

Perfect® AB CARVER® PRO

使用說明



©2017 Implus LLC • 版權所有

Perfect Fitness® and Perfect® 為Implus LLC 之註冊商標。

美國及國際專利申請中。

www.PerfectOnline.com

本手冊全數內容不得以任何形式或以任何電子、機械工具或是在未經版權擁有者明確的書面同意下進行重製或加以利用。

前言

想要擁有良好的身形體態需要積極的態度與決心。正確的健身設備讓您更輕鬆地達到健身目標，因此我們在此恭賀您選購 **Perfect Ab Carver® Pro** 健腹輪。

Perfect Ab Carver® Pro 健腹輪是一款有效、快速的體能訓練工具。

無論您體適能的程度高低，使用 **Perfect Fitness** 產品都能在適合您的等級獲得運動成效。

落實日常的健身計畫需要堅持不懈。我們建議您連線至 **www.PerfectOnline.com** 搜尋新產品資訊、了解健身運動的訣竅並瀏覽相關影片。

連結至臉書 **www.facebook.com/perfectfitness** 按讚分享 - 這是共享歷程的好所在。追蹤我們的Instagram 帳號 **Perfect_Fitness_**。許多使用我們產品的用戶已有自行獨創的練習動作，並以主題標籤 **#PerfectFitness** 分享資訊。

重要事項：

此份使用說明為官方所提供有關 **Perfect Ab Carver® Pro** 健腹輪的產品資料。請詳閱並遵照所有的使用說明。

意見或疑問？

若有關於Perfect產品、**使用說明**或**警告事項**的任何意見或疑問，請以電子郵件、電話或寄送郵件的方式與我方客服專員聯絡。您由衷的滿意是我們所追求的目標。

郵件寄送地址：

Perfect, Customer Service Department 2001 T.W. Alexander Drive,
Box 13925, Durham, North Carolina 27709-3925

免付費電話: 1-877-974-7733，東岸標準時間禮拜一至禮拜五，上午 8:00 至下午 5:00
電子郵件地址: help@4implus.com

www.PerfectOnline.com

重要的安全資訊

⚠ 警告

未閱讀並遵照本使用說明所列之安全說明事項將造成可能的嚴重人身傷害或死亡。



- 1) 每次使用前，務必檢查設備。
切勿在無法正常地運轉或是有損壞、耗損零件時使用本設備。有任何的問題請來電與客服部門聯繫。
- 2) 請在開始使用本產品或開始其他任何的訓練計畫之前諮詢醫師。健身訓練的過程可能會造成嚴重的人身傷害或死亡。具有各項安全技巧與基本常識能夠減少受傷的風險。
在開始練習之前，應先熟悉 Perfect Ab Carver® Pro 健腹輪並在使用本設備之前查看所有的練習說明。醫師應針對年齡及身體健康狀況協助您確認適當的目標心率。部分訓練計畫或設備的種類並非所有人皆適用。此點對於年齡超過35歲、孕婦或之前就有健康問題或腰、肘、肩或其他關節以及 / 或是肌肉損傷者尤其重要。若您正在服用會影響心率的藥物，必須在使用本設備之前聽取醫師的建議。
- 3) 體重超過136公斤 / 300磅者切勿使用本產品。
- 4) 僅限在止滑表面使用本產品。
請勿在諸如瓷磚、複合式地板或是泳池平台的潮濕表面使用本產品。
請勿坐在本產品上方。
- 5) 請勿在使用本產品或進行其他任何的訓練計畫時讓身體負荷過重。感受自己身體的狀況並回應任何您所能感受到的身體反應。您必須學會區分出諸如疲勞所引起的「良性」疼痛，或受傷所造成的「惡性」疼痛之不同。如果您胸口感到任何的疼痛或緊繃，心跳不規則、暈眩、噁心、呼吸短促時，請立即停止練習並即刻諮詢醫師。
- 6) 在使用本設備之前我們強烈建議身心障礙者應先獲得醫療上的核可，並應在使用任何的訓練設備時能夠獲得確實的協助。
- 7) 任何的訓練計畫前應先進行熱身，做些例如步行的和緩有氧運動5到10分鐘，接著再做伸展運動。
- 8) 開始時不要急躁並按部就班地取得進展。即使您有做運動的經驗，也請由較為容易的變化動作進行訓練，再繼續進行高階的變化動作之前熟悉所有的訓練動作。
- 9) 自然地呼吸，運動時請勿憋氣。避免訓練過度，運動時應該能夠與人進行對話。
- 10) 只能依製造商所說明的預設用途使用本設備。禁止改裝本設備或是使用並非由製造商所推薦的附屬配件。
- 11) 有足夠的間隔距離。在使用本設備時不得讓孩童、寵物、家具及其他物件靠近。至少應保持91公分 (3英尺) 的間隔距離以避免不必要的身體接觸。
- 12) 運動時應穿著適合的衣物。衣物應舒適及輕柔，並能讓身體活動自如。穿上附有防滑鞋底具備良好支撐力道的舒適運動鞋，例如跑鞋或有氧運動鞋。

