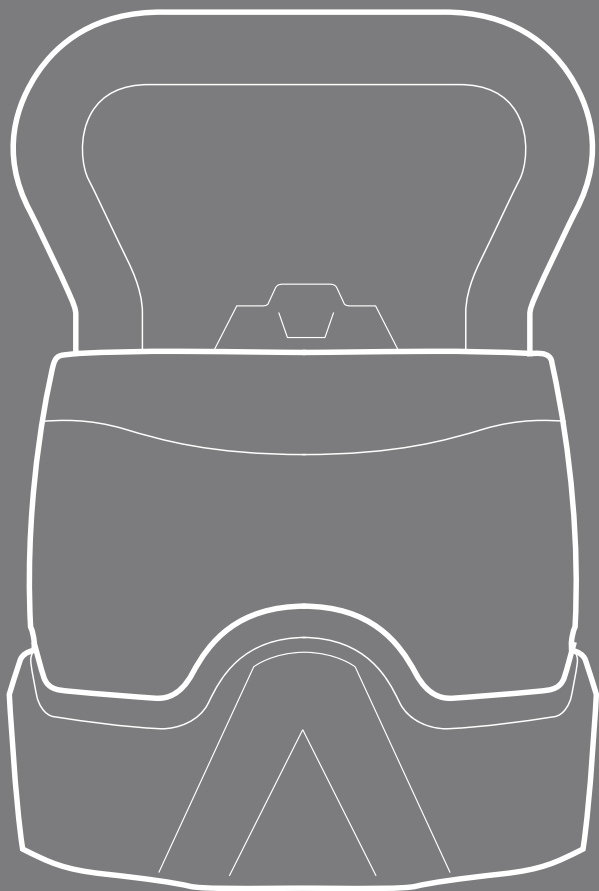


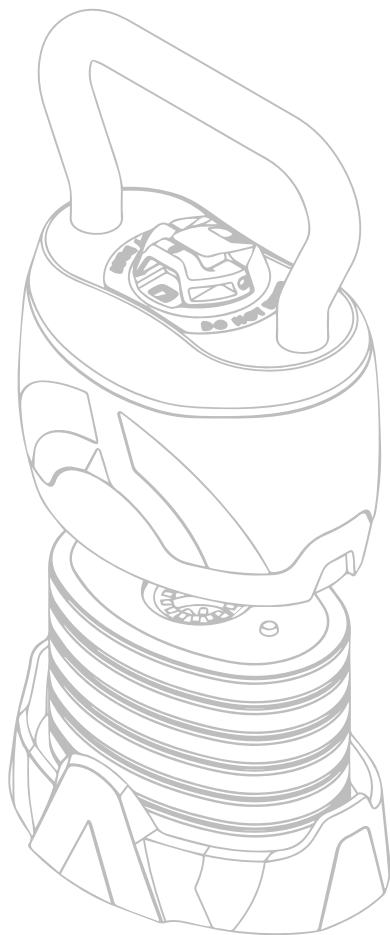


ARCE®7630
可調式壺鈴 使用手冊



目錄

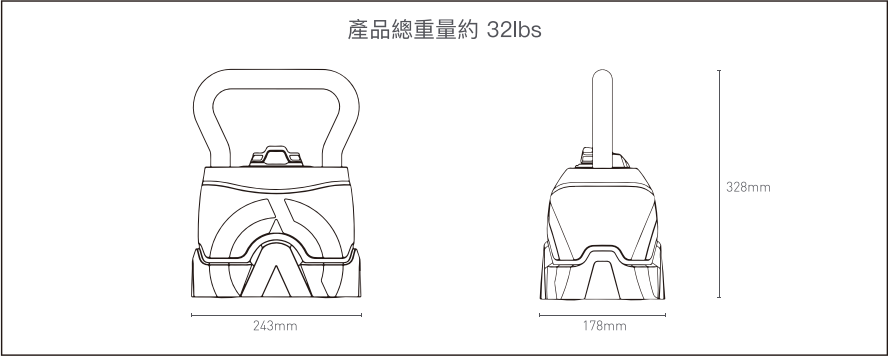
安全指示&注意事項	P.01
規格和特點	P.02
使用方式	P.03
測試鎖定裝置功能	P.05
商品維護說明	P.06
常見問題	P.07
產品保固	P.08



