

恭喜您購買全新的 Total Gym®

在家有了這個產品，您便可以開始您的運動計畫了，不論年齡、性別或健身等級，也不論您的主要目標是否為了雕塑身材、減重、維持健康或為了增加活力，本產品可幫助微調並強化上半身與下半身的重要肌群。

強化訓練不僅微調並調節我們用來站立、走路、抬舉及彎曲的肌肉；它也可以轉變我們的身體組成，降低身體脂肪並提升精實肌肉的比例，您只需要一天花 15 至 20 分鐘，每周三至四天在您的 Total Gym® 上，便可以有效地提升我們代謝穩定，使我們隨時燃燒熱量。

請確實詳閱本使用者手冊。這是有關您的 Total Gym® 的權威資訊。

客戶服務問題

如果您有關於您的 Total Gym® 的問題，請電洽客戶服務，1-800-303-7896，星期一至五，東部標準時間早上 8:30 至下午 5:00。

訂購替換零件

訂購零件時，請聯絡零件部門，免費電話 1-800-303-7896，星期一至五，東部標準時間早上 8:30 至下午 5:00。

重要：來電訂購零件時，必須準備好您的序號與本手冊。

序號 #: _____

請也提供以下資訊：

1. 姓名、郵寄地址及電話號碼
2. 購買日期
3. 何處購買產品(零售店名稱、城市)
4. 型號
5. 零件訂購編號與名稱

警告標籤/注意標籤

請見第 4 頁更換您的器材上的以下警告/注意標籤。

警告標籤 1

警告

未詳讀並遵守本使用者手冊與影片中的安全指示可能造成嚴重受傷或死亡。
請保持孩童遠離。
最大使用者重量 350 磅。
若本標籤損壞、模糊或不見時請更換。
僅供家庭使用。需更換標籤、手冊、影片或有問題時，請電客戶服務 1-800-303-7896。

警告標籤 2

警告

開始運動前，確保調整插鎖定於定位。

警告標籤 3

警告

使用前，將安全插銷插入調整高度的組件右側孔位。

警告標籤 6

警告

夾傷危險。請保持手部遠離擋板。

4 位置

警告標籤 4

警告

夾傷危險。
摺疊時請保持手部淨空。

3 位置

警告標籤 5

警告

腳部配件於定位時，小心不要撞到頭。不需要特定運動時，請自機架上拆下腳部配件。

位於足部滑車托架上。

注意標籤 1

注意

停止使用時，請從機架上拆下腳踝固定器。

位於腳踝固定器上。

注意標籤 3

注意

停止使用時，請從機架上拆下 AB 腹板。

位於 AB 腹板上。

注意標籤 2

注意

請保持頭髮、手指、寬鬆衣物、寵物及孩童遠離鉸鏈與其他動件上，以避免嚴重受傷。在使用 TOTAL GYM® 前，也請確保所有插銷鎖定在定位，以避免嚴重受傷。

注意標籤 4

注意

停止使用時，請從機台上拆下雙槓握桿。

位於雙槓握桿上。

注意標籤 5

注意

停止使用時，請從機台上拆下三握把塑身桿。

位於三握把塑身桿上。

注意標籤 6

注意

停止使用時，請從機台上拆下深蹲架。

位於深蹲架上。

安全說明

開始使用這個運動器材或任何運動計畫前，請諮詢醫師或健康專家，他可以協助您規畫適合您年齡與身體狀況的計畫。如果您超過 35 歲或之前已有既有的健康問題時，這就特別重要。

請勿過度運動。如果感到疼痛或胸悶、心律不整、呼吸急促，或是您感覺暈眩、噁心或頭昏眼花，請立刻停止運動，並且諮詢醫師。

本產品設計僅用於家用。並不是設計用於商業或機構使用。請僅依指示使用。

請勿站立於產品上。

Total Gym® 並不是設計供孩童使用。請保持孩童遠離本產品與所有健身器材。

請保持手指、寬鬆衣物及頭髮遠離動件。

每次使用前請檢查您的運動器材，以確保其可正常使用。除非所有動件，包括纜線與滑車皆能正常使用，否則應立即停止使用本器材。請見第 12 與 13 頁有關檢查、保養及儲存的細節。

