



HORIZON
FITNESS



使用手册
用户手册

**重要安全說明 請妥善保存這些說明
請閱讀完所有說明後再使用本健身器材。**

- 請勿讓 14 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。
- 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，不可超過承重限制。
- 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礙健康。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。
- 請勿讓啞鈴 (dumbbells) 和壺鈴 (kettlebell) 摔落地面。
- 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。過度磨損或是無法運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。
- 本健身車僅供在家中室內使用，不建議用於商業環境。

注意

本器材使用不當，可能導致嚴重傷亡。
請遵守以下注意事項，避免受傷！

1. 請勿讓 14 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。
2. 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。
3. 仔細閱讀所有警告及說明，並接受正確的指導。請謹悉本器材的用途。
4. 使用前請先檢查器材，切勿使用已損壞或無法操作的器材。
5. 使用本器材時，不可超過承重限制。
6. 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。
7. 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。
8. 身體、衣物、頭髮及健身配件皆須與所有活動零件保持距離。
9. 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。
10. 確保僅在可控制溫度的室內使用您的設備。
11. 請勿撕除此標籤。若標籤破損或模糊不清，請更換新標籤。

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。

包裝內容：

- 可調式訓練椅 (Adjustable Bench) X 1
- 可調式啞鈴 (Adjustable Dumbbell) X 2
- 可調式壺鈴 (Adjustable Kettlebell) X 1

可調式訓練椅 (Adjustable Bench)

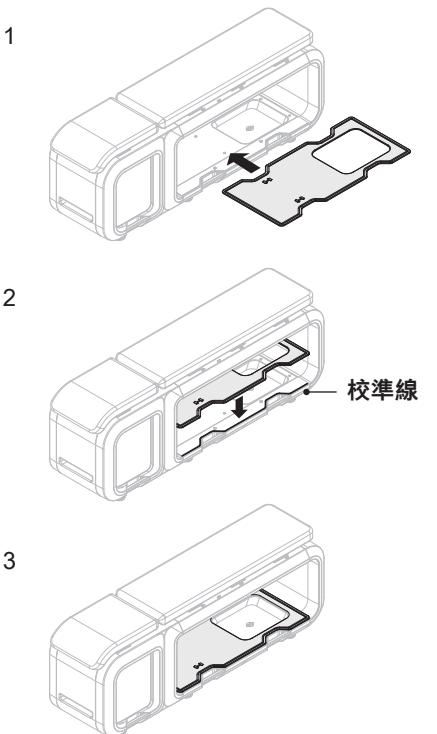


規格

尺寸	133.6 x 37 x 47 公分 / 52.6 x 14.6 x 18.5 英吋
產品重量	48.1 公斤 / 105.9 磅的訓練椅 (bench) + 60.2 公斤 / 132.6 磅的重量器材
使用者體重上限	159 公斤 / 350 磅

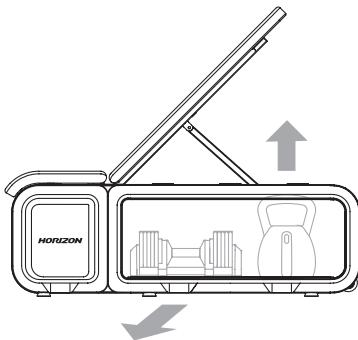
固定軟墊

- 撕下雙面膠帶的背紙，同時小心地將軟墊與訓練椅底部的特定校準線對齊。然後確實按下以固定黏貼位置。



取出啞鈴 (DUMBBELL) 和壺鈴 (KETTLEBELL)

將啞鈴 (Dumbbell) 和壺鈴 (Kettlebell) 切換至最高重量，
然後小心地將其如右側所示方式取出。



注意

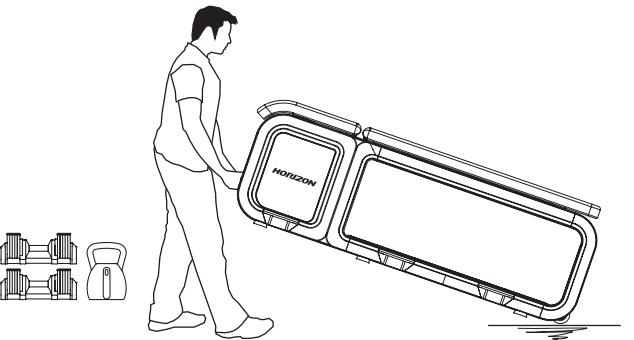
請務必切換至最高重量，並加以鎖緊，以避免因墜落導致受傷。

如何移動重量訓練椅 (WEIGHT BENCH)

