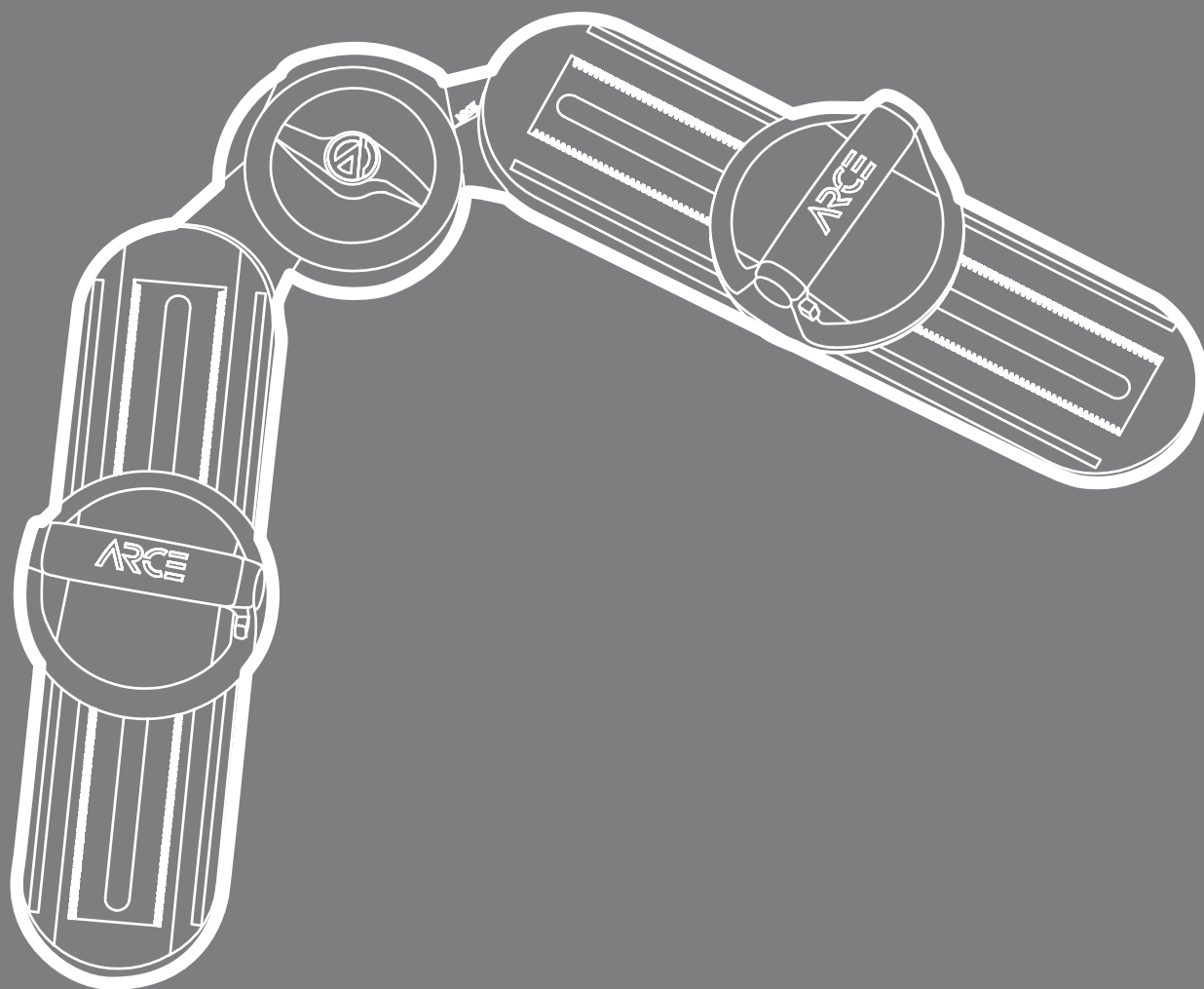


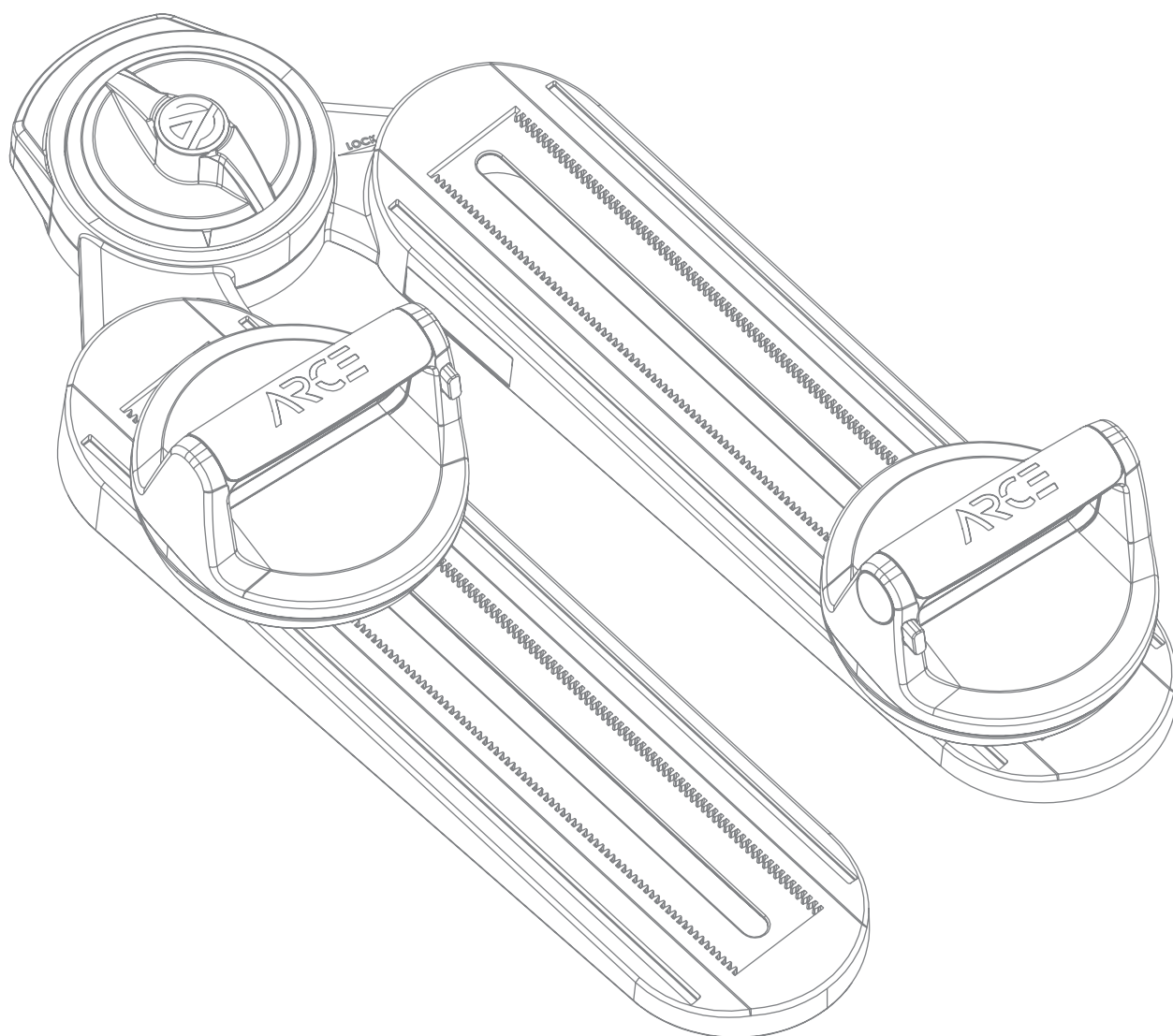


ARCE® CFPU-001
伏地挺身訓練板 使用手冊



目錄

安全指示&規格特點	P.01
使用說明	P.02
商品維護說明	P.04
產品保固	P.05



安全指示&規格特點

歡迎使用您全新的伏地挺身訓練板！無論您目前的體能水準如何，它都能提升您的力量和耐力。在家舒適地享受輕鬆有效的訓練。



**重要安全說明，請妥善保存這些說明，
請先閱讀完所有說明後，再使用本健身器材。**

- 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。
- 請勿讓兒童坐在或靠近此器材。該器材的移動零件可能對兒童造成危險。
- 本器材僅供家用。
- 不適用於任何14歲以下的人員。
- 應監督兒童，確保他們不會玩弄器材。
- 本設備不適用於治療用途。

