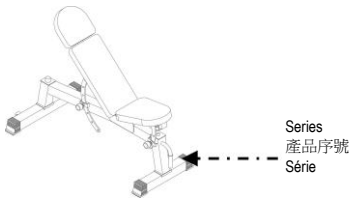




OWNER'S MANUAL  
 使用手冊  
 MANUEL DE MONTAGE

**DELUXE FID BENCH**  
**多功能健身椅**  
**BANC FID DELUXE**

產品序號： \_\_\_\_\_  
 將產品序號填寫在空白處，以便日後參考之用



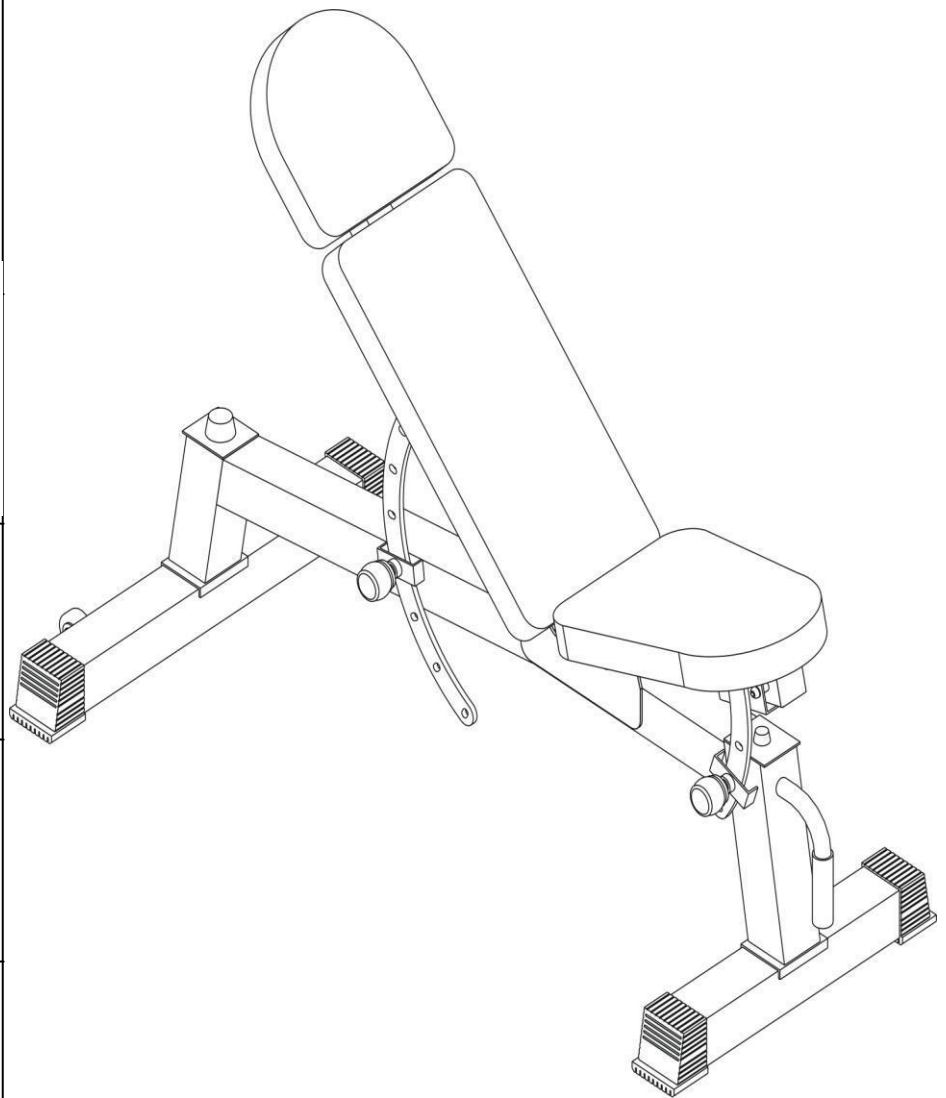
**QUESTIONS ?**  
 任何疑問

電話: 1-877-227-0955  
 美中時間週一至週五早上 5 點至下午 5 點  
 信箱: [customerservice@capbarbell.com](mailto:customerservice@capbarbell.com)  
 網址: [www.capbarbell.com](http://www.capbarbell.com)  
 CAP Barbell  
 Houston, TX 77042

**WARNING! SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED.** To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it. **Keep this manual for future reference.** FOR CONSUMER USE ONLY

警告！如果沒有遵守注意事項，可能會導致嚴重傷害或死亡。為了降低嚴重傷害的風險，開始使用前，請仔細閱讀此份手冊中所有重要使用注意事項及操作說明，以及產品上的所有警告內容。請保存此份手冊以供日後參考使用。非商用機型，限家庭用。

**ATTENTION ! UNE MAUVAISE UTILISATION DE CETTE MACHINE PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.** Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les avertissements et instructions dans ce manuel avant utilisation. **Conservez ce manuel pour référence future.** POUR UN USAGE DOMESTIQUE SOULEMENT



Model Number: **FM-804S**  
 產品型號:  
 Numéro de modèle :

# 產品目錄

章節

1 .....	<b>WARNINGS</b> 警告事項 AVERTISSEMENTS
2 .....	<b>WARNING LABELS</b> 警告標籤 VIGNETTES D'AVERTISSEMENT
3 .....	<b>MAIN PARTS</b> 主要零件 PIÈCES PRINCIPALES
4 .....	<b>HARDWARE</b> 五金零件 MATÉRIEL
5 .....	<b>PARTS LIST</b> 零件清單 LISTE DES PIÈCES
6 .....	<b>EXPLODED DRAWING</b> 爆炸圖 DESIN ÉCLATÉE
7 .....	<b>ASSEMBLY</b> 組裝說明 MONTAGE
8 .....	<b>OPERATIONAL INSTRUCTIONS</b> 操作說明 MODE D'EMPLOI
9 .....	<b>EXERCISE GUIDELINES</b> 訓練指南 DIRECTIVES D'EXERCISE
10.....	<b>MAINTENANCE</b> 維護保養 ENTRETIEN

# 1. 警告事項！

警告：如果沒有遵守注意事項，可能會導致嚴重傷害或死亡。為了降低嚴重傷害的風險，開始使用前，請仔細閱讀此份手冊中所有重要使用注意事項及操作說明，以及產品上的所有警告內容。開始進行任何訓練課程前，請與您的醫生進行討論，尤其是年紀超過35歲或原本就有健康方面問題者更需特別注意。若因產品使用方式不正確導致人員受傷或財物損壞，CAP Barbell公司不負任何責任。請保存這些使用說明，以供日後參考使用。

