



엑사이더 런닝머신 **ZS3000**

사용 설명서



※ 사용 전 사용 설명서를 반드시 끝까지 잘 읽어 보시고 올바르게 사용하여 주십시오.
※ 본 제품의 색상이나 부품, 디자인은 품질 향상을 위하여 예고 없이 변경될 수 있습니다.

Running Machine
ZS3000

엑 사 이 더 워 킹 머 신

목차

01 안전을 위한 주의사항	3~4
02 각 부분 명칭 & 스펙	5
03 조립 전 확인사항	6
04 조립 순서	7~10
05 기능 및 사용 방법	11
06 콘텐츠, 프로그램 관련 사용방법	12~13
07 런닝머신 기본 기능 상세 내용	14~17
08 APP 기능 - 나의 트레이닝	18~21
09 APP 기능 - 그 이외	22~24
10 접이 방법과 이동 방법	25
11 제품 안전점검	26~27
12 고장 신고 전 확인사항	28
13 표시사항 및 제품 보증서	29

안전을 위한 주의사항

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



❗ 사용상 주의사항

경고 & 주의 확인표시 ⚡ 금지 | ⚠ 주의 | ✅ 확인

⚡ 다음과 같은 분은 사용을 삼가시기 바랍니다.

- 임산부이거나 생리 중인 분
- 발열, 과로 및 기관지 계열 질환 등의 안정이 필요한 분
- 호흡기나 혈류에 장애가 있는 분
- 수술한 지 3개월 이내의 환자로 회복기에 있는 분
- 의사의 진단으로 운동을 금하는 분
- 류마티스, 관절염, 디스크 등의 정형외과 질환 치료를 요하는 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 120kg 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

⚠ 운동 시 충분히 공간을 확보해 주십시오.

- 운동 시에 주변에 아이들이나 반려동물이 있는지 반드시 확인해 주시고 운동 시 접근을 막아 주십시오.
- 런닝머신 후방에 안전을 위하여 200cm x 100cm 정도의 공간을 확보하여 주십시오.

⚠ 사용 시 주의해야 하는 기타 사항

- 운동 중 신체에 어지러움, 구토, 심장의 통증, 식은땀 등 이상 증세를 느꼈을 때에는 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.
- 속도를 급상승, 급하강 시키면 다칠 위험이 있으니 서서히 속도를 변화시켜 주십시오.
- 전기 충격의 위험을 방지하기 위해 청소하기 전이나 사용한 후에는 반드시 플러그를 빼주십시오.
- 접은 상태로 절대 작동하지 마십시오.
- 전원을 끌 때에는 모든 기능을 끄고 플러그를 뽑아 주십시오.
- 사용 전 후, 이동할 때 또는 부속을 교체하기 전에 항상 런닝머신 플러그를 빼주십시오.
- 늘어지는 의류나 타월 등을 걸치고 사용하지 마십시오.
- 수건 등을 기기에 걸쳐 놓지 마십시오.
- ※ 전원코드가 파손된 경우 반드시 당사로 연락을 주시고 교체 및 A/S를 받으십시오.

안전을 위한 주의사항

❶ 반드시 바른 자세로 운동해 주십시오.

- 안전사고 예방을 위하여 시작과 정지의 작동은 반드시 사이드 레일(발판) 위에서 선 상태로 해주십시오.
- 런닝머신 사용 중에는 반드시 비상 정지 키를 옷에 꽂아 착용하고, 사용하지 않을 경우 비상 정지 키를 제거해 주십시오.
- 런닝머신을 처음 시작할 때 또는 정지하기 전에는 손잡이를 꼭 잡고 사용하십시오.

❷ 주위 환경 주의사항

- 본 제품은 사용자 개개인의 집에서 갑작스러운 전압 변동으로 인해 손상을 입을 수도 있습니다.
에어컨, 컴퓨터 등과 같은 소비 전류가 많은 제품군과 같은 전원 콘센트에 사용하지 않아야 합니다.
- 제품에 물이나 음료수를 흘리지 않도록 주의하십시오.
- 주위에 위험이 될만한 물건(유리나 과도 등 날카로운 물건)은 치우신 후 운동을 하십시오.
- 직사광선에 노출되는 곳이나 실외에서 사용하지 마십시오.
- 전열기구나 화기류 근처, 습기나 먼지가 많은 곳에서 사용하지 마십시오.
- 본 제품의 일부분이 깨지거나 망가졌을 경우 사용을 중지해 주십시오.

❸ 사용 시 복장에 대한 주의 사항과 준비운동을 통한 부상 예방

- 운동하기 편한 복장을 착용하여 주십시오.
- 너무 길거나 늘어진 복장을 입고 운동을 하는 경우 런닝 벨트에 걸릴 수 있으므로 주의해 주십시오.
- 헐렁하거나 팍 끼는 옷은 금합니다. 반드시 몸에 맞는 운동복을 입고 운동해 주십시오.
- 가급적 고무 밑창으로 된 운동화를 착용해 주십시오.
- 맨발로 운동 시 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.

❹ 취급상 주의사항

❶ 사용 전에 확인하여 주십시오.

- 본 제품은 220V 전용으로 제작되었습니다.
- 런닝머신의 장기수명 유지를 위하여 2시간 연속사용 후에는 전원을 끄고 10분정도 휴지기를 두는것이 좋습니다.

❷ 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 제품 하자 발생 및 안전사고에 대해서는 책임을 지지 않습니다.

❸ 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 ■ 심한 고온이나 저온이 되는 장소, 햇볕이 직접 닿는 장소나 열기구 근처
- ※ 본 제품의 설치 시에는 런닝머신 뒤편으로 약 2m 이상 충분한 간격을 두어 안전을 확보하고 제품은 평평하고 미끄럽지 않은 안전한 곳에 설치해 주십시오. 수평이 안 맞을 시에는 제품 고장이나 사고의 원인이 될 수 있습니다.

❹ 벨트를 단단히 조절하여 주십시오.

- 벨트가 느슨한 경우 운동 시 헛 바퀴 또는 멈칫거리 넘어질 우려가 있으니 벨트를 팽팽하게 조절 후 사용하십시오.

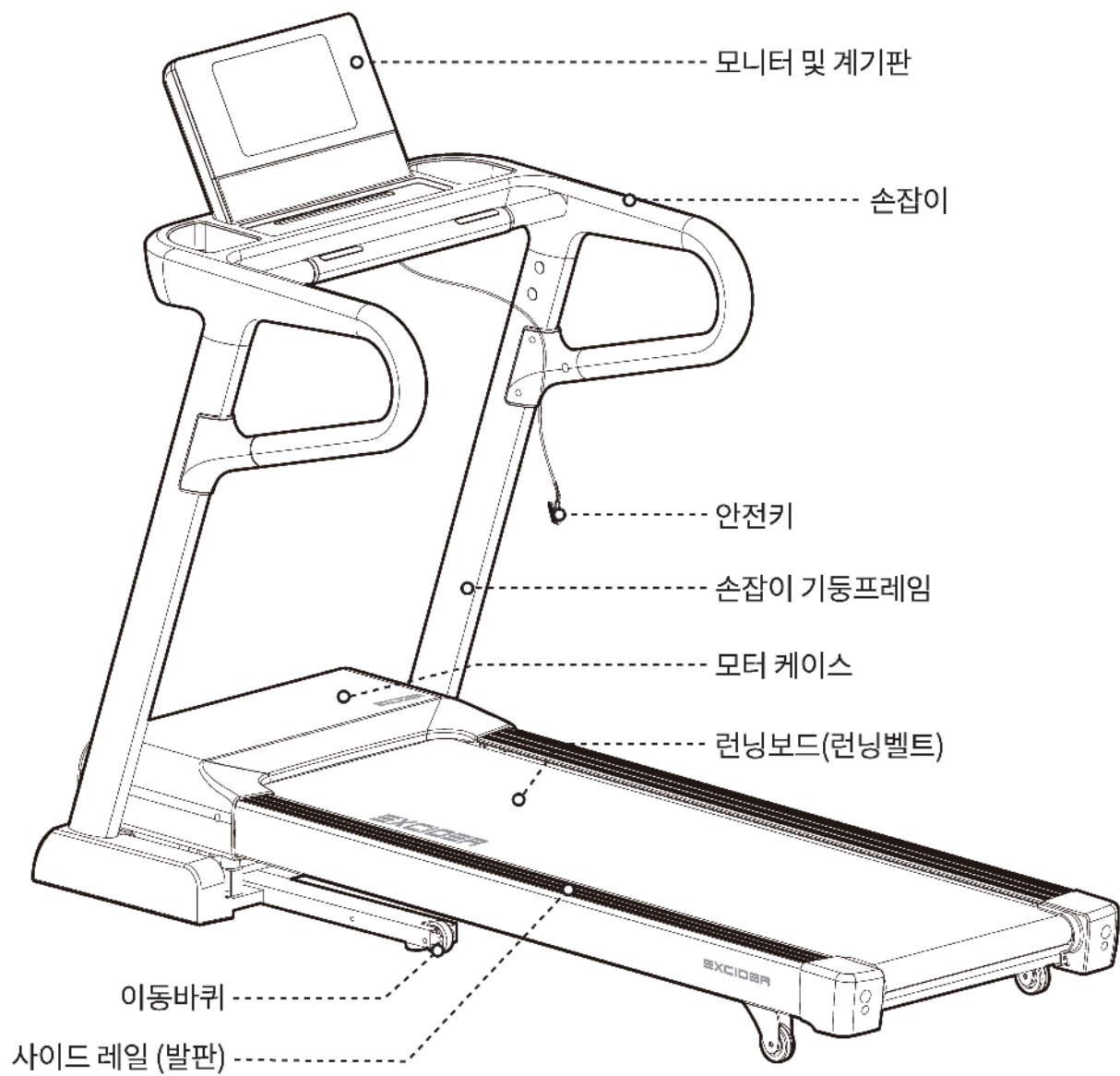
❺ 부적절한 수리, 분해, 개조는 삼가 주십시오.

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

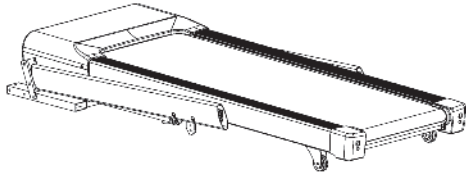
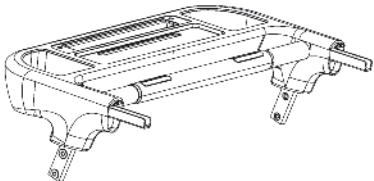
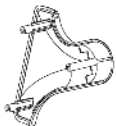
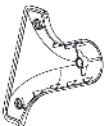
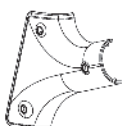
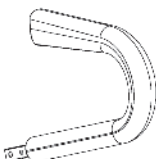
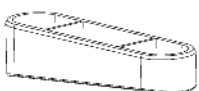
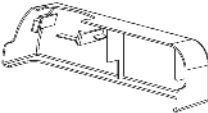
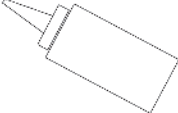
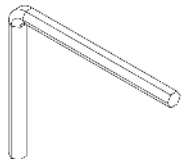
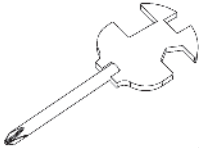
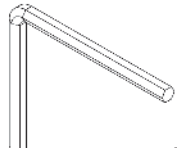
각 부분 명칭 & 스펙



소비전력	923W	사용전압	AC 220V
속도	0.8~18km/h	접었을때	1122×804×1500mm
계기판	속도-시간-거리-칼로리	펼칠때	1755×804×1357mm
재질	철, ABS, PVC	중량	78KG
하중	120kg		

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.

