

STEP PLATFORM 2 RISERS

스텝박스 2단 사용설명서



상품 조립전, 조립동영상을 확인하세요!

스마트폰으로 왼쪽의 QR코드를 입력하거나

egojin.com에서 조립동영상을 확인할 수 있습니다.

WWW.EGOJIN.COM

Before use, Please check the video!

Check how to self-repair & how to use, by scanning QR Code or searching in 'egojin.com' (Korean)



상품 및 서비스 관련 문의는 이고진 홈페이지 1:1 상담톡으로
쉽고 빠르게 해결하세요. 상담 가능시간 09:00~18:00 (주말,공휴일 제외)

You can chat with us directly on our website. Chat Hours: Mon-Fri 09:00 - 18:00/KST

사이즈 (SIZE)	700(L) * 280(W) * 100~150(H)
구성품 (COMPONENTS)	본품, 설명서
재 질 (MATERIAL)	PP
제조국	MADE IN CHINA (OEM)

- 본 설명서의 내용은 상품사양 변경 또는 기타 사유로 사전 공지없이 변경될 수 있습니다.
- 본 설명서의 그림은 실물과 다를 수 있습니다.
- 상품의 외관 및 사양은 상품의 성능 개선의 사유로 변경될 수 있습니다.

- Please read product manual for right usage of this product.
- There is product guarantee in the bottom of the manual. (Only Valid in South Korea)
- Product Appearance may change without notice for product improvement purpose.

미끄럼 방지 처리
(Non-Slip)

1단 (Level 1)

2단 (Level 2)

스텝박스의 효과 [Exercise Effect]

스텝박스 운동은 계단 오르기 효과를 내는 운동기구로, 허벅지, 엉덩이, 발목, 무릎관절 단련, 기초대사량 상승 효과로 전체적인 체지방 감소에 도움을 줍니다. 또한 힙업과 다리라인을 만들어주며 남녀노소 모두에게 권장하는 효과적인 유산소/무산소 운동입니다.

Step platform has stair climbing effect. It strengthens your thigh, hip, ankle and knee joints, and helps to reduce overall body fat by increasing basal metabolism. Also, it is an effective aerobic/anaerobic exercise which creates hip-ups and leg lines.

상품 특징 [Product Features]

이고진 스텝박스는 고급 원자재인 PP 소재의 사용으로 튼튼한 내구성을 자랑합니다. 또한 표면 미끄럼 방지 처리로 안전성을 강화하였고 와이드형 발판으로 다양한 동작이 가능합니다.

블럭 형식으로 사용자의 체력조건에 맞게 높이 조절이 가능합니다.

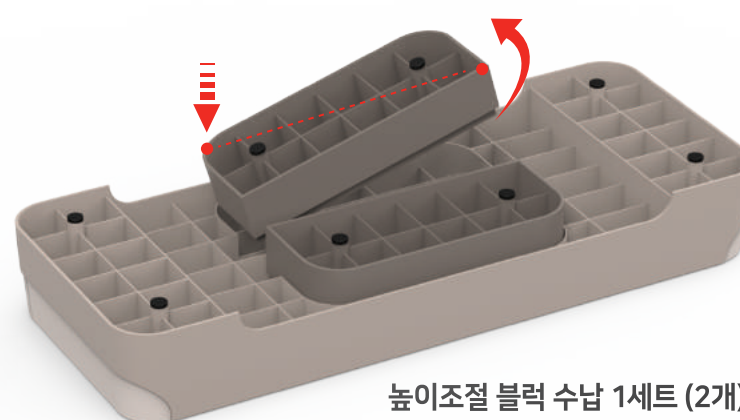
EGOJIN Step Platform used high quality, durable PP material. For safety enhancement, it used anti-slip technique on the surface, and wide footrest help you to do various movements on it. Height adjustment available with stacking design.

스텝박스 2단 조절 [How to Adjust]



GOOD thing! 블럭 분리 시

블럭을 분리할 때에는 블럭 한쪽을 누르고, 반대쪽 모서리를 들면 쉽게 분리됩니다.



높이조절 블럭 수납 1세트 (2개)
Height Adjustable Blocks (2pcs)

스텝박스 운동방법

[Step Platform Exercises]

www.egojin.com

※ 상품의 외관 및 사양은 상품의 성능 개선의 사유로 변경될 수 있습니다.

01

Mountain Climber (마운틴 클라이머)

푸쉬업 자세로 한 다리씩 무릎을 가슴까지 올립니다.



02

Lunge (런지)

스텝박스에 서서 한 발을 앞으로 내리며 런지를 한 후 다시 정위치 합니다.



03

Step Kick (스텝 킥)

한 다리로 올라가며 다른 다리로 니킥을 한 후 내려옵니다.



04

Hip Thrust (힙스러스트)

스텝박스 위에 등이 닿게 누운 후 힙과 다리에 힘을 주어 몸을 들어 올립니다.

