

# FREEMOTION®

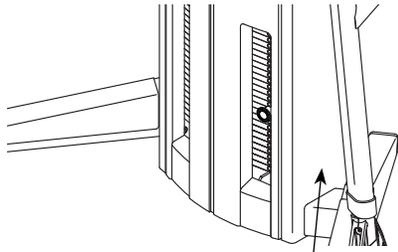
## DUAL CABLE CROSS

### 用户手册

型号：G624.0

序列号：\_\_\_\_\_

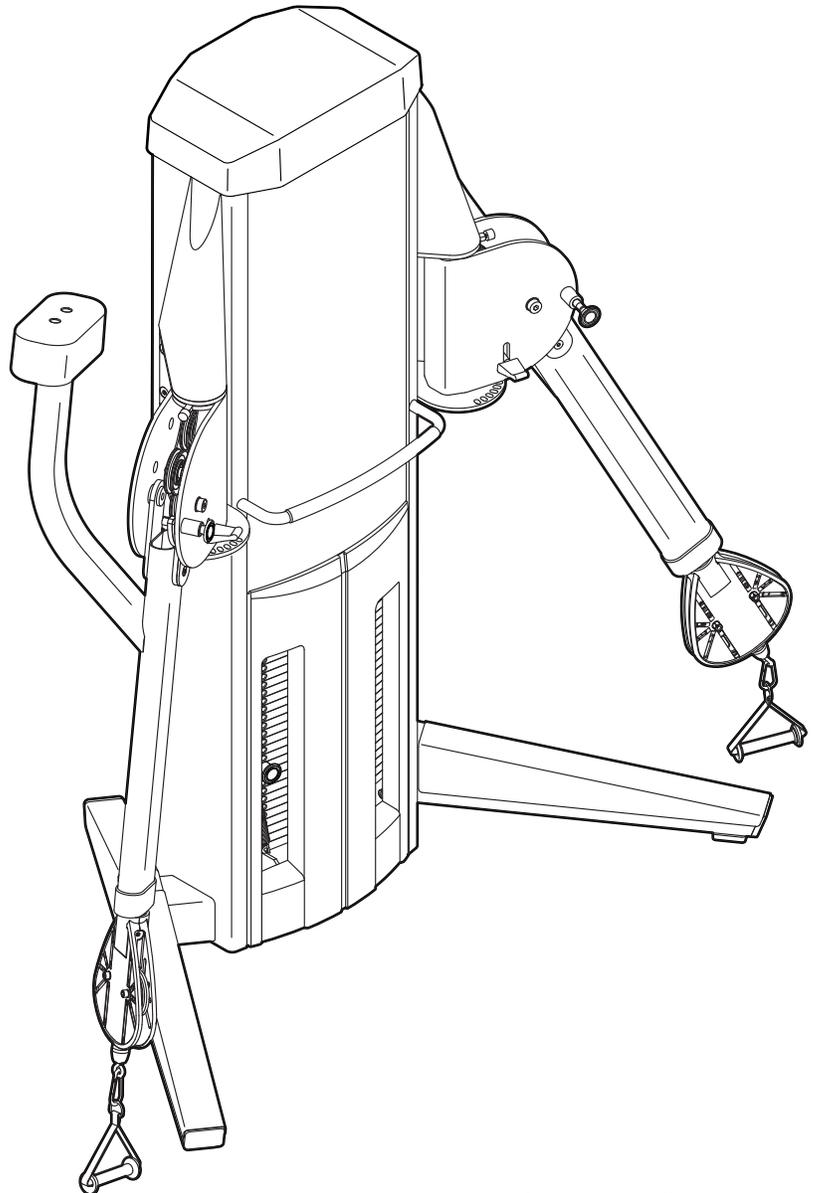
请在下面的图示位置找到产品序列号，并将其填到上方横线处供日后参考。



序列号标贴

### 疑问解答

如果您有任何问题，或者有零件损坏或丢失，请参见本手册封底的“如何联系客服”。



### ⚠️ 小心

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

重要注意事项.....	3
张贴警告贴.....	4
用前说明.....	5
调整.....	6
维护和故障检修.....	7
拉绳图解.....	11
零件清单.....	12
分解图.....	13
如何联系客服.....	封底
有限保证.....	封底

FREEMOTION 是 ICON Health & Fitness, Inc. 的注册商标, FORMULA 409 是 The Clorox Company 的注册商标。SIMPLE GREEN 是 Sunshine Makers, Inc. 的注册商标, TEFLON 是 E. I. du Pont de Nemours and Company 的注册商标。

