

EXCIDER

EX900 ALPHA

엑사이더 접이식 헬스싸이클

사용 설명서



※ 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
- 수술한 지 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
- 연로하신 분(노약자)
- 몸이 불편하신 분
- 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

ⓧ 주위 환경 주의사항

- 제품에 물이나 음료수를 흘리지 않도록 주의 하십시오.
- 주위에 위험이 될만한 물건(유리나 과도 등 날카로운 물건)은 치우신 후 운동을 하십시오.
- 천동번개가 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.

ⓧ 사용 시 복장에 대한 주의 사항과 준비운동을 통한 부상 예방

- 운동하기 편한 복장을 착용해 주십시오.
 - ※ 너무 길거나 늘어진 복장을 입고 운동을 하는 경우 폐달에 걸릴 수 있으므로 주의해 주십시오.
 - ※ 헐렁하거나 꽉 끼는 옷은 금합니다. 반드시 몸에 맞는 운동복을 입고 운동해 주십시오.
- 가급적 고무 밑창으로 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

ⓧ 사용 전에 확인하여 주십시오.

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

ⓧ 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.

ⓧ 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 반드시 사방 1m 이상 충분한 가격을 두어 안전을 확보하고 제품은 평평하고 미끄럽지 않은 안전한 곳에 설치해주십시오. 수평이 안 맞을 시에는 제품 고장이나 사고의 원인이 될 수 있습니다.

① 각 조절레버는 단단히 조여 주십시오.

- 안장, 손잡이 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.

① 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)872-8045로 연락해 주십시오.

■ 본체 ※안장 높낮이 고정볼트는 본체에 장착되어 있음



■ 받침대 프레임(앞, 뒤) ※안전너트, 와셔는 프레임에 장착되어 있음



■ 핸들, LCD 모니터



핸들(고정 볼트&와셔 4개가 모니터 뒷면에 장착되어 있음) LCD 모니터(고정볼트 4개가 모니터 뒷면에 장착되어 있음 / AA전지 별도 구매)

