EXCIDER WALKING

엑사이더 워킹머신

사용 설명서

모델명 : EW-501

※사용전에 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.주의사항

본 제품은 취급 부주의시 부상의 위험이 있을 수도 있으니 첨부된 사용서를 충분히 읽고 사용해 주십시오.

❶ 안전 사고의 예방을 위하여 시작과 정지의 작동은 반드시 사이드 레일(발판) 위에서 선 상태로 해주십시오.
❷ 현기증, 다리 경련, 숨이 가빠지는 등 몸에 이상이 느껴지면 즉시 사용을 중지 하고 휴식을 취하십시오.
❸ 속도를 변경 시킬 때에는 서서히 증감 시켜 주십시오.
❹ 워킹머신을 사용 중에 벨트를 조절 하면 사고의 위험이 있으니 절대 금합니다.
❺ 워킹머신을 사용 할 때에는 운동화를 착용해 주십시오.
❻ 어린이, 노약자, 임산부, 절대 안정을 요하는 자, 기타 질병으로 치료를 받고 있는 환자는 사용을 금합니다.
❼ 워킹머신 사용 중에는 반드시 비상정지키를 옷에 꽂아 착용하고, 사용하지 않을 경우 비상 정지키를 제거해 주십시오.
❽ 워킹머신 사용중에는 손잡이를 꼭 잡고 사용하십시오.(처음 시작할때 또는 정지하기 전)

주의! 움직이는 워킹벨트에 옷, 손가락, 머리카락이 닿지 않도록 주의해 주십시오!

2.안전 주의사항

1. 워킹머신을 평평한 바닥에 설치 하고, 아래와 같은 장소에 설치 및 보관 하지 마십시오.

❶ 본 기기는 실내용으로 제작 되었습니다.
❷ 베란다의 경사면, 또는 비탈진 곳.
❸ 발열기계 바로 옆 또는 직사광선에 노출된 곳.
❹ 충격 또는 소음이 쉽게 일어나는 기계 옆.

2. 본 제품은 220V 전용으로 제작 되었습니다.
3. 운동복과 운동화를 착용 후 사용 하십시오.
4. 본 제품은 사용자 개개인의 집에서 갑작스런 전압 변동으로 인해 손상을 입을 수도 있습니다.
   에어컨, 컴퓨터 등과 같은 소비 전류가 많은 제품군와 같은 전원 콘센트에 사용하지 않아야 합니다.
   (고장의 원인이 됩니다.)
5. 속도를 급상승, 급강하 시키면 다칠 위험이 있으니 서서히 속도를 변화시켜 주십시오.
6. 워킹머신을 펼 때 본체 아래에 어린아이나 기타 다른 물건이 없도록 주의 하시기 바랍니다.
7. 옷걸이나 빨래 걸이로 절대 사용하지 마십시요. (운동기기가 넘어져 다칠 수 있고, 물이 떨어져
   고장의 원인이 될수가 있습니다.)

3. 사용상 주의사항

■ 워킹머신을 사용하기 전에 사용자의 신체에 이상이 있거나 이상 증세가 있을 경우 운동전 의사, 운동치료사와 상담 하십시오.

■ 워킹머신을 사용하는데 있어 주의를 소홀히 한 경우 워킹머신에 의해 입을 수 있는 개인적인 손상이나 예견되는 손실에 대해 당사는 어떠한 책임도 없음을 알려드립니다.

■ 전기충격의 위험을 방지하기 위해 청소하기 전이나 사용한 후에는 반드시 플러그를 빼주십시오.

■ 사용전후나 이동할 때 또는 부속을 교체하기 전에 항상 워킹머신 플러그를 빼주십시오

■ 어린이나 노약자, 임산부, 절대 안정을 요하는 환자, 기타 질병으로 치료를 받고 있는 환자는 사용을 금합니다. 또한, 정형외과 질환(관절염, 류마티스, 디스크)의 치료를 받고 있거나 요하는 환자는 담당의사와 반드시 상담 후 사용하십시오.

