

엑사이더 홈 스쿼트

사용설명서

모델명 : HS-10



EXCIDER

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

홈페이지 : www.excider.co.kr A/S문의 : 02) 872 - 8045~6

· 목차 ·

1.안전 주의사항	2~3
2.조립 전 확인사항	4
3.제품 분해도	5
4.각 부분의 명칭	6
5.조립순서	7~9
6.핸들 높낮이 조절방법	10
7.안장 거리조절 방법	10
8.제품 품질보증서	11

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  **금지** |  **주의** |  **확인**

〈사용상 주의사항〉

⊘ 다음과 같은 분은 사용을 삼가하시기 바랍니다.

- 임신부이거나 생리중인 분
 - 발열, 과로 및 기관지계열 질환 등의 안정이 필요한 분
 - 호흡기에 혈류에 장애가 있는 분
 - 수술한지 3개월 이내의 환자로 회복기에 있는 분
 - 의사의 진단으로 운동을 금하는 분
 - 심장병, 고혈압 등 평소에 심장에 장애가 있는 분
- ※ 상기 외에도 건강에 이상을 느끼시는 분과 운동중 몸에 이상을 느낄 경우에는 즉시 사용을 중지하시고 의사와 상담을 하시기 바랍니다.

⊘ 다음과 같은 경우 사용을 금지합니다.

- 본 제품은 1인용입니다. 동시에 여러명이 사용하지 마십시오.
- 무게가 90kg 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.
- 조립시 반경안에 아이들이 접근하지 못하도록 하여 주십시오.

⊘ 다음과 같은 경우 보호자의 면밀한 보호관찰이 필요합니다.

- 만 12세 미만의 어린이
- 몸이 불편하신분
- 연로하신 분 (노약자)
- 재활 목적으로 사용하시는분

⊘ 운동시 충분히 공간을 확보해주세요.

- 운동시에 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.
- 제품을 무리하게 누르거나 충격을 주는 등 제품에 손상을 입을 만한 행동은 하지 마십시오.
- 완전히 조립된 후 사용하여야 합니다.
- 제품이 넘어질 위험이 있으니 손잡이를 잡고 스트레칭을 하지 마십시오.

❶ 반드시 바른 자세로 운동해주십시오.

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

❷ 주위환경 주의사항

- 제품에 물이나 음료수를 흘리지 않도록 주의하십시오.
- 주위에 위험이 될만한 물건(유리나 과도 등 날카로운 물건)은 치우신 후 운동을 하십시오.
- 천동번개가 치거나 약천 후 제품사용을 금하여 주십시오.
- 직사광선에 노출되는 곳이나 실외에서 사용하지 마십시오.
- 전열기구나 화기류 근처, 습기나 먼지가 많은 곳에서의 사용을 금합니다.
- 본 제품의 일부분이 깨지거나 망가졌을 경우 사용을 중지하시기 바랍니다.

❸ 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 딱 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〉

❶ 사용 전에 확인하여 주십시오.

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

❷ 본 상품은 가정용입니다.

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

❸ 다음 장소에는 설치, 보관을 삼가해주십시오.

- 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 설치해주십시오. 수평이 안맞을 시에는 제품 고장이나 사고의 원인이 될 수 있습니다.

❹ 각 조절레버는 단단히 조여주세요.

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

❺ 부적절한 수리, 분해, 개조는 삼가해 주십시오.