運動器材務必置於地墊或地毯上，以避免器材移動。

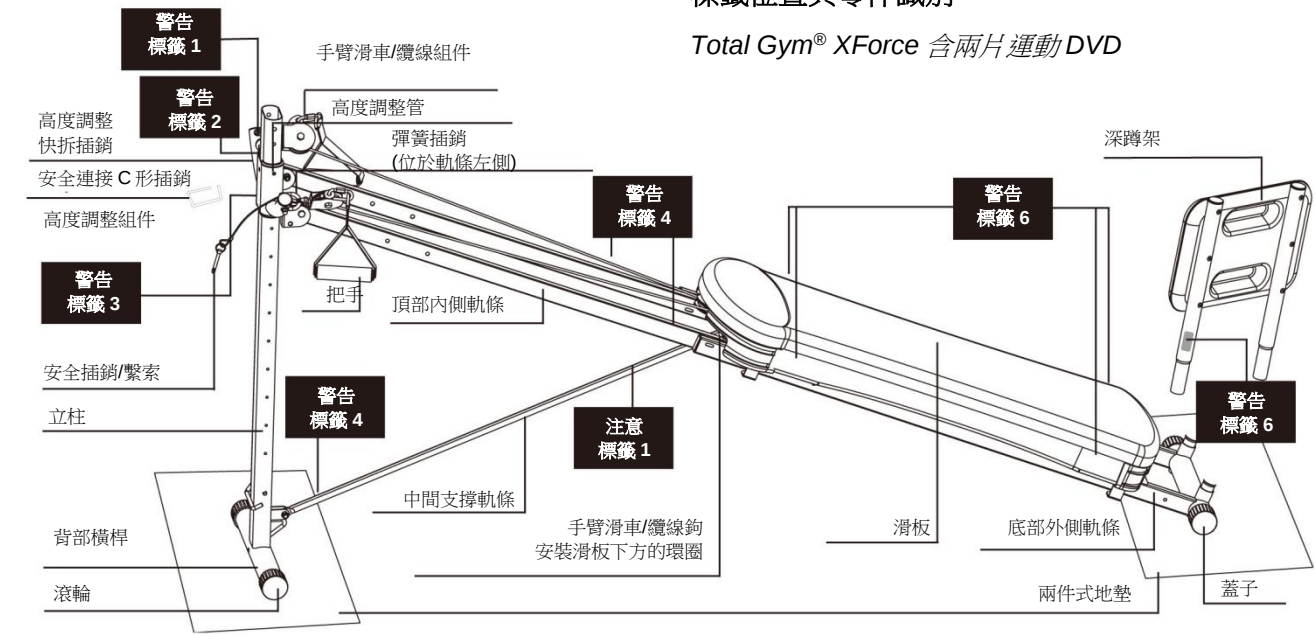
僅可使用製造廠商所建議的配件。

為了避免嚴重受傷，使用本產品或任何運動器材時務必小心。

產品規範

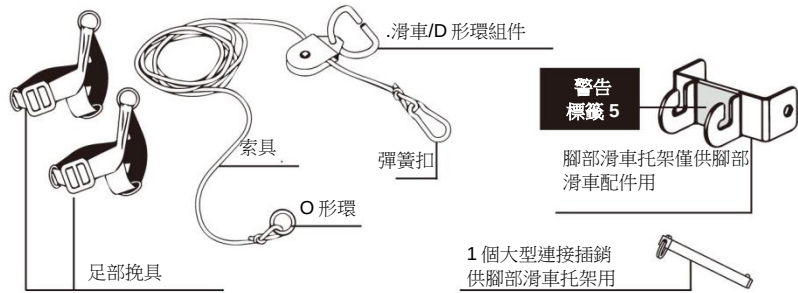
標籤位置與零件識別

Total Gym® XForce 含兩片運動DVD



長	高	寬	41 公分
摺疊	128 公分	摺疊	20 公分
使用時	235 公分	使用時	109 公分
		重量	141 公分
		最大使用者重量	158 公斤

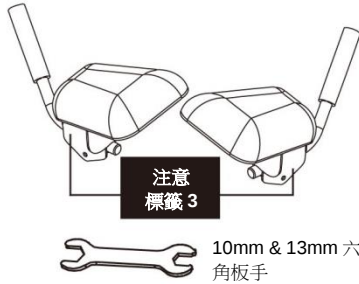
腳部滑車配件組



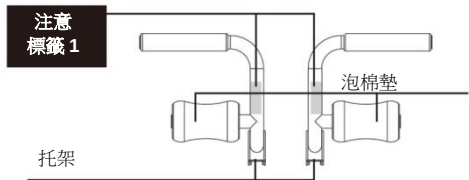
以下所示項目包裝於雜項配件中



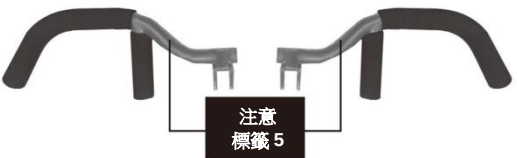
AB 腹板



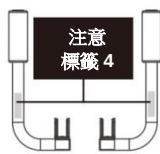
腳踝固定器



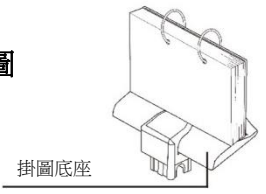
三握把塑身桿



雙槓握桿



掛圖



設置

您的產品附有：

- 架設完畢後將 C 形插銷插入調整高度的組件下方側孔。
 - 高度調整快拆插銷位於立柱側面供升高與降低軌條用。
 - 一個彈簧插銷連接高度調整管，並鎖入左側軌條的底座中。左側藉著站在器材後方面對立柱決定。
- 重要：**為了避免受傷，使用器材前請確認彈簧插銷牢固地固定於左側軌條中。此可避免高度調整柱向前倒下。
- 安全直插銷位於繫索上/安裝於高度調整管上。

