

重要說明：在使用本產品之前，請仔細閱讀所有說明。保留此用戶手冊，以備將來參考。本產品的規格可能與這張照片有所不同，如有更改，恕不另行通知。

複合訓練深蹲重訓架

OWNER'S MANUAL

F2809

使用說明書

標籤位置與說明

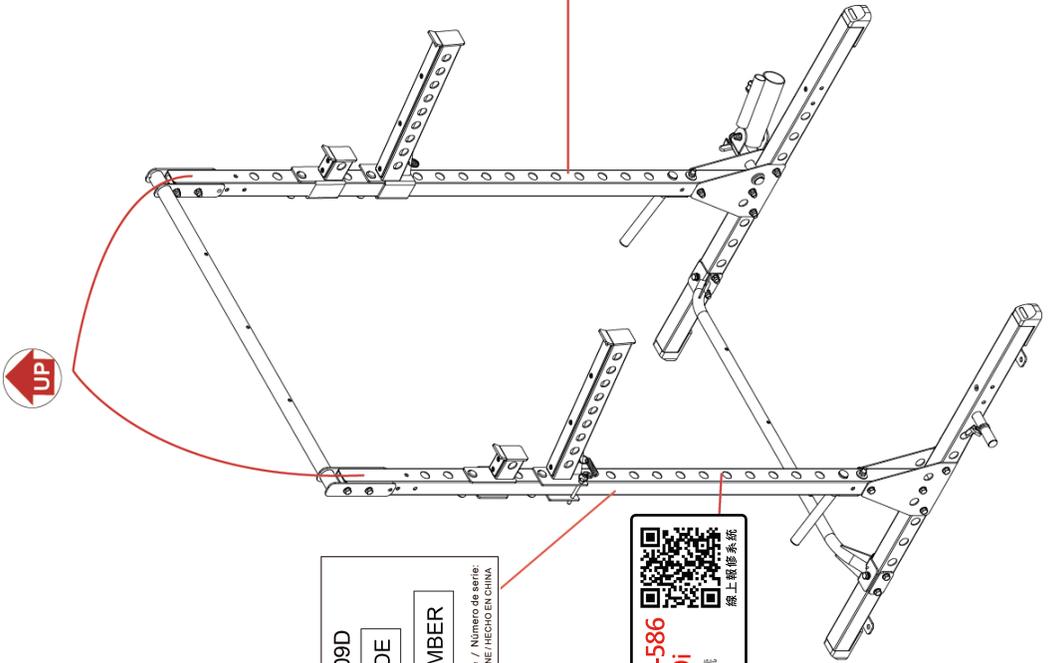
維護行程

日常維護

- 檢查及鎖緊所有螺帽、螺絲、橡膠套及鐵架等零件。
- 任何損壞零件需立即更換。
- 遠離液體並避免電子錶因陽光直射受損。
- 確認機台是否水平擺放。

每周維護

- 檢查及鎖緊把手。
- 用濕布擦拭灰塵與水氣。
- 清潔與擦拭。
- 確認機台的金屬/內裝機架。



Model#2809D

UPC CODE

SERIAL NUMBER

Serial number / Numéro de série / Número de serie:
MADE IN CHINA / FABRIQUÉ EN CHINE / HECHO EN CHINA



線上維修系統

維修專線：0800-580-586

Line 官方ID：@jsn4609j

請提供訂購人大名/機身序號/產品型號

以加快客服人員為您查詢資料速度



BLADEZ

安全注意事項

警告：在使用此設備之前，如果您有以下任何狀況或疾病，應諮詢您的醫生：

- 過度肥胖
- 青光眼，視網膜脫離或結膜炎
- 懷孕
- 脊髓損傷，腦硬化或關節急性腫脹
- 中耳感染
- 高血壓，高血壓，近期中風或短暫性腦缺血發作
- 您正在接受治療的心臟或循環系統疾病
- 裂孔疝或腹疝
- 骨質疏鬆症，骨折未癒合，模塊化針或手術植入的骨科支架等骨骼無力
- 大劑量使用抗凝劑，包括阿司匹林

該產品的最大承重為800lbs / 363kgs。

在組裝或操作本產品之前，請仔細閱讀所有說明。保留本用戶手冊，請勿從機器上取下任何安全標籤，並保留原始購買收據以備將來參考。

本健身器材的設計和製造具有最佳的安全性。但是，每當您操作此健身器材時，都應採取某些預防措施。在組裝和操作本設備之前，請務必閱讀完整的手冊。

另外，請注意以下安全說明：

1. 在使用此設備之前，請諮詢您的醫師或其他醫療保健專業人員。
2. 使用本設備時，請務必穿著適當的運動服。上下設備時請小心。
3. 如果在任何時候操作本設備時感到頭暈，頭暈或頭暈，請立即停止運動並聯繫醫生。如果您感到疼痛或任何不適，也應該停止運動。
4. 始終讓兒童和寵物遠離此設備。
5. 一次只能使用一個人。
6. 在使用設備之前，請確保已正確組裝設備。使用前，請確保所有螺釘，螺母和螺栓都已擰緊。每週檢查一次螺釘，螺母和螺栓是否緊固。
7. 請勿操作此設備或任何健身設備，如果設備已損壞。
8. 進餐後等待2個小時，然後再使用此健身器材。如果您感到噁心，請在感到不適時立即停止運動。
9. 使用時，本產品應放置在平坦的表面上。建議在地面上使用墊子或其他覆蓋材料。僅在室內使用，請勿在室外或靠近水的地方使用。
10. 使手和腳遠離任何活動部件。請勿將任何物體插入設備上的任何開口。
11. 保持寬鬆的衣服，珠寶，四肢和長發遠離活動部件。
12. 12歲以下的兒童請勿使用此健身器材。
13. 12至18歲的兒童應有成人監護。

