

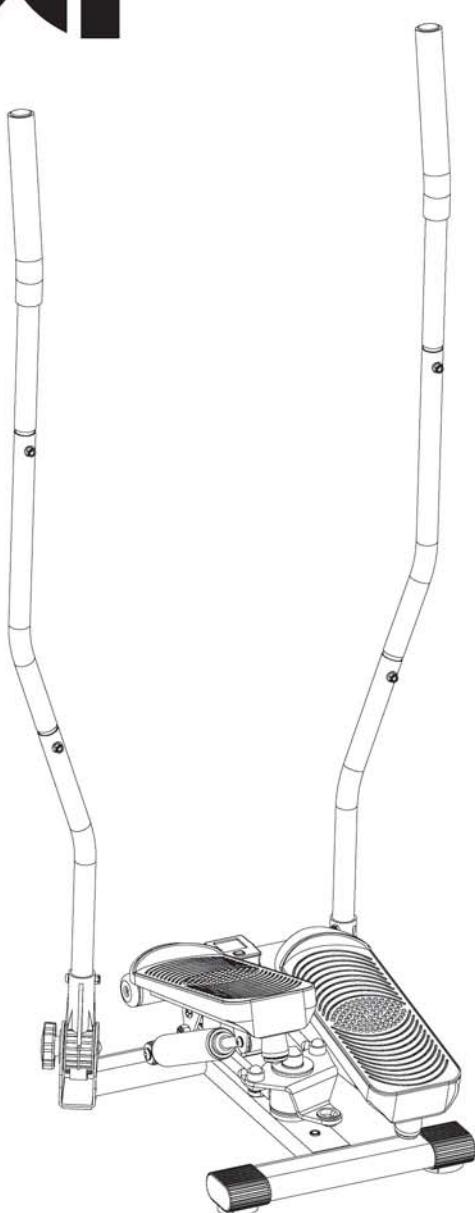


엑사이더

엑사이더 일립티컬 스텝퍼

사용설명서

TS200



※ 사용 전에 사용설명서를 반드시 끝까지 잘 읽어 보시고 올바르게 사용하여 주십시오

홈페이지 : WWW.EXCIDER.CO.KR A/S문의 : 02)872-8045~6

• 목차 •

1.안전 주의사항	1~2
2.각 부분의 명칭.....	3
3.제품 분해도	4
4.조립 전 확인사항	5
5.조립순서	6~10
6.기능 및 사용방법	11~12
7.문제해결방법	13
8.제품 품질보증서	14

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 사용해주시기 바랍니다.

경고 & 주의 확인표시



사용상 주의사항

ⓧ 다음과 같은 분은 사용을 삼가하시기 바랍니다.

- 임산부이거나 생리 중인 분
- 호흡기에 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 평소에 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.
- 모니터를 무리하게 누르거나 충격을 주는 등의 제품에 손상을 입을 만한 행동은 하지 마십시오.
- 완전히 조립된 후 스텁퍼를 사용해 주십시오.
- 제품이 넘어질 위험이 있으니 손잡이를 잡고 스트레칭을 하지 마십시오.
- 제품 사용 후 바로 보관하지 마시고 약 10분 정도 실린더의 열을 식힌 후 보관하십시오.

ⓘ 반드시 바른 자세로 운동해 주십시오.

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

안전을 위한 주의사항

ⓧ 주위환경 주의사항

- 제품에 물이나 음료수를 흘리지 않도록 주의 하십시오.
- 주위에 위험이 될만한 물건(유리나 과도 등 날카로운 물건)은 치우신 후 운동을 하십시오.
- 천둥번개가 치거나 약천 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 주의사항과 준비운동을 통한 부상 예방

- 운동하기 편한 복장을 착용해 주십시오.
 - ※ 너무 길거나 늘어진 복장을 입고 운동을 하는 경우 발판에 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

ⓧ 사용 전에 확인하여 주십시오.

- 각 고정볼트, 너트 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, 핫볕이 직접 닿는 장소나 열기구 근처
- ※ 본 제품의 설치 시에는 반드시 사방 1m 이상 충분한 거리를 두어 안전을 확보하고 제품은 평평하고 미끄럼지 않은 안전한 곳에 설치해주십시오. 수평이 안 맞을 시에는 제품 고장이나 사고의 원인이 될 수 있습니다.

