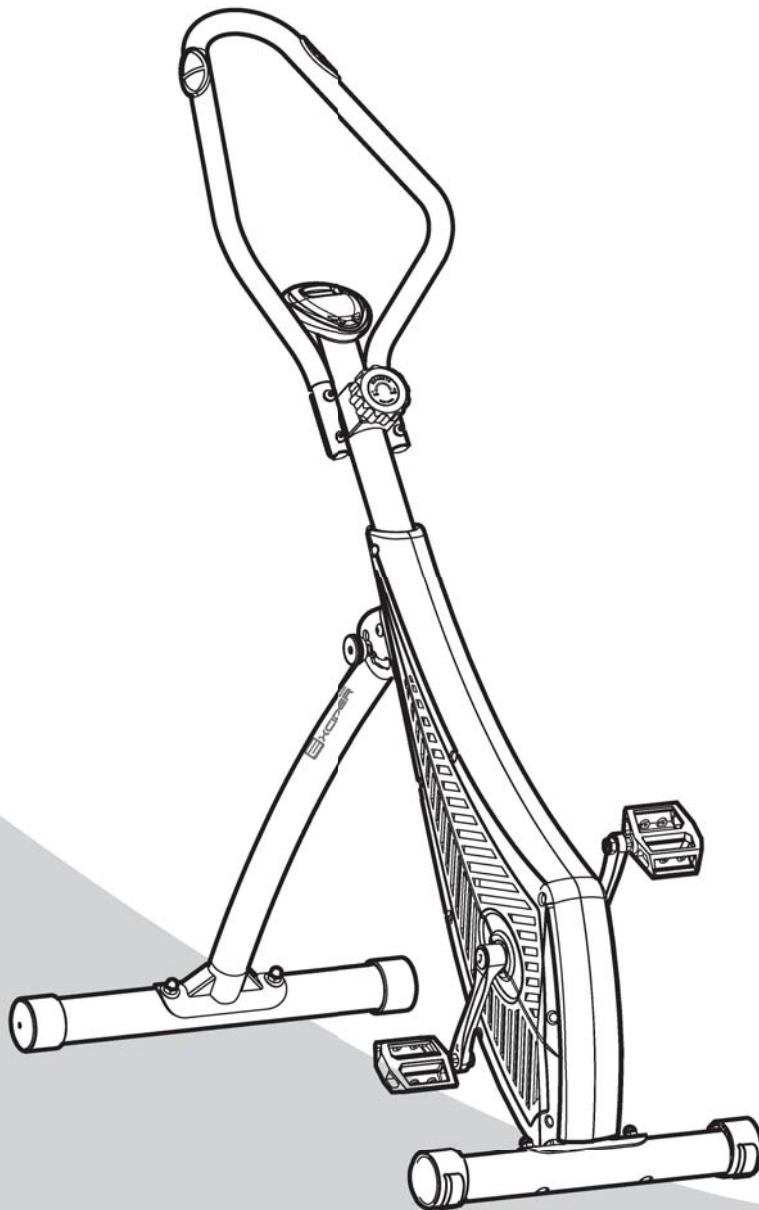


엑사이더 런닝 바이크  
**사용 설명서**



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

Running BIKE

# EX360

엑 사이 더 런 닝 바 이 크

## 목차

01 안전을 위한 주의사항	2~3
02 유지 및 관리 사항	4
03 각 부분 명칭 & 스펙	5
04 조립 전 확인사항	6
05 제품 분해도	7
06 조립순서	8~14
07 프레임 거리 조절 방법	15
08 기능 및 사용 방법	16~17
09 고장 신고 전 확인사항	18
10 품질표시 및 제품보증서	19

# 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.

- 임산부이거나 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
- 류마티스, 관절염, 디스크 등의 정형외과 질환 치료를 요하는 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.

- 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.
- 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.
- 속도를 급상승, 급하강 시키면 다칠 위험이 있으니 서서히 속도를 변화시켜 주십시오.
- 제품이 넘어질 위험이 있으니 손잡이를 잡고 스트레칭을 하지 마십시오.
- 접은 상태로 절대 작동하지 마십시오.