製造日期編號: YYWW



委製商：德奧健康科技股份有限公司
委製商地址：
臺北市大安區仁愛路3段28號2樓之3

品牌：ARCE
產品：伏地挺身訓練板
型號：CFPU-001
使用等級：Class H (僅限家用)
最大使用者體重限制：300磅(136公斤)
中國製造



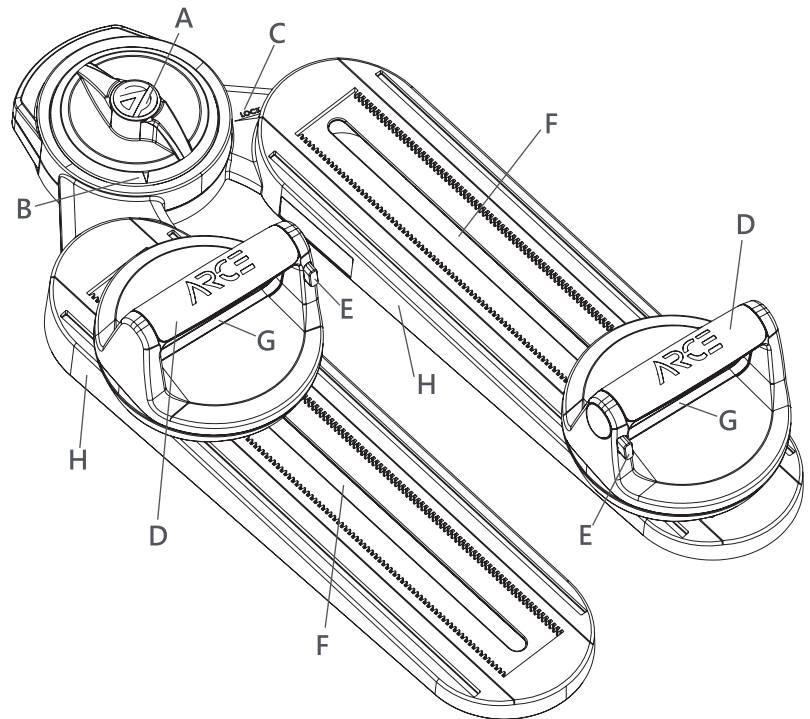
WARNING

未閱讀並遵守使用手冊中的安全說明，可能會導致嚴重人身傷害甚至死亡。請讓兒童遠離。如果體重超過300磅 (136公斤) 請勿使用。請勿在不平坦、傾斜或光滑的表面使用。如果標籤損壞、難以辨識或被移除，請更換此標籤。本產品僅供家用。

產品配置

內容物：伏地挺身底座x1、握把x2 (此產品出廠時已組裝完成)

A	旋鈕
B	指示箭頭
C	鎖定/解鎖圖示
D	握把
E	握把旋轉鎖定按鍵
F	滑軌
G	滑動按鍵
H	底座



規格

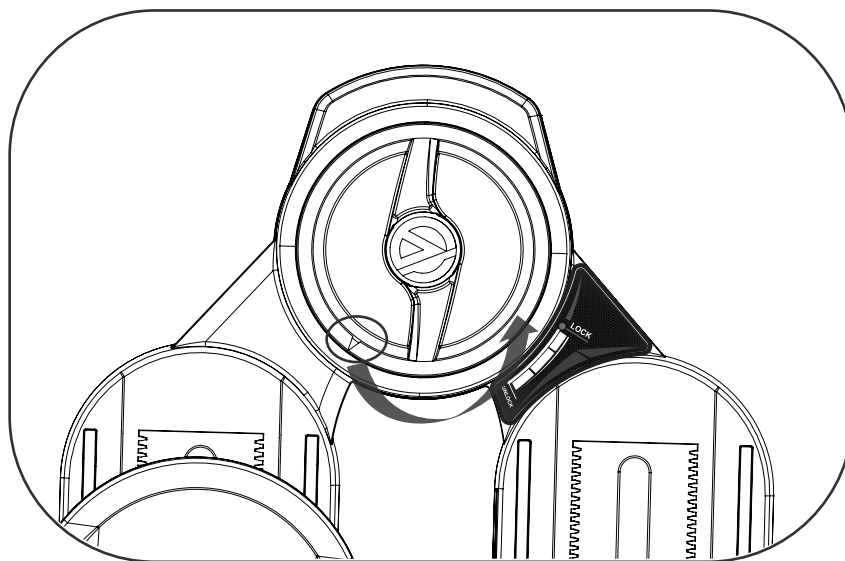
重量	7.5 磅 (3.4 公斤)
尺寸	14.1 x 27.5 x 5.1吋(36x70x13公分)
材質	塑膠ABS, 尼龍, 鐵
最大承受重量	300 磅 (136 公斤)