1. 在開始組裝及第一次使用前，請仔細閱讀此份手冊內所有警告內容和操作說明。
2. 產品所有人有義務讓產品使用人員都瞭解所有警告內容。
3. 此產品設計僅供一般消費者使用。不得用於商業用途、租賃或職業場所。
4. 請將此產品放置在室內，遠離潮濕及灰塵。請勿安裝在水池、浴池或其他潮濕的場所附近。若安裝在這些場所會導致產品鏽蝕，並造成各項零件提前故障。
5. 禁止一位以上人員同時使用此設備。
6. 此項產品是針對成年人進行體能訓練所設計，因此並不適合年齡在14歲以下者使用。應隨時注意，不要讓兒童和寵物靠近此產品。
7. 在沒有合格人員協助下，行動不便人士不應使用此設備。
8. 將此產品放置在平整的表面，且在四周保留至少3英尺的空間。為了保護地板或地毯並避免損壞，請在下面放置地墊。
9. 使用此產品時，請勿穿著寬鬆或有垂吊物品的衣物，也不可佩戴飾品。進行訓練時請移除所有會移動的物件，並穿著運動鞋。
10. 如果其功能不正常則絕對不可操作設備。應立即將任何磨損或損壞的零件更換。在機器沒有修復前請勿使用。
11. 只能依照此份手冊說明使用此健身椅，請勿讓任何人進行改造或發明新的訓練方式。
12. 這部機器符合各項工業標準規定，因此在依照所提供之使用說明並遵循其預期使用目的之情況下，具有相當穩定性。在進行伸展時用於支撐，或者安裝彈力帶、繩索或以其他方式使用此機器，都可能會造成人員受到嚴重傷害。
13. 訓練過度可能會造成人員受到嚴重傷害或死亡。如果您在訓練時感到頭暈、暈眩或出現疼痛，應立即停止運動讓身體緩和下來。
14. 使用此裝置前，請確定所有調整栓都妥善固定。請將各個固定栓都完全插入調整孔中，直到聽到其到達定位的聲響或將螺絲轉到底。若沒有這樣做，可能會導致人員受到嚴重傷害。

最高重量負荷	磅	公斤
使用者體重上限	300	136
訓練物重量上限	300	136
使用者及訓練物總重量上限	600	272

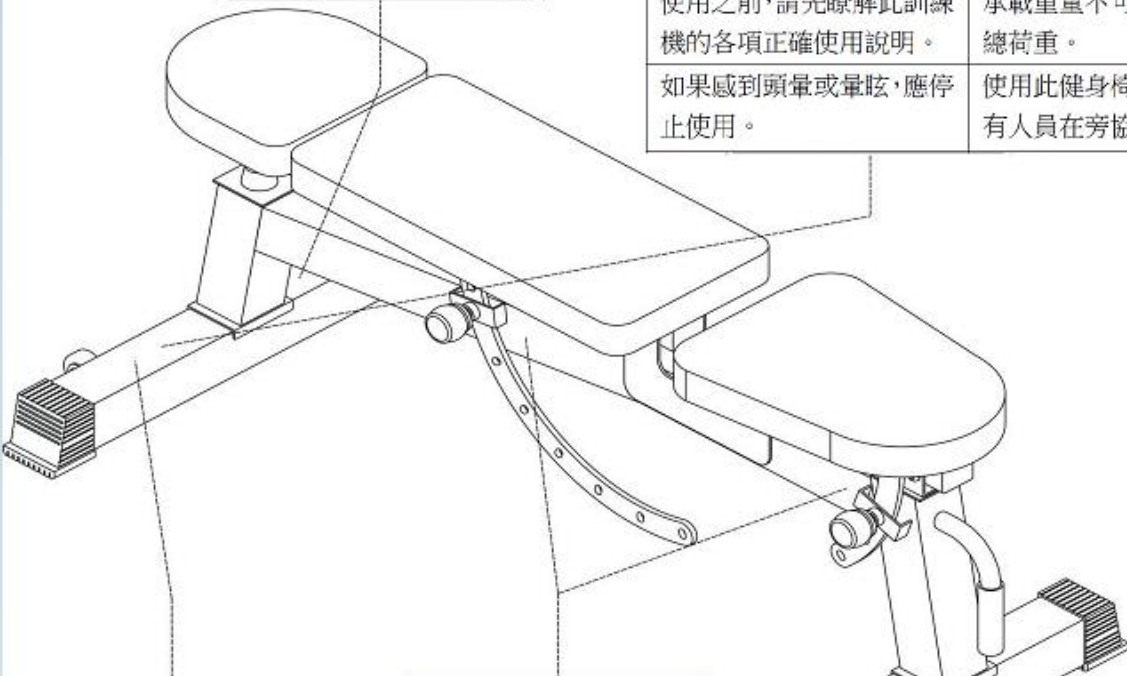
請妥善保存操作說明

## 2. 警告標籤

<p>This drawing shows the location of the warning decal(s). If a decal is missing or illegible, see the front cover of this manual to obtain a replacement decal. Apply the decal in the location shown. Note: The decal(s) may not be shown at actual size.</p>	<p>這個圖示中顯示了各項警語貼紙的位置。如果有貼紙遺失或模糊不清，請參閱手冊封面的聯絡資料以索取新貼紙。請將貼紙黏貼於所顯示的位置。注意：所顯示的貼紙可能並非實際尺寸。</p>	<p>Ce dessin montre l'emplacement de l'autocollant d'avertissement (s). Si l'autocollant est manquant ou est illisible, voir la couverture de ce manuel et de demander un adhésif de remplacement. Appliquez la décalcomanie au bon endroit. Remarque: l'étiquette (s) n'est pas montré à la taille réelle.</p>
--	---	---

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>產品型號 FM-804</td></tr> <tr><td>產品序號</td></tr> <tr><td>製造日期</td></tr> <tr><td>非商用機型，限家庭用</td></tr> <tr><td>售後服務電話： 1-877-227-0955</td></tr> <tr><td>中國製造</td></tr> </table>	產品型號 FM-804	產品序號	製造日期	非商用機型，限家庭用	售後服務電話： 1-877-227-0955	中國製造	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>警告！</b></td> </tr> <tr> <td style="width: 50%;">若沒有遵守注意事項，可能會導致人員受傷或死亡。</td> <td style="width: 50%;">不要穿戴寬鬆衣物及飾品。</td> </tr> <tr> <td>請隨時注意，不要讓兒童靠近訓練機。</td> <td>如果出現損壞或無法運轉的情況，請檢查設備，勿繼續使用。</td> </tr> <tr> <td>詳閱並遵守各項警告內容和使用說明。</td> <td>如果標籤損壞、模糊不清或被移除，請更換。</td> </tr> <tr> <td>使用之前，請先瞭解此訓練機的各项正確使用說明。</td> <td>承載重量不可超過訓練機總荷重。</td> </tr> <tr> <td>如果感到頭暈或暈眩，應停止使用。</td> <td>使用此健身椅時，一定要有人員在旁協助。</td> </tr> </table>	<b>警告！</b>		若沒有遵守注意事項，可能會導致人員受傷或死亡。	不要穿戴寬鬆衣物及飾品。	請隨時注意，不要讓兒童靠近訓練機。	如果出現損壞或無法運轉的情況，請檢查設備，勿繼續使用。	詳閱並遵守各項警告內容和使用說明。	如果標籤損壞、模糊不清或被移除，請更換。	使用之前，請先瞭解此訓練機的各项正確使用說明。	承載重量不可超過訓練機總荷重。	如果感到頭暈或暈眩，應停止使用。	使用此健身椅時，一定要有人員在旁協助。
產品型號 FM-804																			
產品序號																			
製造日期																			
非商用機型，限家庭用																			
售後服務電話： 1-877-227-0955																			
中國製造																			
<b>警告！</b>																			
若沒有遵守注意事項，可能會導致人員受傷或死亡。	不要穿戴寬鬆衣物及飾品。																		
請隨時注意，不要讓兒童靠近訓練機。	如果出現損壞或無法運轉的情況，請檢查設備，勿繼續使用。																		
詳閱並遵守各項警告內容和使用說明。	如果標籤損壞、模糊不清或被移除，請更換。																		
使用之前，請先瞭解此訓練機的各项正確使用說明。	承載重量不可超過訓練機總荷重。																		
如果感到頭暈或暈眩，應停止使用。	使用此健身椅時，一定要有人員在旁協助。																		