雜項配件中包含一個長連接插銷供腳部滑車托架用，以及四個短連接插銷供三握把塑身桿、雙槓握桿、腳踝固定器及 AB 腹板用。

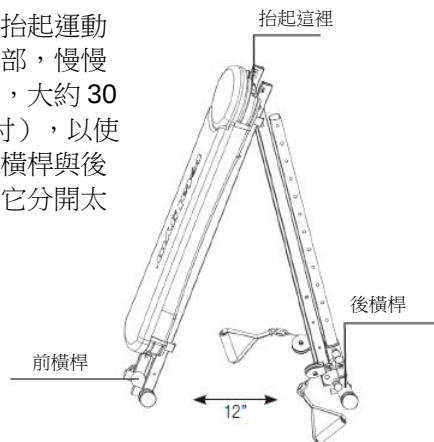
重要：使用腳踝固定器、腳部滑車配件、三握把塑身桿、雙槓握桿及 AB 腹板前，請確認掛鉤插銷已確實插入 (請見本手冊第 6~10 頁的指示)。

1. 將產品自裝運箱中拉出。拆除器材上的所有包裝材料包括膠帶與紙板。

註：有些零件包裝於軌條內。

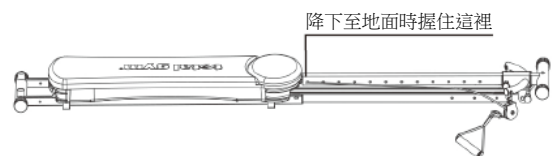
2. 將產品平放在地板上，滑板側朝上。確認產品四周有足夠的空間。抬起器材前，請將滑板盡量滑向前橫桿。

3. 握住軌條頂部，抬起運動器材。用您的足部，慢慢地分開器材底部，大約 30 公分 (約 12 英吋)，以使它穩固的立於前橫桿與後橫桿上，不要讓它分開太遠。

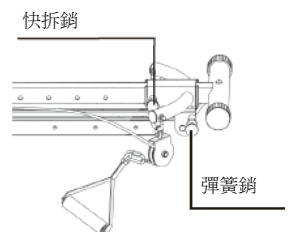


4. 攤平器材前，請確認把手凸出於側面。保持手部與手指遠離滑車。握住滑板的頂部中央，並且開始滾動後滾輪。分開器材直到它平放於地面上。請小心地慢慢進行這個動作。

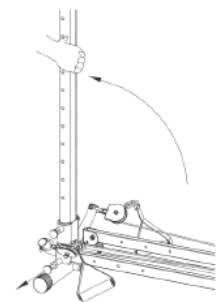
確認於中央支撐機架，以避免產品突然掉落到地板上或夾到手指。



5. A. 接著拆下塑膠包裝從立柱頂部至底部。拉出位於左側軌條處的彈簧插銷旋鈕。**(註：圖上顯示的插銷是右側)**，以鬆開彈簧插銷。下一步驟插銷仍須拉出。



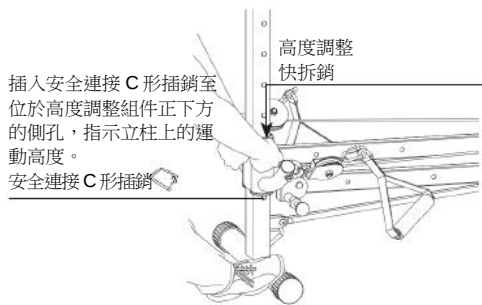
- B. 握住立柱並拉起它直到直立為止。鬆開彈簧插銷。您會聽到它固定到定位的聲音**(註：圖上所示的插銷是右側)**。



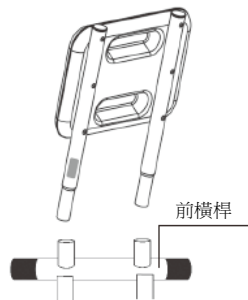
重要：使用器材前請確認彈簧插銷鎖定於定位。當您看見末端凸出通過軌條托架的內側時，即可知道插銷已鎖定於定位。

- 一隻腳定位在後橫桿上，以保持產品抬離地面。一隻手在右邊或左邊軌條上，並且另一隻手將高度調整快拆插銷拉出，沿著立柱滑動軌條至想要的位置，並且鬆開快拆插銷。快拆插銷會彈入定位—您會聽見啪的聲音。把安全插銷(安裝於高度調整管上的繫索)插入高度調整組件右側上的孔位。

