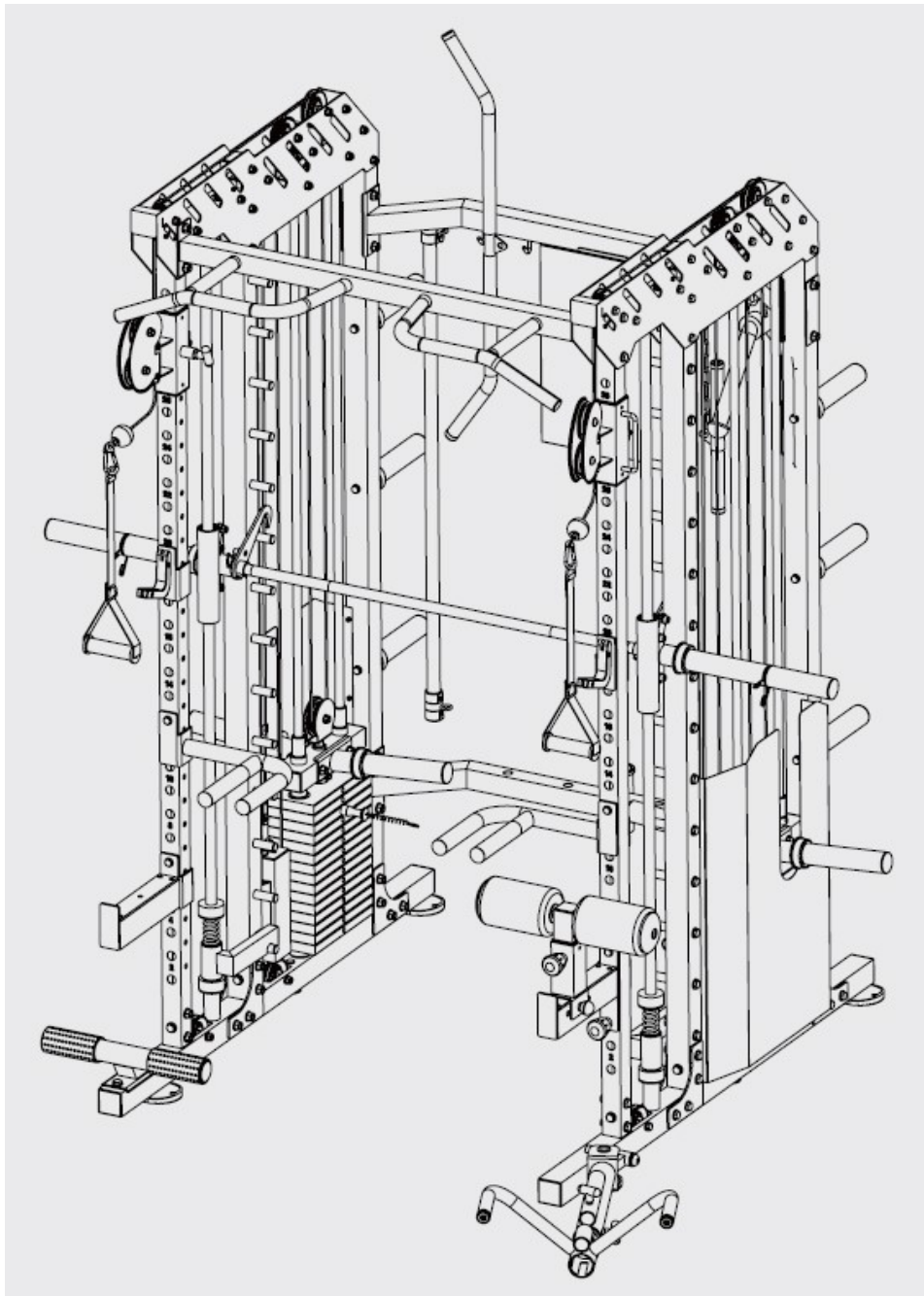
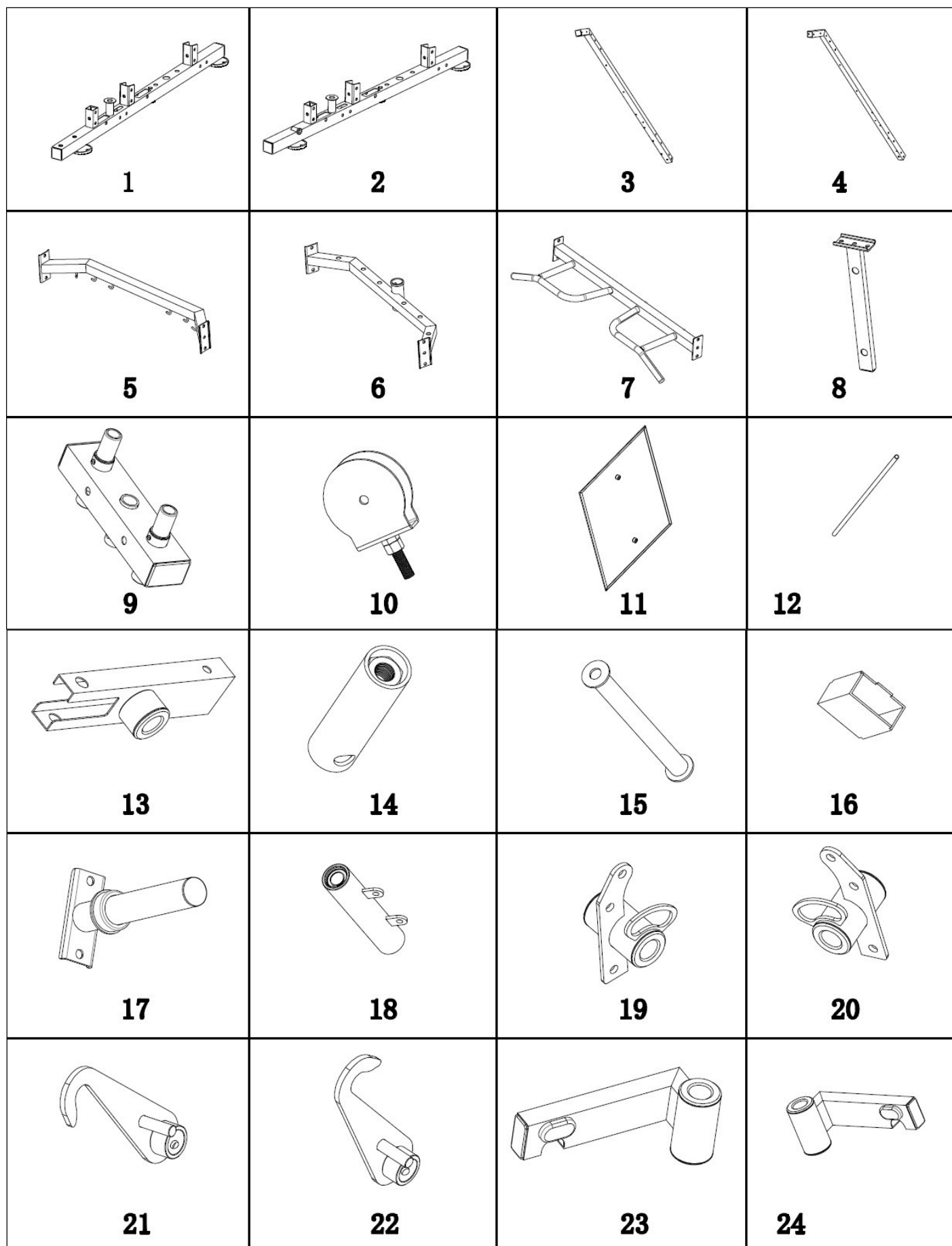
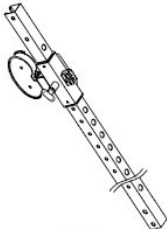
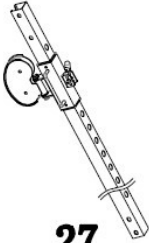
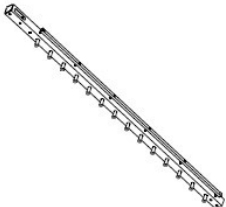
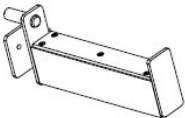
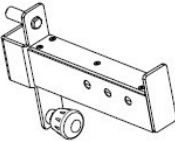
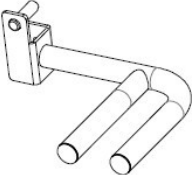
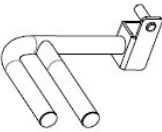
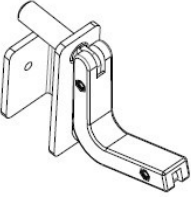
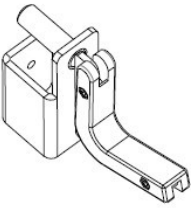
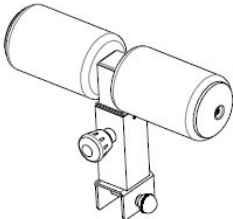
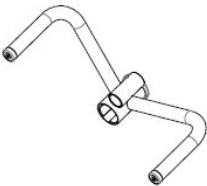
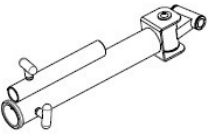
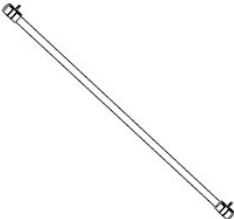
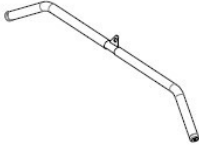
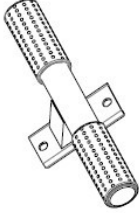
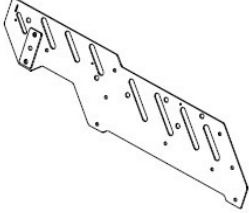
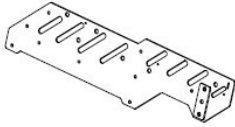




G145 組裝使用說明書

圖.A



 25	 26	 27	 28
 29	 30	 31	 32
 33	 34	 35	 36
 37	 38	 39	 40
 41	 42	 43	 44
 45	 46	 47	 48

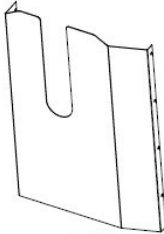
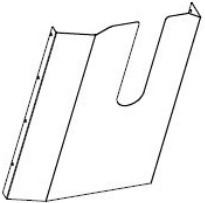
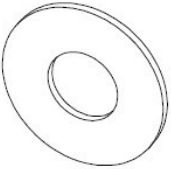
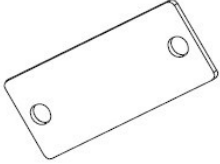
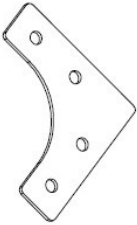
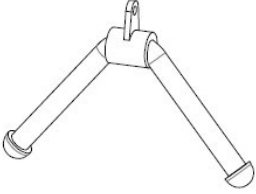
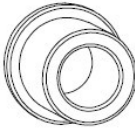
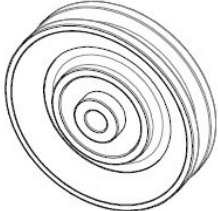
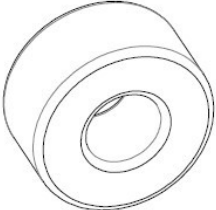
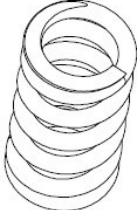
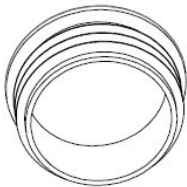
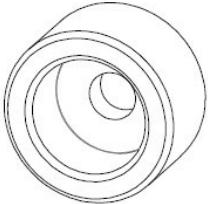
 49	 50	 51	 52
 53	 54	 55	 56
 57	 58	 59	 60
 61	 62	 63	 64
 65	 66	 67	 68
 69	 70	G145	
		 96	 97
			 98

