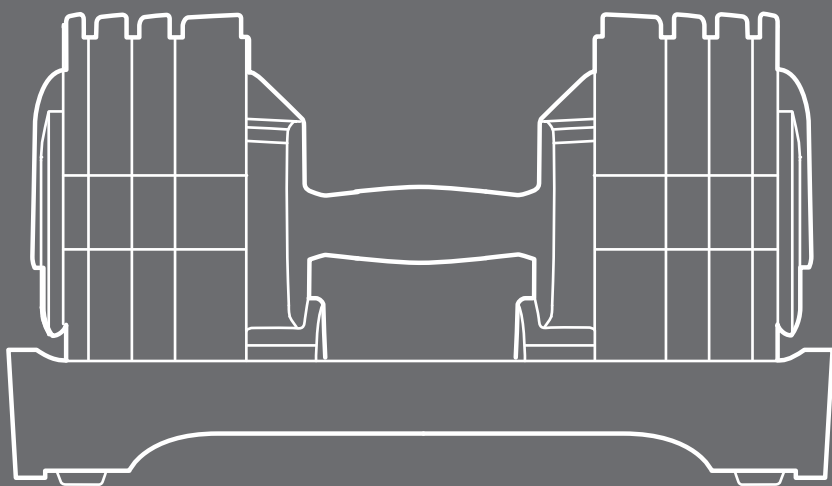


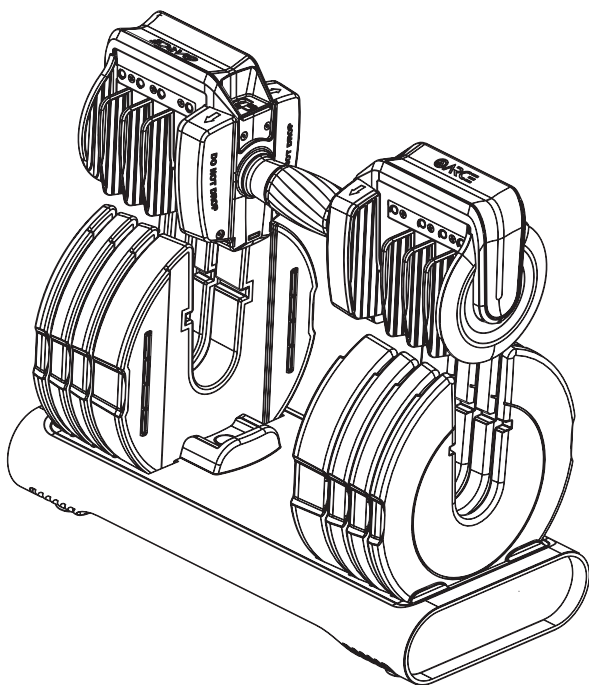


ARCE® CFQS-10550
可調式啞鈴 使用手冊



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
商品維護保養	P.06
常見問題	P.07
產品保固	P.08



安全指示& 注意事項

⚠ WARNING ⚠

1. Please make sure to select your weight correctly before lifting the dumbbell from the base.
請扭轉手把並正確地選擇重量後，才能提取啞鈴。
2. When lifting the dumbbell from the base, do not twist the handle simultaneously.
從底座上提取啞鈴時，切勿同時扭轉手把。
3. When the dumbbell is fully lifted from the base, make sure that all weight plates are correctly selected and fixed before proceeding with the exercise.
啞鈴離開底座時，請確認配重塊正確鎖固後，方可進行運動訓練。

⚠ WARNING ⚠

LIFT AND RETURN THE DUMBBELL STRAIGHT UP AND DOWN.
DO NOT TWIST THE HANDLE SIMULTANEOUSLY.
啞鈴舉起及啞鈴放下時，請保持啞鈴水平，切勿同時扭轉手把。



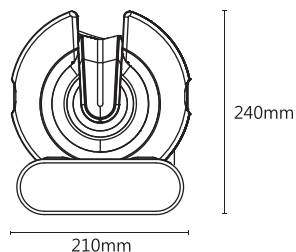
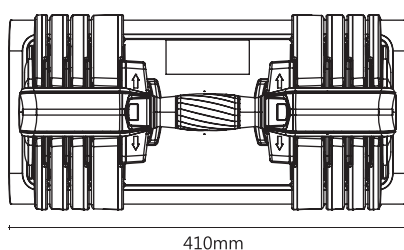
⚠ WARNING