設備的警告標籤

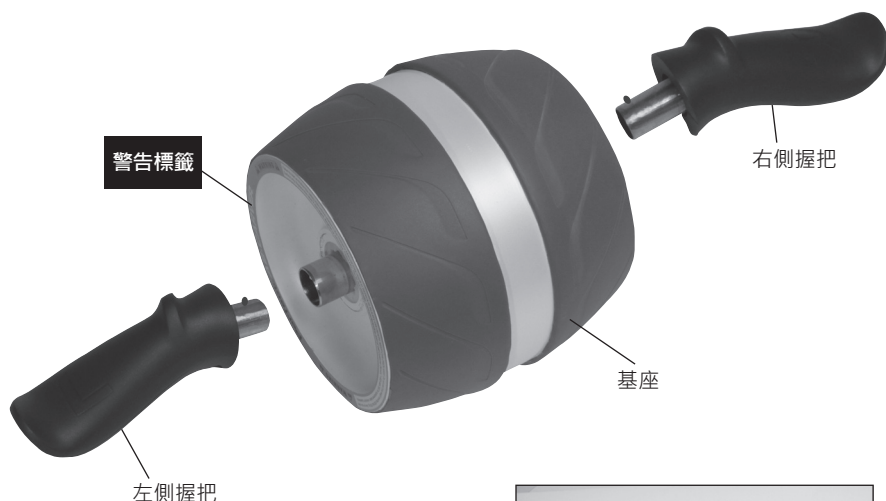
重要事項：請見下文有關設備放置警告標籤之說明。

⚠ 警告

未閱讀並遵照使用手冊所列之安全說明事項可能會造成嚴重的人身傷害或死亡。請勿讓孩童靠近。體重超過136公斤 / 300磅者切勿使用本產品。僅限在止滑表面使用本產品。標籤若毀損、無法辨視或脫落則應更換。HC類別。請連線至我們的網址：
www.PerfectOnline.com或是撥打客服專線：1 877 974 7733詢問有關標籤更換、手冊或疑難等問題。

規格與零件

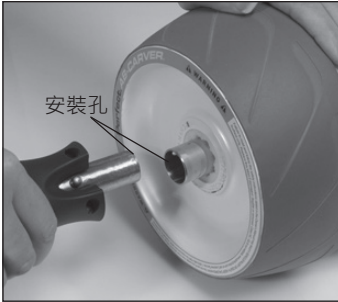
長度: 39 公分(15-1/5英吋) 深度: 20 公分(7-3/4英吋) 高度: 20 公分(7-3/4英吋)
產品重量: 約2公斤 (4.5磅) 使用者限重: 136公斤 (300磅)



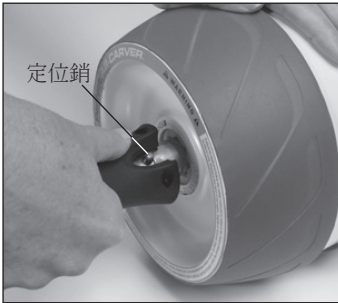
護膝 (選購)

組裝

請依下列說明組裝 Perfect Ab Carver® Pro 健腹輪。



左側握把安裝至基座時，將「左」(L) 握把裝配至基座標示「左側握把」(LEFT HANDLE) 處。務必將握把的定位銷對齊基座的孔洞。



注意握把上的定位銷。



安裝握把時將定位銷壓入。務必確認定位銷已確實固定。定位銷應該穿過基座孔洞完全的彈出。
重覆相同步驟安裝另一端握把。



轉動 Perfect Ab Carver® Pro 健腹輪開始做運動。

* 唯有在手正確的握住左、右兩側的握把時才可向前推動，否則將會損壞裝置。

警告

每次使用前，務必檢查設備。切勿在無法正常地運轉時使用本設備。

保養與收納

Perfect Ab Carver® 健腹輪經過精心設計因而僅需簡單的保養維護。
每次使用前，目視檢查設備。切勿在無法正常地運轉時使用本設備。

保養說明：將握把拆下並以浸濕的清潔布料擦拭乾淨。

收納：將裝置收納在孩童無法取得的地方。

請勿存放在陽光直接照射或靠近直接熱源處。

健身

請連線至 www.perfectonline.com/workouts 下載免費的健身說明。下載的內容著重於體適能的四個主要層面：核心、推、拉及肌力強化 Perfect® 的產品及訓練計畫可以在組合動作時，創造出滿意的運動效果。

Perfect®

Perfect 產品研發革命性的體適能方案並使肌肉接合及生物機械效率達到極大化。我們的產品運用簡單、自然的動作並回歸到運動的基本原則而能夠開發出個人的無窮潛能。請瀏覽 www.PerfectOnline.com 了解更多的訊息。