# 안전을 위한 주의사항

## ① 반드시 바른 자세로 운동해주시요.

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

## ② 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 일부분이 깨지거나 망가졌을 경우 사용을 중지해 주십시오.

## ③ 사용 시 복장에 대한 주의 사항과 준비운동을 통한 부상 예방

- 운동하기 편한 복장을 착용하여 주십시오.
  - ※ 너무 길거나 늘어진 복장을 입고 운동을 하는 경우 워킹벨트에 걸릴 수 있으므로 주의해 주십시오.
  - ※ 헐렁하거나 딱 끼는 옷은 금합니다. 반드시 몸에 맞는 운동복을 입고 운동해 주십시오.
- 가급적 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.

## ④ 취급상 주의사항

### ⑤ 사용 전에 확인하여 주십시오.

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

### ⑥ 본 상품은 가정용입니다.

- 본 상품은 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.

### ⑦ 다음 장소에는 설치, 보관을 삼가해 주십시오.

- 비스듬하게 기울어져 있거나, 미끄러질 소지가 있는 불안정한 장소나 진동이 많은 곳
- 습기나 먼지가 많은 장소, 통풍이 안 좋은 장소
- 심하게 고온이나 저온이 되는 장소, 햇볕이 직접 닿는 장소나 열기구 근처
  - ※ 본 제품의 설치 시에는 스탠드바이크 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.

### ⑧ 각 조절레버는 단단히 조절하여 주십시오.

- 페달, 손잡이 등의 조절레버가 느슨한 경우 운동 시 헛 바퀴 또는 멈칫거리려 넘어질 우려가 있으니 단단히 조절 후 사용해 주십시오.

