



1090i Dumbbell

· OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
· GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
· MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·
· MANUAL DO PROPRIETÁRIO · دليل المالك ·
· 使用手冊 · 用戶手冊 ·

2

ENGLISH

24

DEUTSCH

46

NEDERLANDS

68

FRANÇAIS

90

ITALIANO

112

ESPAÑOL

134

PORTUGUÊS

156

العربية

178

繁體中文

感謝您選擇 BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell 作為健身器材。我們誠摯鼓勵您在開始組裝設備之前仔細閱讀本使用手冊，尤其是以下警告！警告有助於降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害。

開始訓練前，請找到產品上白色條碼貼紙上的器材序號，將序號填入以下空格。

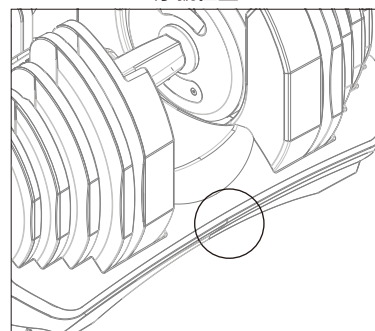
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**BowFlex SelectTech 1090i Dumbbell**

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

序號位置

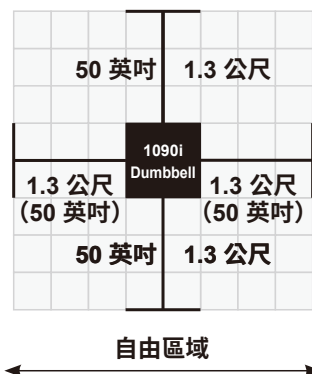


⚠ 注意

- 請閱讀完所有說明後再使用本健身器材。
- 使用前請詳閱所有警告及說明，並接受正確的指導。請遵循本器材的用途。
- 一旦警告貼紙鬆脫、無法辨識或脫落，請向您的當地經銷商索取標籤以便更換。
- 請勿讓 13 歲以下的兒童接近本肌力訓練器材。青少年須在成人全程監督下使用本器材。
- 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方法。
- 使用前請先檢查器材。切勿使用已損壞或無法操作的器材。
- 使用本器材時，切勿超過承重限制。
- 請確保所有調節裝置已確實插入，且在使用前已正確調整，以避免造成傷害。
- 訓練方式不正確或訓練過度皆有可能損害健康。若感覺昏厥或暈眩，請停止訓練。開始進行訓練課程之前，請接受體檢。
- 身體、衣物、頭髮及健身配件皆須與所有活動零件保持距離。
- 請確保訓練機穩固放在地面上，且在使用前已調整好不平坦的置放表面。
- 確保僅在氣候受到控制的室內使用您的設備。
- 請務必在每段訓練之間妥善存放所有配件。這有助於確保您和家中每個人的安全，並有助於延長器材的使用壽命。
- 為確保維持使用本產品安全，請定期檢查組件是否有磨損。過度磨損或是無法操作的組件應該立即更換，或是停止使用產品，直到維修完成為止。
- 在訓練過程中切勿過度用力。
- 該設備僅供居家室內使用，請勿在任何商業、租賃、學校或機構環境中使用。
- 開始進行訓練課程之前，請諮詢您的醫師。如果您感到胸部疼痛或緊張，呼吸困難或感到虛弱，請停止訓練。再次使用本訓練機前，請與您的醫生聯繫。
- 定期檢查和測試鎖定機構是否功能良好。遵循本手冊中所包含的測試程序。
- 在開始您的運動之前，請確保您的周圍環境沒有可能的干擾和第三方。您的運動可用空間應在所有方向都比運動最大範圍多出 60 公分（2 英尺）。

⚠ 附加警告 – 可調節器材（自由重量）

- 請勿接合鎖定機構，並使用手柄嘗試將主體和底座一起抬起。若要將主體和底座一起抬起，請接合鎖定機構，並使用整合在底座組件中的升降手柄。
- 當主體已從底座移除時，請勿嘗試強制調整旋鈕旋轉。
- 不要掉落在地板上。產品可能損壞，且可能會發生人身傷害。
- 在操作過程中，請勿讓設備強力撞擊。產品可能損壞，且可能會發生人身傷害。
- 請勿靠在器材的手柄上或使用它們來支撐您的體重，例如將其作為底座來做伏地挺身。產品可能損壞，且可能會發生人身傷害。
- 請勿嘗試拆卸器材的手柄或基座組件。
- 器材非常重。如果您不使用選購的支架，請將器材組件直接放在地板上以獲得最佳支撐。
- 如果與啞鈴支架一起使用，請在支架的每側至少保持 1.3 公尺（50 英寸）的距離。這是建議的安全距離，用於進入和通過，以及緊急離開機器。



運動空間

- 在平坦穩定的基底上訓練。周圍的每一側都應有 1.3 公尺 (50 英吋) 的無障礙空間。
- 請勿在會阻礙任何通風口或通氣孔的區域訓練。本器材不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

注意！

若出現胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等現象，請立即停止運動，並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。

技術規格

裝配尺寸 (長 x 寬 x 高)	44.4 x 24.2 x 25.3 公分 / 17.5 x 9.5 x 10 英吋
產品重量	41.9 公斤 / 92.3 磅



