

IWHA®

SMART
MODERN
PROFESSIONAL

MODEL NO. FC-41



손리 엑스바이크 마운틴 에디션 사용설명서

잠재적인 위험을 미리 방지하기 위해 사용설명서를 꼭 읽어보신 후 사용해 주세요.
사용설명서에 제품 보증서가 포함되어 있으니 분실되지 않도록 보관해 주세요.

스마트폰으로 QR코드를 스캔하여 엑스바이크 조립방법 동영상 및
이화에스엠피의 다양한 운동기구 영상을 만나보세요!



목차

01	안전을 위한 주의사항	3
02	제품사양 및 구성품	4
03	조립방법	5
04	조절방법	12
05	운동모드 변경하기	14
06	보관 및 편의사항	15
07	A/S문의 전 꼭 한번 읽어 보세요.	16
08	운동 전 스트레칭 방법	17
-	메모	18
-	품질보증서	19



제품을 사용하시거나 사용 후 보관 시 아래의 사항을 주의 깊게 읽으시기 바랍니다.
사용 및 보관상의 주의사항과 안전에 관한 사항이 포함되어 있습니다.
올바른 유지관리를 위해서 반드시 설명서를 보관하시기 바랍니다.

위험 주의사항

- 1 신체의 상해 및 안전사고 방지를 위하여 반드시 페달과 안장 높이를 사용자에게 알맞게 조절하신 후 안장에 앉은 후 운동을 시작해 주십시오.
- 2 운동을 시작하기 앞서 사용자의 나이와 건강 상태에 따른 운동 횟수, 강도 및 적정 운동시간을 의사와 상담하시기 바랍니다.
- 3 운동 중 아래와 같은 증상이 나타나면 즉시 운동을 멈추고 의사와 상담하십시오.
- 가슴에 통증이 있거나 답답함이 느껴질 때 - 어지러움 및 기타 신체적인 불편함을 느낄 때
- 4 어린이나 노약자는 보호자가 동반한 상태에서 사용하십시오.
- 5 음주 및 약물을 복용한 후 사용을 금합니다.

경고 주의사항

- 1 운동기기의 움직이는 부분에 손가락이나 어떠한 물체도 넣지 마십시오.
- 2 어린이와 애완동물이 운동기구 가까이 있을 경우 각별히 주의해 주십시오.
- 3 손으로 페달 축을 돌리지 마십시오. 신체상해를 방지하기 위하여 운동기구에 손이나 팔을 대지 마십시오.
- 4 운동 중 주변 사람과 적정거리를 유지하며, 운동기구가 작동 중에 타인의 접근을 막아주십시오.
- 5 운동기구의 페달이 완전히 멈추기 전에 내려오지 마십시오.
- 6 운동기구를 접고 펼 때 손가락이 끼지 않도록 주의하여 주십시오.
- 7 임의 개조, 정비(유지 보수 외), 분해를 하지 마십시오.

안전 주의사항

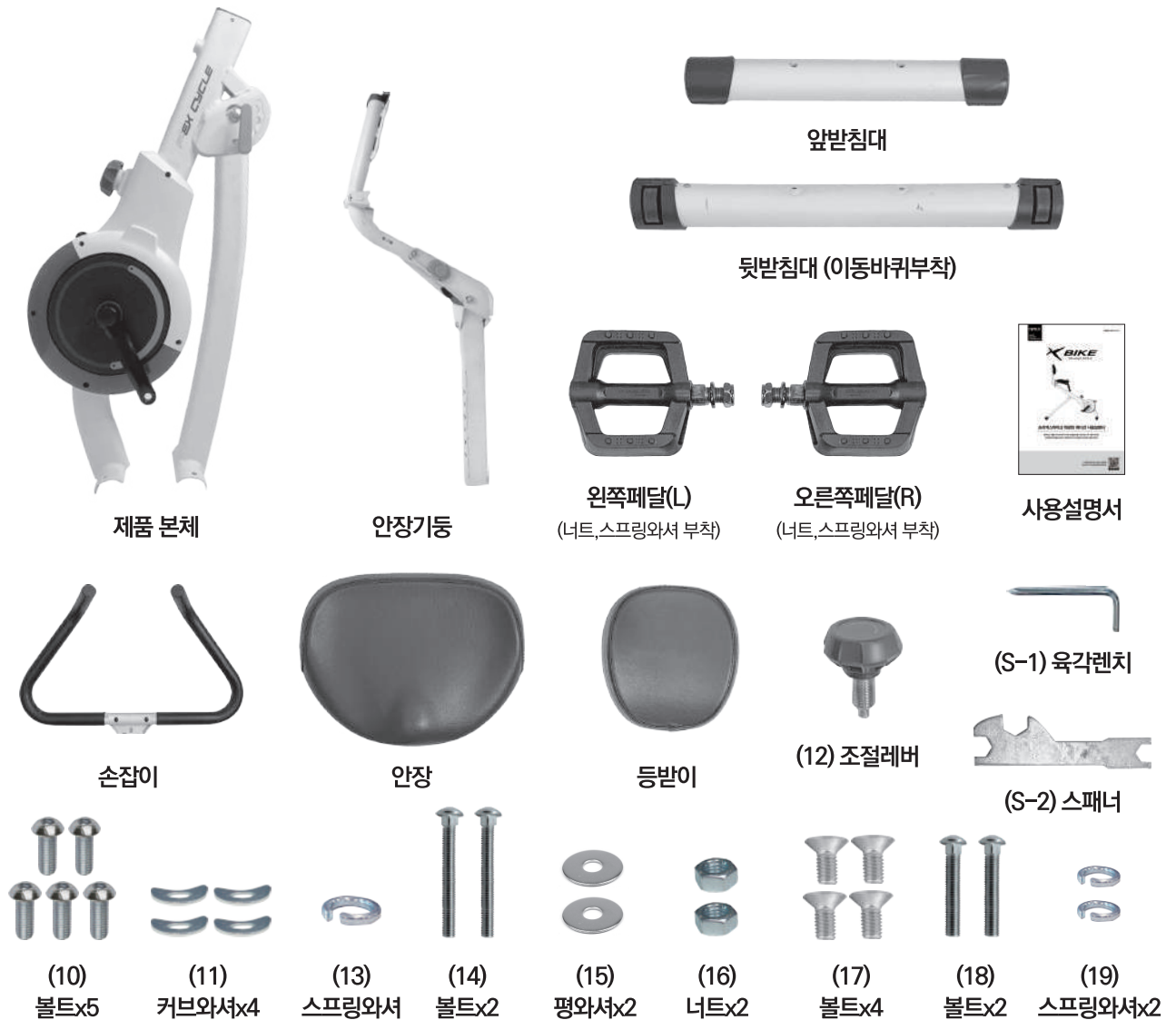
- 1 운동기구 조립 시 손가락이 다치지 않도록 장갑을 착용 후 조립하여 주십시오.
- 2 물기나 습기가 많은 곳에 보관하지 마십시오.
- 3 기기를 열기 제품(전기히터 등)으로부터 멀리하여 주십시오. 제품이 변형되거나 화재의 위험이 있습니다.
- 4 운동기구에 매달리거나 제품에 충격을 주어 넘어트리지 마십시오.
- 5 본 제품의 권장 사용 체중은 120kg 미만입니다.