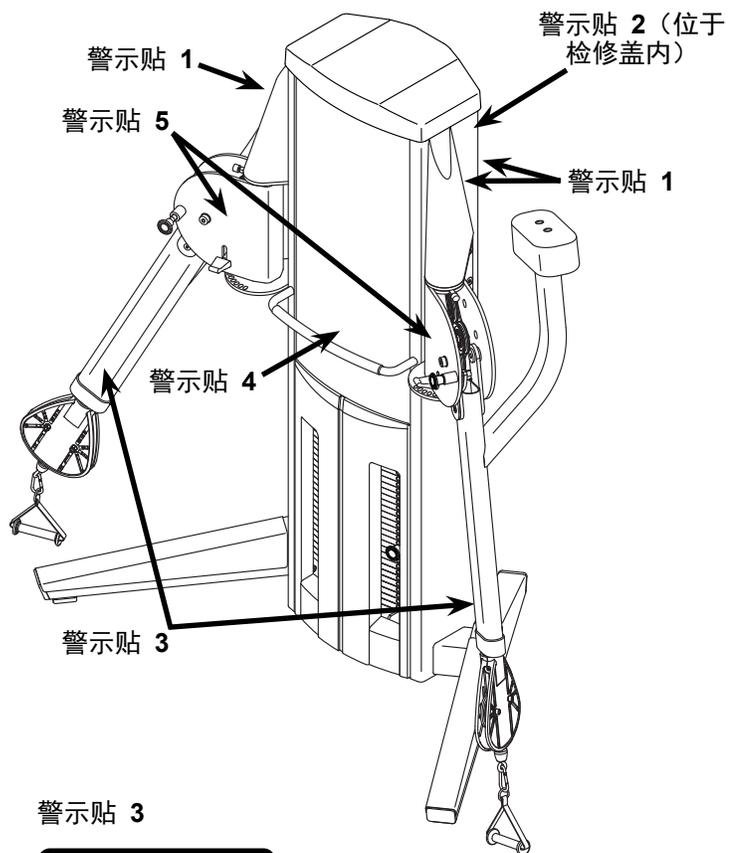
## 重要注意事项

**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. 用户负责确保力量训练器械周围有足够的运动空间。
5. 请仅在水平表面上使用力量训练器械。在力量训练器械下放置一块地垫以保护地板。
6. 请用锚固孔（参见第 5 页）将力量训练器械固定在地板上，以便最大限度保持稳定。
7. 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。
8. 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。
9. 力量训练器械最大承重为 159 千克。
10. 锻炼时需穿运动鞋，以保护足部。
11. 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。
12. 请务必将配重片销完全插入某一配重片。
13. 每次使用力量训练器械前都要确保把手安装紧固。
14. 每次使用力量训练器械前，请检查每根拉绳、拉绳连接和每个滑轮。确保所有零件都正确安装紧固。及时更换磨损零件。
15. 确保每根拉绳都始终在滑轮上。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并且没有异物干扰拉绳或滑轮。
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。

# 张贴警告贴

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。



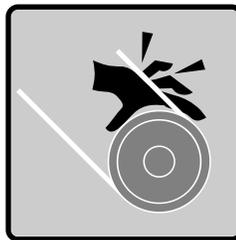
警示贴 1



警示贴 2



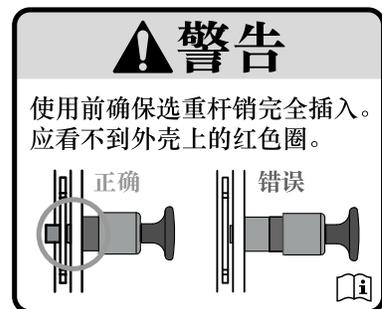
警示贴 3



警示贴 4 (说明标语牌的一部分)



警示贴 5



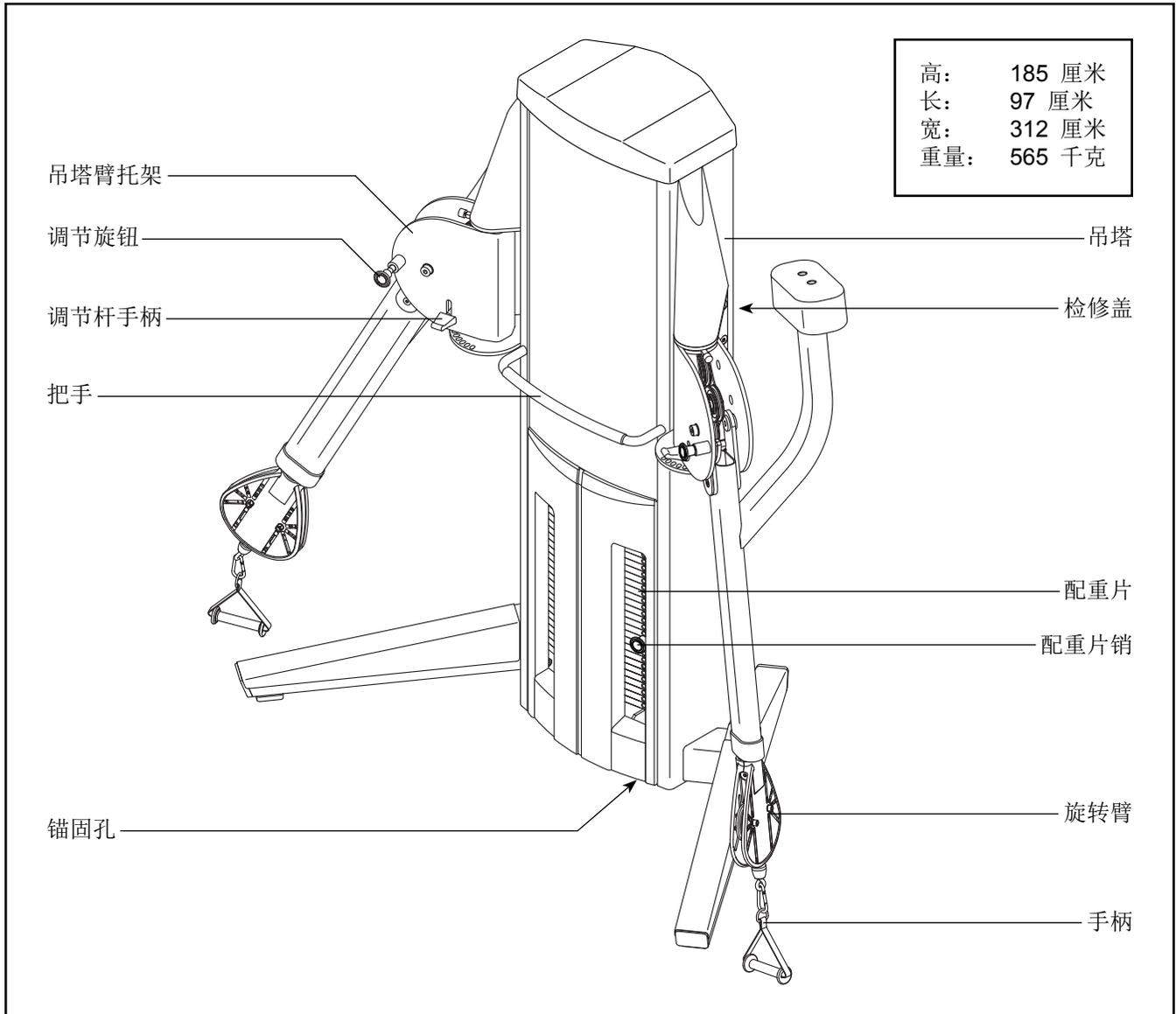
# 使用前说明

感谢您购买 FREEMOTION® DUAL CABLE CROSS 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）。为方便我们为您提供帮助，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零件。

