

**重要安全说明 - 使用此器材前, 请谨遵以下警告:**

**!** 此图标是指潜在的危险, 若不加以避免, 可能造成死亡或重伤。请阅读并理解本器材上的所有警告。

- 请勿让儿童坐于此器材上或靠近器材。该器材的移动部件和其它功能可能对儿童造成危险。· 不适用于 14 岁以下的人。· 不适用于患有某些疾病的人士, 这些疾病可能会影响器材的安全使用或者会对使用者造成伤害。· 开始执行锻炼方案前, 请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕, 请停止锻炼。再次使用此器材之前, 请联系您的医生。· 锻炼时, 请将身体重量集中在健身椅上。· 请在坚硬、水平的地面上安置和操作健身椅。· 在健身椅附近请勿穿着宽松的衣服。· 请勿超过 272.2 千克 (600 磅) 的最大合并重量。· 健身椅两侧应至少留出 1.3 米 (50 英寸) 的空间。这是建议的安全距离, 以便在健身椅附近留出通道。· 此健身椅仅适用于家用。· 在锻炼之前, 确保已牢固固定背靠和鞍座支撑部件, 并且已牢固固定健身椅。· 检查健身椅部件是否有松动或磨损。在使用前拧紧或更换任何磨损或松动的部件。仔细检查所有固件。请联系您当地的经销商 (如果您在美国或加拿大购买, 请联系 Nautilus 客服人员) 以获取维修信息。· 举起重量切勿超过您可以安全舒适举起的重量。· 切勿尝试以超出您所能承受的阻力进行锻炼。· 为安全起见, 建议您在训练伙伴或监护员的陪伴下锻炼。· 如果发现任何部件磨损或损坏, 请勿使用健身椅。

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - 客户服务: 北美洲 (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | 美国境外 www.nautilusinternational.com | 在中国印刷 | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex 和 B 标志均是 Nautilus, Inc. 拥有或获许可的商标。这些商标在美国和其他国家注册。