組裝前準備

警告：強烈建議您在力量設備的組裝過程中獲得幫助。

1. 組裝工具：

組裝此強度設備可能需要的通用工具：

- 公制內六角扳手組
- 公制扳手組和可調扳手
- 一字螺絲起子
- 十字螺絲起子
- 橡膠錘
- 矽膠噴油

2. 如每個步驟的圖所示，將螺栓插入框架。

3. 在組裝過程中，用手擰緊螺栓，螺母和螺釘。手工擰緊將使組裝過程中的零件容易對準。整個器材組裝完成後，請擰緊所有零/配組件。

4. 強烈建議由專業安裝人員組裝強度設備。但是，在適當的協助下，使用正確的工具，並嚴格按照組裝步驟進行操作，並留出足夠的時間；無需專業幫助即可完成組裝。

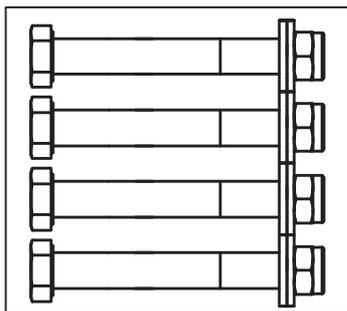
5. 在組裝該步驟的各個部分之前，請仔細閱讀每個步驟。

6. 為了幫助組裝設備，已按照相應的步驟對配件包（螺栓，螺母，墊圈等）進行了預分類。請參閱“配件包”頁面。

7. 器材完全組裝後，請檢查所有功能是否正確運行。如果您遇到任何問題，請查閱手冊，或者，如果需要進一步的幫助，請與我們的客服部門聯繫。

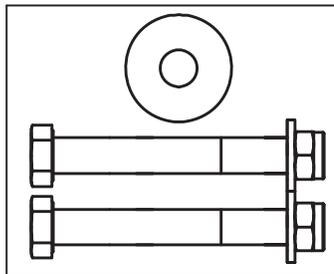
2809五金零件包

步驟 2



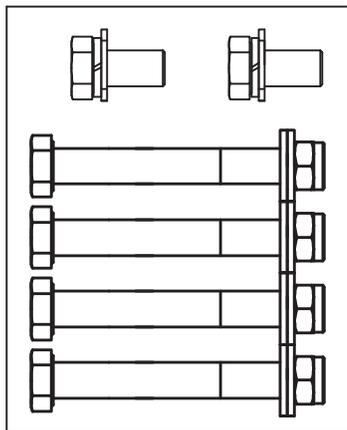
- (32) Hexagon Head Bolt 4 PCS
- (67) Washer 8 PCS
- (75) Nylon Lock Nut M10 4 PCS

步驟 4



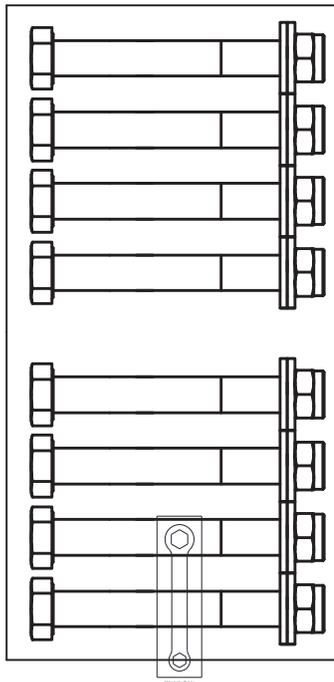
- (32) Hexagon Head Bolt 2PCS
- (35) Washer 2PCS
- (67) Washer 2PCS
- (75) Nylon Lock Nut M10 2PCS

步驟 1

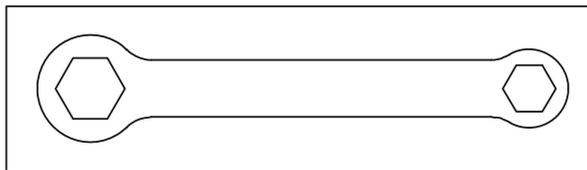


- (32) Hexagon Head Bolt 4 PCS
- (33) Hexagon Head Bolt 2 PCS
- (34) Spring Washer 2 PCS
- (67) Washer 10 PCS
- (75) Nylon Lock Nut M10 4 PCS

步驟 3



- (32) Hexagon Head Bolt 8 PCS
- (67) Washer 16 PCS
- (75) Nylon Lock Nut M10 8 PCS

