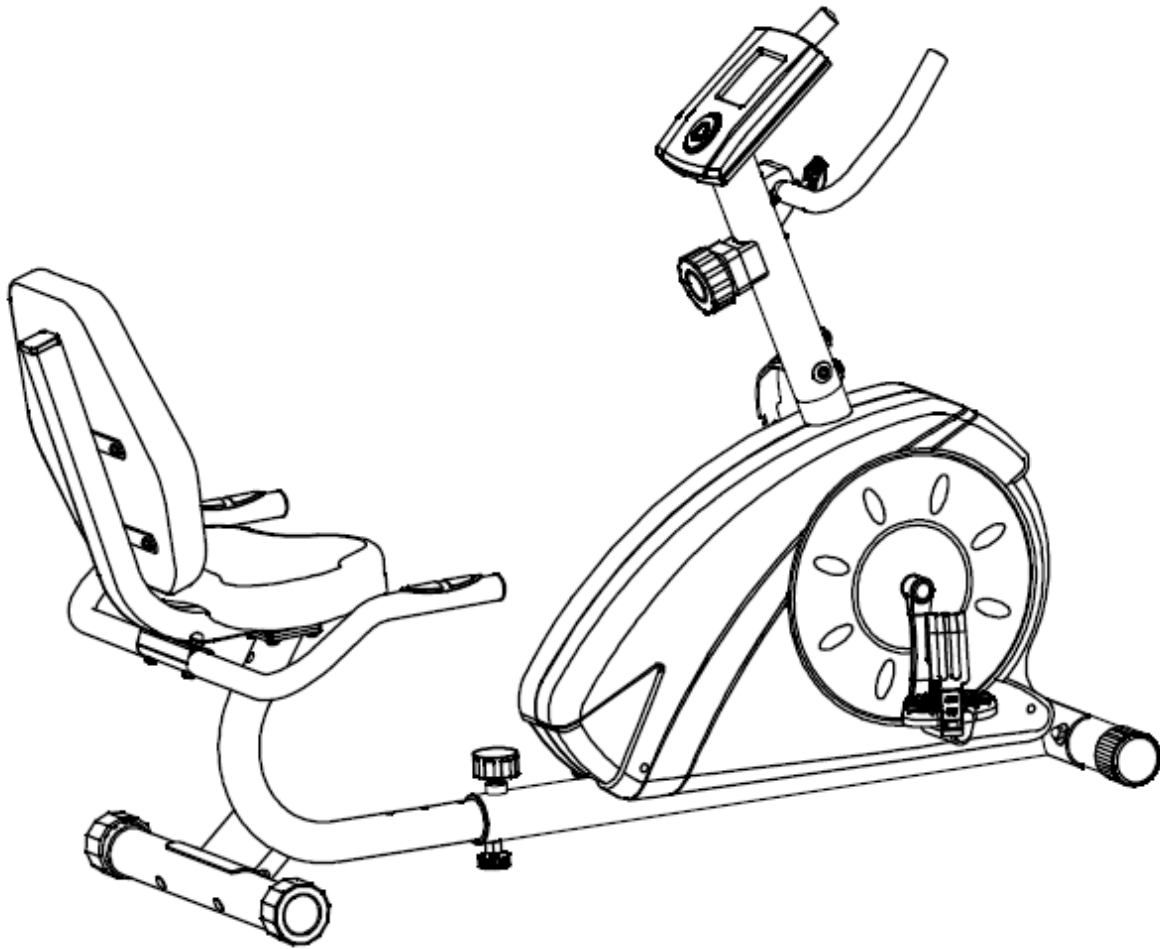


RECUMBENT BIKE (2090R) MANUAL



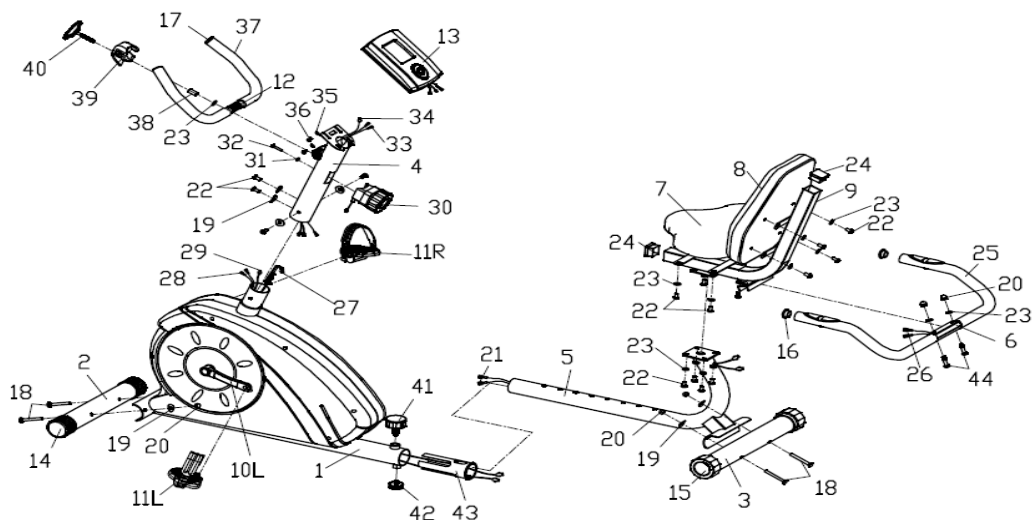
사용자 안전정보

- 본 운동기구를 사용하시기 전에 체력관련 전문가 또는 의사와 상의하시는 것이 좋습니다.
자주 또는 계속적으로 사용하실 경우 의사와 상의하며 허락을 받으실 것을 권합니다.
본 운동기구를 사용하시며 운동하시는 동안에 조금이라도 신체적으로 이상이나 불편함을 느끼실 경우 즉시 운동을 중단하시고 의사와 상의하십시오.
- 사용하시는 분의 신체적조건과 수준에 맞게 적절하게 기구를 사용하셔야 하며 무리하셔서
는 안됩니다. 몇 년 동안 운동을 별로 하신 적이 없으시거나 과체중이신 경우에는 천천히 운동을 시작하셔서 단계적으로 운동시간을 늘려 가셔야 합니다.
(일주일 단 몇 분 정도씩만 증가시키는 것이 좋습니다)
- 처음에는 단 몇 분간만 운동하셔도 힘이 드실 수 있습니다만 6주 내지 8주 후에는 현저하게 개선됨을 알 수 있습니다. 현저하게 개선됨을 느끼실 때까지는 2달 이상이 소요된다 할지라도 낙심하지 마시고 꾸준히 운동을 하시면 분명히 개선될 것이며 본인 스스로가 자신의 페이스대로 꾸준히 운동하시는 것이 가장 중요합니다.

(주의사항)

1. 운동을 하시는 동안은 물론 기구를 사용하지 않으실 때에도 어린아이들의 접근을 막아 주십시오.
2. 운동에 적합한 옷을 입으십시오.
너무 헐렁한 옷 등은 기구에 끼이거나 문제를 일으킬 수도 있습니다.
3. 사용하기 전에 먼저 장비 안전 점검 후 사용하십시오.
4. 운동하시는 동안 자주 맥박을 체크하시며, 연령에 적절한 맥박 범위 내에서 벗어나지 않게 주의하십시오.
5. 운동하시는 동안 충분히 물을 섭취하시기 바랍니다.
가급적 실내 온도와 같은 온도와 같은 온도의 물을 마시는 것이 좋습니다.

