

스포틀러 원더사이즈 바이크



[MODEL NO. WDC-BK-01]



본 제품은 [ZWIFT, kinomap] 연동 가능한
제품입니다. 사용 설명서 12페이지를 참고해 주세요.



스포틀러 원더사이즈 바이크

본 제품은 택배 제품으로 소비자가 직접 조립하는 제품입니다.

사용설명서를 꼭 읽어보신 후 사용해 주세요.

사용설명서에 제품 보증서가 포함되어 있으니 분실되지 않도록 보관해 주세요.

목차

01	안전을 위한 주의사항	3
02	제품 사양 및 구성품	4
03	조립방법	5
04	전원 셋팅 방법/바이크 이동 방법	9
05	운동 전 확인하기	10
06	계기판 작동법 및 기능 설명	11
07	앱 연동 방법	12
08	자주 하는 질문	16
09	운동 전 스트레칭 방법	17
-	메모	
-	품질보증서	



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 맞게 조절을 하신 후 안장에 앉아서 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 신체상해를 방지하기 위하여 운동 중인 기구에 손이나 팔을 대지 마십시오.
- 4 운동 중 주변 사람과 적정거리를 유지하며, 운동기구가 작동 중에 타인의 접근을 막아주십시오.
- 5 운동기구 사용 시 반드시 운동화를 착용 후 사용하십시오.
- 6 임의 개조, 정비(유지 보수 외), 분해를 하지 마십시오.

안전 주의사항

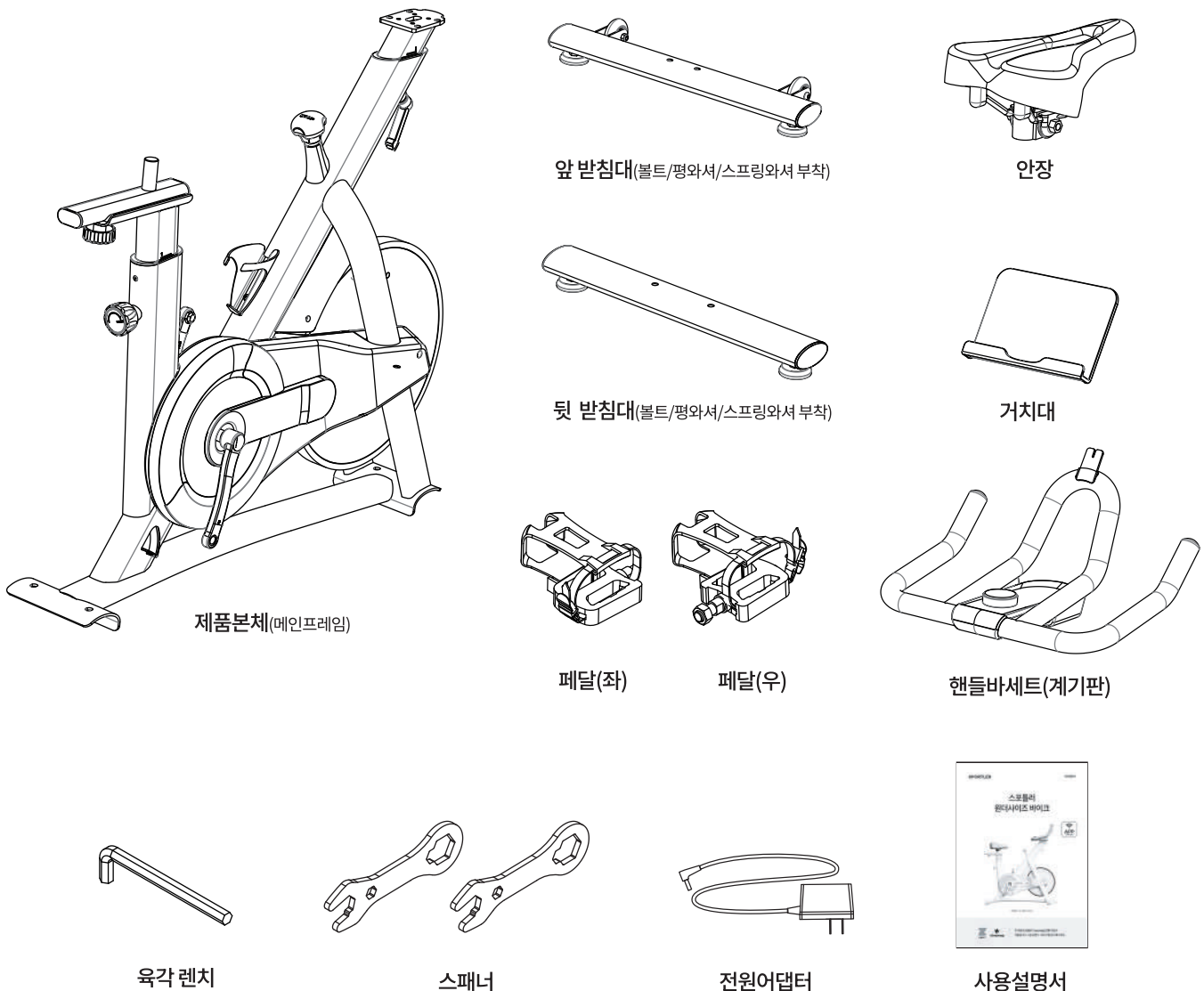
- 1 운동기구 조립 시 손가락이 다치지 않도록 장갑을 착용 후 조립하여 주십시오.
- 2 물기나 습기가 많은 곳에 보관하지 마십시오.
- 3 기기를 열기제품(전기히터 등)으로부터 멀리하여 주십시오. 제품이 변형되거나 화재의 위험이 있습니다.
- 4 운동기기에 매달리거나 제품에 충격을 주어 넘어트리지 마십시오.
- 5 본 제품을 운동 이외의 용도로 사용하지 마십시오.
- 6 본 제품은 가정용으로 설계되어 있으니 가정에서만 사용하십시오.
- 7 본 제품의 권장 사용 체중은 100kg 미만입니다.

