

Perfect® MULTI-GYM **SPORT**

使用說明



Perfect®

Perfect® 為 Implus LLC 所屬之商標

2001 T.W. Alexander Drive, Box 13925 Durham, North Carolina 27709-3925

877 974 7733 • help@implus.com

www.PerfectOnline.com

Perfect Fitness®以及 Perfect®為 Implus LLC. 之註冊商標

印刷與製造於中國

Implus LLC

請連結至 www.PerfectOnline.com 以獲得更多資訊

©2017 Implus LLC. 版權所有。

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

Perfect Multi-Gym® 為 Implus LLC 之註冊商標。

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

美國專利以及國際專利申請中。

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。

重要事項：

本使用者說明是針對 **Perfect® Multi-Gym® Sport** 多功能健身所提
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、說明指示或是警告事項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®, Customer Service Department (客服部門)

2001 T.W. Alexander Drive, Box 13925, Durham, North Carolina
27709-3925

服務專線：+1-877-974-7733 (美加地區為免費服務專線，僅提供英文服務)

辦公時間：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

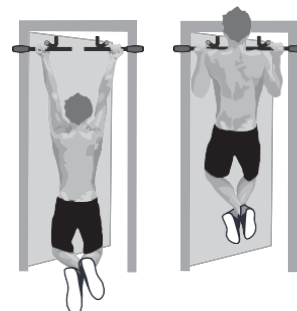
www.PerfectOnline.com

引體向上

標準

上半身

Beg 6 Int 8 Adv 212



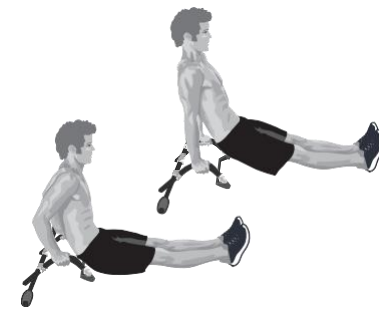
- 握住槌式把手兩側的握桿 (手掌朝內)
 - 身體向上拉直到下巴超過握桿
 - 身體向下回復到開始的姿勢 (完全伸直)
- 提示: 拇指完全包覆著握桿最有成效

臂屈伸

寬握

上半身

Beg 6 Int 8 Adv 212



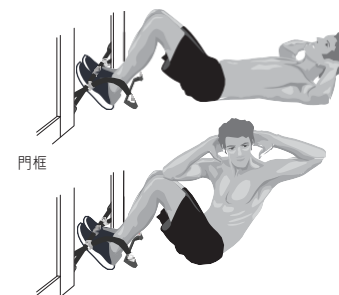
- 握住 Multi-Gym Sport 有加墊襯的部位 (手掌相對)
- 雙腳向前伸展並以腳後跟支撐平衡
- 身體朝著地面向下沉降
- 施力以回復到開始的姿勢

仰臥起身

標準

身體中段

Beg 4 Int 8 Adv 12



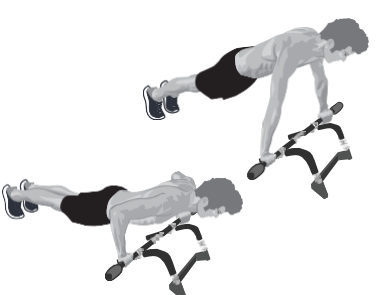
- 背部貼靠著地面，膝蓋彎曲並將手掌微彎貼在雙耳旁
- 雙腳固定在上拉握桿部位的下方
- 彎曲身體直到右手肘碰到左膝
- 緩慢地回復到開始的姿勢
- 重覆交替膝蓋至手肘觸碰的動作