○ 메인 프레임 (1개)  A		○ 핸들 프레임 (1개)  B	
○ 모니터 (1개)  C	○ 안전키 (1개)  D	○ 핸들 프레임 커버[하] 보조커버 (1개)  C05	○ 좌측 기동 프레임 덮개 A (1개)  C08
○ 우측 기동 프레임 덮개 A (1개)  C09	○ 좌측 기동 프레임 덮개 B (1개)  C10	○ 우측 기동 프레임 덮개 B (1개)  C11	○ 핸들-손잡이 (2개)  C12
○ 기동 프레임 나사 구멍 덮개 (4개)  C13	○ 핸들-손잡이 나사 구멍 덮개 (2개)  C14	○ 받침대 프레임 사이드 커버 좌측 (1개)  C36	○ 받침대 프레임 사이드 커버 우측 (1개)  C37
○ 윤활유 (1개)  E	○ 전원케이블 (1개)  D14	○ 모니터/핸들/기동 프레임 고정나사 (22개)  E15	○ 기동 프레임 덮개 조립나사 (6개)  E24
○ 모니터/기동 프레임 고정나사 (10개)  E32	○ 육각렌치 5mm (1개)  B07	○ 드라이버 스패너 (1개)  B08	○ 육각 렌치 6mm (1개)  B11

조립 순서

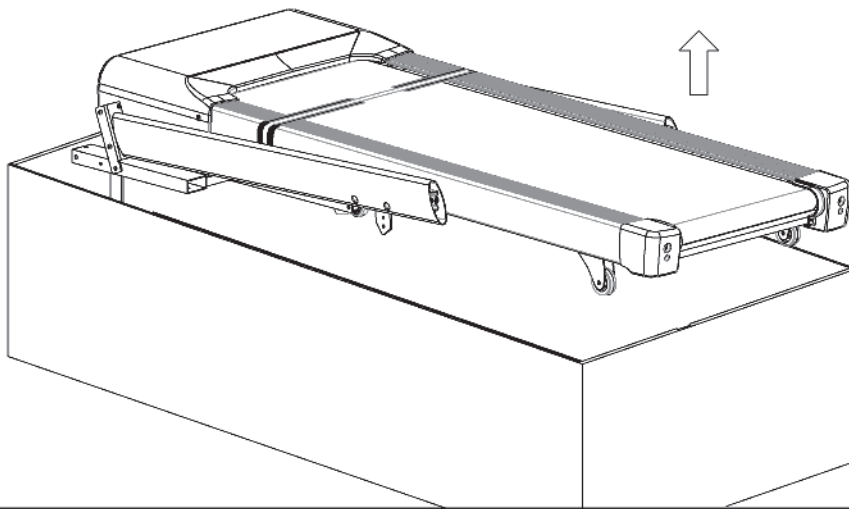
⚠ 조립 시 주의사항

- 조립 순서에 맞게 차례대로 조립하여 주십시오.

[조립 순서]
본체 → 계기판

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

01



제품 개봉 후 본체를 세로로 세워주세요.

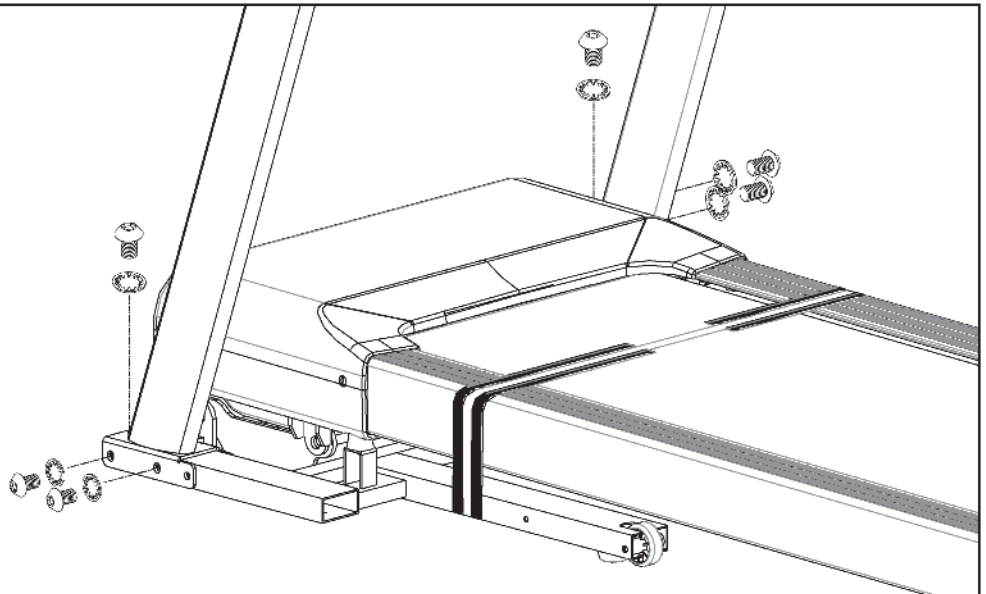
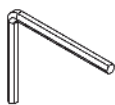
02



E15 - 6개

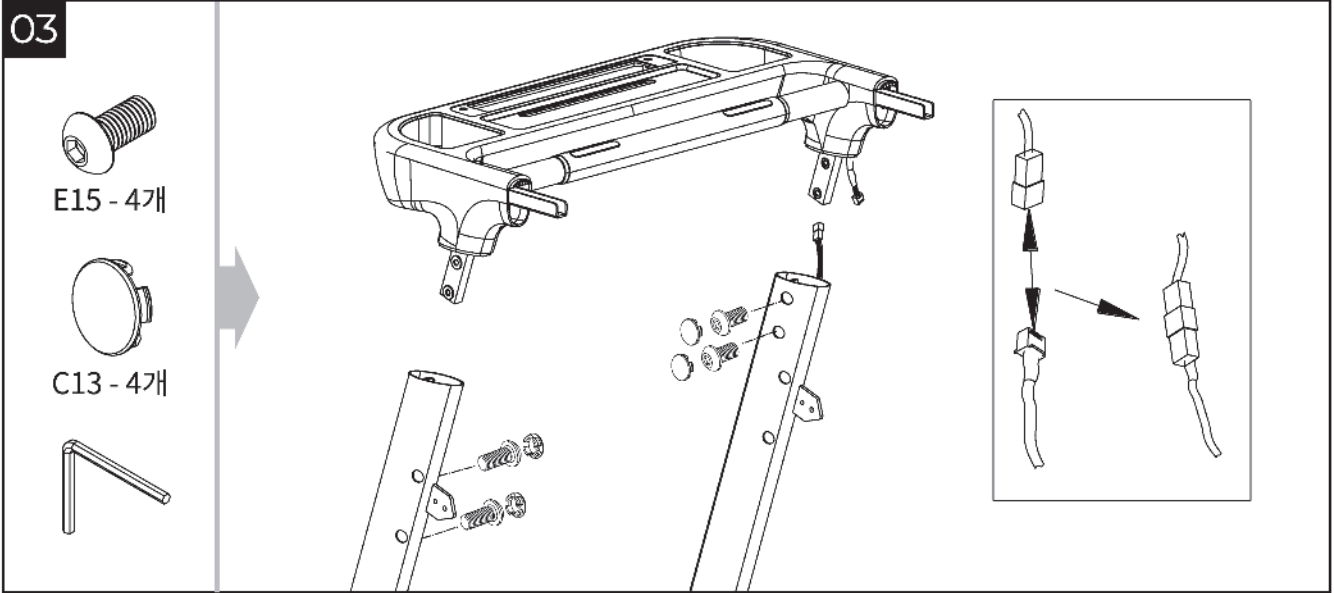


E32 - 6개

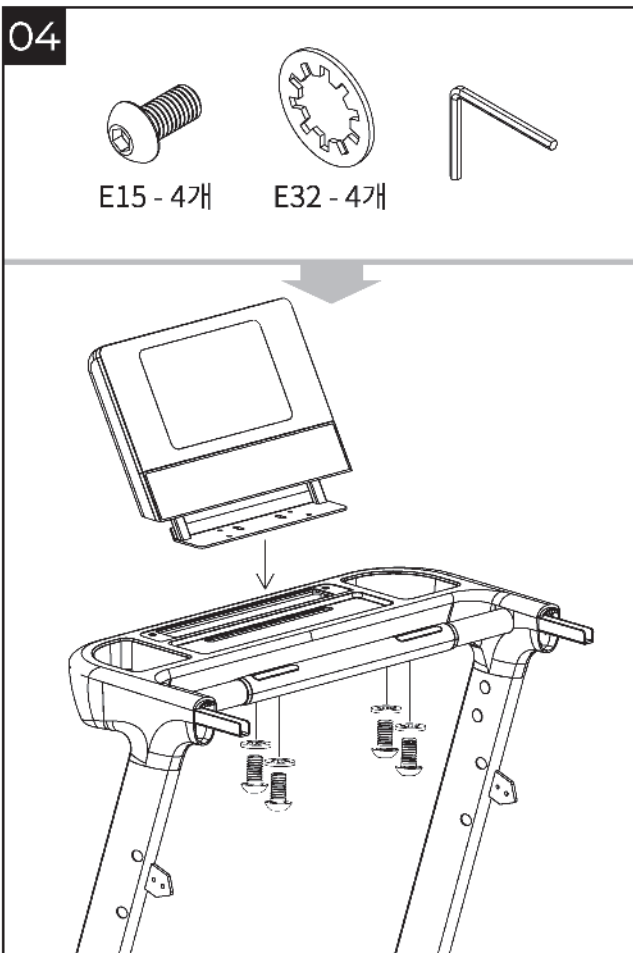


제품 양옆의 기둥을 위로 당겨 동봉된 나사 E15 6개/ E32 와셔 6개를 동봉된 렌치로 조립하여 설치해 줍니다.

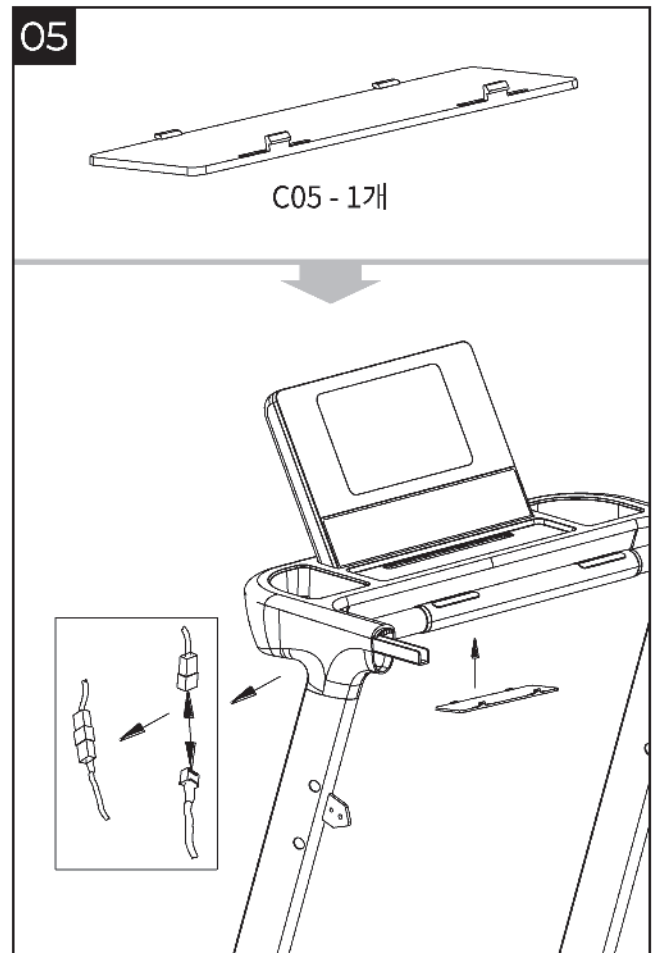
조립 순서



기기 지지대를 설치하고, 디스플레이 부분의 중간 하단 선을 그림과 같이 연결합니다.



디스플레이 부를 설치하여 줍니다.



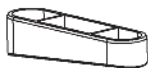
기기의 배선을 연결하고 디스플레이 받침부의 중간 및 하단 커버를 설치합니다.