분해도



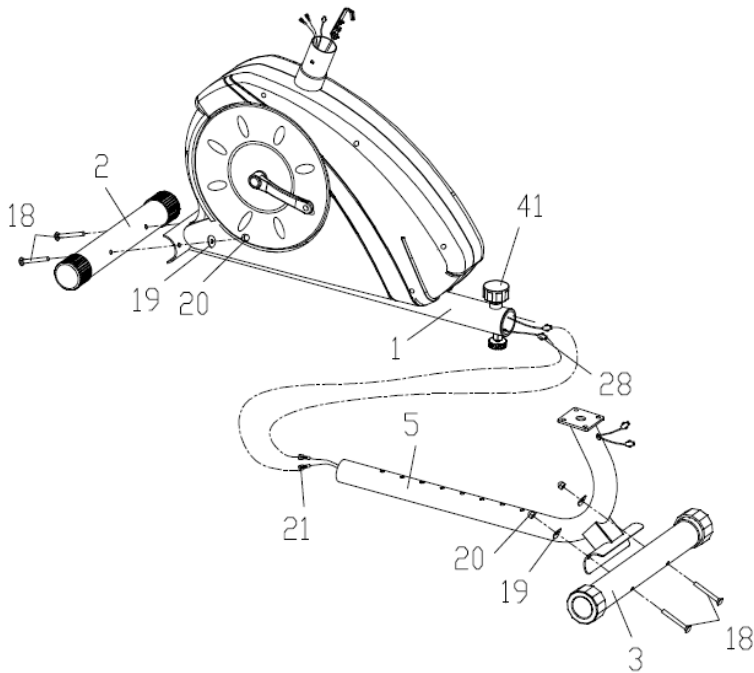
Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Main frame	1	23	Flat washer $\Phi 8 \times 1.5 \times \Phi 13$	15
2	Front bottom tube	1	24	Square end cap	2
3	Rear bottom tube	1	25	Foam grip	2
4	Handlebar post	1	26	Pulse sensor wire	2
5	Rear frame	1	27	Tension controller wire	1
6	Handrail	1	28	Pulse connecting wire	2
7	Seat	1	29	Sensor wire	1
8	Back pad	1	30	Tension controller	1
9	Seat frame	1	31	Arc washer D5	1
10L/R	Crank (L/R)	1 each	32	Cross Pan Head Screw M5*55	1
11L/R	Pedal (L/R)	1 each	33	Pulse connecting wire	2
12	Handle bar	1	34	Extension sensor wire	1
13	Computer	1	35	Flat washer D5	2
14	Front end cap	2	36	Cross Pan Head Screw M4*12	2
15	Rear end cap	2	37	Handlebar foam grip	2
16	Round end cap	2	38	Spacer	1
17	Round end cap	2	39	Handlebar chuck cover	1
18	Carriage bolt M8*73	4	40	plastic screw bar	1
19	Arc washer $\Phi 8.2 \times 2 \times \Phi 19 \times R30$	8	41	Pop-pin knob	1
20	Acorn nut M8	6	42	Pad	1
21	Pulse connecting wire	2	43	Bushing	1
22	Hexagon Pan Head Screw M8*16	16	44	Carriage bolt M8*45	2

조립도

1 단계

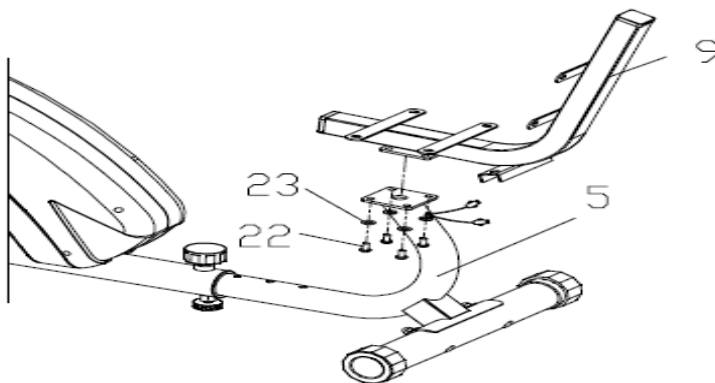
전면 하단 받침대 (2) 및 후면 하단 받침대 (3)을 전면 본체 메인 프레임(1)에 연결 볼트 (18)와 와셔(19)너트(20)을 체결하여 조여 줍니다.

펄스 연결 와이어 (28) 과 (21)에 연결합니다. 그리고 길이조절 핀 노브 (41)를 넣고 본체 (1)의 후방 프레임 (5)를 삽입합니다. 위치를 조정 한 후, 길이조절 핀 노브 (41)를 조입니다.



