

**CONLIN**

**FC6014**  
六人站综合训练器



**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.

## 八、零件清单

序号	零件名称	数量	序号	零件名称	数量
75	蹬脚架	1	111	Φ48塑胶轴套	2
76	调节手把	1	112	踩脚板	1
77	左握手件	1	113	M12平螺母	2
78	右握手件	1	114	M10止动螺母	77
79	导杆	4	115	M12止动螺母	4
80	活动滑轮架	1	116	M8止动螺母	1
81	坐推架	1	117	M10X160丝杆	1
82	横握管	4	118	M10X225丝杆	1
83	拉绳踏脚支管	1	119	M6X15大扁头十字螺丝	1
84	拉把底管	1	120	M10X50圆柱头内六角螺丝	2
85	滑轮架	1	121	角度小标贴	1
86	配重拉杆	2	122	M12X25外六角螺丝	1
87	靠背调节件	1	123	M10X120外六角螺丝	1
88	压胸座直管	1	124	M10X20外六角螺丝	5
89	压胸座调节管	1	125	M10X45外六角螺丝	26
90	旋转柄	1	126	M10X55外六角螺丝	9
91	压胸座底架	1	127	M10X60外六角螺丝	10
92	扭腰扶手外套管	1	128	M10X65外六角螺丝	6
93	侧连接管	1	129	M10X70外六角螺丝	10
94	Φ54轴套	2	130	M10X75外六角螺丝	2
95	大转盘	1	131	M10X80外六角螺丝	3
96	M12双头螺栓	1	132	M10X85外六角螺丝	3
97	坐垫软包1	1	133	M10X95外六角螺丝	7
98	座垫软包2	1	134	M8X20外六角螺丝	20
99	靠背软包	1	135	踏脚板架	1
100	坐垫软包3	1	136	M8X35外六角螺丝	1
101	扶手大泡棉套	2	137	M8X70外六角螺丝	2
102	铁护罩	4	138	M8X95外六角螺丝	6
103	平垫	2	139	M8X20外六角螺丝	16
104	配重头	2	140	M5X8十字盘头螺丝	4
105	小配重块	18	141	扭腰盘	1
106	防震垫	4	142	开口销	1
107	脚踏板	1			
108	压胸座底架横管	1			
109	压胸软包	1			
110	Φ48轴套	6			

## 目 录

一、产品特点 . . . . .	2
二、安全使用说明 . . . . .	2-3
三、安装说明 . . . . .	4-27
四、训练说明 . . . . .	28
五、训练指导说明 . . . . .	28-30
六、维护指南 . . . . .	30
七、故障分析与排除 . . . . .	30
八、零部件清单 . . . . .	31-32
九、爆炸图 . . . . .	33

衷心感谢您选用本公司力量系列产品。在安装、使用产品前,请您务必仔细阅读本说明书。

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

## 一、产品特点

本机具有多种训练功能,可以锻炼前三角肌、胸大肌、肘肌、斜方肌、背阔肌等部位。

1. 所用力的大小由配重的数量所决定。(调节配重插销(5)插入配重孔的位置,可以改变拉力大小;插拔弹簧拉销(4),可调节配件升降高度)。
2. 抓住长拉手(34)可以做高拉运动。
3. 握住短把手(35)可以做二头肌运动、上拉运动、坐姿划船等运动。
4. 使用坐推架(81)可以做推胸运动。
5. 使用踢腿件(66)可以做踢腿运动。
6. 使用扩胸右臂(63)、扩胸左臂(64)可以做扩胸运动。
7. 本器械还具有倒蹬、压胸等运动功能。

## 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**。

**!警示:** 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,待身体舒展开后再行使用,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. 该训练器械使用配重部分功能,每一组配重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. 不允许站或蹲在座位上,器械正在使用时,不要靠近或移动选择片,手不能靠近任何传动部件。
7. 青少年及儿童要在成年人指导下使用,不可单独使用。
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。

