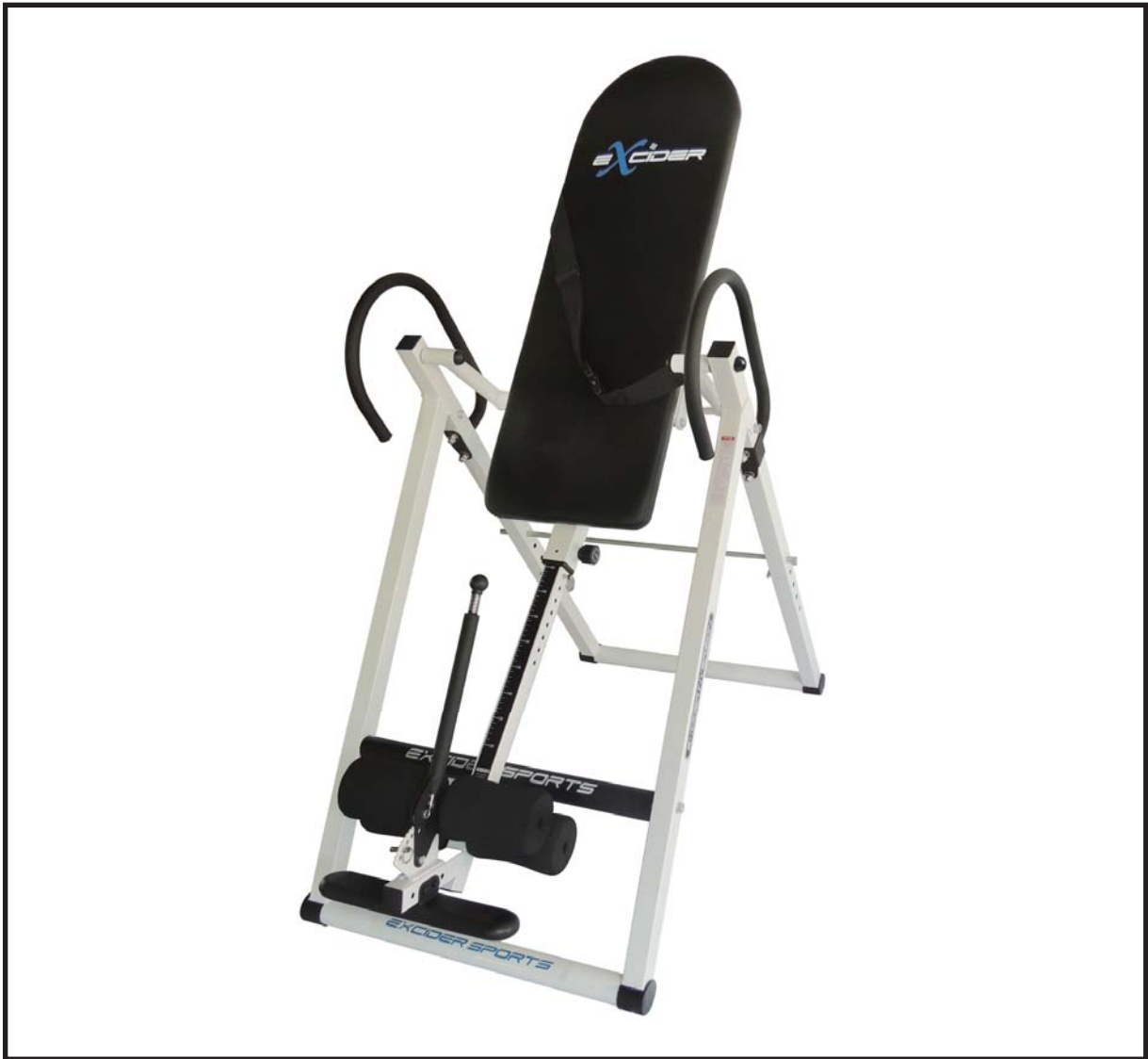


엑사이더 거꾸리

사용설명서

모델명 : IT-122, IT-125



※사용 전에 사용 설명서를 반드시 끝까지 잘 읽어 보시고 올바르게 사용하여 주십시오.
※본 제품의 색상이나 부품, 디자인은 품질 향상을 위하여 예고 없이 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. 본 사용설명서의 주의사항을 무시하여 발생한 물질적, 신체적인 피해에 대해서는 보상받지 못하며, 사용자의 책임이므로 반드시 지켜 사용해 주시기 바랍니다.