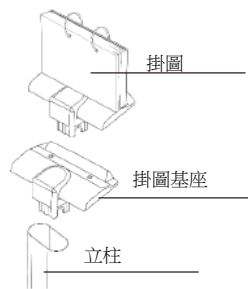
註：插入安全連接 C 形插銷插入位於高度調整組件正下方的側孔內，指示在立柱上的運動高度。



- 深蹲架組件
將深蹲架組件完全插入前橫桿內，如圖所示。



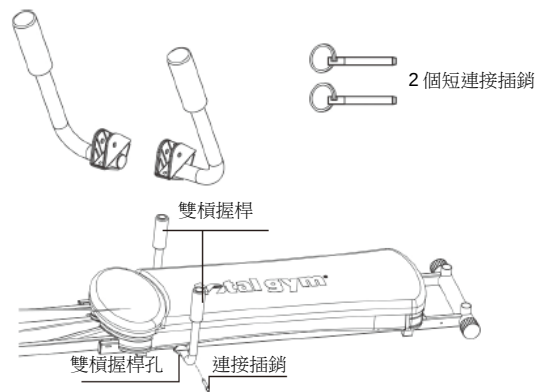
- 掛圖組件
要加入掛圖時，先將掛圖基座插入立柱內，然後把掛圖固定至掛圖基座上。



如何安裝雙槓握桿

- 使用 Total Gym®所附的短連接插銷把各個雙槓握桿安裝至機架上。註：連接插銷包含於雜項配件中。只要把各個握桿對準底部上部孔位。
- 滑動一個短連接插銷通過其中一個雙槓握桿的孔位，並且穿過機架。重複步驟 1 與 2 以安裝另一個雙槓握桿。使用前請確認各個雙槓握桿已經牢固地固定至機架的各側。請見運動指南的特定運動。

註：不使用雙槓握桿運動時請拆下它們。



如何安裝腳踝固定器

它可以置於健身者的頂部或底部，並且調整角度朝向自己或遠離自己，至對自己舒適之位置。

此腳踝固定器附有兩個厚泡棉墊。運動前它們必須安裝於配件上(如果尚未裝好的話)。

安裝方式：

1. 簡單地以肥皂水潤濕各個橫桿。
2. 然後安裝泡棉墊至橫桿上，如圖 1 所示。開始使用腳踝固定器前，請讓它乾燥。

以下是依照不同運動，安裝腳踝固定器的位置說明。

註：視運動方式不同，腳踝固定器的右側與左側應該安裝於相對應的軌條上。務必保持握把處在軌條外側。

正手與反手引體向上

1. 找到右側與左側軌條的孔位。
2. 利用腳踝固定器角度朝向滑板的方式，配件上的托架對準軌條上所想要位置的孔位。
3. 插入兩個短鉤插銷通過腳踝固定器托架上的孔位，以及軌條上的孔位，如圖 2 所示。
4. 正手與反手引體向上運動以運動手臂、闊背肌及背部。請見特定運動的運動指南。

深蹲

此動作深蹲架可以代替腳踝固定器。

1. 找到右側與左側軌條底部的孔位。
2. 利用腳踝固定器角度遠離滑板方向的方式，將配件上的托架與軌條上的孔位對準。
3. 插入兩個短鉤插銷通過腳踝固定器托架上的孔位，以及軌條上的孔位，如圖 4 所示。
4. 深蹲可運動大腿與小腿。請見特定運動的運動小冊。
註：進行深蹲運動時，請確認將手部置於滑板側面，不要沿著底部，以避免夾到手指。

註：不使用腳踝固定器運動時，請將它們拆下。

下抬腿屈伸、捲腹、仰臥起坐

1. 找到右側與左側軌條頂部的孔位。
2. 利用腳踝固定器角度朝向遠離滑板的方式，將配件上的托架對準軌條上想要的位置孔位。
3. 插入兩個短鉤插銷通過腳踝固定器托架上的孔位與軌條上的孔位，如圖 3 所示。
4. 下抬腿屈伸、捲腹及仰臥起坐運動可以運動腹部、腰部及腳部。請見特定運動的運動小冊。

伏地挺身

此動作三握把塑身桿可代替腳踝固定器。

1. 找到右側與左側軌條底部的孔位，靠近前橫桿處。
2. 利用腳踝固定器朝向滑板的方式，將配件上的托架對準軌條上的孔位。
3. 插入兩個短鉤插銷通過腳踝固定器托架上的孔位與軌條上的孔位，如圖 5 所示。
4. 伏地挺身可以運動上胸肌與三頭肌。請見特定運動的運動指南。

