

MF5000

全框深蹲架

長/短護槓



User Manual

Page

01 / 2



固定或調整短護槓

以水平拿起短護槓，短護槓的側護板朝上，插銷插入立柱孔洞到底，再將短護槓轉正。

※兩端短護槓需一樣高度位置



固定或調整長護槓

若已固定在框架上

先抽出紅色手柄插銷，護槓側向轉動使短護板朝上，朝抽出插銷那側抽出護槓。

固定護槓

以水平拿起長護槓，側護板缺口朝下，將護槓以側著插入立柱孔洞，插入後轉正，並在靠近側護板那端前方孔洞，插入紅色手柄插銷。

引體向上

拉引體把手

雙手拉住引體向上把手。



拉起身體

背肌、手臂出力，核心收緊，拉起身體，使下巴至手握高度再下放。



MF5000

全框深蹲架

注意事項



安全警示

- 使用前請務必確認所有卡棒、插銷、鎖扣已完全固定。
- 請勿超過設備標示的最大承重限制。
- 建議至少有一位同伴協助或監護，避免獨自操作大重量。
- 請穿著合適的運動鞋與服裝，避免赤腳或鬆散衣物卡入機構。
- 兒童及未經允許人員禁止操作。



使用注意

- 在開始訓練前，請先以輕重量熱身，並熟悉器材操作方式。
- 進行深蹲、推舉等多關節動作時，請保持正確姿勢，避免受傷。
- 請勿在器材上跳躍、搖晃或懸掛，避免造成設備傾倒或損壞。
- 使用完畢請恢復槓鈴至安全位置，並收拾配件(槓片)。

維護與檢查

- 定期檢查螺絲是否鬆動或磨損。
- 若發現異常聲響、卡阻或破損，請立即停止使用並通知管理人員。
- 器材表面如有汗水或灰塵，請隨時擦拭，保持乾淨、防滑。

深蹲架自由槓

限重450KG

免責聲明

本器材僅供健身與體能訓練使用，使用前請務必詳讀並遵守本手冊之安全操作規範。使用者須自行評估身體狀況與運動能力，若於使用過程中因個人操作不當、忽視安全警示或未依說明使用而導致受傷或事故，製造商與經銷商概不負責。

請注意：

- 有心血管疾病、關節傷害或其他健康問題者，請於使用前先徵詢專業醫師建議。
- 請在合格健身教練或有經驗人員的指導下操作，避免因姿勢錯誤造成傷害。
- 兒童及未經允許人員禁止操作或靠近器材。

使用本器材即表示使用者已理解並同意自行承擔相關風險，製造商與經銷商不承擔任何因使用本器材所引起之意外、傷害或財物損失責任。