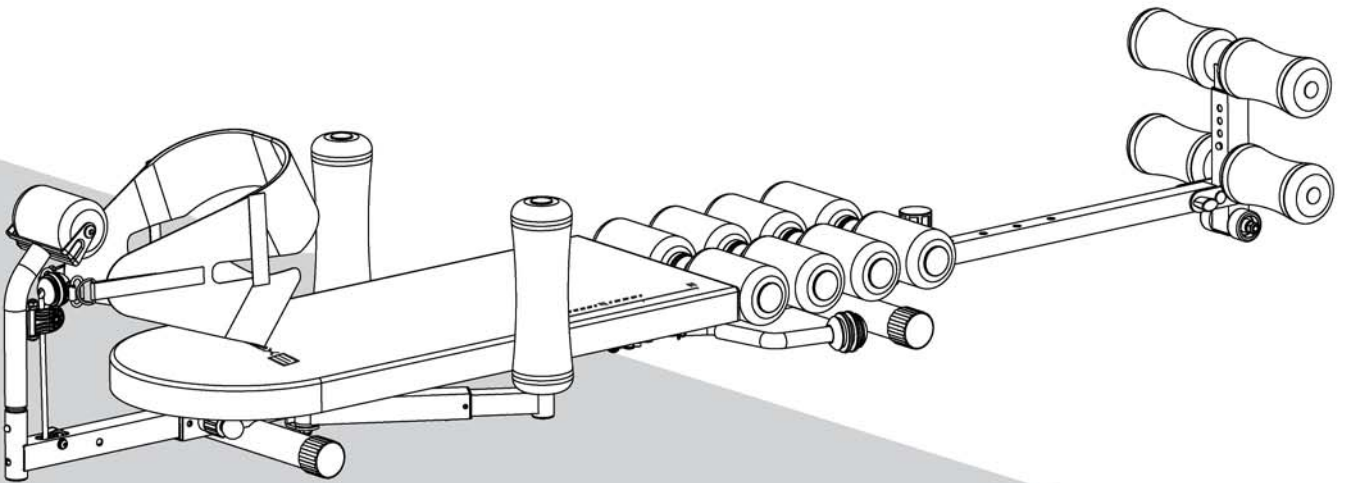


엑사이더 스트레칭 보드

사용 설명서

ST6708N



※ 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

A/S문의 : 02)872-8045~6

1. 안전을 위한 주의사항

본 상품을 구입해 주셔서 감사합니다. 자세히 읽어보시고 정확하고 안전하게 사용하기 바랍니다.

※ 제품 조립 및 제품 사용 전에는 사용설명서를 자세히 읽어보시고
정확하고 안전하게 사용하는 것이 중요합니다.

또한 제품을 정확하게 조립하고 사용하여야 만이 더욱 효과적인 운동 효과를 보실 수 있습니다.

※ 본 사용설명서의 주의사항을 무시하여 발생한 물질적, 신체적인 피해에 대해서는 보상받지 못하며
사용자의 책임이므로 반드시 지켜 사용해 주시기 바랍니다.

경고 & 주의



금지



주의



확인

[사용상 주의사항]

⊘ 다음과 같은 분은 사용을 삼가시기 바랍니다.

- 임산부이거나 생리 중인 분
 - 호흡기와 혈류에 장애가 있는 분
 - 의사의 진단으로 운동을 금하는 분
 - 중이염, 척수염, 망막증이 있으신 분
 - 변형성 관절염, 류머티즘의 질환이 있으신 분
 - 거동이 불편한 노약자, 어린이 및 체격이 사용 기준 이하 또는 기준 이상인 사용자
 - 발열, 과로 및 기관지 계열 질환 등의 안정이 필요한 분
 - 아스피린, 감기약 등 약을 복용중인 분
 - 수술한 지 3개월 이내의 환자로 회복기에 있는 분
 - 심장병, 고혈압 등 평소 심장에 장애가 있는 분
 - 혈압이 정상 수치가 아닌 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 제품 주변에서 놀이를 하다 부상을 입을 수 있으니 위험 방지를 위하여 사용 중이거나 보관 중에 어린이가 접근하지 못하게 하십시오.
- 조립 시 반경 안에 아이들이 접근하지 못하도록 하여 주십시오.

⊘ 사용 시 복장에 대한 주의 사항과 준비운동을 통한 부상 예방

- 운동하기 편한 복장을 착용해주세요.
※ 너무 길거나 늘어진 복장, 헐렁하거나 끈 끼는 옷은 금합니다. 반드시 몸에 맞는 운동복을 입고 운동하십시오.
- 운동 전에는 가벼운 준비운동을 하며, 운동 후에는 정리운동을 각각 5분 정도 실시하여 몸 상태를 유지하시기 바랍니다.

