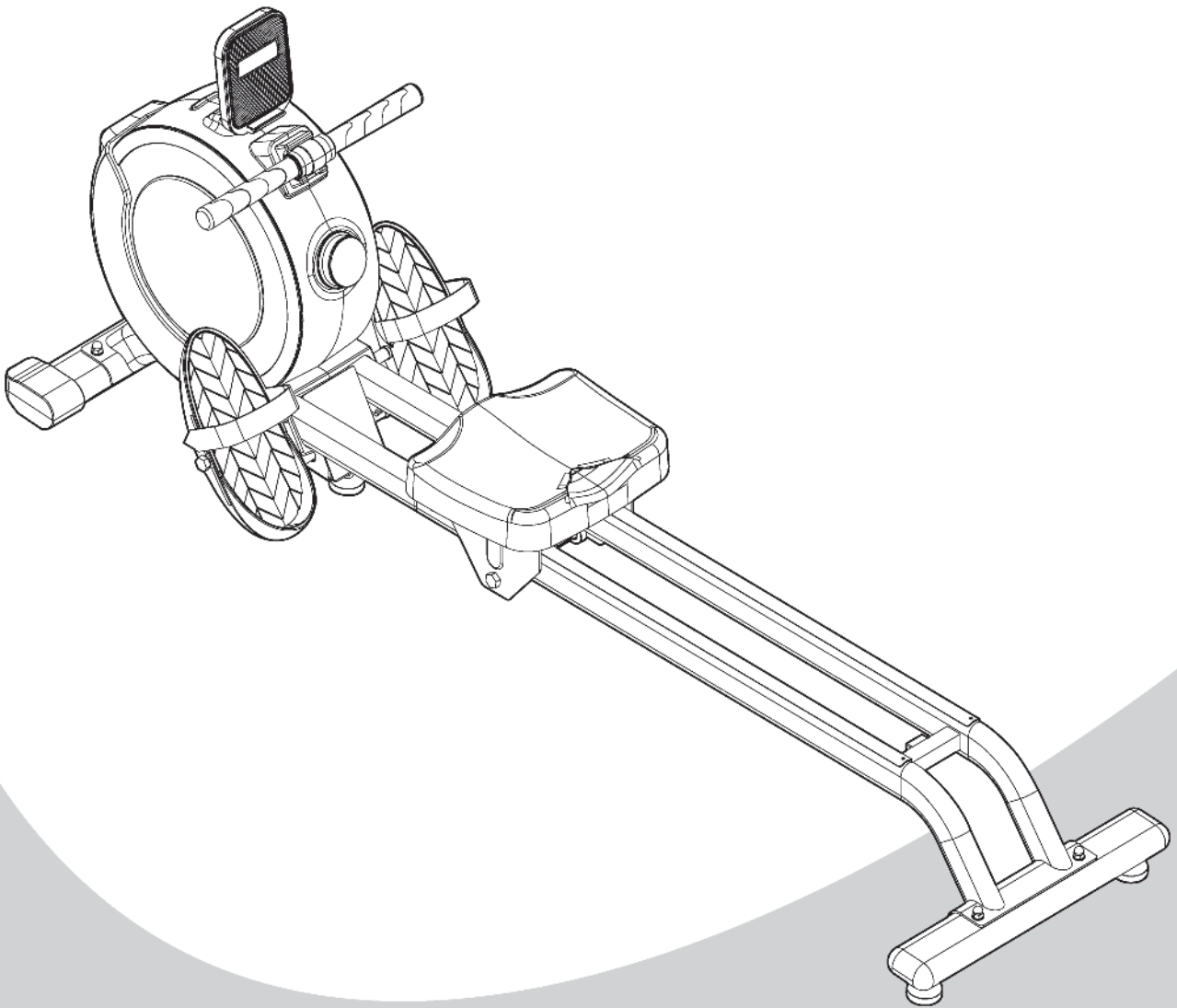




엑사이더 런잉머신

사용 설명서

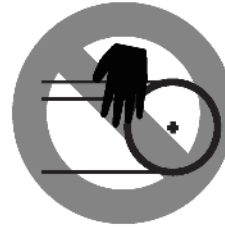
ER100



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

주의사항

본 제품은 취급 부주의시 부상의 위험이 있을 수도 있으니 첨부된 사용서를 충분히 읽고 사용해 주십시오.



- 1 안전사고의 예방을 위하여 시작과 정지의 작동은 반드시 안장과 본체를 최대한 밀착한 상태로 해주십시오.
- 2 현기증, 다리 경련, 숨이 가빠지는 등 몸에 이상이 느껴지면 즉시 사용을 중지하고 휴식을 취하십시오.
- 3 속도를 변경 시킬 때에는 서서히 증감 시켜 주십시오.
- 4 어린이, 노약자, 임산부, 절대 안정을 요하는 자, 기타 질병으로 치료를 받고 있는 환자는 사용을 금합니다.
- 5 로잉머신 사용 중에는 발판 고정 벨트를 잘 위치시킨 후 사용하여 주십시오.

주의!

움직이는 레일에 옷, 손가락, 머리카락이 닿지 않도록 주의해 주십시오!

안전 주의사항

1. 로잉머신을 평평한 바닥에 설치 하고, 아래와 같은 장소에 설치 및 보관하지 마십시오.

- 1 본 기기는 실내용으로 제작 되었습니다.
- 2 베란다의 경사면, 또는 비탈진 곳.
- 3 발열기계 바로 옆 또는 직사광선에 노출된 곳.
- 4 충격 또는 소음이 쉽게 일어나는 기계 옆.

2. 본 제품은 220V 전용으로 제작되었습니다.

3. 운동복과 운동화를 착용 후 사용하십시오.

4. 본 제품은 사용자 개개인의 집에서 갑작스런 전압 변동으로 인해 손상을 입을 수도 있습니다.
에어컨, 컴퓨터 등과 같은 소비 전류가 많은 제품군과 같은 전원 콘센트에 사용하지 않아야 합니다.
(고장의 원인이 됩니다.)

5. 속도를 급상승, 급강하 시키면 다칠 위험이 있으니 서서히 속도를 변화시켜 주십시오.

6. 로잉머신을 펼 때 본체 아래에 어린아이나 기타 다른 물건이 없도록 주의하시기 바랍니다.

7. 옷걸이나 빨래 걸이로 절대 사용하지 마십시오. (운동기기가 넘어져 다칠 수 있고, 물이 떨어져 고장의 원인이 될 수가 있습니다.)