原版手册 - 仅限英文版本

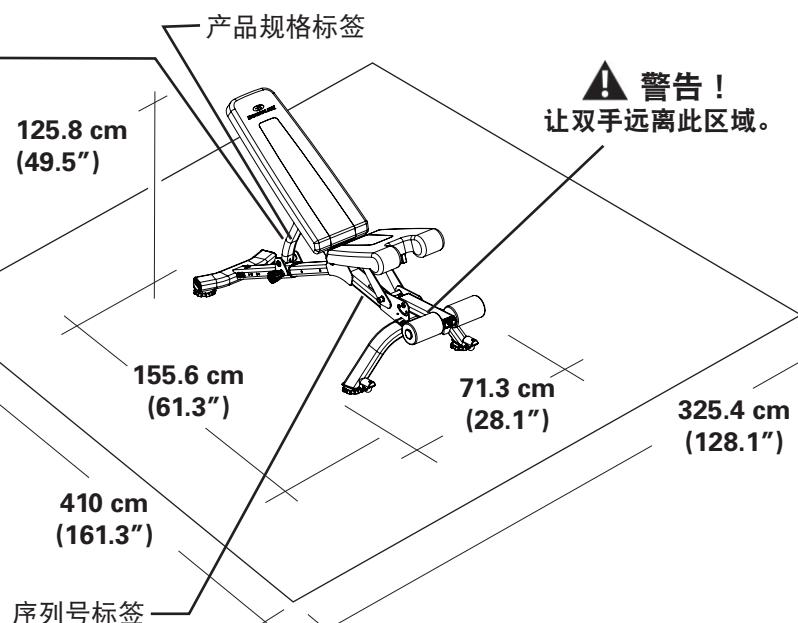
**规格**

**健身椅重量:** 约 27 千克 (60 磅)

**设备的总表面积 (占地):** 11094.3 平方厘米 (1722.5 平方英寸)

**! 警告 !**

- 通读并理解用户手册全文。保存用户手册以备将来使用。
- 阅读并理解设备上的所有警告。如果警报贴纸出现松动、无法阅读或脱落, 请联系 Nautilus 客户服务部以更换贴纸。
- 请勿让儿童坐于此设备上或靠近设备。
- 此设备仅适用于家用。
- 请在坚硬、水平的地面上安置和操作该设备。
- 确保用户在设备周围拥有足够的自由空间进行安全操作。(请参阅产品规格了解自由空间尺寸)。
- 操作时须遵循重要事项, 否则可能造成受伤或死亡。
- **最大合并重量限制为 272 千克 (600 磅)**



**! 警告 !**  
让双手远离此区域。

折叠后的尺寸: 60.6 厘米 × 132.9 厘米 × 71.3 厘米 (23.9 英寸 × 52.3 英寸 × 28.1 英寸)

(标签仅提供英文和加拿大法语版本。)

## 维护

**A 只有定期检查产品的损坏和磨损情况，才能保持本产品的安全和性能。**

**每次使用前检查健身椅有无损坏和磨损。立即更换破损部件或在修好前停止使用健身椅。**

**每日/每次使用前：**检查健身椅。确保其状态良好并顺畅运行。若您发现受损，请勿使用。请联系您当地的经销商（如果您在美国或加拿大购买，请联系客服人员）以进行维修。

**每日/每次使用后：**每次使用后，请用干净的干布擦去健身椅上的汗水。可以用温和的清洁剂或喷雾清洁剂清洁垫衬物。

**每周：**如果经常使用，应使用干净的布和氨基清洁剂彻底清洁健身椅。完全擦拭健身椅，并确保使用修补漆修补任何划痕，以防止生锈。

**每月：**检查健身椅的框架，查看是否有开裂或永久弯曲的迹象。如您发现此迹象，请勿使用健身椅。请立即联系您当地的经销商（如果您在美国或加拿大购买，请联系客服人员）。

如果您对本设备的正确使用或维护有任何疑问，请联系您当地的经销商（如果您在美国或加拿大购买，请致电 (800) 605-3369 联系客服人员）。只有经过 Nautilus 培训或授权的人员才能进行伸展、重新调整、修改或维修。

## 部件和配件

**注：**以字母顺序安装部件。

物品	数量	说明
1	1	框架组件
2	1	后稳定器
3	1	前稳定器
4	1	鞍座
5	1	鞍座靠背
6	1	腿部伸展器
7	1	泡沫滚筒钢管
8	2	泡沫滚筒

## 工具（内含）



(2) 4 毫米  
5 毫米

物品	数量	说明
A	4	圆头内六角螺栓，M8x45
B	8	螺母，M8 薄
C	4	平垫圈，M8
D	3	圆头内六角螺栓，M8x25
E	5	平垫圈，M8
F	5	锁定垫圈，M8
G	12	圆头内六角螺栓，M8x60
H	8	平垫圈，M8 窄
I	2	盖子
J	4	调平器
K	1	弹销旋钮
L	1	手柄