① 각 조절레버는 단단히 조여 주십시오.

- 고정 볼트와 너트를 단단히 조여주세요. 소임 및 사고의 원인이 될 수 있습니다.

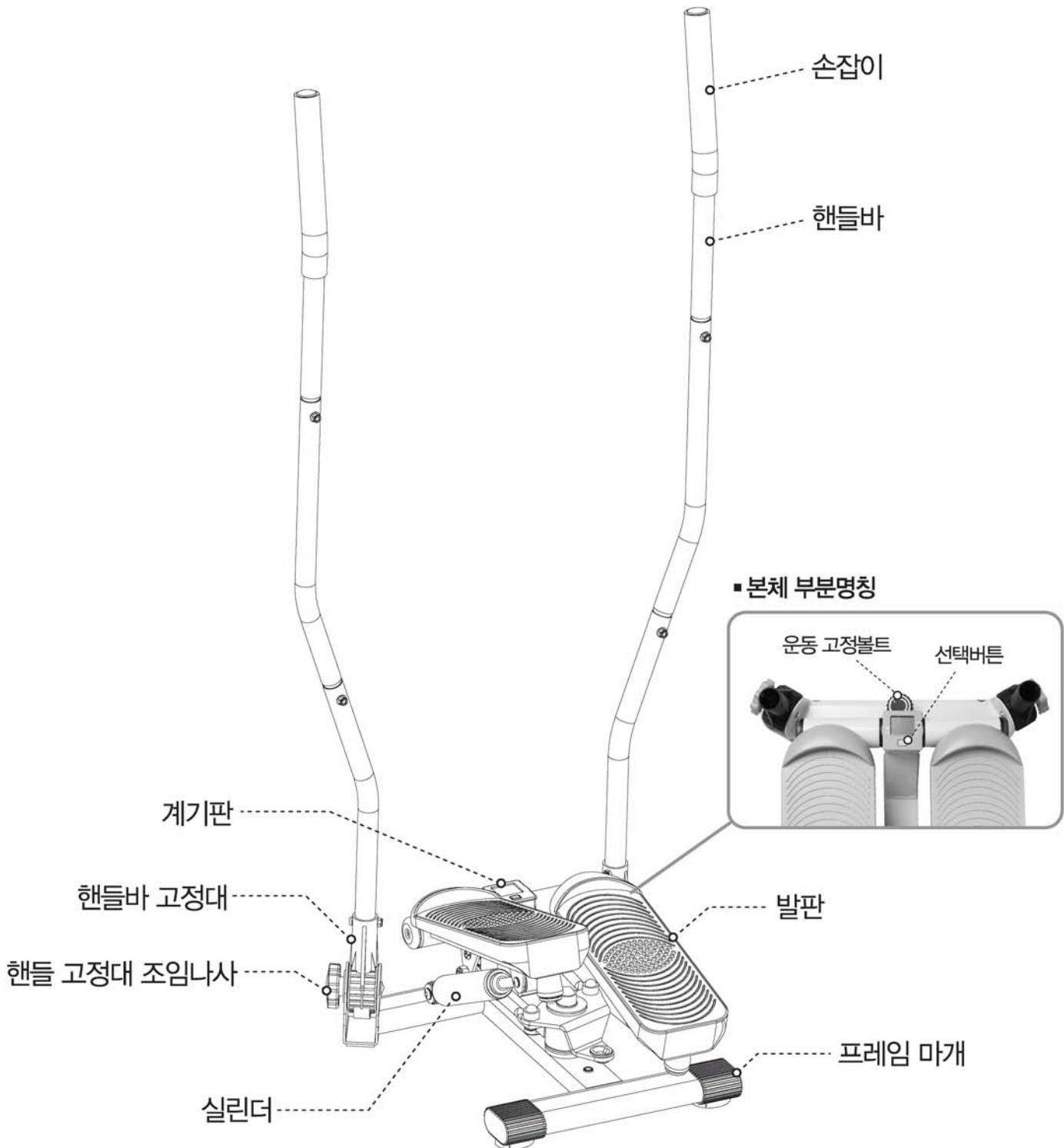
ⓧ 부적절한 수리, 분해, 개조는 삼가해 주십시오.