사용상 주의사항

- 로잉머신을 사용하기 전에 사용자의 신체에 이상이 있거나 이상 증세가 있을 경우 운동전 의사, 운동치료사와 상담 하십시오.
- 로잉머신을 사용하는데 있어 주의를 소홀히 한 경우 로잉머신에 의해 입을 수 있는 개인적인 손상이나 예견되는 손실에 대해 당사는 어떠한 책임도 없음을 알려드립니다.
- 전기 충격의 위험을 방지하기 위해 청소하기 전이나 사용한 후에는 반드시 플러그를 빼주십시오.
- 사용 전후나 이동할 때 또는 부속을 교체하기 전에 항상 로잉머신 플러그를 빼주십시오.
- 어린이나 노약자, 임산부, 절대 안정을 요하는 환자, 기타 질병으로 치료를 받고 있는 환자는 사용을 금합니다. 또한, 정형외과 질환(관절염, 류마티스, 디스크)의 치료를 받고 있거나 요하는 환자는 담당 의사와 반드시 상담 후 사용하십시오.

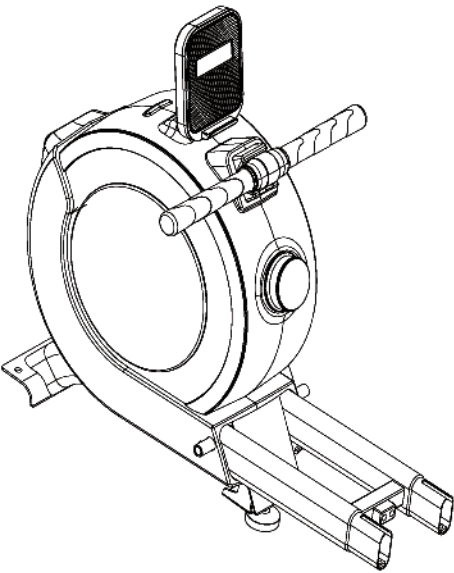
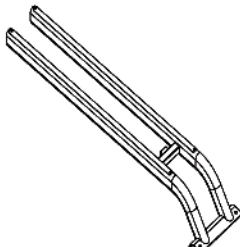
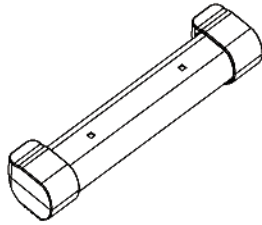
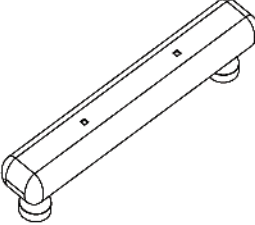
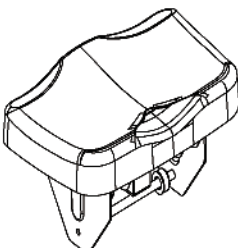


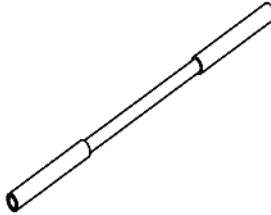


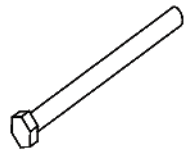

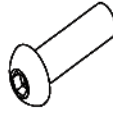



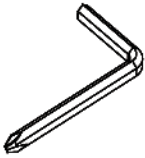
※ 급성질환자, 악성종양환자, 고열환자, 심장장애, 지각장애, 임산부, 사용부위 피부이상, 당뇨병, 관절염(무릎, 팔꿈치, 허리 등), 류마티스, 디스크(목, 허리 등) 기타 질환자는 전문의와 상담 후 사용하십시오.

- 사용설명서에 있는 대로 로잉머신의 본래 목적에만 사용하시고, 1인 이상 사용하지 마십시오.
- 로잉머신은 평평한 곳에 설치하시고, 로잉머신 뒤편으로 약 2M 정도는 아무런 물건도 놓아두지 마십시오.
- 접은 상태에서는 절대 작동하지 마십시오.
- 전기 사고를 예방하려면 전기부품(모터, 케이블, 플러그)에 물과의 접촉을 금하십시오.
- 바닥에 끌리는 옷이나 장식 등이 많은 옷은 로잉머신에 낄 수 있어 위험합니다.
- 밀폐된 공간이나 공기가 통하지 않는 곳, 또는 인화성 물질을 사용하는 곳에서는 사용을 금합니다.
- 로잉머신에 이물질이 흩날리거나 삼입하지 마십시오.
- 전원코드를 뜨거운 곳이나 불길에 멀리 떼어 놓으십시오.
- 전원을 끌 때에는 모든 기능을 끄고 플러그를 뽑아주십시오.
- 임의로 로잉머신의 해체나 분해를 금합니다.
- 발판의 고정벨크로 벨트를 잘 고정해 주신 뒤,운동을 해 주십시오.
- 전원 코드가 파손된 경우에는 위험요소를 피하기 위해 제조자나 그 대리점 또는 유자격자가 코드를 교체해야 합니다.