제품 사양

제품/모델명	스포틀러 원더사이즈 바이크(WDC-BK-01)	제품재질	ABS, PP, NBR
구동방식	마그넷 저항 방식	중량	제품: 34.5kg, 박스포함: 39.2kg
최대허용무게	100kg	강도조절	1~32단계
계기판	TIME, DISTANCE, SPEED, POWER, RPM	설치면적	길이1034 x 넓이546 x 높이1228mm

*제품 사양은 성능 향상을 위해 사전 예고 없이 변경될 수 있습니다.

구성 내용



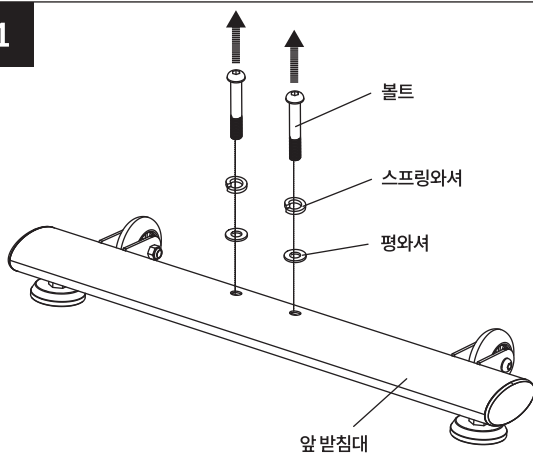
제품을 받아보신 후, 위의 구성품이 포함되어 있는지 다시 한 번 확인해 주세요.

Step1. 앞 받침대/뒷 받침대 조립하기

준비물

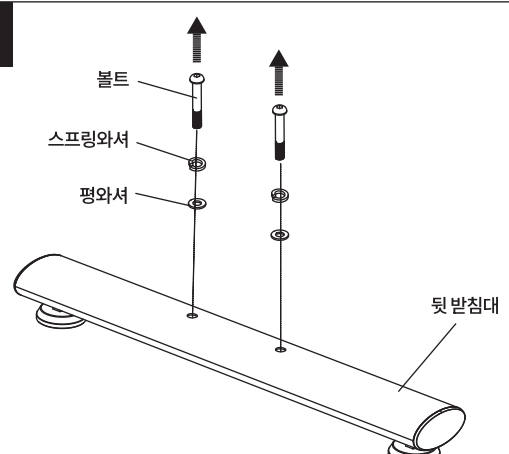


1



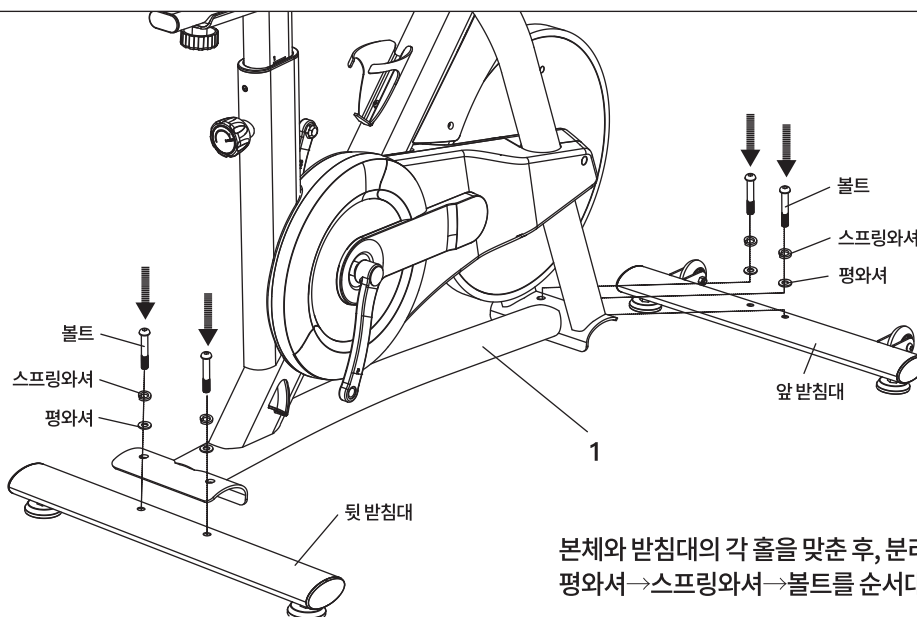
육각렌치를 이용해 앞 받침대에 부착된 볼트&와셔를 풀어두고, 다음 단계를 위해 보관해주세요.

2



뒷 받침대도 마찬가지로 부착된 볼트&와셔를 풀어두고, 다음 단계를 위해 보관해주세요.

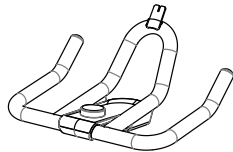
3



본체와 받침대의 각 홈을 맞춘 후, 분리 해둔 평와셔→스프링와셔→볼트를 순서대로 조립해주세요.