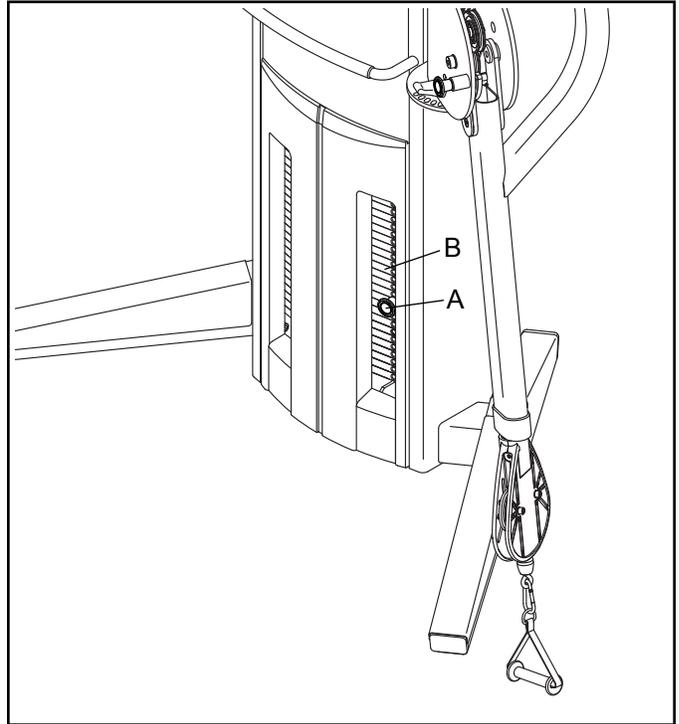


# 调整

本节介绍了如何调整力量训练器械。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。

## 调节阻力

要在训练期间更改阻力，请拉出配重片销（A），将配重片销上下滑动到所需的配重片（B），然后将配重片销完全插入该配重片。请务必完全插入配重片销。

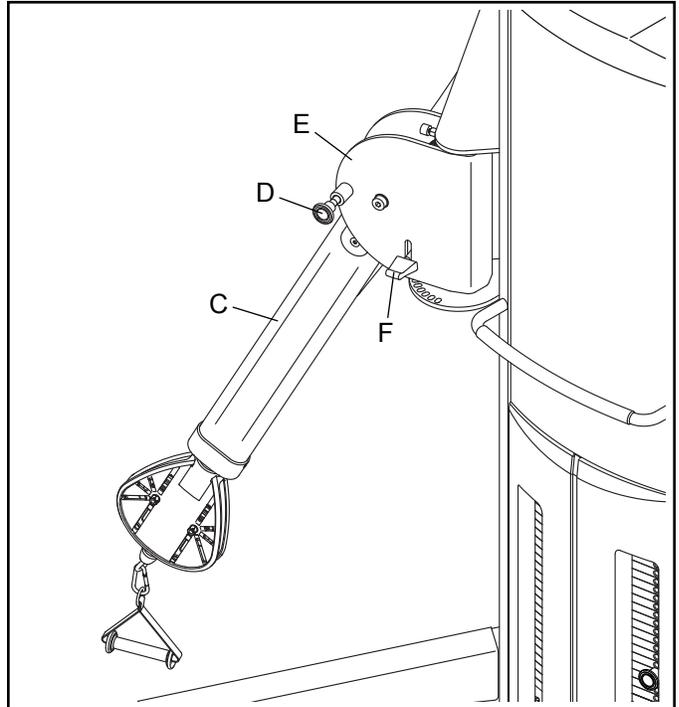


## 调整吊塔臂

要更改吊塔臂（C）的位置，请向外拉调节旋钮（D），然后将吊塔臂移动到所需位置。然后，将调节旋钮装入吊塔臂托架（E）。确保看不到调节旋钮上的圈。

## 调整吊塔臂托架

要更改吊塔臂托架（E）的位置，请按下调节杆手柄（F），松开选重杆销（图中未显示），然后将吊塔臂托架移动到所需位置。然后，松开调节杆手柄，将选重杆销装入吊塔臂托架。



# 维护和故障检修

为了让力量训练器械达到最佳性能并降低用户受伤的风险，您必须定期进行预防性维护。指导所有人员执行本节所述程序。还必须记录并报告所有事故。为保持力量训练器械可享有保修服务，只能使用 **FREEMOTION** 零件进行维修或更换。如果您有任何疑问或顾虑，请参见本手册封底“如何联系客服”。

## 日常维护

### 座套和支架：常规清洁

1. 用软布蘸取温和肥皂和温水的稀溶液清洁力量训练器械。如有必要，使用软毛刷配合清洁溶剂进行清洁。
2. 用蘸有清水的软布彻底冲洗该区域。彻底晾干。

### 座套：顽渍

1. 用无磨蚀性的家用清洁剂（如 **FORMULA 409**® 清洁剂、**SIMPLE GREEN**® 或类似产品）喷洒在污渍表面。轻轻擦拭污渍区域，并让清洁液静置数分钟。
2. 用蘸有清水的软布彻底冲洗该区域。彻底晾干。
3. 如有必要，使用软毛刷重复上述步骤。

### 清除顽渍的可选方法

1. 使用软布蘸取擦拭酒精轻轻擦拭污渍区域。
2. 用蘸有清水的软布彻底冲洗该区域。彻底晾干。

**小心：**使用任何清洁产品时，请先在不明显的地方试用，确保不会损坏材料。遵循各种清洁产品制造商的说明和安全注意事项。**Freemotion Fitness** 及其供应商对因使用或误用清洁产品而导致的损坏或伤害不承担任何责任。**重要事项：**请勿使用可能会刮坏力量训练器械的磨蚀性清洁剂。强力清洁剂和腐蚀性清洁剂会损坏警示贴。在警示贴周围请谨慎使用此类清洁剂。请勿使用油漆稀释剂、煤油、汽油或类似液体溶剂。

## 每周维护

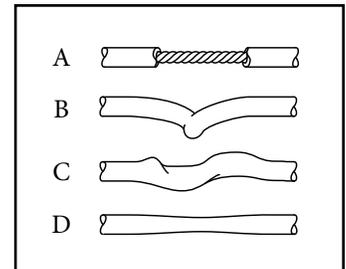
### 五金件

检查所有螺母和螺栓，必要时将其拧紧。**重要事项：**所有 **FREEMOTION** 减震装置均有带 T 形螺母的高密度胶合板支撑，以便将减震装置固定在力量训练器械上。T 型螺母固定在胶合板上，因此所能承受的扭矩不及标准螺母和螺栓。拧紧用于固定减震装置的螺栓时，只需转动螺栓，直到其紧固且减震装置不发生移动或松动。拧得过紧可能会导致 T 形螺母从胶合板上脱落，并且将来无法取下减震装置。

