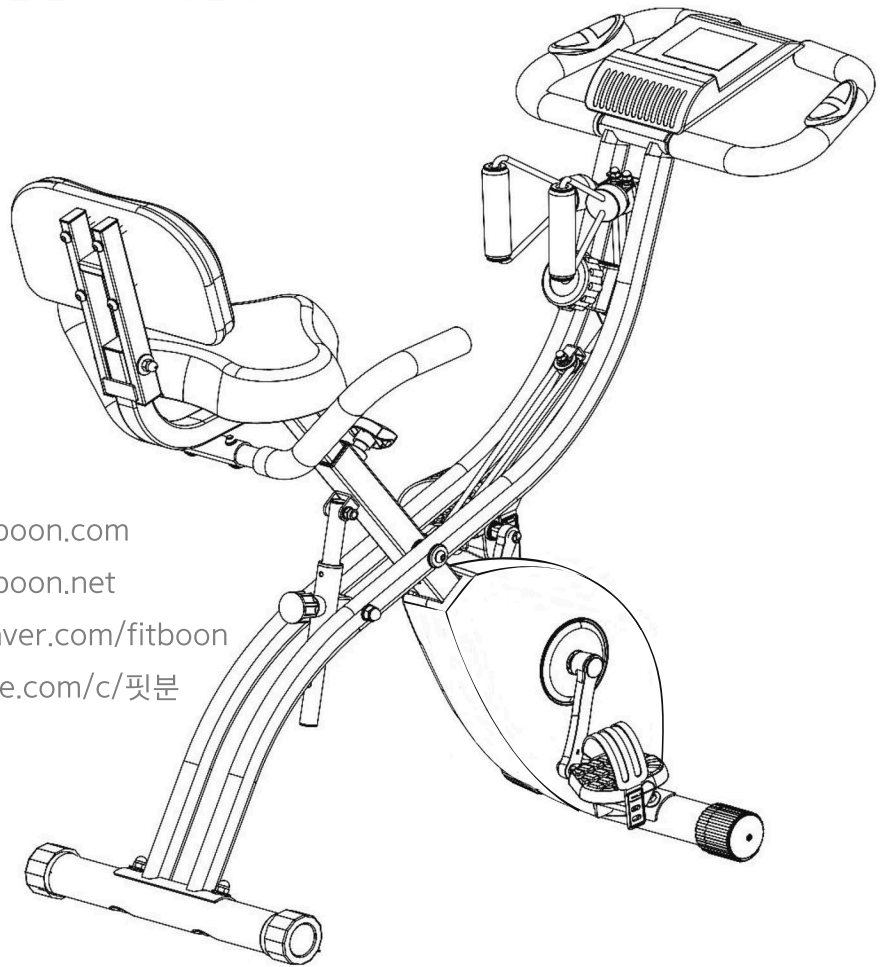


핏분 마그네틱 접이식 자전거 사용 설명서

MAGNETIC EXERCISE BIKE GUIDE

※ 본 조립설명서 외의 다른 방법으로 조립하여 부품이나 제품이
훼손되었을 경우 무상 A/S를 받으실 수 없습니다.
반드시 본 조립설명서의 순서대로 조립하시기 바라며
A/S 요청시를 대비하여 설명서를 잘 보관해 두십시오.