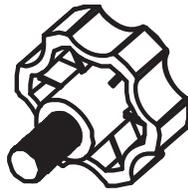


Wrench 2 pcs

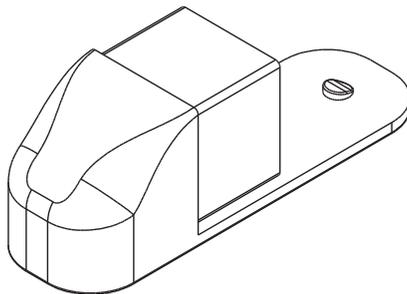
零件工具組



(294) Clip/蝴蝶夾 2PC

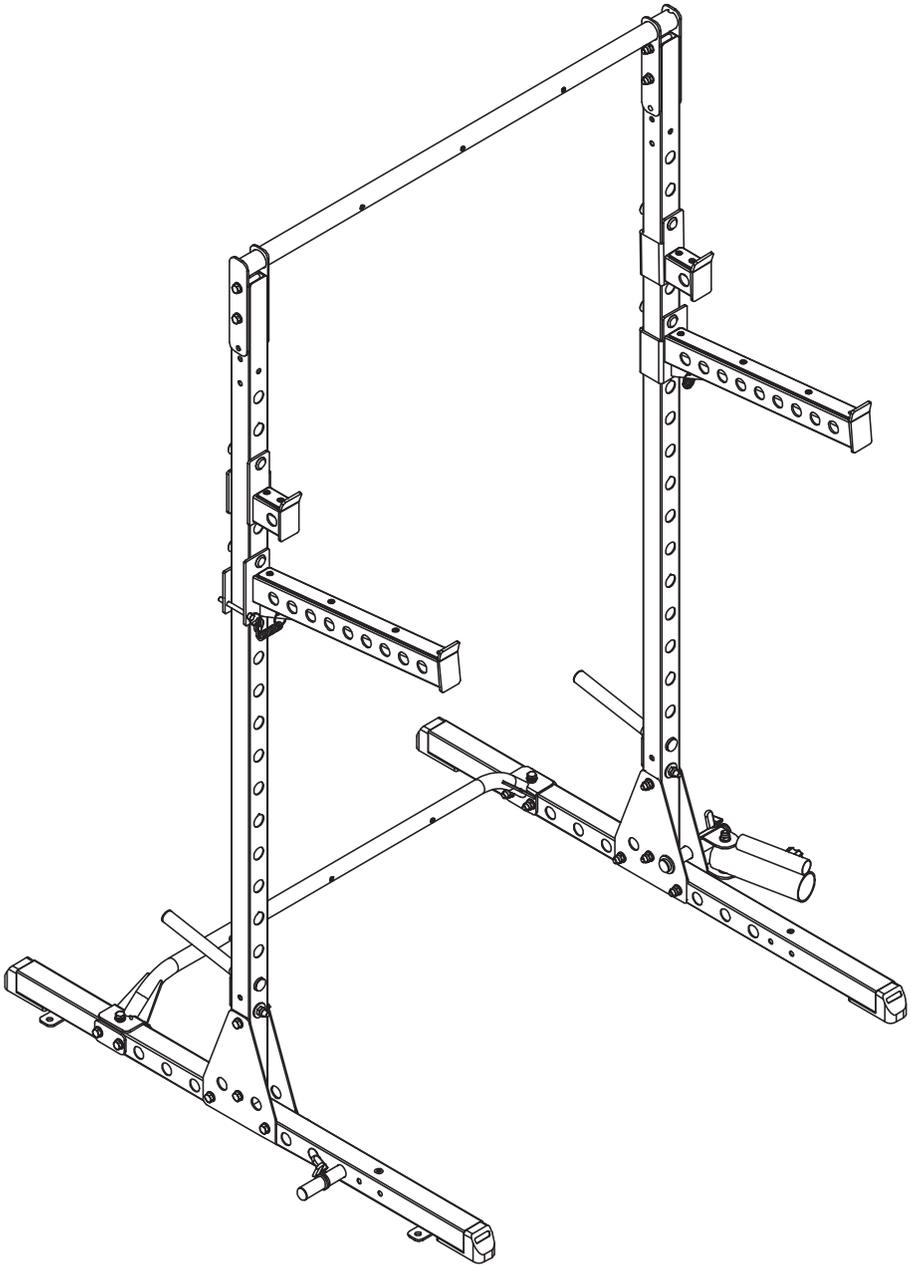


(12) Knob/旋鈕 1PC



(485) Foot End Cap/腳管端蓋 4 PCS

組裝完成圖



組裝說明

步驟1

1A. 將底腳管端蓋 (485) 插入底架 (F) 的每一側。

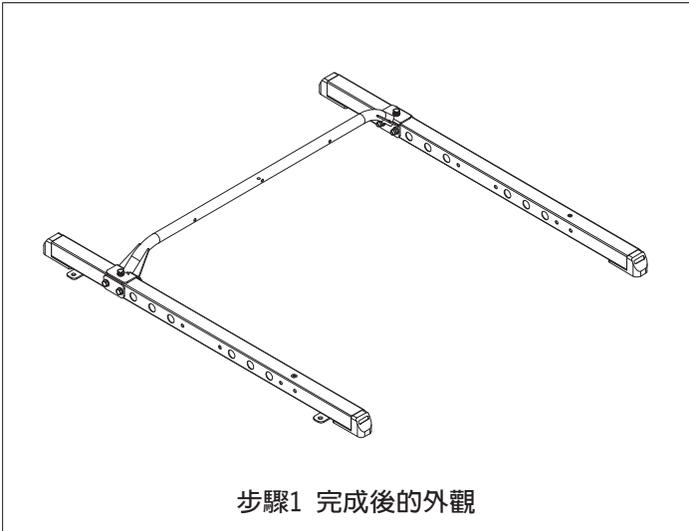
4- (485) 腳端蓋

1B. 使用以下零組件將後橫桿 (M) 和兩個安裝板 (H) 連接到基礎框架 (F) :