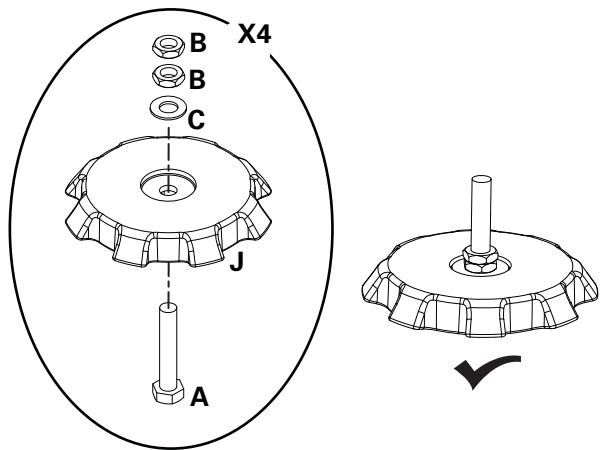
**注：**已作为配件卡上的备件提供选定配件。

请注意，正确安装器材后，可能会剩余配件。

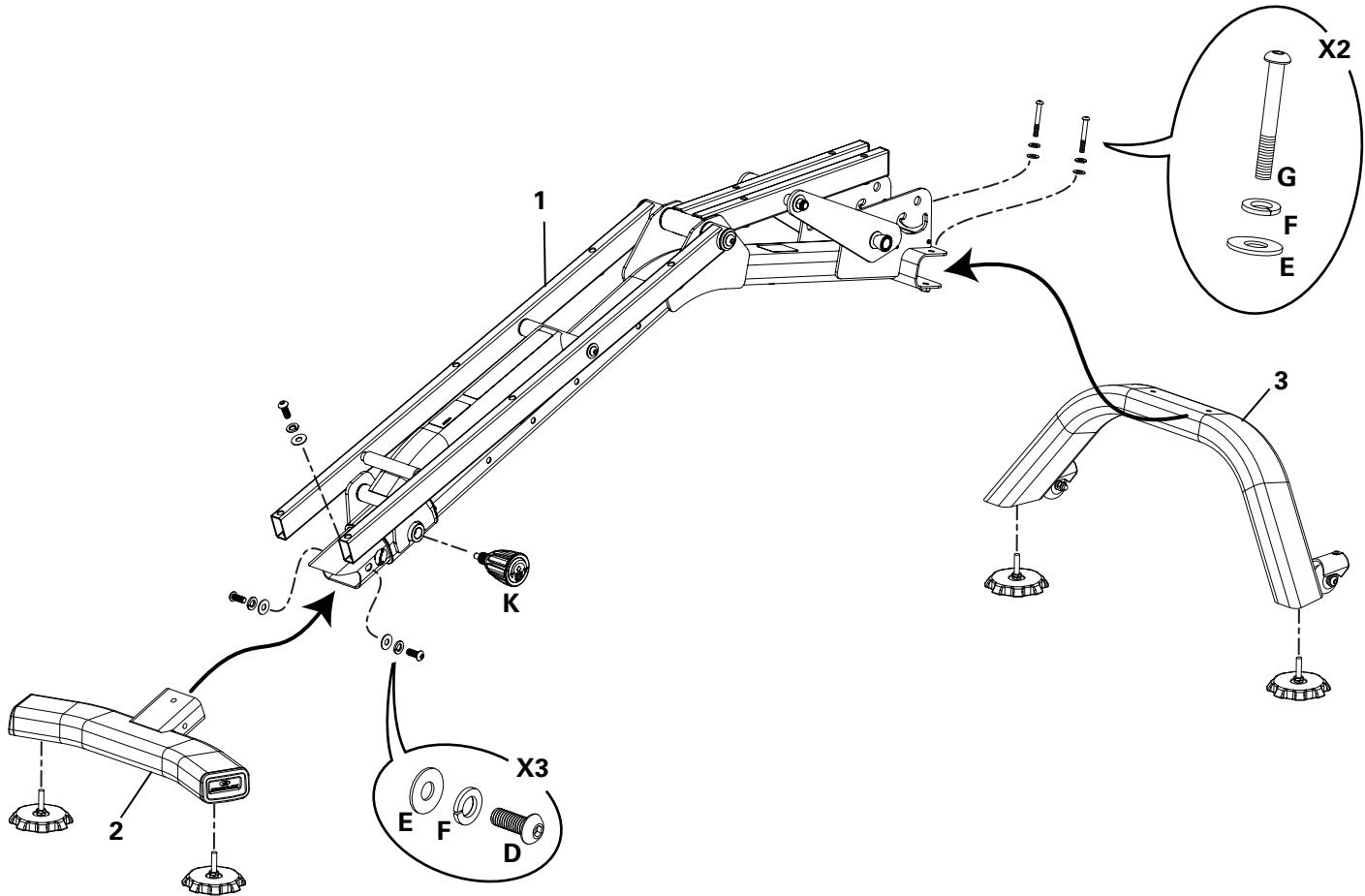