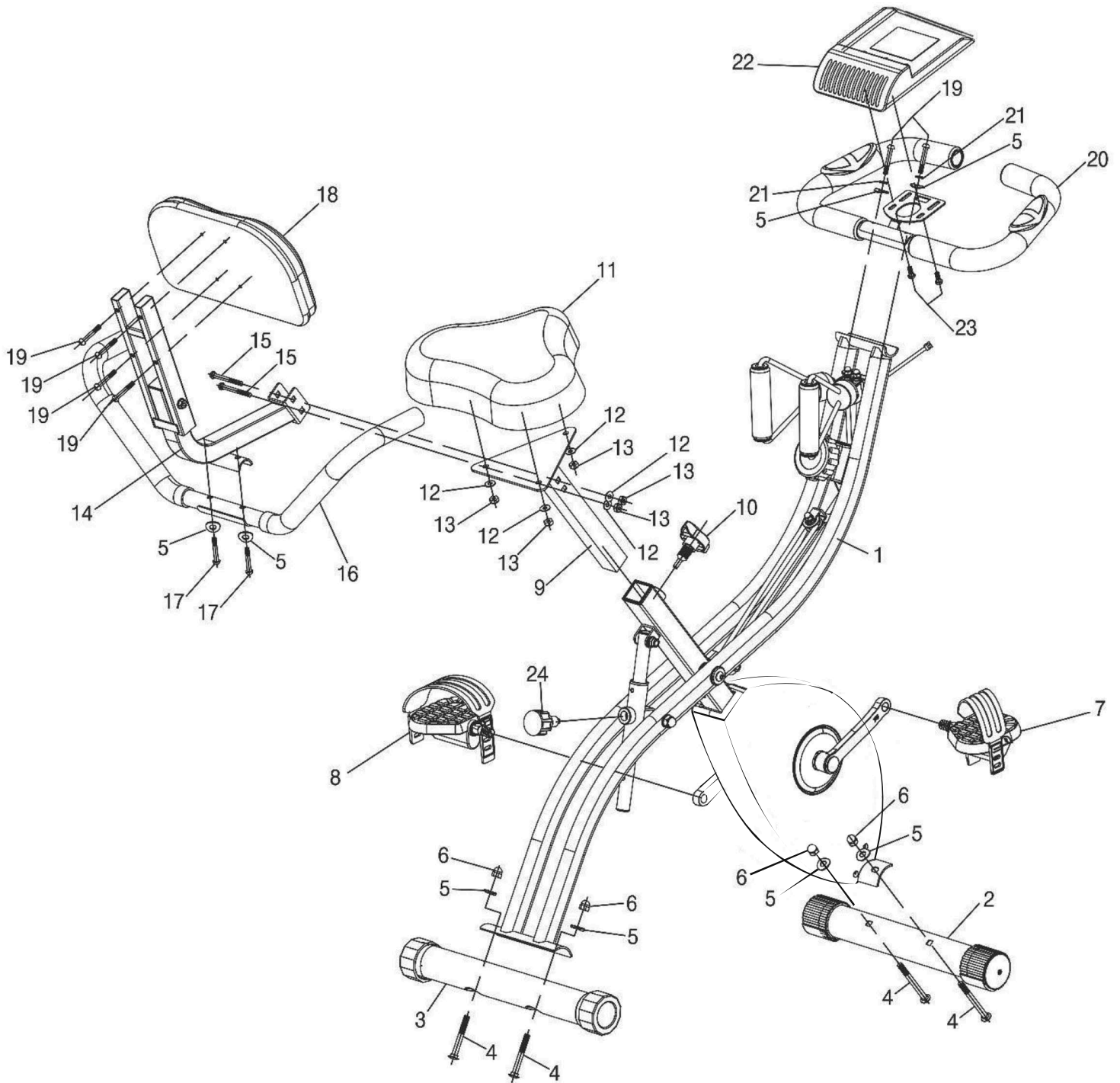
- | 핏분 공식홈페이지 www.fitboon.com
- | 핏분 스마트스토어 www.fitboon.net
- | 핏분 블로그 blog.naver.com/fitboon
- | 핏분 유튜브 youtube.com/c/핏분

