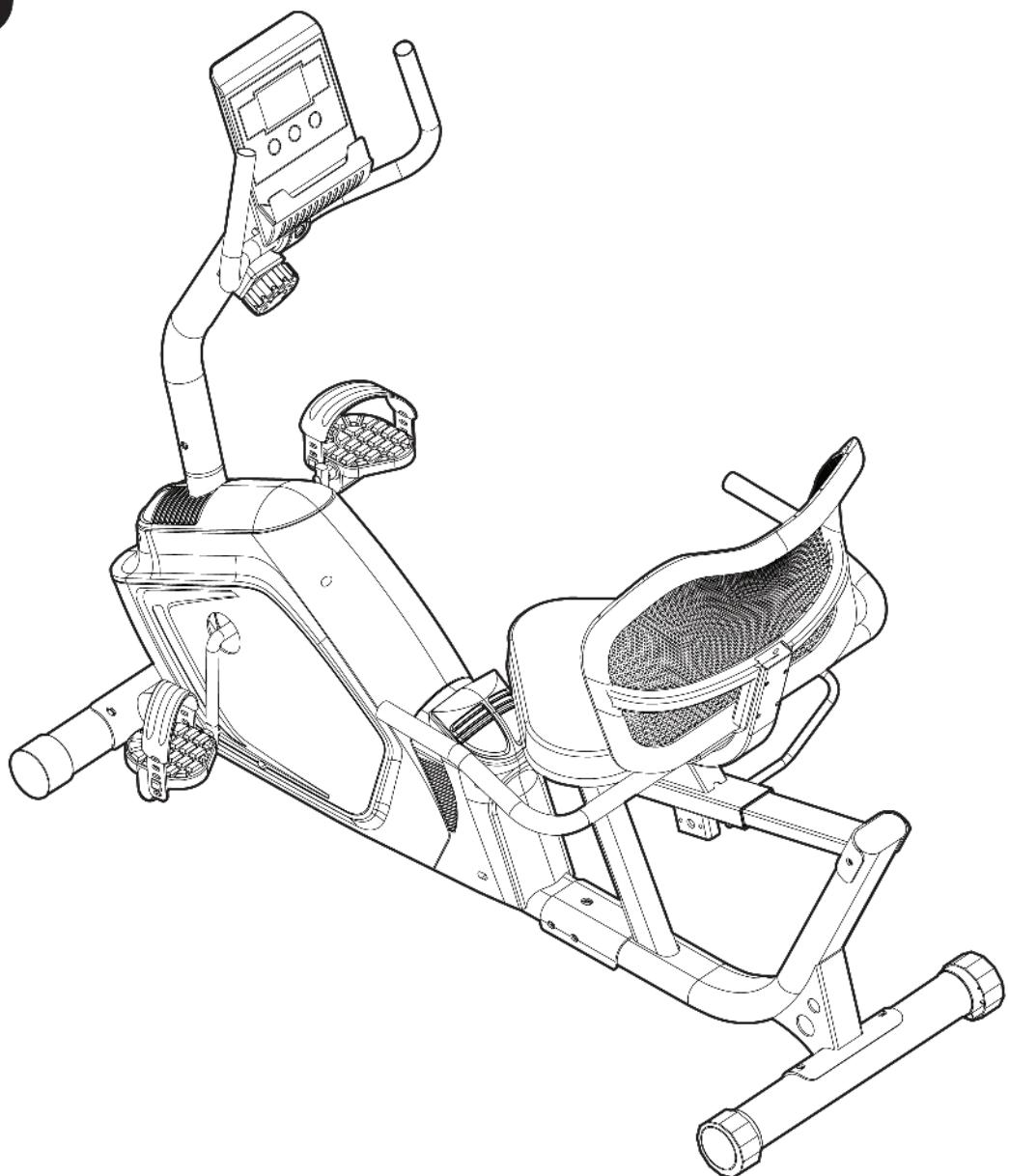


엑사이더 좌식 헬스싸이클

사용 설명서

EX623



※ 사용전에 사용설명서를 반드시 끝까지 잘 읽어 보시고 올바르게 사용하여 주십시오.