Step2. 핸들바세트(계기판)/거치대 조립하기

준비물



핸들바세트(계기판)



거치대



평와셔x4



스프링와셔x4

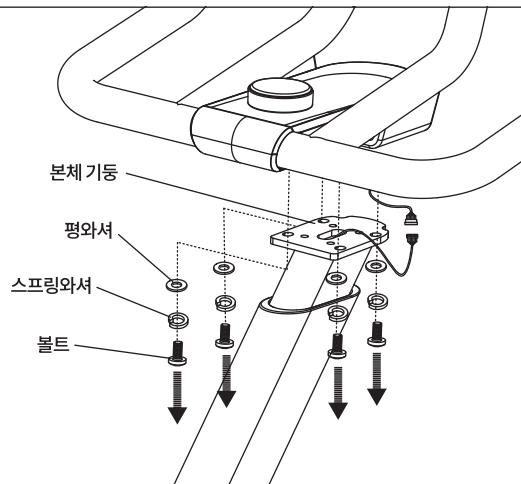


볼트x4



육각렌치

1



본체 기둥

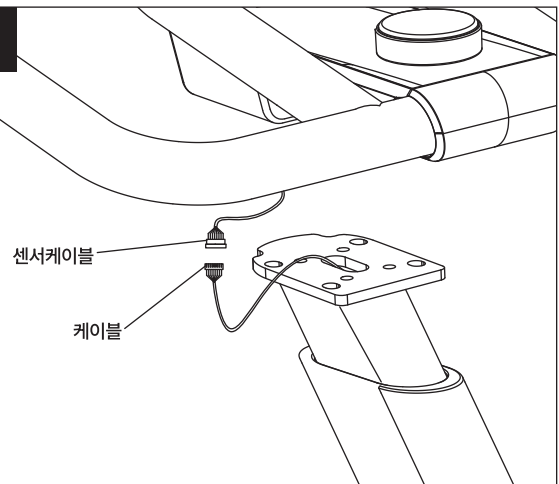
평와셔

스프링와셔

볼트

육각렌치를 이용해 본체기둥에 부착된 볼트&와셔를 풀어두고, 다음 단계를 위해 보관해주세요.

2

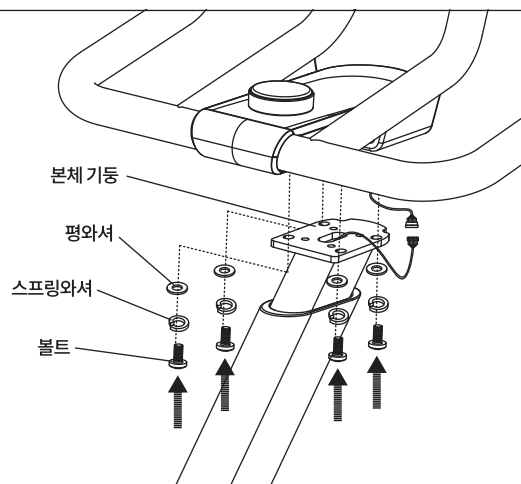


센서케이블

케이블

본체기둥에 있는 센서선과 핸들바에 있는 센서선을 연결 후, 연결된 선들은 본체 안으로 정리해 넣어주세요.

3



본체 기둥

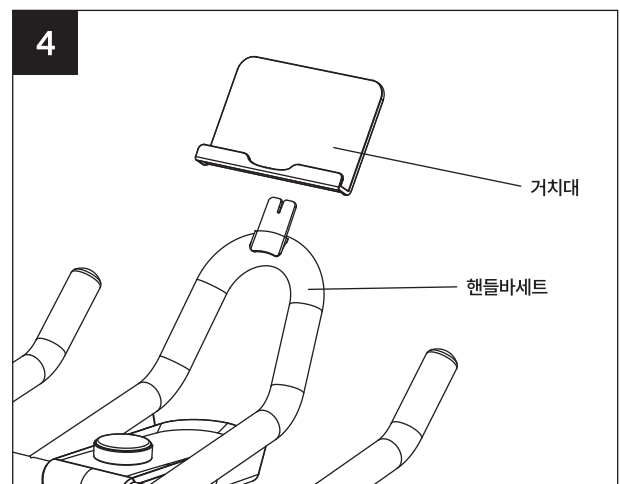
평와셔

스프링와셔

볼트

육각렌치를 이용해 본체기둥과 핸들바의 4개 홀을 맞춘 후, 평와셔→스프링와셔→볼트를 순서대로 조립해주세요.

4



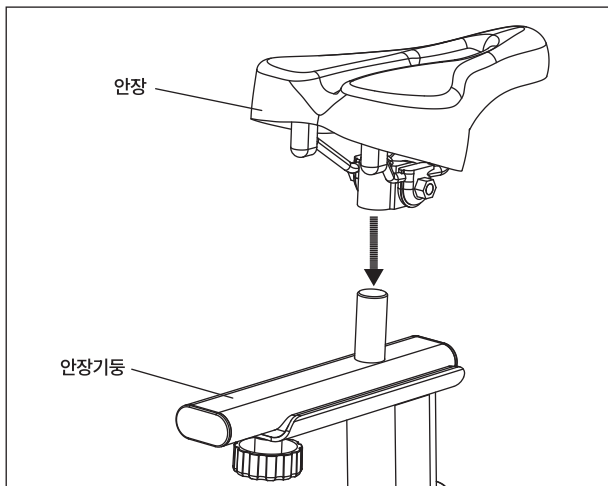
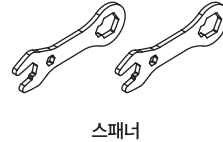
거치대