## ⚠ 警告

从包装中取出并放入组装区域之前，切勿割断框架组件上的运输扎线带。

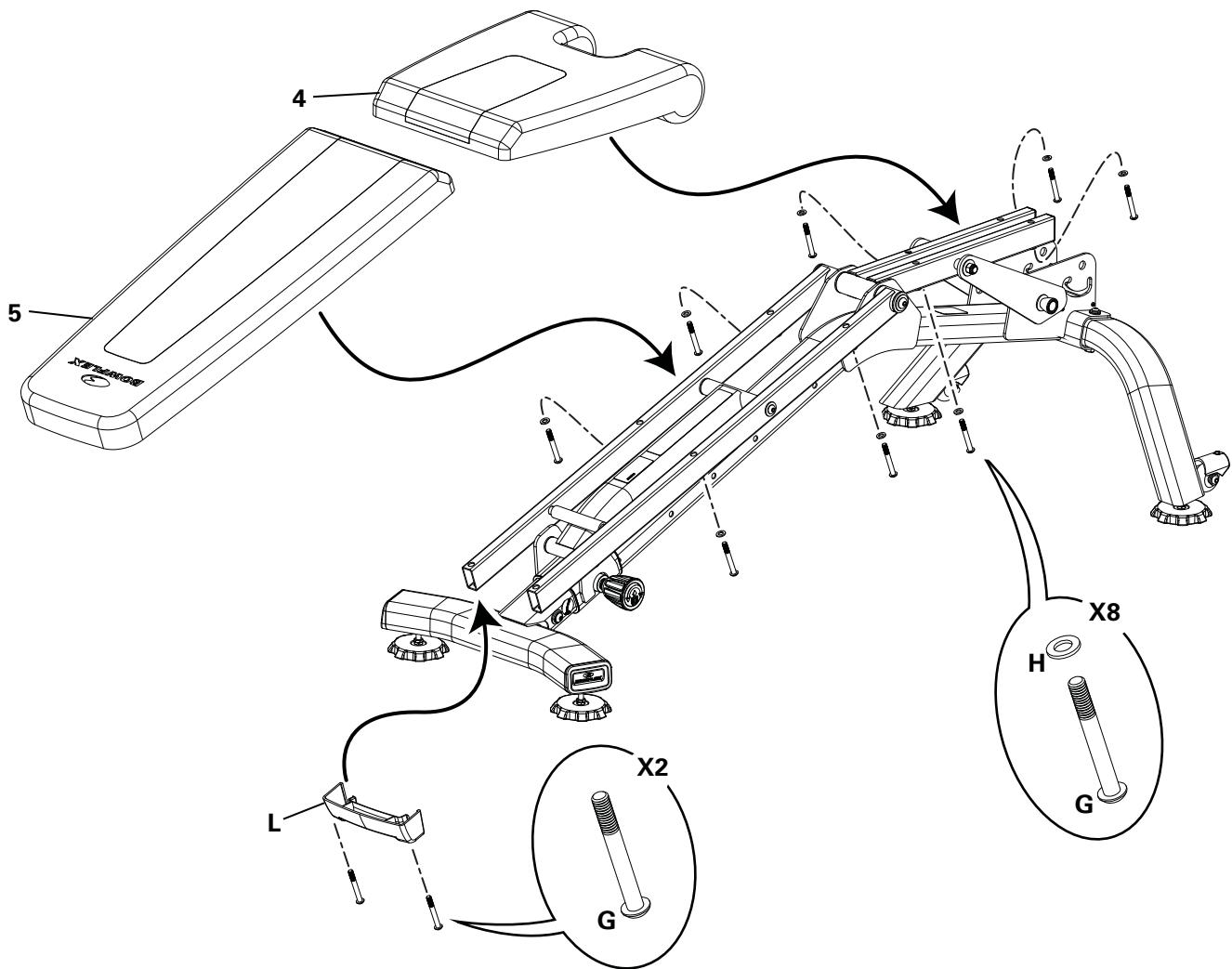
### 步骤 1.