■ 좌우 페달, 밴드 ※고정 너트는 좌, 우 페달에 장착되어 있음



■ 안장, 안장 프레임 ※너트3개, 와셔 3개가 안장 밀판에 장착되어 있음



■ 등받이/등받이 받침대



■ 안장 핸들



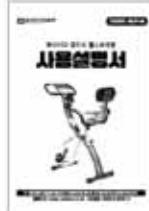
■ 공구



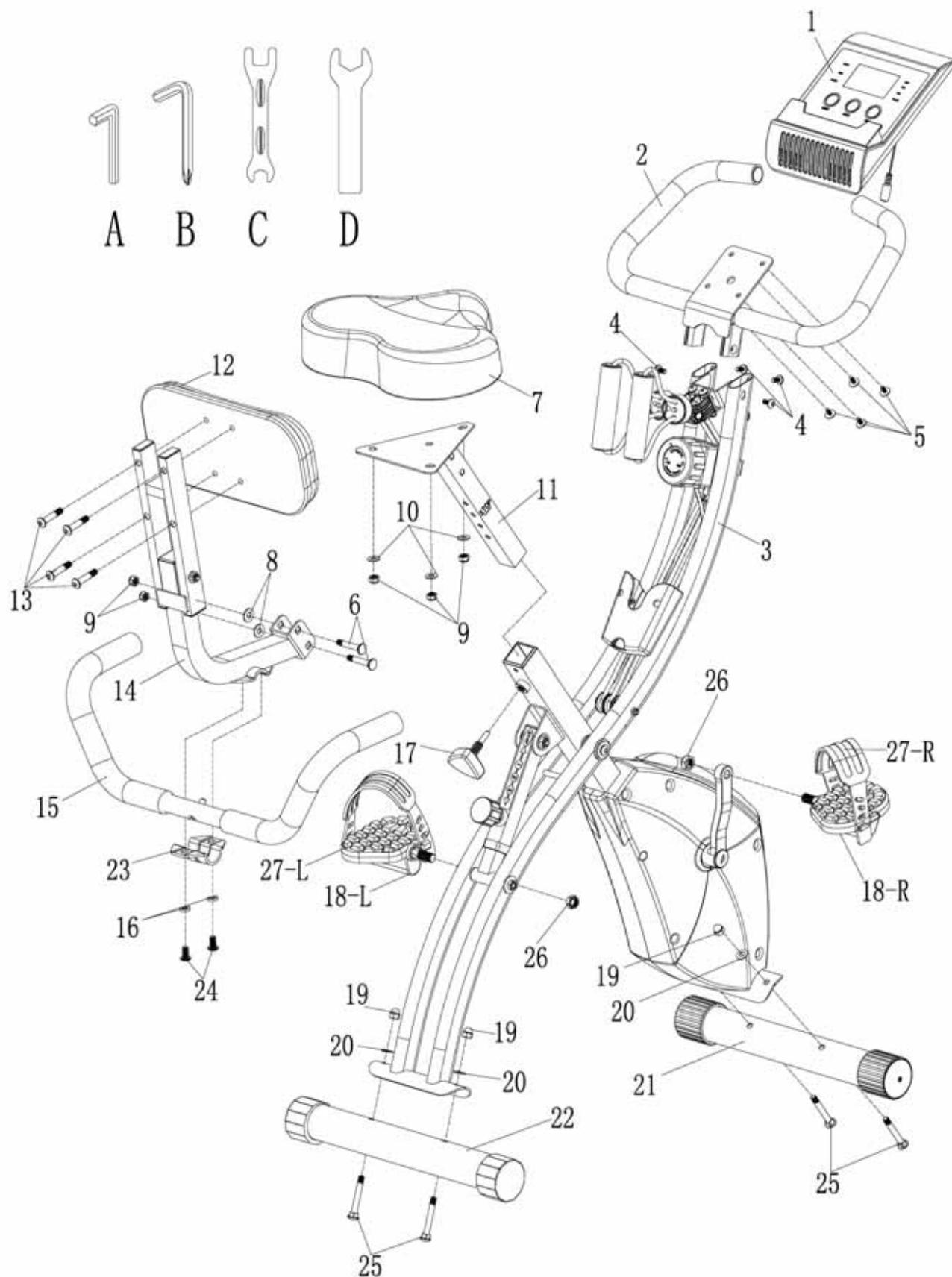
■ 리모컨 거치대



■ 설명서



제품 분해도



각 부분 명칭 & 스펙



사이즈(펼쳤을 때)	1단 : 855(가로) × 545(세로) × 1195(높이) 단위:mm 2단 : 990(가로) × 545(세로) × 1115mm(높이) 단위:mm 3단 : 1120(가로) × 545(세로) × 1015mm(높이) 단위:mm
사이즈(접었을 때)	630(가로) × 545(세로) × 1310mm(높이) 단위:mm
중량	17.9 / 21kg(포장 전/후)
재질	스틸파이프, ABS수지, PP

조립 순서

⚠ 조립 시 주의사항

- 조립 순서에 맞게 차례대로 조립하여 주십시오.

[조립 순서]

받침대 프레임(앞) → 받침대 프레임(뒤) → 안장 → 등받이 → 안장 핸들 →
등받이 프레임과 안장 프레임 결합 → 핸들 → LCD 모니터 → 페달 밴드 → 페달(좌) → 페달(우) →
리모컨 거치대 설치

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

◇ 받침대 프레임 조립

[주의] 앞, 뒤 받침대 프레임에 와셔, 고정나사, 안전너트가 고정되어 있습니다.

앞 프레임과 뒤 프레임을 꼭 구분해 주십시오.



