 등으로 신속하게 닦아 주시기 바랍니다.

조립 전 확인사항

조립 전 아래 부품들 중에 누락된 것이 있는지 확인해 주십시오.
만일, 부품의 누락이 발생되었을 시는 판매점 또는 본사 02)872-8045~6으로 연락해 주십시오.

○ 제품 본체 / 안전핀

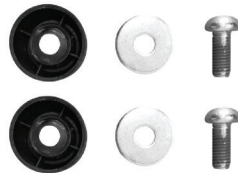


※ 제품에 안전핀이 연결되어 있습니다.

○ 핸들



○ 핸들 연결 부품



○ 안장



※ 안장에 나사 4개가 체결되어 있습니다.

○ 페달

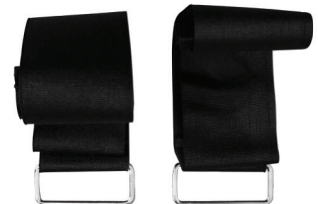


○ 페달 조립봉



※ 원동형 부싱에
와셔, 나사가 체결되어 있습니다.

○ 페달끈



○ 계기판



※ 제품에 나사 2개가 체결되어 있습니다.

○ 계기판 프레임

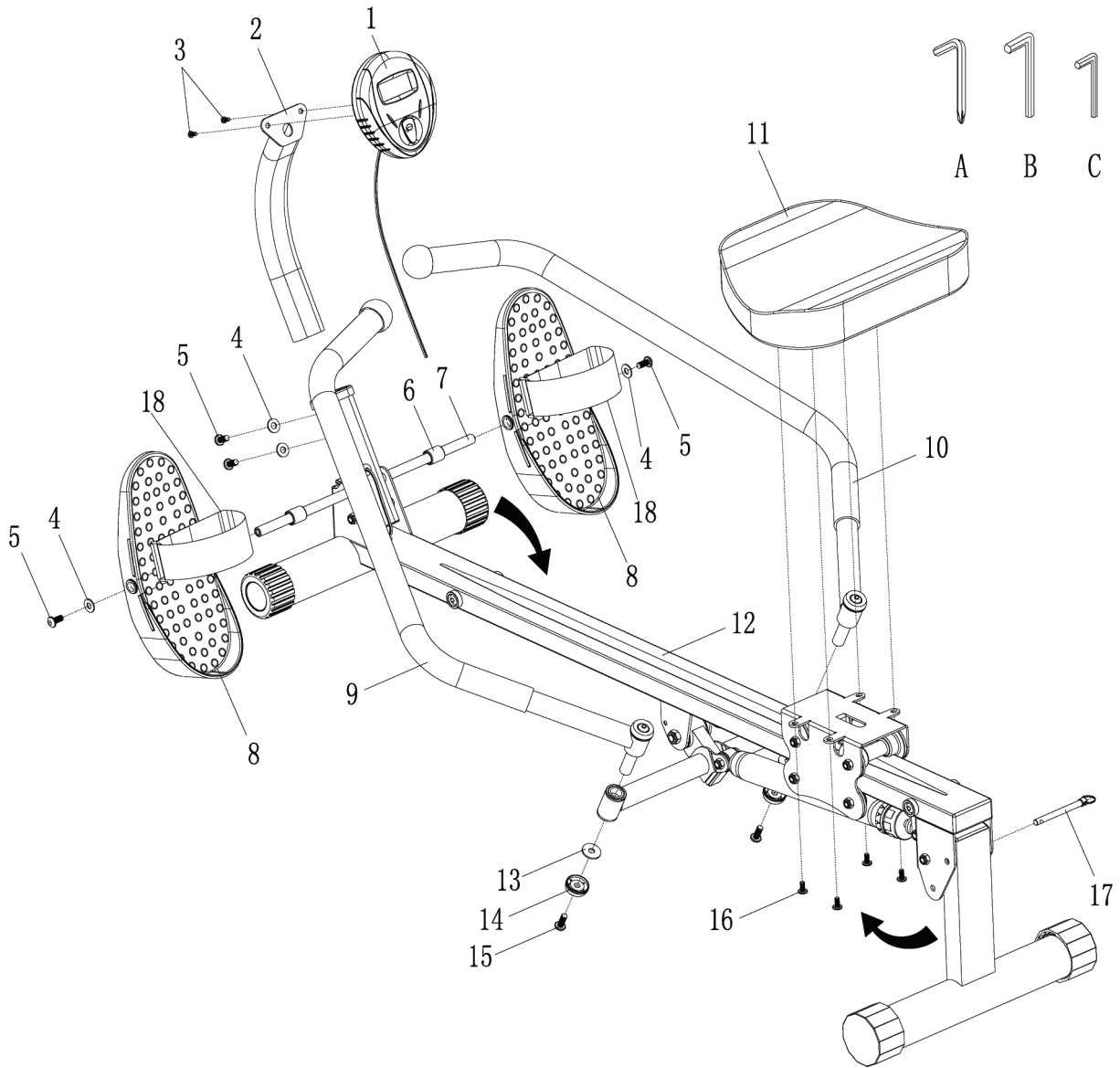


○ 공구세트

4mm 육각렌치
6mm 육각렌치
6mm 드라이버



제품 분해도

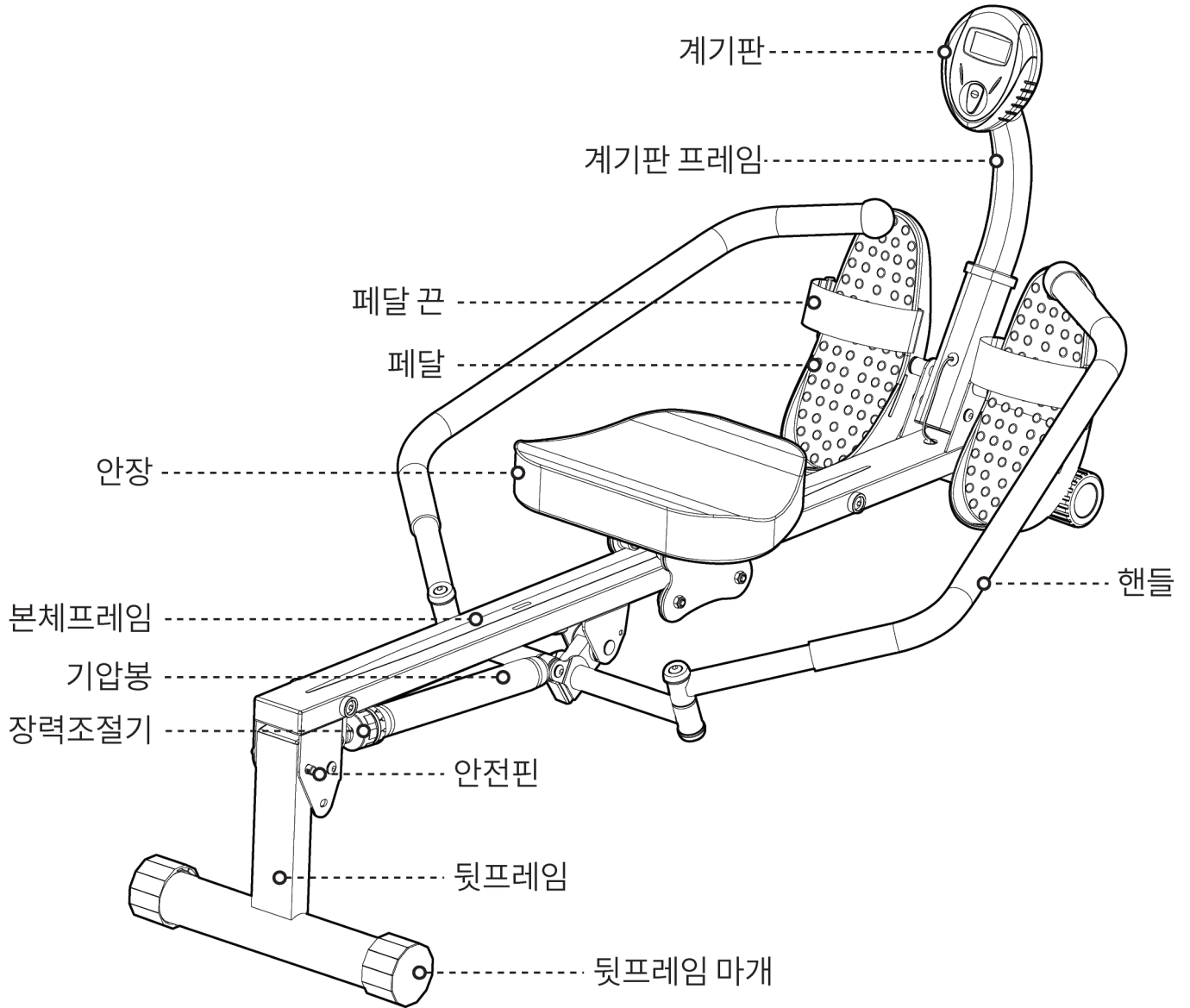


NO.	Parts	QTY
1		1
2		1
3		2
4		4
5		4
6		2
7		1

8		2
9		1
10		1
11		1
12		1
13		2
14		2

15		2
16		4
17		1
18		2
A		1
B		1
C		1

각 부분 명칭 & 스펙



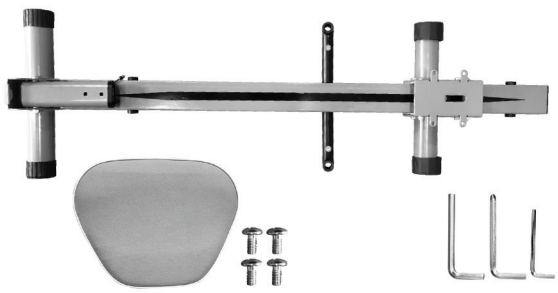
계기판	스캔 - 횟수 - 시간 - 칼로리 - 총횟수	사 이 즈	(W)1500×(D)735×(H)540MM
재 질	스틸파이브, PP, NBR, PVC 등	중 량	14.9 / 17.4KG (포장 전/후)