## 八、零件清单

序号	零件名称	数量
1	方管45*45内堵头	1
2	方管50*50外斜堵头	4
3	方管50*50内堵头	12
4	弹簧拉销	4
5	配重插销	2
6	简易拉手	1
7	泡棉横管(L=434)	1
8	配重杆堵头	2
9	小葫芦钩	7
10	六节短铁链	3
11	M10(Φ40×3.0)大平垫圈	12
12	M12(Φ37×3.0)大平垫圈	1
13	M10(Φ20×1.5)小平垫圈	132
14	M10(Φ20×1.5)弧形小垫圈	19
15	M12(Φ24×2.0)小平垫片	4
16	M8(Φ16×1.2)小平垫圈	26
17	M8(Φ24×2.0)弧形小垫圈	12
18	G22堵头	2
19	G25堵头	6
20	40x20椭圆管堵	2
21	G48堵头	7
22	Φ90小滑轮	30
23	70x30椭圆堵头	7
24	80套70中空套	5
25	80x40椭圆堵头	13
26	G48套G25管套	2
27	轮盘限位杆	1
28	缓冲套	1
29	缓冲垫	2
30	小泡棉套	6
31	G48套G38中空套	1
32	LOGO	2
33	踢腿横管(L=400)	2
34	长拉手	1
35	短把手	1
36	把手内管(L=370)	1
37	同向滑轮件	2

序号	零件名称	数量
38	网罩下盖	2
39	网罩上盖	2
40	Φ25轴套	10
41	Φ20轴套	2
42	长靠背	2
43	三角座垫	1
44	脚垫	1
45	短把手套	12
46	中长把手套	2
47	G38套G25中空套	2
48	小弧型耳片	1
49	网罩内衬耳片	8
50	长把手套(L=400)	2
51	长弹簧拉销	1
52	坐推底架	1
53	坐推立管	1
54	坐推座架	1
55	坐推调节座架	1
56	顶架	1
57	右导杆固定架	1
58	左导杆固定架	1
59	扩胸底架	1
60	扩胸靠背架	1
61	扩胸后立管	1
62	扩胸悬臂架	1
63	扩胸右臂	1
64	扩胸左臂	1
65	扩胸座架	1
66	前踢腿	1
67	蹬腿座架	1
68	扭腰盘安装架	1
69	底架弯管2	1
70	底架弯管1	1
71	侧立架	1
72	压胸弯管	1
73	倒蹬后管	1
74	倒蹬前管	1

### 15. 倒蹬运动（臀中肌、臀小肌、腹肌、腰方肌群）

坐在坐垫软包 1（97）上，手握左右把手，屈推使脚平放脚踏板架（144）上，伸直屈腿使脚踏板架坐前后运动。

### 16. 压胸运动（腹肌、腰方肌群）

调节压胸座调节管（89）到合适位置，坐在坐垫软包 3（100）上，用双脚勾住小泡棉套（30）。手握压胸弯管（72）上把手，胸部靠紧压胸软包（109），腰部使力使上身坐前后运动。

## 六、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。

## 七、故障分析与排除

故障现象	原因分析	排除方法
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	调平或加橡胶垫 重新紧固
拉动时左右摇摆	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、拗校正 或购买调换

