



5.1s Bench

· 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 ·

感謝您選擇 BowFlex SelectTech 5.1S Bench 作為訓練器材。我們誠摯鼓勵您在開始組裝器材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。

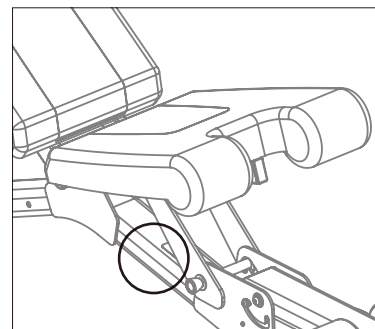
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**BowFlex SelectTech 5.1S Bench**

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

序號位置

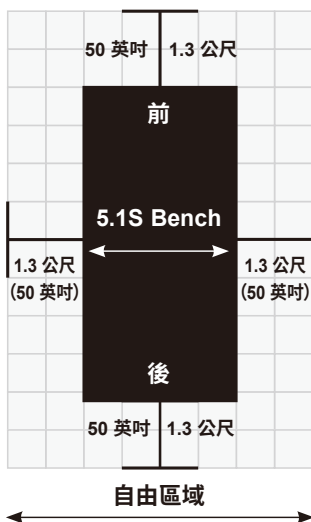


⚠ 注意

- 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式。
- 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器材。
- 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。
- 該器材僅供居家室內使用，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底座組件。
- 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。



訓練機 (BENCH) 的放置

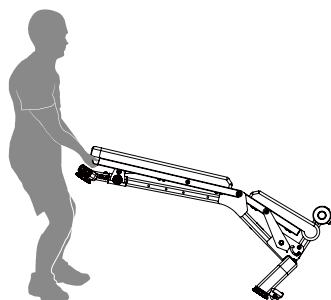
將訓練機 (Bench) 放置在平坦穩固的表面上。周圍的每一側都應有 1.3 公尺 (50 英吋) 的無障礙空間。請勿將訓練機 (Bench) 放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。本器材不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

移動訓練機 (BENCH)

- 前貼地桿具有兩個移動輪，可協助移動座椅。小心地將訓練機 (bench) 移至所需位置，然後將其放下。
- 當座椅和訓練機完全降下時，抓住手柄並輕輕舉起，直到訓練機的重量放在移動輪上。將訓練機 (bench) 推到所需位置，並安全地下降到位。
- 開始運動前，請確保已穩固訓練機 (bench)。
- 為了降低受傷風險，移動訓練機 (bench) 時請特別小心。
- 請勿嘗試在不平坦的表面上移動器材，並且強烈建議與距離最近的其他設備保持至少 51 公分 (20 英吋) 的安全空間。

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)	60.6 x 132.9 x 71.3 公分 / 23.9 x 52.3 x 28.1 英吋
產品重量	27 公斤 / 60 磅
使用者體重承載上限	136 公斤 / 300 磅
最大訓練重量 (使用者 + 舉重重量)	272 公斤 / 600 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。