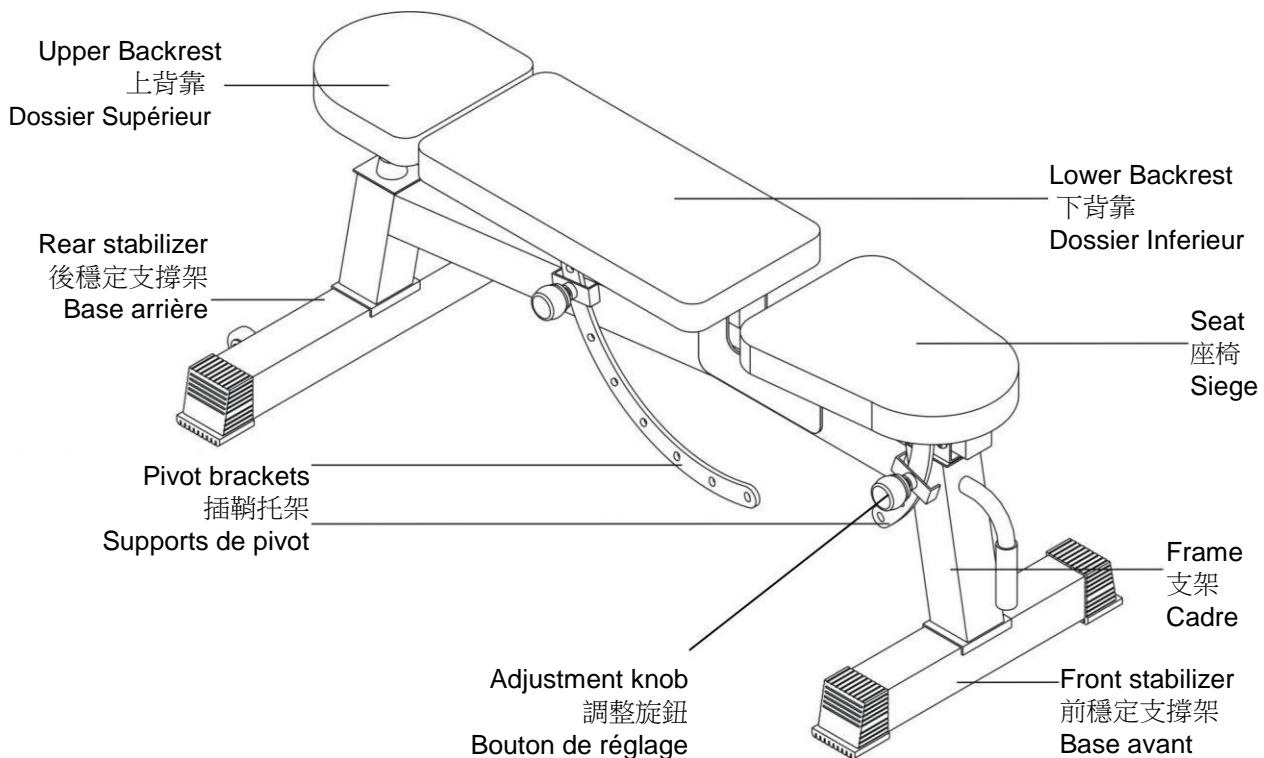
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td><b>警告！</b></td></tr> <tr><td>使用者及訓練物總重量上限 272 公斤 使用者限重 136 公斤 訓練物限重 136 公斤</td></tr> </table>	<b>警告！</b>	使用者及訓練物總重量上限 272 公斤 使用者限重 136 公斤 訓練物限重 136 公斤	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td><b>警告！</b></td></tr> <tr><td>使用前請務必將固定栓完全插入，若安裝不當將可能導致人員受傷。</td></tr> </table>	<b>警告！</b>	使用前請務必將固定栓完全插入，若安裝不當將可能導致人員受傷。
<b>警告！</b>					
使用者及訓練物總重量上限 272 公斤 使用者限重 136 公斤 訓練物限重 136 公斤					
<b>警告！</b>					
使用前請務必將固定栓完全插入，若安裝不當將可能導致人員受傷。					

### 3. 主要零件

If you have any questions after reading this manual, please see the front cover of this manual. To help us assist you, note the product model number before contacting us. Before reading further, please familiarize yourself with the parts that are labeled in the drawing below.

如果您在閱讀此份手冊後有任何問題，請參見此份手冊的封面聯絡資料與我們聯絡。為了讓我們幫助您，在與我們聯絡前請記下產品型號；繼續閱讀前請熟悉以下圖面中所標示的各項零件。

Si vous avez des questions après la lecture de ce manuel, s'il vous plaît voir la couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous aider, s'il vous plaît noter le numéro de modèle du produit avant de nous contacter. Avant de lire plus loin, s'il vous plaît de vous familiariser avec les parties et leurs noms dans l'image ci-dessous.



DIMENSIONS / 尺寸 / DIMENSIONS				
	Width 寬度 Largeur	Depth 深度 Profondeur	Height 高度 Hauteur	Weight 重量 Poids
英吋	55.12	28.35	48.82	45.18 磅
公分	140	72	124	20.5 公斤

Safe Distance in all directions:  
產品周圍安全距離：：  
Distance de Sécurité Dans Toutes les Directions :  
**3 英尺 / 100 公分**

## 4. 五金零件

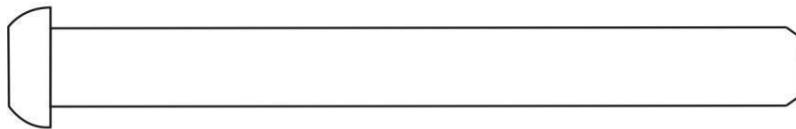
Assembly may require two persons. Place all parts in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. See below a list of tools that are included with your product. In addition to the included tools, assembly may require an adjustable hex wrench (not included).

本產品需要兩個人進行安裝。將所有零件都放在空曠處，然後拆掉包裝材料。請等到安裝完成後再丟掉包裝材料。隨產品所附的各項工具均列在以下清單中。除了所附的各項工具外，組裝時可能還會需要一可調式活動扳手（未包含在內）。

L'assemblage nécessiter deux personnes. Placez toutes les pièces dans une zone dégagée et enlever les matériaux d'emballage. Ne pas jeter les matériaux d'emballage jusqu'à l'assemblage est terminé. Voir ci-dessous quels sont les outils est inclus avec votre produit. En plus des outils fournis, l'assemblée peut exiger d'une clé à molette (non inclus).



