



Xtreme 2 SE

· 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 Xtreme 2 SE 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。

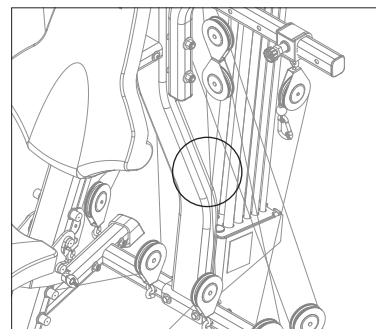
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**BowFlex Xtreme 2 SE**

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

序號位置



⚠ 注意

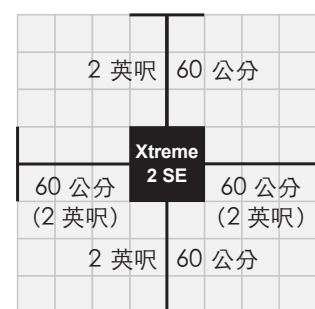
- 請閱讀完所有說明後再使用本健身器材。
- 使用前請詳閱所有警告及說明，並接受正確的指導。請遵循本器材的用途。
- 一旦警告貼紙鬆脫、無法辨識或脫落，請向您的當地經銷商索取標籤以便更換。
- 請勿讓 13 歲以下的兒童接近本肌力訓練器材。青少年須在成人全程監督下使用本器材。
- 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或欠缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 使用前請先檢查器材。切勿使用已損壞或無法操作的器材。
- 使用本器材時，切勿超過承重限制。
- 請確保所有調節裝置已確實插入，且在使用前已正確調整，以避免造成傷害。
- 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



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。

自由區域

技術規格

裝配尺寸
(長 x 寬 x 高) **135 x 125 x 212 公分 /
53 x 49 x 83.25 英吋**

產品重量 **79 公斤 / 174 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>

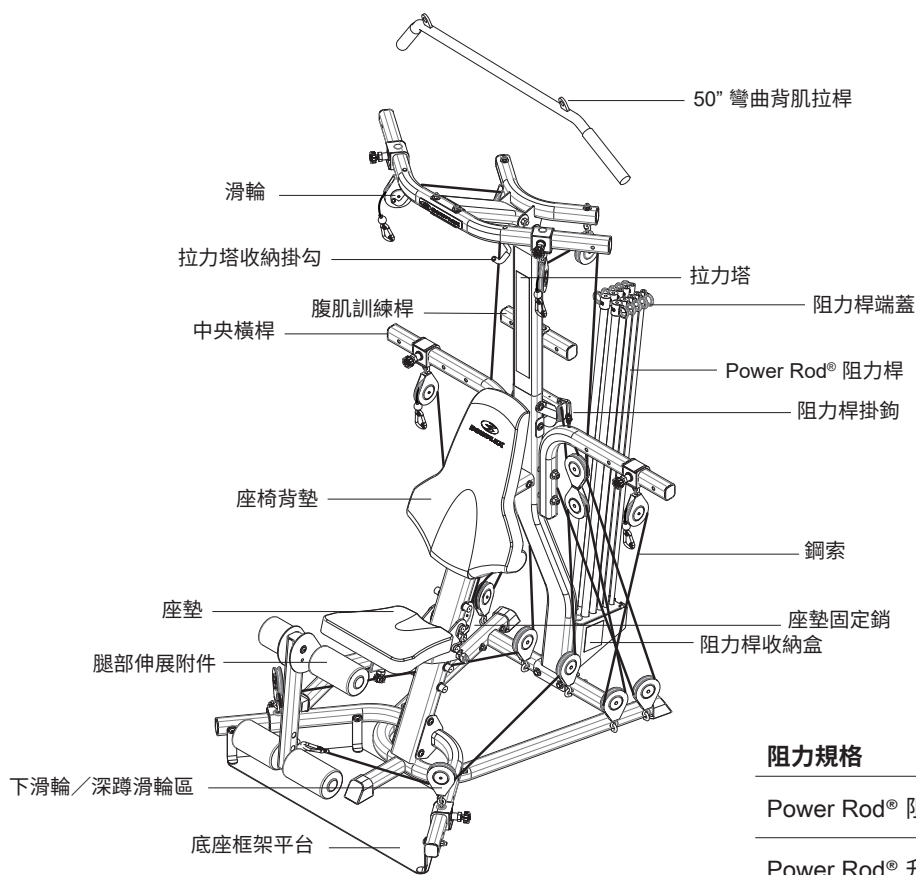
保固

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



阻力規格

Power Rod® 阻力裝置	95 kg / 210 lbs.
Power Rod® 升級版	141 kg / 310 lbs.

硬體與工具清單

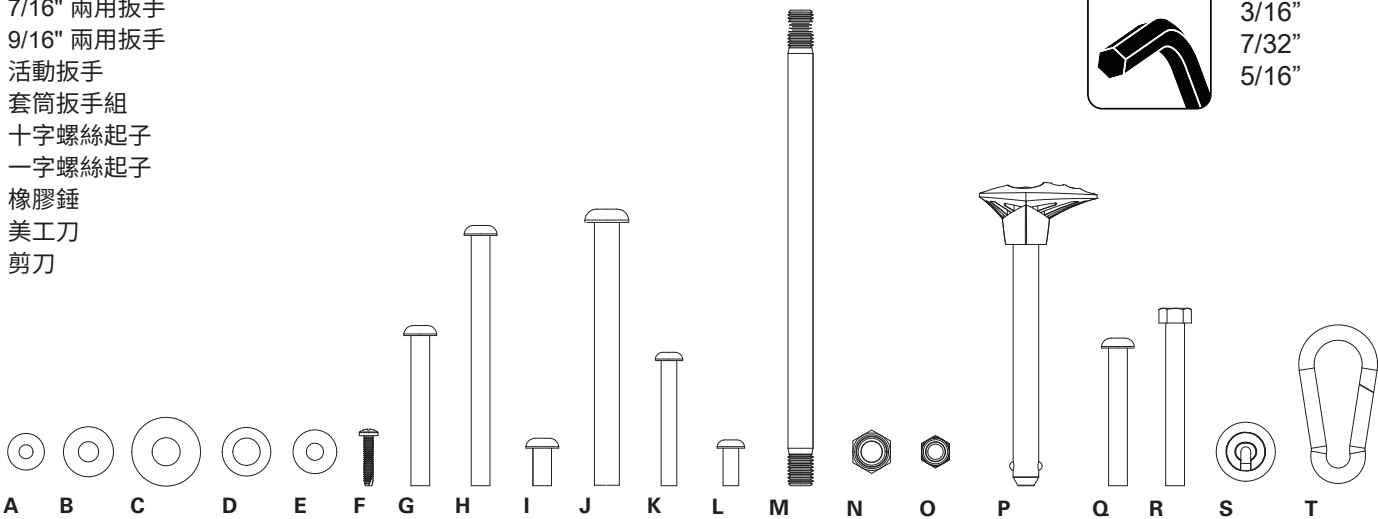
未包含（建議配備）

- 7/16" 兩用扳手
- 9/16" 兩用扳手
- 活動扳手
- 套筒扳手組
- 十字螺絲起子
- 一字螺絲起子
- 橡膠錘
- 美工刀
- 剪刀

工具清單



3/16"
7/32"
5/16"



物品	數量	描述	物品	數量	描述
A	3	標準平墊圈，1/4"	K	2	圓頭螺絲，5/16" X 2 1/2"
B	31	標準平墊圈，3/8"	L	4	圓頭螺絲，5/16" X 3/4"
C	4	寬型平墊圈，1/2"	M	2	螺紋柱，1/2" X 9 1/2"
D	4	標準平墊圈，1/2"	N	6	尼龍防鬆螺母，1/2"
E	6	標準平墊圈，5/16"	O	11	尼龍防鬆螺母，3/8"
F	3	十字螺絲，#10-16 X 1"	P	1	座椅固定銷
G	2	圓頭螺絲，3/8" X 3"	Q	6	圓頭螺絲，3/8" X 2 3/4"
H	1	圓頭螺絲，3/8" X 5"	R	2	六角螺栓，3/8" X 3 1/4"
I	9	圓頭螺絲，3/8" X 3/4"	S	4	鋼索終端球
J	2	圓頭螺絲，1/2" X 5 1/4"	T	6	彈簧扣

組裝步驟

1. 安裝 Power Rod® 阻力桿組至下拉力塔組件

零件：

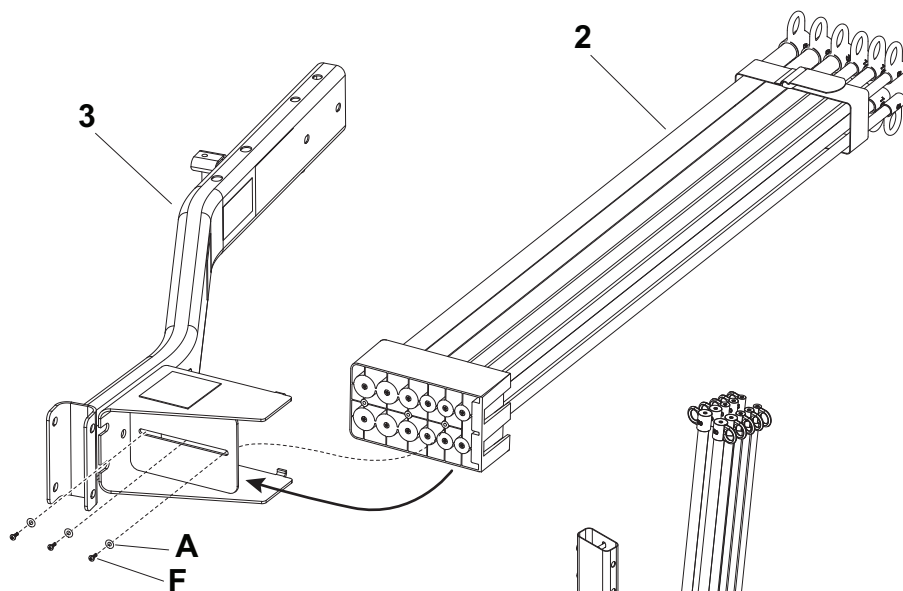
- 下拉力塔 (3)
- 含 Power Rod® 阻力桿組的阻力桿盒 (2)

硬體：

- 十字螺絲 #10 X 1" (F) ×3
- 平墊圈 1/4" (A) ×3

工具：十字螺絲起子

- 1-1** 如圖所示，將零件平放於地面上。穩固滑入指定位置。
- 1-2** 如圖所示，將阻力桿盒固定在下拉力塔框架上。將螺絲旋緊至服貼即可。



2. 安裝下拉力塔組件

零件：

- 下拉力塔組件
- 底座框架平台 (1)