조립 순서

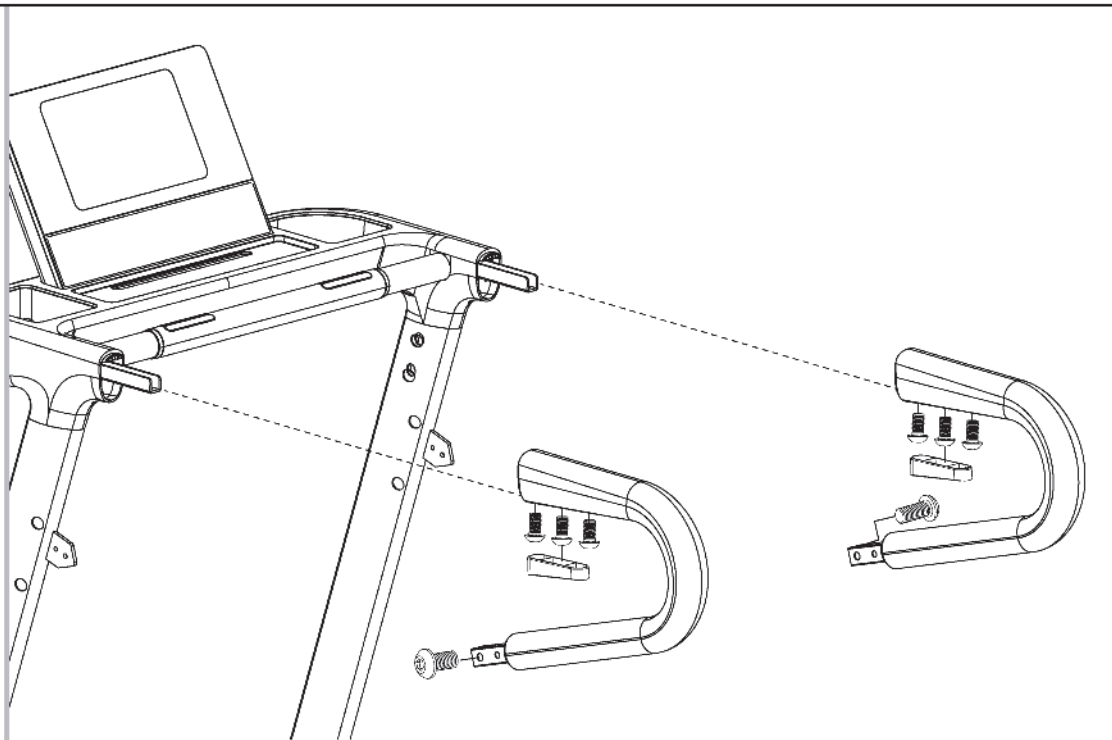
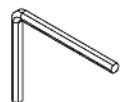
06



E15 - 8개



C14 - 2개



왼쪽 및 오른쪽 손잡이를 설치하여 줍니다.

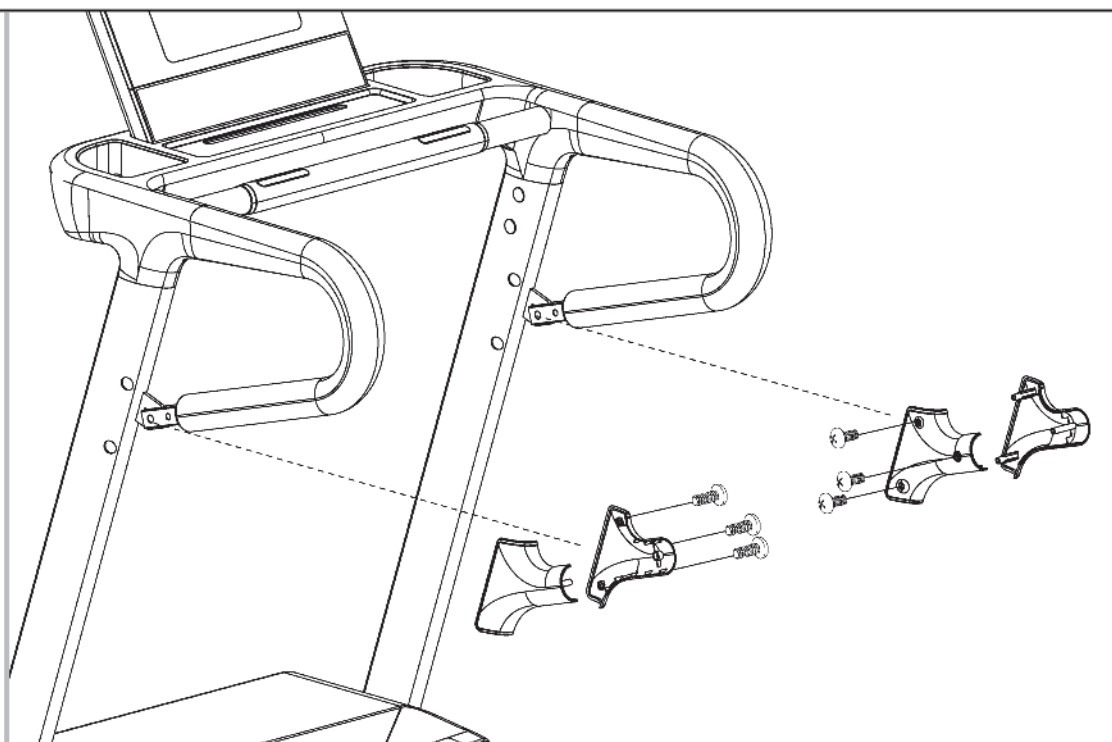
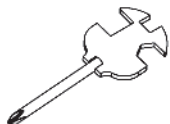
07



C8~C11



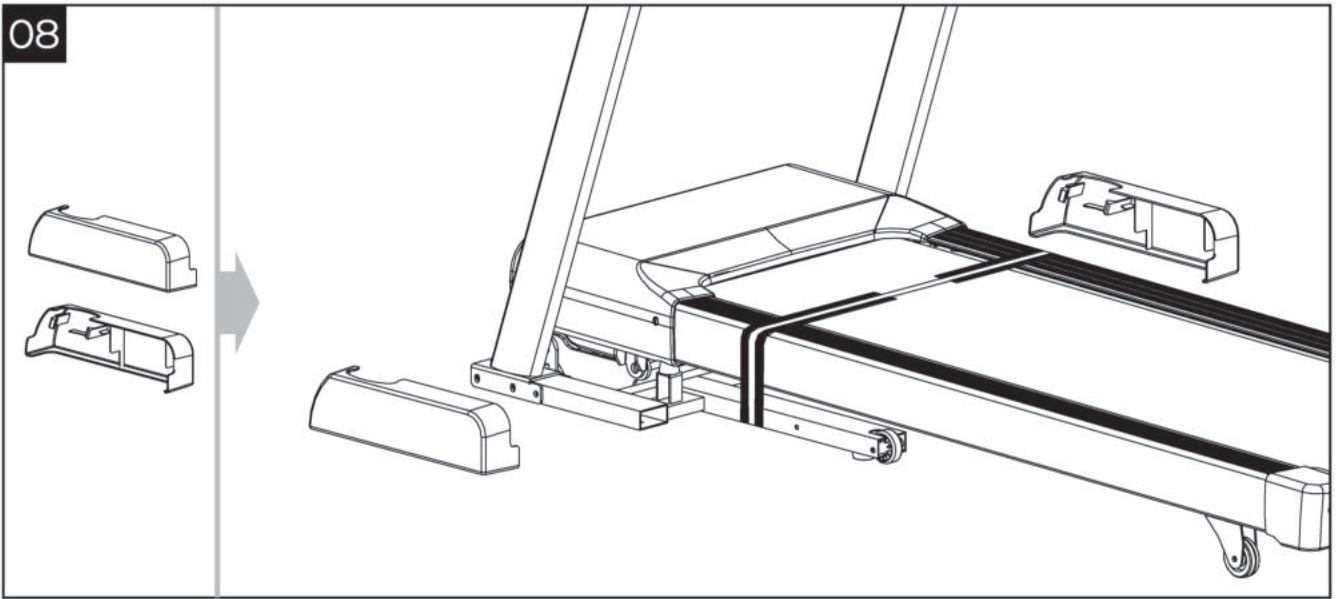
E24 - 6개



좌측 기둥 프레임 덮개(a,b)와 우측 기둥 프레임 덮개(a,b)를 설치합니다.

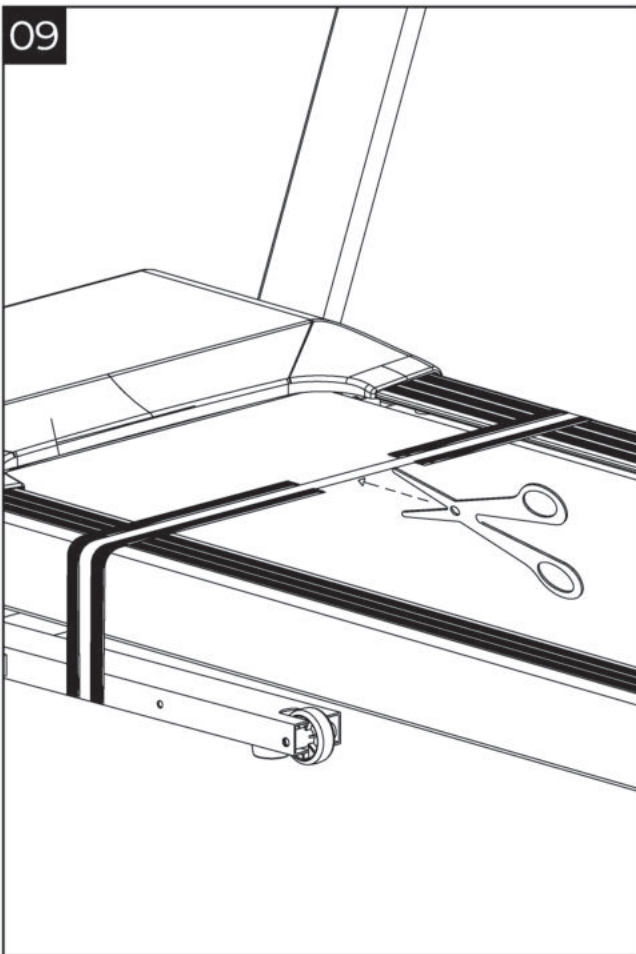
조립 순서

08



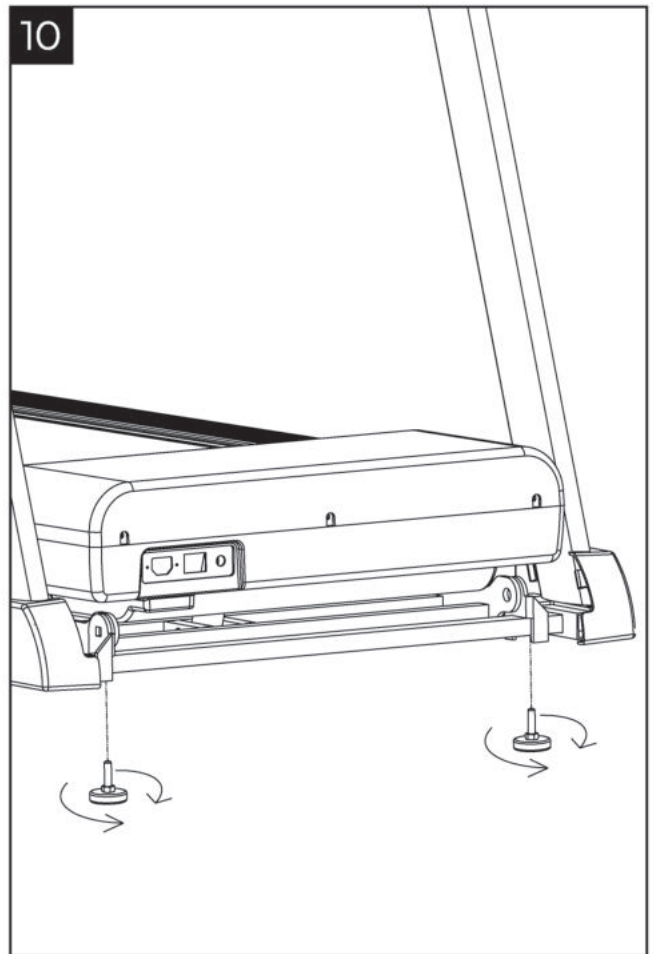
왼쪽 및 오른쪽 하단 받침대 지지대를 설치해 줍니다.

