



**广州龙康体育用品有限公司**

地址：广州市花都区新华工业区百兴路2号

电话：020-28611988

传真：020-28611995

网址：[www.conlinfitness.com](http://www.conlinfitness.com)

[www.daily-youth.com](http://www.daily-youth.com)

国内市场：[sale1@daily-youth.com](mailto:sale1@daily-youth.com)

售后服务：[service@daily-youth.com](mailto:service@daily-youth.com)

服务热线：400-0180010 020-28611990

**广州龙康体育用品有限公司**  
Daily Youth Sports Product Co.,Ltd.



衷心感谢您选用本公司产品。在安装、使用产品前,请您务必仔细阅读本说明书。

## 目 录

一、产品特点 .....	2
二、安全使用说明 .....	2
三、安装说明 .....	3
四、爆炸图明细 .....	8
五、爆炸图 .....	9
六、训练说明 .....	10
七、训练指导说明 .....	10
八、故障分析与排除 .....	11
九、维护指南 .....	11

## 一、产品特点：

1. 锻炼功能：倒斜蹬腿运动。
2. 锻炼部位：臀小肌、腹肌、腰方肌、胫骨前肌、股四头肌、腓肠肌等。
3. 挂杆：配重挂杆均采用不锈钢材质。
4. 配重：采用奥林匹克配重片（最大选配 300KG）。
5. 软包：座垫、背垫采用一次成型海绵发泡工艺，防止变形。
6. 调校：拉销式多档调节背垫，适应不同人群，直至舒适运动。
7. 轨迹：采用精密直线轴承，配合脚踏控制机构，符合人体工程学。
8. 安全：两段式双重保护限位档杆，安全可靠。
9. 踏板：大面积金属花纹防滑耐磨脚踏板。
10. 把手：采用高韧度 PVC 材料，铝合金封帽，圆润舒适。
11. 减震：贴地脚垫采用橡胶材质，厚度 25mm, 具有减震功能。

## 二、安全使用说明

为了保证你锻炼时的安全及身心健康, 请仔细阅读**安全使用说明**。

**!警告:**在安装使用产品时, 若忽视以下安全注意事项, 可能对人体造成严重伤害。

1. 器械要安放在平坦的地面上, 并保持有足够的活动空间, 环境清洁, 不能在离水源近的地方或在户外使用该训练器械。
2. 在使用器械做健身运动前, 要先做 5-10 分钟热身运动, 待身体舒展后再行使用, 饭后一小时内不宜使用。
3. 避免让小孩和宠物等靠近该训练器械, 并且不能让没人照看的小孩单独呆在放置该训练器械的房间。
4. 该训练器械使用阻力增加部分同时只允许一个人使用。
5. 在使用中如出现身体不适, 如晕眩、呕吐、胸闷等, 请立即停止使用并马上看医生。
6. 不允坐在或蹲在机器上, 器械正在使用时, 不要靠近, 手不能伸进导轨内。
7. 儿童禁止使用此系列产品; 青少年需在有经验的成人指导下使用。
8. 在使用本健身器械时, 请穿着合适的运动服和运动鞋, 不要穿宽松的或其它类别的可能在训练过程中被卡住的衣服。
9. 在使用该训练器械的过程中, 只能按照操作说明中的方式进行训练, 禁止用操作说明中未提及的训练方式进行训练。

## 八、故障分析与排除

故障现象	原因分析	排除方法
安装或者使用时尺寸配合困难	焊接应力的时效变形	可适当敲、拗矫正
运动时“吱吱”异响	润滑轴承	适当添加润滑剂、清洗或调换轴承
运动时“咯噔”异响	地面不平或紧固件松动	调平或加橡胶皮垫重新紧固
运动时左右摇摆	紧固件松动	重新紧固
软垫损坏	正常或非正常损耗	购买调换
部分零件变形	非正常使用	可适当敲、拗矫正或购买调换

## 九、维护指南

### ➤ 每日清洁:

器械表面用棉织布并浸润稀释的中性清洁剂后擦拭。

滑动部位用棉织布和去油剂擦拭。

### ➤ 每日巡检:

拉绳是否缠绕、磨损、松脱?

机架连接部位紧固是否连接可靠?

转动部位是否转动顺畅, 有无杂音?

运动图解、警示标志有无缺陷?