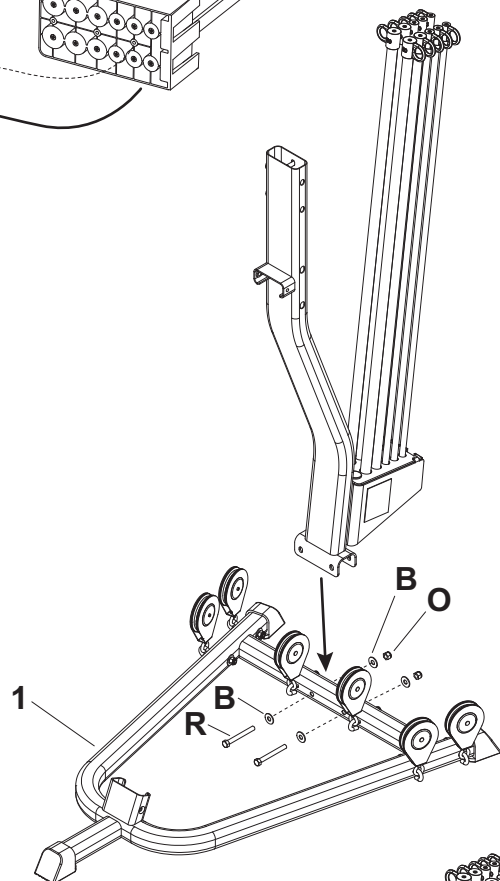
硬體：

- 六角螺栓 3/8" X 3 1/4" R ×2
- 平墊圈 3/8" (B) ×4
- 尼龍防鬆螺母 3/8" (O) ×2

工具：7/32" 六角扳手

- 2-1** 將下拉力塔組件對齊底座框架的安裝孔位。
- 2-2** 如圖所示，使用螺栓與墊圈將下拉力塔組件固定於底座框架上。

此步驟僅需手轉螺絲，暫時固定。



3. 安裝座椅支撐軌道

零件：

- 座椅支撐軌道 (4)
- 底座框架平台

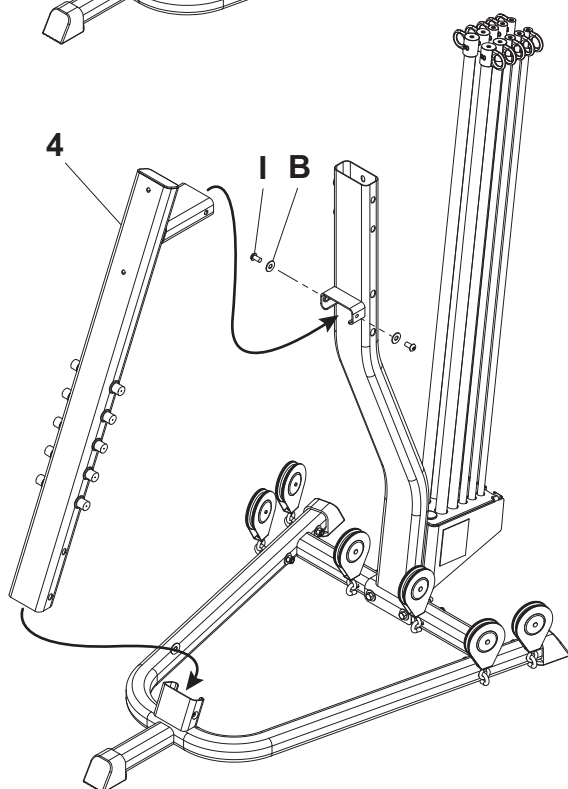
硬體：

- 圓頭螺絲 3/8" X 3/4" (I) ×2
- 平墊圈 3/8" (B) ×2

工具：7/32" 六角扳手

- 3-1** 如圖所示，先將座椅支撐導軌下端滑入底座框架的連接點。
- 3-2** 如圖所示，先將座椅支撐導軌上端滑入下拉力塔的连接點。如圖所示，使用螺絲與墊圈固定。此步驟僅需手轉螺絲，暫時固定。