圖.B

零件工具包4-1



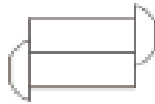
#71 M6X25 圓頭內六角螺絲 (pcs2)



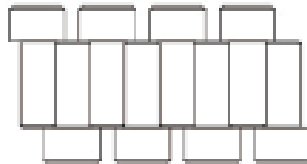
#77 M8X25 內六角螺絲 (pcs2)



#75 M16X110 圓頭內六角螺絲 (pcs1)



#72 M10X30 圓頭內六角螺絲 (pcs2)



#78 M10X25 內六角螺絲 (pcs8)



#76 M5X75 內六角螺絲 (pcs6)



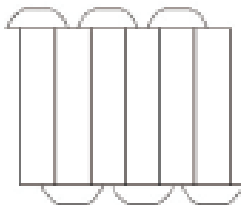
#73 M10X45 圓頭內六角螺絲 (pcs2)



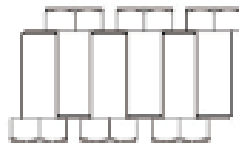
#79 M6X16 六角螺柱 (pcs16)



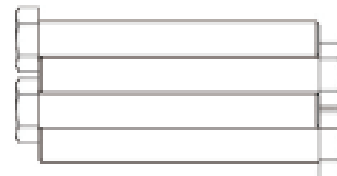
#82 M5 尼龍螺帽 (pcs6)



#74 M10X45 圓頭內六角螺絲 (pcs6)

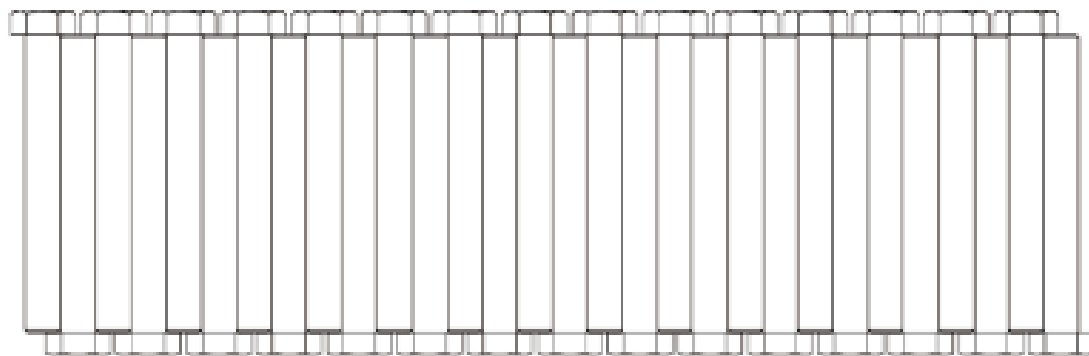


#80 M10X25 內六角螺絲 (pcs6)

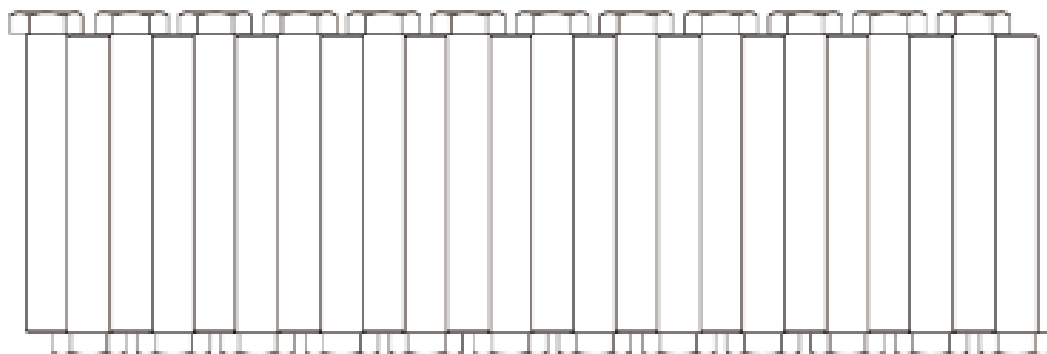


#81 M10X30 內六角螺絲 (pcs4)

零件工具包4-2



#82 M10X35 內六角螺絲 (pcs30)

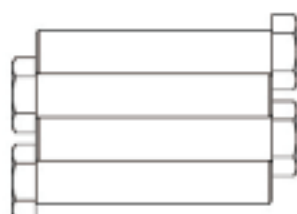


#85 M12X35 內六角螺絲 (pcs24)

零件工具包4-3



#83 M12X25 內六角螺絲 (pcs10)



#84 M12X55 內六角螺絲 (pcs4)



#86 M12X90 內六角螺絲 (pcs4)



#87 M12X100 內六角螺絲 (pcs4)



#88 $\phi 8.5 \times \phi 16 \times 1.5$ 華司 (pcs2)

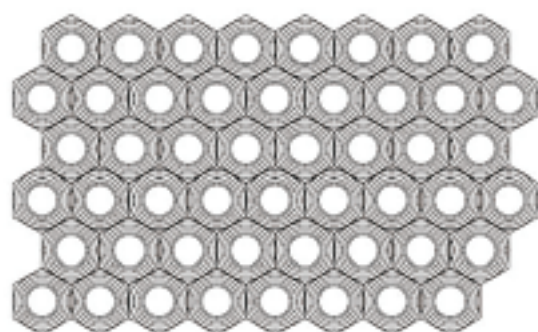


#95 $\phi 11 \times \phi 30 \times 2.5$ 華司 (2pcs)

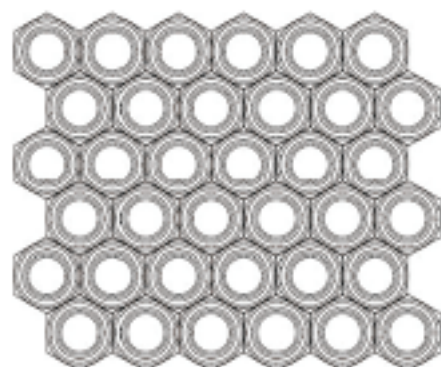


#91 $\phi 30 \times \phi 17.5 \times 3$ 華司 (pcs1)

零件工具包4-4



#93 M10 尼龍螺帽 (pcs50)



#94 M12 尼龍螺帽 (pcs36)



#99 $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$ 華司 (pcs78)



#90 $\phi 13 \times \phi 24 \times 2$ 華司 (pcs82)