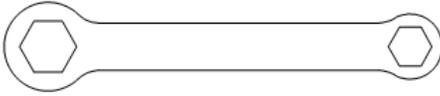
4- (32) 六角頭螺栓

10- (67) 墊圈

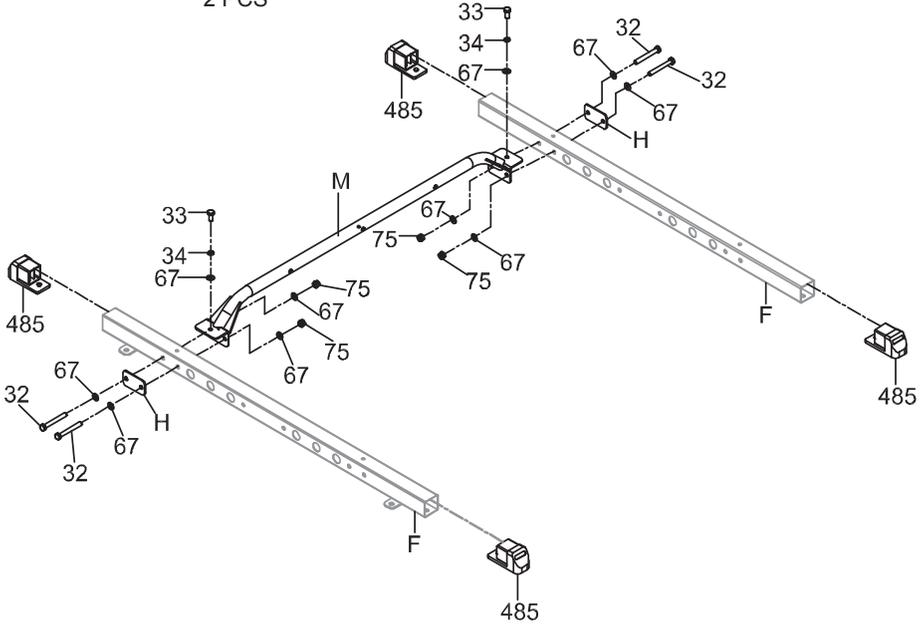
4- (75) 尼龍鎖緊螺母



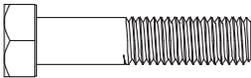
使用工具



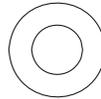
Wrench / 扳手
2 PCS



五金零件



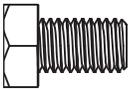
(32) Hexagon Head Bolt / 六角頭螺栓
4PCS



(67) Washer / 墊圈
10PCS



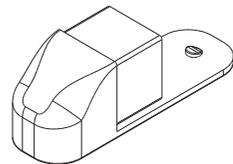
(75) Nylon Lock Nut / 尼龍鎖緊螺母
4PCS



(33) Hexagon Head Bolt
/ 六角頭螺栓
2PCS



(34) Spring Washer
/ 彈簧墊圈
2PCS



(485) Foot End Cap
/ 腳管端蓋
4PCS

步驟2

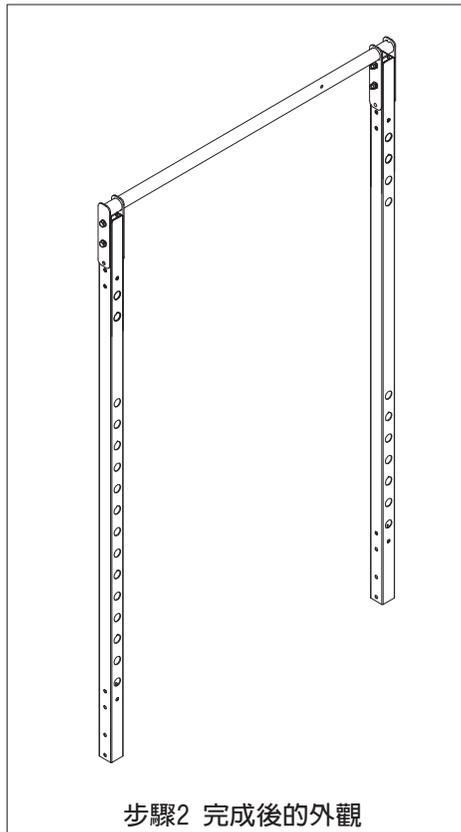
2A. 使用以下零組件將上部框架 (A) 固定在兩個立管 (N) 上：

- 4- (32) 六角頭螺栓
- 8- (67) 墊圈
- 4- (75) 尼龍鎖緊螺母

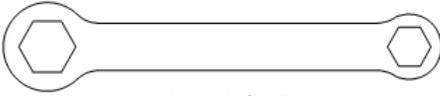
注意1：立管 (N) 的貼標為UP。帶有UP字樣貼標的末端應連接到上部框架 (A)。

注意2：立管 (N) 有兩個高度安裝選項。

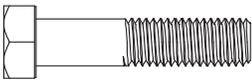
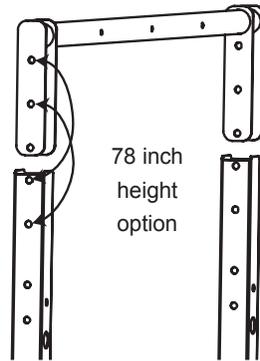
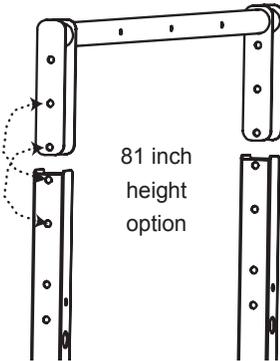
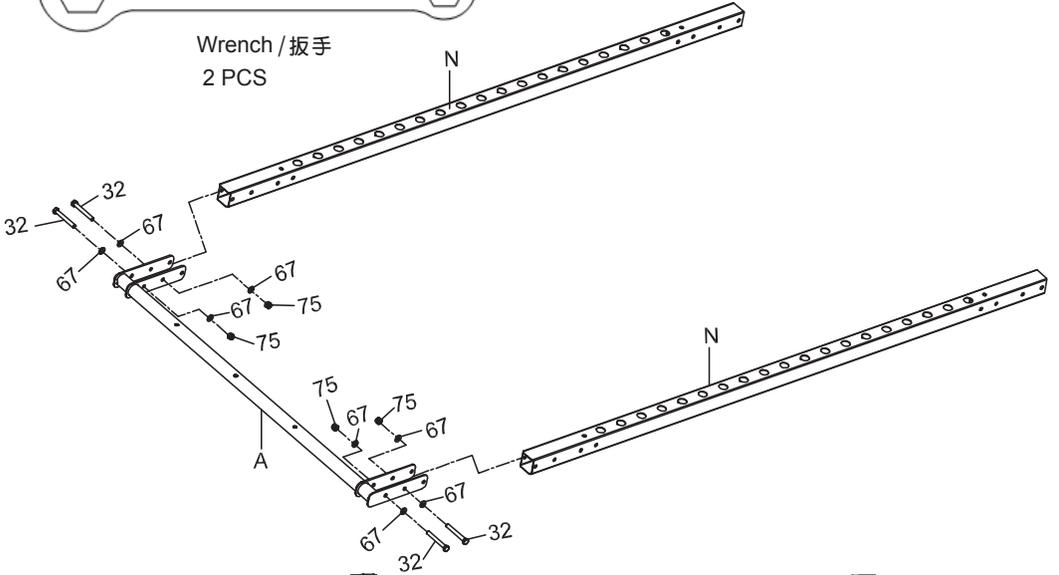
除非另有說明，否則請勿完全擰緊五金零件。



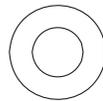
使用工具



Wrench / 扳手
2 PCS



(32) Hexagon Head Bolt / 六角頭螺栓
4PCS



(67) Washer / 墊圈
8PCS



(75) Nylon Lock Nut / 尼龍鎖緊螺母
4PCS

步驟3

3A. 使用以下零組件將四個角撐板 (G) 連接到底梁 (F) :