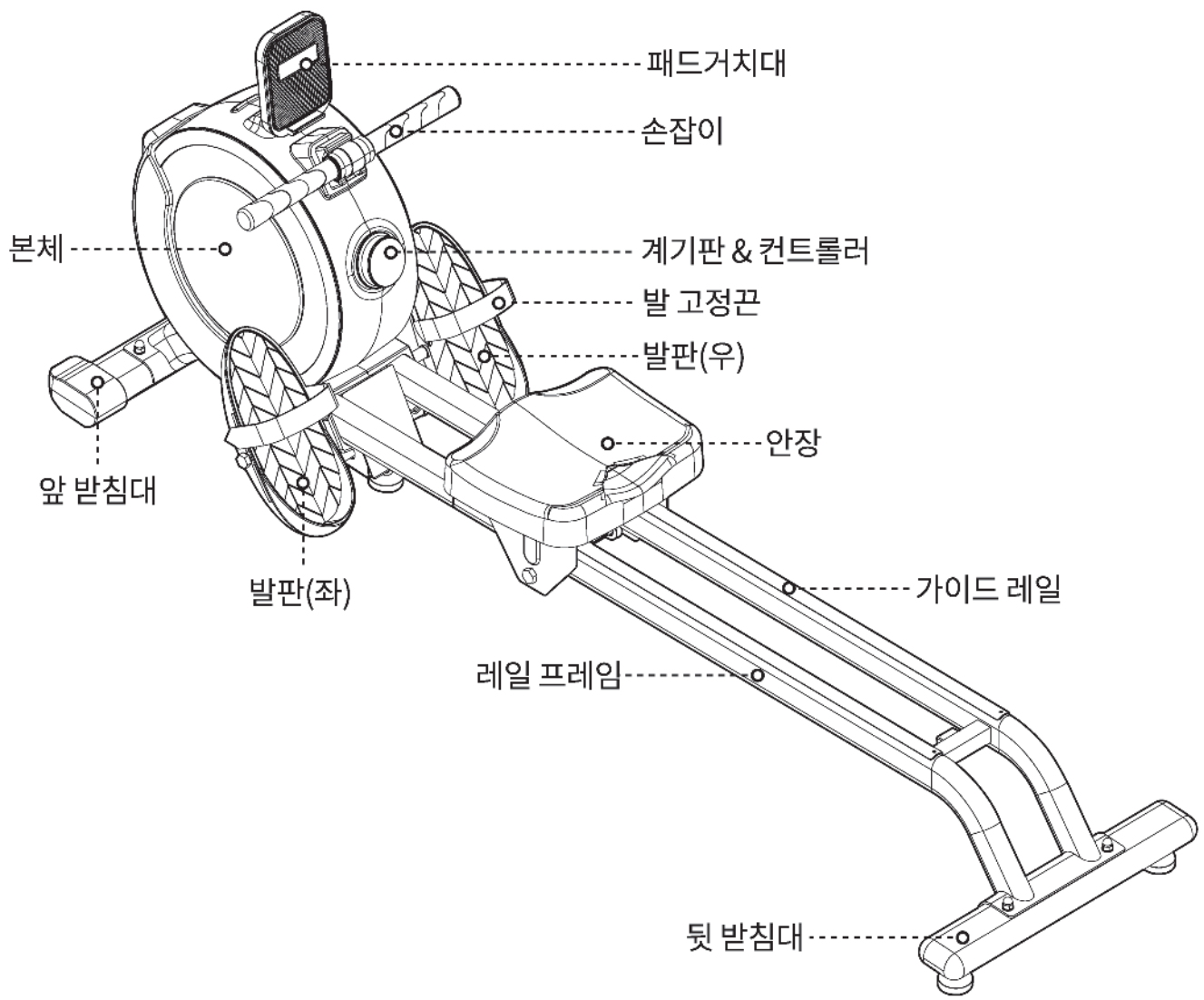
조립 전 확인사항

조립 전 아래 부품들 중에 누락된 것이 있는지 확인해 주십시오.

만일, 부품의 누락이 발생되었을 시는 판매점 또는 본사 02)872-8045로 연락해 주십시오.

○ 메인프레임 세트(1개) 		○ 가이드 레일 세트(1개) 	○ 앞 받침대(1개) 
		○ 뒷 받침대(1개) 	○ 안장 세트(1개) 
○ 발판 (좌)(1개) 	○ 발판 (우)(1개) 	○ 발판 고정프레임(1개) 	○ 납작 와셔 D16*1.5(4개) 
○ 볼트 나사 (4개) 	○ 육각 너트(2개) 	○ 스프링너트 와셔(4개) 	○ 버튼헤드 나사 (육각렌치용)(4개) 
○ ARC 와셔(4개) 	○ 육각 헤드캡너트(4개) 	○ 멀티 기능 스패너(1개) 	○ L-형 렌치드라이버(1개) 

각 부분 명칭



제품 사양

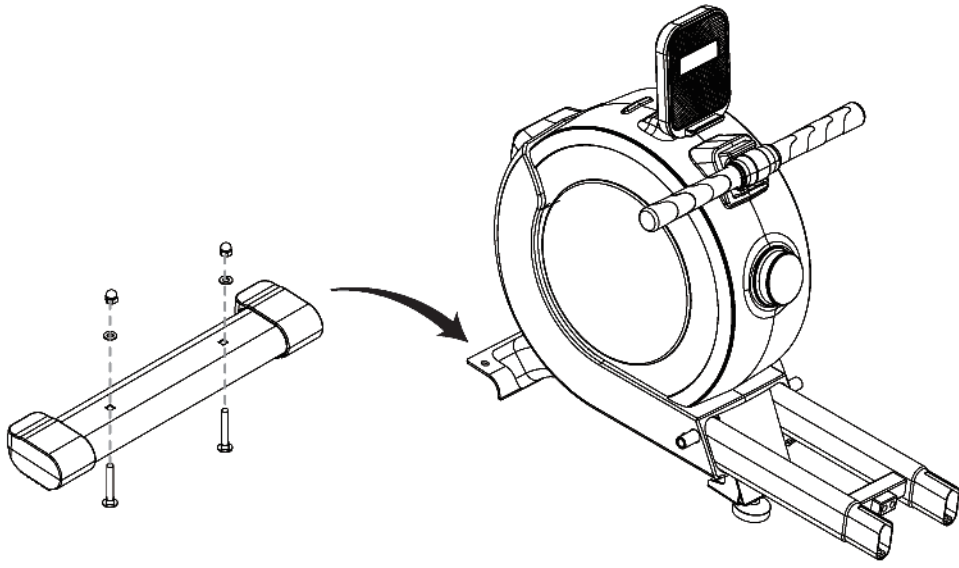
구 분	내 용	구 분	내 용
소비전력	190W	전 압	220V, 60Hz
저항조절	1-16단계	사용자 권장체중	100KG
계 기 판	속도-시간-거리-칼로리-스캔	사 이 즈	174×50×65CM
재 질	스틸파이프, 우레탄, ABS수지	중 량	24KG

조립 순서

⚠ 조립 시 주의사항

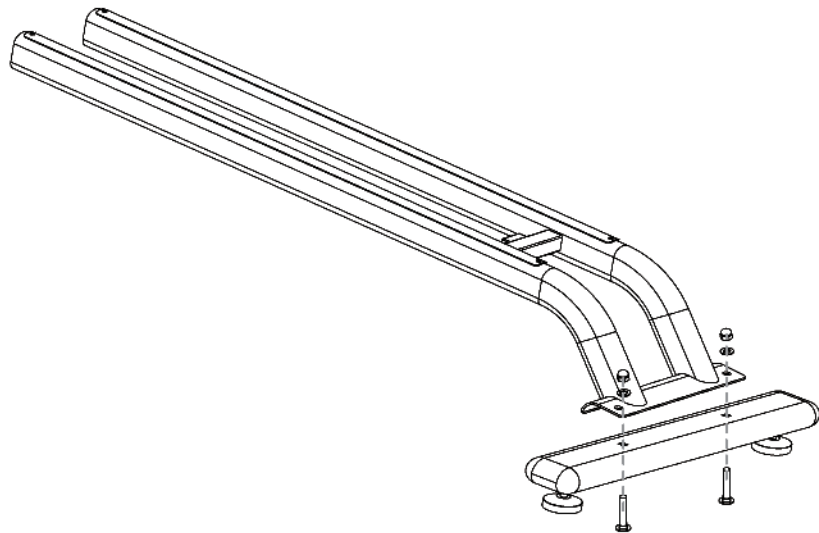
- 조립 순서에 맞게 차례대로 조립하여 주십시오.
- 모든 나사는 미리 가조립 후 세계 조여서 사용해 주십시오.