圖. 1

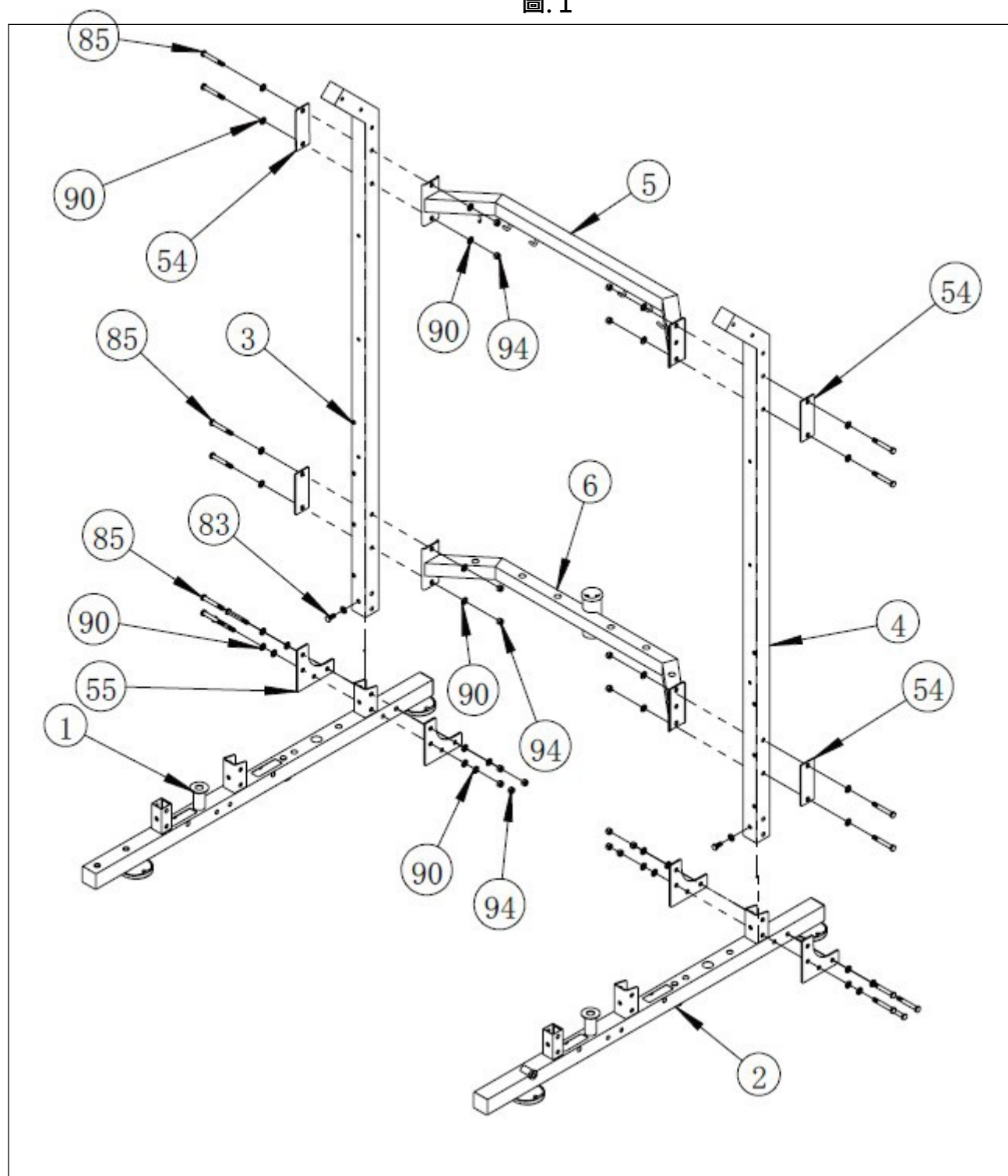


圖.2

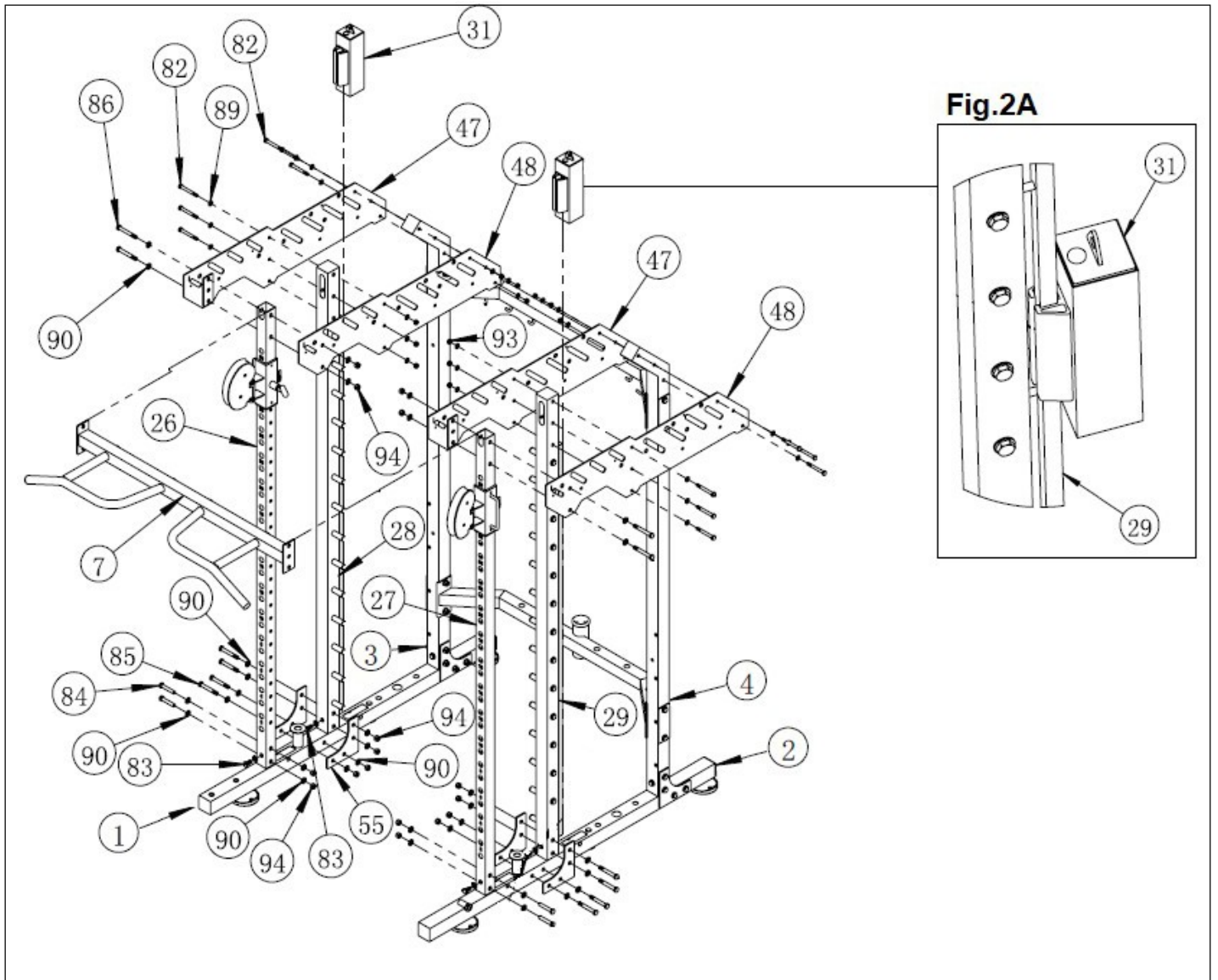


圖.3 – G145

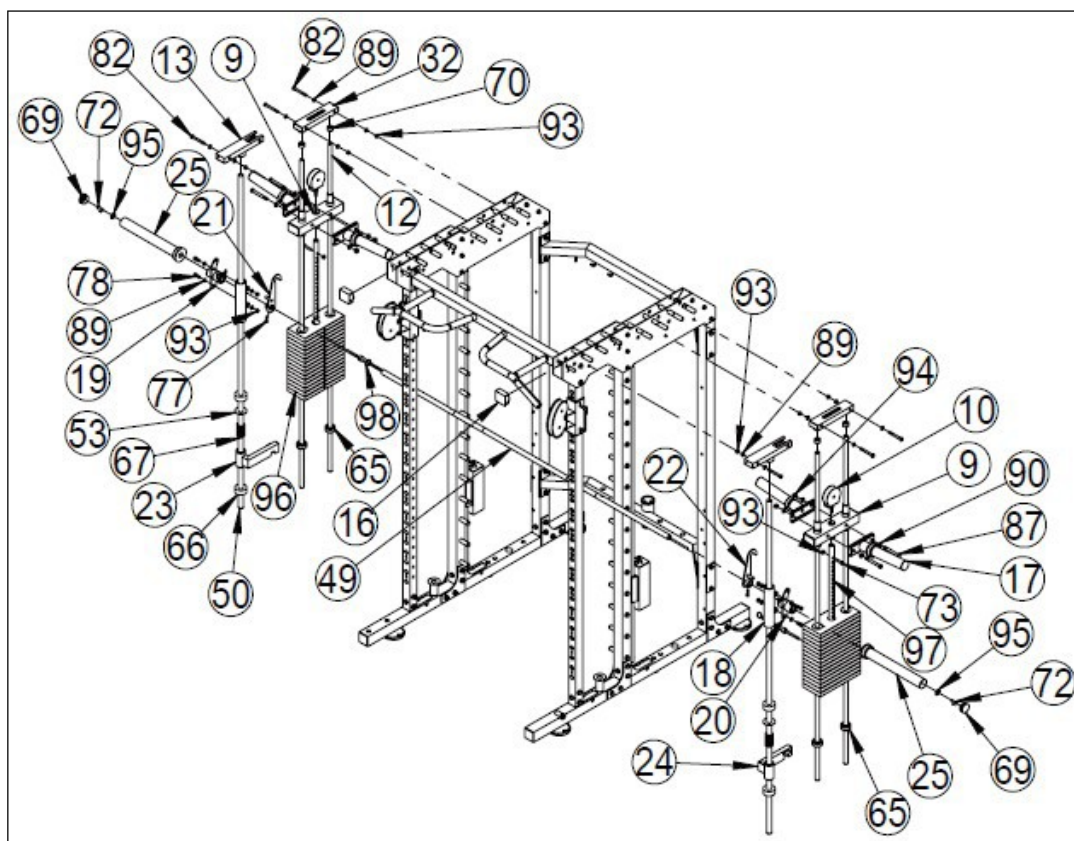


圖.3A – G145

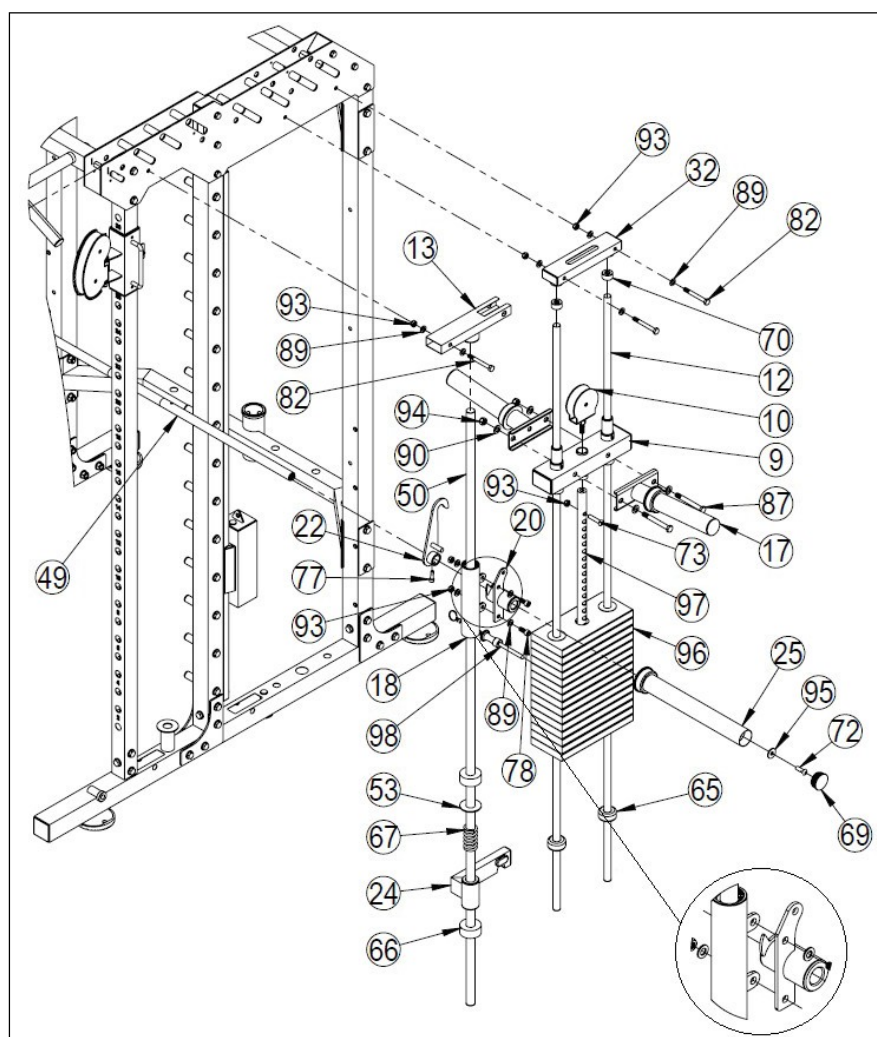


圖.3 – G140