핏분 마그네틱 접이식자전거 사용설명서

FITBOON MAGNETIC EXERCISE BIKE GUIDE

FB-CY1000

조립도

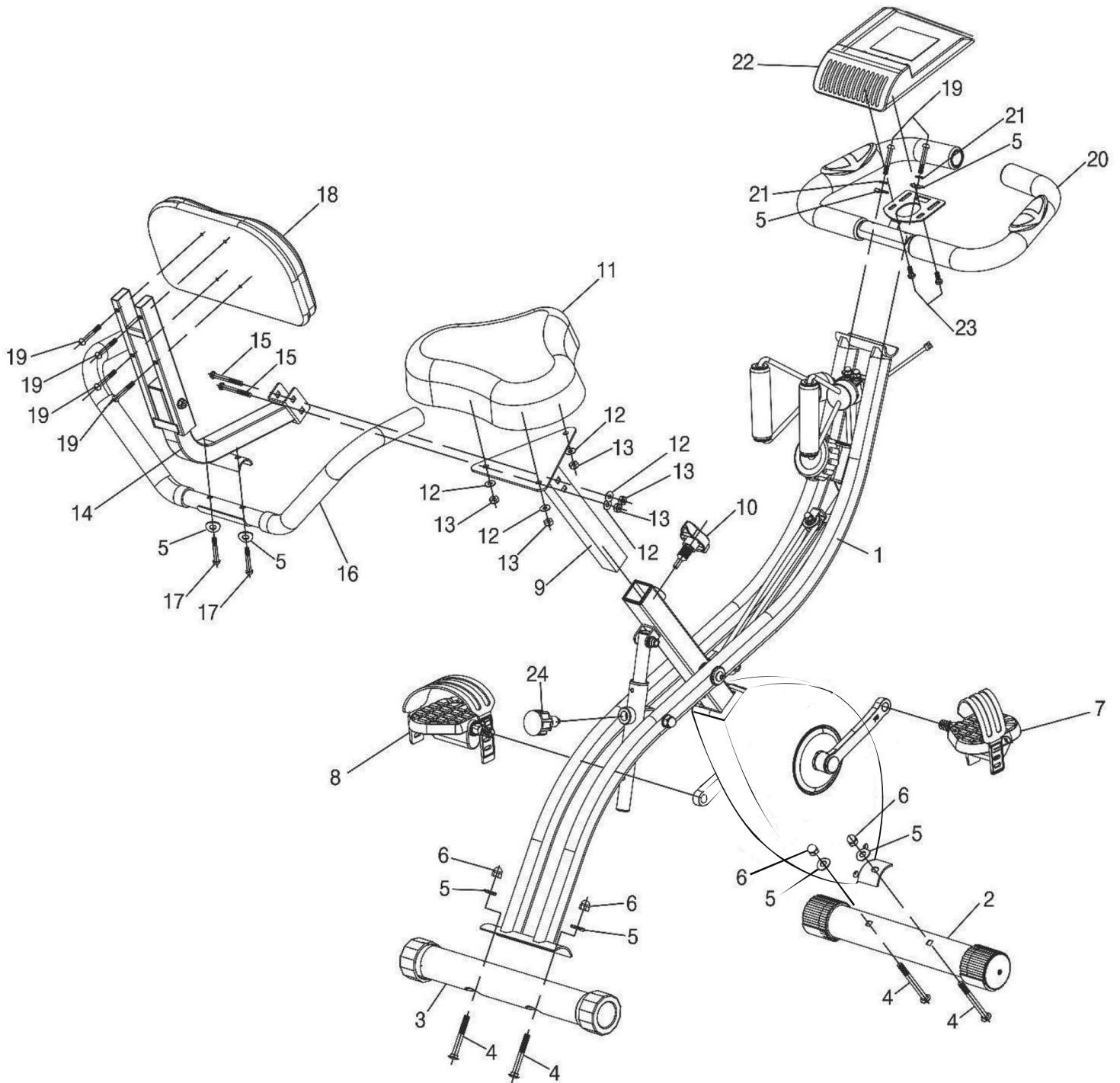


핏분 마그네틱 접이식자전거 사용설명서

FITBOON MAGNETIC EXERCISE BIKE GUIDE

FB-CY1000

조립도



안전수칙 꼭! 읽어보세요.

1. 다음과 같은 사용자는 설치 및 사용을 삼가해 주시기 바랍니다.

- 1) 어린이 및 체격이 사용기준 이하 또는 기준 이상인 사용자
- 2) 거동이 불편한 노약자 또는 임산부
- 3) 사용에 불편함을 느낄 수 있는 체형의 사용자
- 4) 혈압이 정상 수치가 아닌 사용자
- 5) 의사의 상담이 필요한 환자

2. 제품 조립 및 사용 전에는 반드시 설명서를 읽고 올바른 설치 및 유지/사용하시기 바랍니다.