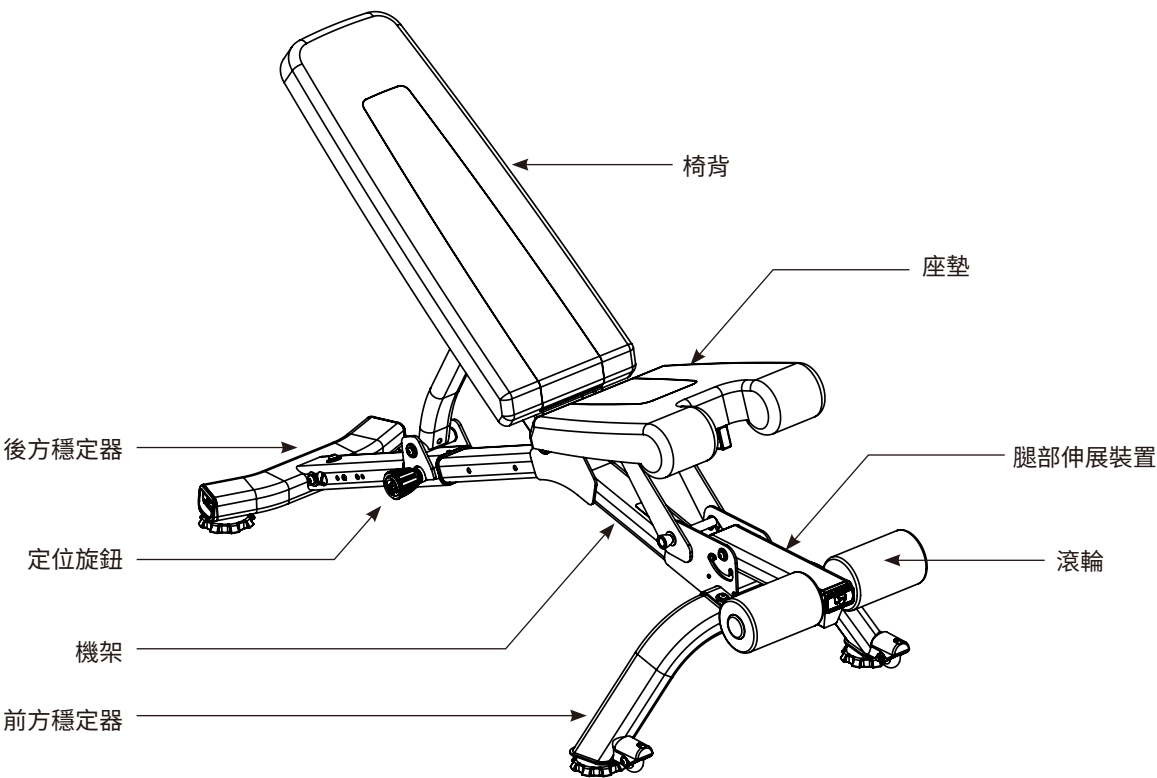


需要協助嗎？

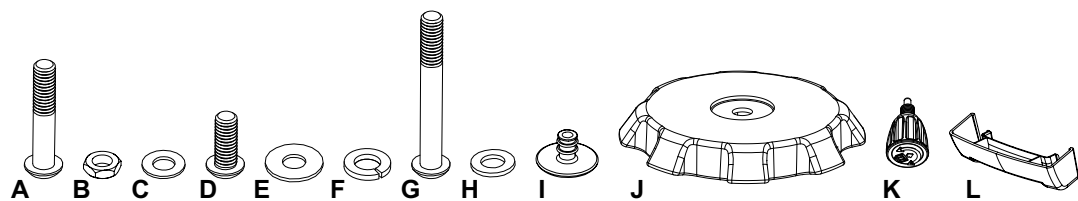
如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。

製造/委製/進口商：喬山健康科技(股)公司 | 地址：台灣台中市大雅區東大路2段999號

功能



硬體與工具清單



(2) 4mm
5mm

物品	數量	描述	物品	數量	描述
A	4	圓頭內六角螺絲，M8x45	G	12	圓頭內六角螺絲，M8x60
B	8	薄螺母，M8	H	8	窄型平墊圈，M8
C	4	平墊圈，M8	I	2	護蓋
D	3	圓頭內六角螺絲，M8x25	J	4	調平腳
E	5	平墊圈，M8	K	1	定位旋鈕
F	5	鎖緊墊圈，M8	L	1	把手

注意：部分硬體已預先安裝於硬體卡上，作為備用件。組裝完畢後，可能會剩餘一些硬體配件。

零件

物品	數量	描述	物品	數量	描述
1	1	機架組件	5	1	椅背
2	1	後方穩定器	6	1	腿部伸展裝置
3	1	前方穩定器	7	1	泡棉滾輪管
4	1	座墊	8	2	泡棉滾輪

