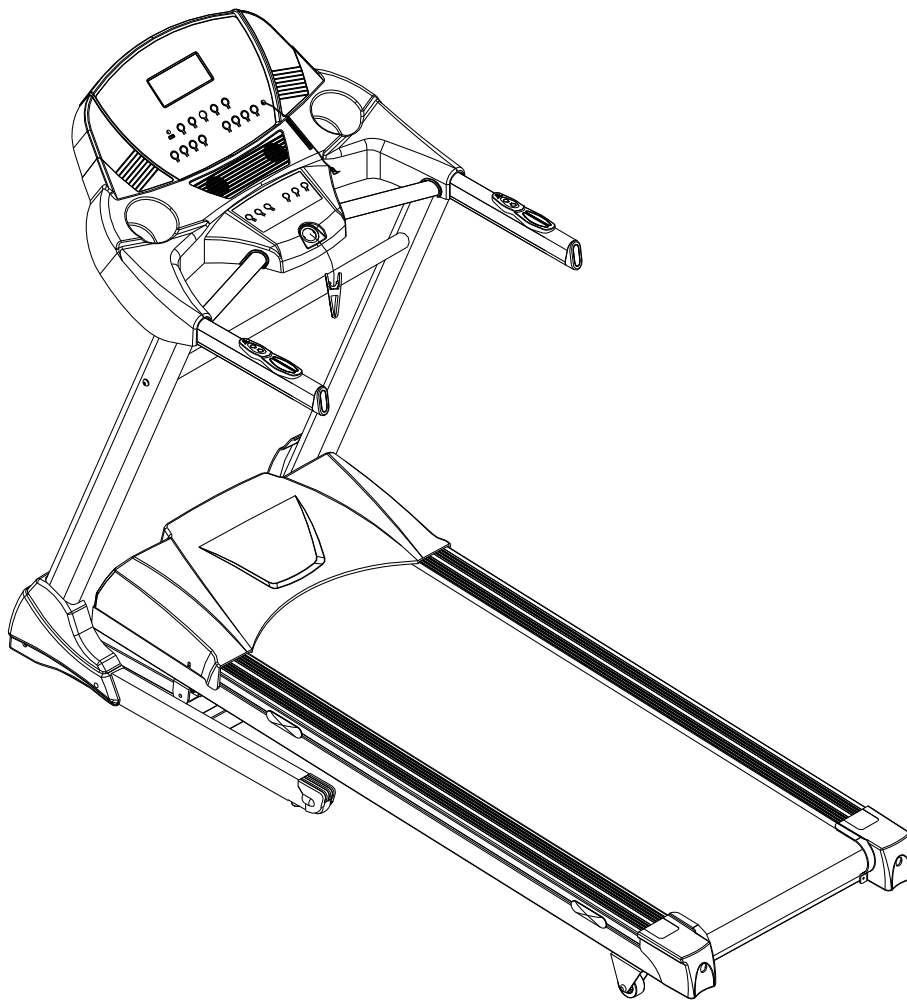


사 용 설 명 서

제품명: 가정용 런닝머신

모델명: Maxton- 5500i



**** 정확하고 빠른 제품 설치와 안전한 사용을 위하여 사용하기 전에
설명서 전체를 읽고 제품 조립 방법과 사용 방법을 익혀 주시기 바랍니다.**

주 의 사 항

제품 설치 전 주의사항

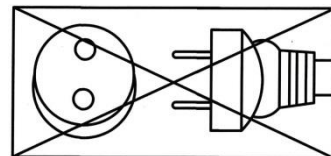
- *.본 사용 설명서를 사용자가 언제든지 읽을 수 있도록 눈에 잘 보이는 곳에 보관 하셔야 하며 사용 하시기 전, 사용 설명서 전체를 숙독 하시기 바랍니다.
- *.본 제품은 가정용 운동 기구로 각종 인증 완료 된 제품으로 최대 허용 체중은 120KG까지 사용 가능 합니다.
- *.필요한 모든 공구를 준비 하신 후 조립 하시기 바랍니다. 원활한 제품 조립과 조립 도중 발생할수도 있는 안전사고 예방을 위하여 충분한 공간을 확보 하신 후 조립 하시기 바랍니다.
- *.습기와 먼지로부터 안전한 실내에 보관 하시기 바라며, 옥상, 또는 옥외 근처에 물기가 있는 곳은 피하여 주시기 바랍니다.
- *.애완 동물과 어린 아이로부터 멀리 떨어져 있는 곳에서 제품을 보관 하시기 바랍니다.
- *.플러그와 전원스위치는 온수,수도로부터 멀리 보관하시기 바랍니다..
- *.사용중인 에어로졸(스프레이)제품과 그 외 산소가 발생되는 제품에 대한 사용을 금지하여 주시기 바랍니다.

제품의 설치

- *볼트와 너트 및 모든 부품 및 도구가 있는지 확인 하시고 조립 순서에 따라 조립하시기 바랍니다..
- *.핸들 부분 조립 시 연결선을 잘 확인하여 순서에 맞게 조립하시기 바랍니다.
- *. 조립 시 처음부터 모든 부분의 조임을 꼭 조이는 것 보다 마무리 단계에서 조립을 완성하는 것이 조립을 쉽게 할 수 있습니다.
- *.조립 후 다음 사용을 위하여 공구를 잘 보관 하시기 바랍니다.
- *.모터, 코드 등 모든 전기 구성 요소는 항상 물이 떨어지지 않는 곳에 보관 하시기 바랍니다.



조립이 완료 될 때까지, 전원케이블을 연결하지 마십시오.



참고: 전원 코드가 손상된 경우, 자사의 서비스 사원이나 그와 동등한 자격을 갖춘 사람의 도움을 받아 조치 하시기 바랍니다.

운동을 하기 전

- *.본 제품을 사용하시기 전에 사용자의 안전을 위하여 환자나 몸이 불편 하신 분은 의사의 진찰을 받아 보시고 전문가의 도움을 받아 운동을 해야 합니다. 특히 노약자나 의학적 또는 신체적 나쁜 조건을 가지고 계신 사용자의 경우 심장, 혈압 콜레스테롤 등 수치에 영향을 미치는 약을 복용 하는 경우 의사와 상담 후 사용 하시기 바랍니다.
- *.운동 중에 어지러움 증, 호흡곤란, 등 이상 징후가 느껴지면 사용자의 안전을 위하여 즉시 운동을 멈추고 의사의 도움을 받아 적절한 조치를 취한 후 운동을 다시 시작 하시기 바랍니다.

*제품 속에 이물질이 들어 가지 않도록 주의 하시기 바랍니다. 운동하는 동안 적절한 운동복 착용 하시기 바랍니다. 늘어진 옷, 헐렁한 옷, 신발끈, 타올등이 기구의 움직이는 부분에 닿지 않도록 주의 하시기 바랍니다.

*런닝벨트가 움직이는 상태에서는 절대로 운동기구에 올라가거나 내리지 마십시오. 제품 사용전 볼트, 너트가 안전하게 조립되고 조여져 있는지 확인 하시기 바랍니다.

*운동을 시작 할 때에는 런닝머신 가장자리에 올라 서신 후 (양사이드-줄대) 런닝머신 구동 확인 (안전 확인) 후 이상이 없는 경우 운동을 시작 하시기 바랍니다.

운 동 중

*기구의 전원을 켜거나 끌 때 주의 하시기 바랍니다. 고속으로 실행 되는 동안에는 벨트를 밟지 마십시오.

*속도 조절은 낮은 단위로 조정하여 사용하시고 작동 중에는 기구의 안, 아래, 옆에 손을 대지 마십시오.

*기구 사용 중 문제가 발생 할 경우 또는 급하게 모터를 중지 시켜야 할 경우 계기판 위 안전키를 뽑아야 합니다. 런닝벨트가 작동중인 상태에서는 절대로 운동기구에 올라가거나 내리지 마십시오.

*운동 중 머리와 몸은 항상 앞으로 향하게 유지 하고, 절대로 뒤를 돌아 보지 마십시오.

*어떤 통증이나 불편을 느낄 경우에는 운동을 즉시 중단하고 담당 의사에게 상담 하시기 바랍니다.

*기구에 결함이 있다면 조립하는 동안이나 점검 시 발견 될 것 입니다. 또한 사용 중에 기구의 비정상적인 소리를 듣게 된다면 즉시 사용을 중단 하시고 문제가 해결 될 때까지 사용을 중지 하십시오.

운 동 후

*모니터에 있는 "STOP" 버튼을 누른 후 점차적으로 속도를 줄이시기 바랍니다.

*벨트의 측면이 완전히 정지 되었을 때 오른쪽과 왼쪽의 발을 레일(사이드레일)의 표면에서 천천히 내려 옵니다.

*런닝머신을 사용 하지 않을 경우, 안전키를 제거 하시기 바랍니다.

*어린 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 안전키를 보관하시기 바랍니다.

*운동의 마지막에는 감속 운동을 하도록 합니다.

*사용 설명서의 설명에 따라 제품을 사용 하시기 바랍니다.

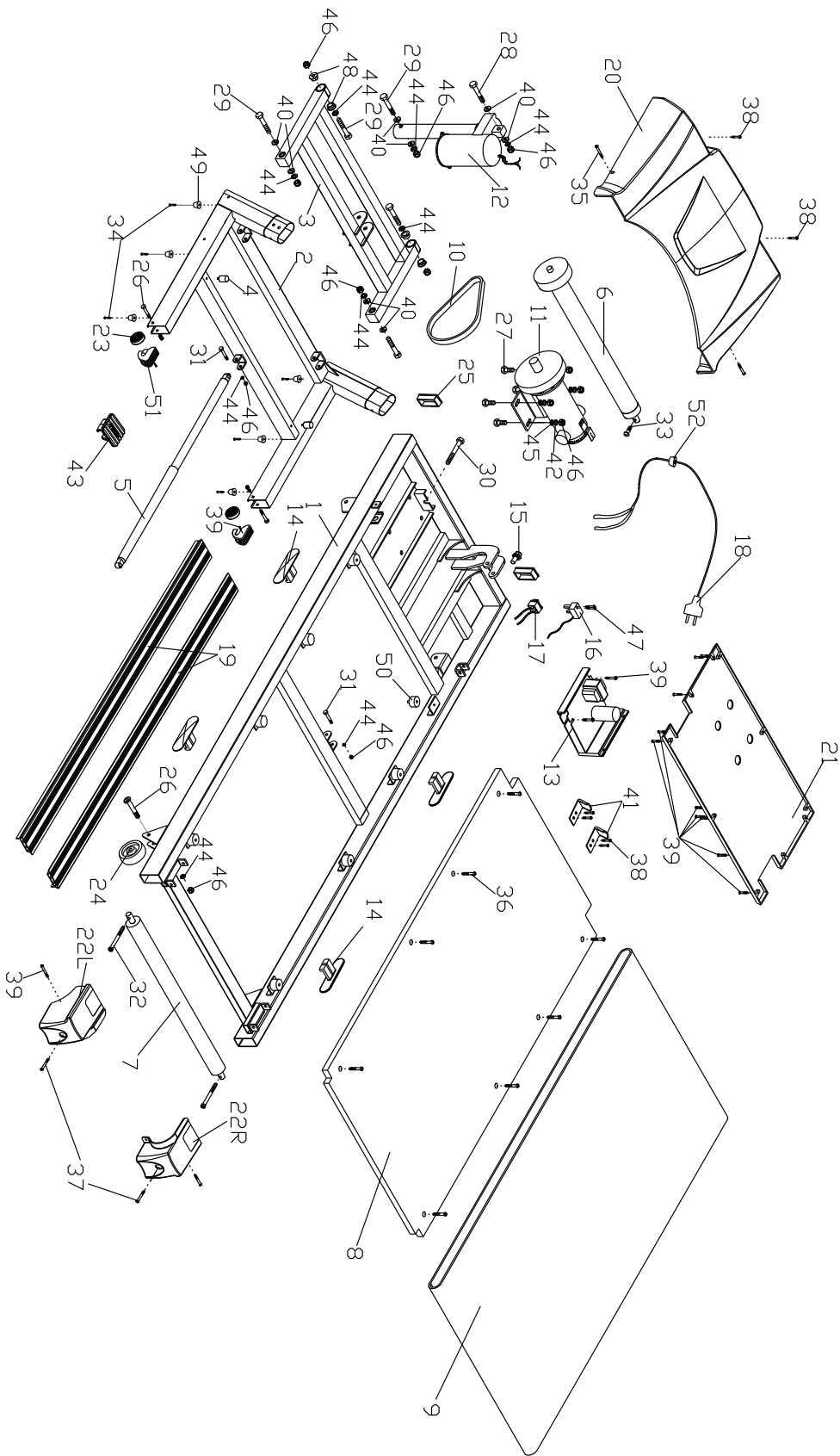
*본 제품을 안전하게 사용 하기 위해서는 정기적인 소모품교체 및 유지 보수가 필요 합니다.

