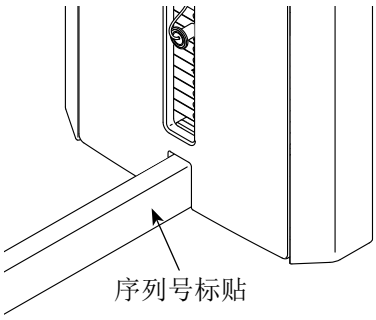
FREEMOTION®

PEC FLY / REAR DELT

型号：**ES806.0**
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。



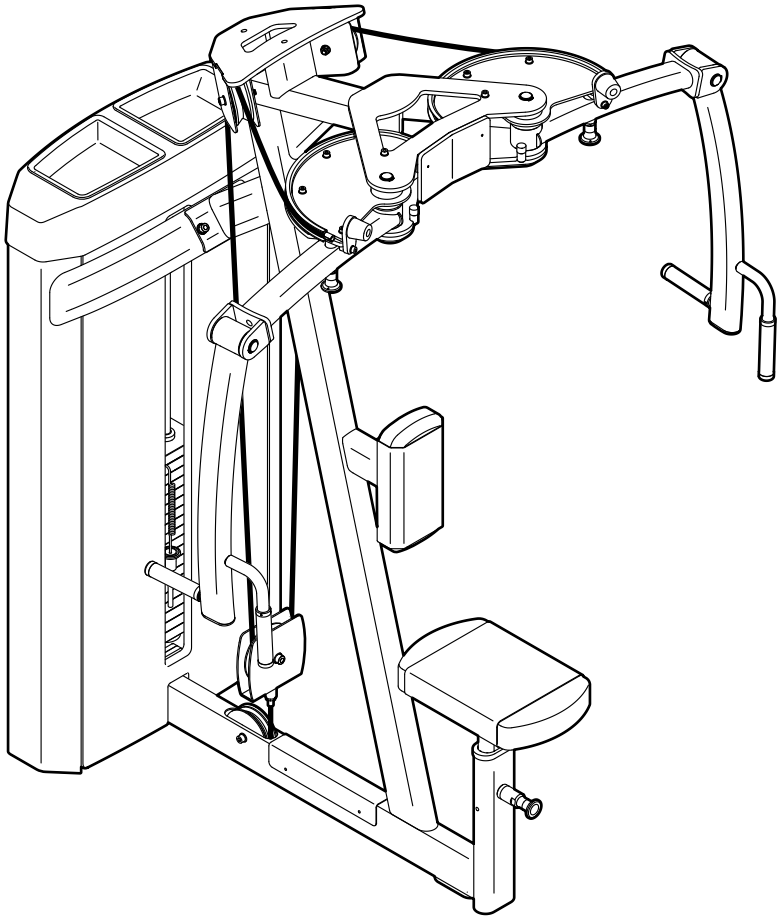
疑问解答

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。

用户手册



freemotionfitness.com

目录

重要注意事项 3
张贴警告贴 4
用前说明 5
零件识别图 6
组装 7
调整 18
维护和故障检修 20
拉绳图解 22
零件清单 25
分解图 26
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。

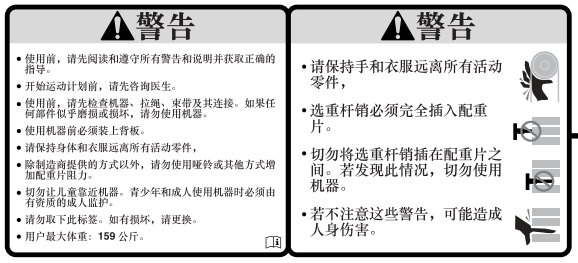
重要注意事项

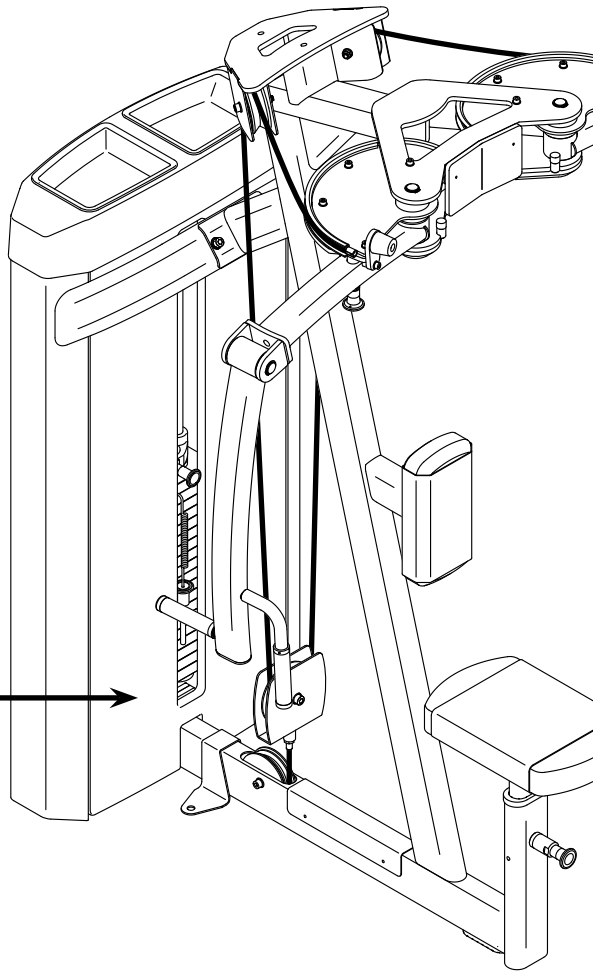
⚠警告： 为降低严重人身伤害的风险，使用力量训练器械前，请仔细阅读本手册中的所有重要注意事项和使用说明以及力量训练器械上的所有警告。对于因不正确使用本产品而带来的人员伤害或财产损失，**Freemotion Fitness** 不承担任何责任。

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. 根据需要或尽可能使用锚箍将力量训练器械固定在地板上，最大程度提高稳定性。
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. 确保配重片销完全插入一块配重片。
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：显示的标贴尺寸可能与实际尺寸有所不同。