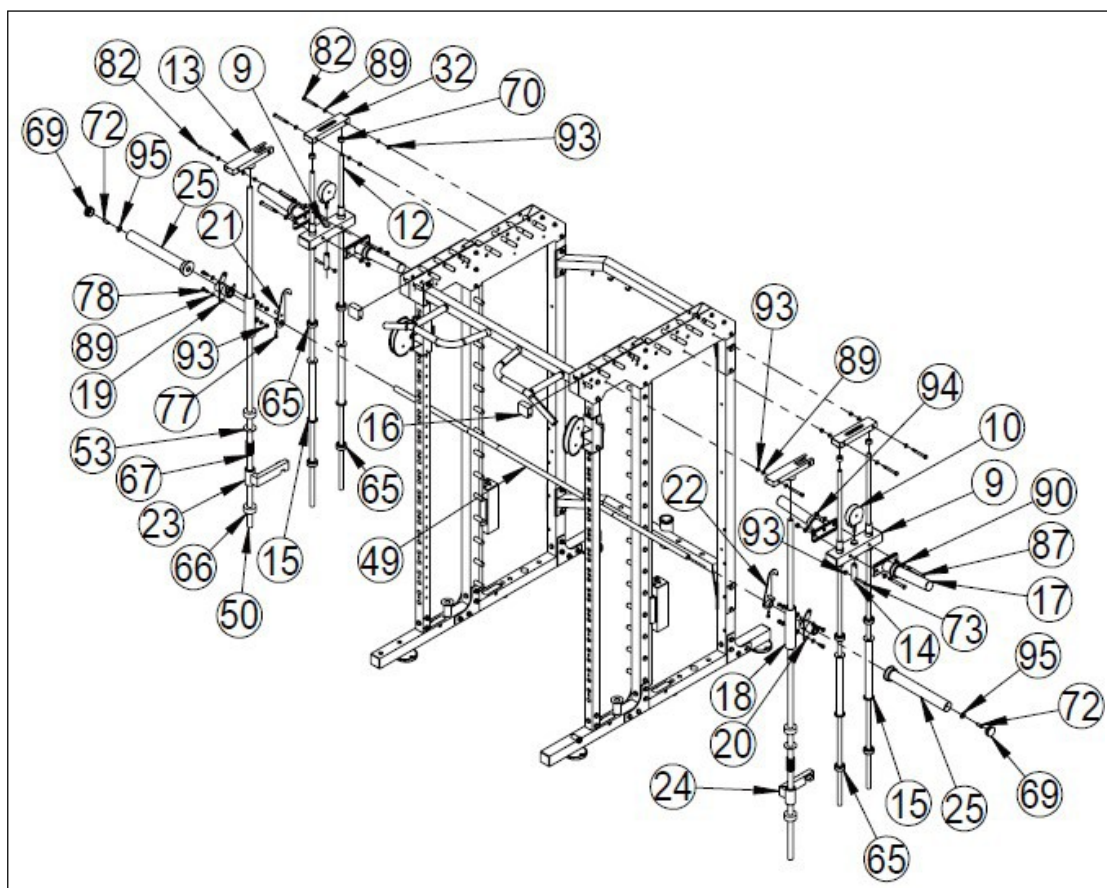


圖.3A – G140

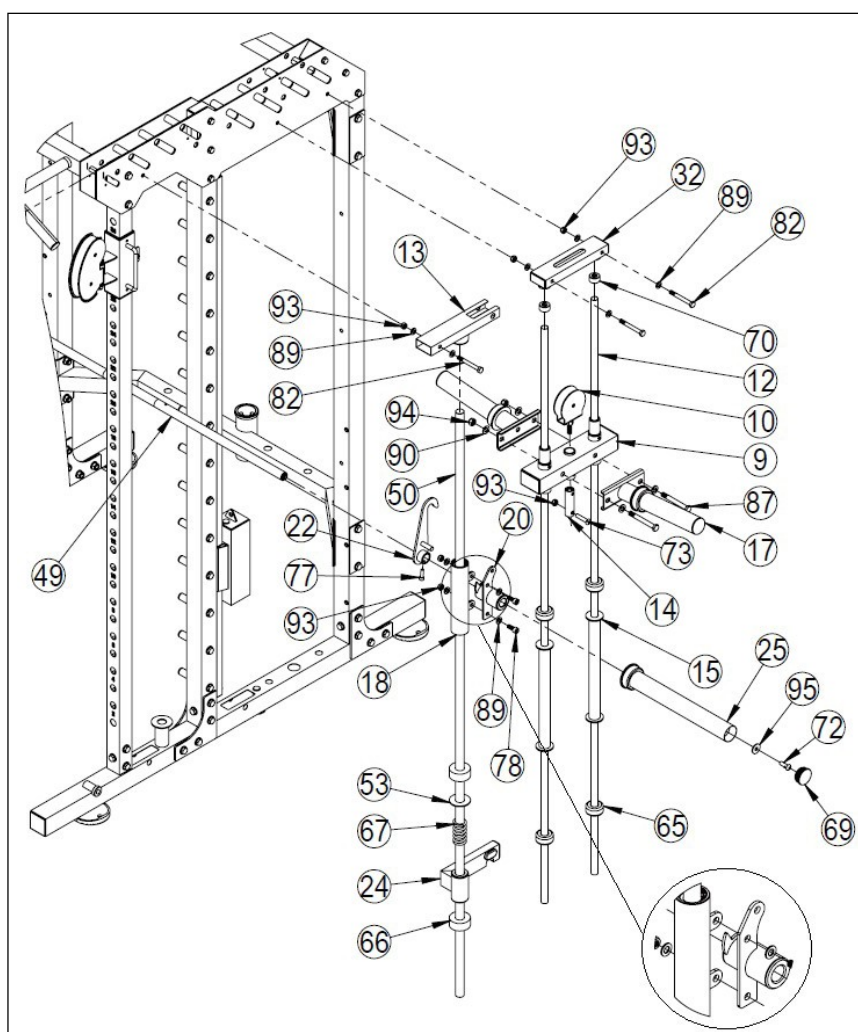


圖.4

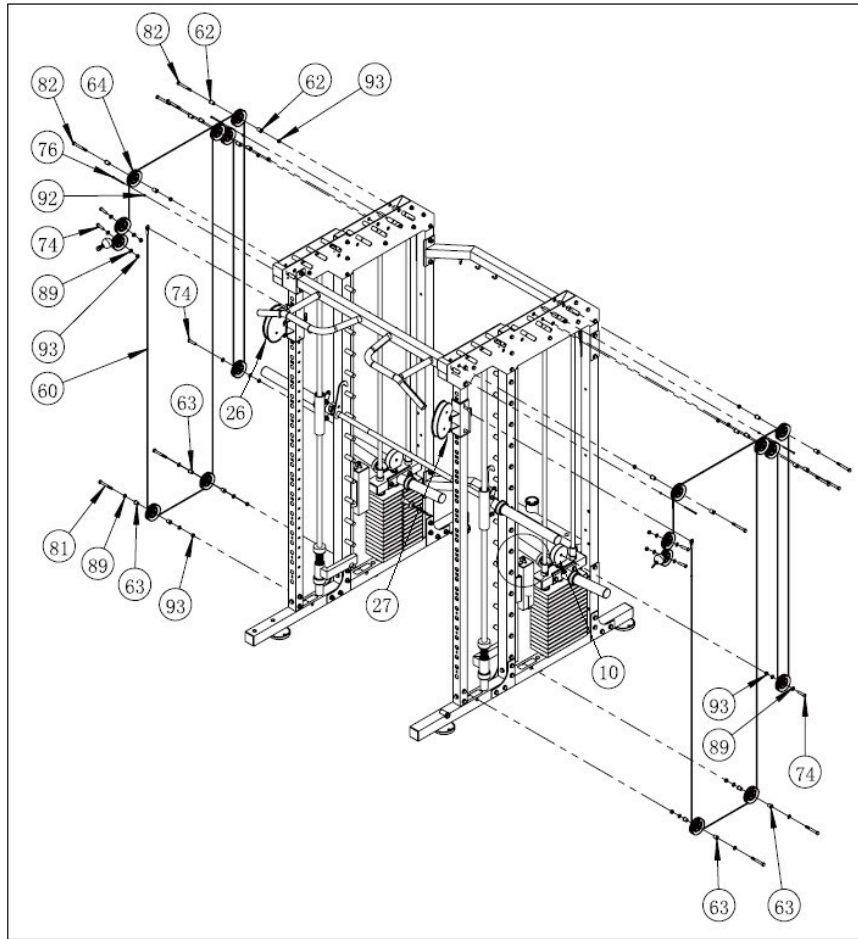


圖.4A

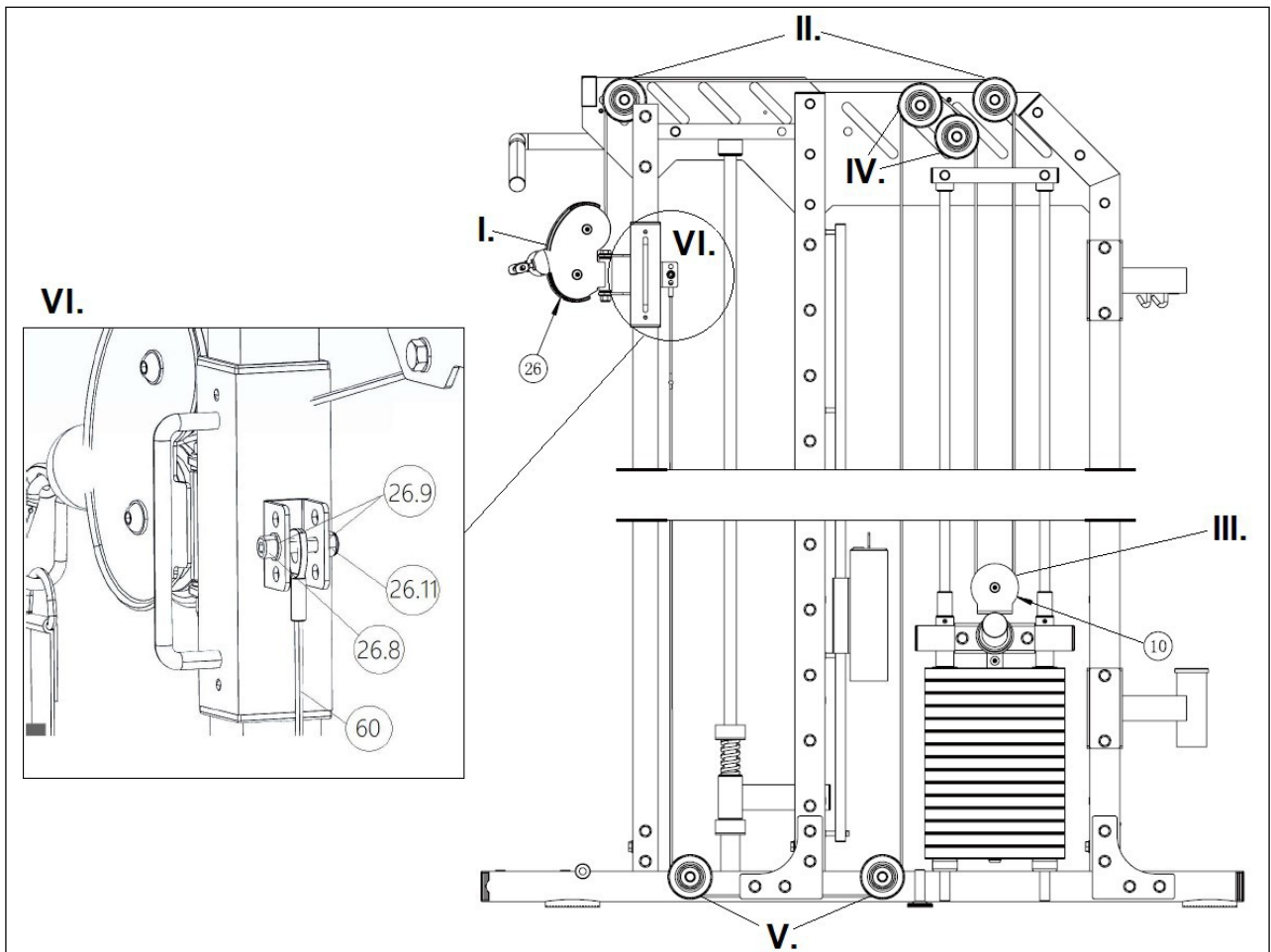


圖.5

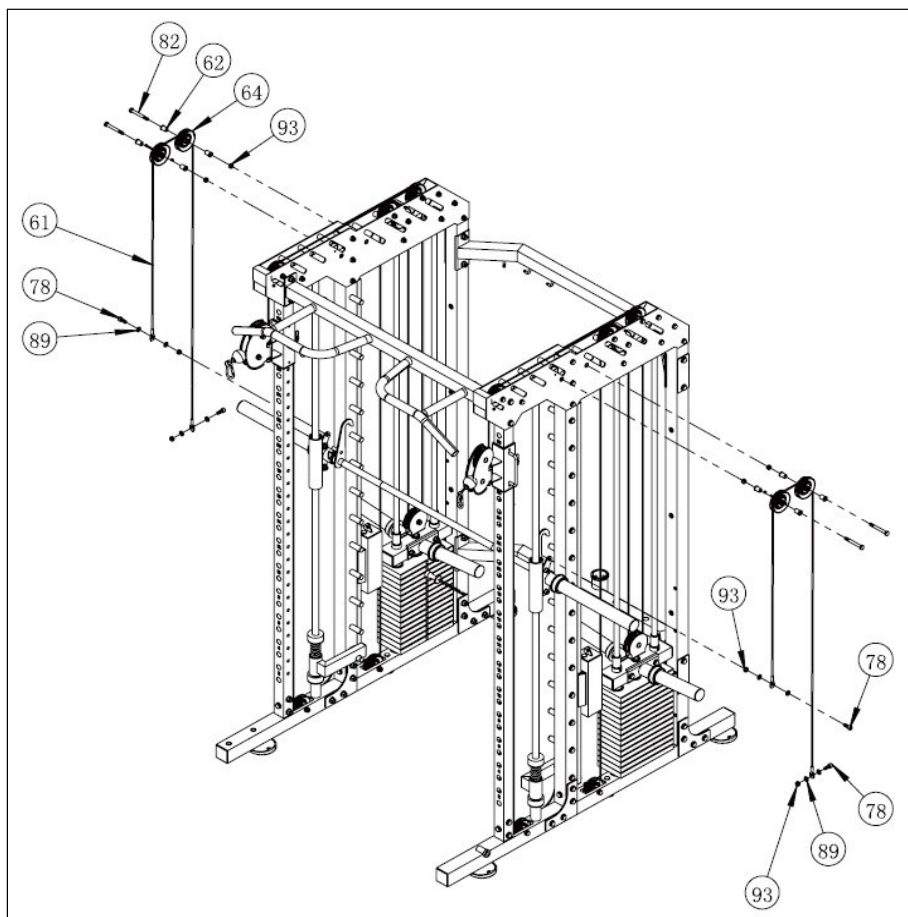


