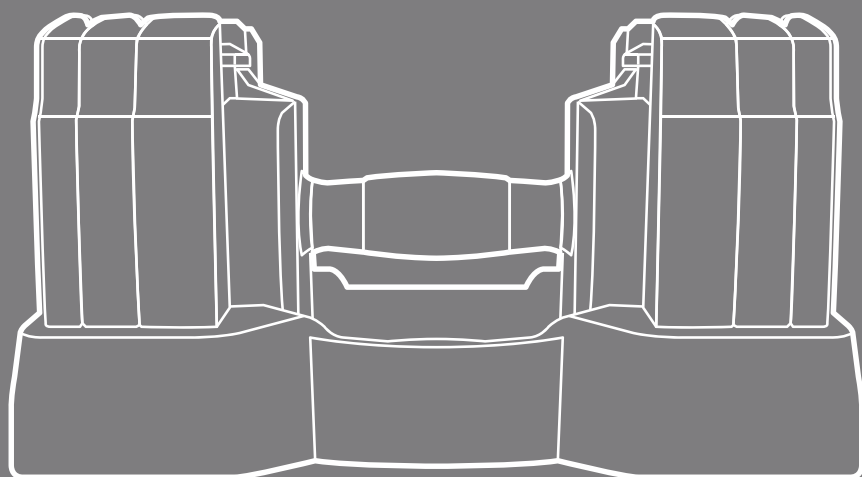


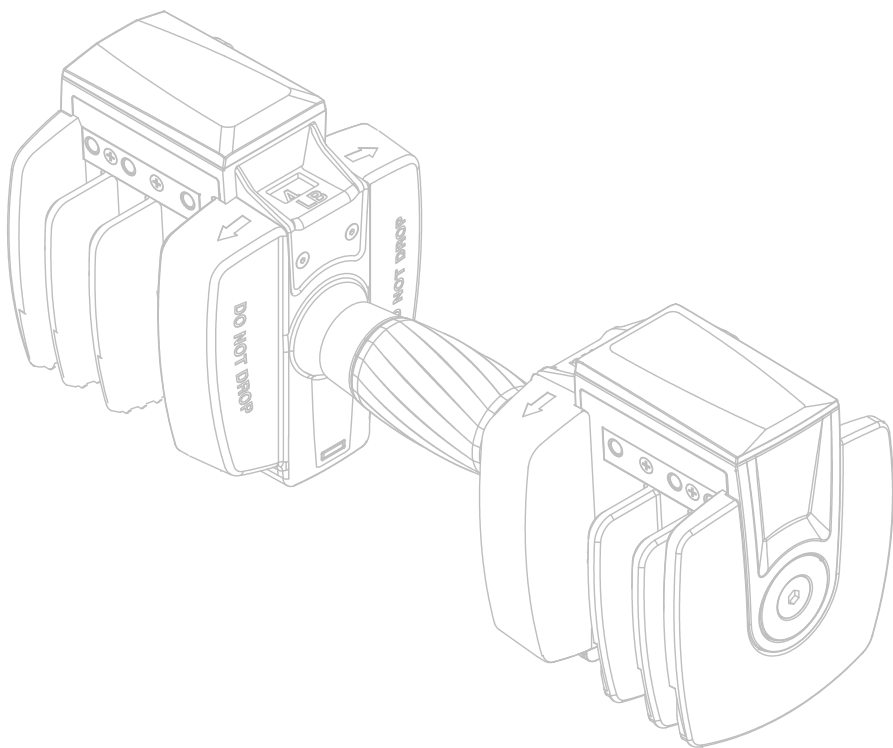


ARCE®8432
可調式啞鈴 使用手冊



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
商品維護說明	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

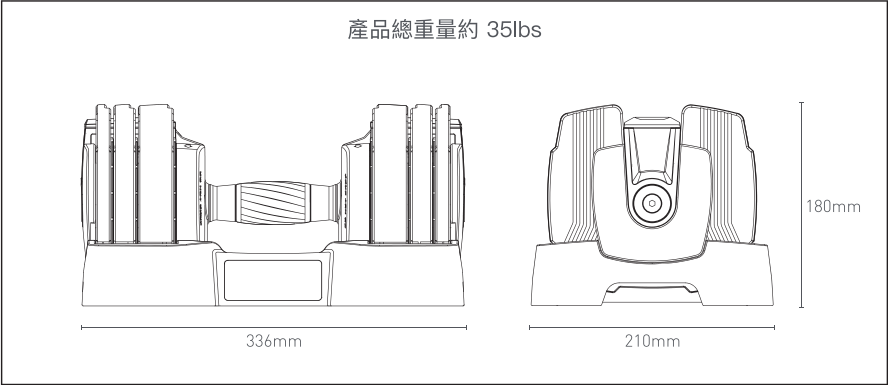


WARNING

- Prior to use, read and understand the Owner's manual, including all Warnings.
- Inspect product before use. Do not use if any parts do not function or are in need of repair.
- Keep children and pets away from.
- Not intended for use by anyone under 14 years of age.
- This product is for Home use only.
- Use Caution when you use the equipment, or serious injury can occur.
- Replace any "Caution", "Warning" or "Danger" label that is illegible, damaged, or removed.
- Consult a physician prior to using any exercise equipment.
- Seat the dumbbell fully in the base to unlock the handle.

