



Dumbbell Stand

· 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

7

DEUTSCH

12

NEDERLANDS

17

FRANÇAIS

22

ITALIANO

27

ESPAÑOL

32

PORTUGUÊS

37

العربية

42

繁體中文

感謝您選擇 BowFlex SelectTech Dumbbell Stand 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。

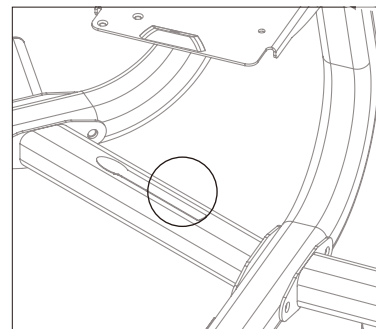
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱: **BowFlex SelectTech Dumbbell Stand**

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

序號位置

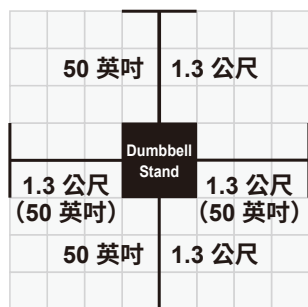


⚠ 注意

- 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或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。



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)	66.5 x 50.6 x 57.9 公分 / 26.2 x 19.9 x 22.8 英吋
產品重量	13.5 公斤 / 29.8 磅
最大承重	153.3 公斤 / 338 磅 每片



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>

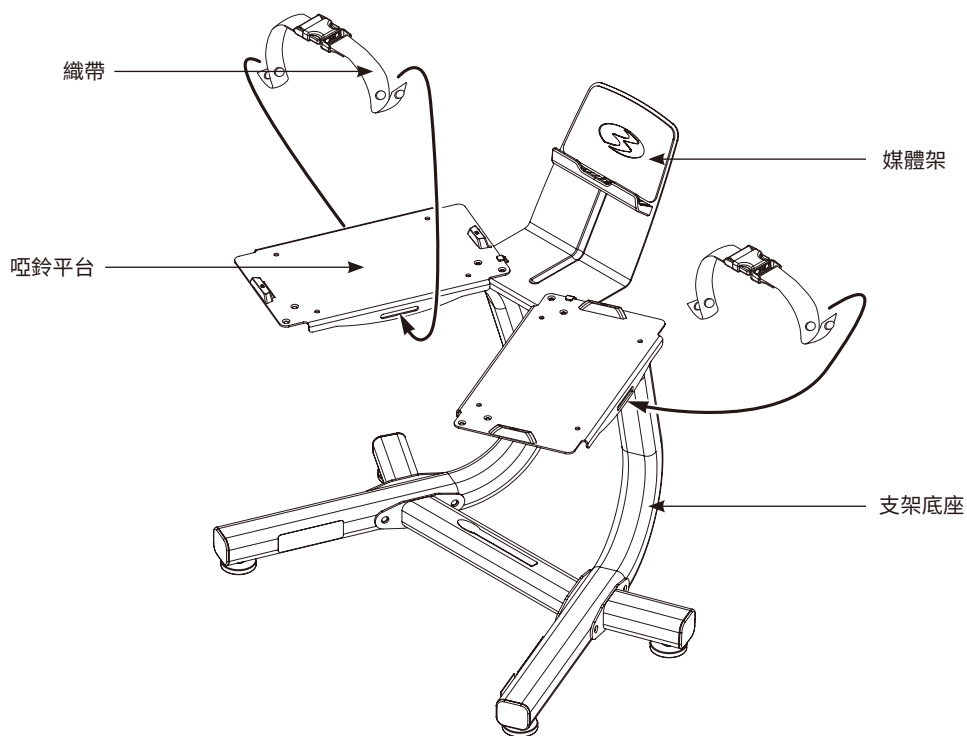
保固

如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。

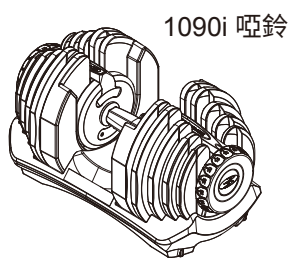
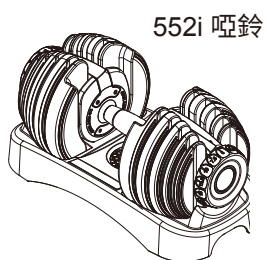
需要協助嗎？

