

AB R200 可調式重訓椅

座墊



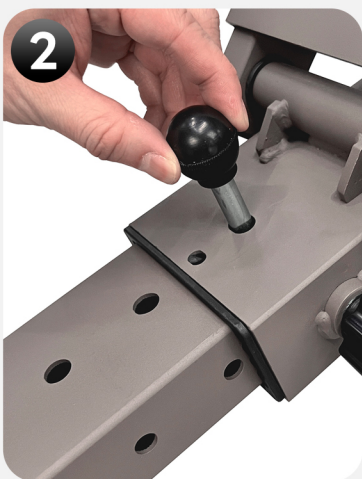
角度調整

一手拉起坐墊端腳管旁的插銷，另一手扶著坐墊至適合的角度，放鬆插銷使其卡入孔洞。

背墊

角度調整

1. 一手扶著背墊，一手拉起插銷移動至適合的角度，再放開插銷卡入孔洞。
2. 之後在放入固定插銷，強化穩固性。



平板臥推模式

1. 一手扶著背墊，一手先將後腳架的插銷拉起，至最下面孔位再放開。
2. 再來拉起支撐板插銷，之後拉出支撐板，使其支撐固定背墊。

固定腿部滾輪

安裝配件

前置作業 (圖 1)

首先將背墊下方的黑色固定螺栓轉鬆，再看向方管內壁，至確認看不到螺紋即可(若本身就已看不到螺紋則不用再轉鬆)。

配件裝入 (圖 2)

一手向下拉著固定螺栓，另一手將腿部固定配件插入方管，之後放開固定螺栓，至螺栓卡入配件固定孔為止

調整位置 (圖 3)

抽出固定插銷，將腳部固定桿調整至喜好的孔洞，再插入固定插銷。



AB R200 可調式重訓椅

移動



User Manual

Page

02 / 2

移動

拉起坐墊下方的黑把手，使重訓椅呈現傾斜約45度，即可使用另一端腳管滾輪移動。



注意事項

安全警示

- 使用前請務必確認椅背、坐墊調整機構已完全卡緊，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，並熟悉椅背、坐墊的調整方式。
- 調整椅背角度或坐墊角度時，請先確認設備無重量負載，並確實固定。
- 請勿在椅子上跳躍、站立或大力搖晃，以免設備傾倒或損壞。
- 使用完畢後，請將椅背與坐墊恢復至平整或收納角度，方便存放與他人使用。

維護與檢查

- 定期檢查螺絲、卡榫、調整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，必要時更換，以確保舒適與安全。

AB R200 可調式重訓椅
最大承重為300KG



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。