*공인 서비스 기사와 특별한 지시 사항이 없는 한 모터 커버를 제거 하지 마십시오. 안전사고의 원인이 됩니다. 전원공급을 중단 할 때에는 전원 콘센트에서 플러그를 뽑기 전에 OFF위치로 스위치를 켜십시오.

*모니터 콘솔 또는 벨트 난간에 그 어떤 것도 설치 하지 마십시오,

*액체가 든 용기는 운동기구의 컵 홀더에 보관 하시고, 제품의 다른 곳에 올려 놓지 마십시오.

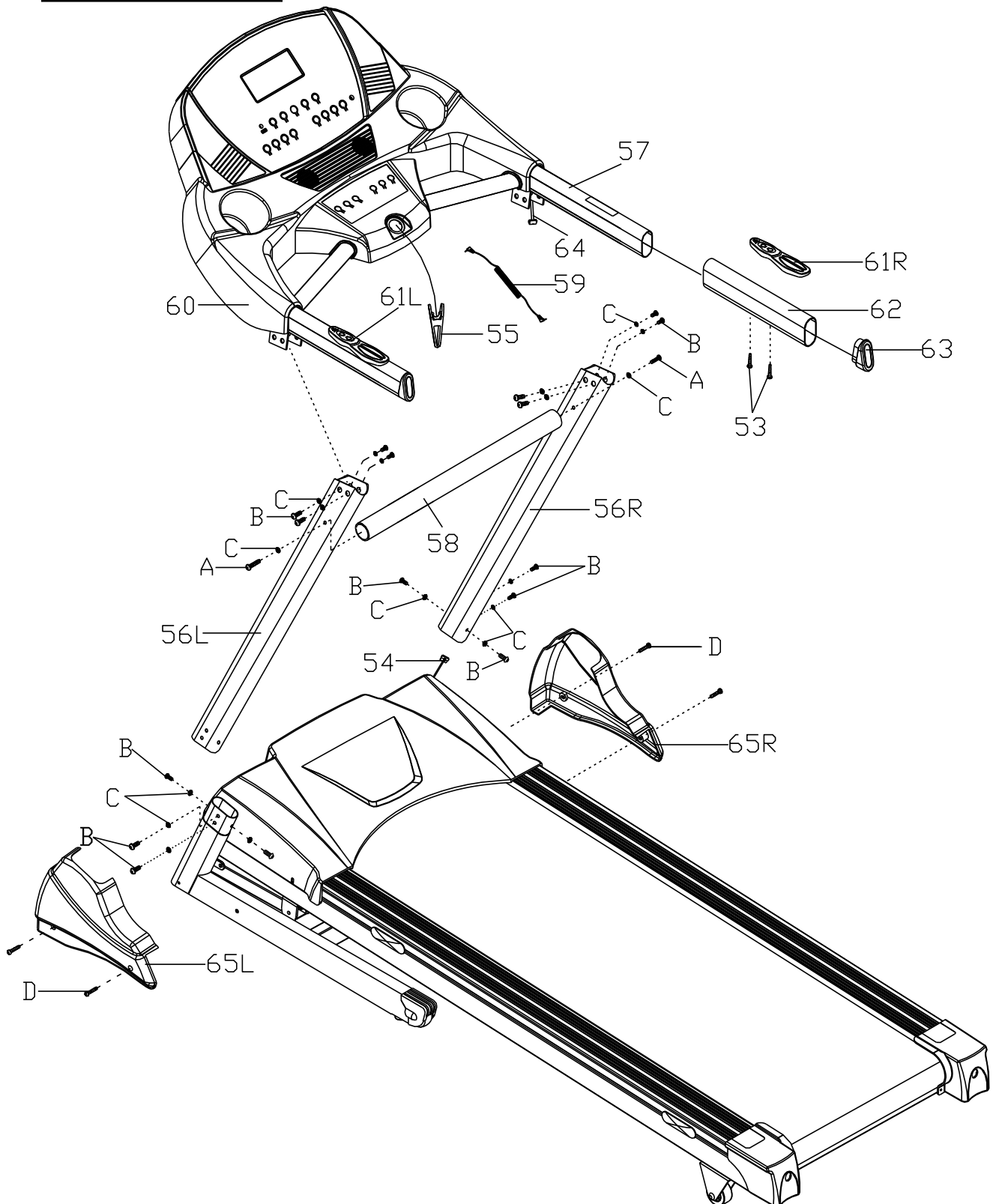
본 해 도



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	MAIN FRAME	1	29	BOLT M8*50	5
2	BOTTOM FRAME	1	30	BOLT M8*80	1
3	ELEVATION BAR	1	31	BOLT M8*25	2
4	CUSHION	2	32	BOLT M8*65	2
5	CYLINDER	1	33	BOLT M8*65	1
6	PRONT ROLLER	1	34	SCREW 1/8*3/4	6
7	REAR ROLLER	1	35	BOLT M6*10	2
8	RUNNING BOARD	1	36	BOLT M6*20	10
9	RUNNING BELT	1	37	SCREW 1/8*1/2	2
10	DRIVING BELT	1	38	SCREW 1/8*1/2	6
11	DRIVING DC MOTOR	1	39	SCREW 1/8*1/2	20
12	ELEVATION MOTOR	1	40	RUBBER CUSHION	8
13	CONTROL BOARD	1	41	BELT ADJUSTED BAR	2
14	CUSHION	4	42	SPRING WASHER M10	4
15	FUSE	1	43	PLASTIC MAT	1
16	SPEED SENSOR	1	44	WASHER $\phi 8.2$	12
17	POWER SWITCH	1	45	WASHER 3/8*25*3T	4
18	POWER CABLE	1	46	NUT M8	16
19	FOOT RALL	2	47	NUT M3*10	2
20	COVER	1	48	PLASTIC CUSHION	4
21	BOTTOM COVER	1	49	GROUD CUSHION	6
22R , L	REAR END CAP(R&L)	2	50	CUSHION	10
23	TRANSPORT WHEEL	2	51	SEAT FOR ROLLER	2
24	PULLEY	2	52	WIRE PLUG	1
25	END CAP	2			
26	BOLT M8*40	4			
27	BOLT M8*30	4			
28	BOLT M8*45	1			

