

FREEMOTION®

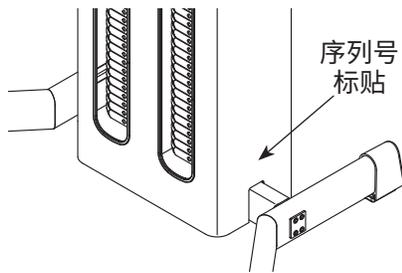
DUAL CABLE CROSS LITE

用户手册

型号: G424.0

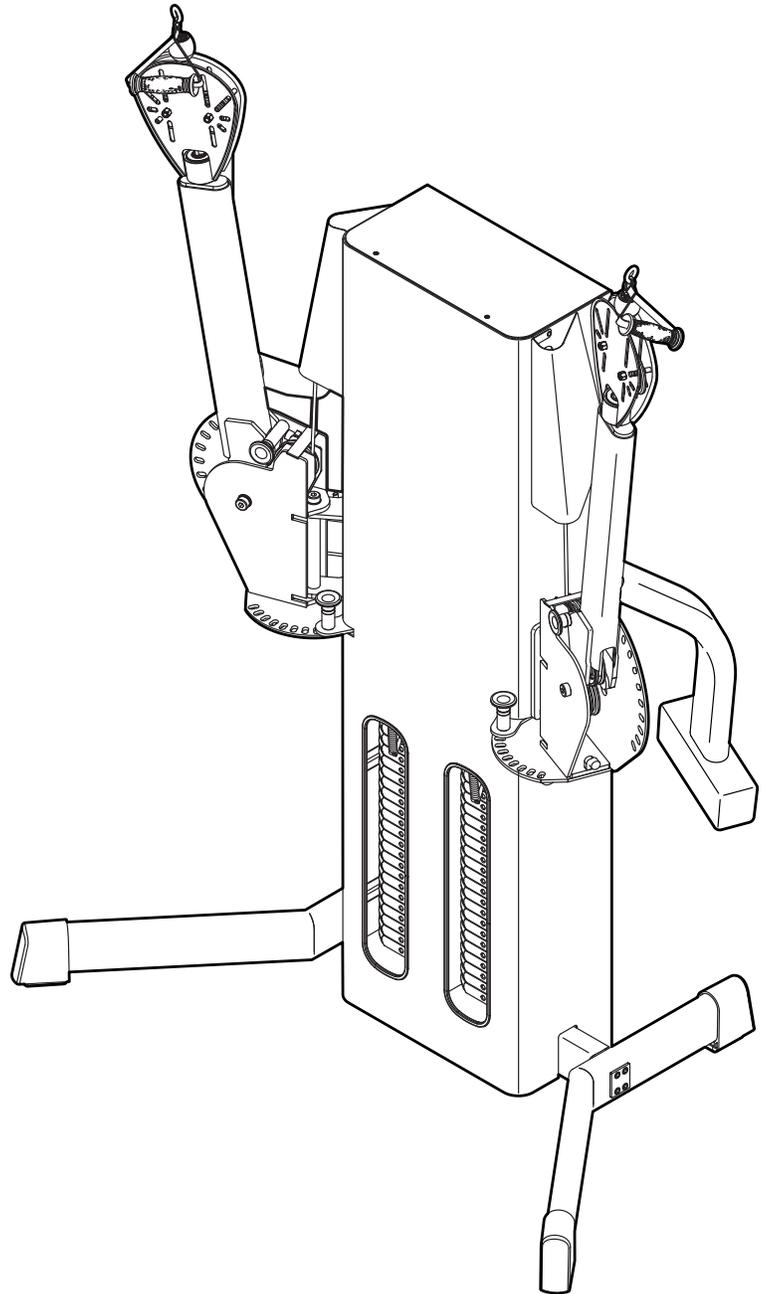
序列号: _____

请在下面的图示位置找到产品序列号，并将其填到上方横线处供日后参考。



疑问解答

我们致力于为客户提供满意的服务。如果您需要售后服务或帮助，请联系当地授权经销商。



使用本设备前，请阅读本手册中的所有注意事项和使用说明。请保留本手册供今后参考。

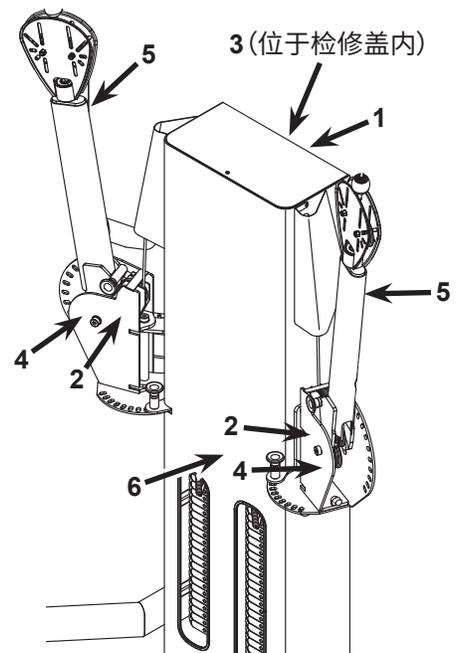
目录

张贴警示贴.....	3
重要注意事项.....	4
用前说明.....	5
零件识别图.....	6
组装.....	7
调整.....	13
维护.....	15
拉绳图解.....	16
零件清单.....	17
分解图.....	18
如何联系客服.....	封底
有限保证.....	封底

FREEMOTION 是 iFIT Inc. 的注册商标。
TEFLON 是 E. I. du Pont de Nemours and Company 的注册商标。

张贴警示贴

本产品附带此处显示的警示贴。将警示贴张贴在所指示位置的英文警告上方。如果标贴缺失或者字迹模糊, 请联系当地授权经销商 (联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡) 申请免费的替换标贴。请将标贴贴在图中所示位置。注意: 图示的标贴尺寸可能与实际尺寸有所出入。



警示贴 1



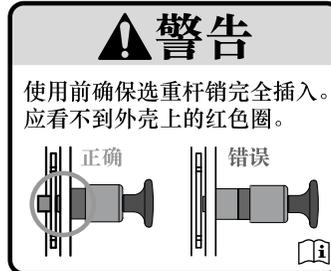
警示贴 2



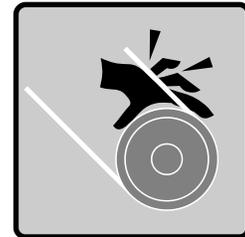
警示贴 3



警示贴 4



警示贴 5



警示贴 6 (说明标语牌的一部分)



重要注意事项

警告：为降低严重人身伤害的风险，使用力量训练器械前，请仔细阅读本手册中的所有重要注意事项和使用说明以及力量训练器械上的所有警告。对于因不正确使用本产品而带来的人员伤害或财产损失，**Freemotion Fitness** 不承担任何责任。

1. 产品所有者有责任确保所有力量训练器械使用者都充分了解所有注意事项，阅读并理解所有警告和警示标签以及得知如何正确使用力量训练器械。
2. 开始运动计划前，请先咨询医生。这一点对于 35 岁以上或有健康问题的人士尤为重要。
3. 请严格按照本说明书来使用力量训练器械。
4. 应告知力量训练器械的所有使用者，如果受到任何伤害或力量训练器械出现任何异常，立即向设施管理人员报告。
5. 力量训练器械应放在室内并注意防潮防尘。请勿将力量训练器械放在车库、遮顶露台或水边。
6. 请将力量训练器械放在平坦地面上，并在下面放置一块垫子以保护地板或地毯。确保力量训练器械周围有足够空间供您锻炼。
7. 16 岁以下儿童不得使用力量训练器械。宠物需远离力量训练器械。
8. 力量训练器械最大承重为 159 千克。
9. 使用时需穿着合适的运动服。不得穿着可能卷入力量训练器械中的宽松衣服。锻炼时需穿运动鞋，以保护足部。
10. 每次使用力量训练器械前，请检查并适当拧紧所有零件。及时更换磨损零件。
11. 每次使用力量训练器械前，请务必将配重片销完全插入配重片。
12. 每次使用力量训练器械前都要确保把手安装紧固。
13. 每次使用力量训练器械前，请确保四个调节旋钮完全装入。
14. 切勿将手脚放在活动零件上。使用时，请勿倚靠力量训练器械或将手放在力量训练器械上。
15. 确保拉绳始终在滑轮上。在您运动时，如果拉绳缠绕在一起，请立即停止运动并确保拉绳在滑轮上。
16. 运动过度可能导致严重伤害或死亡。如果您运动时感到头晕、气短或者疼痛，应立即停止运动并进行放松。