홈페이지 : WWW.EXCIDER.CO.KR A/S문의 : 02)872-8045

안전을 위한 주의사항

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

경고 & 주의 확인표시



사용상 주의사항

ⓧ 다음과 같은 분은 사용을 삼가시기 바랍니다.

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

※ 상기 외에도 건강에 이상을 느끼시는 분과 운동 중 몸에 이상을 느낄 경우에는 즉시 사용을 중지하시고 의사와 상담을 하시기 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 12세 미만의 어린이
- 몸이 불편하신 분
- 연로하신 분(노약자)
- 재활 목적으로 사용하시는 분

ⓧ 운동시 충분히 공간을 확보해 주십시오.

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

ⓧ 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 사용해 주십시오.
- 자전거 동작시 기계 하부에 손이나 발등 신체 일부를 대지 않도록 유의해 주십시오.
- 제품이 넘어질 위험이 있으니 손잡이를 잡고 스트레칭을 하지 마십시오.

ⓧ 서서 타지 마십시오. 반드시 바른 자세로 운동해 주십시오.

- 헬스싸이클 운동의 경우 안장에 앉아서 운동해 주십시오.
- 운동 중 일어서거나 과격하게 몸을 흔들면 제품에 무리가 가해져 고장의 원인이 되며 제품이 넘어지면 부상을 당할 수 있습니다.

| 안전을 위한 주의사항 —————

① 주위 환경 주의사항

- 제품에 물이나 음료수를 흘리지 않도록 주의 하십시오.
- 주위에 위험이 될만한 물건(유리나 과도 등 날카로운 물건)은 치우신 후 운동을 하십시오.
- 천둥번개가 치거나 악천 후 제품 사용을 금하여 주십시오.
- 직사광선에 노출되는 곳이나 실외에서 사용하지 마십시오.
- 전열기구나 화기류 근처, 습기나 먼지가 많은 곳에서의 사용하지 마십시오.
- 본 제품의 일부분이 깨지거나 망가졌을 경우 사용을 중지해 주십시오.

② 사용 시 복장에 대한 주의 사항과 준비운동을 통한 부상 예방

- 운동하기 편한 복장을 착용해 주십시오.
 - ※ 너무 길거나 늘어진 복장을 입고 운동을 하는 경우 페달에 걸릴 수 있으므로 주의해 주십시오.
 - ※ 헐렁하거나 꽉 끼는 옷은 금합니다. 반드시 몸에 맞는 운동복을 입고 운동해 주십시오.
- 가급적 고무 밀창으로 된 운동화를 착용해 주십시오.
 - ※ 맨발로 운동시 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

③ 사용 전에 확인하여 주십시오.

- 각 고정볼트, 너트나 고정 레버 등의 점검을 실시하여 제대로 고정되어 있는지를 반드시 확인한 후에 사용해주십시오.

④ 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.

⑤ 다음 장소에는 설치, 보관을 삼가주십시오.

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

⑥ 각 조절레버는 단단히 조여 주십시오.

