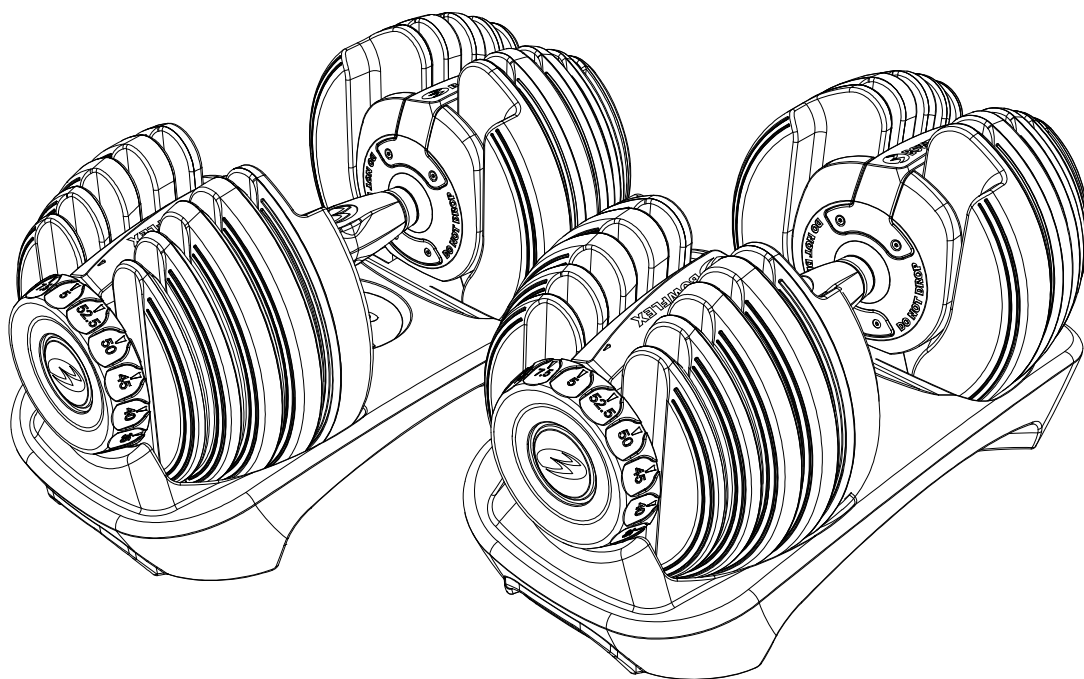




SelectTech® BD552啞鈴



使用者手冊



Manual en Español Latino Americano:
<http://www.bowflex.com>

前言

恭喜您訂購 Bowflex® SelectTech® 啞鈴組。此創新啞鈴是一個能夠協助您達到健身目標的多用途訓練工具。本產品經仔細地設計與製造，為您提供一個起始重量為2.27公斤（5磅）並一路增至23.9公斤（52.5磅）的廣泛重量選擇。為能充分的運用本產品，在使用SelectTech® 啞鈴之前，閱讀並確實了解本使用者手冊是很重要的。

為使保固支援得以生效，請保留原始的購貨證明並記錄以下資訊：

序號 _____ 序號 _____

購買日期 _____

連線：www.bowflex.com/register或撥1 (800) 605-3369以註冊本產品保固。

若對產品有疑問或問題，請撥1 (800) 605-3369 1 (800) 605-3369
或是連線：www.bowflex.com。

目錄

重要的安全說明	3
安全警告標籤及序號	3
產品規格	4
產品零件	4
操作說明	5
了解自己的Bowflex® SelectTech® 啞鈴	5
了解並測試鎖定裝置功能	6
測試鎖定裝置功能正常	7
偏差重量選擇	8
保養維護	10
啞鈴架	10
故障排除指南	11
鎖定裝置測試	12
運動練習	13
腿部運動	13
胸部運動	16
手臂運動	19
背部運動	23
腹部運動	25
肩部運動	28
人體肌肉圖	31

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS / (800) 628-8458 · www.NautilusInc.com - 客服：北美 (800) 605-3369 · csnls@nautilus.com | 美國境外www.nautilusinternational.com | 中國印製 | © 2008 Nautilus, Inc. | ® 代表在美國註冊的商標。這些商標可能已在其它國家註冊或受習慣法的保護。Bowflex、B商標、SelectTech、Nautilus、Schwinn以及Universal為Nautilus, Inc.所擁有或受特許之商標。