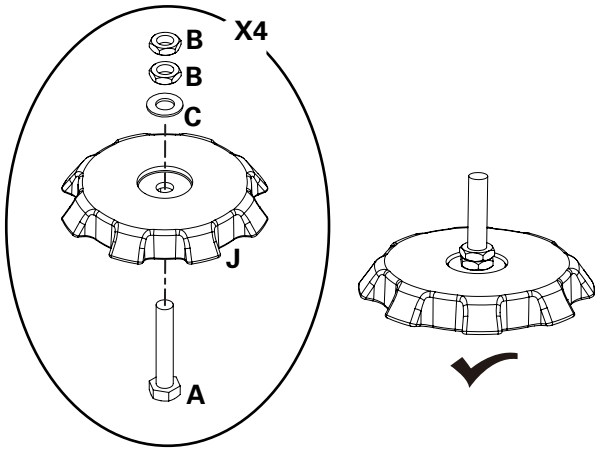
注意：請依照編號順序安裝各項零件。

組裝步驟

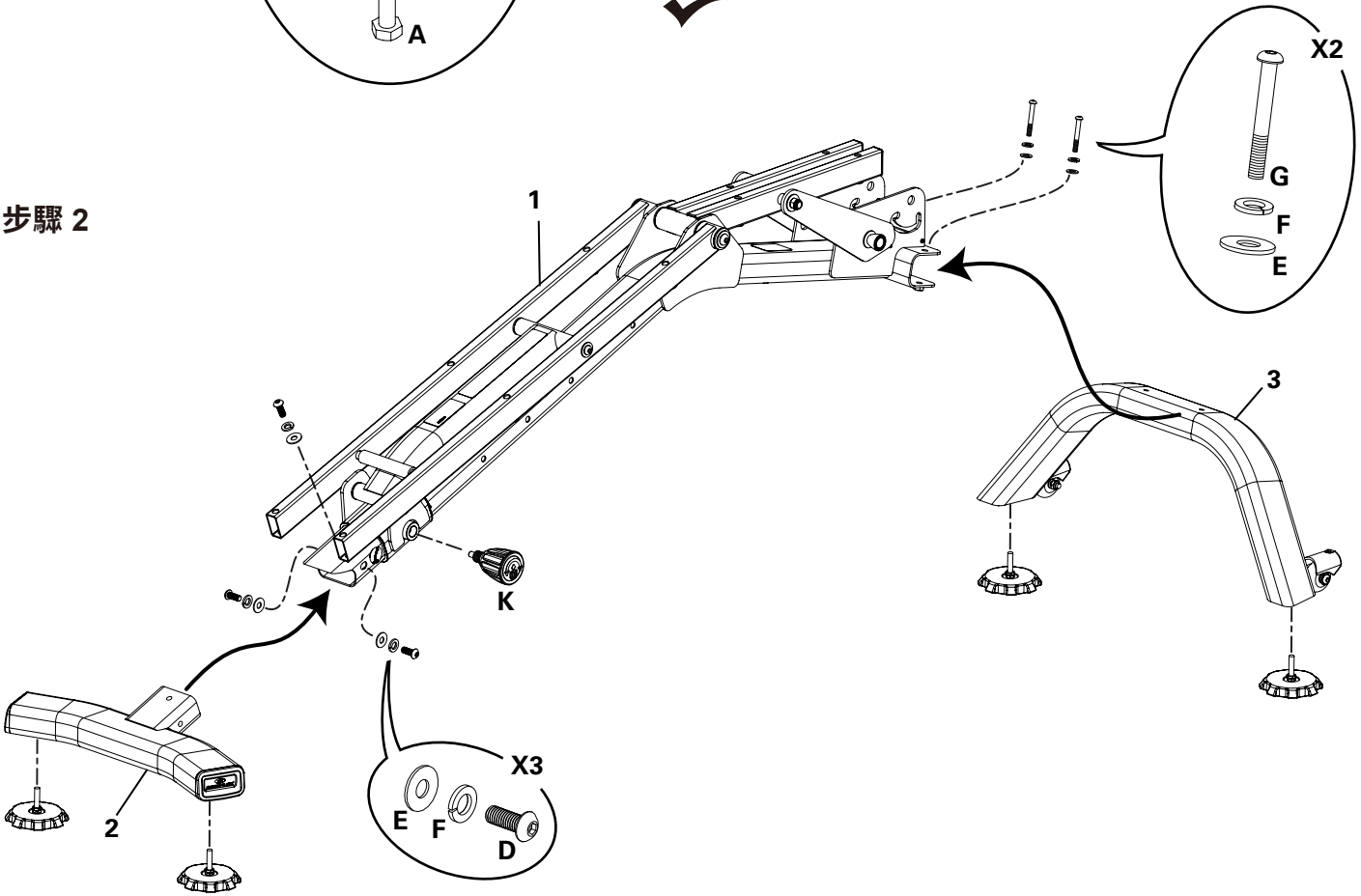
**警告**

在機架組件從包裝中取出並移至組裝位置前，請勿剪除運輸束帶。

步驟 1

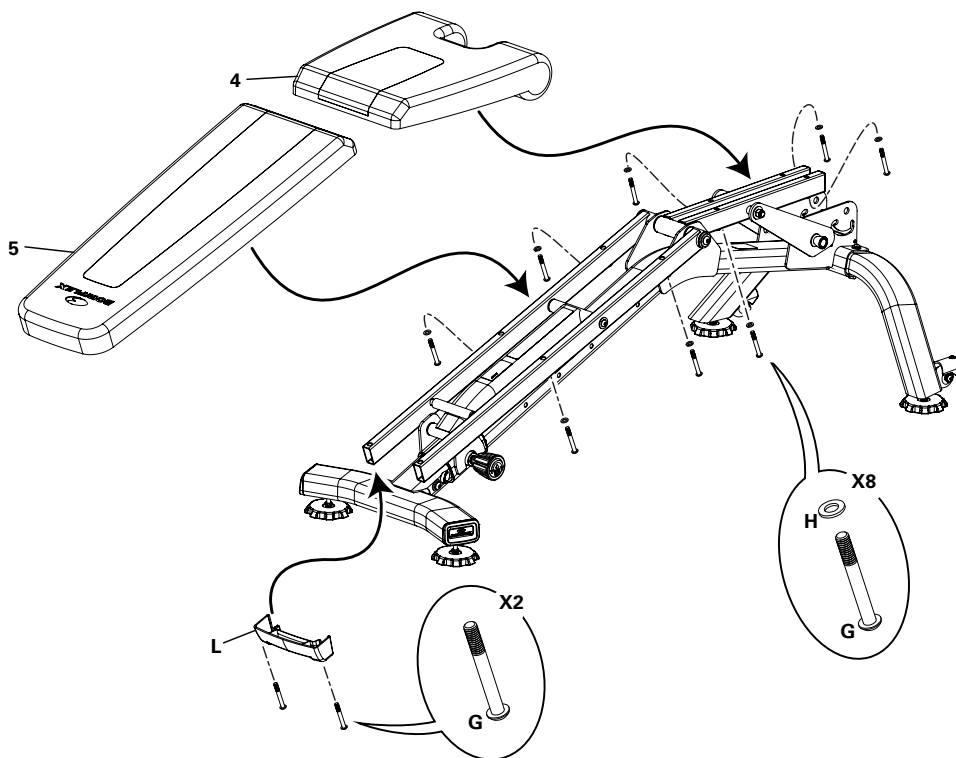


