



安全裝置設定

稍拉起安全掛勾，調整至合適高度後，將掛勾扣入孔洞。

※左右側各有一個掛勾，需掛設一樣高度。

史密斯槓起槓位置

將史密斯槓依訓練的操作，調整至適合的起槓位置；操作為雙手握住槓並頂起一點高度，稍轉動槓使固定掛勾完全離開固定孔，於合適的高度轉回槓來固定在固定孔上。

※操作史密斯槓途中，需注意鉤子不要勾到孔洞。

掛設槓片

史密斯槓掛設槓片時，需左右平均掛設，左邊掛一片後，右邊也需同時掛一片，避免單側重量過重導致器材失衡。

※兩端務必掛設一樣重量。

史密斯槓操作

啟動時雙手握住槓並頂起一點高度(1)，稍轉動槓使固定掛勾完全離開固定孔(2)。

回槓時則在適合的位置將槓往反方向轉，使其固定在固定孔上。

※操作史密斯槓途中，需注意鉤子不要勾到孔洞

長/短護槓



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 (安全建議務必使用)

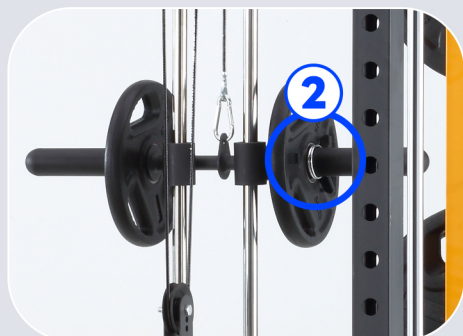
以水平拿起長護槓，長護槓的側護板朝上，插銷插入立柱孔洞到底，再將長護槓轉正。

※兩端短護槓需一樣高度位置。

選擇配重

在滑輪下方的槓片桿(1)，**兩側平均放槓片**，再夾上蝴蝶夾(2)固定槓片即可。

※若未平均放，會影響訓練操作的順暢度，與槓片掉出的風險。



低拉操作

腳踏低拉腿踏板，雙手拉起低拉把手，即可進行低拉划船動作。



高拉操作

首先將重訓椅推進框架內，坐在重訓椅上，雙手從上方拉高拉長把手，即可往下拉進行高位下拉動作。



Dip把手

Dip把手安裝

配件垂直拿起，把手在上方，插銷朝前(右側的把手插銷在右側，左側把手則在左側)，插銷插入立柱孔洞到底，向下轉正即可。



引體向上

拉引體把手

雙手拉住引體向上把手(可依訓練需求抓握不同位置)。



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。





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。
- 調整槓鈴高度，請確定設備靜止且無重量負載。
- 進行深蹲、推舉等多功能動作時，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。
- 使用完畢請將槓鈴放置安全位置，並收拾配件(槓片、拉柄)。
- 史密斯槓在使用完後，請掛在最高位置固定，以免使人絆倒。

維護與檢查

- 定期檢查螺絲、滑軌、鋼索 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。
- 定期潤滑滑軌與活動部件，保持運作順暢。



史密斯槓

限重200KG

深蹲架自由槓

限重200KG

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。