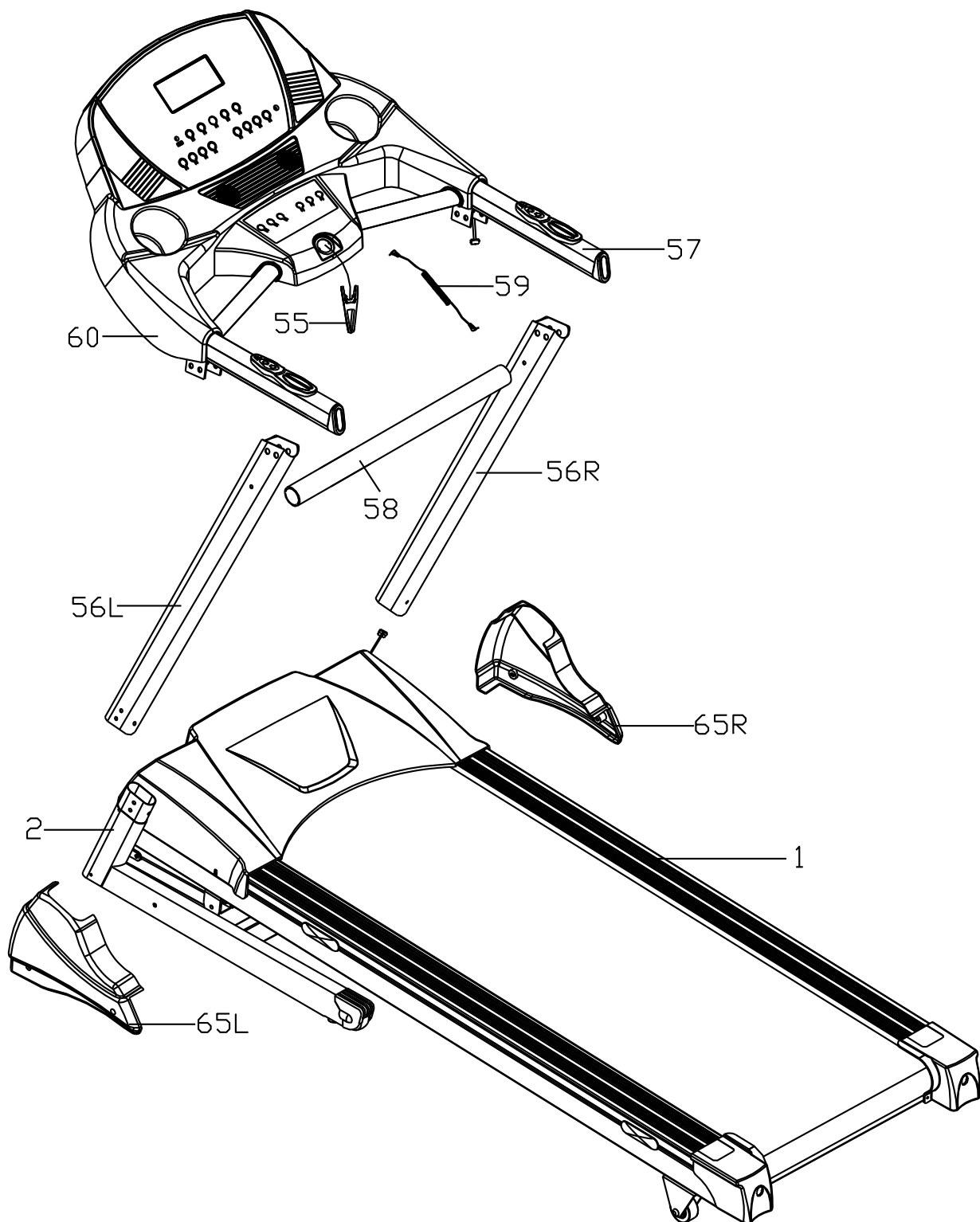
분 해 도 II



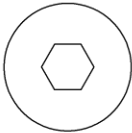
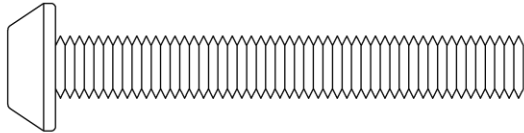
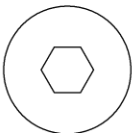
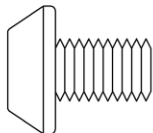
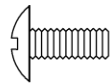
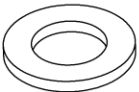
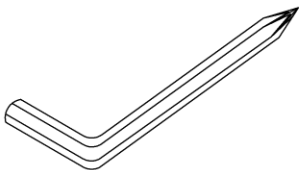
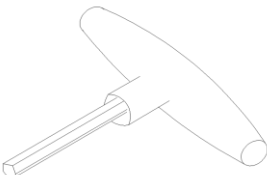
NO.	DESCRIPTION	QTY
53	SCREW ST4*20	4
54	SPEED SENSOR WIRE	1
55	SAFETY KEY	1
56(R&L)	HANDLE POST TUBE (R&L)	2
57	HANDLE TUBE	1
58	CONNECTIVE TUBE	1
59	MP3 WIRE	1
60	COMPUTER	1
61R	HAND PULSE AND SPEED RAPID BUTTON	1
61L	HAND PULSE AND INCLINE RAPID BUTTON	1
62	GRIPS	2
63	END CAP	2
64	SPEED SENSOR WIRE	1
65R , L	SIDE COVER(R&L)	2
A	BOLT M8*65	2
B	BOLT M8*12	16
C	WASHER ID8.2	18
D	SCREW M4*10	4
E	WRENCH S5	1
F	WRENCH S5	1

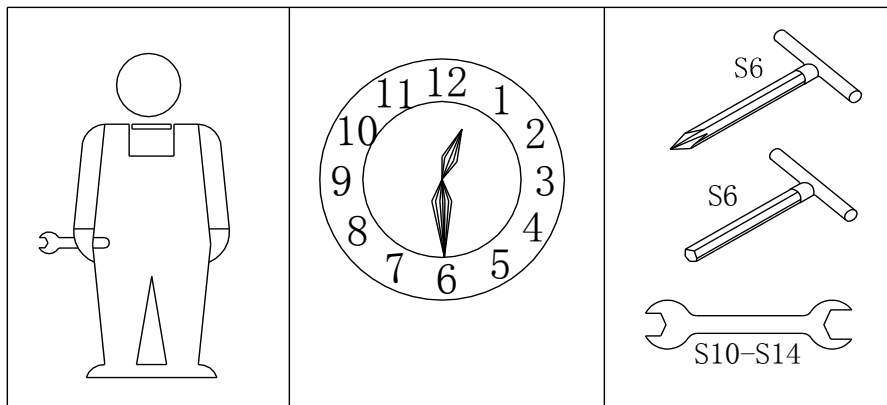
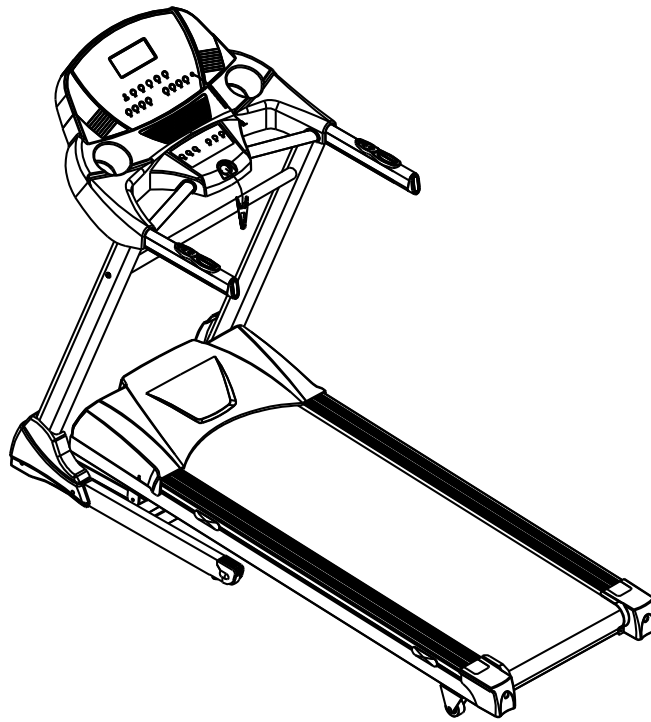
분 해 도 III

ASSEMBLYING INFORMATION



PARTS IN THE BOLTS/NUTS BAG

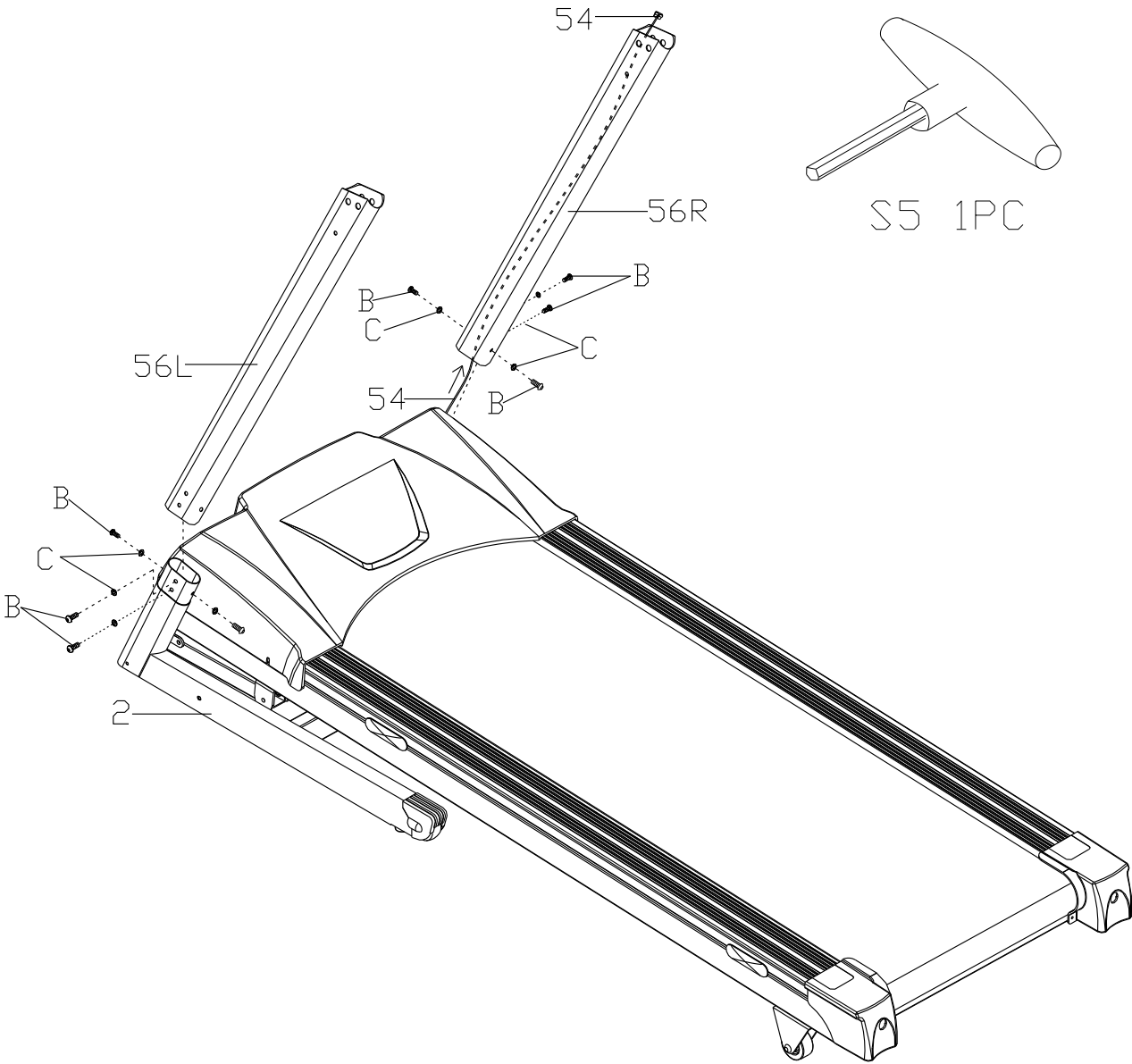
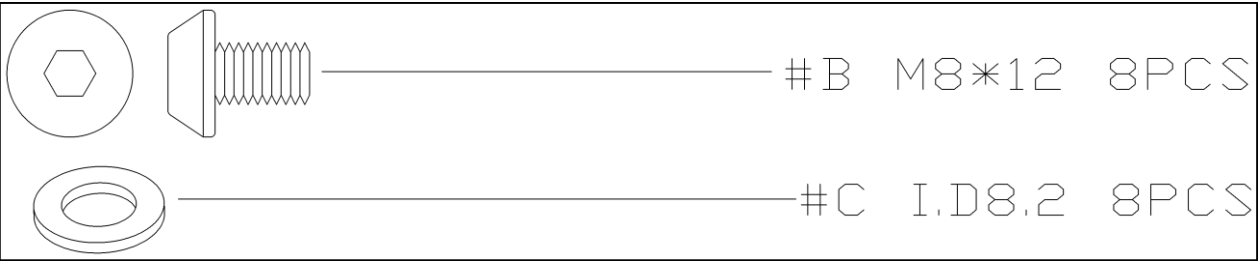
		#A	M8*65	2PCS
		#B	M8*12	16PCS
		#D	M4*10	4PCS
		#C	I.D8.2	18PCS
		#E	S5	1PC
		#F	S5	1PC