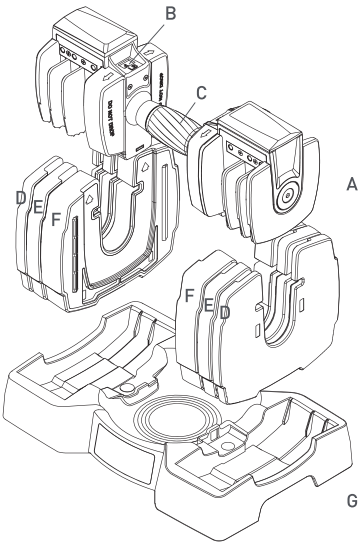
- 使用ARCE® 8432 可調式啞鈴前，請詳細閱讀使用說明書進行操作。
- 請勿讓啞鈴摔落在地上，可能導致產品損壞，或造成人身傷害。
- 此設備**不適合14歲以下**的人使用。
- 運動時請勿過度疲勞，缺乏使用經驗者請諮詢專業人士，有特殊疾病者請先諮詢醫生。若有感到任何不適或疼痛，請停止鍛鍊。若出現胸悶、呼吸急促或頭暈等症狀，請先連絡您的醫生再評估使用此設備。
- 開始運動前，請確保周圍環境是否存在危險干擾。鍛鍊空間的四周應比實際鍛鍊空間多至少0.6m。
- 組裝此設備時，請隨時注意讓兒童、寵物或其他人遠離此產品。
- 請勿讓兒童或寵物倚靠、坐在此設備上或靠近此設備，以避免發生危險。
- 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。
- 請勿嘗試在啞鈴離開底座後，轉換調整把手。
- 請勿倚靠在啞鈴手把上，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，請將啞鈴放在平面地板上，以獲得完全支撐。

規格和特點



產品配置

A	手把組 (重量4lb)
B	重量顯示區
C	Twist2Lock® 重量調整手把
D	配重塊 (重量2lb)
E	配重塊 (重量4lb)
F	配重塊 (重量8lb)
G	底座

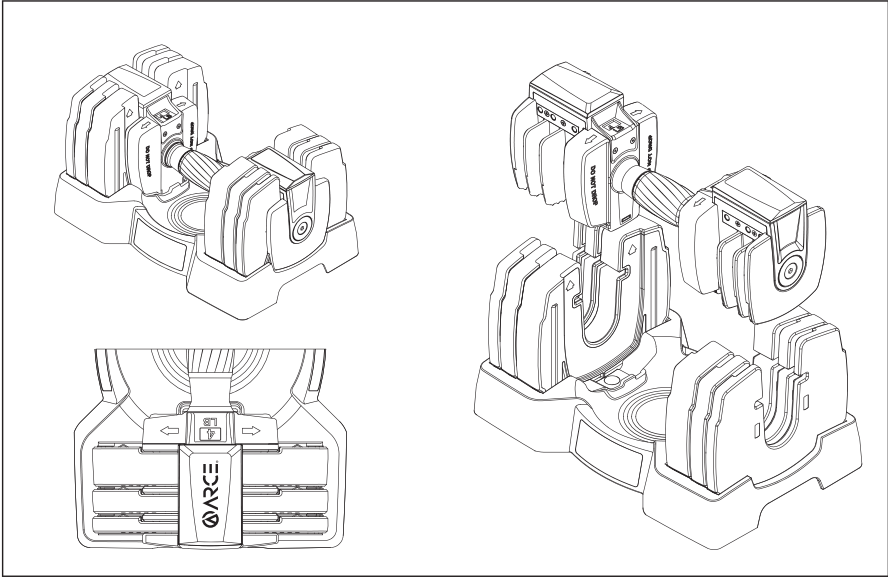


八組配重

KG	1.8	3.6	5.4	7.2	9.0	10.8	12.6	14.4
LBS	4	8	12	16	20	24	28	32

• 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. 啞鈴手把和配重塊是對稱的，放回底盤時才能自由切換重量。
3. 勿將啞鈴摔落，摔落啞鈴會傷害配重塊或鎖定裝置，或導致配重塊脫離手把，可能造成嚴重傷害，使保固失效。
4. 啞鈴取離底座後，請勿轉動重量調整手把。
5. 啞鈴取離底座後，請保持所選擇的配重塊，直到啞鈴放回底做。
6. 請勿任意調整配重塊的擺放順序、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，確保配重塊對稱選擇正確，並安全地固定住配重塊。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手把時，鎖定裝置才會讓重量調整手把轉動。而當啞鈴不在底座上時，此裝置會將配重塊鎖定在手把上，不讓配重塊從手把上被輕易取下。
 - 此鎖定裝置能確保啞鈴精準配重，當啞鈴沒有正確切換至重量時，鎖定裝置會將手把組固定在底座上。