※급성질환자, 악성종양환자, 고열환자, 심장장애, 지각장애, 임산부, 사용부위 피부이상, 당뇨병, 관절염(무릎, 팔꿈치, 허리 등), 류마티스, 디스크(목, 허리 등) 기타 질환자는 전문의와 상담 후 사용하십시오.

■ 사용설명서에 있는 대로 워킹머신의 본래 목적에만 사용하시고, 1인 이상 사용하지 마십시오.

■ 워킹머신은 평평한 곳에 설치하시고, 워킹머신 뒤편으로 약 2M 정도는 아무런 물건도 놓아두지 마십시오.

■ 접은 상태에서는 절대 작동하지 마십시오.

■ 전기 사고를 예방하려면 전기부품(모터, 케이블, 플러그)에 물과의 접촉을 금하십시오.

■ 바닥에 끌리는 옷이나 장식 등이 많은 옷은 워킹머신에 낄 수 있어 위험합니다.

■ 밀폐된 공간이나 공기가 통하지 않는 곳, 또는 인화성 물질을 사용하는 곳에서는 사용을 금합니다.

■ 워킹머신에 이물질을 흘리거나 삽입하지 마십시오.

■ 전원코드를 뜨거운 곳이나 불길에 멀리 떼어 놓으십시오.

■ 전원을 끌 때에는 모든 기능을 끄고 플러그를 뽑아주십시오.

■ 사용할때는 벨트 위에 올라서서 시작하지 마시고, 반드시 사이드레일 발판 위에 올라서서 벨트의 속도를 충분히 인지한 후 비상정지키를 착용하고 운동하십시오.

■ 임의로 워킹머신의 해체나 분해를 금합니다.

■ 벨트가 느슨할 경우 운동시 헛 바퀴 또는 멈칫거려 넘어질 우려가 있으니 멈칫 거리지 않도록 벨트를 조절 후 사용하십시오.

4. 제품사양

구분	내용	구분	내용
소비전력	500W	전 압	220 V, 60Hz
속 도	0.8 ~ 6Km/h	접이공간	355㎜ X 570㎜ X 1230㎜
계 기 판	속도-시간-거리-칼로리-스캔	설치공간	1300㎜ X 570㎜ X1165㎜
재 질	스틸파이프, 우레탄, ABS수지	중 량	22 kg

5. 조립전 확인 사항

6. 각 부분의 명칭

7. 조립 순서

1. 제품 개봉 후 세로로 세워주세요.

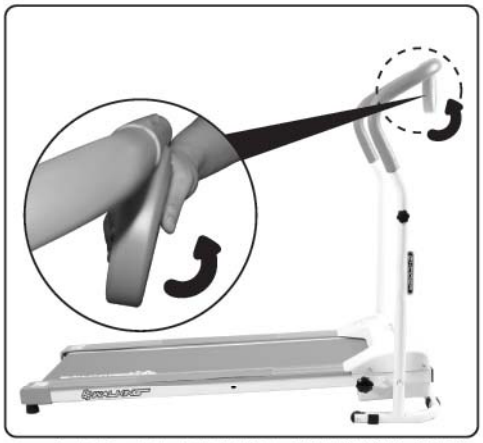
2. 워킹보드 상단을 잡고, 고정볼트(상)를 잡아당겨 제품을 펴주시기 바랍니다.

3. 고정볼트(하)를 단단히 조여 본체에 고정시켜 주십시오.

계기판 조립시 주의사항

※ 주의사항을 자세히 읽어 본 다음 사용하여 주십시오.
(주의사항을 무시하여 발생한 계기판 고장에 대해서는 사용자의 책임이므로 반드시 지켜 조립하여 주십시요.)

〈올바른 조립방법〉



▶ 계기판을 그림과 같이 화살표 방향 (시계반대방향)으로 올려줍니다.

〈잘못된 조립방법〉

▶ 계기판을 그림과 같이 화살표 방향 (시계방향)으로 올려주어 조립시 고장의 원인이 되므로 주의해주십시오.