핸들바세트

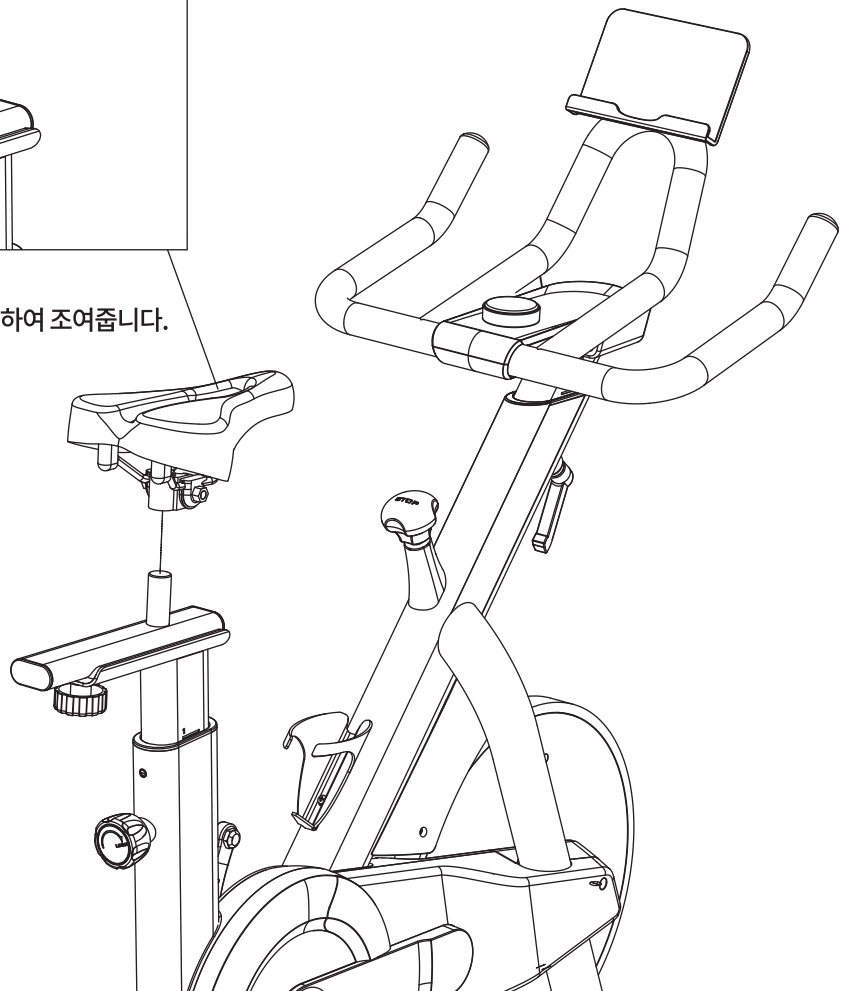
거치대를 핸들바세트에 맞춰 끼워주세요.

Step3. 안장 조립하기

준비물

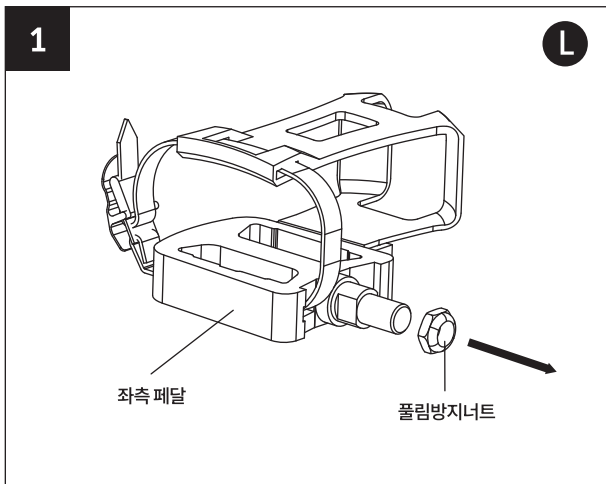
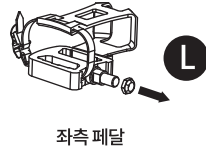


안장을 안장기둥 홀에 맞춰 끼우고
좌우 균형이 맞는지 확인 후, 스패너를 이용하여 조여줍니다.