3. 제품 설치 및 운동 시 충분한 여유공간을 확보하여 사용 중 안전에 주의하여 주시기 바랍니다.

4. 운동 전 주변에 방해물이 없는지 꼭 확인하십시오. (사고의 위험이 있습니다)

5. 어린이 및 고령자가 사용할 경우 보호자가 함께 해주십시오.

6. 사용자 임의대로 제품을 개조하여 사용하지 마십시오.

7. 운동 목적 외에는 사용을 삼가 부탁드립니다, 기구에 무리한 힘을 가하거나 불안정한 자세 또는 과도한 사용은 건강에 무리가 갈 수 있습니다.

8. 제품 불량 시 조립 및 사용을 절대 삼가하시고 제조사로 연락 부탁드립니다.

9. 이 제품은 가정용으로 적합하며, 최대하중은 150kg 입니다.

*매뉴얼의 그림 및 다이어그램은 참조 용이며, 변경 사항이 있을 경우에는 핏분 홈페이지를 참조하시기 바랍니다.

※ 제조물책임법 제 8조 및 민법 제 396조에 따라 사용자가 제품을 사용함에 있어서 오용 또는 남용을 한 경우 또는 피해 사용자측의 부주의로 인한 주의 의무 위반 및 태만으로 인하여 발생한 손해에 대해서는 책임지지 않습니다.

핏분 마그네틱 접이식자전거 사용설명서

FITBOON MAGNETIC EXERCISE BIKE GUIDE

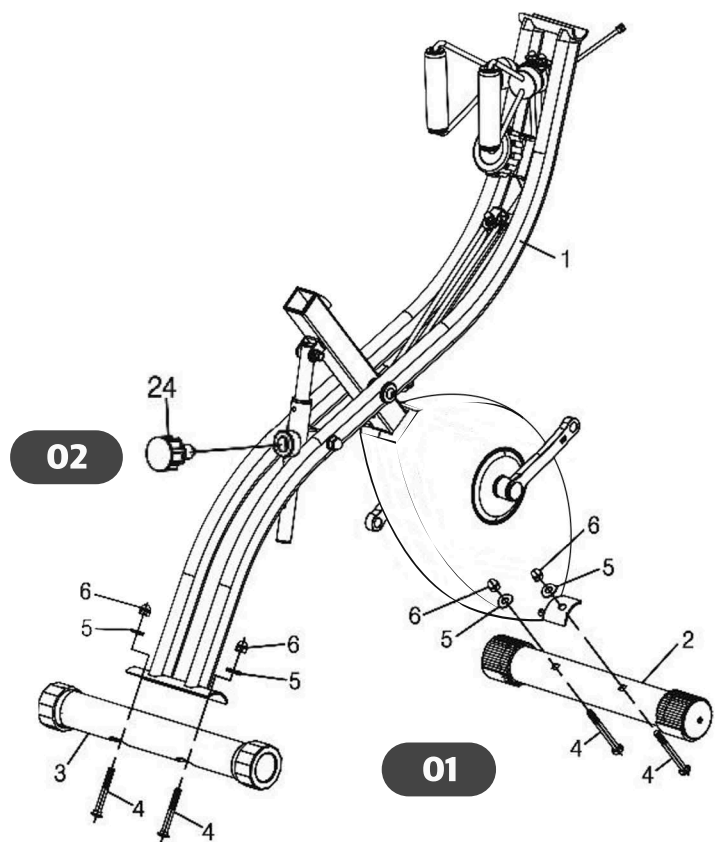
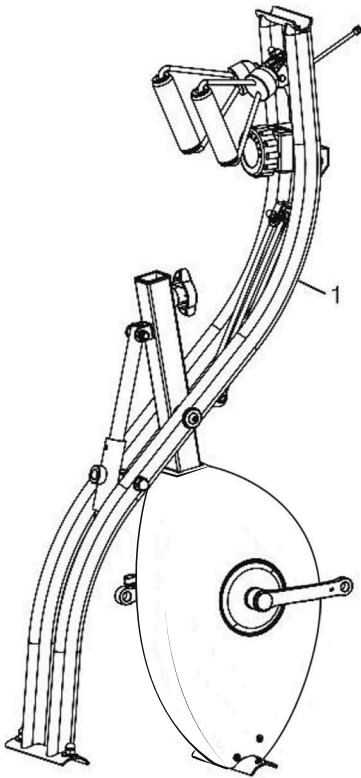
FB-CY1000