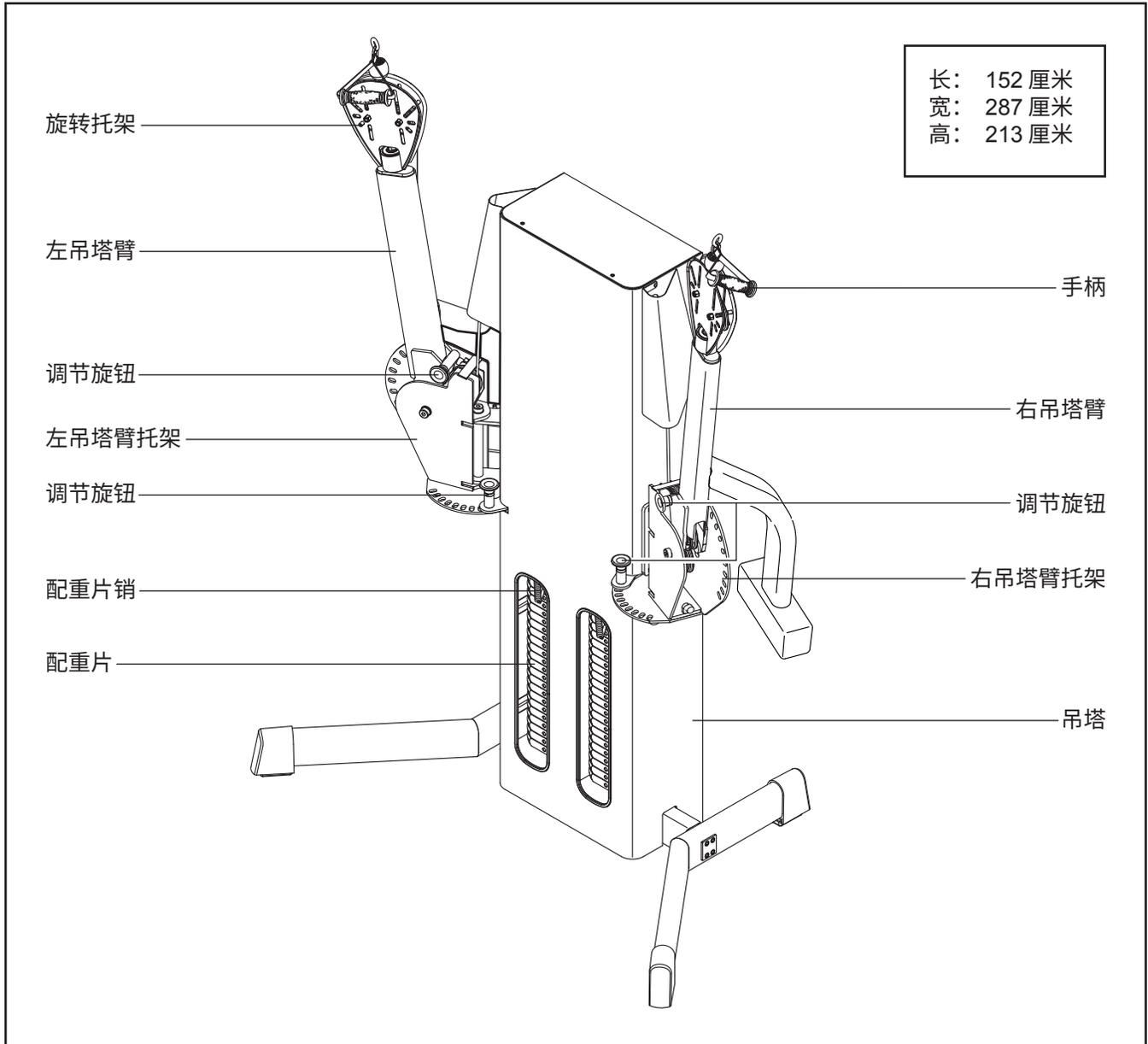
用前说明

感谢您选购 FREEMOTION® DUAL CABLE CROSS LITE 简化版复合大小飞鸟力量训练器械。您可以无拘无束地做出各种动作，让身体所有的肌肉群都得到锻炼(就像自然运动一样)并获得更具针对性的高效训练。

为了您的利益着想，使用力量训练器械前请仔细阅读本手册。阅读本手册后，如有任何问题，请联系当地授权经销

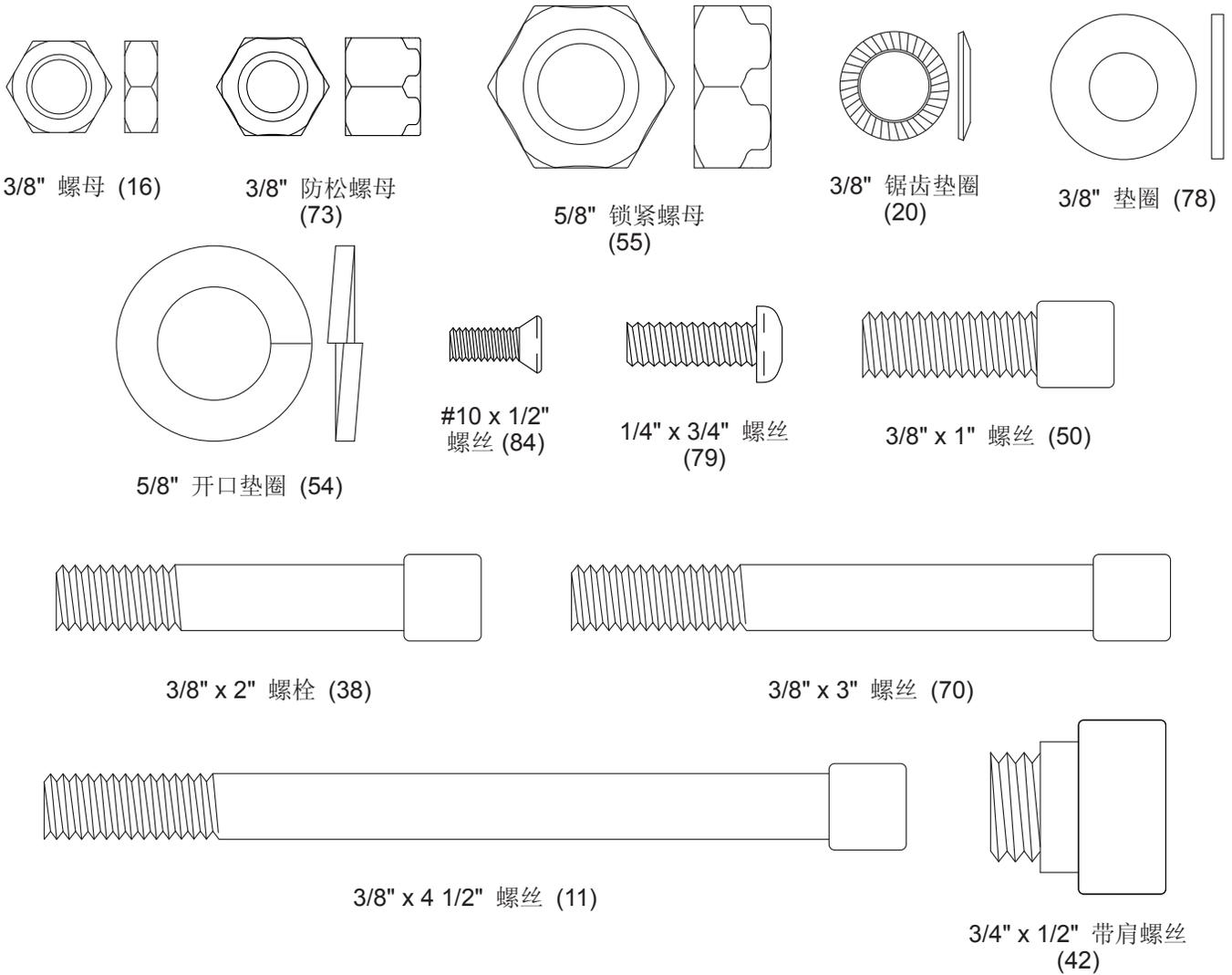
商(联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡)为我们为您提供帮助，请在致电前记下产品型号及序列号。产品型号和产品序列号标贴的位置请参见用户手册封面。

继续阅读前，请先熟悉下图所标出的部件。



零件识别图

请参见下图识别组装时使用的小零件。每幅图旁括弧中的数字是该零件在“零件清单”(接近手册末尾)中的索引号。注意:部分小零件可能已经预先组装。如果零件不在零件包中,请检查其是否已经预先组装。为避免损坏零件,组装时请不要使用电动工具。



组装

- 组装需要两人合作完成。
- 考虑到力量训练器械的尺寸和重量, 请在使用地点组装。组装时确保力量训练器械四周留有足够行走的空间。
- 把所有零部件放在清空的区域并除去包装材料。完成全部组装步骤前请勿丢弃包装材料。
- 要识别小零件, 请参见第 6 页。
- 组装时会用到下列工具(未附带)

一把活动扳手



一把橡胶锤



一把十字螺丝刀



一套六角扳手



如果您有一套扳手的话, 组装可能会更容易些。为避免损坏零件, 组装时不要使用电动工具。

1. 找出右支撑脚(3)