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



適用於以下設備



硬體與工具清單



3mm
6mm



#2



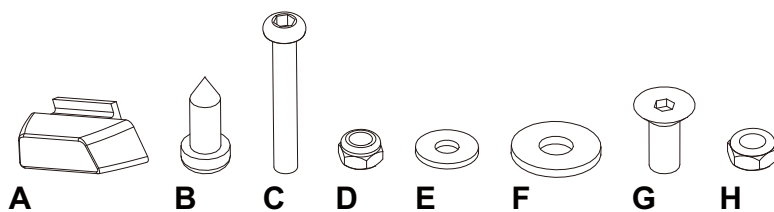
技術規格

組裝尺寸
(L x W x H) **66.5 x 50.6 x 57.9 cm /
26.2" x 19.9" x 22.8"**

產品重量 **13.5 kg / 29.8 lbs.**

最大負載容量 **每個啞鈴平台 153.3 kg /
338 lbs**

大型硬體卡



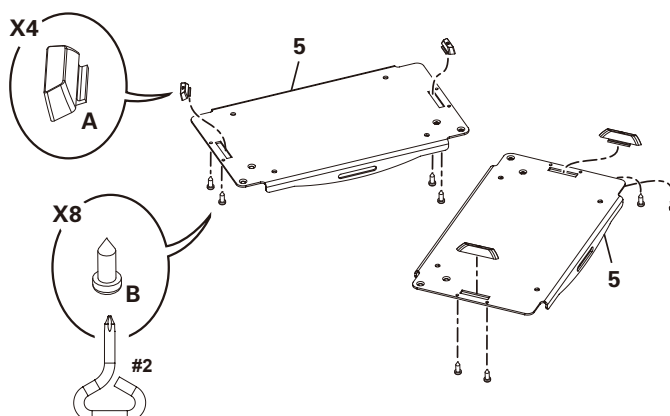
物品	數量	描述	物品	數量	描述
A	4	防撞墊 (適用於 552i 或 1090i 啞鈴)	E	16	平墊圈, M10
B	8	圓頭十字螺絲, M3.5 x 9.5	F	4	平墊圈, M5
C	8	圓頭內六角螺絲, M10 x 1.5 x 70	G	4	平頭內六角螺絲, M5 x 0.8 x 12
D	8	固定螺母, M10	H	4	固定螺母, M5

零件

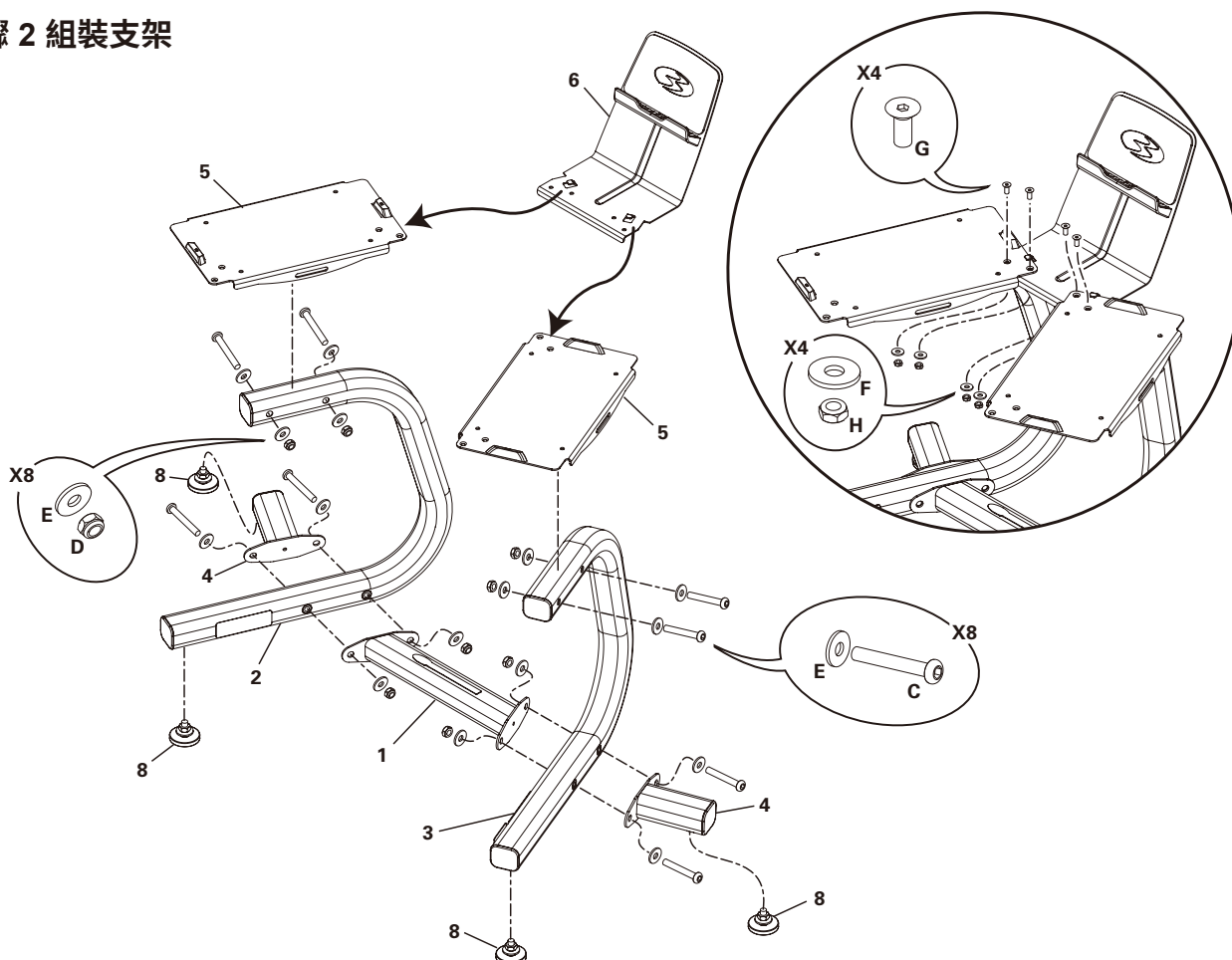
物品	數量	描述	物品	數量	描述
1	1	底部橫樑	5	2	啞鈴平台
2	1	支架腳（左）	6	1	媒體托盤
3	1	支架腳（右）	7	2	固定織帶
4	2	後方穩定器	8	4	調平腳