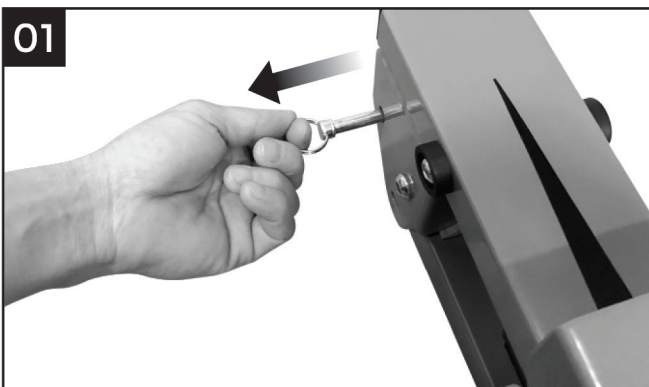
조립 순서

⚠️ 조립 시 주의사항

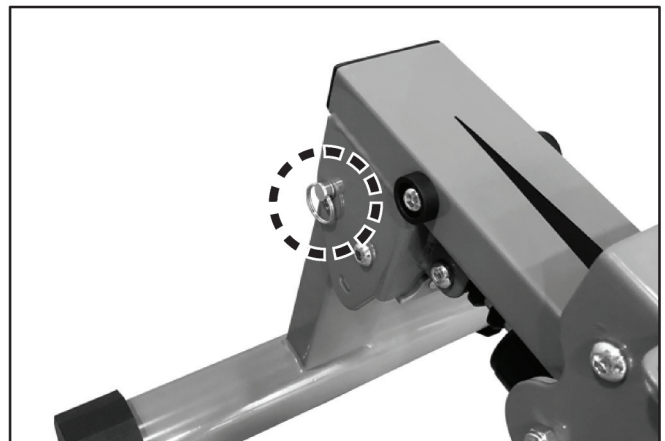
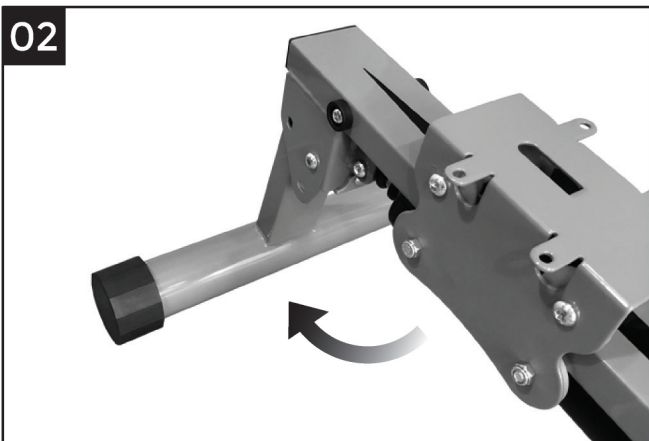
- 조립 순서에 맞게 차례대로 조립하여 주십시오.
- 조립 시에 손을 보호할 수 있도록 장갑을 끼고 조립하여 주십시오.

■ 안장 조립

	<p><안장 조립 시 필요한 구성품></p> <ul style="list-style-type: none">- 본체프레임- 안장- 공구(4mm 렌치) <p>[주의] 안장 볼트는 제품에 장착되어 있습니다.</p>
---	--



본체 프레임에 연결된 안전핀을 뽑아줍니다.



뒷프레임을 세운 후 안전핀으로 다시 고정하여 줍니다.

조립 순서

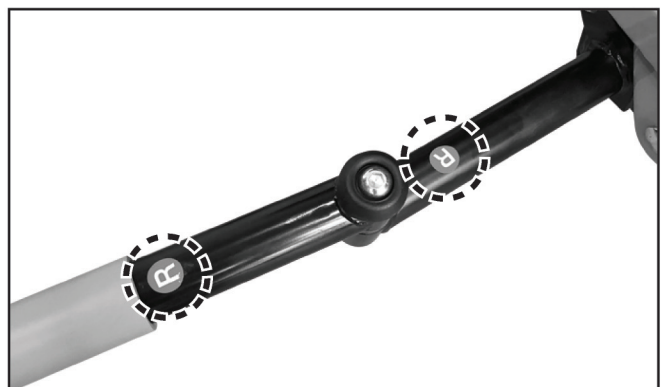
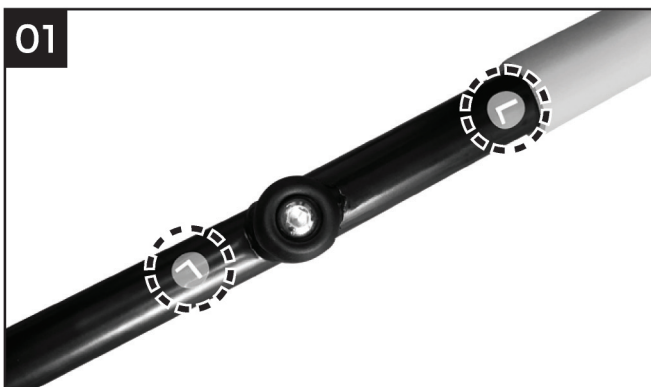
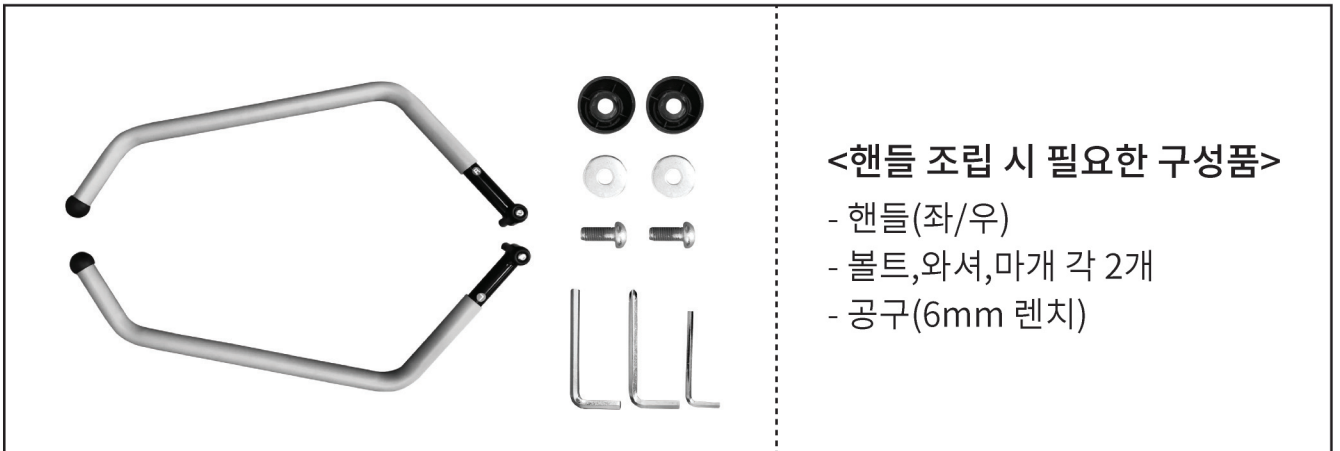


