



840 Kettlebell

· 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

8

DEUTSCH

14

NEDERLANDS

20

FRANÇAIS

26

ITALIANO

32

ESPAÑOL

38

PORTUGUÊS

44

العربية

50

繁體中文

感謝您選擇 BowFlex SelectTech 840 Kettlebell 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。

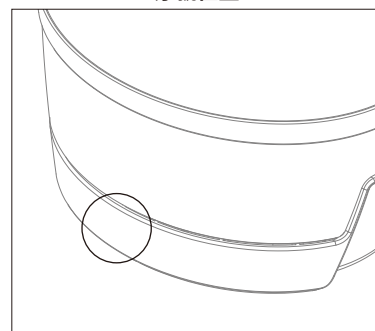
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**BowFlex SelectTech 840 Kettlebell**

» 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、無法辨讀或脫落，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）。

⚠ 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。



自由區域

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)	22.3 x 17.7 x 32 公分 / 8.8 x 7 x 12.6 英吋
產品重量	18.4 公斤 / 40.5 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。

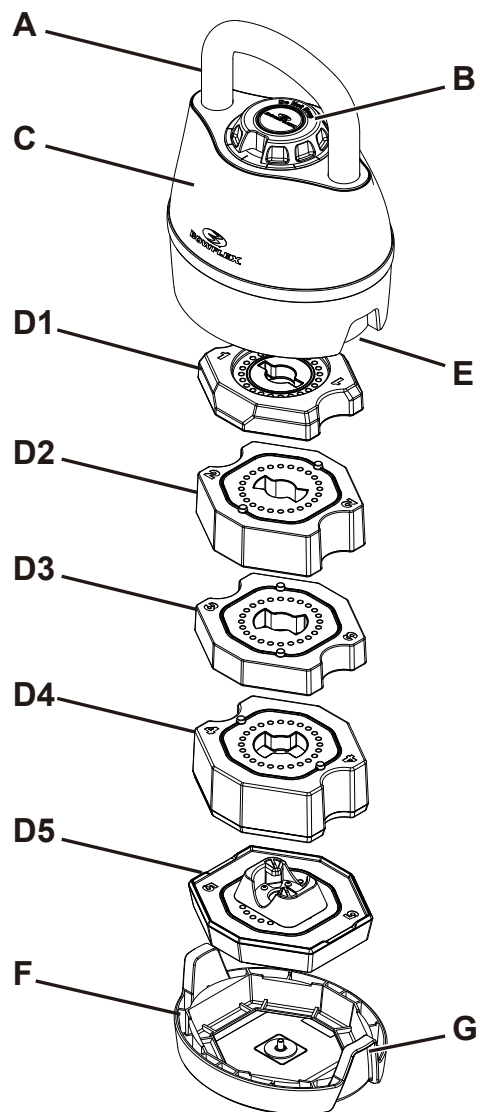
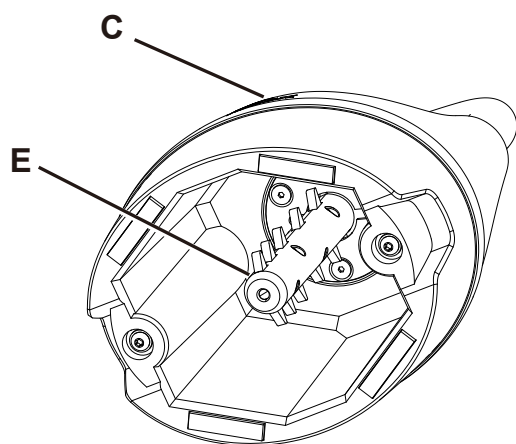
需要協助嗎？

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

- A. 握把
- B. 調整旋鈕
- C. 外殼
- D. 配重片
 - 1. 1.8 kg (4 lb)
 - 2. 3.6 kg (8 lb)
 - 3. 2.3 kg (5 lb)
 - 4. 4.5 kg (10 lb)
 - 5. 2.3 kg (5 lb)
- E. 配重選擇軸
- F. 底座
- G. 提把



使用說明

認識您的 BowFlex SelectTech 壺鈴

BowFlex SelectTech 840 壺鈴已經完全組裝好並單獨包裝運送。在小心取出壺鈴後，請依照以下步驟熟悉產品功能，並確保所有部件按照規格運作。

⚠ 請勿摔落壺鈴。摔落壺鈴可能會損壞配重片和/或鎖定機構，並可能導致配重片在無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. 取出壺鈴後，檢查產品和包裝材料是否有損壞。
2. 輕輕按下握把組件，確保它完全固定在底座內。旋轉調整旋鈕數圈，確保旋鈕能夠自由旋轉，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 3.5 kg (8 lb) 到 18 kg (40 lb) 不等，可透過配重選擇旋鈕調整。為了正確選擇特定的重量（例如 9 kg [20 lb]），旋轉調整旋鈕，直到配重選擇視窗對準所需數字（例如 20）。
4. 確認調整旋鈕的旋轉功能正確後，將調整旋鈕旋轉，使數字 8 (3.5) 顯示在配重選擇視窗的中央（見圖 1）。
5. 將調整旋鈕設為 8 (3.5)，然後垂直地將握把從壺鈴底座中提起。這樣只會將外殼從底座中提起，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 3.5 kg (8 lb)。
6. 您可以透過順時針旋轉調整旋鈕來增加選定的重量。
7. 壺鈴的外殼和配重片是對稱的。握把可以插入任意一端朝向使用者。配重片必須按照正確的順序擺放，才能確保它們能夠穩固地固定在底座中。