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

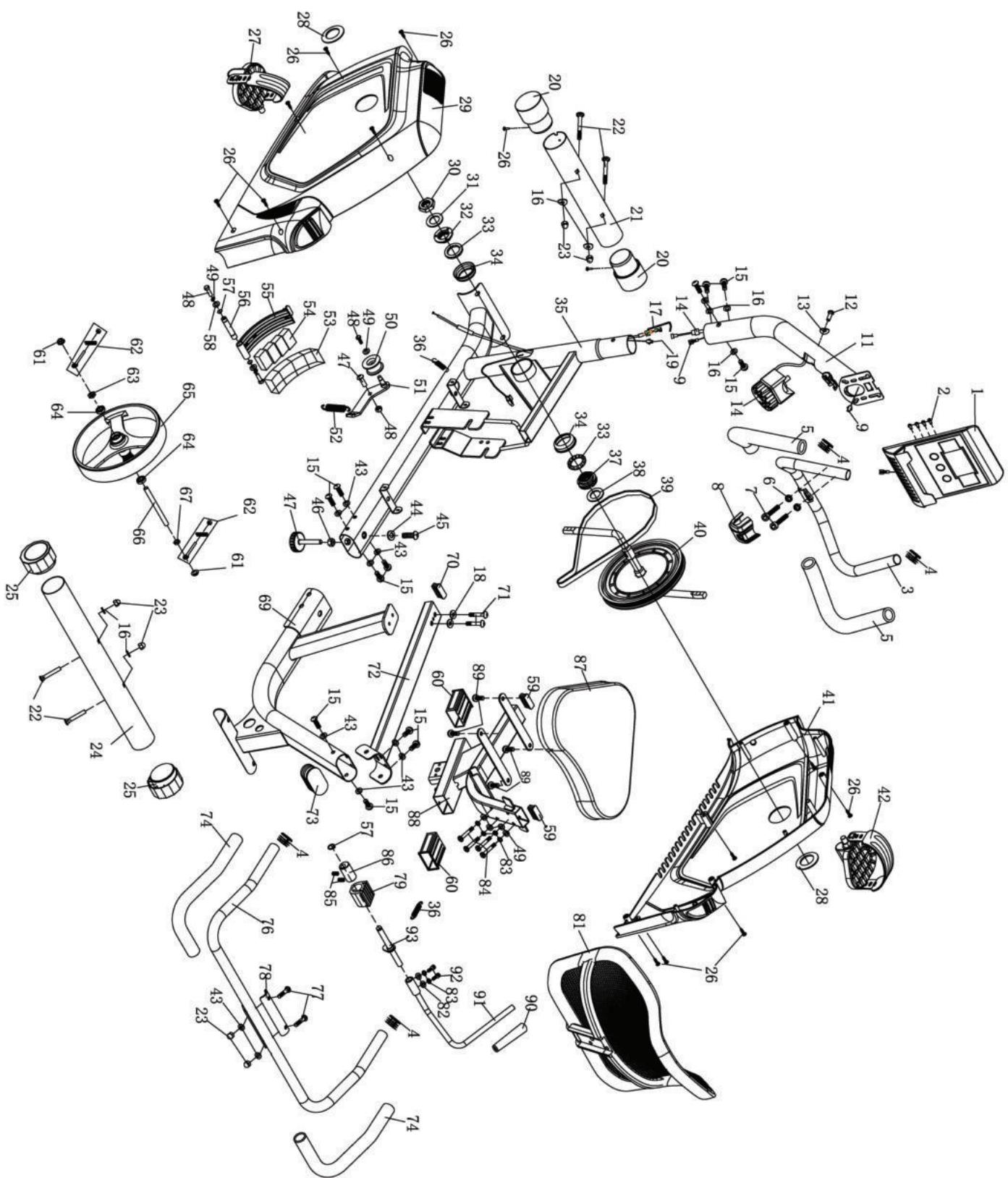
⑦ 부적절한 수리, 분해, 개조는 삼가주십시오.

