注意：使用產品之前，務必看過所有說明。

目錄

安全須知

重要組裝說明

保養與維護

零件表

保固

訂購零件

型號
MWM-990

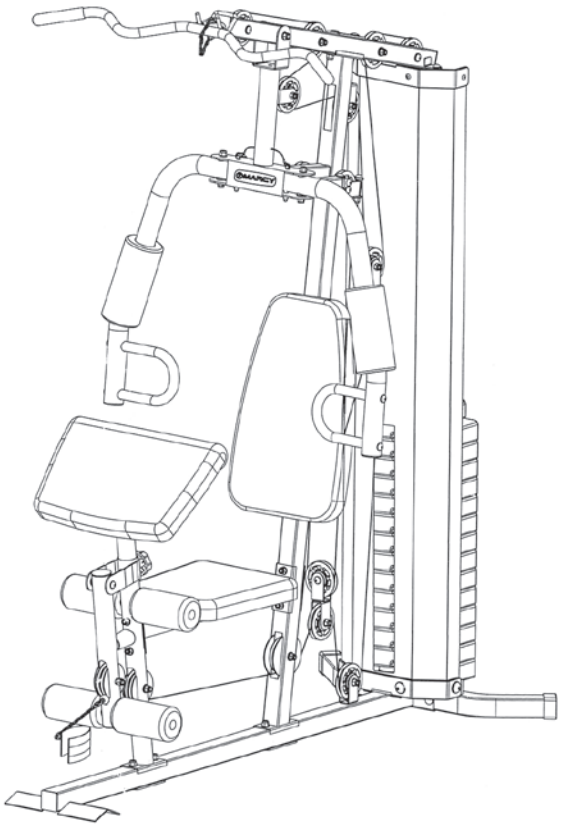
請保存本使用手冊以利日後查閱。

160502

使用說明書

IMPEX
FITNESS PRODUCTS

MARCY® 居家健身器材
MWM-990



重要：請仔細看過使用手冊內的重要安全須知與組裝說明後，再開始組裝產品。

IMPEX® INC.
地址 : 2801 S. Towne Ave. Pomona, CA91766
電話：(800) 999-8899
網址: www.impex-fitness.com
電郵: support@impex-fitness.com

目錄

開始之前.....1
重要安全須知.....2
運動健身指南.....3
警告標籤擺放位置.....5
重要組裝說明.....6
操作說明.....7
保養與維護，承重.....8
零件表.....9
爆炸圖.....11
密碼鎖設定說明.....12
阻力訓練表.....13
保固.....14
訂購零件.....14

開始之前

感謝您購買IMPEX® INC.的MARCY 居家健身器材MWM-990。為了您自身的安全與利益，請在使用運動器材之前，務必仔細看過本說明書。身為製造商，我們的目標就是讓消費者感到滿意。如果您有任何問題或發現有短少或毀損零件，我們保證我們的工廠能提供讓您滿意的直接協助。為了避免發生不必要的延宕，請撥打我們的免費客服電話。我們的客服代表會馬上為您服務。

免費客服電話
1-800-999-8899
上班時間：星期一至五，9 a.m. – 5 p.m.
網址 : www.impex-fitness.com
電郵: support@impex-fitness.com

重要安全須知

這款健身器材有最高等級的使用安全性。但是，使用健身器材時，還是有一些安全須知必須遵守。請在安裝或操作健身器材之前，看完這份使用說明書。尤其是以下這些安全須知：

1. **不要讓兒童或寵物在健身器材附近嬉戲。切勿放兒童與健身器材單獨在同一個房間內。**
2. 健身器材一次只能一個人使用。
3. 如果使用者在使用期間感到暈眩、噁心、胸口悶痛或出現其他不尋常的徵兆，請馬上停止使用器材並馬上就醫。
4. 請將健身器材擺在一個四面淨空、平坦的表面。不要在靠近水源或戶外使用本健身器材。
5. 不要用手碰觸活動零件。
6. 健身時，請穿著適合的運動服飾。不要穿長袍或其他可能會被器材夾住的衣服。使用本器材時，也請務必穿著慢跑鞋或有氧運動鞋。
7. 本產品只能做說明書描述的用途使用。不要搭配非製造商建議的其他設備。
8. 不要在器材附近擺放尖銳物品。
9. 殘障人士請勿使用本健身器材。
10. 使用本器材健身之前，務必先做伸展運動暖身。
11. 如果本器材無法正常運作，請馬上停止使用。
12. 健身時，請找一個訓練夥伴。
13. **本健身器材只能在居家使用並僅供費者使用，不得做商務使用。**