### ➤ 每周保养:

检查器械各紧固件是否松动。

检查器械的运动件运动时是否顺畅, 运动时有无异响。

如有必要, 请彻底清洗后适当加油。

**注意:**对产品外观、规格、型号等最终解释权归本公司所有, 如有变更, 恕不另行通知, 产品以实物为准。

## 六、训练说明

使用该产品除了可以增强体质和锻炼肌肉之外，还可以通过合理的饮食搭配起到减肥的作用。

### 训练前的热身运动

训练前的热身运动可以增强训练者身体的血液循环，并使肌肉达到良好的训练状态，同时减少在训练过程中抽筋或肌肉拉伤的危险。

### 训练阶段

训练阶段，经过长期规律的练习可以提高腿部肌肉的柔韧性。训练过程中要根据自己的情况，选择合适的训练强度。训练时不能做剧烈的拉伸运动，以防止肌肉受到损伤，一旦肌肉受到损伤，请停止训练。

### 训练后的恢复阶段

在恢复阶段重复做训练前所做的动作，训练过程可以适当的降低运动的幅度和速度，时间大概持续 5 分钟，通过运动来调整体内热量，使肌肉得到放松。

在已经适应训练强度的情况下，可以逐渐地增加训练的时间和训练强度，建议每周至少训练 3 次。

## 七、训练指导说明

### 倒斜蹬腿运动

- 坐到器械上，双脚放到踏板上，保持比髋关节稍宽一点的距离，身体保持正直，收紧腰腹，挺胸，手握到手把上，保持身体的稳定性，上背部贴紧靠背，颈部放松，头部也同样贴紧靠背，眼睛平视前方。
- 大腿前侧、后侧和臀部要同时用力，将重量蹬起，到顶点时膝盖稍弯不要完全伸直，保持 1 秒钟。同时膝盖弯曲，还原到开始时的姿势。此过程要在慢速和充分的控制下进行。完成一次动作大约用时 2~3 秒钟。
- 双腿还原到开始时的姿势，立即开始蹬腿运动，进行下次动作。

10. 在训练器械的周围，避免摆放任何有尖锐部位的物品。

11. 任何残疾人没有在陪练人员或看护人员监护的情况下，不得使用该训练器械。

12. 如果该训练器械出现功能异常，禁止使用。

13. 为避免事故，在训练过程中请保持正确的训练姿势。保持手、脚等身体部位与器械运动部位的安全距离。

14. 正确安装活动部件，避免损伤，定期在运动零件上（如转轴内、导轨等）涂上一层薄油，以防卡死。

15. 本产品最大使用者重量为 130kg。

16. 器材的组装尺寸：228×175×127（cm）。

17. 只许使用原厂生产的配件。擅自更改产品结构功能可能对使用者造成不可预知的伤害。

18. 本产品执行标准：GB 17498.1-2008                      GB 17498.2-2008

## ！ 警示

在进行任何的练习之前，需要做训练前的准备活动，在进行训练之前要咨询医生，这一点对年龄在 35 岁以上或有病历的使用者尤其重要。另外，任何因体质不能承受长时间训练以及有肥胖症、高血压、心血管疾病的使用者，在做任何的练习或持续训练之前都必须先向权威的医疗机构咨询。在使用任何的健身器械之前一定要仔细阅读所有的使用和操作说明，因自身原因所造成的伤害，本公司将不承担任何责任。

在装配之前，请仔细阅读所有的说明书。

- 训练之前要保证所有零部件均被锁紧，不正确或不到位的安装会给您的身体带来伤害。
- 我们建议俩人以上共同协作来完成该设备的安装。

## 三、安装说明

！本产品必须由拥有资质的专业人员或厂方人员进行安装

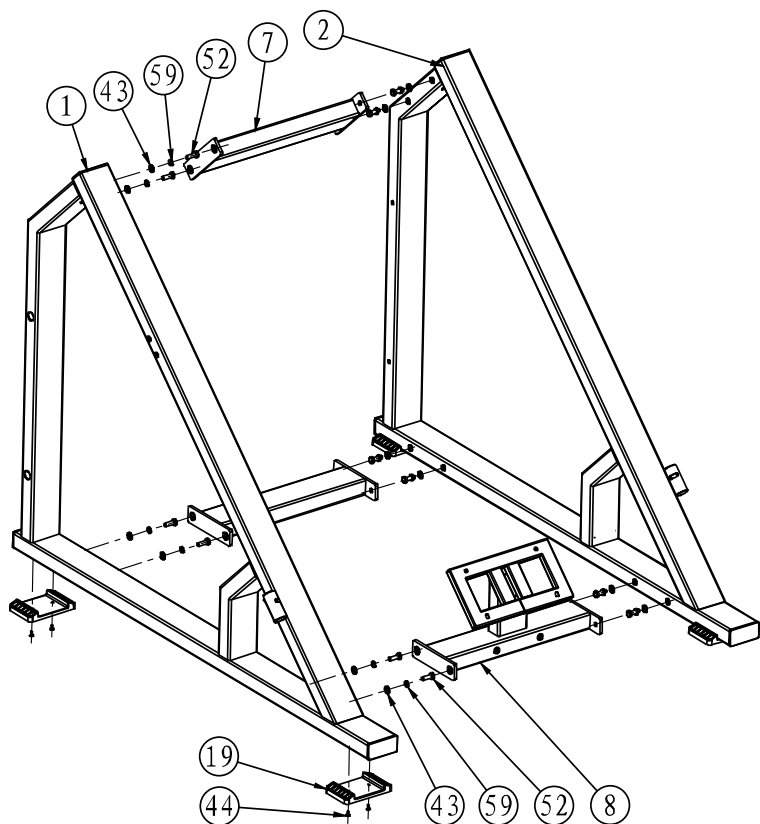
1. 在安装器械之前，请合理安排空间，以免因训练器械的增加而给你生活带来不便；同时合理的空间安排可保证你的训练不被他人打扰以及造成不必要的伤害，保证你锻炼时的愉悦心情。