### 拉绳

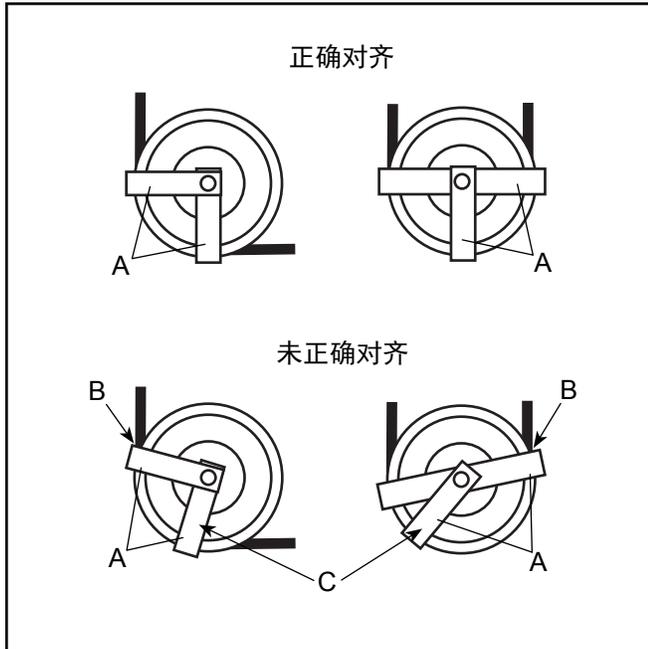
1. 检查每根拉绳的张力是否合适（参见第 8 页的“调整拉绳”）。
2. 在力量训练器械上缓慢完成一次重复动作，检查整根拉绳；检查暴露在力量训练器械外部和位于吊塔内的拉绳。沿着拉绳移动手指，仔细注意弯曲部位和连接点。注意是否存在下列情况，出现这些情况可能意味着需要更换磨损的拉绳：

- A. 拉绳护套破损或撕裂导致拉绳暴露在外
- B. 拉绳打结或严重弯折
- C. 护套卷曲或扭转
- D. 护套拉长，横截面变窄



## 压线片

检查压线片 (A)，确保其未与拉绳发生摩擦 (B) 且将拉绳固定在滑轮的沟槽内。如果压线片未正确对齐 (C)，请稍微拧松螺栓，按需重新调整压线片，然后重新拧紧螺栓。



## 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。

## 调整拉绳

为使力量训练器械正常工作，必须正确拉紧拉绳。要检查每根拉绳的张力，请先拉出配重片销并将其滑动到配重片的底部。请勿将配重片销插入配重片。接着，完成一次重复动作来缓慢地升降配重片托架。重复动作完成时，配重片托架应刚好位于顶部配重片的顶部。

如果拉绳张力过大，配重片托架则不会停在顶部配重片上，且有可能难以将配重片销插入配重片中。

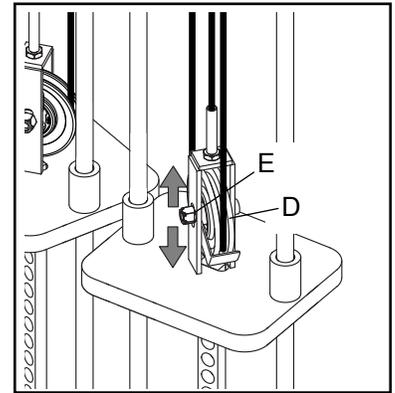
如果拉绳张力不足，重复动作开始时配重片托架则不会立即拉起。理想情况下，在拉起配重片托架之前，拉绳距离静止位置不应超过 1.3 厘米。

如果拉绳张力过大或张力不足，请按以下步骤调整拉绳。

## 调整配重片托架滑轮

所需工具：5/16" 六角扳手，9/16" 开口扳手

1. 卸下吊塔盖板，然后向上滑动直到两组突舌松开，从而卸下后检修盖。
2. 松开连接滑轮 (D) 和所需配重片托架上的托架的防松螺母。
3. 如需大幅松开拉绳，请将滑轮 (D) 在槽 (E) 内向上移动。如需小幅松开，请在槽内向下移动滑轮。



4. 确保压线片的朝向正确 (参见左侧的“压线片”)，然后重新拧紧连接滑轮 (D) 和托架的防松螺母。
5. 按上述步骤检查拉绳张力，必要时重新调整。
6. 在轻负荷状态下缓慢完成一次重复动作，并让他人确保拉绳不会从滑轮脱轨或与压线片发生摩擦。
7. 重新安装检修盖。

## 其他调整

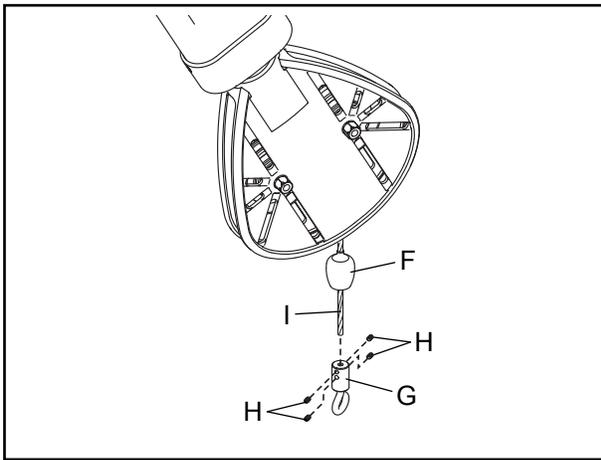
### 调整拉绳末端

所需工具：1/8" 六角扳手、拉绳剪、扭矩扳手、美工刀

**重要事项：**只有配重片托架中的滑轮已调整到托架槽的底部且拉绳需更大张力时，才进行此调整。

**注意：**由于需要缩短拉绳，因此该调整仅用于增大拉绳张力。只应缩短拉绳的一端。

1. 要使拉绳松弛，请拉出配重片销，将任一手柄拉出六到八英寸，然后将配重片销插入第三个配重片以及配重片托架底部的管中。
2. 将黑色橡胶拉绳挡块（F）从铝质拉绳锁（G）上推出，然后将拉绳挡块向上滑动几英寸。