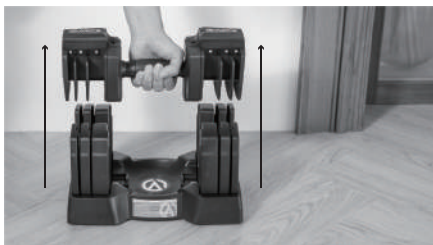
使用方式



附圖一（將啞鈴完整放置底座）



附圖二（藉轉動手把來調整重量，喀喀聲即正確換重）



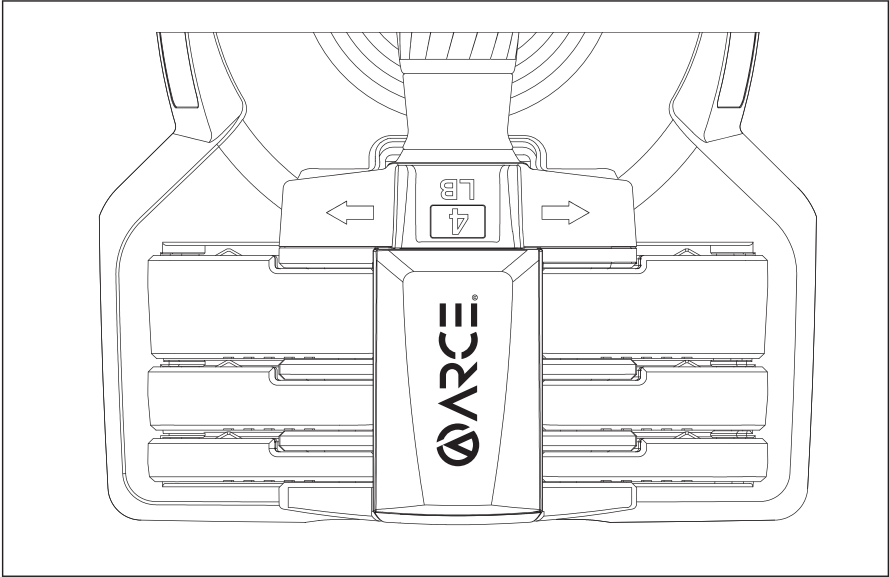
附圖三（手握調整手把、垂直向上舉起啞鈴）

1. 將啞鈴從保護包裝中取出，並檢查是否有損壞。
2. 將手把組件輕輕向下推，確保其完全固定在底座中。
(如圖一)
3. 將重量調整手把向左右方向轉動，確保每次重量調整都會發出喀喀聲，此聲音可幫助您正確對齊選擇的重量，聲響結束後，才能提取啞鈴。(如圖二)
※ 重量顯示區上的重量範圍為 4 至 32 磅。
4. 確認重量調整手把轉動正確後，轉動時重量顯示區皆會正常顯示。
5. 將重量調整為 4，並握住手把保持啞鈴水平，再將啞鈴垂直往上提取，讓所有配重塊留在底座上。
(如圖三)
不含配重塊的手把組初始重量為 4 磅。



1. 需將啞鈴完整放入底座，才能旋轉手把更換重量。
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. 將啞鈴手把放入啞鈴底座，轉動重量調整手把置 4 磅。
2. 將啞鈴手把從底座上垂直拿出，將所有配重塊留在底座上。
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手把，此時無法轉動是正常狀況，鎖定裝置會將手把和配重塊皆固定住。
※轉動時切勿用力過大，以免鎖定裝置造成損壞。
4. 確認鎖定裝置運作皆正常，請將啞鈴放回底坐上。
5. 再次嘗試轉動重量調整手把，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，且啞鈴手把正常運作。
6. 鎖定裝置功能測試完成，建議您重複每月進行一次測試，確保鎖定裝置正常運作。
※請勿僅靠啞鈴手把舉起整組啞鈴，若要移動啞鈴含底座時，請確保調整重量手把已完全放回底座。

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，並聯繫 ARCE® 售後服務。

商品維護說明

可調式啞鈴維護：

- 1. 如使用後表面有髒汙，請用溫水和少量中性清潔劑擦拭啞鈴、配重塊、底座，再用乾的抹布擦淨。
- 2. 可調式啞鈴內部已有潤滑，不需加入更多潤滑劑。配重塊與手把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. 請勿嘗試拆卸啞鈴手把組或底座組件。如需維修請聯繫 ARCE® 售後服務。