### ⑨ 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.

### ⑩ 만일 상품이 젖을 경우

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

# 유지 및 관리 사항

---

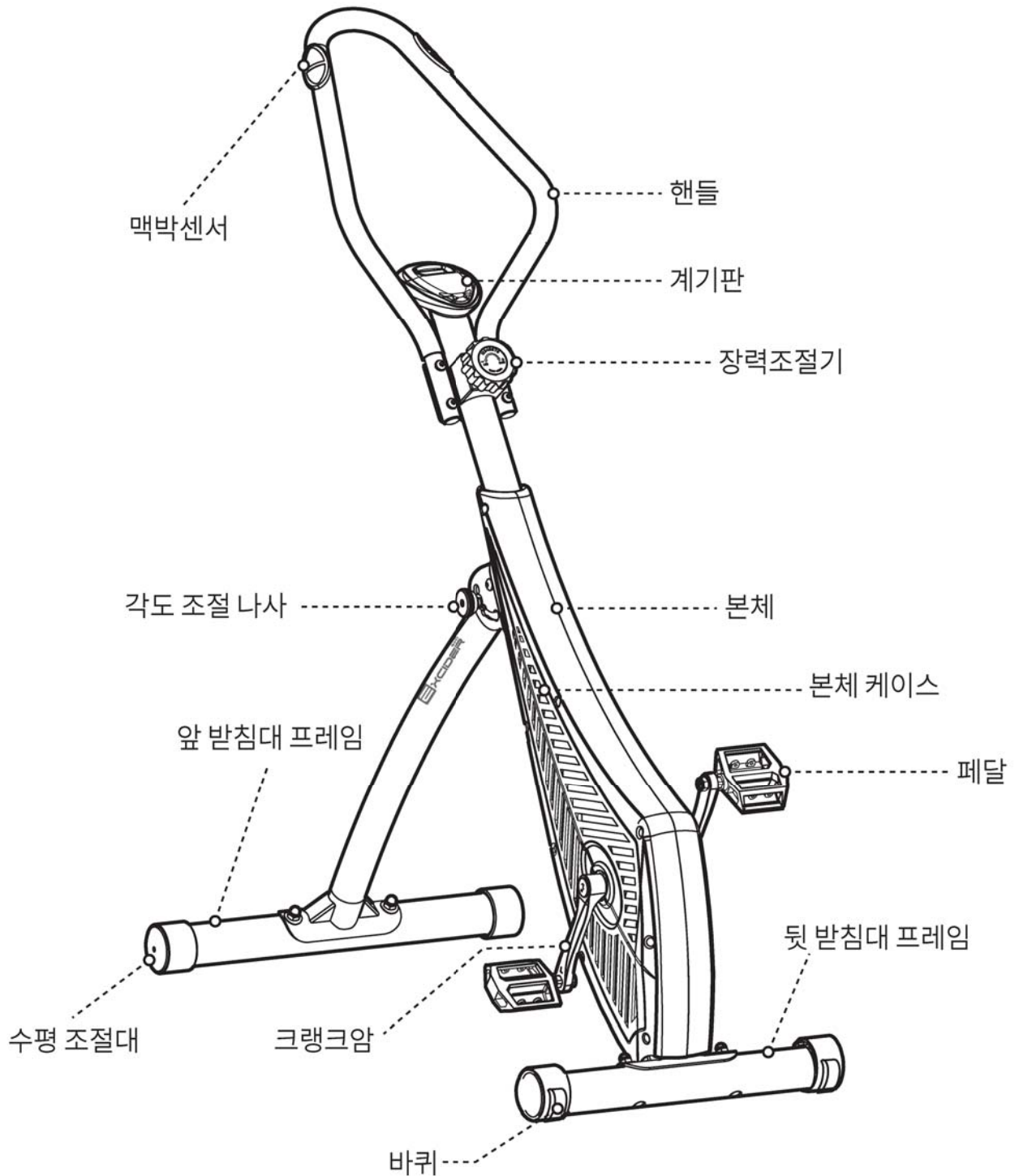
## ■ 런닝 바이크 유지 관리

- 런닝 바이크 청소시 화학 물질을 사용하시면 변색될 수 있으니 사용을 금하여 주십시오.
  - 제품에 먼지나 이물질이 끼지 않도록 계기판이나 런닝 바이크의 부위는 규칙적으로 청소하여 주십시오.  
운동 후 : 땀이나 그 외 이물질을 제거하기 위해 부드러운 천에 물을 묻혀 계기판과 제품을 깨끗이 닦아 주십시오. 화학물질을 사용하시면 절대 안됩니다.
  - 볼트와 나사가 느슨해지지 않도록 정기적으로 조여 주십시오.
  - 옷걸이 및 빨래 걸이 등 기타 물건을 절대 올려놓지 마십시오.  
[주의] 기기가 넘어져 부상을 입거나 물이 떨어져 고장의 원인이 됩니다.
- 

Running BIKE  
**EX360**  
엑 사 이 더 런 닝 바 이 크



# 각 부분 명칭 & 스펙

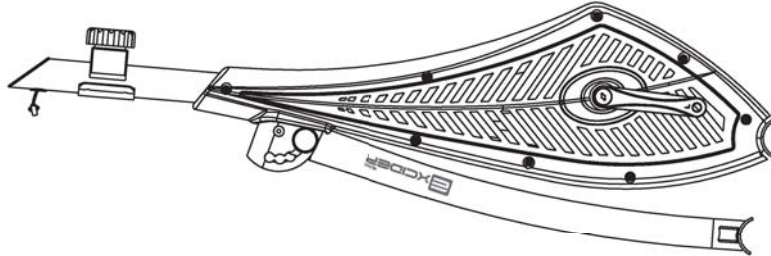


계기판	시간-속도-거리-칼로리-총거리-맥박	사 이 즈	(W)900×(D)580×(H)1590MM -1단계
재 질	스틸파이브, ABS수지, PP	중 량	20.6 / 23.1KG (포장 전/후)

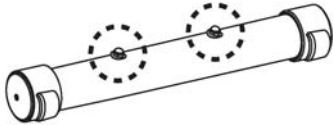
# 조립 전 확인사항

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

○ 본체 (1대)

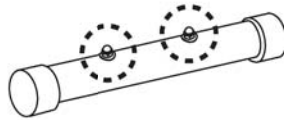


○ 뒷 받침대 프레임(1개)



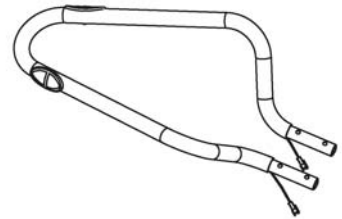
※ 제품에 볼트, 너트, 와셔가 연결되어 있습니다.