安全指示& 注意事項

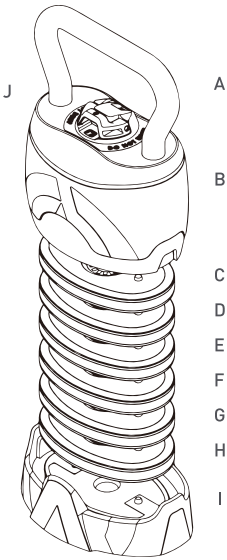
- 使用 ARCE® 7630 可調式壺鈴前，請詳細閱讀使用手冊進行操作。
- **請勿讓壺鈴摔落地上，可能導致產品損壞，或造成人身傷害。**
- 此設備**不適合 14 歲以下**的人使用。
- 運動時請勿過度疲勞，缺乏使用經驗者請諮詢專業人士，有特殊疾病者請先諮詢醫生。若有感到任何不適或疼痛，請停止鍛鍊。若出現胸悶、呼吸急促或頭暈等症狀，請先連絡您的醫生再評估使用此設備。
- 開始運動前，請確保周圍環境是否存在危險干擾。鍛鍊空間的四周應比實際鍛鍊空間多至少 0.6m。
- 組裝此設備時，請隨時注意讓兒童、寵物或其他人遠離此產品。
- 請勿讓兒童或寵物倚靠、坐在此設備上或靠近此設備，以避免發生危險。
- 設備組件重量當一人無法承受時，建議請他人協助組裝此設備。
- 請將本設備安裝在堅固、水平的表面上。本設備僅提供室內、家庭使用。請勿在室外或潮濕的地方操作、組裝此設備。
- 請勿嘗試更改本設備的設計或功能，以免影響安全性並使保固失效。
- 每次使用前，請詳細檢查設備是否有鬆脫的零件或零件磨損跡象。
- 如需更換零件，請使用 ARCE® 提供的原廠零件。若非原廠零件可能會帶來風險，導致設備無法使用或保固失效。
- 請勿倚靠在壺鈴手柄上，或用其支撐您的體重，例如：使用其進行俯臥撐，皆可能造成產品損壞或發生人身傷害。
- 請勿嘗試拆下壺鈴把手或底座組件，有任何問題請聯絡ARCE®售後服務。
- 壺鈴重量很重，若不使用時，請將壺鈴放在平面地板上，以獲得完全支撐。