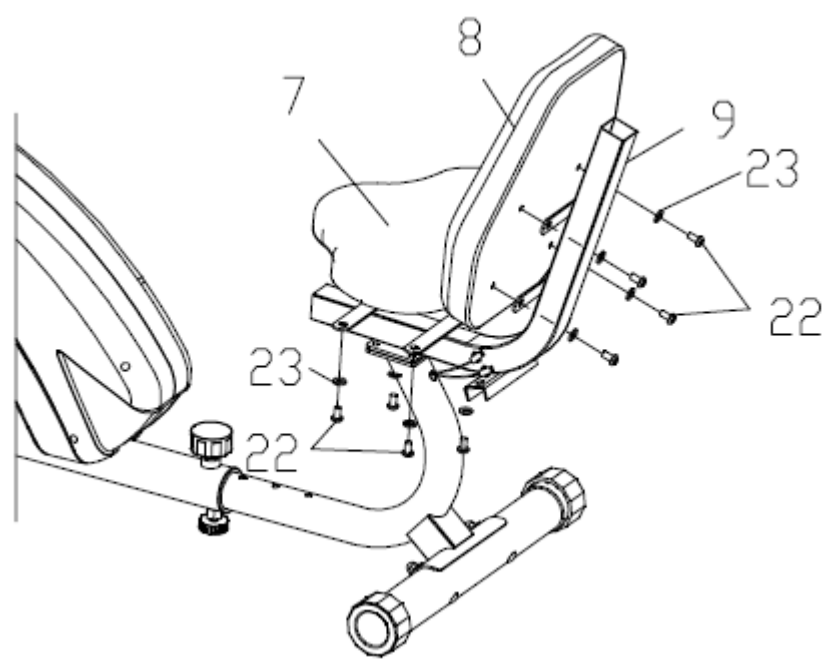
2 단계

볼트 (22)와 평와셔 (23)을 이용하여 시트프레임(9)를 후면 본체(5) 고정합니다.



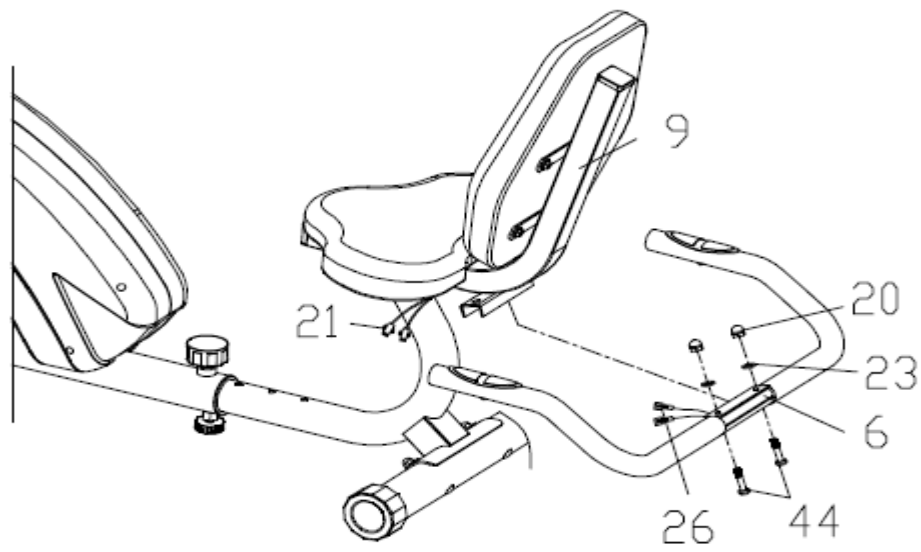
3 단계

허리 받침의자(8)와 엉덩이 받침의자(7)을 볼트(22)와 평와셔 (23)을 이용하여 시트프레임(9)고정 합니다.



4 단계

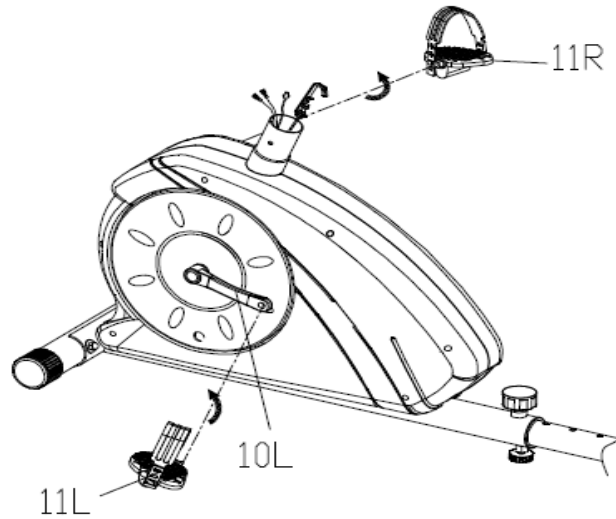
펄스와이어(21)를 확장 펄스와이어(26)에 연결하고, 볼트(44), 평와셔(23) 그리고 너트(20)를 이용하여 핸들(6)을 시트프레임(9)에 고정합니다..