- 使用前請仔細閱讀產品說明書，包括所有警示訊息。
- 使用前請確認檢查產品，如有任何零件失去功能或需維修，請立即停止使用。
- 請確保兒童和寵物遠離本產品。
- 本產品不適用於14歲以下人群。
- 本產品僅限家庭使用。
- 使用本產品請特別注意安全，否則可能造成嚴重人身傷害。
- 請勿拆除、更改或更換本產品上的任何“注意”、“警告”或“危險”的標籤。
- 使用本產品前建議諮詢醫生或專業教練意見。
- 如需解除鎖定裝置，請確保啞鈴已牢固固定在底座上。

- 使用ARCE®10550可調式啞鈴前，請詳細閱讀使用說明書進行操作。
- 請勿讓啞鈴摔落在地上，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師。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，請先聯絡您的醫生，再評估使用此設備。
- 開始運動前，請確保周遭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的鍛鍊空間。
- 請勿讓兒童或寵物倚靠、坐在此設備上或靠近此設備，比避免發生危險。
- 設備組件重量一人無法承受時，建議請其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。
- 請勿嘗試變更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。若非原廠零件可能帶來風險，導致設備無法使用或保護失效。
- 請勿嘗試在啞鈴離開底座後，轉換調節把手。
- 請勿倚靠在啞鈴把手上，或用其支撐您的重量，例如：使用其進行伏地挺身，皆可能造成產品損壞或人身傷害。
- 請勿嘗試拆下手把或底座組件，有任何問題請聯絡ARCE®售後服務。
- 啞鈴重量很重，若不使用時，請將啞鈴放在平面板上，以獲得完全支撐。

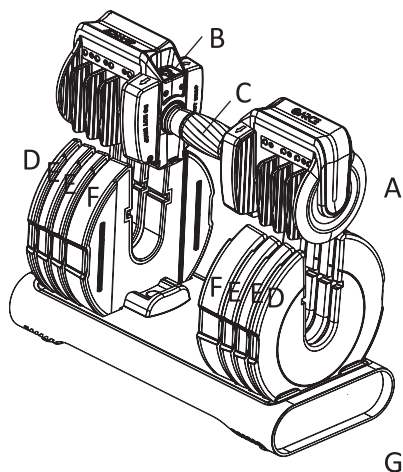
規格和特點

產品總重量約 55lbs(25kg)



產品配置

A	手把組 (重量5lb)
B	重量顯示區
C	Twist2Lock 重量調整手把
D	配重片 (重量2.5lb,2片)
E	配重片 (重量5lb,4片)
F	配重片 (重量10lb,2片)
G	底座

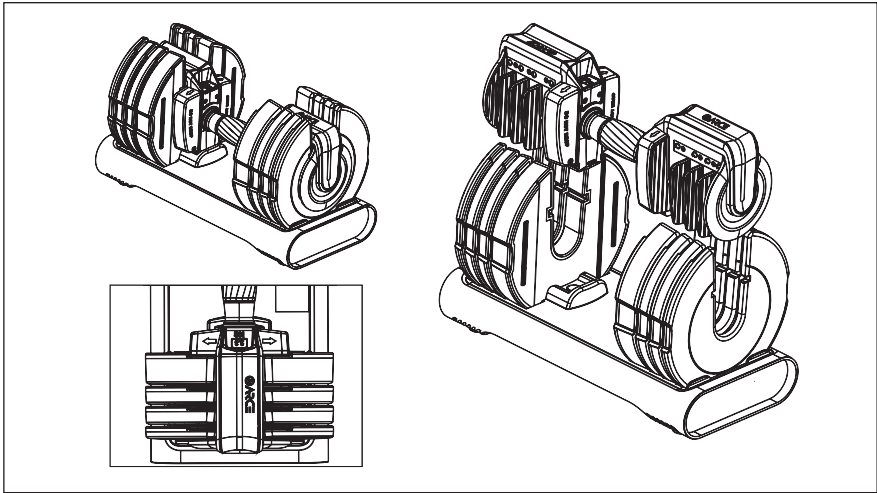


十組配置

KG	2.3	4.5	6.8	9.0	11.3	13.5	15.6	18	20.3	22.5
LBS	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50