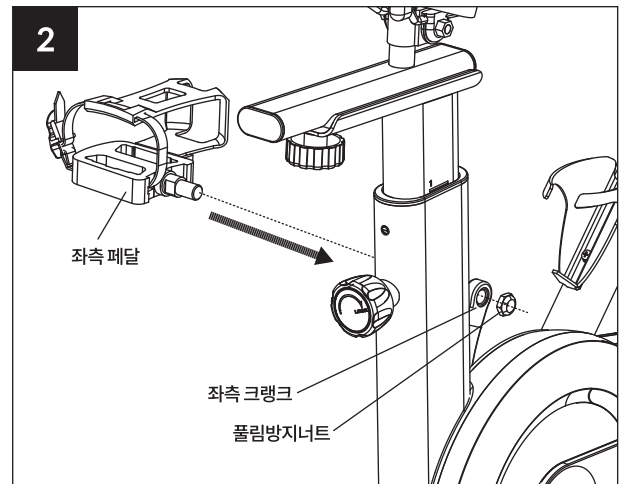


Step4. 좌우 페달 조립하기

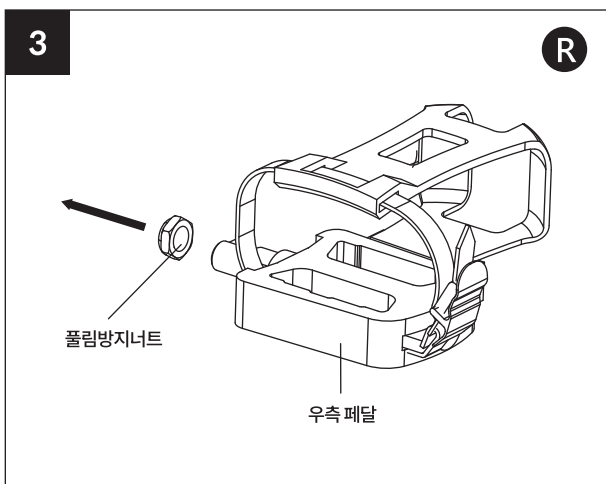
준비물



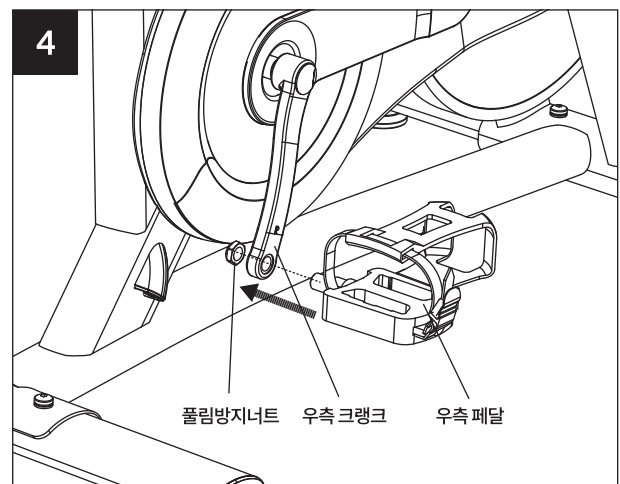
좌측 페달에서 풀림방지너트를 풀어줍니다.



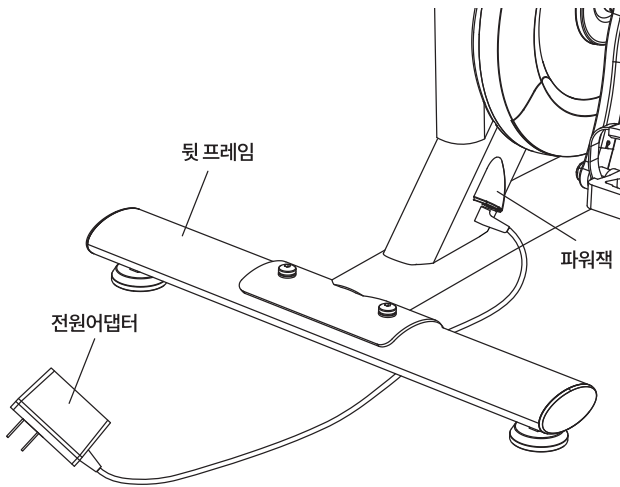
좌측 페달을 좌측 크랭크에 장착하고, 스패너를 이용하여 단단히 조여준 후, 풀림방지너트로 한번 더 조여줍니다.



우측 페달에서 풀림방지너트를 풀어줍니다.



우측 페달을 우측 크랭크에 장착하고, 스패너를 이용하여 단단히 조여준 후, 풀림방지너트로 한번 더 조여줍니다.

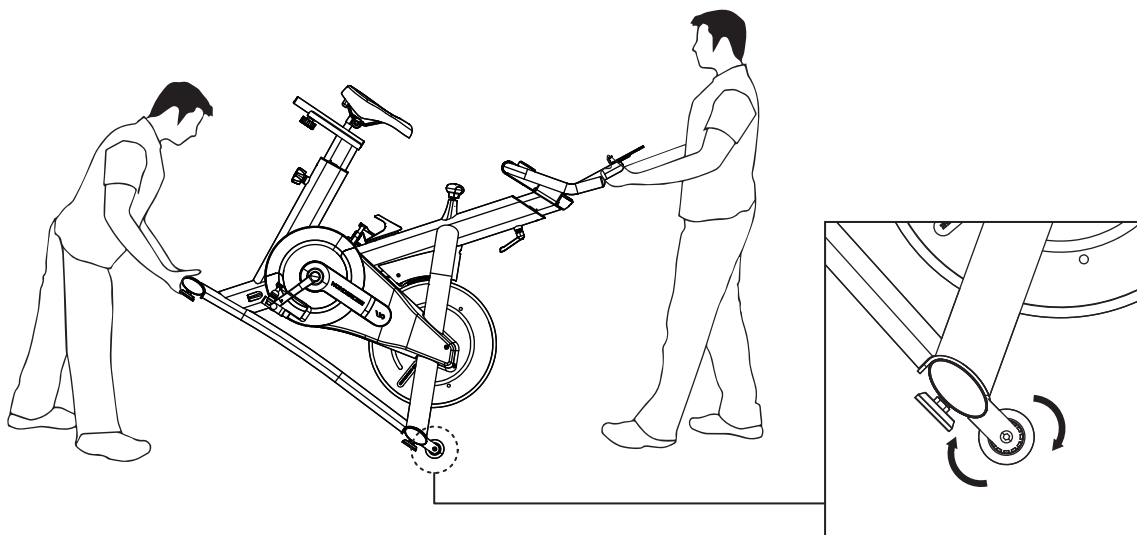


- 전원어댑터 코드를 콘센트에 꽂아준 후, 자전거 뒤 우측에 위치한 파워잭에도 맞춰 삽입합니다.
- 전원어댑터를 모두 연결하면 자전거가 시동 모드로 활성화됩니다.
- 전원 코드의 위치가 페달 회전 범위에서 벗어나 안전한 위치에 배치되도록 하고, 미끄러짐 및 장비 손상을 방지하기 위해 보행로에 배치하지 마십시오.

