



552i 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

9

DEUTSCH

16

NEDERLANDS

23

FRANÇAIS

31

ITALIANO

38

ESPAÑOL

46

PORTUGUÊS

53

العربية

60

繁體中文

67

简体中文

感謝您選擇 BowFlex SelectTech 552i 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。

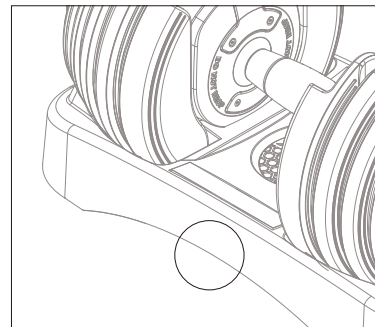
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱: **BowFlex SelectTech 552i Dumbbell**

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

序號位置

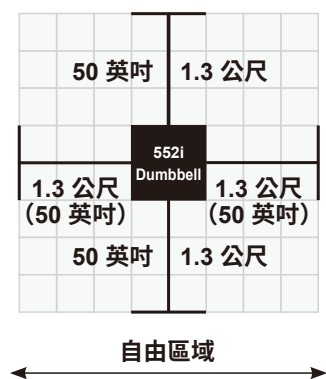


⚠ 注意

- 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) **43 x 21.2 x 22.8 公分 / 16.9 x 8.3 x 9 英吋**

產品重量 **24.8 公斤 / 54.6 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

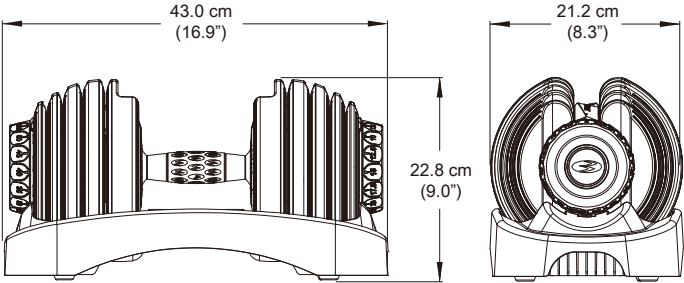
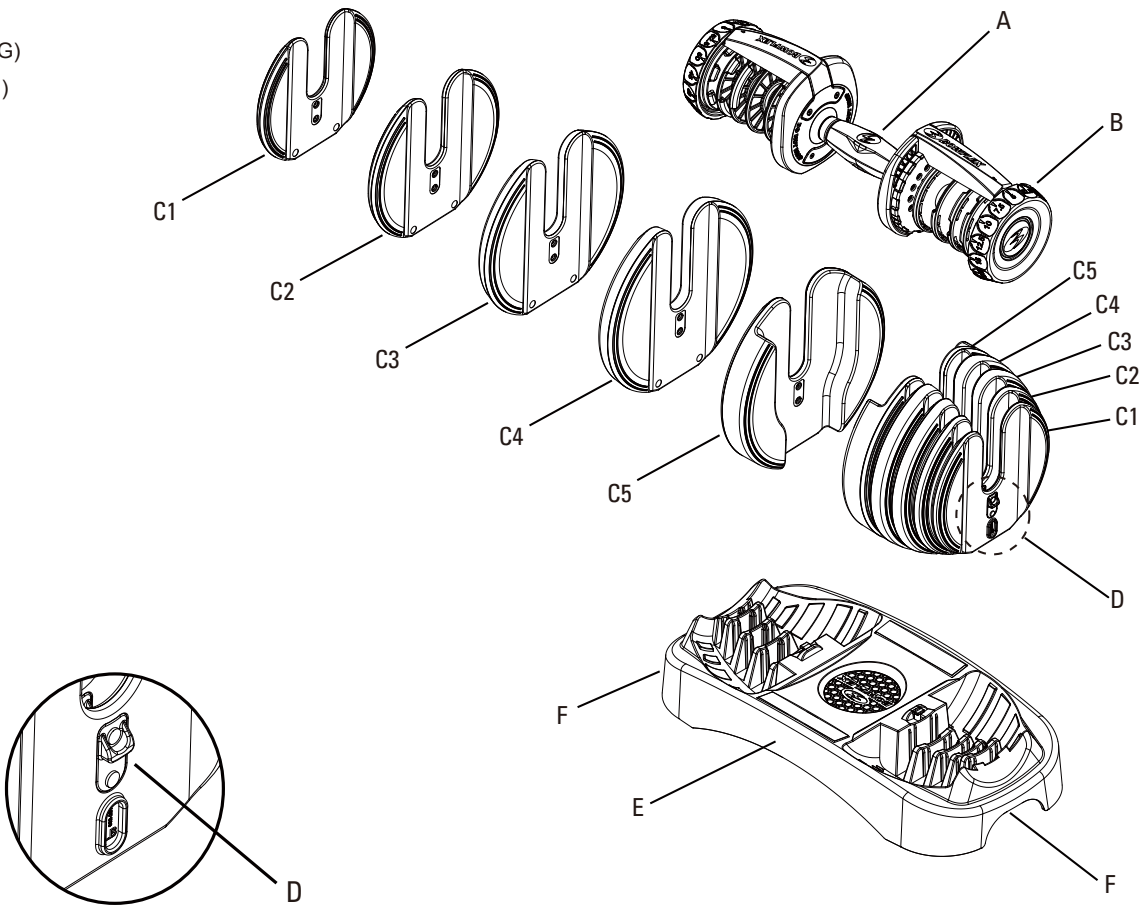
如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。