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

❻ 만일 상품이 젖을 경우

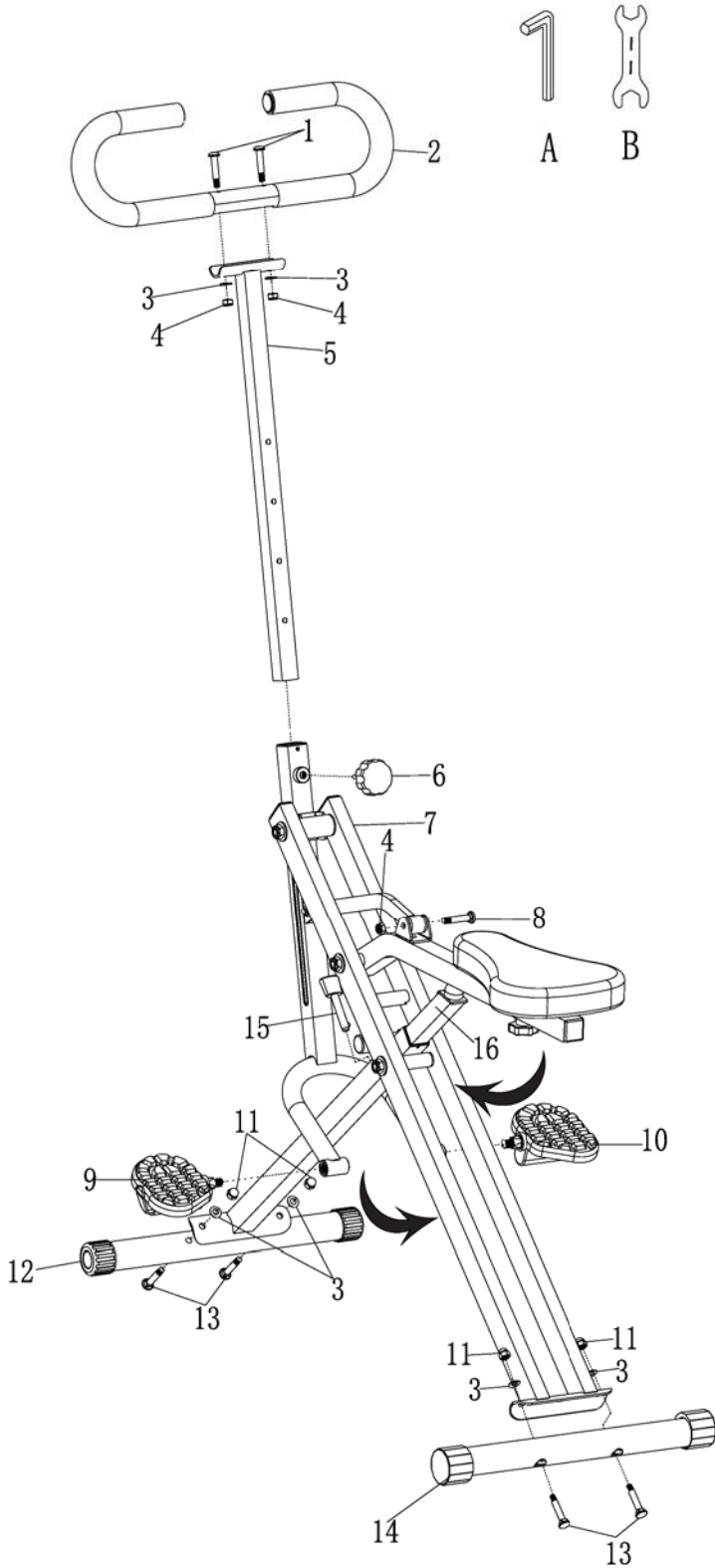
- 상품이 젖은 경우 녹이 슬거나 고장의 원인이 됩니다. 또 미끄러지기 쉬우므로 마른 헝겊 등으로 신속하게 닦아 주시기 바랍니다.

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>1.본체</p> 		 <p>볼트,너트 1개</p>
<p>2.받침대 프레임 (앞,뒤)</p> <p>뒷 프레임 ▶</p>  <p>▶ 앞 프레임</p> 	<p>3.핸들</p> 	
<p>4.핸들지지대</p> 	 <p>높낮이 조절나사 1개</p>	<p>5.좌우페달</p>  <p>(좌)</p>  <p>(우)</p>
<p>6.공구, 접이식 고정핀</p>  <p>L렌지</p>  <p>스패너</p>	<p>7.각도 조절핀</p> 	<p>8.설명서</p> 

