



PR1000

· 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

32

DEUTSCH

62

NEDERLANDS

92

FRANÇAIS

121

ITALIANO

151

ESPAÑOL

178

PORTUGUÊS

208

العربية

238

繁體中文

268

简体中文

感謝您選擇 BowFlex PR1000 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者手冊，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。

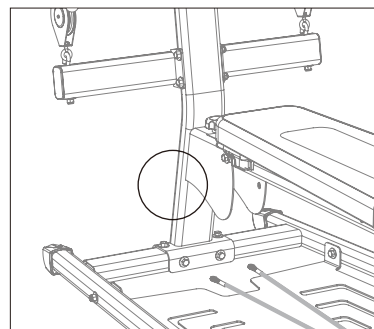
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**BowFlex PR1000**

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

序號位置



⚠ 注意

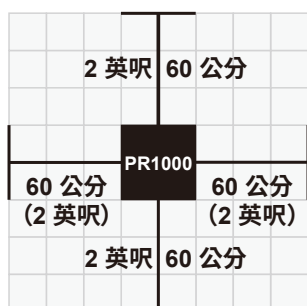
- 請閱讀完所有說明後再使用本健身器材。
- 使用前請詳閱所有警告及說明，並接受正確的指導。請遵循本器材的用途。
- 一旦警告貼紙鬆脫、無法辨識或脫落，請向您的當地經銷商索取標籤以便更換。
- 請勿讓 13 歲以下的兒童接近本肌力訓練器材。青少年須在成人全程監督下使用本器材。
- 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或欠缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 使用前請先檢查器材。切勿使用已損壞或無法操作的器材。
- 使用本器材時，切勿超過承重限制。
- 請確保所有調節裝置已確實插入，且在使用前已正確調整，以避免造成傷害。
- 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。
- 請確保機器穩固放在地面上，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）。
- 將阻力桿掛入纜線鉤時，請勿直接站在桿的上方。連接和分開阻力桿與纜線時，請站在側面。

⚠ 附加警告 – 家庭健身房 / 站

- 每次使用前，請檢查本器材是否有零件鬆散或磨損跡象。檢查所有纜線、滑輪及其連接狀態，確保它們已妥善固定和連接，並且沒有明顯的磨損或損壞跡象。請聯繫客戶服務部以獲取維修相關資訊。
- 座椅組裝插梢：**在使用訓練機之前，請確保座椅安全插梢已完全插入。若忽略此步驟，可能會導致受傷。
- 如果纜線或滑輪有任何明顯損壞，請勿使用訓練機。如果有任何明顯損壞，請聯繫當地客戶技術支援部。
- 運作中的家庭健身房器材僅限單人使用。
- 坐在座椅上時，請勿對座椅進行任何調整。請勿站在座椅上。
- 請勿在訓練機上跳躍。
- 請勿掛在長槓上。
- 請隨時遠離活動中的桿的路徑。
- 當您不使用家庭健身房時，請解開阻力桿的纜線。
- 若要將多條阻力桿掛在一條纜線上，請將最接近的阻力桿朝向纜線彎曲，然後將纜線掛鉤穿過該桿蓋。然後，您可以用同一個纜線鉤掛接下一根最接近的阻力桿。
- 先掛上最接近的阻力桿可防止桿彼此交叉。
- 需 2 人進行組裝。

⚠ 附加警告 – 阻力桿

- 訓練機兩側至少保持 90 公分（36 英寸）的空間。這是建議的安全距離，用於進入和通過，以及緊急離開機器。
- 當訓練機器正在受到使用或在維護檢查期間，請避免第三方進入此空間。
- 使用過程中請避開阻力桿的移動路徑。在使用期間或維護檢查期間，請確保所有旁觀者遠離器材和阻力桿的移動路徑。
- 切勿嘗試以超過您可以安全舒適處理的阻力運動。
- 請勿使用啞鈴或其他重量設備來逐步增加重量阻力。僅使用設備隨附的重量阻力。切勿在伸展過程中使用該設備作為支撐，或安裝和使用阻力帶、繩索或其他器材。
- 組力桿受到張力。將配重塊鉤連接到阻力桿時要小心。將配重塊鉤正確固定在桿端。在放開阻力桿之前，請確保它們已穩固連接。
- 切勿直接站在桿的上方。安裝阻力桿時請保持站在側邊。
- 正確調整並安全地啟動所有位置調整裝置。確保調整裝置不會碰擊到使用者。
- 使用過程中請避開阻力桿的移動路徑。在使用期間，請確保所有旁觀者遠離器材和阻力桿的移動路徑。
- 將配重塊鉤正確固定在桿端。



自由區域

訓練機的放置

- 在平坦穩定的基底上訓練。訓練機周圍的每一側都應有 90 公分（36 英寸）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)	209.5 x 79 x 205.7 公分 / 82.5 x 31 x 81 英寸
產品重量	59.5 公斤 / 131 磅
使用者體重承載上限	136 公斤 / 300 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>

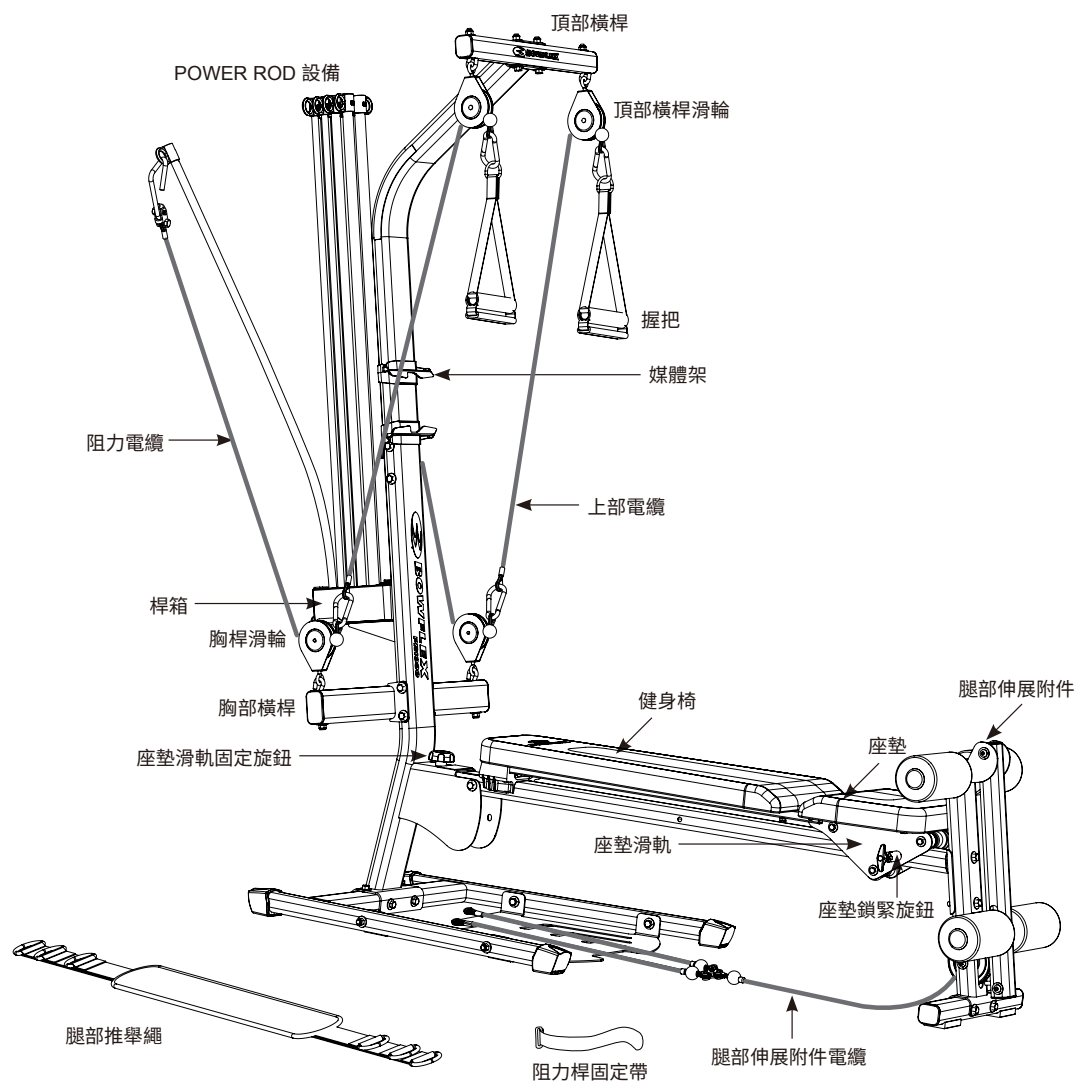
保固

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？

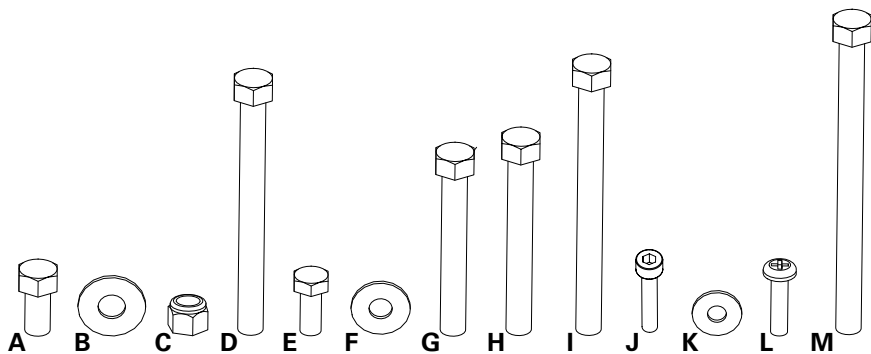
如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。

功能



硬體與工具清單

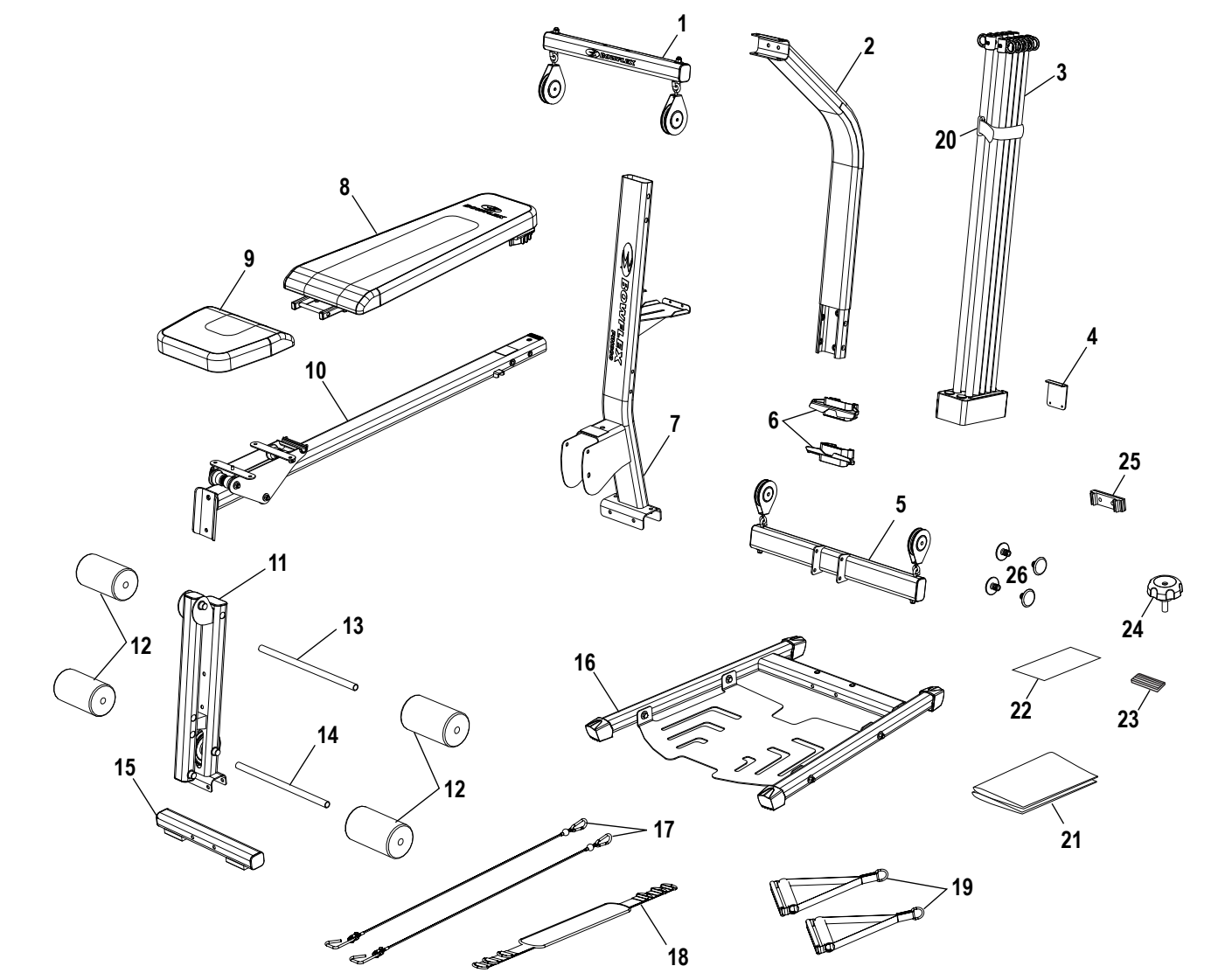
繁體中文



物品	數量	描述	物品	數量	描述
A	8	六角頭螺絲，3/8 英寸 × 3/4 英寸	H	4	六角頭螺絲，3/8 英寸 × 3 英寸
B	29	平墊圈，3/8 英寸	I	1	六角頭螺絲，3/8 英寸 × 4-1/4 英寸
C	10	固定螺母，3/8 英寸	J	3	內六角頭螺絲，M5 × 25
D	2	六角頭螺絲，3/8 英寸 × 4 英寸	K	5	平墊圈，1/4 英寸
E	4	六角頭螺絲，5/16 英寸 × 3/4 英寸	L	2	圓頭十字螺絲，1/4 英寸 × 1 英寸
F	4	平墊圈，5/16 英寸	M	2	六角頭螺絲，3/8 英寸 × 5 英寸
G	2	六角頭螺絲，3/8 英寸 × 2-3/4 英寸			

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	頂部橫桿	14	1	短滾筒管
2	1	上部拉力塔	15	1	腿部伸展底座
3	1	桿組	16	1	底座平台
4	1	桿箱端板	17	2	連接桿與胸桿滑輪的電纜
5	1	胸部橫桿	18	1	腿部推舉繩
6	2	媒體托盤	19	2	握把
7	1	下部拉力塔	20	1	阻力桿固定帶
8	1	健身椅	21	1	說明書套件
9	1	座墊	22	1	硬體卡
10	1	座墊滑軌組件	23	1	橡膠墊
11	1	腿部伸展附件	24	1	座墊滑軌固定旋鈕
12	4	泡棉滾筒墊	25	1	上部電纜夾
13	1	長滾筒管	26	4	插頭