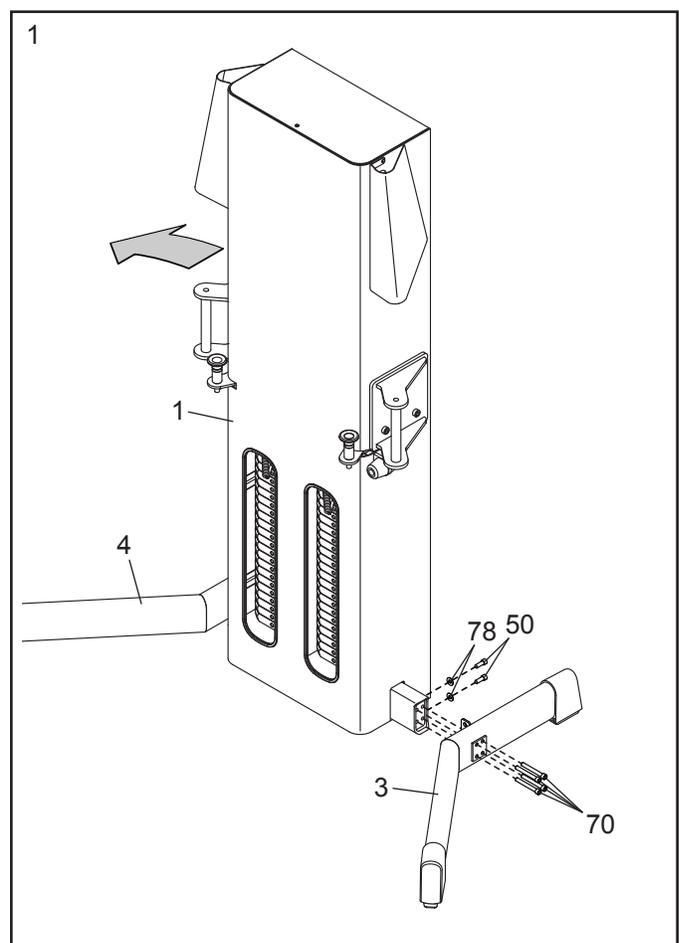
重要事项: 让他人扶住吊塔(1)并稍微向左倾斜。

用四颗 3/8" x 3" 螺丝(70) 将右支撑脚(3) 连接至吊塔(1); 暂时不要拧紧螺丝。

接着, 用两颗 3/8" x 1" 螺丝(50) 和两个 3/8" 垫圈(78) 连接右支撑脚(3); 暂时不要拧紧螺丝。

然后, 拧紧四颗 3/8" x 3" 螺丝(70) 和两颗 3/8" x 1" 螺丝(50)。

重复此步骤连接左支撑脚(4)。

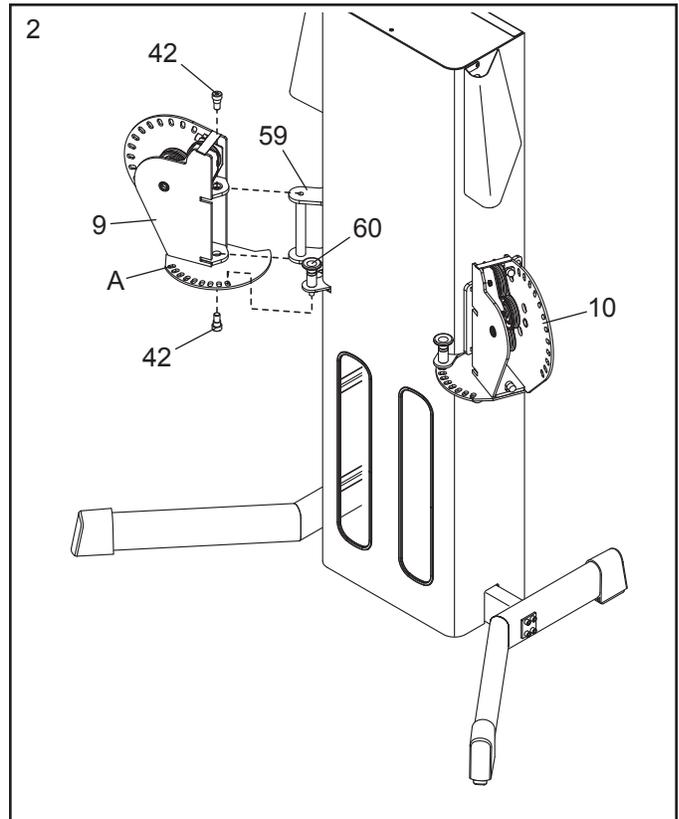


2. 找到左吊塔臂托架(9)

提起图示的调节旋钮(60)将左吊塔臂托架(9)滑到左转轴(59)上,再将调节旋钮装入左吊塔臂托架的一个调节孔(A)内。

用两颗 3/4" x 1/2" 带肩螺丝(42)连接左吊塔臂托架(9)。

用同样的方法连接右吊塔臂托架(10)。



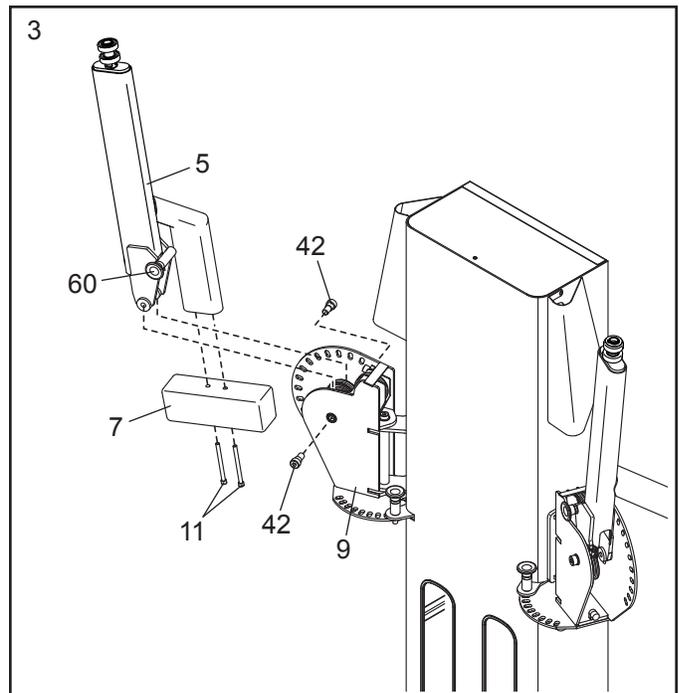
3. 找到左吊塔臂(5)

拉出左吊塔臂(5)上的调节旋钮(60)将左吊塔臂下端放入左吊塔臂托架(9)然后将调节旋钮装入左吊塔臂托架的一个调节孔内。

用两颗 3/4" x 1/2" 带肩螺丝(42)连接左吊塔臂(5)。

然后,用两颗 3/8" x 4 1/2" 螺丝(11)将配重块(7)连接至左吊塔臂(5)。

在力量训练器械右侧重复此步骤。



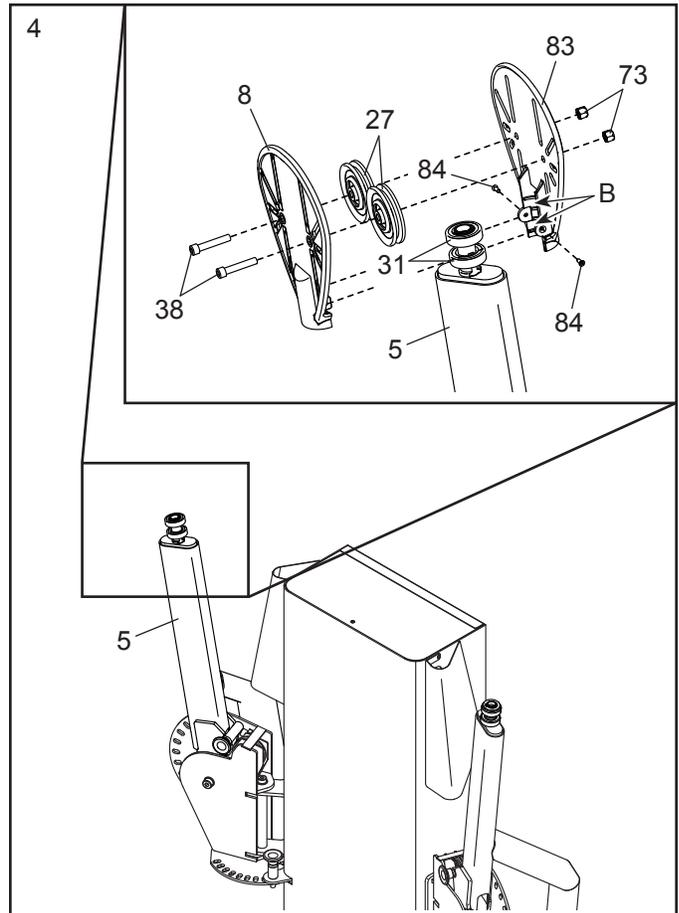
4. 找出旋转托架 A (8) 和旋转托架 B (83)

从图示一侧将两根 3/8" x 2" 螺栓 (38) 穿过旋转托架 A (8) 然后将两个 3 1/2" 滑轮 (27) 滑到螺栓上。

接着, 让他人将旋转托架 (8, 83) 一起绕左吊塔臂 (5) 上的两个大轴承 (31) 拿着; 上下滑动两个大轴承, 使其放在旋转托架内图示的两个凹槽 (B) 内。