4- (32) 六角頭螺栓

8- (67) 墊圈

4- (75) 尼龍鎖緊螺母

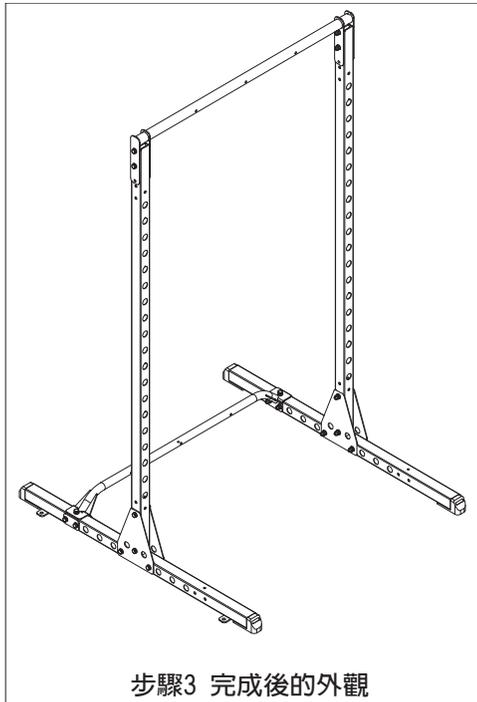
3B. 使用以下方法將兩個立管 (N) 連接到四個角撐板 (G) :

4- (32) 六角頭螺栓

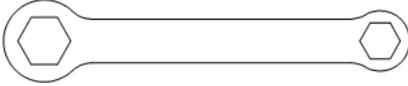
8- (67) 墊圈

4- (75) 尼龍鎖緊螺母

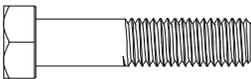
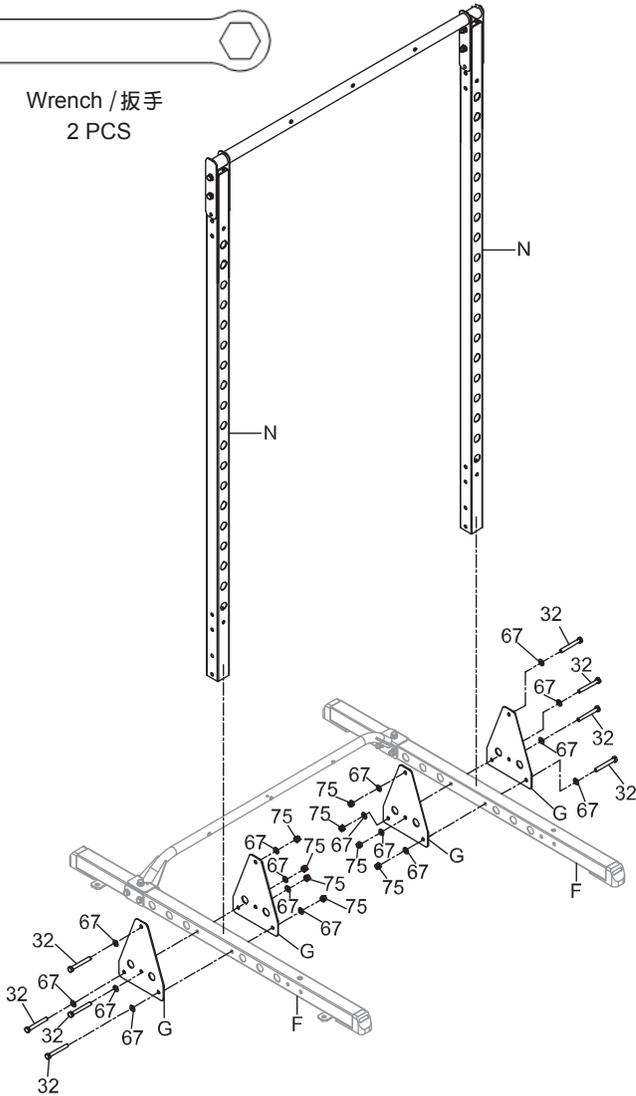
搖動整個架體，使所有組件體都能確實下沉到定位，然後徹底擰緊所有五金零件。