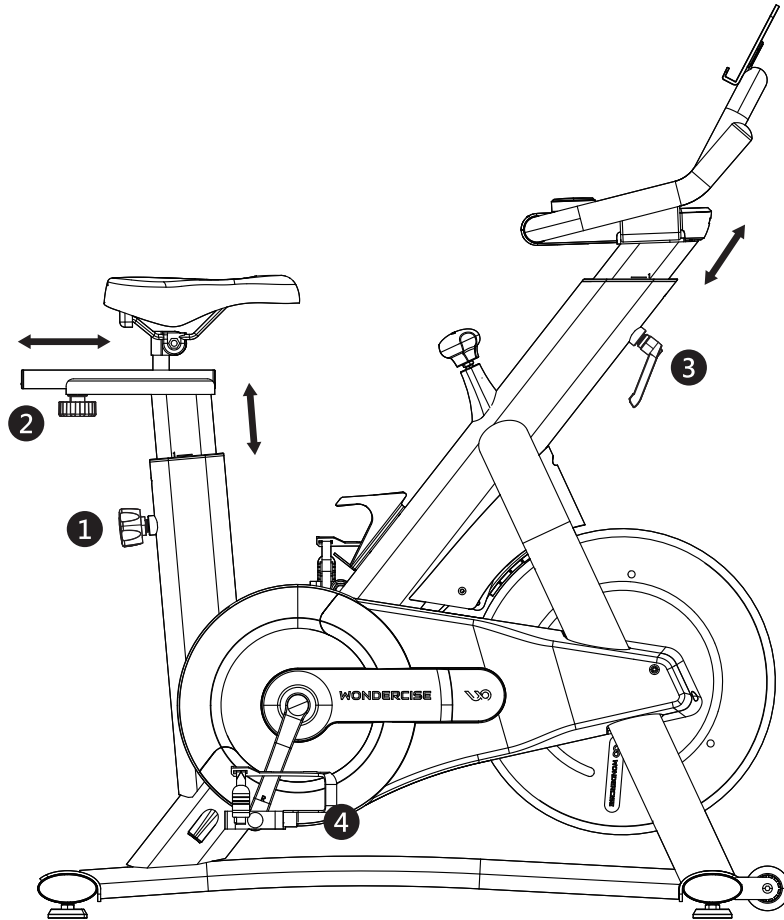


운동 전 자전거에 페달, 크랭크, 핸들바 및 안장 등에 느슨한 부분이 없는지 확인하십시오.

바이크 이동 방법



- 바이크의 무게 때문에 부상을 방지하기 위해 두 사람이 함께 움직이도록 하는 것이 좋습니다.
- 한 사람이 바이크의 뒤쪽을 들어올리고, 다른 사람은 핸들을 잡고 바퀴와 함께 바이크를 앞으로 기울이며, 바퀴 이동을 용이하게 합니다.
- 고르지 않은 바닥을 피하여 자전거를 새 위치로 조심스럽게 이동합니다.



① 안장 높이 조절

- 레버를 시계 반대 방향으로 돌려 레버를 잡은 상태에서 당깁니다.
- 안장을 적절한 페달 위치로 밀어냅니다.
- 레버를 시계방향으로 돌려 안장을 조여서 고정합니다.

② 안장 앞뒤 조절

- 레버를 시계 반대 방향으로 돌려서 풀고 안장을 앞뒤로 옮겨 원하는 위치로 이동합니다.
- 레버를 시계방향으로 돌려 안장을 조여서 고정합니다.

③ 핸들바 높이 조절

- 레버를 시계 반대 방향으로 놓고 핸들바를 편안한 높이로 조정합니다.
- 레버를 시계방향으로 돌려 핸들바를 조여서 고정합니다.

④ 페달 스트랩 조절

- 안장에 앉은 상태에서 페달과 스트랩에 양 발을 끼우고 클립을 눌러 발 사이즈에 맞게 조절합니다.
- 페달과 스트랩이 발을 단단히 고정하고 있는지 확인합니다.



조절하는 동안 안장, 핸들바, 페달 모두 느슨한 상태인지 확인해주세요.

안장 또는 핸들바가 불안정하면 심각한 부상으로 이어질 수 있습니다. 조절 후에는 단단히 고정되었는지 꼭 확인하여 주세요.

계기판 작동법



- **자전거 활성화**: 페달을 밟거나 계기판을 눌러 바이크를 활성화합니다.
- **운동 시작**: 계기판에 카운트다운이 표시되고 운동데이터가 기록됩니다.
- **강도 조절**: 계기판을 좌우로 돌려 1~32단계로 레벨을 조절합니다.

각 기능 설명 • 운동기록 확인: 계기판을 가볍게 누르면 아래 기록들이 순서대로 표시됩니다.



Time_운동 시간
현재 운동한 시간을 나타냅니다.