然后, 将两颗 3/8" 防松螺母 (73) 拧到 3/8" x 2" 螺栓 (38) 上, 再将两颗 #10 x 1/2" 螺丝 (84) 拧入旋转托架 (8, 83)。

在力量训练器械右侧重复此步骤。

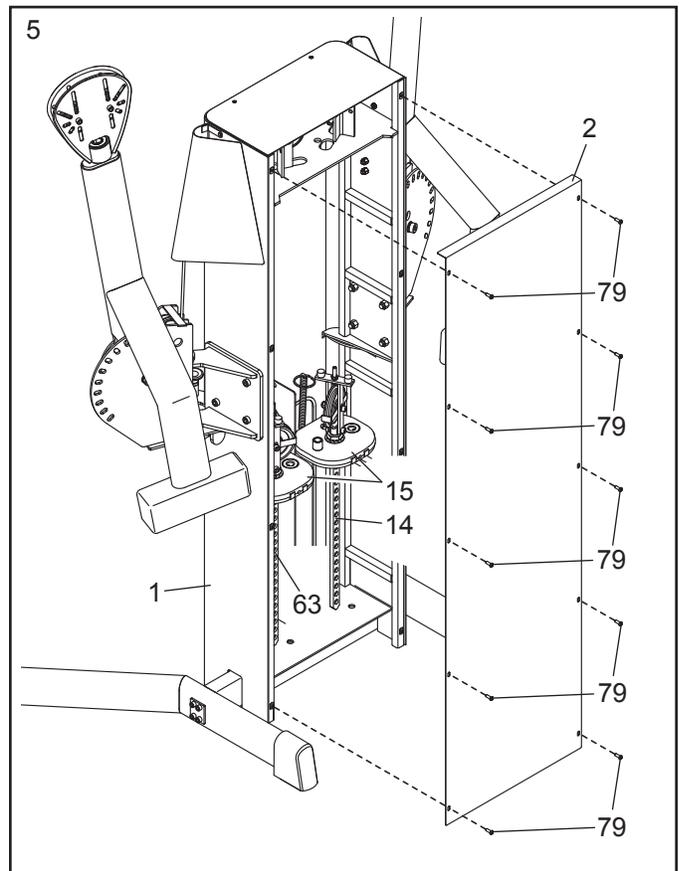


5. 从吊塔 (1) 背面的检修盖 (2) 上取下六颗运输螺丝 (图中未显示), 丢弃运输螺丝。

接着, 取下检修盖 (2)。

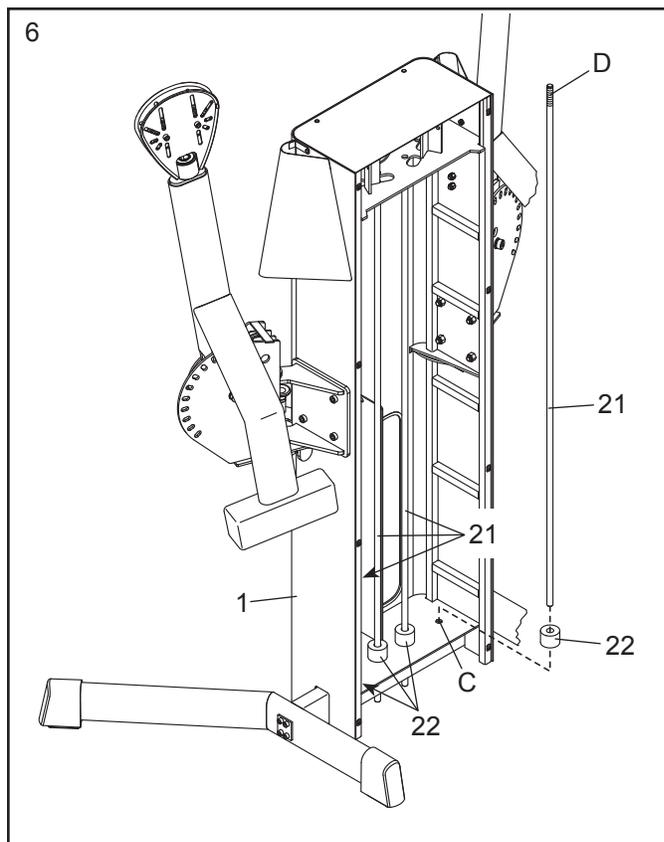
然后, 取下两块顶部配重片 (15) 和左右选重杆 (14, 63)。

注意: 在步骤 10 结尾重新安装检修盖 (2) 时, 请使用右侧所示的十颗 1/4" x 3/4" 螺丝 (79)。



6. 将一个配重片缓冲垫(22)放在吊塔(1)内图示的孔(C)上。然后,确定配重片导杆(21)的朝向,使螺纹端(D)处于上方,再将配重片导杆插入配重片缓冲垫和孔内。

重复此步骤,组装另外三个配重片缓冲垫(22)和三根配重片导杆(21)。

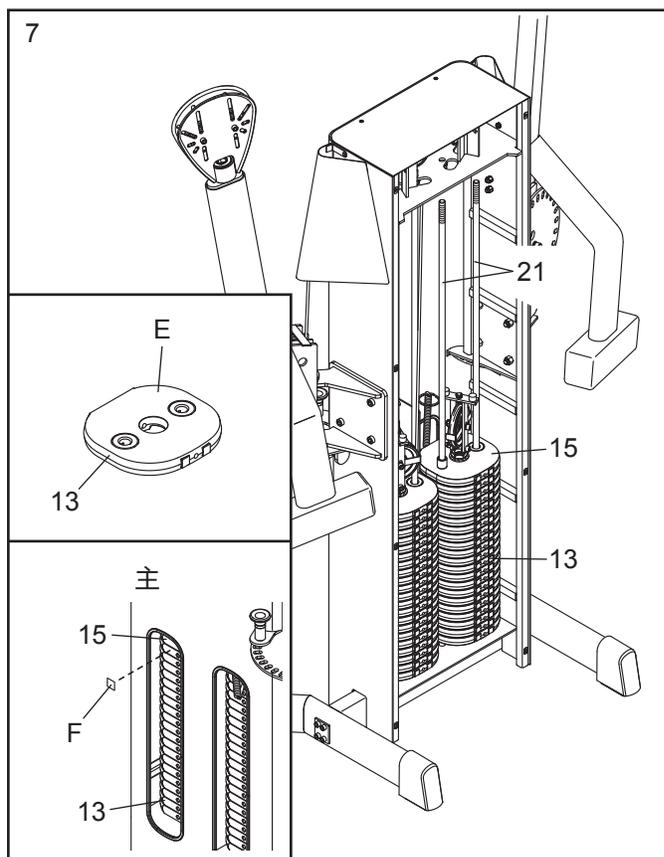


7. 如靠上的插图所示,确定二十个配重片(13)的朝向;确保光滑的一面(E)朝上。将配重片滑到图示的配重片导杆(21)上。注意:如果配重片上贴有数字标贴(F)请确保先将数字最大的配重片滑到配重片导杆上。

接着,将顶部配重片(15)和连接的左侧选重杆(图中未显示)滑到左侧配重片导杆(21)上。

如果配重片(13)上没有数字标贴(F)请找到随附的数字标贴表。如靠下的插图所示,将数字标贴贴到顶部配重片(15)和其余每个配重片的相应位置;确保顶部配重片的标贴数字最小。