- 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



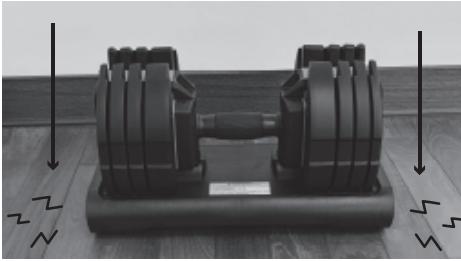
⚠ 警告 ⚠

1. 請使用垂直方式將啞鈴取出或放回底座。
2. 啞鈴需完整放入底座，才能旋轉把手切換重量。
3. 啞鈴把手和配重片是對稱的，放回底座時才能自由切換重量。
4. 確保每次重量調整，聲響結束後，才能垂直向上提取啞鈴。
5. 勿將啞鈴摔落，摔落啞鈴會傷害配重片或鎖定裝置，或導致配重片脫離把手，可能造成嚴重傷害，使保固失效。
6. 啞鈴取離底座後，請勿轉動重量調整把手。
7. 啞鈴取離底座後，請維持所選擇的配重片，直到啞鈴放回底座。
8. 請勿任意調整配重片的擺放順序、方向及位置。

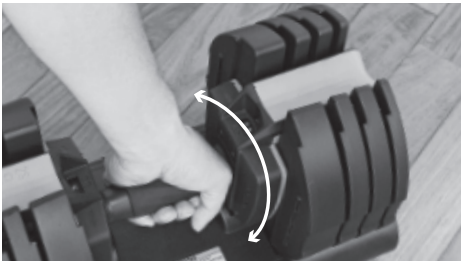
鎖定裝置功能說明

1. 此款啞鈴採用 Twist2Lock 技術。啞鈴配有鎖定裝置設計，確保配重片對稱選擇正確，被安全地固定住配重片。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。
2. 鎖定裝置兩大關鍵功能：
 - 只有在啞鈴放置底座上轉動把手時，鎖定裝置才會讓重量調整把手轉動。而當啞鈴不在底座上時，此裝置會將配重片鎖定在把手上，不讓配重片從把手上被輕易取下。
 - 此鎖定裝置可確保啞鈴精確配重，當啞鈴沒有正確切換到重量時，鎖定裝置會將把手固定在底座上。

使用方式



附圖一 將啞鈴完整放置底座



附圖二 借轉動把手來調整重量，喀喀聲即正確換重量



附圖三 手握調整手把、垂直向上舉起啞鈴

1. 將可調式啞鈴從保護包裝中取出，檢查產品是否完好無損。
2. 將手把組件輕輕向下推入底座，確保其完全固定在底座中。(如圖一)
3. 將重量調整把手向左右方向轉動，確保每次重量調節都會發出喀喀聲，此聲音可幫助您正確對齊選擇的重量，聲響結束後，方可從底座取出啞鈴。(如圖二)

※重量顯示區上的重量範圍為5至50磅。

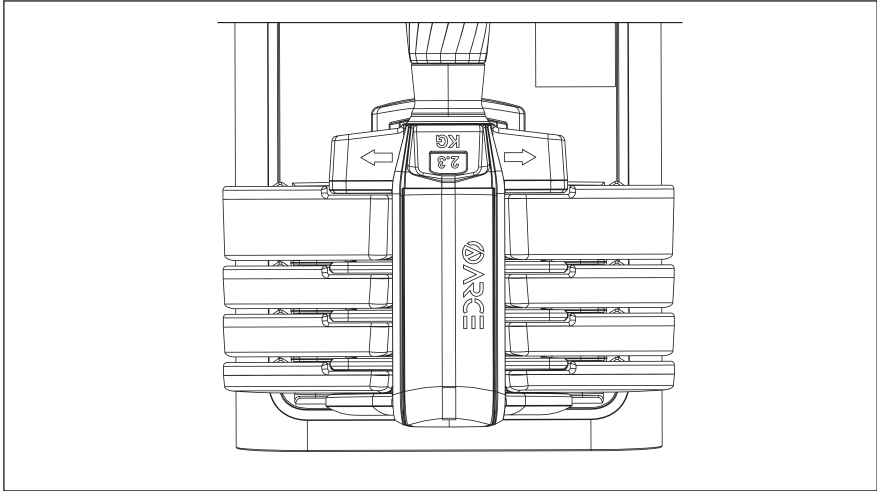
4. 確認重量調整手把轉動正確後，轉動時重量顯示區都會正常顯示。
5. 將重量調整為5lb，並握住手把保持啞鈴水平，再將啞鈴垂直往上提取，讓所有配重片留在底座上。(如圖三)