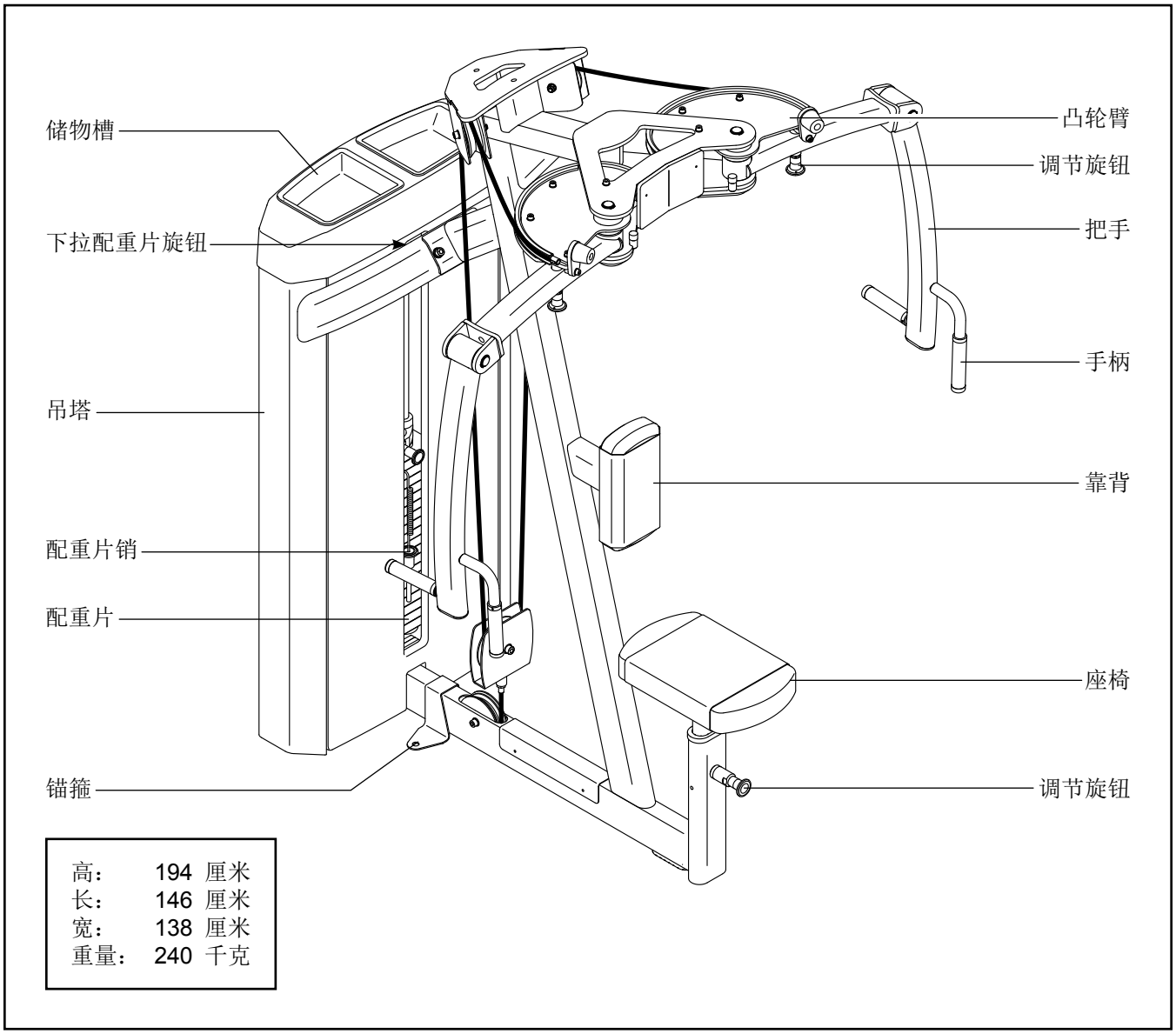


用前说明

感谢您选购 FREEMOTION® PEC FLY/REAR DELT 蝴蝶式扩胸/三角肌后束力量训练器械。通过自然动作，您可以更有效和高效地锻炼身体肌肉群。

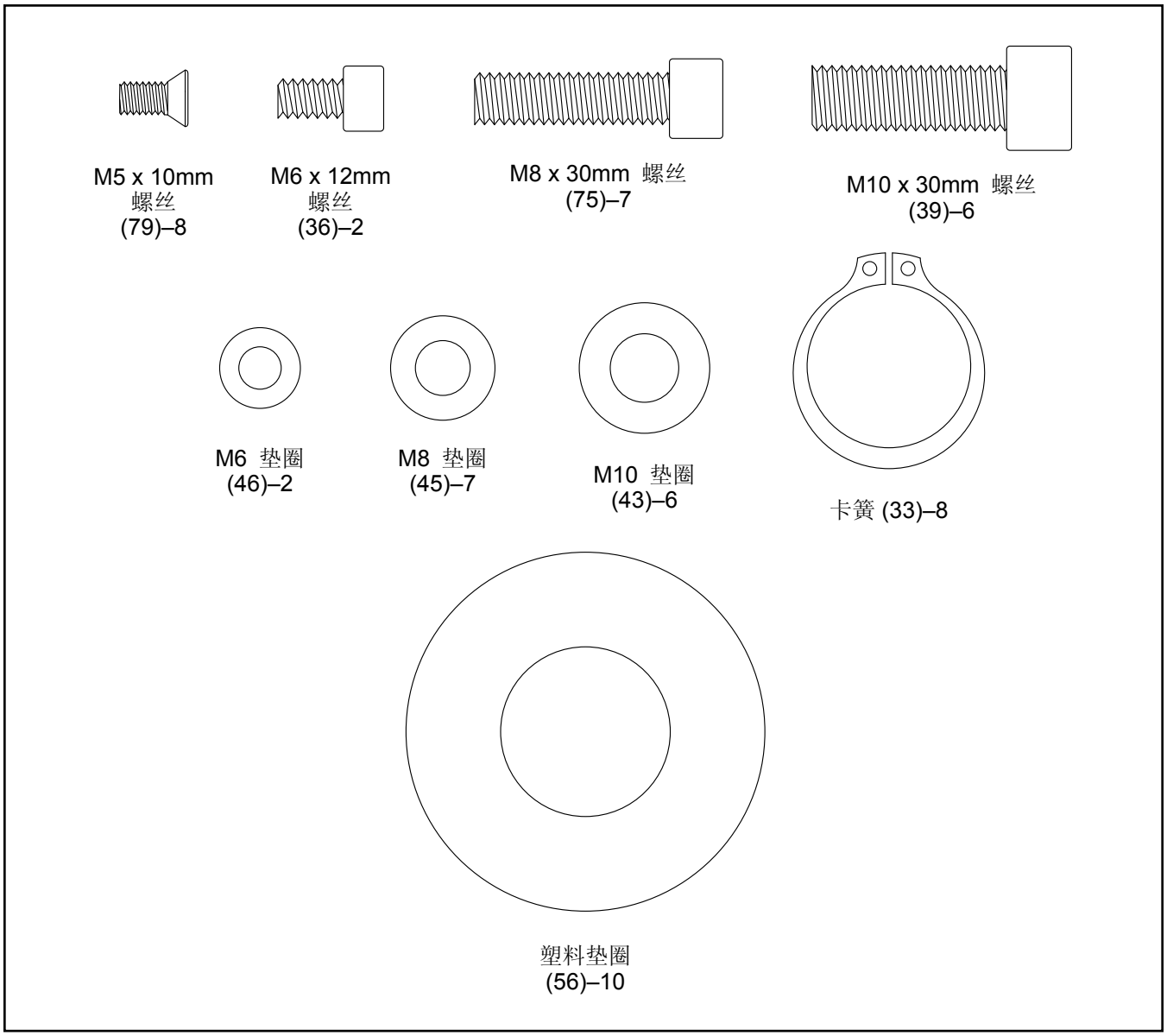
为了您的利益着想，使用力量训练器械前请仔细阅读本手册。阅读本手册后，如有任何问题，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。为方便我们为您提供帮助，请在致电前记下产品型号及序列号。产品型号和产品序列号标贴的位置请参见用户手册封面。

继续阅读前，请先熟悉下图所标出的零件。



零件识别图

对照下图找出组装所用的小零件。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。括弧后面的数字表示组装所需该零件的数量。**注意：如果零件不在零件包中，请检查其是否已经预先组装。**



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。确保力量训练器械周围有足够的空间。
- 把所有零部件放在清空的区域并除去包装材料。完成组装前不要丢弃包装材料。
- 为帮助识别小零件，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

一把十字螺丝刀

一套公制六角扳手

卡簧钳

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

1. 如图所示，确定锻炼支架（7）的朝向。**让他人拿稳锻炼支架直到您完成此步骤，以防其倒下。**

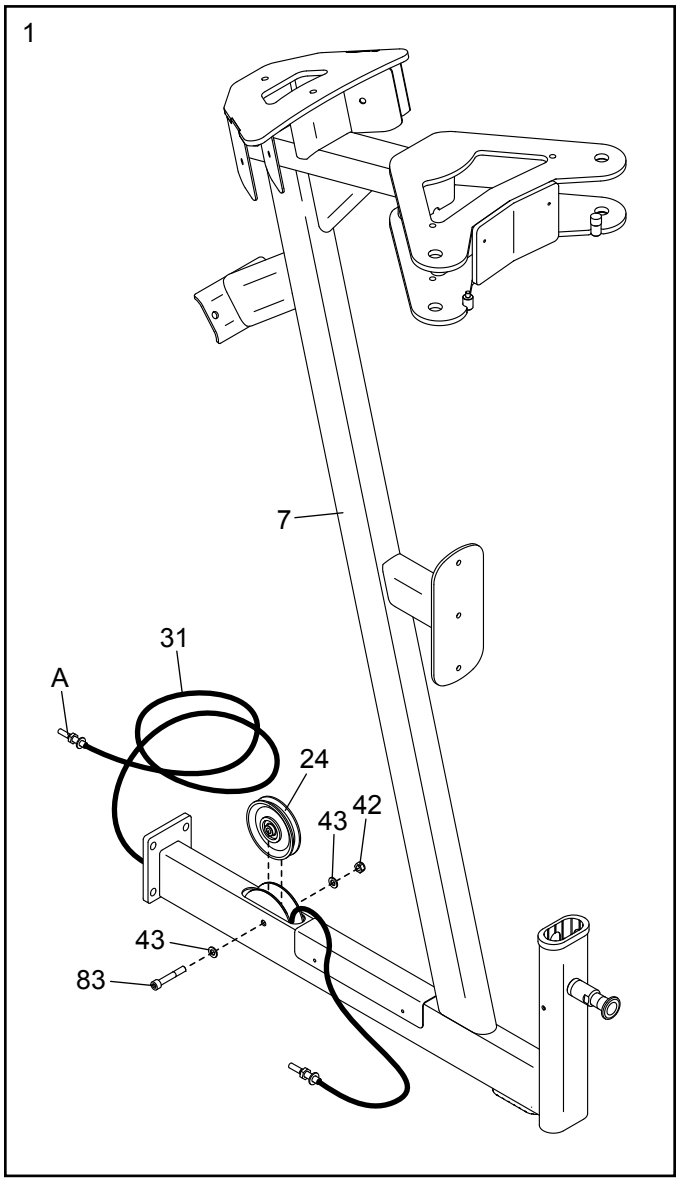
   从锻炼支架（7）上卸下图示零件（42、83、43 和 24）。

   请参见第 22 页“拉绳图解”找出配重片拉绳（31）。

   确定配重片拉绳（31）的朝向，使螺纹端（A）位于图示位置，然后穿过锻炼支架（7）。

   接着，放置您刚才从配重片拉绳（31）上取下的大滑轮（24）。

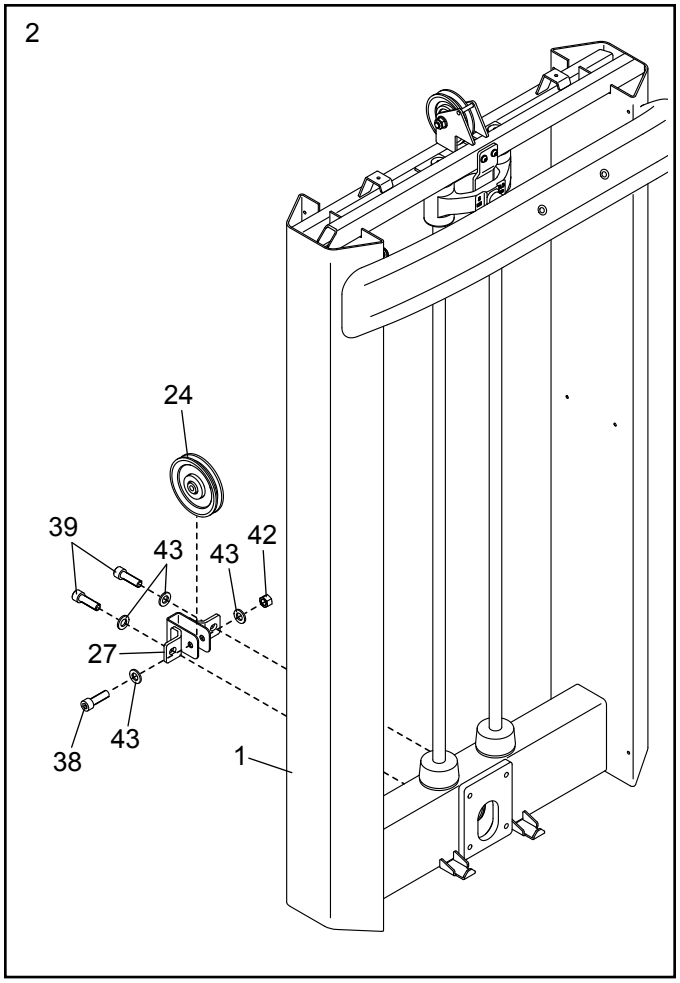
   用刚卸下的 M10 x 65mm 螺栓（83）、两个 M10 垫圈（43）和 M10 防松螺母（42）将大滑轮（24）连接到锻炼支架（7）上。



2. 如图所示，确定吊塔支架（1）的朝向。**让他人拿稳吊塔支架直到您完成步骤 4，以防其倒下。**

从吊塔支架（1）背面卸下两颗 M10 x 30mm 螺丝（39）、两个 M10 垫圈（43）以及小滑轮托架（27）。

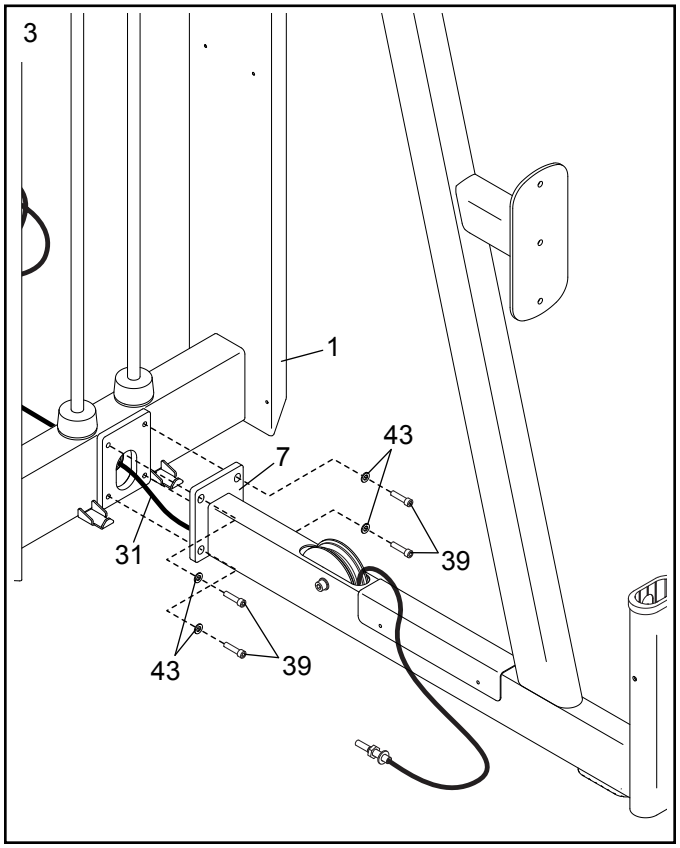
然后，从小滑轮托架（27）上卸下 M10 防松螺母（42）、M10 x 50mm 螺栓（38）、两个 M10 垫圈（43）和大滑轮（24）。