常見問題

問題	解決方法
啞鈴手把沒有配重塊情況下，無法完全放入底座中？	1. 確認手把上視窗重量顯示為 4 LB / 1.8 KG。 2. 確認所有配重塊方向正確、並依順序固定在底座上。 3. 檢查啞鈴下方或底座是否有污垢、異物。
啞鈴手把有配重塊情況下，無法完全放入底座中？	1. 確認所有配重塊方向正確、並依順序固定在底座上。 2. 檢查啞鈴下方或底座是否有污垢、異物。
啞鈴在底座情況下，無法轉動手把調整重量？	1. 確認啞鈴手把完全放入底座，若未完全放入底座，鎖定裝置為鎖住狀態，會阻止重量調整手把轉動。 2. 確認配重塊正確方向、順序固定在底座上。 3. 檢查啞鈴下方或底座是否有污垢、異物。
配重塊無法鎖定在啞鈴手把上，並掉落？	1. 確認配重塊放在正確方向與位置上，並且沒有擺放錯誤的插槽。

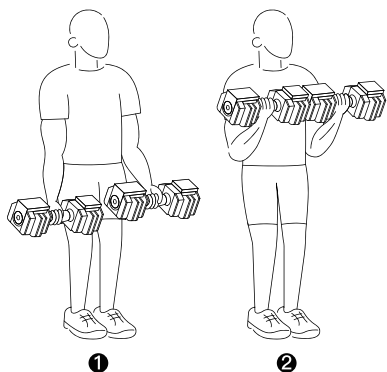
產品保固

產品保固一年

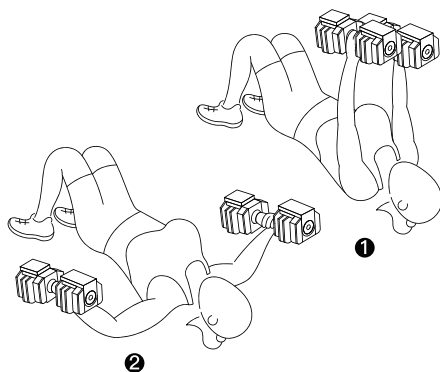
產品保固不包含以下內容：

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。

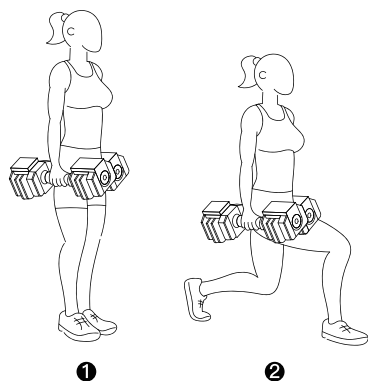
啞鈴彎舉 Bicep Curl



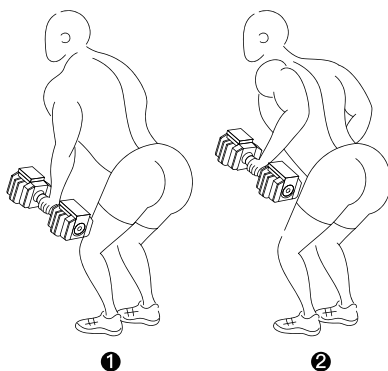
啞鈴飛鳥 Chest Fly



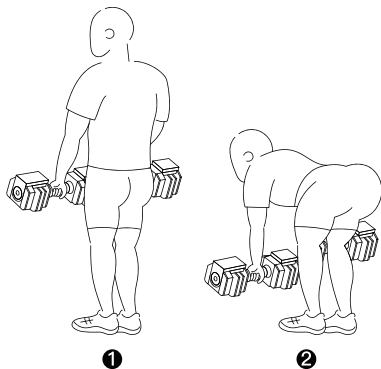
啞鈴弓箭步 Forward Lunge



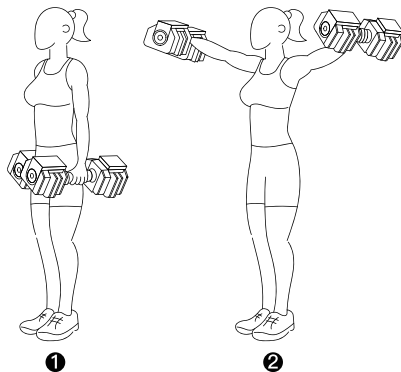
啞鈴划船 Bent Over Row



啞鈴硬舉 Deadlift



啞鈴側平舉 Lateral Raise



ARCE®8432
可調式啞鈴 使用手冊



 Facebook

 Instagram

德奧健康科技股份有限公司
SUPPORT@ARCEFITNESS.COM