圖.5A

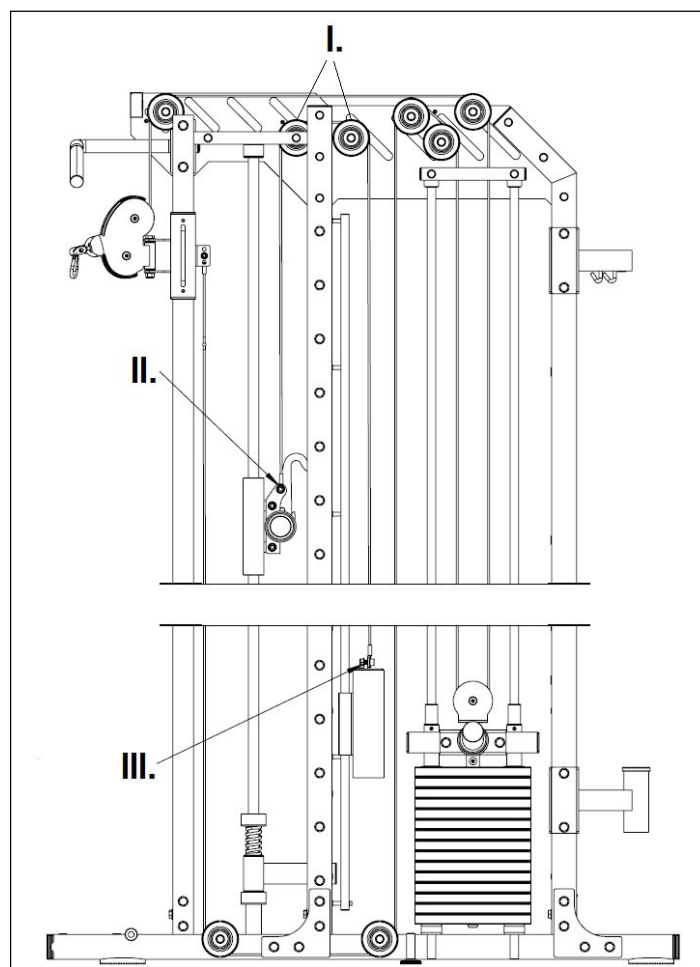


圖.6

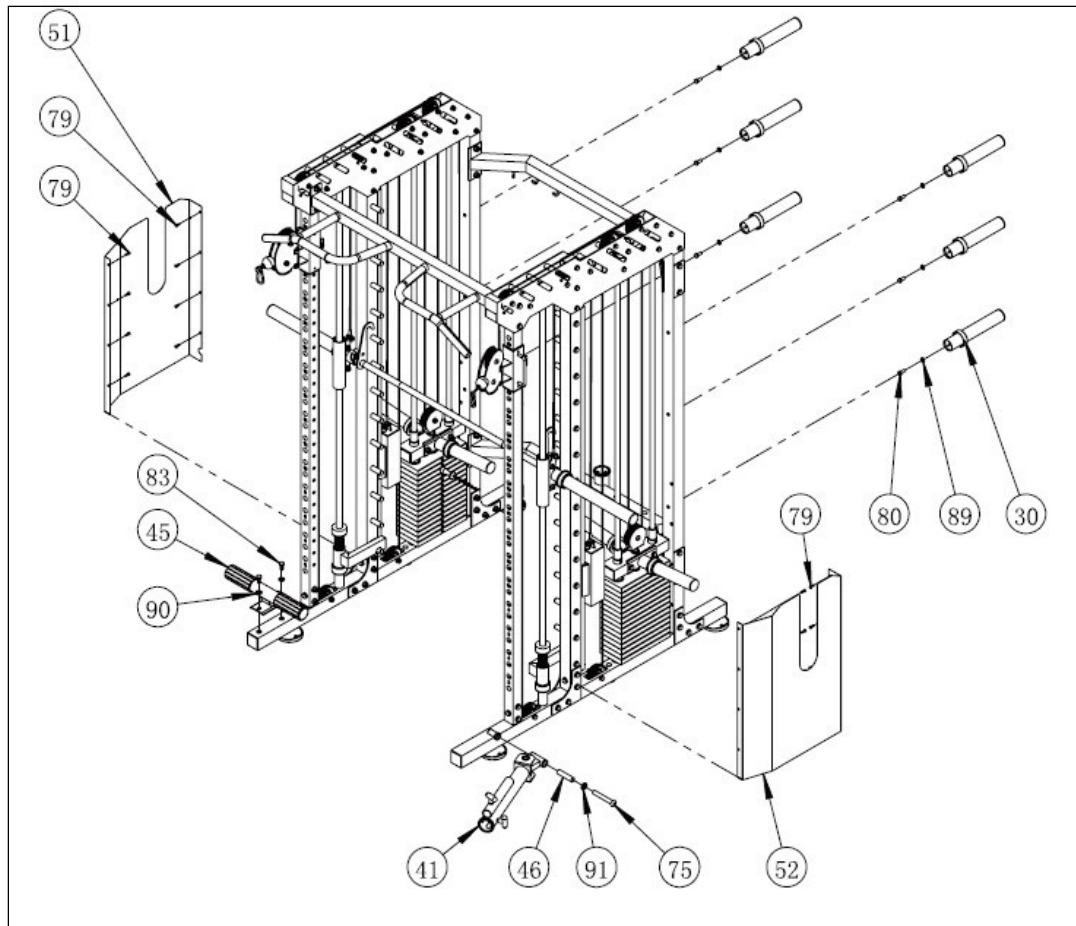


圖.7

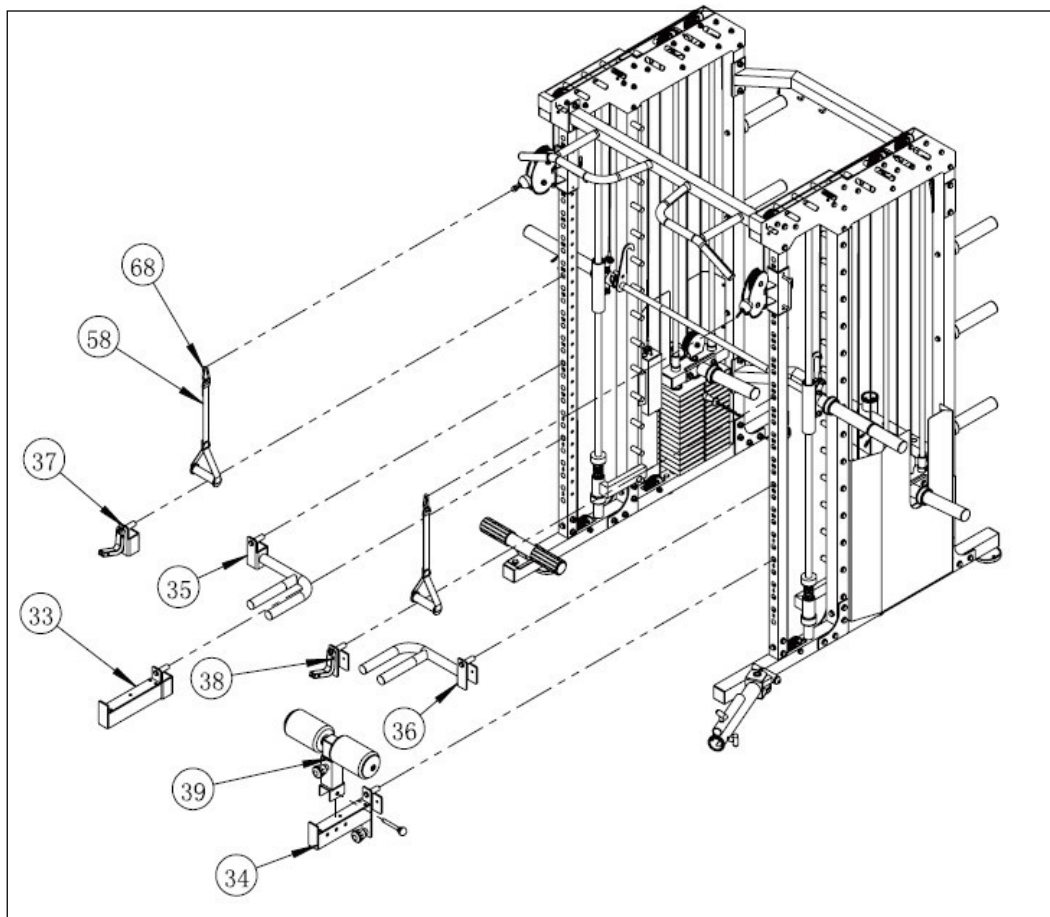


圖.8

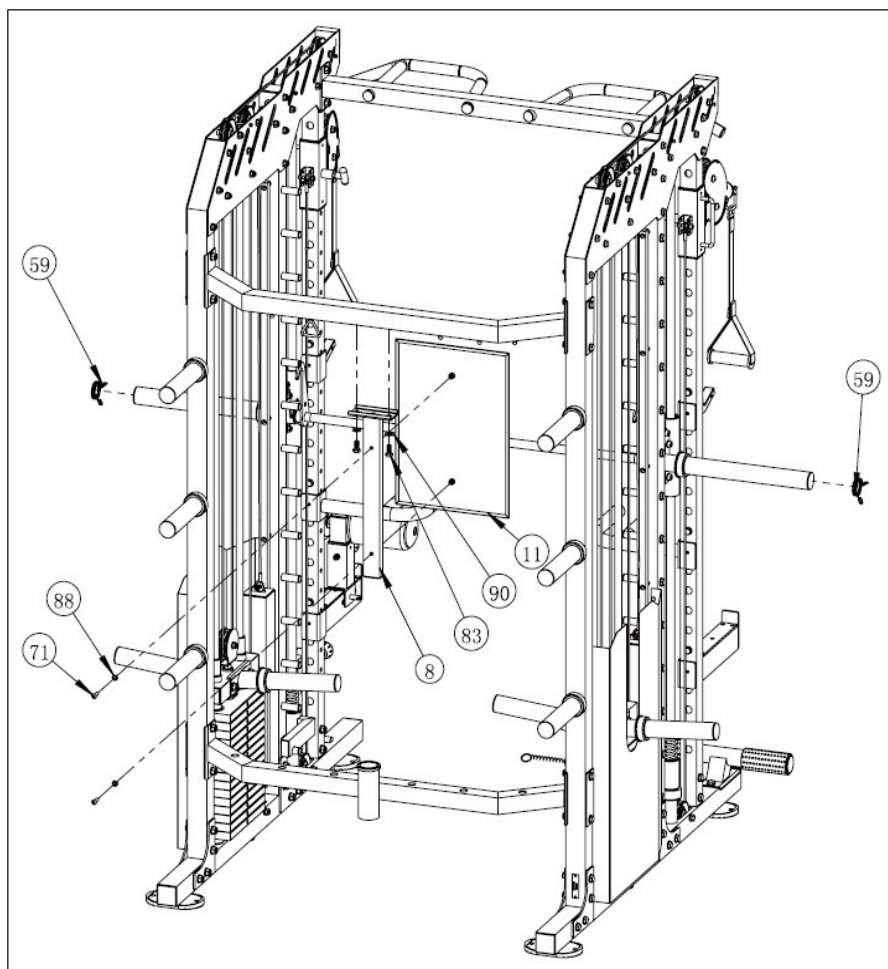
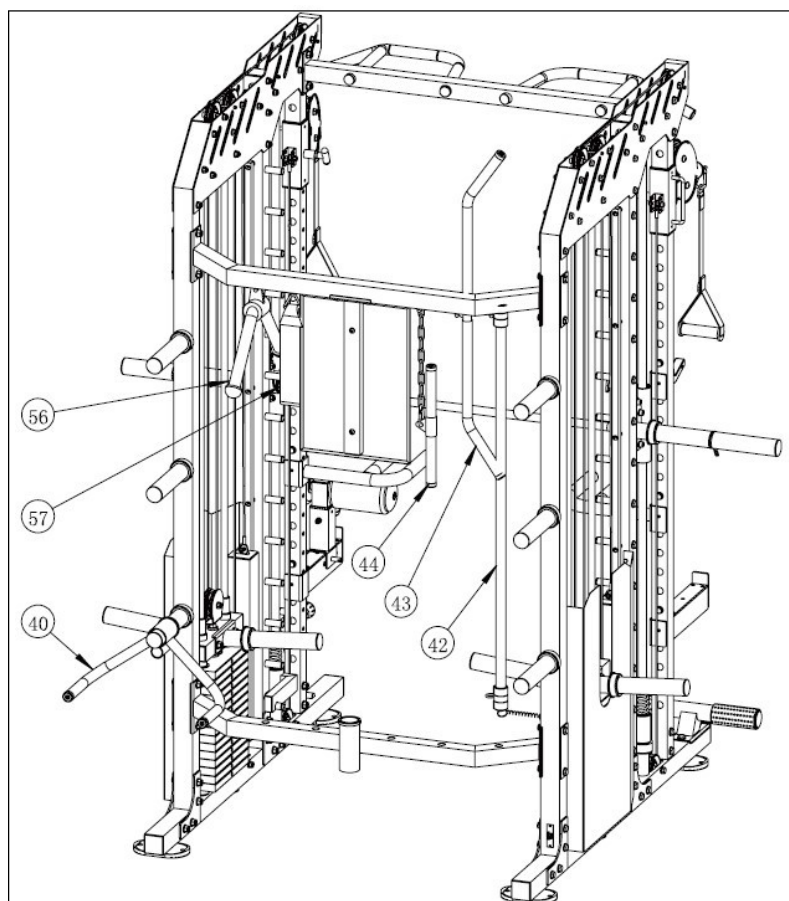


