

GENESIS *T-401* *T-501*



HEALTHSTREAM

※고객만족센터 : 02)424-5256
09:30~18:00 (월요일~금요일)

! 주의

기구를 사용하기 전에 사용설명서 상의 주의사항이나 지시사항을
잘 읽어보시고 사용하기 바랍니다.

저희 제품을 애용해 주셔서 감사합니다.
사용설명서를 읽고난후 언제든지 볼 수 있는 장소에 꼭 보관 하세요.

주의 사항

본 제품은 취급 부주의에 의한 부상의 위험이 있을수도 있으니 첨부된 사용설명서를 충분히 읽고 사용해 주십시오.



안전사고의 예방을 위하여, 시작과 정지의 작동은 반드시 사이드 가드레일 위에 선 상태에서 해주십시오.
현기증, 다리경련, 숨이 가빠지는 등 몸에 증상이 느껴지면 즉시 사용을 중지하고 휴식을 취하십시오.
속도를 변경시킬 때에는 서서히 증감시켜 주십시오.



- 작동시 어린이가 런닝머신 근처에 접근하지 않도록 주의해 주십시오.
- 움직이는 런닝벨트에 옷이나 손가락 머리카락이 닿지 않도록 주의하십시오

- 사용중에 벨트를 조정하면 사고 위험이 있으니 절대 금합니다.
- 런닝머신을 사용할 때에는 반드시 운동화를 착용해 주십시오.
- 어린이, 노약자 및 지체부자유자가 사용할 경우, 보호자의 지도아래 사용하도록 특별히 주의를 요합니다.
- 런닝머신의 사용중에는 안전키를 착용하시고, 사용하지 않을 경우에는 반드시 안전키를 제거해 주십시오.

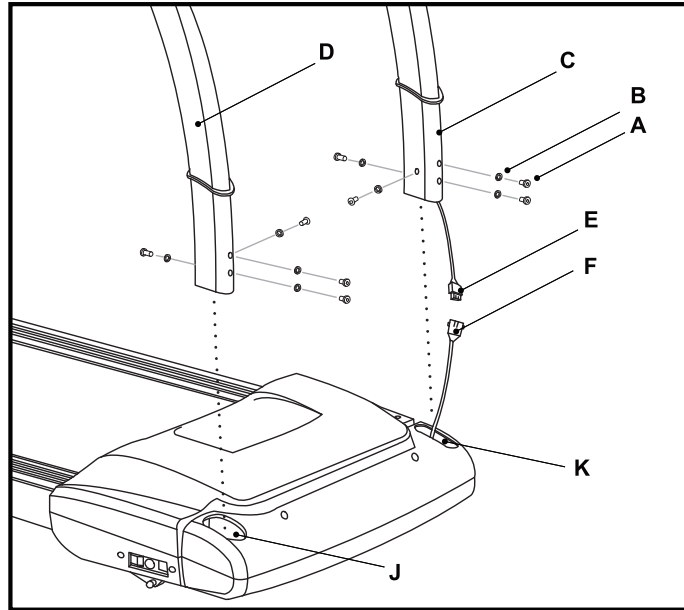
안전 주의 사항

1. 런닝머신을 평평한 바닥에 설치하고, 아래와 같은 장소에 놓으면 안됩니다.
 - (1) 실외(런닝머신은 실내용으로 제작되었습니다.)
 - (2) 베란다의 경사면, 또는 비탈진 곳
 - (3) 발열 기계 바로 옆 또는 직사광선에 노출된 곳
 - (4) 충격 또는 소음이 쉽게 일어나는 기계 옆
2. 플러그를 25A/15A 소켓에 꽂아주십시오. (220V/100V모델)
3. 이 제품은 사용자 개개인의 집에서의 갑작스런 볼트변화로 인해 손상을 입을 수도 있습니다.
4. 운동복과 운동화를 착용후 사용하십시오.
5. 속도를 급상승, 급강하 시키면 안됩니다.
6. 런닝머신을 펼 때 본체 아래에 어린아이나 기타 다른 물건이 없도록 주의하시기 바랍니다.