規格和特點



產品配置

A	握柄把手組
B	主體
C~H	配重塊（重量4lb）
I	底座
J	安全鎖調整旋鈕
K	重量選擇視窗

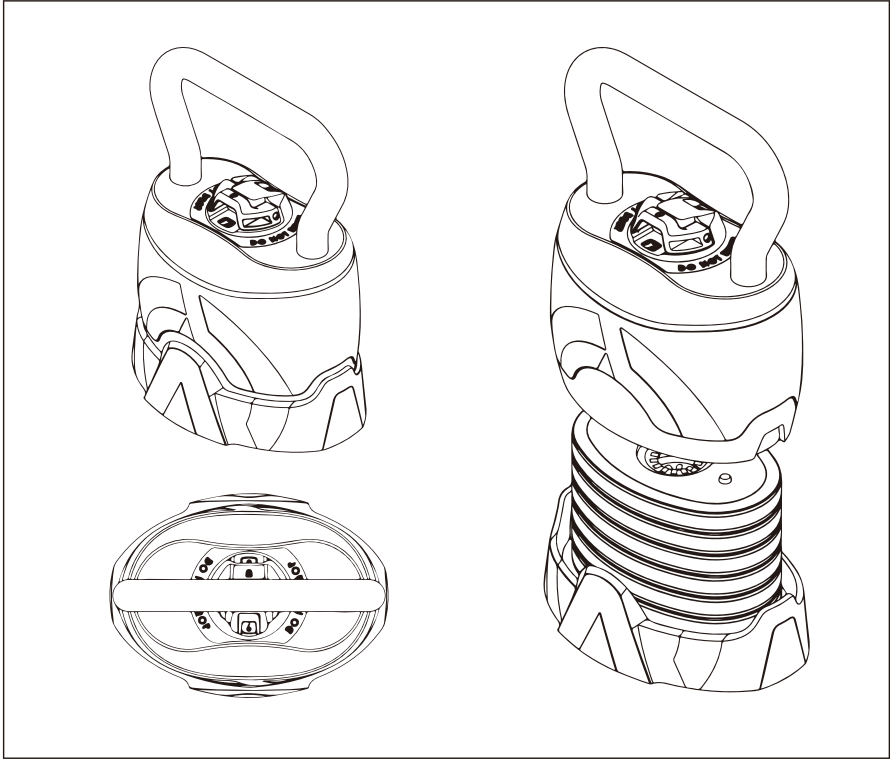


七組配重

KG	2.7	4.5	6.4	8.2	10	11.8	13.6
LBS	6	10	14	18	22	26	30

• 重量僅代表估計值，確切數值可能因製造產生微小誤差。

使用方式



警告

1. 當您從底座取下壺鈴或放回底座時，請使用垂直於底座的方式，切勿傾斜壺鈴或橫向移動(平行於底座)。
2. 勿將壺鈴摔落，摔落壺鈴會傷害配重塊或鎖定裝置，或導致配重塊脫離主體，可能造成嚴重傷害，使保固失效。
3. 安全鎖調整旋鈕向上扳呈現解鎖狀態，且握柄把手組及主體完全固定在底座時，才能旋轉安全鎖調整旋鈕增減重量。
4. 安全鎖調整旋鈕向上扳呈現解鎖狀態，請勿將壺鈴取離底座。
5. 安全鎖調整旋鈕向下扳呈現鎖固狀態，握柄把手組及主體完全固定在底座時，且重量數字正確顯示於重量選擇視窗內，才能垂直將壺鈴取離底座。
6. 安全鎖調整旋鈕向下扳呈現鎖固狀態，請勿旋轉安全鎖調整旋鈕。
7. 壺鈴取離底座時，請勿將安全鎖調整旋鈕呈現解鎖狀態。
8. 壺鈴取離底座後，請保持安全鎖調整旋鈕呈現鎖固狀態，直到壺鈴放回底座。
9. 壺鈴取離底座後，請勿旋轉安全鎖調整旋鈕。
10. 請勿任意調整配重塊的擺放順序、方向及位置。

使用方式



附圖一 (轉動旋轉鈕來調整重量, 喀喀聲即正確換重)



附圖二 (旋轉鈕向下扳, 鎖定數字 6, 向下扣鎖箭頭)



附圖三 (將壺鈴垂直向上離開底座)



附圖四 (壺鈴初始 6 磅向上提, 配重板正確擺放)

1. 將壺鈴從保護包裝中取出, 並檢查是否有損壞。
2. 首次取出, 將握柄把手組及主體輕輕向下推, 確保其完全固定在底座中。

將安全鎖調整旋鈕向上扳解鎖, 並左右方向旋轉幾圈, 確保其兩個方向都能自由轉動。對應重量都會發出喀喀聲, 此聲音可幫助您正確對齊選擇的重量。(如圖一)

※ 重量顯示區上的重量範圍為 6 至 30 磅。

3. 承上述, 確認安全鎖調整旋鈕的旋轉功能正常後, 安全鎖調整旋鈕維持向上扳解鎖狀態, 轉動安全鎖調整旋鈕, 讓數字 6 顯示於選擇視窗的中間。(如圖二)
4. 承上述, 將重量設定為 6, 向下扳鎖固安全鎖調整旋鈕, 握住把手將壺鈴垂直向上拉, 此時主體與底座分開, 讓所有配重塊留在底座上。不含配重塊的握柄把手初始重量為 6 磅。
5. 您必須在安全鎖調整旋鈕向上扳解鎖狀態, 且握柄把手組及主體完全固定在底座中時, 才能旋轉安全調整旋鈕增加、減少所選重量。(如圖三)
6. 您必須在安全鎖調整旋鈕向下扳鎖固狀態, 握柄把手組及主體完全固定在底座中時, 且重量數字正確顯示於重量選擇視窗內, 才能垂直將壺鈴取出底座。
7. 配重塊順序一定要正確擺放, 並確保它們牢固的固定在底座上。(如圖四)