伏地挺身

寬握

上半身

Beg 8 Int 12 Adv 20



- 握著槌式把手外側的上拉握桿有加墊料的部位
 - 身體挺直，胸部朝著地面向下沉降
 - 回復到開始的姿勢
- 提示: 若感到疲累，可將膝蓋著地進行此動作

想知道更多的健身動作，請連結至 **www.PerfectOnline.com**

Perfect® FitDeck® Workouts

連結至 www.PerfectOnline.com
下載更多的 FitDeck 運動。

Perfect FitDeck Workouts 健身訓練的設計可讓您將本身的健身訓練與其他的

Perfect®設備以及 FitDeck 的健身動作混合使用。融合這些運動可使全身達到健身效果而達到增強上半身的肌力、柔軟度以及有氧耐力。

請運用想像力將所有健身動作完整拼湊。

務必做到前幾頁所建議的熱身、緩和運動以及伸展的動作。

適當的休息、變化運動常態並改變健身的強度等級是避免過度訓練的不二法門。

專注在引體向上的技巧

引體向上這動作並不簡單。它不像伏地挺身 — 可以藉由膝蓋跪地而多多做幾組重複動作 — Perfect Multi-Gym Sport 握桿則毫無施力點。

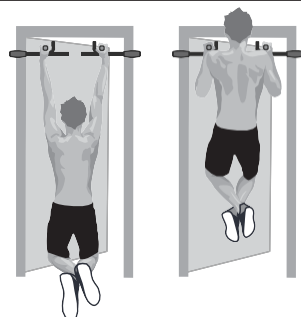
若無法以身體完全伸展的起始姿勢作到標準的引體向上動作 — 可考慮以「反向」的動作完成引體向上：手握錘式把手並將腳尖向下彈蹬直到下巴超過握桿。慢慢地將身體降至完全伸展開的姿勢並數到五秒。重新站直後重覆動作。

引體向上 錘式把手

上半身

Beg Int Adv

6 10 12



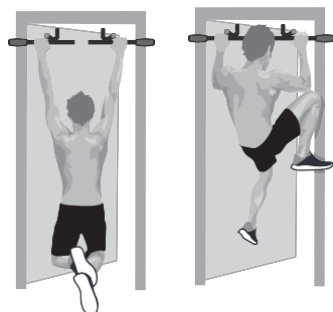
- 握著錘式把手(手掌相對)
 - 身體向上拉直到下巴超過握桿
 - 身體向下回復到起始姿勢(完全伸直)
- 提示: 拇指完全包覆著握桿最有效

引體向上 蜘蛛人

上半身

Beg Int Adv

6 8 10



- 握著一般把手(手掌分開)
- 身體向上拉並將右膝與手肘碰觸
- 身體向下回復到起始姿勢(完全伸展)
- 重覆交替膝蓋至手肘碰觸的動作

Perfect® MULTI-GYM SPORT



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將能按部就班的完成。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® Multi-Gym® Sport** 多功能健身桿。The **Perfect® Multi-Gym® Sport** 多功能健身桿是具實際效果、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 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 — 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

目錄

重要的安全資訊.....	3-4
設備的警告標籤	5
零件與分解視圖	5
組裝說明	6-8
維護與收納	8
安裝 Perfect Multi-Gym Sport 多功能健身桿	9-10
Perfect FitDeck Workouts 運動圖卡	11-14

更多的健身運動，請連結至 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) 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的人身傷害或死亡。運用安全技巧及常識可降低受傷的風險。開始首次訓練之前，使用設備之前先熟悉 **Perfect® Multi-Gym® Sport** 多功能健身桿並查看所有的運動規範。若有任何問題請與諮詢您的醫師。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，在使用本設備之前一定要先聽取醫生的建議。
- 2) 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。
- 3) 以和緩的動作開始運動可獲得較顯著地進步。即使您是深具經驗的運動者，仍應以初級的訓練開始，而在較為熟悉所有的動作之後，再接著進行更為進階的訓練或運動。
- 4) 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。

- 5) 每次使用之前，以目視檢查設備。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。請聯絡客服部門以訂購更換的零件。
- 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。
 - 告訴孩子運動設備的危險性。