從現在開始，您可以方便組裝器材。有關組裝、操作、程式、疑難排解和保養的詳細說明，請掃描左側的 QR code，即可查看完整手冊。

如果掃描 QR code 失敗，請瀏覽以下網站：
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



欲觀看組裝影片，請訪問：
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

保固

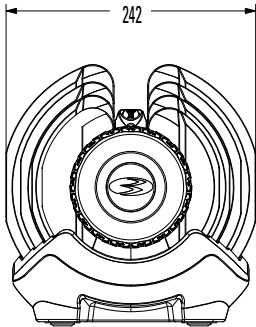
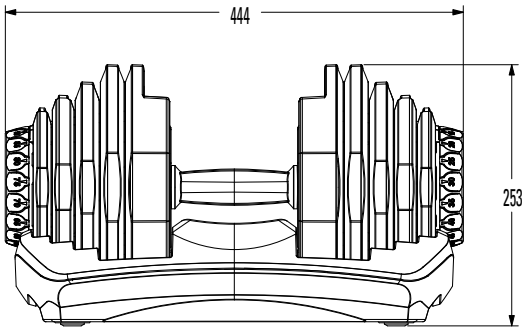
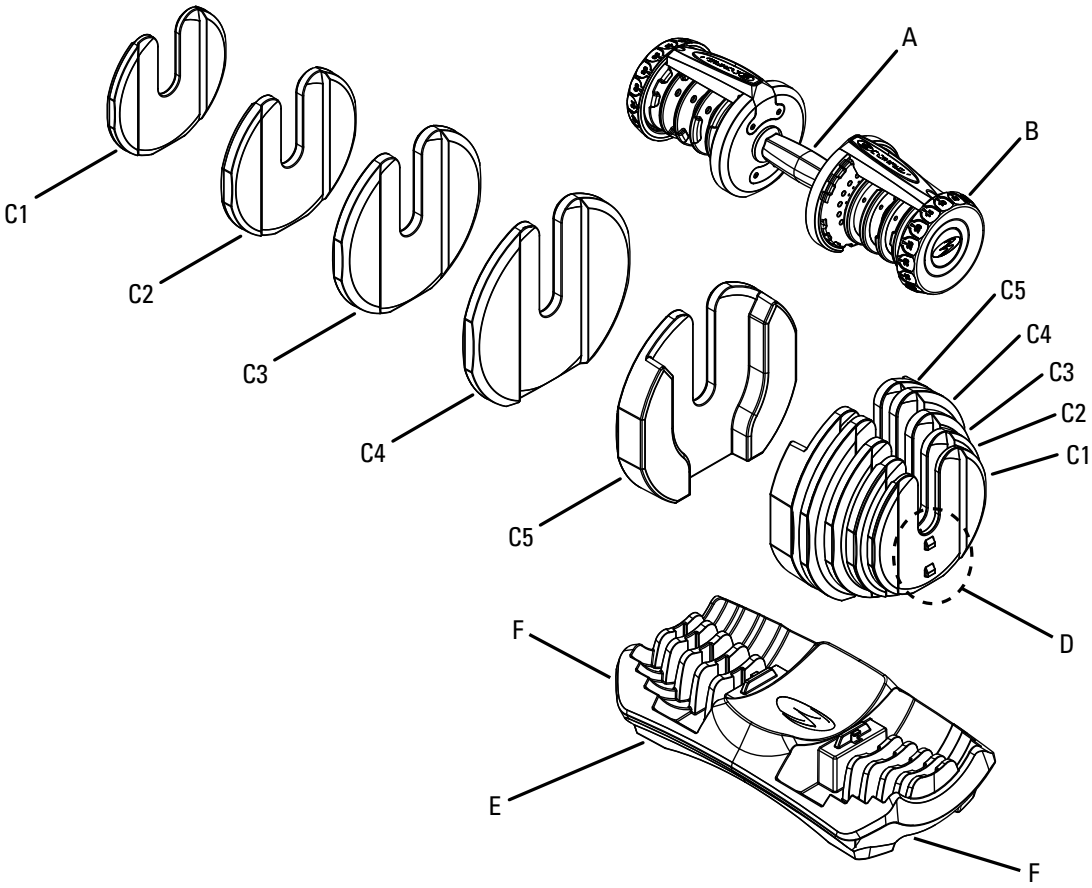
如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。

需要協助嗎？

如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。

功能

- A. 握把
- B. 調整旋鈕
- C. 配重片
 - 1. 2.5 LBS (1.1 KG)
 - 2. 5 LBS (2.3 KG)
 - 3. 7.5 LBS (3.4 KG)
 - 4. 10 LBS (4.5 KG)
 - 5. 15 LBS (6.8 KG)
- D. 配重鎖扣
- E. 底座
- F. 提把



有 17 檔配重增量：

KG	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
LBS	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

使用說明

! 請勿摔落啞鈴。摔落啞鈴可能會損壞配重片和/或鎖定機構，並且可能會導致配重片在沒有警告的情況下從握把脫落（掉落）。這樣可能會造成嚴重傷害，並會使保固失效。

1. 取出啞鈴後，檢查啞鈴和包裝材料是否有任何損壞。
2. 輕輕按下握把組件，確保它完全固定在底座內。旋轉每個調整旋鈕幾圈，確保它能在兩個方向上自由旋轉。確保調整旋鈕每個配重增量處都有明顯的「咔嗒」聲。這個「咔嗒」聲會幫助您找到正確的對齊位置，選擇所需的配重增量。
3. 配重增量範圍從 10 lbs 到 90 lbs（4.5 kg 到 41 kg），兩個調整旋鈕的範圍相同。要正確選擇所需的重量（例如 20 lbs [9 kg]），旋轉兩個調整旋鈕，直到該數字 (20) 與位於 BowFlex 名牌外圍的箭頭對齊（見圖 1）。
4. 確認調整旋鈕的正常旋轉後，將每個調整旋鈕調整至數字 10，並使其與 BowFlex 名牌上的箭頭對齊。
5. 將兩個調整旋鈕設為 10，然後垂直地將握把從啞鈴底座中提起。這樣只會將握把從底座中移除，並讓所有配重片保持在底座內（見圖 2）。沒有配重片的握把提供的初始重量為 10 lbs (4.5 kg)。
6. 您可以透過順時針旋轉每個調整旋鈕來增加選定的重量。
7. 啞鈴握把和配重片是對稱的。握把可以插入，無論哪一端面向使用者，只要兩端的重量數字設定相同即可。

注意：取出或放回啞鈴時，請垂直操作，動作須與底座垂直。在啞鈴完全脫離未選擇的配重片之前，請勿將啞鈴傾斜或橫向移動（與底座平行）。

! 請勿依賴啞鈴握把或將其作為支撐來承重，例如將其當作伏地挺身的支撐底座。這樣做會損壞配重片和/或鎖定機構，並且可能會導致配重片在沒有警告的情況下從握把脫落（掉落）。這樣可能會造成嚴重傷害，並會使保固失效。