STEP 01

01 상자에서 메인 프레임(1)을 꺼내 두 세트의 너트(6) 와셔(5)와 M8x62mm(4) 볼트를 사용하여 스테빌라이저(2&3)를 메인 프레임(1)에 부착합니다.

02 그 후 볼 핀(24)를 사용하여 고정합니다.

참고: 휠이 장착된 스테빌라이저는 프론트입니다.



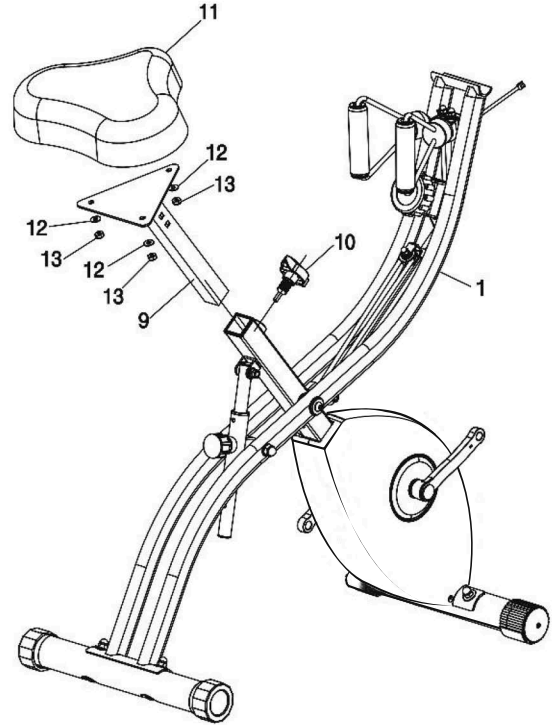
핏분 마그네틱 접이식자전거 사용설명서

FITBOON MAGNETIC EXERCISE BIKE GUIDE

FB-CY1000

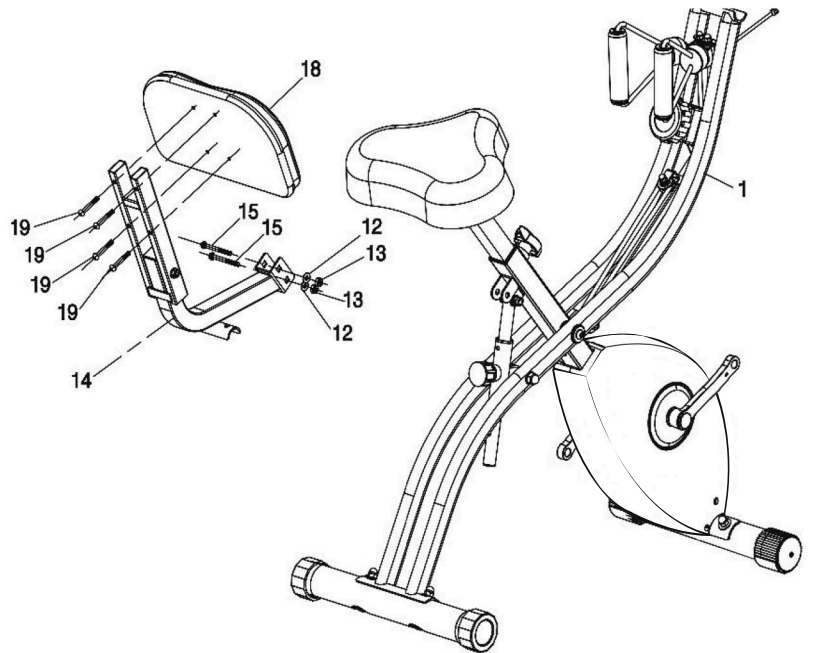
STEP 03

안장 포스트(9)로 안장(11)을 고정하고 안장 각도(11)를 조정하며 나일론 너트 3개와 플랫 와셔(12,13)로 단단히 고정합니다. 그런 다음 시트 포스트(9)를 메인 프레임(1)에 삽입하고 적절한 높이로 조정 후 노브(10)로 조이십시오.