09



도구를 사용하여 케이블 타이를 자릅니다.

10



기기가 출고되기 전에 수평이 맞춰서 출고되지만, 설치 뒤 수평이 맞지 않는 경우 본체 하단 밑의 수평 조절 나사를 조절하여 수평을 맞춰주세요.

기능 및 사용 방법

기능 설명

1. 전원을 연결한 후에 본체 하단의 전원 스위치를 켜주십시오.
2. 비상 정지 키(자석)를 부착시켜주십시오. 부착이 되어있지 않으면 기계가 구동되지 않습니다.
3. 런닝머신이 시작되면 화면에 버퍼 인터페이스가 표시되고, 진행률 표시줄이 100% 가 되면 메인 화면으로 들어갑니다.

계기판 명칭 및 기능



▽ 경사도 ▲	1-15도 범위내에서 조정 가능하며, 한번 누를 때 0.1도씩 증가/감소됩니다. 길게 눌러서 계속 증가 또는 감소 가능합니다.
⊕ 속도 ⊖	시속 1-18km/h 범위 내로 사용 가능하며 한번 누를때마다 0.1km/h씩 증가합니다. 0.5초 이상 누를 시 계속 증가됩니다.
🏠 홈화면	홈버튼을 누르면 홈 화면으로 돌아갑니다. (홈 화면에서는 눌러도 반응 없음)
 시작/종료	전원이 켜져 있고, 안전 키가 삽입되어 있으면, 시작/종료 버튼을 눌러 운동을 바로 시작 또는 정지 가능합니다.
↶ 이전	현재 화면의 이전 화면으로 돌아갈 수 있습니다.

⚠ 주의

런닝머신을 접고, 펼 때 본체 아래에 어린이나 기타 다른 물건이 없도록 주의하시기 바랍니다.

⚠ 작동 전 주의사항

- 사용 설명서를 자세히 읽어 본 다음 사용하십시오.
- 런닝머신에 윤활유를 골고루 뿌려주십시오. (윤활유 사용법 참고)
- 본체의 전원 스위치에 전원 버튼이 켜져 있는지 확인하십시오.
- 런닝을 시작하기 전에 손잡이를 잡은 상태에서 사이드 레일(발판) 위에 양발을 올려 주신 다음 계기판을 작동하십시오.
- 안전키(비상정지키)를 제 위치에 고정시키고 몸에 부착하십시오.

콘텐츠, 프로그램 관련 사용방법 및 주의사항

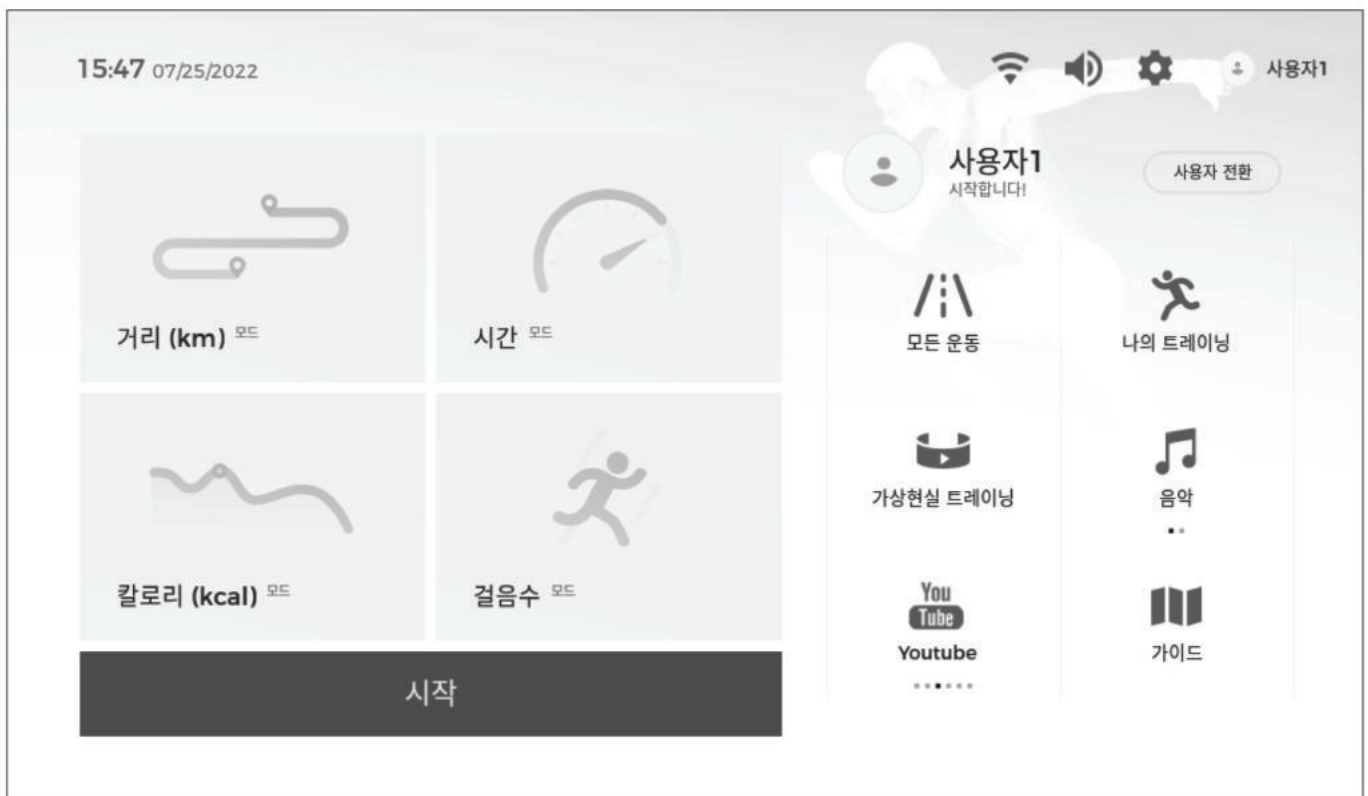
① 주의

런닝머신의 정상적인 작동을 위해 다른 OS 및 프로그램을 다운로드 및 설치하지 마십시오.
본 기기는 웹 인증이 필요한 Wi-Fi에 연결할 수 없습니다.

WIFI 기능 및 설정 방법

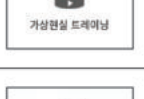
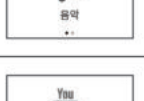
1. 제품의 와이파이 기능을 사용하여 유튜브, 넷플릭스, 트위터 등의 기능을 사용 가능합니다.
2. 와이파이 설정은 화면 오른쪽 상단 톱니바퀴 모양의 설정으로 들어가서
설정- 와이파이 - 연결하시려는 와이파이 선택 및 화면의 키 패드로 패스워드 입력하여
연결 뒤 사용해 줍니다.

메인 홈 화면 구성 및 명칭



번호	아이콘	설명
1	19:25 02/08/2019	시간 및 날짜 : 장치가 인터넷에 연결되면 자동으로 보정됩니다.
2	♥	심박수 : 기기가 심박수를 감지하면 아이콘이 켜집니다.
3	✱	블루투스 : 장치가 APP에 연결될 때 나타나고, 장치에 연결될 때 뽁 소리가 납니다.
4	📶	Wi-Fi : 기기가 Wi-Fi에 연결되면 아이콘이 켜집니다.
5	🔊	볼륨 조절 : 스크롤 하여 볼륨 조절
6	⚙️	설정

프로그램 관련 사용 방법 및 주의사항

번호	아이콘	설명
7		사용자 1, 현재 사용자 이름
8		사용자 빠른 전환
9		거리 설정 모드
10		시간 설정 모드
11		칼로리 설정 모드
12		걸음수 설정 모드
13		운동 시작 버튼
14		모든 운동
15		나의 트레이닝 : 사용자 설정 운동 모드
16		가상현실 트레이닝
17		음악 / 동영상 : 기기의 USB에 연결하여 음악이나 동영상을 디스플레이로 연결 감상할 수 있습니다.
18		설치되어 있는 앱 : 크롬, 넷플릭스, 유튜브, 페이스북, 트위터, 아마존, Spotify, 인스타그램, 아마존 뮤직
19		스트레칭 팁, 유지 보수, 피트니스 테스트
20		뒤로
21		홈화면

러닝머신 기본 기능 상세 내용

- ▶ 메인 화면 좌측의 4가지 운동 모드를 선택하여 각각 다른 모드로 운동을 설정할 수 있습니다. 원하는 모드를 터치한 뒤 시작해 주십시오.
- ▶ 필요에 따라 속도 + - 와 "INCLINE $\wedge$ / INCLINE $\vee$ 버튼으로 속도와 경사도를 조절하여 운동할 수 있습니다.

메인화면



거리 (km) 모드

거리 설정 모드

1. 거리 설정 모드에서는 총 6가지 거리 옵션을 선택하여 운동할 수 있습니다.
[1]5km [2]10km [3]15km [4]하프마라톤 [5]마라톤 [6]사용자 설정
2. 설정 후 "시작"을 터치하여 운동을 시작합니다. (필요에 따라 계기판의 속도 조절 버튼이나 경사도 조절 버튼으로 조절 뒤 운동을 합니다.)
3. 일시 중지를 눌러 운동을 일시 중지합니다.
정지 버튼을 터치하여 운동을 중지하고, 관련 데이터 기록을 자동으로 표시합니다.



시간 모드

시간 설정 모드

1. 시간 설정 모드를 터치하면 6가지 시간 설정 옵션을 선택하여 운동할 수 있습니다.
[1]10분 [2]20분 [3]30분 [4]40분 [5]60분 [6]사용자 설정
2. 옵션을 선택 후 시작 버튼을 눌러 운동을 시작합니다. (필요에 따라 계기판의 속도 조절 버튼이나 경사도 조절 버튼으로 조절 뒤 운동을 합니다.)
3. 일시 중지를 터치하여 운동을 일시 중지합니다.
정지 버튼을 터치하여 운동을 중지하고, 관련 데이터 기록을 자동으로 표시합니다.



칼로리 (kcal) 모드

칼로리 설정 모드

1. 칼로리 설정 모드를 터치하면 6가지 시간 설정 옵션을 선택하여 운동할 수 있습니다.
[1]150kcal [2]300kcal [3]500kcal [4]800kcal [5]1000kcal [6]사용자 설정
2. 옵션을 선택 후 시작 버튼을 눌러 운동을 시작합니다. (필요에 따라 계기판의 속도 조절 버튼이나 경사도 조절 버튼으로 조절 뒤 운동을 합니다.)
3. 일시 중지 버튼을 눌러 운동을 일시 중지합니다.
정지 버튼을 터치하여 운동을 중지하고, 관련 데이터 기록을 자동으로 표시합니다.



걸음수 모드

걸음수 설정 모드

1. 걸음수 설정 모드를 터치하면 6가지 시간 설정 옵션을 선택하여 운동할 수 있습니다.
[1]1 KILOSTEPS [2]2 KILOSTEPS [3]5 KILOSTEPS
[4]8 KILOSTEPS [5]10 KILOSTEPS [6]사용자 설정
2. 옵션을 선택 후 시작 버튼을 눌러 운동을 시작합니다. (필요에 따라 계기판의 속도 조절 버튼이나 경사도 조절 버튼으로 조절 뒤 운동을 합니다.)
3. 일시 중지 버튼을 눌러 운동을 일시 중지합니다.
정지 버튼을 터치하여 운동을 중지하고, 관련 데이터 기록을 자동으로 표시합니다.