! 使用前請檢查啞鈴。請勿使用有磨損或損壞部件的啞鈴。如需維修資訊，請聯絡 BowFlex 客服。

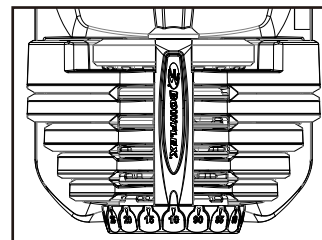


圖 1

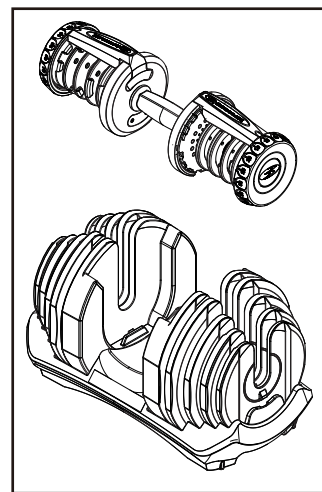


圖 2

了解和測試鎖定機構的功能

BowFlex SelectTech 啞鈴具有專有的鎖定機構，旨在確保配重片正確且完全選擇，並確保在運動過程中配重片不會脫落。

! 完全了解此機構的功能，並定期測試以確保其運作正常。

功能

鎖定機構提供兩個主要功能：

1. 當啞鈴握把完全插入並與啞鈴底座接合時，該機構才會允許調整旋鈕旋轉。
2. 如果任一調整旋鈕未完全接合所選擇的配重片，該機構會將啞鈴握把鎖定於底座。

作用

鎖定機構有兩個重要作用：

1. 當啞鈴不在底座內時，該機構將防止配重片脫落。
2. 此機構可防止配重片未確實選擇、無法完全支撐，且固定銷未完全鎖入的情況。

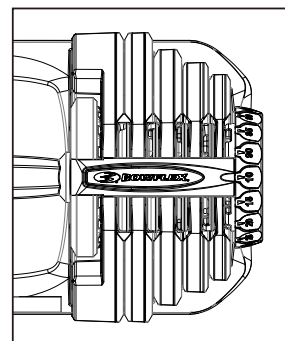
此鎖定機構關係安全，務必了解其運作原理，並定期測試確保功能正常。

測試鎖定機構的正確功能

1. 將啞鈴握把放入啞鈴底座中，將兩個調整旋鈕旋轉至數字 10。當您感覺到調整旋鈕落入一個凹槽（稱為定位點）時，就表示您已經完全且正確地選擇了該數字。您還會聽到一個輕微但清晰的「咔嗒」聲，這個聲音對應於每個數字的定位點。
2. 您應該能夠將握把從底座中拔出，同時將所有配重片留在底座內。
3. 當握把從底座中移除後，用另一隻手嘗試輕輕旋轉調整旋鈕，旋鈕應該無法旋轉。當啞鈴握把從底座提起時，機構中的固定銷將會鎖住旋轉組件。請對所有調整旋鈕進行此測試。



請勿用力過猛嘗試旋轉鎖定的調整旋鈕。用力過大可能會損壞鎖定機構。



4. 在確認上述鎖定機構正確運作後，將啞鈴握把完全插回底座中。
5. 將握把放回底座後，將一側調整旋鈕轉至數字 10 與 15 之間的位置。此為不完全的重量選擇，旋鈕尚未對準任何定位點（咔嗒聲）。
6. 在這個不正確的位置，嘗試輕輕提起握把，將其從底座中取出。您會發現握把被鎖定在底座上，無法輕易取出，這與正常情況下輕壓即可取出不同。
7. 將不正確選擇的調整旋鈕恢復到完整且正確的重量選擇，並確保啞鈴握把可以再次取出。
8. 請對所有調整旋鈕重複此測試。
9. 確保整個啞鈴握把組件已正確擰緊。將調整旋鈕設為 10 磅，並將握把組件從底座中移除。抓住兩個調整旋鈕，輕微地推拉旋鈕，使其向握把靠近或遠離。旋鈕不應該有遊動空間，所有選擇盤應該緊密連接。
10. 您現在已經測試過鎖定機構的功能。我們建議您每月重複此測試，以確保鎖定機構正確運行。

如果啞鈴鎖定機構在上述測試過程中無法正常運作，請執行以下步驟：

1. 立即停止使用產品，直到獲得授權的維修服務。
2. 聯絡您的 BowFlex 零售商，或直接撥打 1-800-628-8458 與 BowFlex 客服聯絡進行維修。

維護

BowFlex SelectTech 啞鈴維護



設備必須定期檢查是否有損壞情況並進行維修。使用者應負責定期維護。磨損或損壞的部件應立即更換，或在維修完成前停止使用設備。只能使用製造商提供的零件來維護和維修設備。

BowFlex SelectTech 啞鈴是一款維護需求極低的產品。然而，為了保持產品的最佳性能和外觀，您需要執行以下步驟：

1. 如果您的 SelectTech 啞鈴握把組件、配重片或底座變髒，您可以使用稍微濕潤的布，並加上一些溫和的肥皂與溫水擦拭，然後再用乾布擦乾。
2. SelectTech 啞鈴已經內部潤滑，因此不需要進一步的內部潤滑。配重片與選擇盤的接觸面未經潤滑，但其摩擦力非常低，通常不需要潤滑。若您認為需要潤滑配重片或選擇盤，請僅使用矽膠潤滑劑，最好選擇「食品級」的潤滑劑。



請勿使用任何溶劑、強效清潔劑、化學品或漂白劑來清潔產品，這樣可能會損壞材料，並影響產品的性能或強度。

請勿嘗試拆解啞鈴握把或底座組件。此類零組件並非供使用者自行維修之設計。如經擅自拆解，將導致保固失效。如需維修，請直接聯絡 BowFlex 客服。

故障排除

問題	解決方案
啞鈴握把在未選擇配重片時無法完全插入底座（握把未安裝配重片）。	確保兩個調整旋鈕都設在數字 5。
啞鈴握把在已選擇配重片時無法完全插入底座（握把已安裝配重片）。	- 檢查是否選擇了兩側不同的重量（例如，一個調整旋鈕設為 5，另一個設為 7.5）。如果是這樣，您必須將啞鈴以相同的方向放回底座，這樣可以讓配重片回到底座中正確的空位。 - 確認未選擇的配重片（留在底座中的配重片）是否放置在正確的位置，並且沒有被移動到其他支撐槽中。這可能會阻礙啞鈴重新放入底座。
握把在底座中時調整旋鈕無法旋轉。	- 確認啞鈴握把是否完全插入底座。如果沒有完全插入，鎖定機構將無法釋放，並可能導致調整旋鈕無法旋轉。 - 檢查是否有配重片被倒裝進入底座，並且「固定銷」面向啞鈴握把。所有配重片必須將選擇舌片朝外，面向啞鈴握把。 - 檢查啞鈴底座內是否有灰塵、碎屑或其他障礙物。您可能需要將配重片從底座中取出來進行檢查。記得將每個配重片放回其適當位置，並確保選擇舌片朝外，遠離啞鈴握把。
配重片未固定在握把上，可能會掉落。	- 確認所有的配重片都將「固定銷」朝外，面向啞鈴握把。如果有一個或多個配重片倒裝進入，並且「固定銷」面向內部，即朝向握把，則握把可能會被卡住，並且配重片可能會卡進握把內。 - 確認未選擇的配重片（留在底座中的配重片）是否放置在正確的位置，並且沒有被移動到其他支撐槽中。這可能會阻礙啞鈴重新放入底座。