組裝前準備

請仔細選擇 BowFlex 家用健身器材的擺放位置。最佳位置應為堅硬、平整的地面，避免設於戶外、潮濕環境或積水處，並遠離極端溫度區域。為獲得最佳使用效果，請將您的家用健身器材安裝在您計劃使用的位置。為了安全操作，請預留至少 3.4 m x 3.8 m (133 英寸 x 148 英寸) 的訓練空間。

組裝家用健身器材時，請遵循以下組裝提示：

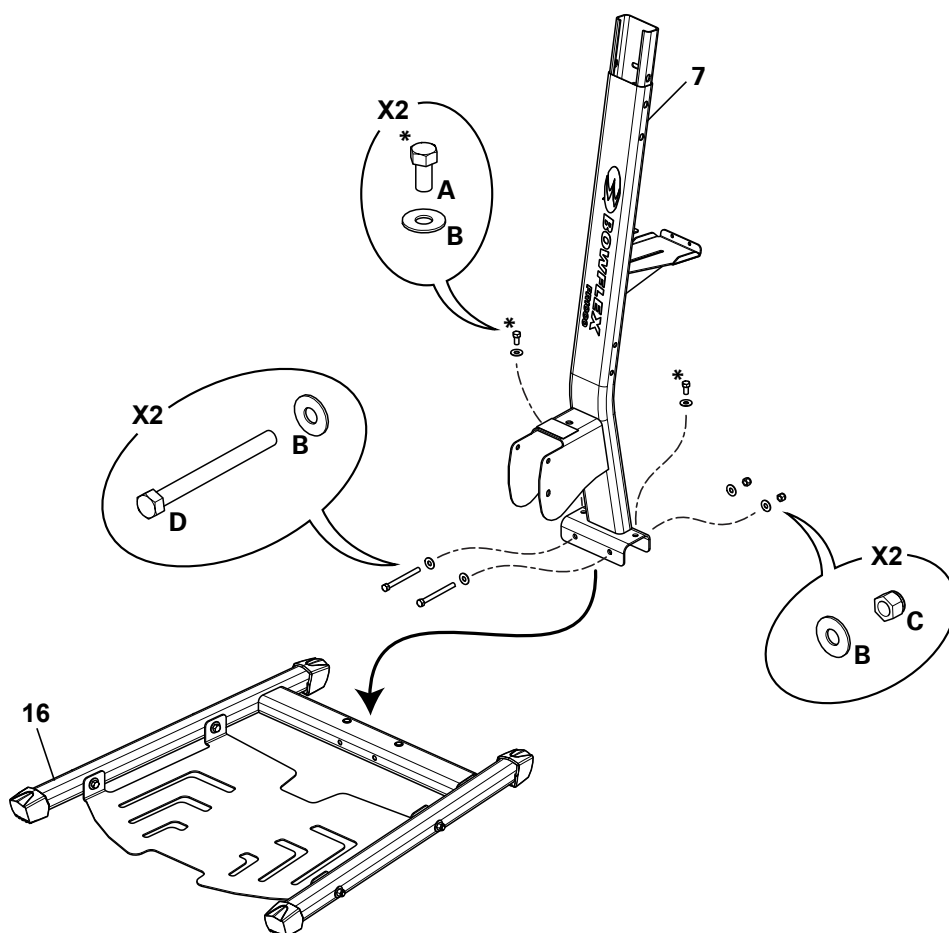
1. 在每個組裝步驟開始前，先收集所需的全部組件。
2. 順時針旋轉所有螺栓與鎖緊螺母，進行緊固。逆時針旋轉可鬆開。
3. 若螺栓配有鎖緊螺母，請使用組合扳手固定鎖母，再進行擰緊，以確保牢固。
4. 在拆包與組裝過程中，可使用工具刀或剪刀輔助操作。
5. 在組裝過程中，請小心搬運部件。對齊螺栓孔來協助螺栓定位。
6. 組裝需兩人協作完成。