重要的安全說明

! 此圖示意指一個潛在的危險狀況，若未加以避免，可能會造成死亡或嚴重的人身傷害。

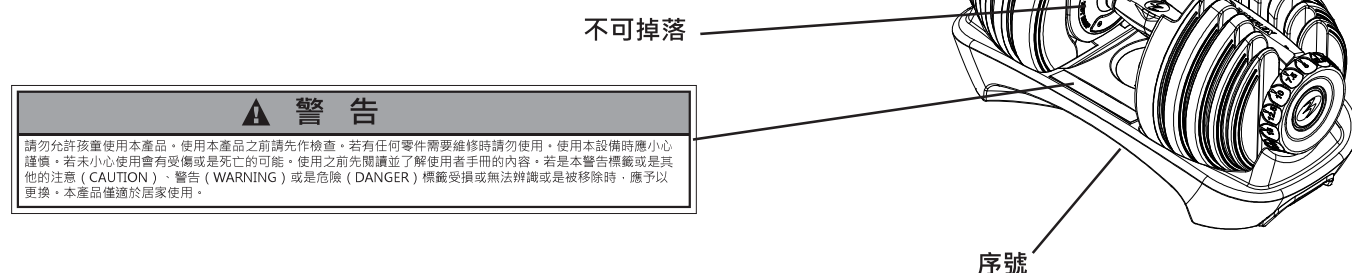
使用本設備之前，請遵守以下警告事項：

- 閱讀並了解完整的使用指南。請保留手冊以供日後參考。
- 閱讀並了解本設備的所有警告事項。若警告標籤在任何時候鬆脫、無法閱讀或是移位脫落時，請聯絡 Nautilus 客服以便更換標籤。
- 不得允許孩童在本設備上或靠近本機械裝置。本機械裝置的活動零件和其他零件可能會對孩童造成危險。
- 不適合所有14歲以下的孩童使用。
- 開始運動計畫之前先諮詢醫師。若感到胸痛或胸悶、呼吸急促或是覺得頭暈時，請停止運動。再次使用本機械裝置之前請與您的醫師聯絡。
- 本機械裝置僅供家庭使用。
- 定期地檢查並測試鎖定裝置功能是否正確。遵照本手冊所附的測試程序。
- 請勿在戶外或是在潮濕或濕的位置操作此機械裝置。
- 在開始健身之前，確認並無可能的干擾且無第三方在周遭環境內。健身的可用空間應該超過該健身運動各個方向最大伸展距離的0.6公尺（24吋）。
- 請勿在運動時過度施力。依本手冊說明的方式操作本機械裝置。
- 請勿在啞鈴已由啞鈴托座內取出後，試圖強迫轉動可調式旋鈕。
- 請勿任由啞鈴隨意地的掉落地面。這會使產品受損，並發生可能的人身傷害。
- 請勿在使用啞鈴時使其強力地相互碰撞。這會使產品受損，並發生可能的人身傷害。
- 請勿靠著啞鈴握把或是以啞鈴握把支撐身體的重量，例如使用啞鈴握把作為伏地挺身的基座。這會使產品受損，並發生可能的人身傷害。
- 請勿試圖拆解啞鈴握把或是啞鈴托座組件。本產品並未設計可由消費者自行維修。請與Nautilus的客服聯絡以取得維修相關的資訊。
- 啞鈴極為沉重。若您並未使用選購的啞鈴架，應將啞鈴組件直接放置地面以獲得最好的支撐。

安全警告標籤及序號

R將序號記錄在本手冊前言的序號欄位處。

附註：各個啞鈴托座都擁有一個單獨的序號。



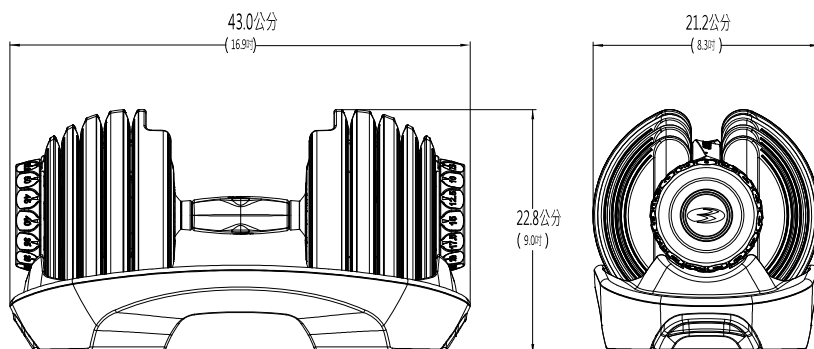
產品規格與零件

尺寸

長43公分x寬21.2公分x高22.8公分 (16.9吋x 8.3吋x 9吋)

啞鈴組件重量

25.2公斤 (55.6磅)



產品零件

A. 握柄

B. 可調式旋鈕

C. 槓片

1. 0.57公斤 (1.25磅)

2. 1.13公斤 (2.5磅)

3. 2.27公斤 (5磅)