○ 앞 받침대 프레임(1개)



※ 제품에 볼트, 너트, 와셔가 연결되어 있습니다.

○ 핸들(1개)



○ 볼트(4개)



○ 와셔(4개)



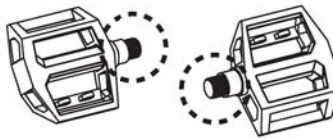
○ 너트(4개)



○ L렌치 6mm, 드라이버(1개)

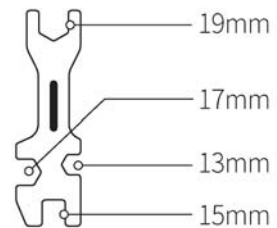


○ 페달(2개)



※ 제품에 너트가 연결되어 있습니다.

○ 스패너(2개)

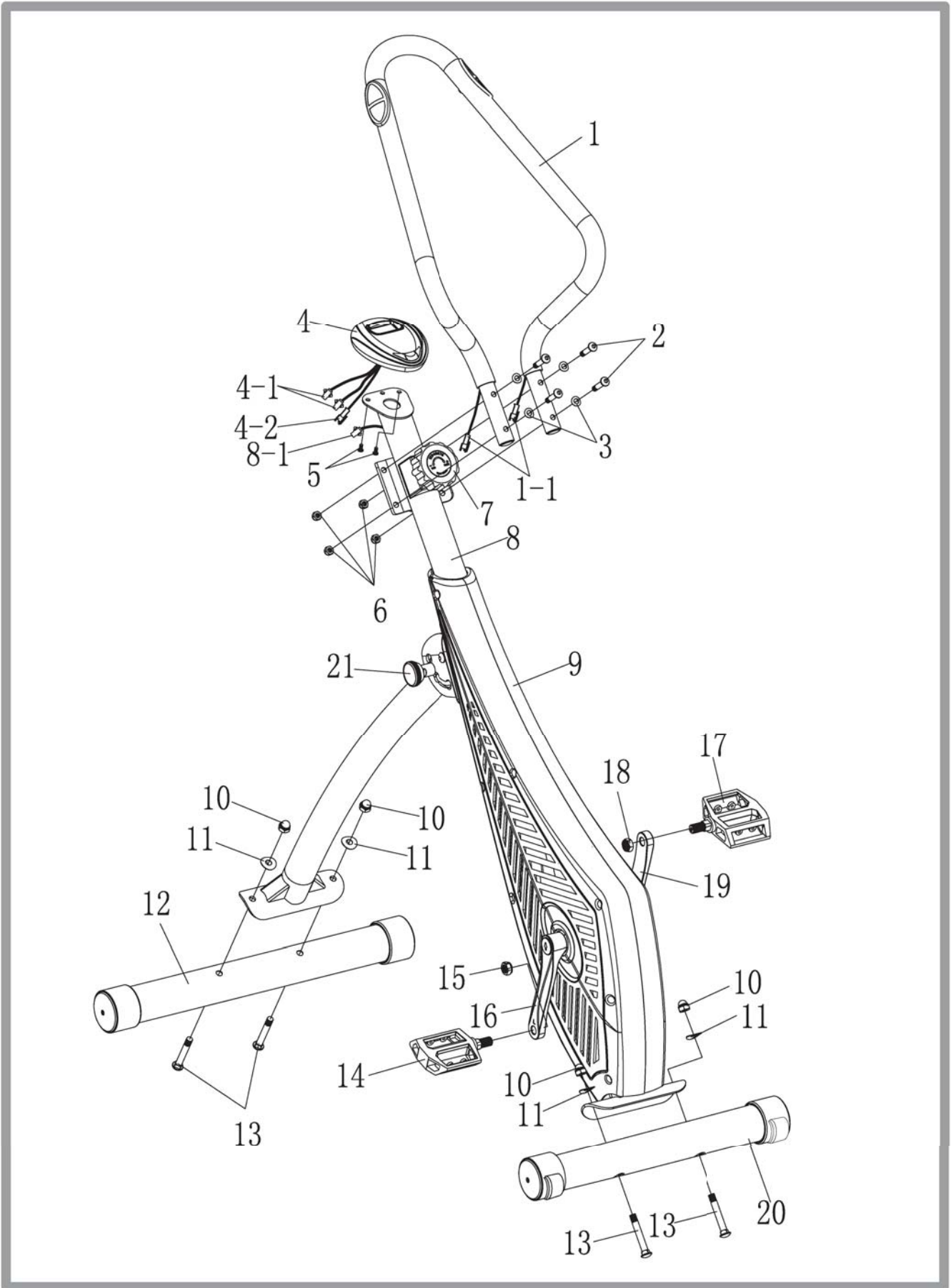


○ 계기판(1개)