3. 将锻炼支架（7）放在吊塔支架（1）附近。

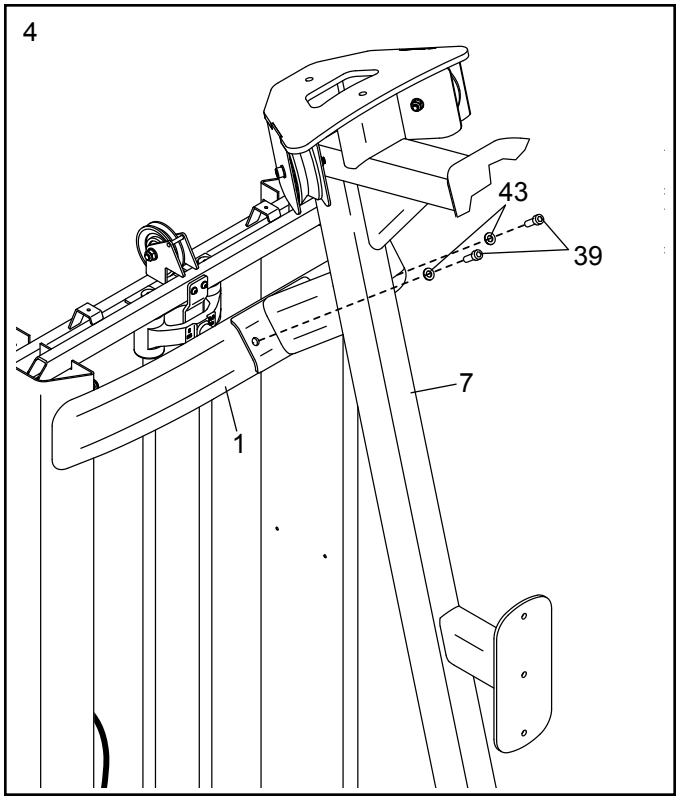
如图所示，将配重片拉绳（31）穿过吊塔支架（1）。

用四颗 M10 x 30mm 螺丝（39）和四个 M10 垫圈（43）将锻炼支架（7）的下端连接到吊塔支架（1）；**暂时不要拧紧螺丝。**



4. 用两颗 M10 x 30mm 螺丝（39）和两个 M10 垫圈（43）将锻炼支架（7）的上端连接至吊塔支架（1）；**先将全部螺丝装入再拧紧。**

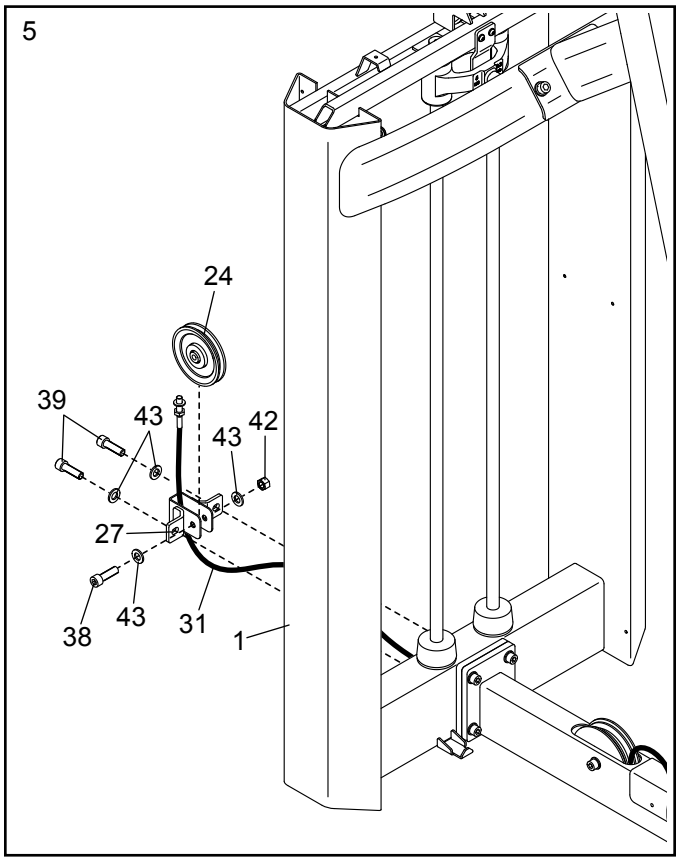
参见步骤 3。拧紧四颗 M10 x 30mm 螺丝（39）。



5. 将配重片拉绳（31）向上穿过小滑轮托架（27）。

用步骤 2 中卸下的 M10 x 50mm 螺栓（38）、两个 M10 垫圈（43）和 M10 防松螺母（42）将大滑轮（24）连接到小滑轮托架（27）内。

然后用步骤 2 中卸下的两颗 M10 x 30mm 螺丝（39）和两个 M10 垫圈（43）将小滑轮托架（27）连接到吊塔支架（1）。



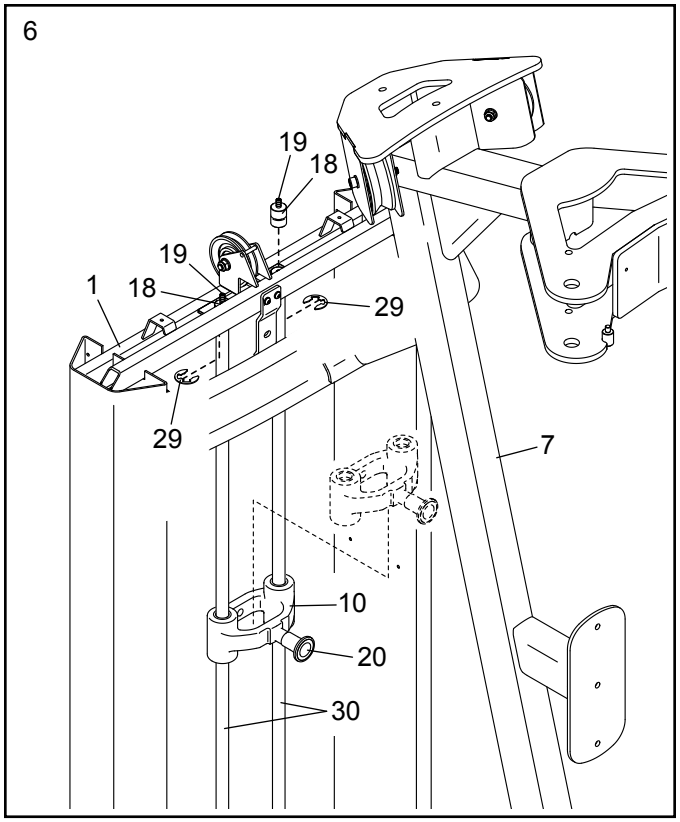
6. 拉出下拉式配重片旋钮（20），将下拉式配重片（10）沿配重片导杆（30）向下滑动。

接着，稍微拧松两颗 M8 x 20mm 定位螺丝（19）；**不必卸下螺丝。**

观察吊塔支架（1）顶部下方，从两个配重片导杆衬套（18）上卸下两个 E 形夹扣（29）。

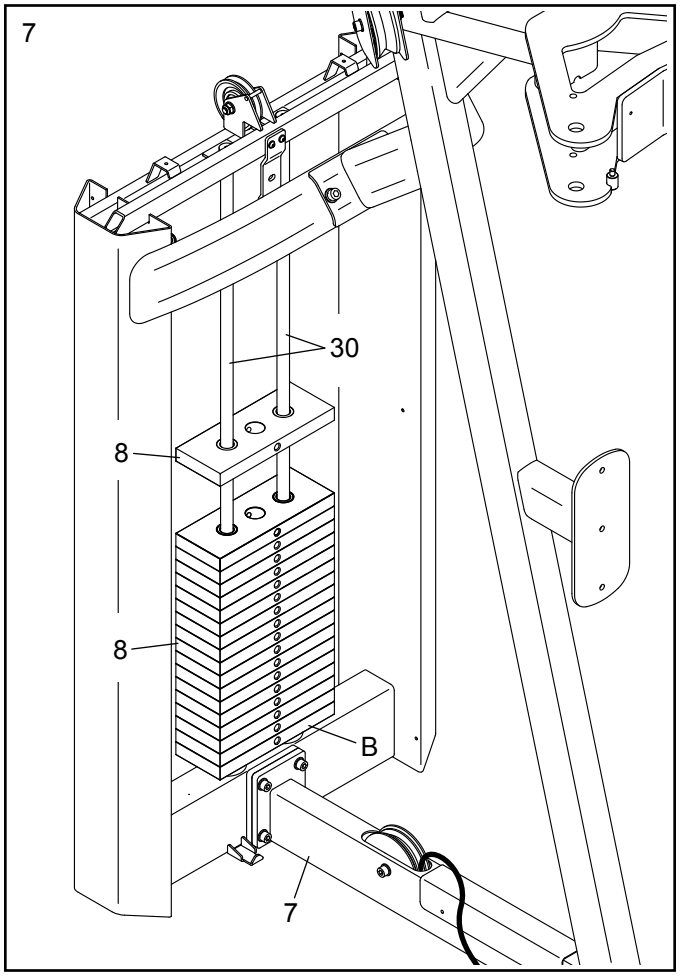
接着，让他人扶住配重片导杆（30）。向上抬起配重片导杆衬套（18）并从吊塔支架（1）上卸下。

然后，将配重片导杆（30）的上端向锻炼支架（7）方向倾斜，将下拉式配重片（10）沿配重片导杆向上滑出。



7. 查看十八个 10 磅配重片（8）上的标贴（B）。找到编号**最大**的标贴。确定 10 磅配重片朝向，使标贴朝向锻炼支架（7），然后将 10 磅配重片滑到配重片导杆（30）上。