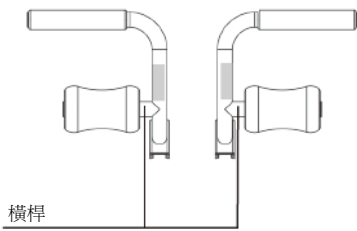


圖 1

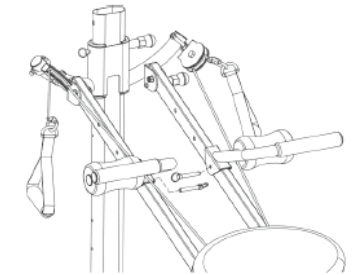


圖 2

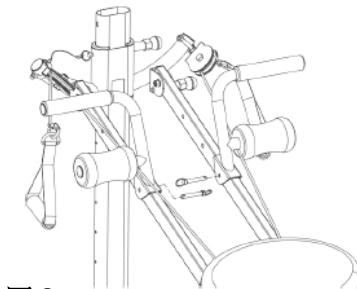


圖 3

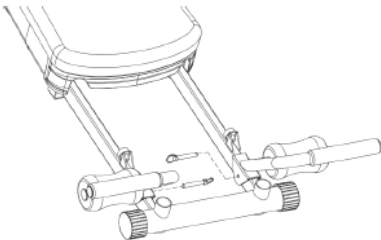
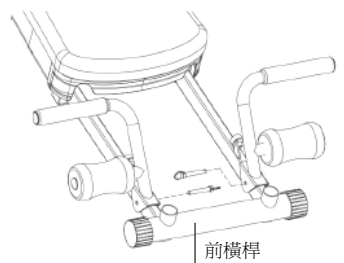


圖 4



前橫桿

如何安裝三握把塑身桿

器材所提供的三握把塑身桿是特別設計作為多用途功能。塑身桿可以置於 Total Gym® 的頂端或底部。三個不同的握持位置，增加了運動的多功能性：垂直握持、窄握及寬握。

註：務必保持泡棉握墊於軌條外側。



2 個短連接插銷

伏地挺身

1. 找到前橫桿附近右邊與左邊軌條底部處的孔位。
2. 讓三握把塑身桿角度朝向滑板，配件的托架對準軌條上的孔位。
3. 三握把塑身桿托架上的孔位與軌條上的孔位插入 2 個短連接插銷，如圖 1 所示。使用前請確認牢固地安裝各個三握把塑身桿至機架的各側。

圖 1



4. 伏地挺身運動可以訓練上胸肌與三頭肌。請見運動指南的特定運動。

引體向上

1. 找到右邊與左邊軌條頂端處的孔位。
2. 讓三握把塑身桿角度朝向滑板，將配件上的托架對準軌條上的孔位。
3. 在三握把塑身桿托架上的孔位與軌條上的孔位插入 2 個短連接插銷，如圖 2 所示。使用前請確認牢固地安裝各個三握把塑身桿至機架的各側。

圖 1



4. 引體向上運動可以訓練運動手臂、背闊肌及背部。

註：不使用三握把塑身桿運動時，請拆下它們。

如何安裝 AB 腹板

請確認提供足夠的空間，使您頭部不會在進行這些運動時撞到立柱。

請勿安裝 AB 腹板至軌條上最接近立柱的孔位，這麼做可能會造成嚴重受傷或死亡。

使用 AB 腹板時，請拆下腳部配件托架，以避免接觸，其可能造成嚴重受傷或死亡。

使用 AB 腹板前請確認連接插銷牢固的鎖定於定位。未確認的話，可能造成 AB 腹板掉落，造成嚴重受傷或死亡。

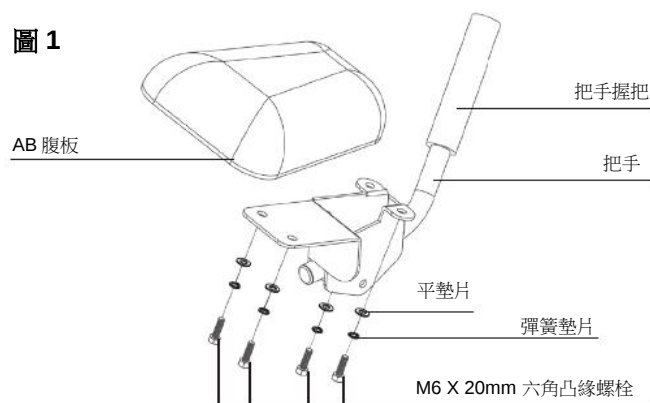
使用 AB 腹板時，請勿移動身體過度向左或向右，以避免從運動器材摔下，其可能造成嚴重受傷或死亡。