此步驟僅需手轉螺絲，暫時固定。



組裝步驟

5. 安裝滑輪臂

零件：

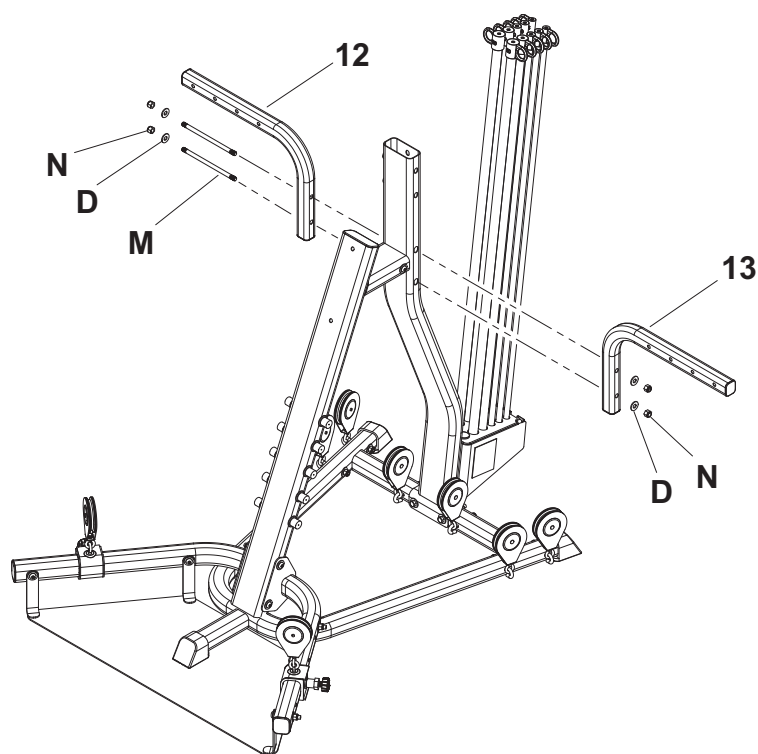
- 右側滑輪臂 (12)
- 左側滑輪臂 (13)
- 主組件

硬體：

- 螺紋柱 1/2" X 9 1/2" (M) × 2
- 尼龍防鬆螺母 1/2" (N) × 4
- 墊圈 1/2" (D) × 4

工具：3/4" 套筒與板手、活動板手、橡膠錘

- 5-1 如圖所示，將滑輪臂插入下拉力塔組件的對應孔位中，使用螺紋柱、1/2" 墊圈與螺帽將其固定。



6. 安裝滑動式滑輪

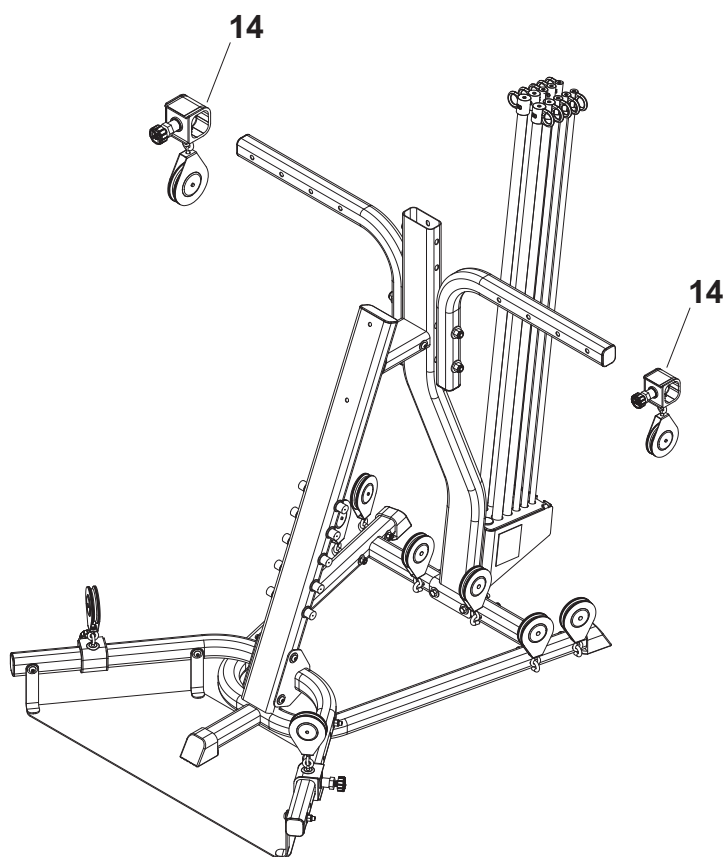
零件：

- 滑動式滑輪（附貼紙）(14) × 2
- 主組件

工具：3/16" 六角扳手

- 6-1 如圖所示，將滑動式滑輪安裝至左右滑輪臂上。

- 6-2 選擇任一孔位鎖上固定。



組裝步驟

9. 安裝腿部伸展組件

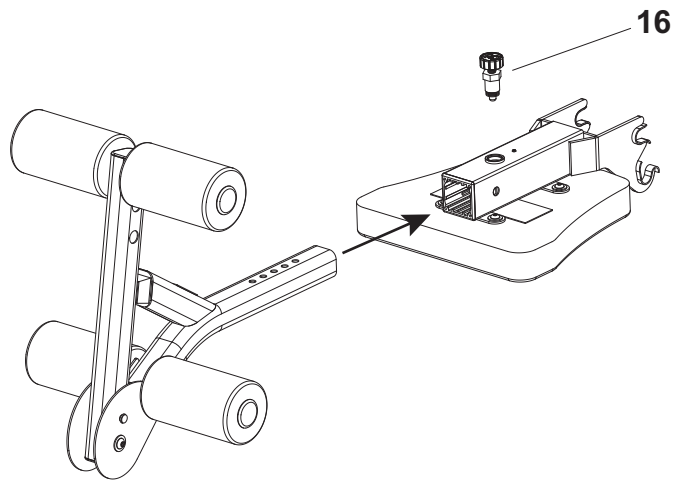
零件：

- 腿部伸展組件
- 鎖定旋鈕 (16)
- 座椅組件

工具： 3/16" 六角扳手

9-1 將腿部伸展主幹插入座椅主幹前端。

9-2 對齊孔位後，依身高調整位置，用鎖定旋鈕固定。



10. 安裝座椅背墊

零件：

- 座椅背墊 (15)
- 主組件

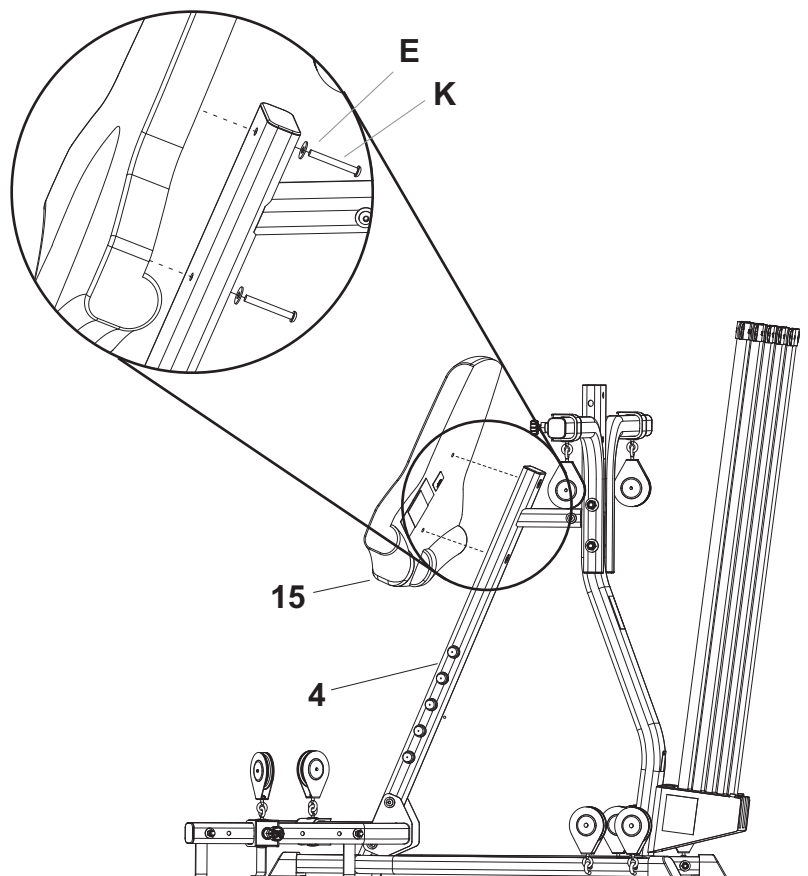
硬體：

- 圓頭螺絲 5/16" X 2 1/2" (K) ×2
- 墊圈 5/16" (E) ×2

工具： 3/16" 六角扳手

10-1 對齊座椅背墊與座椅支撐導軌上的螺絲孔。

10-2 依圖所示，用螺絲和墊圈將背墊固定在導軌上。



組裝步驟

12. 上拉力塔組件

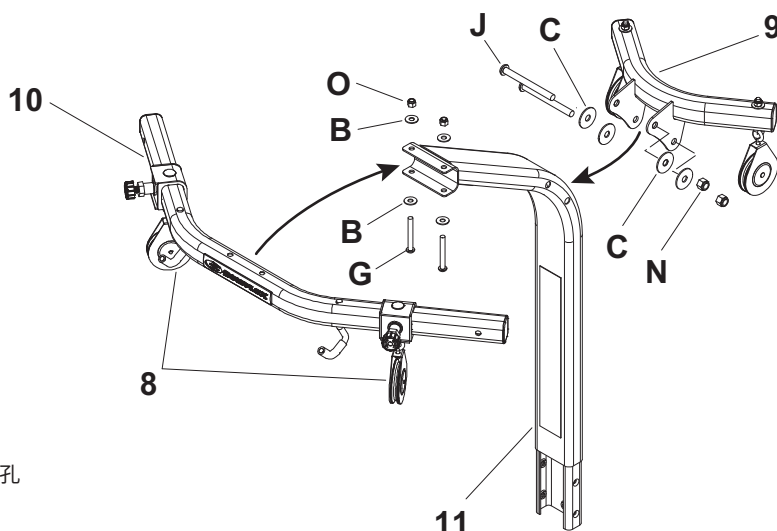
零件：

- 上拉力塔 (11)
- 拉力橫桿 (10)
- 背部下拉橫樑 (9)

硬體：

- 圓頭螺絲 3/8" X 3" (G) ×2
- 墊圈 3/8" (B) ×4
- 尼龍防鬆螺母 3/8" (O) ×2
- 圓頭螺絲，1/2" X 5 1/4" (J) ×2
- 平墊圈 1/2" (C) ×4
- 尼龍防鬆螺母 1/2" (N) ×2

工具：7/32" 六角板手與活動板手



12-1 如圖所示，將拉力橫桿上的兩個孔位與上拉力塔上的孔位對齊。

12-2 如圖所示，裝上 3/8" 螺絲、墊圈和螺帽。

注意：此步驟先暫不鎖緊。

12-3 如圖所示，將後方拉力橫樑上的支架與上拉力塔上的螺栓對齊。

12-4 如圖所示，裝上 1/2" 螺絲、墊圈和螺帽。

12-5 將以上所有硬體擰緊。

13. 腹肌訓練模組

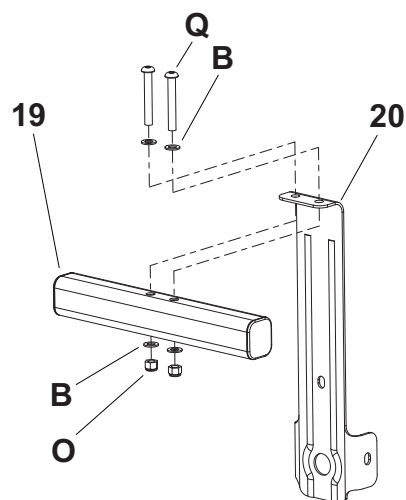
零件：

- 腹肌訓練支架 (20)
- 腹肌訓練橫桿 (19)