❗ 사용 시 주의해야 하는 기타 사항

- 본 제품은 평평한 바닥 위에서 사용해 주십시오.
- 운동 전 조립이 제대로 되어있는지 확인하여 주십시오.
- 체중 100kg 이내, 키 190cm 이내의 사용자에게 적합한 제품입니다.
- 본인의 운동량을 초과하여 운동할 경우 사고의 위험이 있습니다.
- 운동 중 신체에 어지러움, 구토, 심장의 통증, 식은땀 등 이상 증세를 느꼈을 때는 즉시 운동을 중지하십시오.
- 본 제품을 장시간 사용하거나 과하게 길이를 늘릴 경우 통증이 있을 수 있으므로 무리한 운동을 삼가주십시오.
- 발목 프레임이 완전히 고정됐는지 확인하여 주십시오.
- 어린이들이 본 제품을 운동 목적이 아닌 다른 용도로 동작시킬 수 있기 때문에 반드시 부모님 혹은 보호 책임자는 이 점을 유의해 주십시오.
- 어린이들이 사용할 때에는 부모님 혹은 보호 책임자가 반드시 함께 하셔서 바른 운동방법을 지도해 주시고, 어린이가 본 제품을 장난감으로 취급하여 다치는 일이 없도록 유의하여 주십시오.

[취급상 주의사항]

☑ 사용 전에 확인하여 주십시오.

- 각 고정볼트, 너트나 고정 핀 등의 점검을 실시하여 제대로 고정되어 있는지를 반드시 확인한 후에 사용해 주십시오.
- 사용 전 조임 부분이 헐거워진 부분이 있는지 확인하고 이상이 있으면 조인 후 사용하십시오. 그래도 이상이 있다면 설명서 뒤쪽에 나와 있는 업체로 연락하여 주십시오.
- 조절이 가능한 부품은 최대한 타이트하게 조절하여 주십시오. 본 제품은 성인용으로 제작되었으므로 어린이가 사용할 경우에는 반드시 어른의 통제 하에 사용하도록 해주십시오.

⊘ 본 상품은 가정용입니다.

- 본 상품은 일반 가정용이므로 업무용 및 불특정 다수가 사용할 목적인 장소(헬스클럽, 목욕탕, 사내 체육시설, 마을회관) 등 공공장소에서 사용이 불가능하며 사용에 따른 제품하자 발생 및 안전사고에 대해서는 책임을 지지 않습니다.

⊘ 다음 장소에는 설치, 보관을 삼가 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
- ※ 습기가 적고 평평하고 미끄러짐 없는 바닥에 설치해 주십시오. 이는 부식의 가능성을 피하기 위한 것으로 습기가 많은 곳에서는 적합하지 않습니다.
- ※ 본 제품의 설치 시에는 반드시 제품을 중심으로 반경 1.5M 이상의 공간 확보가 필요합니다. 안전을 확보하고 제품은 평평하고 미끄러지지 않은 안전한 곳에 설치해 주십시오. 수평이 안맞을 시에는 제품 고장이나 사고의 원인이 될 수 있습니다.

⊘ 부적절한 수리, 분해, 개조는 삼가 주십시오.

- 부적절한 수리, 분해, 개조는 파손, 고장, 손상의 원인이 되며 부상의 우려가 있으므로 절대 삼가주십시오.
- 제품을 임의로 분해할 시 조립 부속을 잃어버릴 수도 있으며, 고장의 원인이 됩니다.

❗ 바닥에 흠집이 나지 않도록 주의하십시오.

- 마룻바닥 등에서 조립 또는 사용하시면 바닥에 흠집이 갈 수 있습니다.
- 카펫 등을 깔아 흠집이 안 가도록 주의하십시오.

❗ 만일 상품이 젖을 경우

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

❗ 본체를 사용하고 내리실 때에는 급하게 내리지 마십시오.

- 제품 전체가 넘어질 위험이 있으니 주의하십시오.

❗ 본체에 손이나 발 등 신체 일부를 넣거나 끼우지 마십시오.

❗ A/S시 구입처에 문의하여 주시고, 반드시 본사에서 제공하는 부품만 사용하십시오.

2. 운동 전 간단한 스트레칭

스트레칭은 운동 시 부상을 예방하고 운동 능력을 향상시키는데 기여하며, 운동으로 인한 근육의 피로 및 대사적 피로회복에 많은 효과가 있습니다.

운동 전 스트레칭은 약간 땀이 배어 나올 정도의 준비운동을 한 뒤에 실시하도록 하며, 근육에 통증이 느껴질 정도로 실시합니다.