如何使用 Perfect® FitDeck® Workout 運動圖卡

能力水準和建議的重覆次數

運動名稱

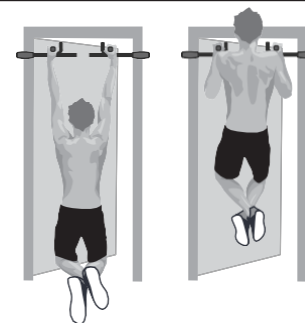
引體向上
錘式把手

運動到的身體部位

上半身

Beg 6 Int 10 Adv 12

運動的動作指示



運動的動作說明

- 握著錘式把手（手掌相對）
 - 身體向上拉直到下巴超過握桿
 - 身體向下回復到起始姿勢（完全伸直）
- 提示：拇指完全包覆著握桿最有成效

運動前的伸展運動

伸展運動：下半身



小腿

股四頭肌

鼠蹊

髖部/臀部

下背部

大腿後肌

伸展運動：上半身



頸部

肩膀背部 / 雙臂

胸

三頭肌

背部

更多的健身運動，請連結至 www.PerfectOnline.com

Perfect® MULTI-GYM **SPORT**

Perfect® FitDeck® Workout 運動圖卡

開始運動前

1) 開始 FitDeck Workout Exercises 健身運動之前與醫師諮詢。若您年齡已超過 35 歲以及 / 或為新的使用者，事前的諮詢特別重要。

2) 若在進行 FitDeck Workout Exercises 健身運動時，感到無力、頭昏眼花或是有頭暈的狀況，覺得有不適的壓力或是感到疼痛時，請立即停止運動並諮詢醫師。

3) 查看 FitDeck Workout Exercises 的健身動作，並確保自己可安全並正確的做到所建議的動作。無論何種因素若對任何的動作感到不適時，都應停止直到確信可以安全地進行運動時再開始。

4) 務必選擇最適合自己體力及能力水準的強度等級。了解本身的極限並在能力範圍內進行訓練。

5) 運動時請運用常識。

熱身運動

- 以 3-5 分鐘的開合跳、原地跑步、快走、慢跑或爬樓梯進行熱身
- 進行熱身以便肌肉能作好運動的準備

緩和運動

- 採用基本的伸展進行緩和運動。
- 緩和運動有助於防止肌肉僵硬。
- 緩和運動可降低受傷的風險。

伸展運動

- 熱身運動之後接著進行伸展運動，以及和緩的活動。
- 伸展運動可加快健身訓練後復原的速度。
- 以和緩節制的動作進行伸展運動。
- 各姿勢進行 15-30 秒的伸展運動。

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) 運動告一段落後可作緩和運動，可進行 5 到 10 分鐘溫和的有氧運動（例如步行），隨後做些伸展運動。

12) 強烈建議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。

13) 本設備一次限一人使用。

14) 請勿收納在會受陽光直射或接近直接熱源的場所。

15) 請勿在其他人士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。

16) The Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿僅以供個人或居家使用所設計及構想而成。Perfect Multi-Gym® Sport 多功能健身桿不得設定為營業用，包括但不僅限於健身俱樂部及健身中心。此外，若將 Perfect Multi-Gym® Sport 多功能健身桿設定為營業用或由未經授權的經銷商重新販賣，將會使產品保固失效。詳細內容請見有限保固卡。

17) Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿安裝在門框時，務必確認安全卡桿已確實固定在門框上及 Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿上。不使用時請將 Multi-Gym® Sport 多功能健身桿由門框上拆下。

18) 請勿自行安裝本產品除非您知道如何正確地組裝及安裝。請在運動前，檢查並確認安裝是否正確；本產品完成安裝時請使用握桿讓腳離地幾英寸並使身體懸空，確認產品足以支撐您的體重。本產品設計可安裝於符合建築法規、寬度 29 吋 至 35 吋 (73.5 – 89 公分) 的木門框。

若體重超過 300 磅 / 136 公斤則請勿使用本產品。本產品若移至不同的門使用時，必須重新確認新的門框是否適用。使用於任何其他用途或濫用會造成財產損失以及 / 或個人的傷害。

19) 請勿以握把在頭部後方的位置做引體向上的動作，因為這個動作會使肩膀及頸部承受過多的壓力。同時，在進行引體向上的動作時應避免運動時交叉雙腳，因為這會使臀部位置不平衡而無法使身體呈直立姿勢。