런닝머신 조립 방법

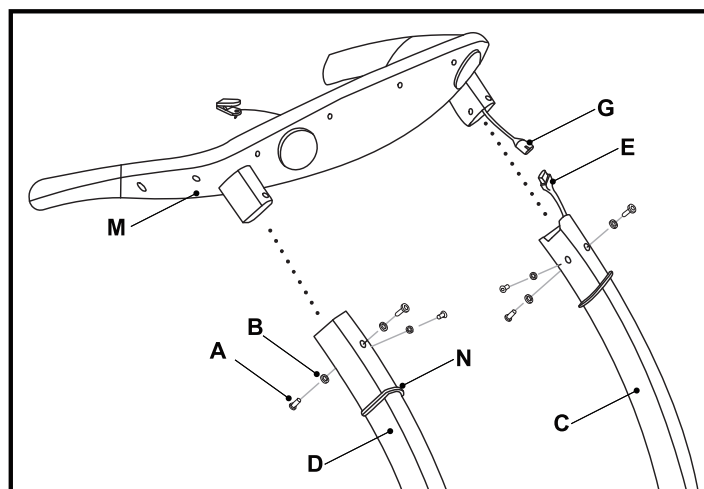
기둥조립하기

- ① 수직 기둥(C)을 하부 프레임(K)과 연결하기 전에 케이블(E, F)을 연결하십시오.
- ② 수직 기둥(C, D)을 양쪽 하부 프레임(K, J)에 각각 나사(M8x15mm) 4개(A)와 4개의 워셔(B)를 이용하여 약간 느슨하게 고정시킵니다.
- ③ 수직기둥이 제대로 자리를 잡은 것을 확인한 후 8개의 볼트를 단단하게 조입니다.



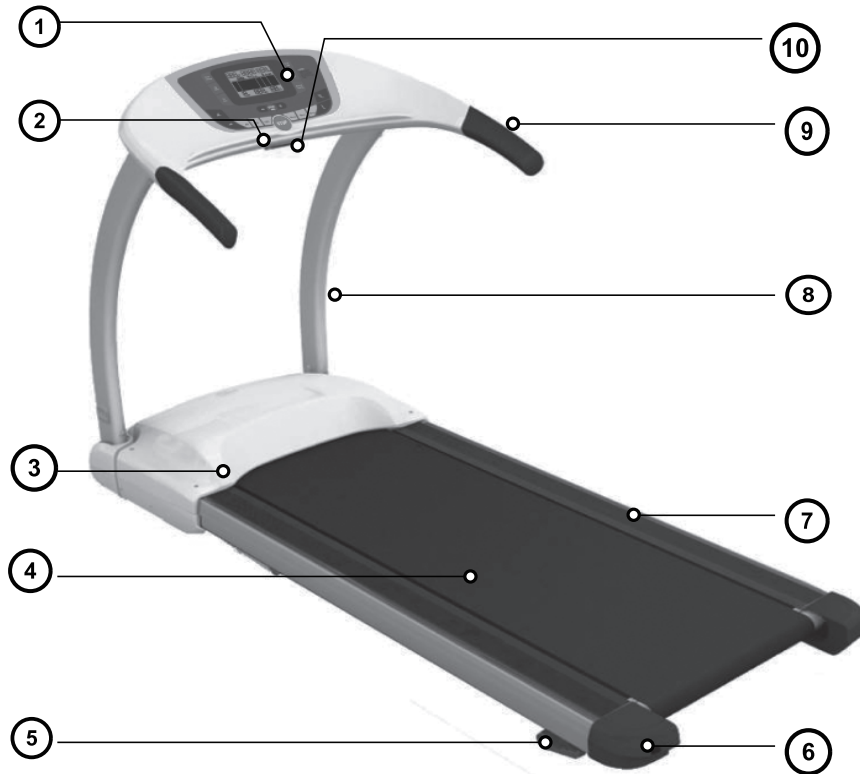
계기판 조립하기

- ① 계기판(M)과 수직 기둥(C, D)을 연결하기 전에 케이블(E, G)을 연결하십시오.
- ② 계기판(M)을 수직 기둥(C, D)의 연결 부위(N)에 끼우고, 나사(M8x15) 6개와 워셔 6개(B)를 사용하여 고정합니다. 케이블이 손상되지 않도록 주의를 기울여 조립합니다.
- ③ 모든 나사를 가능한 단단하게 조입니다.