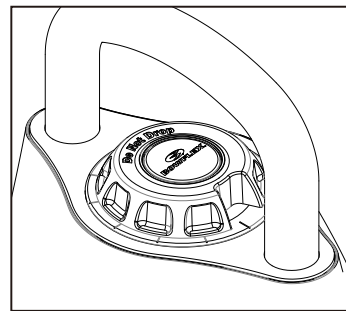


圖 1

注意事項：當您將壺鈴從底座取出或放回時，請保持垂直運動，避免傾斜底座。在壺鈴完全脫離未選擇的配重片之前，請勿將壺鈴傾斜或橫向移動（與底座平行）。請勿改變配重片的堆疊順序。



要同時舉起壺鈴和底座，請將調整旋鈕設為最大重量，並使用底座組件上的提把。請勿依賴壺鈴握把或將其作為承重的工具，例如將其當作伏地挺身的支撐。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。

有 6 檔配重增量：

KG	3.5	5.5	9	11	16	18
LBS	8	12	20	25	35	40

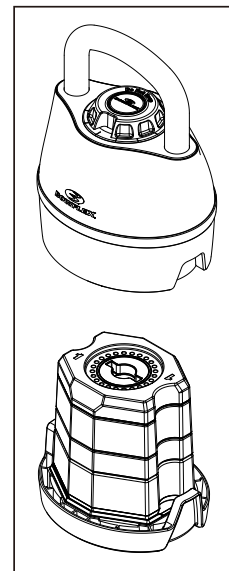


圖 2

注意：配重增量僅為估算值。由於製造誤差，實際值可能會有所不同。

了解和測試鎖定機構的功能

BowFlex SelectTech 壺鈴擁有專屬的鎖定機構，旨在確保配重片能夠正確並完全選擇，並確保配重片在訓練過程中不會脫落。



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. 當壺鈴握把完全插入並與壺鈴底座接合時，該機構才會允許調整旋鈕旋轉。
2. 該機構設計為，若調整旋鈕未完全與選定的配重片接合，則會將壺鈴握把鎖定到底板上。

作用

鎖定機構有兩個重要作用：

1. 當壺鈴不在底座內時，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。

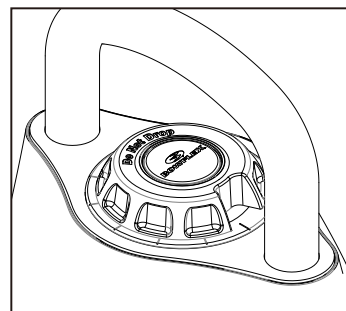
此鎖定機構關係安全，務必了解其運作原理，並定期測試確保功能正常。

測試鎖定機構的正確功能

1. 將壺鈴把手放入底座中，將調整旋鈕旋轉至數字 8 (3.5)。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，用另一隻手抓住調整旋鈕，嘗試輕輕轉動旋鈕。旋鈕應無法轉動。

如果壺鈴鎖定機構在上述測試中無法正常運作，請依照以下步驟處理：

1. 立即停止使用產品，直到獲得授權的維修服務。
2. 聯絡技術支援



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。

1. 在確認上述鎖定機構正確運作後，將壺鈴握把完全插回底座中。
2. 將握把放回底座後，嘗試將調整旋鈕轉至介於數字 8 和 12 之間的位置（3.5 和 5.5）。此為不完全的重量選擇，旋鈕尚未對準任何定位點（咔嗒聲）。
3. 選擇旋鈕不應該在這個不正確的位置停下並啟動。不按住調整旋鈕，嘗試輕輕將握把拉起並從底座中取出。如果在從底座移除握把時，調整旋鈕停留在選擇定位點之間的某個位置，請勿使用該壺鈴。這可能會導致配重片脫落。
4. 將不正確選擇的調整旋鈕恢復到完整且正確的重量選擇，並確保壺鈴握把可以再次取出。
5. 請對所有配重選擇重複此測試。
6. 確保整個壺鈴握把組件已正確擰緊。將調整旋鈕設為 8 磅，並將握把組件從底座中移除。抓住調整旋鈕，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。
7. 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。
8. 請對所有配重選擇重複此測試。
9. 確保整個壺鈴握把組件已正確擰緊。將調整旋鈕設為 8 磅，並將握把組件從底座中移除。抓住調整旋鈕，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。

如果壺鈴鎖定機構在上述測試中無法正常運作，請依照以下步驟處理：

1. 立即停止使用產品，直到獲得授權的維修服務。
2. 聯絡技術支援

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。

維護

BowFlex SelectTech 壺鈴維護

 每次使用前，必須檢查設備是否有損壞並進行必要的維修。使用者負責定期檢查鎖定機構的運作情況。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。

如果警告標籤鬆動、無法閱讀或脫落，請更換標籤。聯絡技術支援。

BowFlex SelectTech 壺鈴是一個非常低維護的產品。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：

- 如果您的 SelectTech 壺鈴握把組件、配重片或底座變髒，您可以使用一塊輕微濕潤的布擦拭，並加上一些溫和的肥皂與溫水。然後再用乾布擦乾。
- SelectTech 壺鈴已經內部潤滑，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。