警告：開始任何健身課程前，先諮詢您的醫生。這個步驟對35歲以上成人或本身有健康問題的人來說尤其重要。使用任何一種健身器材之前，一定要先詳閱使用說明書。IMPEX INC.對任何使用者因使用本產品而導致的身體受傷或財物毀損一概不負責。

請妥善保存這些安全說明。

肌肉訓練與增重

不同於有氧運動的重點在於耐力訓練，無氧運動則著重在肌力訓練。在增大肌肉尺寸與提高肌力時，體重也會逐漸增加。增加肌肉重的同時，您的身體也會開始適應加諸身上的壓力。這時候您可以調整飲食，食用包括肉、魚和蔬菜等食物。這些食物有助於肌肉復原而且可以在辛苦運動之後，為身體補充重要養分。

肌力與肌耐力

要讓運動達到最大效果，請務必準備一套能平均運動到所有重要肌肉群的健身計畫。

要增加肌力，請按照以下原則進行：
增加運動阻力並保持某運動的重複次數就能增加肌力。

要鍛鍊身體，請按照以下原則進行：
減少運動阻力而且要增加某運動的重複次數就能讓身體獲得更多鍛鍊。

一旦開始適應某項運動後，您就可以開始增加運動阻力、做的次數或運動的速度。不需要3個要素一次全改。舉例來說，假設您現在做重訓的重量是23公斤(50磅)，3分鐘內做10次。當您開始覺得做這個過程變得輕鬆時，您可以把重訓的重量增加到27公斤(60磅)但仍在同樣的時間限制內做同樣的次數。舉重重量增加但次數減少能增加肌力。如果希望同時增加肌力與肌耐力，建議您每組運動的每一個動作都重複15-20次。

訓練肌肉強度
該從哪種強度開始訓練身體取決於您的體適能。只要減少加在肌肉的重量或少做幾組運動就能改善肌肉痠痛的問題 。要避免身體受傷，應逐步進行您的運動計畫並根據本身的體適能設定重訓強度。若體適能提高，運動強度也要跟著提高。