제품 사양

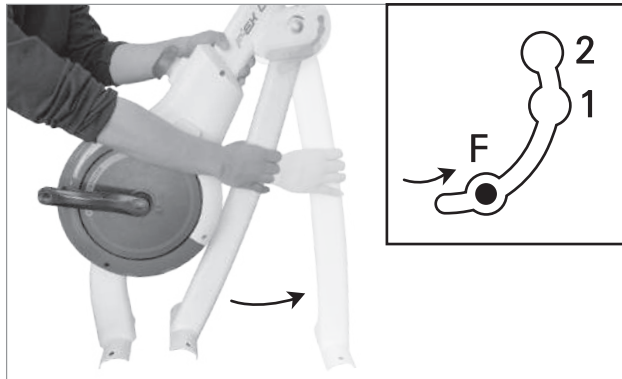
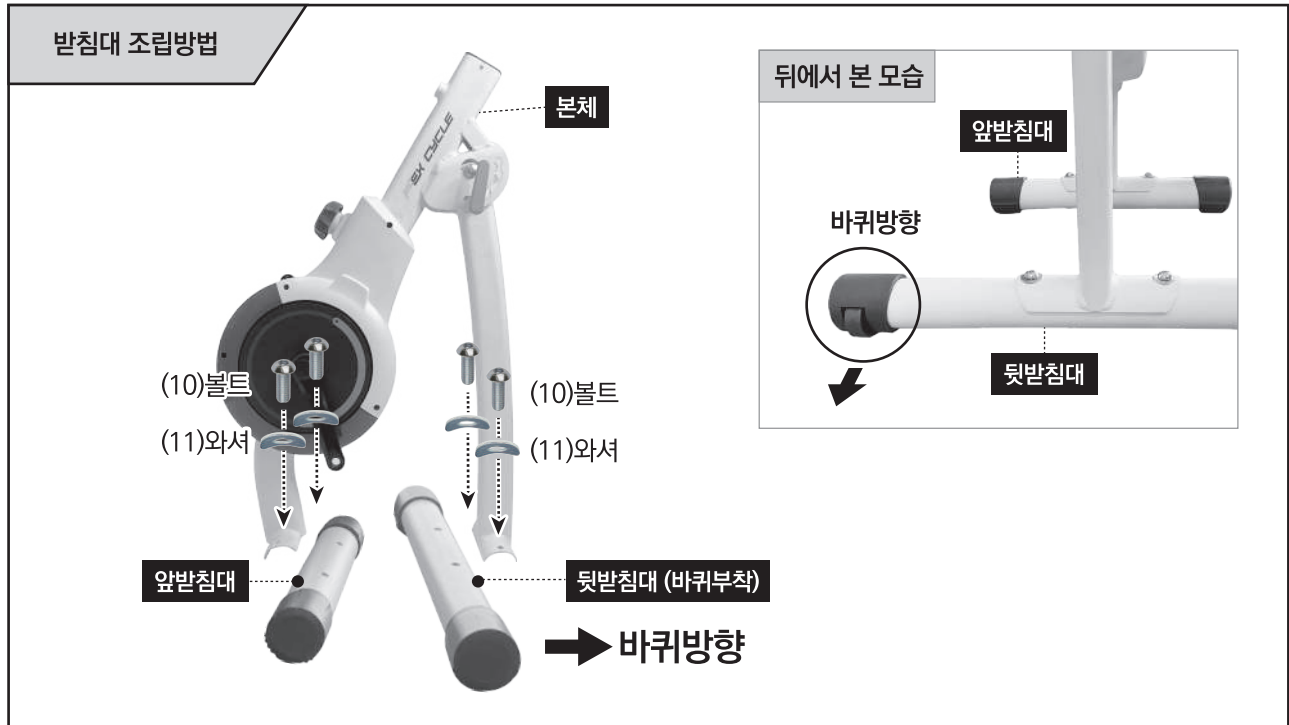
제품/모델명	손리 엑스바이크 마운틴 에디션 (FC-41)	제품재질	Steel & Plastic (ABS - PP - Foam)
구동방식	마그네틱 방식	강도/높이조절	강도 : 8단계 / 높이 : 6단계
중량	제품 : 23.5kg, 박스포함 26.4kg	최대허용무게	120kg
설치면적	[입식모드] 1260 x 523 x 940 mm [좌식모드] 1100 x 523 x 1150 mm [스피닝모드] 1230 x 523 x 1300 mm [마운틴클라이밍모드] 1450 x 523 x 1030 mm		

제품 사양은 성능 향상을 위해 사전 예고 없이 변경될 수 있습니다.

