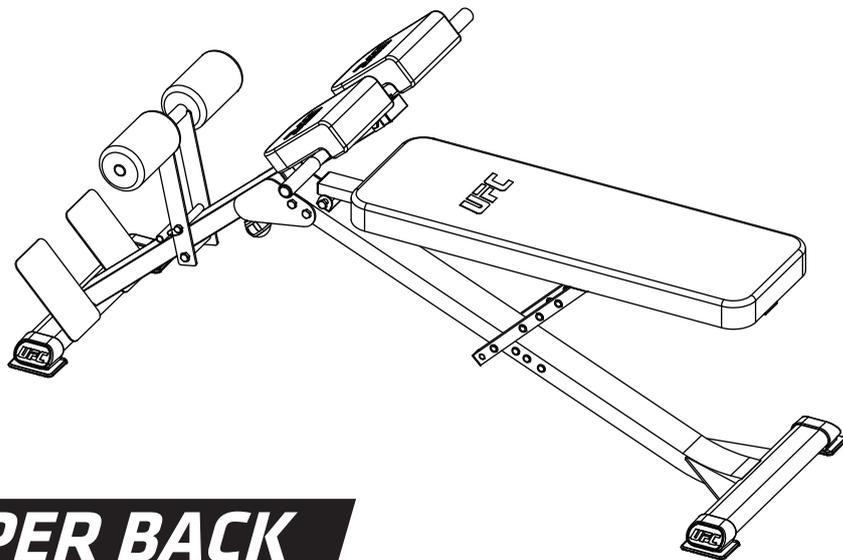


# **UFC**

**ULTIMATE  
TRAINING**



## **ABDOMINAL/HYPER BACK EXTENSION BENCH**

USER'S MANUAL

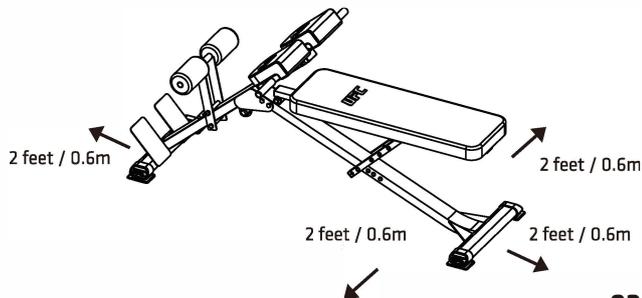
# 保養和維護

1. 運動部件需要定期潤滑
2. 使用設備前，檢查並擰緊所有零件。
3. 可以使用濕布和溫和的非研磨性清潔劑清潔機器。 溶劑可能會損壞材料。
4. 定期檢查設備是否有損壞或磨損的跡象。
5. 立即更換所有有故障的組件和/或在維修前不要使用設備。
6. 不定期檢查可能會影響設備的安全性。
7. 將工作台放在堅固的表面上，並與牆壁或家具保持至少兩英尺（0.6m）的距離。 在使用過程中，確保工作台後面的區域保持完全清潔。

# 產品規格

- 產品名稱：二合一仰臥板
- 型號：UFC-AH
- 組裝尺寸：137x66x74CM
- 淨重：23.5 KGS
- 最大承重量：136kg

本產品符合 **EN ISO 20957-1. (Class H)**



# 安全須知

- 1.確保您的工作區域沒有可能的危險源，例如以不會造成任何危險的方式包裝材料。  
如果孩子們玩塑料袋，總是有窒息的危險！
- 2.本機是為成人使用而設計的，請勿讓兒童玩耍。  
兒童在玩耍時行為異常，可能會發生危險情況，製造商對此不承擔任何責任。  
儘管如此，如果仍允許兒童使用設備，請確保對它們進行了正確使用的指導並接受了相應的監督。
- 3.本產品不是玩具，兒童或動物不得在沒有監督的情況下將其用作玩具。
- 4.本產品一次只能供一個用戶使用。
- 5.如果用戶感到頭暈，噁心，胸痛或任何其他異常症狀，請立即停止鍛煉。立即諮詢醫生。  
不正確或過度的運動可能會造成傷害。
- 6.將凳子放在沒有任何障礙物的水平表面上，以免在鍛煉時限制運動。
- 7.請勿在水邊或室外使用長凳。
- 8.雙手遠離所有活動部件。
- 9.鍛煉時務必穿適當的衣服。寬鬆的衣服可能會夾在運動部件中或撕裂。  
使用本產品時，建議穿著合適的跑步鞋或有氧運動鞋。
- 10.只能按照本手冊中的說明使用長凳，請勿使用製造商未推薦的附件。
- 11.請勿在工作台周圍放置任何尖銳物體。
- 12.在沒有合格人員或醫師陪同的情況下，殘疾人不得使用機器。
- 13.在使用凳子進行鍛煉之前，請確保正確進行熱身，以防止受傷。
- 14.如果工作台工作不正常或部件破裂，切勿使用工作台。
- 15.本產品僅供家庭使用。

## 警告：

進行任何運動之前，請諮詢您的醫生。對於年齡在35歲以上或已有健康狀況的人來說，這尤其重要。  
在使用任何健身設備之前，請閱讀所有說明。