肌肉痠痛是一種常見現象，尤其容易發生在剛開始運動時。但如果您長期感肌肉痠痛，請修改您的運動計畫。您的肌肉系統最終一定會習慣加諸在身上的壓力與拉力。

開始肌力訓練課程

暖身
開始訓練肌力之前，務必先至少做5-10分鐘的伸展或輕量運動。這個動作有助於讓身體準備好迎接接下來能增加循環、讓體溫變高以及讓肌肉產生更多氧氣的更激烈運動。

健身
每一次健身，請記住最好不要有長期肌肉痠痛的問題因為代表您可能受傷了。

緩和運動
每次健身結束前，請務必至少做5-10分鐘的緩和伸展運動。做伸展運動時必須量力而為。這個階段可以讓您的肌肉從訓練時的狀態慢慢放鬆下來。

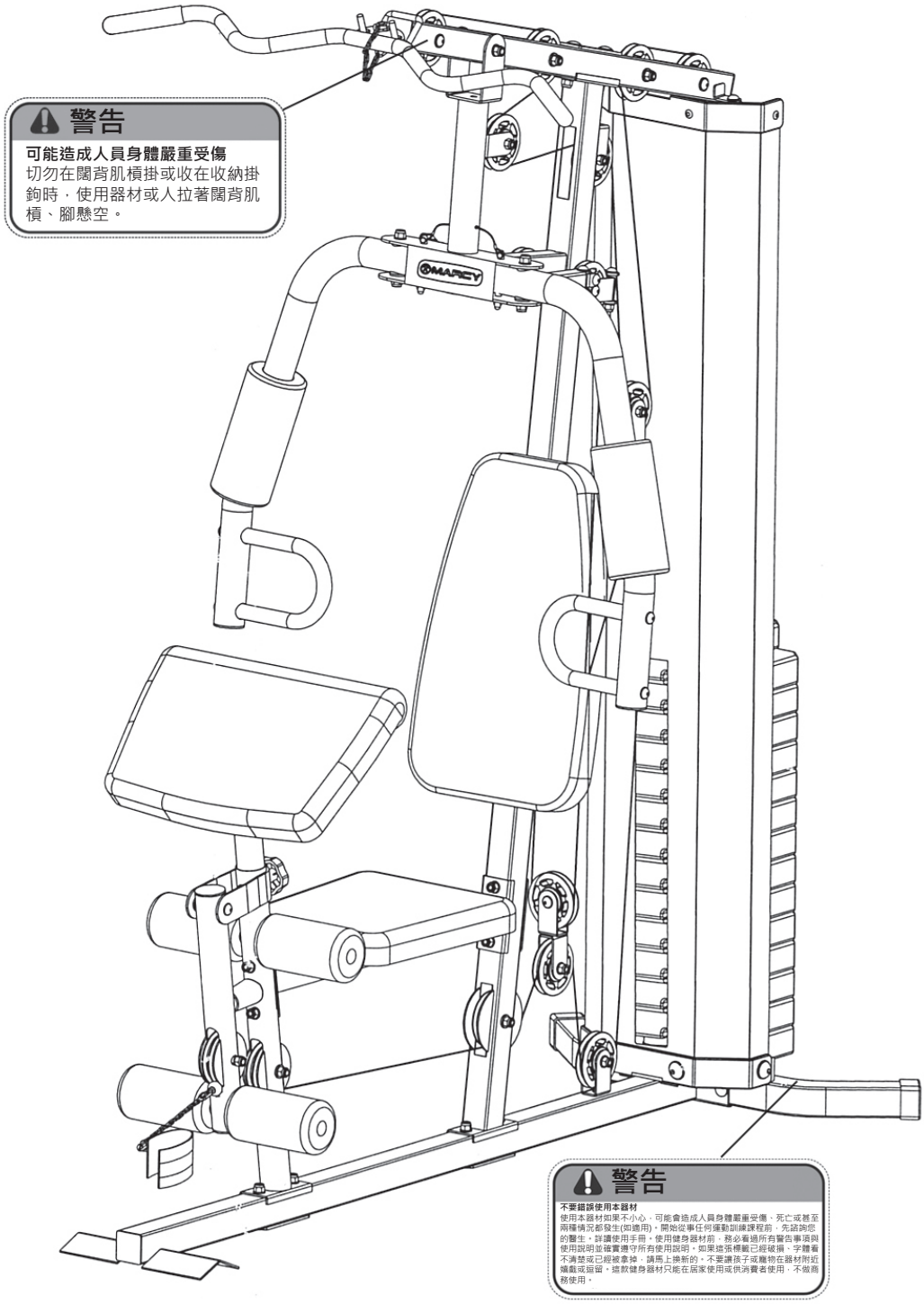
完整的健身計畫應該是在做肌力訓練之餘，再另外安排2-3天做有氧運動。

喝水
為了讓身體能正常運作，請務必喝足夠的水。如果您正在運動，請增加喝水量。這麼做的原因是您現在喝的水會透過讓身體在運動時保持涼爽的流汗機制排出體外。因為運動而流失的水分必須補充回來才能確保肌肉的復原良好。

休息日
雖然您並不想休息，但是每星期至少休息一天是很重要的因為肌肉需要有自療的時間。持續運動會導致您的肌肉被過度訓練，長期來說，對您並不是好事。

-

警告標籤擺放位置

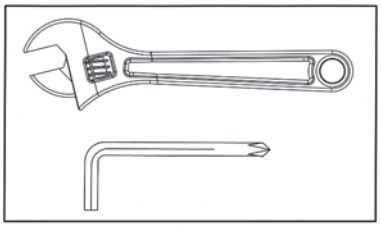


這裡顯示的警告標籤已經事先貼在健身器材的後安定桿和上架。如果標籤不見了或上面的字體已經看不清楚，請馬上連絡我們的客戶服務部 1-800-888-8899索取新標籤。將標籤貼在圖中標示的位置。