SelectTech 啞鈴鎖定機構測試

在更換任何 BowFlex SelectTech 啞鈴部件後，使用啞鈴進行鍛煉前，請確保執行以下測試：

！ 這是配重片鎖定機構的功能測試。

- 將啞鈴握把放入啞鈴底座中，將兩個調整旋鈕旋轉至最低數字（見圖 1）。當您感覺到調整旋鈕落入一個凹槽（稱為定位點）時，就表示您已經完全且正確地選擇了該數字。您還會聽到一個輕微但清晰的「咔嗒」聲，這個聲音對應於每個數字的定位點。
- 您應該能夠將握把從底座中拔出，同時將所有配重片留在底座內（見圖 2）。
- 當握把從底座中移除後，用另一隻手嘗試牢固地旋轉調整旋鈕，旋鈕應該無法旋轉。
- 將啞鈴放回底座，並將調整旋鈕旋轉至下個較低的重量設定。將啞鈴抬起約 1 英吋 (2.5 cm)。
- 當握把仍在底座上方時，嘗試輕輕旋轉調整旋鈕，旋鈕應該無法旋轉。當啞鈴握把從底座拔出時，機構中的固定銷將會鎖住旋轉組件。請對所有調整旋鈕進行此測試。
- 請對啞鈴的所有重量設定重複此測試。

！ 如果有任何旋鈕在底座外旋轉，請勿使用該啞鈴，並聯絡 Bowflex 客服。

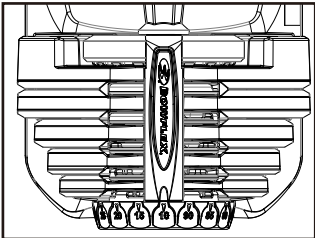


圖 1

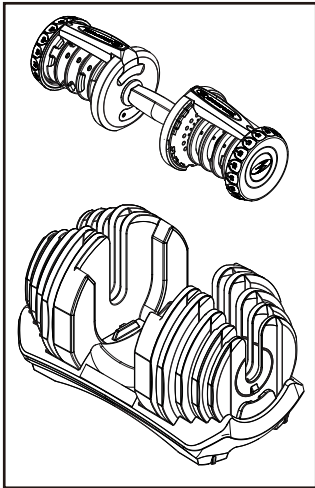


圖 2

訓練

腿部鍛煉

鍛煉肌肉

股四頭肌、臀大肌、大腿後側肌群和內收肌



成功秘訣：

- 保持膝蓋與腳趾同向。
- 保持頭部、頸部與軀幹對齊。
- 在每次動作和每個重複的過程中，密切注意所有對齊和穩定性問題。

開始



完成



開始

- 雙手握住啞鈴，站立時雙腳略寬於肩寬。
- 略微旋轉髖部，腳和膝蓋也應與此位置對齊。
- 抬起胸部，收緊腹部，保持下背部微拱來穩定核心。

動作

- 保持動作穩定，慢慢屈膝下蹲，髖部向後移動，膝蓋開始彎曲。
- 保持胸部上抬、背部平直，髖部繼續向後移動。
- 下蹲至膝蓋約 90 度，除非另有指示。
- 返回起始位置。
- 請勿在深蹲動作頂端鎖死膝蓋。

提踵

腓腸肌和比目魚肌



- 保持髖部與膝蓋穩定。
- 盡可能地抬高腳跟，同時保持平衡。

開始



動作

- 雙腳與肩同寬站立，雙腳正對前方。
- 雙手握住啞鈴，掌心朝內。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背部微拱。

- 慢慢抬起腳跟，將重心轉移至腳尖，盡可能將腳跟抬高。
- 慢慢回到起始位置，並保持小腿肌肉的張力。

注意事項：照片中顯示的是可選配件。

腿部鍛煉

靜態弓步蹲

鍛煉肌肉

股四頭肌、臀大肌、大腿後側肌群和內收肌



成功秘訣

- 將雙腳擺在合適的位置，當您下蹲時，前腳應位於膝蓋正下方，後腿與髖部對齊。
- 在運動過程中保持頭部和胸部上抬，下背部微拱。
- 完成單側訓練至疲勞後，再換另一側。

開始



開始

- 一腳向前，一腳向後站立，確保當您蹲至最低點時，前腳膝蓋正下方是腳，後膝與髖部保持直線對齊。
- 雙手握住啞鈴，掌心朝內。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。

動作

- 慢慢屈膝下蹲，保持前膝與腳趾對齊。
- 向下移動，直到後膝即將接觸地面時停止。
- 反向移動，回到起始站立位置。



硬腿硬舉

鍛煉肌肉

腿後肌群、臀大肌及脊柱豎直肌



成功秘訣

- 在動作過程中，軀幹應由直立過渡至髖部主導的前傾，但須避免脊椎產生圓背現象。
- 保持膝蓋輕微彎曲。
- 動作幅度應限制在您能正確完成的範圍內。
- 動作期間應保持挺胸，並避免脊椎出現圓背。

開始



開始

- 站立，雙腳與肩同寬。
- 雙手握住啞鈴，放在大腿前方，掌心朝後。
- 站立時膝蓋保持輕微彎曲。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。

完成



動作

- 保持膝蓋位置不動，從髖部緩慢前傾，將臀部向後推。
- 當腿後肌群開始緊繃且背部尚未開始彎曲時停止動作。
- 專注於收緊腿後肌群，並利用這股力量將自己拉回起始位置。

腿部鍛煉

反向弓步蹲

股四頭肌、臀大肌、大腿後側肌群和內收肌



- 雙腳站穩，調整至當進行後弓步時，前腳膝蓋正上方對齊前腳掌，後腿則與髖部垂直對齊。
- 在運動過程中保持頭部和胸部上抬，下背部微拱。
- 完成單側訓練至疲勞後，再換另一側。

開始



完成



開始

- 雙腳併攏站立。
- 雙手握住啞鈴，掌心朝內。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。

動作

- 透過收緊臀部肌肉並慢慢地從髖部開始旋轉腿部，啟動動作。將整條腿向後移動，保持膝蓋穩定，維持 90 度角。
- 慢慢地將腿移動到最遠的位置，並確保腰部、膝蓋或下背部不會有任何移動。
- 慢慢返回起始位置。

胸部鍛煉

平板胸推

鍛煉肌肉

大胸肌、三角肌和三頭肌

健身椅位置

平放



成功秘訣

- 在動作開始時，保持上臂與軀幹之間的角度為 60-90 度，並在動作頂端保持 90 度。
- 保持膝蓋彎曲，雙腳平放於地面，腳掌直接位於膝蓋下方。
- 下放啞鈴時，勿讓肘部超過肩膀。
- 保持肩胛骨夾緊並保持良好的脊柱對齊。