硬體：

- 圓頭螺絲，3/8" X 2 3/4" (Q) ×2
- 墊圈 3/8" (B) ×4
- 尼龍防鬆螺母 3/8" (O) ×2

工具：7/32" 六角板手



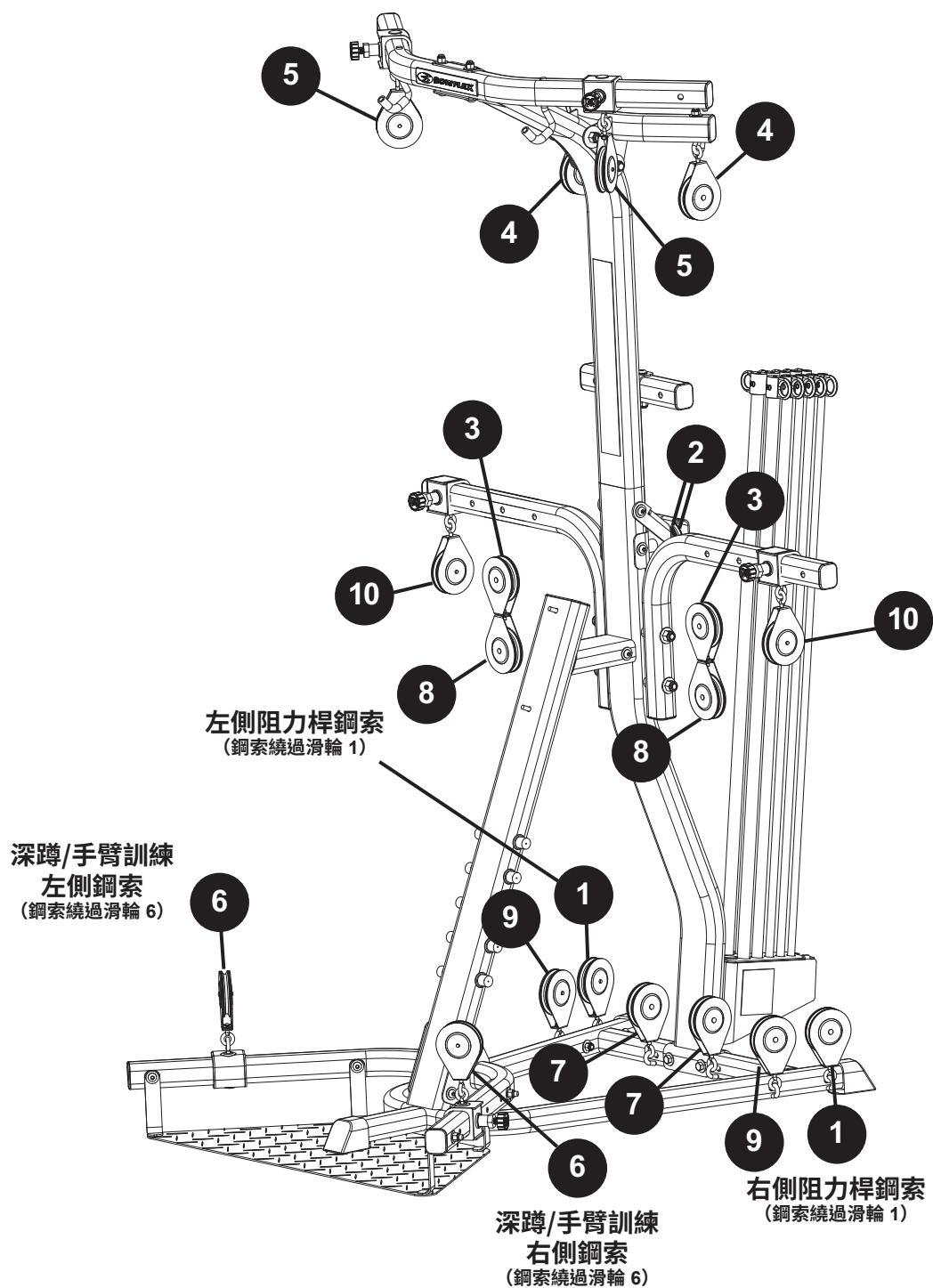
13-1 如圖所示，將腹肌橫桿裝到腹肌支架上。將以上所有硬體擰緊。

組裝步驟

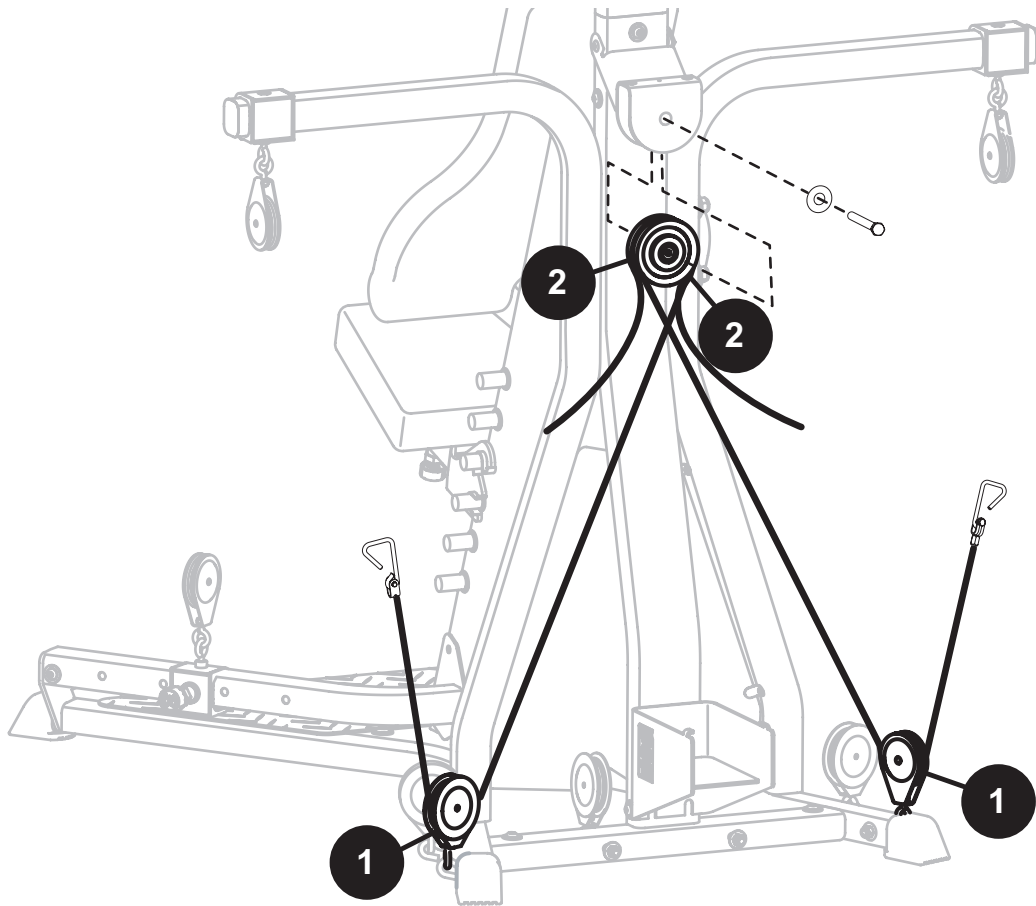
15. 滑輪與鋼索佈線總覽

下圖為 Bowflex Xtreme 2 SE 家用健身機所有滑輪的佈局。接下來會逐步說明如何將鋼索穿過各滑輪並完成連接。（為方便圖示，圖中未顯示腹肌模組。）建議找第二個人協助安裝鋼索，會更輕鬆順利。

注意：機台左右方向以面對座椅、站在正前方為準。圖片僅供參考，實際機型可能略有不同。



組裝步驟



17. 滑輪與鋼索佈線 — 將滑輪與鋼索連接至背部滑輪外殼

請先確認滑輪外殼上的以下組件：

- 第 16 步拆下的 (2) 滑輪
- 第 16 步保留的 3/8" X 4 1/2" 六角螺栓
- 第 16 步保留的 3/8" 墊圈

注意：建議找第二個人協助安裝鋼索，會更輕鬆順利。

17-1 一手握住第 16 步的兩條鋼索，將滑輪對齊，如圖 17 所示，再將其滑回滑輪外殼內部，對齊孔位。

17-2 將墊圈套入第 16 步的 4 1/2" 螺栓後，穿過滑輪與滑輪外殼的孔位並鎖入，如圖 17 所示。

17-3 左側鋼索亦比照辦理，操作時請持續握穩右側鋼索。

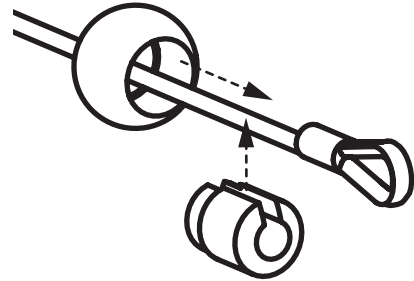
鎖緊所有硬體。

注意：執行此步驟時，可能需要稍微移開 Power Rod™ 阻力桿。圖中未顯示該裝置，為方便說明鋼索與滑輪結構。

組裝步驟

18b. 鋼索與滑輪佈線 — 安裝附內芯的鋼索終端球（細部圖）

圖 18b — 細部圖



18c. 鋼索與滑輪佈線 — 將阻力桿鋼索穿過左側 (3) 浮動滑輪與拉力塔滑輪

請先確認滑輪外殼上的以下組件：

- 編號 (3) 和 (8) 的浮動滑輪（為一體式）
- (2) 附內芯的鋼索終端球（詳見細部圖）

18-4 如圖 18c 所示，將左側阻力桿鋼索依照相同方式穿過 (3) 和 (8) 號浮動滑輪。

注意：鋼索終端球安裝完成後，請將兩條鋼索末端的掛鉤勾回滑輪外殼背面的固定掛點，如圖 18d 所示。

圖 18c

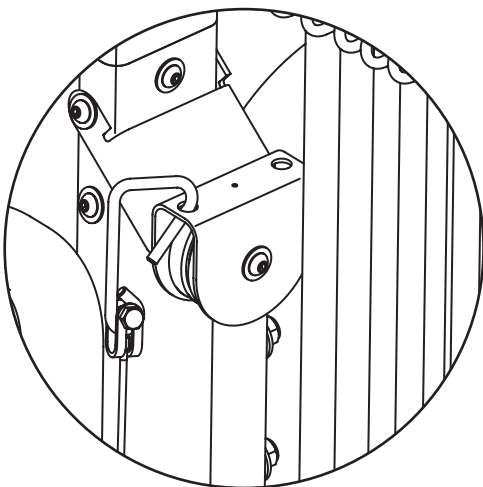
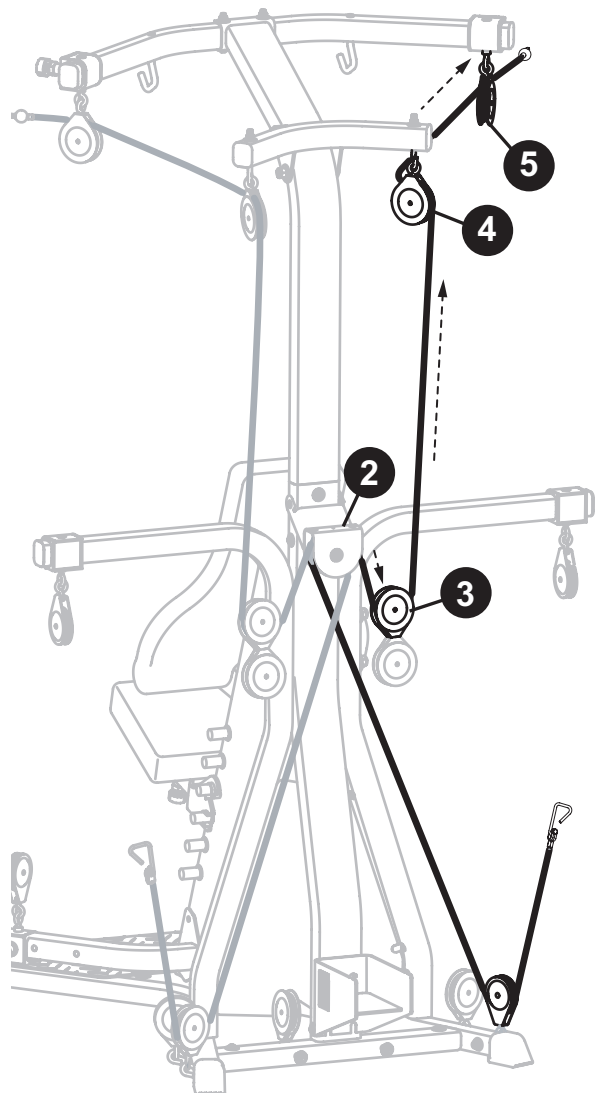
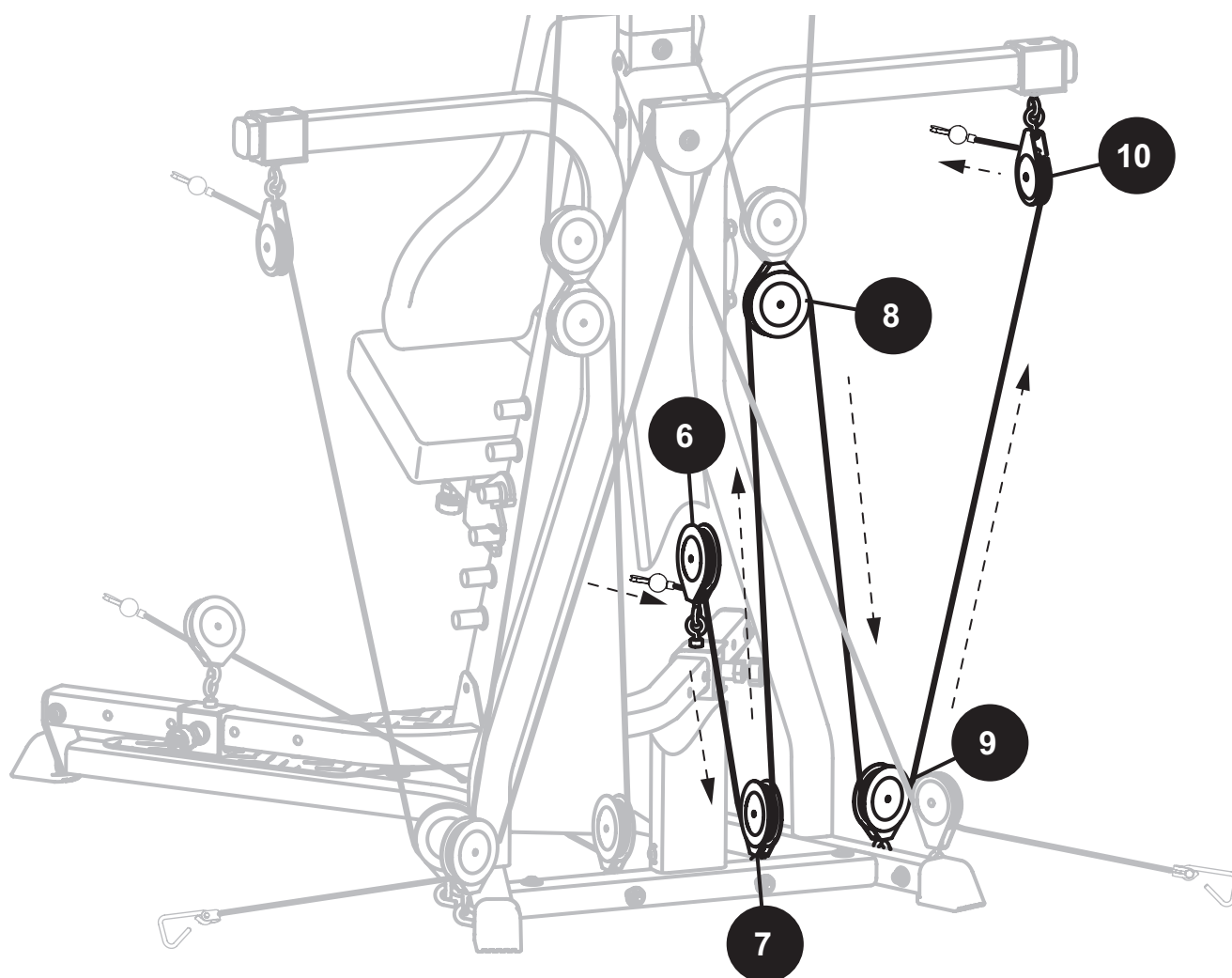