重要組裝資料

- ❖ 組裝訓練椅需要的工具：兩支可調式扳手和L型六角扳手。
- ❖ 注意：強烈建議您找兩個或兩個以上的成人組裝本器材，避免人員在組裝時不小心受傷。
- ❖ 確定馬車螺栓穿過組裝零件上的方形孔。在馬車螺栓尾端加墊圈。
- ❖ 將亞倫螺栓或六角螺栓穿過需要組裝零件上的圓形孔。
- ❖ 務必等所有螺栓都裝入訓練椅之後才能將所有螺栓鎖緊。不要在螺栓剛安裝好後就鎖緊螺栓。

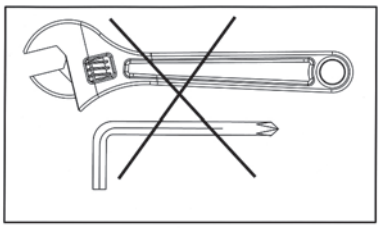
鎖緊螺帽與螺栓



組好目前與之前步驟說明的零件後，再鎖緊所有螺帽與螺栓。

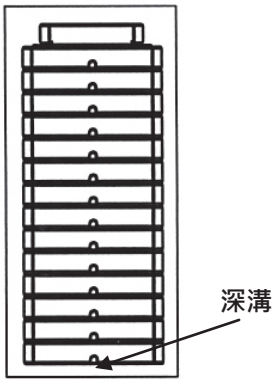
注意：有樞接功能的零件不要鎖過頭。

確定所有樞接零件都能靈活作動。



不要鎖緊這個步驟的所有螺帽與螺栓。

安裝配重塊



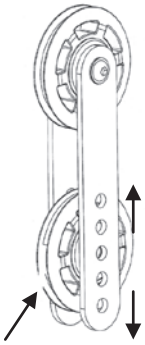
配重塊從器材導桿上方放入直到配重塊塊堆疊到頂端為止。**每個配重塊上的深溝都要面朝前方、朝下。**

操作說明

選擇配重塊

1. 用重量選擇器插銷選擇您運動時需要的配重塊數量。
2. 不要在配重塊堆疊或最頂端的配重塊在比較高的位置時，插入重量選擇器插銷。
3. 確定重量選擇器插銷確實插到底。
4. 每一個配重塊的重量大約是10磅(4.53公斤)。
5. 請參閱重量阻力表。
6. 切勿用啞鈴或其他方式增加重量阻力。只能用製造商提供的配重塊。
7. **基於安全理由，不使用器材時，請將鎖銷插入導桿上的洞內並用密碼鎖把鎖銷鎖好避免配重塊移位。**請參閱密碼鎖設定段落。