6 단계

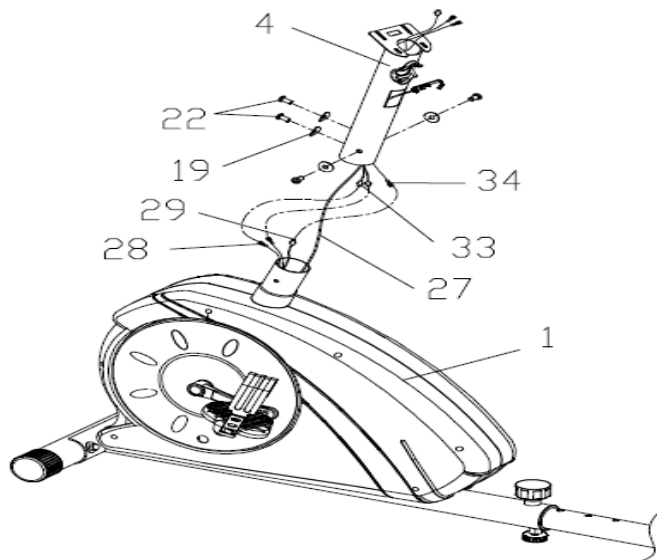
오른쪽 페달(11L/R)을 오른쪽 크랭크(10L/R)에 고정합니다.

주의: 페달의 “L “과 “R” 표시는 크랭크의 왼쪽과 오른쪽을 뜻합니다. 왼 페달(L)은 왼쪽 크랭크(L)에 시계반대방향으로 돌려서 끼우고, 오른쪽 페달(R)은 시계방향으로 돌려 오른쪽크랭크(R)에 끼웁니다



Step 6

- A. 강약조절 와이어(27)를 핸들기둥(4) 속으로 넣고 바깥으로 나오도록 합니다.
- B. 확장 펄스와이어(28)를 확장 펄스와이어(22)에 동시에 연결하고 ,
센서와이어(29)연결한후 핸들기둥(4)위로 넣어 상단부분으로 꺼내 올립니다. .
- C. 핸들 기둥(4)을 메인틀(1)에 끼우고 스크류(22)과 원형워셔(19)를 이용하여
빡 조입니다.



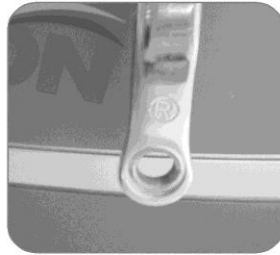
페달 조립 상세도

페달 연결 방법

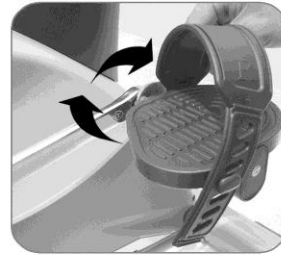
1) 오른쪽 페달연결



오른쪽 페달 뒷쪽과 측면에
"R" 마크를 확인해 주세요.



본체와 페달을 연결하는 부분에
Ⓡ 마크를 확인해주세요

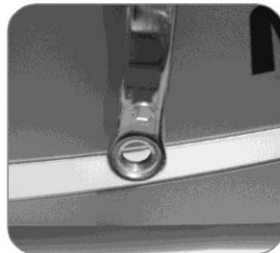


본체와 페달바를 연결시에
시계방향으로 돌려 페달과
본체와 단단히 조여주세요.

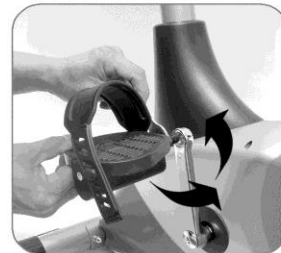
2) 왼쪽 페달연결



왼쪽 페달 뒷쪽과 측면에
"L" 마크를 확인해 주세요.



본체와 페달을 연결하는 부분에
Ⓛ 마크를 확인해주세요



본체와 페달바를 연결시에
시계반대방향으로 돌려 페달과
본체와 단단히 조여주세요.