■ 받침대 프레임 조립 - 앞



조립 순서

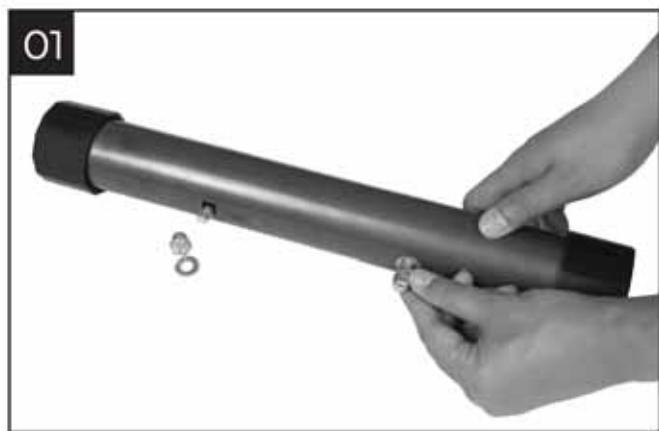


손으로 고정한 다음, 13mm 스패너를 사용하여 좌우 안전 너트를 번갈아 가며 시계 방향으로 돌려 고정해 주십시오.



완성된 모습.

■ 받침대 프레임 조립 - 뒤



수평 조절 마개가 있는 받침대 프레임(뒤)에 고정된 안전 너트와 와셔를 풀어 주십시오.



받침대 프레임(뒤)을 본체 프레임 뒷면에 장착한 후 와셔와 안전너트를 손으로 조여 주십시오.



손으로 고정한 다음, 13mm 스패너를 사용하여 좌우 안전 너트를 번갈아 가며 시계 방향으로 돌려 고정해 주십시오.

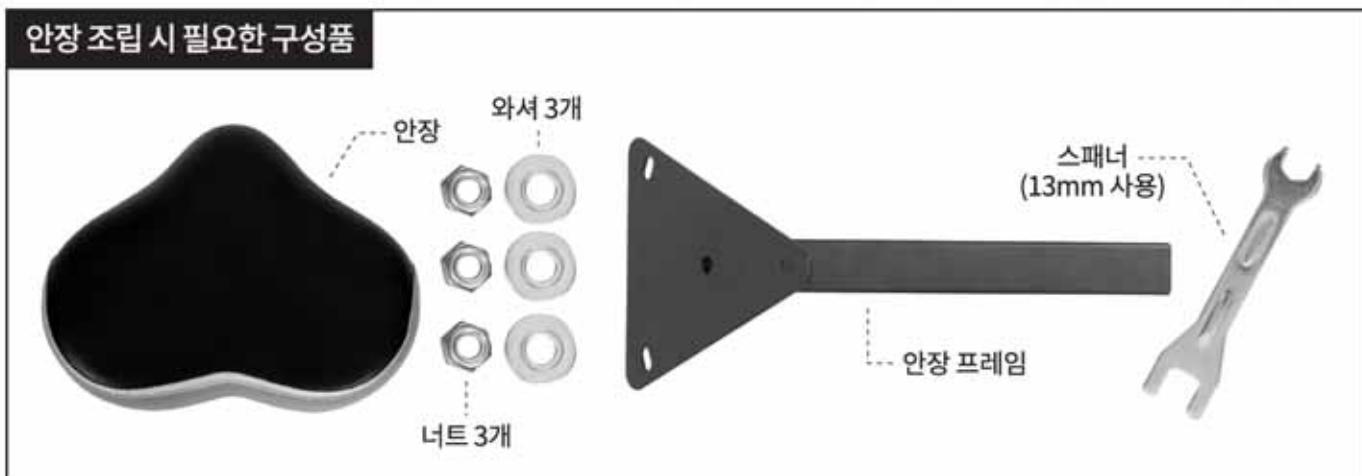


완성된 모습.

조립 순서

◇ 안장 조립

[주의] 안장 밑면에 너트와 와셔가 고정되어 있습니다.