- 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

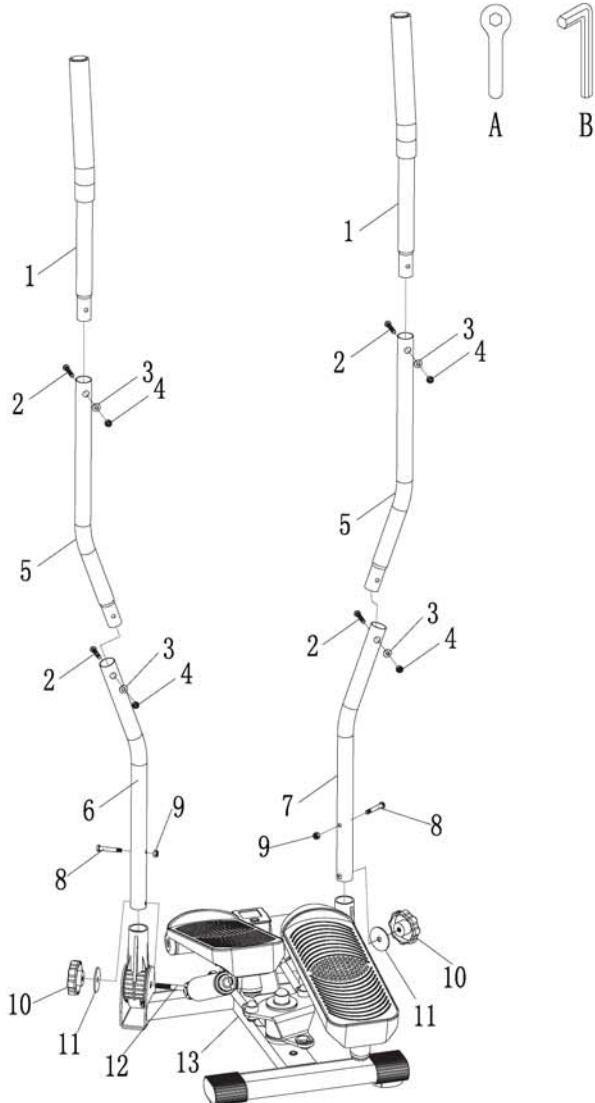
- 상품이 젖은 경우 녹이 슬거나 고장의 원인이 됩니다. 또 미끄러지기 쉬우므로 마른 형겁 등으로 신속하게 닦아 주시기 바랍니다.

| 각 부분 명칭 & 스펙



사이즈	42.5 × 52 × 132.5cm (L×W×H)
중량	11/12kg (포장 전/후)
재질	스틸파이프, PVC, PP

제품 분해도



번호	부분	갯수	명칭
1		2	핸들바 ③
2		4	
3		4	핸들바 고정나사 세트(소)
4		4	
5		2	핸들바 ②
6		1	핸들바 ① (L)
7		1	핸들바 ① (R)
8		2	핸들바 고정나사 세트(대)
9		2	
10		2	핸들바 고정대 조임나사
11		2	핸들바 고정대 조임와셔
12		2	핸들바 조임볼트
13		1	본체
A		1	육각 스패너
B		1	L 렌치

| 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



■ 공구



L렌치

육각 스패너

■ 운동 고정볼트

※ 운동 고정볼트는 본체에 장착되어 있습니다.



■ 핸들



핸들③-2개 핸들②-2개 핸들①-2개 <L(좌), R(우) 구분있음.>

■ 설명서



| 조립 순서

△ 조립 시 주의사항

- 조립 순서에 맞게 차례대로 조립하여 주십시오.

[조립 순서]

핸들(우측) 조립 후 고정 → 핸들(좌측) 조립 후 고정

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

◇ 핸들 조립

[주의] 우측 핸들과 좌측 핸들을 꼭 구분하여 조립하십시오.

01



'본체' 우측(R)의 '핸들바 조임나사'를 시계 반대방향으로 돌려 '핸들바 고정대'를 분리해주십시오.