特點和優點

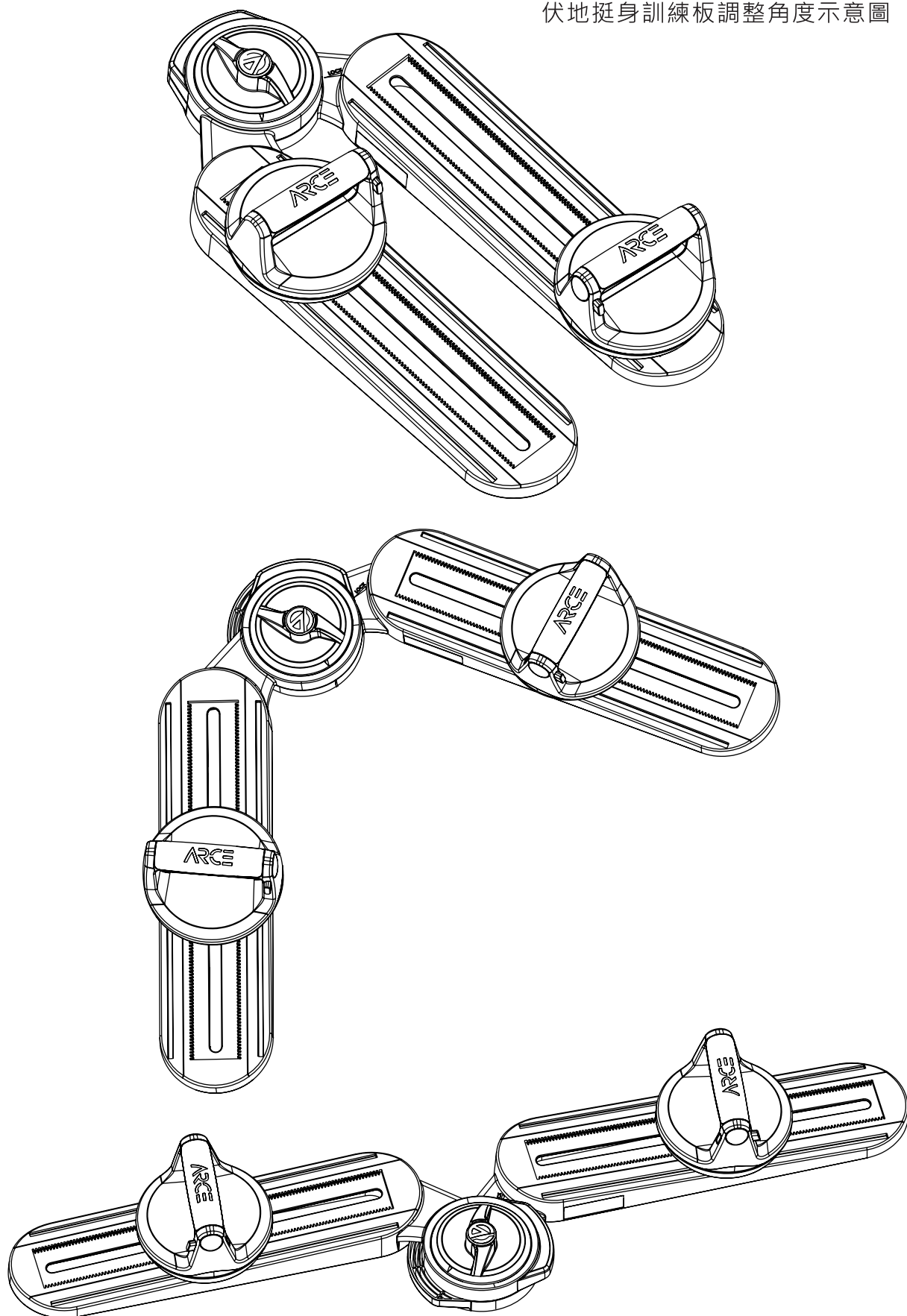
- 360度旋轉握把設計，可依照不同角度精準刺激各部位肌群。
- 可展開180度的多功能訓練架構，滿足多角度變化式訓練需求。
- 有效鍛鍊胸部、肩膀、背部、三頭肌與二頭肌，強化上半身力量。
- 同時喚醒核心肌群，打造全身協調性與穩定性。
- 居家也能輕鬆啟動健身模式，隨時享受專屬你的專業訓練時光。