調整滑輪索的緊度

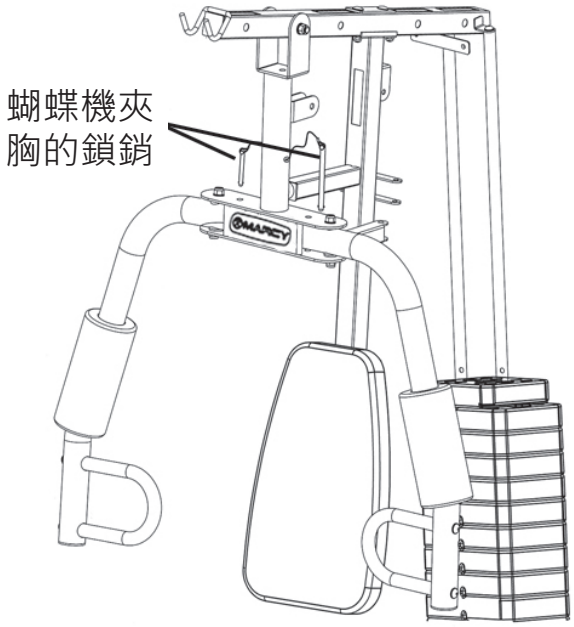


上下移動兩個雙浮吊式滑輪托架的下滑輪位置來調整滑輪索系統的緊度。

如果太鬆，下滑輪位置往上移一個洞。

如果太緊，下滑輪位置往下移一個洞。

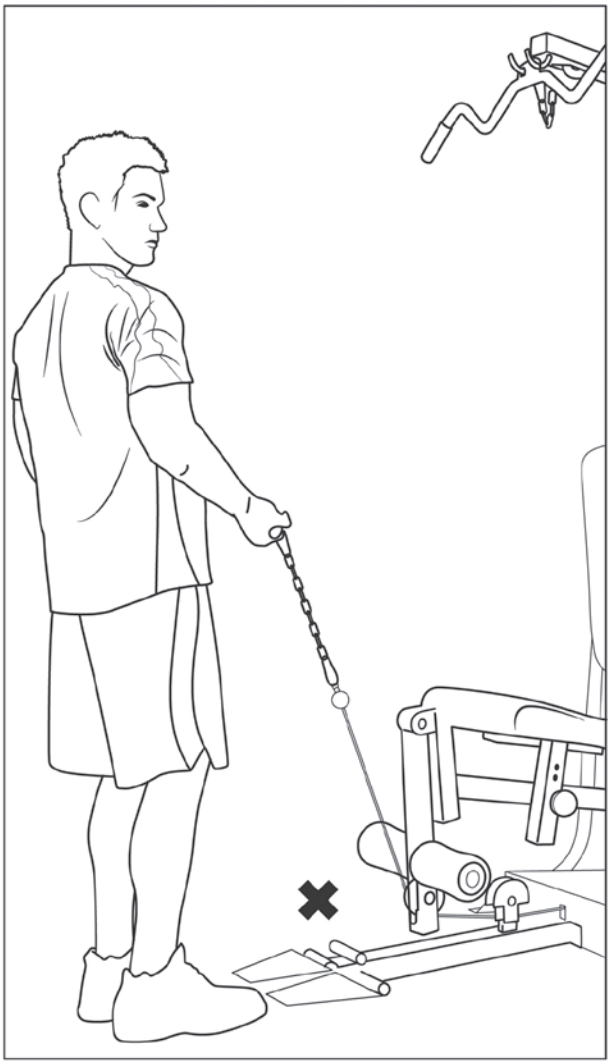
正面推舉與蝴蝶機夾胸



1. 做正面推舉時，要將蝴蝶機夾胸鎖銷插入正面推舉基座與蝴蝶機夾胸的洞孔。
2. 做蝴蝶機夾胸時，要將鎖銷拔出來。

警告

做低拉滑輪運動時，務必雙腳站在附贈的腳踏板上才能避免健身器材晃動。



保養與維護

1. 請定期用WD-40潤滑油潤滑活動零件。
2. 每次使用器材之前，先檢查所有零件是否鎖緊。
3. 用濕布以及溫和、沒有磨蝕效果的清潔劑清潔器材。不要用溶劑清潔劑。
4. 定期檢查器材是否有毀損或磨損現象。
5. 請馬上換掉任何有瑕疵零件並/或在器材維修好之前不要使用。
6. **未定期檢查器材可能會對器材的使用安全造成影響。**