03 안장에 체결된 볼트를 풀어주고, 조립의 편리를 위해 본체 프레임을 뒤집어 줍니다.



04 안장 나사 홈과 본체 프레임 홈에 맞춘 후 공구를 이용하여 나사를 조립하여 줍니다.

■ 핸들 조립



01 핸들 좌, 우를 본체 프레임 핸들 연결부에 연결하여 줍니다. (L, R 스티커 확인)

조립 순서



02 핸들을 그림과 같이 위쪽으로 향하게 들고 아래쪽 나사 연결부가 보이도록 하여 줍니다.



03 사진과 같이 마개와 와셔를 본체 연결부에 맞춘 후 볼트로 조여 줍니다.



04 공구를 이용하여 조여 줍니다.

조립 순서

■ 페달 조립



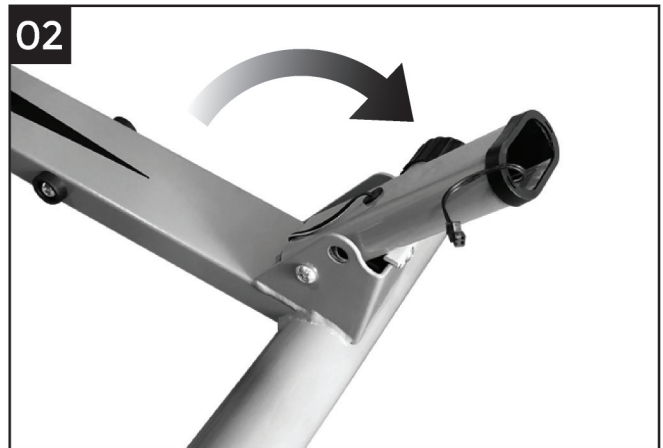
<페달 조립 시 필요한 구성품>

- 페달(좌/우)
- 페달 조립봉
- 볼트,와셔,마개 각 2개
- 공구(6mm 렌치 2개)

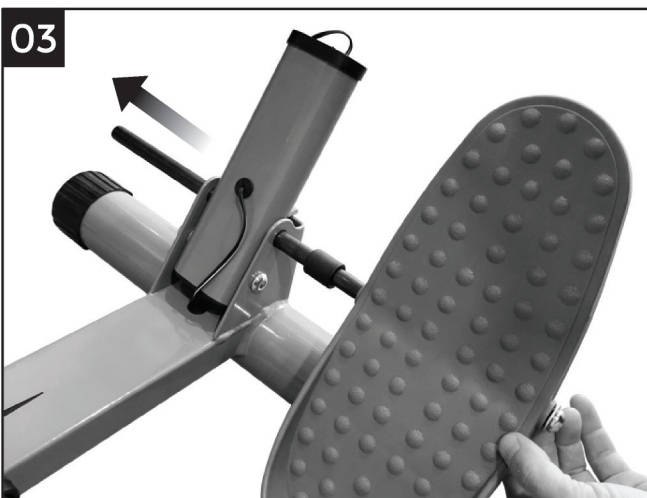
[주의]
볼트, 와셔, 마개는 페달조립봉에 체결되어 있습니다.