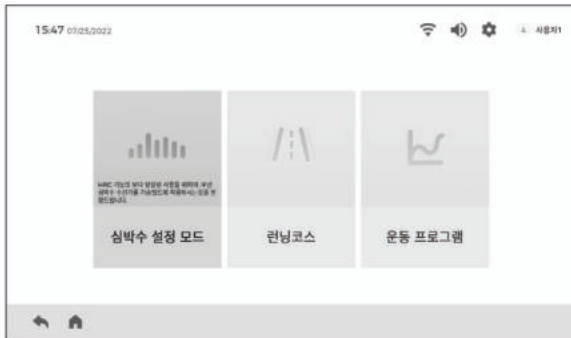
운동프로그램 기능 상세 내용



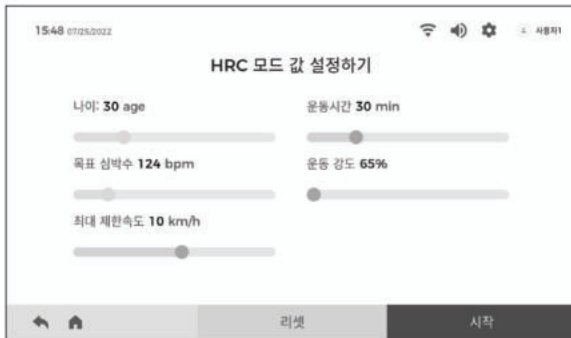
모든 운동

화면 오른쪽의 모든 운동으로 들어가면,
1) 심박수 설정 모드 2) 런닝코스 3) 운동 프로그램을 선택 가능합니다.

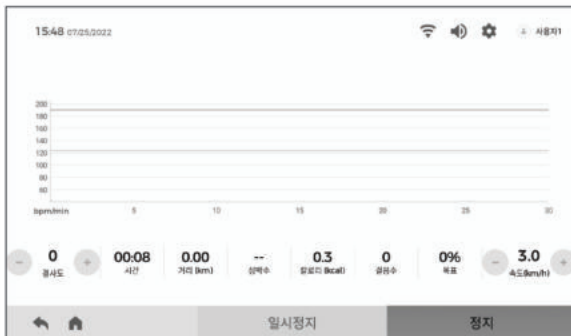
▶ 심박수 설정 모드



화면 오른쪽의 모든 운동으로 들어가면,
1) 심박수 설정 모드
2) 런닝 코스
3) 운동프로그램
중 1)심박수 설정 모드를 터치합니다.

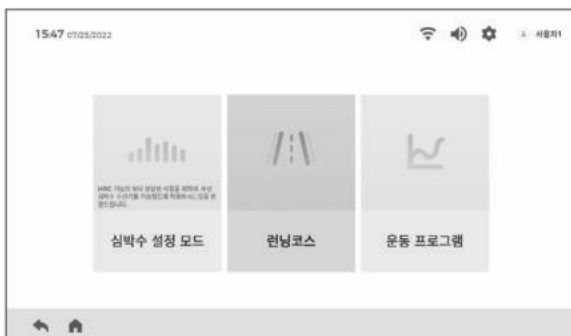


- HRC은 사용자가 목표 심박수를 설정하여 운동하는 모드로, 이 기능을 쓰려면 기기의 심장박동 센서에 손을 댄 채로 운동을 해야 합니다.
- HRC로 들어가면 사용자의 나이, 목표 심박수 BPM, 운동시간, 운동강도, 최대 제한속도 등의 데이터를 설정하고 시작을 터치합니다.
- 필요에 따라 속도와 경사도를 조절하여 운동을 합니다.
- 우측 하단 시작을 터치하여 운동을 시작합니다.



시작을 누르면 위와 같은 화면이 나오며
화면의 분홍색 선 최대 심박수, 파란색 선은 목표 심박수, 빨간 선은 실시간 측정 심박수를 나타냅니다.

▶ 런닝코스



모든 운동 → 런닝코스를 터치합니다.

운동프로그램 기능 상세 내용

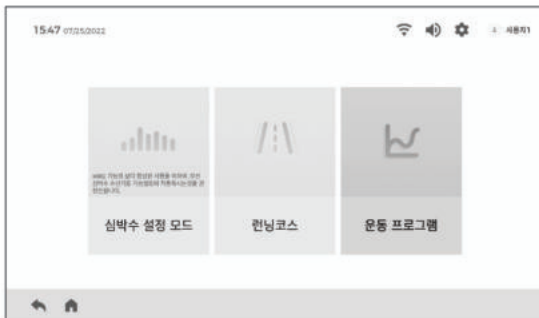


사용자의 선호도에 따라 400미터 운동 트랙 바퀴 수를 설정한 뒤 시작을 터치하여 운동을 시작합니다.

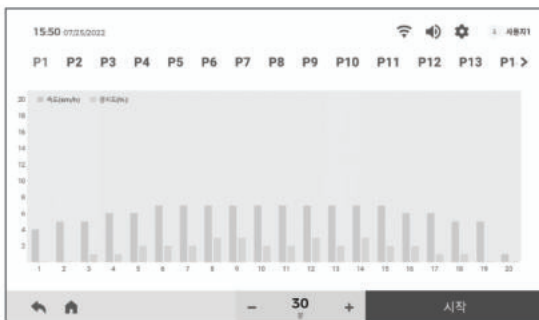


시작을 누르면 위와 같은 화면이 나오며 트랙의 수는 1바퀴를 다 돌았을 때 1부터 카운트됩니다.
운동의 강도를 높이고 싶다면,
필요에 따라 속도와 경사도를 조절하여 운동을 합니다.

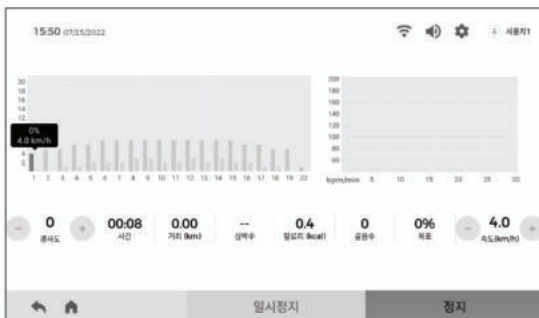
▶ 운동 프로그램



모든 운동 → 운동프로그램을 터치합니다.



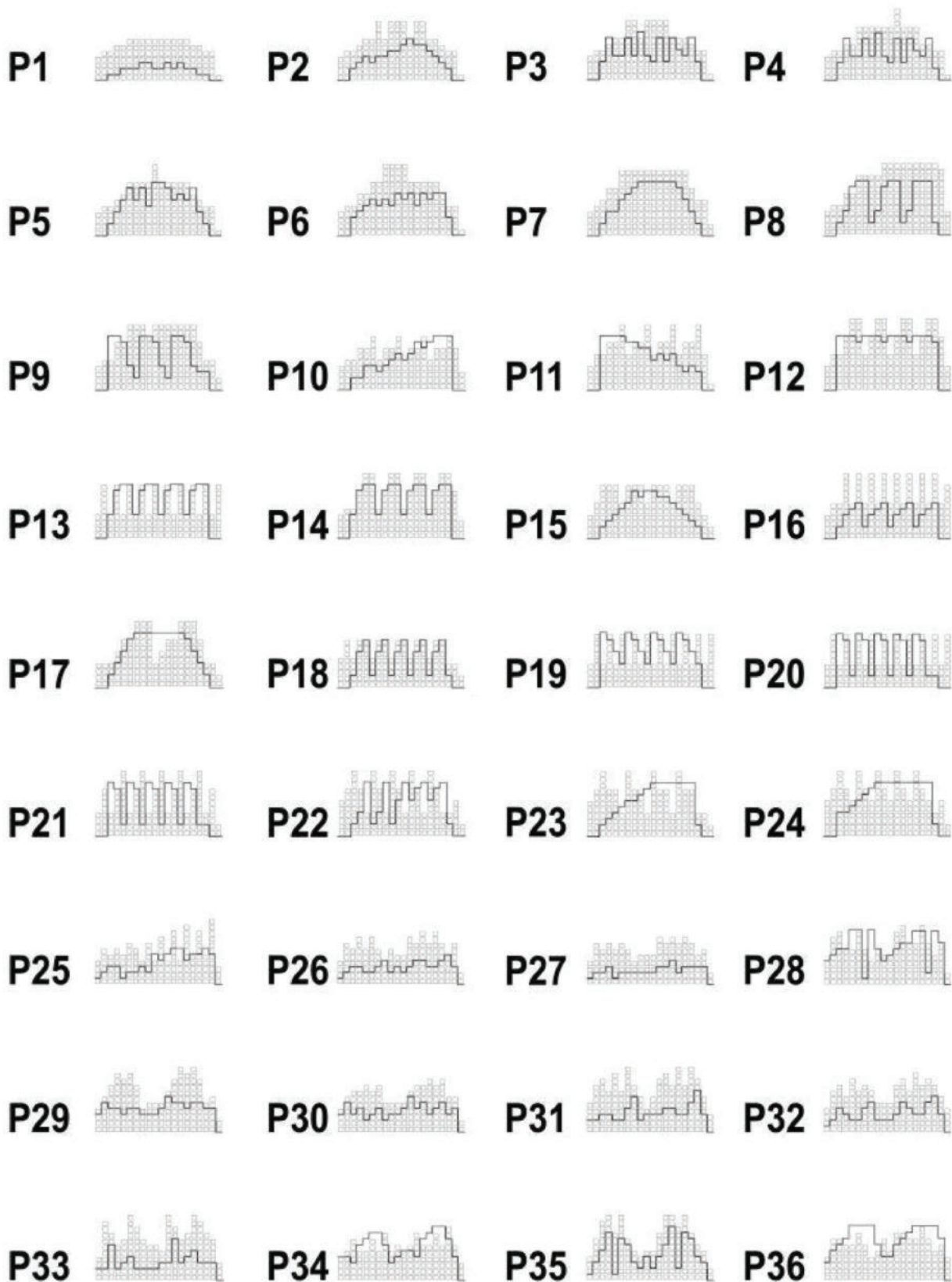
1. P1-P14의 줄을 가볍게 탭한 다음 왼쪽으로 스크롤 하며, 각 프로그램을 선택하여, 막대 차트를 선택하여 선호하는 속도와 경사도로 조절합니다.
* 각 차트의 왼쪽 막대 : 속도
* 각 차트의 오른쪽 막대 : 경사도
2. 시작 버튼 좌측의 "운동시간"을 설정하여 시작 버튼을 눌러 운동을 시작합니다.



운동 시 차트에 속도 및 경사의 막대 차트가 표시됩니다.

운동프로그램 기능 상세 내용

P1-P36 프로그램 속도-경사도 (초기설정) 그래프 모형

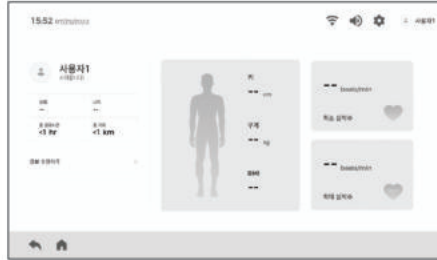


APP기능 - 나의 트레이닝



나의 트레이닝

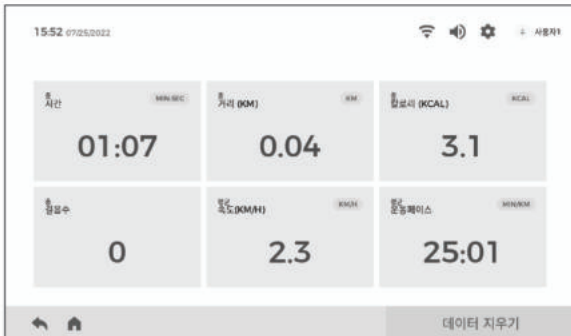
나의 트레이닝을 터치하여 들어가면
운동 보고서, 나의 운동 프로그램, 테스트(체력/체지방)이 있습니다.
상단 칸의 편집을 터치하여 사용자의 데이터를 설정 / 수정할 수 있습니다.



▶ 운동 보고서



운동 보고서를 터치합니다.