주의사항

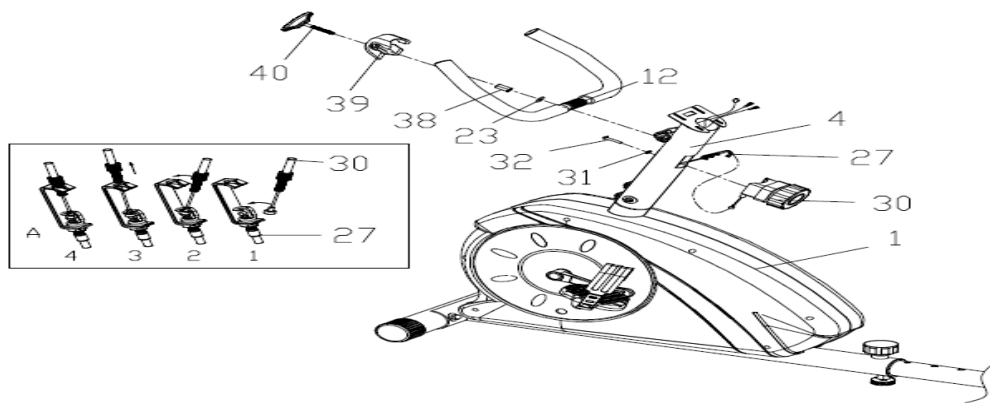
페달의 왼쪽과 오른쪽을 정확하게 구분시켜 본체와 연결시켜 주십시오.
페달의 방향이 맞지 않을경우 볼트탭이 어긋날수 있습니다.

7 단계

다음과 같이 장력 컨트롤러 와이어 (27)와 강약조절기 (30)에 연결합니다.(보조그림 참조) 그리고

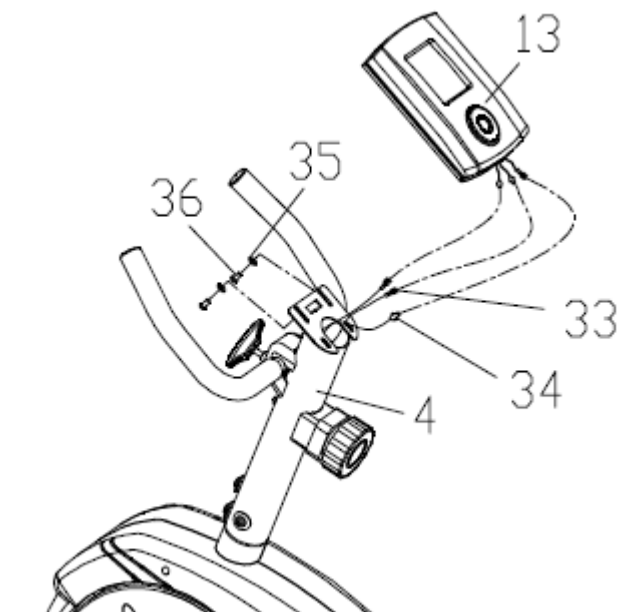
강약조절기 고정볼트(32)와 와셔(31) 핸들 기둥 (4)에 고정 시킵니다.

핸들기둥(4)과 핸들 (12)을 연결하기 위해, 핸들고정 T 볼트와 커버를 통과하는 플라스틱 커버를 그림과 같이 핸들고정 T 볼트,플라스틱 커버 스페이스 붓싱(38)과 평면 와셔 (23)순서로 넣어 적절한 각도로 하여 핸들기둥(4)에 단단히 조여 줍니다.



8 단계

확장 와이어(34)와 확장 펄스와이어(33)를 모니터(13)의 와이어에 연결하고, 평위셔(35)와 스크류(36)을 이용하여 모니터(13)를 핸들기둥(4) 브라켓에 고정합니다.



강약조절기 조립 상세도

강약 조절 케이블 및 센서선 연결 방법

주의 사항

강약 조절 케이블과 센서선을 연결하지 않으면, 운동기구의 단계별 강도 조절이 되지 않으며, 계기판의 작동이 불가능하니 꼭 아래 내용에 맞게 조립하여 주시기 바랍니다.

(1) 강약조절 케이블 연결 전에 아래 내용을 꼭 확인해 주십시오.



강약조절레버의 단계를 돌려 8단계로 맞춰 주십시오.



본체의 강약조절케이블과 센서선의 모습입니다. 조립전 확인해주세요.



핸들기둥의 강약조절케이블과 센서선의 모습입니다. 조립전 확인해주세요.



본체의 부착되어 있는 볼트와 와셔를 분리해 주십시오.

(2) 강약조절 케이블 연결 시 아래 내용을 꼭 확인해 주십시오.