Distance(KM)_운동 거리
현재 운동한 거리를 나타냅니다.



Speed(KPH)_운동 속도
현재 운동 중인 속도를 나타냅니다.



Power_출력파워
페달링에 따른 운동량을 나타냅니다.



RPM_분당 회전수
분당 페달링 회전수를 나타냅니다.

- **일시 중지**: 6초 이상 정지하면, 자전거가 일시 중지 상태에 들어가고 타이머가 중지됩니다. 이 시간동안 데이터가 유지되고 페달을 다시 밟으면 운동을 다시 시작할 수 있습니다.
- **리셋**: 연결 계기판을 3초간 길게 누르면 기록된 데이터가 0으로 재설정됩니다.
- **슬립(Sleep)**: 페달링이 30분 이상 중지되면 자동으로 바이크가 슬립 모드로 전환되고 기록된 데이터가 0으로 재설정됩니다.
- **시간**: 지속적으로 사용하면 60분마다 타이머가 0으로 리셋됩니다.

[ZWIFT] 앱 연동 방법



1
바이크에 전원을 연결하고 계기판을 눌러 페어링을 시작합니다.
표시등이 연결 준비 상태인지 확인합니다.



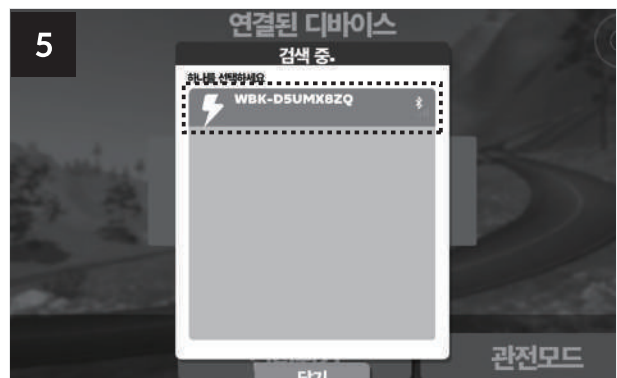
2
스마트 기기의 블루투스 기능을 허용하고, 앱 스토어/플레이 스토어에서 [ZWIFT]를 검색 후 다운로드 해주세요.



3
ZWIFT 계정 신규 등록 및 로그인을 해주세요.



4
파워 소스 모드를 선택해 주세요.

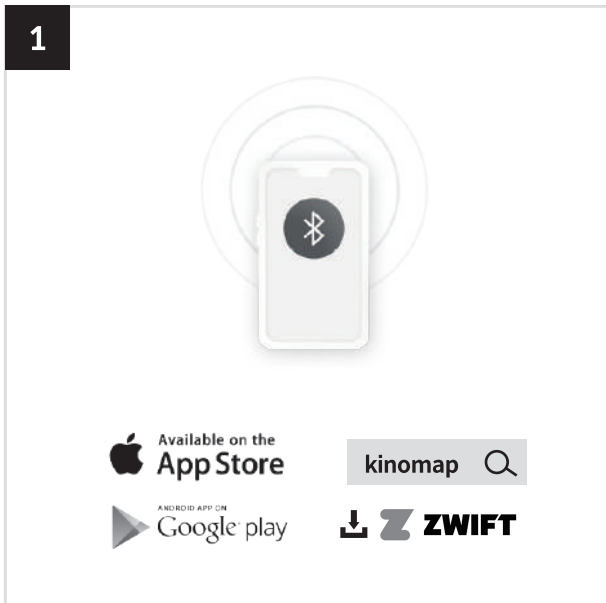


5
블루투스를 선택하여 기기와 페어링 해주세요. 연결이 안 될 때에는 페달을 돌려서 블루투스 연결을 활성화해 주세요.



세부 기능을 연결한 후(파워 소스, 저항, 케이던스 클릭), 라이드 시작 버튼을 눌러 트레이닝을 시작하세요.
(강도 조절 레버로 운동 강도를 높이면 운동 강도(Watt)가 올라가면서 캐릭터의 속도도 빨라집니다.)

[kinomap] 앱 연동 방법



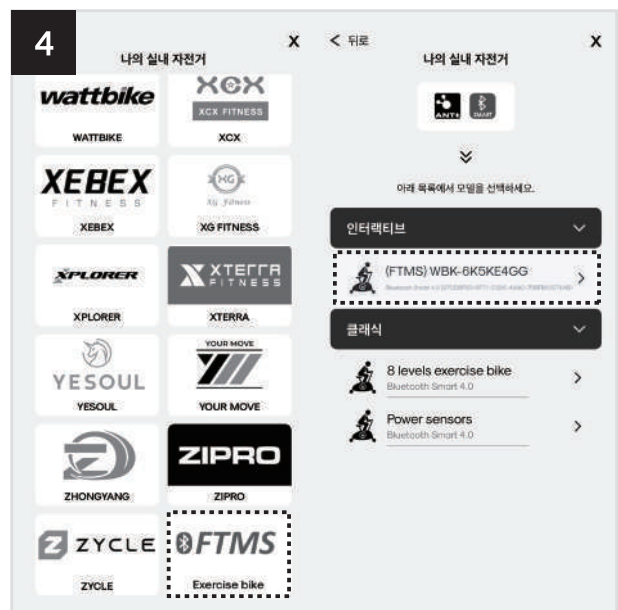
스마트 기기의 블루투스 기능을 허용하고,
앱 스토어/플레이 스토어에서
[kinomap]를 검색 후 다운로드 해주세요.