步驟 2



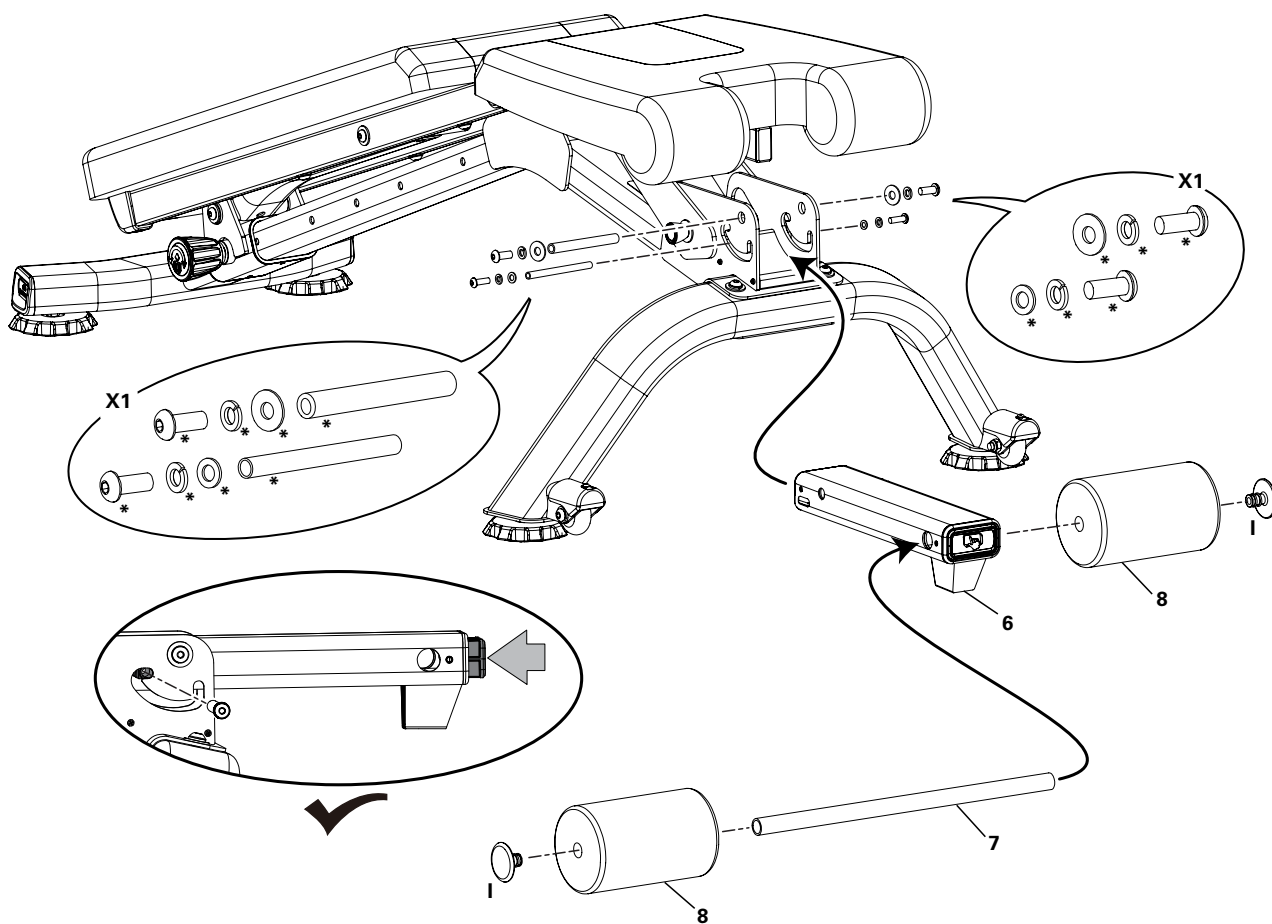
組裝步驟

步驟 3



步驟 4

(*) 硬體已預安裝，並不在硬體卡上。



步驟 5 最後檢查

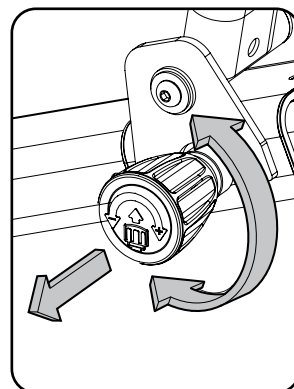
檢查設備，確認所有緊固件已確實鎖緊，各組件已正確安裝。