⚠ 주의!! 케이블들이 잡히거나 끼여 손상되지 않도록 주의하십시오.

각 부분 명 칭



- ① LCD 계기판
- ② 책 받침대(선반)
- ③ 모터 커버
- ④ 런닝 벨트
- ⑤ 접이식 잠금, 열림 장치(특허)
- ⑥ 런닝벨트 쏘림 조정 나사
- ⑦ 좌/우 발판
- ⑧ 수직 기둥
- ⑨ 발포 고무 손잡이 (T501:심장 박동 센서 부착)
- ⑩ 안전핀 (안전핀이 꽂혀 있지 않으면 기계는 작동 안함)

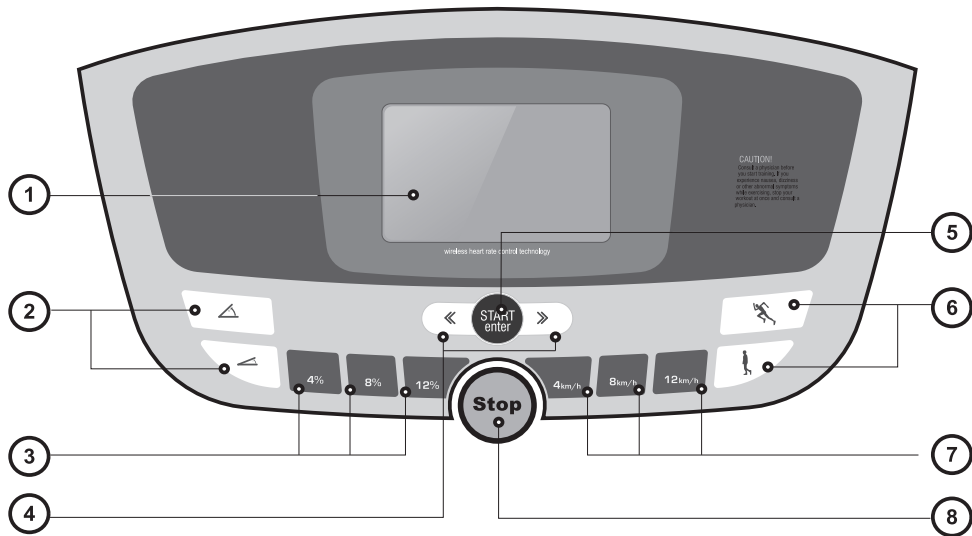
주요 특징

1. 콤팩트 사이즈 및 78도 접이 가능하여 공간활용이 좋습니다.
2. 유압식 접이 리프트로 더욱 안전합니다.
3. 잠금 장치가 데크의 끝 부분에 위치하므로 어린아이들의 손이 닿지 않아 더욱 안전합니다.
4. 충격 흡수장치가 부착되어 무릎 관절을 보호해 줍니다.



운동 중에는 절대 호흡을 멈추지 마시고 운동강도에 따라 자연스럽게 호흡하세요. (운동 중 호흡에 문제가 발생할 경우 즉시 사용을 중지하십시오.)