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

⑧ 만일 상품이 젖을 경우

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

| 제품 분해도 |



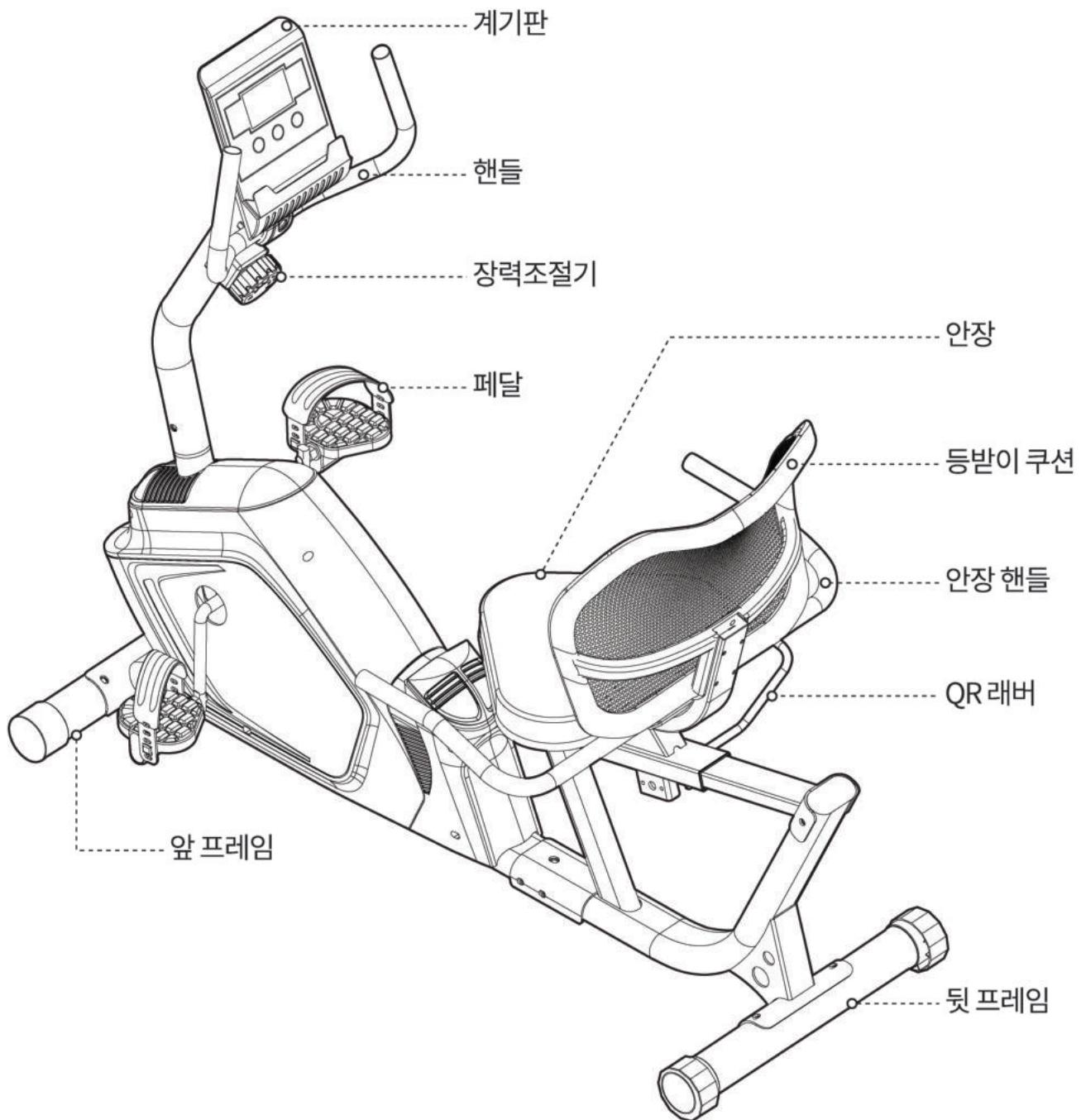
| 조립 전 확인사항

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

나사는 해당 부품에 조립되어있습니다.