경고 & 주의



<취급상 주의사항>

- ⊗ **본 상품은 가정용입니다.**
 - 본 상품은 일반 가정용이므로 업무용으로 또는 불특정 다수가 사용할 목적인 장소에서 사용하지 마십시오.
- ⊗ **부적절한 수리, 분해, 개조는 삼가 주십시오.**
 - 부적절한 수리, 분해, 개조는 파손, 고장, 손상의 원인이 되므로 위험합니다.
- ⊗ **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
- ⊙ **사용 전에 확인하여 주십시오.**
 - 각 고정볼트, 너트, 키 조절 나사 등의 점검을 실시하여 제대로 고정되어 있는지를 반드시 확인한 후에 사용해 주십시오.
- ⊗ **기구 주변 1m 반경 안에 어린이나 애완동물, 위험물이 있는지 확인하여 주십시오.**
- ⊙ **기구가 180도 뒤집혔을 때, 키 조절대가 천장에 닿는지 반드시 확인해 주십시오.**
- ⊗ **기기에 매달린 채로, 혹은 기기를 이용한 윗몸 일으키기 운동은 절대 금합니다.**

<사용상 주의사항>

- ⊗ **다음과 같은 분은 사용을 삼가시기 바랍니다.**
 - 임신부나 병원 치료 중인 분은 전문의와 상의 후에 사용하십시오. - ※키 190cm 이상, 체중 100kg 이상 제한 기준의 사용자
 - 의사의 진단으로 운동을 금하는 분이나 발열, 과로 등으로 몸 상태의 안정이 필요한 분
 - ※ 상기 외에도 건강에 이상을 느끼시는 분과 운동 중 몸에 이상을 느낄 경우에는 즉시 사용을 중지하시고 의사와 상담을 하시기 바랍니다.
- ⊗ **어린이가 올라타거나 흔들며 장난치지 못하게 하십시오.**
 - 운동 시에 주변에 아이들이나 애완동물이 있는지 반드시 확인해주시고 운동 시 접근을 막아주십시오.
 - 위험 방지를 위해서 보관 중 어린이가 올라타거나 흔들며 놀지 못하게 하십시오.
 - 조립 시 반경 안에 아이들이 접근하지 못하도록 하여 주십시오.
- ⊗ **본 제품에 사용이 익숙하지 못하신 분 및 아래의 사항에 해당되시는 분들은 반드시 보호자와 함께 사용하여 주십시오.**
 - 특히 연로하신 분, 몸이 불편하신 분, 재활 목적으로 사용하시는 분이 이용하는 경우, 반드시 보호자의 면밀한 보호관찰이 필요합니다.
- ⊙ **본 제품을 장시간 사용할 시 현기증이나 구토 증세가 나타날 수 있으므로 무리한 운동을 삼가하여 주십시오.**
 - 운동 중 몸에 이상을 느낄 경우에는 즉시 사용을 중단하여 주시고, 의사와 상담하여 주십시오.
 - 운동 전에는 가벼운 준비운동을 운동 후에는 정리운동을 각각 5분 정도 실시하여 몸 상태를 유지하시기 바랍니다.
- ⊙ **거꾸로 매달린 상태에서 윗몸 일으키기와 같은 기기에 무리가 갈 수 있는 운동을 삼가 주십시오.**
- ⊙ **발목 조임 조절대가 완전히 걸렸는지 안전핀은 꽂았는지 확인하십시오.**
 - 작동 시 발목 조임 조절대가 풀려 발목이 빠지면 커다란 사고로 이어질 수 있습니다.
- ⊙ **넘어갈 때는 양쪽 손잡이를 반드시 잡고 천천히 넘어가십시오.**
 - 회전대를 잡고 작동 시, 회전대와 기둥 사이에 손이 끼거나 조절 핀에 손가락이 눌러 큰 사고가 날 수 있습니다.
- ⊙ **키 조절대가 제대로 고정되었는지, 키 조절 나사는 제대로 꽂았는지 확인하십시오.**
 - 발판을 딛고 올라갈 시, 키 조절대가 빠지면서 사고의 위험이 있으니 확인하십시오.
- ⊙ **60도 이상의 작동은 보호자와 함께 있을 경우에만 사용하십시오.**
 - 신체에 일어날 수 있는 갑작스런 변화에 대비하여 반드시 보호자의 입회 아래 사용하십시오.
- ⊙ **신발을 신고 사용하지 마십시오.**
 - 신발 크기에 맞추어 발목 조임대가 조절되어, 신발로부터 발이 빠질 시 커다란 사고로 이어질 수 있으니, 반드시 신발을 벗고 사용하여 주십시오.