01



제품 개봉 후 본체를 세로로 세워주세요.
멀티 기능 스패너를 이용하여 앞 받침대에 동봉된 볼트 나사와 납작 와셔와 육각 헤드 캡너트를 본체와 앞 받침대에 체결하여 조여줍니다.

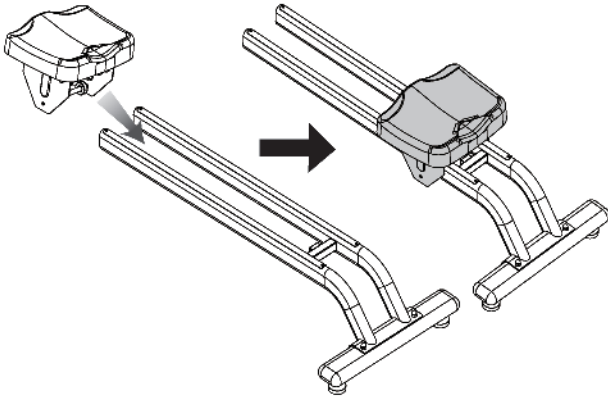
02



멀티 기능 스패너를 이용하여 레일 프레임과 뒷 받침대에 볼트 나사와 납작 와셔를 끼워 육각 헤드 캡너트를 체결하여 조여줍니다.

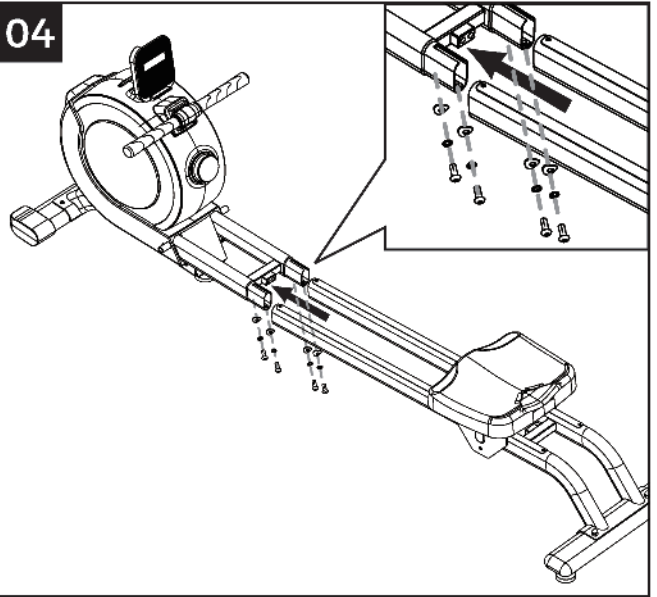
조립 순서

03



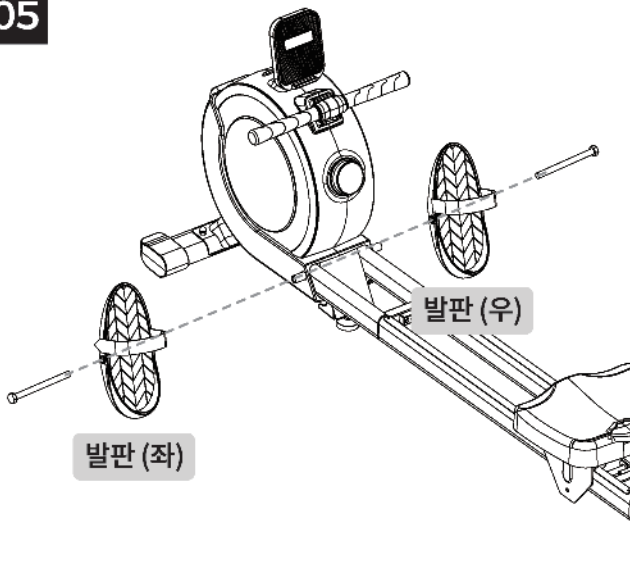
체결이 완료된 뒷받침대 - 레일 프레임에 안장을 그림과 같이 끼워줍니다. 안장의 움푹한 곳이 계기판을 향하도록 끼워줍니다.

04



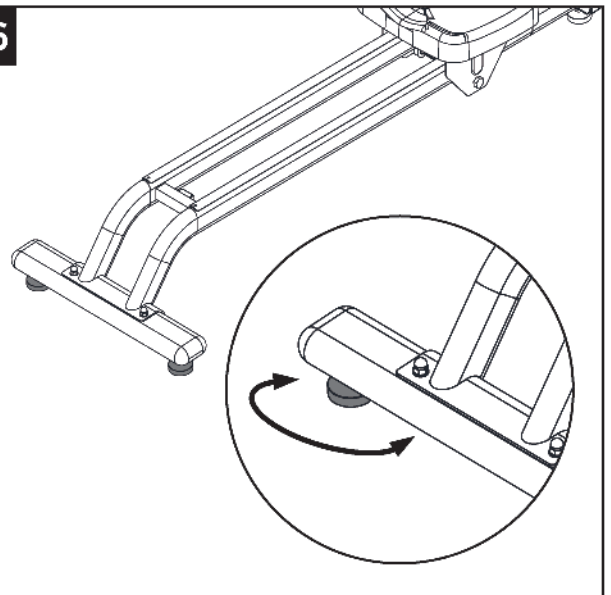
화살표 방향과 같이 본체의 프레임 부분과 레일 프레임을 체결하여 줍니다. 체결 뒤 나사체결을 위해 기기를 뒤집어 준 뒤, L-형 렌치 드라이버로 레일 프레임과 본체 프레임을 버튼 헤드 나사(육각렌치용), 스프링 너트 와셔 및 ARC 와셔를 체결 뒤 나사를 단단히 조여주고, 기기를 반대로 다시 뒤집어 놓아줍니다.