不含配重片的把手組初始重量為5磅。



1. 需將啞鈴完整放入底座，才能旋轉把手更換重量。
2. 確保每次重量調整，聲響結束後，才能提取啞鈴。
3. 請勿讓啞鈴摔落地上，可能導致產品損壞，或造成人身傷害。

測試鎖定裝置功能



1. 將啞鈴把手放入啞鈴底座，轉動重量調整把手至5磅。
2. 將啞鈴把手從底座垂直拿出，將所有配重片留在底座上。
3. 當啞鈴離開底座後，放置於穩固平面並小心嘗試轉動重量調整把手，此時無法轉動是正常狀況，鎖定裝置會將手把和配重片都固定住。
※ 轉動時切勿用力過大，以免鎖定裝置造成破壞。
4. 確認鎖定裝置運作皆正常，請將啞鈴放回底座上。
5. 再次嘗試轉動重量調整把手，直到選擇每個重量皆能轉動，並確保每次重量調整都會發出喀喀聲響，且啞鈴把手正常運作。
6. 鎖定裝置功能測試完成，建議重複每月進行一次測試，確保鎖定裝置正常運作。
※ 請勿僅靠啞鈴把手舉起整組啞鈴，若要移動啞鈴含底座時，請確保調整重量把手已完全放回底座。

若啞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，並聯絡ARCE®售後服務。

⚠ 警告 ⚠

1. 請使用垂直方式將啞鈴取出或放回底座。
2. 啞鈴需完整放入底座，才能旋轉把手切換重量。
3. 啞鈴把手和配重片是對稱的，放回底座時才能自由切換重量。
4. 確保每次重量調整，聲響結束後，才能垂直向上提取啞鈴。
5. 勿將啞鈴摔落，掉落啞鈴會傷害配重片或鎖定裝置或導致配重片脫離把手，可能造成嚴重傷害，使保固失效。
6. 啞鈴取離底座後，請勿轉動重量調整手把。
7. 啞鈴取離底座後，請保持所選的配重片，直到啞鈴放回底座。
8. 請勿任意調整配重片的擺放順序、方向及位置。

啞鈴舉起及啞鈴放下時，請保持啞鈴水平，切勿同時扭轉手把



商品維護保養

可調式啞鈴維護:

1. 使用後表面如有髒污，請使用溫水搭配少量中性清潔劑進行擦拭啞鈴、配重片、底座，再用乾淨的乾布擦乾。
2. 可調式啞鈴出廠已有潤滑，無需額外添加潤滑劑。

每日/每次使用前

- 請檢查設備，確保運作狀態良好。
- 如發現設備有損壞、鬆脫或異常情況，請勿繼續使用，並即時聯繫售後服務。

每日/每次使用後

- 請使用乾淨的乾布清潔設備表面，保持清潔。

每週維護

- 請使用微濕的軟布輕輕擦拭設備表面，必要時可使用溫水與中性清潔劑輔助清潔。
- 若發現設備表面有輕微刮痕，可使用修補漆進行修補，防止鏽蝕。

每月檢查

- 請檢查設備框架是否有彎曲、裂痕或結構異常。
- 如發現異常情況，請立即停止使用並聯絡ARCE® 客服或售後服務中心處理。

⚠ 警告 ⚠

1. 請勿在產品表面使用溶劑類、含酵素、刺激性清潔劑、化學品或漂白劑，以免造成產品表面褪色或損壞。
2. 請勿擅自拆卸啞鈴手柄組件或底座。如需維修或更換零件，請聯絡ARCE® 售後服務中心。

常見問題

問題	解決方法
啞鈴把手沒有配重片情況下，無法完全放入底座中？	1. 確認手把上視窗重量顯示為5LB / 2.3KG。 2. 確認所有配重片方向正確，並按順序固定在底座上。 3. 檢查啞鈴底部或底座是否有污垢或雜物。
啞鈴在有底座情況下，無法轉動手把調節重量？	1. 確認啞鈴把手完全放入底座，未完全放入底座，鎖定裝置為鎖住狀態，會阻止手把轉動。 2. 確認所有配重片方向正確，並按順序固定在底座上。 3. 檢查啞鈴底部或底座是否有污垢或雜物。
配重片無法鎖定在啞鈴把手上並且掉落？	1. 確認配重片方向與位置正確，並且沒有放錯插槽。

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® CFQS-10550

可調式啞鈴 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：CFQS-10550TW.A