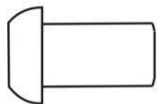
Crescent Wrench  
可調式活動扳手  
Clé à Molette



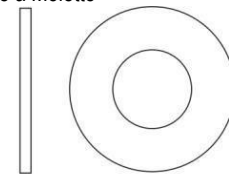
M10x100mm Bolt / 螺栓 / Boulon (10)



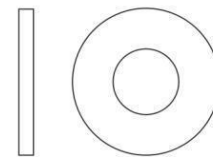
M8x90mm Bolt / 螺栓 / Boulon (11)



M8x15mm Bolt / 螺栓 / Boulon (13)



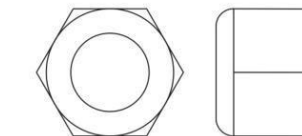
M10 Washer  
墊片 / Rondelle (16)



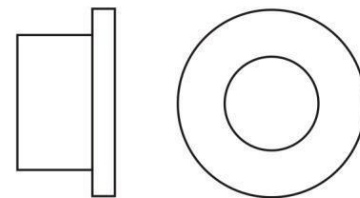
M8 Washer  
墊片 / Rondelle (17)



Allen Wrench  
六角扳手  
Clé Allen



M10 Nylon Locknut  
塑膠螺帽  
Contratuera de nilón (14)

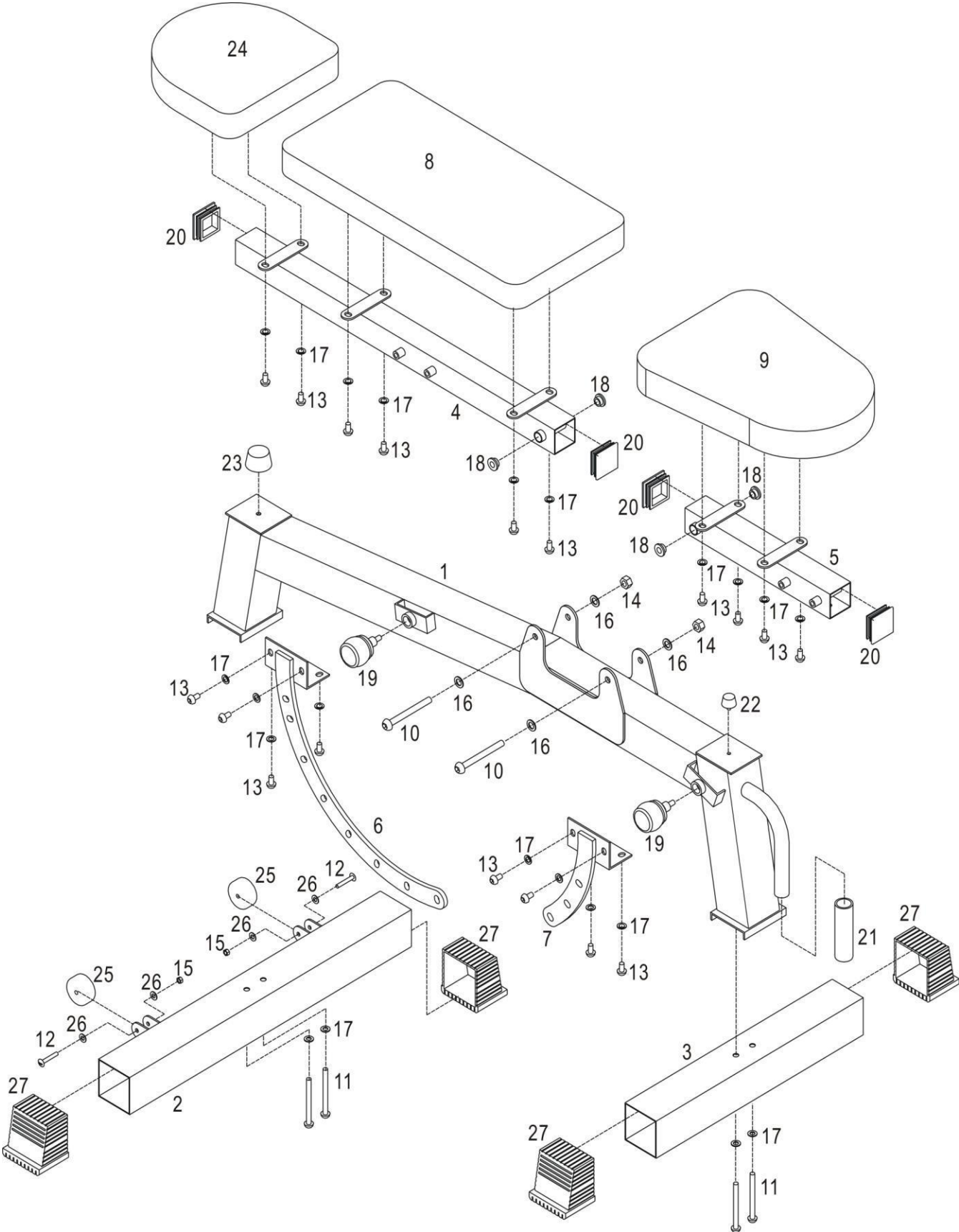


Inner Washer /  
內襯墊片/  
Rondelle interne #10.5 (18)

