

## 警告

每次使用前，目視檢查裝置。請勿在裝置未能正常運作時加以使用。

## 健身訓練

請連結至 [www.PerfectOnline.com/workouts](http://www.PerfectOnline.com/workouts) 下載免費的訓練計畫表。每天依照計畫表上所列的訓練計畫。依各組動作指示的次數進行各項動作。各組動作完成而在繼續下一項運動之前，應有 30-60 秒休息時間。

## 維護與收納

Perfect Pushup® Elite 伏地挺身器經精心設計而僅需稍加保養即可。為能正確保養，我們建議您遵照以下保養事項：

每次使用後，以肥皂、乾淨的布料擦去把手、固定座及旋轉座上的汗水、灰塵或其他的殘留物。

# Perfect®

Perfect 創新的健身方案，讓肌肉接合處與生物機械性的效率增至最大限度。我們的產品使用簡便、動作時自然無礙並讓運動回歸其基本原則，讓所有使用者得以發揮其潛力。請連結至 [www.PerfectOnline.com](http://www.PerfectOnline.com) 了解更多資訊。

©2016 Implus LLC. 版權所有。

Perfect Fitness®、Perfect® 以及 Perfect Pushup® 為 Implus LLC. 之註冊商標。受美國專利 7,468,025 與美國設計專利 D597,153 之保護。其他的美國專利以及 / 或是國際專利申請中。  
[www.PerfectOnline.com](http://www.PerfectOnline.com)

本使用說明之任何內容，在未經版權所有人之書面同意不得重製或以任何形式或任何電子、機械或其他方式加以利用。

# Perfect.PUSHUP® ELITE

## 使用者說明



想擁有健美的身材需要有正確的態度以及堅持不斷的訓練。若能以這些目標為起點則其他一切都能按部就班的完成。正確的設備能使健身訓練更為容易，因此在此恭喜您聰明選購 Perfect Pushup® Elite 伏地挺身器。Perfect Pushup® Elite 伏地挺身器是具有實際效果、時間效益的一種運動方式。無論您的適能程度為何，使用 Perfect 產品都能讓您以自己適合的速度獲得進步的成果。

堅持日常運動計畫需要團隊合作，因此我鼓勵您加入我們的行列。請連結至 [www.PerfectOnline.com](http://www.PerfectOnline.com) 搜尋新的產品、取得訓練要訣並觀看影片。

加入我們臉書的粉絲專頁 [www.facebook.com/perfectfitness](http://www.facebook.com/perfectfitness) - 此專頁可提出問題、分享自己的進展並與高手較量以測試自己的極限。許多使用我們產品的高手已能自創固定的練習動作。團隊共同健身鍛鍊，彼此激勵 - 尋找自己的隊員並堅持自己的目標！

我們想得知您運動的狀況，因為您的成功也讓我們與有榮焉！

艾爾登·邁爾斯 (Alden Mills)  
Perfect 創始人暨前美國海軍海豹部隊隊員

### 重要事項：

本使用者說明是針對 Perfect Pushup® Elite 伏地挺身器所提供之官方資訊。請詳閱本說明並遵守所有的指示。

## 有任何批評指教或是問題？

若是對於 Perfect 產品有任何的批評指教或是問題，請以電子郵件、電話或是寫信的方式與我們的客服專員聯繫。您百分之百的滿意是我們追求的目標。

Perfect Pushup® Elite, Customer Service Department (客服部門)  
2001 T.W. Alexander Drive, Box 13925, Durham, North Carolina 27709-3925

免費服務專線：1 877 974 7733，美東標準時間，禮拜一至禮拜五的上午 8:00 至下午 5:00  
電子郵件地址：help@4implus.com

[www.PerfectOnline.com](http://www.PerfectOnline.com)