〈조립이 완성된 측면모습〉

▶ 계기판의 볼트를 홈에 맞춰 시계방향으로 돌려 고정시켜주면 완성됩니다.

※ 운반 중에 계기판이 좌/우로 조금씩 이동한 경우에는 고정용 나사 조립이 안될 수 있으므로 고정나사 구멍을 확인해 주십시오.

〈조립이 완성된 정면모습〉

▶ 계기판을 조립 후 제품 보드판 위에 선 상태의 정면모습입니다.

8. 계기판 사용 설명

▶계기판 표시

- SCAN : 5초 단위로 계기판에 속도-시간-거리-칼로리 순으로 표시됩니다.
- 속 도 : 0.8 ~ 6 ㎞/h 표시
- 시 간 : 1초 ~ 30.00분 표시 (누적계산 불가)
- 거 리 : 0.1㎞ ~ 3.0 ㎞ 표시 (누적계산 불가)
- 칼로리 : 0.1 ~ 210 ㎉ 표시 (누적계산 불가)

▶기본조작

❶ 안전키(자석)를 부착시켜 주십시오.

❷ **시작/정지 버튼 : 운동시작과 끝낼 때 사용.**
- 시작/정지 버튼을 누르면 3초후에 0.8 Km 에서 서서히 움직이기 시작합니다.
- 운동종료후 시작/정지 버튼을 누르시면 정지 합니다.

❸ MODE 버튼 : 버튼을 누를때마다 액정에 속도-시간-거리-칼로리-스캔 순서로 계기판에 점등표시되며 각각 운동량이 표시됩니다.
※정지상태에서 조정불가 시작/정지 버튼을 눌러 운동시작 후 조정가능.

❹ **속도 버튼 (+ , -) : 제품 동작 후 + , - 버튼으로 원하시는 운동속도를 설정 하십시오. (속도범위 : 0.8 ~ 6Km/h)**
※속도 0.1Km/h 단위로 증감.

❺ **비상정지키 : 위급한 상황에서 비상정지키를 잡아당겨서 제거 하시면 계기판에 SAFE 라는 글자와 함께 2초 후 자동 정지 합니다.**
- 비상정지키 제거 후 원위치에 붙이시고, 시작버튼을 누르시면 3초후 정상작동 합니다.

※ 본 제품은 가정용 운동기구로 제작된 제품으로 운동사용시간이 30분 후 자동 종료되게 설정되어 있습니다. 장시간 지속적인 운동을 원하실 경우, 30분 운동 후 5~10분 휴식을 취한 후 다시 시작하시기 바랍니다.

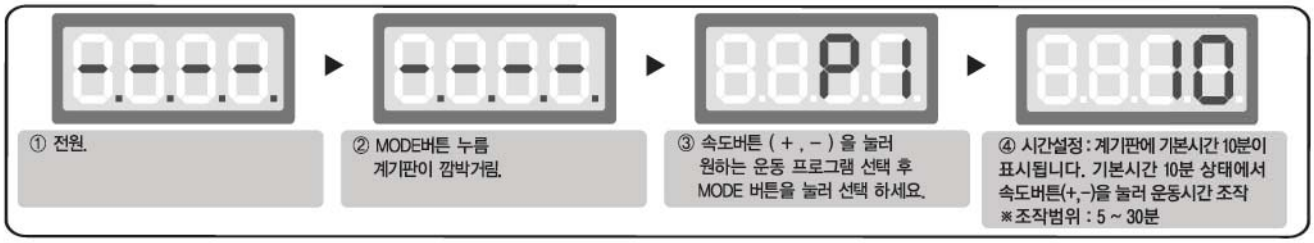
▶ 운동전 간단한 스트레칭

스트레칭은 운동시 부상을 예방하고 운동 능력을 향상시키는데 기여하며, 운동으로 인한 근육의 피로 및 대사적 피로회복에 많은 효과가 있습니다. 운동 전 스트레칭은 약간 땀이 배어나올 정도의 준비운동을 한 뒤에 실시하도록 하며, 근육에 통증이 느껴질 정도로 실시합니다.

