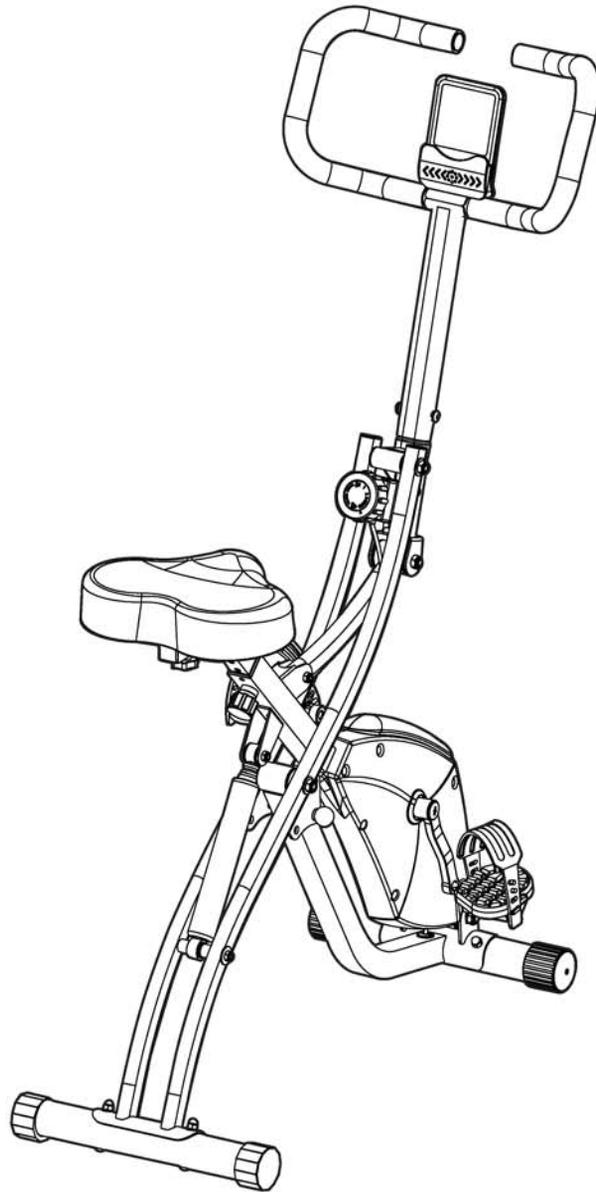


엑사이더 코어바이크

# 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.

홈페이지 : [WWW.EXCIDER.CO.KR](http://WWW.EXCIDER.CO.KR)

A/S문의 : 02)872-8045~6

# 1. 안전을 위한 주의사항

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

## 경고&주의



### <사용상 주의사항>

#### ⊘ 다음과 같은 분은 사용을 삼가시기 바랍니다.

- 임산부이거나 생리중인 분
- 발열, 과로 및 기관지계열 질환 등의 안정이 필요한 분
- 호흡기나 혈류에 장애가 있는 분
- 수술한지 3개월 이내의 환자로 회복기에 있는 분
- 의사의 진단으로 운동을 금하는 분
- 심장병, 고혈압 등 평소 심장에 장애가 있는 분

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

#### ⊘ 다음과 같은 경우 사용을 금지합니다.

- 본 제품은 1인용입니다. 동시에 여러명이 사용하지 마십시오.
- 체중이 100kg 이상인 분은 사용을 금지합니다.
- 음주나 약물복용 후에는 사용하지 마십시오.

#### ⊘ 어린이를 위한 보호조치

- 위험 방지를 위해서 보관 중 어린이가 올라타거나 흔들며 놀지 못하게 하십시오.
- 어린이가 제품에 매달리거나 제품 주변에서 놀이를 하다 부상을 입을 수 있으니 위험 방지를 위하여 사용 중 어린이가 접근하지 못하게 하십시오.
- 조립시 반경안에 아이들이 접근하지 못하도록 하여 주십시오.