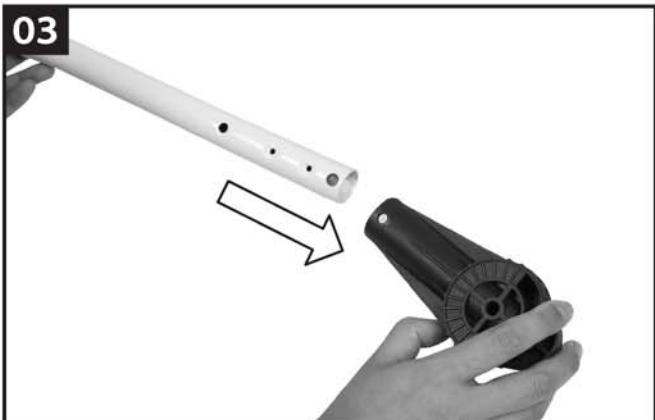
분리시 위와 같은 모습입니다.

02



'핸들바 ①(R)'에 고정되어 있는 고정나사를 풀어주십시오.

03



위 사진과 같은 방향으로 '핸들바 ①(R)'를 '핸들바 고정대' 안으로 끝까지 넣어 결합하여 주십시오.

| 조립 순서

04



결합 후 '핸들바 ① (R)'에서 분리했던 고정나사로 위 사진과 같이 고정해주세요.

'육각 스패너'와 'L렌치'를 사용하여 단단히 고정해주세요.

05



▲ 위와 같은 모양이 되도록 '본체'에 결합해 주십시오.

'핸들바 고정대' 분리시 나왔던 플라스틱 원형 와셔를 '핸들바 고정대' 좌우에 결합해 주십시오.

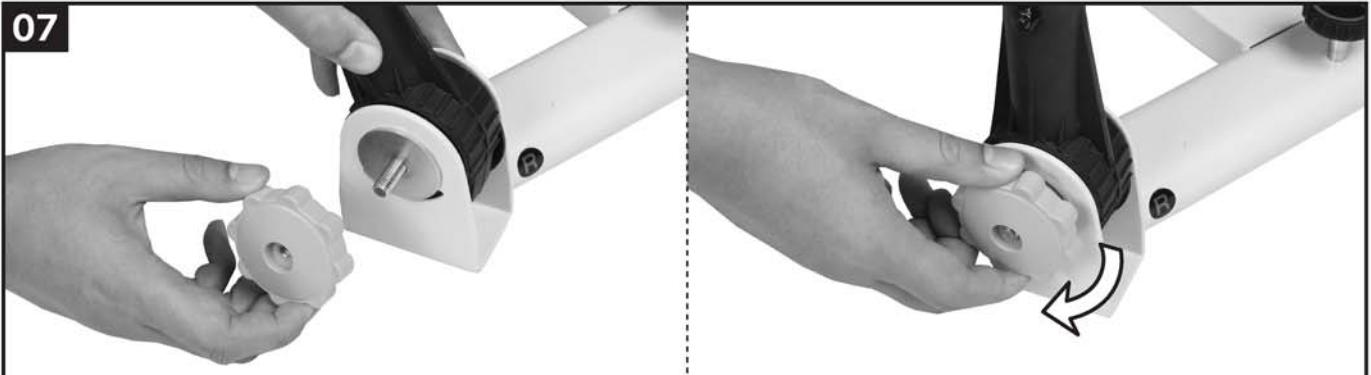
06



▲ 본체 구조상 볼트 삽입이 어려울 경우 '운동 고정볼트'를 풀어주신 후 본체를 회전시키신 후 고정하여 주십시오.

위와 같이 핸들바 조임 볼트를 삽입하여 '본체'에 고정하여 주십시오.

07



'핸들바 고정대 조임와셔'를 먼저 장착 후 조임나사를 시계방향으로 돌려 고정해주세요.