組裝步驟

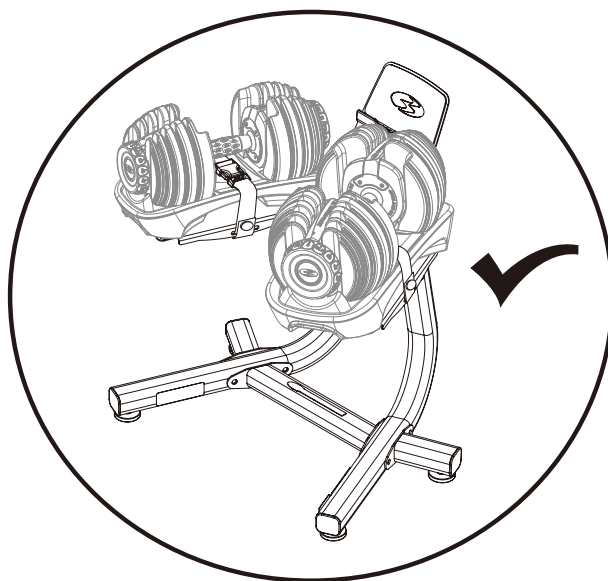
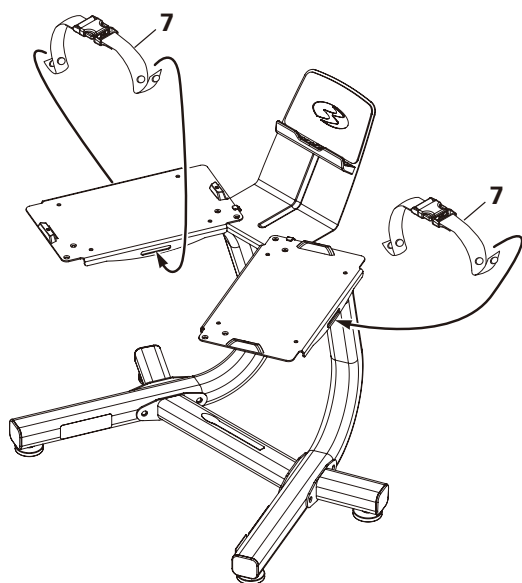
步驟 1 安裝適用於 552i 或 1090i 啞鈴的防撞墊



步驟 2 組裝支架



步驟 3 將固定織帶安裝至支架上，並完全固定每個啞鈴底座



步驟 4 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。



在依照《使用手冊》完成設備的組裝並確認運作正常之前，請勿使用或啟用本設備。在將啞鈴放入已安裝的啞鈴平台或底座之前，請完全緊固硬體。

維護



只有定期檢查損壞和磨損情況，才能保持此產品的安全性和性能。

請在每次使用前檢查設備的損壞和磨損情況。如發現零件損壞，請立即更換，或在維修之前停止使用設備。

- | | |
|-----------|--|
| 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： | 用乾淨的布清潔設備，請勿使用含有酵素的清潔劑。 |
| 每週維護： | 用乾淨的布和氨水清潔設備。如有需要，使用修補漆修補劃痕以防止生鏽。 |
| 每月維護： | 檢查車架是否有裂痕或永久變形。若檢視中發現損壞，請立即停止使用，並聯絡技術支援。 |