3. 제품 분해도



번호	부분	개수	명칭
1		2	핸들 고정볼트
2		1	핸들
3		6	와셔
4	 M8	3	너트
5		1	핸들 지지대
6		1	높낮이 조절나사
7		1	본체
8		1	중간 암 고정볼트
9		1	페달 (좌)
10		1	페달 (우)
11	 M8	4	너트
12		2	앞 프레임
13		4	프레임 고정볼트
14		1	뒷 프레임
15		1	각도 조절핀
A		1	L렌지
B		1	스패너

4. 각 부분 명칭



사이즈 (펼쳤을때)	[최대] 1110 X 485 X 1255mm (L x W x H) [최소] 985 X 485 X 1025mm (L x W x H)
사이즈 (접었을때)	1425 X 485 X 205mm (L x W x H)
중량	10.9kg/12kg (포장 전/후)
재질	스틸파이프, PVC, PP

5. 조립순서



조립시 주의사항

조립 순서에 맞게 차례대로 조립하여 주십시오.

조립 시에 손을 보호할 수 있도록 장갑을 끼고 조립하여 주십시오.

◎ 앞받침대 및 뒷받침대 연결시 필요한 공구



1. 앞, 뒤 받침대 설치

받침대 프레임(앞)과 (뒤)를 차례로 조립합니다.
받침대 프레임은 (앞),(뒤)가 구분되어 있으며
조립 시에는 스패너를 사용하여 조여주십시오.

※받침대 프레임용 볼트, 너트, 와셔는 체결되어
있습니다.

〈받침대 프레임(앞)〉



〈받침대 프레임(뒤)〉

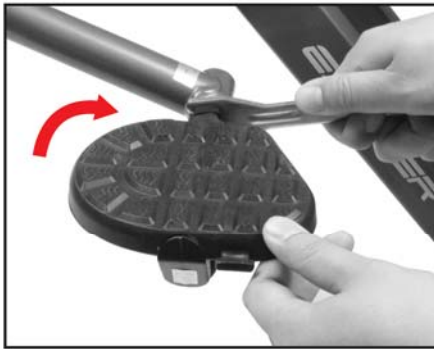


조립시 주의사항

프레임의 사각형 모양의 나사 구멍이 지면 쪽으로 향하도록
조립해주십시오.

2. 페달설치

※좌, 우 페달 모두 오른쪽으로 조여주십시오.



〈좌측페달〉



〈우측페달〉

◎ 페달설치시
필요한 공구



〈좌측페달〉
L



〈우측페달〉
R



스패너

- ① 페달은 안장에 앉은 상태에서 왼쪽이 (L)페달이며, 오른쪽이 (R)페달입니다.
- ② 페달을 조립할 때에는 가정에서 보유 중인 공구를 사용하시면 더욱 효과적이거나 공구가 없을 경우에는 스패너로 나사선을 끝까지 조인 후 최대한 단단히 조여 주십시오.
- ③ 페달의 조립이 덜되어 크랭크와 페달의 유격이 생기면 나사 선의 마모로 사용 중에 페달이 빠질 수 있으니 평상시에도 운동 전에 확인하여 조여주십시오.
- ④ 좌/우측 페달은 스패너를 사용해 시계 방향으로 돌려서 고정합니다.
- ⑤ 좌/우측 페달을 우측으로 돌려 끝까지 조이고 스패너를 끼운 상태에서 망치 등 무거운 것으로 적당한 힘을 주어 스패너를 쳐서 최대한 단단히 고정시켜주십시오.

주의

운동시 페달이 크랭크에서 조금씩 풀어질 수도 있으니 약 2~3주 간격으로 페달을 크랭크에 단단히 조여주시고 사용하시기 바랍니다

3. 각도 조절대 설치

각도 조절대를 사용하여 운동하기 편리한 안장 각도를 조절해 주십시오.