구성 내용



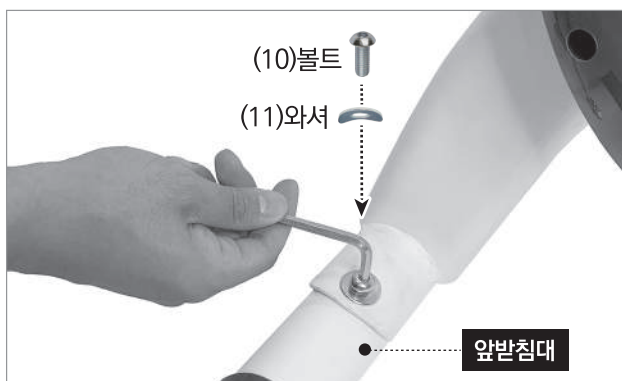
제품을 받아보신 후, 위의 구성품이 포함되어 있는지 다시 한 번 확인해 주세요.



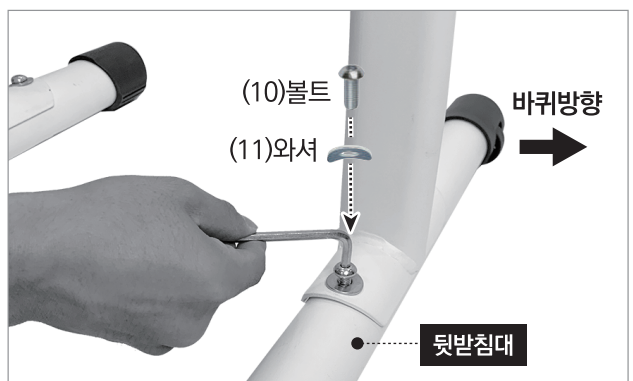
1 왼손으로 본체프레임을 잡고, 오른손으로 다리기둥을 살짝 밀어서 F단계로 맞춰주세요.



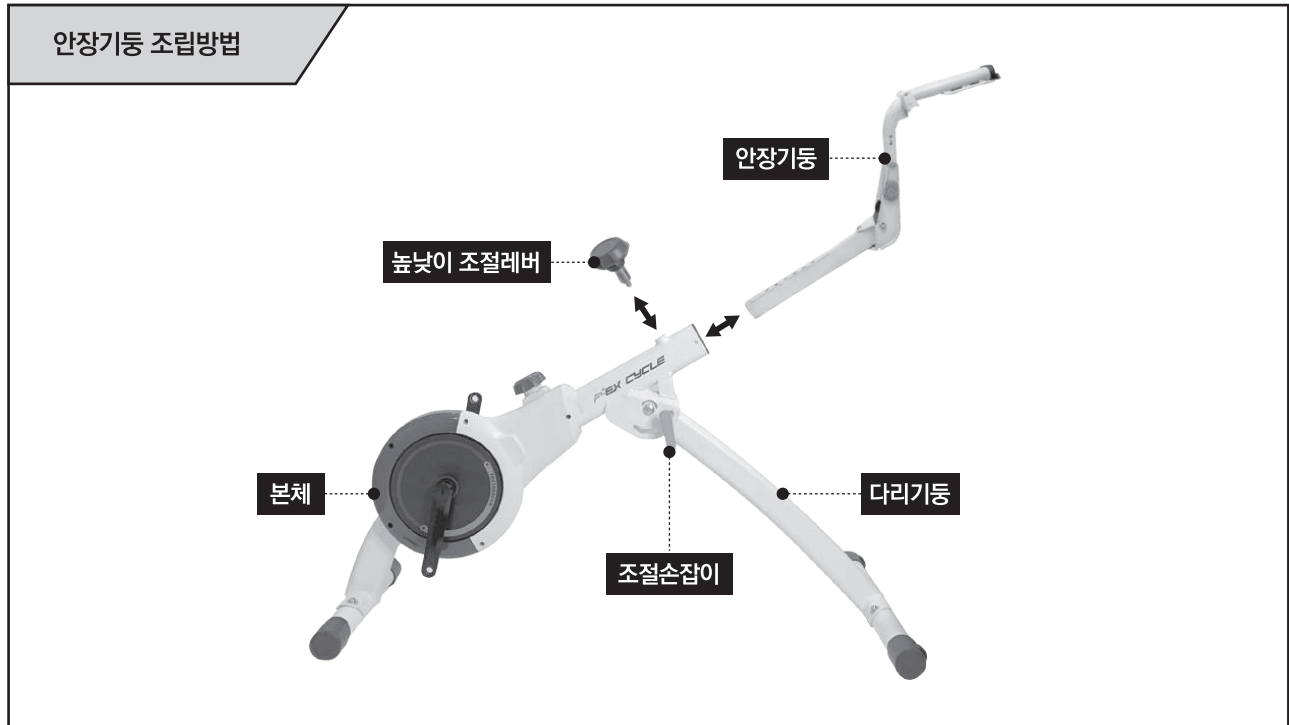
2 앞받침대를 본체와 연결해 주세요.



3 앞받침대를 본체와 연결 후 (11)와셔, (10)볼트 순으로 끼우고 육각렌치로 단단히 조립해 주세요.