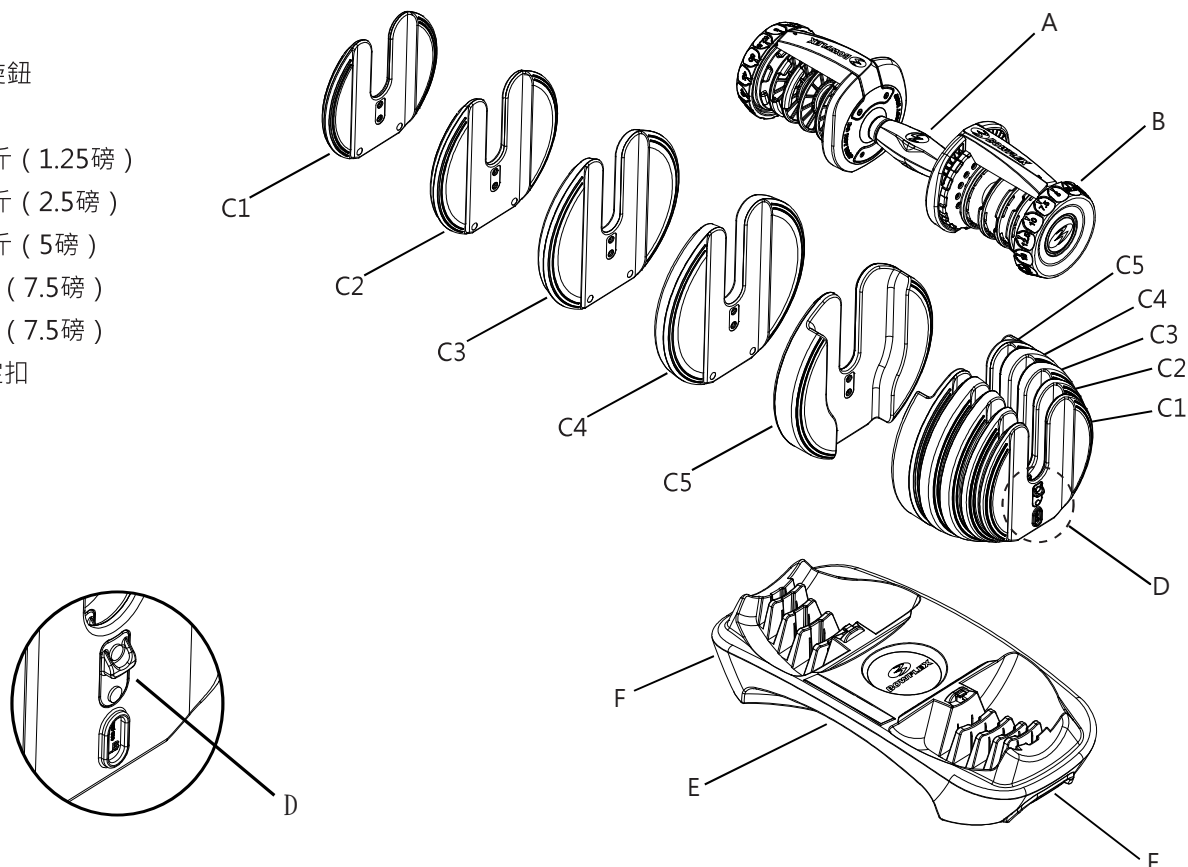
4. 3.4公斤 (7.5磅)

5. 3.4公斤 (7.5磅)

D. 槓片固定扣

E. 托座

F. 提把



操作說明

了解自己的Bowflex® SelectTech® 啞鈴

Bowflex® SelectTech® BD 552型啞鈴出貨時已完全組裝完畢，一個啞鈴裝入一個紙箱。小心地將啞鈴由紙箱內取出後，要先採取一些初步措施以便熟悉產品的功能，並確保啞鈴各方面皆依照其規格執行作業。

! 請勿使啞鈴掉落。啞鈴掉落會使槓片以及 / 或是鎖定裝置損壞，並會造成槓片在無預警的狀況下由握把脫離（掉落）。這會造成嚴重的人身傷害，並將使得本產品保固失效。

1. 啞鈴由保護性包裝內取出後，應檢查產品以及包材是否有毀損的狀況。
2. 由握把組件稍微地往下壓以確認啞鈴確實地固定在托座上。將兩側的可調式旋鈕轉動幾圈以確認旋鈕能夠前後轉動自如。確認各個重量增量的可調式旋鈕都有一個卡扣。此卡扣能夠協助適當的對齊以便選擇一個指定的重量增量。
3. 兩側可調式旋鈕的重量增量範圍為2.27公斤至23.9公斤（5磅至52.5磅）。適當地選擇一個指定重量（例如9公斤 [20磅] ），轉動兩側的可調式旋鈕直到數字（20）對齊位於Bowflex®名牌外緣的箭頭（圖1）。
4. 在確認可調式旋鈕可正確的執行旋轉功能後，轉動兩側的可調式旋鈕，將數字5對齊Bowflex®名牌上的箭頭。
5. 兩側的可調式旋鈕都調至數字5時，可直接把啞鈴的握把向上抬起。這只會將握把由托座上移開，而所有的槓片仍會立在托座上（圖2）。沒有槓片的握把代表其重量為2.27公斤（5磅）的起始重量。
6. 順時針方向轉動兩側的可調式旋鈕可為已挑選的重量加重。
7. 啞鈴握把與槓片是對稱的。握把可由面向使用者的任一端嵌入，前提是啞鈴的兩側尾端都已選擇相同的重量數字。