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

9. 맞춤운동설정 기능

▣ 맞춤운동 설정 방법



① 전원.

② MODE버튼 누름
계기판이 깜박거림.

③ 속도버튼 (+ , −) 을 눌러
원하는 운동 프로그램 선택 후
MODE 버튼을 눌러 선택 하세요.

④ 시간설정 : 계기판에 기본시간 10분이 표시됩니다. 기본시간 10분 상태에서 속도버튼(+,−)을 눌러 운동시간 조작
※조작범위 : 5 ~ 30분

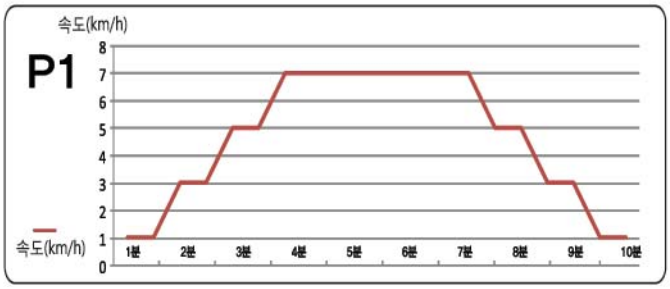
⑤ 운동시작 : 시작버튼을 누르시면 계기판에 "3-2-1" 순으로 역 카운트가 시작 됩니다.

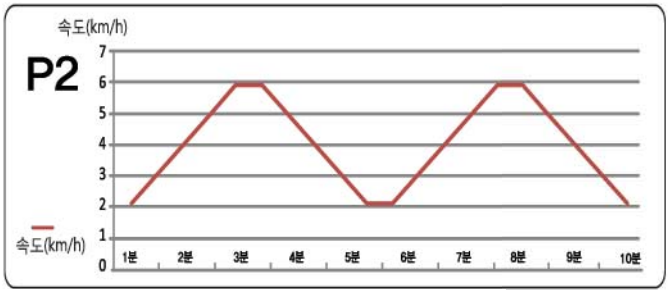
⑥ P1, P2, P3의 설정된 시작속도가 계기판에 나타남과 동시에 운동이 시작됩니다.
※운동시작속도 : P1=1.0 , P2=2.0 , P3=3.0

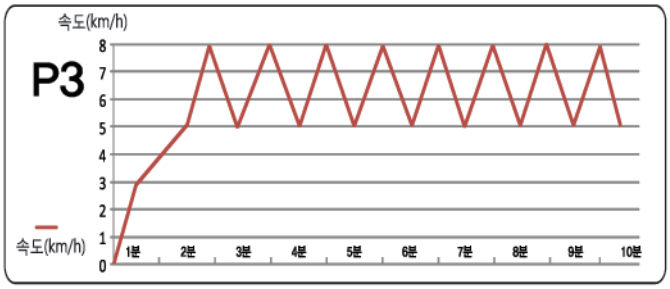
본 제품은 운동 프로그램 P1, P2, P3 3가지 패턴이 프로그램 설정되어 있습니다.
설명서를 잘 읽으신 후 원하는 운동 프로그램을 선택하여 사용하시기 바랍니다.

▣ 프로그램 설명 [P1, P2, P3]

P1, P2, P3 기본설정 시간 10분을 기준으로 설정되어 있는 운동 프로그램으로 시간에 따른 속도변화를 그래프로 나타낸 것입니다.







※ 운동프로그램은 공장출하시 설정된 값으로
시간조절 외 임의로 조작이 불가능 합니다.