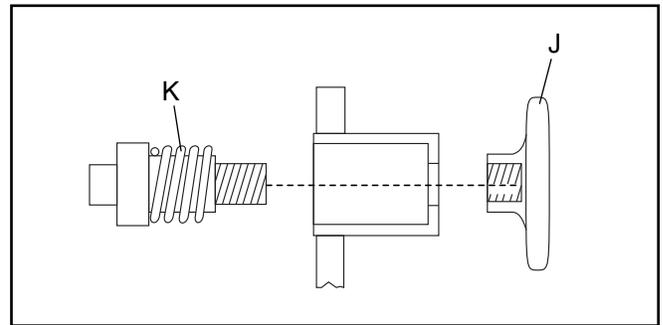


3. 拧松拉绳锁（G）上的四颗定位螺丝（H），然后松开拉绳（I）。

4. 用拉绳剪将拉绳末端（I）剪掉一英寸。**重要事项：**使用其他工具可能会压扁或破坏末端绳股，从而难以将拉绳重新插入拉绳锁（G）的孔中。
5. 从拉绳末端（I）剪掉一英寸的黑色拉绳护套。
6. 将拉绳（I）和护套重新插入拉绳锁（G），使裸露拉绳全部位于孔内。
7. 将四颗定位螺丝（H）重新拧入螺纹孔中。均匀地拧紧定位螺丝，直到其碰到拉绳（I）。然后，交替拧紧每颗螺丝 1/4 圈，直到所有螺丝的扭矩均达到 9.6 牛顿米。
8. 将橡胶拉绳挡块（F）滑到拉绳锁（G）上，卸下配重片销，然后放低手柄。
9. 按第 8 页“调整拉绳”中的说明检查拉绳张力是否合适。

### 调节旋钮

如果调节旋钮（J）卡住，则需要润滑。拆开旋钮，涂上薄薄一层锂基润滑脂。按照图示重新组装旋钮。

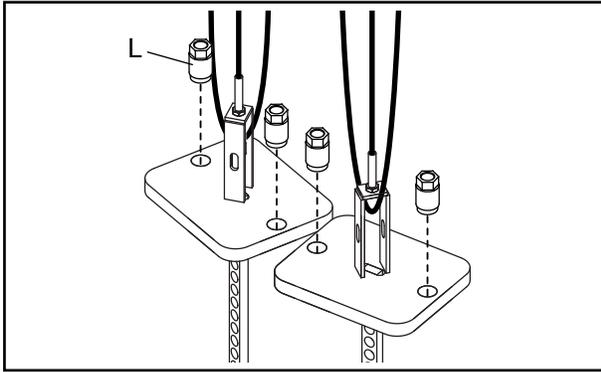


如果调节旋钮（J）仍不能正常工作，可能需要更换弹簧（K）。如需订购新弹簧，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

## 维修配重片

维修配重片包括更换配重片托架中的衬套。要订购这些零件，请参见本手册封底“如何联系客服”。

1. 卸下吊塔盖板，然后向上滑动直到两组突舌松开，从而卸下后检修盖。
2. 拧松每根配重片导杆上的顶部螺栓或螺母。卸下螺栓或螺母，并让配重片导杆下滑到地板上。
3. 用 5/16" 六角扳手和 9/16" 开口扳手拆下配重片托架上的滑轮。这样可以更轻松地完成配重片导杆衬套的更换。
4. 将配重片托架向上滑离配重片导杆顶部。注意：为增大间隙，请将配重片导杆朝器械后部拉动。
5. 从配重片托架上拧下并取下现有的配重片导杆衬套 (L)。丢弃刚才取下的配重片导杆衬套。



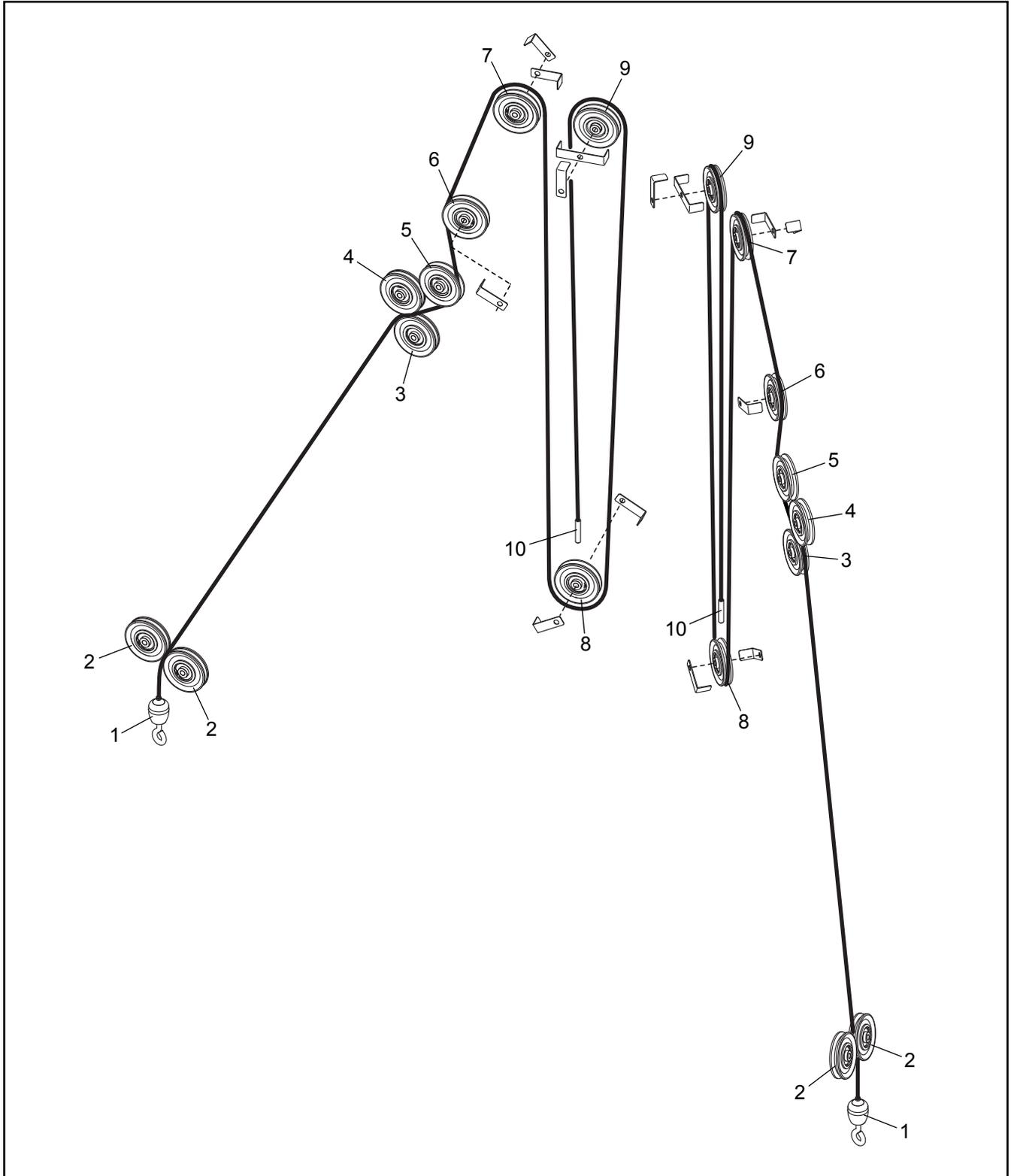
6. 将新的配重片导杆衬套 (L) 拧入配重片托架。
7. 用蘸有粘度为 10W-40 或 10W-30 轻质机油的软布擦拭配重片导杆，清洁并润滑配重片导杆。在整个表面涂上薄薄一层即可。参见第 8 页“润滑配重片导杆”。
8. 将配重片托架重新安装到配重片导杆。重新安装滑轮、拉绳和压线片。
9. 将配重片导杆重新安装到吊塔顶部。
10. 拉出配重片销并将其滑动到配重片的底部。请勿将配重片销插入配重片。接着，拉动任一手柄，从而将配重片托架一直抬升到顶部。然后，慢慢将手柄放回静止位置。