在力量训练器械另一侧重复此步骤。

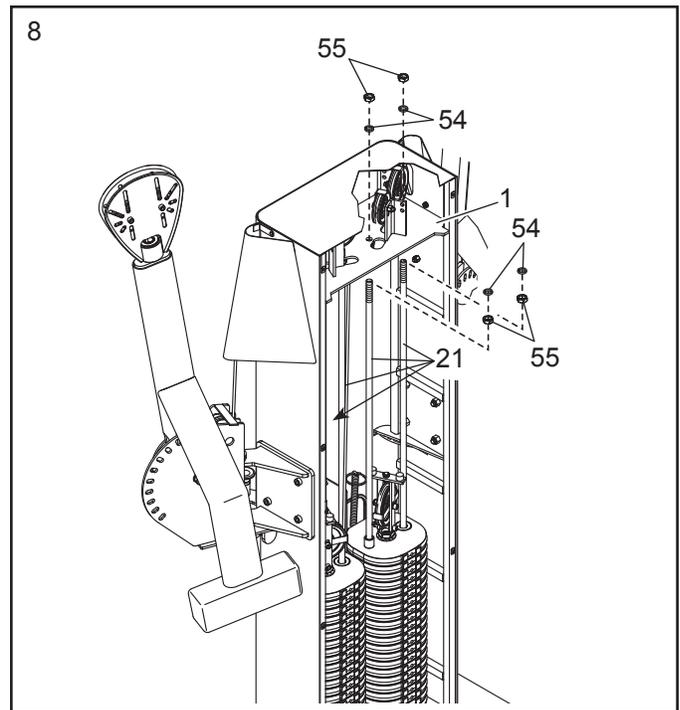


8. 将一颗 5/8" 锁紧螺母 (55) 在一根配重片导杆 (21) 上尽可能地向下拧紧, 然后将一个 5/8" 开口垫圈 (54) 滑到配重片导杆上。

接着, 提起配重片导杆 (21), 尽可能地向上插入吊塔 (1)。

然后将另一个 5/8" 开口垫圈 (54) 滑到配重片导杆 (21) 上, 再将另一颗 5/8" 锁紧螺母 (55) 拧紧到配重片导杆上。

在剩下的三根配重片导杆 (21) 上重复此步骤。

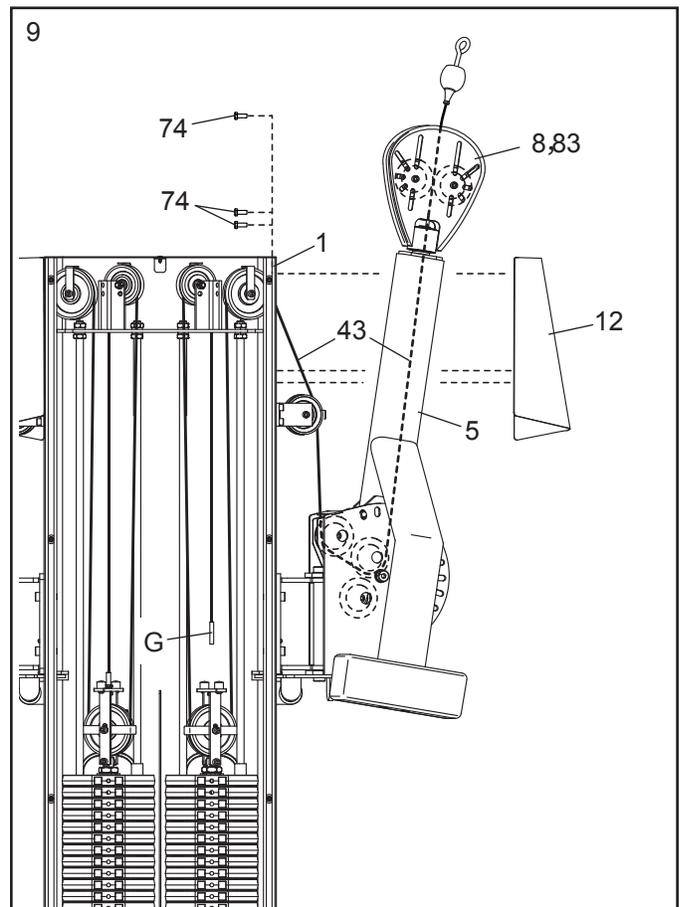


9. 从吊塔 (1) 上取下图示的三颗 1/4" x 5/8" 螺丝 (74) 和左拉绳盖板 (12)。

接着, 如图所示, 将一根拉绳 (43) 的螺纹端 (G) 向下穿过图示的旋转托架 (8,83) 左吊塔臂 (5) 和吊塔 (1)。参考第 16 页“拉绳图解”, 将拉绳绕到各个滑轮上。

提示: 将拉绳 (43) 穿到滑轮上时, 拧松固定压线片的螺母和螺栓会更方便。穿好拉绳后, 重新拧紧螺母和螺栓。

如第 16 页“拉绳图解”所示, 确保压线片的朝向; 如果拉绳 (43) 和压线片发生摩擦, 拉绳将会损坏。



10. 参见插图。将一颗 3/8" 螺母 (16) 拧到拉绳 (43) 螺纹端大约一半的位置。

接着将一个 3/8" 锯齿垫圈 (20) 滑到拉绳 (43) 上, 再将拉绳插入左侧 U 形托架 (65) 顶部的孔内。

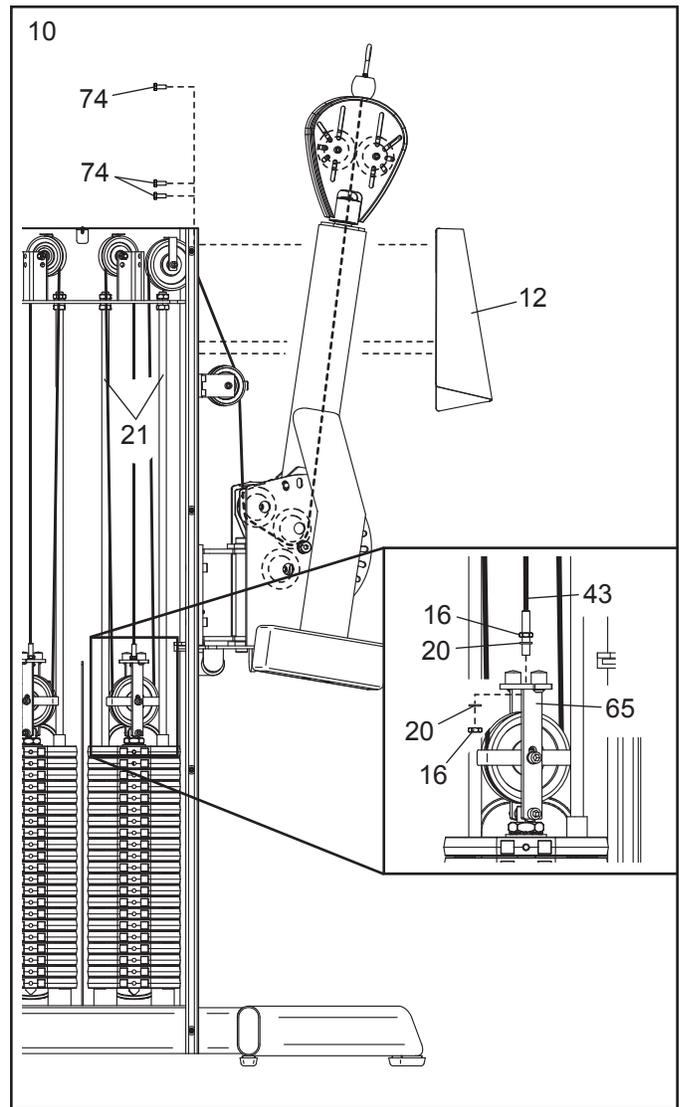
然后, 将另一个 3/8" 锯齿垫圈 (20) 滑到拉绳 (43) 上, 再将另一颗 3/8" 螺母 (16) 拧紧到拉绳上。