## 5. 零件清單

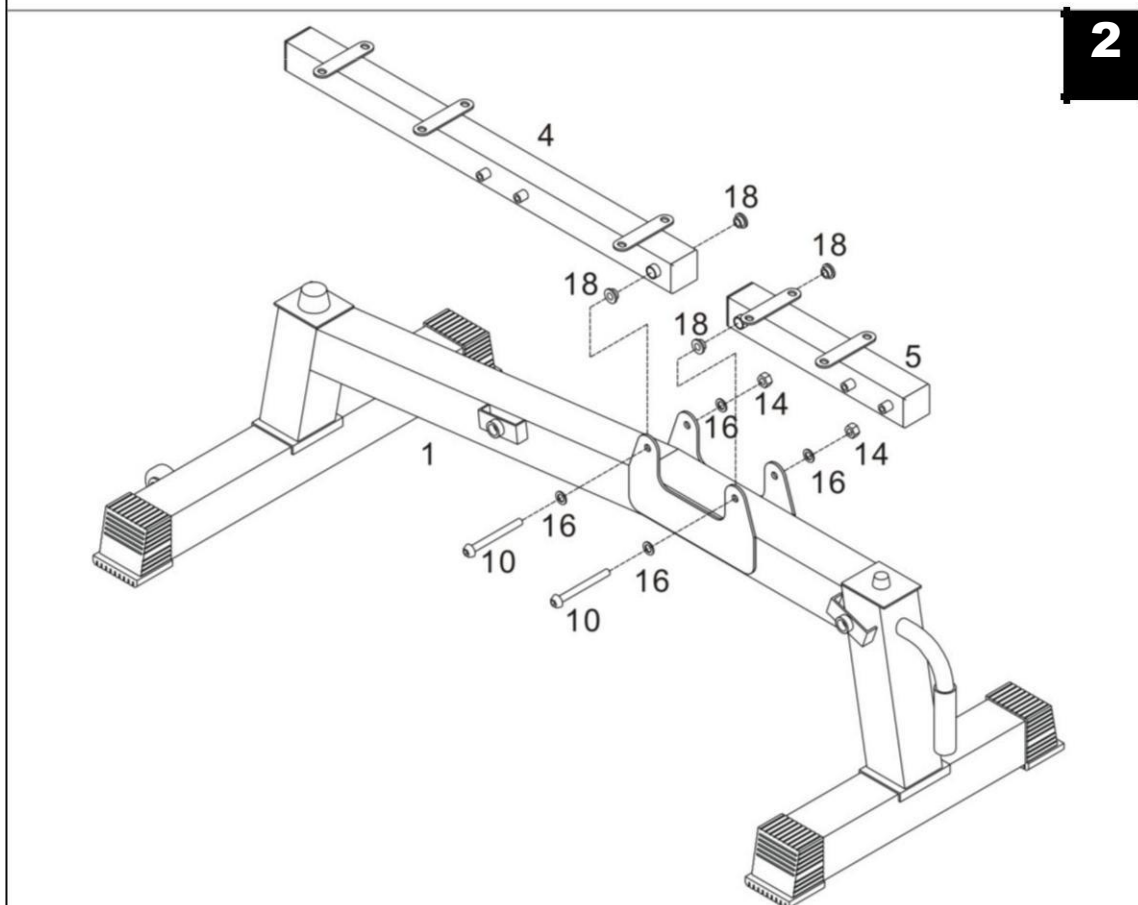
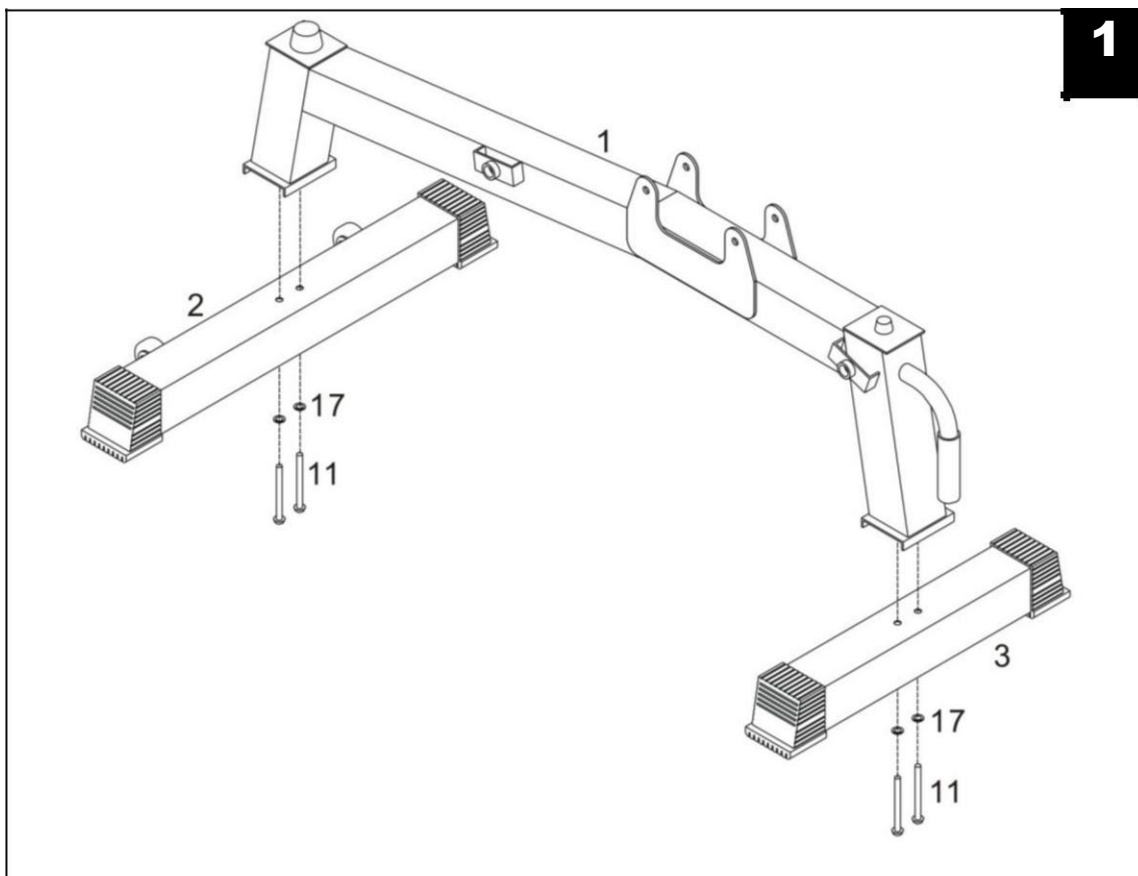
#	Part / 零件 / Pièce	Description	名稱	Description	Qty. 數量 Qté.	Pre-assembled 事先組裝 Préassemblé
1	PFM804-01	Frame	支架	Cadre	1	No/否
2	PFM804S-01	Rear Stabilizer	後穩定支撐架	Stabilisateur arrière	1	No/否
3	PFM804S-02	Front Stabilizer	前穩定支撐架	Stabilisateur avant	1	No/否
4	PFM804S-03	Backrest Frame	背靠支架	Cadre de dossier	1	No/否
5	PFM804-05	Seat Frame	座椅支架	Cadre du Siège	1	No/否
6	PFM804-06	Backrest Pivot Bracket	背靠固定栓托架	Soutien siège	1	No/否
7	PFM804-07	Seat Pivot Bracket	座椅固定栓托架	Soutien dossier	1	No/否
8	PFM804S-04	Lower Backrest	下背靠	Dossier inferieur	1	No/否
9	PFM804-09	Seat	座椅	Siège	1	No/否
10	PFM2101-24	M10 x 100mm Bolt	M10 x 100mm 螺栓	M10 x 100mm Boulon	2	No/否
11	PFM504-19	M8 x 90mm Bolt	M8 x 90mm 螺栓	M8 x 90mm Boulon	4	No/否
12	PFMCS704MF-18	M6 x 40mm Bolt	M6 x 40mm 螺栓	M6 x 40mm Boulon	2	Yes/是
13	PFM2006-23	M8 x 15mm Bolt	M8 x 15mm 螺栓	M8 x 15mm Boulon	18	No/否
14	PRK1-05	M10 Nylon Locknut	M10 尼龍螺帽	M10 Nylon Contre Écrou	2	No/否
15	PHHBXROK002-26	M6 Nylon Locknut	M6 尼龍螺帽	M6 Nylon Contre Écrou	2	Yes/是
16	PRK1-06	M10 Washer	M10 墊片	M10 Rondelle	4	No/否
17	PFM2006-27	M8 Washer	M8 墊片	M8 Rondelle	22	No/否
18	PFM4004-23	Inner Washer #10.5	內襯墊片 #10.5	Rondelle interne # 10.5	4	No/否
19	PFMCB8008-26	Pop Pin	彈簧固定栓	Branchez	2	No/否
20	PRK3-05	50mm Square Inner Cap	50mm 正方形內蓋	50mm Top Carré	4	Yes/是
21	PFM2007-08	25*130mm Handle	25*130mm 握把	25 * 130mm Poignée	1	Yes/是
22	PFMS80WA-30	Rubber Ring	橡膠環	Anneau en caoutchouc	1	Yes/是
23	PFMH1005-40	Cushion	避震墊	Coussin	1	Yes/是
24	PFM804S-05	Upper Backrest	上背靠	Dossier supérieur	1	No/否
25	PFMCB804DX-10	Wheel	輪子	Roue	2	Yes/是
26	PFMS80-22	M6 Washer	M6 墊片	M6 Rondelle	4	Yes/是
27	PFM804S-06	75mm Square End Cap	75mm 正方形蓋	75mm Capuchon carré	4	Yes/是
28	PFMALLEN	Allen Wrench	6 角板手	Clé Allen	1	No/否