圖 18d — 將阻力桿掛鉤收納至背肌滑輪外殼背面

組裝步驟



19b. 鋼索與滑輪佈線 — 將左側深蹲鋼索穿過浮動滑輪與主組件滑輪

左側深蹲鋼索的佈線方式與右側相同，請依照第 19 步操作完成。

使用說明

Power Rod® 阻力

Power Rod® 阻力桿由一種特殊的複合材料製成，並表面包覆有黑色保護塗層。每支「桿帽」標示對應的重量。

調整與了解阻力

Bowflex Xtreme® 2 SE 家用健身機標配總阻力為 210 磅，包括：5 lb. (2.25 kg) × 1 對、10 lb. (4.5 kg) × 2 對、30 lb. (13.5 kg) × 1 對、50 lb. (22.5 kg) × 1 對。

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，歡迎聯絡 Bowflex 客服部門，獲取協助。

若您已升級至 310 (140 kg) 或 410 磅 (186 kg) 規格，將分別多出一對或兩對 50 lb. (22.5 kg) 的阻力桿。



將 Power Rod® 設備連接至鋼索

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鋼索上，請先將離鋼索最近的阻力桿向鋼索方向彎曲，並將鋼索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鋼索掛鉤上。

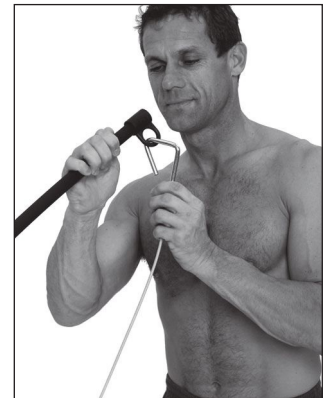
請務必先連接離鋼索最近的阻力桿，以避免阻力桿交叉重疊。



安全提示

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。

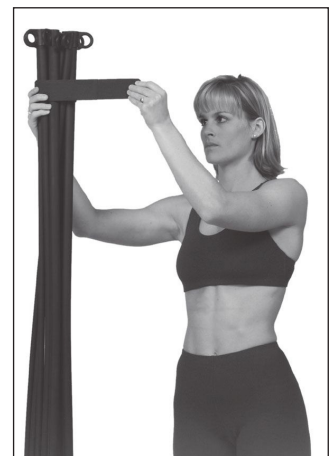
! 連接或拆卸 Power Rod® 阻力桿與鋼索掛鉤時，請勿站在阻力桿正上方。建議站在側邊操作，以避免意外彈起造成受傷。



不使用器材時的注意事項：

當您不使用 Bowflex Xtreme® 2 SE 家用健身機時，請將鋼索從 Power Rod® 阻力桿上卸下。

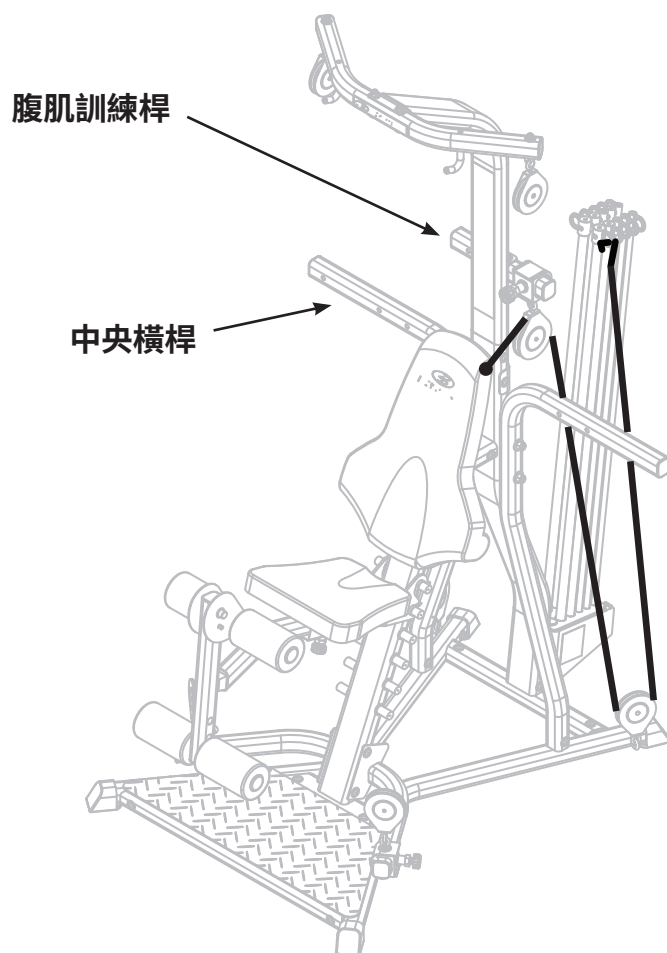
! 設備不使用時，請使用阻力桿固定帶將鋼索與 Power Rod 阻力桿固定好，並務必在開始訓練前取下固定帶。



使用說明

Bowflex Xtreme® 2 SE 家用健身機鋼索佈線

使用腹肌訓練位置時，請將滑動式滑輪和鋼索從中央橫桿移接到拉力塔上的腹部訓練桿。鋼索正確的佈線方式請參考下方圖示。



在鍛鍊過程中，應保持身體重心位於機器、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。

請勿在坐著時調整座椅位置，也不要站在座椅上。

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。

故障排除

本家用健身機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： 鋼索運行不順暢，使用時出現異音。

解決方案： 請依序檢查以下項目：

鋼索是否有明顯損壞？

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

注意：若鋼索鬆弛，請調整鋼索的張力（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：操作時，螺桿須至少有 1/2 吋的螺紋部分鎖入插槽內。

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。特別留意鋼索、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。

訓練

進階全身訓練

頻率：每週 4 次（週一、週二、週四、週五） 時長：大約 35-45 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

部位	訓練動作	組數	次數
胸部	臥推	1-3	10-12
肩部	坐姿肩推	1-3	10-12
手臂	肱三頭肌下推	1-3	10-12
	肱二頭肌彎舉	1-3	10-12
腿部	腿部伸展	1-3	10-12

第 2 天與第 4 天

部位	訓練動作	組數	次數
背部	彎腰划船	1-3	10-12
	坐姿背肌下拉	1-3	10-12
肩部	交叉後束三角肌划船	1-3	10-12
手臂	肱二頭肌彎舉	1-3	10-12
	反握彎舉	1-3	10-12
軀幹	站姿下背伸展	1-3	10-12
	坐姿卷腹	1-3	10-12

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：大約 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，這套訓練計劃非常適合您。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 20-30 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

部位	訓練動作	組數	次數
胸部	臥推	1-3	12-15
背部	彎腰划船	1-3	12-15
肩部	交叉後束三角肌划船	1-3	12-15
手臂	肱二頭肌彎舉	1-3	12-15
	肱三頭肌下推	1-3	12-15

第 2 天與第 4 天

部位	訓練動作	組數	次數
腿部	腿部伸展	1-3	12-15
	站姿髖外展	1-3	12-15
	站姿髖內收	1-3	12-15
	站姿下背伸展	1-3	12-15
軀幹	坐姿卷腹	1-3	12-15

真正的有氧迴圈訓練

頻率：每週 2-3 次 時長：大約 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。原則是在各動作之間快速銜接，每組之間僅休息準備下一個動作所需的時間（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

部位	訓練動作	次數
胸部 有氧運動	臥推 30 – 60 秒	8-12
腿部 有氧運動	深蹲 30 – 60 秒	8-12
背部 有氧運動	彎腰划船 30 – 60 秒	8-12
軀幹 有氧運動	坐姿卷腹 30 – 60 秒	8-12

迴圈 1

部位	訓練動作	次數
肩部 有氧運動	坐姿肩推 30 – 60 秒	8-12
腿部 有氧運動	腿部伸展 30 – 60 秒	8-12
背部 有氧運動	坐姿背肌下拉 30 – 60 秒	8-12
軀幹 有氧運動	站姿下背伸展 30 – 60 秒	8-12
手臂	肱二頭肌彎舉	8-12

胸部鍛煉

臥推訓練 — 肩部水平內收（並伴隨肘部伸展）

訓練肌群：

胸部肌群（胸大肌）。同時帶動前束三角肌與肱三頭肌（位於上臂後側）。

動作姿勢：

坐姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 寬位



開始



完成



開始前準備：

請先拆除腿部伸展裝置，並調整座椅高度。滑輪位置應設定為寬位。

重點提示：

- 全程保持上臂與軀幹之間呈 90° 角。
- 動作範圍要適度，手肘不應往後超過肩膀位置。
- 肩胛骨內收並維持良好的脊柱對齊。

胸飛鳥 — 肩部水平內收（肘部穩定）

訓練肌群：

強化胸部肌群（胸大肌），同時帶動前側肩部肌群（前束三角肌）。

動作姿勢：

坐姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 寬位



開始



完成



開始前準備：

請先拆除腿部伸展裝置，並調整座椅高度。滑輪位置應設定為寬位。

重點提示：

- 全程保持上臂與軀幹之間呈 90° 角。
- 動作範圍要適度，手肘不應往後超過肩膀位置。
- 肩胛骨內收並維持良好的脊柱對齊。

下斜臥推 — 肩部水平內收（並伴隨肘部伸展）

訓練肌群：

胸部肌群（胸大肌）。同時帶動前側肩部肌群（前束三角肌）與肱三頭肌。

動作姿勢：

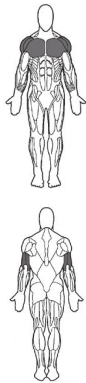
坐姿（座椅調至最低），面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 標準位