아래쪽 강약조절케이블의 연결고리에 왼쪽의 강약조절 케이블을 연결합니다.

※ 아랫쪽 강약조절연결을 참조하세요.



아래쪽 강약조절 케이블 왼쪽에 있는 동그란 홈에 왼쪽의 강약 조절 케이블을 고정시켜 줍니다.

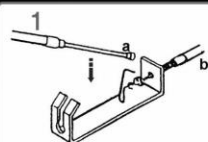


왼쪽의 센서선과 아랫쪽의 센서선을 연결합니다.

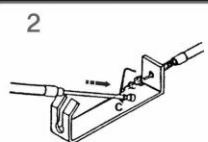


기둥을 연결한 후 와셔와 볼트를 이용하여 단단하게 조여 주십시오.

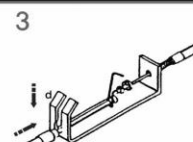
강약 조절 케이블 연결



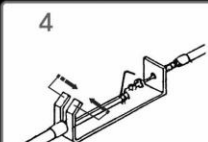
왼쪽의 강약조절케이블(a), 아랫쪽 강약조절 케이블(b)를 확인하세요.



아랫쪽 강약조절 케이블(b)의 연결고리(a)에 왼쪽의 강약조절케이블(a)를 끼워줍니다.



아랫쪽 강약조절 케이블(b)의 왼쪽 홈(d)에 왼쪽의 강약조절케이블(a)을 끼운 후 동그란 홈에 고정 시켜 주십시오.



아랫쪽 강약조절 케이블(b)의 왼쪽 홈(d)을 펜치를 이용하여 안쪽으로 구부려 주십시오.

계기판 설명서

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE- 기능을 선택

SET- 스캔 모드상태가 아닐 경우 시간, 거리, 칼로리 수치 값 설정

RESET- 시간, 거리, 칼로리 값 재설정

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. SCAN: 'SCAN' 문구가 화면에 나타날 때까지 'MODE'버튼을 누르십시오. 모니터에 총 5가지의 기능, 시간, 속도, 거리, 칼로리, 총 거리가 나타날 것이며 각 기능당 4초 동안 화면 표기될 것입니다.
2. TIME: (1)운동 처음부터 끝까지 총 운동 시간을 셉니다.
(2)'TIME' 문구가 화면에 나타날 때까지 'MODE'버튼을 누르십시오. 그리고 'SET'버튼을 눌러 원하시는 운동 시간을 설정 하십시오. "SET"값이 0이 되면 15초 동안 알람이 울릴 것입니다.
3. SPEED:최근 속도를 나타냅니다.
- 4.DIST: (1)운동 시작부터 끝까지 총 운동 거리를 셉니다.
(2)'DIST' 문구가 화면에 나타날 때까지 'MODE'버튼을 누르십시오. 'SET'버튼을 눌러 원하시는 운동 거리를 설정 하십시오. "SET"값이 0이 되면 15초 동안 알람이 울릴 것입니다.
- 5.CALORIES(CAL): (1)운동 시작부터 끝까지 총 소모 칼로리를 나타냅니다.
(2)'CAL' 문구가 화면에 나타날 때까지 'MODE'버튼을 누르십시오. 'SET'버튼을 눌러 원하시는 소모 칼로리를 설정 하십시오. "SET"값이 0이 되면 15초 동안 알람이 울릴 것입니다.
- 6.TOTAL DIST(ODO): 배터리가 설치된 후부터의 총 운동거리를 나타냅니다.
- 7.PULSE RATE(♥):
'♥'화면이 나타날 때까지 MODE버튼을 누르십시오. 심장박동수치를 측정하기 전에 반드시 귀하의 두 손바닥을 접촉 패드에 올려 놓으십시오. 그러시면 3~4초 후 모니터가 귀하의 분당 박동 수(BPM)를 화면에 표시할 것입니다.
주의:심장 박동 측정 시 처음 2~3초 동안은 외부 방해로 인해 원래의 수치보다 높게 나올 수 있습니다. 하지만 곧 정상 수치로 돌아 올 것입니다. 측정 값은 의학적 치료와는 어떠한 관련이 안 되어있습니다.
8. ALARM: 'MODE','SET','RESET'버튼을 누르실 때마다 계기판은 "삐"하는 소리를 울립니다.
9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP
8분 동안 아무런 작동이 없을 경우 전원은 자동적으로 꺼집니다.
바이크의 바퀴가 작동되거나 버튼이 눌러지면 계기판은 작동을 시작합니다.