圖.9



【一般說明】

請務必閱讀本使用手冊中的說明，內含關於本機安全性、使用方法與保養維護的重要資訊。
請遵循以下建議：

1. 請勿讓兒童與動物靠近本設備，並避免兒童在無人看管的情況下接近設備。
2. 本機僅限一人使用，不可同時多人操作。
3. 請在建議的運動強度範圍內進行運動，避免過度疲勞。若有任何疼痛或不適，請立即停止運動並諮詢醫生意見。
4. 將設備放置於堅固、平坦的地面上，四周預留至少1公尺空間。請勿將設備放於潮濕環境，以避免氧化生鏽。亦不建議於戶外使用。
5. 請勿將手或腳伸入活動部件範圍內。
6. 穿著合適的運動服與運動鞋，並將鞋帶繫緊。
7. 請依本手冊說明使用本設備，切勿使用非原廠配件或進行未經建議的動作訓練。
8. 請勿在設備周圍放置尖銳物品。
9. 嚴禁兒童或行動不便者在無合格人員監督下使用本設備。
10. 運動前請先進行暖身與伸展。
11. 選擇適合自身體能狀況的訓練重量。
12. 若本設備有損壞或零件不齊全，請勿使用。
13. 建議有合格教練或專人監督指導運動。
14. 本設備設計為半專業用途，最大使用者體重為 130 公斤。

⚠ 注意事項： 開始使用本設備前，請先諮詢醫師建議。此項建議對年齡超過35歲或有健康問題者尤其重要。
請妥善保存本使用說明書，以備未來參考。

【維護說明】

1. 定期為活動部件上油潤滑，建議至少每年一次。
2. 在每次使用前，請確認所有零件鎖緊且設備運作正常。
3. 清潔時請使用微濕布擦拭設備，避免使用溶劑類清潔劑。

【組裝說明】

請將設備從包裝箱中取出，並確認所有零件齊全（見圖 A、圖 B）。
建議組裝時由兩人協同進行。

步驟 1

- 將左側垂直管 (3) 與右側垂直管 (4) 固定到底部左側支撐管 (1) 和右側支撐管 (2) 上，並放置固定板 (55)，使用螺絲 (83)、(85)、墊圈 (90) 及螺帽 (94) 固定，如圖1所示。
- 接著將後上管 (5) 與後下管 (6) 安裝至左、右垂直管 (3)、(4) 上，同樣使用固定板 (54)、螺絲 (85)、墊圈 (90) 與螺帽 (94) 鎖固，如圖1所示。

⚠ 注意： 此步驟暫時不要完全鎖緊螺絲。

步驟 2

- 將左柱 (28) 與右柱 (29) 固定到底部支撐管 (1) 和 (2) 上，搭配固定板 (55)，使用螺絲 (83)、(85)、墊圈 (90) 及螺帽 (94)，如圖2所示。
- 將左滑動架管 (26) 和右滑動架管 (27) 安裝到底部支撐管 (1) 和 (2) 上，使用螺絲 (83)、(84)、墊圈 (90) 與螺帽 (94)，如圖2所示。
- 將配重支架 (31) 安裝至左右柱 (28) 和 (29) 上，如圖2、圖 A 所示。
- 將內側固定板 (47)、(48) 安裝於垂直管 (3)、(4) 及柱體 (28)、(29) 之間，使用螺絲 (82)、墊圈 (89)、螺帽 (93) 固定。
- 再將內側固定板 (47)、(48) 與上方框架 (7) 安裝至滑動架管 (26)、(27) 上，使用螺絲 (86)、墊圈 (90)、螺帽 (94) 固定，如圖2所示。

 請將第 1 與第 2 步驟中所有螺絲徹底鎖緊。

步驟 3 - G145

1. 將緩衝墊 (65) 裝到 導桿 (12) 上，然後將導桿安裝到底部左側 (1) 與右側 (2) 支撐管上 (見圖 3) 。
2. 安裝配重片 (96) 。
3. 將 滑輪 (10)、配重片固定座 (17) 和 選擇器 (97) 安裝到最上層配重塊 (9) 上，使用 螺栓 (73)、(87)、墊圈 (89)、(90) 與 螺帽 (94) 固定 (見圖3) 。
4. 將已組裝好的上層配重系統安裝到導桿 (12) 上端，並使用 襯套 (70) 與 上支架 (32)，以 螺絲 (82)、墊圈 (89)、螺帽 (93) 鎖緊固定 (見圖3) 。
5. 將 導桿 (50) 安裝在右側底部支撐管 (2) 上，依序裝上：
 - 緩衝墊 (66)
 - 安全裝置組件 (24)
 - 彈簧 (67)
 - 襯套 (53)
 - 另一個緩衝墊 (66)
 - 下支架 (18)
 - 上支撐件 (13)
 - 並使用 螺絲 (82)、墊圈 (89)、螺帽 (93) 鎖固 (見圖3A) 。
6. 左側導桿 (50) 也請依同樣流程安裝到底部左側支撐管 (1) 上。
7. 將 右側掛鉤 (22) 與 右側支架 (20) 安裝於導桿右側，使用 螺絲 (77) 固定 (見圖3A) ；左側則安裝 左側掛鉤 (21) 與 左側支架 (19)，操作流程相同。
8. 將整個組件安裝到 支撐件 (18) 上，使用 螺絲 (78)、墊圈 (89)、螺帽 (93) 固定 (見圖3) 。
9. 將 配重槓片支撐架 (25) 安裝到橫桿 (49) 兩端，使用 螺絲 (72) 與 墊圈 (95) 鎖固，然後裝上 塞頭 (69) (見圖3) 。
10. 將 塞頭 (16) 裝入上支撐件，最後將 選擇插銷 (98) 插入 選擇器 (97) (見圖3) 。

步驟 3 - G140

1. 將 **緩衝墊 (65)** 安裝到 **導桿 (12)** 上，然後將導桿安裝到底部左 (1) 和右 (2) 支撐管上 (見圖 3)。
2. 將 **滑輪 (10)**、**配重片固定座 (17)** 與 **支撐件 (14)** 安裝到 **最上層配重塊 (9)** 上，使用 **螺栓 (73)**、**(87)**、**墊圈 (89)**、**(90)** 和 **螺帽 (94)** 固定 (見圖3)。
3. 將上方配重組件放置在導桿 (12) 上端，並用 **襯套 (70)** 與 **上支架 (32)** 固定，使用 **螺絲 (82)**、**墊圈 (89)**、**螺帽 (93)** 鎖緊 (見圖3)。
4. 將 **導桿 (50)** 安裝至右側底部支撐管 (2)，依序安裝：
 - 緩衝墊 (66)
 - 安全組件 (24)
 - 彈簧 (67)
 - 襯套 (53)
 - 另一個緩衝墊 (66)
 - 下支撐件 (18)
 - 上支撐件 (13)
 - 使用 **螺絲 (82)**、**墊圈 (89)**、**螺帽 (93)** 固定 (見圖3A)
 - 左側導桿也依相同步驟安裝至底部左側支撐管 (1)。
5. 將 **右側掛鉤 (22)** 和 **右側支架 (20)** 安裝於右側導桿上，使用 **螺絲 (77)** 固定 (見圖3A)。左側則安裝 **左側掛鉤 (21)** 與 **左側支架 (19)**，步驟相同。
6. 將整組結構安裝至 **支撐件 (18)** 上，使用 **螺絲 (78)**、**墊圈 (89)**、**螺帽 (93)** 鎖固 (見圖3)。
7. 將 **配重槓片固定架 (25)** 安裝到橫桿 (49) 兩端，使用 **螺絲 (72)**、**墊圈 (95)** 鎖緊，並裝上 **塑膠塞 (69)** (見圖3)。
8. 將 **塞頭 (16)** 插入上支撐件中。

步驟 4

1. 將 **滑輪 (64)** 與 **鋼索 (60)** 安裝到左側 (26) 和右側 (27) 的滑輪支架上，使用 **螺栓 (74)**、**(85)**、**墊圈 (89)** 和 **螺帽 (93)** 固定 (見圖4與圖4A-I)。
2. 將 **鋼索 (60)** 和 **滑輪 (64)** 安裝至上方框架兩端，使用 **螺絲 (82)**、**襯套 (62)** 和 **螺帽 (93)** 鎖固 (見圖4與圖4A-II)。
3. 將 **滑輪 (64)** 與 **鋼索 (60)** 安裝到滑輪固定件 (10) 上，使用 **螺栓 (74)**、**墊圈 (89)** 和 **螺帽 (93)** (見圖4與圖4A-III)。
4. 將 **鋼索 (60)** 和 **滑輪 (64)** 安裝至上方結構上，使用 **螺絲 (82)**、**襯套 (62)** 和 **螺帽 (93)** (見圖4與圖4A-IV)。
5. 將 **鋼索 (60)** 和 **滑輪 (64)** 安裝到底部左 (1) 和右 (2) 支撐管上，使用 **螺絲 (81)**、**襯套 (63)** 和 **螺帽 (93)** 固定 (見圖4與圖4A-V)。
6. 將鋼索末端固定於左 (26) 和右 (27) 的滑動滑輪支架上，使用 **螺絲 (26.8)**、**墊圈 (26.9)** 和 **螺帽 (26.11)** 鎖緊 (見圖4與圖4A-VI)。

步驟 5

1. 將 **滑輪 (64)** 和 **鋼索 (61)** 安裝至 **上方框架**，使用 **螺栓 (82)**、**襯套 (62)**、**螺帽 (93)** 固定，見圖5、圖5-I。
2. 將 **鋼索 (61)** 的一端固定至 **左側支撐件 (19)** 和 **右側支撐件 (20)**，使用 **螺絲 (78)**、**墊圈 (89)**、**螺帽 (93)**，見圖5、圖5-II。
3. 將 **鋼索 (61)** 的另一端固定至 **支撐件 (31)**，同樣使用 **螺絲 (78)**、**墊圈 (89)**、**螺帽 (93)**，見圖5、圖5-III。

步驟 6

1. 將 **配重片固定架 (30)** 安裝至 **左側 (3)** 與 **右側 (4)** **垂直支架管**，使用 **螺絲 (80)** 和 **墊圈 (89)**，見圖6。
2. 將 **左側護蓋 (51)** 與 **右側護蓋 (52)** 安裝上，使用 **螺絲 (79)** 固定，見圖6。
3. 將 **划船支撐架 (41)** 安裝至右側底部支撐管 (2)，搭配 **襯套 (46)**、**螺絲 (75)**、**華司 (91)** 固定，見圖6。
4. 將 **腳部支撐架 (45)** 安裝至左側底部支撐管 (1)，使用 **螺絲 (83)** 與 **華司 (90)** 鎖固，見圖6。

步驟 7

1. 將以下組件安裝至 **左 (26)** 和 **右 (27)** 的調整桿上 (見圖7)：
 - 左 / 右緩衝件 (33)、(34)
 - 左 / 右桿件 (35)、(36)
 - 左 / 右支架 (37)、(38)
2. 拆下 **膝部支撐件 (39)** 上的旋鈕，將支撐件放在右側緩衝件 (34) 上，再裝回旋鈕 (見圖7)。
3. 將 **握把 (58)** 連接到 **鋼索 (60)** 上 (見圖7)。