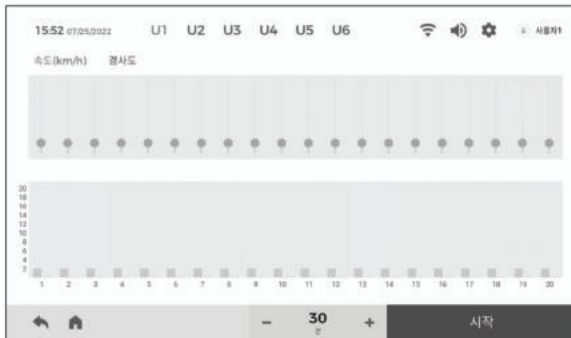
- 나의 운동 데이터를 표시합니다.
- 데이터를 지우려면, 데이터 지우기를 터치합니다.

▶ 나의 운동 프로그램

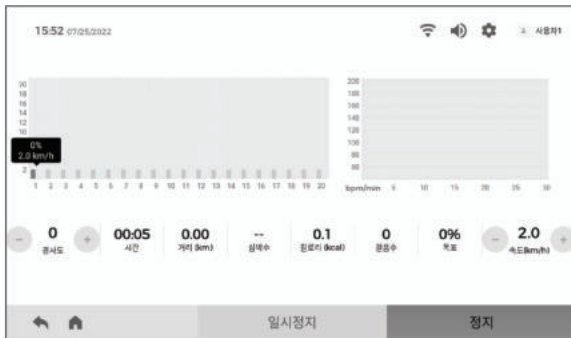


나의 운동 프로그램을 터치합니다.

APP기능 - 나의 트레이닝



운동시간에 맞춰 나의 프로그램에서 속도나 경사도 그래프를 선택 후 스크롤 하여 나에게 맞는 속도/경사도를 조절해 줍니다.

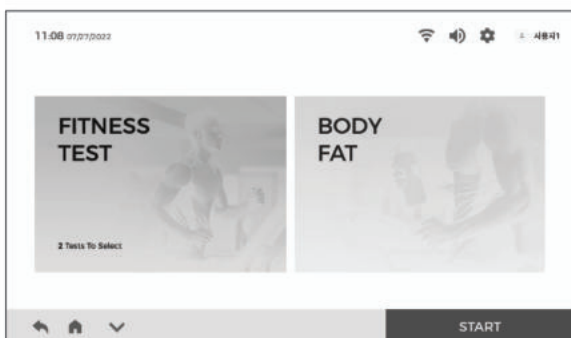


- 운동 시, 운동의 강도를 높이고 싶다면, 필요에 따라 속도와 경사도를 조절하여 운동을 합니다.
- 일시정지를 탭 하면 기기가 일시정지됩니다. 정지 버튼을 탭 하면 기기가 정지되고 운동 기록이 계기판에 표시됩니다.

▶ 테스트 (체력/체지방)



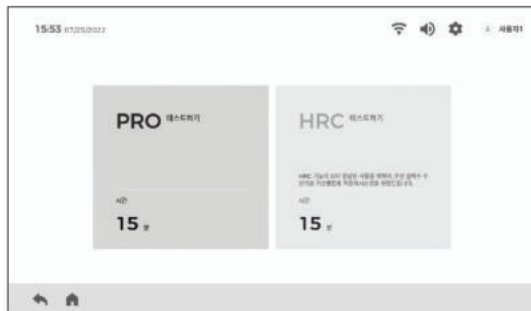
테스트(체력/ 체지방)를 터치합니다.



피트니스 테스트(FITNESS TEST)를 터치합니다.

APP기능 - 나의 트레이닝

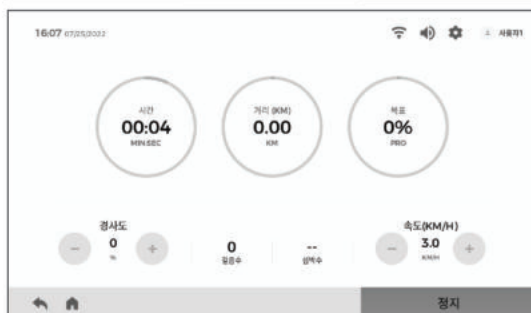
▶ 체력테스트 (PRO 테스트하기)



PRO 테스트하기를 터치합니다.

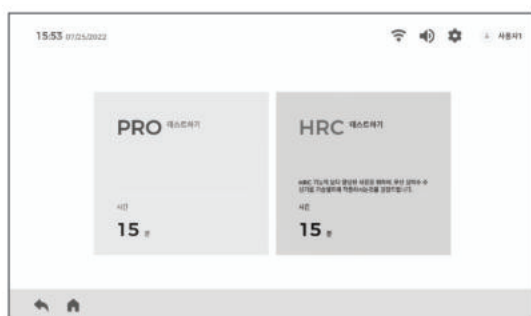


유저 설정을 확인하신 뒤 체력 테스트를 진행합니다.
※ 사용자의 나이는 홈 화면의 사용자 설정에서 설정 가능합니다. 이 페이지에서는 설정이 불가능합니다.



운동 시, 운동의 강도를 높이고 싶다면,
필요에 따라 속도와 경사도를 조절하여 운동을 합니다.
※ 주의
테스트 도중, "정지"를 터치하여 기기를 정지할 경우,
테스트가 완료되지 않아 결과가 없음으로 뜹니다.

▶ 체력테스트 (HRC 테스트하기)



HRC 테스트하기를 터치합니다.



유저 설정을 확인하신 뒤 체력 테스트를 진행합니다.
※ 사용자의 나이는 홈 화면의 사용자 설정에서 설정 가능합니다. 이 페이지에서는 설정이 불가능합니다.

APP기능 - 나의 트레이닝

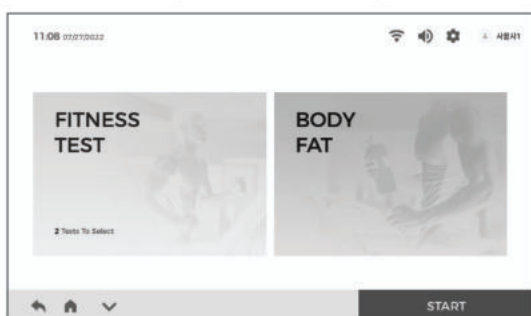


- 운동 시 운동의 강도를 높이고 싶다면 필요에 따라 속도와 경사도를 조절하여 운동을 합니다.
- 15 분 테스트 후 현재 테스트의 등급 결과가 자동으로 표시됩니다.

※ 주의

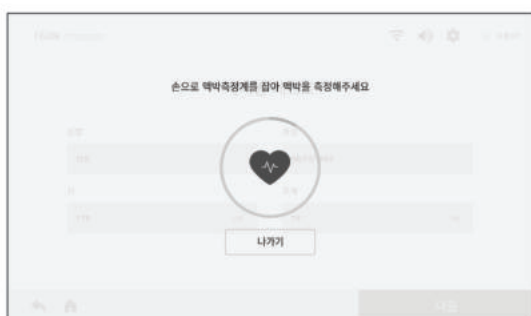
테스트 도중 "정지"를 터치하여 기기를 정지할 경우 테스트가 완료되지 않아 결과가 없음으로 뜹니다.

▶나의 지방 (체지방 테스트)



나의 지방(BODY FAT)을 터치해줍니다.

나이 / 강도 / 키 / 몸무게 등을 설정한 뒤 다음을 터치합니다.



양손을 심박 측정기에 올려 심박수를 8초간 측정하면 체지방 지수를 계기판에 표기합니다.

* 체지방 테스트 자료는 참고용으로, 정확하지 않을 수 있습니다

≤19	마름
=20~25	표준
=26~29	과체중
≥30	비만

APP기능 - 그 이외

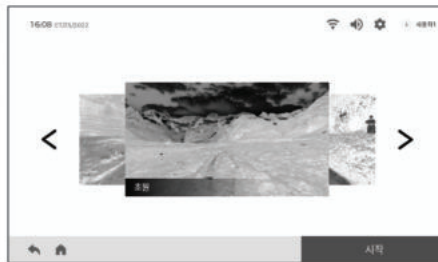


가상현실 트레이닝

가상현실 트레이닝

메인화면에서 가상현실 트레이닝을 터치하면 캐논/초원/해변 등의 가상화면을 선택할 수 있습니다.

- 필요에 따라 속도와 경사도를 조절하여 운동을 합니다.
- 하단의 "V" 버튼을 터치하면 전체 화면으로 전환되며, 오른쪽 하단의 "X"를 터치하면 일반 화면으로 전환됩니다.
- '일시정지'를 터치하면, 기기가 일시정지됩니다. '정지'버튼을 터치하면 기기가 정지되고, 운동 기록이 계기판에 표시됩니다.

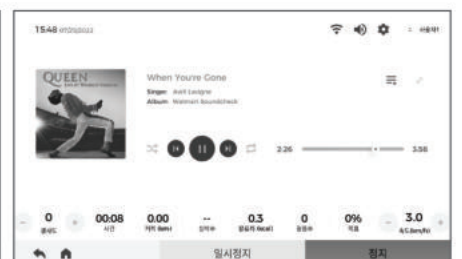
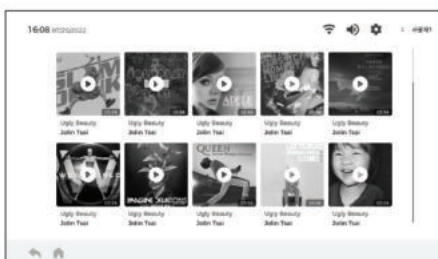
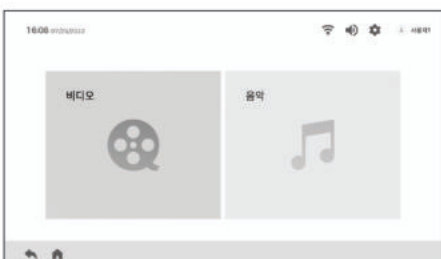
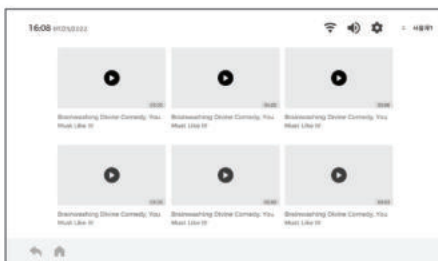
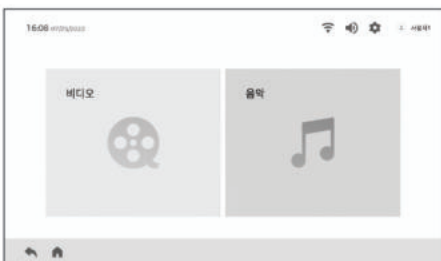


음악

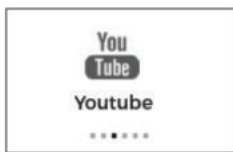
음악/비디오

음악/비디오를 터치하면 폰이나 USB로 기기와 연결하여 음악/동영상 파일을 재생할 수 있습니다.

