



**HORIZON**  
FITNESS



使用手冊  
用戶手冊

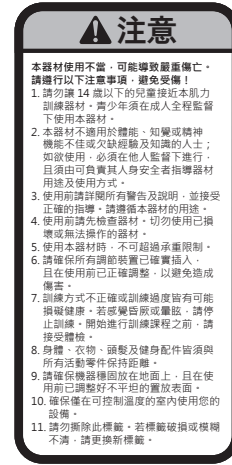
## 重要安全說明 請妥善保存這些說明 請閱讀完所有說明後再使用本健身器材。

- 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！

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



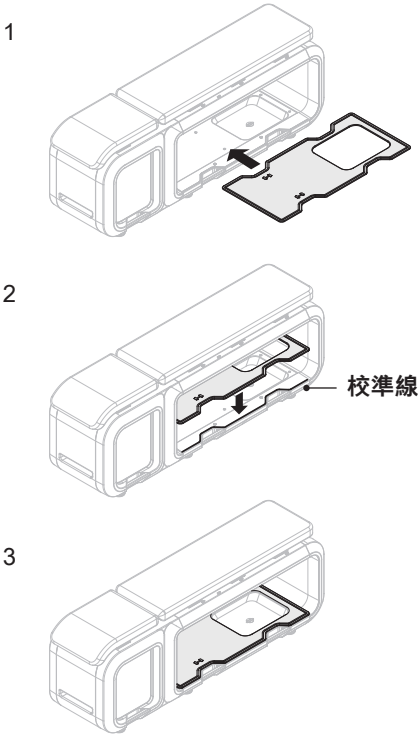
可調式啞鈴  
(Adjustable  
Dumbbell)



可調式壺鈴  
(Adjustable  
Kettlebell)

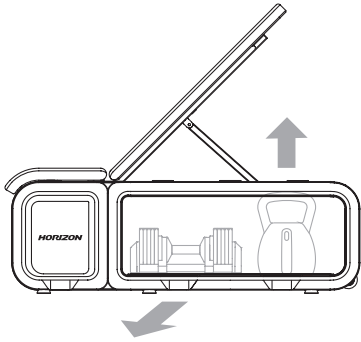
固定軟墊

- 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。

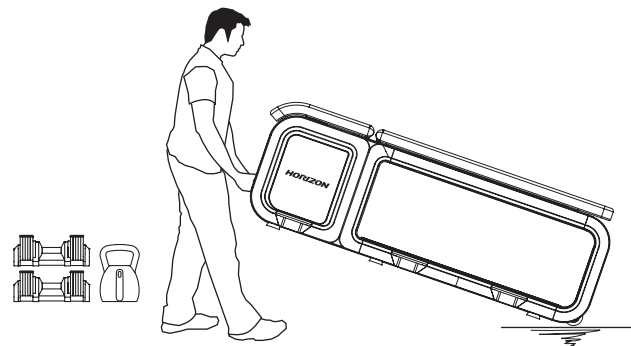


## 如何移動重量訓練椅 (WEIGHT BENCH)

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。

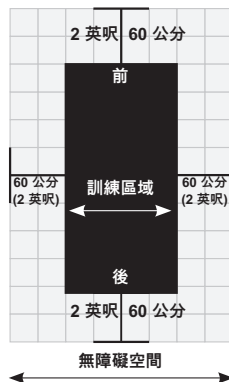
如果訓練椅 (Bench) 在置於地面後出現晃動，請轉動前方或後方貼地桿下方的調節腳墊，直到不再晃動為止。



## 重量訓練椅 (WEIGHT BENCH) 的放置位置

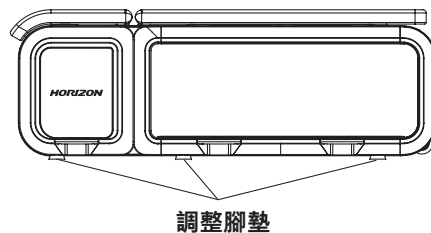
將訓練椅 (Bench) 放置在平坦穩固的表面上。訓練椅 (Bench) 周圍的每一側都應有 2 英尺 (60 公分) 的無障礙空間。

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。



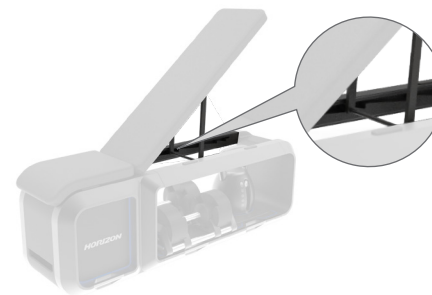
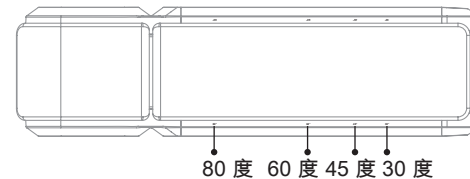
## ⚠ 注意