SPECIFICATIONS:

기능	자동 스캔	매 4초
	시간	00:00~99M59S
	속력	최고 99.9km/H (1500RPM)
	거리	0.00~99.99KMS
	칼로리	0.0~999.9~9999KCAL
	총거리	0~9999KMS
	맥박수	40~240BPM
배터리 타입		AA 사이즈 2개
작동 온도		0°C~+40°C
보관 온도		-10°C~+60°C

운동방법

본 연습용 싸이클을 통해 다양한 운동 효과를 얻을 수 있습니다.

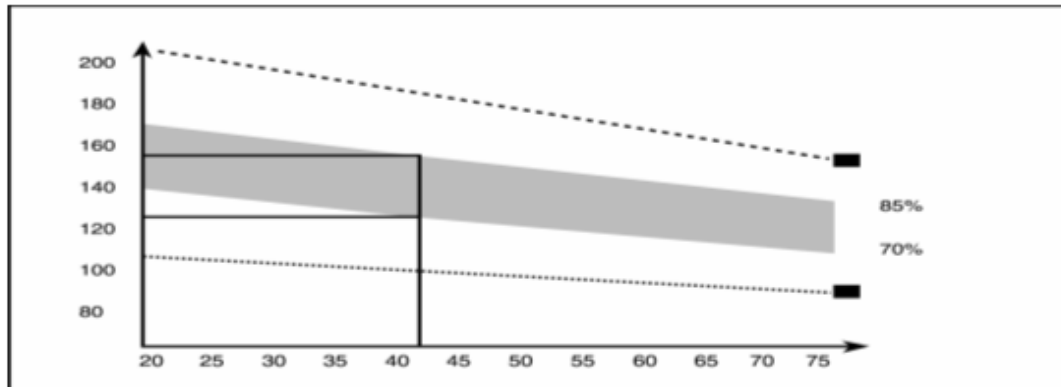
1. 준비운동

준비운동은 신체와 근육의 긴장감을 완화 시키며 혈액순환에 도움을 주고 본 운동의 효과를 배가시키는 기본 운동이며 스트레칭은 각각 30초 정도가 적당합니다.



2. 본운동

- 본운동은 운동자 스스로의 노력과 인내가 가장중요한 요소라고 할 수 있습니다.
스스로의 노력을 통한 규칙적인 운동은 다리근육과 신체기능을 더욱 향상시킬 것입니다.
- 본운동은 자신의 체력을 감안하여 지속적인 템포를 유지하는 것이 가장 중요합니다.
- 적절한 운동량은 아래 그래프에 나타나는 표적 지역을 기준으로 사용자에게 무리가 가지 않도록 계획 하시는 것이 중요 합니다.



3. 정리운동

다음 단계는 운동자의 Cardio-vascular 시스템과 근육의 안정을 취하는 단계입니다.

- 정리운동은 약 5분간 지속합니다.
- 스트레칭과 근육 풀기를 반복합니다.
- 운동 시간에 따라 정리운동 시간을 늘려가는 것이 좋습니다.
- 적어도 1주에 3회이상 전체 운동을 반복하는 것이 좋습니다.

4.장애 진단

운동시 모니터 상에 화면 표시가 되지 않을 경우 모니터 뒷부분의 접속을 확인하시고
문제 발생시 각 지역 구매처로 전화 주십시오.

(구매처: 헬스기구 전문 매장, 백화점, 할인 마트)

제품보증서

모델명 : 가정용 헬스사이클 좌식 JPL-2090R

구입자	성명		구입일	
	주소		제조번호	

※ 당사에서는 아래 내용에 기재된 조건으로 보증합니다.

내 용

1. 본사 제품을 보증기간(구입한 날로부터 1년간)내에 사용 설명서 및 주의사항 등에 의한 정상상태에서 고장이 생길 때에는 무상수리해 드립니다.
2. 이 제품의 보증기간이 경과된 후에 발생한 고장에 대해서는 실비로 수리해 드립니다.
3. 만일 고장이 생겼을 시에는 구입처 또는 사후관리 대행점에서 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 서비스맨 이외에 사람이 수리하여 제품의 변경 및 손상시켰을 때

판매처 :