如果配重片托架卡死，请拧松某一配重片导杆螺栓或螺母。重新将配重片托架抬到顶部。重新拧紧配重片导杆螺栓或螺母。再次检查整个行程，必要时重新调整配重片导杆。

11. 缓慢完成一次重复动作，并让他人确保拉绳不会从滑轮脱轨或与压线片发生摩擦。
12. 重新安装检修盖。

# 拉绳图解

拉绳图解显示了穿拉绳的正确顺序。使用此图解确保拉绳和压线片正确组装。如果拉绳未正确组装，力量训练器械将无法正常工作并可能受损。各数字显示了穿拉绳的正确顺序。确保压线片不会碰到或缠住拉绳。



# 零件清单

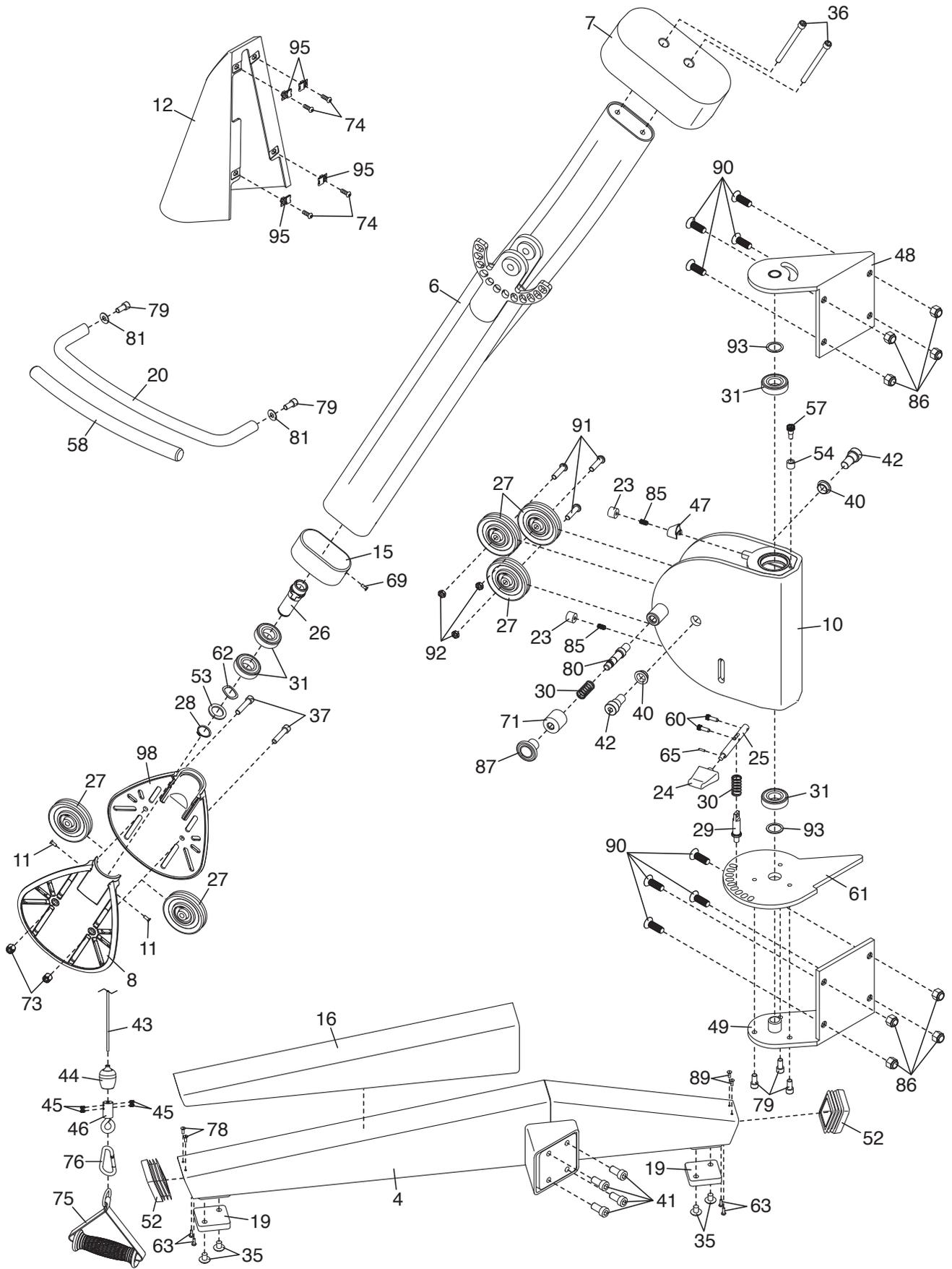
型号: G624.0 R0220A

索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
1	1	吊塔	51	1	右下转轴板
2	1	检修盖	52	4	稳定器端盖
3	1	右稳定器	53	2	1" 钢垫圈
4	1	左稳定器	54	2	定位器
5	1	右吊塔臂	55	1	吊塔盖板
6	1	左吊塔臂	56	9	1/4" x 3/8" 螺丝
7	2	配重块	57	2	3/8" x 1/2" 带肩螺丝
8	2	滑轮板 A	58	1	把手盖
9	1	右吊塔臂托架	59	4	5/16" x 5/8" 螺丝
10	1	左吊塔臂托架	60	4	1/4" x 3/4" 螺丝
11	4	#10 x 1/2" 平头螺丝	61	2	水平调节托架
12	1	左拉绳盖板	62	2	1" 波形垫圈
13	42	配重片	63	8	稳定器端盖螺丝
14	1	左配重片托架	64	1	右拉绳盖板
15	2	吊塔臂盖	65	2	滚轮销
16	2	稳定器盖	66	2	长磁带
17	1	右配重片托架	67	2	短磁带
18	1	下盖	68	4	配重片导杆衬套
19	4	支脚	69	2	#10 x 1/2" 螺丝
20	1	把手	70	4	3/8" 锁紧螺母
21	4	配重片导杆	71	2	快速释放拉销盖
22	4	配重片减震装置	72	12	压线片
23	8	缓冲垫	73	16	3/8" 防松螺母
24	2	调节杆手柄	74	8	1/4" x 5/8" 螺丝
25	2	杠杆	75	2	手柄
26	2	耳轴	76	2	拉绳扣
27	18	滑轮	77	1	脚踝束带
28	2	挡圈	78	4	#8 x 1" 平头螺丝
29	2	选重杆销	79	8	3/8" x 3/4" 螺丝
30	4	弹簧	80	2	快速释放拉销
31	8	转轴滑轮轴承	81	2	5/16" 垫圈
32	2	3/8" x 2 1/4" 螺栓	82	8	5/8" 防松垫圈
33	4	锯齿垫圈	83	2	盖垫片
34	2	配重片销	84	8	5/8" 锁紧螺母
35	8	3/8" x 1/2" 螺丝	85	4	5/16" x 5/8" 定位螺丝
36	4	3/8" x 4 1/2" 螺丝	86	16	1/2" 防松螺母
37	4	3/8" x 1 3/4" 螺栓	87	2	旋钮
38	6	3/8" x 2" 螺栓	88	4	3/8" x 1 1/4" 螺栓
39	2	滑轮托架	89	4	#8 x 1" 盘头螺丝
40	4	3/4" 衬套	90	16	1/2" x 1 1/2" 平头螺栓
41	8	1/2" x 1" 螺丝	91	6	3/8" x 1 1/2" 螺栓
42	4	3/4" x 1/2" 带肩螺栓	92	6	3/8" 锁紧螺母
43	2	拉绳	93	4	1" 尼龙垫圈
44	2	拉绳挡块	94	2	双头压线片
45	8	1/4" x 3/8" 定位螺丝	95	8	1/4" 夹紧螺母
46	2	拉绳锁	96	1	刺毛搭扣
47	2	指示器	97	1	圆毛搭扣
48	1	左上转轴板	98	2	滑轮板 B
49	1	左下转轴板	99	4	底部配重片
50	1	右上转轴板	*	-	用户手册