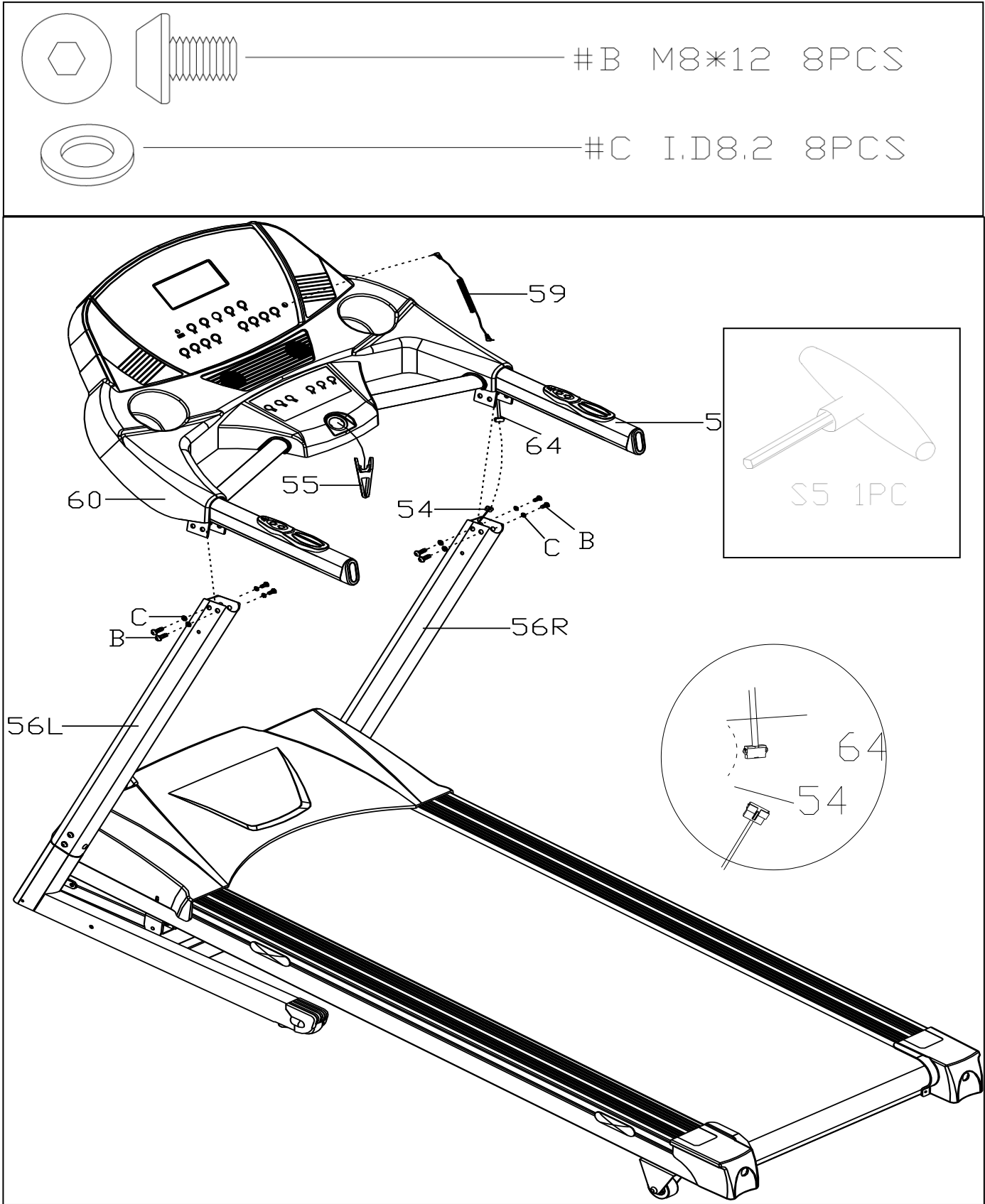
공지사항

1. 제품 조립 전 이 설명서를 꼭 읽으십시오.
2. 먼저 예비 부품을 확인 하십시오.
3. 공구가 있는지 확인 하십시오.
4. 지시사항에 맞추어 준비 영역을 조립 하십시오.
5. 정기적으로 조임 여부를 잘 살피십시오.
6. 설명서를 잘 보관 하십시오.

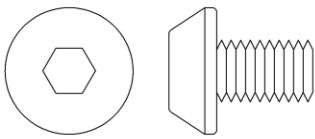
STEP 1:



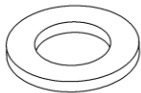
STEP 2:



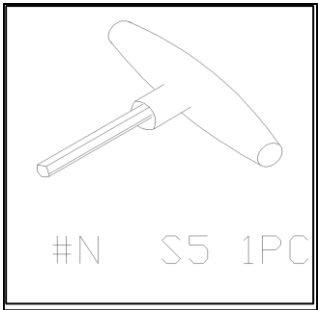
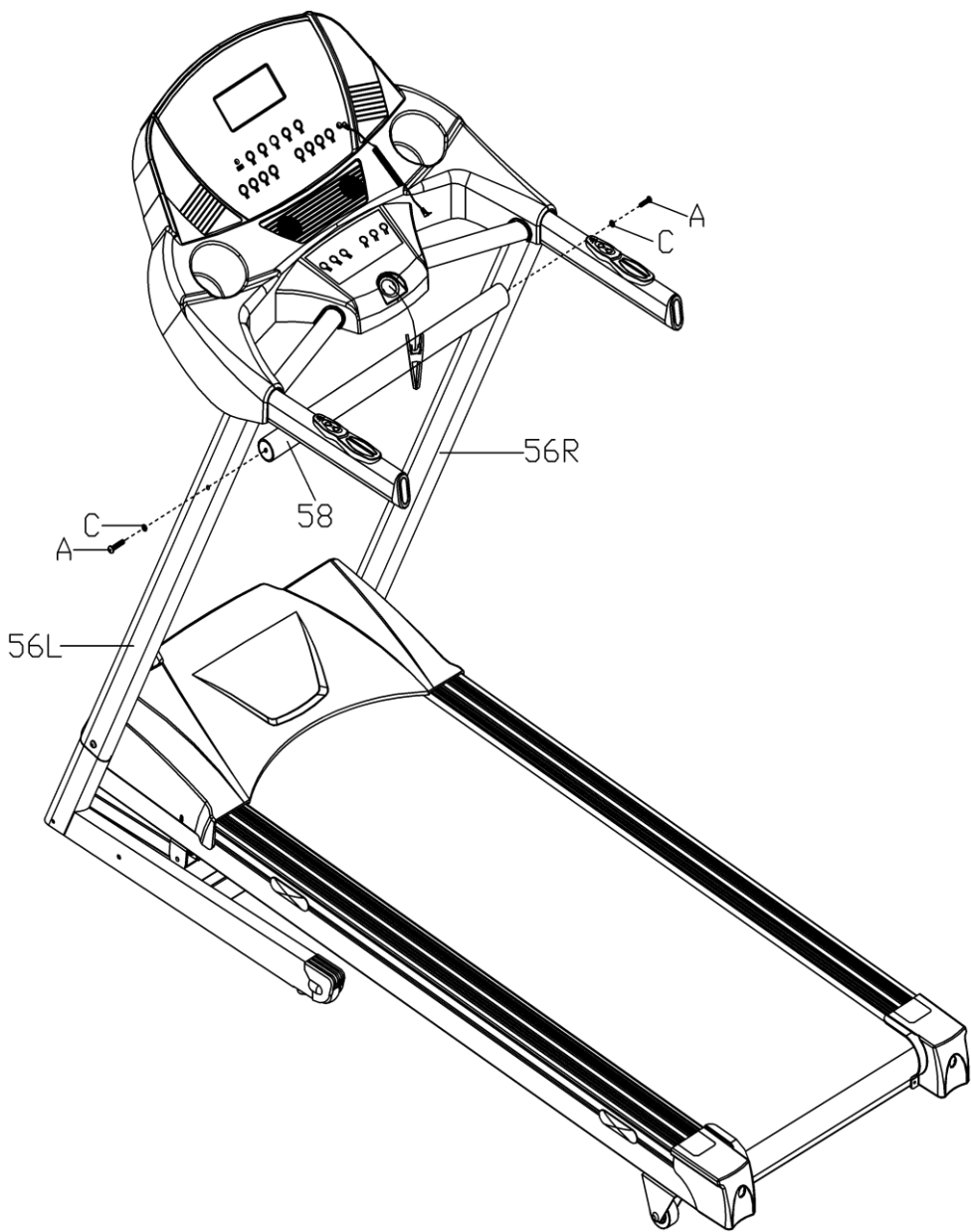
STEP 3:



#B M8*12 8PCS

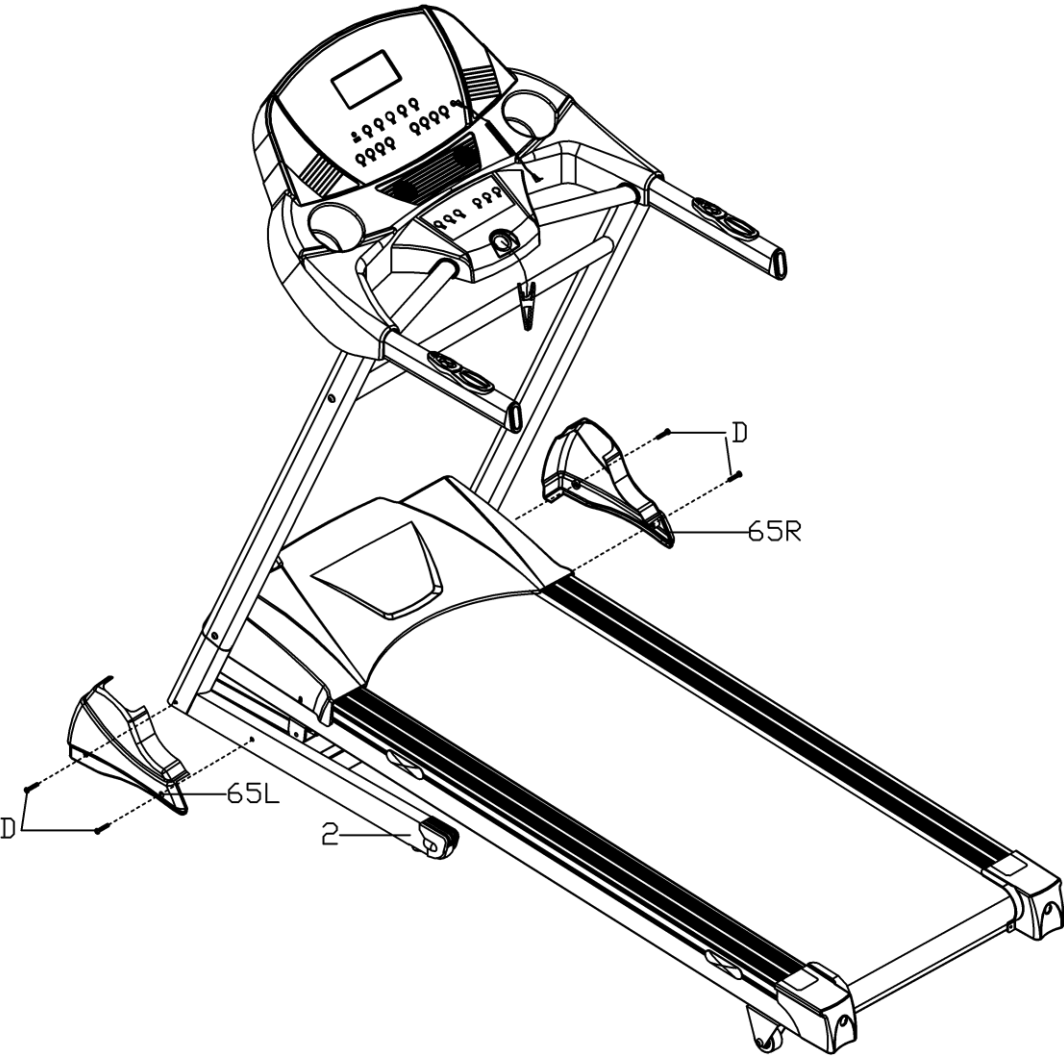
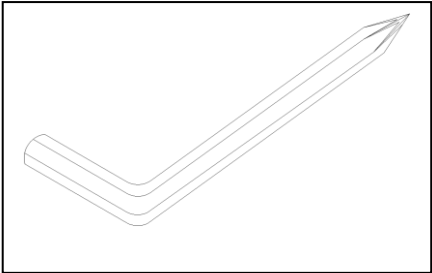