2. 为确保安装过程中的安全，安装至少需要多人同时进行，且严格按照流程进行。组装步骤如下：

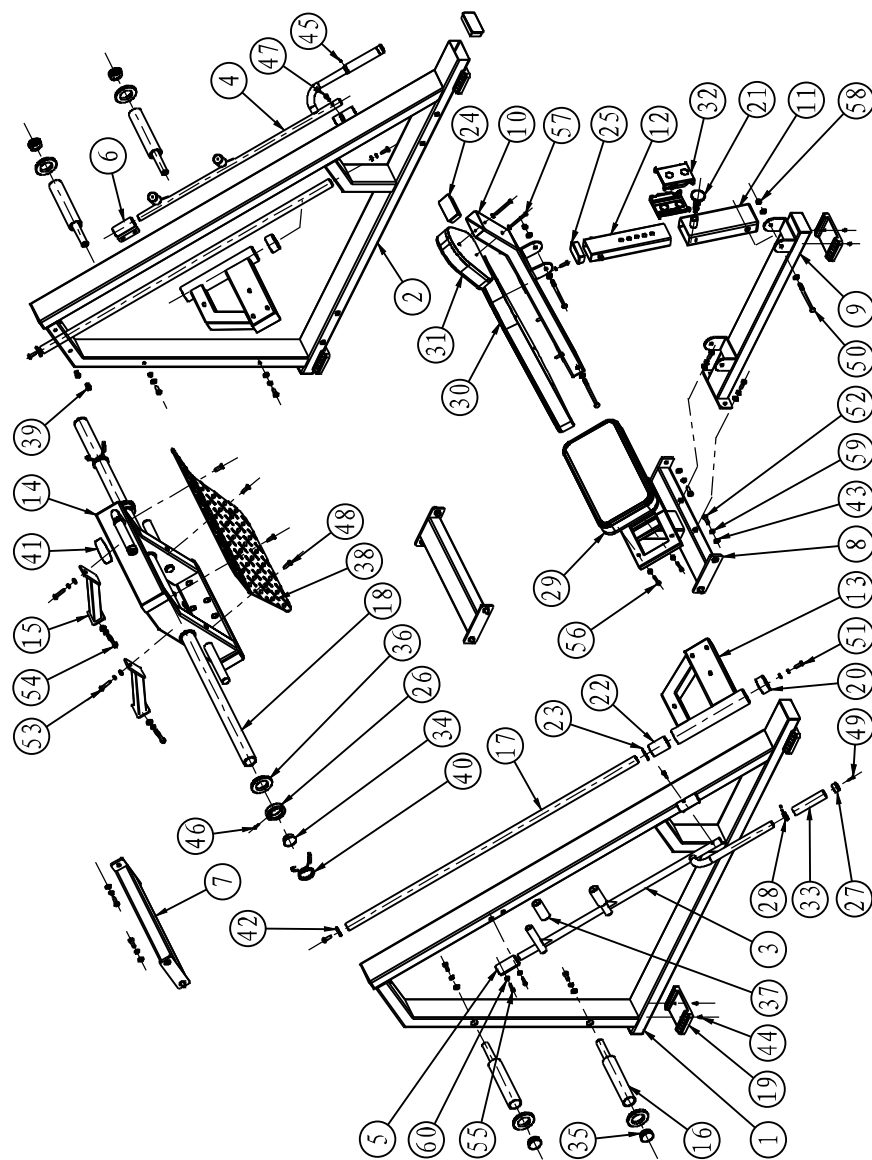
## 组装步骤

步骤 1

序号	零件名称	数量
1	左架焊件	1
2	右架焊件	1
7	连接管 焊件	2
8	座垫 焊架	1
19	脚垫	4
43	M10( $\phi 20 \times 1.5$ )小平垫圈	12
44	M5X12大扁头十字螺丝	8
52	M10X30外六角头螺丝	12
59	M10弹簧垫圈	12