注意事項：在 BowFlex 家用健身器材組裝完成之前，請勿拆開電纜包及其包裝袋。

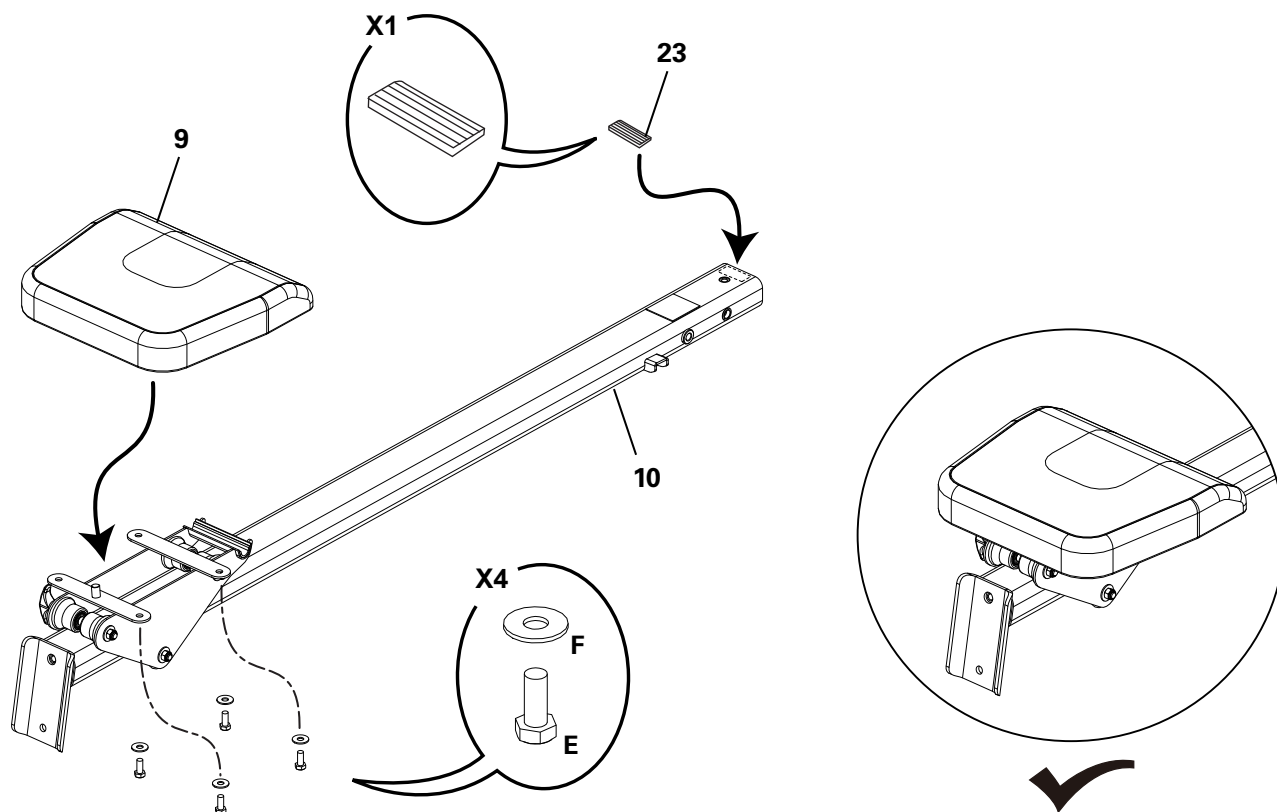
組裝步驟

步驟 1

注意：請先安裝上方硬體，以固定下部拉力塔 (*)。

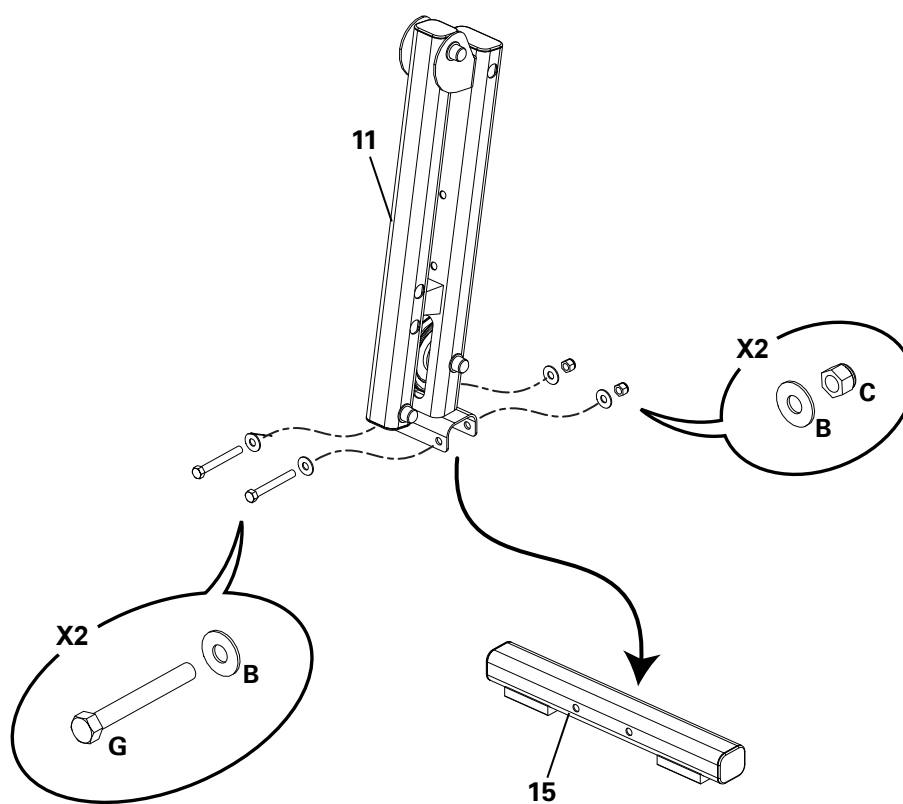


步驟 2

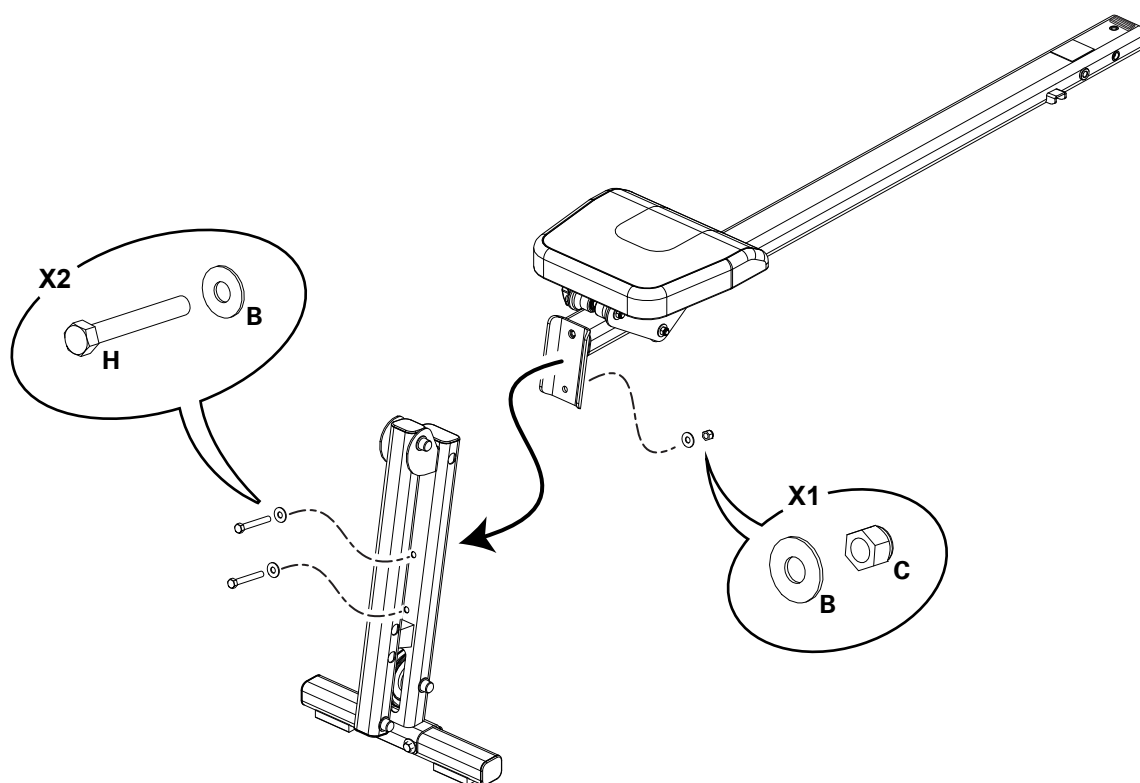


步驟 3

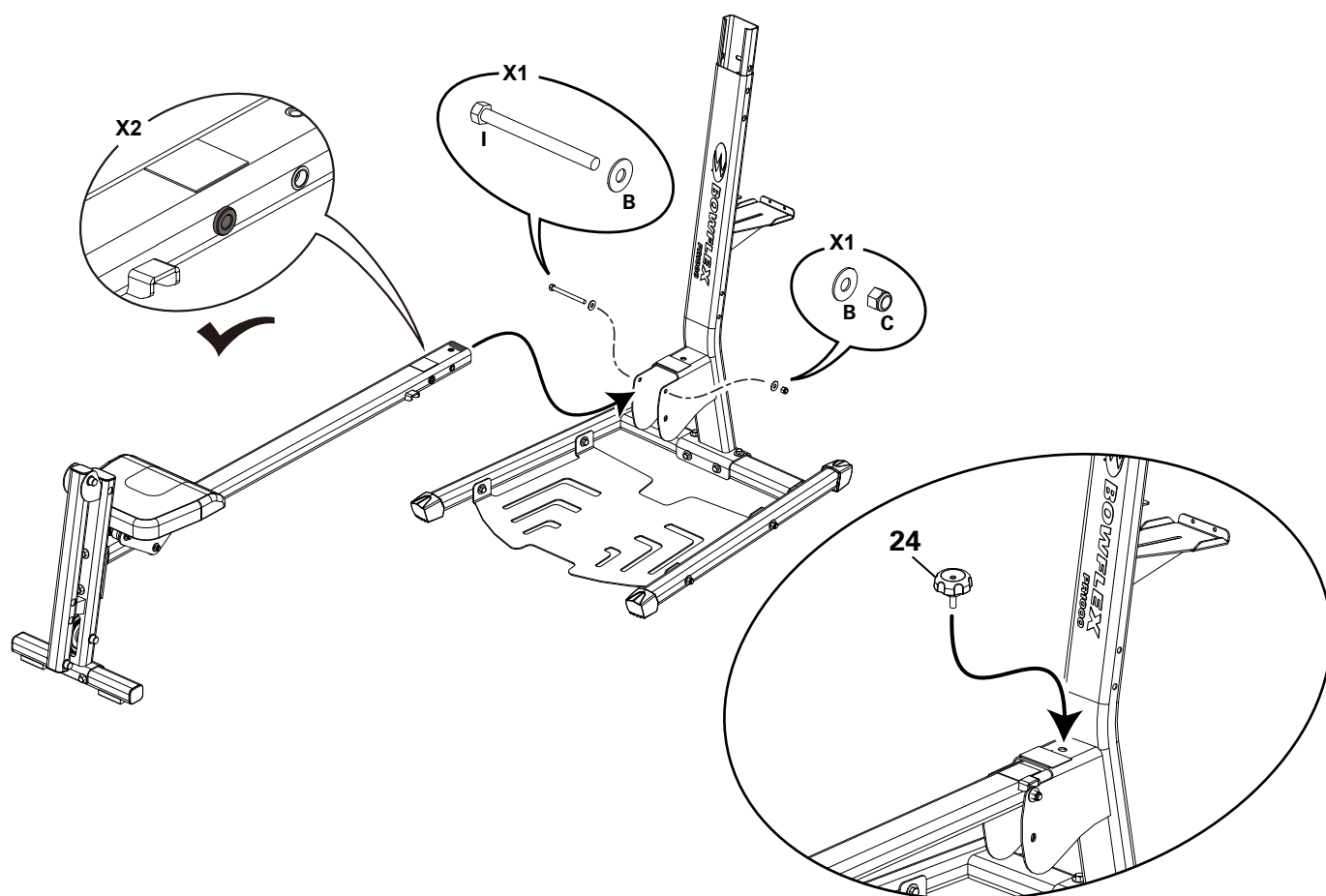
注意：在器材組裝完成前，請勿拆開滑輪上的電纜。



步驟 4

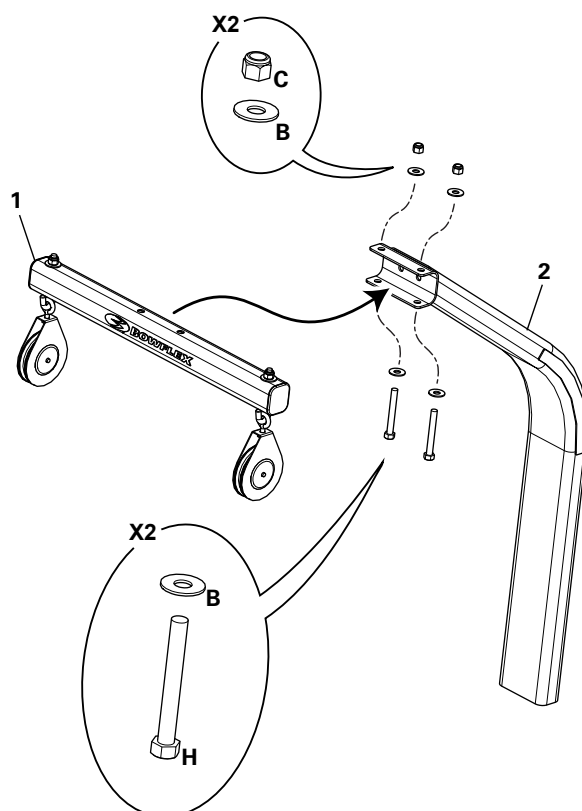


步驟 5

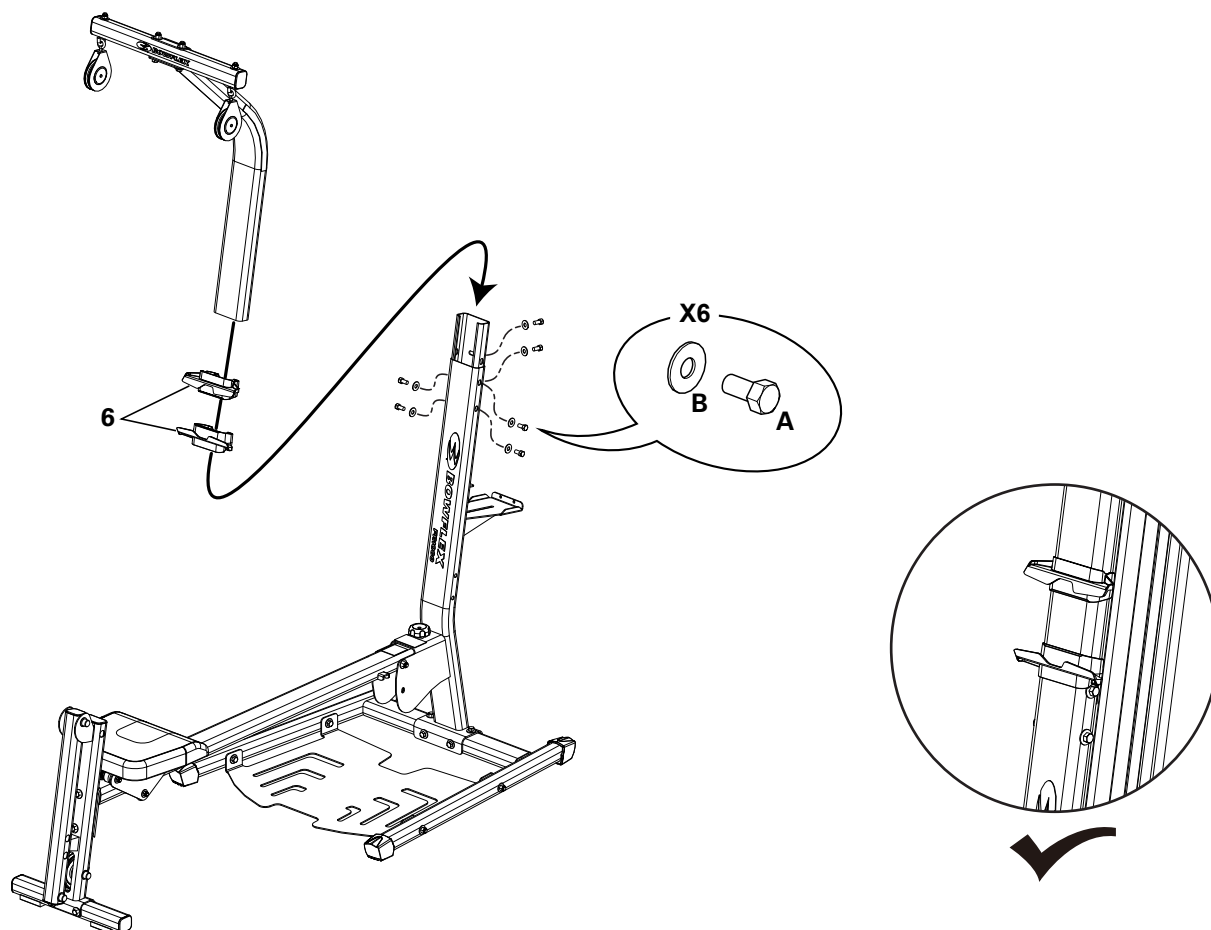


步驟 6

注意：在器材組裝完成前，請勿拆開滑輪上的電纜。

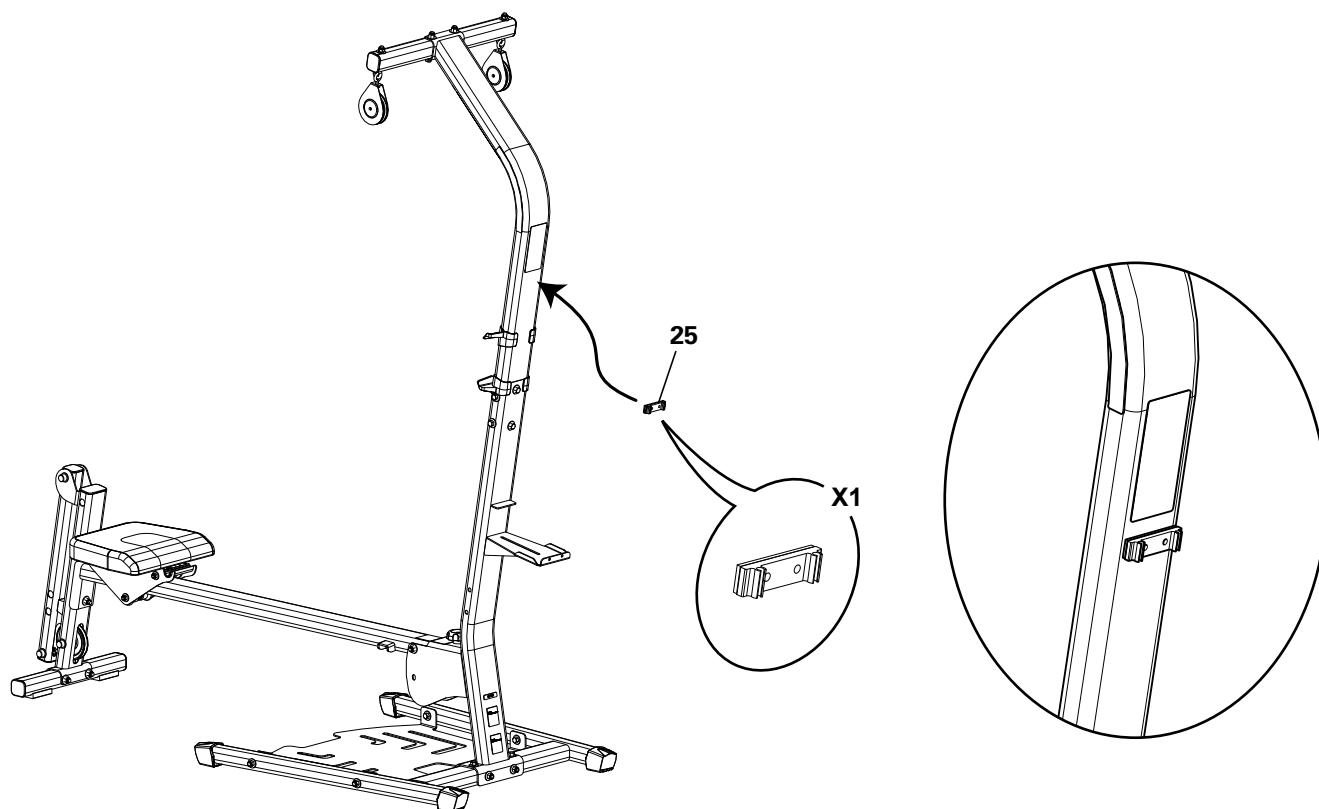


步驟 7



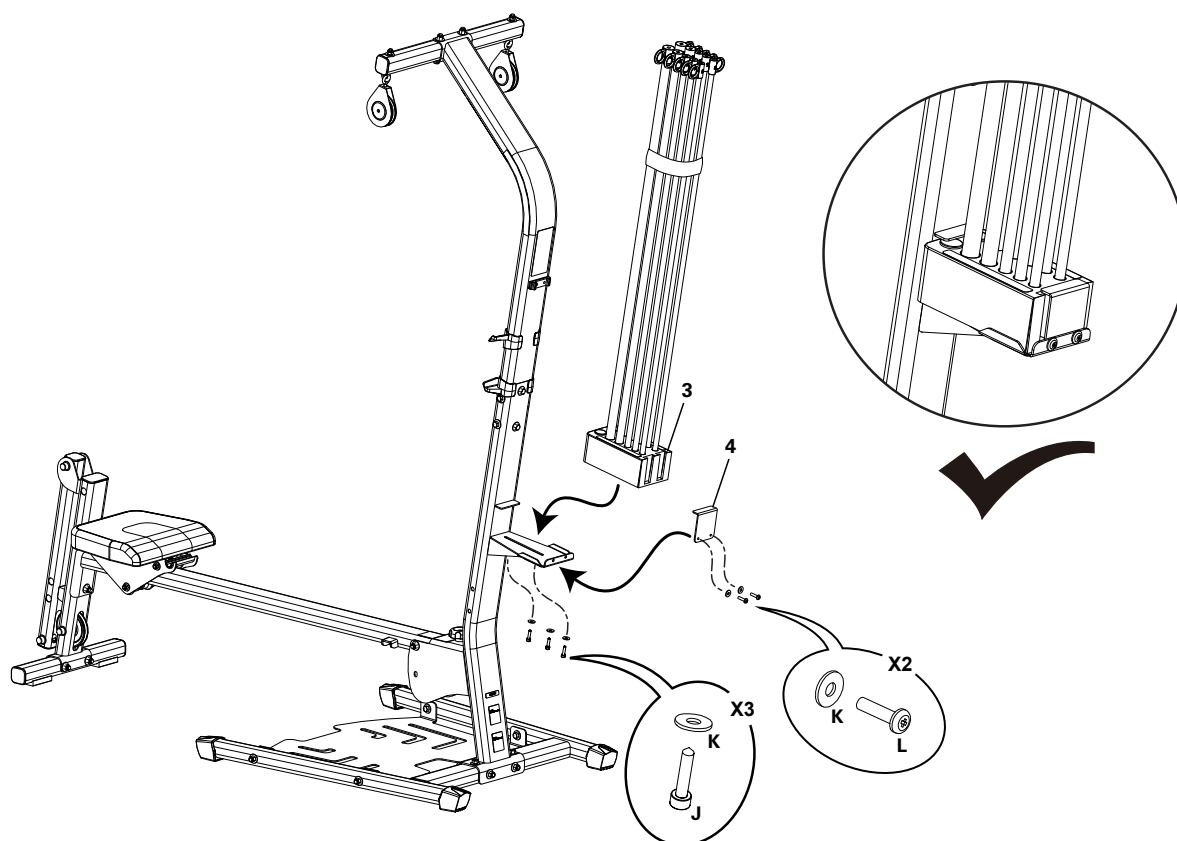
步驟 8

注意：在不使用電纜時，請務必使用電纜夾固定電纜。



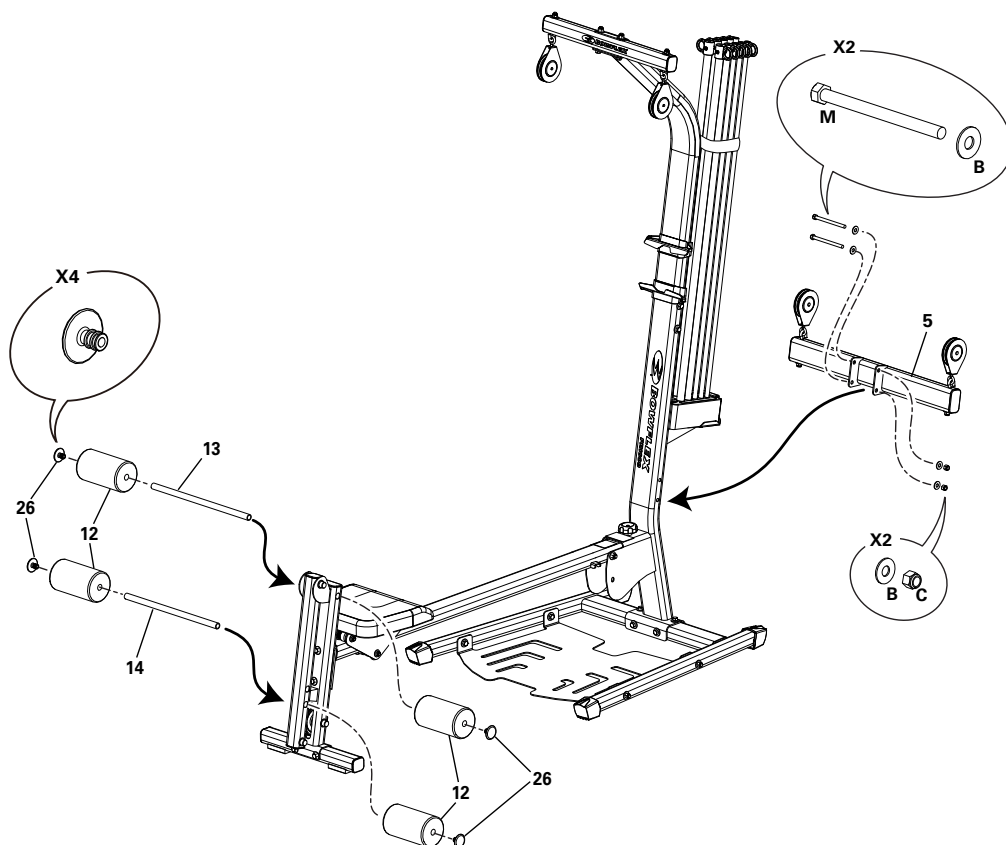