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 英寸 (51 公分) 的安全空間。



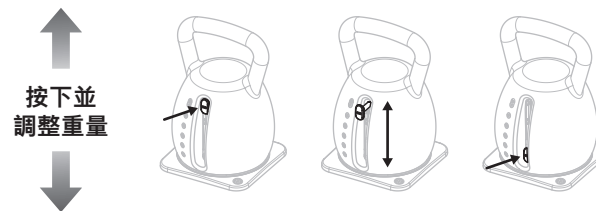
## 如何調整背部坡度

- 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

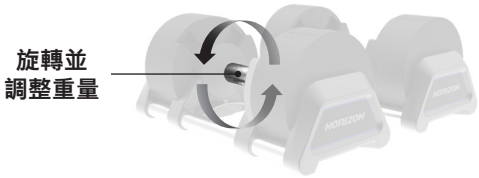
- 共有六個重量級別。6-16 公斤，按 2 公斤增重。
- 按下切換旋鈕即可解除鎖定（延長）重量調整器。向上或向下移動重量調整器以選取所要的重量。然後再次按下切換旋鈕即可鎖定重量。
- 作為自動安全功能，必須先將把手放回底部，才能調整重量。





### 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。

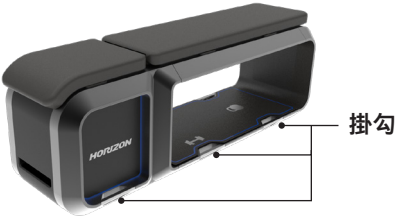


### ⚠ 注意

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

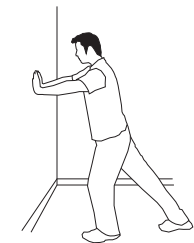




## 訓練準則

### 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。

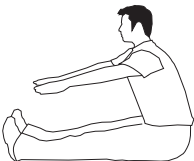
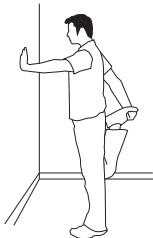


#### 1. 站立小腿伸展

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。在另一側重複伸展動作。

#### 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. 坐姿腘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	請檢查下列事項：  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	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。

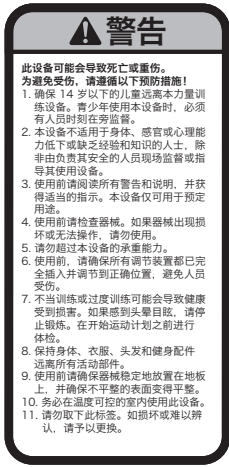
- 确保 14 岁以下的儿童远离本力量训练设备。青少年使用本设备时，必须有人员时刻在旁监督。
- 本设备不适用于身体、感官或心理能力低下或缺乏经验和知识的人士，除非由负责其安全的人员现场监督或指导其使用设备。
- 使用前请阅读所有警告和说明，并获得适当的指示。本设备仅可用于预定用途。
- 使用前请检查器械。如果器械出现损坏或无法操作，请勿使用。
- 请勿超过本设备的承重能力。
- 使用前，请确保所有调节装置都已完全插入并调节到正确位置，避免人员受伤。
- 不当训练或过度训练可能会导致健康受到损害。如果感到头晕目眩，请停止锻炼。在开始运动计划之前进行体检。
- 保持身体、衣服、头发和健身配件远离所有活动部件。
- 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。



小心！

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。

- 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。
- 此器械仅适用于在家中室内使用，不建议在商业环境中使用。