在裝有 AB 腹板，上下運動器材時，應該注意。未注意的話，可能造成嚴重受傷或死亡。

組裝

1. 從 AB 腹板上拆下六角凸緣螺栓、彈簧墊片及平墊片。
2. 使用所提供的六角扳手，以及 4 個六角凸緣螺栓、彈簧墊片及平墊片，牢固地安裝適當的把手於 AB 腹板最接近把手握把處的較小一端。請見以下圖 1。

圖 1



3. 在第二個腹板上重複這些步驟。

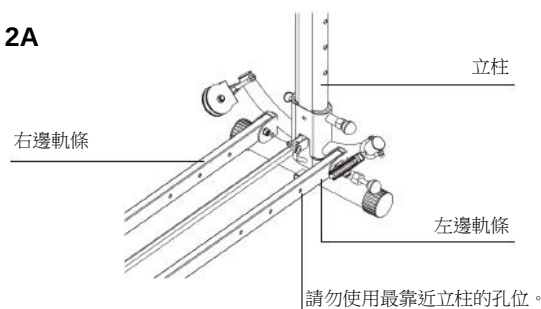
安裝

如何安裝 AB 腹板至 Total Gym®。

1. 找到立柱上右邊與左邊軌條頂端處的三個孔位(請見圖 2A)。請勿使用最接近立柱的孔位，您的頭部可能會碰到立柱，並且可能造成嚴重受傷或死亡。

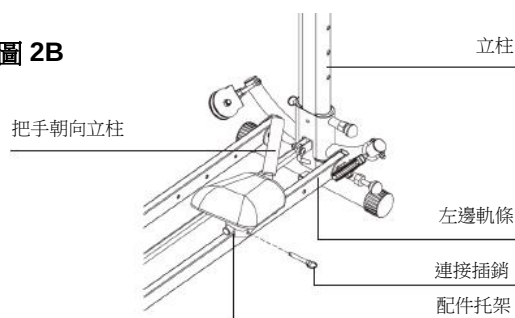
依照您的身高或舒適的高度選擇第 2 個或第 3 個孔位。

圖 2A



2. 以把手朝向立柱的方式，插入標記為(L)的 AB 腹板至左側軌條上。請見圖 2B。

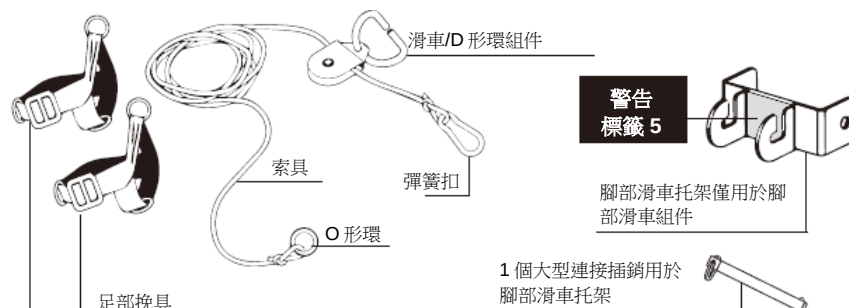
圖 2B



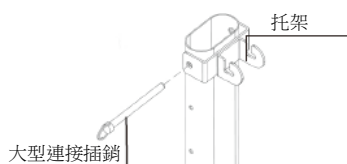
3. 在配件托架上的孔位與左側軌條上的孔位插入 M8 x 60mm 連接插銷，如箭頭指示。
4. 重複這些步驟安裝右邊的 AB 腹板。

如何安裝腳部滑車配件組

註：請確認運動器材周圍有足夠的空間，以確保使用 Total Gym®運動進行中方便且安全。請注意，安裝腳部滑車托架至立柱時，軌條無法抬高至高度調整柱的最高位置。

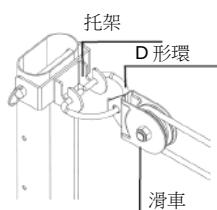


1. 托架對準立柱頂端處的孔位，連接腳部滑車托架至立柱底頂端，請確認托架是右側朝上。
在孔位插入大型連接插銷，以固定托架於立柱上。

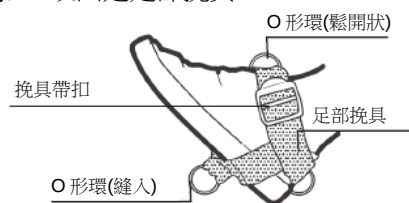


2. 從滑板的下側上的鉤子解開纜索組件，並且安裝腳部滑車組件的 O 形環。
3. 將 D 形環先置於滑車上。然後連接 D 形環至托架上，如圖所示。

註：如果索具出現扭結，請解開 D 形環並轉動滑車。

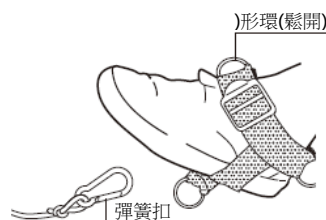


4. 將您的足部放入挽具，安裝足部挽具至其中一腳，以使縫上去的 O 形環在您足部的底部。拉緊挽具上的帶扣，以固定足部挽具。



5. A. 依照您想要進行的特定運動，將您的身體正確地置於滑板上。

B. 坐在滑板上時，將一隻膝蓋彎曲，連接索具末端的彈簧扣至安裝於您的足部之足部挽具上索具末端的 O 形環。視您正要進行的運動而定，連接彈簧扣至適當的 O 形環。夾住或鬆開挽具時，請務必確認穩定滑板。同時，上下滑板時請小心。您現在準備好使用腳部滑車配件進行運動。請見運動指南使用腳部滑車配件的特定運動。