步驟 9

注意：請確實鎖緊所有硬體，並確保桿組牢固固定。



步驟 10

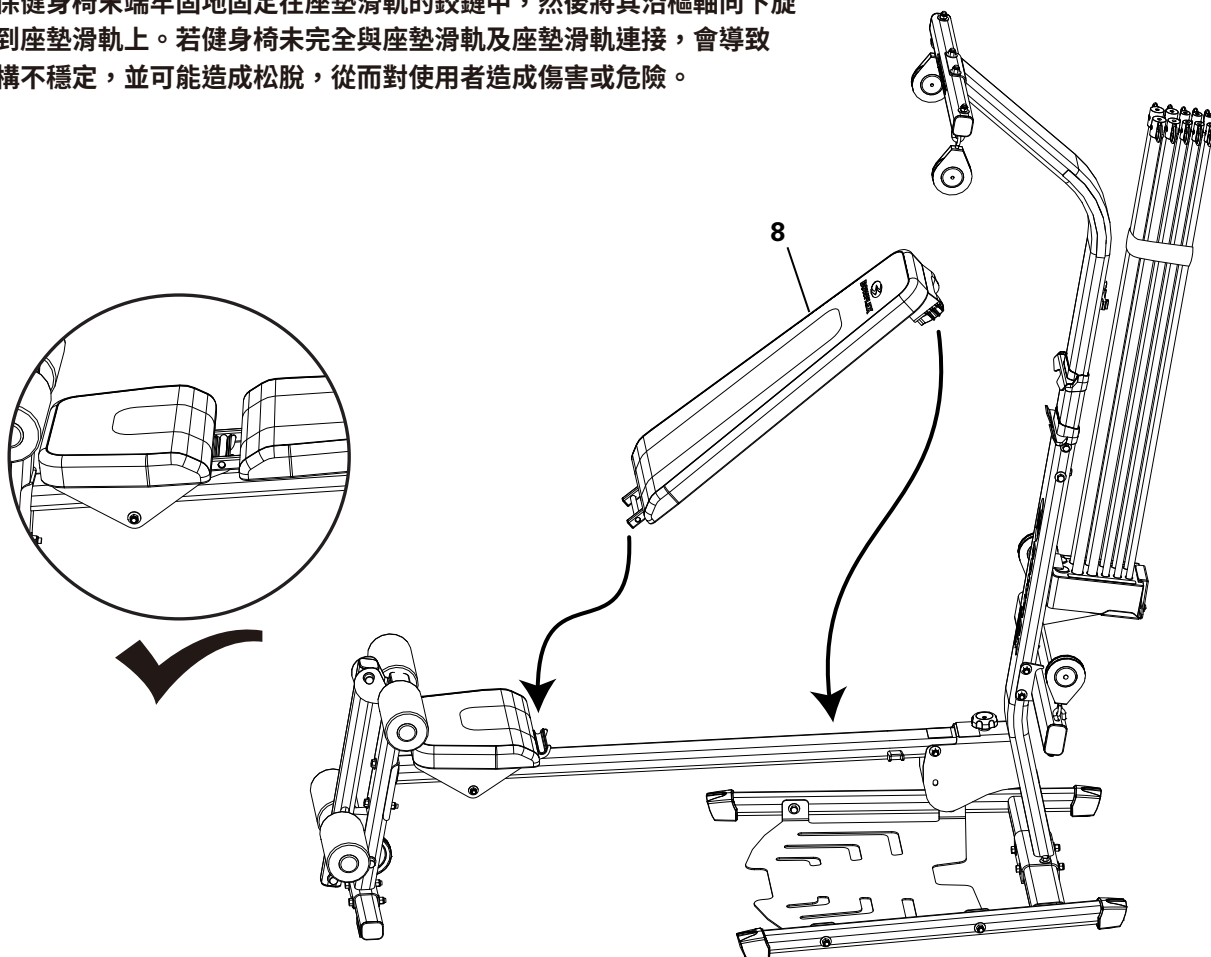
注意：在器材組裝完成前，請勿拆開滑輪上的電纜。



步驟 11



確保健身椅末端牢固地固定在座墊滑軌的鉸鏈中，然後將其沿樞軸向下旋轉到座墊滑軌上。若健身椅未完全與座墊滑軌及座墊滑軌連接，會導致結構不穩定，並可能造成松脫，從而對使用者造成傷害或危險。

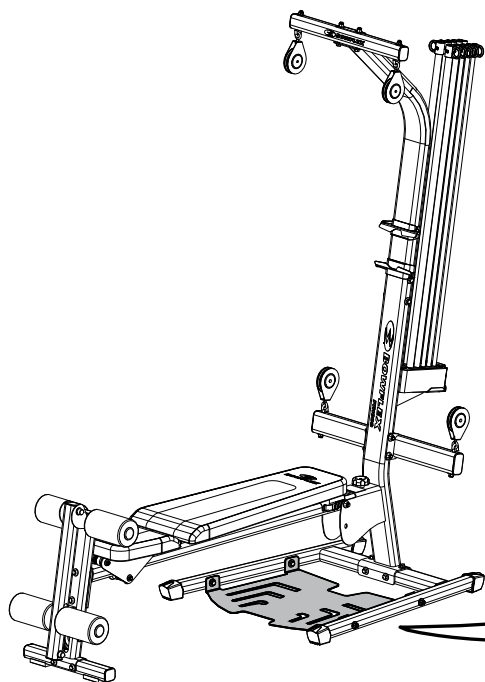


步驟 12 最後檢查

檢查您的設備，確保所有緊固件都已擰緊，並且各組件已正確組裝。拆開電纜時請避免折損。

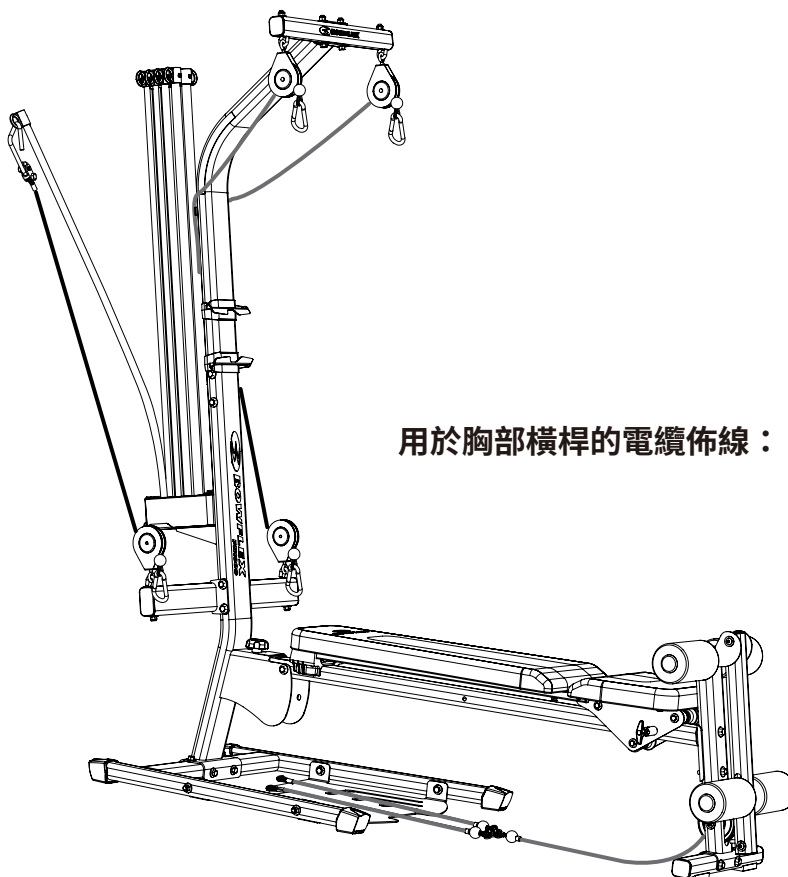
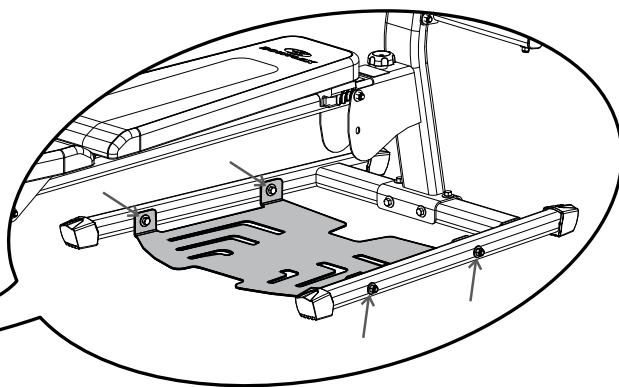


在設備組裝完畢並根據《使用手冊》檢查其正常運作前，請勿使用設備。

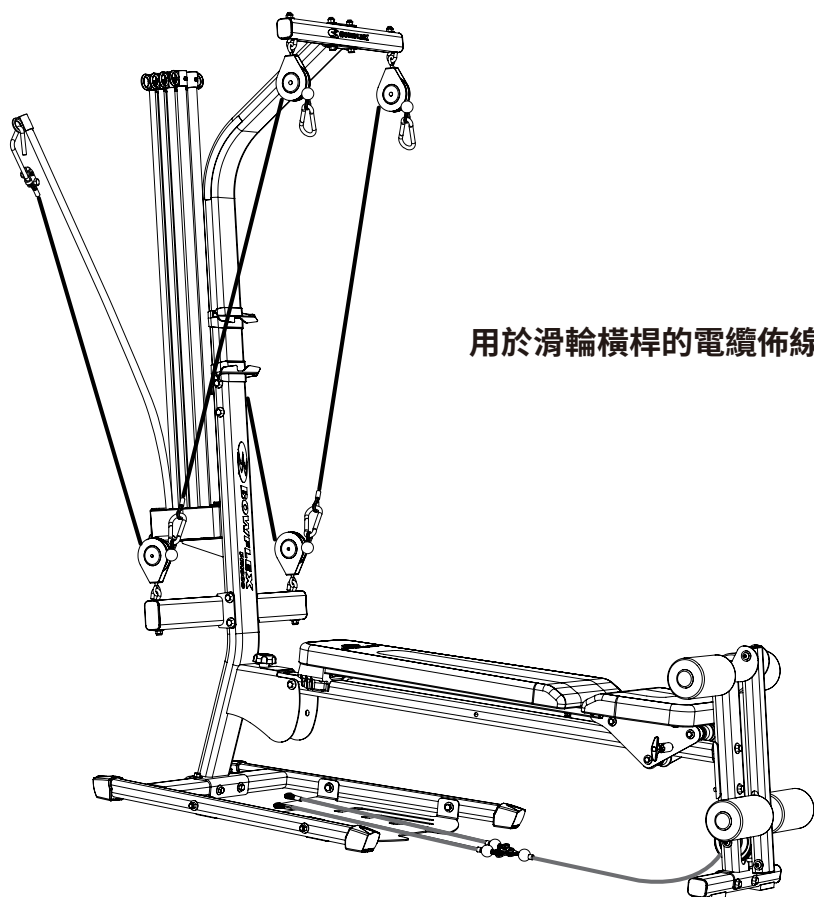


調整設備平衡

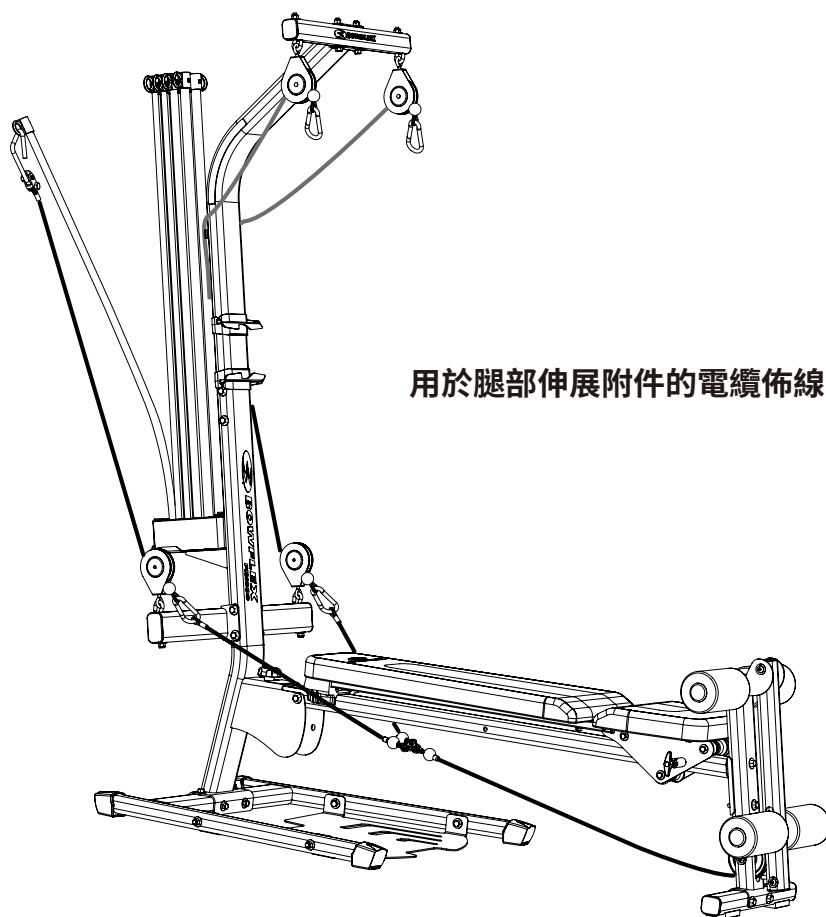
鬆開腳踏板上標示的螺栓，但不要拆除。
站上腳踏板，使其完全貼合地面，然後重新擰緊螺栓。