開始



完成



開始前準備：

請先拆除腿部伸展裝置，並將座椅調整到最低。

重點提示：

- 動作的最低點，雙上臂與身體約呈 90 度；向上推時，角度略小於 90 度即可。
- 動作範圍要適度，手肘不應往後超過肩膀位置。
- 肩胛骨內收並維持良好的脊柱對齊。

上斜臥推 — 肩部水平內收（並伴隨肘部伸展）

訓練肌群：

胸部肌群（胸大肌），特別是上胸部。同時帶動前側肩部肌群（前束三角肌）與肱三頭肌。

動作姿勢：

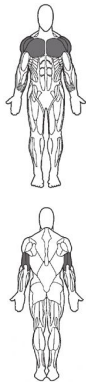
坐姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 寬位



開始



完成



開始前準備：

請先拆除腿部伸展裝置，並調整座椅高度。

重點提示：

- 動作的最低點時，上臂與身體側邊約呈 90 度；推至最高點時，上臂與身體前側略大於 90 度。
- 動作範圍要適度，手肘不應往後超過肩膀位置。
- 肩胛骨內收並維持良好的脊柱對齊。

胸部鍛煉

下斜胸飛鳥 — 肩部水平內收（肘部穩定）

訓練肌群：

胸大肌與前束三角肌

動作姿勢：

坐姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 寬位

腿部伸展裝置：

拆除

成功秘訣

- 全程保持上臂與軀幹之間的角度在 60-90° 之間。
- 胸肌維持收緊出力，動作幅度應控制在可穩定操作的範圍內。
- 膝蓋微彎，雙腳踩穩平台，頭部靠在座椅背墊上。
- 想要更有效刺激胸肌，可在動作過程中持續夾緊肩胛骨。



開始



完成



上斜胸飛鳥 — 肩部水平內收（肘部穩定）

訓練肌群：

胸大肌與前束三角肌

動作姿勢：

坐姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 寬位

腿部伸展裝置：

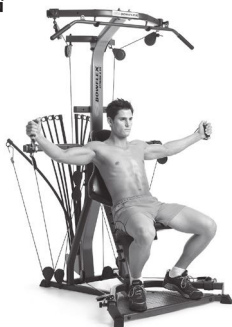
拆除

成功秘訣

- 全程保持上臂與軀幹之間的角度在 60-90° 之間。
- 胸肌維持收緊出力，動作幅度應控制在可穩定操作的範圍內。
- 膝蓋微彎，雙腳踩穩平台，頭部靠在座椅背墊上。
- 想要更有效刺激胸肌，可在動作過程中持續夾緊肩胛骨。



開始



完成



肩部鍛煉

反向胸飛鳥 — 肩部水平內收（肘部穩定）

訓練肌群：

肩部後側肌群（包括後束三角肌與中束三角肌的後側部分）。

動作姿勢：

站姿，面對機台

座椅：

拆除

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 窄位

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置。滑輪位置應設定為窄位。

重點提示：

- 全程保持上臂與軀幹側邊呈 90° 角。
- 肩胛骨內收並維持良好的脊柱對齊。



交叉反向胸飛鳥 — 肩部水平內收（肘部穩定）

訓練肌群：

肩部後側肌群（包括後束三角肌與中束三角肌後側部分）。

動作姿勢：

站姿，面對機台

座椅：

拆除

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 窄位

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置。滑輪位置應設定為窄位。

重點提示：

- 全程保持上臂與軀幹側邊呈 90° 角。
- 肩胛骨內收並維持良好的脊柱對齊。



的

側平舉 — 肩部內收（肘部穩定）

訓練肌群：

側肩肌群（中束三角肌）、旋轉肌群上方的棘上肌，以及上斜方肌。

動作姿勢：

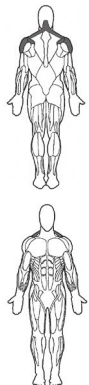
站姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架 — 使用深蹲專用拉帶



開始



完成



開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 切勿用力甩手或扭動軀幹帶動動作。

坐姿前臂側平舉 — 肘部穩定

訓練肌群：

側肩肌群（中束三角肌）、旋轉肌群上方的棘上肌，以及上斜方肌。

動作姿勢：

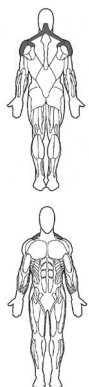
站姿，面朝外

使用配件：

握把套於手肘上方

滑輪位置：

深蹲滑輪架 — 窄位



開始



完成



開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 切勿用力甩手或扭動軀幹帶動動作。

肩部鍛煉

前平舉 — 肩部屈舉（肘部穩定）

訓練肌群：

肩部前側肌群（前束三角肌）與中束三角肌的前側部分。

動作姿勢：

站姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架



開始



完成



開始前準備：

拆除腿部伸展裝置和座椅。使用平台滑輪。

重點提示：

- 全程保持胸部挺起、腹部收緊，並維持良好的脊椎對齊。
- 抬高手臂時，避免過度拱腰或增加下背弧度。

坐姿肩推 —— 肩部水平內收（並伴隨肘部伸展）

訓練肌群：

肩部前側肌群（前束三角肌與部分中束三角肌）、上背肌群（上斜方肌）及肱三頭肌。

動作姿勢：

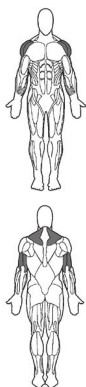
站姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 寬位



開始



完成



開始前準備：

請先拆除腿部伸展裝置，並調整座椅高度。

重點提示：

- 全程保持腹部收緊，並維持良好的脊椎對齊。
- 推舉時，避免下背過度拱起。

肩部旋轉肌訓練 — 內旋動作

訓練肌群：

旋轉袖肌前側肌群（肩胛下肌）。

動作姿勢：

站姿，面朝左側或右側

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 寬位

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 動作過程盡量放慢、控制穩定。
- 執行動作時，避免扭轉脊椎來代償角度。專注在肩關節的純內旋動作，動作幅度不需要過大。
- 請使用較輕的阻力，建議選擇能穩定完成 12-15 次標準動作的重量。



肩部旋轉肌訓練 — 外旋動作

訓練肌群：

旋轉袖肌後側肌群（包含棘下肌與小圓肌）。

動作姿勢：

站姿，面朝左側或右側

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 寬位

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置和座椅。

重點提示：

- 動作過程盡量放慢、控制穩定。
- 執行動作時，避免扭轉脊椎來代償角度。專注在肩關節的純外旋動作，動作幅度不需要過大。
- 請使用較輕的阻力，建議選擇能穩定完成 12-15 次動作的重量。



肩部鍛煉

肩部伸展 — 肘部屈曲

訓練肌群：

肩部前側肌群（前束三角肌）與中束三角肌的前側部分。

動作姿勢：

站姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架



開始



完成



開始前準備：

拆除腿部伸展裝置和座椅。使用平台滑輪。

重點提示：

- 全程保持胸部挺起、腹部收緊，並維持良好的脊椎對齊。
- 抬高手臂時，避免過度拱腰或增加下背弧度。

聳肩 — 肩胛上提

訓練肌群：

上斜方肌以及周圍相關的小肌群。

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架



開始



完成



開始前準備：

拆除腿部伸展裝置和座椅。

重點提示：

- 抬肩時避免頸部前後彎曲。
- 放下肩膀時，避免聳肩駝背或含胸。
- 整個動作過程中保持良好的脊椎對齊。
- 確保雙肩均勻抬起。
- 為增加動作變化，可微微從髖部前傾，但注意避免彎腰或拱背。

肩胛骨前引 — 肘部穩定

訓練肌群：

前鋸肌，位於肋骨側邊的肌群。

動作姿勢：

坐姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 窄位

開始前準備：

請先拆除腿部伸展裝置，並調整座椅高度。

重點提示：

- 全程保持上臂與軀幹之間呈 90° 角。
- 手肘保持伸直。
- 不要用拱背的方式來增加動作幅度。下背維持自然微拱。



肩胛骨下壓

訓練肌群：

訓練下斜方肌，有助於穩定並控制肩胛骨的動作。

動作姿勢：

坐姿，面對機台

使用配件：

50" 彎式背肌拉桿

滑輪位置：

拉力塔

開始前準備：

請先拆除腿部伸展裝置，並調整座椅高度。

重點提示：

- 保持良好的脊椎對齊，胸部挺起。



背部鍛煉

軀幹前屈提拉

訓練肌群：

背闊肌、大圓肌、後束三角肌

動作姿勢：

站姿，面朝外

使用配件：

握把或選配深蹲槓（照片中為深蹲槓）

滑輪位置：

深蹲滑輪架

腿部伸展裝置：

拆除

重點提示：

- 保持胸部挺起、脊椎對齊、腹部收緊，背部保持平直不拱腰。
- 出力時使用腿部，不要用手臂代償。
- 此動作建議使用輕阻力進行。
- 頭部抬起，膝蓋微彎，雙腳踩穩站立平台。



開始



完成



站姿下背伸展 — 結合髖部伸展

訓練肌群：

下背肌群（豎脊肌與深層脊椎穩定肌）、臀大肌與腿後肌群（股二頭肌等）。

動作姿勢：

站姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架 — 標準位

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 保持胸部挺起，下背維持自然微拱。
- 動作應從髖部發起，不是從腰部彎折。全程下背弧度保持穩定，不要刻意拱背或塌腰。



開始



完成



站姿肩部下拉 — 使用彎式背肌拉桿（肘部穩定）

訓練肌群：

上背肌群（背闊肌、小圓肌、後束三角肌）。同時帶動胸大肌與肱三頭肌參與動作。

動作姿勢：

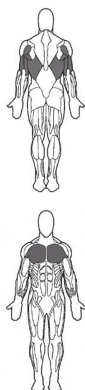
站姿，面對機台

使用配件：

50" 彎式背肌拉桿

滑輪位置：

拉力塔



開始



完成



開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 維持脊柱對齊。頸部放鬆、胸部挺起、腹部收緊，下背維持自然微拱。
- 全程背闊肌持續出力。
- 每次動作結束時讓肩胛骨自然放鬆。下一次動作從肩胛骨下壓開始。