### 步骤 2.

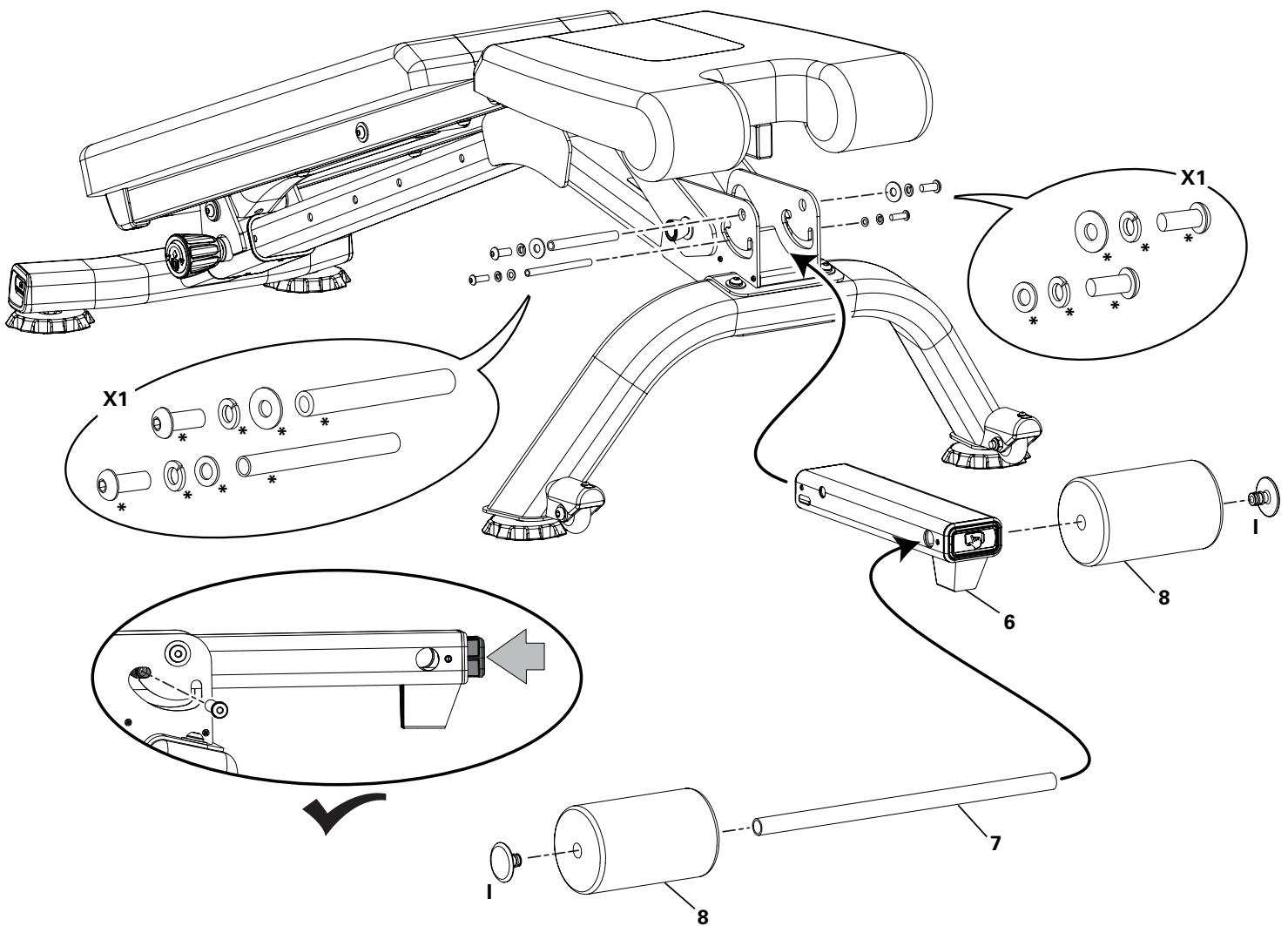


步骤 3.