1. 준비운동으로 제자리에서 가볍게 걸으면서 체온을 올려줍니다.
2. 기지개 펴기, 몸통 돌리기, 서서히 몸통 굽히기 등 자신에게 맞는 스트레칭을 가볍게 실시합니다.
3. 스트레칭은 각 동작별 15~20초씩 유지한 상태에서 5~10분가량 실시합니다.

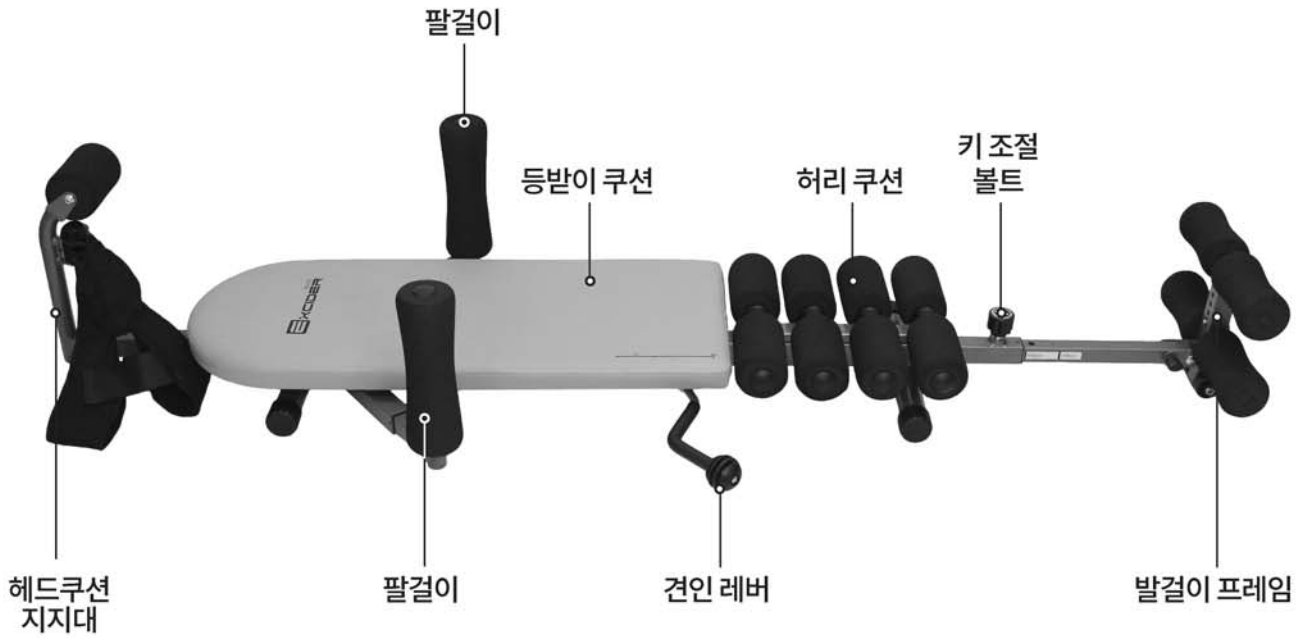
3. 조립전에 확인해주세요.

조립전에 아래 부품들 중에 누락된 것이 있는지 확인하세요.

만일, 부품의 누락이 발생되었을 시는 판매점 또는 본사 02)872-8045~6 으로 연락 주시기 바랍니다.