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

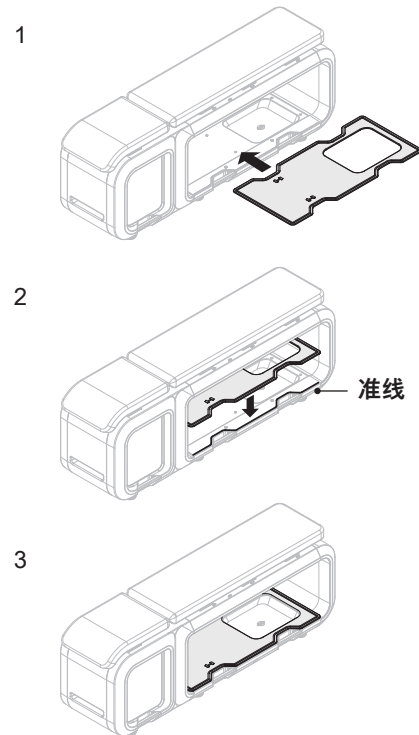






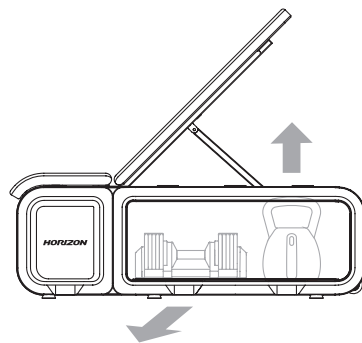
## 座垫固定方法

- 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

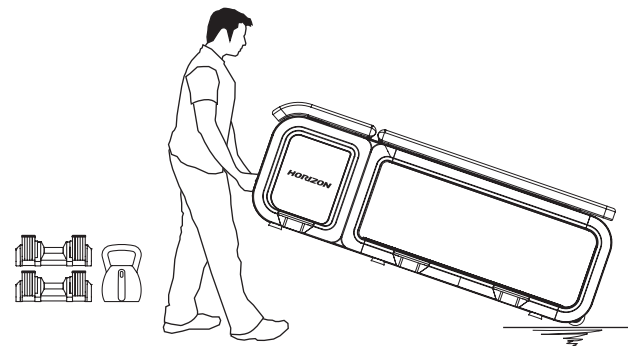
必须确保切换到最大重量并牢固锁定，避免其掉落砸伤人员。

## 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。

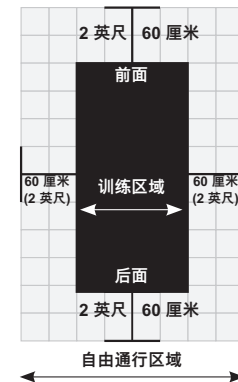
在移动前，移除健身凳内部的所有配件。

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。



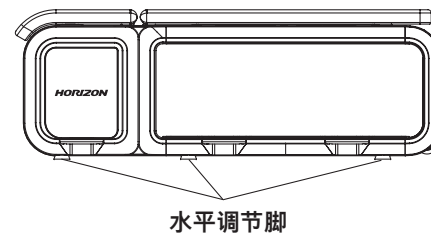
## 重训健身凳 (WEIGHT BENCH) 的位置

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。

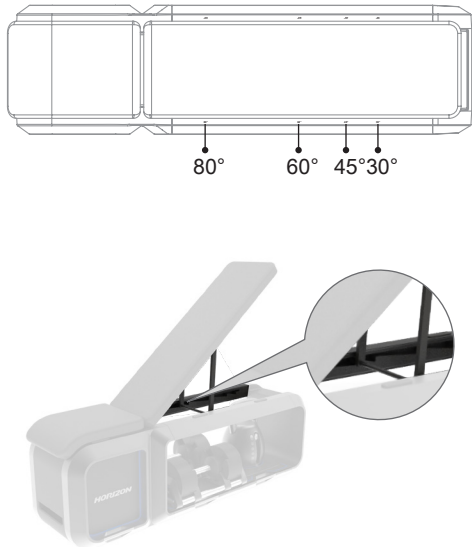






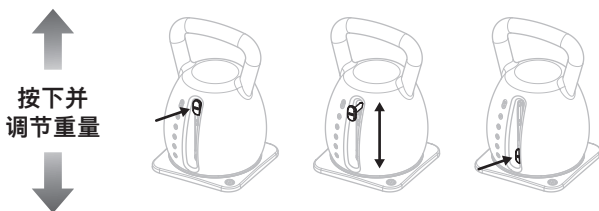
如何调整靠背倾斜度

- 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。



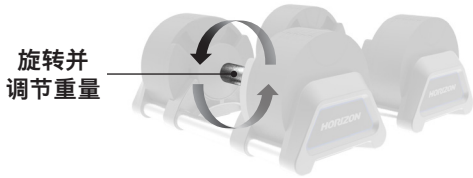
如何调节壶铃 (KETTLEBELL)

- 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

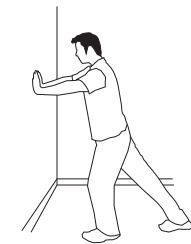




调节指南

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，减少因运动受伤的机率。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。

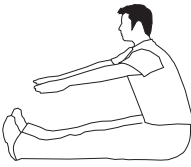
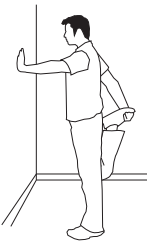


1.站姿小腿肌肉拉伸

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) 发出吱吱声或啾啾声	验证下列事项：  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	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。