조립 순서

◇ 등받이, 안장핸들 조립 / 등받이 프레임과 안장 프레임 결합

[주의] 등받이 프레임에 안장 프레임 고정볼트, 너트, 와셔가 장착되어 있습니다.



등받이 프레임 고정볼트에 와셔를 풀어주십시오.



등받이 프레임과 안장 핸들의 구멍을 맞추어 '6mm 드라이버 L렌치'로 고정볼트를 번갈아가며 고정해 주십시오.
※ 안장 핸들 방향에 주의하여 사진과 같이 고정해 주십시오.



등받이 쿠션 뒷면 4개의 구멍과 등받이 프레임의 구멍을 맞추어 등받이 쿠션 고정볼트를 손으로 번갈아가며 시계 방향으로 고정해 주십시오.

※ 등받이 쿠션 봉제선이 아래쪽을 향하게 합니다.



손으로 고정한 다음, '6mm 드라이버 L렌치'를 사용하여 고정볼트를 번갈아가며 고정해 주십시오.

| 조립 순서



등받이 프레임에 고정되어 있는 안장 프레임 고정볼트, 와셔를 분리해 주십시오.



등받이 프레임과 안장 프레임의 구멍을 맞추신 다음, 고정볼트를 각각 끼워 주십시오.



먼저 와셔를 넣은 후 2개의 너트를 '13mm 스패너'를 사용해 번갈아가며 시계 방향으로 돌려 고정해 주십시오.



본체 프레임에 고정되어 있는 안장 높낮이 고정볼트를 분리해 주십시오.



조립이 완료된 안장 프레임을 본체 프레임 구멍에 맞추어 삽입해 주십시오.



안장 높낮이 고정볼트로 고정시켜 주십시오.
사용자의 신장에 맞게 높낮이 조절이 가능합니다.

조립 순서

◇ 핸들 조립

[주의] 핸들 밑면에 고정볼트&와셔가 장착되어 있습니다.

핸들 조립 시 필요한 구성품



핸들 고정볼트&와셔 4개



L렌치(5mm)

01



핸들에 고정되어 있는 고정볼트&와셔를 분리해 주십시오.

02



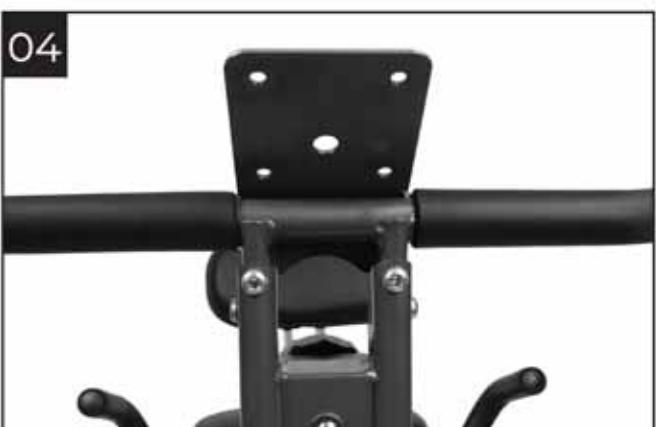
핸들을 본체 프레임 상단에 삽입한 후 홈을 맞추어 4개의 볼트&와셔를 손으로 번갈아가며 고정해 주십시오.

03



손으로 고정 후 '5mm L렌치'를 사용하여 4개의 볼트를 번갈아가며 단단히 고정해 주십시오.

04



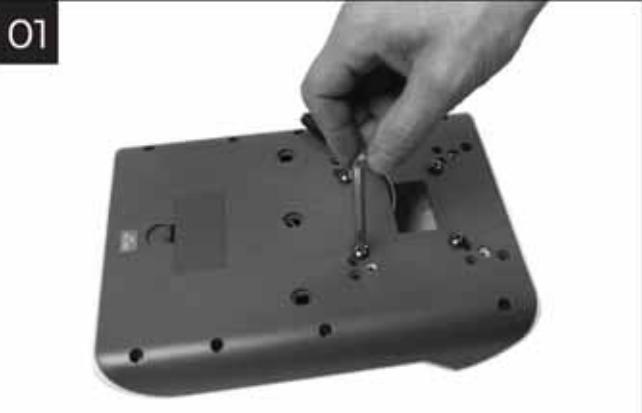
완성된 모습.

