



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)

左長護槓

以水平且插銷朝前拿起，左側護缺口朝上，右側護板缺口朝下，護槓三角形朝右，插銷插入到底後轉正。

右長護槓

以水平且插銷朝前拿起，右側護缺口朝上，左側護板缺口朝下，護槓三角形朝左，插銷插入到底後轉正。

※兩端長護槓需一樣高度位置

置槓架



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。



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

- 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。
- 使用完畢後，請將槓片、槓鈴歸位，以便他人使用。



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、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。

深蹲架
限重400KG

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。