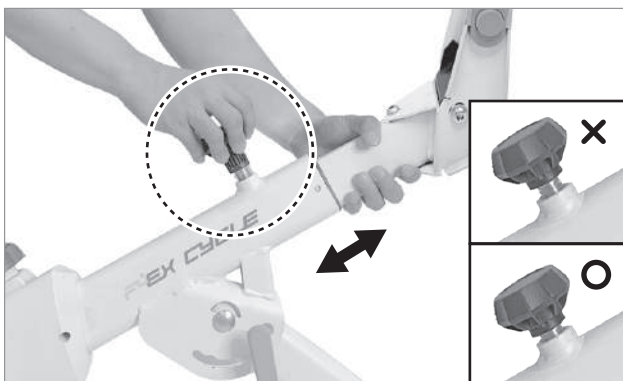
4 뒷받침대의 바퀴방향을 확인하여 앞받침대와 동일하게 (11)와셔, (10)볼트로 단단히 조립해 줍니다.



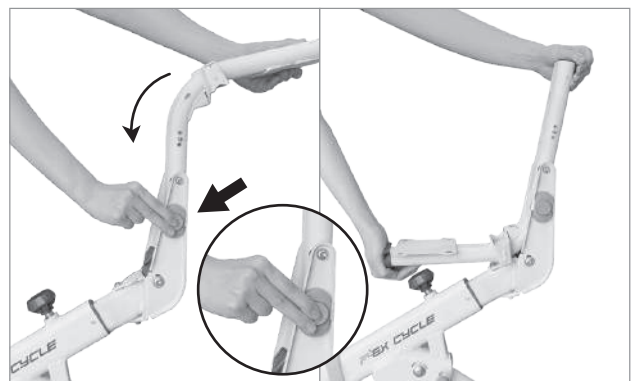
1 왼손으로 본체를 잡고 무릎을 왼쪽으로 기울여준 뒤 오른손으로 조절손잡이를 당겨 다리기둥을 1단계로 펼쳐주세요.



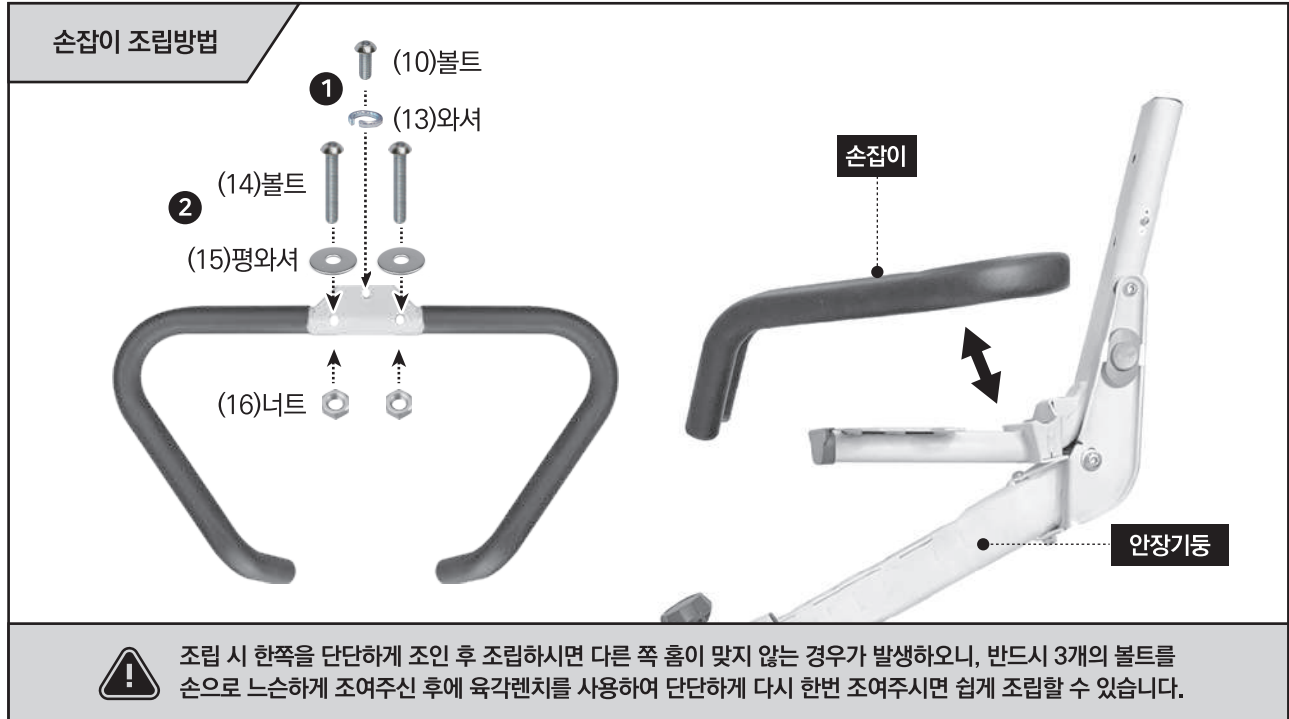
2 본체에 안장기둥을 가장 낮은 단계로 깊숙이 끼워주세요.



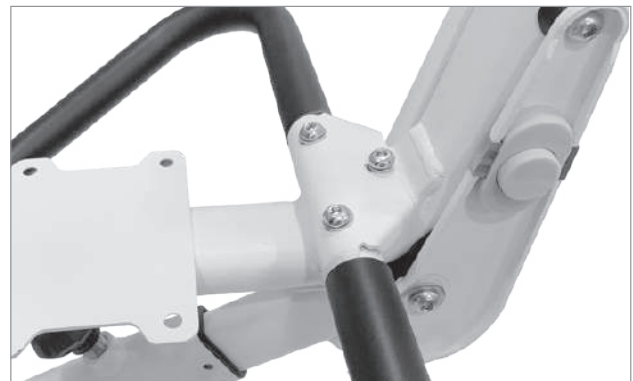
3 안장기둥의 홀에 높낮이조절레버가 들어갈 수 있게 맞춰준 후 시계방향으로 돌려 단단히 조여 주세요.