#### ⊘ 다음과 같은 경우 보호자의 면밀한 보호관찰이 필요합니다.

- 만 12세 미만의 어린이
- 몸이 불편하신 분
- 연로하신 분 (노약자)
- 재할 목적으로 사용하시는 분

#### ⊘ 운동시 충분히 공간을 확보해주세요.

- 운동 시 주변에 아이들이나 애완동물이 있는지 반드시 확인해주시고 운동시 접근을 막아주십시오.

#### ⊘ 사용시 주의해야 하는 기타 사항

- 운동 중 신체에 어지러움, 구토, 심장의 통증, 식은땀 등 이상 증세를 느꼈을 때는 즉시 운동을 중지하십시오.
- 평소 운동량이 적었던 분들은 갑자기 무리한 운동을 하지 마십시오.
- 자전거를 강제로 정지 시키거나 모니터를 무리하게 누르거나 충격을 주는 등의 제품에 손상을 입을 만한 행동은 하지 마십시오.
- 기계가 완전히 조립된 후 자전거를 사용하여야 합니다.
- 자전거 동작시 기계 하부에 손이나 발등 신체 일부를 대지 않도록 유의합니다.
- 제품이 넘어질 위험이 있으니 손잡이를 잡고 스트레칭을 하지 마십시오.

❗ 서서타지 마십시오. 반드시 바른 자세로 운동해 주십시오.

- 헬스자전거 운동의 경우 안장에 앉아서 운동하시기 바라며, 운동 중 일어서거나 과격하게 몸을 흔들면 제품에 우리가 가해져 고장의 원인이 되며 제품이 넘어지면 부상을 당할 수 있습니다.

⊗ 주위환경 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 곳에서의 사용을 금합니다.
- 본 제품의 일부분이 깨지거나 망가졌을 경우 사용을 중지하시기 바랍니다.

⊙ 사용시 복장에 대한 주의 사항과 준비운동을 통한 부상예방

- 운동하기 편한 복장을 착용해주세요.
  - ※ 너무 길거나 늘어진 복장을 입고 운동을 하는 경우 페달에 걸릴 수 있으므로 주의합니다.
  - ※ 헐렁하거나 꽉 끼는 옷은 금합니다. 반드시 몸에 맞는 운동복을 입고 운동하십시오.
- 가급적 고무 밑창으로 된 운동화를 착용하세요.
  - ※ 맨발로 운동시 상해를 입을 수 있으니 반드시 적절한 운동화를 신고 운동하십시오.
- 운동전에는 가벼운 준비운동을 하며, 운동 후에는 정리운동을 각각 5분 정도 실시하여 몸상태를 유지하시기 바랍니다.

## <취급상 주의사항>

⊙ 사용 전에 확인하여 주십시오.

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

⊗ 본 상품은 가정용입니다.

- 본 상품은 일반 가정용이므로 업무용 및 불특정다수가 사용할 목적인 장소(헬스클럽, 목욕탕, 사내체육시설, 마을회관) 등의 공공장소에서 사용이 불가능하며 사용에 따른 제품 하자 발생 및 안전사고에 대해서는 책임을 지지 않습니다.

⊗ 다음 장소에는 설치, 보관을 삼가주십시오.

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

❗ 각 조절레버는 단단히 조여주세요.

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

⊗ 부적절한 수리, 분해, 개조는 삼가주십시오.

- 부적절한 수리, 분해, 개조는 파손, 고장, 손상의 원인이 되므로 위험합니다.
- 제품을 임의로 분해할 시 조립부속을 잃어 버릴수도 있으며, 고장의 원인이 됩니다.

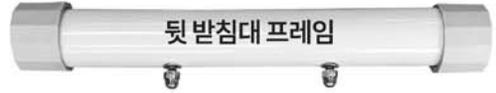
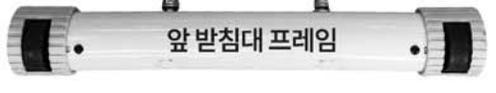
❗ 만일 상품이 젖을 경우