⚠ 在設備完成組裝並依《使用手冊》確認性能無誤前，請勿啟用或使用本設備。也請再次查看設備上所有的警示標籤。

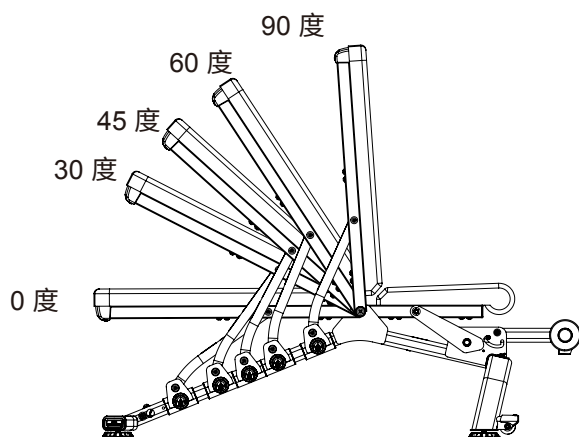
基本操作

調整健身椅

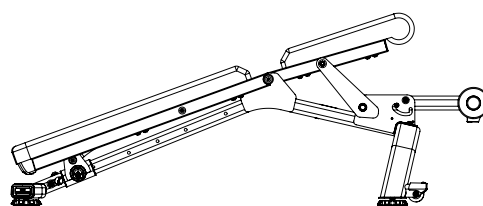
鬆開並拉起座墊滑軌上的定位旋鈕，將健身椅調整至所需高度。鬆開定位旋鈕，鎖定固定銷。使用前，請確認銷釘已完全定位，並將定位旋鈕鎖緊。



健身椅位置



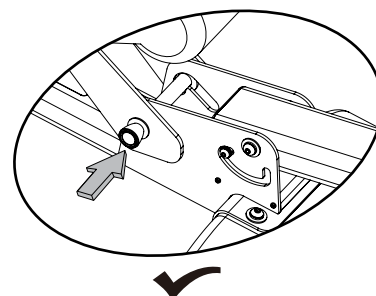
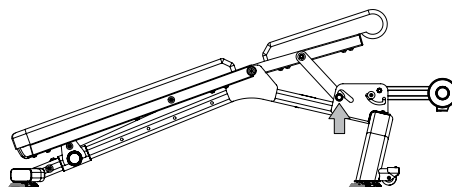
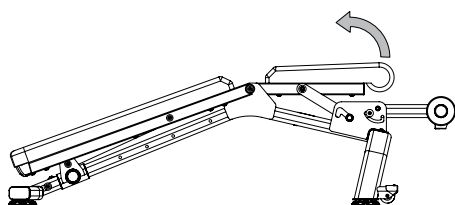
椅背傾斜設定