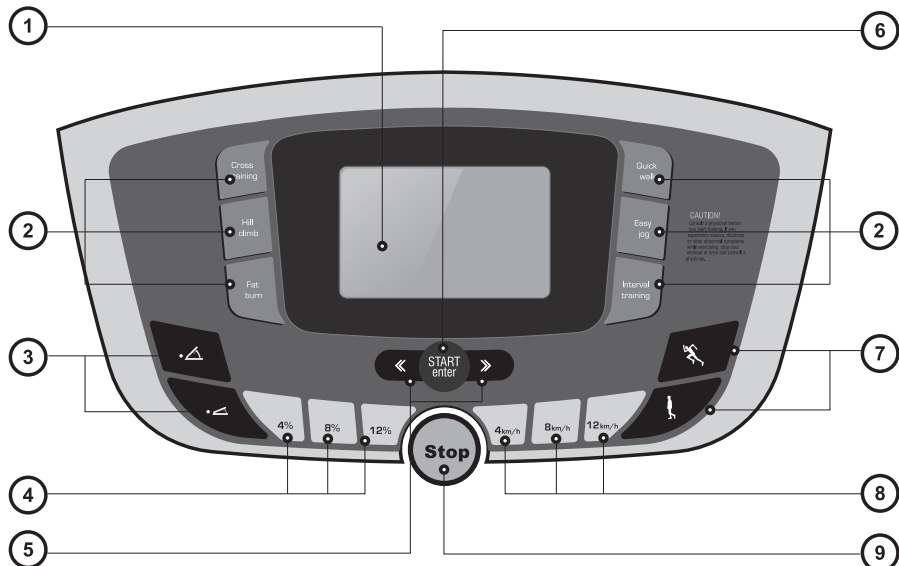
계 기 관 명 칭 (T401)



1. LCD계기판
2. 경사도 조절버튼
3. 경사도 단축 버튼
4. 프로그램선택 버튼

5. 시작/확인 버튼
6. 속도 조절버튼
7. 속도 단축 버튼
8. 중지 버튼

계 기 관 명 칭 (T501)



1. LCD 계기판
2. 프로그램 간편선택
3. 경사도 조절버튼
4. 경사도 단축버튼
5. 프로그램 선택 버튼

6. 시작/확인 버튼
7. 속도 조절 버튼
8. 속도 단축 버튼
9. 중지 버튼

계기판 표시 내용

(운동중의 화면 표시)

표시내용	변화범위	변화단위
Time(시간)	00:00 ~ 99:59초	1초씩 증가
Elevation(경사)	0~12%	1%씩 증가
Calories(칼로리)	1~1999	1cal씩 증가
Distance(거리)	00~99km	1km씩 증가
Speed(속도)	1~16.0km/h / 0.8~18.0km/h	0.1km/h씩 증가
Pulse(심박수)	40~240	1의 단위로 값 반영

계기판 작동 방법

1)속도 조절하기

운동 중 속도 조절은 2가지 방법으로 합니다. 과 의 버튼을 사용하여 0.1Km/h 씩 조정 하던지 혹은 계속 버튼을 누르면서 증가 혹은 감소 시킬 수 있습니다.

2)경사도 조절하기

과  버튼을 운동 중에 사용시 1%씩의 경사를 증감 할 수 있습니다.

3)잠시 멈추기(Pause)

운동 중 “Stop” 버튼을 누르면 프로그램 실행이 중단되고 계기판에 “PAUSE(멈춤)” 표시와 함께 런닝 벨트가 완전히 멈추며 3분동안 대기 상태로 들어갑니다. 이 시간안에는 Stop과 Start버튼외에는 작동하지 않게됩니다. 만약, Start버튼을 누를경우 프로그램은 방금전 멈추었던 시점부터 다시 작동을 시작하며, Stop시 완전히 종료됩니다. 3분이 지나도록 아무 버튼을 누르지 않으면 프로그램은 자동 종료됩니다.

4)자동 멈춤 기능

T401과 T501은 인공지능의 새로운 안전기능이 있습니다. 사용자가 런닝벨트 위에서 발을 더 이상 밟지 않거나 혹은 전원을 끄지 않았을 경우 40초후 자동으로 멈춥니다. 기본 설정은 ‘AUTO STOP OFF’ 으로 되어 있으므로, 아래와 같은 방법으로 설정을 변경 하시면 됩니다..

1.  버튼을 2초 동안 누르시면 설정 모드가 됩니다.
2.  혹은  버튼을 눌러서 ‘AUTO STOP ON’ 을 선택하신 후, START/enter 버튼을 눌러서 확인하시면 됩니다.