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

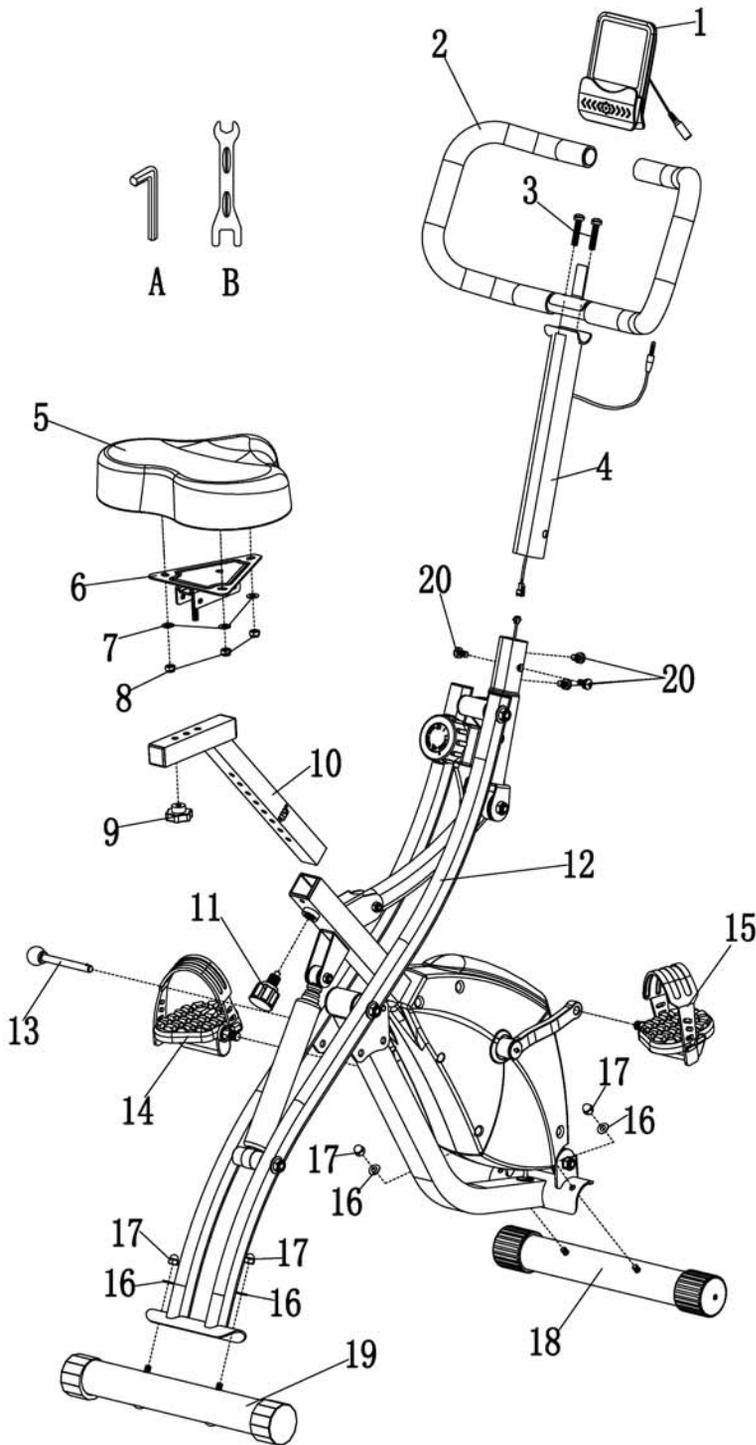
## 2. 조립 전 확인사항

조립전에 아래 부품들 중에 누락된 것이 있는지 확인하세요.

만일, 부품의 누락이 발생되었을시는 판매점 또는 본사 02)872-8045~6 으로 연락주시기 바랍니다.