更多的健身運動，請連結至 www.PerfectOnline.com

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手冊以及警告標籤所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。每次使用前應檢查設備。設備若受損以及 / 或無法正常運作應停止使用。Multi-Gym® Sport 多功能健身桿安裝在門框時，務必確認安全卡榫已確實固定在門框上及Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿上。不使用時請將Multi-Gym Sport 多功能健身桿由門框上拆下。若體重超過 300 磅/136 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。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 或是撥打客服專線：1 877 974 7733 與我們聯絡。

Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿規格 (約略)

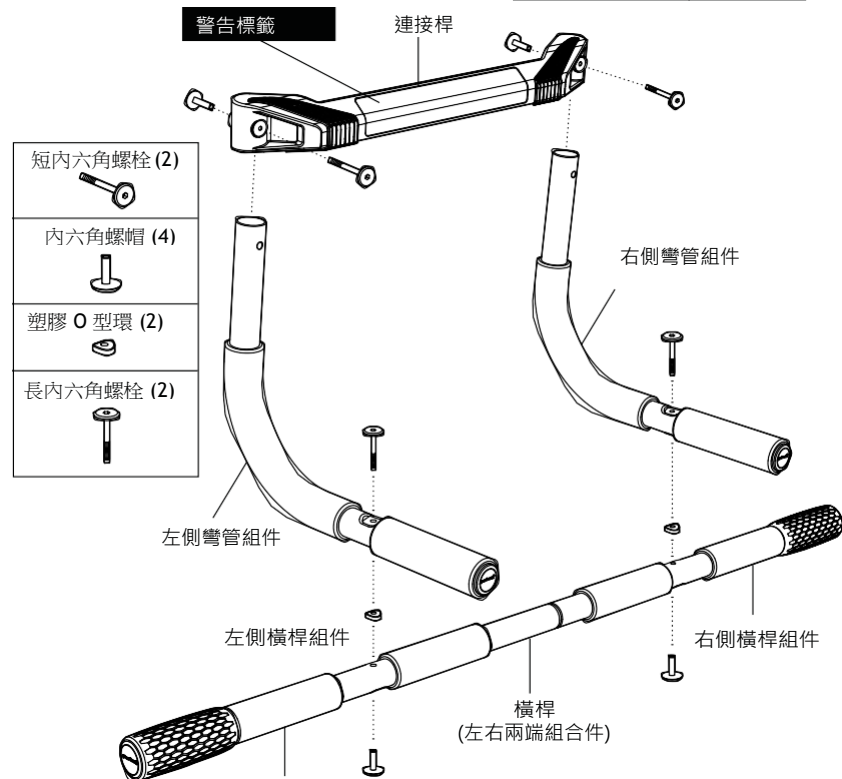
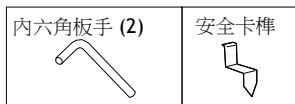
長: 91.44公分 (36吋)

寬: 30.48公分 (12吋)

高: 27.94公分 (11吋)

產品重量: 4.9 磅 / 2.2 公斤

使用者最大體重限制: 300磅 / 136 公斤

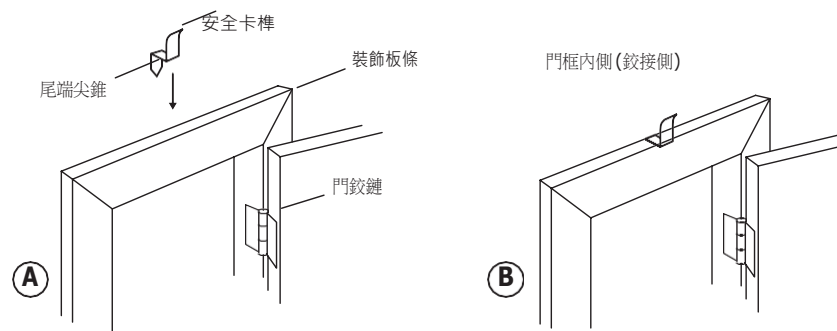


步驟 1: 安裝安全卡榫

使用 Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿之前必須先安裝安全卡榫。依照以下說明確實地將安全卡榫安裝於門框。