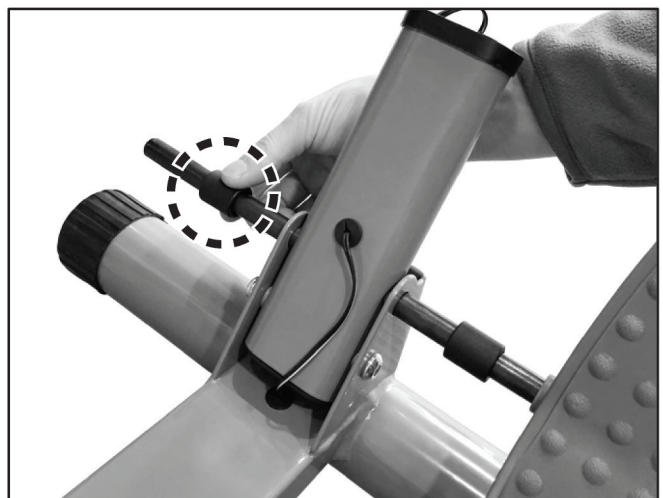
페달조립봉에 체결된 볼트 및 와셔를 분리 후 조립봉을 한쪽 페달에 연결 후 볼트 및 와셔로 고정하여 줍니다.



같이 접혀있던 본체 프레임을 펴줍니다.

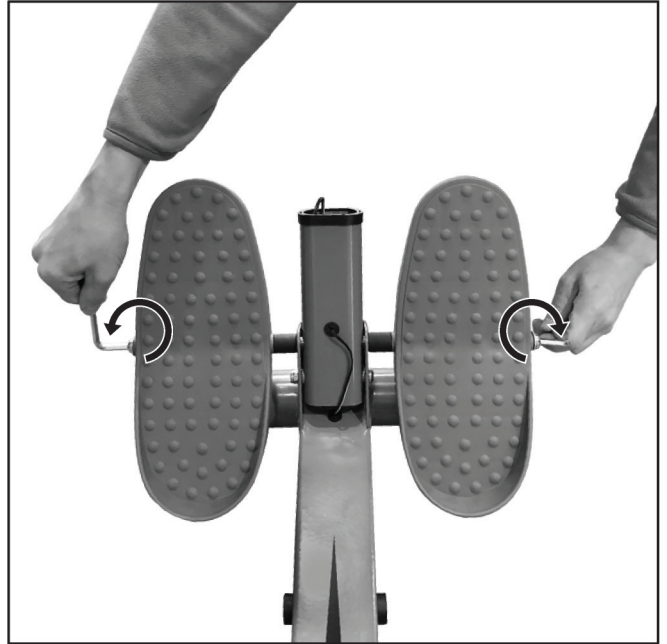


페달 조립봉에 마개를 연결 후 계기판 본체 프레임에 연결하여 줍니다.



조립 순서

04



반대쪽 페달도 조립 후 볼트 및 와셔로 고정하여 줍니다.

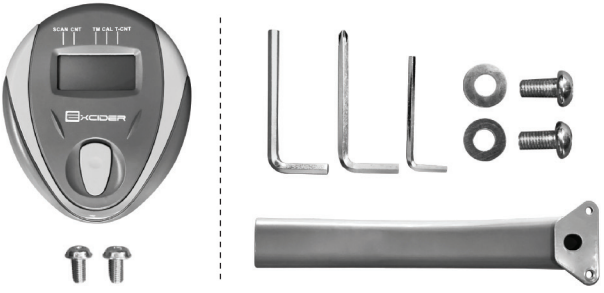
05



페달끈 벨크로 부분이 페달 아래쪽을 향하게 하고 페달에 조립 후 그림과 같이 페달끈을 고정하여 줍니다.