用於胸部橫桿的電纜佈線：



用於滑輪橫桿的電纜佈線：



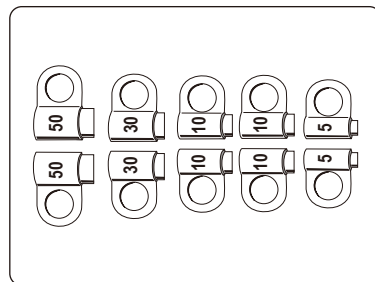
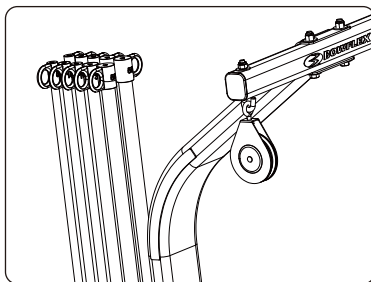
用於腿部伸展附件的電纜佈線：

使用說明

調整與了解 Power Rod 阻力

Power Rod 設備由一種特殊的複合材料製成，並表面包覆有黑色保護塗層。每根桿的「桿帽」與桿箱上每根桿的底部都標有重量等級。

BowFlex PR1000 家用健身器材配備有 210 單位的阻力，來自桿組。每側配有一根 5 單位桿、兩根 10 單位桿、一根 30 單位桿與一根 50 單位桿，共構成 210 單位阻力。



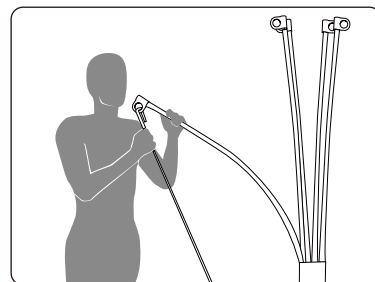
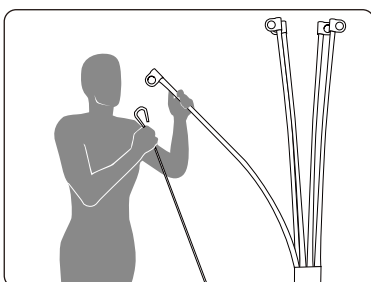
注意：Power Rod 阻力桿採用尼龍複合材料製造。標示的重量阻力僅為估算值，實際阻力可能會因環境條件、使用頻率及其他因素而有所不同。阻力桿在長時間或頻繁使用後，其阻力性能通常會逐漸下降。若您對 Power Rod 阻力桿的阻力有任何疑問，請聯絡客服（如在美國或加拿大購買），或聯絡當地經銷商（如在美國或加拿大以外地區購買）以獲取協助。

將 Power Rod 設備連接至電纜：

您可以選擇使用一根或多根阻力桿組合，以達到所需的阻力水準。

如需將多根阻力桿連接到同一根電纜上，請先將離電纜最近的阻力桿向電纜方向彎曲，並將電纜掛鉤穿過該桿的桿帽。隨後，再將下一根相鄰的阻力桿也掛到同一個電纜掛鉤上。

請務必先連接離電纜最近的阻力桿，以避免阻力桿交叉重疊。

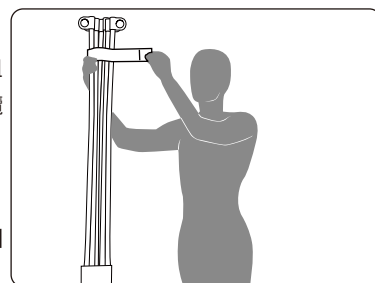


! 在連接 Power Rod 設備時，請勿正對桿頂站立，應從側面進行操作。
由於阻力桿處於張力狀態，操作時請始終穩握桿體，以確保安全。

不使用器材時的注意事項：

當您不使用家用健身器材時，請將電纜從 Power Rod 設備上卸下，並使用隨設備附帶的阻力桿固定帶將所有阻力桿的頂部綁在一起。您也可以將電纜與握把一併穿過固定帶，以避免它們干擾。切勿長時間讓阻力桿與電纜保持受力狀態，否則在阻力桿意外彈回時可能造成傷害。

! 器材不使用時，請使用阻力桿固定帶將電纜與 Power Rod 阻力桿固定好，並務必在開始訓練前取下固定帶。

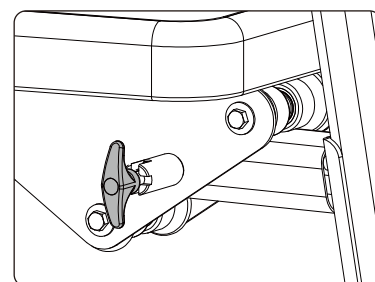


當不使用上方電纜時，請將其下端固定在背部拉力塔上的掛鉤上，以確保電纜安全、不影響訓練空間。同樣地，不使用腿部伸展附件電纜時，也請妥善擺放，避免干擾訓練過程。

健身椅

您的 BowFlex 家用健身器材配備了多種座墊與健身椅調節方式，包括平臥健身椅、45° 上斜以及自由滑動座墊延伸。要調整座墊，請拔出座墊鎖緊旋鈕，然後將座墊滑到滑軌上的另一個孔內。鬆開座墊鎖緊旋鈕，固定座墊。確保座墊鎖緊旋鈕牢固就位。

! 請勿在坐著時調整座墊位置，也不要站在座墊上。



平臥健身椅

平臥健身椅適用於大多數鍛煉。

45° 上斜健身椅

以平臥健身椅開始，按照上述說明釋放並移動座墊與健身椅。將座墊滑向 Power Rod 設備時，抬起健身椅，直到健身椅背靠拉力塔上。

拆卸健身椅

健身椅可輕鬆安裝並從座墊上拆卸。要安裝健身椅，請將健身椅一端的半鉸鏈插入座墊滑軌的半鉸鏈中，並將另一端向下旋轉到座墊滑軌上。

! 確保健身椅末端牢固地固定在座墊滑軌的鉸鏈中，然後將其沿樞軸向下旋轉到座墊滑軌上。若健身椅未完全與座墊滑軌及座墊滑軌連接，會導致結構不穩定，並可能造成松脫，從而對使用者造成傷害或危險。

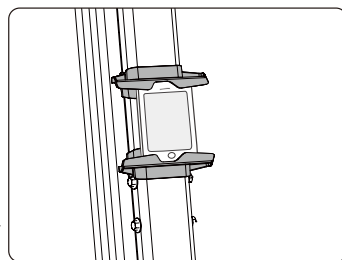
要拆卸健身椅，請抬起離塔最近的一端，並將其從座墊滑軌的鉸鏈中拉出。

自由滑動座墊

拆卸健身椅，拔出座墊鎖緊旋鈕，旋轉半圈後鬆開，使座墊處於「自由滑動」位置。

媒體架

您的 Bowflex 家用健身設備在拉力塔上配備了媒體架。媒體架用於將您的移動設備或其他媒體固定到拉力塔。將您的移動設備放在媒體架的下部。將您的移動設備固定到位，從上部往下滑動，直到設備固定在下部與上部之間。如欲充分發揮訓練效果，請訪問 www.pr1000workouts.com，查閱由專業教練指導的訓練課程及教學視頻。



BowFlex 家用健身設備的維護與保養

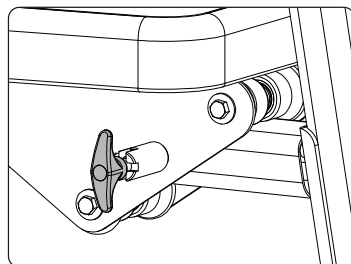
每次使用前，請仔細檢查設備是否有部件鬆動或磨損。如有異常，請在使用前及時緊固或更換。重點檢查電纜、滑輪、皮帶及其連接處，確保運作正常。

! 設備的安全性與結構穩定性，須透過定期檢查與維修加以維護。設備維護是使用者的責任，應定期進行保養與檢修。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/維修設備。

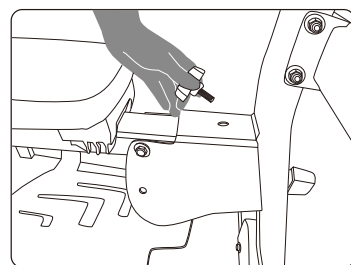
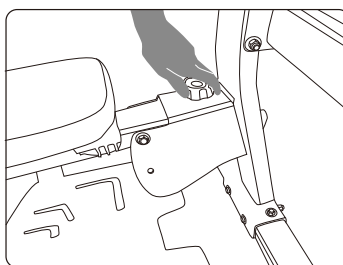
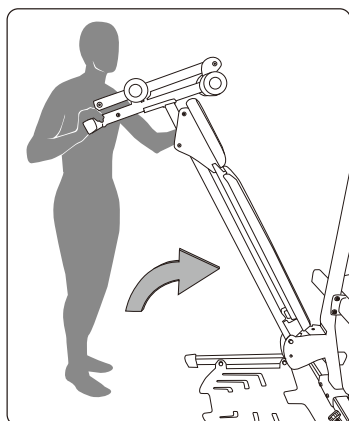
每次使用後，請使用非研磨性的家用清潔劑擦拭健身椅。切勿使用汽車清潔劑，以免椅面過於「光滑」，影響安全。

家用健身器材收納

1. 使用座墊鎖緊旋鈕，將座墊與健身椅固定到平臥位置。
2. 卸下所有 Power Rod 阻力，並使用阻力桿固定帶綁定 Power Rod 設備。



3. 從座墊滑軌上拆下固定旋鈕。



4. 將健身椅朝 Power Rod 設備傾斜。
5. 請將座墊滑軌的固定旋鈕小心插入滑軌支架側邊的孔位，以固定座墊。



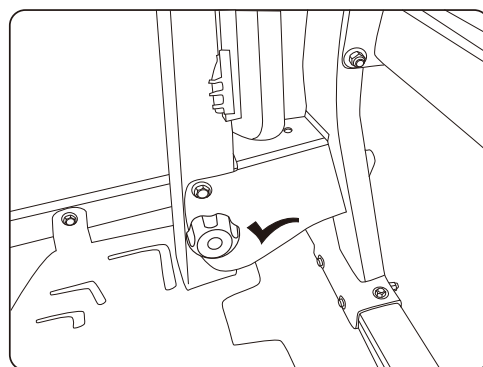
未正確安裝並完全固定旋鈕，可能導致受傷。

抬起或放下座墊滑軌時，請勿站在座墊滑軌下方的底座上，否則可能造成受傷。

抬起或放下座墊滑軌時，務必雙手操作，並在操作過程中屈膝彎腿。未按照正確的搬運姿勢操作，可能導致受傷。

座墊滑軌處於折疊狀態時，請勿進行訓練。

請勿單獨移動設備，這樣可能會導致人員受傷或設備損壞。



如您對 BowFlex 家用健身器材有任何疑問，請聯絡技術支援。

設備與配件



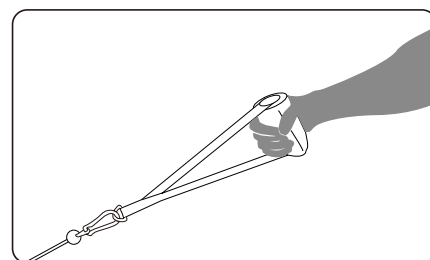
使用前務必檢查磨損情況。

握把

將握把牢牢固定在手、腳踝或手腕上後，將滑輪電纜夾連接到握把上的 D 形環上，將握把連接到電纜上。

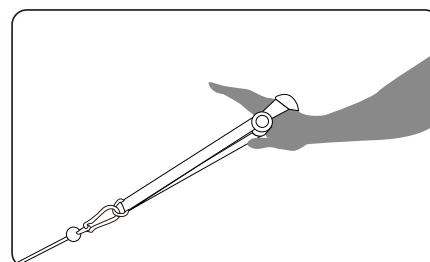
標準握法

同時握住握把與護套形成握持，無需將手穿過護套部分。大多數運動使用此握法。標準握法也用於槌式握法運動，當需要垂直握住握把以獲得更好的手腕支撐時。



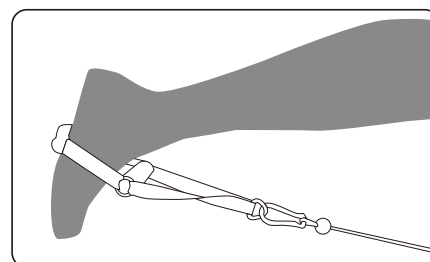
護套握法

將手穿過護套，使泡棉墊置於手背上。然後握住剩餘的握把部分，這部分會置於您的掌心。這種握法非常適合用於前肩推舉或任何手掌朝下的運動。



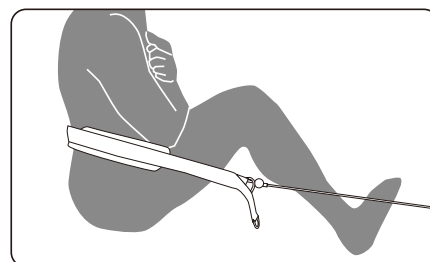
足部握法

將腳穿入握把護套內，並將泡棉握把靠近腳背固定。



腿部推舉繩

將腿部推舉繩圍繞腰椎下方系緊，並將 D 型環連接至電纜夾。在訓練過程中，腰帶應保持輕度張緊狀態，以防止滑落。



其他配件

如需購買其他配件（若在美國/加拿大購買，請聯絡客戶服務；若在其他國家/地區購買，請聯絡當地經銷商）。

訓練方案

20 分鐘全身塑形訓練

頻率：每週 3 次（週一、週三、週五）

時長：20 分鐘

首先，每個訓練動作進行 1 組練習。暖身時請使用輕阻力，選擇能輕鬆完成 5 至 10 次、不會感到疲勞的重量。著重於練習並熟悉正確動作技巧，再逐步提高阻力。接著使用較具挑戰性的阻力，選擇可完成不少於 10 次、但不超過 15 次的重量。隨著體能提升，可將每個動作進階至 2 組訓練。每個訓練動作請完成所有組數後，再進行下一個動作。每組之間休息 30 至 45 秒。每次重複動作時，請緩慢進行。保持可隨時停止動作的控制節奏。每組訓練建議採用「三秒上舉、三秒下放」的節奏，並達到力竭狀態。