A) 在門框的內側，將安全卡榫置於門頂端的裝飾板條上方的中央位置。

B) 將尾端尖錐塞入牆面與裝飾板條之間。向下壓直到安全卡榫與裝飾板條齊平。



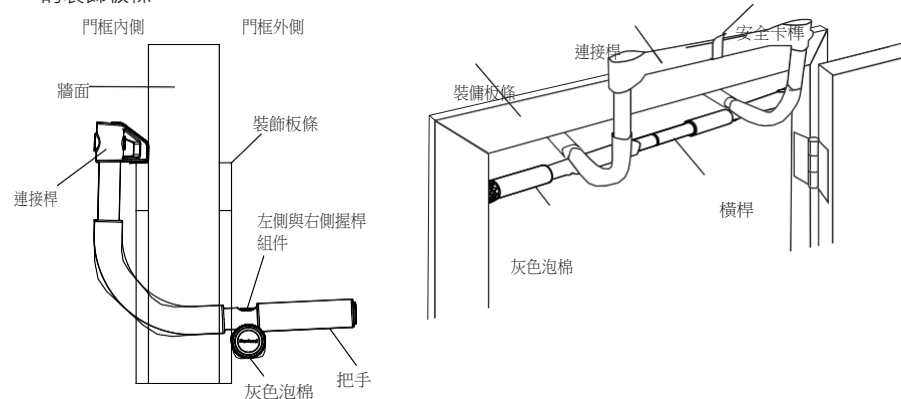
警告

不使用時請將Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿由門框上拆下。本產品若移至不同的門使用時，必須視需要重新檢查新的門框是否適用。未遵守這些指示說明會造成嚴重的人身傷害或死亡。

步驟 2: 安裝 Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿於門框

在將健身桿裝配完成後，在門上試用一下健身桿。健身桿緊貼在門框頂端且把手與地板水平對齊時即表示它已正確地安裝在門框上。運動之前，請檢查並確認安裝是否正確，使用握桿讓腳離地幾英吋並使身體懸空，確認產品足以支撐您的體重。

▲警告：在調整所有螺栓時都應先將 Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿由門木框上拆下。未能遵守此項指示說明會造成嚴重的人身傷害或死亡。由門框的外側（沒有鉸鏈的那一側），將連接桿尾端穿過門框並越過另一側（門框的內側）的裝飾板條。



安裝 Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿於門框

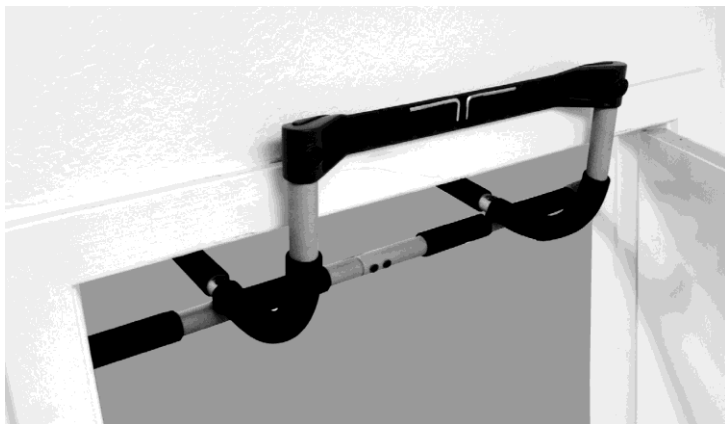
在進行安裝之前，應運用、熟悉了解以下的圖片及描述。請牢記，本產品設計安裝於符合建築法規、寬度29吋至 35吋 (73.5 – 89 公分) 的木門框，並且只限體重不超過300磅/136 公斤之個人使用。

門框外側



Multi-Gym Sport 多功能健身桿於門框正面

門框內側



Multi-Gym Sport 多功能健身桿於門框的背面

組裝說明

組裝或安裝本產品之前請閱讀並遵守所提供的所有指示說明。未能正確地安裝或組裝本產品可能會造成財產損失以及 / 個人傷害。請勿自行安裝本產品除非您知道如何正確地組裝及安裝。本產品安裝完成後，應在運動之前檢查並確認安裝已確實完成，並足以支撐您的體重。本產品設計安裝於符合建築法規、寬度29吋至 35吋 (73.5 – 89 公分) 的木門框，並且只限體重不超過300磅/136 公斤之個人使用。其他任何的使用或濫用會造成財產損失以及 / 或個人傷害。