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。

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. 严禁将提升的配重突然冲下，以防砸伤其余配重组件。

14. 只有确定插销插入销孔后，否则不可使用。

15. 正确安装钢索，避免损伤，定期在运动零件上（如转轴内、导柱、插销等）涂上一层薄油，以防卡死。

16. 本产品最大使用者重量为 130kg。

17. 本产品每组最大负载重量为 60kg（配重块+配重头），不可擅自增加配重。

18. 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。

## ！ 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。

● 我们建议两个人共同协作来完成该设备的安装。

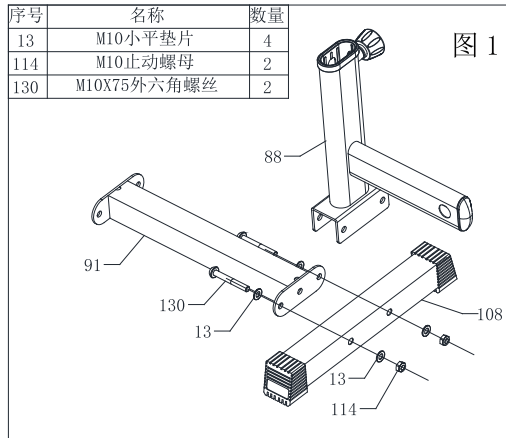
**注意：**对产品外观、规格、型号等最终解释权归本公司所有，如有变更，恕不另行通知，产品以实物为准。



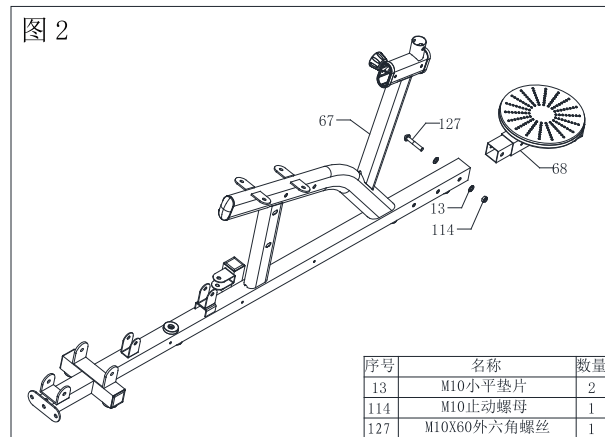
### 三、安装说明

!本产品必须由拥有资质的专业人员或厂方人员进行安装。在装配的过程中,最好是两个或两个以上人员共同装配,以免在装配过程中造成伤害。

1. 在安装器械之前,请合理安排空间,这样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。



步骤 1: 压胸底架组合(如图 1)  
使用 M10X75 螺(130)、M10 小平垫片(13)、M10 止动螺母(114)把压胸座底架(91)、压胸底横管(108)、压胸座直管(88)紧固在一起。



步骤 2: 蹬腿底架组合(如图 2)

将蹬腿座架(67)、扭腰盘安装架(68)按对应孔装配在一起,使用 M10X60 螺丝(127)、M10 止动螺母(114)、M10 小平垫片(13)紧固。

动时面向与后踢腿面向相反,然后尽可能地向所扶海绵棒的反向踢腿。

#### 5. 站姿勾腿(小腿的肌肉群)

该项运动同时只允许一条腿做练习,将钢丝绳用挂钩挂在腿上,膝盖顶住圆形海绵棒,然后使腿部做尽可能的弯曲。

#### 6. 曲臂上拉(肱二头肌、手腕)

将简易拉手(6)安装到低滑轮处,单手握住简易拉手(6),身体站直,脚踩脚板(112),身体站直,后臂紧靠身体,用前臂尽可能地向上手把手。

#### 7. 二头肌训练(前二头肌、前臂肌群)

将短把手(35)安装到低滑轮处,双手握住短把手(35),身体站直,脚踩脚板(112),身体站直,后臂紧靠身体,用前臂尽可能地向上手把手。

#### 8. 扭腰训练(腹肌,腰方肌群)

升降调节手把(76)到合适位置,站立在扭腰盘(141)上,手扶调节手把(76)做腰部左右扭动。

#### 9. 立姿下拉(上臂肱三头肌)

将长拉手(34)用小葫芦钩与短铁链安装到高滑轮处,调到合适的高度,握紧手把,身体站直,脚踩平地,以肩膀为中心上下做运动。

#### 10. 背部下拉(斜方肌、上背部、肌肉群)

将长拉手(34)用小葫芦钩与短铁链安装到高滑轮处,调到合适的高度,握紧手把,身体坐直坐在座垫上,面向器械配重方向,以肩膀为中心上下做运动。

#### 11. 胸部下拉(背阔肌、三角肌、前束肱二头肌)

将长拉手(34)用小葫芦钩与短铁链安装到高滑轮处,调到合适的高度,握紧手把,坐在座垫上的同时用大腿放在圆形海绵棒的下方作为支撑,弓背的同时将手把拉至胸前完成运动。