重复此步骤，直到十八个 10 磅配重片（8）全部装到配重片导杆（30）上。



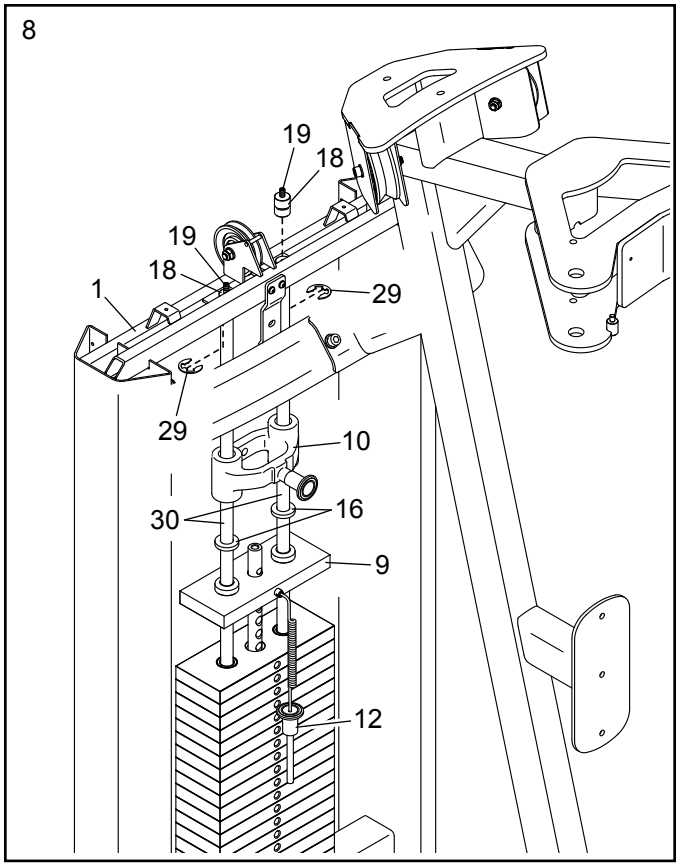
8. 如图所示，确定顶部配重片（9）和下拉式配重片（10）的朝向；**确保顶部配重片上的配重片销（12）处于图示一侧。**

将顶部配重片（9）、两个配重片上缓冲垫（16）和下拉式配重片（10）滑到配重片导杆（30）上。

接着，将两个配重片导杆衬套（18）插入吊塔支架（1）并滑到配重片导杆（30）的上端。

接着，将两个 E 形夹扣（29）连接到配重片导杆衬套（18）上。

然后，将两颗 M8 x 20mm 定位螺丝（19）装入配重片导杆衬套（18）并拧紧。

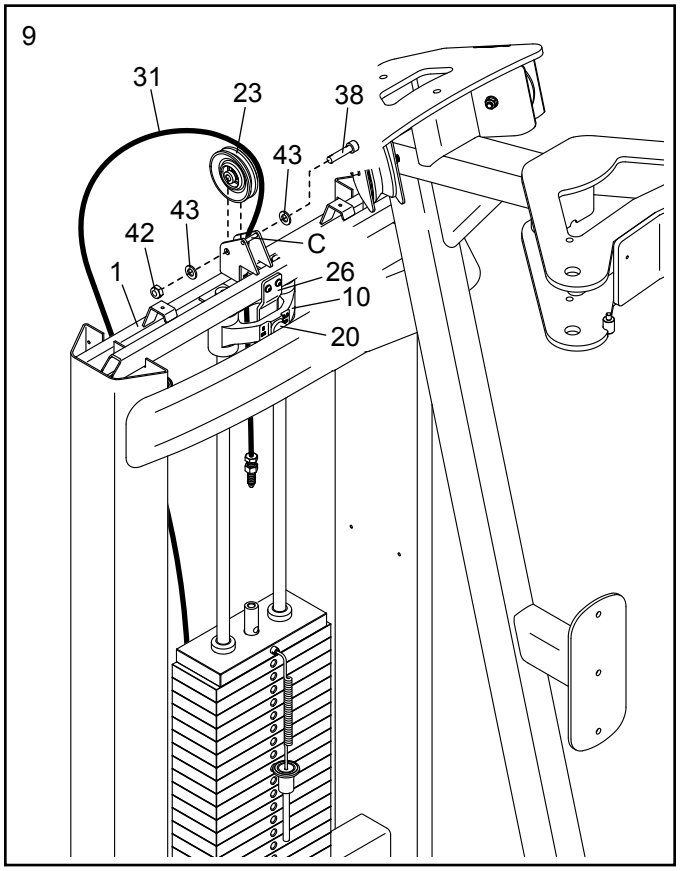


9. 从吊塔支架（1）的滑轮托架上取下所有零件（42、38、43 和 23）。

如图所示，将配重片拉绳（31）穿过滑轮托架并向下穿过吊塔支架（1）中央的孔。

用刚才卸下的 M10 x 50mm 螺栓（38）、两个 M10 垫圈（43）和 M10 防松螺母（42）将小滑轮（23）连接到滑轮托架内。**确保配重片拉绳（31）位于小滑轮和滑轮托架上的杆（C）之间。**

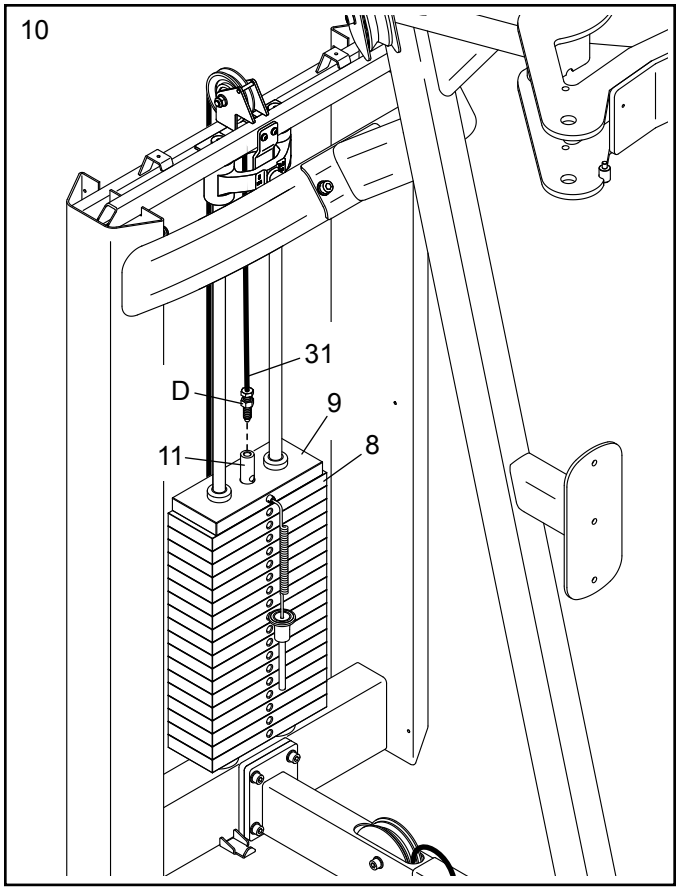
接着，向上滑动下拉式配重片（10），直到下拉式配重片旋钮（20）卡入插销托架（26）上的孔内。**确保下拉式配重片销插入孔内。**



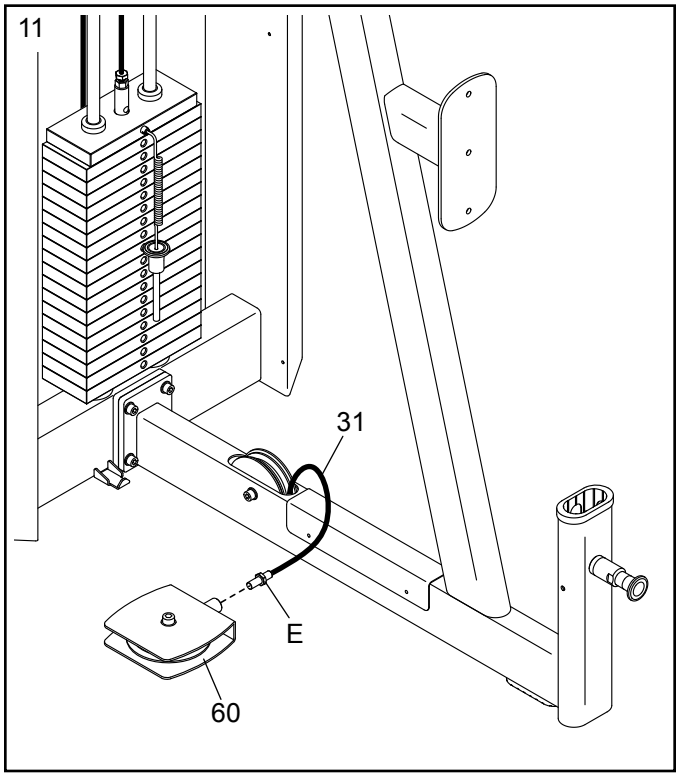
10. 用手指将锁紧螺母（D）尽可能远地拧到配重片拉绳（31）末端。

接着，将配重片拉绳（31）末端装入选重杆（11）并紧固，直到顶部配重片（9）被拉离 10 磅配重片（8）为止。然后放松配重片拉绳末端，直到顶部配重片刚好贴到 10 磅配重片上。

