

MF3005

多功能飛鳥史密斯深蹲架

史密斯



User Manual

Page

01 / 5

史密斯護槓設定

拿起史密斯護槓，至合適高度後，將護槓扣入鋸齒勾上。

※左右側需掛設一樣高度。



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

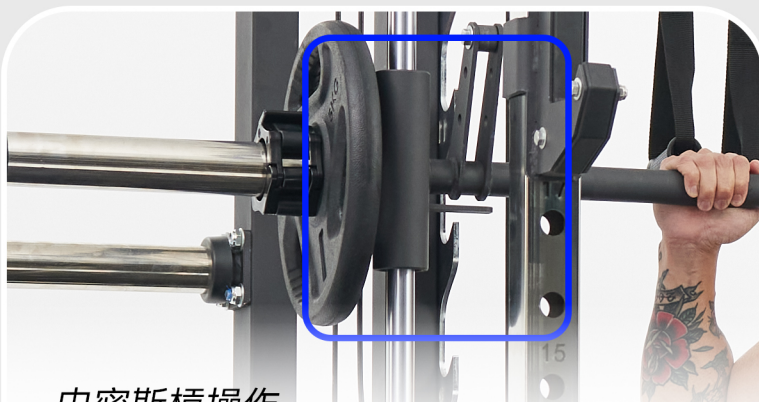
將史密斯槓依訓練的操作，調整至適合的起槓位置；操作為雙手握住槓並頂起一點高度，稍轉動槓使固定掛勾離開固定桿，於合適的高度轉回槓來固定在固定桿上。