註：不使用腳部滑車托架運動時，請將它拆下。：

B. 要解開足部挽具時，請將彈簧扣上的索具從挽具上的 O 形環上拆下。解開足部挽具時，請確認滑板穩定。

開始

一般安全要訣

- 使用快速節奏重複進行運動時，Total Gym®可能會移動。請注意在必要時調整機台位置。
- 在 Total Gym®上運動時，請穿上運動鞋和輕便的衣物。
- 請勿光腳使用機台。
- 使用前請檢查您的運動器材，以確認所有零件都在定位，並且正常地運作(請見第 12 頁、13 頁檢查、保養及儲存的細節)。
- 隨時需要成人監護。
- 軌條與滑板可以抬起至高度調整柱上任何想要的高度，視您的程度而定配合。
但是請注意，腳部滑車托架安裝至立柱上時，鋼軌不可升高至高度調整柱上的最高位置。
- 請確認運動器材周圍有足夠空間，以在 Total Gym®上運動進行，確保方便且安全。
- 每次抬起或降下高度調整柱時，請確認您握住它，防止它掉落地板。

跟 1-2-3 一樣容易

從低斜度開始使用產品。當您的健身等級增進時，增加斜度以增加難度，並且增進您的肌肉強度。請勿急躁地以高強度運動；從輕鬆開始並逐漸增加。Total Gym®就像 1-2-3 一樣容易使用，所以請慢慢來。

1. 使用 TOTAL GYM®時要記得的重要事項

- 上下運動器材時，請務必控制好滑板。
- 上下運動器材時，請保持您的足部在地板上。足部僅在運動期間離開地面。
- 如果您使用把手，上下滑板時請握住它們。
- 不使用纜線把手時，請將纜線自滑板上拆下。

2. 請僅以把手運動

握住安裝於纜線的把手，並且滑動滑板至您在進行想要的運動時(請見運動指南)時，可以舒適地坐下或躺下的位置。請確認保持您的足部於地面上，直到您是在特定運動的正確位置為止。然後，如果運動讓您的足部離地時，請將您的足部依指示的指定位置放置。

3. 使用腳踝固定器、三握把塑身桿及雙槓握桿運動

將滑板滑至您在進行想要的運動時可以舒適地坐下或躺下的位置(請見運動指南)。保持您的足部在地面上，直到您是在正確的位置且感到舒適為止。然後將您的足部置於適當位置並開始運動。

開始運動計畫時，請由 Total Gym®所附的運動指南中的基礎運動開始，以讓您熟悉這些動作。使用最低的斜度開始—您可以在數周與數月內提升至較高的等級。

對於特定的 Total Gym® 運動與計畫，請研讀並遵守產品中所附的運動指南中的指示。

檢查、保養及儲存

每次使用前請檢查您的 TOTAL GYM®

使用 Total Gym®運動時，請確認進行以下檢查：

- 確認器材完全打開，並且豎立於穩固水平的表面，四周具有足夠的淨空。器材應該僅在地墊或地毯表面上使用。
- 請確認所有連接插銷皆牢固地在定位上，並且鎖定於定位。
- 檢查滑車牢固地安裝於滑板下側上的環上。
- 檢查纜線正確地在各個滑車的凹槽中移動。
- 請確認纜線牢固地固定於各個把手上。
- 使用時請檢查腳踝固定器或其他配件正確地安裝。
- 確認滑板沿著機架平順地滑動。

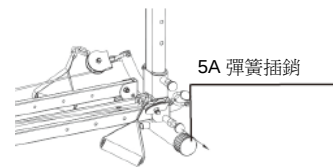
定期保養

- 定期使用清潔的布料與酒精或酒精基底的產品，像是 Windex® 或 409® 擦拭 Total Gym®。請勿將毛巾或運動衣物置於或掛在器材上。
- 定期檢查以下零件是否有磨損或其他磨耗的跡象：纜線、滑車、車輪、滑板、配件及機架。如果纜線、滑車、機架或車輪需要更換—請立即停止使用器材，請等到零件更換後。如果任何其他以上所列零件以外需要更換時，請勿使用該器材直到它更換為止。
- 切勿使用像是 WD-40® 或 ArmorAll® 的潤滑劑潤滑或清潔器材。僅使用 3-in-1® 油潤滑車輪軸或滑車，勿在滾輪表面使用潤滑劑。