※ 제품에 고정나사가 연결되어 있습니다.

# 제품 분해도





# 조립 순서

## ⚠ 조립 시 주의사항

- 조립 순서에 맞게 차례대로 조립하여 주십시오.

[조립 순서]

본체 → 핸들 → 계기판

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

## ■ 프레임 조립

	<p>&lt;받침대 프레임 조립시 필요한 구성품&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 뒷 받침대 프레임 1개 (볼트/너트/와셔 2개)</li><li>- 앞 받침대 프레임 1개 (볼트/너트/와셔 2개)</li><li>- 스페너</li></ul> <p>[주의] 받침대 프레임 볼트는 제품에 장착되어 있습니다.</p>
---	---

## ■ 뒷 받침대 프레임 조립



제품에 연결된 너트, 와셔를 풀어줍니다.



받침대 프레임에 볼트를 연결한 채 본체에 조립합니다



와셔 및 너트를 조립 후 조여줍니다.

# 조립 순서



스패너를 이용하여 힘껏 조여줍니다.



뒷 프레임 조립이 완성된 모습

## ■ 앞 받침대 프레임 조립



뒷 받침대 프레임과 동일하게 너트 및 와셔를 풀어줍니다.



앞 받침대 프레임을 본체와 연결한 후 스패너를 이용하여 힘껏 조여줍니다.

# 조립 순서

## ■ 페달 조립

	<p>&lt;페달 조립시 필요한 구성품&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 페달(좌/우), 너트 2개</li> <li>- 스페너 2개</li> </ul> <p>[주의]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 페달 너트는 제품에 장착되어 있습니다.</li> <li>※ 꼭 화살표 방향으로 조립하여야 합니다. 반대방향으로 조립시, 불량 의 원인이 됩니다.</li> </ul>
---	---

## ■ 페달(좌) 조립



01 페달에 장착된 너트를 풀어줍니다.



02 페달을 크랭크암에 연결합니다. (반시계 방향으로 조립)



03 스페너를 이용하여 페달을 짝 조여줍니다.



04 너트를 조여줍니다. (시계 방향)

## 조립 순서



사진과 같이 페달을 스패너로 고정 후, 너트를 스패너를 이용하여 힘껏 조여줍니다.

### ■ 페달(우) 조립



우측도 동일하게 페달에 장착된 너트를 풀어줍니다.



페달을 크랭크암에 연결합니다.  
(시계 방향으로 조립)



스패너를 이용하여 페달을 꽉 조여줍니다.



너트를 조여준 후(반시계 방향), 사진과 같이 페달을 스패너로 고정 하고 너트도 스패너를 이용하여 힘껏 조여줍니다.

### ! 주의

운동시 페달이 크랭크에서 조금씩 풀어질 수도 있으니 약 2~3주 간격으로 페달을 크랭크에 단단히 조여서 사용하기 바랍니다.

# 조립 순서

## ■ 핸들 조립



핸들을 본체에 연결 후, 볼트 및 와셔를 끼워줍니다.



너트를 조립합니다.




1, 2번과 같이 4부분을 모두 조립합니다. 튼튼하게 고정하기 위해 4부분 각각 L렌치를 이용하여 볼트를 잡고, 스패너를 이용하여 조여줍니다.



조립이 완성된 모습

# 조립 순서

## ■ 계기판 조립

	<p>&lt;계기판 조립시 필요한 구성품&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 계기판(나사2개)</li><li>- 드라이버</li></ul> <p>[주의] ※ 계기판에 나사는 장착되어 있습니다.</p>
---	---



01 계기판에 연결된 나사를 풀어줍니다.