2. 거꾸리 사용 팁

- 각도 조절대를 이용하여 순차적으로 각도를 높여 주면서 적응하여 주십시오.
- 처음 사용 시 멀미, 소화불량 등의 증상이 나타납니다.
여러 번 반복하시다 보면 혈액 순환 및 체력이 향상되면서 위와 같은 증상들이 사라집니다.
- 발목의 느낌은 처음에 불편할 수 있으나 점차 부드럽게 느끼실 것입니다.
- 원 위치로 돌아오는 방법 : 양쪽 손잡이를 잡고 서서히 당겨서 되돌아올 수 있습니다.

3. 조립 전 확인사항

조립전에 아래 부품들 중에 누락된 것이 있는지 확인해 주십시오.

만일, 부품의 누락이 되었을 경우에는 판매점 또는 본사 02) 872-8045~6 로 연락 주시기 바랍니다.

발 받침대 고정볼트



키조절대 안전 볼트



안전핀



공구



키 높낮이 조절볼트



등받이 프레임 고정볼트



손잡이 고정볼트



※ 기타 프레임 종류는 3페이지 사진 참조

4. 각 부분 명칭



사이즈(mm)	1120(L) X 720(W) X 1600(H)
중 량	31kg / 35kg (포장전/후)
재 질	스틸파이프, 우레탄, ABS수지

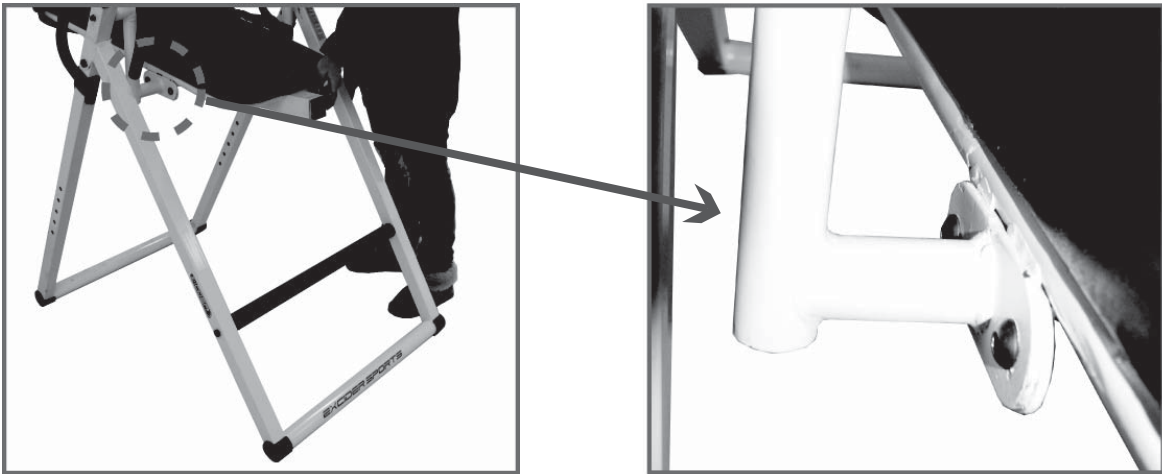
5. 조립순서

⚠️ 조립시 주의사항