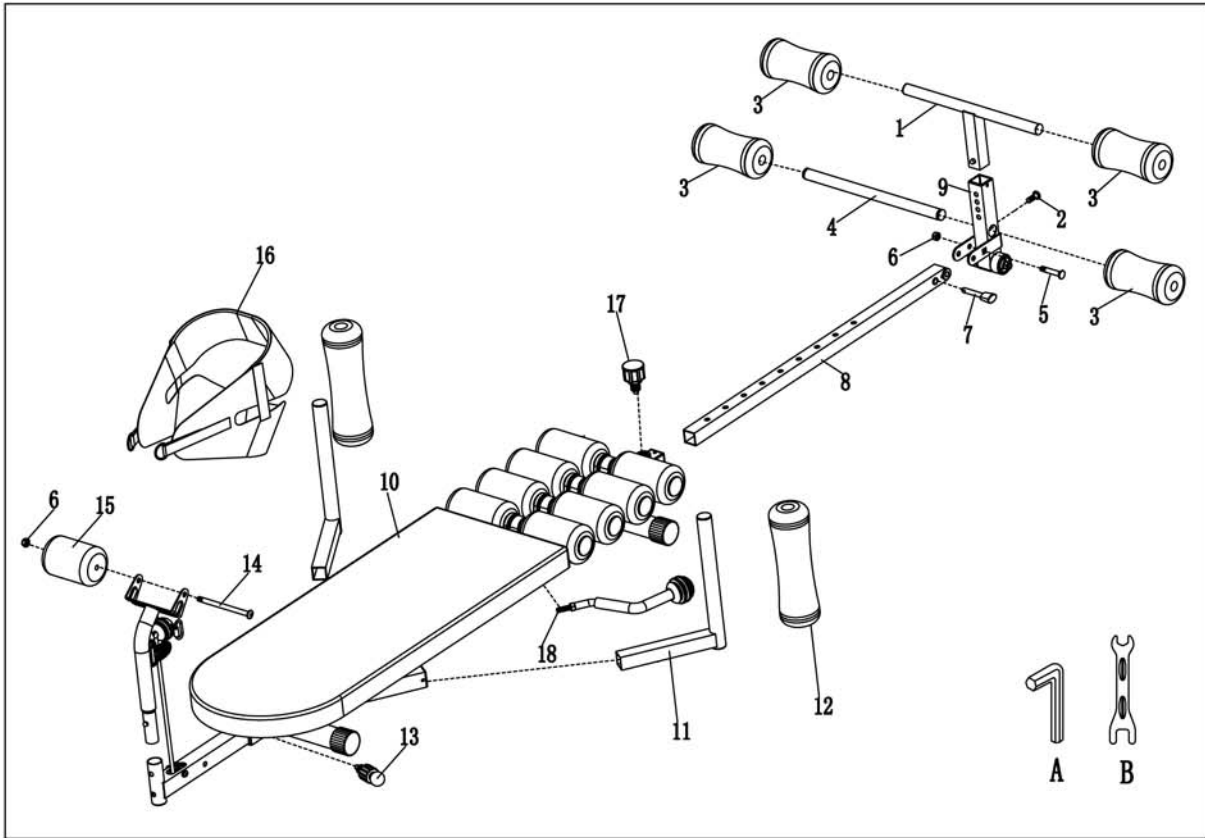


4. 각 부분의 명칭



| | |
|-------|--|
| 사 이 즈 | 최소 : 1650 × 580 × 350mm 최대 : 2125 × 680 × 350mm |
| 중 량 | 약 11.9kg / 14.2kg (포장 전/후) |
| 재 질 | 스틸파이프, 플라스틱, NBR+PVC |

5. 제품 분해도



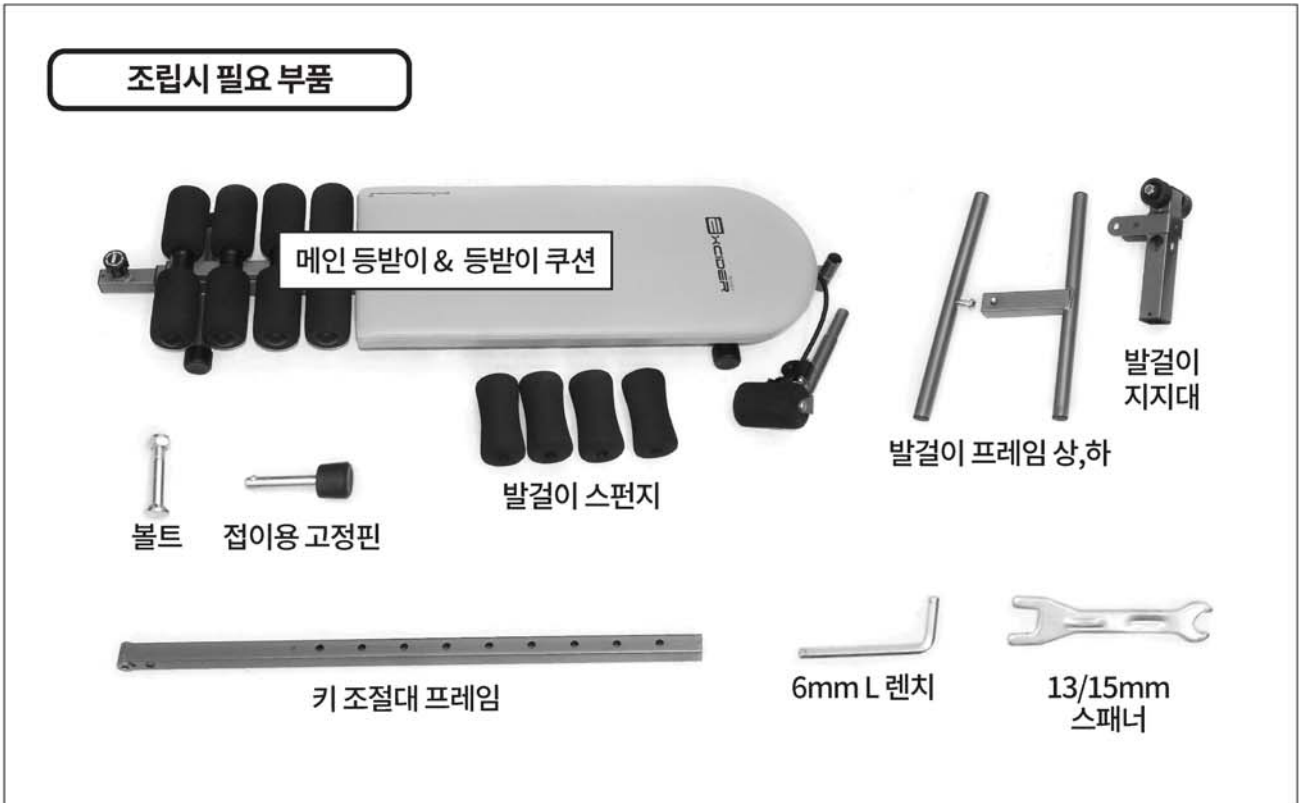
| NO | Parts | Parts NO. | NO | Parts | Parts NO. |
|----|-------|-----------|----|-------|-----------|
| 1 | | 1 | 10 | | 1 |
| 2 | | 1 | 11 | | 2 |
| 3 | | 4 | 12 | | 2 |
| 4 | | 1 | 13 | | 1 |
| 5 | | 1 | 14 | | 1 |
| 6 | | 2 | 15 | | 1 |
| 7 | | 1 | 16 | | 1 |
| 8 | | 1 | 17 | | 1 |
| 9 | | 1 | 18 | | 1 |
| | | | A | 6号 | 1 |
| | | | B | | 1 |