站姿肩部下拉 — 使用握把（肘部穩定）

訓練肌群：

上背肌群（背闊肌、小圓肌、後束三角肌）。同時帶動胸部肌群（胸大肌）與肱三頭肌。

動作姿勢：

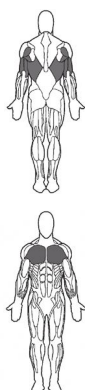
站姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

拉力塔



開始



完成



開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 維持脊柱對齊。頸部放鬆、胸部挺起、腹部收緊，下背維持自然微拱。
- 全程背闊肌持續出力。
- 每次動作結束時讓肩胛骨自然放鬆。下一次動作從肩胛骨下壓開始。

背部鍛煉

窄距下拉（搭配彎式背肌拉桿）— 肩部伸展（伴隨肘部屈曲）

訓練肌群：

背闊肌、小圓肌與後束三角肌，是上背部主要的拉力肌群，同時也會帶動肱二頭肌群參與。

動作姿勢：

坐姿，面對機台

使用配件：

50" 彎式背肌拉桿

滑輪位置：

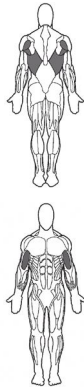
拉力塔

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

- 維持脊柱對齊。
- 全程背闊肌持續出力。



窄距下拉（搭配握把）— 肩部伸展（伴隨肘部屈曲）

訓練肌群：

背闊肌、小圓肌與後束三角肌，是上背部主要的拉力肌群，同時也會帶動肱二頭肌群參與。

動作姿勢：

坐姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

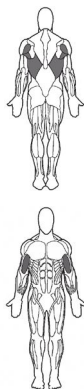
拉力塔

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

- 維持脊柱對齊。
- 全程背闊肌持續出力。



彎腰划船

訓練肌群：

背闊肌、小圓肌與後束三角肌，是上背部主要的拉力肌群，同時也會帶動肱二頭肌群參與。

動作姿勢：

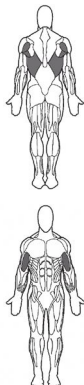
坐姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架



開始



完成



開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 拉桿時，頭部保持中立位置，避免前傾或後仰。
- 放下握把時，避免駝背或聳肩。
- 全程保持良好的脊椎對齊。

交叉彎腰划船

訓練肌群：

肩部後側肌群（後束三角肌與中束三角肌的後側部分）。

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架



開始



完成



開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 拉桿時，頭部保持中立位置，避免前傾或後仰。
- 放下握把時，避免駝背或聳肩。
- 全程保持良好的脊椎對齊。

背部鍛煉

反手下拉（使用背肌拉桿）

訓練肌群：

背闊肌、大圓肌、後束三角肌、肱二頭肌

動作姿勢：

坐姿，面對機台

使用配件：

背肌下拉桿

滑輪位置：

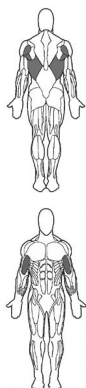
拉力橫桿

腿部伸展裝置：

拆除

成功秘訣

- 胸部挺起，膝蓋彎曲，雙腳踩穩站立平台。
- 全程頭部保持自然位置，避免前傾或後仰。
- 保持脊柱對齊，腹部收緊，下背部微拱，避免駝背或含胸。



窄距下拉（搭配握把）— 肩部伸展（伴隨肘部屈曲）

訓練肌群：

背闊肌、大圓肌與後束三角肌。同時也會帶動肱二頭肌群參與。

動作姿勢：

坐姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

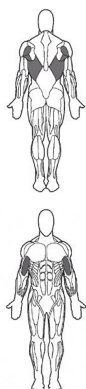
拉力塔

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

- 維持脊柱對齊。
- 全程背闊肌持續出力。



交叉寬距下拉 — 肩部伸展（伴隨肘部屈曲）

訓練肌群：

背闊肌、大圓肌與後束三角肌。同時帶動胸大肌與肱三頭肌。

動作姿勢：

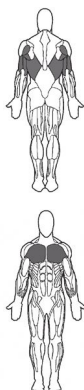
坐姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

拉力塔



開始



完成



開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

- 維持脊柱對齊。
- 全程背闊肌持續出力。
- 下拉時請勿後仰。

交叉窄距下拉 — 肩部伸展（伴隨肘部屈曲）

訓練肌群：

背闊肌、大圓肌與後束三角肌。同時也會帶動肱二頭肌群參與。

動作姿勢：

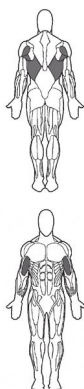
坐姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

拉力塔



開始



完成



開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

- 維持脊柱對齊。
- 全程背闊肌持續出力。

背部鍛煉

下拉 — 肩部內收（伴隨肘部屈曲）

訓練肌群：

背闊肌、大圓肌、後束三角肌、肱二頭肌

動作姿勢：

坐姿，面對機台

使用配件：

背肌下拉桿

滑輪位置：

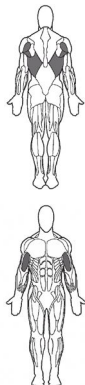
拉力橫桿

腿部伸展裝置：

拆除

成功秘訣

- 胸部挺起，膝蓋彎曲，雙腳踩穩站立平台。
- 欲確認適合自己的握距，請將雙手平舉與肩同高，肘部彎曲約 90 度。雙手握距不應超過肘與肘之間的寬度。
- 保持脊柱對齊，腹部收緊，下背部微拱。



開始



完成

直臂下拉 — 肩部伸展（肘部穩定）

訓練肌群：

背闊肌、大圓肌、後束三角肌、下斜方肌與肱二頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

背肌下拉桿

滑輪位置：

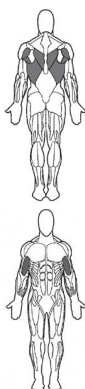
拉力橫桿

腿部伸展裝置：

拆除

重點提示：

- 全程保持背闊肌持續收緊。
- 胸部挺起，維持良好的脊柱對齊，下背部微拱。
- 每次動作結束時讓肩胛骨自然放鬆。每次重複開始時先下壓肩胛骨。
- 全程手肘保持微彎，避免完全打直或鎖死。



開始



完成

坐姿背肌下拉 — 肩部內收（伴隨肘部屈曲）

訓練肌群：

背闊肌、大圓肌與後束三角肌。同時也會帶動肱二頭肌群參與。

動作姿勢：

坐姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

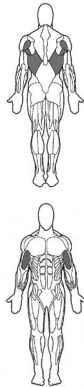
拉力塔

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

- 維持良好的脊椎對齊，胸部挺起、腹部收緊，下背保持自然微拱。
- 全程背闊肌持續出力。
- 下拉時握把不應碰到胸口。



坐姿寬距背肌下拉 — 肩部內收（伴隨肘部屈曲）

訓練肌群：

背闊肌、大圓肌與後束三角肌。同時也會帶動肱二頭肌群參與。

動作姿勢：

坐姿，面對機台

使用配件：

50" 彎式背肌拉桿

滑輪位置：

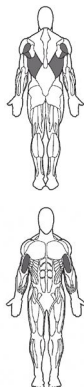
拉力塔

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

- 維持脊柱對齊。
- 全程背闊肌持續出力。
- 若無法在寬距下順利完成動作，請將雙手握距調窄一些。



手臂鍛煉

肱三頭肌下推 — 肘部伸展

訓練肌群：

肱三頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

拉力塔

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 上臂保持不動。
- 手腕保持平直。
- 全程收緊肱三頭肌，並控制上拉時的動作節奏。
- 胸部挺起、腹部收緊，維持良好姿勢。保持下背部微拱。



開始



完成



肱三頭肌槌式下推 — 肘部伸展

訓練肌群：

肱三頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把（採用「槌式握法」）

滑輪位置：

拉力塔

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 上臂保持不動。
- 手腕保持平直。
- 全程收緊肱三頭肌，並控制上拉時的動作節奏。
- 胸部挺起、腹部收緊，維持良好姿勢。保持下背部微拱。



開始



完成



肱三頭肌下推 — 使用彎式背肌拉桿（肘部伸展）

訓練肌群：

肱三頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

50" 彎式背肌拉桿

滑輪位置：

拉力塔

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 上臂保持不動。
- 手腕保持平直。
- 全程收緊肱三頭肌，並控制上拉時的動作節奏。
- 胸部挺起、腹部收緊，維持良好姿勢。保持下背部微拱。



開始



完成



單臂肱三頭肌下推 — 肘部伸展

訓練肌群：

肱三頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

拉力橫桿

腿部伸展裝置：

拆除

重點提示：

- 上臂穩定不動，手腕維持筆直。
- 胸部挺起，維持良好的脊柱對齊，下背部微拱。
- 全程收緊肱三頭肌，並控制動作節奏。
- 膝蓋微彎，雙腳踩穩站立平台。



開始



完成



手臂鍛煉

肱三頭肌伸展 — 肘部伸展

訓練肌群：

肱三頭肌

動作姿勢：

坐姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 窄位

開始前準備：

請先拆除腿部伸展裝置，並調整座椅高度。

重點提示：

- 上臂/肩部保持不動。
- 手腕保持平直。
- 全程收緊肱三頭肌，並控制下推時的動作節奏。



交叉肱三頭肌伸展

訓練肌群：

肱三頭肌

動作姿勢：

坐姿，面朝外

使用配件：

握把（採用「槌式握法」）

滑輪位置：

中央橫桿 — 窄位

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

- 上臂保持不動。
- 手腕保持平直。
- 全程收緊肱三頭肌，並控制上推時的動作節奏。
- 雙膝彎曲，雙腳平放於地面。



槌式肱三頭肌伸展——肘部伸展

訓練肌群：

肱三頭肌

動作姿勢：

坐姿，面朝外

使用配件：

握把（採用「槌式握法」）

滑輪位置：

中央橫桿 — 窄位

開始前準備：

請先拆除腿部伸展裝置，並調整座椅高度。

重點提示：

- 上臂/肩部保持不動。
- 手腕保持平直。
- 全程收緊肱三頭肌，並控制下推時的動作節奏。



開始



完成



「繩索」下拉 — 肘部伸展

訓練肌群：

肱三頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把（採用「槌式握法」）

滑輪位置：

拉力橫桿

腿部伸展裝置：

拆除

重點提示：

- 膝蓋微彎，雙腳踩穩站立平台。
- 上臂穩定不動，手腕維持筆直。
- 胸部挺起、腹部收緊，並維持下背部自然微拱。
- 全程收緊肱三頭肌，並控制動作節奏。



開始



完成



手臂鍛煉

肱三頭肌後抬

訓練肌群：

肱三頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 窄位

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 維持脊柱對齊。
- 手臂貼近身體，手腕平直。
- 收緊肱三頭肌，並控制動作節奏。
- 手掌保持朝上。