承重量與尺寸

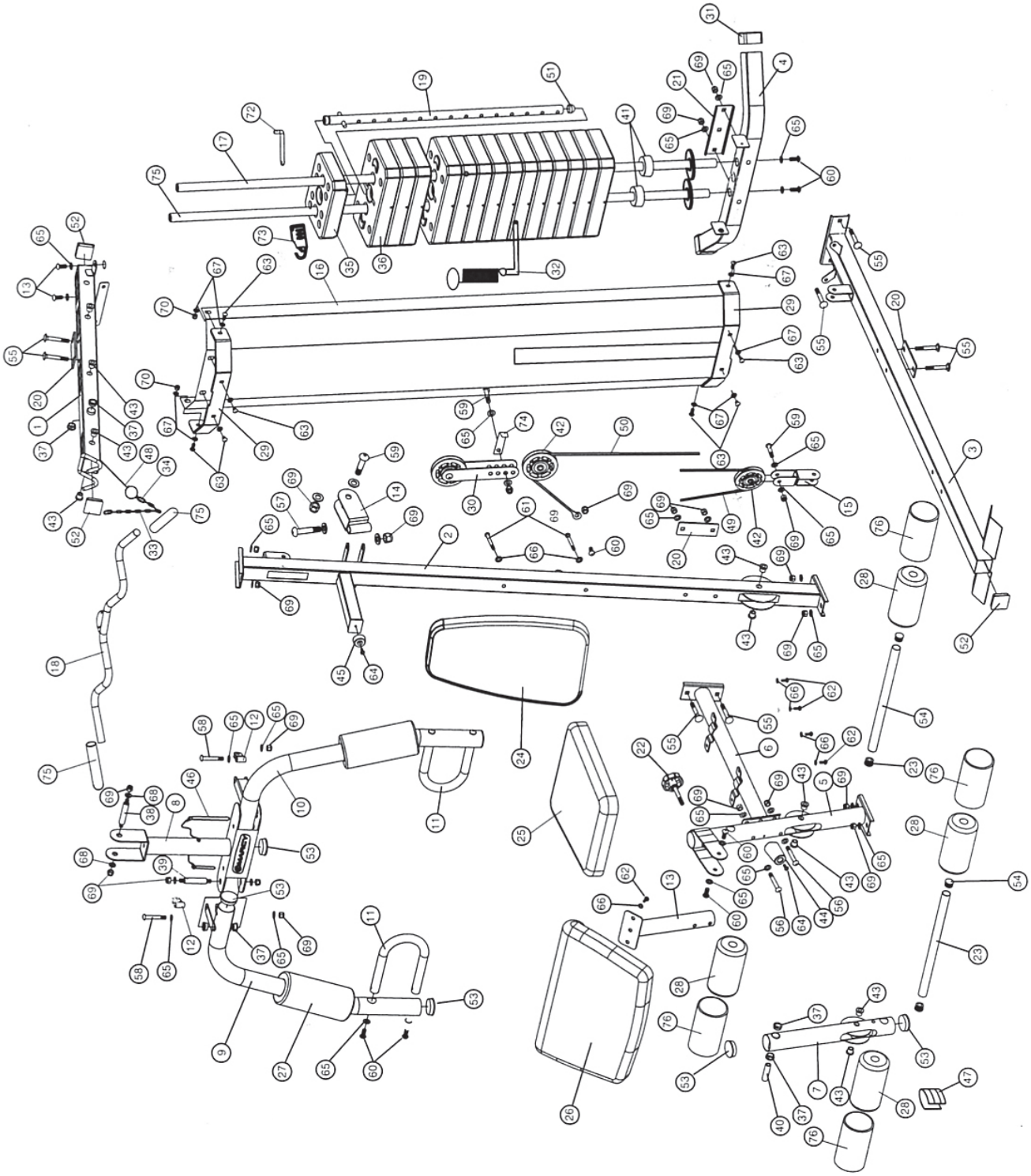
1. 最大使用者重量：300磅(136.7公斤)
2. 組裝後尺寸：68x36x79英吋(172.72x91.44x200.66公分)

MWM-990 零件表

零件編號	敘述	尺寸	數量
1	上架		1
2	直立架		1
3	底座架		1
4	後安定桿		1
5	腿部訓練架		1
6	座椅撐架		1
7	腿部訓練器		1
8	正面推舉底座		1
9	右蝴蝶機夾胸		1
10	左蝴蝶機夾胸		1
11	正面推舉手把		2
12	蝴蝶機夾胸索拖架		2
13	手臂屈曲欖腳		1
14	旋轉滑輪托架		2
15	彎角雙浮吊式滑輪托架		1
16	配重塊推疊外蓋		1
17	導桿		2
18	闊背肌槓		1
19	選擇器桿		1
20	托架	1 3/4 x 4 3/4 英吋(4.45 x 12.06公分)	4
21	U型托架	2x7英吋((5.08x17.78公分)	1
22	固定鈕		1
23	泡棉管		2
24	靠背板		1
25	坐墊		1
26	手臂屈曲墊		1
27	大按摩滾輪	Ø 1 7/8x8 5/8英吋 (4.76 x 21.9公分)	2
28	按摩滾輪	Ø 7/8 x 7 英吋(2.22 x 17.78公分)	4
29	配重塊堆疊外蓋托架		2
30	雙浮吊式滑輪托架		2
31	後安定桿尾蓋		2
32	重量選擇器插銷		1
33	鍊條		2
34	C型夾		4
35	選擇器立管		1
36	配重塊		14
37	軸承	Ø 1英吋(2.54公分)	8
38	正面推舉軸	3英吋(7.62公分)	1
39	蝴蝶機夾胸軸	2 5/8英吋(6.66公分)	2
40	腿部訓練軸		1