鎖定裝置功能說明

此款壺鈴採用 Twist2Lock® 技術。

壺鈴配有鎖定裝置設計, 確保使用時, 配重塊安全地固定在壺鈴主體上。請充分了解此鎖定裝置的功能, 並進行測試檢查, 確保可以正常運作。

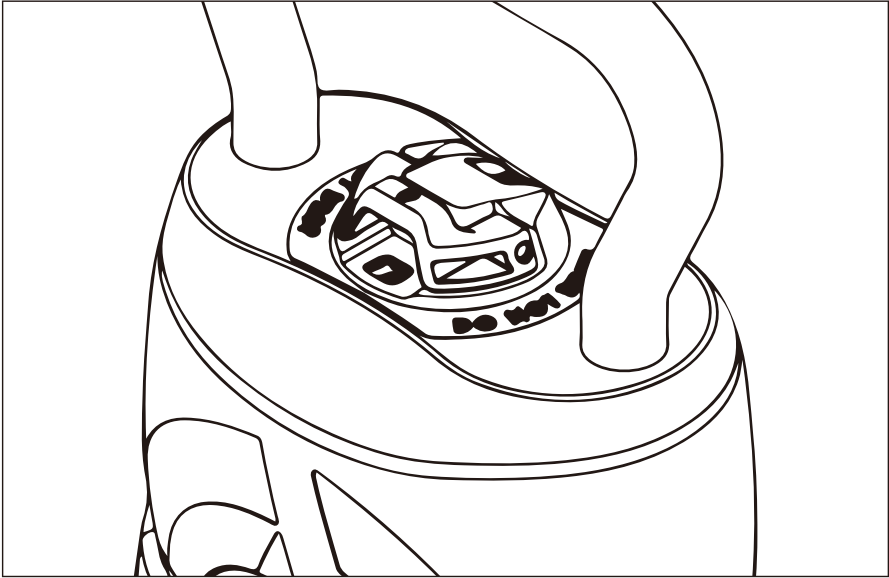
鎖定裝置關鍵功能：

1. 只有在壺鈴握柄把手組及主體完全扣進壺鈴底座時, 且安全鎖調整旋鈕已經向上扳解鎖, 鎖定裝置才會讓安全鎖調整旋鈕轉動。

鎖定裝置重要目的：

1. 此鎖定裝置設計讓壺鈴握柄把手組及主體完全扣進壺鈴底座時, 且安全鎖調整旋鈕已經向上扳解鎖, 鎖定裝置才會讓安全鎖調整旋鈕轉動選擇重量。
2. 此鎖定裝置設計具備關鍵作用, 請充分了解如何運行, 並定期測試確保正常。

測試鎖定裝置功能



1. 將壺鈴握柄把手組及主體安裝在壺鈴底座上，將安全鎖調整旋鈕向上扳解鎖，調整旋鈕轉至 6。安全鎖調整旋鈕維持解鎖狀態，並依次轉動不同重量，每一次調整至不同數字(重量)時，都會聽到輕微的喀喀聲。
2. 將壺鈴安全鎖調整旋鈕轉至 10，並將安全鎖調整旋鈕向下扳鎖固，壺鈴主體垂直向上拿起，將剩餘配重塊留在底座上。
3. 承上述，將壺鈴主體從底座拿起時，務必安全鎖調整旋鈕向下扳鎖固，此時用另一隻手嘗試輕輕旋轉調整旋鈕，此時旋鈕不應轉動。
※轉動時切勿用力過大，以免鎖定裝置造成損壞。
4. 以上階段為確認鎖定裝置功能正常，維持安全鎖調整旋鈕呈鎖固狀態，請將壺鈴放回底座中。
5. 嘗試每個重量選擇皆正常運作。
6. 建議每月進行一次鎖定裝置功能測試，確保正常運作。

警告

若壺鈴鎖定裝置在上述測試中無法正常操作，請立即停止使用本產品，並聯繫 ARCE® 售後服務。



需將壺鈴完整放入底座，才能旋轉更換重量。
請勿讓壺鈴摔落地上，可能導致產品損壞，或造成人身傷害。

商品維護說明

可調式壺鈴維護：

- 1. 如使用後表面有髒汙，請用溫水和少量中性清潔劑擦拭壺鈴、配重塊、底座，再用乾的抹布擦淨。
- 2. 可調式壺鈴內部已有潤滑，不需加入更多潤滑劑。
配重塊與選擇配重之間接觸不需要潤滑，其材質具有低摩擦力。

每日/每次使用前	檢查設備，確保使用狀況良好，發現損壞請勿使用。
每日/每次使用後	用乾淨的乾布清潔設備。
每週	以稍微沾濕的布輕輕擦拭設備，或用溫水、中性清潔劑擦拭。 必要時可用修補漆修補刮痕，以防止生鏽。
每月	檢查框架是否有彎曲、裂痕的跡象，若有此情況請停止使用， 並連繫 ARCE® 售後服務。