#C I.D8.2 8PCS



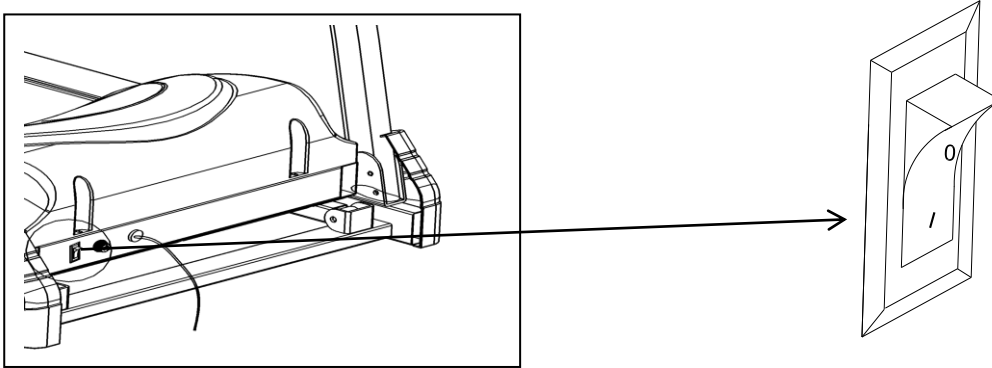
#N S5 1PC

STEP 4:

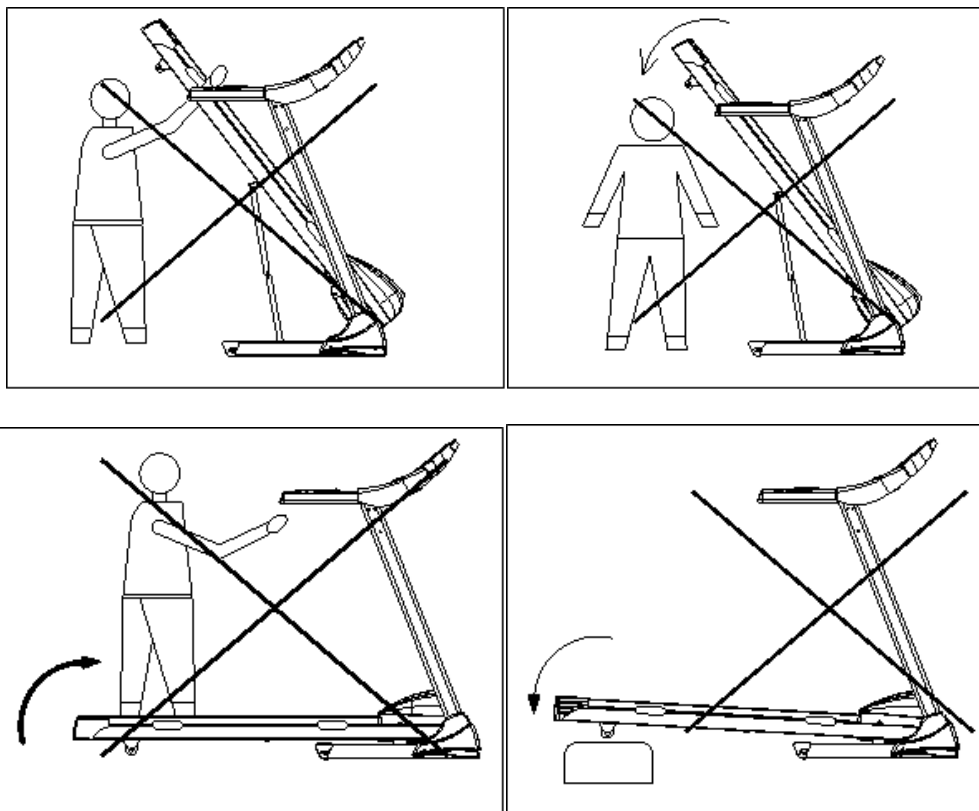


접어서 보관 하는 방법

주의 1: 런닝머신을 접거나 펼치기 전에 전기와 연결이 끊어져 있는지를 확인 하시고, 아래의 메인 전원 스위치를 눌러 기구를 전환 하시기 바랍니다.

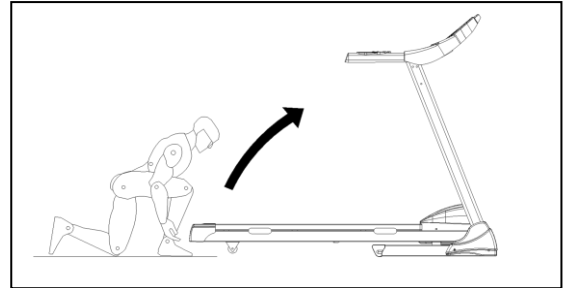


주의 2: 기구를 접거나 펼치기 전 런닝머신 체대 밑에 있지 마십시오.



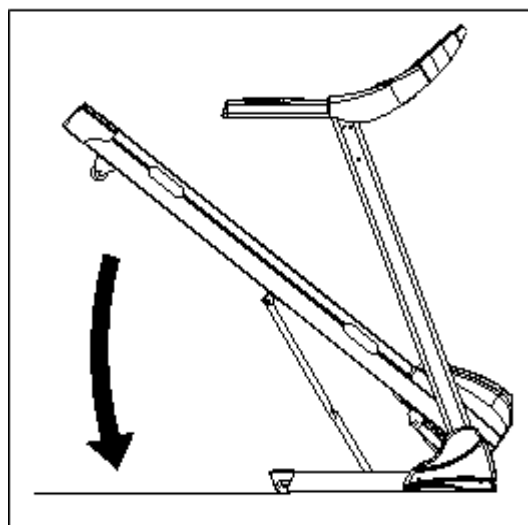
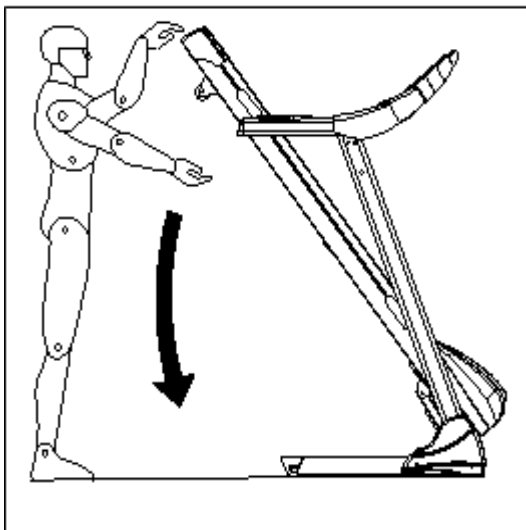
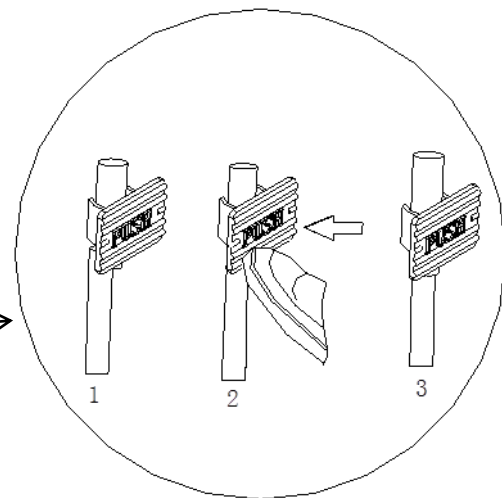
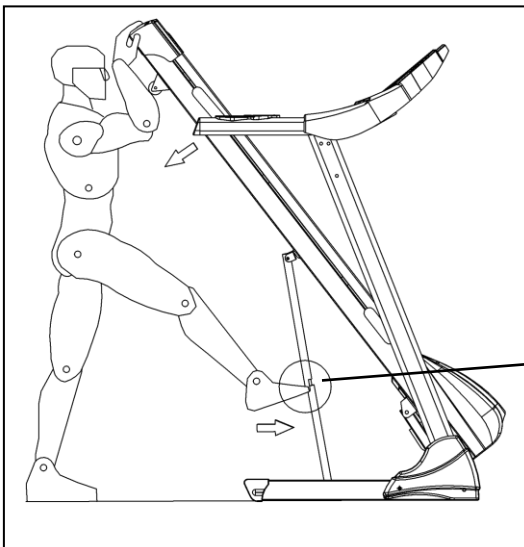
런닝머신을 접고 내리는 방법

***.접기:** 먼저 경사를 최저 수준으로 내리고 메인 후면 밑 체대 파이프를 잡아서 최대한 런닝머신을 접어 올리면 "킁" 소리가 들리며 기구가 접히게 됩니다.



***.접어 내리기**

양손을 맨 마지막 부분을 잡아서 (왼쪽 상단에 있는 화살표로 표시) 기구를 천천히 내립니다.



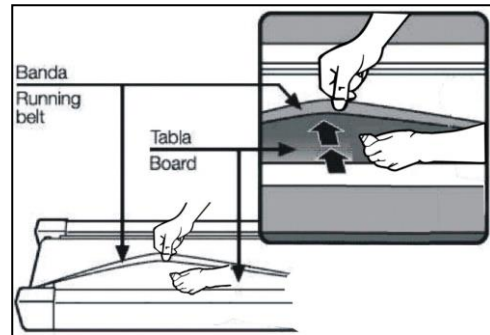
유지 및 보수

유지 및 보수

- *. 정기적인 장비의 점검 및 청소는 수명을 연장하고 외관을 유지하기 위해 꼭 필요합니다.
- *.이러한 정기점검은 장비의 이상을 미연에 방지하고 오랜 기간 방치로 인하여 발생할 수 있는 부품교환 비용이나 수리비용을 아끼실 수 있습니다.
- *.아래와 같이 이행하기 전에 반드시 전원코드를 뽑아 주십시오.
- *.제품에 먼지나 이물질이 끼지 않도록 계기판이나 런닝머신의 모든 부위는 규칙적으로 청소하여 주십시오.
- *.볼트와 나사가 느슨해지지 않도록 정기적으로 조여 주십시오.

윤활유 사용방법

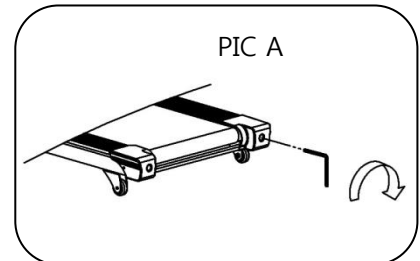
기계를 최상의 상태로 보관하시려면 하루 한 시간 정도 규칙적으로 사용시 총 30시간 또는 30일에 한 번 정도 옆의 그림과 같이 런닝머신 전용 오일을 벨트와 데크 사이에 골고루 충분히 뿌려 준 후 3분 정도 공 회전 시켜주십시오. 오랜 기간 동안 사용하지 않고 방치하면 총 운동시간에 관계없이 위와 같은 방법으로 런닝머신 전용오일을 뿌린 후에 사용해야 기계의 수명을 연장할 수 있습니다.



벨트가 한 쪽으로 쓸릴 경우

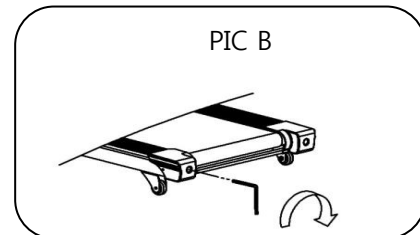
우측으로 쓸릴 경우(A)

사람이 올라 타지 않은 상태에서 런닝머신을 7~8KM/h로 작동시킨 다음 육각 렌치로 그림의 오른쪽 나사를 오른쪽으로 1/4바퀴를 돌려 줍니다.한 1분~2분 정도 런닝을 작동시켜도 벨트가 중앙으로 이동하지 않으면 조금 더 돌려 주십시오.