開始



開始

- 握住啞鈴，並躺回健身椅上。
- 彎曲肘部，將手臂約 60-90 度張開，肘部與肩膀齊平。
- 保持雙臂與啞鈴對齊，並位於手腕和肘部上方。
- 抬起胸部，夾緊肩胛骨，並保持下背部微拱。

完成



動作

- 慢慢推起啞鈴，伸直雙臂，同時將啞鈴移向胸部中央。
- 不要將肘部鎖死，保持胸部的張力。
- 動作應緩慢且穩定控制，手腕保持穩定，並慢慢回到起始位置。

胸部鍛煉

上斜胸推

鍛煉肌肉

大胸肌、三角肌和三頭肌

健身椅位置

上斜 45 度

成功秘訣

- 在動作開始時，上臂與軀幹的角度應為 60-90 度，並在動作的最高點保持略大於 90 度。
- 保持膝蓋彎曲，雙腳平放於地面，腳掌直接位於膝蓋下方。
- 下放啞鈴時，勿讓肘部超過肩膀。
- 保持肩胛骨夾緊並保持良好的脊柱對齊。
- 保持雙臂與啞鈴對齊，位於手腕和肘部上方。



開始



開始

- 握住啞鈴，並躺回健身椅上。
- 彎曲肘部，將手臂約 60-90 度地張開，肘部與肩膀齊平。
- 抬起胸部，夾緊肩胛骨，並保持下背部微拱。

完成



動作

- 慢慢地將啞鈴向上推，伸直雙臂，同時將啞鈴向中心靠攏，直接對準胸部中央。
- 不要將肘部鎖死，保持胸部的張力。
- 動作應緩慢且穩定控制，手腕保持穩定，並慢慢回到起始位置。

平板胸飛

大胸肌和三角肌
平放

- 在動作開始時，保持上臂與軀幹之間的角度為 60-90 度，並在動作的最高點保持略大於 90 度。
- 保持膝蓋彎曲，雙腳平放於地面，腳掌直接位於膝蓋下方。
- 下放啞鈴時，勿讓肘部超過肩膀。
- 夾緊肩胛骨並保持良好的脊柱對齊。



開始



開始

- 握住啞鈴，仰躺於健身椅上。
- 將上臂向外旋轉，使肘部與手掌朝上。
- 保持肘部微彎，手腕維持中立穩定姿勢。
- 抬起胸部，夾緊肩胛骨，並保持下背部微拱。

完成



動作

- 慢慢地將啞鈴向前，然後向上移動，保持肘部穩定，將啞鈴向內靠攏，對準胸部中央。
- 在動作過程中保持胸部張力。
- 動作應緩慢且穩定控制，手腕保持穩定，並慢慢回到起始位置。

胸部鍛煉

鍛煉肌肉

大胸肌和三角肌

健身椅位置

上斜 45 度

成功秘訣

- 在動作開始時，保持上臂與軀幹之間的角度為 60-90 度，並在動作的最高點保持略大於 90 度。
- 保持膝蓋彎曲，雙腳平放於地面，腳掌直接位於膝蓋下方。
- 下放啞鈴時，勿讓肘部超過肩膀。
- 保持肩胛骨夾緊並保持良好的脊柱對齊。



開始

- 握住啞鈴，仰躺於健身椅上。
- 將上臂向外旋轉，使肘部與手掌朝上。
- 保持肘部微彎，手腕維持中立穩定姿勢。
- 抬起胸部，夾緊肩胛骨，並保持下背部微拱。



完成

動作

- 慢慢將啞鈴向前移動，再向上推，保持肘部穩定。將啞鈴向內移動，並對準上胸部中央。
- 在動作過程中保持胸部張力。
- 慢慢返回起始位置。

下斜胸推

鍛煉肌肉

大胸肌、三角肌和三頭肌

健身椅位置

下斜

成功秘訣

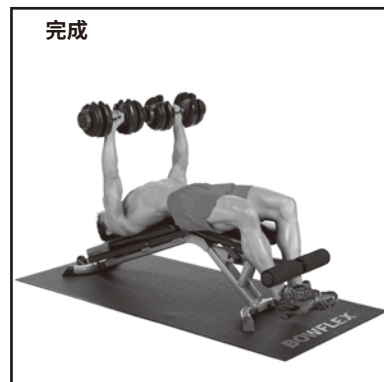
- 在動作開始時，保持上臂與軀幹之間的角度為 60-90 度，並在動作的最高點保持 90 度。
- 保持膝蓋彎曲，雙腳平放於地面，腳掌直接位於膝蓋下方。
- 夾緊肩胛骨並保持良好的脊柱對齊。
- 保持雙臂與啞鈴對齊，位於手腕和肘部上方。



開始

開始

- 握住啞鈴，仰躺於健身椅上。
- 彎曲肘部，將手臂約 60-90 度地張開，肘部與肩膀齊平。
- 抬起胸部，夾緊肩胛骨，並保持下背部微拱。



完成

動作

- 慢慢地將啞鈴向上推，伸直雙臂，同時將啞鈴向中心靠攏，直接對準胸部中央。
- 不要將肘部鎖死，保持胸部的張力。
- 動作應緩慢且穩定控制，手腕保持穩定，並慢慢回到起始位置。

手臂鍛煉

站姿彎舉

鍛煉肌肉

二頭肌及其他肘部屈肌

成功秘訣

- 保持肘部靠近身體。
- 保持手腕平直。
- 收緊軀幹肌肉，保持下背部微拱。



開始



完成



開始

- 雙手握住啞鈴，掌心朝前。
- 站立時，雙上臂貼近身體，抬起胸部，收緊腹部，保持下背部微拱。

- 彎曲啞鈴，將其向前再向上，並朝肩部移動，同時保持肘部貼近身體，雙上臂完全靜止。
- 慢慢返回起始位置，並保持對二頭肌的張力。

集中彎舉

鍛煉肌肉

二頭肌及其他肘部屈肌

健身椅位置

平放



開始



完成



開始

- 側坐於健身椅上，雙腳平放於地面，略寬於肩寬。
- 握住啞鈴，將上臂的後側放置在大腿內側，靠近膝蓋處。
- 握住啞鈴的手臂應微彎，保持二頭肌的張力。
- 保持良好的脊柱對齊。