# 6. 爆炸圖

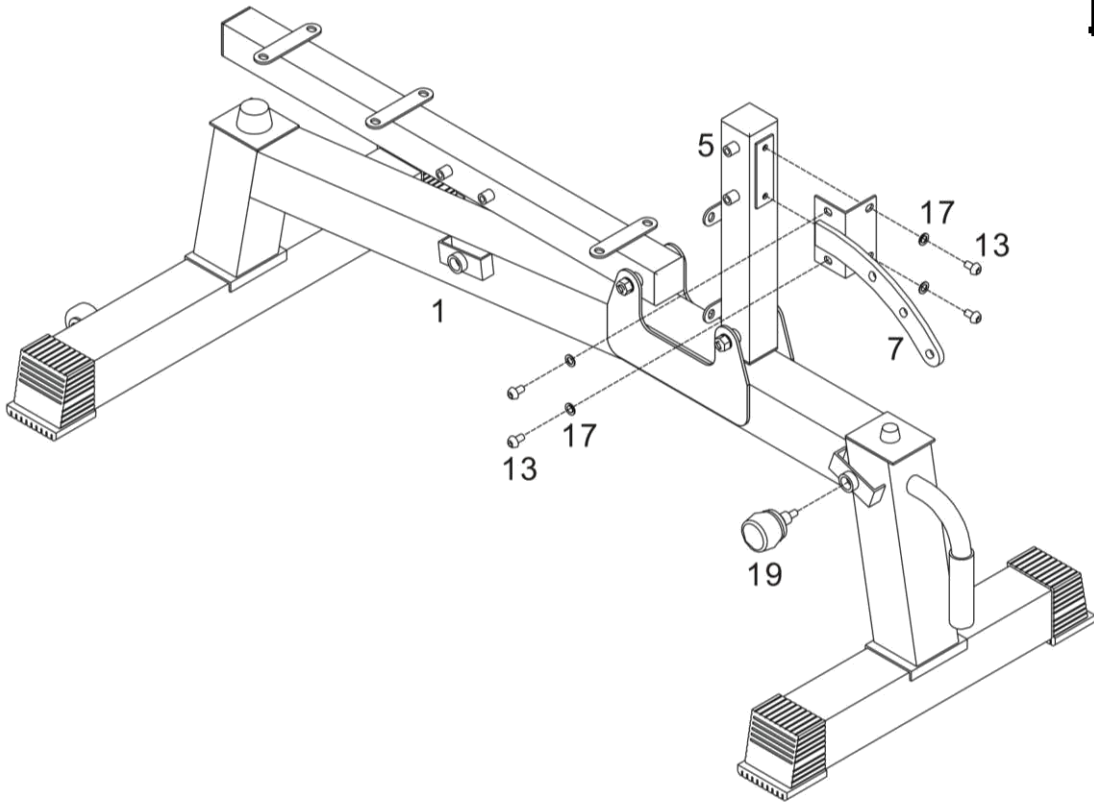




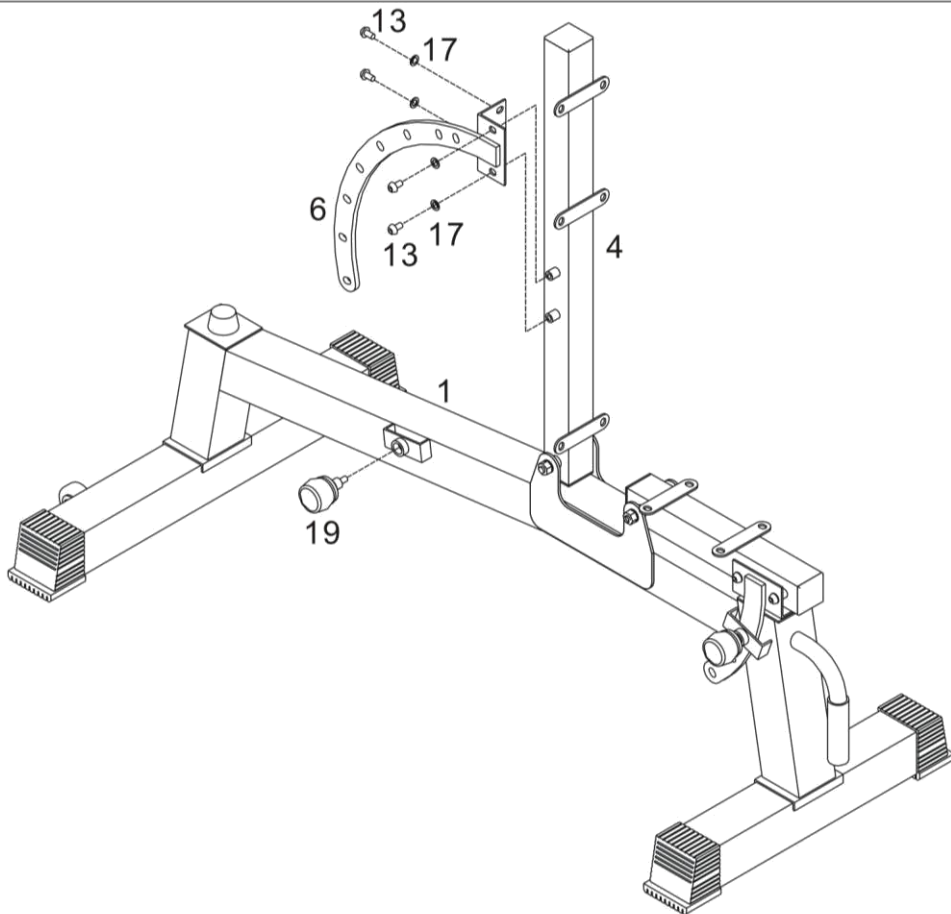
## 7. 組裝說明



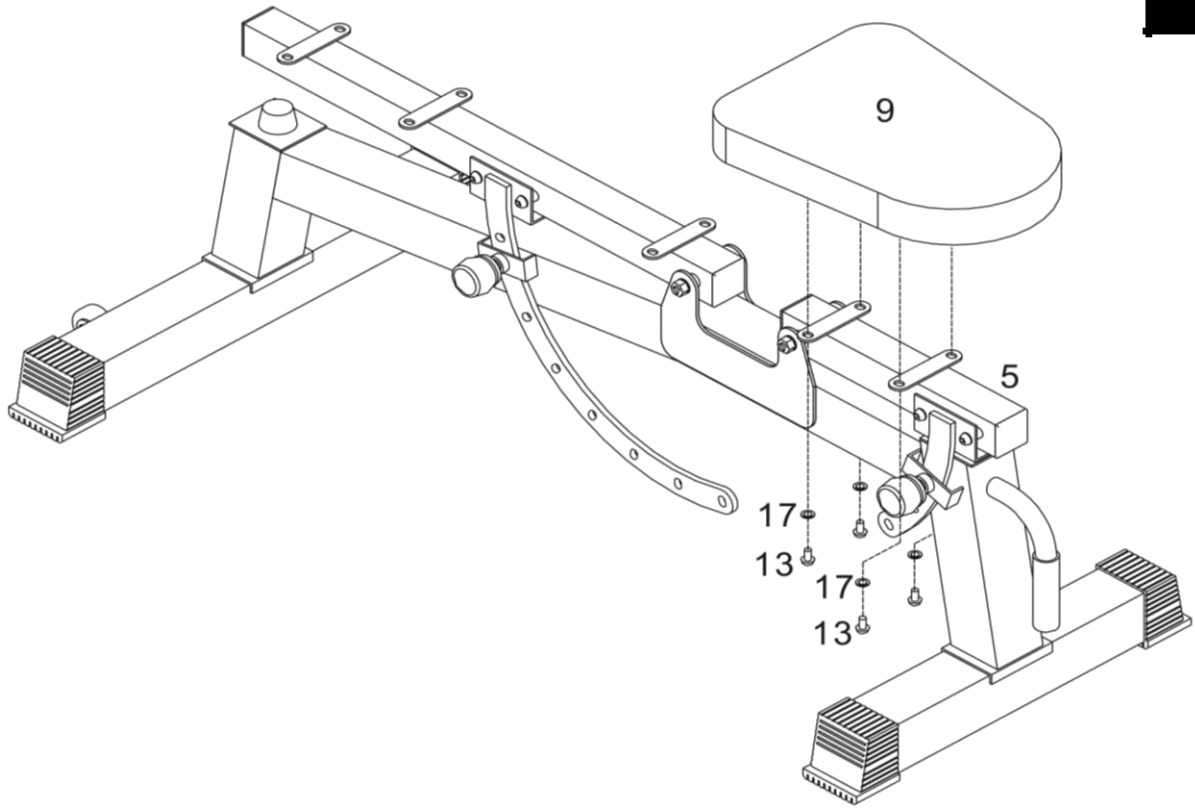
**3**



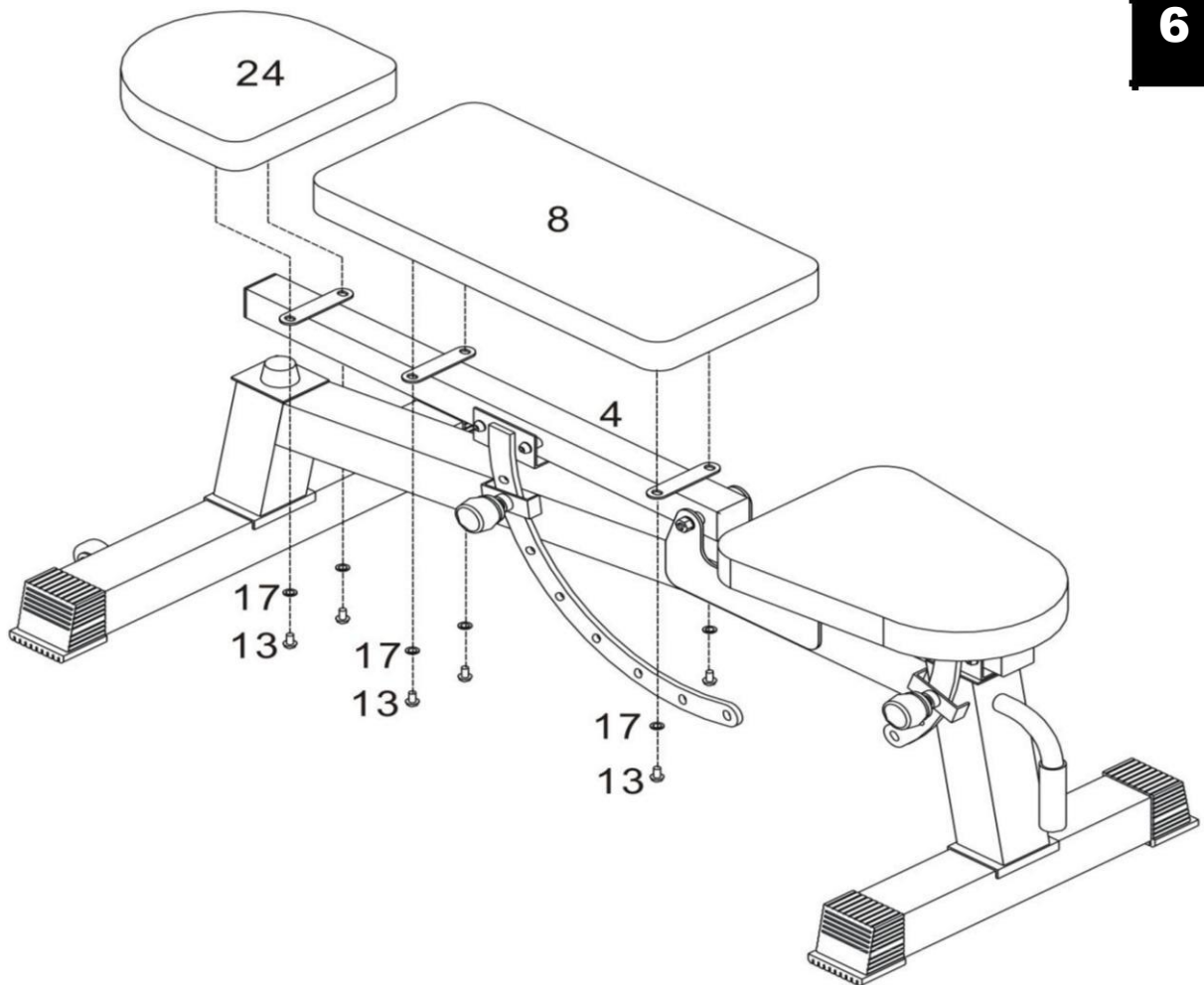