握住把手端並將產品向後或向前推加以抬起。小心地將訓練椅 (bench) 移至所需位置，然後將其放下。

在移動訓練椅 (Bench) 前，請先移除內部所有的配件。

如果訓練椅 (Bench) 在置於地面後出現晃動，請轉動前方或後方貼地桿下方的調節腳墊，直到不再晃動為止。



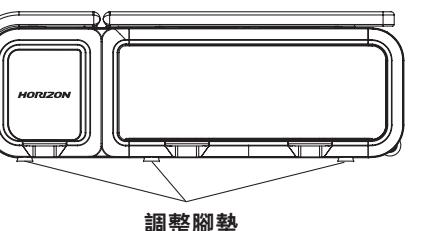
重量訓練椅 (WEIGHT BENCH) 的放置位置

將訓練椅 (Bench) 放置在平坦穩固的表面上。訓練椅 (Bench) 周圍的每一側都應有 2 英呎 (60 公分) 的無障礙空間。

請勿將訓練椅 (Bench) 放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。訓練椅 (Bench) 不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

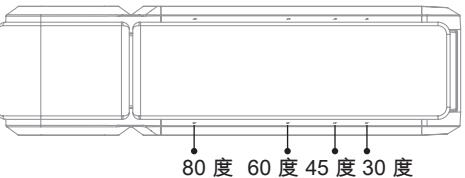
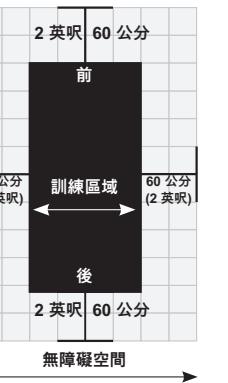
注意

為了降低受傷風險，移動訓練椅 (bench) 時請特別小心。請勿嘗試在不平坦的表面上移動器材，並且強烈建議與距離最近的其他設備，保持至少 20 英吋 (51 公分) 的安全空間。



如何調整背部坡度

- 背墊共有五個傾斜調整角度：
0 度、30 度、45 度、60 度 及 80 度。
- 請務必確保背墊的固定插梢有完全固定在底部滑道部分的溝槽中。



壺鈴 (KETTLEBELL) 調整方式

- 共有六個重量級別。6-16 公斤，按 2 公斤增重。
- 按下切換旋鈕即可解除鎖定 (延長) 重量調整器。向上或向下移動重量調整器以選取所要的重量。然後再次按下切換旋鈕即可鎖定重量。
- 作為自動安全功能，必須先將把手放回底部，才能調整重量。

按下並
調整重量



啞鈴 (DUMBBELL) 調整方式

- 共有十個重量級別。
2-20 公斤，按 2 公斤增重。
- 以正常力道旋轉握把即可選取所要的重量。
- 作為自動安全功能，必須先將把手放回底部，才能調整重量。



⚠ 注意

這是自動安全功能，必須先將把手放回底部，才能調整重量。

彈力帶 (RESISTANCE BAND) (非隨附)

- 在訓練椅 (bench) 上共有六個掛勾，可供搭配彈力帶使用進行一系列阻力練習。
- 建議的規格如下 (請勿超過 100 磅/40 公斤)。



規格

S	寬度 0.5 英吋/1.3 公分	15~35 磅/7~16 公斤
M	寬度 0.85 英吋/2.2 公分	25~65 磅/11~29 公斤
L	寬度 1.25 英吋/3.2 公分	35~85 磅/16~39 公斤

開始

atZone

- 訓練椅 (Bench) 的啞鈴 (dumbbell) 和壺鈴 (kettlebell) 可藉由您的智慧型裝置與 atZone 搭配操作，如欲了解更多資訊，請掃描 QR 代碼
- 請在商店中搜尋 **atZone**。App Store、Google Play
- 可相容版本：
 - iOS14 或更新版本
 - Android : Android Lollipop (5.1) 或更新版本
- 請掃描下列 QR 代碼以開始訓練，並註冊您的器材