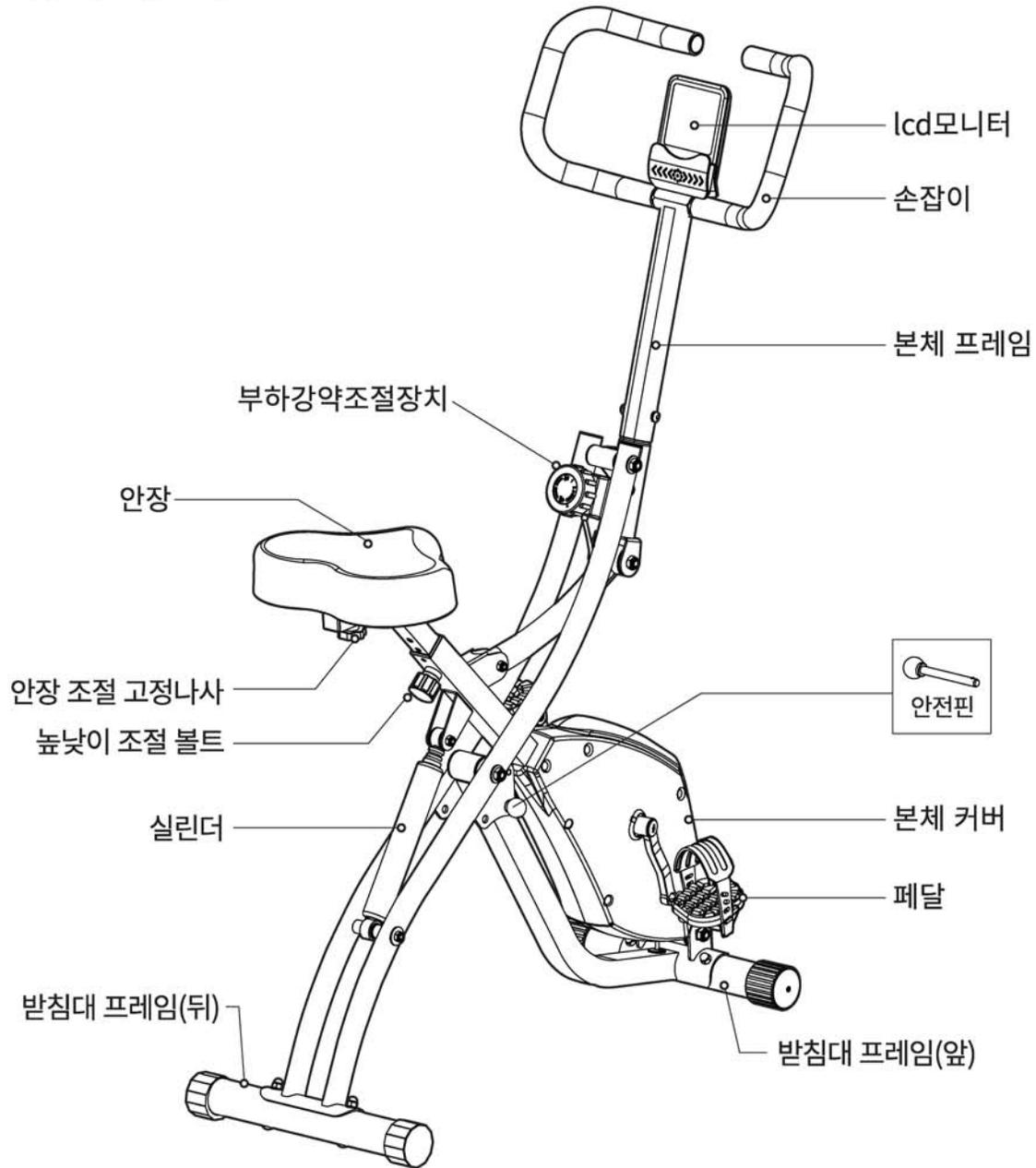
|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>1. 본체</b></p>   |  |  |
| <p><b>2. 받침대 프레임(앞,뒤)</b><br/>[볼트, 와셔는 받침대 프레임에 장착되어 있음]</p>  <p>뒷 받침대 프레임</p>  <p>앞 받침대 프레임</p>   | <p><b>3. 핸들 / 핸들 기둥 프레임</b></p>  <p>핸들 / 핸들 조립 나사 2개</p> <p>• 핸들 기둥 프레임</p> |  |
| <p><b>4. 안장 / 안장 프레임 / 안장 거리조절 프레임</b><br/>[볼트, 와셔는 안장에 장착되어 있음]</p>  <p>안장</p>  <p>안장 거리조절 프레임</p>  <p>안장 프레임</p> | <p><b>5. 좌우페달</b></p>  <p>좌 우</p>   |  |
| <p><b>6. 계기판</b></p>   | <p><b>7. 도구 / 안전핀</b></p>  <p>육각렌치 스패너 안전핀</p>                              | <p><b>8. 설명서</b></p>  |