조립 순서

■ 계기판 조립



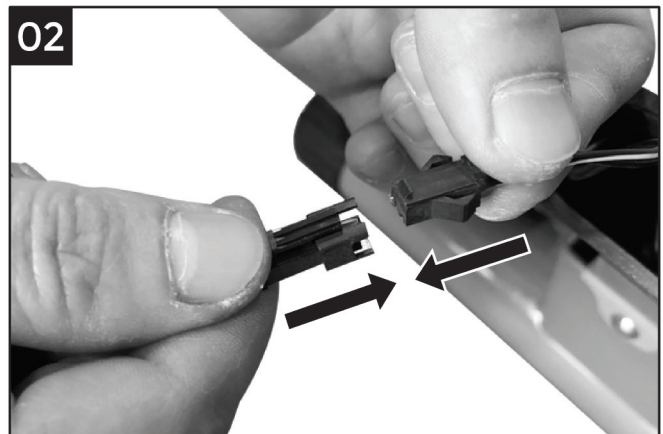
<계기판 조립 시 필요한 구성품>

- 계기판 - 볼트,와셔 각2개
- 볼트 2개 - 공구(6mm 드라이버 렌치)
- 계기판 프레임

※계기판 볼트는 제품에 장착되어 있습니다.



01 계기판에 연결된 볼트를 풀고, 계기판 케이블을 곧게 펴서 계기판 프레임에 넣어 아래쪽으로 선을 빼줍니다.



02 계기판 케이블과 본체 케이블을 서로 연결해 줍니다.



03 볼트 및 공구를 이용하여 계기판을 계기판 프레임에 고정하여 줍니다.

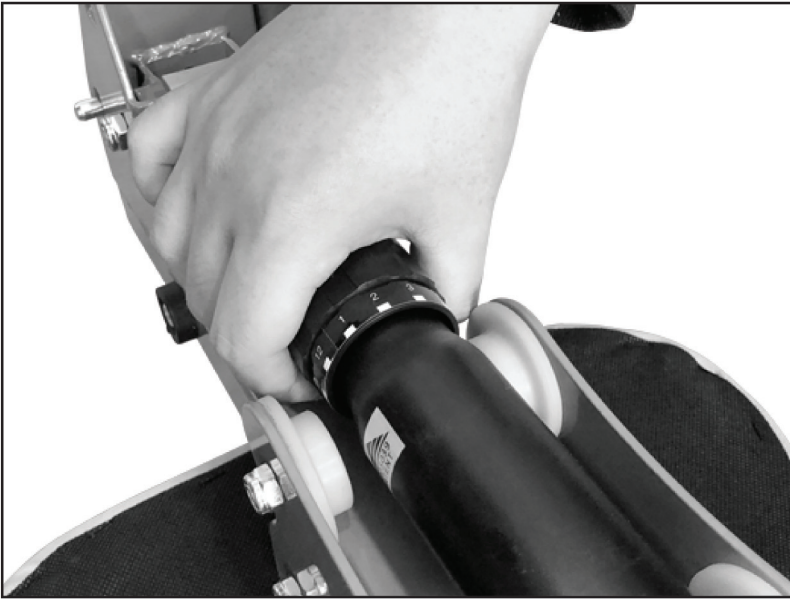


04 계기판 프레임을 계기판 프레임 본체에 볼트 및 와셔 공구를 이용하여 고정하여 줍니다.

ⓘ 주의사항 조립 시 계기판 케이블이 프레임에 걸려 끊어질 수 있으니 주의해서 조립하여 주십시오.

기능 및 사용 방법

장력 조절



안장 밑 부분에 있는 장력조절 부분을 좌우로 장력을 조절할 수 있습니다. (1~12단계)

계기판 사용방법

계기판 버튼

모드

눌러서 기능을 선택할 수 있습니다.