<p>■ 본체 + 페달</p> 	<p>■ 본체 프레임</p> 		
<p>■ 안장 핸들</p> <p>안장핸들 조립용 나사(2세트)는 공구와 함께 포장 되어 있습니다.</p> 	<p>■ 계기판 프레임</p>  <p>■ 안장지지대 프레임</p> 		
<p>■ 안장, 안장 프레임</p> 	<p>■ 받침대 프레임(앞, 뒤)</p>  <p>앞 프레임 (이동 바퀴) 뒷 프레임 (수평조절)</p>		
<p>■ 등받이 쿠션</p> <p>등받이 쿠션 조립용 나사(4세트)는 공구와 함께 포장 되어 있습니다</p> 	<p>■ 핸들</p>  <p>■ LCD 모니터</p> 		
<p>■ QR레버</p> 	<p>■ 프레임 고정볼트</p> 	<p>■ 공구</p> 	<p>■ 설명서</p> 

| 각 부분 명칭 & 스펙



사이즈	137 × 67.5 × 117cm
중량	28.3 / 32.7kg (포장 전/후)
재질	스틸파이프, ABS수지, PP

| 조립 순서

⚠ 조립 시 주의사항

- 조립 순서에 맞게 차례대로 조립하여 주십시오.
- 조립 시에 손을 보호할 수 있도록 장갑을 끼고 조립하여 주십시오.
- **나사는 해당 부품에 조립되어 있습니다.**
- **나사는 부위별 가조립 후, 부위별 조립이 완료되면 세게 고정하여 주십시오.**
(1개씩 세게 고정할 시 조립에 어려움이 있을 수 있습니다.)

◇ 본체 / 본체 프레임 / 앞뒤 프레임 조립

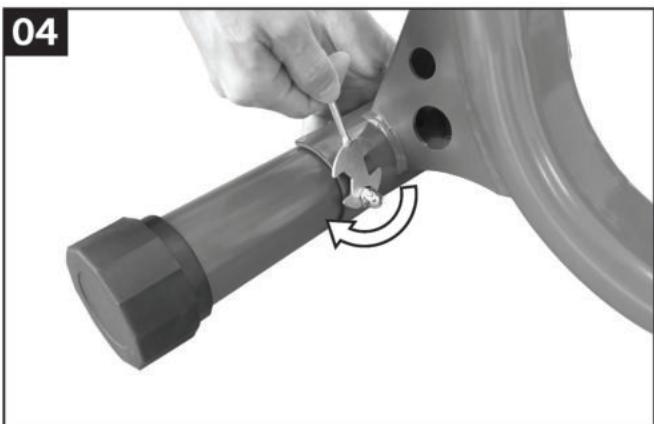
[주의] 앞 프레임과 뒤 프레임을 꼭 구분해 주십시오.



조립 순서



본체 프레임을 본체에 연결한 후, 가운데 긴 나사를 먼저 조립해주세요.
나머지 나사를 가조립 후에 모든 나사를 세게 조여줍니다.



뒤 프레임도 앞 프레임과 동일한 방법으로 조립해줍니다.

◇ 안장/안장 핸들/등받이 쿠션 조립

안장, 안장 핸들, 등받이 쿠션 조립 시 필요한 구성품



안장 프레임

안장 지지대 프레임



앞뒤 프레임



안장



QR 레버



공구



공구를 이용하여 안장 프레임에 QR 레버를 조립해줍니다.



공구를 이용하여 안장을 안장 프레임에 조립해줍니다.

| 조립 순서



QR 레버를 사진과 같이 풀어 준 후 안장 지지대 프레임을 연결해줍니다.

(QR 레버를 풀어주지 않으면 안장 지지대 프레임이 들어가지 않습니다.)



조립된 안장 프레임을 본체 프레임에 조립해줍니다.



※ 참고 아래쪽 나사 조립 시 안장을 위로, 윗쪽 나사 조립 시 안장을 아래쪽으로 이동시키면 편리하게 조립이 가능합니다.



안장 핸들을 안장 프레임에 맞춘 후 안장 핸들 덮개를 덮고 나사를 조립해줍니다.

(안장 핸들 조립용 나사[2세트]는 공구와 함께 포장되어 있습니다.)