胸部	臥推	1-2 組	10-15 次
背部	坐姿背部划船	1-2 組	10-15 次
肩部	交叉坐姿後束三角肌划船	1-2 組	10-15 次
手臂	站姿二頭肌彎舉	1-2 組	10-15 次
	三頭肌下壓	1-2 組	10-15 次
腿部	提踵	1-2 組	10-15 次
	腿部推舉	1-2 組	10-15 次
軀幹	軀幹旋轉	1-2 組	10-15 次
	坐姿卷腹	1-2 組	10-15 次

進階全身訓練

頻率：每週 4 次（週一、週二、週四、週五）

時長：20 分鐘

當您已熟練掌握上述訓練的動作技巧，若成效停滯，或覺得訓練變得單調無趣時，就該調整訓練計劃。本訓練計畫採用「分化訓練法」，將拮抗肌群分配在不同日訓練，有助提升效率與效果。執行本計劃時，當您能以標準動作順利完成 12 次重複時，應提高阻力負荷；同時，增加組數與動作數以提升訓練總量。每次重複動作時，請緩慢進行。保持可隨時停止動作的控制節奏。每組訓練建議採用「三秒上舉、三秒下放」的節奏，並達到力竭狀態。

第 1 天與 第 3 天

胸部	臥推	1-3 組	10-12 次
肩部	坐姿肩推	1-3 組	10-12 次
手臂	三頭肌下壓	1-3 組	10-12 次
	站姿二頭肌彎舉	1-3 組	10-12 次
腿部	腿部伸展附件	1-3 組	10-12 次
	提踵	1-3 組	10-12 次

第 2 天與 第 4 天

背部	坐姿背部划船	1-3 組	10-12 次
	直臂下拉	1-3 組	10-12 次
肩部	交叉坐姿後束三角肌划船	1-3 組	10-12 次
手臂	站姿二頭肌彎舉	1-3 組	10-12 次
	三頭肌下壓	1-3 組	10-12 次
軀幹	軀幹旋轉	1-3 組	10-12 次
	坐姿卷腹	1-3 組	10-12 次

20 分鐘上半身/下半身訓練

頻率：每週 4 次（週一、週二、週四、週五）

時長：20 分鐘

本訓練計畫結合肌力訓練與心肺有氧，提供快速且高效的綜合性訓練。當您時間有限，或希望為日常訓練添加變化時，這套訓練計畫非常適合您。建議每兩天訓練後休息 1 至 2 天。每個動作應訓練至接近力竭，在動作形式開始變形前停止。每組之間休息 20 至 30 秒。隨著體能提升，可逐漸增加訓練組數。每次重複動作時，請緩慢進行。保持可隨時停止動作的控制節奏。建議採用「三秒上舉、三秒下放」的節奏進行訓練。

第 1 天與 第 3 天

胸部	臥推	1-3 組	12-15 次
背部	坐姿背部划船	1-3 組	12-15 次
肩部	交叉坐姿後束三角肌划船	1-3 組	12-15 次
手臂	站姿二頭肌彎舉	1-3 組	12-15 次
	臥式三頭肌伸展	1-3 組	12-15 次

第 2 天與 第 4 天

腿部	腿部伸展附件	1-3 組	12-15 次
	腿部推舉	1-3 組	12-15 次
	站姿大腿後抬	1-3 組	12-15 次
	站姿髖內收	1-3 組	12-15 次
軀幹	軀幹旋轉	1-3 組	10-12 次
	坐姿卷腹	1-3 組	10-12 次

健美訓練

頻率：訓練 6 天、休息 1 天（每週第 7 天休息）

時長：45-60 分鐘

健美訓練需要高度專注和持續的努力，並且需要配合正確的飲食習慣。每個肌群的訓練都要達到接近力竭後再進行下一個動作。不要忽略任何一個肌群。如有需要，可以加入有氧運動，增加熱量消耗，降低體脂，從而塑造明顯的肌肉線條。每組與每個動作間休息 30~60 秒。動作過程中請注意姿勢正確。開始動作前先收緊目標肌群，動作過程中持續擠壓，在完全收縮時達到最大的肌肉張力，下放負重時應控制動作、保持抗阻。每次重複動作時，請緩慢進行。保持可隨時停止動作的控制節奏。每組訓練建議採用「三秒上舉、三秒下放」的節奏，並達到力竭狀態。

第 1 天與 第 3 天

胸部	臥推	2-4 組	8-12 次
	下斜臥推	2-4 組	8-12 次
肩部	坐姿肩推	2-4 組	8-12 次
	交叉坐姿後束三角肌划船	2-4 組	8-12 次
	前平舉	2-4 組	8-12 次
	肩胛骨內收	2-4 組	8-12 次

第 2 天與
第 4 天

背部	坐姿背部划船	2-4 組	8-12 次
	反提下拉	2-4 組	8-12 次
手臂	站姿二頭肌彎舉	2-4 組	8-12 次
	站姿手腕彎舉	2-4 組	8-12 次
	三頭肌下壓	2-4 組	8-12 次
	臥式三頭肌伸展	2-4 組	8-12 次

第 5 天與
第 7 天

腿部	腿部推舉	2-4 組	8-12 次
	腿部伸展附件	2-4 組	8-12 次
	站姿大腿後抬	2-4 組	8-12 次
	坐姿腕外展	2-4 組	8-12 次
軀幹	坐姿卷腹	2-4 組	8-12 次
	軀幹旋轉	2-4 組	8-12 次

迴圈訓練 – 無氧/心肺結合訓練

頻率：訓練 6 天、休息 1 天（每週第 7 天休息）

時長：20-45 分鐘

迴圈訓練是一種高效的訓練方法，能夠在短時間內達到肌力訓練與心肺訓練的效果，並具有挑戰性。原則是在動作之間迅速銜接，每組間僅休息準備下一動作所需時間（不超過 20 秒）。一個迴圈相當於每個訓練動作進行一組。初期建議從完成一次迴圈 1 開始，然後逐步增加迴圈 1 的輪數。當您完成三輪迴圈 1 後，再加入一次迴圈 2。隨著體能的提升，逐漸增加迴圈 2 的輪數。接下來，依此模式加入並增加迴圈 3。訓練時，請確保心率不超過 220 減去您的靜息心率。每次重複動作時，請保持緩慢且可控制的速度。建議採用「三秒上舉、三秒下放」的節奏進行訓練。

第 1 天與
第 3 天

胸部	臥推	8-12 次
腿部	腿部推舉	8-12 次
背部	坐姿背部划船	8-12 次
腿部	提踵	8-12 次
軀幹	坐姿卷腹	8-12 次

第 2 天與
第 4 天

肩部	坐姿肩推	8-12 次
腿部	腿部伸展附件	8-12 次
背部	窄握下拉	8-12 次
軀幹	坐姿卷腹	8-12 次
手臂	站姿二頭肌彎舉	8-12 次

第 5 天與
第 7 天

肩部	交叉坐姿後束三角肌划船	8-12 次
手臂	三頭肌下壓	8-12 次
腿部	提踵	8-12 次
軀幹	軀幹旋轉	8-12 次

真正的有氧迴圈訓練

頻率：每週 2-3 次

時長：20-60 分鐘

迴圈訓練是一種高效的訓練方法，能夠在短時間內達到肌力訓練與心肺訓練的效果，並具有挑戰性。在每組力量訓練之間穿插有氧運動，有助提升心肺耐力與有氧能力，並促進脂肪燃燒、作為能量來源使用。原則是在動作之間迅速銜接，每組間僅休息準備下一動作所需時間（不超過 20 秒）。一個迴圈相當於每個訓練動作進行一組。初期建議從完成一次迴圈 1 開始，然後逐步增加迴圈 1 的輪數。當您完成三輪迴圈 1 後，再加入一次迴圈 2。隨著體能的提升，逐漸增加迴圈 2 的輪數。訓練時請確保心率不超過 220 減去您的靜息心率。每次重複動作皆應緩慢、確實，並以標準姿勢完成。建議採用「三秒上舉、三秒下放」的節奏進行訓練。

此訓練計畫可搭配各類有氧運動。常見選項包括：開合跳、原地慢跑與登階訓練等。

迴圈 1

胸部	臥推	8-12 次
有氧運動	30-60 秒	
腿部	腿部推舉	8-12 次
有氧運動	30-60 秒	
背部	坐姿背部划船	8-12 次
有氧運動	30-60 秒	
腿部	提踵	8-12 次
有氧運動	30-60 秒	
軀幹	坐姿卷腹	8-12 次
有氧運動	30-60 秒	

迴圈 2

肩部	坐姿肩推	8-12 次
有氧運動	30-60 秒	
腿部	腿部伸展附件	8-12 次
有氧運動	30-60 秒	
背部	反提下拉	8-12 次
有氧運動	30-60 秒	
軀幹	軀幹旋轉	8-12 次
有氧運動	30-60 秒	
手臂	站姿二頭肌彎舉	8-12 次

力量訓練

頻率：每週 3 次（週一、週三、週五）

時長：45-60 分鐘

本訓練計畫旨在全面提升肌力。此為進階訓練課程，僅適用於已完成「進階全身訓練計畫」並熟練掌握各項動作技巧的使用者。每組訓練應盡可能接近力竭完成。如能順利完成超過 5~8 次重複，應將阻力增加 5 磅，並將重複次數調整為 5 次。每組與每個動作間休息 60~120 秒。動作過程中請注意姿勢正確。開始動作前先收緊目標肌群，動作過程中持續擠壓，在完全收縮時達到最大的肌肉張力，下放負重時應控制動作、保持抗阻。每次重複動作時，請緩慢進行。保持可隨時停止動作的控制節奏。每組訓練建議採用「兩秒上舉、四秒下放」的節奏，並達到力竭狀態。

第 1 天

胸部	臥推	2-4 組	5-8 次
	下斜臥推	2-4 組	5-8 次
肩部	坐姿肩推	2-4 組	5-8 次
	交叉坐姿後束三角肌划船	2-4 組	5-8 次
	前平舉	2-4 組	5-8 次

第 2 天

背部	坐姿背部划船	2-4 組	5-8 次
	直臂下拉	2-4 組	5-8 次
手臂	站姿二頭肌彎舉	2-4 組	5-8 次
	站姿手腕彎舉	2-4 組	5-8 次
	三頭肌下壓	2-4 組	5-8 次
	三頭肌伸展	2-4 組	5-8 次

第 3 天

腿部	腿部推舉	2-4 組	5-8 次
	腿部伸展附件	2-4 組	5-8 次
	站姿大腿後抬	2-4 組	5-8 次
	提踵	2-4 組	5-8 次
軀幹	軀幹旋轉	2-4 組	5-8 次
	坐姿卷腹	2-4 組	5-8 次

鍛煉



在鍛煉過程中，應保持身體重量位於機器、座椅或底座平台的中央。

進行站姿腿部訓練時，請務必雙手握住拉力塔以維持穩定。

本手冊中所有訓練動作皆基於本設備經校準後的阻力與負載設定。建議僅執行本手冊或由 BowFlex 授權提供的書面資料中所列的訓練動作。

有氧划船

鍛煉肌肉

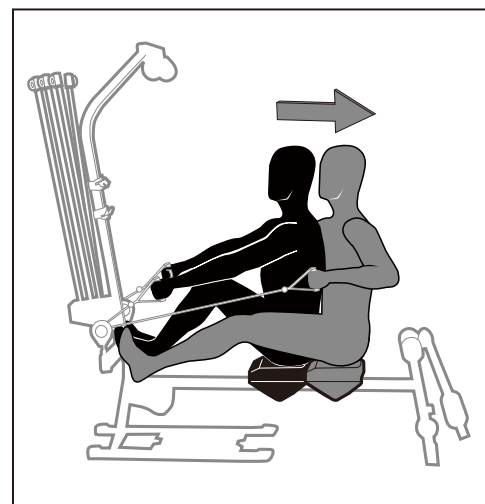
大胸肌與前三角肌

設備設定：

- 拆下健身椅與座墊滑軌旋鈕
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至阻力桿

成功秘訣

- 保持良好的脊柱對齊，胸部上抬。
- 動作過程中應從髖部屈體，而非從腰部彎曲。



胸部鍛煉

臥推訓練 —— 肩部水平內收（並伴隨肘部伸展）

鍛煉肌肉

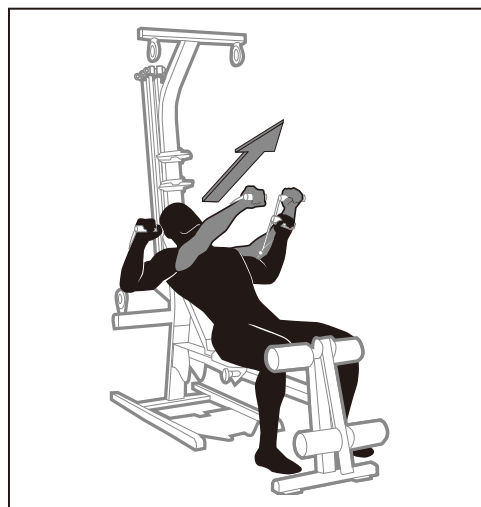
大胸肌、三角肌與三頭肌

設備設定：

- 將健身椅調整為 45° 斜角。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 全程保持上臂與軀幹之間呈 90° 夾角。
- 保持胸肌持續收緊。
- 控制動作幅度，避免過大。
- 雙膝彎曲、雙腳平放於地面，頭部靠於健身椅背。
- 夾緊肩胛骨並保持良好的脊柱對齊。



下斜臥推訓練 —— 肩部水平內收（並伴隨肘部伸展）

鍛煉肌肉

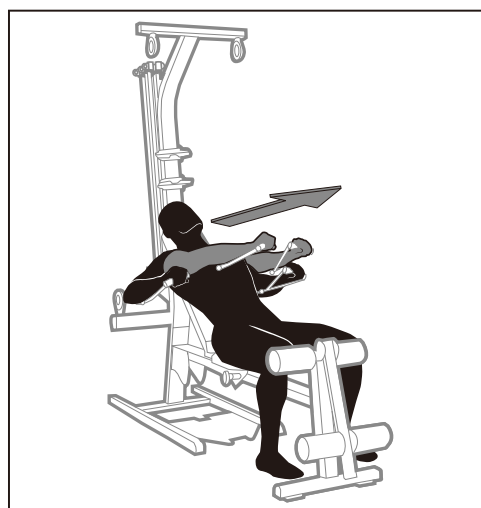
大胸肌、三角肌與三頭肌

設備設定：

- 將健身椅調整為 45° 斜角。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 在動作開始時，保持上臂與軀幹之間的角度為 90°，結束時略小於 90°。
- 雙膝彎曲、雙腳平放於地面，頭部靠於健身椅背。
- 肘部切勿超過肩部向後移動。
- 夾緊肩胛骨並保持良好的脊柱對齊。