조립 순서

◇ LCD 모니터 조립

[주의] 모니터 뒷면에 고정볼트가 장착되어 있습니다.

LCD 모니터 조립 시 필요한 구성품



LCD 모니터 뒷면에 고정되어 있는 고정볼트를 '6mm 드라이버 L렌치'를 이용하여 분리해 주십시오. ※ 볼트가 고정되어 있는 구멍을 잘 기억하세요. 핸들과 결합되는 홈과 동일합니다.



LCD 모니터의 연결선을 핸들 결합부 중앙 구멍으로 넣어 주십시오.



핸들 홈과 계기판 홈을 잘 맞추어 '6mm 드라이버 L렌치'를 사용하여 고정볼트를 번갈아가며 고정해 주십시오.



핸들 중앙 구멍으로 나온 LCD 모니터 연결선과 프레임에 고정되어 있는 본체의 연결선을 연결해 주십시오.

조립 순서

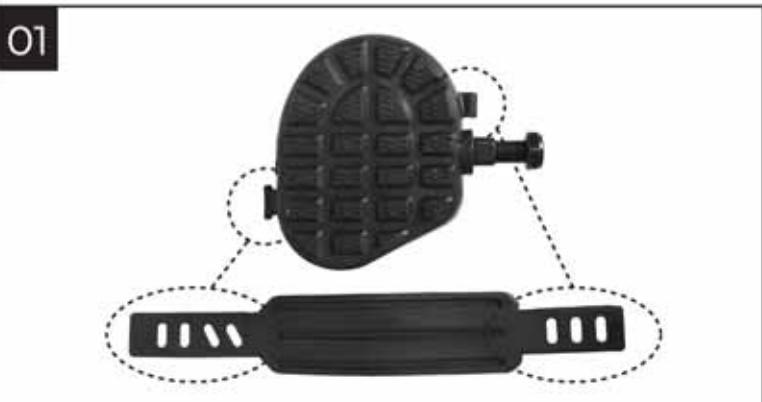
◇ 페달 조립

[주의] 페달 고정너트는 좌, 우 페달에 각각 장착되어 있습니다. 페달과 밴드를 각각 좌(L), 우(R)를 구분하여 주십시오. (페달 밴드 뒷면, 페달의 나사 끝에 표시되어 있습니다.)

페달 조립 시 필요한 구성품



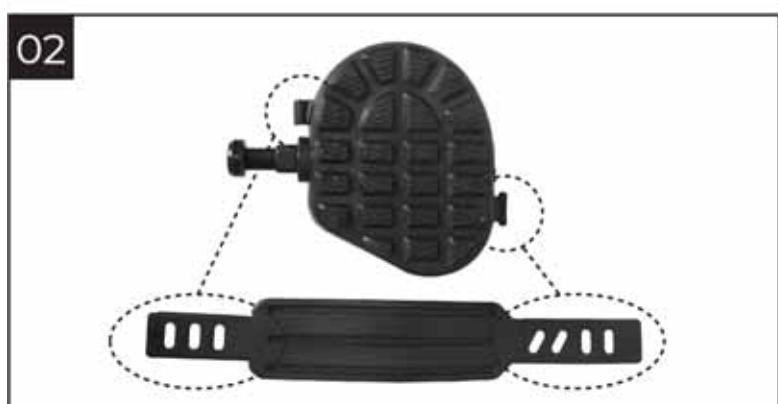
■ 페달 밴드 조립



좌측 페달(L)의 좌, 우 밴드 걸이에 좌측 밴드(L)의 방향을 사진과 같이 맞추어 고정해 주십시오. 밴드의 3구멍 쪽이 페달 안쪽으로, 4구멍 쪽이 페달의 바깥 쪽으로 향하도록 조립해 주십시오.