등받이 쿠션을 안장 프레임에 조립해줍니다.

(등받이 쿠션 조립용 나사[4세트]는 공구와 함께 포장되어 있습니다.)

| 조립 순서

◇ 페달 / 계기판 / 핸들 조립

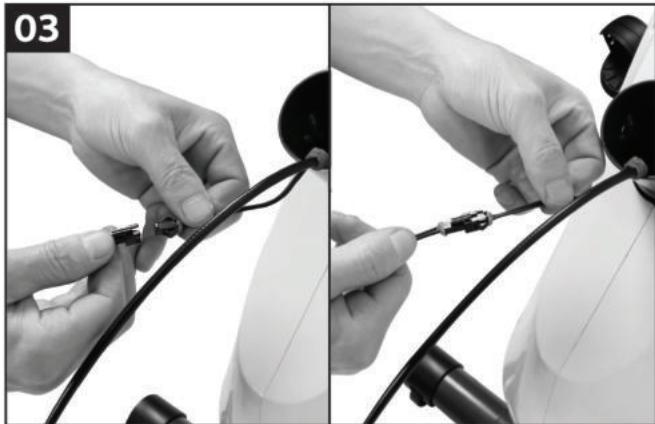
[주의] 페달을 각각 좌(L), 우(R)를 구분하여 주십시오.



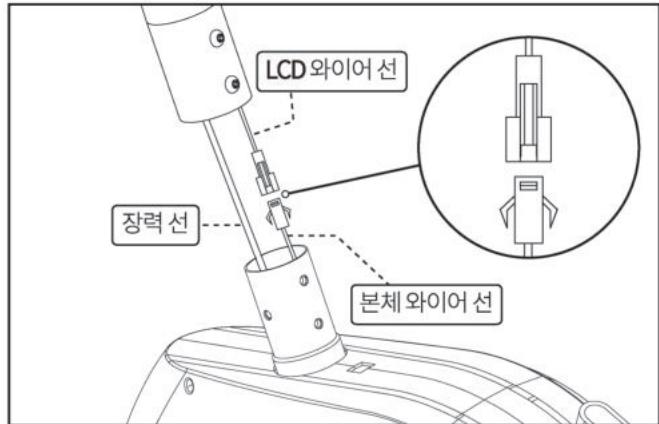
페달을 본체에 조립하여 세게 고정해줍니다.



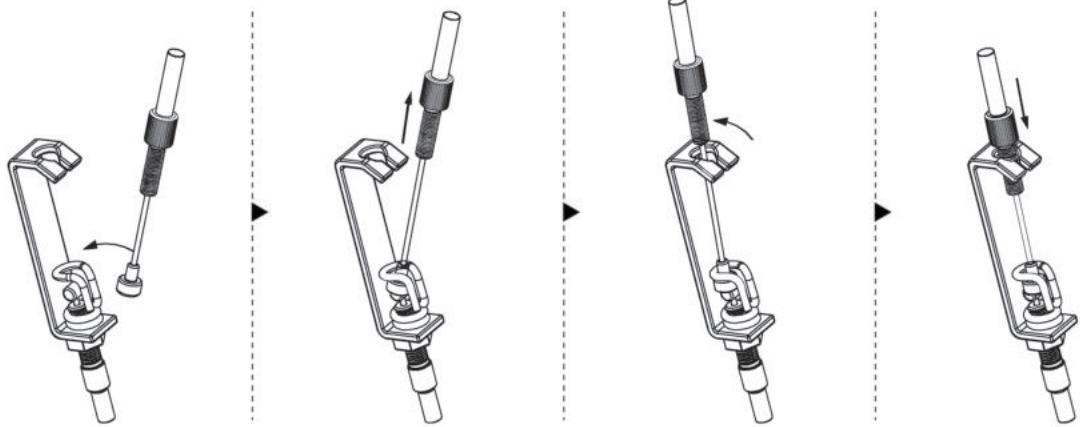
좌측 페달은 반시계 방향, 우측 페달은 시계방향으로 조립해 주십시오. 반대로 조립 시 나사가 마모될 수 있습니다.