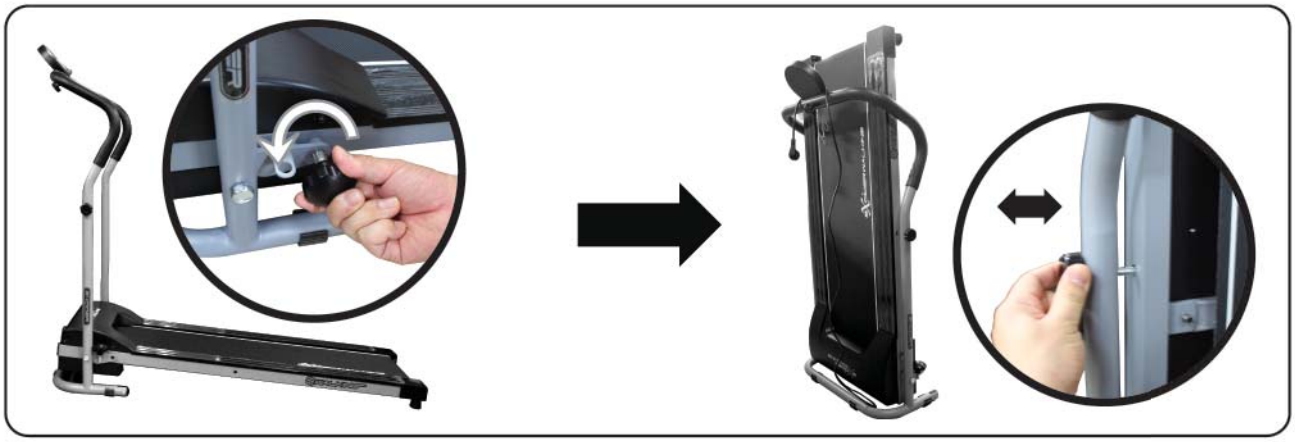
10. 작동전 주의사항

1. 사용 설명서를 자세히 읽어 본 다음 사용하십시오.
2. 운동하기전에 고정볼트 (하) 를 힘껏 조여 주십시오.
3. 바닥이 고르지 않아 워킹머신이 흔들리면 고무 받침대를 좌, 우로 돌려서 맞쳐주십시오.
4. 워킹머신에 윤활유를 골고루 뿌려 주십시오. (윤활유 사용법 참조)
5. 모니터 케이스 뒷면에 전원 스위치가 켜 있는지 확인하십시오.
6. 워킹을 시작하기 전에 손잡이를 잡은 상태에서 사이드레일 위에 양발을 올려 주신다음 계기판을 작동 하십시오.
7. 안전키를 제 위치에 고정시키고 몸에 꼭 부착 하십시오.

11. 보관방법

▶접는방법

고정볼트(하)를 풀러 주신 후 두 손으로 워킹보드를 계기판 쪽으로 들어 올려줍니다.
고정볼트(상)를 잡아당긴 후 워킹보드 구멍(홈)에 맞추어 고정시켜 주십시오.



▶펴는방법

한손으로 워킹보드 상단을 잡고 다른 한손으로 고정볼트(상)을 잡아 당긴 상태에서 펼쳐 주십시오.
고정볼트(하)를 힘껏 조여 주신 후 워킹머신을 작동해 주십시오.

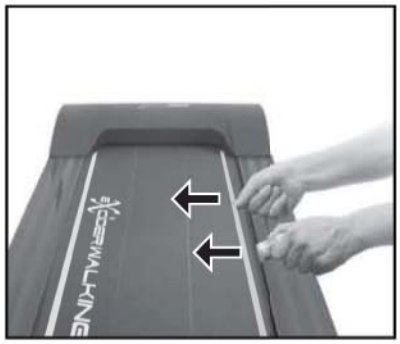
〈사용하지 않을때에는 안전을 위해 전기코드를 반드시 빼서 보관해 주십시오.〉

주의 운동전 본체에 장착되어 있는 고정볼트가 단단히 조여져 있는지 반드시 확인하시고 작동 하세요.
워킹머신을 접고, 펼때 본체 아래에 어린아이나 기타 다른 물건이 없도록 주의하시기 바랍니다.

12. 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(나무판) 사이에 윤활유를 골고루 충분히 뿌려 줍니다.(양쪽 발이 밟히는 위치에 주입) 그리고 3분 정도 공회전을 시켜주십시오.
오랜기간 사용하지 않고 방치한 후라면 총 운동시간에 관계없이 오른쪽 그림과 같은 방법으로 윤활유를 뿌린 후에 사용해야 기계 부품의 수명을 연장 할 수 있습니다.