좌측 페달(L) 밴드 완성된 모습.



우측 페달(R)의 좌, 우 밴드 걸이에 우측 밴드(R)의 방향을 사진과 같이 맞추어 고정해 주십시오. 밴드의 3구멍 쪽이 페달 안쪽으로, 4구멍 쪽이 페달의 바깥 쪽으로 향하도록 조립해 주십시오.



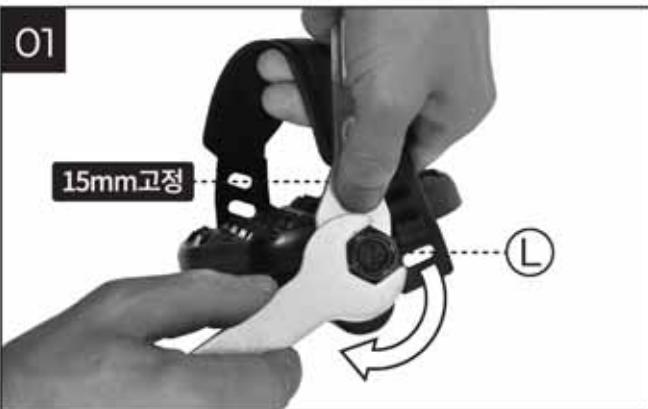
우측 페달(R) 밴드 완성된 모습.

조립 순서

■ 페달 조립: 좌측 페달(L) 조립 - 01 ~ 03 / 우측 페달(R) 조립 - 04 ~ 06

[주의] 좌/우측 페달은 조립 시 조임 방향이 다르므로 반드시 주의하여주십시오.

페달이 덜 조여질 경우 페달의 유격이 생기면 나사 선의 마모로 사용 중 페달이 빠질 수 있으니 최대한 단단히 조여주십시오.



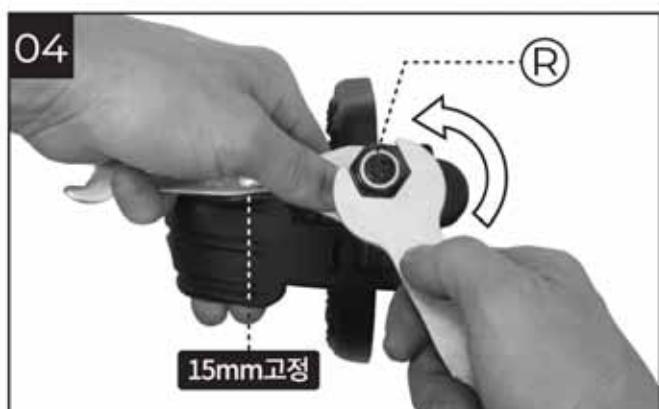
15mm 스파너로 페달 회전축을 잡고 19mm스파너를 사용하여 좌측(L) 페달에 장착되어 있는 너트를 오른쪽(시계 방향)으로 돌려 분리해 주십시오.



왼쪽 크랭크에 좌측 페달을 시계 반대 방향으로 돌려 조립한 후, 15mm 스파너를 사용하여 나사를 단단히 고정시켜 주십시오.



19mm 스파너를 사용하여 페달 조임 너트를 시계 방향으로 단단히 고정시켜 주십시오.



15mm 스파너로 페달 회전축을 잡고 19mm스파너를 사용하여 우측(R) 페달에 장착되어 있는 너트를 왼쪽(시계 반대 방향)으로 돌려 분리해 주십시오.



오른쪽 크랭크에 우측 페달을 시계 방향으로 돌려 조립한 후, 15mm 스파너를 사용하여 나사를 단단히 고정시켜 주십시오.