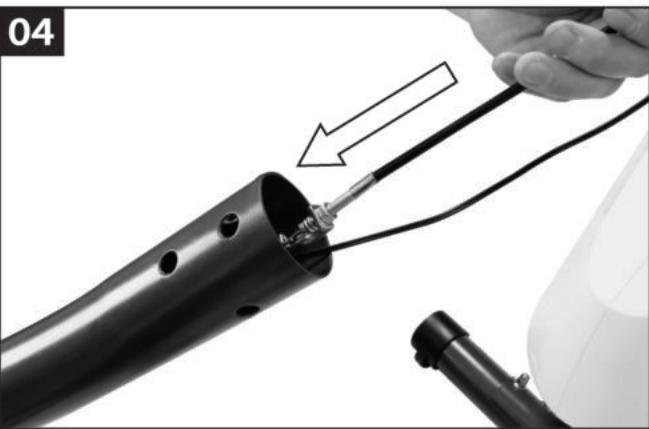
장력조절기를 1단에 맞춰 준 후 핸들바 지지대 안에 있는 LCD 와이어 선과 본체 와이어선을 연결해주십시오.



| 조립 순서



※ 장력 선 연결 방법 이해 그림



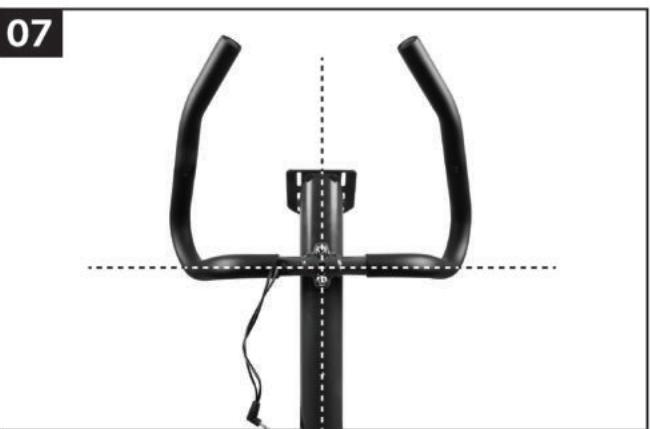
본체의 장력 선을 핸들바 지지대 안으로 넣어주십시오.
※ LCD 와이어 선이 계기판 쪽에서 빠지지 않게 주의해
주십시오.



핸들바 지지대를 본체와 결합해주십시오.



계기판 프레임과 본체를 조립한 후 나사를 조여 줍니다.



핸들 및 핸들바 지지대가 뒤틀리지 않도록 각도를 조절해
주십시오.

| 조립 순서



핸들을 안장 핸들과 동일한 방식으로 조립해줍니다.



핸들바 덮개를 덮고 나사로 고정해줍니다.



계기판의 LCD와이어 선과 본체의 와이어선을 연결해줍니다.



뒷면의 홈에 잘 맞춘 후 계기판을 조립해줍니다.



조립 완료 모습

| 기능 및 사용 방법

◇ 안장 위치 조절 방법



QR 레버를 풀어 준 후(12시 방향) 원하는 안장 위치로 이동해줍니다.



사용자에 맞게 안장 위치가 설정되면 QR 레버를 꽉 잡아줍니다.

◇ 부하(페달 강약) 조절 방법

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

[주의]

페달의 부하를 지나치게 무겁게 하면 다리를 다칠 위험이 있고, 유산소 운동의 효과를 보기 어렵습니다.
무리가 오지 않는 적당한 부하로 운동하실 것을 권장합니다.



1단계에 가까워질수록 운동 저항이 약해집니다.