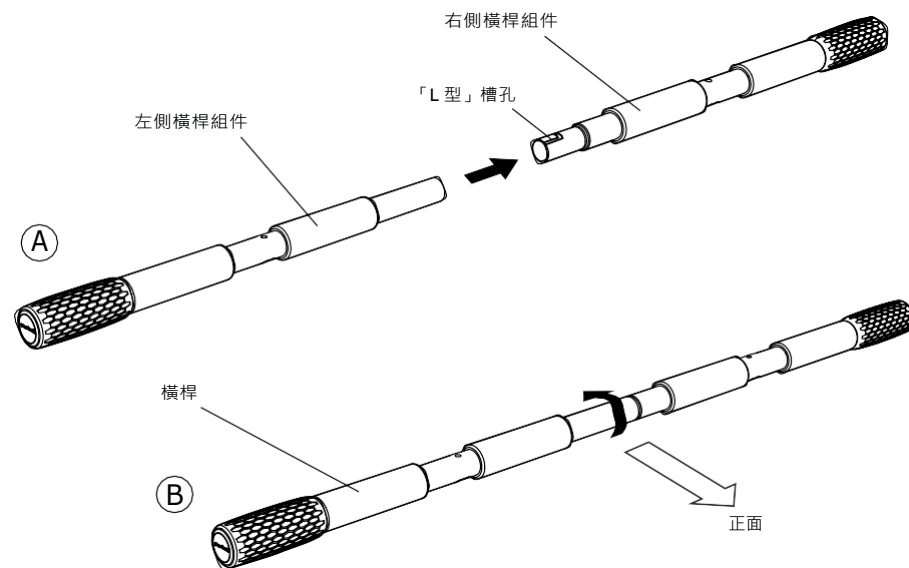
如第6頁所示將 Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿的零件擺放好，並熟悉各零件讓自己在組裝時更為輕鬆。

步驟 1

A) 首先將左側橫桿組件推入右側橫桿組件，使左側與右側橫桿組件相接。

注意：左側橫桿組件是以「L 型」槽孔與右側橫桿組件鎖緊固定。

B) 逆時針方向以手轉動左桿組件將兩側橫桿加以固定相接。



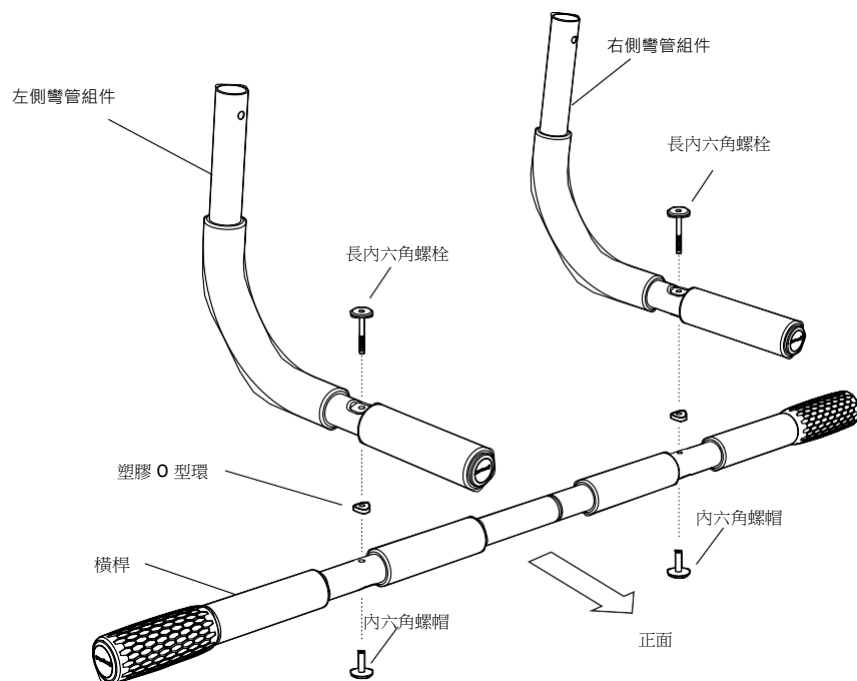
警告

Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿安裝在門框時，務必確認安全卡桿牢牢地安裝固定於裝飾板條及 Multi-Gym® Sport 多功能健身桿。
未能遵守本指示說明會造成嚴重的人身傷害或死亡。