- 음악/비디오를 터치하면 폰이나 USB로 기기와 연결하여 음악/동영상 파일을 재생할 수 있습니다.
- 지원 음악 파일 형식 : MP3, WMA, APE, FLAC, ACC, OGG, M4A and 3GPP,
- 지원 동영상 지원 형식 : MPEG-4, WMV, H.264, RMVB and AVI

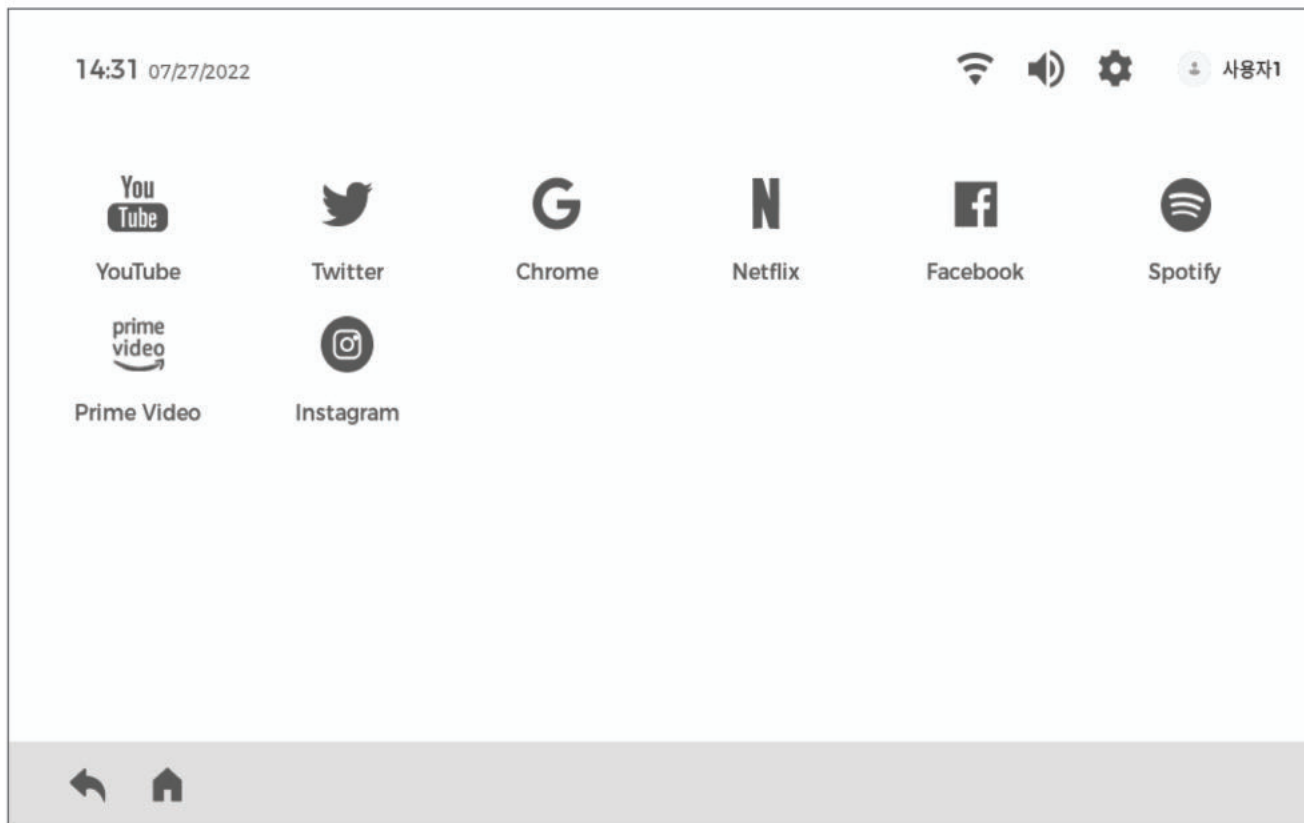


APP기능 - 그 외



그 외 OTT/ SNS 어플

기기에 설치되어 있는 유튜브, 트위터, 크롬, 넷플릭스, 페이스북, 스포티파이, 프라임비디오, 인스타그램을 이용 가능합니다.



- 해당 어플 중 국가별 설정 및 이용 제한으로 이용불가한 어플이 있을 수 있습니다.
설치된 어플 외에 기타 어플은 설치가 불가합니다.

! 주의

운동 중 부상을 위하여 어플의 사용을 삼가주시길 바랍니다.
기기가 Wi-fi에 연결되어야 어플을 사용 가능합니다.

▶ 센서

어플 사용 전 런닝머신의 전원을 켜고 대기 상태에서 런닝머신의 센서를 모바일이나 패드 기기와 연동하여 주십시오.

※심박계 및 스마트 트레이너는 사용이 불가합니다.

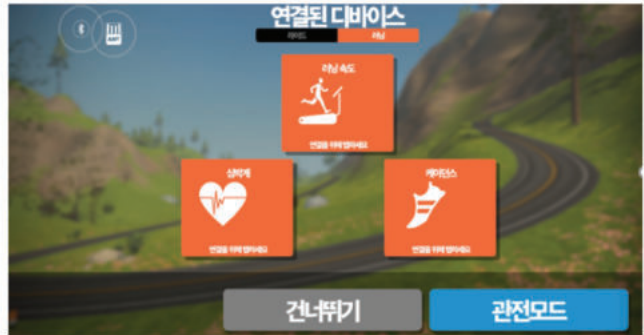
※경사도의 변화는 어플에 나타나지 않습니다.

APP기능 - 그 이외

예시) ZWIFT 연결 방법



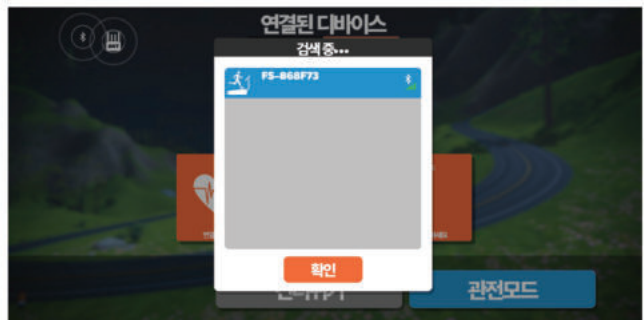
'ZWIFT'를 설치해 주십시오.
앱 사용 전 런닝머신의 전원을 켜시고
모바일이나 패드의 블루투스 설정을 켜주십시오.



ZWIFT 앱을 실행해 주시고, '러닝'을 선택합니다.



'러닝머신'을 눌러 활성화된 센서를 찾아
런닝머신과 페어링 시켜줍니다.



센서 연결 화면에 연결됨이라고 표시가 뜨면
확인을 눌러 앱을 사용해 주십시오.



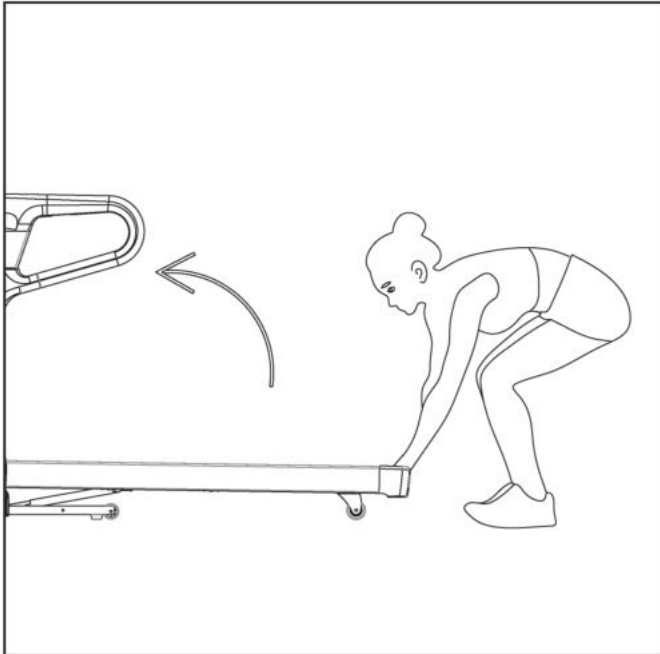
가이드

운동을 하기 전에 가이드 내의 상세 설명을 읽고
기기를 숙지하신 다음 운동하시길 바랍니다.

- 1) 스트레칭 팁 - 운동 전 스트레칭 방법 등이 설명되어 있습니다.
- 2) 유지 보수 - 클리닝 및 윤활유 사용 방법이 설명되어 있습니다.
- 3) 피트니스 테스트 - 화면에 테스트 결과가 표시됩니다.

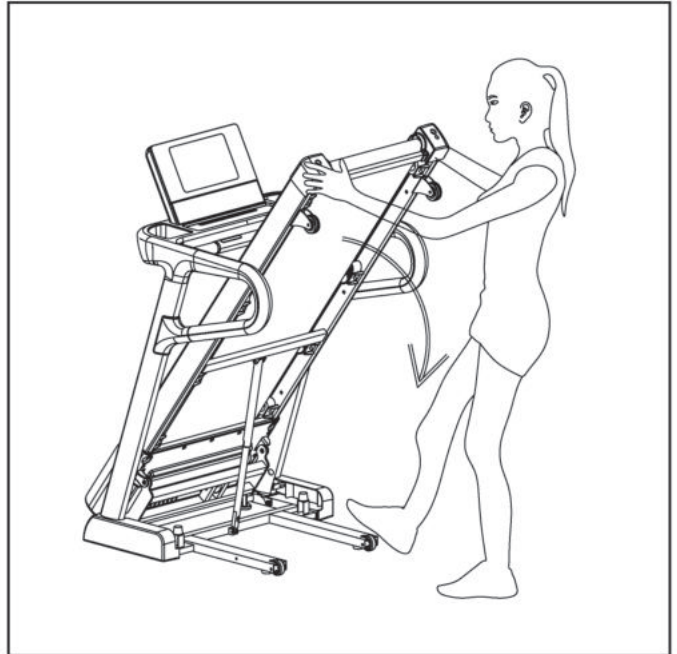
접이 방법과 이동 방법

접는 방법



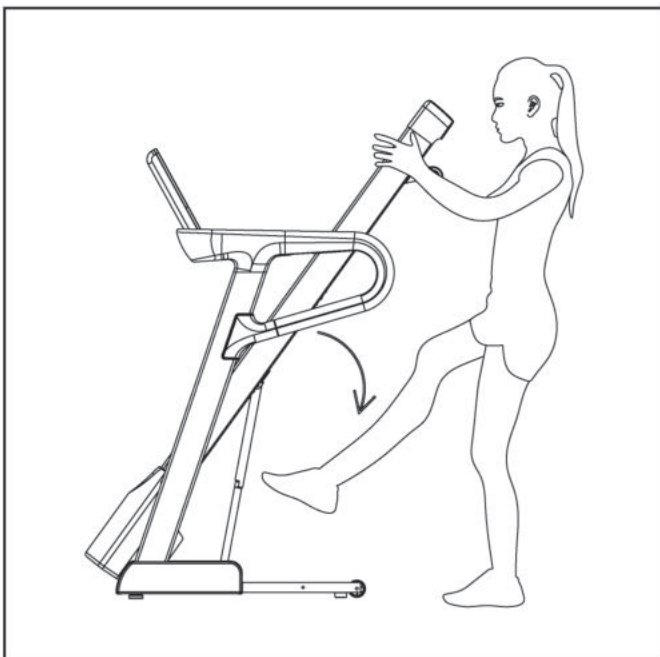
런닝머신의 런닝 플랫폼의 양쪽을 잡고 천천히 위로 올려 접어줍니다.

펴는 방법

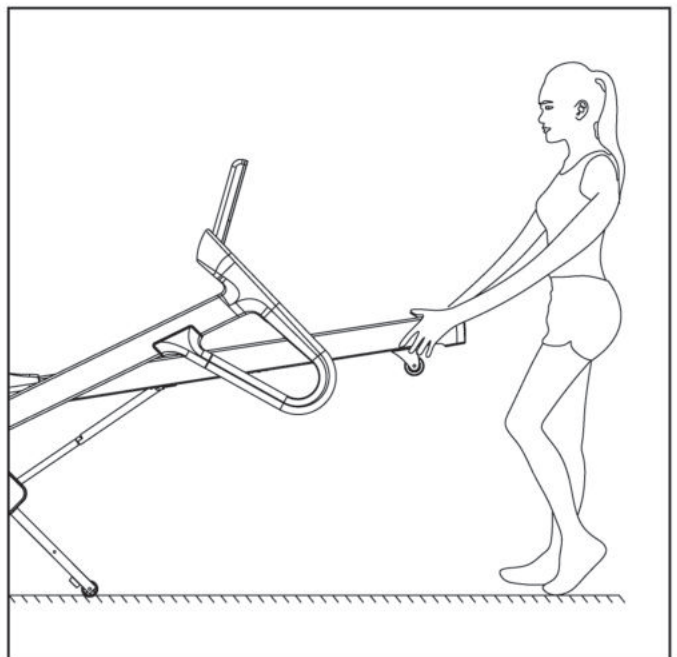


런닝 플랫폼의 양쪽을 잡은 상태에서 한쪽 발로 고정 장치를 눌러 고정을 해제하여 주면 런닝 플랫폼이 자동으로 천천히 내려갑니다.

제품 이동 방법



먼저 제품을 완전히 위로 접어, 양손으로 런닝보드를 잡아줍니다.