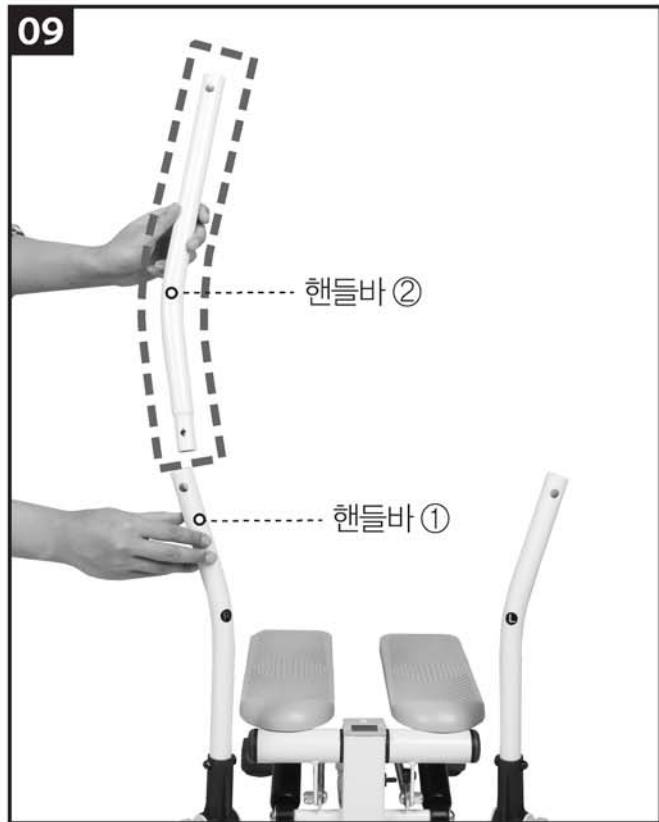
| 조립 순서

08



'핸들바 ②'에 고정나사를 분리해 주십시오.

09



'본체'와 결합이 완료된 '핸들바 ① (R)' 상단에 위와 같은 방향으로 '핸들바 ②'를 삽입하여 주십시오.

10



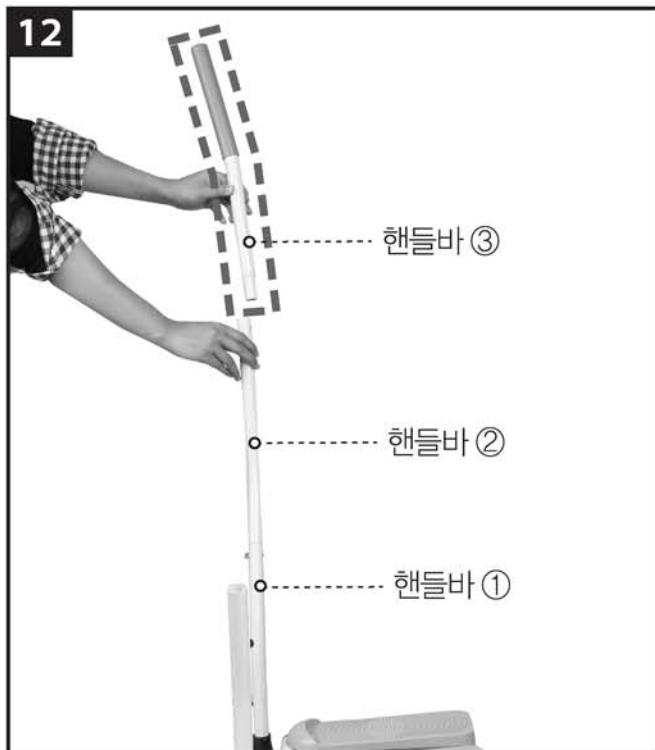
'핸들바 ②'에 고정나사를 조립해 주십시오.