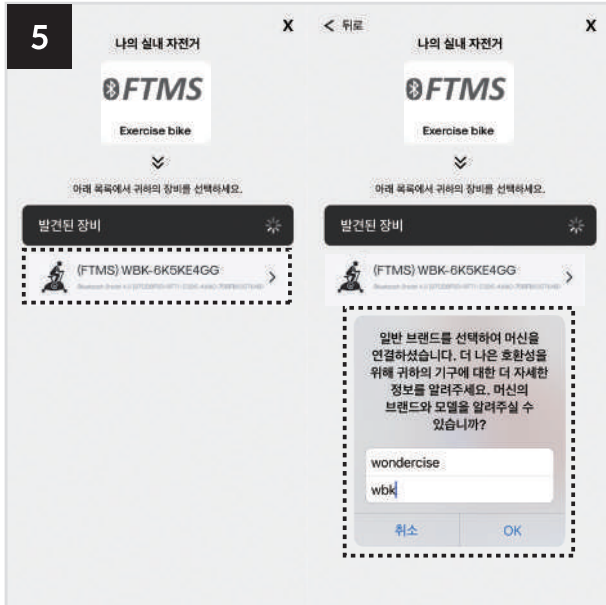
kinomap 앱을 실행한 후에 계정 신규 등록 및
로그인을 해 주세요.



나의 프로필을 입력하고, 내 장비 추가 버튼을 누른 후에
장비 유형(사이클)을 선택해 주세요.



나의 실내 자전거 목록에서 [FTMS]를 선택해 주세요.



[(FTMS) WBK-6K5KE4GG] 장비를 선택하여
기기와 페어링 한 후, 브랜드명과 모델명을 기재해주세요.



다양한 모드를 통해 트레이닝을 시작하세요.



앱 연동 시 주의해 주세요.

1. 스마트 기기의 운영체제가 [ZWIFT] Android 9 이상 /
iOS 13.0 이상, [kinomap] Android 5 이상 / iOS 12.2 이상
이어야 연동이 가능합니다.
2. 스마트 기기의 블루투스 모드가 켜져 있는지 확인해 주세요.
3. 블루투스 설정에서 해당 앱이 허용되어 있는지 확인해 주세요.

*Zwift의 자세한 내용은 www.zwift.com에서 확인할 수 있습니다.

*kinomap의 자세한 내용은 www.kinomap.com에서 확인할 수 있습니다.





A/S 문의 전 반드시 읽어주시기 바라며,
올바른 유지관리를 위해서 반드시 설명서를 보관해 주세요.

Q 조립을 다 했는데 부품이 남았어요.

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

Q 볼트/나사 조립 시, 볼트/나사가 잘 들어가지 않아요.

A 볼트/나사를 조립하기 전에 우선 구멍이 잘 맞춰져 있는지 다시 한번 확인해 주세요.
구멍을 확인한 후, 육각렌치를 활용하여 견고히 조립하시는 것을 추천드립니다.

Q 계기판이 작동하지 않아요.

A 전원어댑터 코드와 자전거 뒤 우측에 위치한 파워잭이 잘 연결되어있는지,
전원어댑터 코드가 콘센트에 잘 삽입되어 있는지 확인해주세요.

Q 제품이 흔들리거나 소음이 발생해요.

A

1. 앞/뒷받침대의 볼트가 팍 조여져 있는지 확인해 주세요.
2. 볼트로 조여주는 부분은 제품 사용 빈도에 따라 수시로 조여주셔야 합니다.
3. 받침대에 있는 수평 조절 캡을 조절하여 바닥과 수평을 맞춰 주세요.



위의 사항을 확인한 후에도 동일한 문제가 발생한다면,
당사 고객센터(1670-7933)로 문의하시기 바랍니다.

운동을 시작하기 전에는 잠시 스트레칭을 하는 것이 좋습니다. 스트레칭을 함으로써 근육을 완화시켜 운동 중에 사고가 발생하는 위험을 줄여줍니다. 스트레칭은 고통이 느껴지지 않을 정도로 부드럽게 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→비복근 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 발로부터 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 심장박동 수를 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. 목표가 다이어트라면 저강도로 장시간 운동하시는 것이 가장 효과적인 방법입니다. 50분이나 그 이상의 운동은 다이어트를 하는데 가장 최적의 시간이라고 할 수 있습니다.

스포츠를 원더사이즈 바이크

품질보증서

(주)스포틀러의 제품을 구매해 주셔서 대단히 감사드립니다.
본 제품의 품질 보증 기간은 제품 구입일로부터 산정되므로 반드시 구입일자를 기재해 주시기 바랍니다.

제품명	스포틀러 원더사이즈 바이크	구입일	년	월	일
모델명	WDC-BK-01	구매자명			
주소					

제품 보증 기간은 구매 후 1년입니다.

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 사후대행점에서 수리를 받으십시오.
- 다음의 경우에는 무상 서비스 기간 내라도 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 서비스 기사 이외의 사람이 수리하여 제품을 변경 및 손상을 입혔을 경우

고객센터 >



1670-7933 (FAX) 02-587-0843

상담시간 : 10:00~17:00 (점심시간 : 12:00~13:00 | 주말/공휴일 휴무)

SPORTLER

SPORTLER

(주)스포틀러

 고객상담 및 서비스

1670-7933

상담시간 : 평일 10:00~17:00 (점심시간 : 12:00~13:00)

www.sportler.co.kr