6. 조립순서

⚠️ 조립 시 주의사항

조립 순서에 맞게 차례대로 조립하여 주십시오.
조립 시에 손을 보호할 수 있도록 장갑을 끼고 안전하게 조립하여 주십시오.

1. 발걸이 프레임 및 헤드쿠션 조립



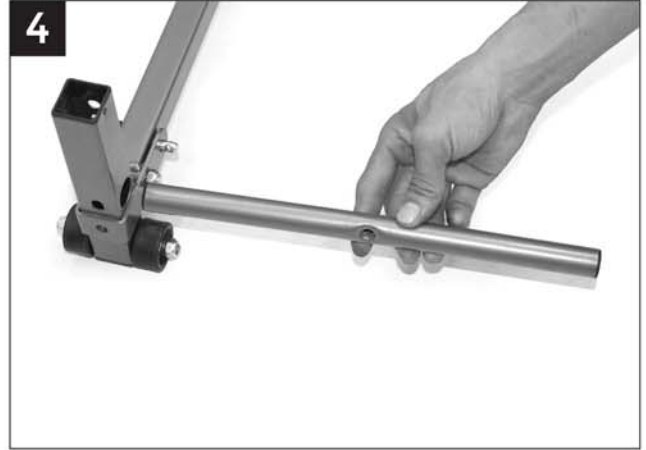
키 조절대 프레임에 발걸이 지지대를 고정하여 주십시오.



발걸이 지지대 첫번째 구멍에 볼트, 두번째 구멍에 접이용 고정핀을 끼운 후 스패너로 조여주십시오.



3 키 조절대 프레임과 메인등받이를 연결 후 고정볼트를 조여주십시오.



4 발걸이 프레임(하)를 사진과 같이 프레임 중간 구멍에 끼워주십시오.



5 렌치를 이용하여 나사를 조여주십시오.



6 발걸이 프레임(상)을 사진과 같이 프레임 상단에 끼워주십시오.