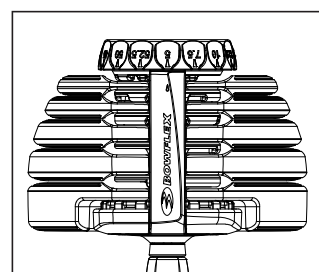


圖 1

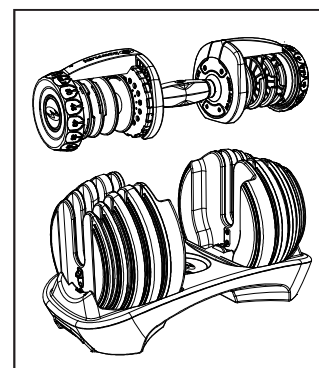


圖 2

附註：以垂直的動作（與托座垂直）將啞鈴由托座取出或是重新歸位。直到未被挑選的槓片都確實地與啞鈴脫離，否則請勿使啞鈴傾斜或是側向移動（與托座平行）。

! 請勿靠著啞鈴握把或是以啞鈴握把支撐身體的重量，例如使用啞鈴握把作為伏地挺身的基座。這會使得槓片以及 / 或是鎖定裝置損壞，並會造成槓片在無預警的狀況下由握把脫離（掉落）。這會造成嚴重的人身傷害，並將使得本產品保固失效。

! 每次使用前檢查啞鈴。請勿在零件有磨損的狀況下使用啞鈴。請與Nautilus的客服聯絡以取得維修相關的資訊。

有15個重量增量選項：

公斤 (kg)	2.27	3.4	4.5	5.7	6.8	8	9	10.2	11.4	13.6	15.9	18.2	20.5	22.7	23.9
磅 (lb)	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

附註：重量增量只代表估計值。實際的數值會因製造差異而有所不同。

操作說明

了解並測試鎖定裝置功能

Bowflex® SelectTech® 啞鈴採用一個獨一無二的鎖定裝置，該設計可確保槓片的挑選正確且完整，同時確保健身時槓片得以保持固定。

! 完整地了解本裝置的功能並確實的為本裝置進行定期地測試，以確保它能夠正確地操作。

功能

鎖定裝置提供兩個關鍵功能：

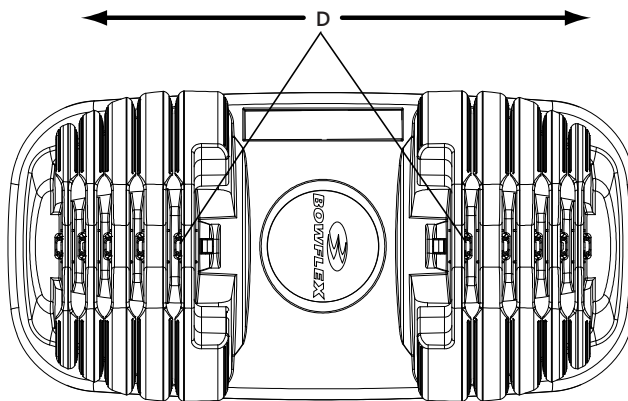
1. 此裝置允許可調式旋鈕只能在啞鈴握把確實地嵌入啞鈴托座並與其接合固定時才能夠轉動。
2. 此裝置設計若任一邊的可調式旋鈕未確實地與所選的槓片接合固定時，能將啞鈴握把固定在托座上。

用途

鎖定裝置用於兩個重要用途：

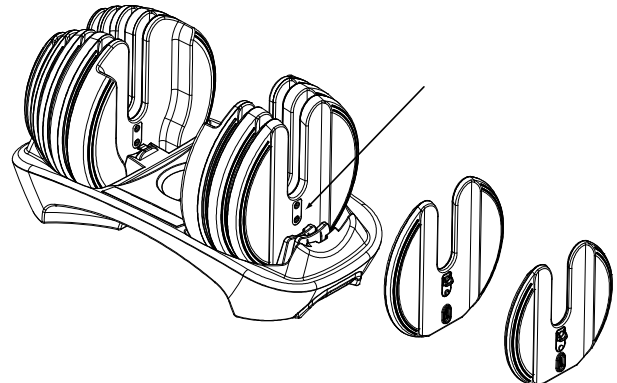
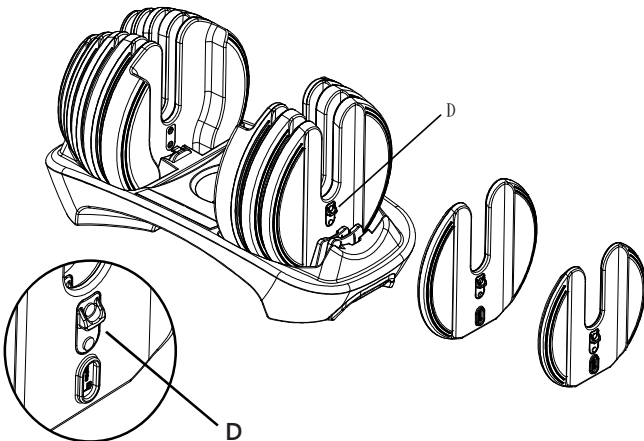
1. 此裝置能夠在啞鈴脫離啞鈴托座時，避免槓片由啞鈴取消選擇（掉落）。
2. 此裝置在槓片未確實得到支撐且固定銷並未完整接合固定時，能夠避免槓片只完成部分的選擇。

