

# 1031 哈克深蹲機

## 腿推模式操作



### 解除鎖定

首先坐入器材，腳放在腿推踏板，將踏板微微推起(1)，同時雙手握雙側鎖定把手，把手向上推，再往內側轉動(2)，即解除鎖定。



### 腿推操作

頭、背完整貼著靠墊，專注用腿部肌群，出力推起與推回腿推踏板。

※踏板不同站位，可訓練不同部位腿部肌群



### 恢復鎖定

將腿推踏板推到合適的高度，雙手握雙側鎖定把手，把手向上推，將把手往外側轉，至完整卡住踏板即完成鎖定。

※推把手時如果有點卡住，可以調整腿推踏板高度

## 深蹲模式操作



### 解除鎖定

首先站入器材，腳放在深蹲踏板(1)，雙肩抵靠肩墊將背靠微微推起(2)，同時雙手握雙側鎖定把手，把手向上抬，再往內側轉動(3)，即解除鎖定。



### 深蹲操作

頭、肩背貼合靠墊，雙腿站在身體稍前側，專注用腿部肌群，出力推起與推回。

※踏板不同寬窄站位，可訓練不同部位腿部肌群



### 恢復鎖定

將背靠推到合適的高度(1)，雙手握雙側鎖定把手，把手向上推，將把手往外側轉(2)，至完整卡住背靠(3)即完成鎖定。

※推把手時如果有點卡住，可以調整背靠高度

## 槓片掛設與收納



### 平均掛設槓片

槓片負重掛設以左右平均掛設為主，即為左邊掛設一片就換右邊掛設一片，勿一邊一次全部掛設完，會容易導致器材翻倒。



### 槓片收納

訓練後，使用完之槓片可放置後側斜置放架收納。



# 1031 哈克深蹲機

## 模式切換



### 深蹲轉腿推

左手撐著上方背靠板，右手從器材後側拉起紅色插銷，將背靠板抬起至合適角度後放開插銷，再將下方坐墊處的背墊翻回來即可。



### 腿推轉深蹲

左手撐著上方腿踏板，右手從器材後側拉起紅色插銷，將腿踏板下放至合適角度後放開插銷，再將下方腳踏處的背墊翻起來即可。

## 腿推踏板調整



### 角度調整

左手撐著上方腿推踏板，右手從器材後側拉起紅色插銷，即可調整需求的角度。

## 深蹲踏板調整



### 角度調整

左手扶著下方深蹲踏板，右手拉起紅色插銷，即可調整需求的角度。

## 安全裝置



### 放入安全裝置

拿起安全裝置，斜放入框架內軌道，之後放平至框架底部，以增高深蹲與腿推的最低起始位置。







### 安全警示

- 使用前請務必確認**卡榫**、**插銷**已完全固定，避免訓練中鬆脫。
- 請勿超過產品標示的最大承重限制（含使用者體重與額外重量）。
- 進行大重量訓練時，建議有人協助或監護，避免獨自操作。
- 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

- 訓練前建議先以輕重量熱身，並先熟悉器材的解除鎖定與鎖定操作方式。
- 調整腿推及深蹲踏板角度時，請先確認設備無重量負載，並確實固定。
- 請勿在器材上跳躍、攀爬或大力搖晃，以免設備傾倒或損壞。
- 使用完畢後，請將槓片歸位，以便他人使用

### 維護與檢查

- 定期檢查插銷、滑軌等機構是否鬆動或磨損。
- 若發現異常聲響、鬆脫或破損，請立即停止使用並通知管理人員。
- 使用後如有汗水或灰塵，請隨時擦拭，保持乾淨防滑。
- 定期檢查椅墊表面是否破裂或老化，必要時請更換，以確保舒適與安全。

### 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。