動作

- 彎舉前臂向上臂靠近，保持上臂和肩胛骨穩定。
- 慢慢返回起始位置，並保持對二頭肌的張力。

手臂鍛煉

上斜健身椅彎舉

鍛煉肌肉

二頭肌及其他肘部屈肌

健身椅位置

上斜 45 度



開始



完成



成功秘訣

- 保持二頭肌張力，避免手臂完全伸直。
- 保持手腕平直。
- 保持胸部上抬，收緊軀幹肌肉，保持下背部微拱。

動作

- 握住啞鈴，坐在上斜的健身椅上，雙腳平放於地面，腳掌正對膝蓋下方。
- 握住啞鈴，保持手肘輕微彎曲，並保持二頭肌的張力。
- 保持良好的脊柱對齊，胸部上抬，腹部收緊。

- 彎舉前臂向上臂靠近，保持上臂和肩胛骨穩定。
- 慢慢返回起始位置，並保持對二頭肌的張力。

斯科特彎舉 — 站姿集中彎舉

二頭肌及其他肘部屈肌

上斜 60 度



開始



完成



- 彎曲肘部時，避免上半身晃動。
- 保持手腕平直。
- 保持胸部上抬，收緊軀幹肌肉，保持下背部微拱。
- 在動作的最高點稍微停止手臂的運動，直到手臂接近直立為止。
- 站立時，雙腳略微寬於肩寬。

動作

- 握住啞鈴，將上臂的後側靠在健身椅墊的上部。
- 握住啞鈴的手臂應微彎，保持二頭肌的張力。
- 將另一隻手臂放置於健身椅和上臂之間。
- 保持良好的脊柱對齊。

- 彎舉前臂向上臂靠近，保持上臂和肩胛骨穩定。
- 慢慢返回起始位置，並保持對二頭肌的張力。

手臂鍛煉

過頂三頭肌伸展

鍛煉肌肉

三頭肌



成功秘訣

- 保持膝蓋微彎，雙腳大約與肩同寬。
- 保持胸部上抬，肩膀夾緊，下背部微拱。
- 保持上臂和肩膀穩定，手腕保持直線。
- 在整個鍛煉過程中收緊三頭肌，並保持動作。

開始



完成



開始

- 站立，膝蓋微彎，雙腳與肩同寬。
- 雙手放在啞鈴一側的內邊緣。
- 將手臂舉過頭頂，肘部約 90 度彎曲。

動作

- 保持上臂穩定，伸直肘部，將手臂以弧形向上移動，超過頭頂。
- 在手臂未完全伸直時停止動作，然後慢慢返回起始位置，保持對三頭肌的張力。

鍛煉肌肉

三頭肌



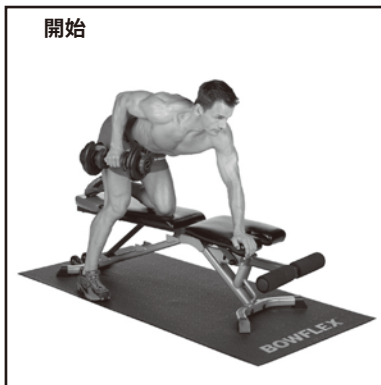
健身椅位置

平放

成功秘訣

- 保持脊柱對齊。
- 在整個動作過程中，保持手臂貼近身體，並保持手腕平直。
- 在整個鍛煉過程中收緊三頭肌，並保持穩定。

開始



完成



開始

- 一腿跪在健身椅上，髖部向前傾，將一隻手放在健身椅上支撐身體。
- 一隻手支撐在健身椅上，另一隻手握住啞鈴，掌心朝內。
- 保持肘部彎曲，將上臂拉至身側，保持與地面平行。

動作

- 伸直肘部，保持上臂完全靜止。
- 當手臂完全伸直時，慢慢返回起始位置。

手臂鍛煉

臥式三頭肌伸展

鍛煉肌肉

三頭肌

健身椅位置

平放



成功秘訣

- 保持上臂不動。
- 保持手腕平直。
- 在整個鍛煉過程中收緊三頭肌，並保持動作穩定直到完全伸直。
- 膝蓋彎曲，雙腳平放於地面，腳掌正對膝蓋下方。

開始



完成



動作

- 躺在健身椅上，頭部支撐在健身椅上。
- 握住啞鈴，將上臂舉起，肘部指向上方，握住啞鈴的位置應位於額頭上方。
- 抬起胸部，夾緊肩胛骨。
- 保持下背部微拱。

- 保持上臂穩定，同時將手部以弧形動作向上移動。
- 當手臂接近完全伸直時稍作停頓。不要將肘部完全鎖死！
- 慢慢逆向動作，返回起始位置。

二頭肌、肱橈肌和肱肌

- 在整個鍛煉過程中，保持上臂靜止，並保持手腕平直。
- 保持胸部上抬，脊椎直立，下背部微拱。



開始



開始

- 雙腳與肩同寬站立，膝蓋輕微彎曲。
- 握住啞鈴，掌心相對，朝內面對。
- 穩定髖部、膝蓋和脊椎。

動作

- 彎曲啞鈴，先向前，再向上，然後朝肩部移動，保持上臂完全靜止。
- 保持掌心朝內，並保持下臂不旋轉。
- 慢慢將手臂返回起始位置。



背部鍛煉

單臂划船 — 交替划船

鍛煉肌肉

背闊肌、肩胛下肌、後三角肌和二頭肌

健身椅位置

平放

成功秘訣

- 穩定身體，將注意力集中於背闊肌，並透過伸展肘部向上帶動動作。
- 在動作過程中，保持啞鈴直接對齊在手腕和肘部正下方。
- 保持脊柱對齊，收緊腹部，下背部微拱。
- 不要讓脊柱左右旋轉，保持肩膀在動作過程中處於相同高度。



開始



開始

- 一膝跪在健身椅上，另一腳平放於地面，腳掌位於髖部正下方。
- 手自由放在健身椅上，稍微往前，這樣有助於穩定上半身。
- 讓握住啞鈴的手臂自然垂直，保持背部和肩膀穩定。
- 以中立握法握住啞鈴，掌心朝向健身椅。

完成



動作

- 啟動動作時，將肩胛骨夾緊，同時將肘部向後再向上移動。
- 繼續將肘部向上移動，直到稍微高於軀幹的高度，同時保持前臂與肘部對齊。
- 在控制阻力的過程中，將手臂慢慢回到起始位置，讓肩胛骨向前滑動，避免駝背。

寬距划船

鍛煉肌肉

後三角肌、中三角肌後部、外旋肌群、上背闊肌、肩胛下肌

成功秘訣

- 將雙腳置於舒適的與肩同寬位置。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。
- 髖部稍微前傾，同時保持上半身對齊。
- 前臂應始終指向啞鈴的方向。