5)단축 프로그램 버튼

T501에는 6개의 다이렉트 버튼이 있습니다. 일단 전원을 켜고, 안전키를 꺾은 상태에서 계기판 LCD 화면 양쪽에 위치한 다이렉트 버튼인 CROSS TRAINING(크로스 트레이닝), HILL CLIMB(언덕 오르기), QUICK WALK(속보), EASY JOG(천천히 달리기), INTERVAL TRAINING(인터벌 트레이닝), 혹은 FAT BURN(비만 줄이기) 등의 쿼 버튼들 사용할 수 있습니다. INTERVAL TRAINING(인터벌 트레이닝)과 FAT BURN(비만 줄이기) 프로그램을 이용하기 위해서는 무선 송신 심장 띠 (WIRELESS TRANSMITTER CHEST STRAP)를 착용하여야 합니다. 핸드레일 손잡이 판에 위치한 접촉 센서에 의한 심장 박동 시그널은 이 2개 프로그램에서는 사용할 수가 없습니다.

기타 프로그램 사용법

1) 속도와 경사도 프로그램

1. 전원을 켜다.
2. 안전핀이 기계에 제대로 꽂혀 있는지를 확인하고, 클립을 사용자 옷에 부착한다.
3. ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 입력된 P3 프로그램을 선택하고, START/enter key를 누른다.
4. ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 운동 시간을 조절하여 START/enter key를 누른다.
5. ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 HILL WALKING(언덕 걷기), HILL JOGGING(언덕 뛰기), STEP WALKING, 혹은 CROSS TRAINING 을 선택할 수 있고, START/enter key를 누른다.
6. ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 속도 조절을 할 수가 있고, START/enter key를 누른다.
7. ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 고도 조절을 할 수가 있고, START/enter key를 눌러서 기계를 작동시키며 운동을 시작한다.

2) 목표 칼로리와 거리 설정

전원이 켜지고 안전핀이 기계에 제대로 꽂힌 후, ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 미리 입력된 (P4) Target Calories 혹은 (P5) Target Distance 프로그램을 선택한다.

1. 전원을 켜다.
2. 안전키를 꺾고 클립이 운동자 옷에 부착되어 있는지 확인한다.
3. ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 P4 혹은 P5를 선택한다.
4. START/enter 키를 눌러서 확인한다.
5. ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 목표로 하는 칼로리 및 거리를 설정한다.
6. START/enter 키를 눌러서 운동을 시작한다.

3) 사용자 프로그램 설정

전원이 켜지고 안전핀이 제자리에 꽂혀진 후, 사용자는 ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 미리 입력된 프로그램인 P9 User Program이나 P10 Race Program을 선택한다.
운동을 마치거나, 도중에 운동을 중단할 경우에 입력한 수치를 저장할 수 있다.

1. 전원을 켜다.
2. 안전핀이 제대로 꽂혀 있는지 확인하고, 클립을 사용자 옷에 부착한다.
3. ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 P9 혹은 P10을 선택한 후 enter 버튼을 누른다.
4. ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 1 2 3 혹은 4 를 선택한 후에 enter 키를 누른다.
5. ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 원하는 운동 지속 시간을 입력한다.
6. START/enter 키를 눌러서 운동을 시작한다.

4) 체력 테스트 프로그램

체력 테스트를 통해 효과적인 훈련을 위한 신뢰할 수 있는 수치분석을 얻을 수 있다.

⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 사전에 입력된 프로그램인 P11을 선택한다. 그 다음, START/enter 키를 눌러서 기계를 작동시킨다.

1. 전원을 켜다.
2. 안전핀이 제대로 꽂혀 있는지 확인하고, 클립을 사용자 옷에 부착한다.
3. ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 P11을 선택하고, START/enter 키를 누른다.
4. ⏪, ⏩ 버튼을 눌러서 Male(남), Female(여)를 선택한다.
5. START/enter 키를 눌러서 운동을 시작한다

런닝머신 보관 방법



안전을 최우선으로 하기 위해서, 특히 집안에 아이들이 있을 경우에는, 다음과 같은 순서로 보관하시는 것이 좋습니다.