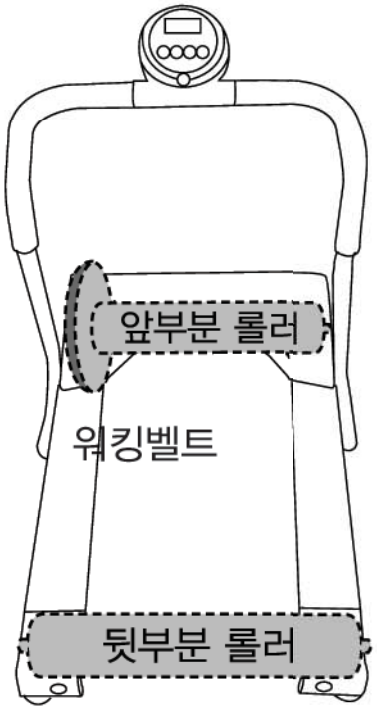


▣ 벨트 조절 방법

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

▶ 정상적인 벨트

벨트가 정상인 경우
그림과 같이 앞/뒤 롤러가 수평을 이루며, 워킹벨트가 어느 한쪽으로 쏠림 없이 롤러 중앙에 위치하고 있는 모습입니다.



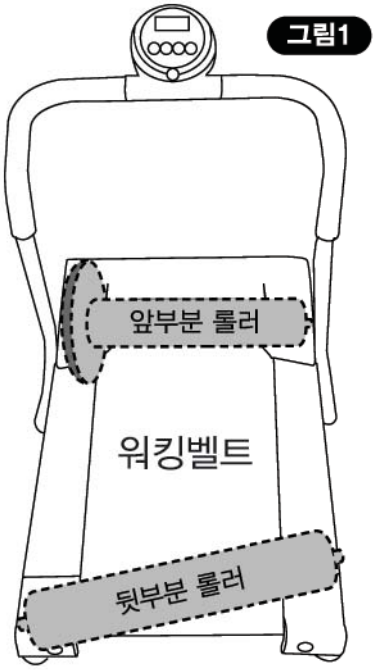
※ 사용자의 워킹 습관에 따라 멈칫거리는 현상이 발생할 수 있음

주의 벨트 조절시에 주변에 어린아이, 애완동물, 주변방해물 등이 없는지 반드시 확인하시고, 워킹벨트에 옷이나 손가락, 머리카락이 끼지않게 주의하여 주시기 바랍니다.

▶ 기울어진 벨트 조절방법

1. 뒷 부분 롤러가 우측으로 기울어진 경우 (그림1)

그림1



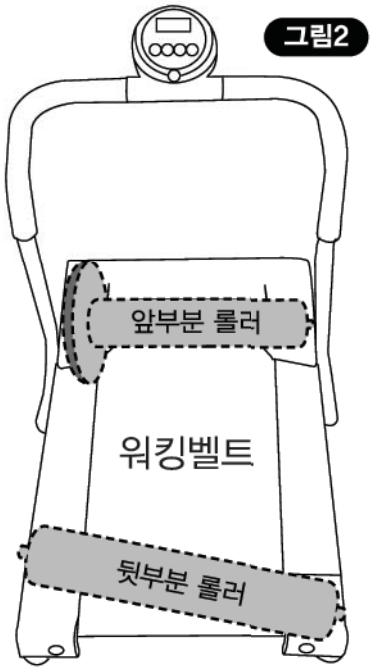
▶ 조치 방법

a) 워킹벨트 텐션이 느슨한 경우
뒷부분 롤러 우측에 위치한 거리 조절나사를
우측으로 돌려 조이면서 워킹벨트가 중앙에
위치하도록 조정해줍니다.

b) 워킹벨트 텐션이 팽팽한 경우
뒷부분 좌측에 위치한 거리 조절나사를 좌측으로 돌려
풀어주면서 워킹벨트가 중앙에 위치하도록 조정해줍니다.