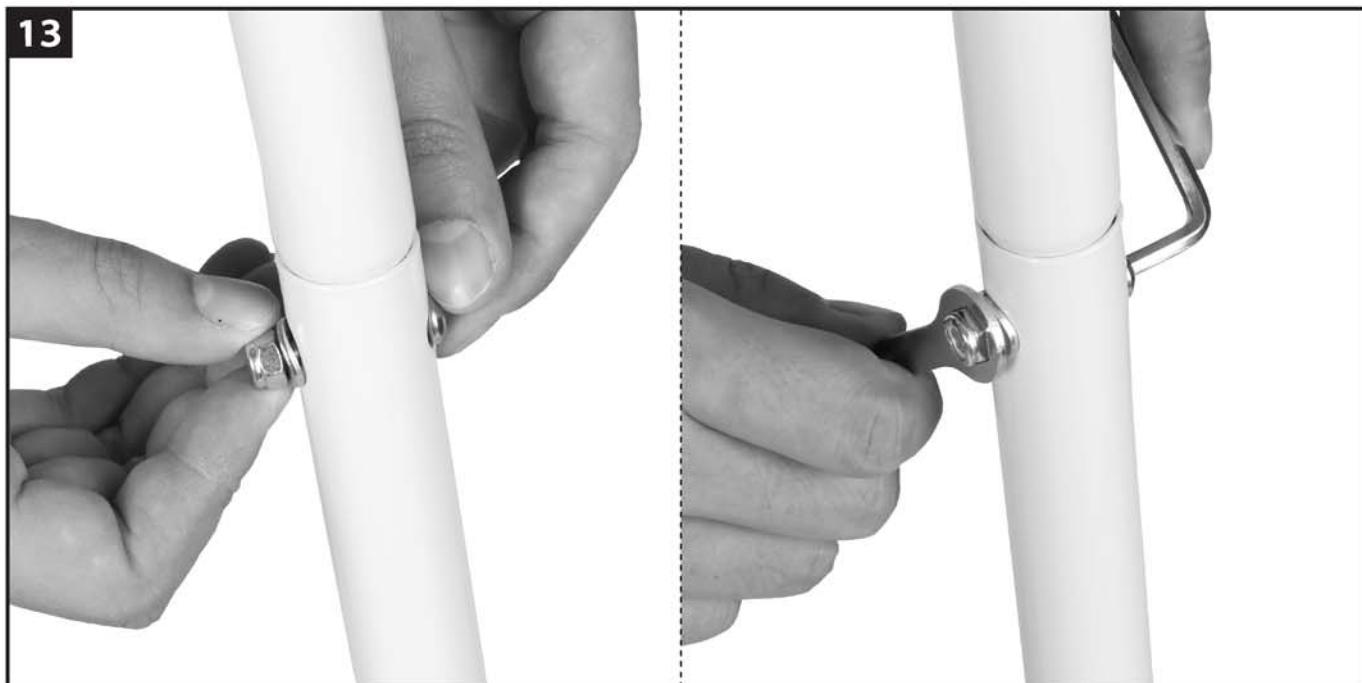
| 조립 순서



'핸들바 ③'에 고정나사를 분리해 주십시오.



'핸들바 ①(R)'와 결합이 완료된 '핸들바 ②' 상단에
위와 같은 방향으로 '핸들바 ③'를 삽입하여 주십시오.



핸들바 고정나사를 끼우신 후 '육각 스패너'와
'L렌치'를 사용하여 단단히 고정해주십시오.

| 조립 순서

14



※ 이와 동일한 방법으로 반대편 핸들바를
결합해주십시오.
<TS200 스텝퍼의 조립이 완성된 이미지입니다.›

| 기능 및 사용 방법

◆ 운동 고정볼트 고정 방법

스텝퍼 중앙과 상단에 운동 고정볼트를 고정하는 위치가 **2곳**이 있습니다.

운동 고정볼트를 꽂는 위치에 따라 스텝 운동과 트위스트 운동을 즐길 수 있습니다.

※ 좌우 스텝퍼 발판을 수평으로 유지하신 후 고정위치에 정확히 운동 고정볼트를 고정해 주십시오.

■ 스텝 운동시 고정볼트 고정 위치

01

운동 고정볼트



02



스텝 운동 위치에 운동 고정볼트를 시계방향으로 돌려 고정하여 주시면 스텝퍼 발판이 상하로 이동하여 스텝 운동을 하실 수 있습니다.

■ 트위스트 운동시 고정볼트 고정 위치

01

운동 고정볼트

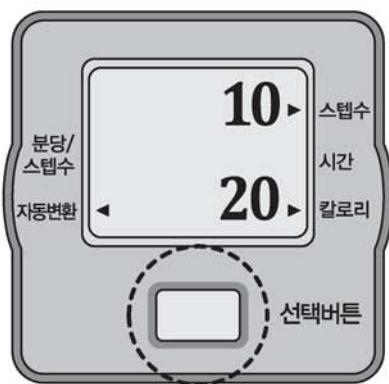
02



트위스트 운동 위치에 운동 고정볼트를 시계방향으로 돌려 고정하여 주시면 스텝퍼 발판이 상하좌우로 이동하여 트위스트 운동을 하실 수 있습니다.