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。

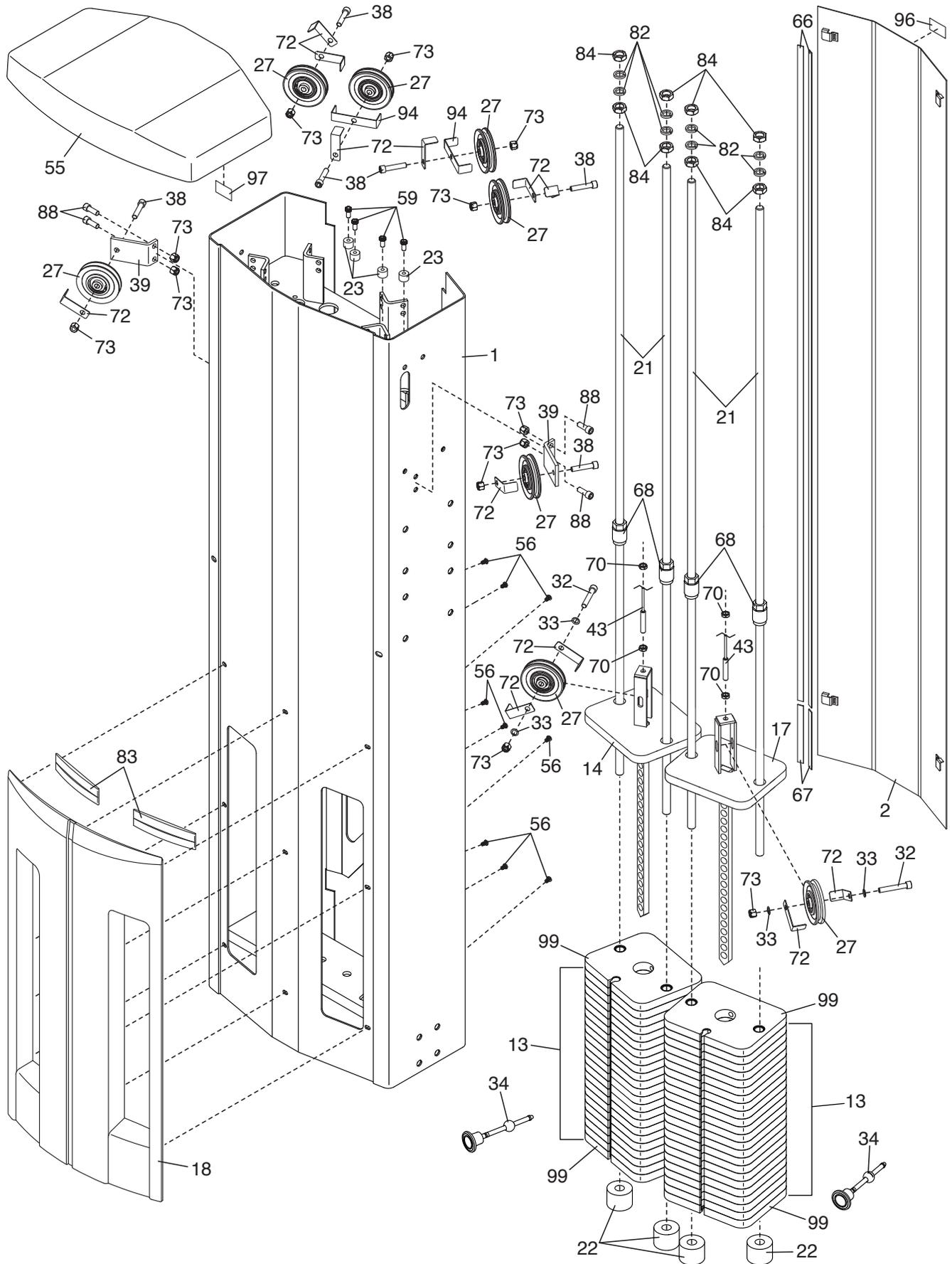
# 分解图 A

型号: G624.0 R0220A



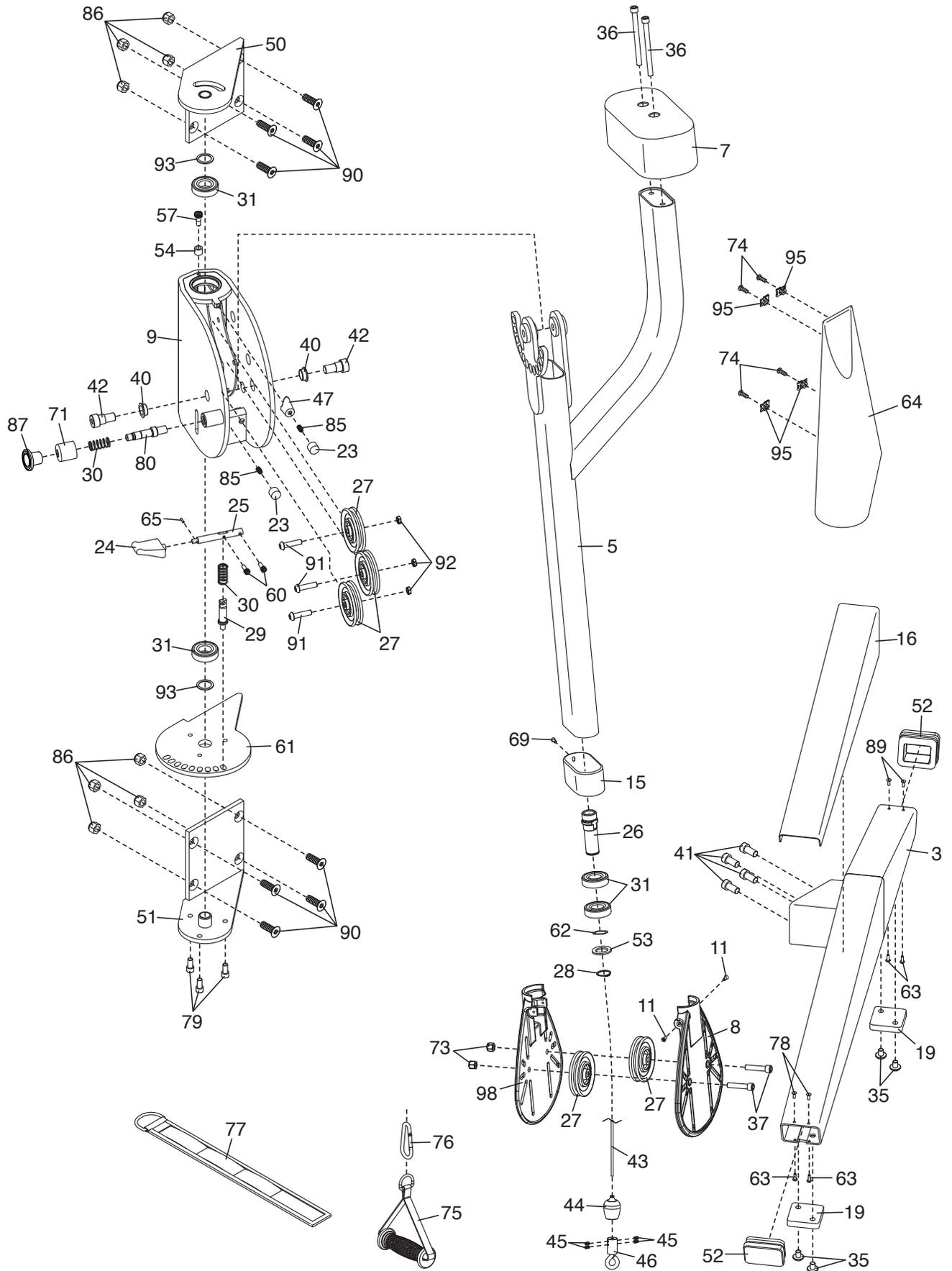
# 分解图 B

型号: G624.0 R0220A



# 分解图 C

型号: G624.0 R0220A



# 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 - 下午 6 点（山地时间，西七区）  
电子邮件：customer@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 - 下午 3 点（美国山地时间，  
西七区）  
电子邮件：intlcustomer@freemotionfitness.com

# 有限保证

## 保修期限和范围

Freemotion Fitness 保证本产品在正常使用条件下无工艺和材料缺陷。如发票上未特别指明，保修期为一年（1）年，本公司提供零件和人工。

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所有者且不可转让。
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 可以自行选择维修、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”。