然后拧紧配重片拉绳（31）上的锁紧螺母（D），抵紧选重杆（11）。



11. 将配重片拉绳（31）末端向大滑轮托架（60）内拧几圈。然后，将配重片拉绳末端上的锁紧螺母（E）拧到抵住大滑轮托架。



12. 找出凸轮轴（52），该轴比把手轴（图中未显示）长。

将卡簧（33）连接到凸轮轴（52）一端。

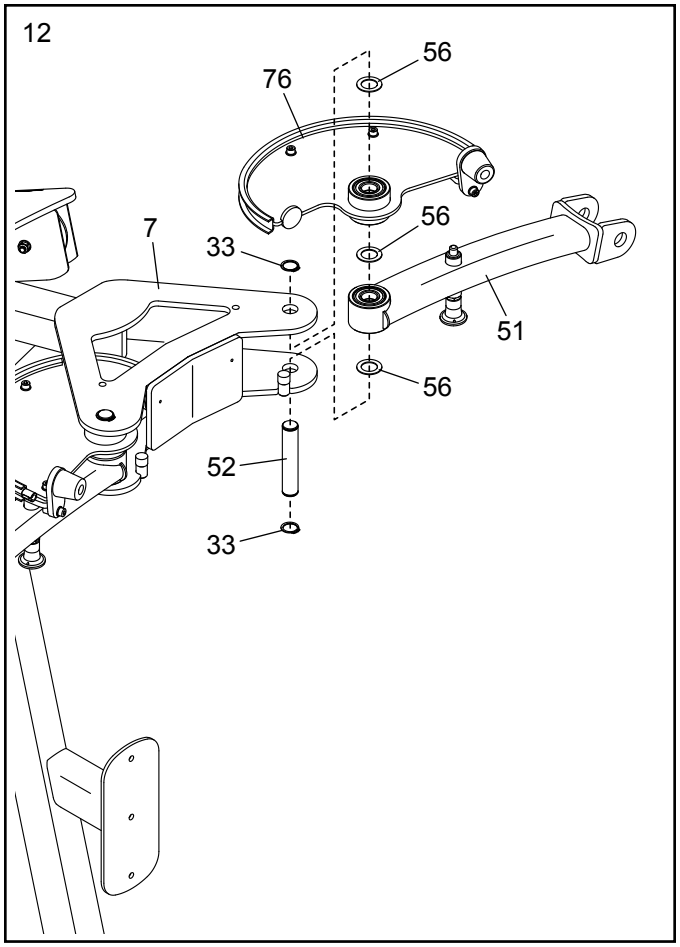
找出左凸轮（76）和一根凸轮臂（51）并如图所示确定它们的朝向。

在他人的帮助下，将左凸轮（76）、凸轮臂（51）上的圆管和三个塑料垫圈（56）放在锻炼支架（7）的左侧托架内。

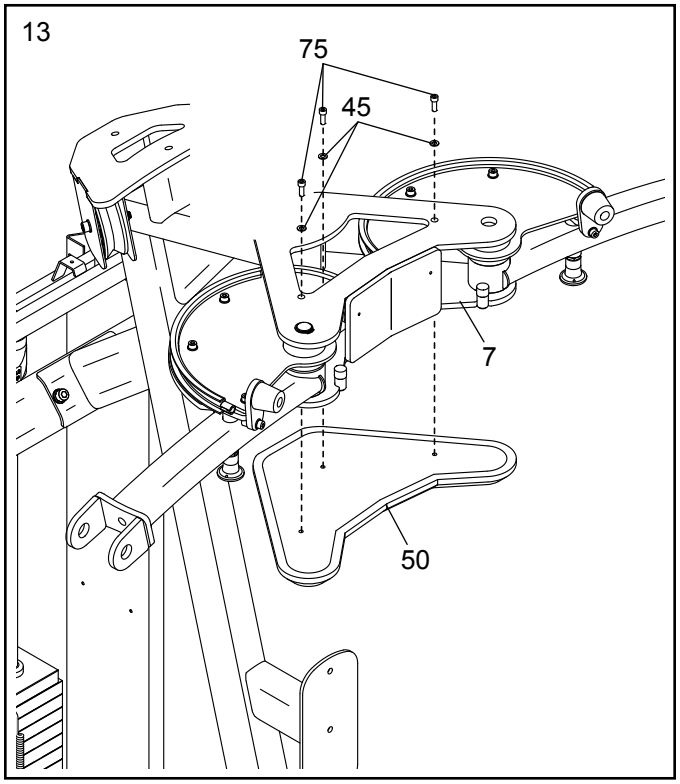
将凸轮轴（52）插入锻炼支架（7）、凸轮臂（51）、塑料垫圈（56）和左凸轮（76）。

然后，将卡簧（33）连接到凸轮轴（52）的另一端。

在力量训练器械另一侧重复此步骤。



13. 用三颗 M8 x 30mm 螺丝（75）和三个 M8 垫圈（45）将头垫（50）连接至锻炼支架（7）；**先将所有螺丝装入再拧紧。**



14. 将卡簧（33）连接到把手轴（53）一端。

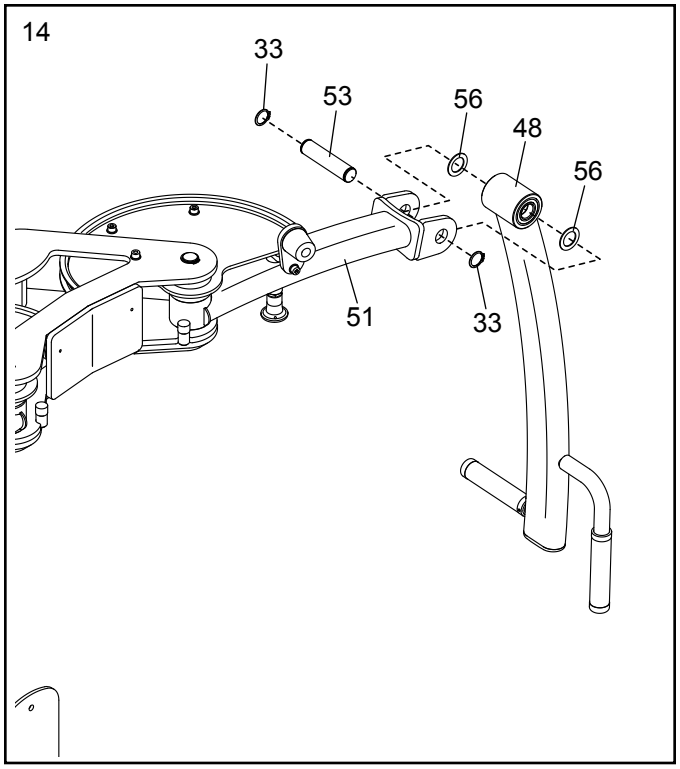
接着，找出左把手（48）并如图所示确定其朝向。

在他人的帮助下，将左把手（48）上的圆管和两个塑料垫圈（56）放在左凸轮臂（51）的托架内。

将把手轴（53）插入左凸轮臂（51）、左把手（48）和塑料垫圈（56）。

然后，将卡簧（33）连接到把手轴（53）的另一端。

在力量训练器械另一侧重复此步骤。



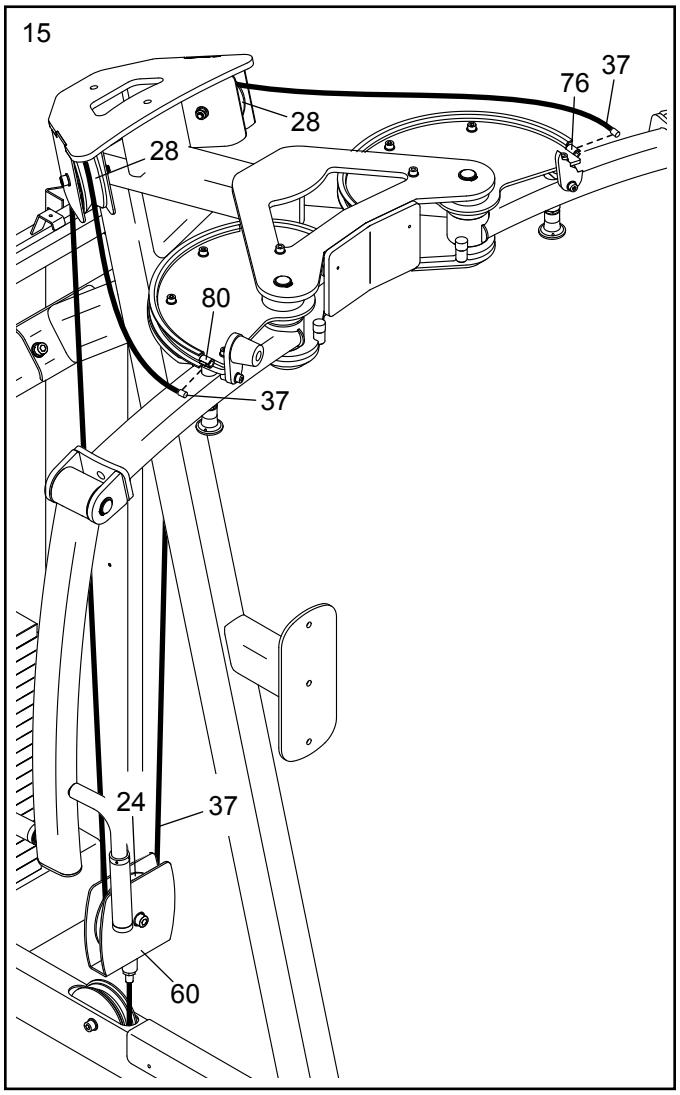
15. 将凸轮拉绳（37）的一端尽可能远地按入右凸轮（80）上的槽。

将凸轮拉绳（37）绕在最靠近右凸轮（80）的 V 形滑轮（28）上。

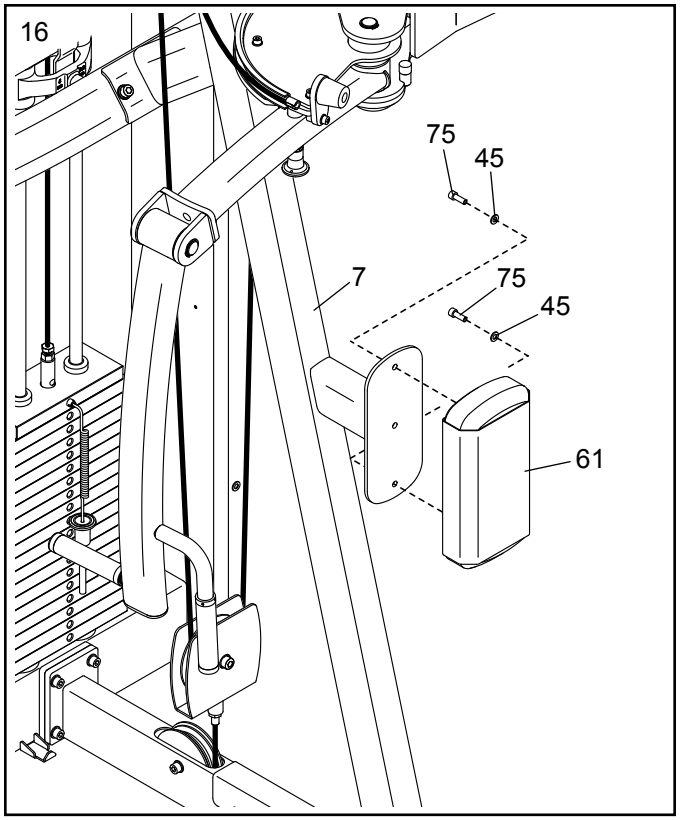
接着，将凸轮拉绳（37）绕到大滑轮托架（60）中的大滑轮（24）下方。

然后，将凸轮拉绳（37）绕在最靠近左凸轮（76）的 V 形滑轮（28）上。

然后，将凸轮拉绳（37）的另一端尽可能远地按入左凸轮（76）上的槽。



16. 用两颗 M8 x 30mm 螺丝（75）和两个 M8 垫圈（45）将靠背（61）连接至锻炼支架（7）。



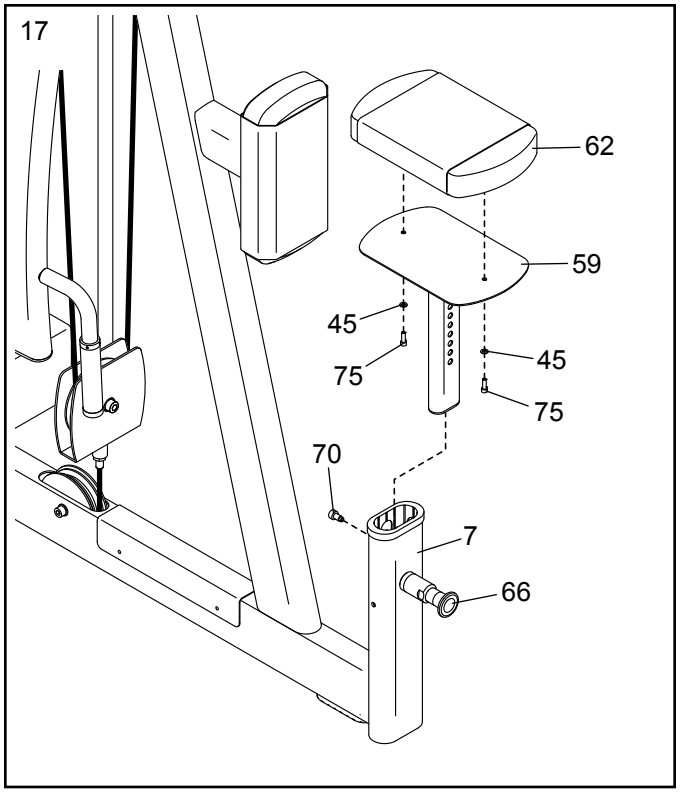
17. 用两颗 M8 x 30mm 螺丝（75）和两个 M8 垫圈（45）将座椅（62）连接至座椅支架（59）。