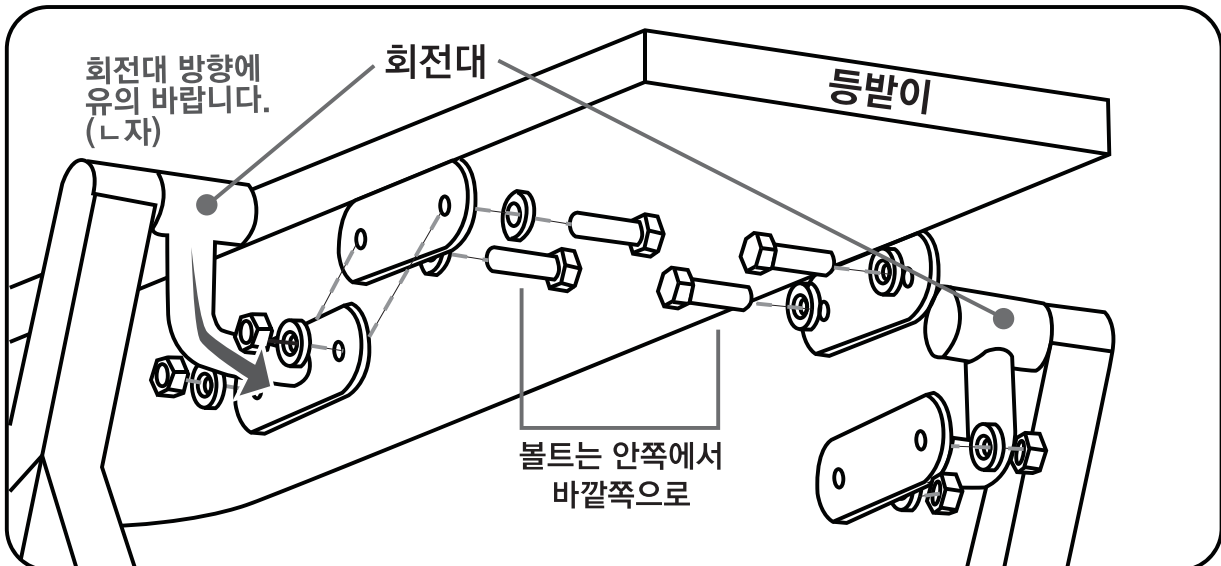
조립 순서에 맞게 차례대로 조립하여 주십시오.
조립 시 손을 보호할 수 있도록 장갑을 끼고 안전하게 조립하여 주십시오.

1) 등받이 프레임 조립

※ 몸체를 접었다 펼 때 앞 기둥과 뒷기둥 사이에 손가락이 끼지 않도록 주의하십시오.



1 본체를 그림과 같이 펼쳐 놓습니다. (중간 받침대와 엑사이더 스포츠 로고가 있는 쪽이 앞쪽으로 합니다.)



2 등받이를 양쪽 회전대 사이에 걸쳐 놓은 후 볼트를 안에서 바깥쪽으로 끼우고 너트로 약간만 조여준 상태에서 네 부분을 모두 체결한 다음 공구(스퍼너 등)를 이용해 단단히 조여줍니다. (등받이 프레임 조임 볼트 4개)

※ 사용 시 안전과 직결되는 부분이므로 단단하게 조여주시고 정기적으로 점검해 주십시오.
※ 중간 받침대와 등받이가 반대 방향으로 조립되지 않도록 주의해 주십시오.

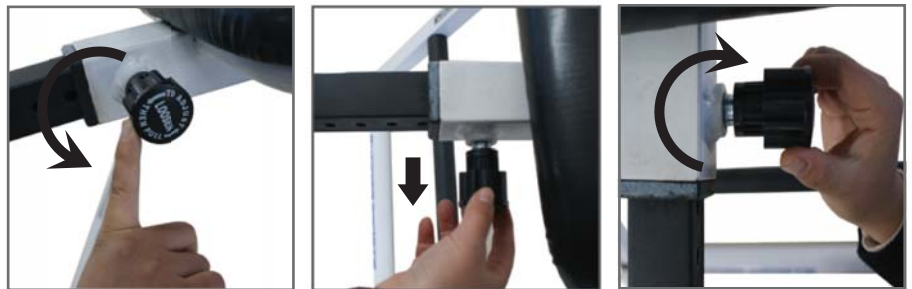
2) 중간 받침대 연결



3) 키 조절대 연결



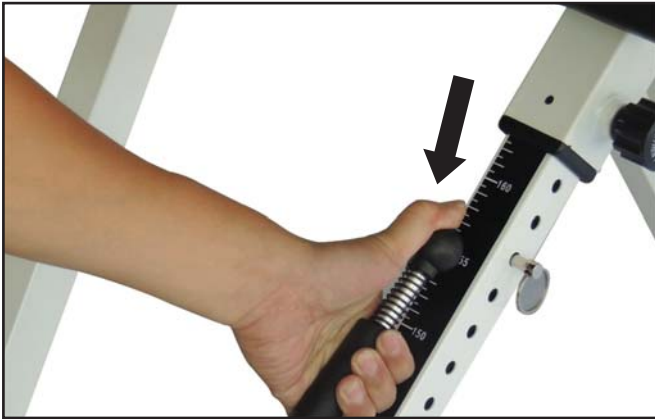
- ◀ 등받이 프레임 키 조절대를 옆 그림과 같이 밀어 넣습니다.
- ▼ 이때 아래와 같이 등받이 뒤에 부착되어 있는 키 조절 나사를 조작합니다.