### 3. 제품 분해도 및 부품 명칭



| 번호    | 부품명               |
|-------|-------------------|
| 1     | 계기판               |
| 2     | 핸들                |
| 3     | 핸들 조립 나사          |
| 4     | 핸들 기둥 프레임         |
| 5     | 안장                |
| 6     | 안장 거리 조절 프레임      |
| 7~8   | 안장 나사/와셔          |
| 9     | 안장 거리 조절 프레임 고정나사 |
| 10    | 안장 프레임            |
| 11    | 높낮이 조절볼트          |
| 12    | 본체 프레임            |
| 13    | 안전핀               |
| 14    | 페달(좌)             |
| 15    | 페달(우)             |
| 16~17 | 받침대 프레임 고정나사      |
| 18    | 앞 받침대 프레임         |
| 19    | 뒷 받침대 프레임         |
| 20    | 핸들 기둥 프레임 고정나사    |
| A     | 육각렌치              |
| B     | 스패너               |

## 4. 제품 규격



|           |   |
|-----------|---|
| 크기(펼쳤을 때) | 1005 × 500 × 1360mm                                     |
| 크기(접었을 때) | 550 × 500 × 1610mm                                      |
| 중량        | 20.5kg(제품 무게) / 22.5kg(포장 무게)                           |
| 운동강도      | 1~8단계   |
| 안장 거리 조절  | 3단계   |
| 계기판       | 스캔, 시간, 속도, 거리, 칼로리, 총거리                                |
| 재질        | 본체프레임 : 스틸파이프<br>안장 : PP+PU+PVC<br>계기판, 하단부 좌우케이스 : ABS |



## 2. 페달(좌/우) 조립

### 페달(좌/우) 조립 시 필요한 부품



※ 페달은 안장에 앉은 상태에서 왼쪽이 L 페달이며, 오른쪽이 R 페달입니다.



좌측 페달은 스패너를 사용해 **시계 반대 방향**으로 돌려서 고정시켜주십시오.

페달을 최대한 단단히 조여주시고, 가정에서 보유 중인 공구를 사용하시면 더욱 효과적으로 조립하실 수 있습니다.



우측 페달은 스패너를 사용해 **시계 방향**으로 돌려서 고정시켜주십시오.

페달을 최대한 단단히 조여주시고, 가정에서 보유 중인 공구를 사용하시면 더욱 효과적으로 조립하실 수 있습니다.



### 주의 사항

- ※ 좌측 페달과 우측 페달은 조립 시 조임 방향이 다르므로 주의해 주십시오.
- ※ 페달을 단단히 조립하지 않으면 크랭크와 페달의 유격이 생겨 나사 선의 마모로 사용 중에 페달이 빠지거나, 소음이 발생할 수도 있으니 **평상시 운동 전에도 확인**해 주십시오.
- ※ 운동 시 페달이 크랭크에서 조금씩 풀어질 수도 있습니다.
- ※ 2~3주 간격으로 페달을 단단히 고정하여 사용해 주십시오.

### 3. 안장 조립

#### 안장 조립 시 필요한 부품



안장



안장 거리조절 프레임



안장 프레임



스패너



1-1 먼저 **안장에 채결된 나사/와셔**를 풀어주십시오.



1-2 삼각형 3개의 구멍에 맞춰 안장 거리 조절 프레임을 장착해 주십시오.



1-3 스패너를 이용해 나사/와셔를 단단하게 조립해 주십시오.



1-4 안장 거리 조절 프레임 고정나사를 제거 후 안장 프레임을 끼워주십시오.



1-5 안장 프레임은 3단계로 조절 가능하며 신체 사이즈에 맞춰 끼워주십시오.



1-6 1-4 에서 제거했던 고정나사로 단단히 고정해 주십시오.