2. 뒷부분 롤러가 좌측으로 기울어진 경우 (그림2)

그림2



▶ 조치 방법

a) 워킹벨트 텐션이 느슨한 경우
뒷부분 롤러 좌측에 위치한 거리 조절나사를
우측으로 돌려 조이면서, 워킹벨트가 중앙에
위치하도록 조정해줍니다.

b) 워킹벨트 텐션이 팽팽한 경우
뒷부분 롤러 우측에 위치한 거리 조절나사를 좌측으로
돌려 풀어주면서, 워킹 벨트가 중앙에 위치하도록
조정해줍니다.

3. 앞부분 / 뒷부분 롤러가 모두 기울어진 경우

먼저 앞 부분 롤러를 조절한 다음 뒷부분 롤러를 조정해주세요

주의!

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

〈사용자의 워킹 습관에 따라 멈칫 현상이 발생할 수 있음〉

▣ 고장 신고전 확인사항

증 상	확 인 사 항
전원 스위치에 불이 켜지지 않을 경우	1) 전원 코드가 정상적으로 콘센트에 끼워져 있는지 확인해 주십시오. 2) 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)	1) 계기판 조립 시 회전 방향을 반대로 돌리면 내부 배선이 이탈하거나 끊어질 수 있으니 반드시 회전 방향에 맞춰 조립해 주십시오. 2) 계기판과 본체 기둥에 연결된 데이터 케이블 연결 상태(중간 연결 상태)를 확인해 주십시오. (연결 부분 핀이 이탈하거나 꺽임 등)
계기판에 SAFE만 표기 되면서 워킹벨트가 돌아가지 않는 경우	1) 안전키를 정 위치에 부착해 주십시오. 2) 안전키에 동전만한 크기의 자석이 부착 되어 있는지 확인해 주십시오. 3) 위 1번과 2번을 확인한 경우에도 계속해서 계기판에 SAFE란 문자가 사라지지 않는 경우에는 계기판 내부에 감지 센서에서 인식하지 못한 것으로 고객센터에 문의해 주십시오.
워킹머신의 소음문제	※ 본 기기는 여러 부품들의 결합으로 이루어진 기기이므로 회전 할 때 다소 소음이 발생 할 수 있으며 워킹벨트가 회전할 때 벨트 이음 부분에서 소음이 발생하는 것은 정상입니다. 1) 워킹벨트가 회전 할 때 특정 부위에 닿아서 발생하는지 확인 해 주십시오. 2) 각종 볼트/너트가 꼭 조여져 있는지 확인해 주십시오. (케이스, 워킹보드 등)
워킹벨트가 기울어진 경우	1) 설명서 9P 벨트 조정을 참고 해주십시오.
워킹벨트가 밀릴 경우	1) 뒷부분 롤러에 위치한 거리 조절나사를 좌/우측 똑같이 우측으로 몇 바퀴 돌려가며 벨트장력을 조절해주십시오.(※텐션을 너무 강하게 조정하면 롤러에서 소음이 발생할 수 있습니다.) 2) 워킹보드에 윤활유를 주입해주십시오.(설명서 8P참고) 3) 위 1번과 2번을 조치 이후에도 벨트 밀림현상이 발생하는 경우 사용자의 걸음걸이 습관 또는 과체중인 경우 약간의 밀림현상이 발생할 수 있습니다.
바닥에 가루 떨어짐 현상	1) 기기를 장시간 사용하면 워킹벨트의 마찰로 인해 벨트 가루가 발생할 수 있음으로 주기적으로 청소해주십시오.

▣ 워킹머신 유지관리

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

▣ 품질경영 및 공산품 안전관리법에 의한 품질표시

1. 품　명 : EW – 501 워킹머신
2. 재　질 : 스틸파이브, 우레탄, ABS 수지
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		보 증 기 간
EW–501 워킹머신		구입일로부터 1년
구입일자		년　　월　　일
고객정보	성 명	
	주 소	
	전 화	

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.
   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, 그외의 천재지변에 의한 고장 및 손상
   ㄹ)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.