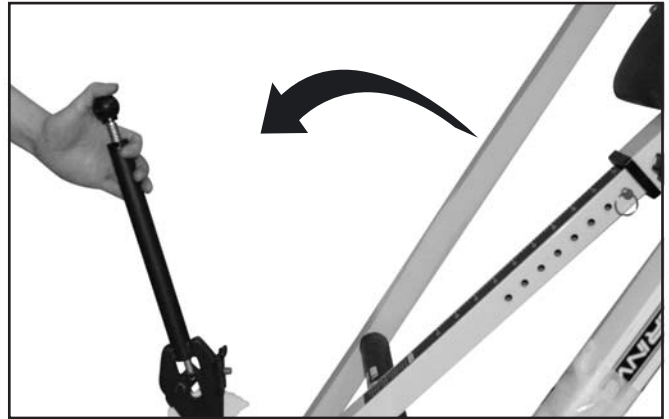
- 1 키 조절 나사를 시계 반대 방향으로 풀어주면서 키 조절대가 들어가도록 키 조절 나사를 당겨줍니다.
- 2 신장 조절은 가장 위에 보이는 숫자를 기준으로 사용합니다. (체형에 따라 다를 수 있음.)
- 3 키 조절대를 약간씩 아래 위로 움직이면서 키 조절 나사가 “딱” 하는 소리와 함께 밀려들어 가도록 한 후 키 조절 나사를 시계방향으로 돌려 단단히 조여줍니다.

※키 조절 나사를 너무 많이 풀어 등받이에서 빠지지 않도록 하십시오.

4) 발걸이 및 발 받침대 연결



1 그림과 같이 발목 조임 버튼을 눌러 주십시오.



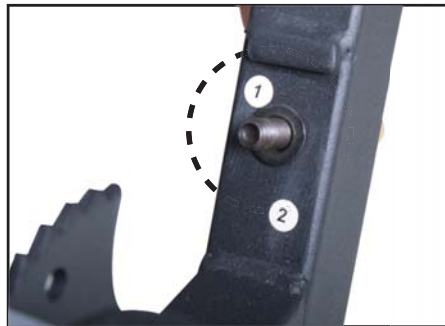
2 그림과 같이 당겨주세요.

■ 발걸이 프레임 장착

가. 발뒤꿈치 부분



1 키 조절대에 장착된 볼트와 너트를 공구 A, B를 이용하여 풀어줍니다.



2 고정용 볼트에 둥근 와셔 1개를 끼운 뒤 키 조절대의 발걸이 프레임 고정용 구멍에 끼워주십시오.



3 그림과 같이 프레임에 표기된 번호를 확인해주십시오.



4 발걸이 프레임을 번호에 맞게 끼운 뒤 둥근 와셔를 1개 더 끼워 주십시오.

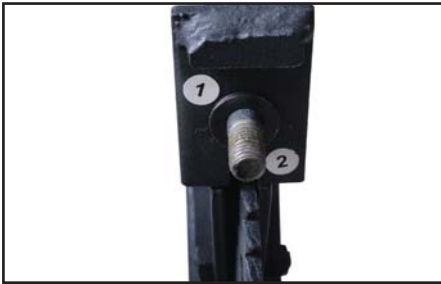
※풀림 방지용 너트이므로
끝부분은 잘 조여지지 않으나
단단히 끝까지 조여주십시오.



5 6 공구 A, B를 사용하여 고정용 볼트의 머리 부분을 고정시키고 너트를 우측으로 돌려 고정시켜 주십시오.



나. 발등부분



1 공구 A를 이용하여 그림처럼 너트를 풀어줍니다.



2 동근 와셔 1개를 발목 조임대의 고정용 볼트에 끼워 주십시오.



3 프레임에 표기된 번호를 확인해 주십시오.