1. 운동을 끝낸 경우에는 반드시 전원 스위치를 OFF 상태로 합니다.
2. 플러그를 벽의 콘센트로부터 뽑으십시오.
3. 안전핀을 뽑은 후, 아이들의 손에 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

접고 펴는 방법

접는 방법



본체를 계기판 쪽으로 살짝 들어 올려줍니다. 이때 반드시 걸리는 소리가 나야 합니다.

펴는 방법



[그림A]

[그림B]

[그림A]에 안전장치를 손으로 당기면 고정장치가 풀리면서 본체가 서서히 아래로 내려옵니다. 이 제품은 안전설계(Safety Drop)방식으로, 손을 놓으면 런닝데크가 천천히 아래로 내려오게 됩니다.

단, 런닝을 펼때 본체 아래에 어린아이나 기타 다른 물건이 없도록 주의하시기 바랍니다.

GENESIS T401/T501 제품사양

구 분	내 용
모터 마력	정격마력 DC 3HP
속 도	1 ~ 16 Km/h
계 기 판	운동속도, 경사도, 운동거리, 칼로리, 운동시간,심박수(옵션)
경 사 도	0%~12% 경사자동조절
재 질	견고하고 튼튼한 강철프레임
접이 공간	넓이 : 80 Cm, 길이 : 66 Cm, 높이 : 180 Cm
설치 공간	넓이 : 74 Cm, 길이 : 190 Cm 높이 : 115 Cm
런닝 공간	벨트폭 50Cm x 벨트길이 140 cm
사용 전압	220v / 60Hz
제품 중량	115 Kg / 사용자 중량 130Kg가능
제 조 원	Healthstream Taiwan INC
A/S 기간	무상보증 2 년
	* 본사 및 전국서비스센터에서 A/S가능합니다.
	* 설치 후 교환및 반품은 불가능합니다.

주의 사항 및 응급 조치 요령

런닝머신 사용 중에 발생된 문제점은 고장이 아닐 수 있으며, 다음과 같이 증상에 따라 쉽게 조치를 할 수 있습니다.

만약 지시된 조치방법으로 조치를 하였음에도 계속 같은 증상이 발생되면 전원을 끄고 전원플러그를 뽑으신 후 A/S관리팀으로 문의하시기 바랍니다.

무리하게 응급조치 이외의 방법을 시도하는 것은 위험요소가 있으며 그로인해 발생된 추가문제는 본사의 책임이 없음을 알려드립니다.

문제 발생 유형	조치 요령
시작이 안될때 혹은 전원버튼 누른후 계기판에 불이 들어오지 않는 경우	전원플러그, 콘센트 연결 확인 메인스위치가 켜져 있는지 확인 런닝머신 사용 전압 확인
런닝벨트가 한쪽으로 쓸릴경우 사용 중 런닝벨트의 미끄러짐 현상 사용 중 칙칙 소리발생	벨트의 장력조절(벨트조절 방법 참조)
빠드득 거리는 느낌 및 마찰음소리 속도에 저항감이 느껴질때	런닝머신 전용 윤활유를 벨트밀에 1~2방울씩 떨어뜨린후 공회전시킨다.
멈칫거림 현상	런닝벨트 장력조절(런닝벨트 조절방법참조)
안전키 미부착으로 인한 작동 불가	안전키 탈착여부 확인 후 정위치에 부착

제품 보증서

제품명: GENESIS T-401/ T-501

구입자	성명		구입 년월일	
	주소		제조 번호	

* 당사에서는 아래 내용에 기재된 조건으로 보증합니다.

내 용

1. 본사 제품을 보증기간(구입한 날로부터 2년간)내에 사용설명서 및 주의 사항 등에 의한 정상 상태에서 고장이 생길 때에는 무상 수리 해 드립니다.
2. 이 제품이 보증기간이 경과된 후에 발생한 고장에 대해서는 실비로 수리해 드립니다.
3. 만일 고장이 생겼을 시엔 구입처 또는 사후봉사 대행점에서 사후 봉사를 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 제품을 변경 및 손상 시켰을 때

(주)신화헬스스트림

고객상담실

TEL : 02-424-5256
FAX : 02-424-5258
www.healthstream.co.kr