41	配重塊橡膠保險桿	Ø 2 3/8 x 1英吋(6.03x 2.54公分)	2
42	滑輪	Ø 7/8 x 1/2英吋(2.22x1.27公分)	16
43	滑輪軸承	Ø 1 7/8x2 1/2英吋(4.76 x 6.35公分)	14
44	橡膠保險桿	Ø 1 1/2 x 5/8 英吋 (3.81x1.58公分)	1
45	橡膠保險桿		1
46	蝴蝶機夾胸鎖銷		2
47	腳踝阻力帶		1
48	上索	116英吋(294.64公分)	1
49	蝴蝶機夾胸索	91 英吋 (231.14公分)	1
50	下索	134 英吋 (340.36)	1
51	圓錐型尾蓋	Ø 1英吋(2.54公分)	1
52	尾蓋	2x2英吋 (5.08x5.08公分)	3
53	尾蓋	Ø 2 英吋(5.08公分)	7
54	尾蓋	Ø 1英吋(2.54公分)	4
55	馬車螺栓	M10 x 2 3/4英吋 (6.98公分)	10
56	亞倫螺栓	M10x 2 3/4英吋(6.98公分)	9
57	亞倫螺栓	M10x2 1/2英吋 (6.35公分)	2
58	亞倫螺栓	M10x 2英吋(5.08公分)	2
59	亞倫螺栓	M10x 1 3/4英吋(4.44公分)	9
60	亞倫螺栓	M10x 3/4英吋(1.90公分)	13
61	亞倫螺栓	M8x 2 3/4英吋(6.98公分)	2
62	亞倫螺栓	M8x 5/8英吋(1.58公分)	6
63	亞倫螺栓	M6 x 3/4英吋(1.90公分)	8
64	十字螺絲	M6x 5/8英吋(1.58公分)	2
65	墊圈	Ø 3/4英吋(1.90公分)	50
66	墊圈	Ø 5/8英吋(1.58公分)	8
67	墊圈	Ø 1/2英吋 (1.27公分)	10
68	隔片	Ø 1x Ø 3/8 英吋(1x0.95公分)	6
69	航太螺帽	M10	41
70	航太螺帽	M6	2
71	自攻螺絲	ST5 x 3/8 英吋(12.7x0.95公分)	2
72	鎖銷		1
73	密碼鎖		1
74	索固定器		2
75	把套		2
76	按摩滾輪外蓋		4