05



멀티 기능 스패너를 사용하여 육각너트를 좌측과 우측 각각의 발판의 구멍을 통과시켜 본체의 구멍에 맞게 조립해 줍니다. 조립 전에 좌측 발판과 우측 발판을 구별하여 조립을 하여주시시오.

06



뒷 받침대 프레임 밑에는 로잉머신의 수평을 맞출 수 있는 수평 조절 나사가 장치되어 있습니다. 나사를 좌나 우로 돌려 운동 시 수평을 조절하여 흔들림이 없이 조절 뒤 운동을 하여주시시오.

계기판 사용 설명

계기판 표시



아이콘						
	스캔	속도	시간	거리	칼로리 소모량	블루투스

- 저항 : 1~16단계
- 스캔 : 3초 단위로 계기판에 속도 - 시간 - 거리 - 칼로리 - 패들 횟수 - 페이스(500m 기준) 순으로 표시
 - ※ 심볼이 없을 때는 데이터 고정 표기 모드
 - ※ 계기판에 표시되는 데이터는 3초 간격으로 데이터를 순서대로 표기합니다.
 - 계기판을 살짝 터치하시면 데이터가 고정으로 표시됩니다.
- 속도 : 0.0~9999km/h 표시
- 운동 시간 : 00:00초 ~ 99:59분까지 표시
- 거리 : 0.0km~9999km/h 표시
- 칼로리 : 0.0~9999kal 표시
- 블루투스 : 블루투스 연결 시 아이콘이 나타남.
 - ※ 시간, 거리, 칼로리는 누적계산이 안됨
 - ※ 계기판에 표시되는 칼로리 소모량 측정값은 운동 시 참고용으로 제작되었기에 약간의 오차가 있을 수 있습니다.

제품 사용 방법

기본 조작

1. 기기의 전원이 꺼져 있을 때는 계기판에 아무런 표시가 뜨지 않습니다.
기기가 전원에 연결될 경우 기기에서 삐 소리가 난 뒤 계기판이 대기모드로 진입합니다.
2. 대기모드/대기전원 모드에서 계기판을 짧게 누르거나 손잡이를 당기면 운동 모드로 진입합니다.
운동 모드 진입 시 스캔 아이콘이 뜨면서 3초마다 데이터가 계기판에 표시됩니다.
※ 데이터 순서 : 속도-시간-거리- 칼로리 소모량- 패들 횟수 -500M 페이스.
3. 계기판을 짧게 누르면 원하는 데이터가 계기판에 고정 표시됩니다.
4. 운동 중에는 저항값을 계기판을 좌우로 돌려서 텐션 값을 조절 가능합니다.
시계방향으로 돌릴 경우 저항값이 증가하며 최대 조절 값은 16단계까지 조절 가능합니다.
반시계 방향으로 돌릴 경우 1단계까지 단계를 낮출 수 있습니다.

운동 방법

1. 로잉머신의 직류전원 장치에 전원을 연결해 줍니다.
2. 안장 위에 앉아 좌우 발판에 발을 단단히 고정시켜 준 뒤
계기판을 살짝 누르거나 손잡이를 잡아당겨 운동 모드로 진입합니다.
3. 계기판을 시계방향으로 돌려 원하는 운동강도를 설정하여 준 뒤
발이 고정된 채로 손잡이를 잡아 운동을 시작합니다.
4. 운동을 시작할 때 관절과 부상 방지를 위해 무릎이나 자세를 바로 한 채로 운동하여 줍니다.
5. 운동을 마친 뒤 손잡이를 원위치 한 뒤 발 고정대를 풀고 운동기기에서 일어납니다.

▶ 운동 전 간단한 스트레칭

스트레칭은 운동 시 부상을 예방하고 운동 능력을 향상시키는데 기여하며 운동으로 인한 근육의 피로 및 대사적 피로회복에 많은 효과가 있습니다. 운동 전 스트레칭은 약간 땀이 배어 나올 정도의 준비운동을 한 뒤에 운동을 실시하도록 하며 근육에 통증이 느껴질 정도로 실시합니다.

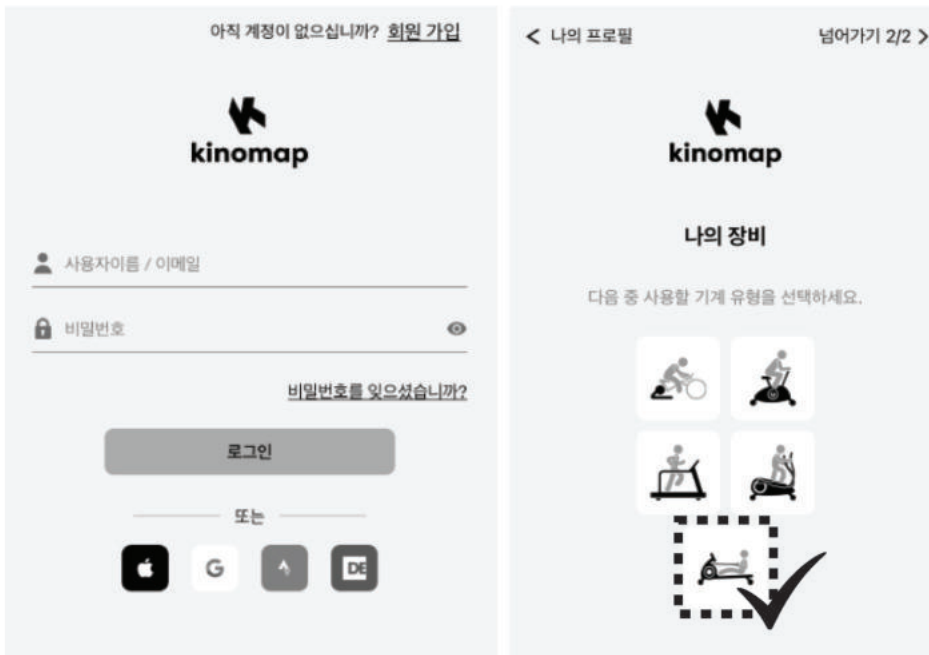
1. 준비운동으로 제자리에서 가볍게 걸으면서 체온을 올려줍니다.
2. 기지개 펴기, 몸통 돌리기, 서서히 몸통 굽히기 등 자신에게 맞는 스트레칭을 가볍게 실시합니다.
3. 스트레칭은 각 동작별 15~20초씩 유지한 상태에서 5~10분가량 실시합니다.