然后, 用三颗 1/4" x 5/8" 螺丝 (74) 重新连接左拉绳盖板 (12)。

在力量训练器械另一侧重复步骤 9 和此步骤。

参见第 15 页“润滑配重片导杆”并润滑配重片导杆 (21), 然后, 参见第 15 页“调整拉绳”并适当紧固拉绳 (43)。

参见步骤 5。用十颗 1/4" x 3/4" 螺丝 (79) 重新装上检修盖 (2), 待十颗螺丝全部装入后再将其拧紧。

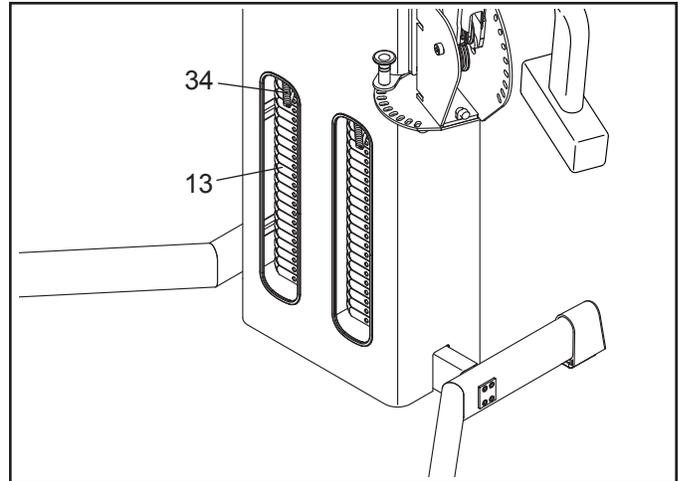


11. 确保力量训练器械的所有零件都正确安装紧固。要安装手柄和脚踝束带, 请参见第 14 页。组装完成后可能会余下部分零件。

调整

更改配重设置

要更改每个配重片的配重设置, 请将配重片销 (34) 插入所需配重片 (13) 的孔内。确保配重片销完全插入配重片内的选重杆 (图中未显示)。



调整吊塔臂

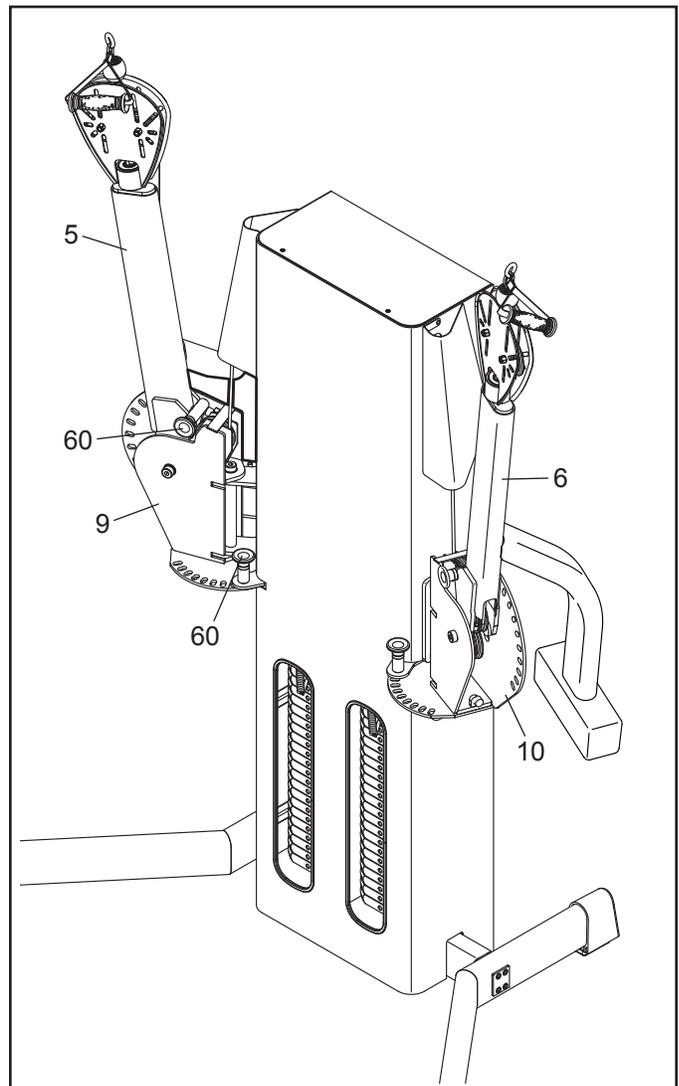
要调整左吊塔臂 (5) 的位置, 请拉起上调节旋钮 (60), 将左吊塔臂旋转至所需位置, 然后将调节旋钮装进左吊塔臂托架 (9) 上的一个调节孔。确保调节旋钮装入调节孔。

用同样的方法调整右吊塔臂 (6)。

调整吊塔臂托架

要调整左吊塔臂托架 (9) 的位置, 请拉起下调节旋钮 (60) 将左吊塔臂托架移动至所需位置, 然后将调节旋钮装进左吊塔臂托架上的一个调节孔。确保调节旋钮完全装入调节孔; 销上的彩色环应当不可见。

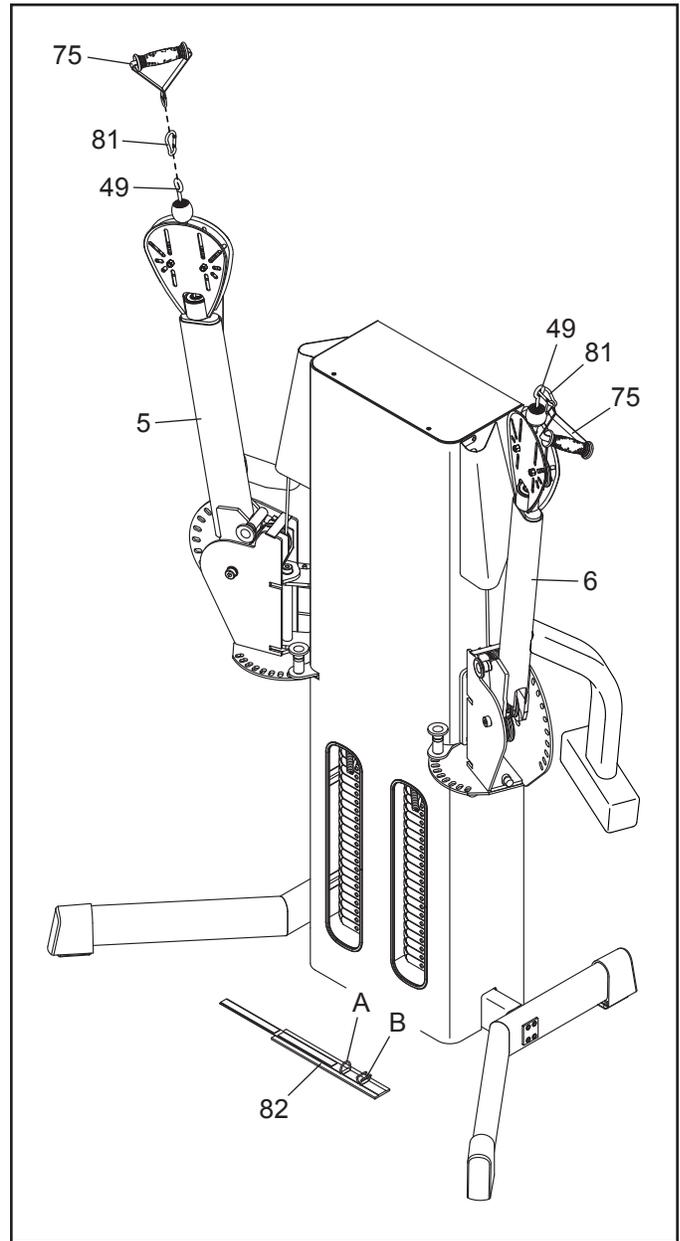
用同样的方法调整右吊塔臂托架 (10)。



安装手柄和脚踝束带

要使用手柄(75) 请用拉绳扣(81) 将其安装到拉绳(图中未显示) 上的吊环螺栓(49)。

要使用脚踝束带(82) 请先将一个吊塔臂(5,6) 调到最低位置(参见第 13 页“调整吊塔臂”)接着, 用拉绳扣(81) 将脚踝束带上的 D 形环(A) 装到拉绳(图中未显示) 上的吊环螺栓(49) 然后, 用两个方形环(B) 调整脚踝束带。



维护

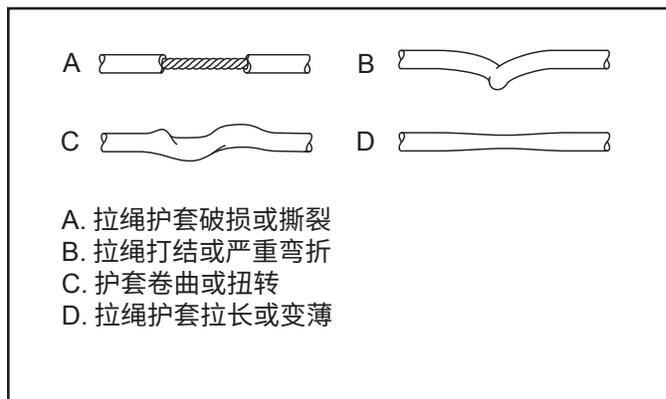
每次使用力量训练器械前,请确保所有零部件都正确安装紧固。及时更换磨损零件。使用湿布和无磨蚀性的温和清洁剂清洁力量训练器械;请勿使用溶剂清洁力量训练器械。

润滑配重片导杆

清洁和润滑整根配重片导杆时,请用蘸有轻质机油的软布进行擦拭,机油粘度为 10W-40 或 10W-30。在配重片导杆的整个表面涂上薄薄一层即可。请勿使用 **TEFLON®** 润滑剂。

检查拉绳

在力量训练器械上缓慢完成一次重复动作,检查整根拉绳;检查暴露在力量训练器械外部和位于吊塔内的拉绳。沿着拉绳移动手指,仔细注意弯曲部位和连接点。注意是否存在右图所示的情况,出现这些情况意味着可能需要更换磨损的拉绳。