## 重要的安全資訊

### 警告

未閱讀並遵守本使用者手冊以及訓練圖表所載明之安全說明事項，會造成嚴重的人身傷害或死亡或財產損失。



1) 每次使用之前，目視檢查設備。本設備若無法正常運作或有零件受損或損耗的狀況，都請停止使用。若有任何問題請與客服部門聯絡。

2) 開始使用本產品或是進行任何其他健身計畫之前都請諮詢醫師。健身訓練會導致嚴重或致命的傷害。運用安全技巧及常識可降低受傷的風險。Perfect Pushup® Elite 伏地挺身器具備可360°旋轉設計。開始首次訓練之前，先以標準伏地挺身姿勢的跪姿進行練習以熟悉產品的旋轉設計。您的醫師應協助確認適合您年齡及身體狀況的心跳速率範圍。某些運動計畫或是設備的種類並非所有人皆適用。對於年齡超過35歲、懷孕婦女或是那些已有健康問題，或是腕、肘、肩或是其他關節處及肌肉損傷者，事前的諮詢尤其重要。若您正在服用會影響心跳的藥物，在使用本設備之前務必聽取醫師的意見。

3) 進行任何健身計畫前應先熱身，可做5到10分鐘溫和的有氧運動（例如步行），隨後做些伸展運動。

4) 以和緩的動作開始運動可獲得顯著地進步。即使您已具有健身運動的經驗，仍應以較簡單的變化動作開始進行運動，而在較為熟悉所有的動作之後，再接著進行更為進階的變化動作。

5) 使用本產品或是進行任何其他的運動計畫時請勿超過自己身體的負荷。聆聽自己身體所發出的訊息並針對任何感受到的反應做出回應。您必須學習分辨「好的」疼痛（例如疲勞產生的痛感）與「壞的」疼痛（例如受傷的疼痛）。若胸部感到任何胸痛或是胸悶、不正常的心跳、暈眩、反胃或是呼吸困難，請馬上停止運動並立即諮詢醫生。

6) 只能依製造商的用途說明使用本設備。請勿變更設備或是使用未經製造商建議使用的配件。

7) 在設備周圍保留足夠的安全距離。使用設備時務必避開孩童、寵物、家具及其他物件是很重要的。至少應保留91.44公分（3英尺）的淨空間以避免不必要的身體接觸。

8) 運動時穿著適當的衣物。健身訓練的衣物應兼具舒適及輕便，並能活動自如。穿著防滑鞋底的舒適運動鞋（例如跑鞋或是有氣舞蹈鞋）能提供良好的支撐力。

9) 孩童不得使用本設備。為避免受傷，請將本產品以及所有健身設備放在孩童接觸不到的地方。遵守這些簡單的規定：

- 孩童應遠離放置運動設備的場所。
- 運動設備應存放在可以上鎖的場所。
- 運動時務必知道孩童當下的所在位置。
- 家中若有小孩，則請勿在運動時戴耳機。
- 告訴您的孩子運動設備的危險性。

10) 呼吸自然，運動時請勿憋氣。避免訓練過度。運動時應仍有能力交談。

11) 身心障礙者在使用本設備之前，必須先經過醫療許可，且在使用任何運動設備時應予以密切地看顧。

12) 本設備一次限一人使用。

13) 請勿收納在會受陽光直射或接近直接熱源的場所。

14) 請勿在其他人使用本設備時將雙手、雙腳或任何的外來物放置在本設備上或是設備的附近區域。請在裝設或使用本設備時小心不要讓手指或手被可動部件夾到。

需要更換標籤、使用者說明或有問題時，可連結至 [www.PerfectOnline.com](http://www.PerfectOnline.com) 或撥打 1 877 974 7733 與我們聯絡。（僅提供英文服務）

## 設備的警告標籤

重要事項：本警告標籤應設置於設備的位置請參考下方。

### 警告

未閱讀並遵守本使用者說明載明之安全說明事項，有可能造成嚴重的人身傷害或死亡。孩童應遠離本產品。若體重超過 400 磅/181 公斤，則請勿使用本產品。若標籤受損、無法辨識或被移除時應加以更換。等級：HC。若需更換標籤、使用者說明或是有問題時，可連結至我們的網址：[www.PerfectOnline.com](http://www.PerfectOnline.com) 或是撥打 客服專線：1 877 974 7733 與我們聯絡。

## 規格與零件

長：20.32公分（8吋） 寬：20.32公分（8吋）  
高：11.43（4-1/2吋） 產品重量：0.9公斤（2磅）。  
使用者最大體重限制：400 磅/181 公斤