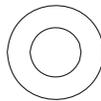
使用工具



Wrench / 扳手
2 PCS



(32) Hexagon Head Bolt / 六角頭螺栓
8PCS



(67) Washer / 墊圈
16PCS



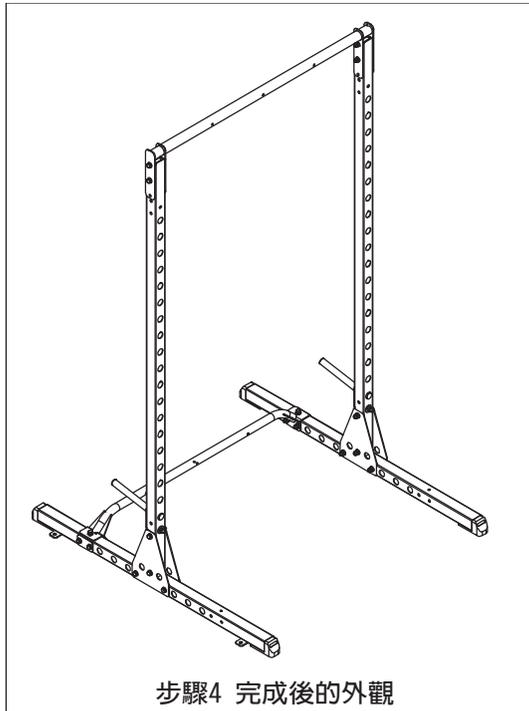
(75) Nylon Lock Nut / 尼龍鎖緊螺母
8PCS

步驟4

4A. 使用以下零配件將重量板支架 (I) 固定在立管 (N) 上：

- 2- (32) 六角頭螺栓
- 2- (67) 墊圈
- 2- (75) 尼龍鎖緊螺母
- 2- (35) 墊圈

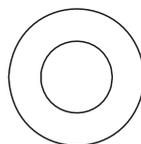
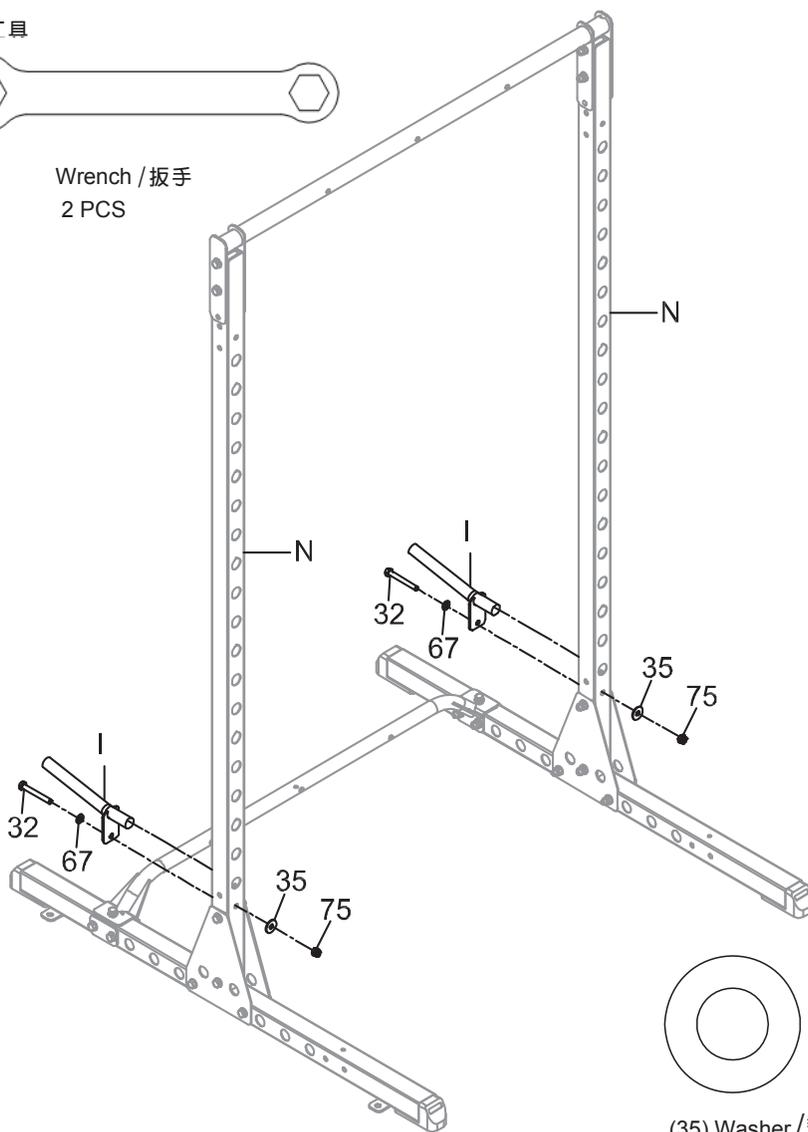
搖動整個架體，使所有組件體都能確實下沉到定位，然後徹底擰緊所有五金零件。



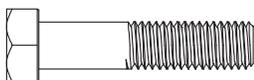
使用工具



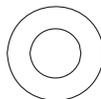
Wrench / 扳手
2 PCS



(35) Washer / 墊圈
2PCS



(32) Hexagon Head Bolt / 六角頭螺栓
2PCS



(67) Washer / 墊圈
2PCS



(75) Nylon Lock Nut / 尼龍鎖緊螺母
2PCS

步驟5

5A. 使用以下零組件組裝地雷管配件 (K) :

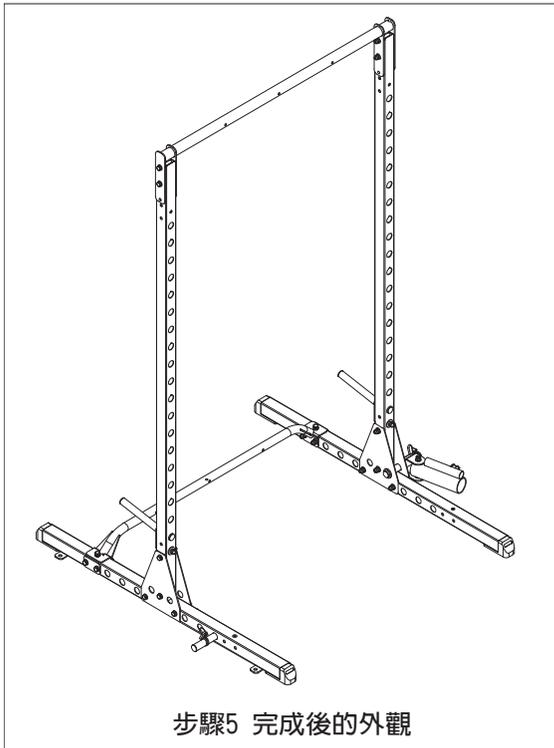
1 — (12) 旋鈕

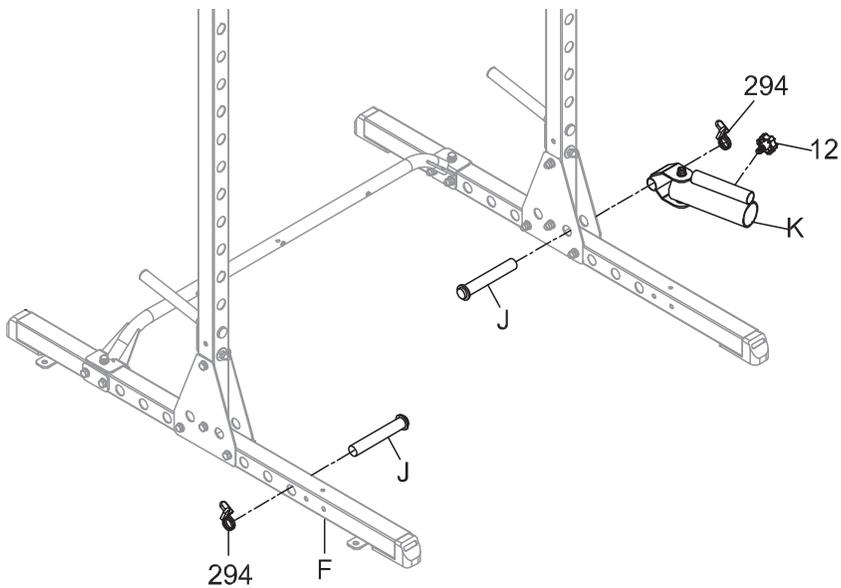
5B. 使用地雷管配件 (K) 將軸 (J) 插入角撐板 (G) , 並使用以下方法 :