한 발을 들어 제품의 바퀴를 밟으면서 런닝보드를 양손으로 눌러 바퀴가 닿게 기울인 다음, 이동바퀴를 이용하여 제품을 이동합니다.

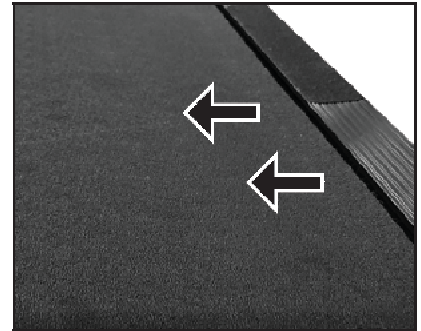
※주의 : 제품을 완전히 위로 접은 뒤 고정이 된 상태에서 제품을 이동하여 주십시오.

제품 안전점검

■ 윤활유 사용방법

기계를 최상의 상태로 사용하시려면 1일 1시간 정도 규칙적으로 사용 시 총 30시간 또는 30일에 한번 정도 오른쪽 그림과 같이 한 손으로 벨트를 힘껏 올린 다음 베이스 사이에 윤활유를 골고루 충분히 뿌려줍니다. (양쪽 발이 밟히는 위치에 주입) 그리고 3분 정도 공회전을 시켜주십시오.

오랜 기간 사용하지 않고 방치했다면 총 운동시간에 관계없이 오른쪽 그림과 같이 벨트 사이에 윤활유를 뿌린 후에 사용해야 기계 부품의 수명을 연장할 수 있습니다.



■ 벨트 조절 방법



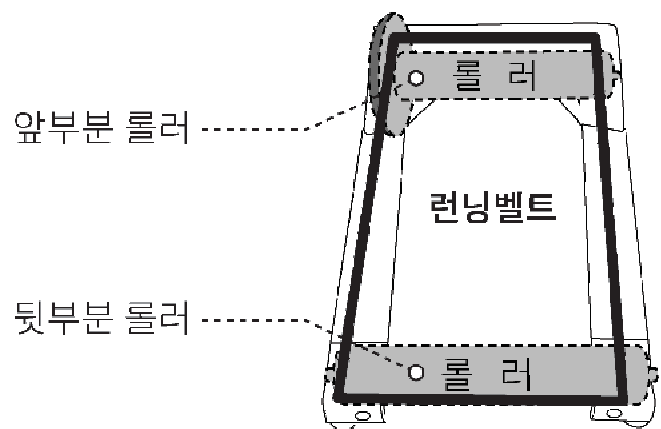
※ 앞 롤러 조정 시에는 전원코드를 분리한 상태에서 조정하시고 전원을 연결한 뒤 확인해 주십시오.

1) 정상적인 벨트

■ 벨트가 정상인 경우

그림과 같이 앞/뒤 롤러가 수평을 이루며 런닝 벨트가 어느 한쪽으로 쓸림 없이 롤러 중앙에 위치하고 있는 모습입니다.

사용자의 런닝 습관에 따라 벨트가 정중앙에 있는 경우에도 벨트가 쓸릴 수 있으며, 이 경우 다음 페이지의 벨트조절 방법을 참고하여 점검해 주십시오.



❗ 주의

벨트 조절 시에 주변에 어린이, 반려동물, 주변 방해물 등이 없는지 반드시 확인하시고, 벨트에 옷이나 손가락 머리카락이 끼지 않게 주의하여 주시기 바랍니다.

제품 안전점검

2) 기울어진 벨트 조절 방법

벨트가 기울어지는 이유는 앞부분 롤러와 뒷부분 롤러의 간격이 수평이 아닌 그림과 같이 한쪽 쪽이 좁을 경우 좁은 쪽으로 기울어집니다.

※벨트 텐션이란 앞부분 롤러와 뒷부분 롤러의 간격이 가까워 느슨하거나 간격이 멀어 팽팽한 정도를 말합니다.

1. 벨트가 우측으로 쏠려 있는 경우 롤러 모양 (그림1)

■ 조치 방법

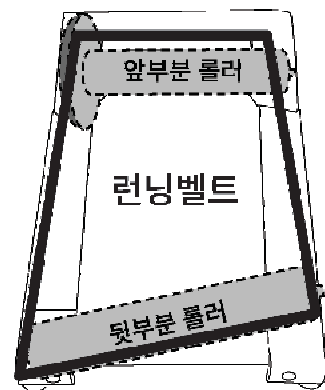
a) 런닝 벨트 텐션이 느슨한 경우

뒷부분 롤러 우측에 위치한 거리 조절나사를 우측으로 돌려 조이면서 런닝 벨트가 중앙에 위치하도록 조정해 줍니다.

b) 런닝 벨트 텐션이 팽팽한 경우

뒷부분 좌측에 위치한 거리 조절나사를 좌측으로 돌려 풀어주면서 런닝 벨트가 중앙에 위치하도록 조정해 줍니다.

그림1



2. 벨트가 좌측으로 쏠려 있는 경우 롤러 모양 (그림2)

■ 조치 방법

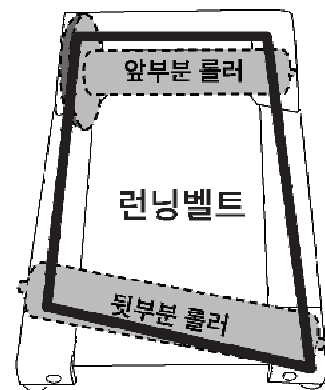
a) 런닝 벨트 텐션이 느슨한 경우

뒷부분 롤러 좌측에 위치한 거리 조절나사를 우측으로 돌려 조이면서, 런닝 벨트가 중앙에 위치하도록 조정해 줍니다.

b) 런닝 벨트 텐션이 팽팽한 경우

뒷부분 롤러 우측에 위치한 거리 조절나사를 좌측으로 돌려 풀어주면서, 런닝 벨트가 중앙에 위치하도록 조정해 줍니다.

그림2



사용자의 런닝 습관이나 벨트 텐션이 느슨할 경우 멈칫 현상이 발생할 수 있습니다.

벨트를 조정후 사람이 올라타지 않은 상태에서 5분 이상 작동 시 이동이 없으나 사용할 경우 벨트가 쏠린다면 사용자의 런닝 습관에 의한 것으로 주기적으로 벨트 상태를 확인하시면서 조절해 주세요.

❗ 주의

- 뒷부분 롤러를 조정하기 전에 항상 런닝벨트 텐션(장력)을 먼저 확인하시기 바랍니다.
- 사람이 올라타지 않은 상태에서 머신을 약 3~4km/h로 작동시킨 후 조율해주시요.
- 1~2분 정도 작동시켜도 벨트가 중앙으로 이동하지 않으면 조금 더 돌려주십시오.

고장 신고 전 확인사항

증 상	확 인 사 항
전원 스위치에 불이 켜지지 않을 경우	- 전원 코드가 정상적으로 콘센트에 끼워져 있는지 확인해 주십시오. - 중간에 멀티 코드를 사용한 경우에는 간혹 멀티 코드 자체 이상이 있어 전원이 들어오지 않을 수 있으니 벽의 콘센트에 직접 연결해 주십시오.
계기판에 전원이 켜지지 않는 경우 (디스플레이에 아무런 문자가 표기되지 않음)	- 계기판 조립 시 회전 방향을 반대로 돌리면 내부 배선이 이탈하거나 끊어질 수 있으니 반드시 회전 방향에 맞춰 조립해 주십시오. - 계기판과 본체 기둥에 연결된 데이터 케이블 연결 상태(중간 연결 상태)를 확인해 주십시오. (연결 부분 핀이 이탈하거나 꺾임 등)
계기판 SAFE만 표기 되면서 런닝 벨트가 돌아가지 않는 경우	- 안전키를 정 위치에 부착해 주십시오. - 안전키에 동전만 한 크기의 자석이 부착되어 있는지 확인해 주십시오. - 위 1번과 2번을 확인한 경우에도 계속해서 계기판에 SAFE만 문자가 사라지지 않는 경우에는 계기판 내부에 감지 센서에서 인식하지 못한 것으로 고객센터에 문의해 주십시오.
런닝 머신의 소음 문제	※ 본 기기는 여러 부품들의 결합으로 이루어진 기기이므로 회전할 때 다소 소음이 발생할 수 있으며 런닝 벨트가 회전할 때 벨트 이음 부분에서 소음이 발생하는 것은 정상입니다. - 런닝 벨트가 회전할 때 특정 부위에 닿아서 발생하는지 확인해 주십시오. - 각종 볼트/너트가 꼭 조여져 있는지 확인해 주십시오. (케이스, 런닝 보드 등)
런닝 벨트가 기울어진 경우	- 설명서 27P 벨트 조정을 참고 해주십시오.
런닝 벨트가 밀릴 경우	- 뒷부분 롤러에 위치한 거리 조절 나사를 좌/우측 똑같이 우측으로 몇 바퀴 돌려가며 벨트 장력을 조절해 주십시오. ※ 텐션을 너무 강하게 조정하면 롤러에서 소음이 발생할 수 있습니다. - 런닝 보드에 윤활유를 주입해 주십시오. - 위 1번과 2번을 조치 이후에도 벨트 밀림 현상이 발생하는 경우 사용자의 걸음걸이 습관 또는 과체중인 경우 약간의 밀림 현상이 발생할 수 있습니다.
바닥에 가루 떨어짐 현상	- 처음 사용 시 벨트의 코팅물질이 벗겨져 벨트 가루가 발생하는 경우와 벨트와의 마찰에 의해 신발 밑창에서 벗겨지는 가루가 발생할 수 있으니 주기적으로 청소해 주십시오

▶ 런닝머신 유지 관리

- 런닝머신을 청소하거나 점검 전에는 반드시 전원을 꺼야 하며, 플러그를 콘센트에서 빼주십시오.
 - 화학 물질을 사용하시면 변색될 수 있으니 사용을 금하여 주십시오.
 - 제품에 먼지나 이물질이 끼지 않도록 계기판이나 런닝머신의 부위는 규칙적으로 청소하여 주십시오.
- 운동 후 :** 땀이나 그 외 이물질을 제거하기 위해 부드러운 천에 물을 묻혀 계기판과 제품을 깨끗이 닦아 주십시오. 화학물질을 사용하시면 절대 안 됩니다.
- 매 주 :** 벨트를 깨끗하게 청소하십시오. 신발에서 떨어진 먼지 등이 워킹머신 아래에 쌓이니, 일주일에 한 번은 진공청소기로 제품 밑을 청소하십시오.
- 볼트와 나사가 느슨해지지 않도록 정기적으로 조여 주십시오.
 - 옷걸이 및 빨래 걸이 등 기타 물건을 절대 올려놓지 마십시오.
- [주의] 기기가 넘어져 부상을 입거나 물이 떨어져 고장의 원인이 됩니다.

표시사항

품 명	런닝머신(ZS3000)	재 질	철, ABS, PVC
수 입 원	(주)중산물산	주 소	서울특별시 동작구 대림로 57 중산타워
전 화	02)872-8045	원 산 지	중국(CHINA)

통신방식	Bluetooth BR/EDR/LE, IEEE 802.11 b/g/n(HT40)
사용주파수 대역	Bluetooth : 2402 ~ 2480 MHz Wi-Fi 802.11b/g/n(HT20) : 2412 ~ 2472 MHz Wi-Fi 802.11n(HT40) : 2422 ~ 2462 MHz
무선출력	Bluetooth : 1 mW 이하 Wi-Fi 802.11b/g/n(HT20) : 10 mW/MHz 이하 Wi-Fi 802.11n(HT40) : 5 mW/MHz 이하
사용전원	AC 220V
동작 온도	-10 ~ +50 °C
기자재 명칭	전기헬스기구(러닝머신)
제조사 / 제조국	SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD/ 중국

※품질보증표시

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

제품보증서

품 명	보 증 기 간
런닝머신(ZS3000)	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.
 - 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 외에 천재지변에 의한 고장 및 손상
 - ㄹ) 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.

메모 _____



EXCIDER
운동은 즐겁다 엑사이더