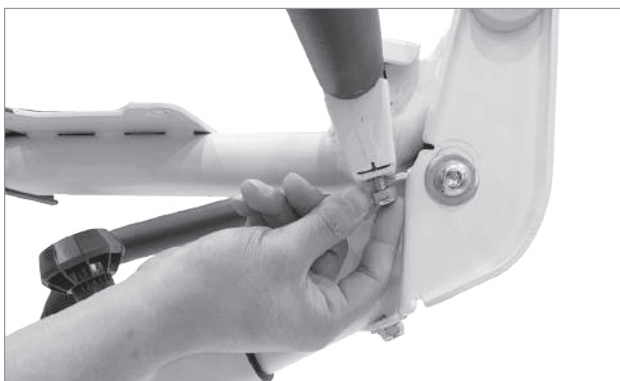
4 오른손으로 안장기둥 중앙에 있는 버튼을 누르면서 왼손으로 상단을 잡고 아래로 젖혀주세요.



1 손잡이를 안장기둥과 연결 후 윗 구멍에 (13)와셔와 (10)볼트를 끼우고 손으로 적당히 조여주세요.



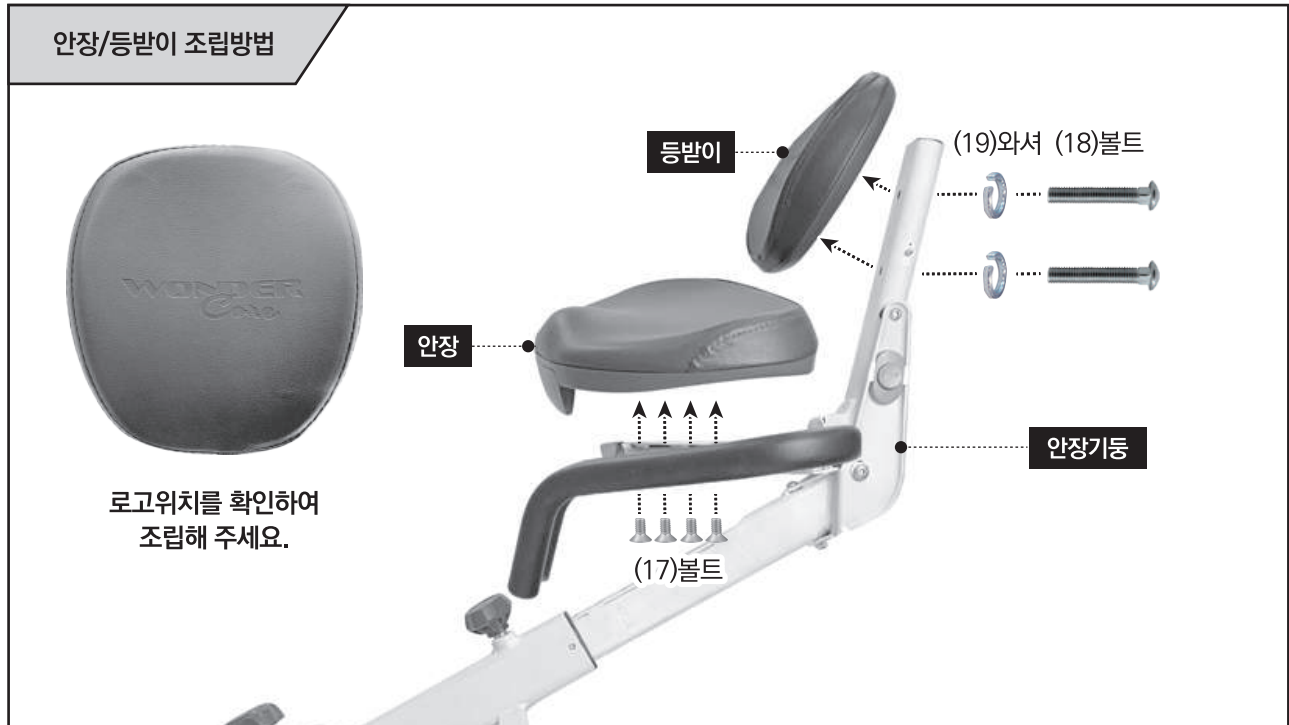
2 나머지 구멍 2개에 (15)와셔, (14)볼트를 끼워주세요.



3 손잡이 하단의 볼트 끝에 (16)너트를 넣고 손으로 적당히 조여주세요.



4 하단 너트는 스패너로 고정하고, 상단 볼트 머리를 육각렌치로 조여주세요. 세가지 볼트 모두 단단히 조여 마무리해 줍니다.



1 안장을 안장기둥에 올린 후 (17)볼트를 끼워주세요.



2 육각렌치로 단단히 조여주세요.

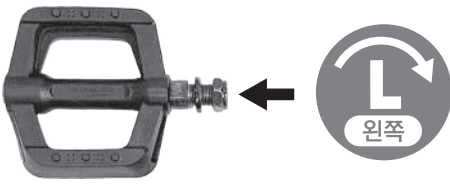


3 등받이를 안장기둥과 연결 후 (19)와셔, (18)볼트를 끼워주세요.



4 육각렌치로 단단히 조여주세요.

필요한 부품



L(왼쪽) 스티커가 붙은 페달을 준비해 주세요.