爆炸圖

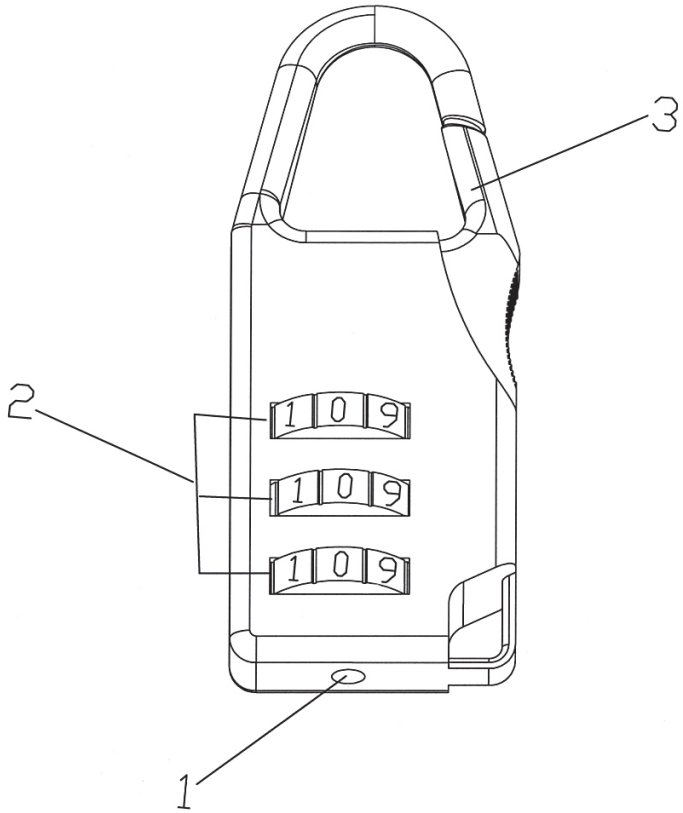


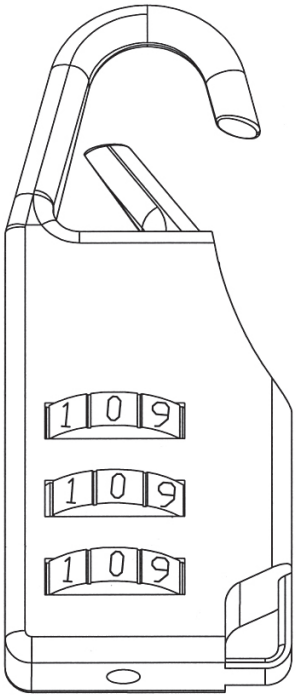
密碼鎖設定說明

這款密碼鎖的開鎖密碼在出廠前已經被製造商預設為000 (3個零在鎖的正中間位置)。為了安全起見，建議您改密碼。

請按照以下步驟更改密碼：

1. 如下圖所示，按住密碼調整鈕(#1)，再轉動號碼盤(#2)，把您要設定的數字轉到中間。鬆開密碼調整鈕(#1)，用同樣的方式設定另外2個數字。這個動作只需要做一次。
2. 密碼鎖上鎖，任意轉動號碼盤即可。
3. 要解鎖，將號碼盤轉到步驟1設定的密碼，再把鏈扣(#3)打開。





MWM990 重量阻力表				
配重塊	正面推舉	蝴蝶機夾胸	滑輪下拉	低拉滑輪
1	31	15	30	30
2	44	20	40	40
3	57	25	50	50
4	70	30	60	60
5	83	35	70	70
6	96	40	80	80
7	109	45	90	90
8	122	50	100	100
9	135	55	110	110
10	148	60	120	120
11	161	65	130	130
12	174	70	140	140
13	187	75	150	150
14	200	80	160	160

注意：每個配重塊的重量為10磅 (4.53公斤)
上表所列的都是約略數字。跟實際重量可能有所不同。
蝴蝶機夾胸欄的數字是單一邊手臂的數值。

IMPEX® INC.

有限保固

IMPEX Inc.(以下稱 “IMPEX®”) 提供自購買日期算起，在正常使用與保養情況下，這款健身器材骨架的做工與材質2年零瑕疵保固。本保固只限原始購買人使用。IMPEX Inc.在本保固規定的義務只限由IMPEX自行斟酌後，進行維修或更換。

將物件退回給IMPEX前必須事前獲得IMPEX授權。請與IMPEX客服部聯絡，電話1-800-999-8899，先取得授權。退回給IMPEX產品的運費需由消費者負擔。本保固範圍不包含在運輸途中、因為濫用、錯誤使用、不當或異常使用、由非IMPEX授權服務中心進行的維修而造成的毀損或產品當商務或租任使用所導致的毀損。

IMPEX對於因為或與產品使用或效能有關的間接、特殊或衍生性損失或其他跟經濟損失、財物損失、收入或獲利損失、享受或使用損失或搬移、安裝費用或其他性質的衍生性損失有關所造成的損失一概不負責。美國有些州並不允許排除或限制附帶性或衍生性損失。因此，以上條款可能不適用於您。

本合約下的本保固取代所有其他保固以及任何可售性或合於特別使用目的的默式保固都受限於本有限保固的範圍與時效。美國有些州不允許限制默式保固的有效期限。因此，以上條款有可能不適用於您。

本保固賦予您明確的合法權利。但因為每州規定不同所以您可能還有其他權利。

IMPEX ®INC.
地址 : 2801 S. Towne Ave.
Promona, CA 91766

訂購替換零件

您可以在客服部上班時間：星期一至五，9a.m.-5p.m.，撥打免費電話1-800-999-8899，直接跟我們的客服訂購替換零件。
電郵: **support@impex-fitness.com**
訂購替換零件時，請務必準備好以下資料，提供給客服人員：

1. 型號
2. 零件敘述
3. 零件編號
4. 購買日期