19mm 스파너를 사용하여 페달 조임 너트를 시계 반대 방향으로 단단히 고정시켜 주십시오.

기능 및 사용 방법

◇ 부하(페달 강약) 조절 방법

부하 강약 조절장치를 시계방향으로 회전시 운동 저항이 강해지고, 시계 반대 방향으로 회전시 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.



◇ 수평 조절 방법

사용하는 지면 상태에 맞게 받침대 프레임(뒤) 좌우 마개를 돌려 수평을 조정할 수 있습니다.



기능 및 사용 방법

◇ LCD 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) - 총거리(ODO) - 칼로리(CALORIE) 순서로 기능이 선택됩니다.

설정 버튼

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

원위치 버튼

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

※ 계기판의 전원이 들어오지 않을 경우, 모니터 뒷면에 있는 건전지(AA)를 교체하여 주시기 바랍니다.

■ 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]

- 설정완료 후 페달을 돌리시면 운동을 시작합니다. 운동시작 후부터 설정한 값이 역으로 카운트 됩니다.
- 운동설정 값이 "0"의 위치에 오면, 운동 종료와 함께 알람이 울립니다. (원위치 버튼을 누르면 알람이 멈춥니다.)

■ 기능 설명

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

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

- TIME [시간] : 0.00에서 99.99분까지의 범위로 총 운동한 시간을 나타냅니다.
- SPEED [속도] : 현재 운동 중인 속도를 나타냅니다. 최고 99.99까지 표시됩니다.
- DISTANCE [거리] : 0.00에서 99.99km까지 범위로 운동한 거리를 나타내며, 0.01단위로 증가합니다.
- ODO [총거리] : 0.00에서 99.99km까지 범위로 운동한 거리를 나타내며, 0.01단위로 증가합니다.
- CALORIES [칼로리] : 0.0에서 999.0까지의 범위로 총 소모된 칼로리를 나타내며 1Cal 단위로 증가합니다.

※ 계기판에 표시되는 칼로리 소모량 측정값은 운동 시 참고용으로 제작되었기에 약간의 오차가 있을 수 있습니다.

기능 및 사용 방법

◇ 안장 높낮이 조절 방법

안장 높낮이는 1단계마다 약 2.5cm 간격이며 총 4단계로 조절이 가능합니다.



프레임에 고정되어 있는 안장 높낮이 고정볼트를 분리해 주십시오.



안장 프레임을 프레임 구멍에 맞추어 삽입 후 신장에 맞게 높낮이를 조정해 주십시오.



고정볼트를 이용하여 고정해 주십시오.
[주의] 본체 프레임 구멍에 높낮이 조절 나사를 반드시 체결 후 사용해 주십시오.

◇ 각도 조절 방법

본 제품은 총 3단계의 각도 조절 기능과 접이가 가능한 멀티 헬스싸이클입니다.

1단계 기존 입식 싸이클 부터 3단계 좌식 싸이클까지 자유로운 각도 조절로 다양한 싸이클 운동이 가능합니다.
운동 후 접이 보관시 레버를 STOP 단계로 맞추어 안전하게 보관하시기 바랍니다.



한 손으로 본체 프레임을 잡고 각도 조절 레버를 당겨 1단계부터 3단계까지 원하는 단계로 조정해 주십시오.
원하는 단계에 잘 맞추어 각도 조절 레버를 놓으시면 “딸깍”소리와 함께 레버가 고정됩니다.

| 기능 및 사용 방법



◇ EX900 Alpha 추가 기능



보조 손잡이가 사진과 같이 위, 아래 방향으로 조정이 가능 합니다.

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 EX900 Alpha)	재질	스틸파이브, ABS수지, PP
수입원	(주)중산물산	주소	서울특별시 동작구 대림로57 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 EX900 Alpha)		구입일로부터 1년		
구입일자		년 월 일		
고객정보	성명			
	주소			
	전화			

※ 무료 서비스 규정

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

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

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