1 — (294) 蝴蝶夾

5C. 使用以下零組件將第二個軸 (J) 插入底梁 (F) 上的任何孔中 :

1 — (294) 蝴蝶夾





註3：軸（J）可用於維持固定深蹲阻力帶，以增加對槓鈴深蹲的阻力。

*不包括樂隊

註4：地雷配件（K）只能在角撐板（G）的1英寸孔洞中使用。



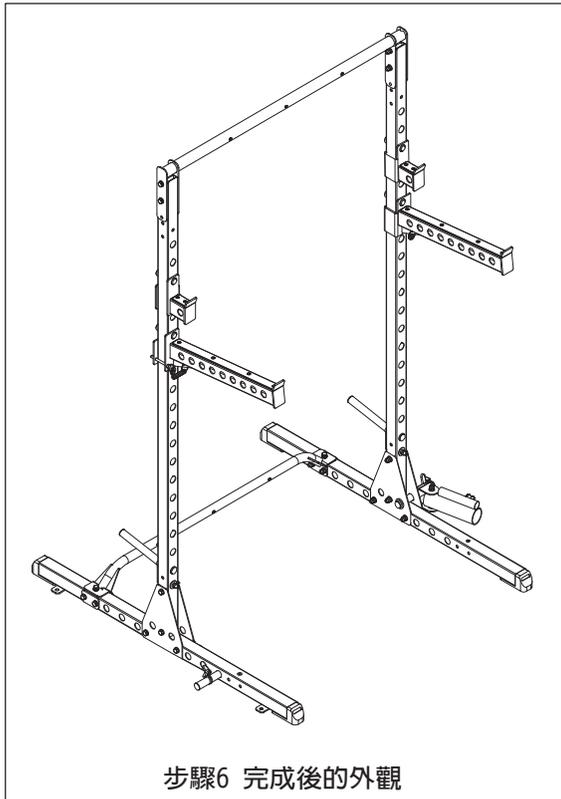
(294) Clip/蝴蝶夾
2PCS

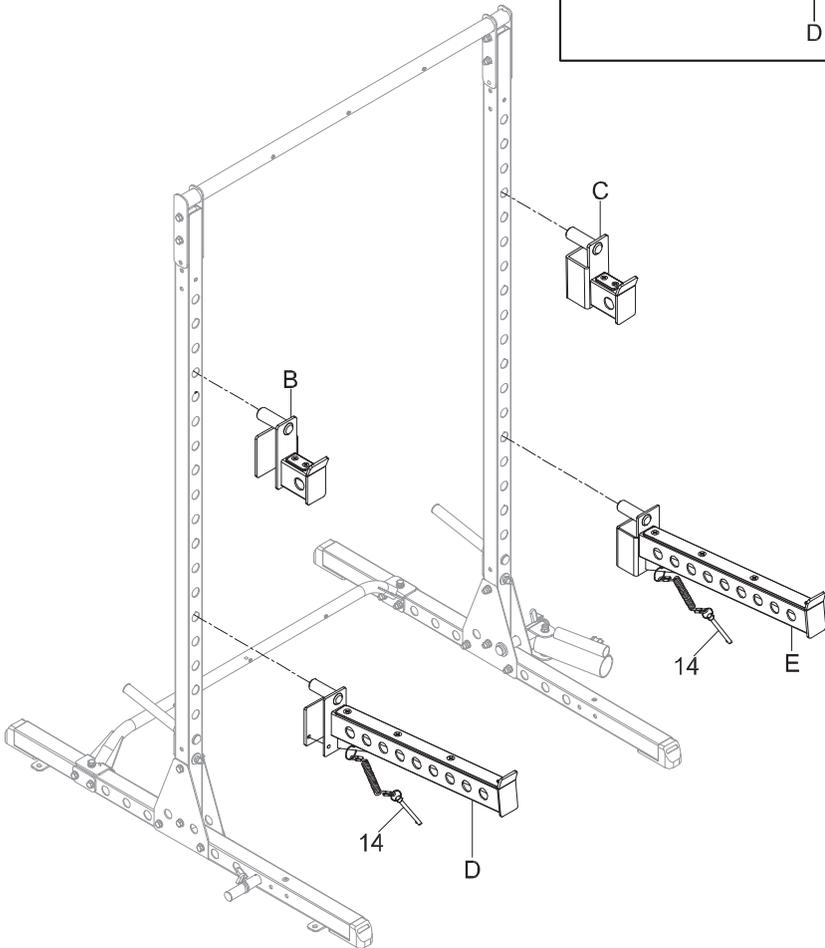
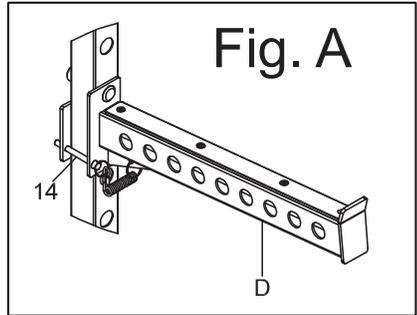