步驟 2

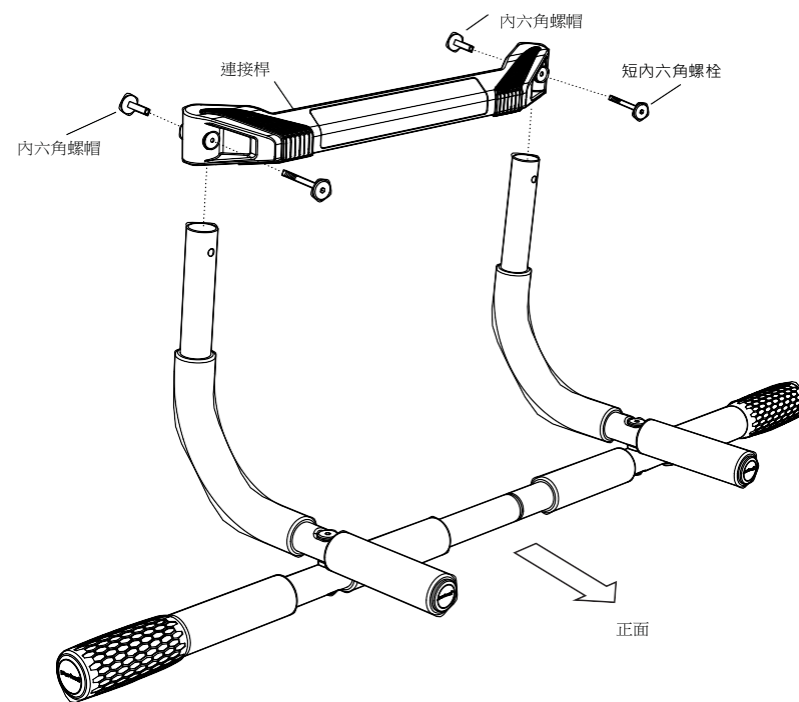
- A) 找出位於左側及右側彎管組件的安裝孔。將長內六角螺栓插入左側及右側彎管組件的安裝孔內。
- B) 在與橫桿安裝相接之前，先將塑膠 O 型環放在內六角螺栓的尾端。將長內六角螺栓尾端插入橫桿上方的安裝孔，並使用一顆內六角螺帽由橫桿的安裝孔底部插入。開始將螺帽與螺栓以手鎖緊。
- C) 重覆步驟「B」安裝兩側的彎管組件。

注意：只需用手鎖緊，直到組裝完成後再以內六角扳手鎖緊固定。



步驟 3

- A) 安裝連接桿以及左側與右側彎管組件。確認連接桿以及彎管組件的安裝孔已對齊。
- B) 將短內六角螺栓由連接桿的正面安裝孔插入，並穿過彎管組件的安裝孔。內六角螺帽由連接桿背面的安裝孔插入，並用手將其鎖緊。
- C) 重覆步驟「B」安裝兩側的連接桿以及彎管組件。
- D) 所有的零組件一旦完成組裝，便可使用產品所附的兩支內六角板手，將所有的螺帽和螺栓鎖緊固定。



警告

每次使用前，以目視檢查裝置。請勿在裝置未能正常運作、未正確安裝或是有損壞或劣化的徵兆時加以使用。

維護與收納

Perfect® Multi-Gym® Sport 多功能健身桿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：

維持 **Perfect® Multi-Gym® Sport** 多功能健身桿乾淨清潔。

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。

使用後將 **Perfect® Multi-Gym® Sport** 多功能健身桿妥善收納。

裝置存放在孩童無法接觸的地方並避免放置在人來人往的區域。