#### 12. 胸部前推(胸肌、肩三角肌、肱三头肌)

坐在坐推调节座架(55)上,使坐推架(81)处于胸前部位,同时将左/右臂推到最大拉伸范围处,从水平到垂直方向改变把手的角度,使肌肉从不同的角度得到相应的锻炼。

#### 13. 扩胸训练(胸大肌)

坐在扩胸坐架(65)上,前臂靠在扶手大泡棉(101)上,用肘部而不是手臂做向前推动作。使肌肉从不同的角度得到相应的锻炼。

#### 14. 腿部伸展(股四头肌)

坐在扩胸坐架(65)上,用双腿勾住圆形海绵棒,慢慢地伸直双腿。

## 四、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损的危险。

### 训练阶段

训练阶段，经过长期规律的训练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，做的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时间和训练强度，建议每周至少训练 3 次。

## 五、训练指导说明

### 1. 坐姿划船(斜方肌、背阔肌、肱二头肌、前臂肌)

将短把手(35)安装到低滑轮处，坐在地面上用双脚支撑住踢腿件(66)处，腿部做轻微的弯曲，身体向上运动的同时伸直双腿，腰部做弯曲、伸直运动的同时完成肘部的伸曲运动。

### 2. 立姿后踢腿(大、小腿的肌肉和韧带)

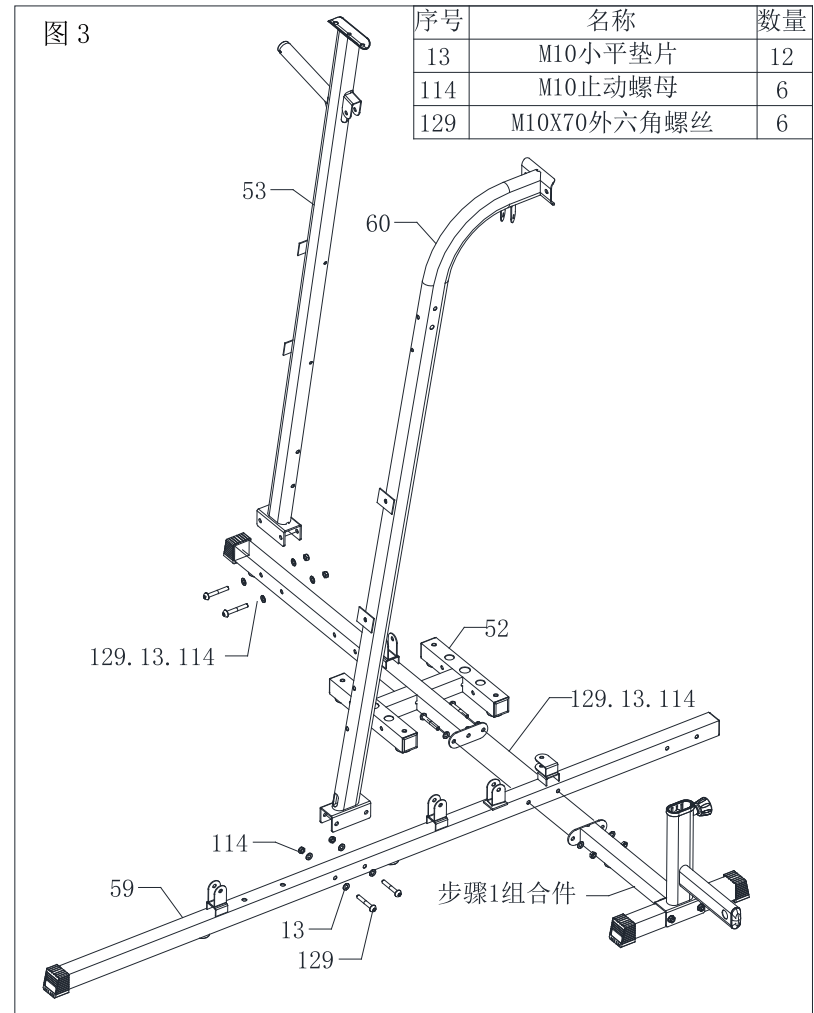
该项练习时只允许一条腿做训练，将低滑轮处钢丝绳连接到脚踝处，在脚踝处增加合适的安全防护套，以手为支撑斜靠在圆形海绵棒上，缓慢地做后踢腿和恢复运动。