所有的固定扣（D）都必須面朝外。



正確 - 槓片固定扣（D）面朝外。

不正確 - 槓片固定扣反向

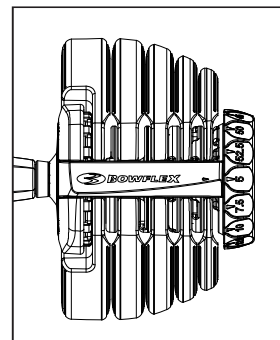


操作說明

考量到此鎖定裝置的重要性，了解如何操作並定期地測試本裝置以確保其功能的正確性是很重要的。

測試鎖定裝置功能正常

1. 在啞鈴握把設置在啞鈴托座時，將兩側的可調式旋鈕旋轉至數字5。在感覺到可調式旋鈕卡入一個凹槽（稱為止動裝置）時，您便知道該數字已確實並正確地被選定完成。在此同時也會聽到一個細微但仍可察覺到的喀嚓聲響，該聲響會與各個數字的止動裝置位置相對應。
2. 握把應該能夠由托座內抽出，而全數的槓片會留在原位。
3. 在握把移出托座時，以另一隻手握著可調式旋鈕並嘗試輕輕地轉動旋鈕，此時旋鈕應該無法被轉動。設備由托座內抽出時，鎖定裝置內的固定銷會與轉動組件接合固定。為所有的可調式旋鈕進行此測試。



⚠ 請勿嘗試用力地轉動已固定的可調式旋鈕。施力過當會使鎖定裝置受損。

4. 確認鎖定裝置能依以上所述的正常執行功能後，將啞鈴握把重新確實地嵌入托座組件內。
5. 握把放回托座時，將一側的可調式旋鈕轉到數字5和7.5之間的位置。這代表重量的選擇未完全，此時可調式旋鈕並未確實地選擇一個重量而旋鈕在該選擇的止動裝置（卡扣）之間。
6. 選擇旋鈕在此不正確的位置時，嘗試輕緩地由握把抬起並移開托座。您應該會發現握把仍固定在托座上，而無法依慣例以輕微的力道便能移動握把。
7. 將未正確完成選擇的可調式旋鈕恢復至完整且正確的重量選擇，並確認啞鈴握把能夠再次地移動。
8. 為所有的可調式旋鈕重複此測試。
9. 確保完整的啞鈴握把組件已確實牢固。可透過設定可調式旋鈕至數字5（2.27公斤/5磅）將握把組件由托座移開以作確認。手握兩側的可調式旋鈕並輕微地朝著遠離握把的方向推入並拉動旋鈕。旋鈕應該無法自由轉動且全數的選擇圓盤應緊密相接。
10. 鎖定裝置的功能現已完成測試。我們建議應該每月重複進行此測試以確保鎖定裝置能夠正確地操作。

⚠ 請勿在鎖定裝置為接合固定的狀態時，使用握把嘗試將啞鈴以及托座一起抬起。先讓鎖定裝置接合固定並使用模擬入托座組件的提把，將啞鈴及托座一起抬起。

若啞鈴的鎖定裝置在按照以上的測試程序進行操作時並不符合要求，請執行以下事項：

1. 立即停止使用本產品，直到產品經過核可的維修後才可使用。
2. 聯絡您的Bowflex® 經銷商或是直接撥打1-800-NAUTILUS（628-8458）與Nautilus, Inc.聯絡以便取得維修服務。

操作說明

偏差重量選擇

如之前所提到的，要正確的選擇一個指定重量時，可透過在啞鈴兩端選擇該重量數字即可完成。例如：要選擇9公斤（20磅）的重量，必須將啞鈴兩側的可調式旋鈕轉至數字20。透過啞鈴兩側選擇相同的數字，便能成功複製一個普通的啞鈴（一個兩側重量相同的平衡啞鈴）。儘管這是最常見的重量選擇類型，且在絕大多數的健身運動裡被使用，但Bowflex® SelectTech® 啞鈴仍提供一個稱為偏差重量選擇，是一個有效且獨特的健身替代選項。

偏差重量選擇牽涉到啞鈴的一側與另一側使用不同的重量設定。這樣的設定，在作某些健身動作時，例如二頭肌彎舉，會是一個效力強大的肌力增長方法。

SelectTech® 啞鈴無論是選擇以平衡或是偏差重量操作，皆不會影響其功能。唯一的不同是在使用偏差重量時，必須以取出啞鈴的相同方向將啞鈴放回托座。

在使用偏差重量選擇時，啞鈴兩側所選擇的槓片組合將不盡相同。因此您必須確認，將啞鈴放回托座時的方向要與取出時的方向一致，如此槓片才能夠放入對應的啞鈴托座空缺的凹槽內。