上斜臥推訓練 —— 肩部水平內收（並伴隨肘部伸展）

鍛煉肌肉

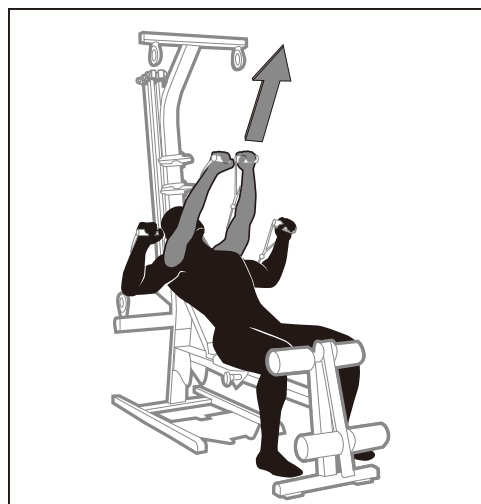
大胸肌、三角肌與三頭肌

設備設定：

- 將健身椅調整為 45° 斜角。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 在動作開始時，保持上臂與軀幹之間的角度為 90°，結束時略小於 90°。
- 雙膝彎曲、雙腳平放於地面，頭部靠於健身椅背。
- 肘部切勿超過肩部向後移動。
- 夾緊肩胛骨並保持良好的脊柱對齊。



肩部鍛煉

坐姿肩推 —— 肩部水平內收（並伴隨肘部伸展）

鍛煉肌肉

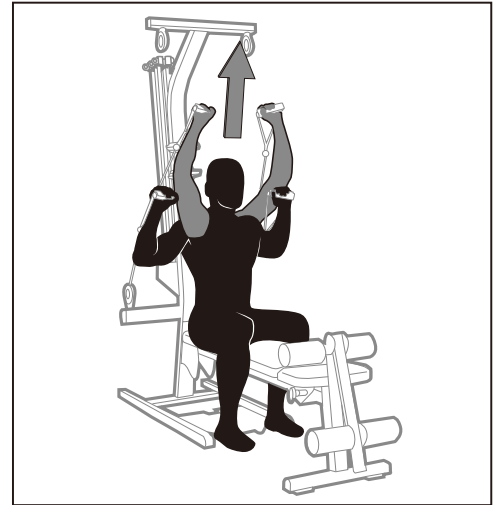
前束三角肌、上部斜方肌、肱三頭肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿

成功秘訣

- 雙膝彎曲，雙腳平放於地面。
- 舉臂時，勿過度拱起下背部，應保持脊柱穩定且緊實。
- 收緊腹部肌群，維持良好的脊柱對齊。
- 回到起始位置時，保持前肩肌群持續張力。



前平舉 —— 肩部屈舉（肘部穩定）

鍛煉肌肉

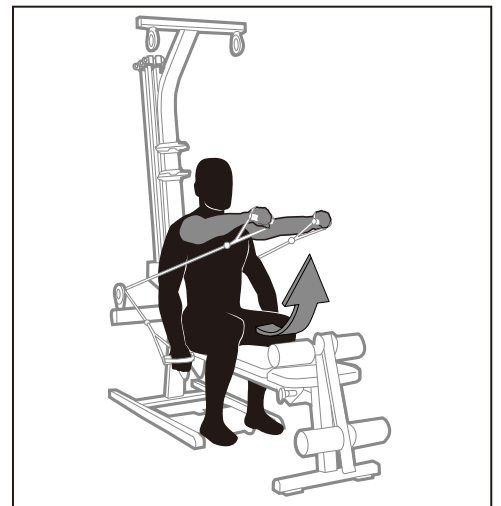
前三角肌與中三角肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 收緊腹部肌群，維持良好的脊柱對齊，腰部可微拱。
- 雙膝彎曲，雙腳平放於地面。
- 舉臂時，勿過度拱起下背部，應保持脊柱穩定且緊實。
- 雙臂可同時或交替進行動作。



交叉坐姿後束三角肌划船

鍛煉肌肉

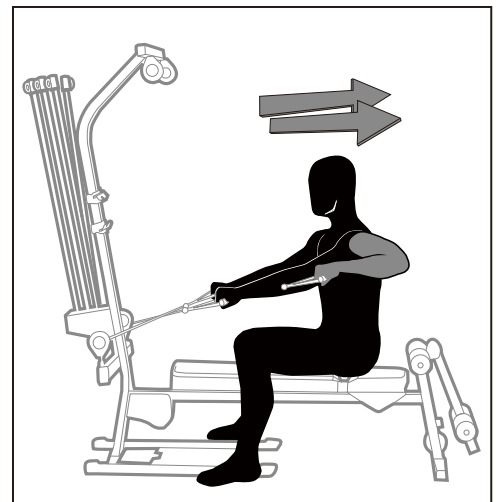
三角肌後束與中束、肩部後側肌群、旋轉袖肌群、背闊肌上部、大圓肌、斜方肌及菱形肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 全程保持上臂與軀幹之間呈 90° 夾角。
- 雙膝彎曲，雙腳平放於地面。
- 若進行單臂訓練，可將另一只手放在健身椅上以穩定身體。
- 夾緊肩胛骨並保持良好的脊柱對齊。



肩胛骨內收

鍛煉肌肉

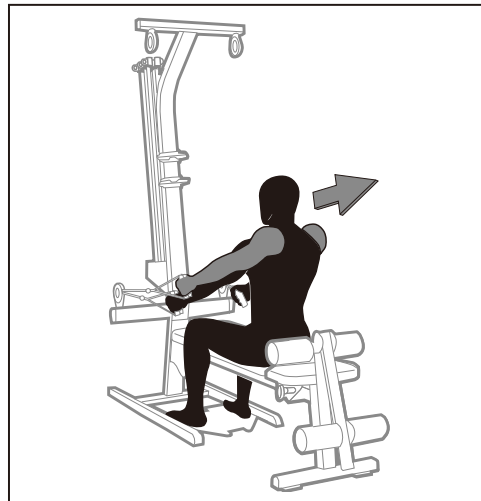
中部斜方肌與菱形肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 保持脊柱對齊。
- 抬胸收腹。
- 雙膝彎曲，雙腳平放於地面。
- 保持脊柱對齊，腰部保持自然微彎。
- 動作過程中避免用手臂發力。



背部鍛煉

窄握下拉

鍛煉肌肉

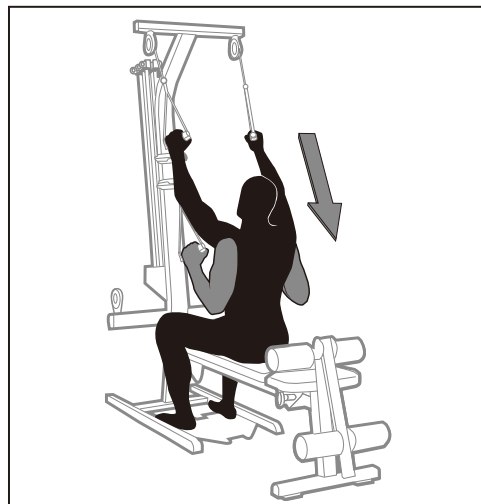
背闊肌、大圓肌、三角肌後束、肱二頭肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝頂部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 雙膝彎曲，雙腳平放於地面。
- 保持脊柱對齊，收緊腹部，下背部微拱。
- 整個動作過程中保持背闊肌持續收緊。
- 每次回到頂點時放鬆肩胛骨。
- 每次重複開始時先收下肩胛骨，再發力。



直臂下拉

鍛煉肌肉

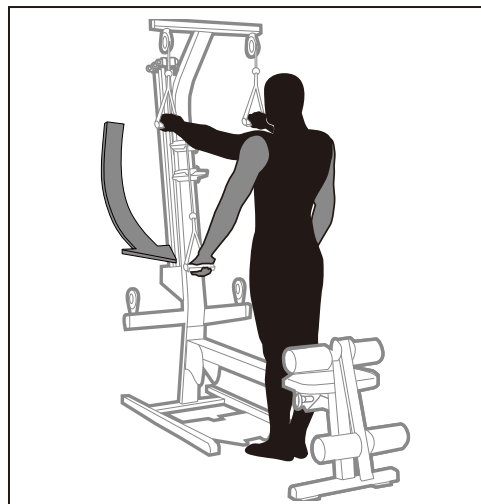
背闊肌、大圓肌、三角肌後束、肱二頭肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝頂部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 雙膝微彎，雙腳平放於地面。
- 保持脊柱對齊，收緊腹部，下背部微拱。



坐姿背部划船 —— 肩部伸展（及肘部屈曲）

鍛煉肌肉

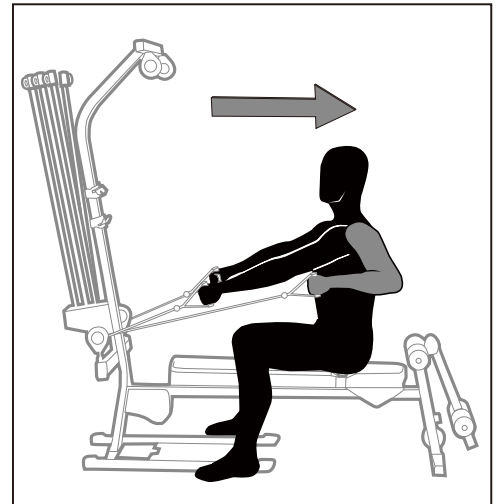
背闊肌、大圓肌、三角肌後束、肱二頭肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 雙膝彎曲，雙腳平放於地面。
- 動作過程中避免身體前傾。
- 保持抬胸，維持脊柱對齊。
- 每次回到頂點時放鬆肩胛骨。
- 每次重複開始時先收下肩胛骨，再發力。



反提下拉

鍛煉肌肉

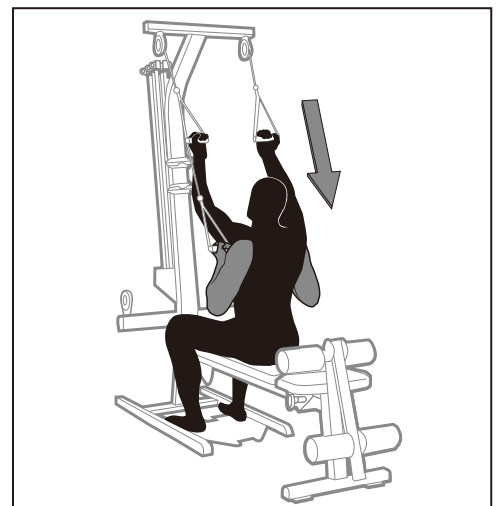
下部斜方肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝頂部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 雙膝彎曲，雙腳平放於地面。
- 保持脊柱對齊，收緊腹部，下背部微拱。
- 動作過程中保持背闊肌持續收緊。
- 每次回到頂點時放鬆肩胛骨。
- 每次重複開始時先收下肩胛骨，再發力。



坐姿下背伸展訓練

鍛煉肌肉

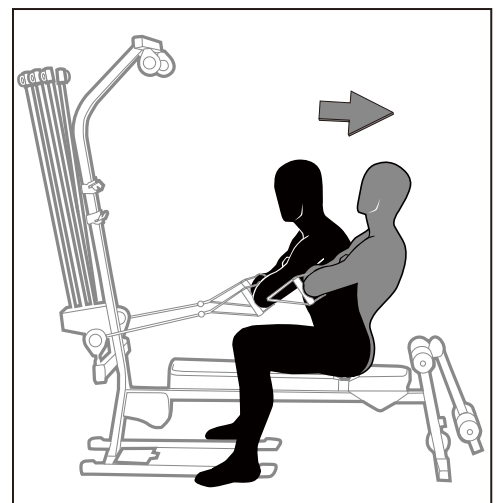
下部斜方肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 雙膝彎曲，雙腳平放於地面。
- 僅以軀幹為軸進行扭轉。
- 保持抬胸，維持脊柱對齊。
- 雙臂交叉，握把套於前臂上方。
- 每次回到頂點時放鬆肩胛骨。
- 每次重複開始時先收下肩胛骨，再發力。



手臂鍛煉

三頭肌下壓——肘部伸展

鍛煉肌肉

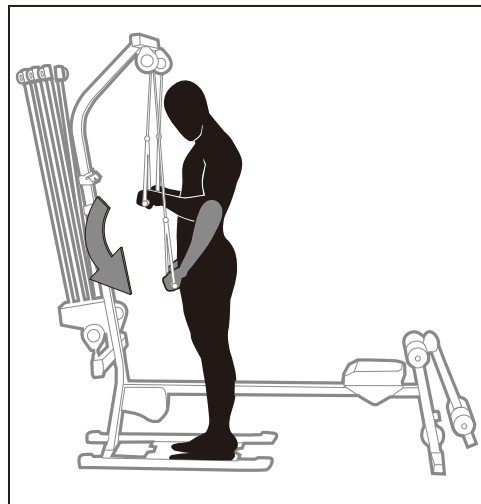
三頭肌

設備設定：

- 移除健身椅。
- 安裝頂部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 保持上臂穩定不動，手腕維持筆直。
- 挺胸收腹，腰部自然微拱。
- 雙膝微彎，雙腳平放於地面。
- 全程控制動作節奏，並持續收緊肱三頭肌。



仰臥三頭肌伸展——肘部伸展

鍛煉肌肉

三頭肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 雙膝彎曲，雙腳平放於地面。
- 頭部自然靠在健身椅上。
- 保持胸部上抬，肩膀夾緊，下背部微拱。
- 保持上臂與肩膀穩定，手腕保持直線。
- 全程控制動作節奏，並持續收緊肱三頭肌。



站姿二頭肌彎舉——肘部屈曲（旋後位置）

鍛煉肌肉

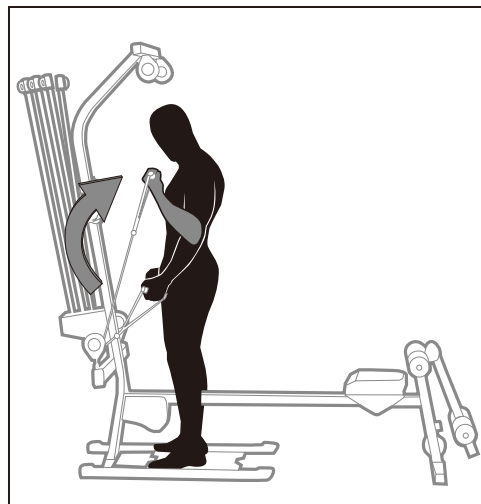
肱二頭肌

設備設定：

- 移除健身椅。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 挺胸收腹，腰部保持自然微彎。
- 雙膝微彎，雙腳平放於地面。
- 肘部貼近身體兩側，手腕保持筆直。