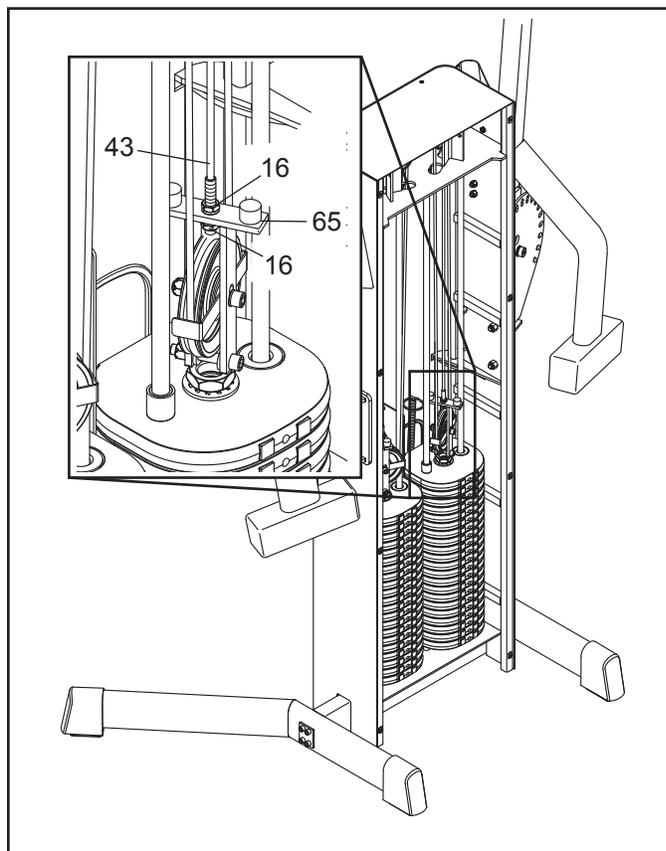


调整拉绳

力量训练器械采用了编织拉绳,首次使用时可能会轻微拉长。如果拉绳在您感受到阻力之前出现松弛,就应该收紧拉绳。

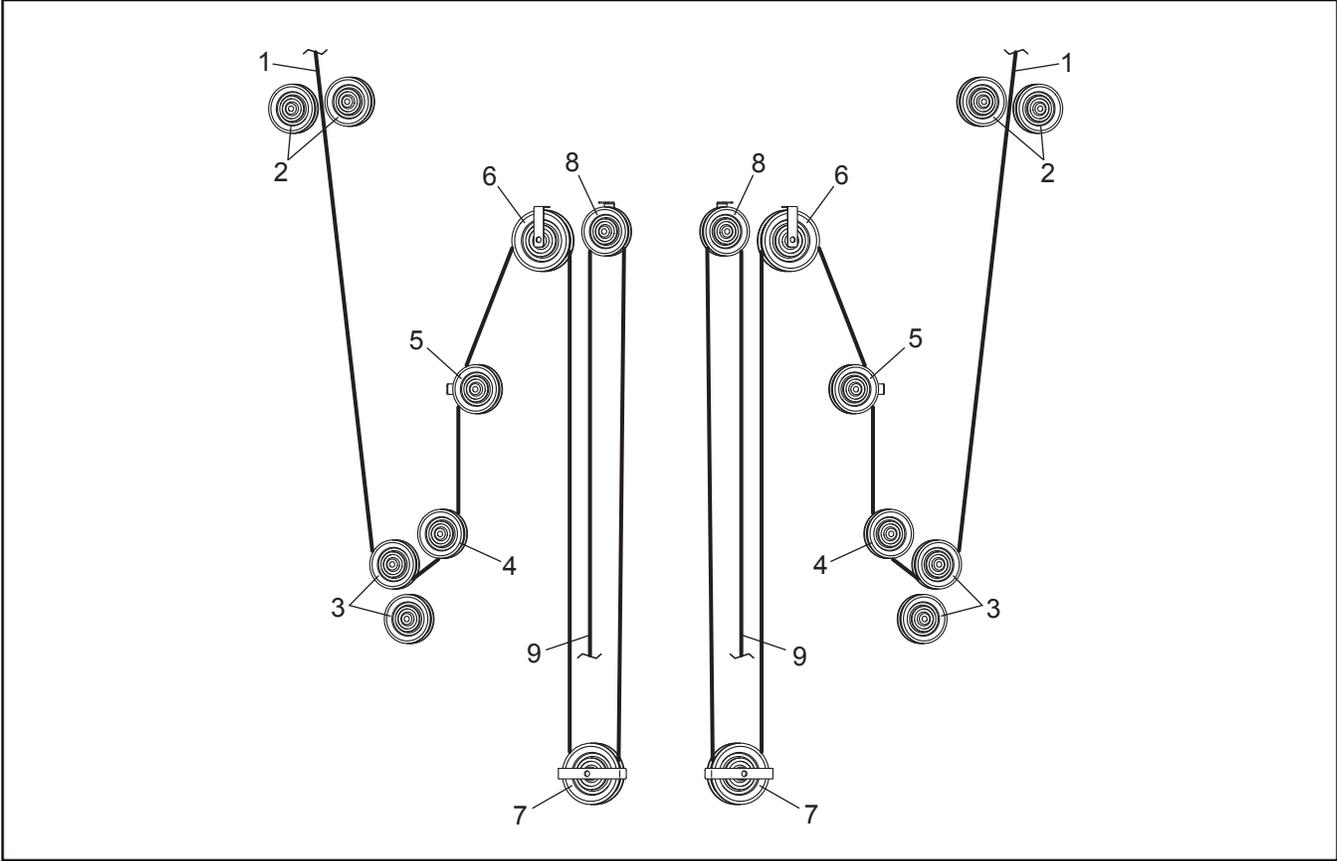
要收紧拉绳(43)首先拧松上方连接拉绳一端和 U 形托架(65)的 3/8" 螺母(16)接着,拧紧下方的 3/8" 螺母(16)直到拉绳绷紧。然后,抵住 U 形托架拧紧上方螺母。

不要将拉绳绷得过紧。如果拉绳经常从滑轮上脱落,可能是发生了扭转。取下拉绳并重新安装。如果拉绳需要更换,请参见本手册封底。



拉绳图解

下方图解中的数字代表穿拉绳的正确顺序。使用此图解确保拉绳和压线片正确组装。如果拉绳和压线片未正确组装，力量训练器械将无法正常工作并可能受损。确保压线片不会碰到或缠住拉绳。