1 L(왼쪽)스티커가 붙은 크랭크 방향을 확인합니다.



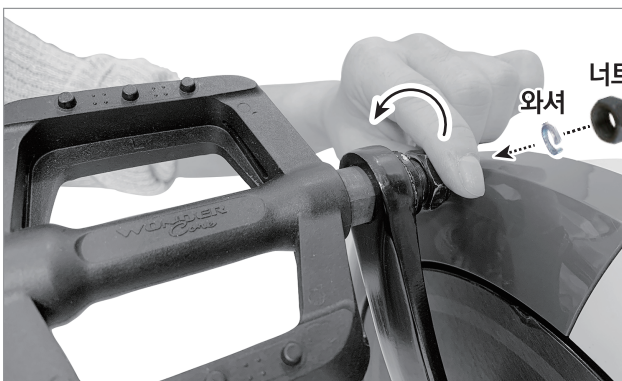
2 L페달 볼트에 부착된 와셔와 너트를 분리해 주세요.



3 페달 볼트를 크랭크 구멍에 맞추고 시계방향으로 돌려 충분히 끼워주세요.



4 스패너를 이용하여 단단히 조여주세요.



5 페달 볼트 끝에 와셔-너트 순으로 끼운 뒤 반시계 방향으로 돌려 끼워주세요.



6 페달은 고정시키고, 스패너를 이용해 반시계 방향으로 돌려 단단히 조여주세요.

필요한 부품

R(오른쪽) 스티커가 붙은 페달을 준비해 주세요.



1 R(오른쪽)스티커가 붙은 크랭크 방향을 확인합니다.



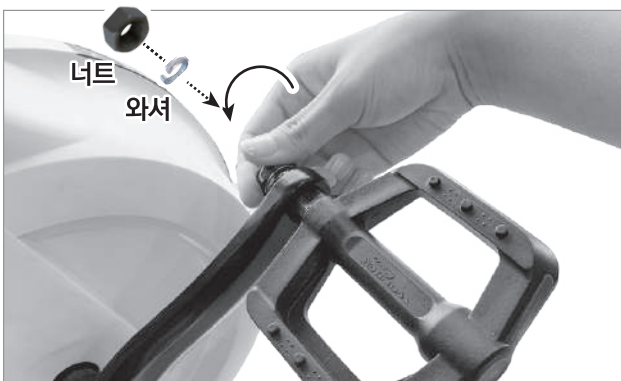
2 R페달 볼트에 부착된 와셔와 너트를 분리해 주세요.



3 페달 볼트를 크랭크 구멍에 맞추고 시계방향으로 돌려 충분히 끼워주세요.



4 스패너를 이용하여 단단히 조여주세요.



5 페달 볼트 끝에 와셔->너트 순으로 끼운 뒤 반시계 방향으로 돌려 끼워주세요.



6 페달은 손으로 고정하고, 스패너를 이용해 반시계 방향으로 돌려 단단히 조여주세요.

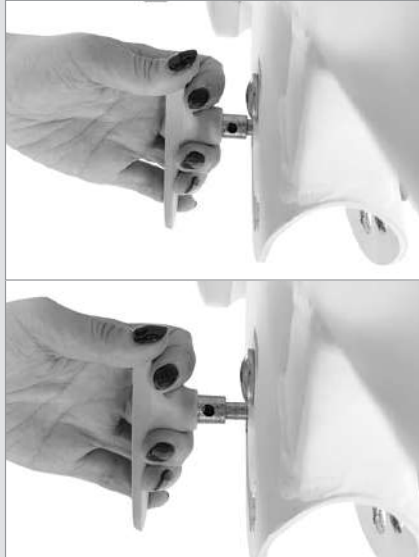


6단계까지의 조립방법을 마치셨다면 손리 엑스바이크 마운틴 에디션 조립이 완료됩니다.

펼치는 방법



1 오른손으로 손잡이를 잡고 상체의 힘을 이용해 본체를 앞으로 기울이듯 살짝 들어주세요.



2 왼손으로 조절손잡이를 당겨주세요.

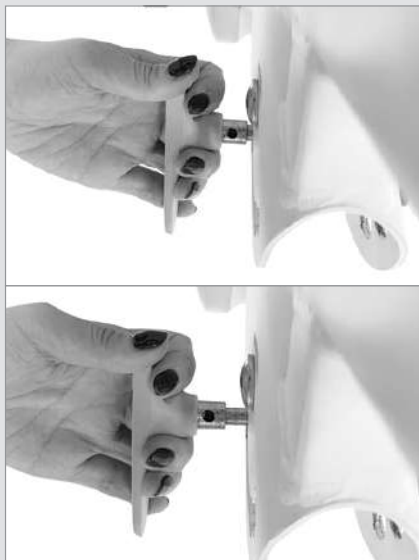


3 발 뒤꿈치를 이용해 다리기둥을 부드럽게 펼쳐주세요. (딸깍 소리가 나면 고정된 상태가 됩니다.)

접는 방법



1 오른손으로 손잡이를, 왼손으로 조절 손잡이를 잡아주시고, 본체를 앞으로 기울이듯 살짝 들어올려 주세요.



2 조절손잡이를 당겨주세요.



3 상체의 힘을 이용해 본체를 앞으로 밀어 올려주세요. (딸깍 소리가 나면 고정된 상태가 됩니다.)



다리기둥을 펼치거나 접을 때에는 항상 신체 부상에 주의하여 부드럽게 조절해 주세요.

조절방법 신체에 맞게 안장 높낮이 조절하기

04

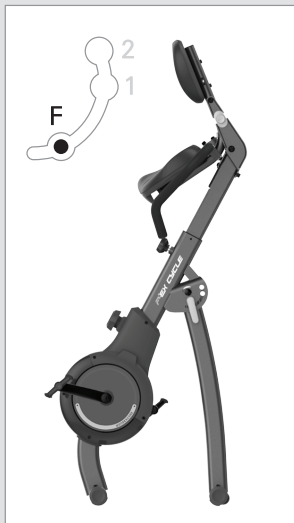


- 1 높낮이조절레버를 반시계방향으로 충분히 풀어준 뒤 당겨서 안장기둥을 위/아래로 움직여 높낮이를 맞춰주세요.
- 2 안장기둥의 홀에 조절레버가 들어갈 수 있게 올바르게 맞춰준 후 시계방향으로 돌려 단단히 조여주세요.
- 3 기둥에 표시되어있는 STOP6 이상으로 높이를 조절하지 마세요. 이미 최대 높이입니다.

! 안장기둥은 단단하고 무거우므로, 높낮이 조절 시 뽐혀서 바닥에 떨어지지 않도록 주의해 주세요.

다리기둥 단계 안내

1 F단계 (Folding)



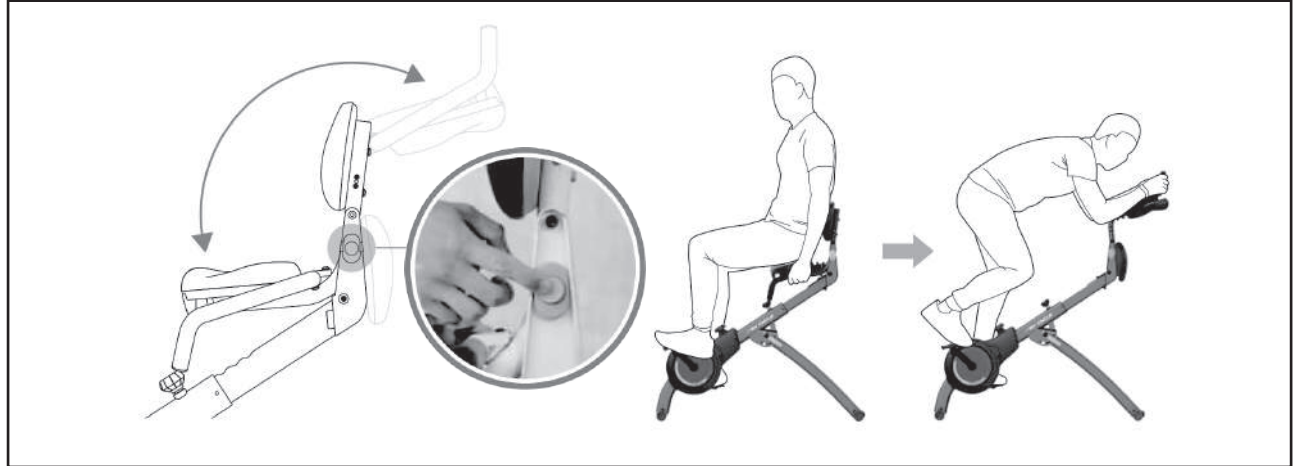
2 1단계



3 2단계



안장기둥 중앙의 버튼을 이용하여 입/좌식 모드에서 스피닝/마운틴클라이밍 모드로 변환하실 수 있습니다.

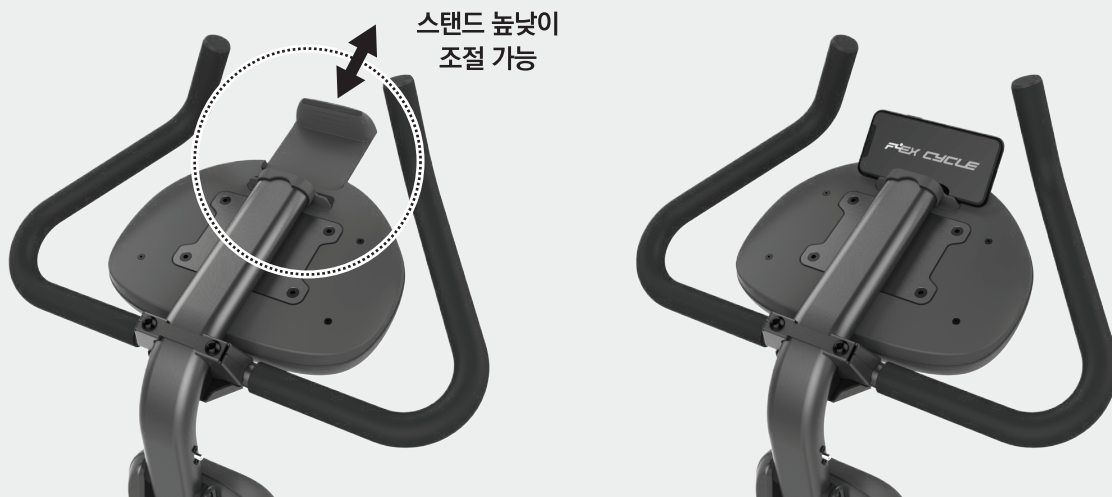


보관하기



사용 후에는 다리를 F단계(Folding)로 변경하여 접어주시고, 부착된 바퀴를 이용하여 위치를 이동시킬 수 있습니다.

휴대폰 거치대 사용방법 (스피닝 & 마운틴 클라이밍 모드 시)



스피닝&마운틴 클라이밍 모드 시 휴대폰을 거치하실 수 있습니다.

Q 조립을 다 했는데 부품이 남았어요.

A 부품이 조립 부분에 정확하게 끼워졌는지 다시 한번 확인해주세요. 모든 부품이 용도에 맞게 조립되었다면 제품 생산 시 제조업체에서 여유분으로 넣은 것입니다.

Q 제품이 흔들리거나 소음이 발생해요.

A

- ① 페달볼트와 너트를 정확히 조여 있는 지 확인하여 주십시오.
- ② 안장조절레버를 꼭 조였는지 다시한번 확인해 주십시오.
- ③ 앞/뒷받침대의 캡너트가 꼭 조여져 있는지 확인해 주십시오.
- ④ 볼트, 너트로 조여주는 부분은 제품 사용 빈도에 따라 수시로 조여주셔야 합니다.



위의 사항을 확인한 후에도 동일한 문제가 발생된다면,
당사 고객센터 (☎ 02-587-0233)으로 문의하시기 바랍니다.

운동을 시작하기 전에는 잠시 스트레칭을 하는 것이 좋습니다. 스트레칭을 함으로써 근육을 완화시켜 운동 중에 사고가 발생할 위험을 줄여줍니다. 스트레칭은 고통이 느껴지지 않을 정도로 부드럽고 쉽게 운동하십시오.

호흡조절

몸을 숙여 뻗어줄 때에는 숨을 내쉬는 것이고, 몸을 일으켜 세울 때에는 숨을 들이쉬는 것이 근육에 산소 공급을 원활히 하여 근육 수축, 이완에 도움이 됩니다. 스트레칭 도중에는 몸 전체의 힘을 최대한 빼야 하고, 근육을 늘어트릴 때는 최대한 길게, 편안한 자세로 합니다.

스트레칭 순서

스트레칭할 때는 처음엔 심장에서 가장 가까운 곳부터 시작하는 것이 좋습니다.

손 → 가슴근육 → 등 → 목 → 요추부 근육 → 대퇴부 근육 → 비 복근 근육 → 아킬레스건 → 족관절 순으로 혈액의 흐름에 따라 근육을 이완 시키는 것이 좋습니다.

스트레칭 방법

1 벽밀기

가까운 벽 근처에 서서 한쪽 발끝을 45cm 정도 떨어지게 하고 다른 발을 반대 발로 부터 30cm 정도 떨어지게 합니다. 앞쪽에 기대고 반대쪽 벽을 손바닥으로 밀어 줍니다. 발꿈치를 평평하게 한 뒤에 이 자세를 15초가량 유지합니다. 두발을 교대로 8번 정도 반복하십시오.

2 대퇴부 스트레칭

평편한 벽을 의지하여 왼쪽 손으로 다리 왼쪽 발목을 움켜쥐고 넓적다리는 뒤쪽으로 하여 15초간 당겨 주십시오. 다시 오른쪽 발목과 손도 8번 정도 반복하십시오.

3 발끝 고정

바닥에 앉아 다리를 앞으로 쭉 뻗습니다. 이때 무릎을 구부리지 마시고 발가락 쪽으로 손가락을 펴서 힘들지 않게 하십시오. 몸을 다시 편 후에 8번 정도 반복하십시오.

워밍업과 쿨다운의 중요성

1 워밍업

운동을 시작하고 2~5분 정도 워밍업을 해주셔야 합니다. 워밍업은 당신의 근육을 유연하게 해주고 더 강도 있는 운동에 대비해 근육을 운동시켜줍니다. 워밍업은 반드시 느린 속도를 유지해야 한다는 점을 명심하십시오.

2 쿨다운

갑자기 운동을 멈추지 마십시오. 쿨다운 단계는 운동으로 인해 빨라진 당신의 심장박동수를 다시 정상으로 해주는 단계이며 워밍업과 마찬가지로 느린 속도를 유지해야 한다는 점을 명심하셔야 합니다. 쿨다운 단계 후에 스트레칭이나 혹은 근육을 풀어 주는 운동을 하십시오.

3 운동 지침

운동을 시작하기 전 전문가와 상의하여 자신에 맞는 운동을 하시기 바랍니다.

운동을 얼마나 오래 할 것인가?

운동 시간은 매회 30분 정도 하시는 것이 유산소 운동의 효과를 가져올 수 있습니다. 그렇지만 출발은 천천히 하시고 운동시간을 천천히 늘려 가십시오. 만약 계속 운동을 안 해 오셨던 분이라면, 새로운 프로그램에 적응하는 시간이 필요하므로 무리하지 말고 운동시간을 조금씩 늘려 가시는 것도 좋은 방법입니다. 만약 운동 목표가 다이어트라면 저강도로 장시간 운동하시는 것이 가장 효과적인 방법입니다. 50분이나 그 이상의 운동은 다이어트를 하는데 가장 최적의 시간이라고 할 수 있습니다.

품질보증서

(주)이화에스애피의 손리 엑스바이크 마운틴 에디션을 구매해주셔서 대단히 감사드립니다.
본 제품의 품질보증 기간은 제품 구입일로부터 산정되므로 반드시 구입일자를 기재해 주시기 바랍니다.

제품명	손리 엑스바이크 마운틴 에디션	구입일	년	월	일
모델명		구매자명			
주소					

제품 보증 기간은 구매 후 1년 입니다.

보증내용 >

- 본 제품을 보증기간(구입일로부터 1년) 내에 사용설명서 및 주의사항 등에 의한 정상상태에서 고장이 생길 때에는 무상 수리해 드립니다.
- 본 제품은 보증기간이 경과된 후에 발생한 고장에 대해서는 실비로 수리해 드립니다.
- 고장이 생겼을 시에는 구입처 또는 사후 대행점에서 수리를 받으십시오.
- 다음의 경우에는 무상서비스 기간내라도 요금이 부과될 수 있습니다.
반드시 사용설명서를 읽고 사용해 주십시오.
 - 가 사용자의 잘못으로 인한 고장일 경우
 - 나 화재, 수해 등의 천재지변으로 인한 고장일 경우
 - 다 설치 후 이동 수송으로 인한 고장일 경우
 - 라 구입하신 대리점 또는 서비스기사 이외의 사람이 수리하여 제품의 변경 및 손상을 입혔을 경우

고객센터 >



02-587-0233 (FAX) 02-587-0843

상담시간 : 09:30~17:30 (점심시간 : 12:00~13:00 | 주말/공휴일 휴무)

IWHA®

SMART MODERN PROFESSIONAL

(주)이화에스애피



(주)이화에스엠피

☎ 고객상담 및 서비스

02-587-0233

상담시간 : 평일 09:30~17:30 (점심시간 : 12:00~13:00)

www.iwhasmp.com