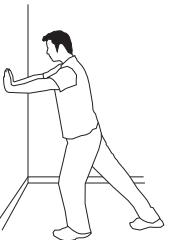


訓練準則



請先伸展

使用產品前，最好先花幾分鐘做一些溫和的伸展運動。運動前伸展可提升靈活性，並減少運動相關損傷的機會。以緩慢輕柔的動作循序漸進下列伸展運動。請勿拉伸到疼痛的程度。做這些伸展運動時請勿彈動。



1. 站立小腿伸展

站在牆邊，左腳的腳趾需離牆約 18 英吋，右腳則在另一隻腳後方約 12 英吋的距離。身體重心向前傾，用手掌推牆。保持腳後跟碰地，並保持這個姿勢 15 秒。伸展時請勿彈動。在同一側重複伸展動作。



2. 站立股四頭肌伸展

利用牆壁幫助平衡，用您的左手抓住您的左腳踝，將腳靠向大腿後方 15 秒。以右腳踝和右手重複伸展動作。



3. 坐姿胭旁肌和下背部肌肉伸展

坐在地板上，雙腿併攏伸直。不要將膝蓋完全伸展到極限。將手指伸向腳趾並保持 15 秒。伸展時請勿彈動。再次坐直。重複一次。

疑難排解

問題	解決方法
訓練椅 (Bench) 發出嘎吱或是唧唧聲的噪音	<p>請檢查下列事項：</p> <ol style="list-style-type: none">1) 訓練椅 (Bench) 是否位於平面上。2) 鬆開組裝過程中鎖上的所有水平調整腳墊螺絲，潤滑螺紋處，然後再次鎖緊。
啞鈴 (Dumbbell) / 壺鈴 (Kettlebell) 無法轉動以調整重量	<ol style="list-style-type: none">1) 必須將把手放回底部，才能調整重量。2) 請確認底部的安全定位插梢受損是否覆蓋髒汙或異物，應視需要保持清潔。3) 如果底部的安全定位插梢受損，請聯絡當地客戶技術支援部門。



您需要幫助嗎？

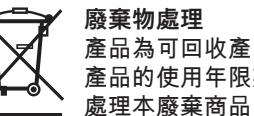
如您有任何疑問，或發現零件缺少，請聯繫
「客戶技術支援部門」。

保養

訓練椅 (Bench) 組必須定期檢查器材有無損壞和磨損，才能維持所設計的安全考量。無法運作的組件應該更換，或是停止使用器材，直到維修完成為止。

該訓練椅 (Bench) 組具低度維修需求。使用者僅需注意下列維修要點。

- 每次使用後將訓練椅 (Bench) 組擦拭干淨，以清除汗水和濕氣。使用肥皂和水，或稀釋的非研磨性家用清潔劑溶液。沖洗掉殘留的清潔劑，然後使其乾燥。
- 每個工作階段之前，請檢查是否有鬆動的組件，例如水平調整腳墊或安全定位插梢，再開始使用。鎖緊任何鬆動的零件。
- 訓練椅 (Bench) 組的運作機制將無需任何潤滑。若您認為需要潤滑配重塊裝置，僅能使用矽利康潤滑油。