2-1 본체 프레임에 있는 높낮이 조절 볼트를 분리해 주시고, 조립이 완료된 안장 프레임을 본체 프레임 구멍에 맞추어 끼워주십시오.



2-2 분리했던 높낮이 조절 볼트로 안장 프레임을 단단히 고정시켜주십시오.

## 4. 핸들 및 계기판 조립

### 핸들 및 계기판 조립 시 필요한 부품



계기판



핸들 / 핸들 조립나사 2개



핸들 기동 프레임



육각렌치



먼저 본체에 체결되어 있는 4개의 나사/와셔를 분리해 주십시오.

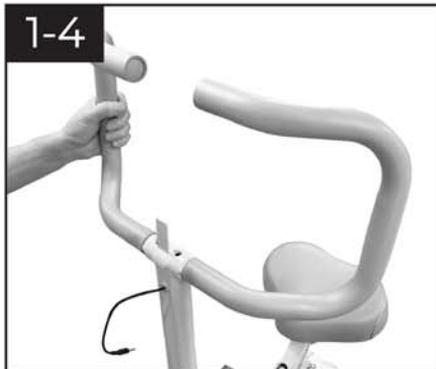


데이터 케이블을 연결한 다음 핸들 기동 프레임을 결합해 주십시오.



한 개의 나사를 먼저 단단히 조립하면 프레임이 틀어져 나머지 3개의 나사를 조립하기 어려울 수 있습니다.

분리한 나사/와셔를 육각렌치를 사용해 완전히 조이지 말고 **가조립**해 주십시오.



핸들을 핸들 기동 프레임에 장착해 주십시오.



공구와 같이 포장된 나사/와셔를 육각렌치를 사용해 조립해 주십시오.



가조립 되어있던 핸들 기동 프레임의 나사/와셔를 단단히 조여주십시오.

**※위 그림과 같이 손잡이가 구부러져 있는 쪽이 몸통 부분을 향하도록 장착해 주십시오.**



계기판을 핸들에 있는 거치대에 조립해 주십시오.



계기판 선과 핸들 기동 프레임의 데이터 케이블을 연결해 주십시오.

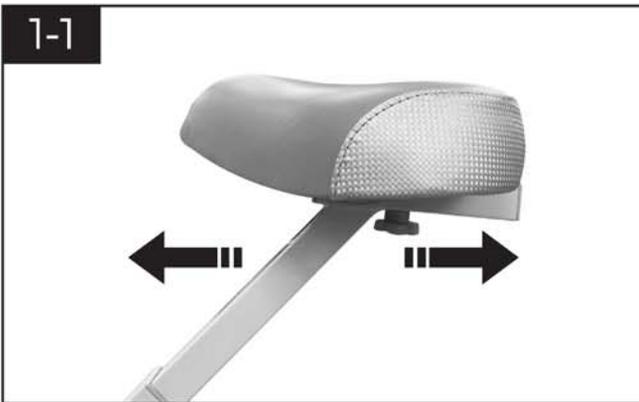
## 6. 기능 및 사용 방법

### ■ 안장 높낮이 조절



높낮이 조절 볼트를 적당히 풀은 다음 **나사 캡을 당겨 안장 프레임의 높낮이를 조절**할 수 있습니다.  
안장 프레임에 표시된 STOP 선까지만 높이 조절이 가능합니다.

### ■ 안장 거리 조절



안장 아래에 있는 거리 조절 고정나사를 이용하여 사용자의 신장에 맞게 안장거리를 조절할 수 있습니다.

### ■ 제품 접고 펴기



사용하지 않을 때는 제품을 접어서 보관할 수 있습니다.  
안전핀을 뽑고 제품을 접은 후 구멍에 맞도록 다시 안전핀을 꽂아줍니다.  
(펼 때는 접는 방법의 역순입니다.)

**제품을 접거나 펼 때 손이 끼지 않도록 주의하여 주십시오.**

## ■ 모니터 사용 방법

시간, 속도, 거리, 칼로리, 총거리 별로 계기판 액정화면에 표시되어 운동 상태를 한눈에 알아볼 수 있습니다.