좌측으로 쓸릴 경우(B)

사람이 올라 타지 않은 상태에서 런닝머신을 5~6KM/h로 작동시킨 다음 육각렌치로 다음 그림의 왼쪽 조절 나사를 오른쪽으로 1/4바퀴 돌려줍니다. 10~15분 정도 런닝을 작동시켜도 벨트가 중앙으로 이동하지 않으면 조금 더 돌려 주십시오.



멈칫멈칫한 현상이 있을 경우

정지 상태에 좌, 우측 조절 나사를 똑같이 1~2바퀴를 오른쪽방향(시계방향)으로 돌려 주십시오.

주의 : 다시 운동을 하면서 같은 현상이 발생할 때는 좌, 우측 똑같이 오른쪽 방향(시계방향)으로 1/4바퀴씩 돌려줍니다.

계기판 사용설명서



버튼기능

1).안전키

런닝머신을 작동 하려면 안전 키를 삽입해야 합니다. 안전키 제거 후 런닝머신은 자동으로 즉시 동작을 멈추고 종료 정지 됩니다.

2).주요 8개의 버튼기능

1. INCLINE +

- *.정지 모드에서는 경사값을 올릴 경우 이 버튼을 누릅니다.
- *.운동 모드에서는, 경사값을 올릴 경우 이 버튼을 버튼을 누릅니다. 이 버튼을 2 초 동안 누르고 있으면 빠르게 설정 값을 증가시킬 것이다.
- *.모드를 설정하는 동안,이 버튼을 누르면, P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, H1, H2, U1과 U2의 프리셋 프로그램을 선택할 수 있습니다. ...

2. INCLINE -

- *. 정지 모드에서는 경사 값을 감소 시킬 이 버튼을 누릅니다.
- *.운동 모드에서는, 경사를 하지 않으려면 이 버튼을 누릅니다. 이 버튼을 2 초 동안 누르고 있으면 빠르게 설정 값을 감소합니다.
- *. 설정 모드에서 이 버튼을 누르면 U2, U1, H2, H1, P7, P6, P5, P4, P3, P2 및 P1의 프리셋 프로그램을 선택 할 수 있습니다.

3. START/STOP

- *.이 버튼을 누르면 런닝머신이 시작 하거나 정지 합니다

4.SPEED+

- *. 정지 모드에서는 설정 값을 증가 시키려면 이 버튼을 누릅니다.
- *. 운동 모드에서는 러닝 머신 속도를 높이려면 이 버튼을 누릅니다. 하나 하나를 눌러 0.2 km / 시간 씩 러닝머신 속도를 증가시킨다. 이 버튼을 2초 동안 누르고 있으면 빠르게 설정 값을 증가시킨다.

5.SPEED-

- *. 정지 모드에서는 설정 값을 감소 하려면 이 버튼을 누릅니다.
- *. 운동 모드에서는 러닝머신 속도를 감소 하려면 이 버튼을 누릅니다. 하나 하나를 눌러 0.2 km / 시간 씩 러닝머신 속도를 감소시킨다. 이 버튼을 2 초 동안 누르고 있으면 빠르게 설정 값을 낮춥니다.

6. ENTER

- *. 프로그램이나 설정 값의 선택을 확인 하려면 이 버튼을 누릅니다.
- *. 2초가 설정 기본값으로 모든 프로그램을 다시 시작 할 때에는 버튼을 누릅니다.

7. QUICK SPEED

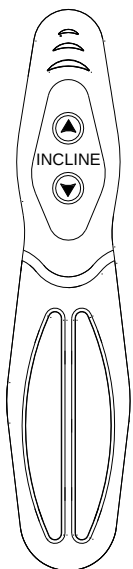
- *. 이 버튼을 누르면 2/4/6/8 km /h 미리 설정된 속도 값으로 이동 합니다.
- *. 운동 중 이 버튼을 누르면 자동으로 미리 설정 된 속도 값으로 이동 합니다..

8. QUICK INCLINE

- *. 이 버튼을 누르면 3/5/7/9 %로 미리 설정된 경사 값으로 이동 합니다.
- *. 운동 중 이 버튼을 누르면 자동으로 미리 설정 된 경사도 값으로 이동 합니다..

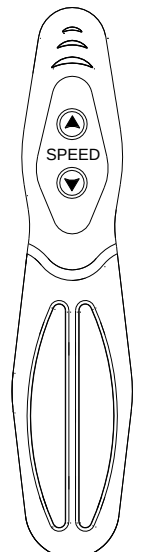
LEFT

RIGHT



왼쪽 손잡이의 경사조정 튜브 버튼을 조정하려면
(▲ 또는 ▼) 눌러 빠른 경사 조절을 누를 수 있습니다.

왼쪽 손잡이의 경사조정 튜브 버튼을 조정하려면
(▲ 또는 ▼) 눌러 빠른 경사 조절을 누를 수 있습니다



계기판 버튼

- A. 시간 창
운동 모드 동안, 0:00 ~ 99:59에서 시간을 표시합니다. 시간 설정 모드 동안, 시간 범위는 5:00~ 99:00 입니다. 이 시간 카운터가 0에 도달 한 후, 12 부저음 소리와 러닝머신이 중지됩니다.
- B. 속도 창
현재의 운동 속도를 표시, 범위는 1.0km/h ~ 16km/h 이다. Speed+를 눌러 속도를 증가시킵니다. Speed - 를 눌러 속도를 낮춥니다.

C. 기능 창

디스플레이 창에서는 거리, 칼로리, 맥박, 및 경사가 나타납니다..

- 거리 : SPEED + / INCLINE + 또는 속도 - / INCLINE- 눌러 예상 거리를 조정합니다. 거리 범위는 1.00 km/h ~99.0 km/h 입니다. 미리 셋팅 후 운동 하는 경우 운동 완료 후 카운터가 0에 도달 한 후, 12 부저음 소리와 함께 런닝머신이 중지됩니다.
- 칼로리 : SPEED + / INCLINE + 또는 속도 - / INCLINE- 버튼을 눌러 셋팅 칼로리를 조정합니다. 칼로리 범위는 1 ~ 999.0 입니다. 운동 완료 후 카운터가 0에 도달 한 후, 12 부저음 소리와 함께 런닝머신이 중지됩니다.
- PULSE : 현재 심박수를 표시합니다. 펄스 범위는 분당 40 ~ 240 비트이다.! 심장 박동 모니터링 시스템은 정확하지 않을 수 있습니다. 운동 중 심장이 이상 하거나 심각한 압박 증상이 나타나면 즉시 운동 운동을 멈추십시오.
- "P"는"감지 "더 심장 박동 신호가 없습니다" 를 의미합니다.
- INCLINE : 디스플레이 런닝머신 경사도를 나타냅니다.

주의사항

안전 키 :

전원을 켜고 런닝머신을 작동 시키는 역할을 하는 모니터에 안전 키를 삽입 해야 합니다. 안전 키를 설치 하지 않고, 런닝머신을 시작할 수 없습니다. 운동 시작 전에 안전을 보장하기 위해, 천 안전 키의 한쪽 끝을 옷깃에 끼고 사용 하십시오.

MANUAL 프로그램 - 자석 안전키를 삽입 한 후 런닝머신 모니터 디스플레이에 M이나 프로그램을 선택합니다 :

프로그램은 총13개가 있습니다. SPEED +/- 또는 INCLINE +/- 버튼을 눌러 프로그램을 선택합니다. ENTER 키를 눌러 선택을 완료 합니다.

프로그램 셋팅.

운동 전에 프로그램을 선택 시 INCLINE +/- 또는 SPEED +/- 버튼을 눌러 시간, 거리, 칼로리와 펄스를 사전 설정 할 수 있습니다. 운동 종료 후 0으로 카운트 다운 될 때, 런닝머신은 자동으로 정지됩니다.

목표 심박수 :

목표 심박수의 기능에 눌러 INCLINE +/- 또는 SPEED +/- 버튼을 눌러 설정 모드로 갑니다. 펄스의 기능 창을 눌러 INCLINE +/- 또는 SPEED 감박이는 경우 +/- 값을 설정합니다. 범위 설정 가능한 값은 60 ~ 220이다.

Operation Definition

--- MANUAL Program---

1. 수동 프로그램을 선택한 후, ENTER 버튼을 누르세요
2. 속도 창이 깜박입니다. SPEED +/- 또는 INCLINE +/- 버튼으로 속도를 설정합니다.
3. ENTER 버튼을 누릅니다. 그런 다음 시간 창이 깜박입니다.
4. 속도 +/- 또는 INCLINE +/- 버튼은 실행 시간을 설정합니다.
5. ENTER 버튼을 누릅니다. 그리고 거리 창이 깜박입니다.
6. 속도 +/- 또는 INCLINE +/- 버튼은 주행 거리를 설정합니다.
7. ENTER 버튼을 누릅니다. 그리고 칼로리 창이 깜박입니다.
8. 시작 버튼은 운동을 시작합니다.
9. STOP 버튼을 당신의 운동을 중지합니다.
10. 경사 속도 및 레벨은 운동시 조정 할 수 있습니다. SPEED +/- 및 INCLINE +/- 버튼을 사용하여 속도와 경사 레벨을 조정합니다.

--- P1 TO P7 Preset Programs ---

P7에 P6는 경사 프로그램 : 운동을 하는 동안, 런닝머신 이 자동으로 설정 한 경사 수준을 실행합니다.

P5에 P1 속도 프로그램 : 운동을 하는 동안, 런닝머신이 자동으로 미리 설정된 속도 레벨을 실행합니다.

- PROGRAMS H1 & H2 ---

A. 프레스는 시간 표시에 키를 입력하고 SPEED + / INCLINE + 또는 속도 - / INCLINE-을 눌러 설정 값의 30 세에서 사용자의 연령을 조정합니다.

B. ENTER 버튼을 누릅니다. 시스템은 최종 사용자 한편, PULSE 창의 목표 심박수를 생성 SPEED + / + INCLINE 또는 속도 - / INCLINE- 눌러 적절한 심박수 타겟을 조절할 수 있습니다.

C. 프로그램은 H1 또는 H2에서 최종 사용자는 느리게 또는 빠르게 이상적인 목표에 맞게 자신의 속도와 경사를 조정할 수 있다.

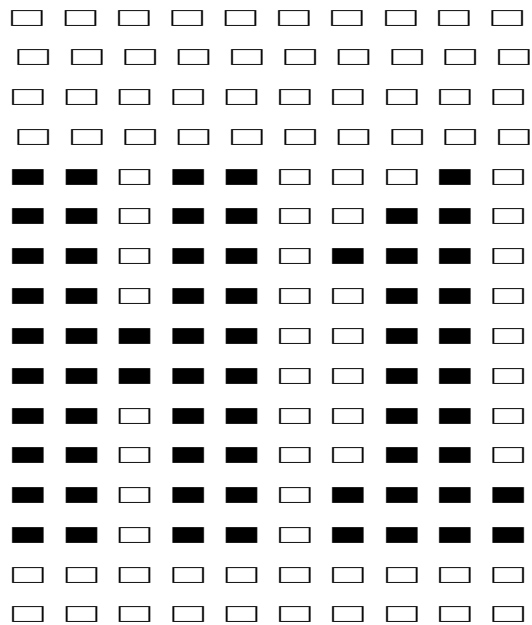
D. 목표 심박수 > +5, 또는 경사각 속도는 자동 감소 될 경우.