**4**

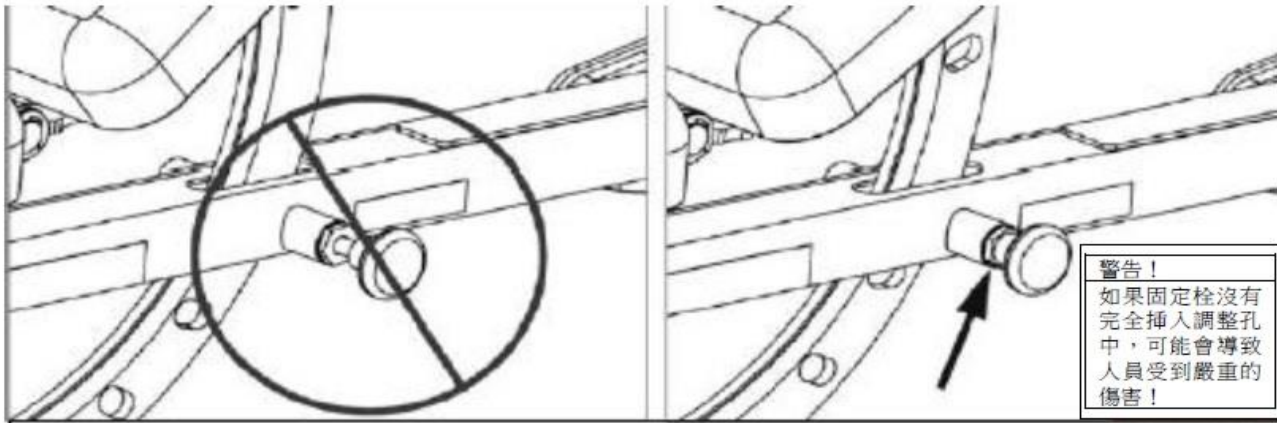


5



6





**警告！**  
 如果固定栓沒有完全插入調整孔中，可能會導致人員受到嚴重的傷害！

Insert the locking pin completely into an adjustment hole!