座墊升起時，椅背可傾斜至 20 度下斜角度

調整座墊高度

座墊可設定為平放或升高兩種位置。欲升起座墊時，將其向上提起，直到鎖定機構啟動。



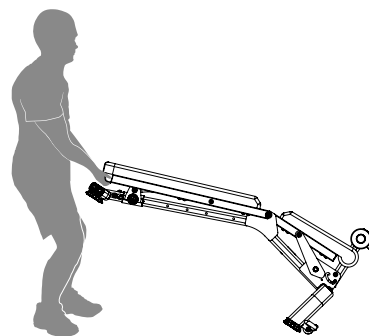
欲放低座墊時，稍微提起後引導鎖定機構至下方位置，並將座墊安全地降至水平狀態。

組裝步驟

移動健身椅

前方穩定器設有兩個搬運輪，可輔助移動健身椅。

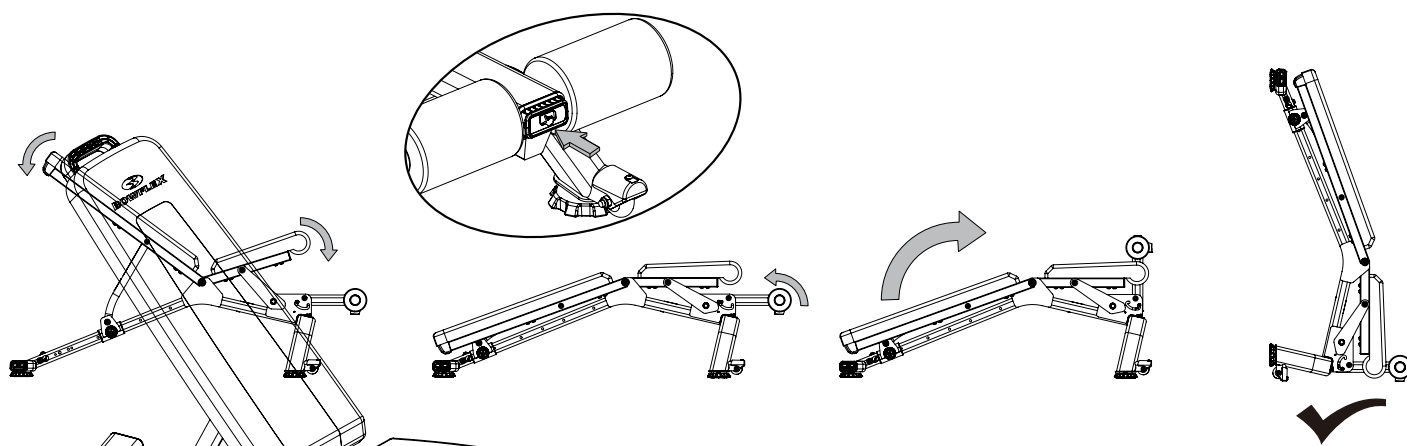
當座墊與椅背完全放低後，握住把手輕提健身椅，讓重量落在搬運輪上，再將健身椅推至目標位置並安全放下。



收納健身椅

健身椅可摺收以節省空間，便於收納。

1. 完全放低座墊與椅背。
2. 按下腿部伸展裝置末端的釋放旋鈕，將其向上翻起至鎖定位置。
3. 將整張健身椅小心向前翻轉，使其穩靠於腿部伸展裝置與前方穩定器上。



故障排除

問題	解決方案
健身椅發出吱吱聲或尖銳異音	請依序檢查以下項目： 1) 健身椅是否放置於平整地面上。 2) 鬆開組裝過程中安裝的所有調平腳螺栓，在螺紋處塗上潤滑油，再重新調整並鎖緊。

維護

只有定期檢查損壞和磨損，才能保持此產品的安全性和性能。

在每次使用前，檢查健身椅的損壞和磨損情況。如發現零件損壞，請立即更換，或在維修之前停止使用健身椅。

每日/每次使用前：	檢查健身椅。確保它處於良好的狀態並且運行平穩。如發現損壞，請勿使用。聯絡技術支援
每日/每次使用後：	使用完畢後，請以乾淨的乾布擦拭汗水。椅墊可使用中性清潔劑或噴霧式清潔劑進行清潔。
每週維護：	若健身椅使用頻率較高，建議每週以乾淨布料搭配含氨成分的清潔劑徹底擦拭整台設備。清潔後請確實擦乾，並針對有刮痕的部位補漆，以防生鏽。
每月維護：	定期檢查機架是否出現裂痕或永久性彎曲。若檢視中發現損壞，請立即停止使用，並聯絡技術支援