## 步骤 4.

(\*) 配件已预先安装，并未在配件卡上。



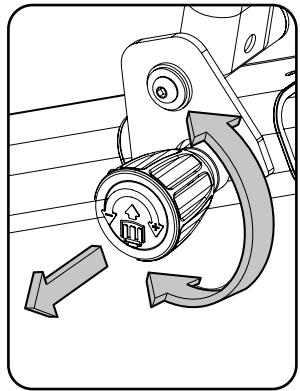
## 步骤 5. 最后检查

请详细检查器材，确保已牢固安装所有固件，并正确装配部件。

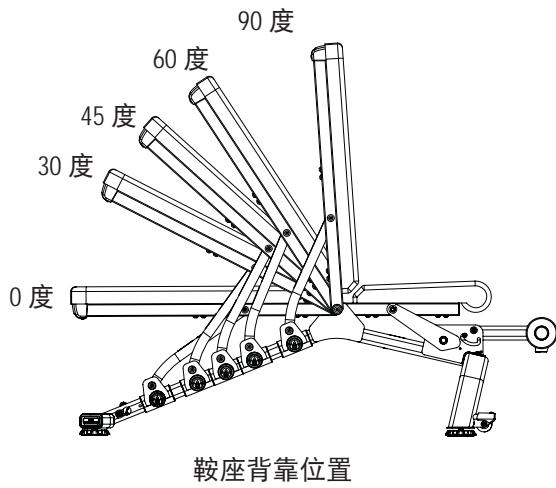
**⚠ 完整装配器材，并根据《用户指南》检查设备性能之前，不得使用或运行器材。检查贴在设备上的所有警告标签。**

## 调整健身椅

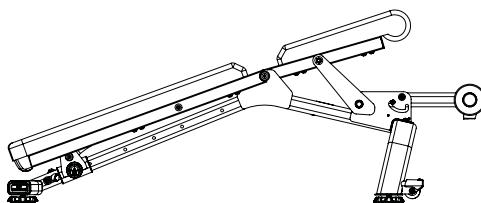
松开并拉动健身椅导轨上的弹销旋钮。将健身椅调节到合适的高度。松开弹销旋钮以啮合锁销。  
使用健身椅之前，确保锁销完全啮合，并完全拧紧弹销旋钮。



## 健身椅位置



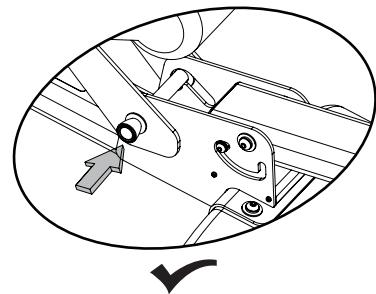
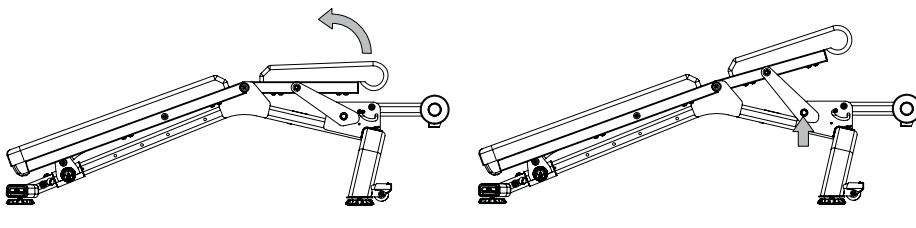
鞍座背靠位置