E. 목표 심박수는 < 현재 -5, 속도 또는 경사가 자동으로 증가 할 경우.

F. $5 \geq \text{목표 심박수} - \text{현재} \geq -5$ 가 속도 또는 inclination은 그대로 유지 될 경우. (펄스 플래시)

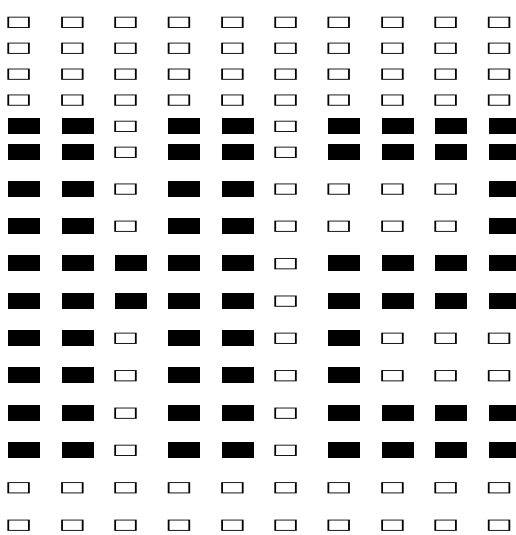
⊖ H1 program display :

Preset Heart rate target: $(220 - \text{age}) \times 65\%$



© H2 program display :

Preset Heart rate target: $(220 - \text{age}) \times 85\%$



---USER PROGRAM U1 & U2---

1. 사용자 1 "SPEED"의 프로그램입니다

2. 사용자 2 "INCLINE"의 프로그램입니다

1.Press "ENTER" 시간 / 거리 / 칼로리, speed, 16 그래프 또는 incline 16 그래프

2.Press START "시작"

3.Press "STOP"다음 "ENTER"를 누르면 위의 데이터를 재설정합니다.

메모:

1. 사용자가 시간, 거리, 칼로리에 대한 값을 설정하지 않고, 사용자가 설정을 건너 뛰려면 ENTER 버튼을 누를 수 있습니다. 이 값을 설정 하지 않고, 시간, 거리, 칼로리의 미 설정 값까지 계산합니다.

2.사전 설정 값에 도달 한 때, 런닝머신은 부저음을 내고 정지합니다.

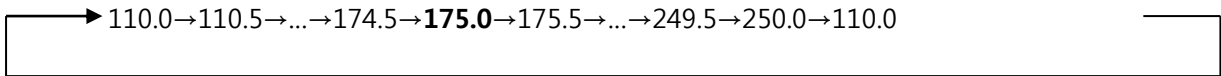
3. 1 개 이상의 사용자 입력 값, 그리고 두 번 째 입력 값을 마무리 하고자 하는 경우, 당신의 두 번 째 값으로 작동을 원하시면 ENTER 버튼을 누릅니다.

문제점	원인	상황확인(Check)사항	해결방법
표시 없음 (아무 소리와 이미지 없음)	전원 없음 (전원 이 없거나 낮은 전압)	전원 코드가 분리 또는 느슨한지 체크	AC콘센트에 전원코드를 연결합니다
		전원코드가 잘 연결되어 있는지 여부를 검사	전선을 분리합니다.
	갑작스런 종료	계기판 프로그램이 특정 시간을 설정했는지 검사	프로그램 시간을 제로(Zero)
	원래 콘솔에 결함이 있을 수 있습니다		다른 가능한 콘솔 교체
모터가 작동하지 않을 때	전선 연결 불량에 있을 수 있습니다	전선이 손상되었거나 정확하게 연결되지 않을 수 있습니다	전선 '연결을 검사 전선을 분리하거나 새로운 전선을 교체
	모터에 결함이 있는 연결 케이블	모터 컨트롤러보드에서 연결된 케이블을 확인	모든 케이블을 다시 연결하십시오
	시작키를 누르지 않고 시작	시작 키를 확인 제대로 눌렀는지 확인	시작키를 다시 눌러 주세요
	안전키가 느슨하거나 연결되어 있는지	안전키의 위치를 확인	안전키 정 위치
	모터의 전원 코드가 느슨하거나 분리 또는 결함이 있는 모터이다	모터의 전원 코드를 분리 체크 또는 느슨한지 체크. 점검을 위한 다른 모터로 변경합니다.	a. 전원 코드 연결. B. 새로운 모터로 교환
	잘못된 전원 또는 컨트롤 보드	전원을 확인 컨트롤러 보드의 사양.	올바른 전원을 선택 및 올바른 컨트롤러 보드.
	원래 콘솔에 결함이 있을 수 있습니다		다른 가능한 콘솔 교체
속도가 안올라갈 때	전선 연결 불량	전선이 손상되었거나 정확하게 연결되지 않을 수 있습니다	'전선연결을 확인 또는 전선을 분리하거나 새로운 전선으로 교체
	컴퓨터는 회전 속도 센서로부터의 신호를 감지 하지 않는다	속도 센서 및 격차 자석이 너무 멀다	5mm 이내로 간격을 조정합니다.
		센서가 손상 및 회로의 단락이 발생할 경우	새로운 속도 센서 케이블을 교체하십시오
		컴퓨터 및 속도 센서 사이. 느슨하거나 부적절한 연결	센서 방향과 올바른, 연결을 확인합니다
	원래 콘솔에 결함이 있을 수 있습니다		다른 가능한 콘솔 교체
	전선 연결 불량	전선이 손상되었거나 정확하게 연결되지 않을 수 있습니다	전선 '연결을 검사 전선을 분리하거나 새로운 전선을 교체

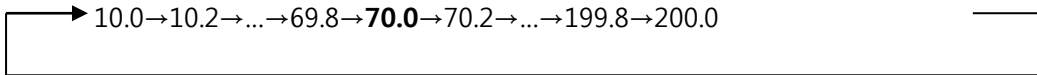
부분적 Display	회로 기판은 잘 해결되지 않습니다.. 또는 콘솔내부의 고무 커넥터가 잘 연결하거나 떨어지지 않습니다	회로에 의해 정상이 될 수 있도록 계기판을 누릅니다. 보드 또는 컴퓨터를 열고 확인 합니다.	회로기판과 고무 커넥터를 다시 고정 시킵니다.
펄스신호 없음	컴퓨터가 귀에 클립 센서로부터 신호를 받을 수 없습니다.	컴퓨터를 열고 클립센서를 확인합니다.	새로운 클립 센서로 교체합니다.
	인간의 몸에서 약한 신호 (귀 펄스 기능)	느슨하거나 부적절한 연결 컴퓨터 및 펄스 센서 사이.	검토 중계 방향과 올바른, 회사의 연결을 확인합니다
	인간의 몸에서 약한 신호 (핸드 펄스 기능)		귓볼과 다시 클립을 문질러 센서 부착
	원래 콘솔에 결함이 있을 수 있습니다		손바닥을 문질러 센서를 잡습니다.
	전선 연결 불량	전선이 손상되었거나 정확하게 연결되지 않을 수 있습니다	다른 가능한 콘솔 교체
E1	컴퓨터 15 초 동안 회전 속도 센서로 부터의 신호를 얻을 수 없다	센서와 자석 사이의 거리를 검사	5mm 이내로 간격을 조정 합니다
	속도 신호가 10 초 이상 콘솔에 얻을 수 없다	속도 센서 와이어 또는 기타 관련 와이어가 연결 불량에 또는 손상 여부를 검사	다시 연결하거나 속도 센서 케이블 또는 관련 배선 교체
	속도 센서의 잘못된 반응		플러그를 다시 연결 하고 제대로 연결되었는지 확인
	모터 신호는 콘솔에 도달 할 수 없다		모터 케이블 와이어를 다시 연결하거나 새로운 모터로 교체
E2	반도체 IC칩	EEPROM IC의 핀을 확인 연결 상태 검사	IC 칩을 다시 연결
		EEPROM IC의 위치를 확인 올바른 위치 확인	올바른 위치에 IC 칩을 다시 연결
		IC 칩 또는 불량 품질 EEPROM IC의 데이터입니다.	EEPROM IC 칩을 변경; 문제를 해결할 수 있는 새로운 IC 칩의 새로운 콘솔로 대체
E3	컴퓨터는 정기적 인 운동에서 5초의 경사 값을 얻을 수 없습니다	경사 케이블이 파손 또는 단락된 경우 a.경사 케이블이 잘 연결되어 있는지 확인. b.관련 와이어 좋은 연결에 있는지 확인합니다. c.. 여러 번 작동 후 경사 모터를 확인; 여전히 작동이 되지 않을 때.	a. 경사 케이블 와이어를 다시 연결. b. 경사 케이블 선을 변경합니다. c. 경사 모터 변경
	EEPROM IC의 잘못된 데이터		EEPROM IC 칩 변경
E4	경사 VR 신호 케이블에서 잘못된 삽입	경사 VR 신호 위치 확인	경사 케이블 잭 을 다시 삽입합니다.
		경사 케이블 와이어를 확인 연결.	경사 케이블 와이어를 다시 삽입하거나 경사 케이블 선을 변경합니다.
		이 VR 신호 케이블을 경사와 좋은 연결을 얻는 경우에 경사 모니터 전원 케이블을 확인합니다.	

1. 체지방 설정 : 키를 눌러 키, 초당 한 번 해당 화면이 깜박 일때 입력합니다. 셋팅을 설정하면 다음과 같다:
body fat Normal(일반)→SEX(남,여)→HEIGHT(키)→WEIGHT(몸무게)→AGE(나이)→Normal

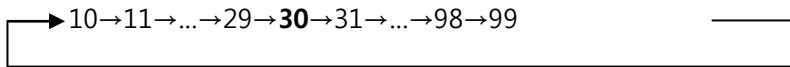
2. 키 설정 : 키의 기본값은 175.0cm이다. UP or Down 버튼으로 키 높이를 설정합니다. 절차를 설정하면 다음과 같다



3. 몸무게 설정 : 무게의 기본값은 70.0kg이다. UP or Down 버튼을 눌러 체중을 설정합니다. 절차를 설정하면 다음과 같다:



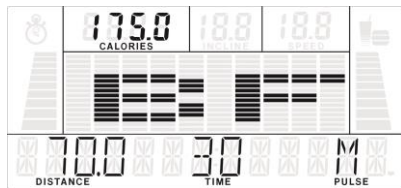
4. 나이 설정 : 나이의 기본 값은 30살 입니다. H.R.C 및 체지방 기능 키를 UP or DOWN 설정 합니다. 절차를 설정하면 다음과 같다:



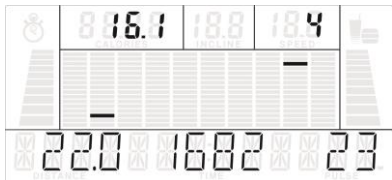
5. 성 별 설정 : 기본 성별 남성입니다. Enter 버튼을 눌러 입력 합니다..



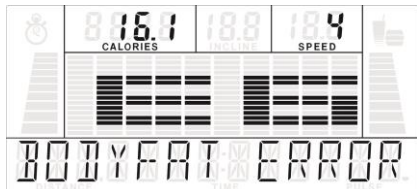
6. 설정 디스플레이 : 칼로리의 디스 플레에서는 키의 값을 보여줍니다. 거리의 디스플레이 몸무게 값을 보여 줍니다. 시간의 디스플레이 나이 값을 보여줍니다. PULSE의 디스플레이 성별을 보여줍니다.