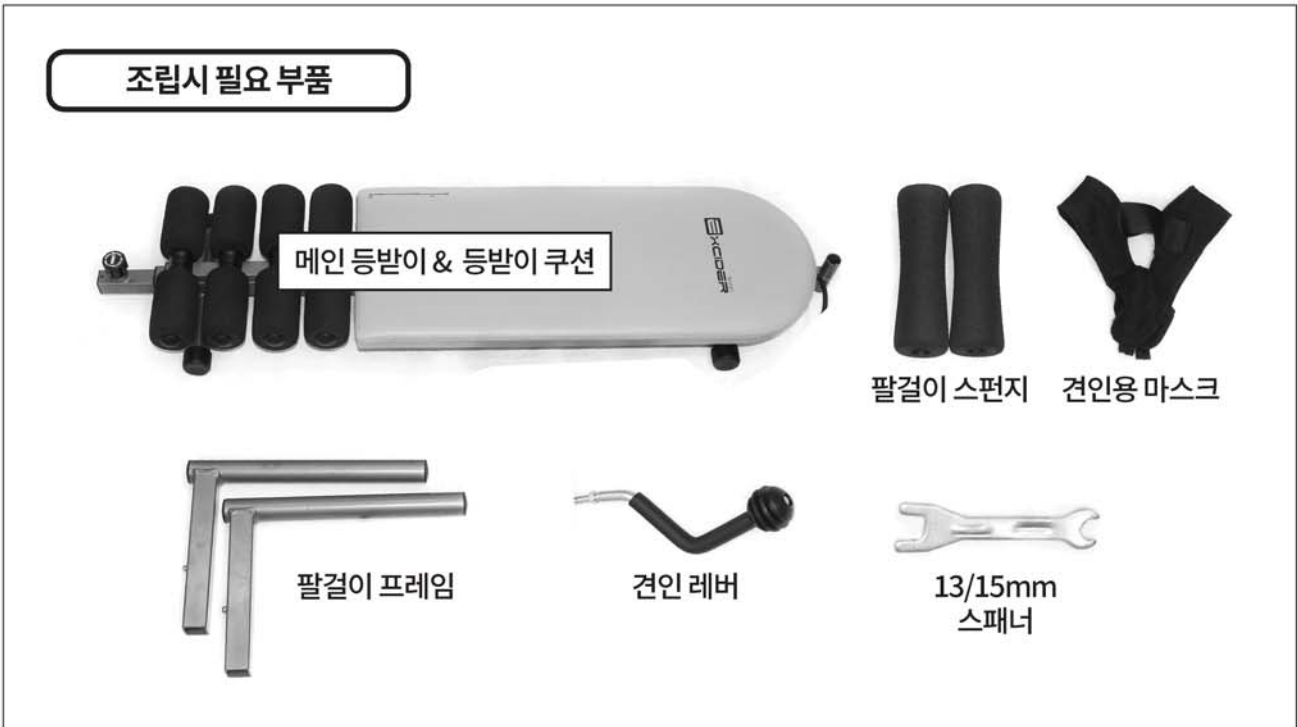


7 발걸이 프레임(상,하)에 발걸이 스펀지를 끼워주십시오.



8 등받이 쿠션 상단에 위치한 헤드 쿠션 지지대 구멍에 끼워주십시오.

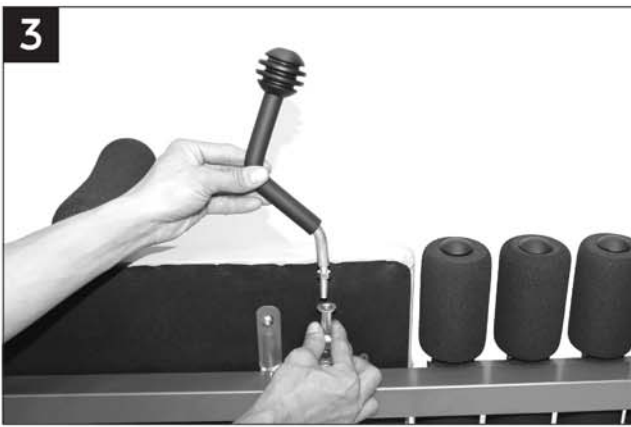
2. 팔걸이 프레임 및 견인 레버, 견인용 마스크 조립



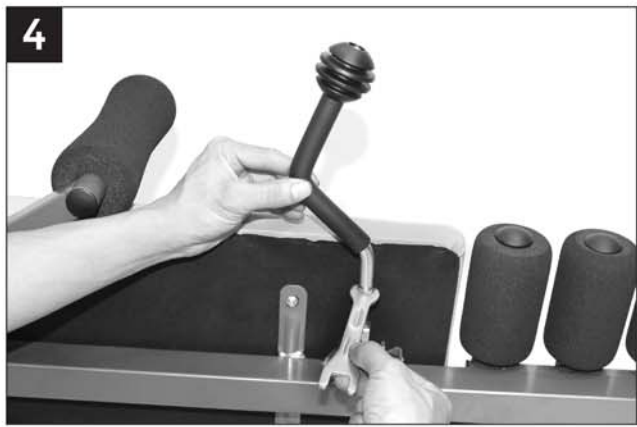
사진과 같이 팔걸이 프레임을 좌,우측 모두 조립하여주십시오.



팔걸이 쿠션을 팔걸이 프레임에 조립하여주십시오.



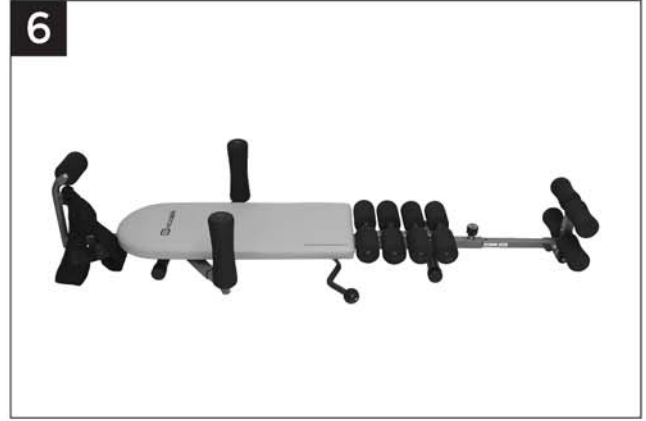
견인 레버를 등받이 프레임 우측 하단에 위치한 구멍에 조립하여주십시오.



스패너로 조여주십시오.



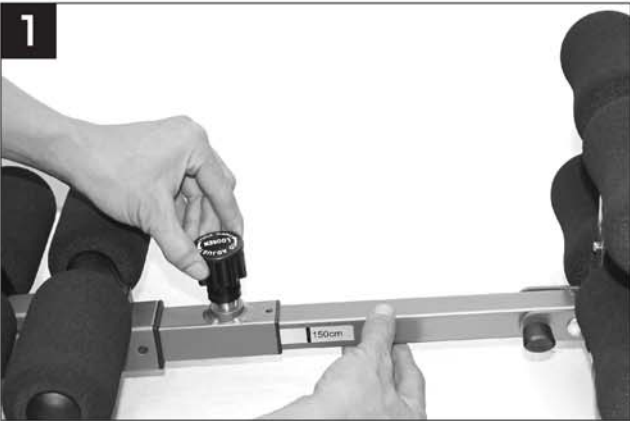
5
건강용 마스크를 헤드 쿠션 고리에 걸어주십시오.



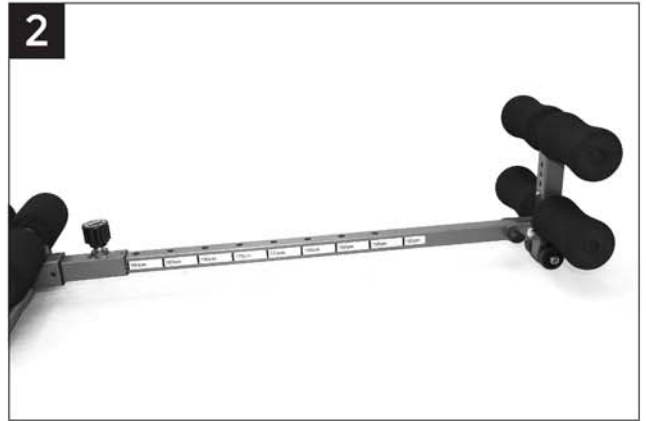
6
완성

7. 제품 사용 방법

1. 키 조절대 프레임 길이 조절



1
고정볼트 반시계 방향으로 돌려서 풀어 준 후,
위로 당겨 올린 상태로 프레임 길이를 조절해 주십시오.



2
길이 조절 후, 고정볼트를 조여 주십시오.

2. 팔길이 프레임 길이 조절



1
팔길이 프레임 중간에 위치한 스프링 버튼을 누른 후,
프레임 길이를 조절해 주십시오.



2
길이 조절 후, 고정이 제대로 되었는지 확인해 주십시오.

3. 헤드쿠션 프레임 길이 조절

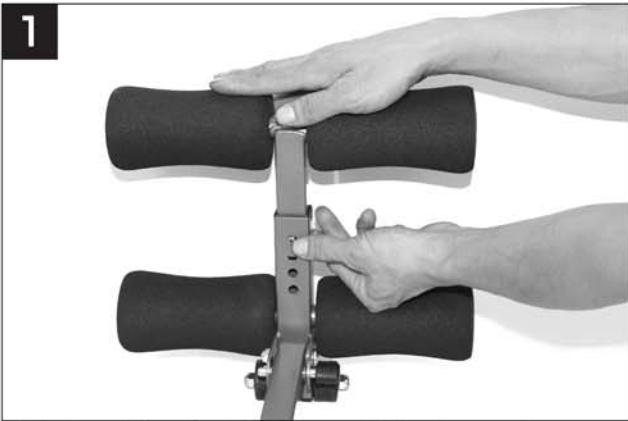


고정볼트를 당긴 상태로, 헤드쿠션 프레임의 길이를 조절하여주십시오.



길이 조절 후, 고정이 제대로 되었는지 확인하여주십시오.