※ 총 3단계로 조절가능



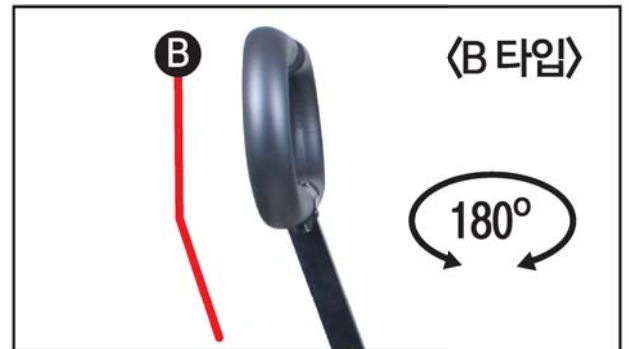
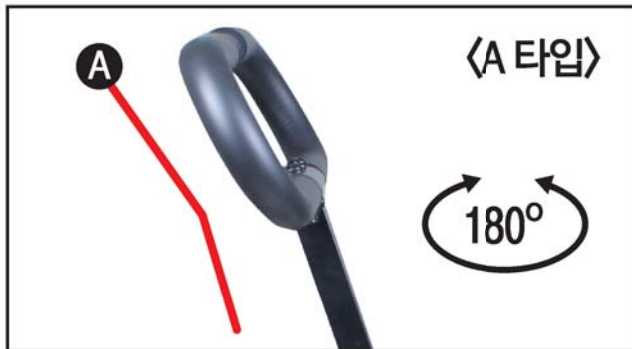
4. 중간 암 고정

중간 암 고정볼트와 너트를 사진과 같이 우측에서 좌측으로 끼운 뒤 중간암이 원활하게 움직일 수 있도록 적당히 조여주십시오.

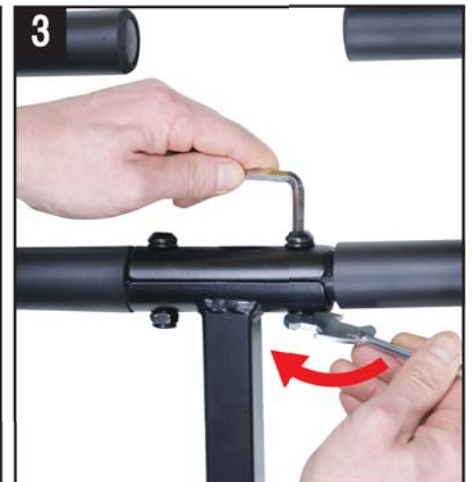
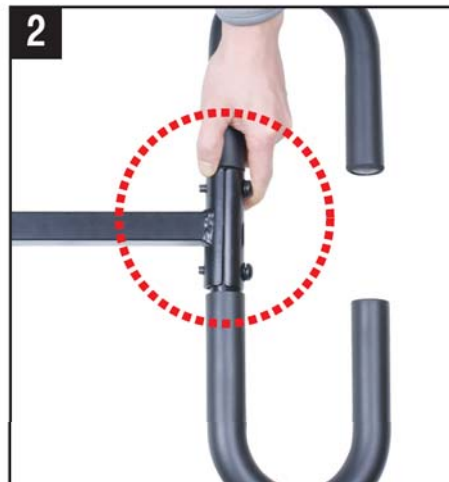
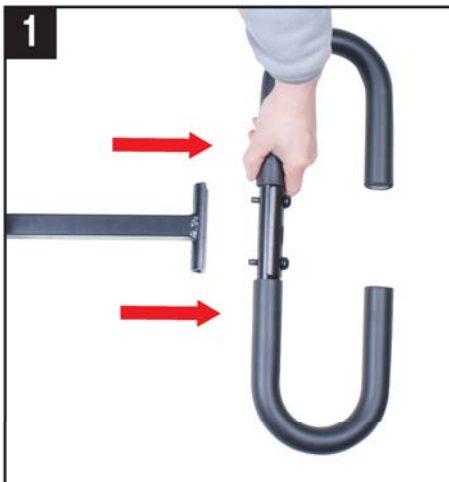


5. 핸들 설치

1) 핸들 조립은 A 또는 B로 선택하여 조립할 수 있습니다.(핸들 방향은 180도로 회전하여 조립)