### ▶ 버튼 설명

#### 모드 버튼

모드 버튼을 누르면 시간-속도-거리-칼로리-총거리 순서로 기능이 선택됩니다.

#### 설정 버튼

예약 운동 시 시간, 거리, 칼로리 값을 설정합니다.  
[스캔(SCAN) 모드 설정 불가]

#### 리셋 버튼

2~3초 누르고 있으면 총거리를 제외한 각 기능의 값을 초기화 시킵니다.

계기판의 전원이 들어오지 않을 경우, 계기판 뒷면에 있는 건전지를 교체하여 주시기 바랍니다.

### ▶ 조작 방법

1. 모드 버튼을 눌러 시간, 거리, 칼로리 중 한 가지를 선택합니다.(스캔 모드에서는 설정 불가)
2. 설정 버튼을 눌러 원하시는 운동량을 설정해 주십시오.

예) 운동시간: 10분 설정 [계기판 - 시작 10:00 → 종료 0:00]  
 거 리: 5km 설정 [계기판 - 시작 5.00 → 종료 0:00]  
 칼 로 리: 100cal 설정 [계기판 - 시작 100.0 → 종료 0:0]

3. 설정완료 후 페달을 돌리시면 운동을 시작합니다. 운동시작 후부터 설정한 값이 역으로 카운트 됩니다.
4. 운동 설정값이 "0"의 위치에 오면 운동 종료와 함께 알람이 울립니다.

### ▶ 기능 설명

□ 스캔 : 모든 기능이 5초간 아래와 같은 순서로 연속적으로 순환하며 변환됩니다.

시간 - 속도 - 거리 - 칼로리 - 총거리 순으로 변환됩니다.

- 시간: 총 운동한 시간을 나타냅니다.
- 속도: 현재 운동 중인 속도를 나타냅니다.
- 거리: 운동한 거리를 나타냅니다.
- 칼로리: 총 소모된 칼로리를 나타냅니다.
- 총거리: 총 운동한 거리를 나타냅니다.

## ■ 부하(페달강약) 조절 방법



**총 8단계로 페달의 강약을 조절하실 수 있습니다.**

부하 강약 조절장치를 시계방향으로 회전 시 운동 저항이 강해지고, 시계 반대 방향으로 회전 시 운동저항이 약해집니다.

주의: 페달의 부하를 지나치게 무겁게 하면 다리를 다칠 위험이 있고, 유산소 운동의 효과를 보기 어렵습니다.

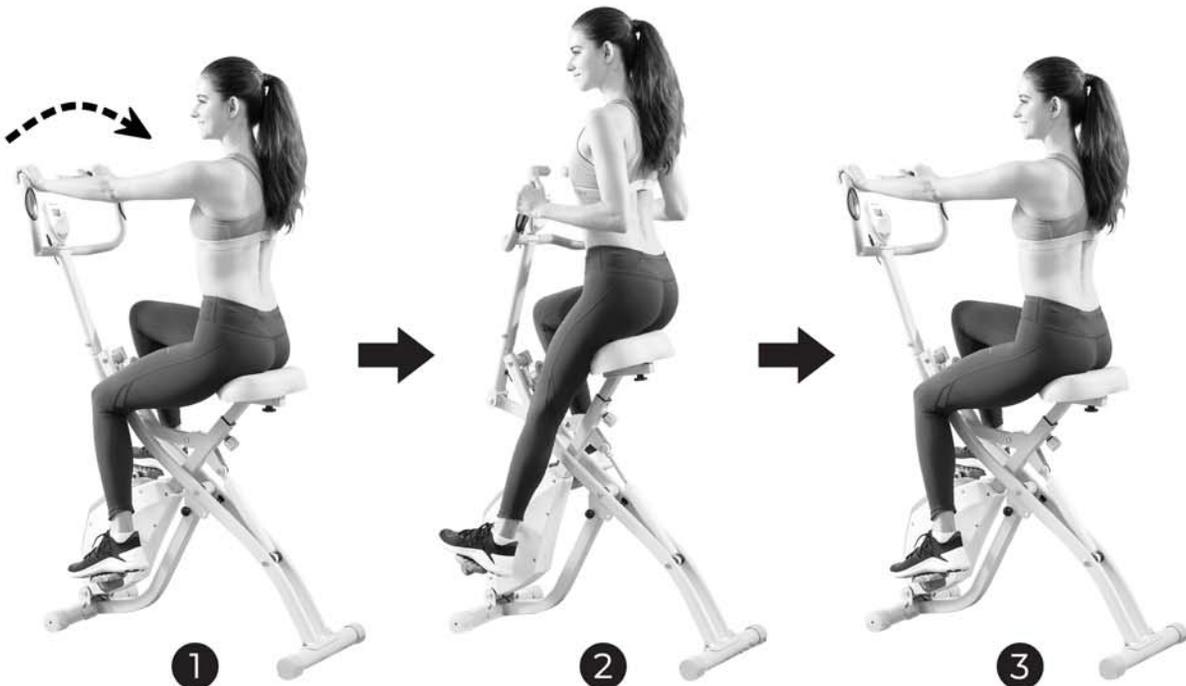
우리가 오지 않는 적당한 부하로 운동하실 것을 권장합니다.