開始



開始

- 站立，握住啞鈴，髖部稍微前傾，讓手臂與阻力保持一致。
- 保持脊柱穩定。
- 旋轉肩膀，讓掌心面向後方。

完成



動作

- 隨著動作的進行，讓手臂彎曲，將肘部向外和向後移動，保持上臂和軀幹之間的角度為 70-90 度。
- 當肘部稍微超過肩膀時，反向動作並保持後肩肌肉的張力。

背部鍛煉

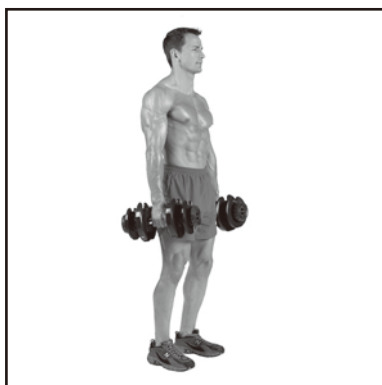
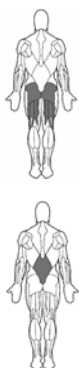
硬舉

鍛煉肌肉

臀大肌、內收肌、大腿後側肌群、股四頭肌、脊柱豎直肌和斜方肌

成功秘訣

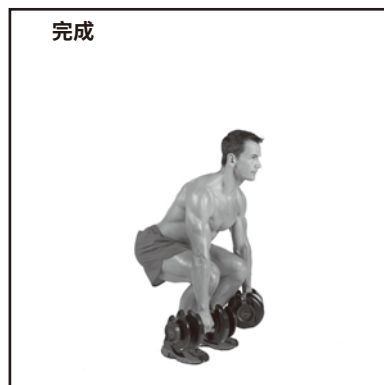
- 保持膝蓋與腳同向。
- 保持頭部與頸部與軀幹對齊。
- 在每個動作的每一次重複過程中，密切注意對齊和穩定性問題。
- 在推動過程中，應該保持壓力集中在足弓的中部，而非腳趾或腳跟。



開始

- 雙腳與啞鈴對齊，站立時雙腳約與肩同寬。
- 將腳尖略微朝外打開，大腿方向與雙腳保持一致。
- 握住啞鈴，掌心朝後。

完成



動作

- 保持動作穩定，慢慢屈膝下蹲，髖部向外伸展，膝蓋開始彎曲。
- 保持胸部上抬、背部平直，髖部繼續向後移動。
- 下蹲至膝蓋約 90°，除非另有指示。
- 回到起始位置，保持胸部上抬，將髖部向前推，並伸直膝蓋。

腹部鍛煉

腹部捲曲

鍛煉肌肉

直肌和腹斜肌

健身椅位置

平放



開始



開始

- 雙手握住啞鈴，如圖所示。
- 平躺在健身椅上，將啞鈴放在上胸部上方。
- 雙腿放在滾輪墊後方，腳平放於地面，這樣可以增加支撐。
- 下背部可以平放，也可以微拱。

完成



動作

成功秘訣

- 不要抬起頭或下巴。您的頭部應該隨著肋部的運動一起移動，而不是先於上半身。
- 保持頸部放鬆。
- 動作要緩慢，避免依賴慣性。
- 上升時呼氣，下行時吸氣，保持自然呼吸。

- 收緊腹部，僅彎曲上半身，將下肋部慢慢移向髖部。
- 在不移動髖部和頸部的情況下，盡量向前移動。
- 完全捲曲時，下背部應貼合健身椅。
- 慢慢反向動作，返回起始位置，並保持腹部的張力。

腹部鍛煉

反向腹部捲曲

鍛煉肌肉

腹部，包括直肌和腹斜肌

健身椅位置

平放

成功秘訣

- 在開始動作前收緊腹部。
- 保持膝蓋和髖部穩定。
- 上升時呼氣，下行時吸氣，保持自然呼吸。
- 在運動中盡可能收縮到極限。
- 在控制下進行下降動作。
- 髖部的彎曲程度可根據所需的難度進行調整。
- 初學者應完全彎曲膝蓋，使雙腿靠近腹部。



開始



開始

- 平躺，頭部支撐在健身椅上。
- 完全彎曲膝蓋。
- 在整個鍛煉過程中保持住。
- 雙手伸過頭頂，握住健身椅。
- 放鬆頸部。

動作

- 收緊腹部，慢慢將髖部向肋骨方向捲起。
- 在不依賴腿部助力的情況下盡可能完成動作，並避免肩胛骨捲起。
- 慢慢反向動作，回到起始位置，並保持腹部張力。



臥姿軀幹旋轉

鍛煉肌肉

深層脊柱肌群及軀幹肌肉

健身椅位置

平放

成功秘訣

- 這是一個重要的動作，但如果執行不當，可能會增加風險。
- 保持胸部上抬，始終保持脊柱的良好對齊，下背部微拱。
- 尤其在此動作中，活動幅度過大未必較佳。
- 僅在肌肉可控範圍內進行動作，並盡可能避免依賴慣性。



開始



開始

- 平躺在健身椅上。
- 彎曲髖部和膝蓋，約為 90 度。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。
- 握住健身椅的兩側。

完成



動作

- 收緊整個腹部區域，並慢慢將雙腿和髖部旋轉到一側。
- 動作應緩慢且穩定控制，避免雙腿與髖部不受控地側轉。
- 返回起始位置。
- 完成單側訓練至疲勞後，再換另一側。

腹部鍛煉

扭轉側腹捲曲

腹斜肌和直肌
平放



- 上升時呼氣，下行時吸氣。
- 頭部應隨著肋部的運動移動。保持頸部放鬆。
- 動作要緩慢，避免依賴慣性。
- 在不移動髖部和頸部的情況下，盡量向前移動。

開始



完成



- 平躺在健身椅上，將一隻手放在動作側的後腦勺。
- 如圖所示，將雙腿放在滾輪墊後方以增加支撐。
- 下背部可以平放在健身椅上，或保持微拱。

- 收緊腹部，並以對角線方向移動，將下肋部慢慢移向對側的髖部。
- 完全捲曲時，下背部應貼合健身椅。
- 慢慢回到起始位置，保持腹部張力。

鍛煉肌肉

腹部，包括直肌、腹斜肌和股四頭肌

健身椅位置

平放



成功秘訣

- 在開始動作前收緊腹部。
- 上升時呼氣，下行時吸氣，保持自然呼吸。
- 在運動中盡可能收縮到極限。
- 保持背部平貼於健身椅上。

開始



- 平躺，頭部支撐在健身椅上。
- 收緊腹部，並將背部平貼於健身椅上。
- 彎曲膝蓋和髖部至約 90 度。
- 雙手伸向兩側，握住健身椅。
- 放鬆頸部。

完成



動作

- 收緊腹部，慢慢伸展髖部和膝蓋。
- 讓雙腿平行於地面向外移動。
- 在整個運動過程中，保持背部平貼於健身椅上。
- 慢慢反向動作，回到起始位置，並保持腹部張力。