使用說明

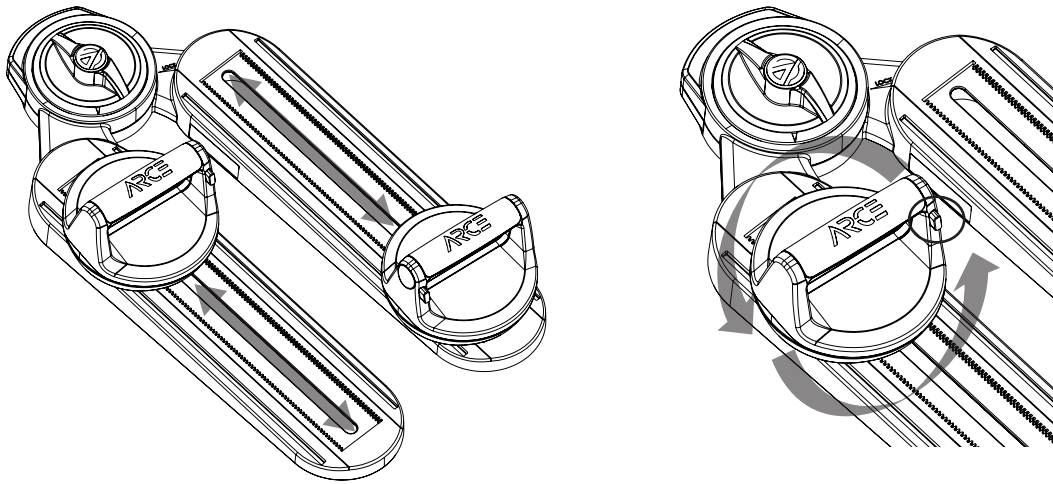
1. 從包裝中取出伏地挺身訓練板，將其放置於平整的地面上
2. 旋轉旋鈕，將指示箭頭轉至“UNLOCK”，即可調整底座展開的角度。調整至適當角度後，下壓旋鈕，並將指示箭頭轉回“LOCK”，即完成固定。



伏地挺身訓練板調整角度示意圖



3. 按壓握把內側，可在滑軌上滑動。切換鎖定按鈕後，握把可實現12檔角度調整。



溫馨提示：

- 保持頭部/頸部伸直
- 保持肩膀向下並保持背部穩定
- 保持臀部和軀幹呈一直線，幫助您正確收緊腹部
- 運動時收緊腹部
- 做伏地挺身時，擴大姿勢以獲得更好的平衡
- 向下吸氣，向上呼氣，保持呼吸均勻
- 3個常規姿勢等級：膝蓋跪姿伏地挺身（初級）、膝蓋直式伏地挺身（中級）、腳高位伏地挺身（高級）

商品維護說明

維護	使用前，請確保所有零件均已固定牢固。如發現零件鬆動或出現異常噪音，請停止使用並進行維修。
清潔	使用軟布擦拭產品。請勿用水或其他液體浸泡，也不要使用清潔劑。
儲存	請勿將產品暴露於陽光直射或潮濕環境中，並應存放於室內乾燥處，避免高溫。

產品保固

本產品保固期為一年

以下情況造成的損壞不在保固範圍內：

1. 因濫用、擅自改裝或修改產品結構，或未依照說明書中的安裝、保養、安全提示等要求操作而導致的損壞。
2. 由於存放不當或環境因素(如高溫、潮濕、灰塵、自然災害等)影響而導致的損壞。
3. 將本設備用於商業用途或放置於商業場所(如健身房、俱樂部、辦公室、工作室、健身中心等對公眾或會員開放的場所)導致的損壞。
4. 因超出產品說明書或警示標籤中規定的最大承重而導致的損壞。
5. 在正常使用下產生的自然磨損、消耗或老化。

ARCE® CFPU-001
伏地挺身訓練板 使用手冊

委製商：德奧健康科技股份有限公司
委製商地址：臺北市大安區仁愛路3段28號2樓之3
客服專線：04-37043177
SUPPORT@ARCEFITNESS.COM



版本：CFPU-001TW.A