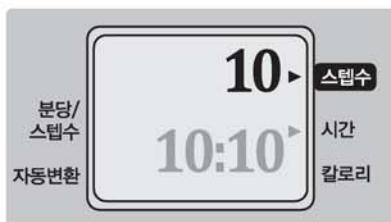
| 기능 및 사용방법

◇ 계기판 사용방법



1. 계기판 기본기능 설명

- 선택버튼 기능 : 선택 버튼을 짧게 누를 때마다 시간, 칼로리, 분당스텝수, 자동변환 순서로 "◀,▶" 가 이동합니다.
- 초기화 기능 : 선택 버튼을 약 3초간 길게 누르면 계기판에 나타난 수치가 모두 초기화됩니다.
- 자동절전기능 : 운동을 하지 않을 경우 자동절전 기능이 작동하여 4분내에 계기판의 전원이 꺼지며 운동 시 자동으로 전원이 켜집니다.



2. 스텝수 표시(고정)

- 우측 상단의 스텝수는 현재 운동한 스텝수를 나타내며, 운동 시에 선택 버튼과 상관없이 지속적으로 표시됩니다.

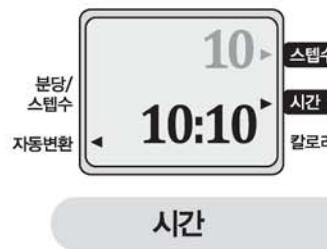
3. 선택 버튼 기능설명(수동설정)

- 선택 버튼을 눌러 "◀,▶" 표시를 시간 또는 칼로리 또는 분당 스텝수의 위치로 이동시키면 운동 중 사용자가 원하는 정보를 설정/확인할 수 있습니다.



4. 자동변환 기능설명

- 선택 버튼을 눌러서 아래의 자동 변환 위치에 "◀" 표시를 이동시키면 자동변환 기능이 작동합니다.
- 자동 변환 기능을 설정하시면 5초마다 시간, 칼로리, 분당스텝수 순서로 우측 하단에 표시됩니다.



| 기능 및 사용 방법

◇ 건전지 교체 방법

건전지의 교체 주기는 사용빈도에 따라 다르며, 아래와 같은 증상이 발생하면 교체하여 주시기 바랍니다.

1. 모니터의 LCD 수치가 희미하게 보일 때.

2. 모니터의 LCD 수치가 표시되지 않을 때.



LR-44형 건전지는 평평한 부분이 "+"이며, 볼록나온 부분이 "-"입니다.

건전지를 다시 넣으실 때에는 볼록 나온 부분 ("-")이 밑면을 향하도록 건전지를 장착하여 주시기 바랍니다.



스텝퍼 앞쪽의 계기판을 분리하여
주십시오.

계기판 연결선을 분리해 주십시오.

실리콘 마개를 분리한 뒤 건전지를
교체하시고 다시 조립해 주십시오.

| 문제 해결 방법

고장신고 전 확인사항

증상	확인사항
핸들을 연결할 수 없는 경우	핸들 고정볼트와 와셔는 먼저 손으로 고정한 후 공구를 사용하여 고정하여 주십시오.
계기판 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.

품질경영 및 공산품 안전관리법에 의한 품질표시

품명	헬스기구 (일립티컬 스텝퍼 TS200)	재질	스틸파이브, PVC, PP
수입원	(주)중산물산	주소	서울특별시 동작구 대림로 57 중산타워
전화	02)872-8045~6	원산지	중국(CHINA)

※ 품질보증표시

제품 하자시 재정경제부 고시 품목별 소비자 피해보상규정에 의거하여 보상조치하여 드립니다.

제품보증서

품명		보증기간		
헬스기구 (일립티컬 스텝퍼 TS200)		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 문의해 주시기 바랍니다.
- ※ 이 제품을 영업용으로 전환하여 사용할 경우에는 무상 A/S를 받을 수 없습니다.