偏差重量選擇的健身範例

傳統使用上，啞鈴彎舉能夠強化二頭肌，但對於協助手腕旋後及旋前的前臂肌肉的影響卻是少之又少。旋後及旋前為描述手腕轉動運動的術語。例如，轉動門把以及轉動車內點火開關的鑰匙皆為旋後及旋前的範例。順時針轉動門把便是旋後的動作，而逆時針即為旋前的動作。不論您正在訓練一個特定的運動，或只是訓練得更強壯並增進每日生活的活動力，鍛鍊自己的前臂肌肉，也將旋後及旋前的動作帶入會對訓練有所助益。

這些啞鈴能夠允許您以有別於傳統啞鈴的方式進行訓練。透過啞鈴兩側不同的重量設定，能夠讓您在彎舉時使用到那些旋後 / 旋前肌肉。手握啞鈴的大拇指那一側使用較多的重量能夠加強旋前的肌力，而較多的重量在手握啞鈴的小指那一側時，則會加強旋後的肌力。不只是強化二頭肌，您還能夠在與轉動手腕有關的活動中變得更加強壯。

以下使用偏差重量的二頭肌彎舉範例，是SelectTech® 啞鈴能提供上部肌肉進化的一個良好示範。

	側邊1	側邊2	啞鈴總重
選定的重量設定	9公斤（20磅）	13.6公斤（30磅）	11.4公斤（25磅）
重量差異		4.5公斤（10磅）	
重量分配	4.5公斤（10磅）	6.8公斤（15磅）	11.4公斤（25磅）
重量偏差		2.27公斤（+ 5磅）	

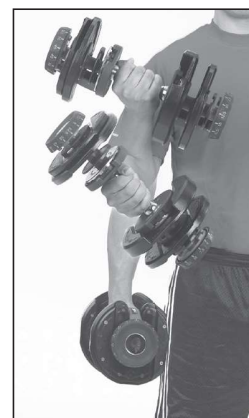
Example of offset weight settings.

啞鈴已被設定為一側重量為9公斤（20磅）而另一側為13.6公斤（30磅）。因此啞鈴的總重為11.4公斤（25磅）。這個11.4公斤（25磅）啞鈴的重量分配為一側4.5公斤（10磅）而另一側為6.8公斤（15磅），總重為11.4公斤（25磅）。30 lbs (13.6 kg)。

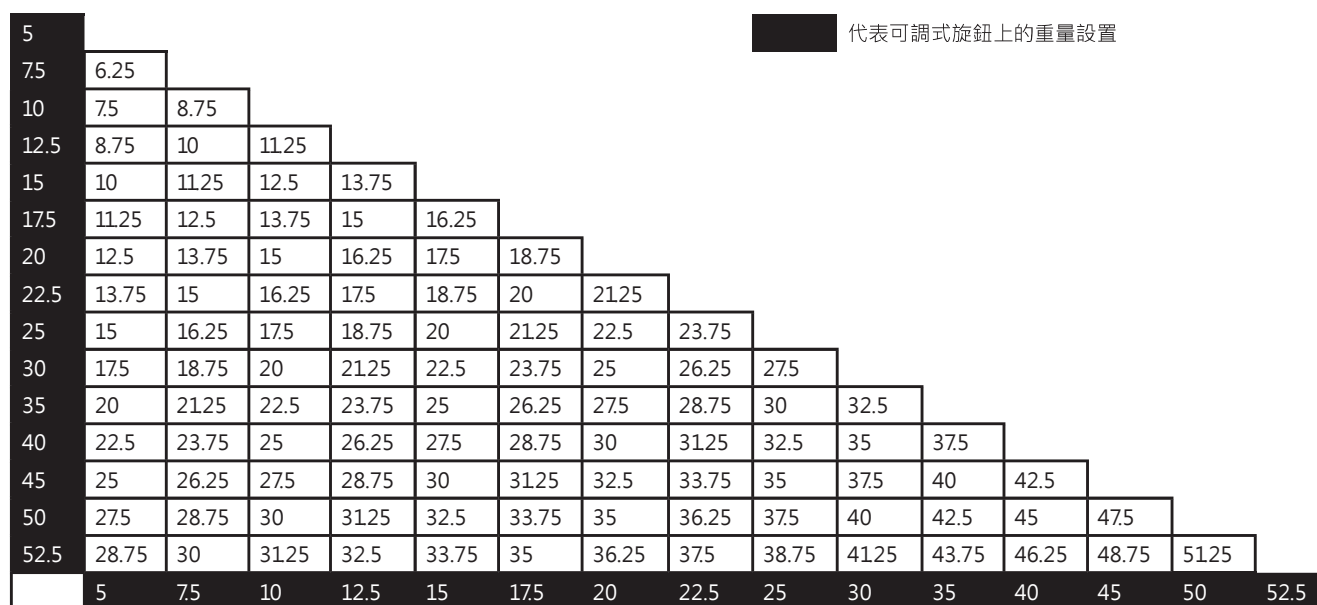
依以上定義的啞鈴重量配置，使用者應該以拇指那一側為9公斤（20磅），而小指那一側為13.6公斤（30磅）的方式握著啞鈴。