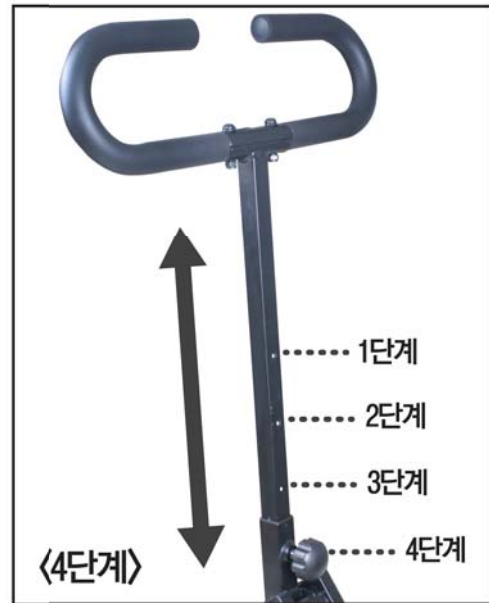


2) 핸들 지지대의 높낮이 고정볼트 구멍의 방향을 확인한 뒤, 그림 **3** 과 같이 렌지와 스패너를 사용하여 핸들을 단단히 고정시켜주십시오.



▣ 핸들 높낮이 조절방법

핸들 높이는 고정볼트를 풀어서 제거한 뒤 4단계로 조절되며, 각각 구멍간의 거리는 약 8cm입니다.
 체형에 맞게 구멍을 선택하여 고정볼트를 우측으로 돌려 고정시켜 주십시오.



▣ 안장 거리 조절 방법

안장 거리 조절은 안장 프레임 하단에 위치한 거리 조절 나사를 풀어서 제거한 뒤 5단계로 조절되며 각각 구멍간의 거리는 약 4.8CM입니다.
 체형에 맞게 조절한 후 나사를 우측으로 조여서 사용해 주십시오.



▣ 접는 방법

각도 조절대를 가장 낮은 상태로 조정 후 본체를 접어서 보관해 주시기 바랍니다.

주의 운동 전 후 양손으로 핸들바를 반드시 잡고 승 하차 해주십시오.

수고하셨습니다. 조립이 완성되었습니다.
 마지막으로 볼트 및 너트가 확실히 조여져 있는지 확인하여 주시기 바랍니다.

▣ 품질경영 및 공산품 안전관리법에 의한 품질표시

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1. 품 명 : HS-10 홈 스쿼트 | 2. 재 질 : 스틸파이브, PVC, PP |
| 3. 수입원 : (주)중산물산 | 4. 주 소 : 서울시 관악구 남부순환로 1685 기광빌딩 |
| 5. 전 화 : 02) 872-8045~6 | 6. 원산지 : 중국 |

※품질보증표시

제품 하자시 재정경제부고시 "품목별 소비자 피해보상규정"에 의거하여 보상 조치하여 드립니다.

▣ 제품보증서

품 명		보증 기간	
HS-10 홈 스쿼트		구입일로부터 1년	
구입일자	년	월	일
고객 정보	성명		
	주소		
	전화		

무료 서비스 규정

1. 사용설명서, 본체 라벨 등의 주의 문구에 따른 정상적인 사용상태에서 보증기간 중 고장이 발생한 경우에는 판매점이 무상으로 수리합니다.
2. 무상수리를 받을 경우, 상품과 제품보증서를 지참해서 구입한 판매점에 의뢰해 주십시오.
3. 보증기간 중이라도 다음의 경우에는 유상으로 수리합니다.
 - 가) 사용상의 부주의 또는 부적절한 수리나 개조로 인한 고장 또는 손상
 - 나) 구입 후 이동, 이사 중 떨어뜨림 등에 따른 고장 및 손상
 - 다) 화재, 지진, 수해, 그외의 천재지변에 의한 고장 및 손상
 - 리) 일반가정 이외의 장소에서 사용된 경우의 고장 및 손상 (예)클럽용으로 장시간 사용
4. 제품보증서는 재발행하지 않으므로 분실하지 않도록 유의해서 보관해 주십시오.

※이 제품을 영업용으로 전환하여 사용한 경우에는 무상 A/S를 받을 수 없습니다.

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