1단계에 가까워질수록 운동저항이 약해지고, 8단계에 가까워질수록 운동저항이 강해집니다.

## ■ 운동 방법 1

### 헬스자전거+코어운동

사이클과 함께 **코어와 상체 운동이 병행 가능**합니다.



1 사이클을 신체 사이즈에 맞춘 후 편하게 앉아 핸들을 잡아 주세요.

2 복부에 힘을 준 상태로 핸들을 몸 안쪽으로 끌어당깁니다.

3 끌어당긴 핸들을 천천히 원위치 시키며 앞으로 밀어 줍니다.

**2번과 3번 자세를 반복**하며 코어와 상체에 자극이 오도록 운동해 주세요.



일어서서 핸들을 잡아당길 경우 넘어질 위험이 있습니다. **반드시 앉은 자세에서 핸들을 당겨주십시오.** 코어 운동 사용 시 계기판에 물건을 올려두지 마십시오. 물건이 쉽게 떨어져 파손의 위험이 있습니다.

## ■ 운동 방법 2

### 헬스자전거



자신에게 맞는 단계로 부하 장치를 조절하며 사이클 운동을 할 수 있습니다.

## 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 고정하여 주십시오.              |
| 모니터 액정화면에 표시가 나오지 않는 경우      | 전지의 [+], [-] 가 정확히 세팅되어 있는지 확인해 주십시오. 그래도 안되면 다른 전지를 넣고 확인해 주십시오. |
| 액정화면에 표시는 나오나 수치가 올라가지 않는 경우 | 본체로부터 나온 연결선과 모니터로부터 나온 연결선이 정확히 꽂혀 있는지 확인해 주십시오.                 |
| 안장 높낮이 고정핀을 꽂을 수 없는 경우       | 장력 때문에 안전핀을 끼울 때 뻑뻑할 수 있습니다. 안전핀을 구멍에 잘 맞춰 힘줘서 끼워 주십시오.           |
| 페달을 연결할 수 없는 경우              | 우측 페달은 오른쪽(시계방향)으로 좌측 페달은 왼쪽(시계반대방향)으로 돌려 주십시오.                   |
| 페달에서 소음이 발생하는 경우             | 페달을 단단히 조립하지 않으면 소음이 발생할 수도 있습니다. 페달을 단단히 조립해 주십시오.               |

## 품질경영 및 공산품 안전관리법에 의한 품질표시

|       |                      |       |                       |
|-------|----------------------|-------|-----------------------|
| 품 명   | 헬스기구(고정식 자전거 EX1000) | 재 질   | 스틸파이프, ABS, PP+PU+PVC |
| 수 입 원 | (주)중산물산              | 주 소   | 서울특별시 동작구 대림로 57 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(고정식 자전거 EX1000) |     | 구입일로부터 1년 |   |     |
| 고객<br>정보             | 성 명 | 구입일자      | 년 | 월 일 |
|                      | 주 소 | 전 화       |   |     |

### ※ 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** 엑사이더