接着，卸下锻炼支架（7）上的限位螺丝（70）。

拉动调节旋钮（66），将座椅支架（59）插入锻炼支架（7），然后松开调节旋钮，将其插入座椅支架的一个调节孔内。

确保调节旋钮（66）在调节孔内装牢。

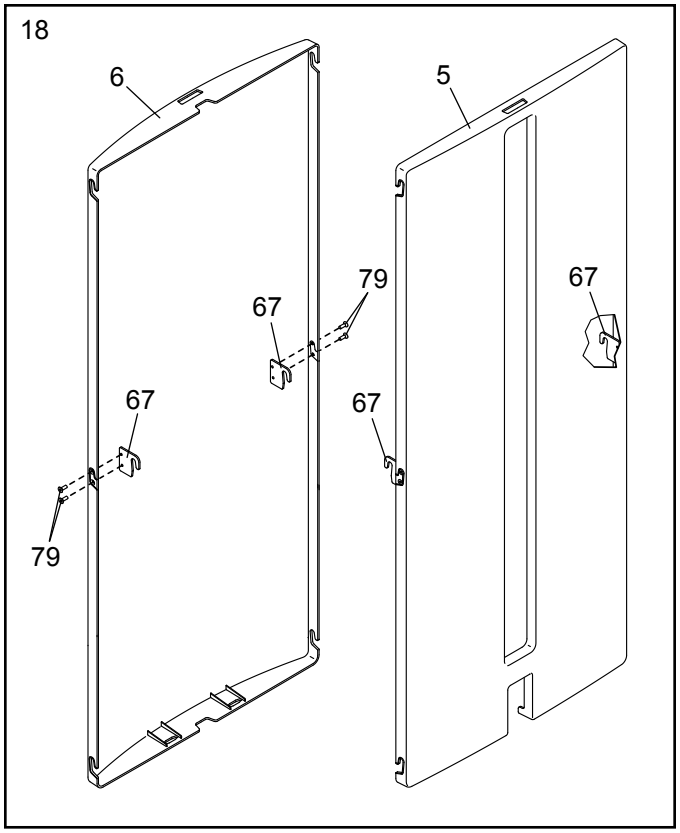
然后，将刚卸下的限位螺丝（70）装入锻炼支架（7）并拧紧。



18. 找出后盖（6）。

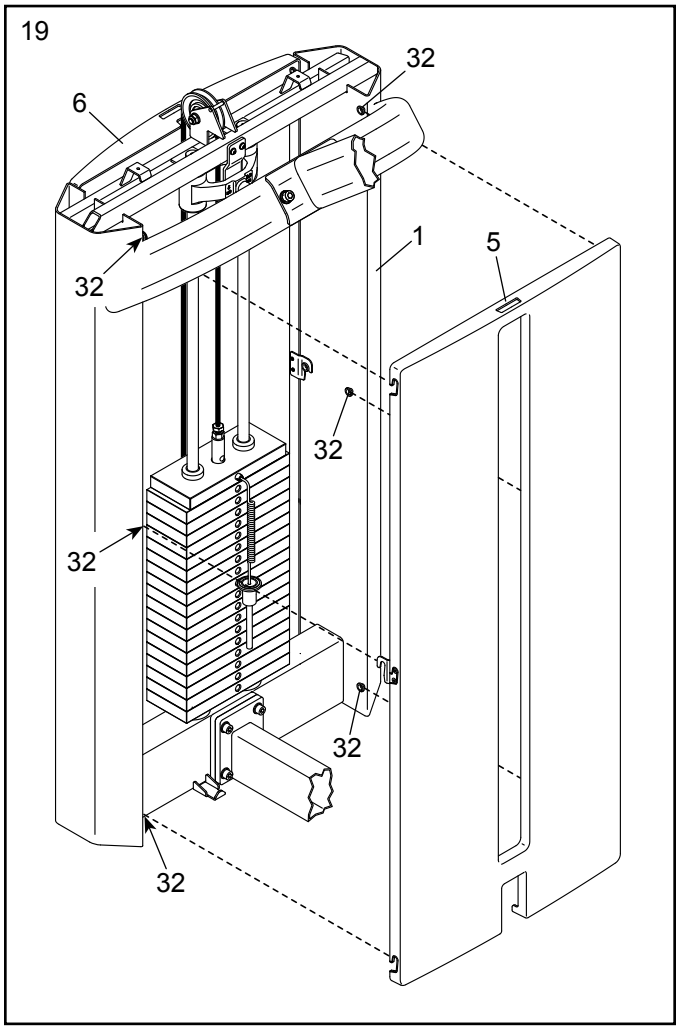
如图所示，用两颗 M5 x 10mm 螺丝（79）在后盖（6）的每侧各连接一个盖板托架（67）。

用同样的方法将另两个盖板托架（67）连接至前盖（5）。



19. 将前盖（5）挂到吊塔支架（1）上图示的六个盖板固定座（32）上。

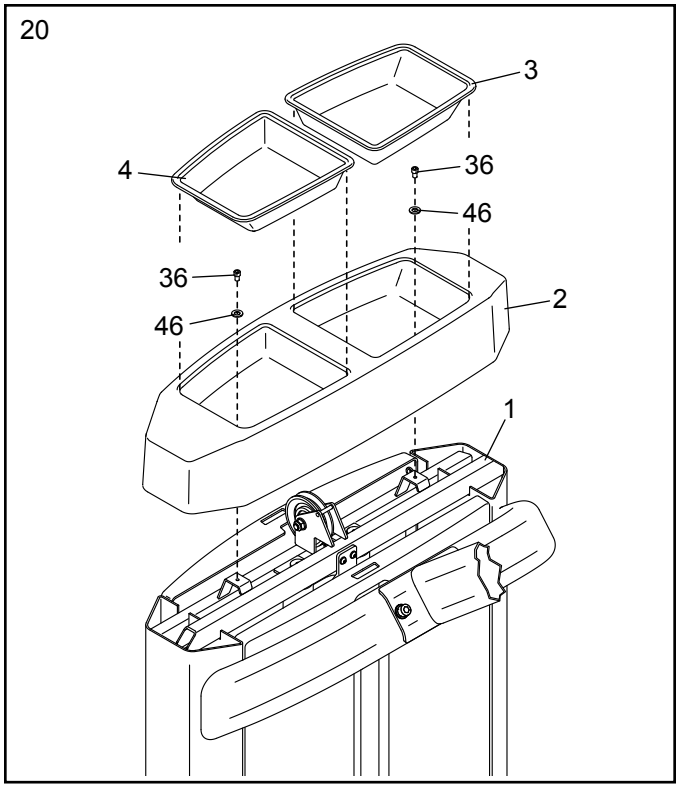
用同样的方法将后盖（6）连接至吊塔支架（1）。



20. 从吊塔盖（2）上卸下左右储物槽（3，4）。

接着，如图所示确定吊塔盖（2）的朝向并用两颗 M6 x 12mm 螺丝（36）和两个 M6 垫圈（46）将其连接至吊塔支架（1）；**先将全部螺丝装入再拧紧。**

然后，将左右储物槽（3，4）插入吊塔盖（2）。



21. **确保力量训练器械的所有零件都正确安装紧固。**为防止地板或地毯受损，请在力量训练器械下放一张地垫。

调整

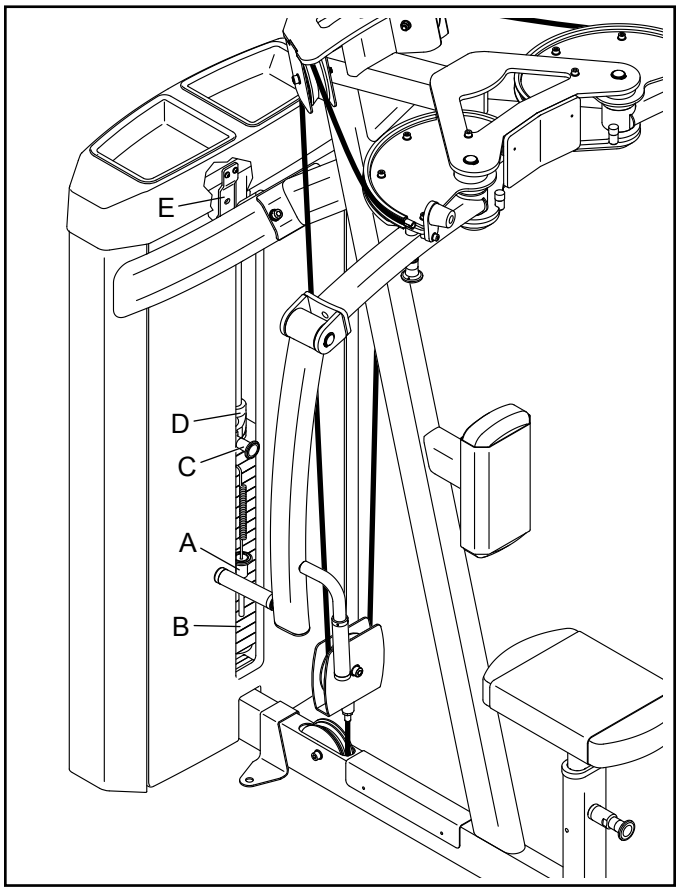
本节介绍了如何调整力量训练器械。**每次使用力量训练器械前，请确保所有零部件都正确安装紧固。**及时更换磨损零件。

调节阻力

要更改阻力大小，将配重片销（A）插入所需配重片（B）。**确保配重片销完全插入。**注意：如只使用顶部配重片，请将配重片销插入顶部配重片上方的选重杆（图中未显示）。