警告

- 1. 請勿在本產品上使用任何溶劑、含酵素或刺激性清潔劑、化學物質或漂白劑，這些可能會導致產品損壞。
- 2. 請勿嘗試拆卸壺鈴握柄手把或底座組件。如需維修請聯繫 ARCE® 售後服務。

常見問題

問題	解決方法
壺鈴握柄把手沒有配重塊情況下，無法完全放入底座中？	確認安全鎖調整旋鈕轉至 6LB/2.7KG，數字顯示於選擇視窗的中間，且安全鎖調整旋呈現向下扳鎖固狀態。
壺鈴握柄把手有配重塊情況下，無法完全放入底座中？	確認安全鎖調整旋呈現向下扳鎖固狀態，且底座上的所有配重塊放置順序、方向正確，否則將無法讓壺鈴主體放回底座中。
壺鈴在底座情況下，無法轉動調整旋鈕？	1. 確認壺鈴主體完全放入底座，若未完全放入底座，鎖定裝置為鎖住狀態，會阻止安全鎖調整旋鈕無法轉動。 2. 檢查壺鈴下或底座是否有污垢、異物。並確認配重塊正確順序放在底座上。

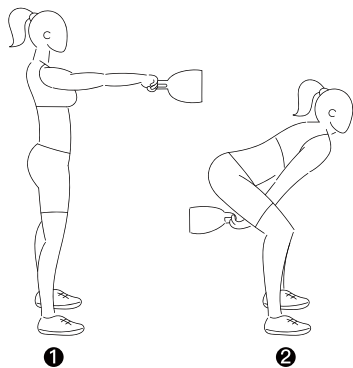
產品保固

產品保固一年

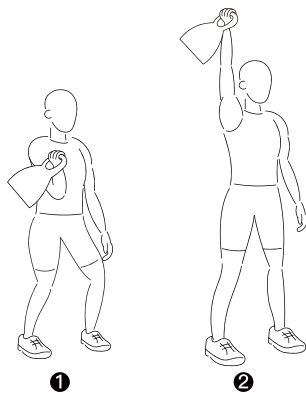
產品保固不包含以下內容：

1. 濫用、竄改或修改產品，或未正確遵循本手冊組裝說明、維護說明、安全警告等而造成產品損壞。
2. 因儲存不當或環境條件影響而造成損壞，例如天氣潮濕、誤用、誤操作、自然災害。
3. 在商業場所中放置或使用此設備。包括健身房、公司、工作場所、俱樂部、健身中心以及任何將此設備使用於公共或私人會員、客戶、員工等附屬機構。
4. 因超出產品使用手冊、警告標籤中定義的最大使用重量而造成損壞。
5. 正常使用下造成正常的磨損。

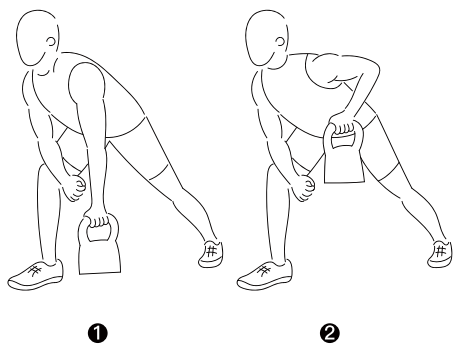
壺鈴擺盪 Swings



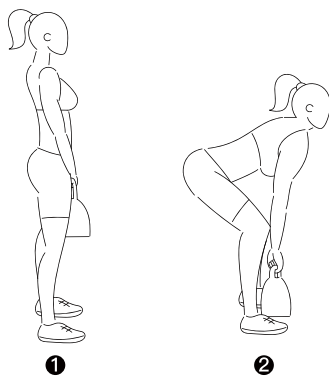
壺鈴推舉 Push Press



壺鈴划船 Rows



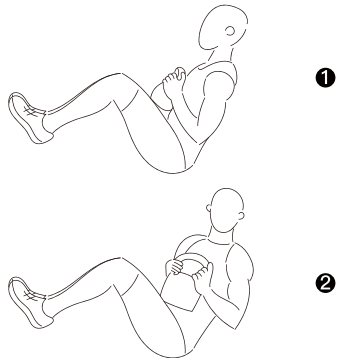
壺鈴硬舉 Deadlift



壺鈴深蹲 Squats



壺鈴側轉 Russian Twist



ARCE®7630
可調式壺鈴 使用手冊



 Facebook

 Instagram

德奧健康科技股份有限公司
SUPPORT@ARCEFITNESS.COM