4. 발걸이 프레임 높이 조절

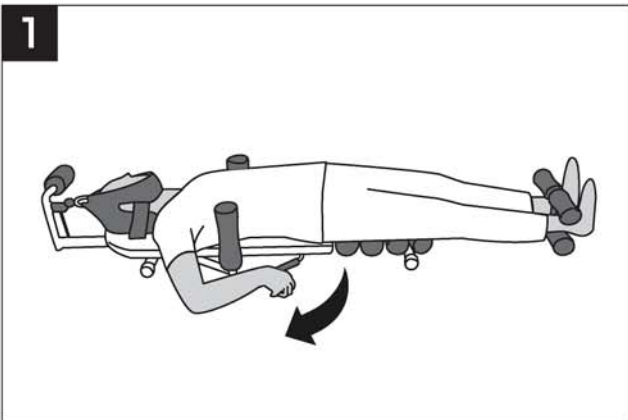


발걸이 프레임 중간에 위치한 스프링 버튼을 누른 후, 높이를 조절하여주십시오.

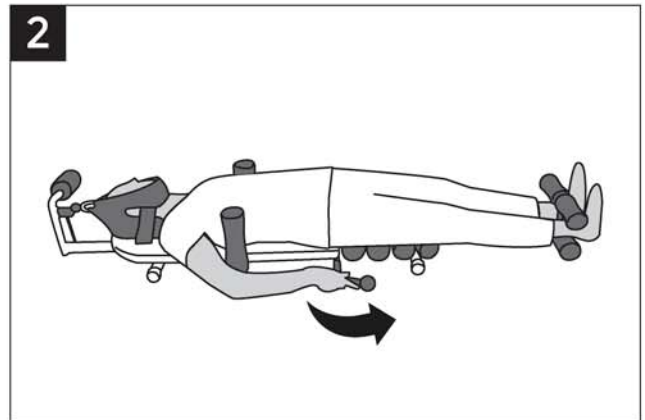


높이 조절 후, 고정이 제대로 되었는지 확인하여주십시오.

5. 견인기 사용방법



견인기 위에 누운 상태에서 팔걸이와 발걸이의 적절한 길이를 조절 후, 발목을 고정시키고 견인 레버를 위로 당겨주십시오.



사용이 끝난 후, 견인 레버를 아래 방향으로 밀어주십시오.
(* 키 조절대 프레임 길이를 사용자 신장에 맞추어 조절 후 사용해 주십시오.)

본 제품을 장시간 사용하거나 과하게 길이를 늘릴 경우 통증이 있을 수 있으므로 무리한 운동을 삼가주십시오.
또한, 척추디스크 등의 질병을 가지고 있는 환자는 의사와 먼저 상담 후 사용하여 주십시오.

▣ 품질경영 및 공산품 안전 관리법에 의한 품질표시

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. 품 명 : 견인기 (ST6708N) | 2. 재 질 : 스틸파이프, 플라스틱, NBR+PVC |
| 3. 수입원 : (주)중산물산 | 4. 주 소 : 서울특별시 동작구 대림로 57 중산타워 |
| 5. 전 화 : 02)872-8045~6 | 6. 원산지 : CHINA |
| 7. 홈페이지 : www.excider.co.kr | |

※ 품질보증표시

제품하자 시 재정경제부 고시 “품목별 소비자 피해 보상 규정”에 의거하여 보상조치하여 드립니다.

- 보증기간 경과 후에도 수리 가능합니다. 다만 이때는 부품 등의 유상 서비스 항목을 고객이 부담하셔야 합니다.
- 정상적인 사용 중 제품 제조상의 결함으로 발생한 고장은 보증기간 동안 무상으로 AS를 해드립니다.
- 조립 설치된 상품은 반품, 교환 불가하며 수리가 가능합니다.
- 본 제품을 영업 용도로 전환하여 사용할 경우, 무상 서비스는 받으실 수 없습니다.

▣ 제품보증서

| 품 명 | | 보증 기간 | | |
|---------------|----|-----------|---|---|
| 견인기 (ST6708N) | | 구입일로부터 1년 | | |
| 구입일자 | | 년 | 월 | 일 |
| 고객정보 | 성명 | | | |
| | 주소 | | | |
| | 전화 | | | |

무료 서비스 규정

1. 사용설명서, 본체 라벨 등의 주의문구에 따른 정상적인 사용 상태에서 보증기간 중 고장이 발생한 경우에는 판매점이 무상으로 수리합니다.
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 외의 천재지변에 의한 고장 및 손상
 - ㄹ) 일반 가정 이외의 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 고객센터로 문의해 주시기 바랍니다.

EXCIDER 엑사이더