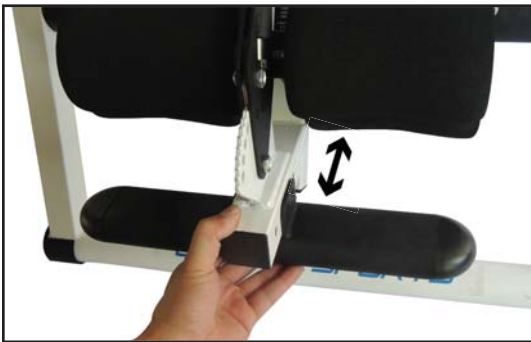
4 발걸이 프레임을 번호에 맞게 끼운 뒤 동근 와셔 1개를 더 끼워주십시오.



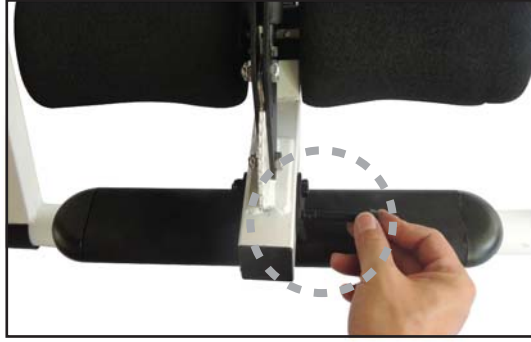
5 공구 A를 이용하여 풀림 방지 너트를 단단히 조여줍니다.

※ 조립된 상태에서 발걸이가 좌우로 움직이게 조립된 상태가 정상적입니다.
(발목이 더욱 편하게 매달리게 특별히 제작되었습니다.)

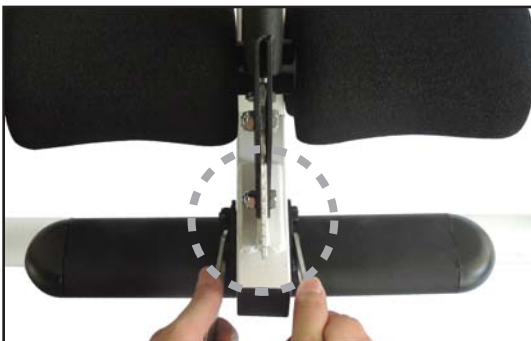
■ 발 받침대 연결



1 발 받침대에 그림과 같이 삽입해줍니다.
(발 받침대 프레임은 앞뒤로 조절하여 조립이 가능합니다.)



2 발 받침대에 그림과 같이 볼트를 넣습니다.



3 공구 A, B를 사용하여 볼트 및 너트를 조여줍니다.



4 완성된 모습

5) 손잡이 연결



1 그림과 같이 손잡이를 바깥쪽에서 안쪽으로 체결합니다. 안전 너트는 그림과 같이 위로 향하게 조여주십시오.

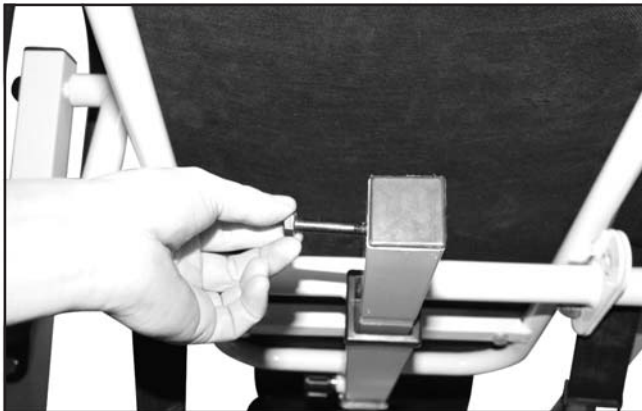


2 손잡이가 흔들리지 않도록 공구를 사용하여 단단히 조여 주십시오.

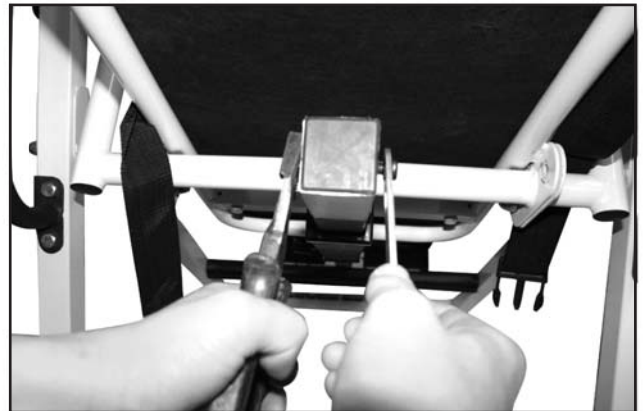


■ 올바르게 부착된 손잡이 모습

※ 키 조절대 안전볼트 조립하기



1 등받이 뒤쪽으로 나와있는 키 조절대 끝 쪽에 그림과 같이 볼트를 삽입해 주십시오.