(12) Knob/旋鈕
1PC

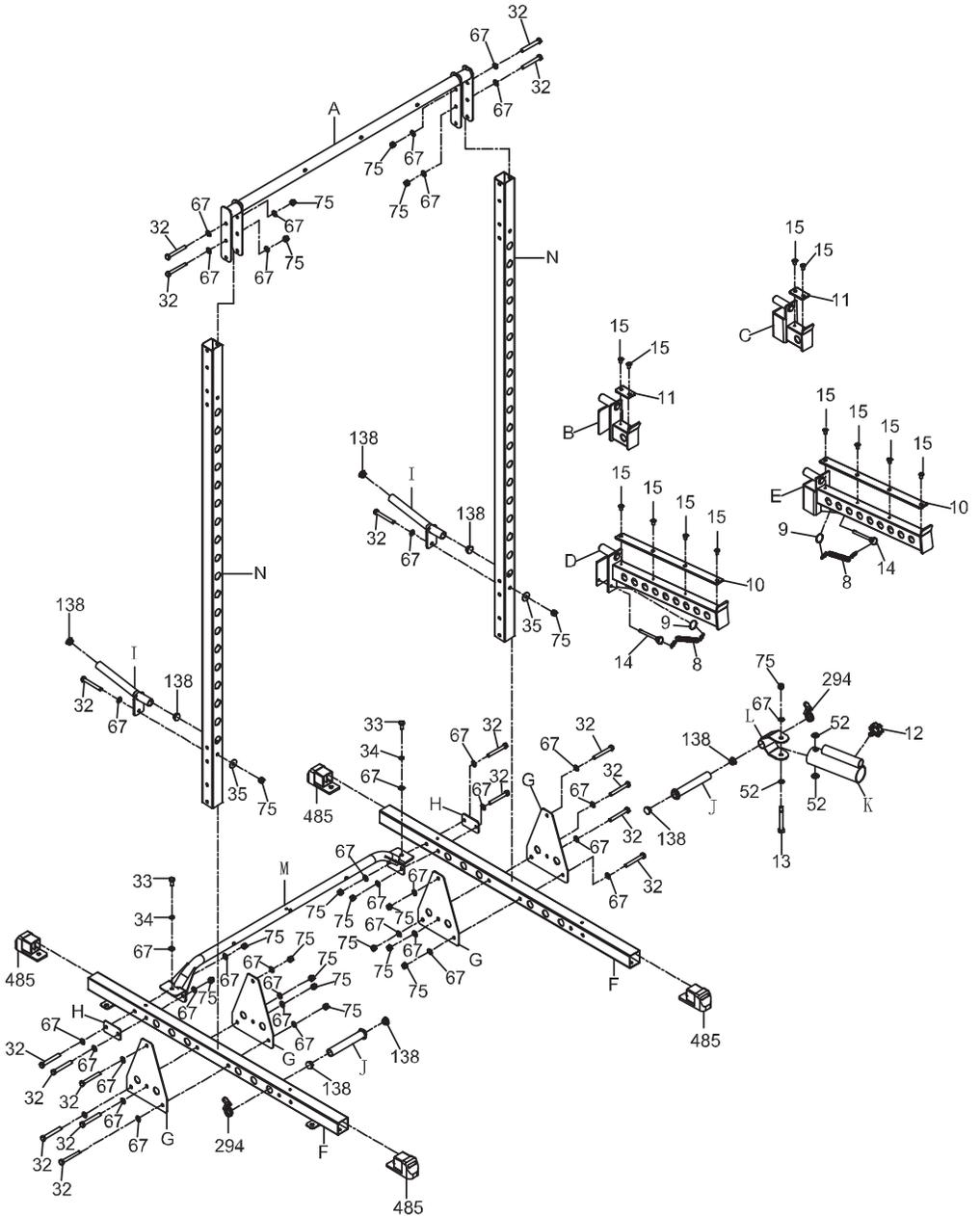
步驟6

- 6A. 可以將兩個左右長形安全鉤 (D) 和 (E) 插入沿豎立管 (N) 的孔中。務必將安全插銷 (14) 插入管 (N) 中以將其鎖定到位。將它們放在重訓架左右兩側的同一高度上，並保持適宜的高度，這將在訓練過程中為您提供幫助。參見圖A。
- 6B. 可以將兩個左右J型鉤 (C) 和 (B) 插入立管 (N) 上的任何孔中。將它們放在訓練架左右兩側的同一高度上，並保持舒適的高度，這將在訓練過程中為您提供幫助。
- 6C. 直立管 (N) 在某些孔的上方具有“U”形標記，以幫助標記哪些孔在訓練架的立管上處於相同的高度。
- 6D. 確保左右長形安全鉤 (D) 和 (E) 的鉤子和左右J型鉤 (C) 和 (B) 旋轉嵌入在直立管 (N) 上，以將安全鉤鎖定在適當的位置。



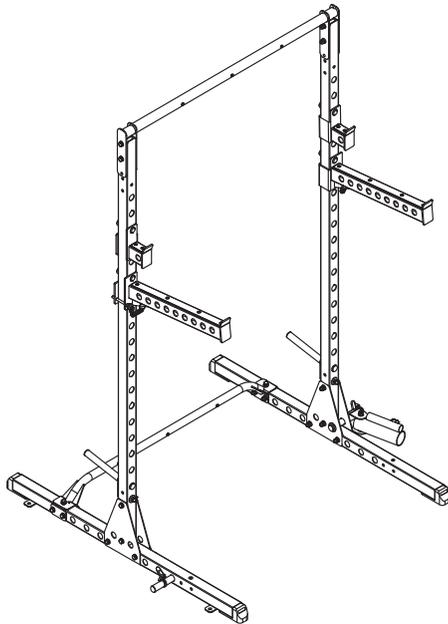


爆炸圖



零件表

Part #	Description	Q'ty
A	Upper Frame	1
B	Left J-Hook	1
C	Right J-Hook	1
D	Left Long Safety Catch	1
E	Right Long Safety Catch	1
F	Base Beam	2
G	Gusset Plate	4
H	Mounting Plate	2
I	Weight Plate Holder	2
J	Shaft	2
K	Landmine Attachment	1
L	U-Bracket	1
M	Rear Cross Bar	1
N	Upright Frame	2
8	Elastic Cord	2
9	Cable Ring	4
10	Long Rubber Pad	2
11	Short Rubber Pad	2
12	Knob	1
13	Bolt ϕ 12*M10*90	1
14	Safety Pin with Ring ϕ 8*87	2
15	Screw M6*10	12
32	Hexogen Head Bolt M10*75	18
33	Hexogen Head Bolt M10*20	2
34	Spring Washer D15.4 *D10.2*T2.6	2
35	Washer D30 *D10.5*T2.5	2
52	Washer D24 *D13*T2.5	12
67	Washer D20 *D10.5*T2.0	37
75	Nylon Lock Nut M10	19
138	Round End Cap	8
294	Spring Clip	2
485	Foot End Cap	4



複合訓練深蹲重訓架

F2809

OWNER'S MANUAL

V1.