操作説明

開始二頭肌彎舉時，手腕處於正中姿勢且以前臂位置（手心朝著腿部）擺放。彎舉動作由開始到結束的位置，手腕應該逐步向外轉動（手心朝上）。在這個彎舉的過程中，使用者將會以二頭肌舉起11.4公斤（〔25磅〕）的啞鈴重量，但同時也以手腕的轉動（旋後）舉起2.27公斤（5磅）的偏差重量。不同於常見的啞鈴兩端都是平衡的重量，此偏差重量會需要更多的肌肉活化作用，也因此能夠使前臂及手腕更為進化。



以下圖表提供在各種重量設置的組合中啞鈴的總重量。



偏差重量選擇。

底部的快速參考圖表，可判定啞鈴一側的偏差重量的總額。

差異欄位內所列的重量代表由啞鈴的可調式旋鈕所選擇的兩個重量之間的差額。

“+” 符號代表啞鈴較重的那一側它的偏差重量的總額。

雖然您能夠持續增加重量偏差的總額，但通常設定的偏差重量並不會需要超過9公斤（20磅）。

差異	偏差
1.13公斤(2.5 磅)	+ 0.57公斤(+ 1.25磅)
2.27公斤(5磅)	+ 1.13公斤(+ 2.5 磅)
3.4公斤(7.5磅)	+ 1.69公斤(+ 3.75磅)
4.5公斤(10磅)	+ 2.27公斤(+ 5 磅)
5.7公斤(12.5磅)	+ 2.83公斤(+ 6.25磅)
6.8公斤(15磅)	+ 3.4公斤(+ 7.5磅)
8公斤(17.5磅)	+ 3.96公斤(+ 8.75磅)
9公斤(20磅)	+ 4.5公斤(+ 10磅)
10.2公斤(22.5磅)	+ 5.1公斤(+ 11.25磅)
11.4公斤(25磅)	+ 5.7公斤(+ 12.5磅)
13.6公斤(30磅)	+ 6.8公斤(+ 15磅)
15.9公斤(35磅)	+ 8公斤(+ 17.5磅)
18.2公斤(40磅)	+ 9公斤(+ 20磅)

保養維護

Bowflex® SelectTech® 啞鈴的保養維護

! 本產品必須定期地檢查是否有損壞的狀況並進行維修。本產品的所有人有責任確保有完成定期的保養維護作業。磨耗或受損的零配件必須立即地更換，或是應移除該設備並停用直到完成維修為止。只有製造商供應的零配件才能使用於本設備的保養與維修。

Bowflex® SelectTech® 啞鈴為無須費心保養的產品。然而，您仍需採取一些步驟以保持本產品的操作能力並使外觀處於最佳狀態。

1. 若SelectTech® 啞鈴的握把組件、槓片或托座變髒時，應該以布料稍微地沾濕無刺激性的溫肥皂水進行清潔。使用另一塊布擦拭乾燥。
2. SelectTech® 啞鈴內部經過潤滑且不需要再作更進一步的內部潤滑作業。槓片及選擇圓盤之間的接觸點並未進行潤滑，但其本身的摩擦力原本就不高。通常這並不需要任何的潤滑保養。若您覺得槓片以及 / 或選擇圓盤有其潤滑保養的必要，只能使用有機矽潤滑劑，最好是「食品級」的潤滑劑。

! 請勿在本產品使用任何的溶劑、刺激性的清潔劑、化學品或是漂白劑 - 若使用這些產品會使材料受損，而造成本產品的性能或強度衰退。

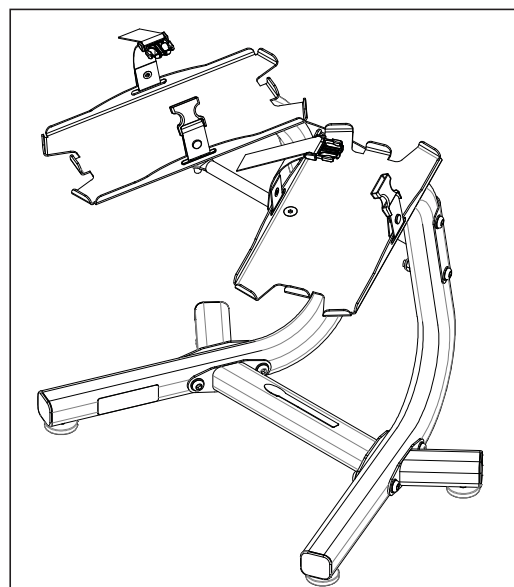
請勿試圖拆解啞鈴握把或是托座的組件。這些物件並未設計可由使用者自行維修。若自行拆解會使得製造商的產品保固失效。請直接與Nautilus, Inc. 聯絡以取得維修服務。