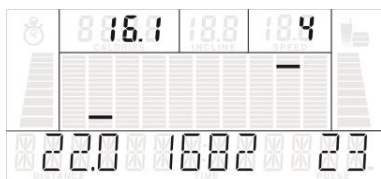
7. 핸들바 에 있는 펄스 부분에 손을 데고, START를 누른 후 체지방을 측정합니다. 디스플레이를 측정하는 것은 다음과 같다.



8. 모니터 체지방 측정을 시작한 후 8초지난후 핸드 펄스로 부터 신호를 검출 할 수 없는 경우, 디스플레이는 E6를 나타낸다. 아마 사용자가 제대로 핸드 펄스 부분을 잡지 않아서 발생 합니다.



9. 칼로리 표시 창은 지방 무게를 보여줍니다. SPEED 표시 창 신체 유형을 보여줍니다. 거리 표시 창은 BMI를 보여줍니다. PULSE 표시 창 체지방 비율을 나타낸다. 시간 표시 창은 BMR을 보여줍니다.



10. 체지방 비율을 5 ~ 50 %

11. BMI : 체질량 지수

12. BMR : 기초 대사율

13. 체형 기능 : 9 가지 유형으로 분류

13.1 타입1 : 5 % ~ 9 % (너무 마른)

13.3 타입3 : 18 ~ 19% (마른)

13.5 타입5 : 25 % ~ 29 % (표준)

13.7 타입7 : 35 % ~ 39 % (조금 비만)

13.9 타입9 : 45 % ~ 50 % (너무 비만)

13.2 타입2 : 10 % ~ 14 % (매우 마른)

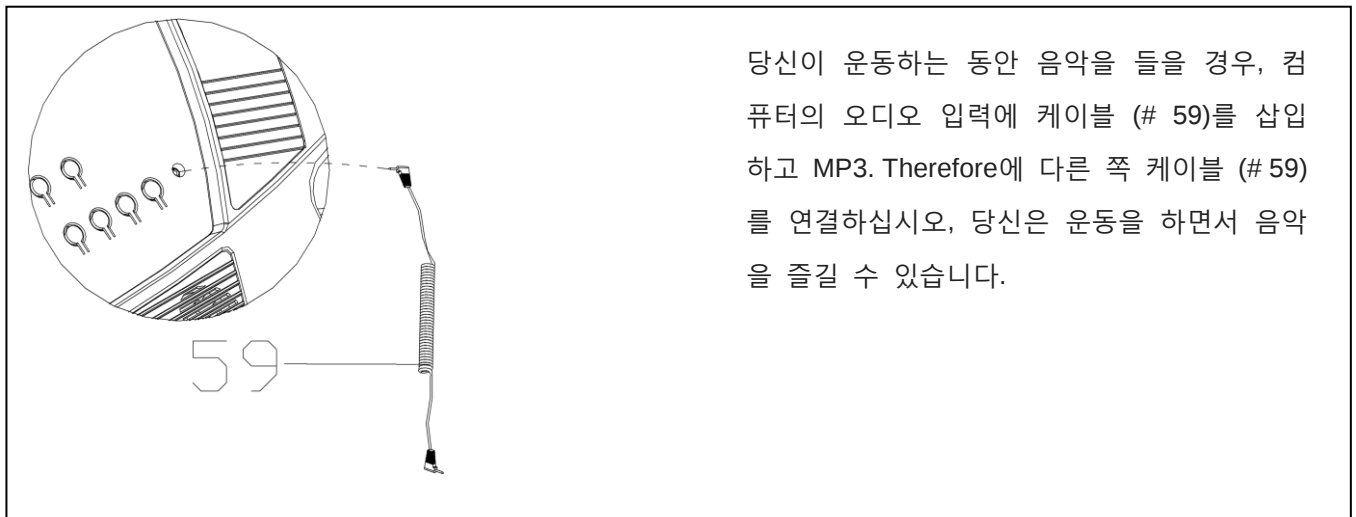
13.4 타입4 20% ~ 24% (평균 이하)

13.6 타입6 30 % ~ 34 % (평균 이상)

13.8 타입8 40 % ~ 44 % (비만)

14. FAT 무게 : KGS로 측정

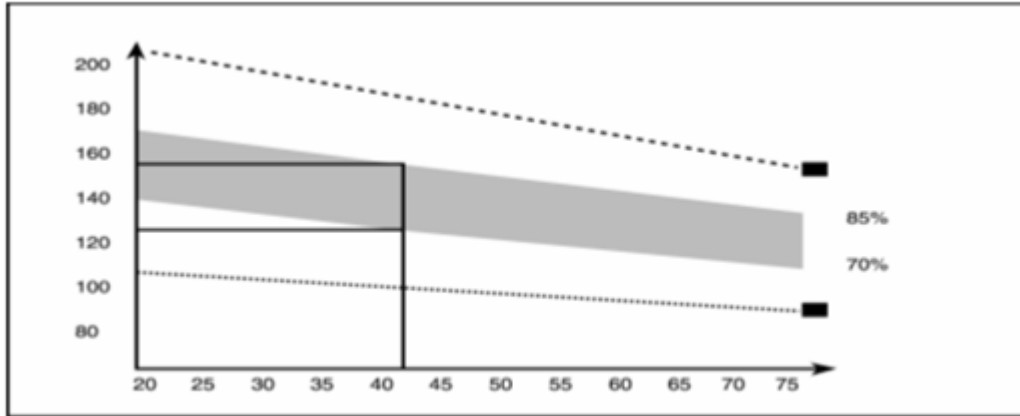
스피커 단자(MP3)



당신이 운동하는 동안 음악을 들을 경우, 컴퓨터의 오디오 입력에 케이블 (# 59)를 삽입하고 MP3. Therefore에 다른 쪽 케이블 (# 59)를 연결하십시오, 당신은 운동을 하면서 음악을 즐길 수 있습니다.

운 동 팁:

본 운동은 운동자 스스로의 노력과 인내가 가장 중요한 요소라고 할 수 있습니다. 스스로의 노력을 통한 규칙적인 운동은 전신운동과 신체기능을 더욱 향상 시킬 겁니다. 본 운동은 자신의 체력을 감안하여 지속적인 템포를 유지 하는 것이 자장 중요 합니다. 적절한 운동량은 아래 그래프에 나타나는 표적 지역을 기준으로 사용자에게 무리가 가지 않도록 계획 하시는 것이 중요 합니다.



유산소운동은 당신의 심장과 폐를 통해 근육에 산소를 공급하는 일련의 활동입니다. 건강은 넓은 범주의 근육, 예를 들어 팔, 다리, 엉덩이 등을 움직이는 운동으로 인해 증진되는 것 입니다. 운동하는 동안 당신의 심장박동을 빨라지고 호흡은 깊어집니다.

워밍업

유산소 운동은 당신의 완벽한 운동프로그램의 중요한 부분이 되어야 합니다. 효과적인 운동프로그램은 워밍업, 유산소운동 그리고 적절한 휴식으로 이루어집니다. 적어도 일주일에 두 세번은 운동을 해야 하며 운동 사이사이에 하루는 쉬어야 합니다. 몇 달 후 당신은 일주일에 4~5번으로 운동량을 증가할 수 있습니다. 워밍업(준비운동)은 운동의 중요한 부분이며 매 세션마다 해야 합니다. 준비운동은 당신의 몸에 열을 내고 근육을 이완시켜 당신의 몸을 더욱더 활발한 운동에 적합하도록 만듭니다. 또한 혈액순환과 맥박수를 증가시키고 더 많은 산소를 운반하며, 이러한 과정들이 반복되면서 근육통은 점점 줄어들게 된다. 우리는 다음과 같은 워밍업과 휴식 운동을 제안하고자 합니다.

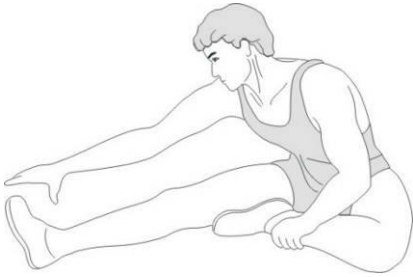
:

내부 허벅지 스트레칭

무릎을 바깥쪽으로 쪼그리고 앉아 발끝으로 버틴다. 가능한 한 발은 안쪽으로 모은다. 부드럽게 무릎을 바닥쪽을 향해 누른다. 그 상태로 15초를 버틴다.



슬건 스트레칭



오른쪽 다리를 펴고 앉는다.. 왼발 끝을 오른쪽 허벅지 안쪽에 대고 발가락을 가능한 한 쪽 편다. 이 상태로 15초를 버틴다. 이완하고 왼쪽다리를 펴서 똑같이 반복한다.

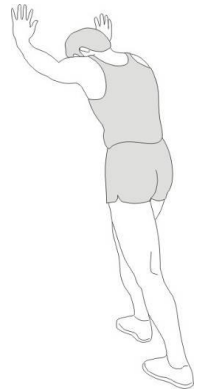
목 돌리기

왼쪽 목 부분을 늘리는 느낌으로 머리를 오른쪽으로 회전한다. 다음은, 입을 벌린 상태로 턱을 천장 쪽으로 잡아당기는 느낌으로 머리를 뒤쪽으로 회전한다. 머리를 가슴 쪽으로 숙인 상태로 왼쪽으로 돌린다.



어깨들어올리기

오른쪽 어깨를 귀 쪽으로 들어올린다. 그 다음 오른쪽 어깨를 최대한 낮추며 왼편어깨를 들어올린다.



아킬레스 스트레칭

손은 앞쪽에 두고 왼다리를 오른 다리 앞으로 하여 벽에 기댄다. 왼발은 바닥에 대고 오른다리를 곧게 뻗는다. 그 다음 왼다리를 구부린 채 힘을 움 직이며 벽쪽에 기댄다. 이 상태로 멈춰 15를 세고 반대쪽을 반복한다.



발가락 운동

허리를 천천히 구부려 등과 어깨를 발가락 쪽으로 잡아당긴다. 가능한 아래쪽으로 스트레칭 하여 15를 센다.

옆구리 스트레칭

양팔을 옆으로 벌려 머리위로 올린다. 오른팔을 하늘 위로 가능한 한 높이 들어올려 스트레칭 하고 왼팔을 같은 방법으로 반복한다.



제품 보증서

품명: 가정용 런닝머신

모델명 : MAXTON-5500i

구입자	성명		구입일	
	주소		제조번호	

*당사에서는 아래 내용에 기재된 조건으로 보증합니다.

내 용

1. 본사 제품을 보증기간(구입한 날로부터 1년간)내에 사용
설명서 및 주의 사항 등에 의한 정상상태에서 고장이 생길 때에는 무상 수리해 드립니다.
2. 이 제품의 보증기간이 경과된 후에 발생한 고장에 대해서는 실비로 수리해 드립니다.
3. 만일 고장이 생겼을 시에는 구입처 또는 사후관리 대행점 에서 사후관리를 받으십시오.
4. 다음의 경우에는 보증기간 중일지라도 실비를 받습니다.
 - (가) 사용자의 잘못으로 인한 고장
 - (나) 화재, 수해 등 천재지변으로 인한 고장
 - (다) 설치 후 이동 수송으로 인한 고장
 - (라) 구입하신 대리점 또는 서비스 맨 이외에 사람이 수리하여 제품의 변경 및 손상시켰을 때

판매점: