

3003 商用綜合深蹲架

史密斯



User Manual

Page

01 /3

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

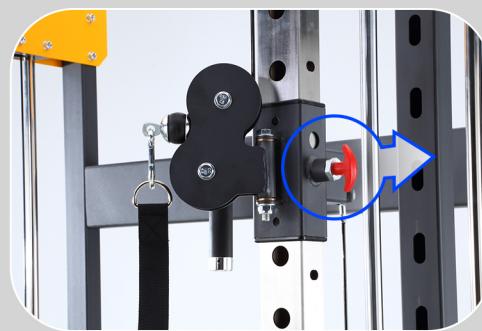
滑輪



選擇配重

使用插銷選擇配重，如果使用單側滑輪，僅需調整單側配重片；使用雙側滑輪則調整雙側配重片。

若要使用最輕配重片，插銷可直接放在配重片上。



調整滑輪高低

一手扶著滑輪，一手拉起插銷，再依高低拉需求，調整滑輪高低位置。

※請勿轉動插銷，若轉動鬆脫，會使插銷零件彈出。



更換把手

一手壓著葫蘆勾，另一手拿起舊把手，更換合適的把手使用。

3003 商用綜合深蹲架

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，同時拉起紅色拉柄，再將短護槓轉正並放開拉柄。

※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)

左長護槓

以水平且插銷朝前拿起，插銷在左前方，護板缺口下，插銷插入到底後拉起紅色拉柄，轉正並放開拉柄。

※兩端長護槓需一樣高度位置。

右長護槓

以水平且插銷朝前拿起，插銷在右前方，護板缺口下，插銷插入到底後拉起紅色拉柄，轉正並放開拉柄。

地雷管

地雷管安裝

使用二吋槓鈴，將槓鈴一端放入地雷管的套筒，即可使用槓鈴進行訓練操作。



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。

壓腿泡棉

壓腿泡棉安裝

擇坐重訓椅時，配件可壓住腿的高度，確認高度後，將配件的插銷朝前，護板缺口朝下的方式拿起，插銷插入立柱孔洞到底後拉起紅色拉柄，轉正並放開拉柄。

固定好後即可使用配件連接處的橫向紅色插銷，插拔來調整壓腿高度。



3003 商用綜合深蹲架

引體向上

User Manual

Page

03 /3



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。

注意事項

安全警 示

- 使用前請務必確認所有卡榫、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、滑輪角度時，請確定設備靜止且無重量負載。
- 進行飛鳥、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。



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外意外、傷害或財物損失責任。