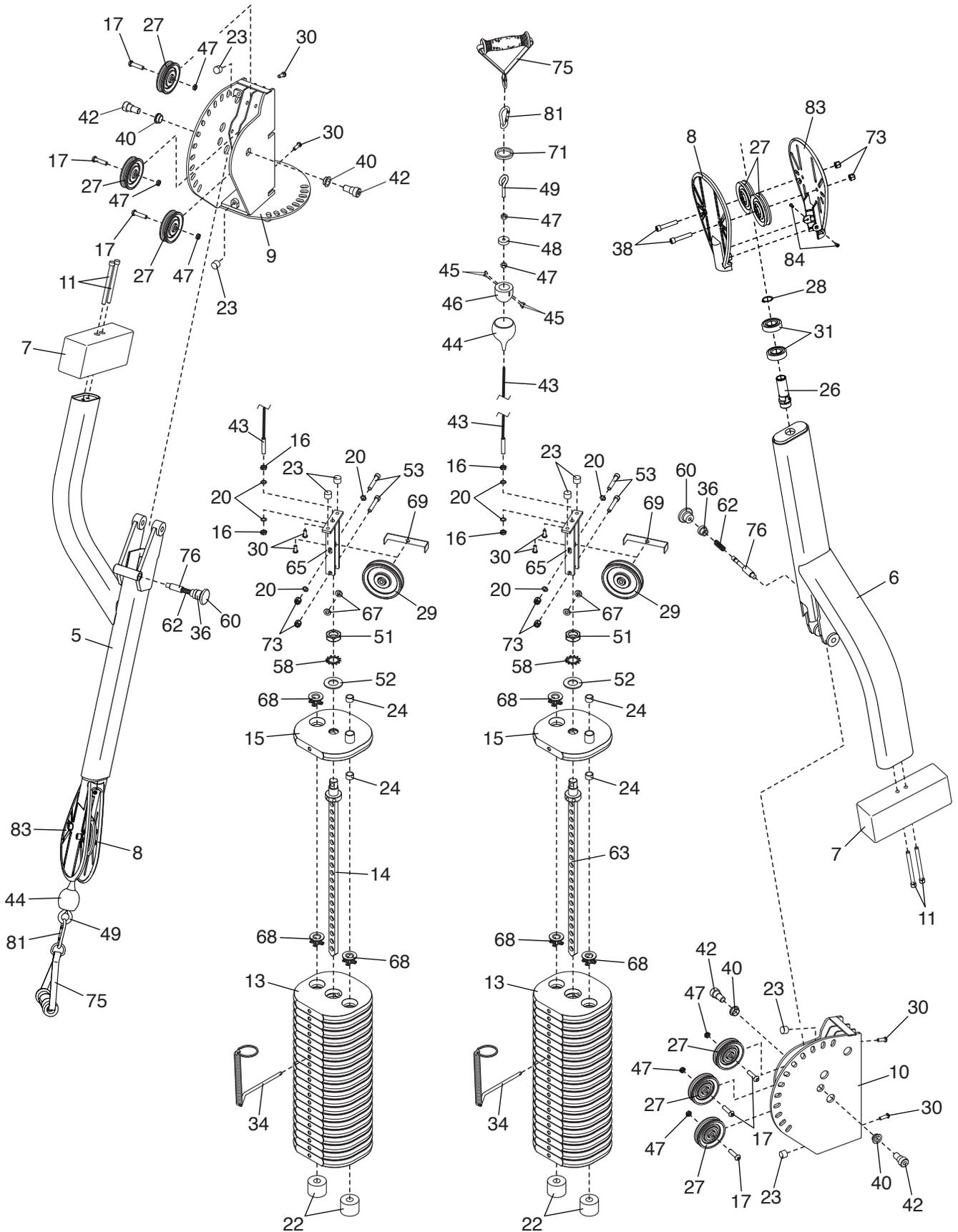


零件清单

型号:G424.0 R0325A

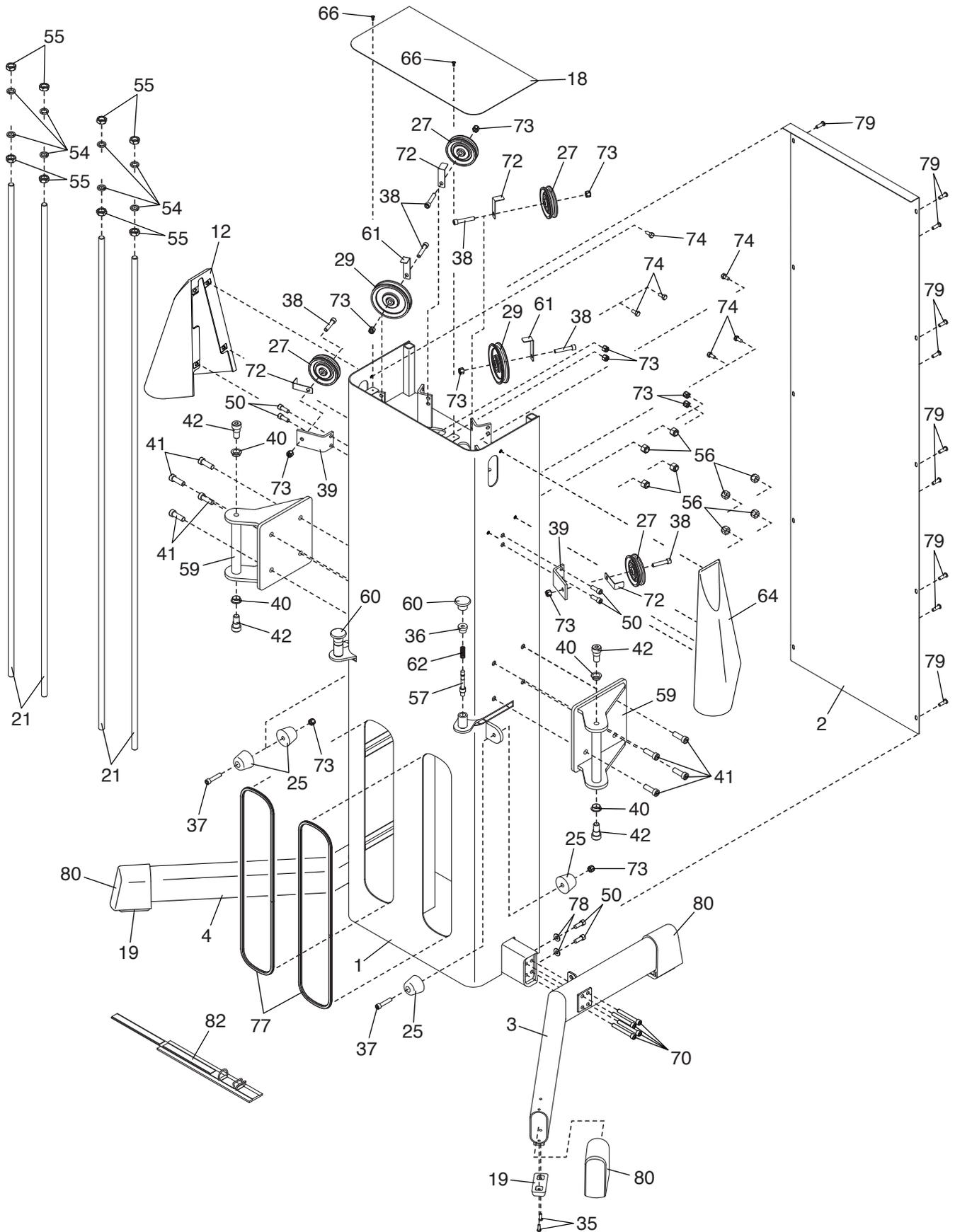
索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
1	1	吊塔	44	2	连接器盖
2	1	检修盖	45	8	1/4"-20 粗牙定位螺丝
3	1	右支撑脚	46	2	连接器
4	1	左支撑脚	47	10	3/8"-16 锁紧螺母
5	1	左吊塔臂	48	2	小轴承
6	1	右吊塔臂	49	2	吊环螺栓
7	2	配重块	50	8	3/8" x 1" 螺丝
8	2	旋转托架 A	51	2	1" 螺母
9	1	左吊塔臂托架	52	2	1" 厚垫圈
10	1	右吊塔臂托架	53	4	3/8" x 2 1/4" 螺栓
11	4	3/8" x 4 1/2" 螺丝	54	8	5/8" 开口垫圈
12	1	左拉绳盖板	55	8	5/8" 锁紧螺母
13	40	配重片	56	8	1/2" 防松螺母
14	1	左侧选重杆	57	2	小调节销
15	2	顶部配重片	58	2	星形垫圈
16	4	3/8" 螺母	59	2	转轴
17	6	3/8" x 1 1/2" 螺栓	60	4	调节旋钮
18	1	吊塔盖板	61	2	大单头压线片
19	4	支腿缓冲垫	62	4	弹簧
20	8	3/8" 锯齿垫圈	63	1	右侧选重杆
21	4	配重片导杆	64	1	右拉绳盖板
22	4	配重片缓冲垫	65	2	U 形托架
23	8	顶部配重片缓冲垫	66	2	#8 螺丝
24	4	导杆衬套	67	4	3/8" 尼龙垫圈
25	4	吊塔臂缓冲垫	68	82	配重片衬套
26	2	耳轴	69	2	双头压线片
27	14	3 1/2" 滑轮	70	8	3/8" x 3" 螺丝
28	2	卡簧	71	2	挡圈
29	4	4 1/2" 滑轮	72	4	小单头压线片
30	8	5/16" 螺丝	73	20	3/8" 防松螺母
31	4	大轴承	74	6	1/4" x 5/8" 螺丝
32	-	(未使用)	75	2	手柄
33	-	(未使用)	76	2	大调节销
34	2	配重片销	77	2	装饰板
35	8	1/4" x 3/4" 点胶防松螺丝	78	4	3/8" 垫圈
36	4	调节销端帽	79	10	1/4" x 3/4" 螺丝
37	2	3/8" x 1 3/4" 螺栓	80	4	支撑脚端盖
38	10	3/8" x 2" 螺栓	81	2	拉绳扣
39	2	滑轮托架	82	1	脚踝束带
40	8	3/4" 衬套	83	2	旋转托架 B
41	8	1/2" x 1 1/2" 螺丝	84	4	#10 x 1/2" 螺丝
42	8	3/4" x 1/2" 带肩螺丝	*	-	用户手册
43	2	拉绳	*	-	配重片标贴表

注意:零件规格若有变化,恕不另行通知。要了解订购替换零件的信息,请参见本手册封底。*图中未显示这些零件。



分解图 B

型号: G424.0 R0325A



如何联系客服

如果您在阅读完本手册后有任何问题, 或者有零件损坏或丢失, 请按下列电话号码或地址之一联系客服。联系客服前请记录产品型号、序列号以及产品名称(见本手册封面)。如果您要订购替换零件, 请同样记录每个零件的编号和描述(参见本手册结尾处的“零件清单”和分解图)。

美国境内

电话: 1-800-201-2109, 周一至周五上午 6 点至下午 6 点
(美国山地时间, 西七区)

电子邮件: customercare@freemotionfitness.com

来信地址:

Freemotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
United States

美国境外

电话: 001-800-527-5417 或 001-435-786-3521

周一至周五上午 6 点至下午 3 点(美国山地时间, 西七区)

电子邮件: intlcustomercare@freemotionfitness.com

有限保证

本产品保修适用于无会费场所, 包括酒店、公寓健身中心、公司健身中心、消防局、警察局以及医院、康复治疗中心。

保修期限和范围

Freemotion Fitness 保证本产品在使用条件下无工艺和材料缺陷。要查看本产品的保修条款, 请访问 freemotionfitness.com, 找到本产品, 然后查看产品详细信息和规格。

保修期开始日期以发票上的购买日期为准。在保修期内维修或更换的任何零件在初始保修期所剩余时间内享受保修。

条件和限制

发生下列情形时, 本产品保修条款无效:

1. 本保证仅适用于本产品的最初拥有者且不可转让。
2. 人工保证仅适用于美国和加拿大境内销售的产品。要了解保修是否包含人工, 请联系您所在国家或地区的 Freemotion Fitness 授权经销商。
3. 存在任何误用、滥用或不当维修行为。
4. 有超过本手册所列体重上限的用户使用本产品。注意: 本产品可能没有用户体重上限。
5. 因移动本产品或存放不当, 包括侧着移动或存放本产品造成损坏。
6. 在户外或高湿度环境, 包括 SPA 和泳池区域使用或存放本产品。

7. 因错误接线或电流不足造成损坏。注意: 本产品可能不附带接线。

本保证不适用于下列项目:

1. 装饰性质的物品, 包括握把、标贴和标签。
2. 因维修产生的取货、送货或运输费用。
3. 任何因错误组装或运输产生的问题。

如何寻求服务

您可联系购买本产品的授权经销商来获取 Freemotion Fitness 的保修服务。请务必保留您的原始发票和序列号信息。如果产品故障在所列保修项目内, Freemotion Fitness 可自行选择维修、更换或按购买价格退款。Freemotion Fitness 可为客服供应商报销该供应商服务地区内因保修产生的差旅费。跨区客户服务可能会收取额外费用。

对于使用本产品所产生或与之相关的间接损失、特别损失或衍生性损失、任何经济损失、财产损失、营业收入或利润损失、乐趣或使用价值的丧失、拆除或安装的成本以及其它任何衍生性损失, Freemotion Fitness 不承担任何责任。某些地区不允许排除或限制衍生性损失。因此, 上述限制可能对您并不适用。此保证向您提供具体的法律权利; 不同地区的用户享有的权利可能不同。

联系 FREEMOTION FITNESS

参见前文“如何联系客服”。