STEP 04

등받이 랙(14)을 2개의 볼트(15), 플랫 와셔(12), 너트(13)로 안장 포스트(9)에 부착하고 #알렌 렌치 S13&15로 조입니다. 그런 다음 4개의 볼트(19) 및 스프링 와셔(21)로 등받이(18)를 랙(14)에 고정하십시오.



핏분 마그네틱 접이식자전거 사용설명서

FITBOON MAGNETIC EXERCISE BIKE GUIDE

FB-CY1000

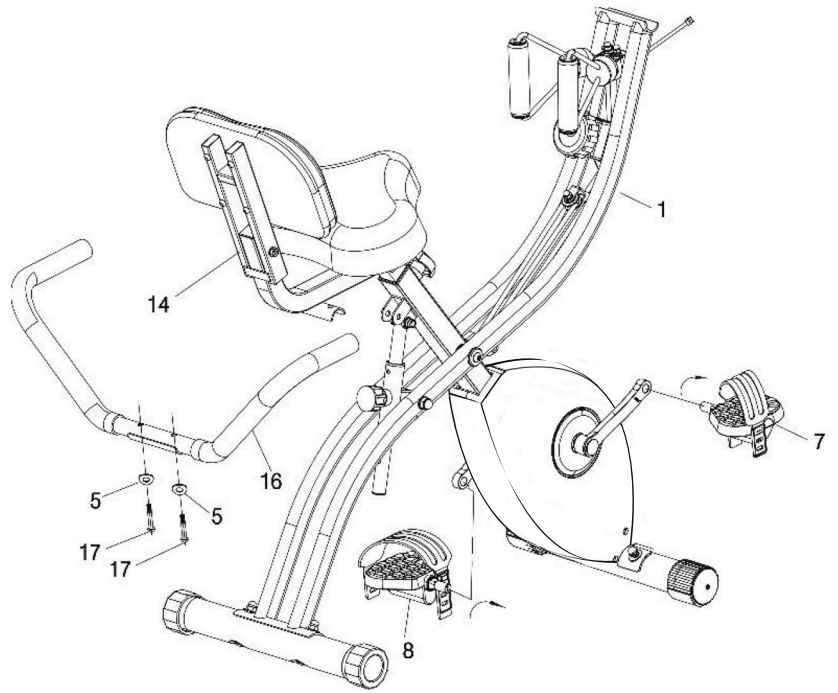
STEP 05

리어 핸들바(16)를 2개의 볼트(17)와 커브 와셔(5)로 등받이 랙(14)에 부착합니다.

#알렌 렌치(L5)로 조입니다.

페달(7)&(8)은 "L"과 "R"-좌우"로 표시 됩니다.사이클의 오른쪽에 있는 적절한 크랭크 암에 마우스를 올려놓습니다.