2 공구를 사용하여 볼트 및 너트를 조여 주십시오.
(가정에서 보유하고 계신 펜치를 사용하면 좋습니다.)

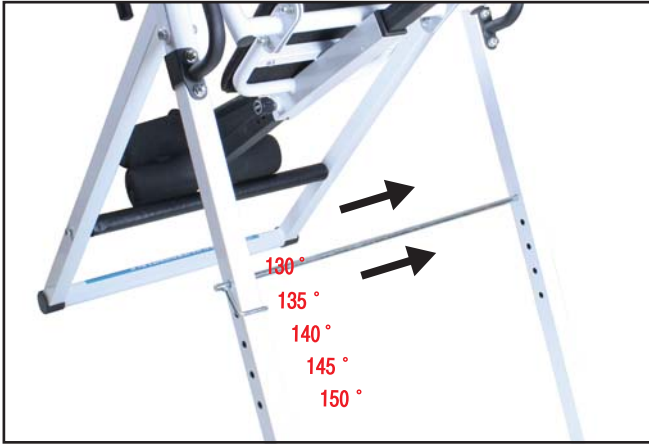


3 완성된 모습

※ 키 조절대에 표시된 수치는 개인의 신장뿐만 아니라 체중과 체형에 따라 다소 차이가 날 수 있습니다. 사용자의 신장에 맞도록 1차 조정하신 다음 뒤로 잘 넘어가지 않으면 키 조절대를 위 또는 아래쪽으로 2단계 더 밀거나 빼어 재조정하신 후 사용하십시오.

6. 사용방법

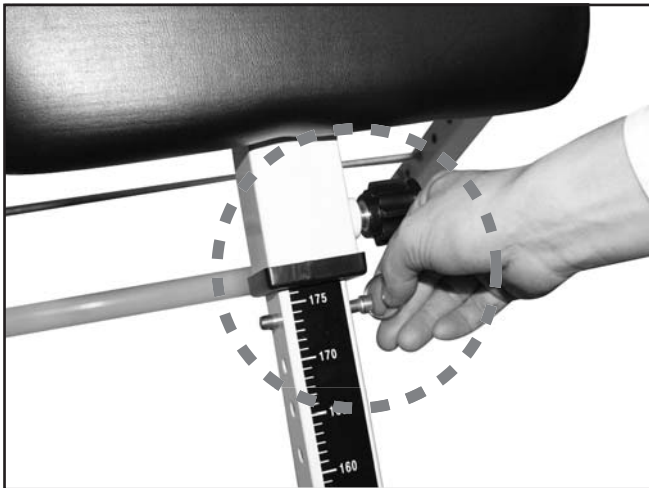
주의 사용하기 전에 모든 조립상태를 철저히 체크해주시요.



[각도 조절바 끼워 넣기]

1. 각도 조절바는 기본 5단계로 조절할 수 있습니다. 위로부터 1단, 2단, 3단, 4단, 5단으로 조절하여 사용 가능합니다.
2. 처음 사용 시 거꾸로 넘어가면 불안하게 느껴지므로 1단계부터 사용해하시고 숙달되시면 5단계로 사용하여 운동하십시오.

※ 각도 조절바는 반드시 사용 전에 끼워 주시고 운동 중에는 절대 조작하지 마십시오.



[키 조절 사용법]

1. 신장 조절레버를 1~2바퀴 돌려 폰 뒤 잡아당겨 키 조절대를 조절합니다.
2. 조절 뒤에는 다시 신장 조절레버를 잠그고 안전핀을 꽂아 주십시오.