## 五、爆炸图



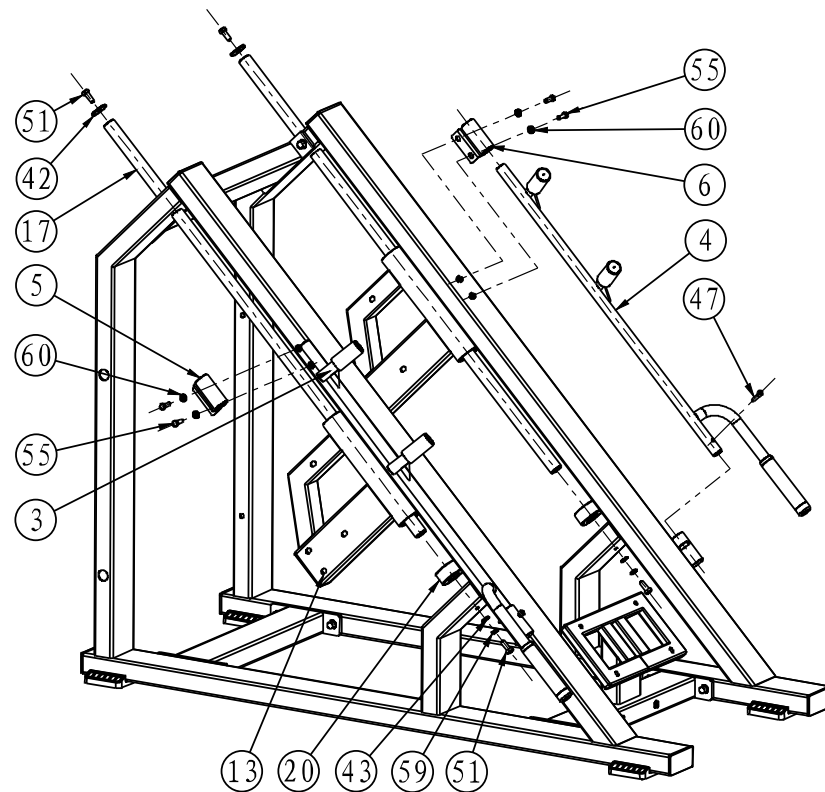
## 四、爆炸图明细

序号	零件名称	数量	序号	零件名称	数量
1	左架焊件	1	31	头枕	1
2	右架焊件	1	32	中空套	2
3	左保险架焊件	1	33	把手软套	3
4	右保险架焊件	1	34	圆堵头	2
5	左固定保险架 焊件	1	35	圆堵头	4
6	右固定保险架 焊件	1	36	哑铃垫	6
7	连接管 焊件	2	37	挂杆套	4
8	座垫 焊架	1	38	脚踏板	1
9	靠背贴在 焊件	1	39	M10六角拉铆螺丝	14
10	靠背架焊件	1	40	弹簧夹	2
11	伸缩管 焊件	1	41	菱形大LOGO	1
12	调节管 焊件	1	42	M10(Φ40×3.0)大平垫圈	2
13	倒蹬滑动架 焊件	2	43	M10(Φ20×1.5)小平垫圈	36
14	倒蹬架 焊件	1	44	M5X12大扁头十字螺丝	10
15	倒蹬架支撑焊件	2	45	M5紧定螺丝	6
16	配重挂杆 焊件	4	46	M6X16圆柱头内六角螺丝	2
17	导杆	2	47	M8X25圆柱头内六角螺丝	3
18	倒蹬架配重杆	1	48	M10X30沉头六角螺丝	4
19	脚垫	5	49	M6X25沉头十字螺丝	3
20	保险架减振垫	2	50	M10X130外六角头螺丝	3
21	FB8022拉销	1	51	M10X25外六角头螺丝	8
22	直线轴承	4	52	M10X30外六角头螺丝	14
23	Φ47孔用弹性挡圈	4	53	M10X40外六角头螺丝	2
24	100X50堵头	16	54	M10X70外六角头螺丝	8
25	80X40堵头	1	55	M8X25外六角头螺丝	8
26	杠铃片限位圈	2	56	M8X40外六角头螺丝	4
27	G25管把手端盖	3	57	M8X70外六角头螺丝	2
28	G25管把手装饰圈	3	58	M10止动螺母	3
29	座垫软包	1	59	M10弹簧垫圈	30
30	靠背软包	1	60	M8小平垫圈	14