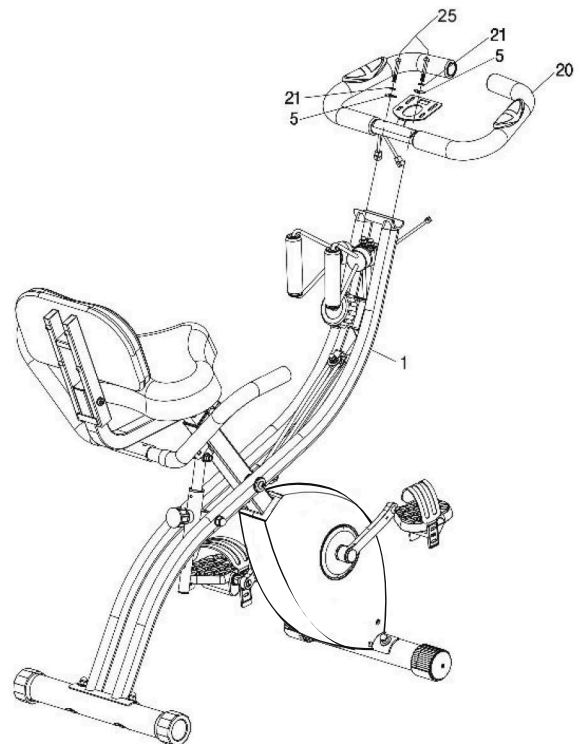
우측 페달은 시계 방향으로, 좌측 페달은 시계 반대 방향으로 돌려야 합니다.



STEP 06

핸들 바(20)를 볼트 2개(25), 스프링 와셔(21) 및 커브 와셔(5)로 메인 프레임(1)에 고정합니다.

#알렌 렌치(L5)로 조입니다.