신장 조절레버

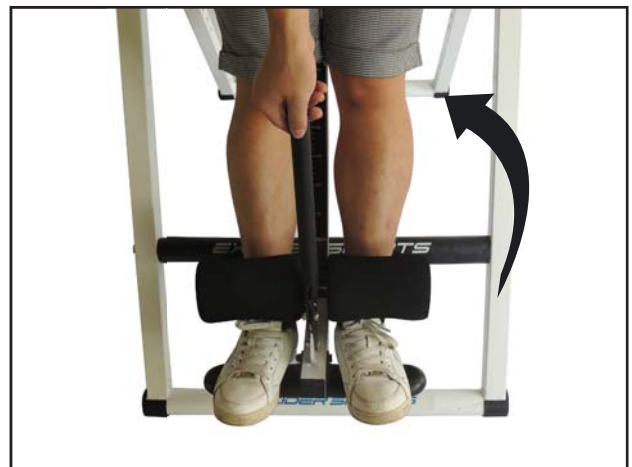


안전핀

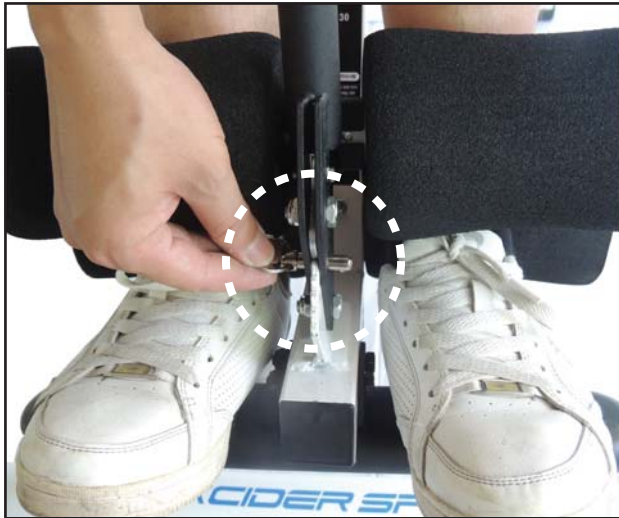
[발목 조임 조절대와 안전핀 사용법]



1 발목 조임 조절대 손잡이를 눌러 여신 후 사용자가 발 받침대에 올라섭니다.



2 발목 조임 조절대를 사용자 쪽으로 최대한 당겨줍니다.



3 발목을 조이신 다음 조절대 앞에 꽂혀 있는 안전핀을 뽑아 발목 조임 조절대와 가장 가까운 위치에 있는 구멍 (톱니 기어에 있는 구멍)에 끼워 넣습니다.



4 운동 후에는 안전핀을 뽑습니다.



5 발목 조임 버튼을 누른 상태에서 앞으로 밀어줍니다.



6 그림과 같은 상태가 되면 내려올 수 있습니다.

주의

- ※ 사용 중에는 발목 조임 버튼을 절대로 조작하지 마십시오.
- ※ 발목 조임 조절대 안쪽 구조물 파손으로 인해 발걸이가 풀리는 것을 방지하기 위해 꼭 안전핀을 꽂아 주십시오.

[거꾸리 안전 사용법]

- 1** 발목을 단단히 고정시킨 후 안전벨트를 우측 어깨로 넘겨 오른쪽 회전대에 있는 벨트와 결합시킵니다. 안전벨트를 몸에 맞게 조정해 줍니다.
- 2** 넘어갈 때는 양쪽 손잡이를 반드시 잡고 천천히 넘어가십시오.

주의

회전대를 잡고 넘어갈 시 손가락이 눌리거나 끼이는 사고를 당할 수 있으니 주의하십시오.

▣ 품질경영 및 공산품 안전관리법에 의한 품질표시

- 품 명 : IT-122, IT-125 거꾸리(AOL)
- 재 질 : 스틸파이브, 우레탄, ABS 수지
- 수입원 : (주)중산물산
- 주 소 : 서울특별시 동작구 대림로 57 중산타워
- 전 화 : 02) 872-8045~6
- 원산지 : 중국

※ 품질보증표시

제품 하자시 재정경제부고시 "품목별 소비자 피해보상규정"에 의거하여 보상조치하여 드립니다.

▣ 제품 보증서

품 명		보증기간
<input type="checkbox"/> IT-122 거꾸리 <input type="checkbox"/> IT-125 거꾸리		구입일로부터 1년
구입일자	<div style="text-align: center;"> 년 월 일 </div>	
고객정보	성명	
	주소	
	전화	

<무료 서비스 규정>

1. 사용 설명서, 본체 라벨 등의 주의 문구에 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.

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

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