廢棄物處理

產品為可回收產品。
產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品（當地的廢棄場）。



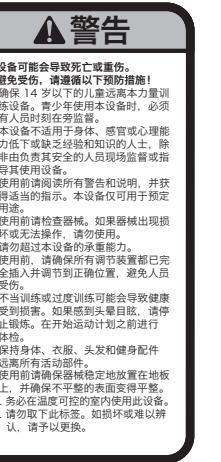


重要安全说明 保存这些说明 使用此运动器材前 , 请阅读所有说明。

- 为了确保本产品的安全水平得到保证 , 请定期检查零部件的磨损情况。过度磨损或无法操作的零部件应立即更换 , 或者停止使用产品 , 直到修理完成为止。
- 确保 14 岁以下的儿童远离本力量训练设备。青少年使用本设备时 , 必须有人员时刻在旁监督。
- 本设备不适用于身体、感官或心理能力低下或缺乏经验和知识的人士 , 除非由负责其安全的人员现场监督或指导其使用设备。
- 使用前请阅读所有警告和说明 , 并获得适当的指示。本设备仅可用于预定用途。
- 使用前请检查器械。如果器械出现损坏或无法操作 , 请勿使用。
- 请勿超过本设备的承重能力。
- 使用前 , 请确保所有调节装置都已完全插入并调节到正确位置 , 避免人员受伤。
- 不当训练或过度训练可能会导致健康受到损害。如果感到头晕目眩 , 请停止锻炼。在开始运动计划之前进行体检。
- 保持身体、衣服、头发和健身配件远离所有活动部件。
- 使用前请确保器械稳定地放置在地板上 , 并确保不平整的表面变得平整。
- 务必在温度可控的室内使用设备。
- 请勿将哑铃 (dumbbells) 和壶铃 (kettlebell) 抛掷在地板上。
- 在两次锻炼之间 , 务必将所有配件全部妥善收好。这样做能够保护您和所有家人的安全 , 并有助于延长设备的使用寿命。



若您感到胸痛、恶心、头晕或呼吸短促 ,
请立即停止运动 , 并在继续之前咨询医生。



包装内容 :

- 可调式健身凳 (Adjustable Bench) X 1
- 可调节哑铃 (Adjustable Dumbbell) X 2
- 可调节壶铃 (Adjustable Kettlebell) X 1

可调式健身凳 (Adjustable Bench)



可调节哑铃
(Adjustable Dumbbell)



可调节壶铃
(Adjustable Kettlebell)

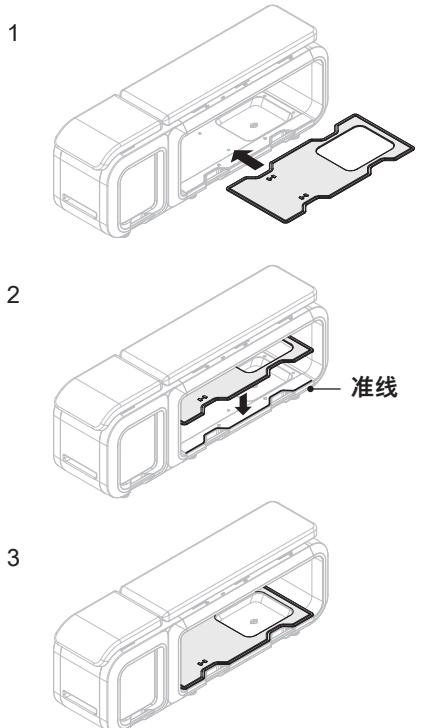
规格

尺寸	133.6 x 37 x 47 厘米 / 52.6 x 14.6 x 18.5 英寸
产品重量	48.1 千克 / 105.9 磅健身凳 + 60.2 千克 / 132.6 磅配重
使用者体重上限	159 千克 / 350 磅



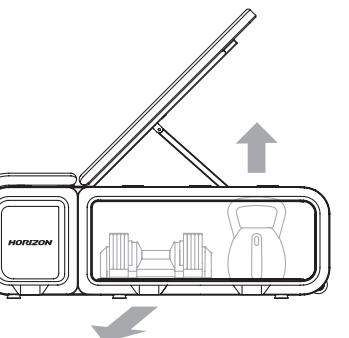
座垫固定方法

- 剥去双面胶带的背面，注意将座垫与健身凳底座上的特定准线对齐。然后用力按压以固定到位。



取出哑铃 (DUMBBELL) 和壶铃 (KETTLEBELL)