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. 1.25 LBS (0.57 KG)
 - 2. 2.5 LBS (1.13 KG)
 - 3. 5 LBS (2.27 KG)
 - 4. 7.5 LBS (3.4 KG)
 - 5. 7.5 LBS (3.4 KG)
- D. 配重鎖扣
- E. 底座
- F. 提把



有 15 檔配重增量：

KG	2.27	3.4	4.5	5.7	6.8	8	9	10.2	11.4	13.6	15.9	18.2	20.5	22.7	23.9
LBS	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

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預警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，並確認每個配重增量處都有清晰的「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. 啞鈴握把與配重片是對稱的。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。

注意事項：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）。

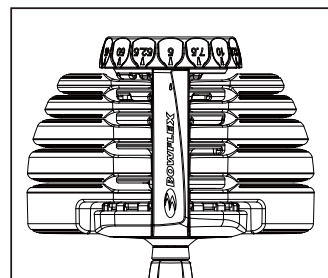


圖 1

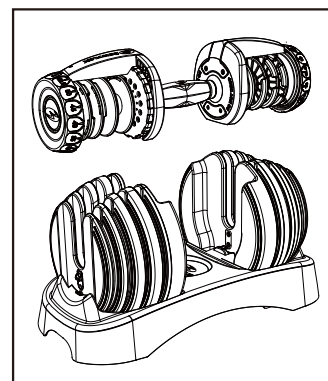


圖 2

⚠ 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預警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。

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，並確保在訓練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：

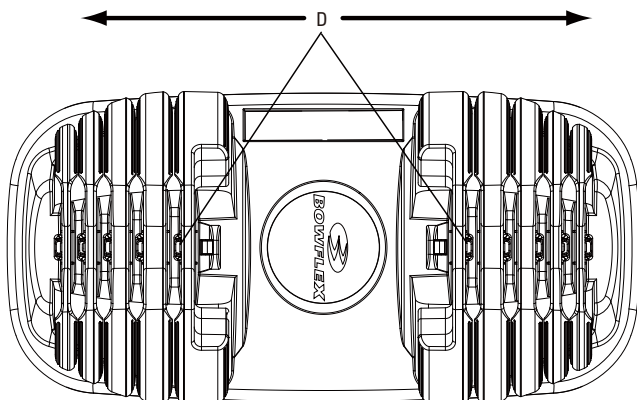
1. 當啞鈴握把完全插入並與啞鈴底座接合時，該機構才會允許調整旋鈕旋轉。
2. 如果任一調整旋鈕未完全接合所選擇的配重片，該機構會將啞鈴握把鎖定於底座。