제품 사용 방법

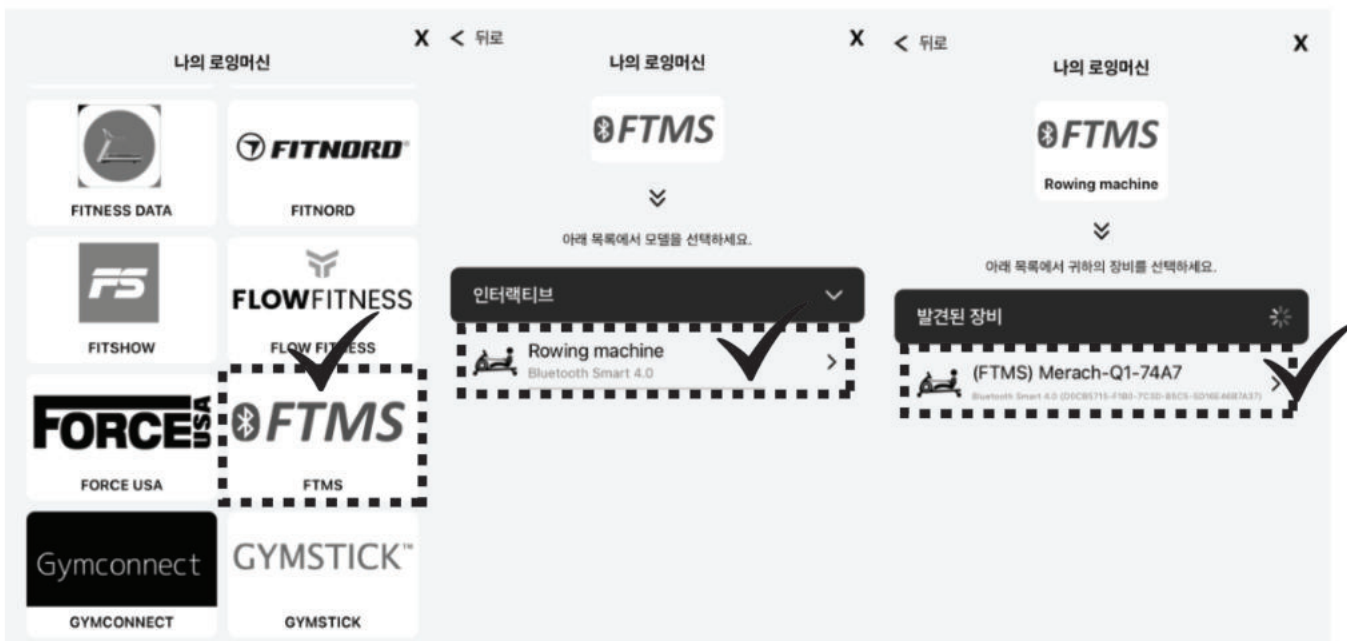
블루투스 기능 및 설정 방법

1. 로잉머신의 손잡이를 잡고 패들링을 해주면 블루투스 모드가 활성화됩니다.
2. 블루투스 기능을 사용하여 로잉머신 어플에 접속하여 사용 가능합니다.
3. 연동 가능 어플 : Kinomap, EXR

▶ Kinomap

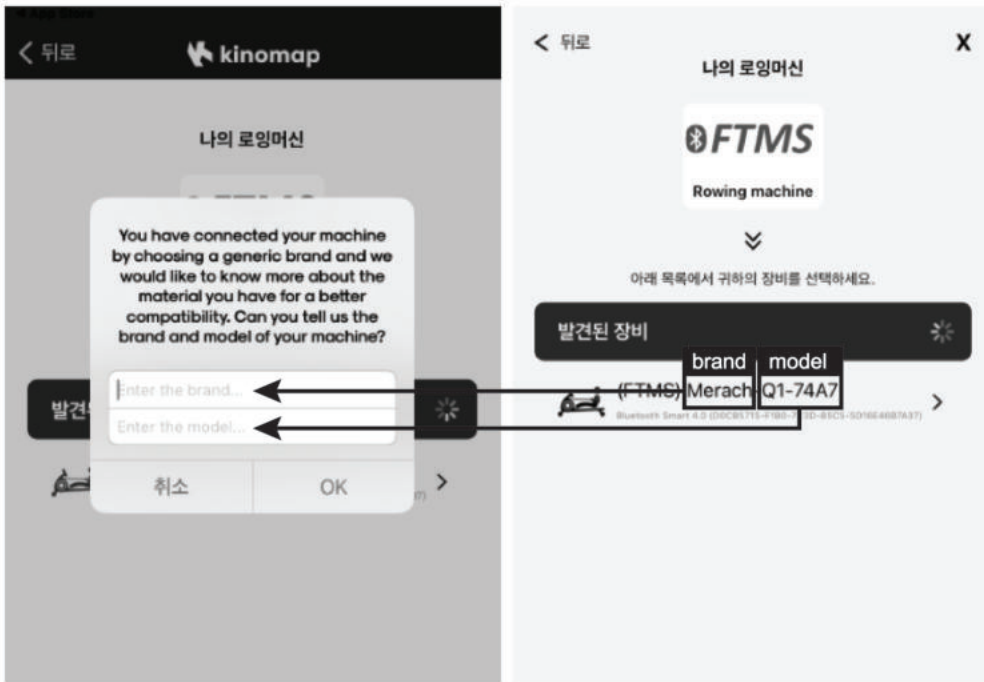


1. Kinomap 설치 후 로그인을 하고 로잉머신을 선택을 합니다.

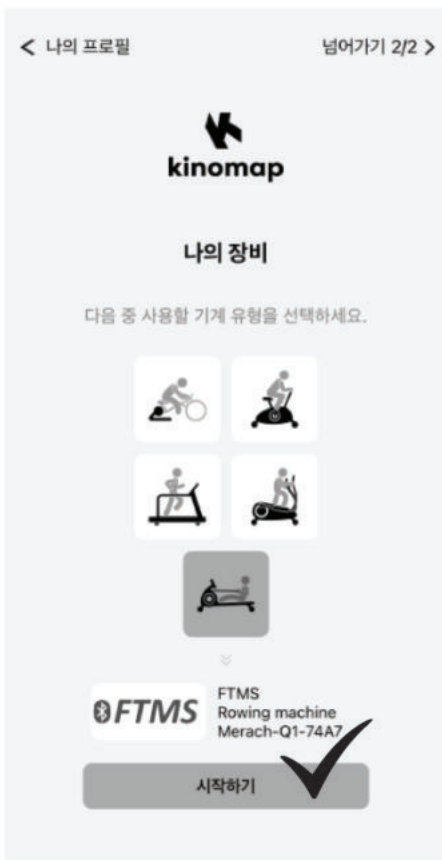


2. 블루투스를 켜 상태에서 'FTMS'를 선택,
'Rowing machine' 선택 후 'Merach-Q1-(해당 기계 번호)'를 선택하여 연결합니다.