將固定栓完全插入調整孔中！

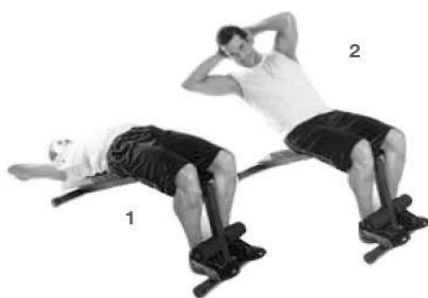
Inserte el perno de bloqueo completamente en un agujero de ajuste!

## 8. 操作說明

下列訓練圖片僅供參考，產品將不含訓練配件。



Accessories not included  
 Accesorios no incluidos  
 Accessoires non inclus



## 9. 訓練指南

### 增長肌肉和增加體重

有別於有氧運動強調肌耐力的訓練，無氧運動鎖定在肌力的訓練。在增大肌肉的尺寸和提升肌力時，可能也會使得體重逐漸增加。肌肉比增加時，您的身體會開始適應肌肉加諸在身上的壓力。您可以改變您的飲食，加上肉類、魚肉和蔬菜等食物。這些食物可幫助肌肉恢復，並在辛苦完成訓練之後為身體補充一些重要的營養成分。

### 肌力與肌耐力

為了讓訓練發揮最大功效，為自己建立一套均衡運動到所有主要肌肉群的訓練是很重要的。為了增加肌力請遵循此套原則：提高阻力和維持某一項訓練的重複次數，藉此提升肌力。若要鍛鍊身體線條，請遵循此原則：降低阻力並增加訓練的重複次數，藉此鍛鍊身體線條。一旦您適應了某一項訓練即可改變阻力、重複次數或加快您進行訓練的速度；但不需一次改變此三要素。

每一次訓練都應當包含6到10種不同的運動內容。請針對每一個主要肌肉群選擇對應的運動方式，並在您最希望鍛鍊的部分特別加強。為了讓您的訓練達到平衡並有且多樣性，每套訓練需包含不同的運動。請將訓練安排在每天體力最佳。每一次訓練後都應當有至少一天的休息時間。一旦找到適合您的訓練後，請繼續保持。

### 運動的姿勢

保持正確姿勢是有效運動很重要的一環；為達到目標，您必須在每次運動時的每個動作都能到位，且只動到必要的身體部位，不正確的運動方式只會讓您事後感到疲憊。

### 訓練的強度

訓練的強度取決於您的整體體能狀態。藉由降低施加在肌肉上的負荷及少做幾套訓練便能改善痠痛的情況。為了避免受傷，您應當在運動計畫中根據自己的體能逐步增加強度，隨著您的體能狀況提升，運動強度也應該提高。

在重複組運動內容時，應當很順暢完成且不能中斷。每次重複時，用力階段的持續時間都應為回位動作時間的一半左右；調整呼吸也很重要，做重複動作用力時吐氣，做回位動作時吸氣。絕對不可憋氣。每完成一組訓練之後休息一下。理想的休息時間為：

- 完成一組鍛鍊肌肉運動之後，休息三分鐘。
- 完成一組肌肉線條訓練之後，休息一分鐘。
- 完成一組減重訓練之後，休息30秒。

請用幾星期的時間來熟悉此器材，並練習每一項運動的正確姿勢。

### 和緩運動

完成訓練之後都要做5到10分鐘的伸展，包括伸展雙臂和雙腿。伸展時放慢速度盡力而為，並且不要彈跳。每次訓練結束後進行伸展便能有效增加身體的彈性。

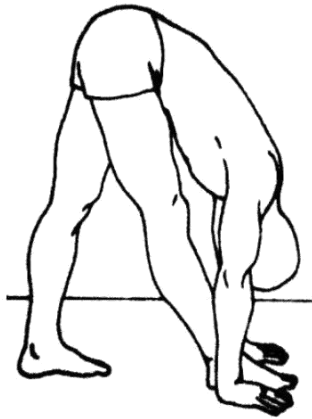
肌肉痠痛是正常現象，尤其是當您第一次開始運動時。如果您長時間出現嚴重的痠痛現象，請改變您的訓練計畫。您的肌肉系統最終必然會習慣加諸於身體的壓力和張力。

### 持之以恆

為了持之以恆，請持續記錄每一次的訓練。寫下日期、進行的運動項目、施加的阻力，以及完成多少組運動和重複的次數。在每個月底記錄您的體重和各項主要的體型量測資料。請記住，要達成最佳成果的關鍵是定期做運動，並讓它變成您日常生活中的一種享受。



Calf Stretch  
小腿伸展  
Étirement du mollet



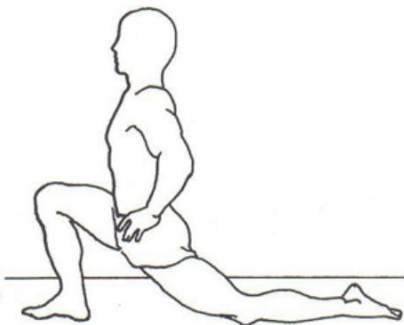
Hamstring Stretch  
大腿後側伸展  
Étirement ischio-jambier



Groin Stretch  
腹股溝伸展  
Étirement de l'aîne



Quad Stretch  
股四頭肌伸展  
Étirement de quadriceps



Hip Stretch  
臀部伸展  
Étirement de hanche



Arm Stretch  
手臂伸展  
Étirement de bras



Leg Stretch  
腿部伸展  
Étirement de jambes



Torso Stretch  
軀幹伸展  
Étirement de torse



Neck Stretch  
頸部伸展  
Étirement de cou



Side Stretch  
側身伸展  
Étirement latéral

## 10. 維護保養

為確保產品的安全性與完整性，請定期檢查設備發現異常請馬上維修。使用者／所有人有責任執行這些定期維護保養作業。磨損或損壞的組件應當立即更換並停止使用此設備，直到完成維修作業為止。

1. 定期擦拭機器以避免灰塵累積。
2. 只能以濕布擦拭塑膠零件，使用乾布擦拭金屬支架。
3. 必要時使用濕布擦拭座墊。
4. 避免使用酸性氯化物清潔劑和具腐蝕性的清潔劑，因為這些清潔劑會造成設備刮傷或損壞。
5. 定期進行檢查，以確保所有零件已經鎖緊並可順利運作。如果有零件損壞，請暫停使用，直到將零件更換或修復為止。
6. 檢查所有標籤是否清晰可見，這包括警告和注意事項標籤；必要時請進行更換。
7. 確認產品的每種姿勢皆可調整。

<p><b>STOP!</b></p> <p>Missing a part or need assembly assistance? Do not RETURN to store! Call CAP Barbell's service line at 1-877-227-0955 Monday through Friday from 9:00 AM to 5:00 PM (CST).</p>	<p><b>停止！</b></p> <p>是否缺少零件或需要組裝方面的協助？請洽銷售點</p>	<p><b>ARRÊTER !</b></p> <p>Manque une pièce u besoin d'aide pour l'assemblage? No ne pas RETOURNER le produit au magasin! Appel service á la clientèle de CAP Barbell: 1-877-227-0955 lundi-vendredi 9 :00 AM - 5 :00 PM (heure du Centre, en anglais)</p>
---	---	--