将哑铃 (Dumbbell) 和壶铃 (Kettlebell) 切换到最大重量，然后按右侧所示方向小心地将其取下。



⚠ 警告

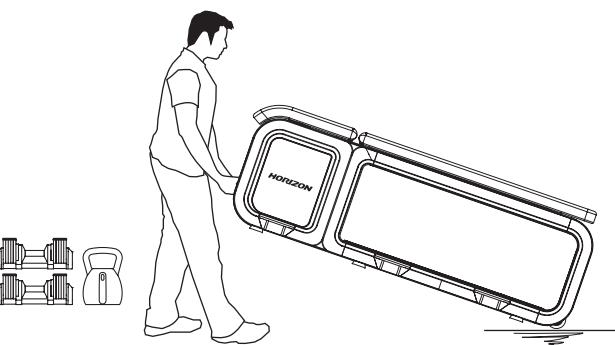
必须确保切换到最大重量并牢固锁定，避免其掉落砸伤人员。

如何移动重训健身凳 (WEIGHT BENCH)

握住握把端部提起产品，然后向后或向前推动。小心地将健身凳 (bench) 移动到所需位置，然后将其放低。

在移动前，移除健身凳内部的所有配件。

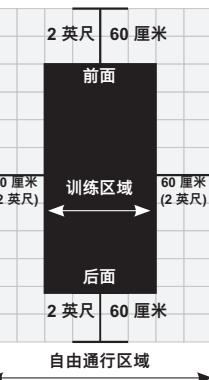
如果放下后健身凳在地板上晃动，则转动前端或后端稳定器下方的水平调节脚，直到消除晃动为止。



重训健身凳 (WEIGHT BENCH) 的位置 (WEIGHT BENCH) 的位置

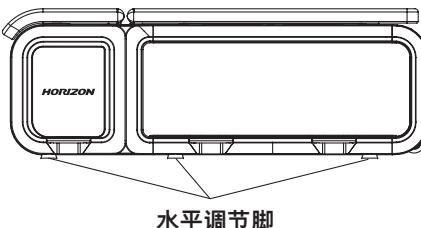
将健身凳 (Bench) 置于稳固的水平表面上。健身凳 (Bench) 周围每侧应留有 2 英尺 (60 厘米) 的空间。

请勿将 健身凳 (Bench) 放在任何会堵塞通风口或通气口的地方。不应将 健身凳 (Bench) 置于车库、有盖庭院、近水区域或户外。



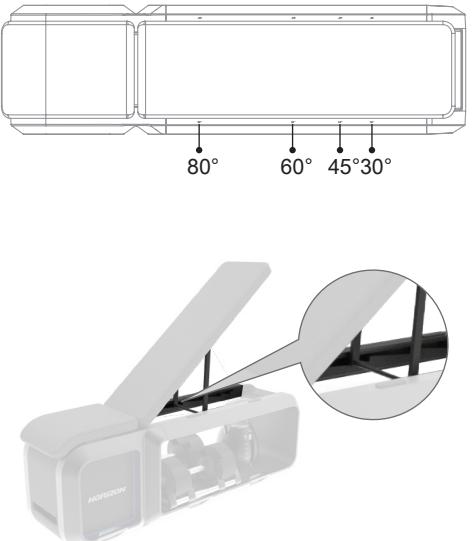
⚠ 警告

为了降低受伤的风险，在移动健身凳 (bench) 时要格外小心。请勿试图在不平整的表面上移动健身凳，并确保其与附近其他设备之间至少有 20 英寸 (51 厘米) 的安全空间。



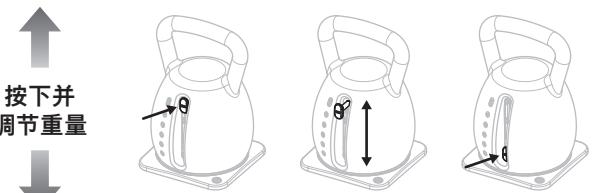
如何调整靠背倾斜度

- 靠背共有 5 个倾斜位置：
0°、30°、45°、60°、80°。
- 确保确认靠背的固定销已完全插入底座上滑块部分的凹槽中。



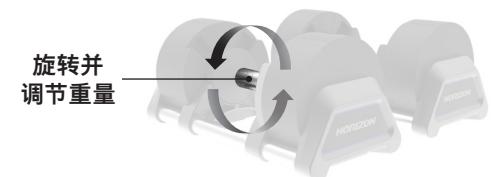
如何调节壶铃 (KETTLEBELL)

- 共有 6 个重量级别。6 - 16 千克，增量为 2 千克。
- 按下开关旋钮以解锁（伸出）重量调节器。通过向上或向下移动重量调节器来选择所需的重量。然后再次按下开关旋钮以锁定重量。
- 作为安全功能，必须将握把放回底座才能改变重量。