步驟 8

1. 將 **海報支撐框架 (8)** 安裝至 **後上橫管 (5)** 上，使用 **螺栓 (83)** 與 **華司 (90)** 固定，見圖8。
2. 將 **展示板 (11)** 固定到支撐架 (8) 上，使用 **螺絲 (71)** 與 **華司 (88)** (見圖8)。
3. 將 **蝴蝶夾 (59)** 安裝至配重片固定架 (25) 上 (見圖8)。

步驟 9

1. 將桿件 (42)、(43)、(44) 和握把 (56)、(57) 安裝到 **後上橫管 (5)** 上 (見圖9)。
2. 將 **划船專用握把 (40)** 安裝至後方配重支撐架上 (見圖9)。

如有任何疑問，請聯繫技術服務中心，電話請參閱使用手冊最後一頁。

BH 保留不經事先通知而更改產品規格之權利。

運動圖示

手臂



KNEELING CRUNCH
屈膝捲腹

肩膀



SHOULDER PRESS
肩推



LATERAL RAISE
肩側提



INTERNAL ROTATION
側腹內旋



EXTERNAL ROTATION
側腹外旋

胸



INCLINE PRESS
上斜式臥推



CHEST PRESS
胸推



DECLINE PRESS
下斜式臥推



PEC FLY
蝴蝶機夾胸

核心



DEAD LIFT
硬舉



TRICEPS PRESS DOWN
三頭肌下拉

背部



HIGH ROW
高拉划船



MID ROW
低拉划船



REAR DELTOID
後三角肌訓練



CHIN-UPS
引體向上

下半身



SQUAT
深蹲



LUNGE
後弓訓練



LUNGE-DECELERATING
前弓訓練



HIP ADDUCTION
內收訓練



HIP ABDUCTION
腿部外展



HIP FLEXION
髖屈訓練



HIP EXTENSION
臀推訓練



SQUAT
深蹲

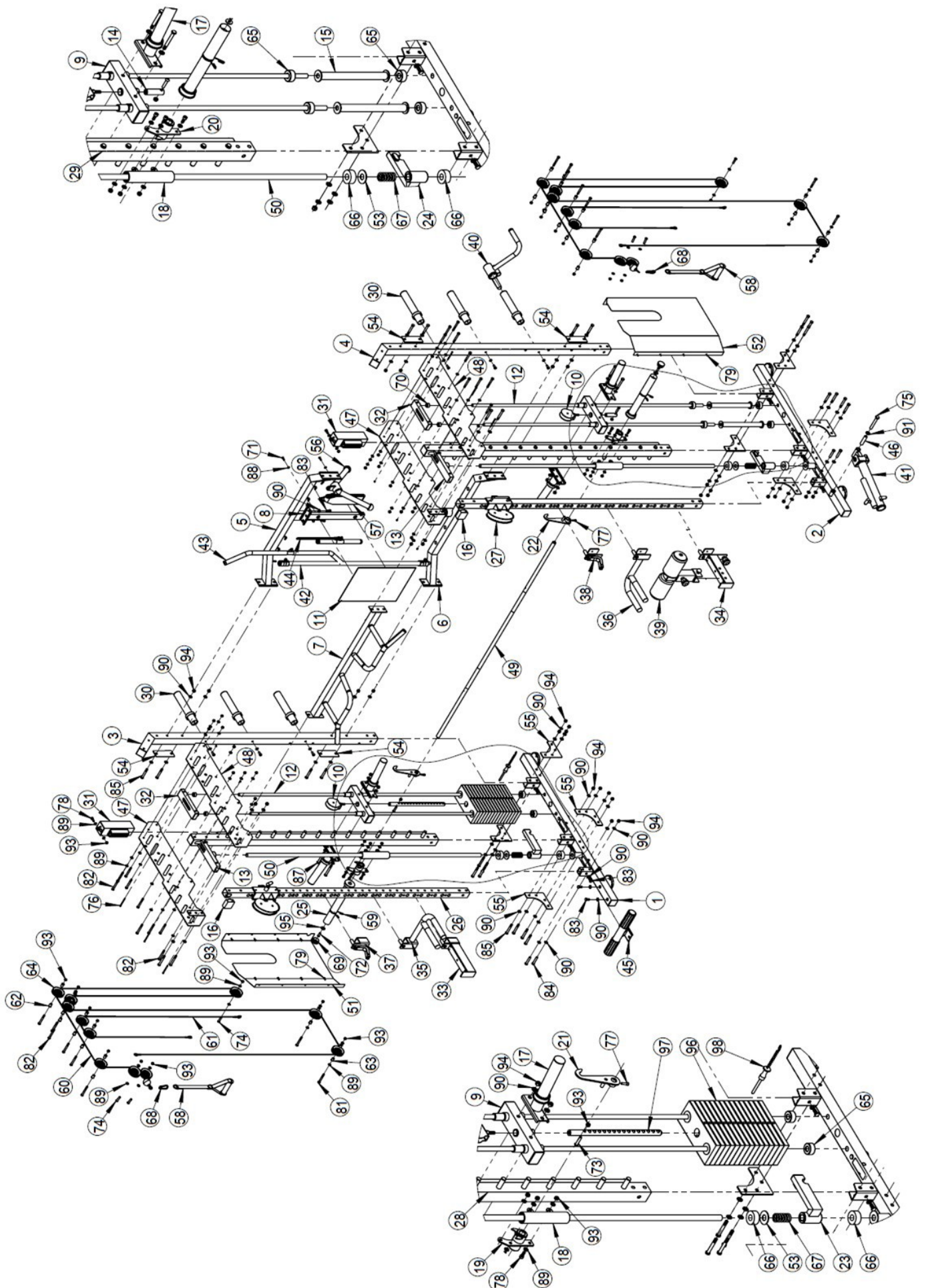


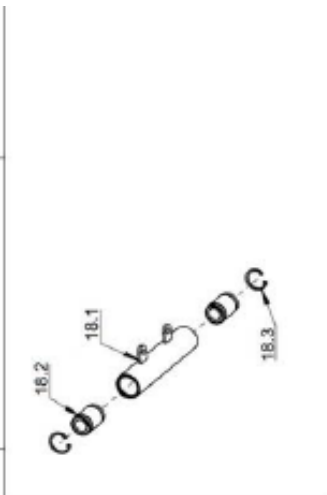
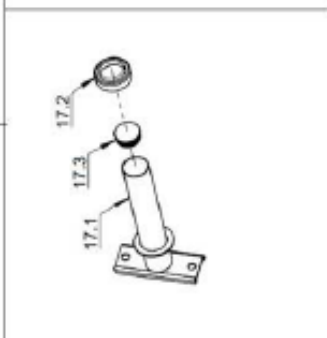
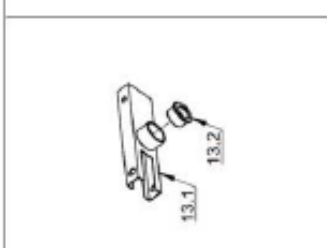
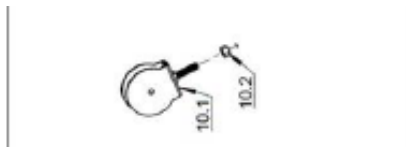
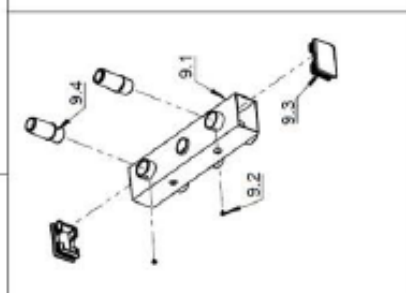
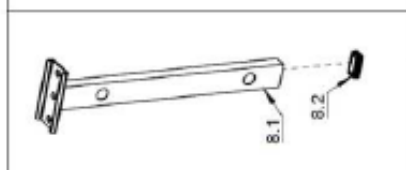
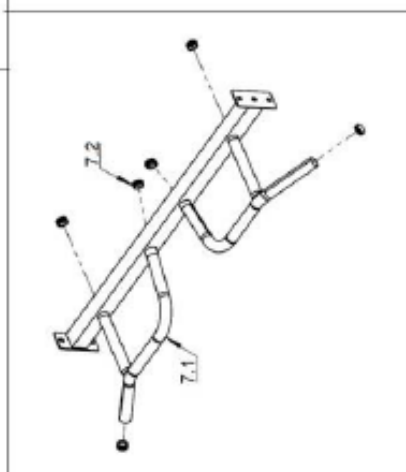
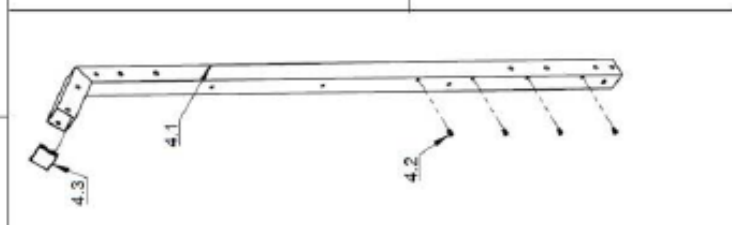
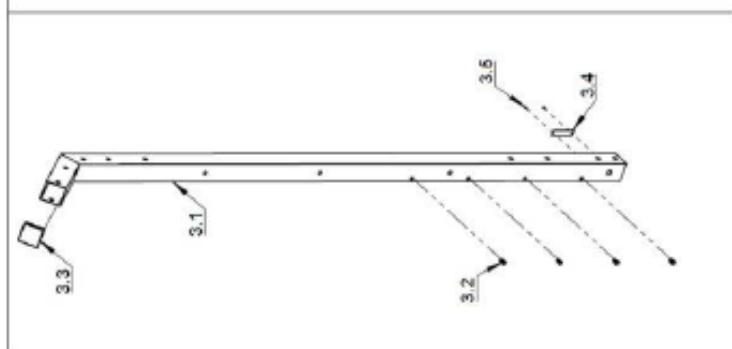
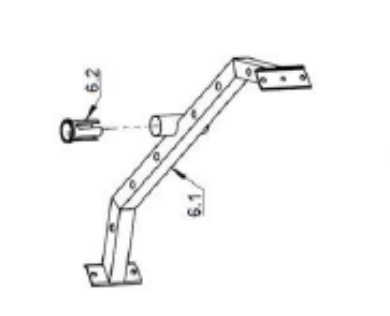
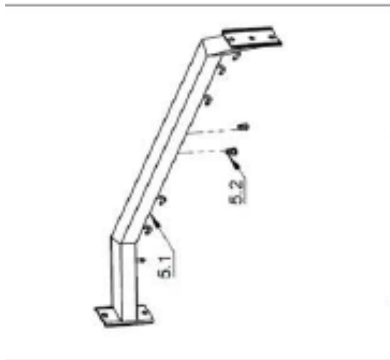
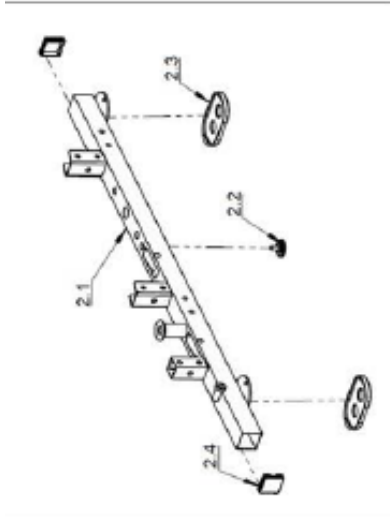
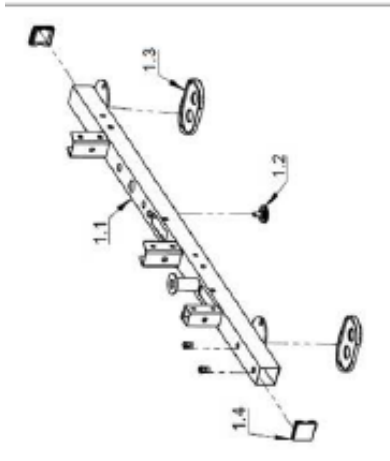
LEG EXTENSION
雙腿伸屈