選購配件

Bowflex® SelectTech® 啞鈴架

此吸引眾人目光的啞鈴架採用人體工學設計以加強SelectTech® 啞鈴的功能性。

- V型的「貼近」(“step-in”)設計允許使用者在將啞鈴抬起或放回托座時，仍可保持恰當的上身位置。
- 啞鈴握把以自然的方向擺放，提供一個舒適且穩固的提舉姿勢。
- 大型的穩定支架確保最大的穩固性。
- 產品隨付的束帶可將啞鈴固定在托座上。
- 整合式毛巾架
- 尺寸 (不含啞鈴)：長66.5公分x寬50.6公分x高57.9公分 (26.2吋 x 19.9吋 x 22.8吋)



選購的重訓椅以及地墊可分別訂購。

其他的產品皆可由Nautilus, Inc. 取得，請連線：www.nautilusinc.com

故障排除

問題	解決方法
啞鈴在未選擇槓片的情況下，握把無法完整的放回托座（握把並未附加任何槓片）	1. 確認兩側的可調式旋鈕直接地設定在數字5。
啞鈴在已選擇槓片的情況下，握把無法完整的放回托座（握把上有槓片）。	1. 查看啞鈴兩側所選擇的重量是否不同（例如一側的可調式旋鈕設定在5而另一側設定在7.5）。若情況確實如此，則必須以抽出啞鈴的相同方向將啞鈴放回托座。如此才能讓槓片重新安置在托座的正確且留空缺的開口內。 2. 核對未選定的槓片（仍留在啞鈴托座上的槓片）是否仍在其正確的位置且未被移到不同的支撐凹槽內。這可能會阻礙啞鈴重新裝回托座。
握把在托座內而可調式旋鈕無法轉動。	1. 檢查以確保啞鈴握把確實地壓入啞鈴托座。若未確實的壓入，則無法釋放鎖定裝置，使得可調式旋鈕被阻止轉動。 2. 查看是否有任何的槓片以「固定扣」那面對著啞鈴握把的手柄，以逆向裝入托座組件內。所有的槓片都必須將選擇銜鐵背對著啞鈴握把的手柄。 3. 查看啞鈴托座是否有任何的污物、碎屑或是其他障礙物。您可能需要將槓片由托座移開來完成此檢查作業。切記要將槓片以選擇銜鐵背對啞鈴手柄的方向重新放回其適當位置。
槓片無法固定在握把上並會掉落。	1. 確認所有的槓片都將「固定扣」背對著啞鈴手柄。若有一個或多個槓片以「固定扣」向內對著手柄的方向逆向嵌入，握把可能會被堵住，而使得槓片卡在握把上。 2. 核對未選定的槓片（仍留在啞鈴托座上的槓片）是否仍在其正確的位置且未被移到不同的支撐凹槽內。這可能會阻礙啞鈴重新裝回托座。

故障排除

SelectTech® 啞鈴鎖定裝置測試

更換任何Bowflex® SelectTech® 啞鈴的零件後，務必在使用啞鈴作任何的運動之前，先執行以下程序：



此為針對槓片鎖定裝置的功能性測試

1. 在啞鈴握把設置在啞鈴托座時，將兩側的可調式旋鈕旋轉至最小的數字（圖1）。感覺到可調式旋鈕卡入一個凹槽（稱為止動裝置）時，您便知道該號碼已確實並正確地被選定完成。在此同時也會聽到一個細微但仍可察覺到的喀嚓聲響，該聲響會與各個數字的止動裝置位置相對應。
2. 握把應可由托座內抽出而全數的槓片會留在原位（圖2）。
3. 在握把移出托座後，以另一隻手緊握著可調式旋鈕並嘗試轉動旋鈕，此時旋鈕應該無法被轉動。
4. 將啞鈴放回托座並將可調式旋鈕轉至下一個最低的重量設定。把啞鈴由托座抬高約2.5公分（1吋）。
5. 在握把仍在托座上方時，以另一隻手緊握著可調式旋鈕並嘗試轉動旋鈕；旋鈕應該無法被轉動。設備由托座內抽出時，鎖定裝置內的固定銷會與轉動組件接合固定。為所有的可調式旋鈕進行此項測試。
6. 為啞鈴的全數重量設定重複進行此項測試。



若有任何的旋鈕在離開托座後仍可旋轉，則請停止使用啞鈴並聯絡 Nautilus 的客服。

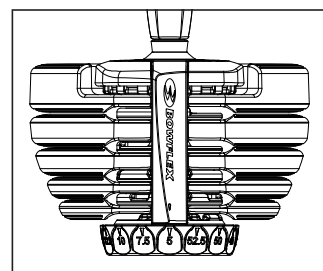


圖1

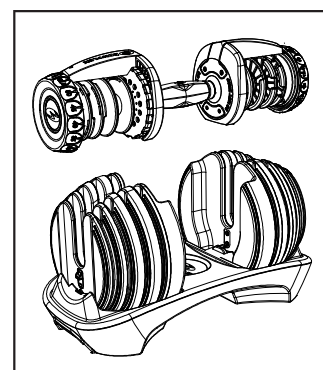


圖2