随着鞍座升高而下降 20 度

## 调整鞍座

鞍座有两个位置，平放或升起。要升起鞍座，请将其抬起直到锁定机构啮合。

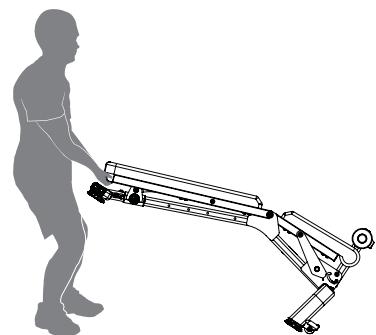


要降低鞍座，请稍微抬起鞍座并将锁定机构引导至较低位置。安全地将鞍座降低到平放位置。

## 移动健身椅

前稳定器有两个移动轮，用于协助移动健身椅。

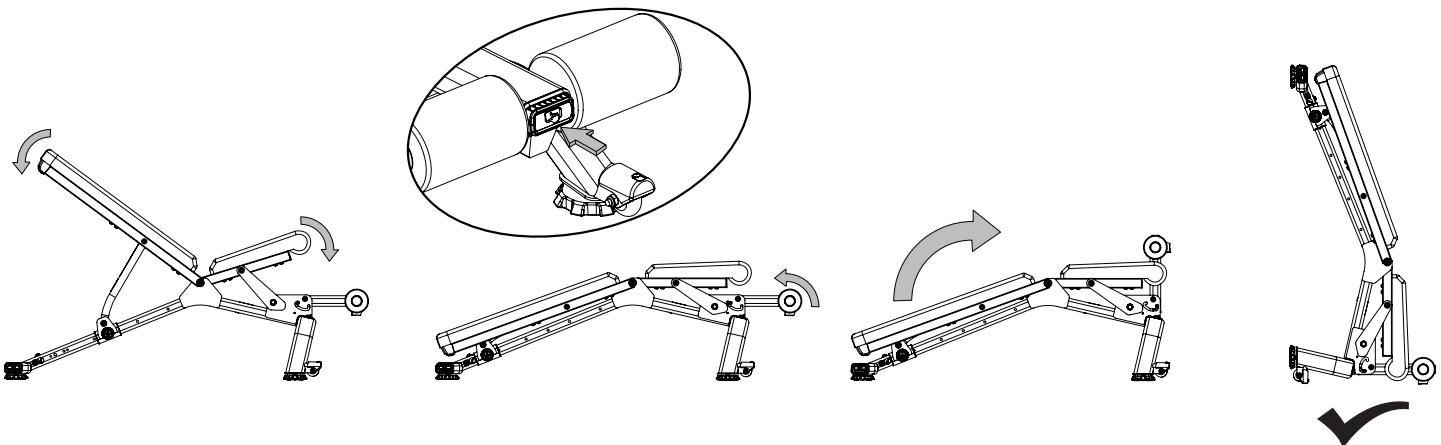
在鞍座和健身椅完全降下的情况下，抓住手柄并略微抬起，直到健身椅的重量位于移动轮上。将健身椅推到指定位置，并安全地放下健身椅使其就位。



## 折叠健身椅

健身椅可以折叠以占用较少的地面空间并安全存放。

1. 完全降下鞍座和健身椅。
2. 按下腿部伸展器末端的释放按钮，然后向上翻转，直至其锁定到位。
3. 安全地将整个健身椅向前旋转，使其靠在腿部伸展器和前稳定器上。



为获得保修服务，请妥善保存原始购买证明并填写以下信息：

序列号 \_\_\_\_\_

购买日期 \_\_\_\_\_

**如在美国/加拿大购买：**为登记您的产品保修，请访问：[www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) 或致电 1 (800) 605-3369。

**如在美国/加拿大境外购买：**为登记您的产品保修，请联系您当地的经销商。

对于在美国/加拿大以外购买的产品的保修和服务，请联系您当地的经销商。Nautilus, Inc. 将承保框架。请联系您当地的经销商了解主要详情。如需查找您的当地国际经销商，请登录：[www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)。