史密斯槓操作

啟動時雙手握槓並頂起一點高度，稍轉動槓使固定掛勾離開固定桿。

回槓時則在適合的位置將槓往反方向轉，使其固定在固定桿上。



前側滑輪系統

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。

最小配重

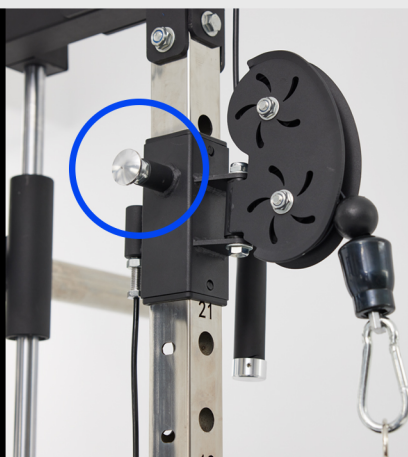
最大配重



調整滑輪高低

一手扶著滑輪，一手拉起插銷，再依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。



MF3005

多功能飛鳥史密斯深蹲架

後側滑輪系統高拉



User Manual

Page

02 / 5



選擇配重

使用插銷選擇配重，且兩側配重片需一樣重量，若要使用最輕配重片，插銷可直接放在配重片上。

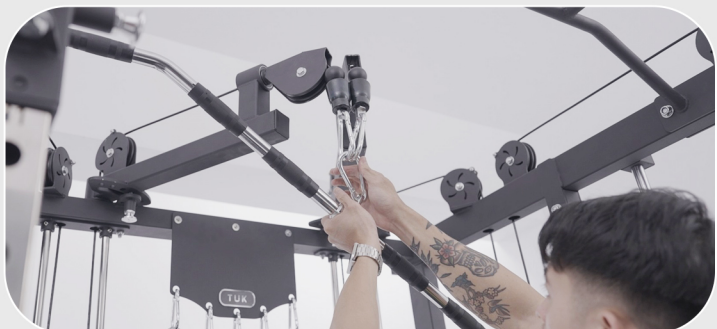
※此後側滑輪系統為 1 : 1 配重比。



長臂滑輪調整

將後側的長臂滑輪，一手拉下插銷，一手拉長臂滑輪往器材中間靠近，之後再放開插銷，兩端近乎靠在一起即可。

※請勿轉動插銷，若轉動鬆脫，會使插銷零件彈出。



裝上把手

使用插銷選擇配重，且兩側配重片需一樣重量，若要使用最輕配重片，插銷可直接放在配重片上。



高拉操作

將重訓椅放入框架內，再將史密斯槓裝上肩頸護套，調整至靠近重訓椅位置，左右兩端可將上槓片，讓史密斯槓變成壓腿功用，即可拉長把手進行高拉操作。

後側滑輪系統低拉



前側滑輪調低

首先將前側兩端的滑輪都先調整至較低的位置。

※前側滑輪過高會影響低拉滑輪



選擇配重

使用插銷選擇配重，且兩側配重片需一樣重量，若要使用最輕配重片，插銷可直接放在配重片上。

※此後側低拉滑輪為 1 : 1 配重比

安裝低拉把手

低拉腿踏板上的兩個葫蘆勾，皆扣上低拉把手。



低拉划船操作

腳踏著腿踏板，坐著並雙手握低拉把手，即可進行低拉划船操作。



MF3005

多功能飛鳥史密斯深蹲架

長/短護槓



User Manual

Page

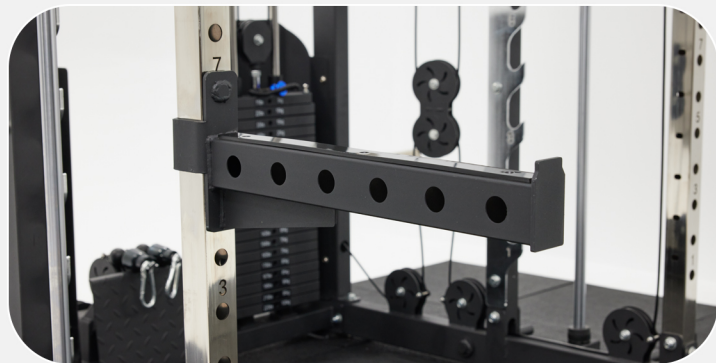
03 / 5



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，再將短護槓轉正即可。

※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。

※兩端長護槓需一樣高度位置

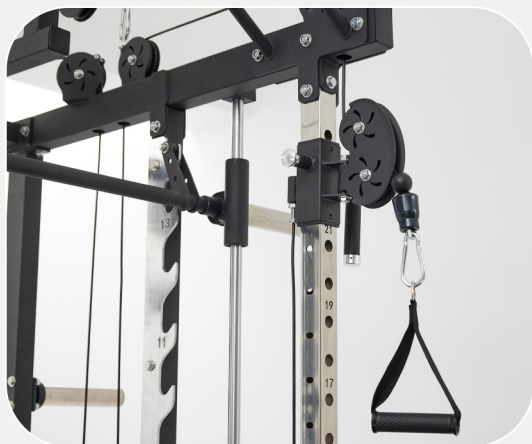
地雷管



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。

鋼鐵手臂



前側滑輪調高

若前側滑輪過低，繩索會影響安裝，因此須先將兩側滑輪調高。



安裝鋼鐵手臂

將鋼鐵手臂側著拿起，插銷朝前、槓片桿朝上，將插銷插入立柱孔洞，再將鋼鐵手臂轉正即可。

※槓片桿裝入槓片後需裝槓片快扣

MF3005

多功能飛鳥史密斯深蹲架

腿後踢腳套



User Manual

Page

04 / 5



調整滑輪高度

將滑輪調低至靠近腳踝上方的高度。



裝上腳套

在訓練腳上安裝腳套。



滑輪安裝腳套

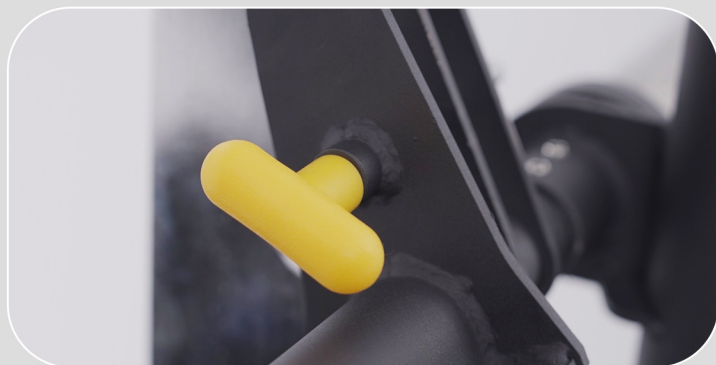
腳套的金屬環裝上滑輪的葫蘆勾，即可進行腿後拉訓練。

腿推板安裝



裝上史密斯槓

雙手持腿推板，將板子的凹陷處靠上史密斯槓。



插上插銷

將腿推板稍傾斜，使板子孔洞與史密斯槓孔洞對齊，再插入插銷即完成安裝。

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。



MF3005

多功能飛鳥史密斯深蹲架

注意事項



User Manual

Page

05 / 5

安全警示

- 使用前請務必確認所有卡桿、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。

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。