開始



完成



槌式肱三頭肌後抬

訓練肌群：

肱三頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把（採用「槌式握法」）

滑輪位置：

中央橫桿 — 窄位

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 維持脊柱對齊。
- 手臂貼近身體，手腕平直。
- 收緊肱三頭肌，並控制動作節奏。
- 手部保持槌式握法。



開始



完成



助力撐體 — 肘部伸展

訓練肌群：

肱三頭肌

動作姿勢：

站姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

拉力塔

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 背部挺直，膝蓋微彎。
- 腹部收緊，並維持良好的脊椎對齊。



開始



完成



肱二頭肌彎舉——肘部屈曲（旋後握法）

訓練肌群：

肱三頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 肘部貼近身體。
- 手腕保持平直。
- 收緊軀幹肌群，並維持下背部自然微拱。



開始



完成



手臂鍛煉

槓鈴肱二頭肌彎舉 — 肘部屈曲

訓練肌群：

肱二頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把或選配深蹲槓搭配深蹲拉帶

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 肘部貼近身體。
- 手腕保持平直。
- 收緊軀幹肌群，並維持下背部自然微拱。



反手槓鈴肱二頭肌彎舉 — 肘部屈曲

訓練肌群：

肱二頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把或選配深蹲槓搭配深蹲拉帶

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 肘部貼近身體。
- 手腕保持平直。
- 收緊軀幹肌群，並維持下背部自然微拱。



手臂鍛煉

槓鈴肱二頭肌彎舉 — 肘部屈曲

訓練肌群：

肱二頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把或選配深蹲槓搭配深蹲拉帶

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 肘部貼近身體。
- 手腕保持平直。
- 收緊軀幹肌群，並維持下背部自然微拱。



開始



完成



反手槓鈴肱二頭肌彎舉 — 肘部屈曲

訓練肌群：

肱二頭肌

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把或選配深蹲槓搭配深蹲拉帶

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 肘部貼近身體。
- 手腕保持平直。
- 收緊軀幹肌群，並維持下背部自然微拱。



開始



完成



坐姿肱二頭肌彎舉——肘部屈曲（旋後握法）

訓練肌群：

肱二頭肌

動作姿勢：

站姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

- 彎曲肘部時，避免上半身晃動。
- 手腕保持平直。
- 胸部挺起，收緊核心，維持下背部微拱。



開始



完成



坐姿槌式肱二頭肌彎舉 — 肘部屈曲

訓練肌群：

肱二頭肌與肱橈肌

動作姿勢：

坐姿，面朝外

使用配件：

握把（採用「槌式握法」）

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

- 彎曲肘部時，避免上半身晃動。
- 手腕保持平直。
- 胸部挺起，收緊核心，維持下背部微拱。



開始



完成



手臂鍛煉

手臂對抗式推拉

訓練肌群：

肱二頭肌、肱肌、肱橈肌

動作姿勢：

站姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

拉力橫桿與深蹲滑輪架

腿部伸展裝置：

拆除

重點提示：

- 胸部挺起，膝蓋微彎，雙腳踩穩站立平台。
- 此動作中，一邊的握把連接至拉力滑輪，另一邊連接至深蹲滑輪。雙側交替進行，有助於肌力均衡發展。
- 保持上半身穩定不晃動，肘部貼近身體兩側，手腕保持筆直。
- 收緊核心，維持下背部微拱。



開始



完成



上半身對抗式推拉

訓練肌群：

中束三角肌、棘上肌、斜方肌、肱二頭肌
與腹部核心

動作姿勢：

站姿，面朝外

使用配件：

握把

滑輪位置：

拉力橫桿與中央橫桿

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 胸部挺起，保持膝蓋彎曲，雙腳踩穩站立平台。
- 此動作中，一邊的握把連接至拉力滑輪，另一邊連接至阻力桿鋼索。雙側交替進行，有助於肌力均衡發展。
- 保持上半身穩定不晃動，肘部貼近身體兩側，手腕保持筆直。
- 收緊核心，維持下背部微拱。



開始



完成



手腕伸展

訓練肌群：

前臂背側與上側肌群。

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

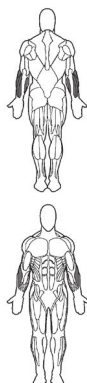
深蹲滑輪架

腿部伸展裝置：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 動作放慢，全程保持前臂背側肌肉的張力。
- 可單手操作，以利集中感受並加強孤立。亦可雙手同時進行以節省訓練時間。



手腕彎舉 — 手腕屈曲

訓練肌群：

前臂前側肌群，有助於增強握力，同時對肱二頭肌產生等長張力挑戰。

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

握把

滑輪位置：

拆除深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 動作放慢，全程保持前臂前側肌肉的張力。
- 動作應完全在手腕進行，避免手臂彎曲或伸展。
- 避免身體晃動代償。胸部挺起，核心收緊，並維持腰部自然微拱。



腹部鍛煉

軀幹旋轉

訓練肌群：

大部分軀幹核心肌群。注意：脊椎的旋轉幅度有限，應使用輕阻力並保持正確對齊。

動作姿勢：

坐姿，面朝左側或右側

使用配件：

握把

滑輪位置：

中央橫桿 — 標準位

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

! 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。

- 胸部挺起，維持良好的脊柱對齊，腰部可微拱。
- 雙手放在胸前中央位置，肩胛骨內夾。所有動作應由軀幹主導，避免靠慣性帶動。
- 移動範圍應以肌肉可控制的幅度為主。



坐姿（阻力式）腹斜肌捲曲

訓練肌群：

受力側訓練外腹斜肌，對側訓練內腹斜肌。

動作姿勢：

坐姿，面朝外

使用配件：

腹部訓練肩帶

滑輪位置：

腹肌訓練桿

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

- 上升時呼氣，下行時吸氣，保持自然呼吸。
- 頭部與下巴不應主動抬起，讓頭隨著肋骨動作自然帶動，以維持正常頸部姿勢。
- 全程收緊核心，整組動作結束前，腹部肌群都要持續收緊。
- 緩慢進行動作是關鍵，避免利用慣性。



坐姿（阻力式）卷腹 — 軀幹前屈

訓練肌群：

腹部區域，包括上腹與下腹（腹直肌）以及側腹肌群（腹斜肌）。

動作姿勢：

坐姿，面朝外

使用配件：

腹部訓練肩帶

滑輪位置：

腹肌訓練桿

開始前準備：

拆除腿部伸展裝置

重點提示：

- 上升時呼氣，下行時吸氣，保持自然呼吸。
- 不要抬起頭或下巴。讓頭隨著肋骨動作自然帶動，以維持正常頸部姿勢。
- 全程收緊核心，整組動作結束前，腹部肌群都要持續收緊。
- 緩慢進行動作是關鍵，避免利用慣性。



腿部訓練

腿部伸展

訓練肌群：

大腿前側所有肌群（股四頭肌）。

動作姿勢：

坐姿，面朝外

使用配件：

腿部伸展裝置

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

調整座椅高度

重點提示：

- 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，保持髌骨朝上、正對前方。



深蹲

訓練肌群：

整體腿部與臀部肌群（臀大肌等）。

動作姿勢：

站姿，面朝外

使用配件：

握把或選配深蹲槓搭配深蹲拉帶

滑輪位置：

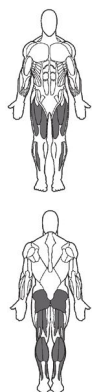
深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 不可彎曲腰部或下背部。
- 全程收緊核心。
- 膝蓋應始終朝正前方，避免內夾或外開。
- 在負重狀態下絕對不可離開平台。



站姿髖外展 — 膝蓋彎曲

訓練肌群：

臀部區域（臀大肌）。

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

弧形架上的握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 所有動作應從髖部發力，避免腰部或下背部帶動。
- 全程收緊核心。
- 動作腳的膝蓋角度應維持不變，過程中不得伸直或彎曲。



站姿髖外展 — 膝蓋伸展

訓練肌群：

臀部區域（臀大肌）。

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

弧形架上的握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 所有動作應從髖部發力，避免腰部或下背部帶動。
- 全程收緊核心。
- 全程腿部應保持在同一位置，略微離開身體中線。



腿部訓練

大腿後抬 — 髖部與膝部伸展

訓練肌群：

臀部區域（臀大肌）。

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

弧形架上的握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 避免腰部、下背或支撐側髖部產生晃動。
- 全程收緊核心。



開始



完成



髖部屈曲 — 膝蓋屈曲

訓練肌群：

髖部前側肌群（腰大肌與股直肌）。

動作姿勢：

站姿，背對機台，站於左側或右側

使用配件：

腳踝束帶握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 所有動作應從髖部發力，避免腰部或下背部帶動。
- 胸部挺起、收緊核心，全程保持軀幹穩定。
- 小腿自然垂放，朝鋼索方向垂直下掛。



開始



完成



硬舉

訓練肌群：

臀部區域（臀大肌）。

動作姿勢：

站姿，面朝外

使用配件：

握把或選配深蹲槓

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 背部維持平直，不可拱腰。
- 出力時使用腿部，不要用背部或手臂代償。
- 保持膝蓋彎曲，頭部抬起。



硬腿硬舉

訓練肌群：

臀部（臀大肌）與腿後腱群。

動作姿勢：

站姿，面朝外

使用配件：

握把或選配深蹲槓

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 背部維持平直，不可拱腰。
- 動作應完全由髖部發力，不是由腰部帶動。
- 膝蓋微彎，頭部抬起。
- 使用輕重量進行此動作。



腿部訓練

站姿髖內收

訓練肌群：

臀部區域（臀大肌）。

動作姿勢：

站姿，面對機台

使用配件：

弧形架上的握把

滑輪位置：

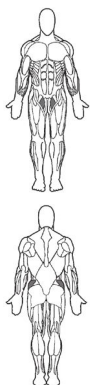
深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 避免腰部、下背或支撐側髖部產生晃動。
- 全程收緊核心。



站姿髖內收

訓練肌群：

髖部前側肌群（腰大肌與股直肌）。

動作姿勢：

站姿，背對機台，站於左側或右側

使用配件：

腳踝束帶握把

滑輪位置：

深蹲滑輪架

開始前準備：

拆除座椅和腿部伸展裝置

重點提示：

- 所有動作應從髖部發力，避免腰部或下背部帶動。
- 胸部挺起、收緊核心，全程保持軀幹穩定。
- 小腿自然垂放，朝鋼索方向垂直下掛。