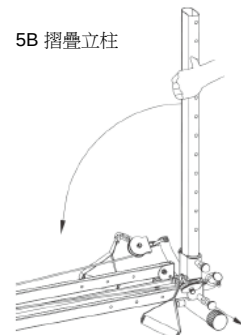
儲存 TOTAL GYM®

依照這些簡單步驟適當地儲存運動器材。

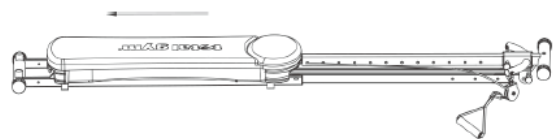
1. 首先，拆下所有配件與附件，包含掛圖配件。
2. 從立柱上拆下 C 形插銷與安全直插銷。
3. 摺疊時請確認纜線滑車安裝於滑板下側。
4. 將一隻手置於軌條的其中一側，並且在鬆開高度調整快拆插銷前握著它。拉出插銷並慢慢降下軌條至地面，直到它們置於後橫桿上。
- 5A 鬆開彈簧插銷(在左側軌條上)，如圖所示。



- 5B. 握住立柱向下朝向器材中央摺疊。



6. 滑動滑板朝向器材底部，如圖所示。



- 7A. 小心避免夾到手指或手部，抓住滑板頂部，並且慢慢地向上拉器材，讓滾輪帶著器材背部朝向中央。保持大約分開 12 英吋。
- 7B. 繼續摺疊運動器材，直到它完全地折疊，並且可以推著運動器材至衣櫥中儲存。要儲存在床下時，將運動器材置於地板上並推至床下。

警告標籤 4

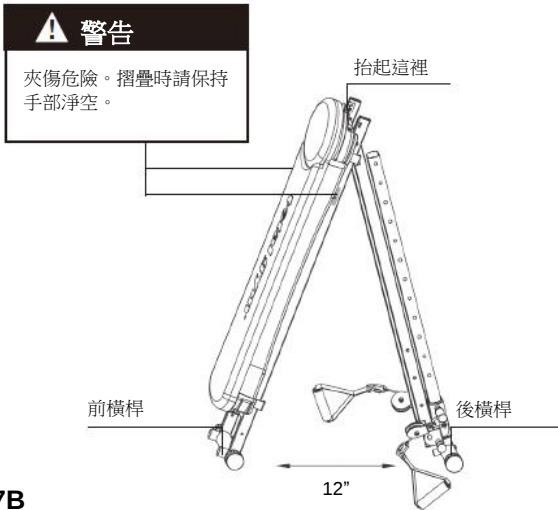


圖 7B

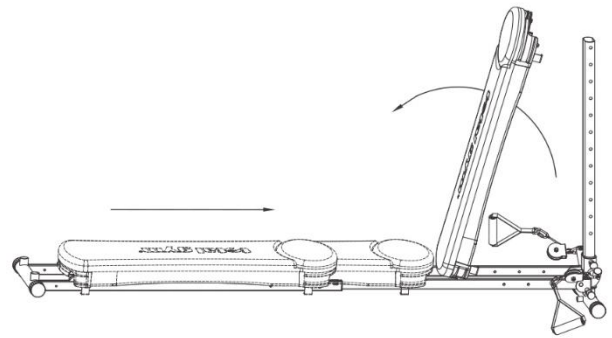
註：摺疊後，儲存時請勿以直立位置存放器材。

拆下滑板

您也可以拆下滑板，如果您需要將運動器材塞進較窄的空間 15~20 公分(6 至 8 英吋)。

重要：滑板重約 20 磅。抬起它離開運動器材時請小心。不正確地抬起時，可能造成使用者受傷。

1. 運動器材平置於地面上時，從滑板下側上的鉤子解開滑車。
2. 接著傾斜滑板，並且將它滑離運動器材的機架。坐墊完全離開運動器材時，請將它放在一旁。



3. 接著，拉起彈簧插銷，以鬆開軌條，並且將運動器材摺疊在一起，如圖 7B 所示。在摺疊前請確認鬆開彈簧插銷。

設置時安裝滑板至運動器材並準備使用

1. 從立柱頂端拆下掛圖。
2. 抬起軌條至立柱上的最高高度，並且插入安全直插銷。
3. 小心地用雙手抬起滑板，兩邊各一隻手，確認滑板下側上的鉤子是在頂部最接近立柱處。
4. 使用運動器材上最低的軌條對準滑板，並且輕輕地降下滑板至軌條，直到它置於橡膠止擋上。
5. 拿著滑車並將它滑入滑板下側上的鉤子，連接滑車至滑板頂部下側。
6. 把掛圖插入立柱頂端上。