如需增加 5 磅（2.25 千克）的阻力，拉动图示旋钮（C），将下拉式配重片（D）降到配重片上。

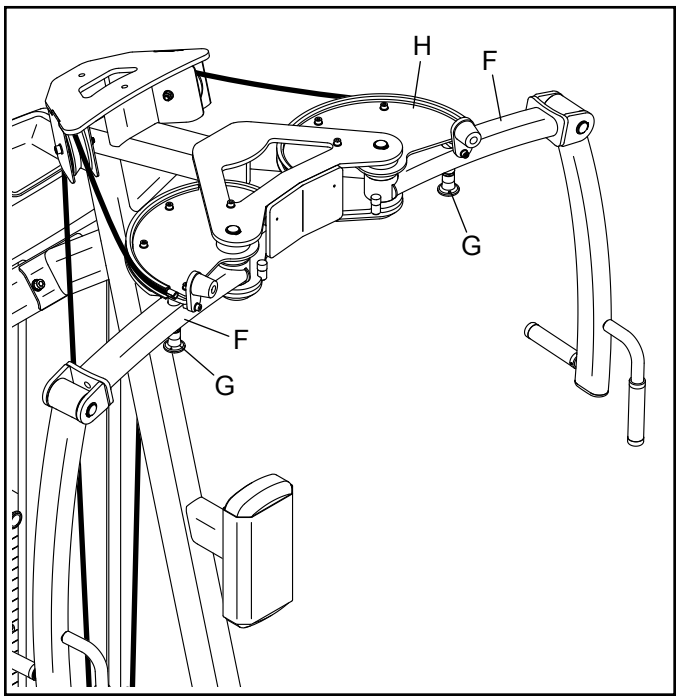
不使用下拉式配重片（D）时，将其向上滑动，直到下拉式配重片上的旋钮（C）卡入插销托架（E）上的孔内。**稍微上下移动下拉式配重片，确保旋钮在孔内插牢。**



调整凸轮臂

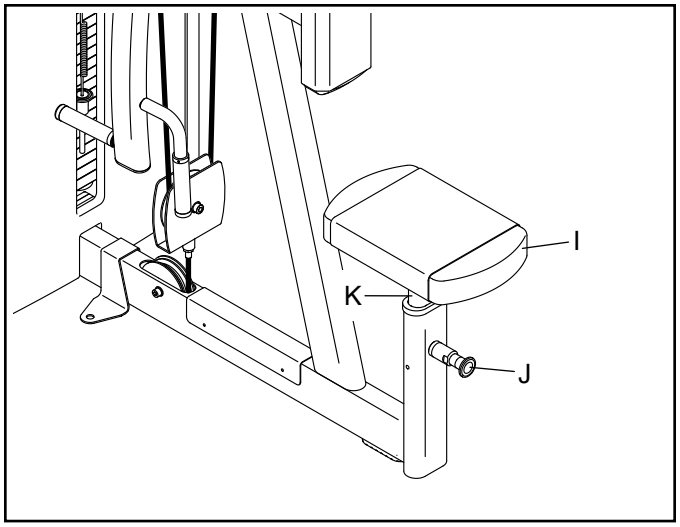
要调整每根凸轮臂（F）的位置，请向下拉动凸轮调节旋钮（G），移动凸轮臂至所需位置，然后松开凸轮调节旋钮，将其装入凸轮（H）上的调节孔。**确保凸轮调节旋钮在调节孔内装牢。**

确保将两根凸轮臂（F）调节到相同位置。



调整座椅

要调整座椅（I），请拉出调节旋钮（J），上下移动座椅支架（K）至所需位置，然后松开调节旋钮，将其装入座椅支架上的调节孔。**确保调节旋钮在调节孔内装牢。**



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

常规清洁

使用软布蘸取温和的温热肥皂水清洁力量训练器械。如有必要，使用软毛刷配合清洁溶剂进行清洁。

然后，用清水打湿的软布清洗力量训练器械，并将器械彻底擦干。

清除顽渍

将无磨蚀性的家用清洁剂，如 FORMULA 409®、SIMPLE GREEN® 或类似产品喷洒在污渍表面。轻轻擦拭脏污区域，让清洁溶剂保持数分钟。

然后，用清水打湿的软布清洗力量训练器械，并将器械彻底擦干。

如有必要，使用软毛刷重复上述步骤。

清除顽渍的可选方法

使用软布蘸取擦拭酒精轻轻擦拭脏污区域。

然后，用清水打湿的软布清洗力量训练器械，并将器械彻底擦干。

小心：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导致的受伤或损坏不承担任何责任。**重要事项：**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。请勿使用磨蚀性清洁剂、强力清洁剂、油漆稀释剂、煤油、汽油等溶剂或类似液体。此类物质可能会刮伤力量训练器械，损坏塑料零件和标贴，或造成其他损坏。

每周维护

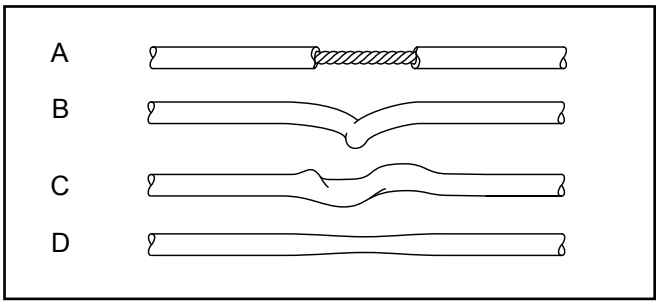
五金件

检查所有螺母、螺栓和螺丝，必要时拧紧。**重要事项：**所有减震装置都有高密度胶合板作为支撑，使用 T 形螺母将减震装置连接至力量训练器械。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。拧紧螺栓或螺丝以紧固减震装置时，请将其转动至减震装置刚好不会移动也不会感觉松动的程度。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。注意：您的力量训练器械可能没有减震装置。

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。检查力量训练器械外部和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，出现这些情况意味着可能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



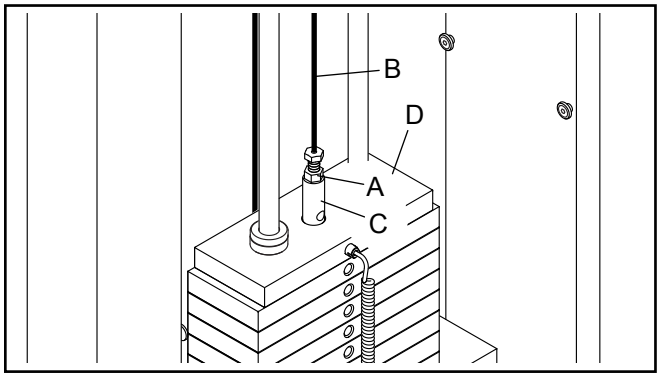
调整拉绳

要确认拉绳是否正确调整，请缓慢完成一次重复动作来抬起并放下顶部配重片。

如果拉绳较松，当您开始做重复动作时，顶部配重片不会立刻升起。

如果拉绳太紧，当您完成重复动作时，顶部配重片不会贴住下方配重片。配重片销可能也难以插入配重片。

如果拉绳太松或太紧，拧松拉绳（B）末端与选重杆（C）相连的锁紧螺母（A）。接着，将拉绳末端装入选重杆并紧固，直到顶部配重片（D）被拉离下方配重片为止。接着，放松拉绳末端，直到顶部配重片刚好贴在下方配重片上。然后拧紧锁紧螺母，使其抵紧选重杆。



日常维护

握把

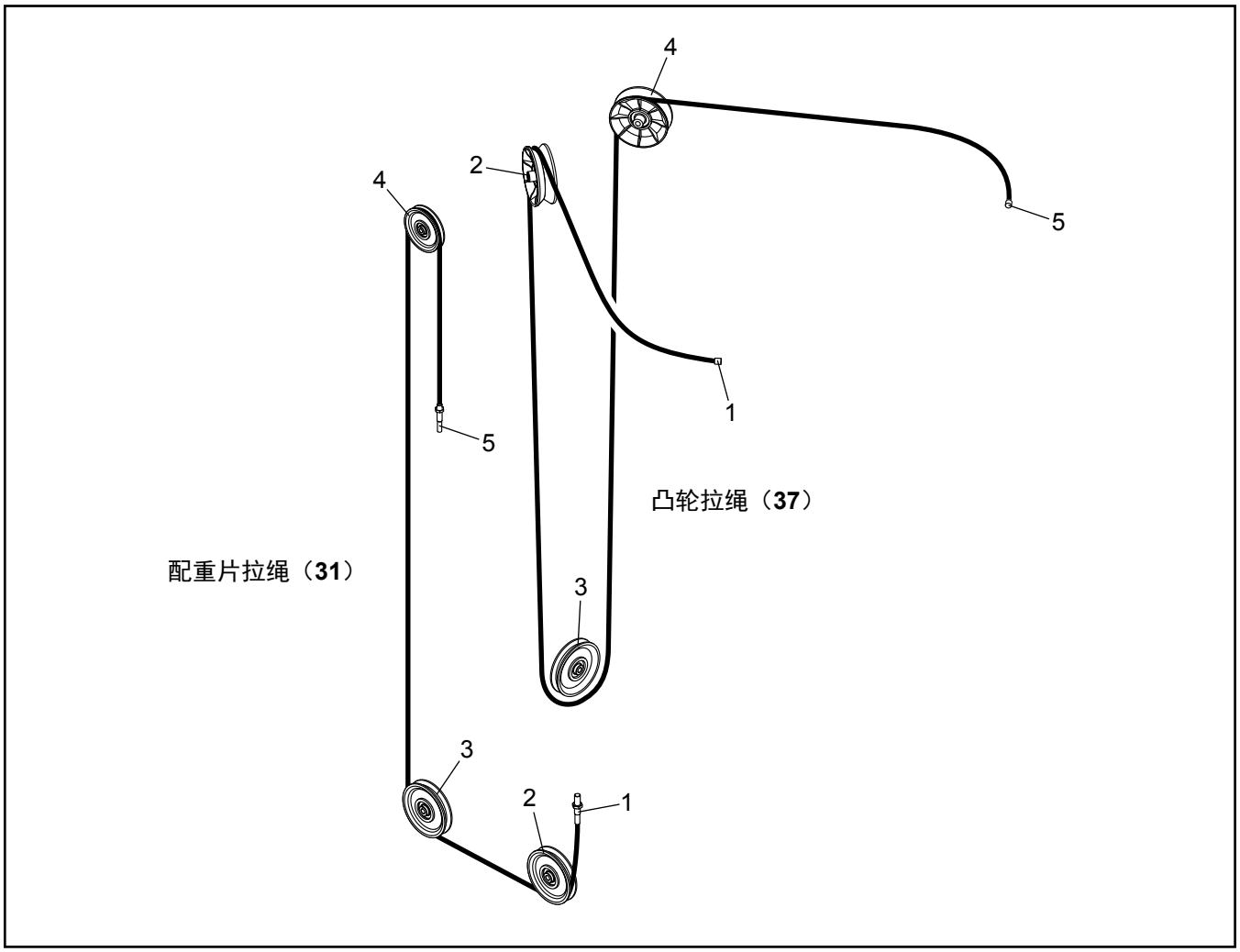
检查握把，必要时进行更换。注意：您的力量训练器械可能没有握把。

润滑配重片导杆

清洁和润滑配重片导杆时，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。**

拉绳图解

下方图解显示了穿拉绳的正确顺序。每幅图中的数字代表穿拉绳的正确顺序。对照图，确保正确穿好每根拉绳。**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。**