如何调节哑铃 (DUMBBELL)

- 共有 10 个重量级别。
2 - 20 千克，增量为 2 千克。
- 用正常力量转动手柄以选择所需的重量。
- 作为安全功能，必须将握把放回底座才能改变重量。



⚠ 警告

这是一种安全功能，必须将握把放回底座才能改变重量。

阻力带 (RESISTANCE BAND) (不包含)

- 健身凳 (bench) 上共有 6 个挂钩，可以配合阻力带使用，以便进行一系列抗阻训练。
- 建议采用以下规格（请勿超过 100 磅 / 40 千克）。



规格

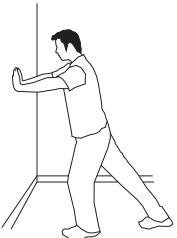
S	宽度 0.5 英寸 / 1.3 厘米	15~35 磅 / 7~16 千克
M	宽度 0.85 英寸 / 2.2 厘米	25~65 磅 / 11~29 千克
L	宽度 1.25 英寸 / 3.2 厘米	35~85 磅 / 16~39 千克

调节指南



首先拉伸

在使用本产品之前，最好花几分钟做一些温和的拉伸运动。在运动前进行拉伸可以提高灵活性，减少因运动受伤的几率。
用缓慢而轻柔的动作，轻松完成每一项拉伸运动。请勿拉伸到疼痛的地步。请确保务必不要进行弹振式拉伸。



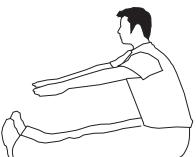
1. 站姿小腿肌肉拉伸

靠近墙面站立，左脚脚趾离墙约 18 英寸，右脚在左脚后面约 12 英寸。身体前倾，手掌紧贴墙壁。
保持脚跟平放，维持这个姿势 15 秒。确保在拉伸时不会进行弹振。在右侧重复步骤。



2. 站姿股四头肌拉伸

利用墙壁保持平衡，用左手抓住左脚踝，将脚靠在大腿后侧 15 秒。右脚踝和右手重复上述动作。



3. 坐姿腘绳肌与下背部肌肉拉伸

坐在地板上，双腿并拢笔直朝前。请勿锁死膝关节。手指向脚趾方向伸展，保持 15 秒。
确保在拉伸时不会进行弹振。再次坐直。重复一次。

故障排除

问题	解决方案
健身凳 (Bench) 发出吱吱声或啁啾声	<p>验证下列事项：</p> <ol style="list-style-type: none">1) Bench (健身凳) 置于水平平面上。2) 拧松装配过程中连接的所有水平调节脚螺栓，润滑螺纹，调节后再次拧紧。
哑铃 (Dumbbell) / 壶铃 (Kettlebell) 不会转动以改变重量	<ol style="list-style-type: none">1) 必须将握把放回底座才能改变重量。2) 检查底座的安全定位销是否有污垢或异物，必要时清洁干净。3) 如果底座的安全定位销损坏，请联系当地客户技术支持部。

寻求支持？

如有任何疑问或部件丢失，请联系客户技术支持部寻求帮助。

维护

只有定期检查器械的损坏和磨损情况，才能长久维持融入健身凳 (Bench) 套组设计中的安全考量。无法操作的零部件应进行更换，或者停止使用设备，直到修理完成为止。

该健身凳 (Bench) 套组是一个维护成本非常低的产品。您只需注意以下几个维护要点。

- 每次使用后擦拭健身凳 (Bench) 套组，擦除汗液和水分。使用肥皂和水，或稀释的非研磨性家用清洁剂溶液。冲洗以去除洗涤剂残留物，然后擦干。
- 每次使用前，检查是否有松动的零部件，如水平调节脚或安全定位销，以备日后使用。拧紧任何松动的零部件。
- 健身凳 (Bench) 套组的机构无需任何润滑。如果您觉得有必要润滑选择器机构，请仅使用硅润滑剂。

废弃物处理

产品可回收。
在其使用期结束后，请正确安全地
(在本地垃圾处理场) 处置本品。