肩部鍛煉

站姿肩推

鍛煉肌肉

前三角肌、上斜方肌和三頭肌

成功秘訣

- 保持膝蓋輕微彎曲。
- 保持腹部收緊，保持良好的脊柱對齊。
- 舉臂時，避免增加下背部彎曲。保持脊柱穩定。



開始



開始

- 握住啞鈴，站直。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。
- 將啞鈴舉至與肩同高，掌心朝前。
- 上臂應與軀幹呈 90 度角，肘部彎曲至 90 度，如圖所示。

完成



動作

- 慢慢伸直手臂，將啞鈴舉過頭頂，專注於將肘部向上內收，朝耳朵方向移動。
- 慢慢伸直手臂，將啞鈴舉過頭頂，專注於將肘部向上內收，朝耳朵方向移動。
- 慢慢返回起始位置，保持前肩肌肉的張力。

側平舉

前三角肌和中三角肌

- 在動作過程中，請勿擺動手臂向上，也避免軀幹產生旋轉。
- 保持良好的脊柱對齊。



開始



開始

- 握住啞鈴，掌心相對。
- 站立，雙腳略寬於肩寬。
- 保持脊柱直立，胸部上抬，腹部收緊，下背部微拱。

完成



- 直接將手臂往外舉，再往上舉，直到與肩同高。
- 以相同速度舉起手和肘部。
- 在舉起手臂的過程中，避免轉動或旋轉手臂。
- 在整個動作過程中，手臂與肘部側面應始終朝外（或朝上）。

肩部鍛煉

坐姿過頂推舉

鍛煉肌肉

前三角肌、上斜方肌和三頭肌

成功秘訣

- 雙腳平放於地面，腳掌正對膝蓋下方。
- 保持腹部收緊，保持良好的脊柱對齊。
- 舉臂時，避免增加下背部彎曲。保持脊柱穩定。



開始



完成



開始

- 握住啞鈴，坐直。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。
- 將啞鈴舉至與肩同高，掌心朝前。
- 上臂應與軀幹呈 90 度角，肘部彎曲至 90 度，如圖所示。

動作

- 慢慢伸直手臂，將啞鈴舉過頭頂，專注於將肘部向上內收，朝耳朵方向移動。
- 慢慢返回起始位置，保持前肩肌肉的張力。

前平舉

鍛煉肌肉

前三角肌

成功秘訣

- 保持膝蓋輕微彎曲。
- 保持腹部收緊，保持良好的脊柱對齊。
- 舉臂時，避免增加下背部彎曲。保持脊柱穩定。



開始



完成



開始

- 握住啞鈴，站直。
- 雙腳應該約與肩同寬。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。
- 將啞鈴握在身前，掌心朝後。

動作

- 保持手臂伸直，掌心朝下，將手臂向前舉起，再向上移動至與肩同高。
- 慢慢返回起始位置，保持前肩肌肉的張力。

肩部鍛煉

後三角肌划船

鍛煉肌肉

中三角肌後部、後三角肌、外旋肌群、斜方肌和菱形肌



成功秘訣

- 保持脊椎和髖部穩定，避免身體晃動。
- 對於正常的拉力鍛煉，您可以選擇讓肩胛骨自然前後移動。然而，若要更強調後三角肌，則應在整個動作中保持肩胛骨夾緊。
- 保持腹部收緊，胸部上抬，下背部微拱。

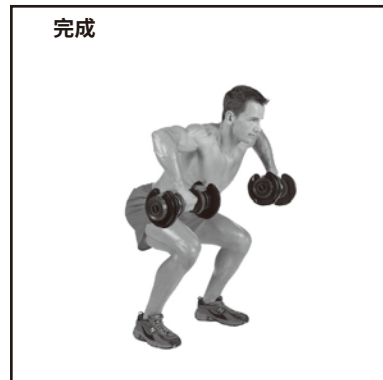
開始



開始

- 站立，雙腳與肩同寬。
- 握住啞鈴，掌心朝後。
- 彎曲膝蓋和髖部，讓手臂自然下垂於膝部前方，並握住啞鈴。
- 保持頭部/頸部與脊椎對齊，如圖所示。

完成



動作

- 隨著肘部向上移動，讓手臂彎曲，保持上臂和軀幹之間的角度約為60-80度。
- 前臂應始終指向啞鈴的方向。
- 直到肘部稍微超過肩膀，然後慢慢反向動作，並在整個動作過程中保持後肩肌肉的張力。

聳肩

鍛煉肌肉

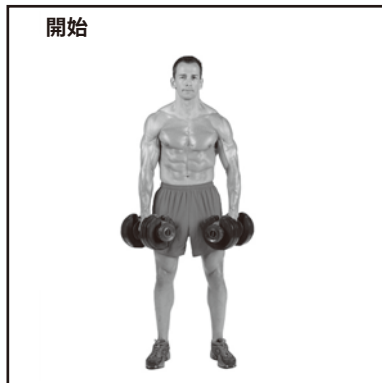
上斜方肌



成功秘訣

- 抬肩時避免頸部前後彎曲。
- 保持腹部收緊，保持良好的脊柱對齊。
- 確保雙肩均衡抬起。

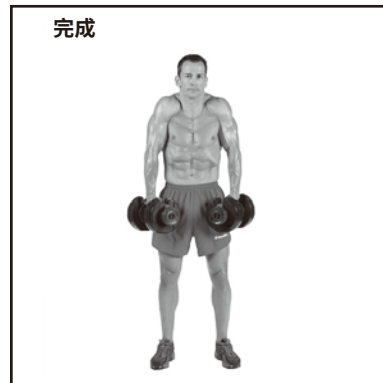
開始



開始

- 握住啞鈴，站直。
- 雙腳應該約與肩同寬。
- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背微拱。
- 自然將啞鈴握於雙側。

完成



動作

- 將肩膀抬起至耳後，確保頸部/頭部位置保持穩定，不要移動。
- 慢慢將肩膀放回起始位置，並在整個過程中保持上肩和頸部肌肉的張力，避免駝背或上背部過度彎曲。