8단계에 가까워질수록 운동 저항이 강해집니다.

| 기능 및 사용 방법

◇ 모니터 사용법

최신 고급형 LCD 모니터를 채택하여 운동시간, 속도, 거리, 칼로리, 총거리 별로 액정화면에 표시되어 운동 상태를 한눈에 알아볼 수 있습니다.



■ 버튼 설명

모드 버튼

모드 버튼을 누르면 스캔(SCAN) - 시간(TIME) - 속도(SPEED) - 거리(DISTANCE) - 칼로리(CALORIE) - 총거리(ODO) 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, 모니터 뒷면에 있는 전지(AA)를 교체하여 주시기 바랍니다.

※ 4분간 미사용 시, 계기판이 자동으로 종료됩니다.

■ 조작 방법

- 모드 버튼을 눌러 시간, 거리, 칼로리 중 한 가지를 선택합니다.(스캔(SCAN) 모드에서는 설정 불가)
- 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]

- 설정 완료 후 페달을 돌리시면 운동을 시작합니다. 운동 시작 후부터 설정한 값이 역으로 카운트됩니다.
- 운동 설정값이 “0”의 위치에 오면, 약 1초간 멈춘 후 “0”부터 카운트됩니다.

■ 기능 설명

- SCAN [자동 변환] : 모든 기능이 아래와 같은 순서로 순환하며 연속적으로 5초간 자동 변환됩니다.

시간(TIME) - 속도(SPEED) - 거리(DISTANCE) - 칼로리(CALORIE) - 총거리(ODO) 순으로 변환됨

- TIME [시간] : 00:00 ~ 99:59 분까지의 범위로 총 운동한 시간을 나타냅니다.
- SPEED [속도] : 현재 운동 중인 속도를 나타냅니다. 최대 속도 99.9KM/H 까지 표시됩니다.
- DISTANCE [거리] : 00.00 ~ 9999KM 까지 범위로 운동한 거리를 나타내며, 0.01 단위로 증가합니다.
- CALORIES [칼로리] : 0.0 ~ 9999Kcal 까지의 범위로 총 소모된 칼로리를 나타내며 1Cal 단위로 증가합니다.
(계기판에 표시되는 칼로리 소모량 측정값은 운동 시 참고용으로 제작되었기에 오차가 있을 수 있습니다.)
- ODO [총거리] : 00.00 ~ 9999KM 까지 범위로 운동한 거리를 나타내며, 0.01 단위로 증가합니다.

고장 신고전 확인사항

증상	확인사항
핸들을 연결할 수 없는 경우	핸들 고정볼트와 와셔는 먼저 손으로 고정한 후 공구를 사용하여 고정하여 주십시오.
모니터 액정 화면에 표시가 나오지 않는 경우	전지의 [+], [-]가 정확히 세팅되어 있는지 확인해 주십시오. 그래도 작동이 안 될 경우 다른 전지를 넣고 실험해 주십시오.
액정 화면에 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(시계 방향)으로 좌측 페달은 왼쪽(시계 반대 방향)으로 돌려 주십시오. 잘못 조일 경우, 크랭크 나사선 마모로 조립이 안될 수 있습니다.

표시사항

품명	헬스기구(고정식 자전거 EX623)	재질	스틸파이브, ABS수지, PP
수입원	(주)중산물산	주소	서울특별시 동작구 대림로 57 중산타워
전화	02)872-8045	원산지	중국(CHINA)

※ 품질보증표시

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

제품보증서

품명	보증기간
헬스기구(고정식 자전거 EX623)	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.
 - 1) 사용상의 부주의 또는 부적절한 수리나 개조로 인한 고장 또는 손상
 - 2) 구입 후 이동, 이사 중 떨어뜨림 등에 따른 고장 및 손상
 - 3) 화재, 치진, 수해, 그 외에 천재지변에 의한 고장 및 손상
 - 4) 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.