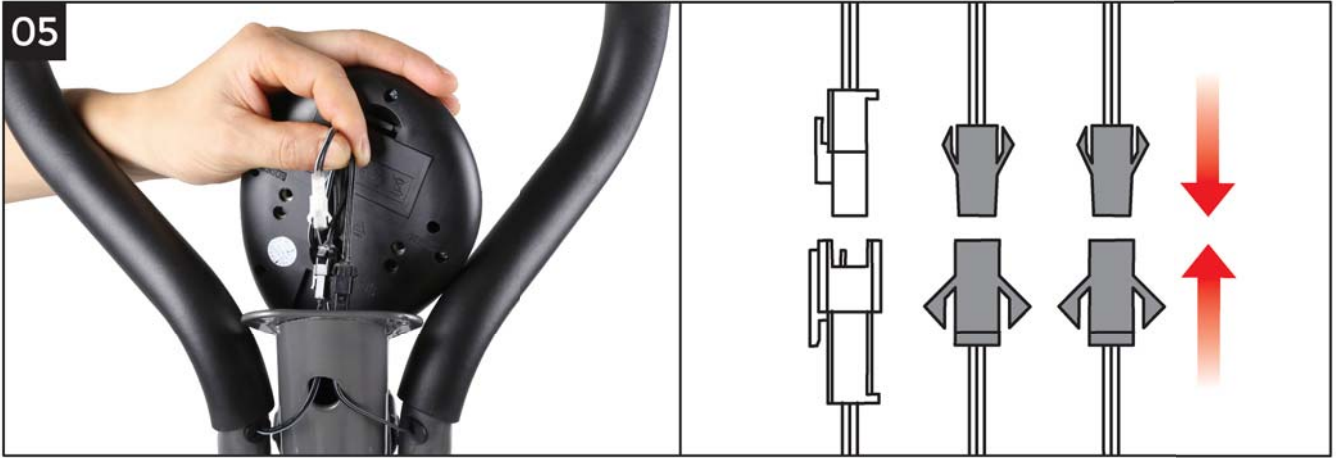
02 본체 계기판 연결 뒷부분에 패킹되어있는 고무를 분리하여 줍니다.



03 본체에 있는 계기판 연결선 및 핸들에 연결된 맥박 센서선 2개를 윗부분으로 빼도록 합니다



## 조립 순서



계기판과 본체 연결선을 색상에 맞춰서 조립합니다. (검은색 2줄은 구분 없이 조립 가능합니다.)



연결된 선을 본체에 잘 넣어줍니다.



드라이버를 이용하여 계기판을 본체에 조립합니다.



조립순서 2번에 분리하였던 고무패킹을 이용하여 3가닥선을 모두 감싸준 후 본체에 끼워줍니다.

### ⓘ 주의

운동 전 후 양손으로 핸들바를 반드시 잡고 승하차 해주십시오.