站姿手腕彎舉

鍛煉肌肉

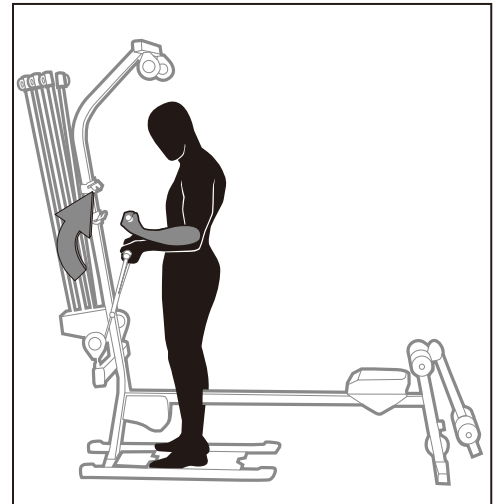
肱二頭肌、前臂肌群

設備設定：

- 移除健身椅。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿

成功秘訣

- 保持胸部上抬，收緊軀幹肌肉，保持下背部微拱。
- 動作過程保持緩慢，並保持前臂前側的持續張力。
- 雙膝微彎，雙腳平放於地面。
- 肘部角度保持不變，所有動作集中在手腕發力。
- 動作過程中避免身體前後晃動。



腹部鍛煉

坐姿（阻力）卷腹——軀幹前屈

鍛煉肌肉

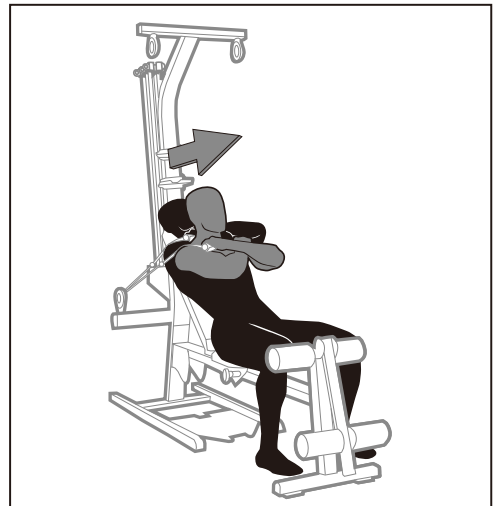
腹直肌、腹外斜肌

設備設定：

- 將健身椅調整為 45° 斜角。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

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。
- 全程收緊腹部肌群，每組結束後再放鬆。
- 緩慢進行動作，避免利用慣性。
- 向上卷腹時呼氣，向下還原時吸氣。



軀幹旋轉

鍛煉肌肉

腹直肌、腹外斜肌、前鋸肌

設備設定：

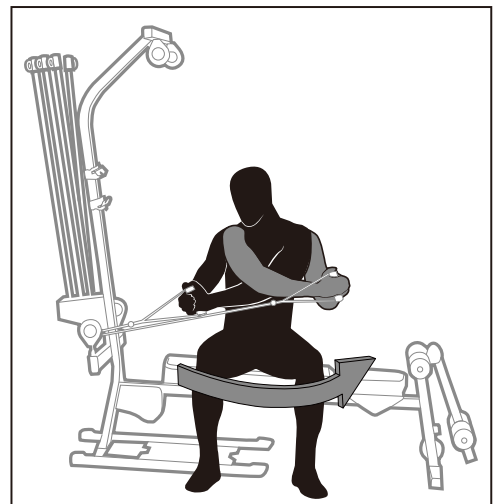
- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 保持抬胸、肩胛內夾、腹部收緊，腰部自然微彎。
- 建議使用輕量阻力桿進行訓練。
- 所有動作應集中在軀幹進行。
- 動作幅度應在肌肉可控範圍內，避免借力強行擴大動作範圍。



不正確的動作方式可能會導致受傷，請務必規範執行。建議僅使用低重量阻力桿。



腿部訓練

三頭肌下壓——肘部伸展

鍛煉肌肉

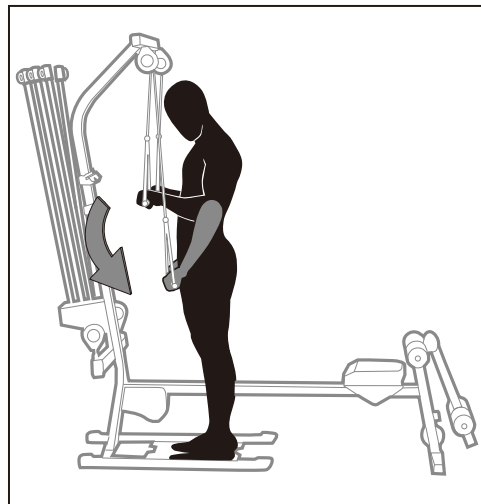
三頭肌

設備設定：

- 移除健身椅。
- 安裝頂部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 保持上臂穩定不動，手腕維持筆直。
- 挺胸收腹，腰部自然微拱。
- 雙膝微彎，雙腳平放於地面。
- 全程控制動作節奏，並持續收緊肱三頭肌。



仰臥三頭肌伸展——肘部伸展

鍛煉肌肉

三頭肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 雙膝彎曲，雙腳平放於地面。
- 頭部自然靠在健身椅上。
- 保持胸部上抬，肩膀夾緊，下背部微拱。
- 保持上臂與肩膀穩定，手腕保持直線。
- 全程控制動作節奏，並持續收緊肱三頭肌。



站姿二頭肌彎舉——肘部屈曲（旋後位置）

鍛煉肌肉

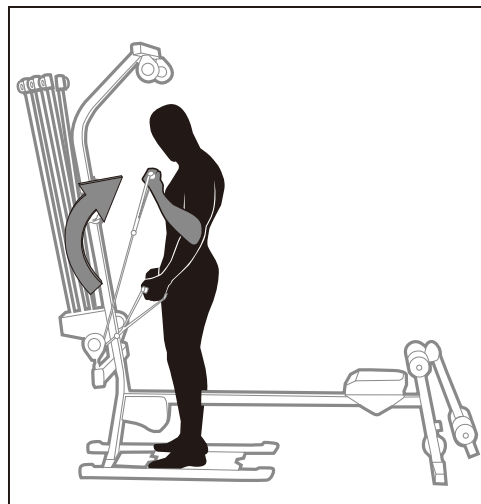
肱二頭肌

設備設定：

- 移除健身椅。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 挺胸收腹，腰部保持自然微彎。
- 雙膝微彎，雙腳平放於地面。
- 肘部貼近身體兩側，手腕保持筆直。



腿部伸展

鍛煉肌肉

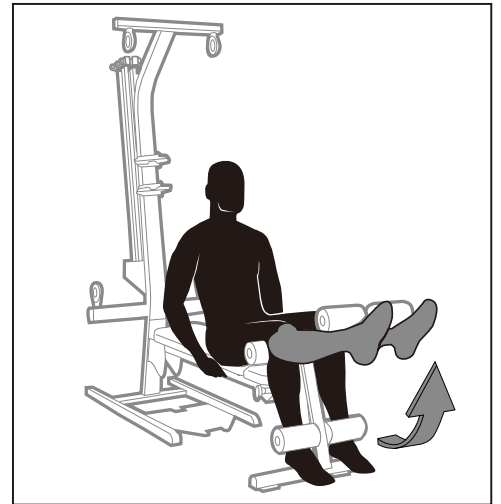
股四頭肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 使用腿部伸展專用座墊。
- 安裝腿部伸展滑輪
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 動作要緩慢且控制得當，避免猛力蹬腿完成伸展。
- 動作過程中避免膝蓋外轉，保持髕骨朝上、正對前方。



提踵

鍛煉肌肉

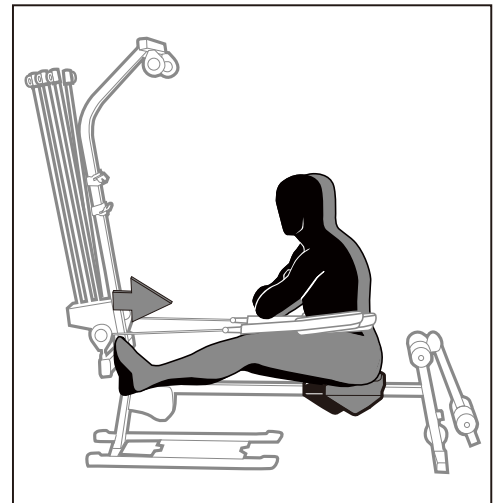
腓腸肌、比目魚肌

設備設定：

- 拆下健身椅與座墊滑軌旋鈕
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 系上腿部推舉繩
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背部微拱。
- 動作過程中避免從髖部或腰部彎曲。
- 用腳尖發力，將腿部完全伸直。



坐姿髖內收

鍛煉肌肉

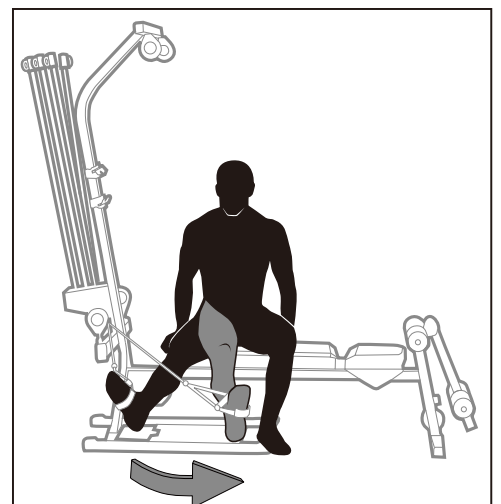
內收肌、臀中肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿

成功秘訣

- 不要讓訓練腿跨過支撐腿前面。
- 保持腹部收緊，避免抬高臀部或過度挺腰。
- 脊柱保持挺直，臀部保持水平，動作中不要抬起臀部。
- 僅使用小幅度動作完成訓練。



坐姿髖外展

鍛煉肌肉

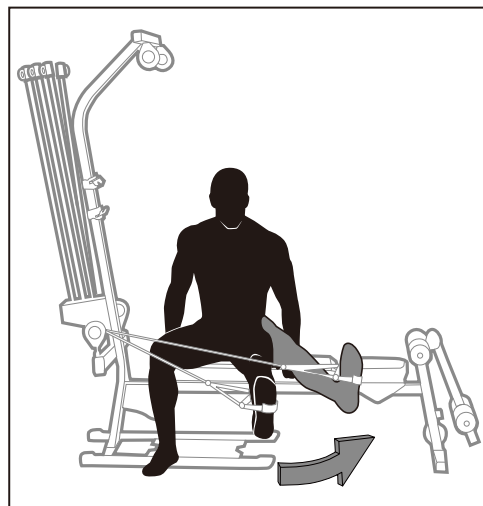
梨狀肌、臀大肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 脊柱保持挺直，臀部保持水平，動作中不要抬起臀部。
- 僅使用小幅度動作完成訓練。
- 整個動作過程中保持臀部穩定。



站姿大腿後抬——髖部與膝部伸展

鍛煉肌肉

臀大肌

設備設定：

- 將健身椅調整為平臥位置。
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 安裝握把
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背部微拱。
- 避免動作過程中軀幹前傾或下背部塌陷。
- 雙手扶住拉力塔以保持身體穩定。
- 支撐腳應保持穩定，始終平放於踏板上。



腿部推舉

鍛煉肌肉

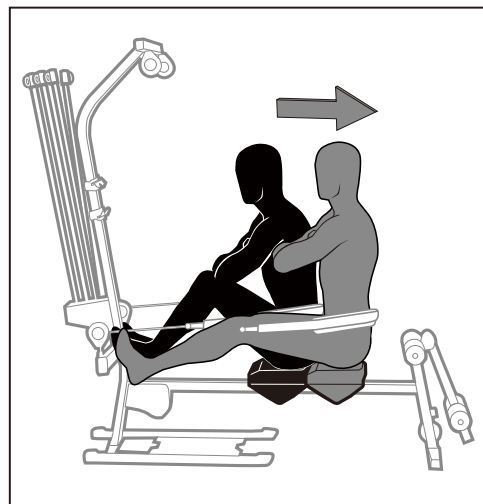
臀大肌

設備設定：

- 拆下健身椅與座墊滑軌旋鈕
- 安裝胸部橫桿滑輪
- 系上腿部推舉繩
- 將夾扣連接至 Power Rod 阻力桿。

成功秘訣

- 保持胸部上抬，腹部收緊，下背部微拱。
- 動作過程中應從髖部屈體，而非從腰部彎曲。



故障排除

本家用健身器材設計注重可靠性與操作便捷性。若在使用過程中發生問題，請參閱下方故障排除指南。

問題： 電纜運行不順暢，使用時出現異音。

解決方案： 請依序檢查以下項目：

電纜是否有明顯損壞？

- 是：
- 請聯絡技術支援，並更換電纜。
- 否：
- 確認所有電纜是否正確裝入滑輪中。
 - 檢查配重導桿是否已潤滑良好。
 - 確認電纜是否無過度鬆弛。

注意：若電纜鬆弛，請調整電纜的張力（詳見下一頁）。

問題： 配重選擇插銷無法插入。

解決方案： 請依序檢查以下項目：

配重片與插銷孔是否正確對齊？

- 是：
- 檢查插銷是否彎曲或損壞。
- 否：
- 調整上方板件的螺栓，使插孔與配重片對齊。
- 注意：**若電纜鬆弛，請調整電纜的張力（詳見下一頁）。

若以上排除步驟無法解決問題，請立即停止使用。
請聯絡客戶技術支援。

維護

每次使用前，請仔細檢查設備是否有部件鬆動或磨損。如發現異常，請在使用前立即緊固或更換相關部件。
特別留意電纜、固定帶及其連接部位是否穩固安全。

請仔細閱讀所有警示說明。

設備的安全性與結構完整性，需透過定期檢查與維修才能持續維持。設備維護是使用者的責任，應定期進行保養與檢修。使用者應負責定期維護。
磨損或損壞的零件必須立即進行維修或更換。只能使用製造商提供的零件來維護/維修設備。

每次使用後，請使用非研磨性的家用清潔劑擦拭健身椅。以維持外觀整潔如新。請勿使用汽車清潔劑，避免造成椅面過度光滑而影響安全性。