作用

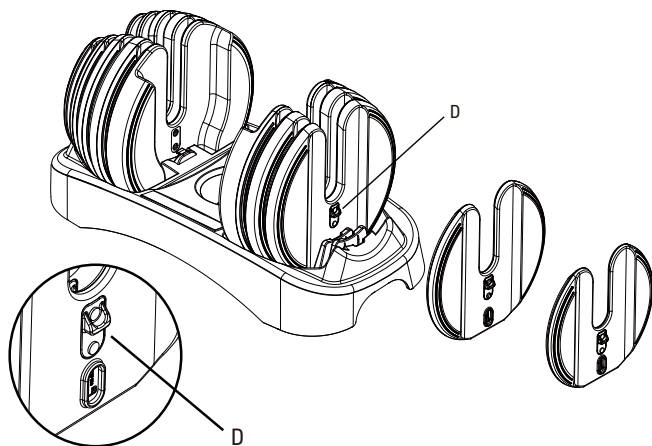
鎖定機構有兩個重要作用：

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。

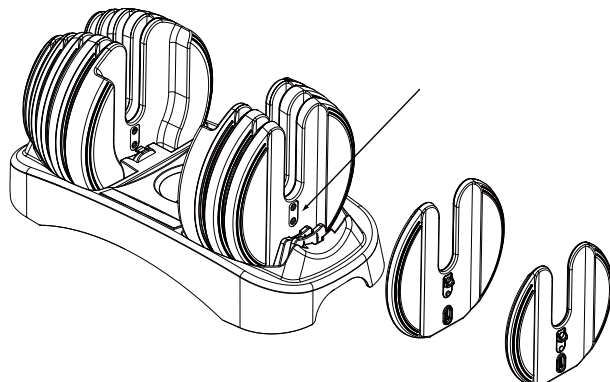
所有鎖扣 (D) 必須朝外。



正確：鎖扣 (D) 朝外。



錯誤：鎖扣方向反轉。

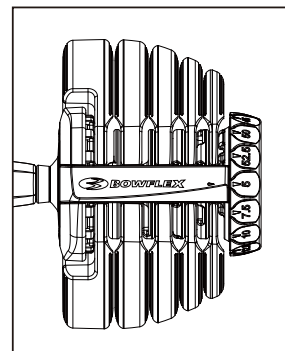


測試鎖定機構的正確功能

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. 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，將一側的調整旋鈕旋轉至數字 5 和 7.5 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，輕提握把，嘗試將其從底座中取出。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，輕輕地推拉旋鈕，使其向握把靠近或遠離。旋鈕不應該有遊動空間，所有選擇盤應緊密連接。
10. 您現在已經測試過鎖定機構的功能。建議每月執行此測試，以確認鎖定機構功能正常。



請勿在未啟動鎖定機構的情況下，使用把手試圖同時提起啞鈴與底座。如需同時提起啞鈴與底座，請先啟動鎖定機構，並使用底座本體上整合的提把進行搬運。

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。
 - 請對啞鈴的所有重量設定重複此測試。

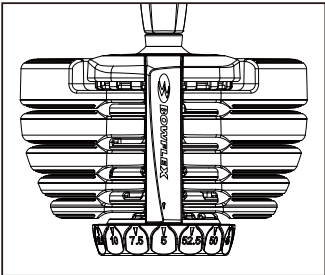


圖 1

-  如果有任何旋鈕在底座外旋轉，請勿使用該啞鈴，並聯絡技術支援

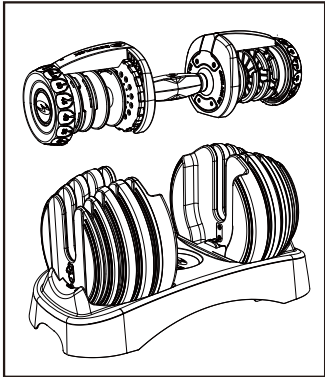


圖 2