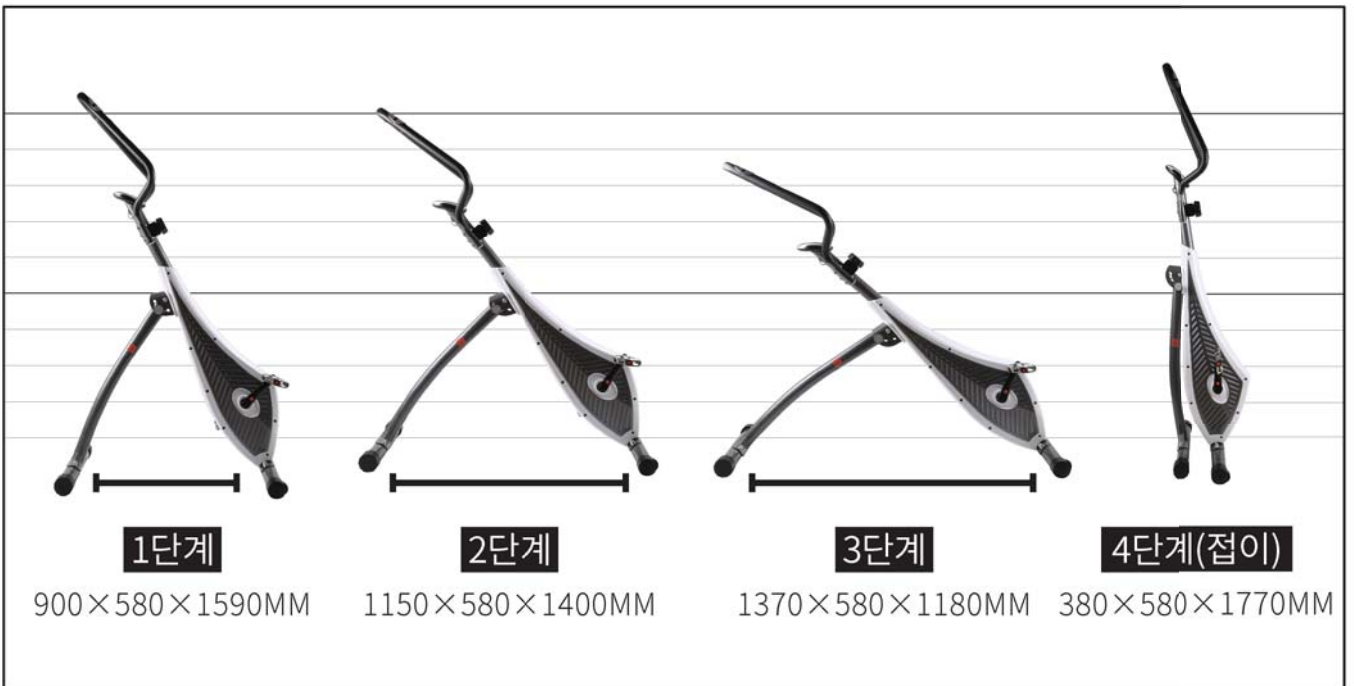
# 프레임 거리 조절 방법

## ■ 각도 조절나사 사용 방법



각도 조절나사를 잡아 당긴 후 각 홈에 맞게 4단계로 각도를 조절할 수 있습니다.

## ■ 프레임 단계별 크기



원하는 운동 세기에 맞게 단계를 조절하여 사용해주십시오.



# 기능 및 사용 방법



## 계기판 버튼 설명

- '모드' 버튼: 기능을 선택할 수 있습니다.
- '설정' 버튼: 시간, 거리, 칼로리 및 맥박을 설정할 수 있습니다.
- '원위치' 버튼: 시간, 거리, 칼로리 및 맥박수치가 '0'으로 리셋됩니다.

## 계기판 표시사항

- 스캔: '모드' 버튼을 스캔 표시가 나올 때까지 반복적으로 눌러주면 계기판에 시간, 속도, 거리, 총거리, 칼로리, 맥박, 순서대로 액정에 4초씩 표시됩니다.

- 예약운동 ※ 예약운동시 모든 수치는 역 카운트 됨.

### ▶ 시 간

1. 운동한 시작~끝의 운동시간을 표시합니다.
2. '모드' 버튼을 시간이 표시될 때까지 눌러준 후, '설정' 버튼을 눌러주면 운동시간을 설정할 수 있습니다. 시간이 '0'이 되면, 계기판이 1초간 정지 후 다시 시간이 시작됩니다.

### ▶ 거 리

1. 운동한 시작 ~ 끝의 운동거리를 표시합니다.
2. '모드' 버튼을 '거리'가 표시될 때까지 눌러준 후, '설정' 버튼을 눌러주면 목표 운동거리를 설정할 수 있습니다. 거리가 '0'이 되면, 계기판이 1초간 정지 후 다시 시작됩니다.

# 기능 및 사용 방법

## ▶ 칼로리

1. 총 소모 칼로리를 표시합니다.
2. '모드'버튼을 '칼로리'가 표시될 때까지 눌러준 후, '설정'버튼을 눌러주면 칼로리 소모를 설정할 수 있습니다.  
칼로리가 '0'이 되면, 계기판이 1초간 정지 후 다시 시작됩니다.

▶ 속 도 : 현재 속도를 계기판에 표시해줍니다.

▶ 총거리 : 건전지를 장착 후, 현재까지 운동한 총 거리가 표시 됩니다.

▶ 맥 박 : '모드'버튼을 '맥박'이 표시될 때까지 눌러줍니다.