## 组装步骤

### 步骤 2

序号	零件名称	数量	序号	零件名称	数量
3	左保险架焊件	1	42	M10(Φ40×3.0)大平垫圈	2
4	右保险架焊件	1	43	M10(Φ20×1.5)小平垫圈	2
5	左固定保险架 焊件	1	47	M8X25圆柱头内六角螺丝	2
6	右固定保险架 焊件	1	51	M10X25外六角头螺丝	4
13	倒蹬滑动架 焊件	2	55	M8X25外六角头螺丝	4
17	导杆	2	59	M10弹簧垫圈	2
20	保险架减振垫	2	60	M8小平垫圈	4

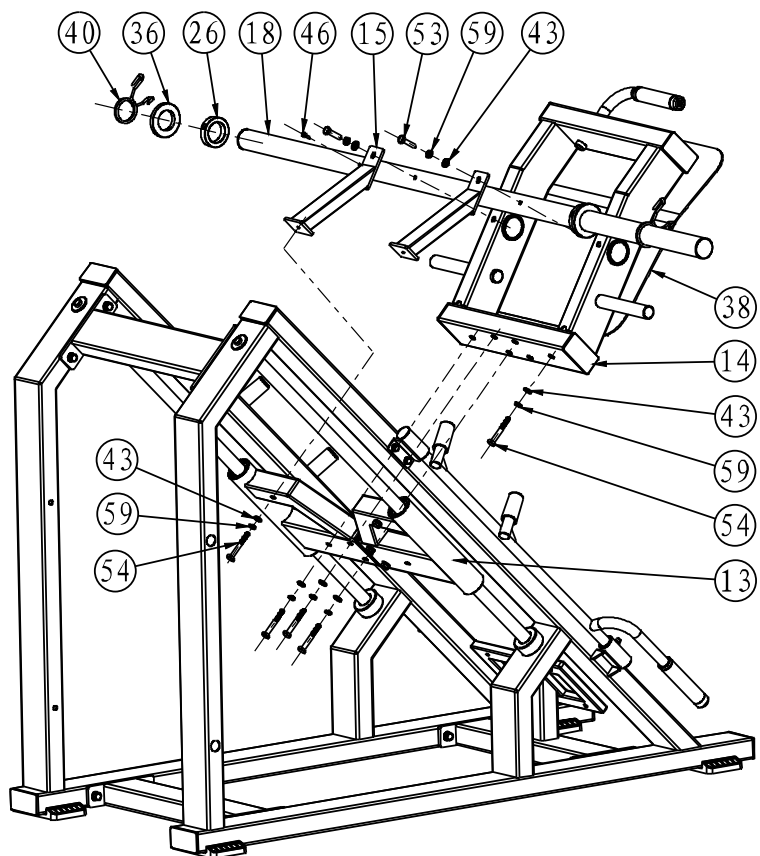




## 组装步骤

### 步骤 3

序号	零件名称	数量	序号	零件名称	数量
13	倒蹬滑动架 焊件	2	40	弹簧夹	2
14	倒蹬架 焊件	1	43	M10(Φ20×1.5)小平垫圈	10
15	倒蹬架支撑焊件	2	46	M6X16圆柱头内六角螺丝	2
18	倒蹬架配重杆	1	53	M10X40外六角头螺丝	2
26	杠铃片限位圈	2	54	M10X70外六角头螺丝	8
36	哑铃垫	2	59	M10弹簧垫圈	10
38	脚踏板	1			



## 组装步骤

### 步骤 4

序号	零件名称	数量	序号	零件名称	数量
8	座垫 焊架	1	41	菱形大LOGO	1
9	靠背贴在 焊件	1	43	M10(Φ20×1.5)小平垫圈	12
10	靠背架焊件	1	50	M10X130外六角头螺丝	3
11	伸缩管 焊件	1	51	M10X25外六角头螺丝	4
12	调节管 焊件	1	52	M10X30外六角头螺丝	2
16	配重挂杆 焊件	4	55	M8X25外六角头螺丝	4
21	FB8022拉销	1	56	M8X40外六角头螺丝	4
29	座垫软包	1	57	M8X70外六角头螺丝	2
30	靠背软包	1	58	M10止动螺母	3
31	头枕	1	59	M10弹簧垫圈	7
36	哑铃垫	4	60	M8小平垫圈	10