제품 사용 방법



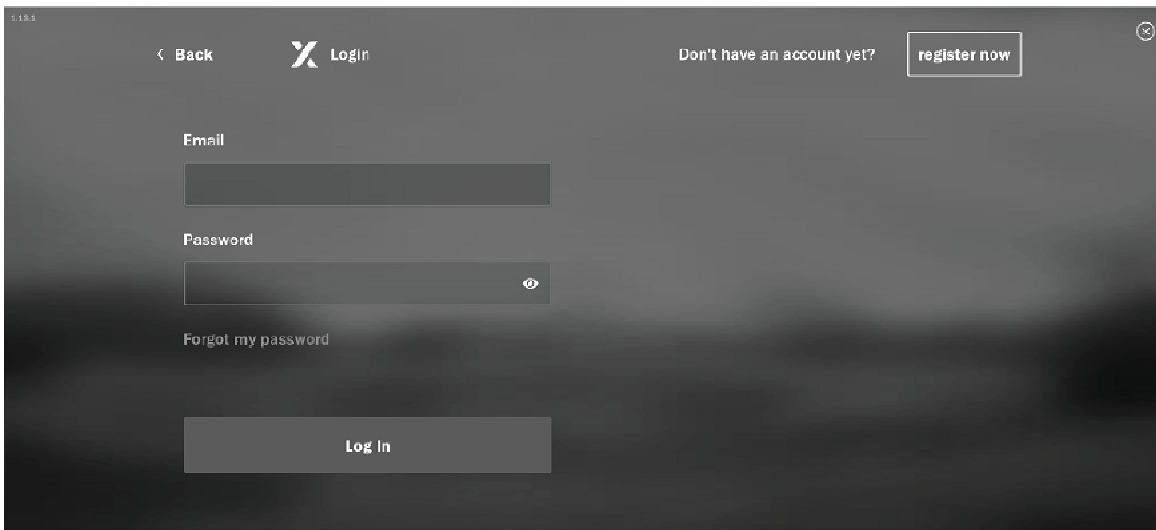
3. 위 화면이 나올시 위와 같이 입력 후 'OK'를 눌러주시길 바랍니다.



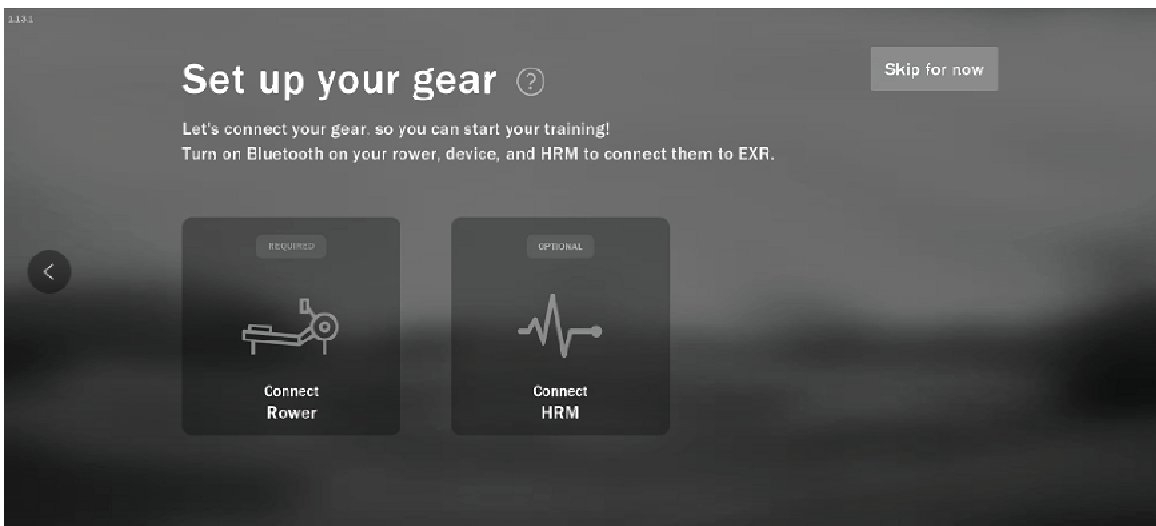
4. 연결이 다 되면 위 화면이 나오며 '시작하기'를 누릅니다.

제품 사용 방법

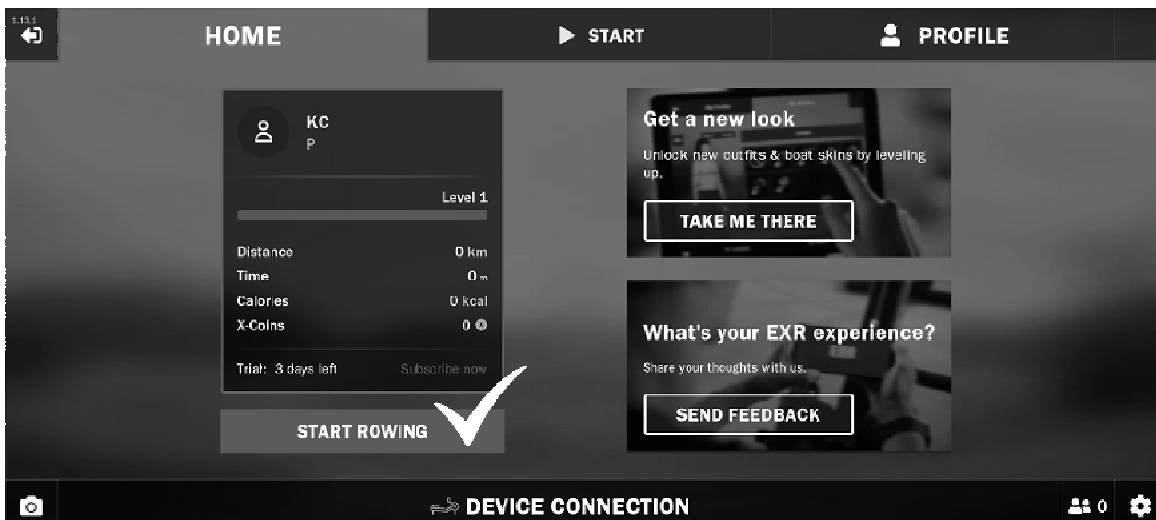
▶ EXR



1. EXR 설치 후 로그인을 합니다.



2. 블루투스를 켜고 제품 전원이 들어온 상태에서 어플과 연결합니다.