양손을 본체에 맥박센서에 올린 후, 약 6~7초 후, 계기판에 현재 맥박이 표시됩니다.  
(회수/분)

## 주의

설정시작 후 2~3초간은, 맥박수치가 불안정하게 표시될 수 있습니다.  
이는 정상적이며, 이후 원상태의 맥박이 표시됩니다.  
제품의 계기판에 표시된 맥박수치는 의학적 용도로 사용할 수 없습니다.

## ① 주의사항

- 제품을 4분간 사용하지 않으면, 자동으로 계기판이 꺼집니다.
- 제품의 페달을 사용하거나, 계기판의 아무 버튼을 누르시면, 계기판이 다시 작동됩니다.
- 운동시작 후 계기판의 운동수치가 자동으로 표시됩니다. 만약 5초이상 작동이 없을 시, 계기판의 운동수치 또한 잠시 멈추게 됩니다.
- 건전지를 분리하면 모든 운동수치가 초기화 됩니다.

## 계기판 최대 표시수치

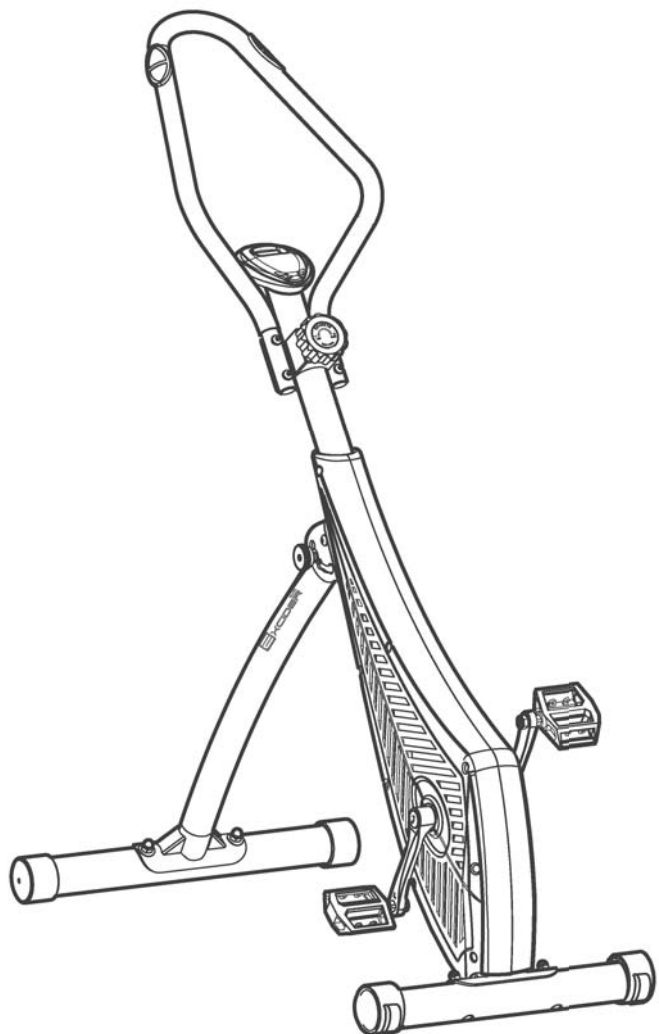
시 간	00:00" ~ 99:59"	속 도	최대속도 999.9KM/H
거 리	0.00 ~ 9999KM	칼로리	0.0~9999Kcal
총거리	0.0 ~ 9999KM	맥 박	40~240회수/분

# 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 고정해 주십시오.
액정화면에 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.
페달을 연결할 수 없는 경우	우측 페달은 오른쪽(시계방향)으로 좌측 페달은 왼쪽(시계반대방향)으로 돌려 주십시오.

## Running BIKE EX360

엑 사이 더 런 닝 바 이 크



# 품질경영 및 공산품 안전관리법에 의한 품질표시

품 명	헬스기구(고정식헬스기구 EX360)	재 질	스틸파이프, ABS수지, PP
수 입 원	(주)중산물산	주 소	서울시 관악구 남부순환로 1685 기광빌딩
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(고정식헬스기구 EX360)		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.