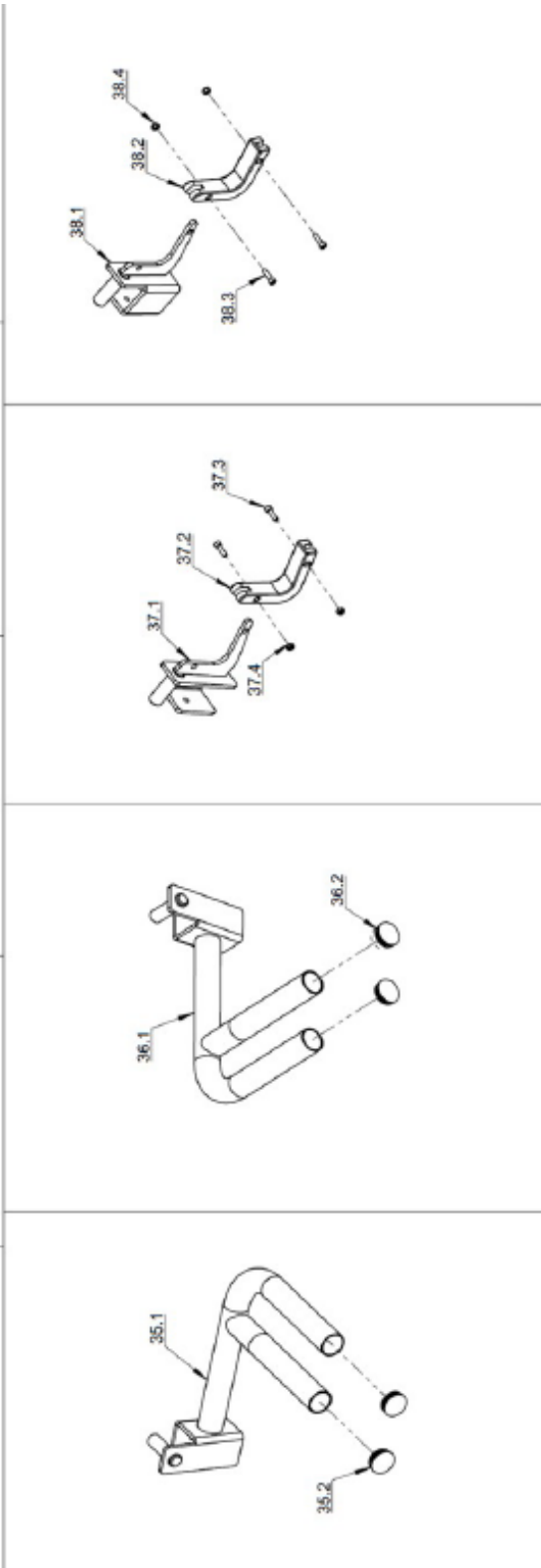
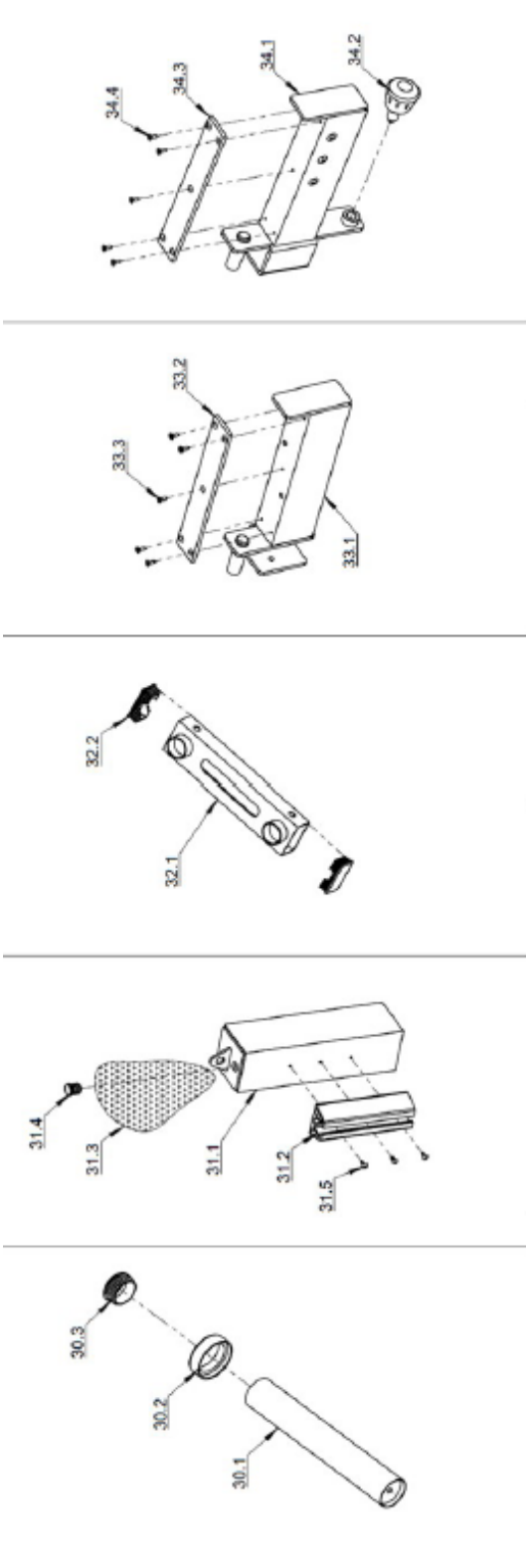


LEG CURL
站式腿彎舉

G140-G145







訂購更換零件時：請提供零件代碼與數量

G140001-3 1

零件編號	English Description / 英文品名	中文品名	零件編碼
1.2	Adjustable foot mat	可調式腳墊 D50x24xM10	G140001-2
1.3	Foot Covers	護蓋	G140001-3
1.4	Pipe Plug	鐵管管塞	G140001-4
2.2	Adjustable foot mat	可調式腳墊D50x24xM10	G140001-2
2.3	Foot Covers	護蓋	G140001-3
2.4	Pipe Plug	鐵管管塞60x1,5	G140001-4
3.3	Pipe Plug	鐵管管塞60x1,5	G140001-4
3.4	HPA lable	HPA 貼標	G140003-4
4.3	Pipe Plug	鐵管管塞60x1,5	G140001-4
6.2	Pipe Plug	鐵管管塞D60xD50,8	G140006-2
7.2	Pipe Plug	鐵管管塞D32x2	G140007-2
8.2	Inner Plug	內管塞 25x50x1,5	G140008-2
9.3	Inner Plug	內管塞50x75x2	G140009-3
9.4	Guide sleeve D34xD30xD21x73	導向軸套 D34xD30xD21x73	G140009-4
13.2	D25.4 Axis sleeve	軸套 D25,4xD48x25	G140013-2
17.2	Rubber cover B	橡膠護蓋B D51x68x21	G140017-2
17.3	Inner Plug	內管塞 D50x1,2	G140017-3
18.2	Bearing LB254058	培林 LB254058	G140018-2
19.2	D25.4 Axis sleeve	軸套D25,4xD48x25	G140013-2
20.2	D25.4 Axis sleeve	軸套D25,4xD48x25	G140013-2
23.2	D25.4 Axis sleeve	軸套 D25,4	G140013-2
23.3	Inner Plug	內管塞 25x50x1,5	G140023-3
23.4	Buffer mat 44.5x25x8	緩衝墊 44,5x25x8	G140023-4
24.2	D25.4 Axis sleeve	軸套 D25,4x48x25	G140013-2
24.3	Inner Plug	內管塞 D25x50x1,5	G140023-3
24.4	Buffer mat 44.5x25x8	緩衝墊 44,5x25x8	G140023-4
25.2	Rubber cover D51	橡膠護蓋 D51x68x21	G140017-2
26.4	Pipe Sleeve D60x50x2,0	鐵管襯套 D60x50x2,0	G140026-4
26.5	Copper bushing D25xD18xD12,2	襯套 D25xD18xD12,2	G140026-5
26.6	T knob	T 型旋鈕	G140026-6
27.4	Pipe Sleeve D60x50x2,0	鐵管襯套 D60x50x2,0	G140026-4
27.5	Copper bushing D25xD18xD12,2	襯套 D25xD18xD12,2	G140026-5
27.6	T knob	T 型旋鈕	G140026-6
28.3	Stainless steel pipe	不銹鋼管	G140028-3
28.5	Pipe Plug	鐵管管塞 D20x2	G140028-5
28.11	Pipe Plug	鐵管管塞60x1,5	G140001-4
28.12	Pipe Plug	鐵管管塞 20x1,5	G140028-12

29.3	Stainless steel pipe	不銹鋼管 D20x2x110	G140029-3
29.4	Pipe Plug	鐵管管塞	G140028-5
29.11	Pipe Plug	鐵管管塞60x1,5	G140001-4
29.12	Pipe Plug	鐵管管塞20x1,5	G140028-12
30.2	Inner Plug	內管塞D50x1,2	G140017-3
30.3	Rubber cover D51	橡膠護蓋 D51x68x21	G140017-2
32.2	Inner Plug	內管塞 30x60x1,5	G140032-2
34.2	Round end pin D50	金屬插銷 D50	G140034-2
35.2	Pipe Plug	鐵管管塞D38x2	G140035-2
37.2	Hook	掛勾	G140037-2
38.2	Hook	掛勾	G140037-2
39.3	Foam column 23x115x175	泡棉 23x115x175	G140039-3
39.4	End Cap	端蓋 D98x13x17,5	G140039-4
39.5	Pipe Sleeve 60/50	鐵管襯套 60/50	G140026-4
39.6	Pipe Plug	鐵管管塞 50x1,5	G140039-6
39.7	Round end pin D50	金屬插銷 D50	G140034-2
39.8	Ball handle pull pin D12,7	圓頭插銷 D12,7	G140039-8
42.1	High Pull Round Tube Assembly	鐵管	G140042-1
42.2	Welding Rings	焊接環	G140042-2
42.3	Plastic Sleeve D40xD26x25	塑膠襯套 D40xD26x25	G140042-3
42.4	End Cap	端蓋 D25,4x2	G140042-4
42.5	Foam Grip Tube 24x30x1190	鐵管泡棉 24x30x1190	G140042-5
46	Casing Pipe D20x2x80	套管 D20x2x80	G140046
49	Barbell bar D25x2028	槓鈴桿 D25x2028	G140049
50	Guid Rod D25x2027	導桿D25x2027	G140050
51	Left Shield	左護蓋	G140051
52	Right Shield	右護蓋	G140052
56	Pull Back Handle	把手	G140056
57	Foot Pull	鐵件	G140057
58	Pull Handle	把手	G140058
59	Butterfly Clip	蝴蝶夾	G140059
60	HPA402 Cable 1	拉繩 1	G140060
61	HPA402 Cable 1	拉繩 2	G140061
62	Iron based set D10,2xD16x24	套筒 D10,2xD16x24	G140062
63	Sleeve D10,2xD16x20	襯套 D10,2xD16x20	G140063
64	D89 Pulley Group	滑輪 D89x25,4	G140064
65	Buffer pad D50xD20x25	緩衝墊 D50xD20x25	G140065
66	Buffer pad D60xD26x26	緩衝墊 D60xD26x26	G140066
67	Compression Spring D26x70xD6	彈簧 D26x70xD6	G140067
68	Gourd Hook D7	葫蘆鉤 D7	G140068

69	Inner Plug D50x1,2	內管塞 D50x1,2	G140017-3
96	Weight plate(6kg-15)	配重塊	G145096
97	15 Hole Selection Shaft	孔洞軸	G140097
98	Magnetic Selection Pin D10	磁性插銷 D10	G140098