계기판 표시사항

스캔

버튼을 '스캔' 표시가 나올 때까지 반복적으로 눌러주면, 계기판에 시간, 횟수, 칼로리, 총횟수 순서대로 액정에 4초씩 표시됩니다.

횟수 운동 횟수

시간 운동을 진행한 시간

칼로리 운동 시작과 끝의 소모 칼로리

총 횟수 운동의 총 횟수(배터리 교체 시 리셋)



기능 및 사용 방법

ⓘ 주의사항

- 제품을 4분간 사용하지 않으면, 자동으로 계기판이 꺼집니다.
- 운동을 시작하거나, 계기판의 모드 버튼을 누르시면, 계기판이 다시 작동됩니다.
- 운동 시작 후 계기판의 운동 수치가 자동으로 표시됩니다. 만약 4초 이상 작동이 없을 시, 계기판의 운동 수치 또한 잠시 멈추게 됩니다.
- 계기판 표시등 문제가 있을 시 우선 배터리를 교체하여 보십시오.

계기판 최대 표시수치

회 수	0~9999	시 간	00:00' ~ 99:59'
칼로리	0.0~999.9Kal	총회수	0~9999

고장 신고 전 확인사항

증 상	확 인 사 항
핸들을 연결할 수 없는 경우	핸들 고정볼트와 와셔는 먼저 양쪽을 손으로 임시 고정한 후 공구를 사용하여 고정해주십시오.
모니터에 표시가 나오지 않는 경우 (디스플레이에 아무런 문자가 표기되지 않음)	전지의 [+], [-] 가 정확히 세팅되어 있는지 확인해 주십시오. 그래도 안되면 다른 전지를 넣고 실험해 주십시오.
액정화면에 표시는 나오나 수치가 올라가지 않는 경우	본체로부터 나온 연결선과 모니터로부터 나온 연결선이 정확히 꽂혀 있는지 확인해 주십시오.

품질경영 및 공산품 안전관리법에 의한 품질표시

품 명	헬스기구(로잉머신 ER010)	재 질	스틸파이프, PP, NBR, PVC 등
수 입 원	(주)중산물산	주 소	서울시 동작구 대림로 57 (신대방동, 중산타워)
전 화	02)872-8045~6	원 산 지	중국(CHINA)

※품질보증표시

제품하자 시 재정경제부 고시 “품목별 소비자 피해보상규정”에 의거하여 보상조치하여 드립니다.

제품보증서

품 명		보 증 기 간	
헬스기구(로잉머신 ER010)		구입일로부터 1년	
구입일자		년 월 일	
고객정보	성명		
	주소		
	전화		

※무료 서비스 규정

1. 사용설명서, 본체 라벨 등의 주의 문구에 따른 정상적인 사용 상태에서 보증기간 중 고장이 발생한 경우에는 판매점이 무상으로 수리해 드립니다.
2. 무상수리를 받을 경우, 상품과 제품 보증서를 지참해서 구입한 판매점에 의뢰해 주십시오.
3. 보증기간 중이라도 다음의 경우에는 유상으로 수리합니다.
 - ㄱ) 사용상의 부주의 또는 부적절한 수리나 개조로 인한 고장 또는 손상
 - ㄴ) 구입 후 이동, 이사 중 떨어뜨림 등에 따른 고장 및 손상
 - ㄷ) 화재, 지진, 수해, 그 외에 천재지변에 의한 고장 및 손상
 - ㄹ) 일반 가정 이외에 장소에서 사용된 경우의 고장 및 손상 (예 : 클럽용으로 장시간 사용)
4. 제품 보증서는 재발행하지 않으므로 분실하지 않도록 유의해서 보관해 주십시오.

※ 위와 관련하여 기타 궁금한 사항이 있을 경우에는 구입한 판매점에 문의해 주시기 바랍니다.

※ 이 제품을 영업용으로 전환하여 사용할 경우에는 무상 A/S를 받을 수 없습니다.