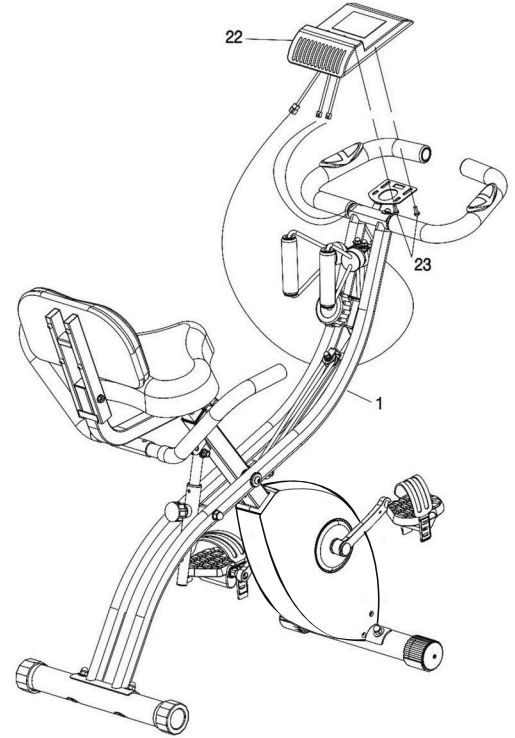
핏분 마그네틱 접이식자전거 사용설명서

FITBOON MAGNETIC EXERCISE BIKE GUIDE

FB-CY1000

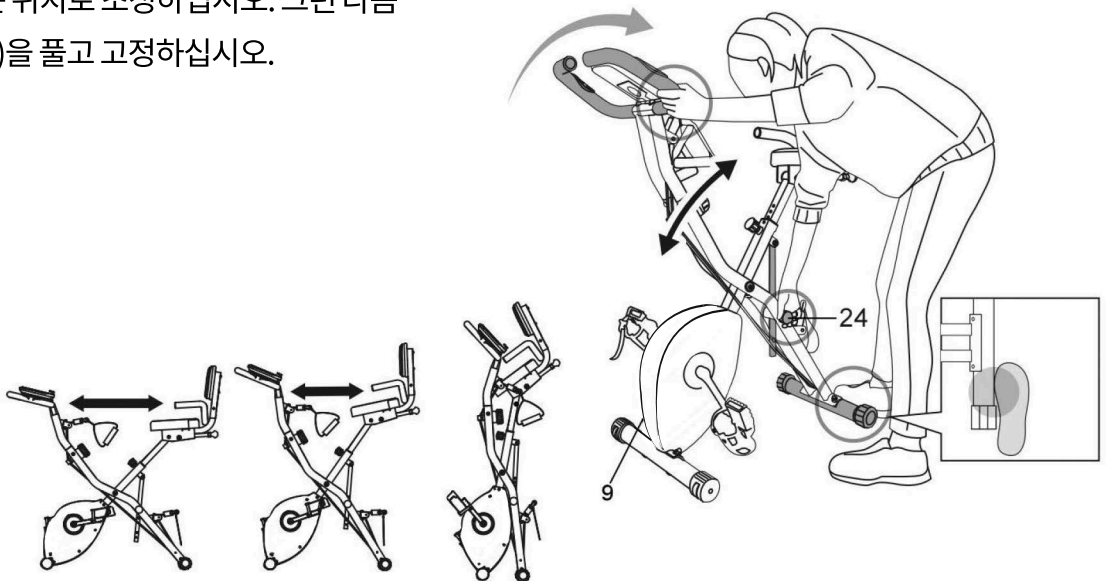
STEP 07

2개의 볼트(23)로 연습 모니터(22)를 핸들 바(20)에 고정하고 #알렌 렌치(L5)로 조입니다.그런 다음 센서와 펄스 라인을 올바른 구멍에 연결합니다.



위치조정 및 접기

자전거 각도 조정 볼 핀(24)을 풀고 바깥쪽으로 당기는 동시에 프론트 프레임(1)을 원하는 위치로 조정하십시오. 그런 다음 자전거 각도 조정 볼 핀(24)을 풀고 고정하십시오.



핏분 마그네틱 접이식자전거 사용설명서

FITBOON MAGNETIC EXERCISE BIKE GUIDE

FB-CY1000

계기판 설명

버튼에 무리한 힘을 가하지 않아 주십시오.



*리셋방법

모드를 눌러 각 모드에서 리셋버튼을 눌릴 시 해당 모드[시간, 거리, 칼로리]를 리셋시킵니다.

(SCAN이 깜빡이는 모드에서는 적용되지 않습니다.)

핏분 마그네틱 접이식자전거 훈련안내

FITBOON MAGNETIC EXERCISE BIKE GUIDE

FB-CY1000

※ 신체를 강화하고 근육운동이 가능한 마그네틱 접이식자전거로 운동하면 체중감량에도 성공하실 수 있습니다.

[운동 전 워밍업 훈련]

워밍업은 혈액순환을 도와주며 근육을 훈련 상태로 만들어 경련을 줄이거나 근손실 위험을 예방할 수 있습니다.

매번 운동하기 전에 아래 표시에 따라 근육을 예열해 주세요. 각 행동은 적어도 30초를 유지해야 합니다.

>> 근육/근력 부상을 예방하기 위해 격렬한 스트레칭 운동을 하지 마세요.



옆구리 운동

등 운동

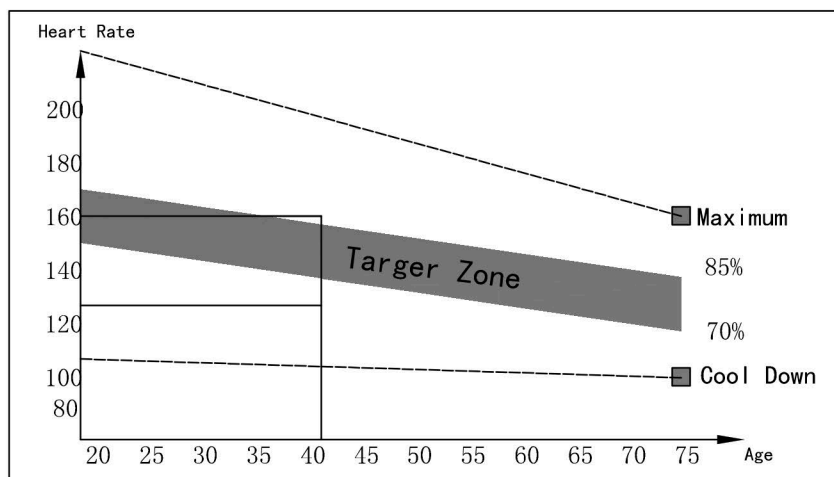
허벅지 측면 늘리기

허벅지 안쪽 운동

밀기 운동

[훈련 단계]

다리 근육을 유연하게 향상시키기 위해서는 적절한 훈련 강도를 선택해야하며 아래 데이터를 참조하여 심박수를 제어합니다.



대상 영역(타겟존)에서 12분 이상 유지해야 합니다.