3. 연결 후 로잉을 시작합니다.

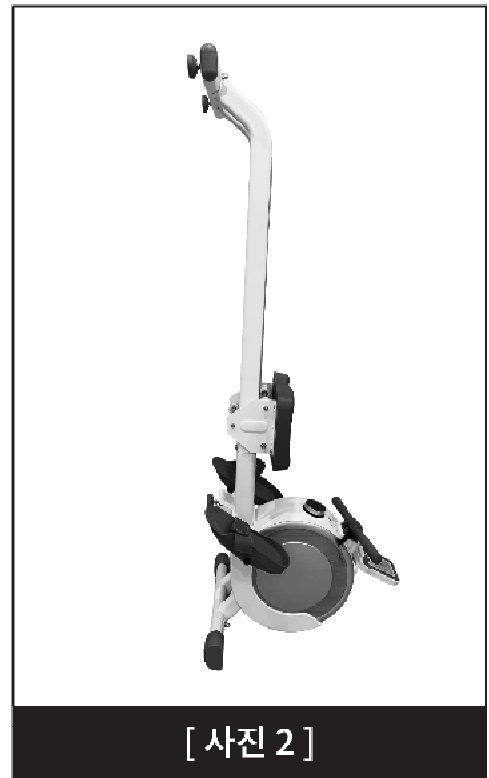
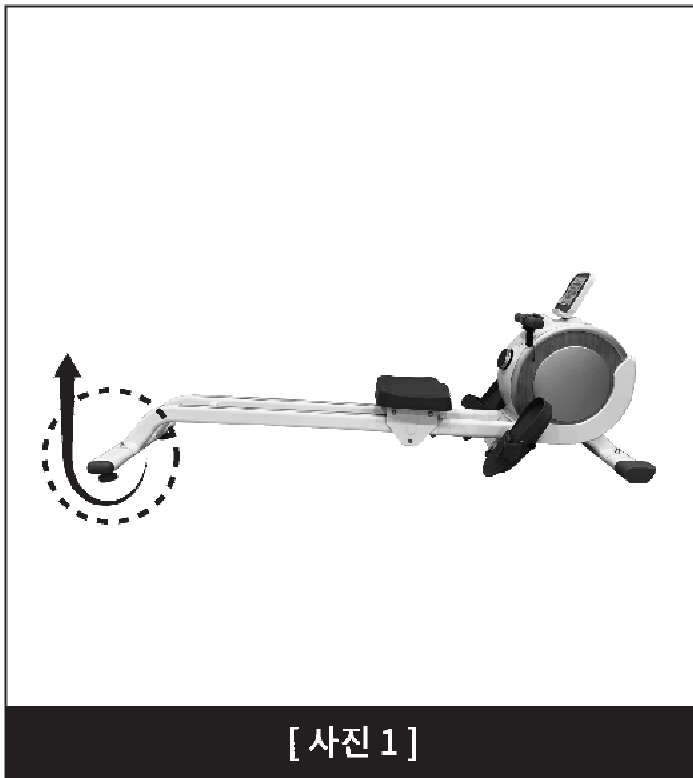
작동 전 주의사항

- 1 사용 설명서를 자세히 읽어 본 다음 사용하십시오.
- 2 운동하기 전 레일 위에 장애물이나 걸리는 부분이 없는지 확인하여 주십시오.
- 3 바닥이 고르지 않아 로잉머신이 흔들리면 좌우측 고무 받침대를 돌려 수평을 맞춰주십시오.
- 4 패들링을 시작하기 전에 양 발판에 발을 단단히 고정시켜 주신 다음, 손잡이를 잡아 운동하십시오.
- 5 안정적이고 평평한 곳에서 사용하십시오.

보관 방법

이 제품을 보관할 때는 아래의 사진과 같이 세워서 보관하여 주십시오.

- 아래 사진1과 같이 본체 뒷부분을 화살표 방향으로 올려 제품을 사진2와 같이 일자로 세워 보관하여 줍니다.
※ 주의: 제품을 세우기 전에 본체에서 직류 전원 장치를 뺀 뒤 세워주세요!
- 본체의 앞부분에 세워서 보관을 위한 고무 처리가 되어있습니다.



※ 기기를 사용하지 않을 때에는 안전을 위해 전기코드를 반드시 빼서 보관해 주십시오.

고장 신고 전 확인사항

증 상	확 인 사 항
전원 연결 후 ‘빠’소리가 안 날시	<ol style="list-style-type: none"> 1. 전원 코드가 정상적으로 콘센트에 끼워져 있는지 확인해 주십시오. 2. 중간에 멀티 코드를 사용한 경우에는 간혹 멀티 코드 자체 이상이 있어 전원이 들어오지 않을 수 있으니 벽의 콘센트에 직접 연결해 주십시오.
블루투스 연결시 어플상에 기기정보가 안 나올시	<ol style="list-style-type: none"> 1. 로잉머신의 손잡이를 잡고 패들링을 해주면 어플상 기기 정보가 나옵니다.

표시사항

품 명	ER100 로잉머신	재 질	스틸파이브, 우레탄, ABS 수지
수 입 원	(주)중산물산	주 소	서울특별시 동작구 대림로57 중산타워
전 화	02)872-8045	원 산 지	중국(CHINA)

모 델 명	ER100
통신방식	Bluetooth BLE 1M / 2M
사용주파수대역	Bluetooth : 2402 ~ 2480 MHz
무선출력	Bluetooth : 1 mW 이하
사용전원	DC 3.3 V
동작온도	-10 ~ +50°C
기자재명칭	전기헬스기구 (로잉머신)
제조사/제조국	XIAMEN Zroll Industrial Co., Ltd / 중국

※ 품질보증표시

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

제품보증서

품 명		보 증 기 간
ER100 로잉머신		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.



EXCIDER
운동은 즐겁다 엑사이더