注意

注意

零件清单

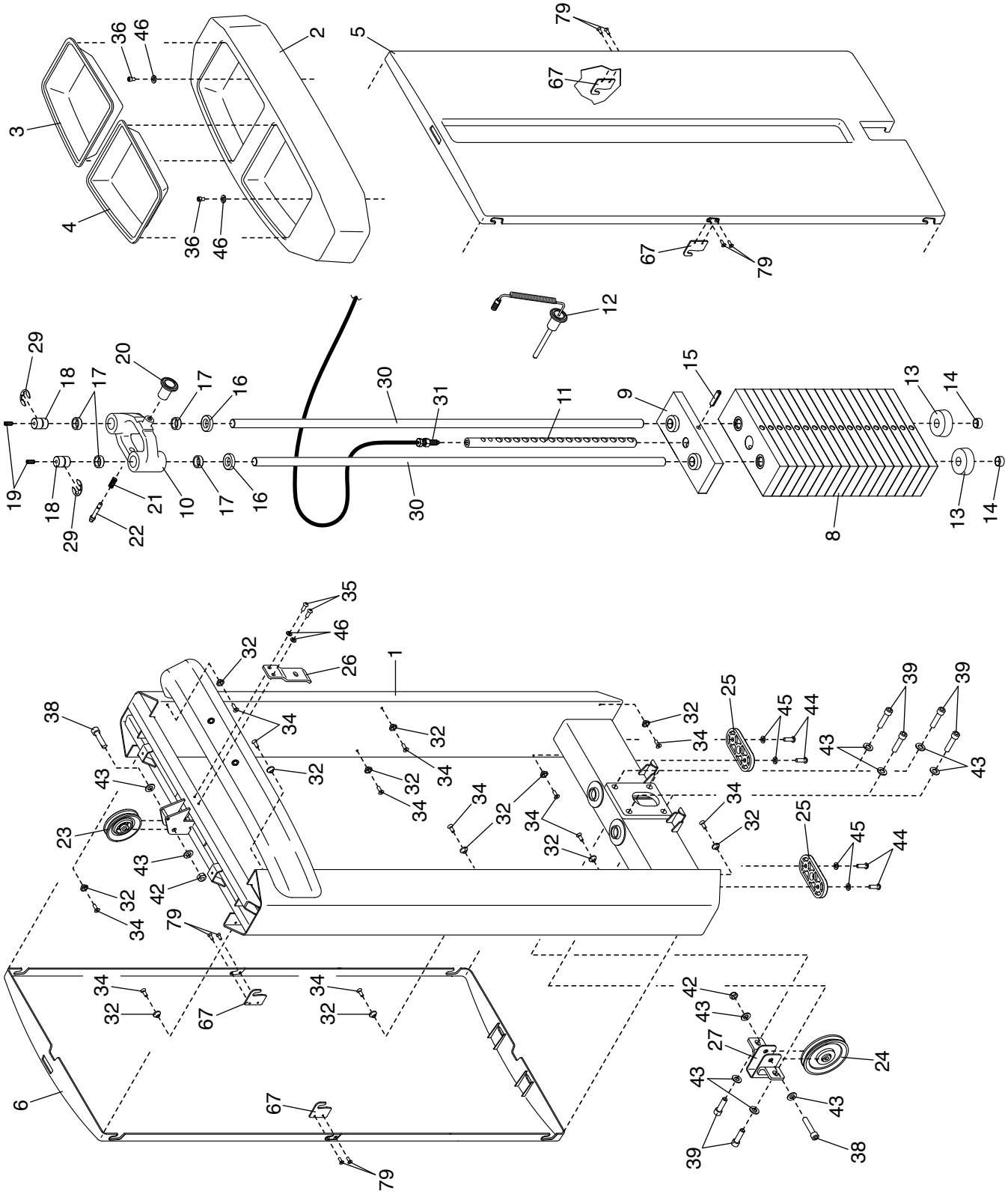
型号：ES806.0 R0521A

索引号	数量	说明
1	1	吊塔支架
2	1	吊塔盖
3	1	右储物槽
4	1	左储物槽
5	1	前盖
6	1	后盖
7	1	锻炼支架
8	18	10 磅配重片
9	1	顶部配重片
10	1	下拉式配重片
11	1	选重杆
12	1	配重片销
13	2	配重片下缓冲垫
14	2	配重片导杆帽
15	1	滚销
16	2	配重片上缓冲垫
17	4	铜衬套
18	2	配重片导杆衬套
19	2	M8 x 20mm 定位螺丝
20	1	下拉式配重片旋钮
21	1	下拉式配重片弹簧
22	1	下拉式配重片销
23	1	小滑轮
24	3	大滑轮
25	3	支脚
26	1	插销托架
27	1	小滑轮托架
28	2	V 形滑轮
29	2	E 形夹扣
30	2	配重片导杆
31	1	配重片拉绳
32	12	盖板固定座
33	8	卡簧
34	16	M6 x 16mm 平头螺丝
35	2	M6 x 16mm 螺丝
36	2	M6 x 12mm 螺丝
37	1	凸轮拉绳
38	3	M10 x 50mm 螺栓
39	8	M10 x 30mm 螺丝
40	2	转轴臂旋钮
41	2	M10 x 70mm 螺栓
42	6	M10 防松螺母
43	20	M10 垫圈
44	6	M8 x 25mm 螺丝
45	23	M8 垫圈
46	8	M6 垫圈
47	1	右把手
48	1	左把手
49	2	凸轮选择器板
50	1	头垫
51	2	凸轮臂
52	2	凸轮轴
53	2	把手轴
54	4	手柄箍
55	4	手柄帽
56	10	塑料垫圈
57	4	手柄
58	1	靠背护罩
59	1	座椅支架
60	1	大滑轮托架
61	1	靠背
62	1	座椅
63	2	凸轮调节销
64	12	轴承
65	2	凸轮销弹簧
66	1	调节旋钮
67	4	盖板托架
68	1	锚箍
69	3	椭圆盖
70	1	限位螺丝
71	1	立柱衬套
72	–	（未使用）
73	4	大缓冲垫
74	8	M4 x 3mm 定位螺丝
75	7	M8 x 30mm 螺丝
76	1	左凸轮
77	4	M6 x 30mm 螺栓
78	4	M8 x 20mm 螺丝
79	8	M5 x 10mm 螺丝
80	1	右凸轮
81	1	座椅盖
82	4	小缓冲垫
83	1	M10 x 65mm 螺栓
84	2	旋钮螺母
85	6	M8 x 25mm 凹头螺丝
86	2	支架缓冲垫
*	–	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。

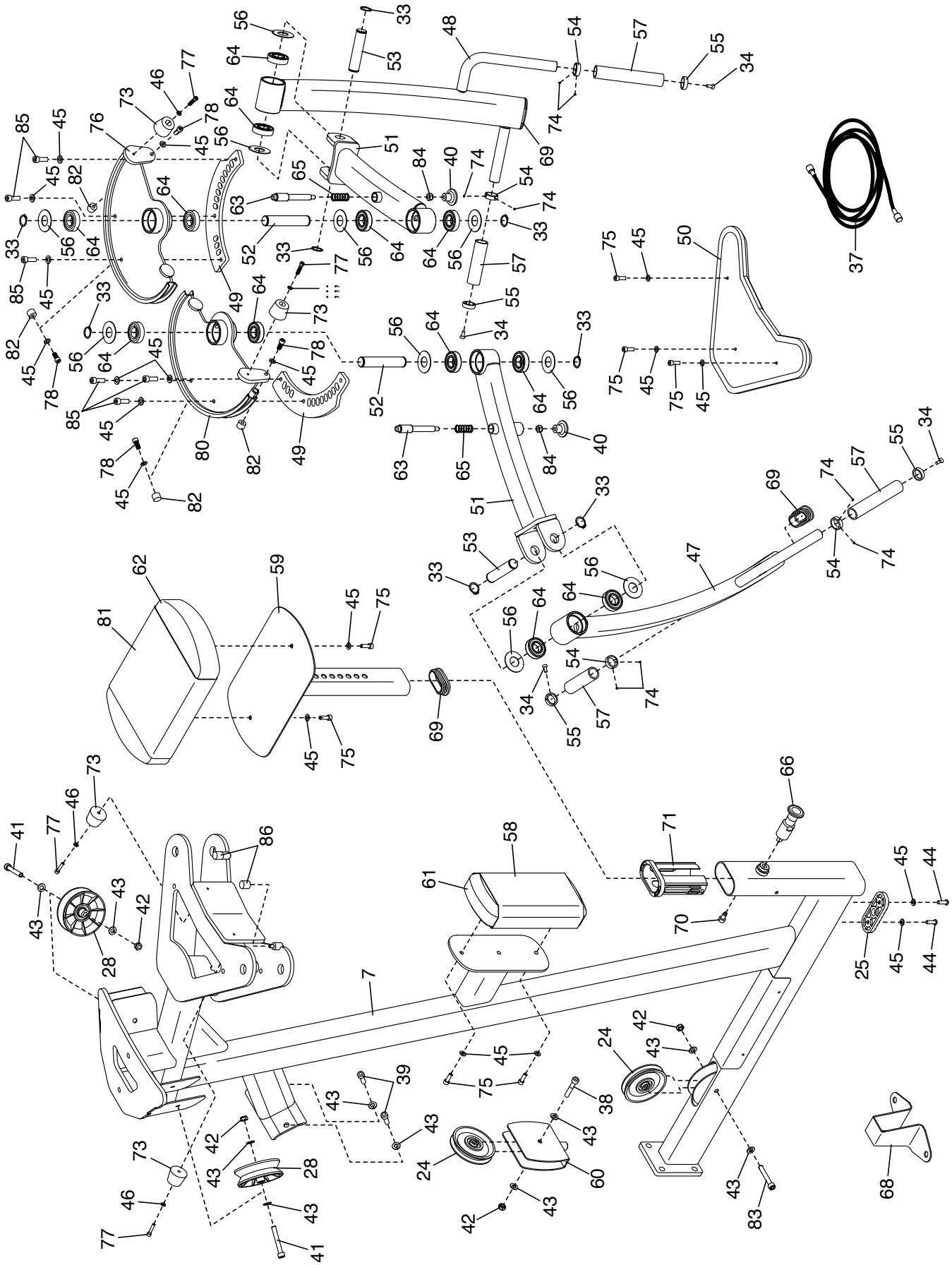
分解图 A

型号：ES806.0 R0521A



分解图 B

型号：ES806.0 R0521A



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

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（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”。

产品编号：403423 R0521A
中国印刷 © 2021 ICON Health & Fitness, Inc.