### 3. 立姿侧踢腿(腿部肌群)

该项练习时只允许一条腿做训练，做好与后踢腿运动同样的预备工作后，运动时注意站立的方向、运动的那条腿在器械的外方，以手为支撑斜靠在圆形海绵棒上，然后尽可能地向所扶海绵棒的反向踢腿。

### 4. 立姿前踢腿(小腿跟臀部的肌群)

该项练习时只允许一条腿做训练，做好与后踢腿运动同样的预备工作后，运

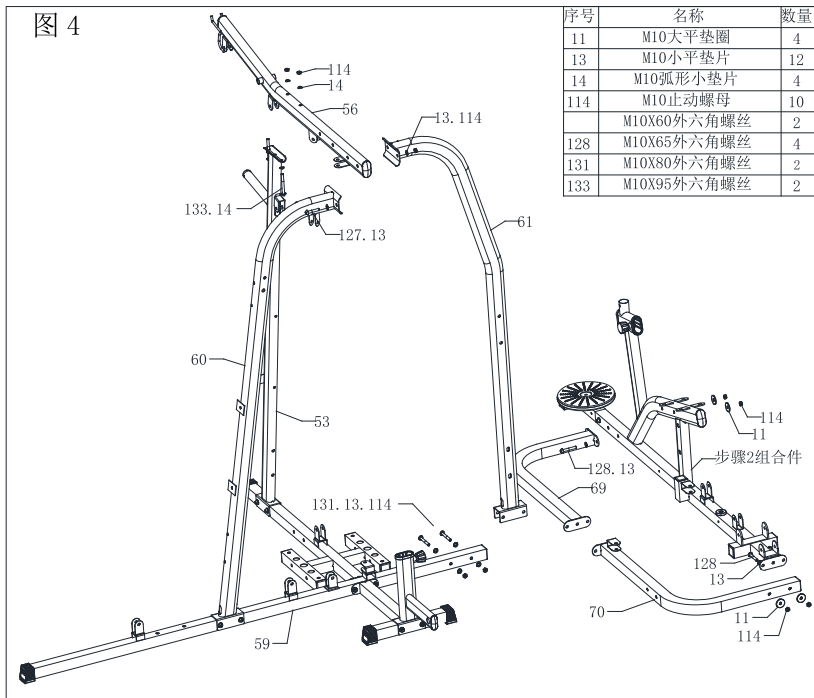


步骤 3：主架装配（1）（如图 3）

将座推底架(52)与扩胸底架管(59)、步骤 1 组合件对应孔位对齐，用 M10X70 螺丝(129)、M10 小垫片(13)及 M10 止动螺母(114)固定，但暂不锁紧。

使用 M10X70 螺丝(129)、M10 小垫片(13)及 M10 止动螺母(114)，将坐推立管(53)、坐推底架(52)连接，但暂不锁紧。

使用 M10X70 螺丝(129)、M10 小垫片(13)及 M10 止动螺母(114)，将扩胸靠背(60)、扩胸底架(59)连接，但暂不锁紧。



步骤 4: 主架装配 (2) (如图 4)

使用 M10X80 螺丝 (131)、M10 小垫片 (13) 及 M10 止动螺母 (114), 将扩胸后立管 (61)、底架弯管 1 (70)、底架弯管 2 (69)、扩胸底架 (59) 连接, 但暂不锁紧。

使用 M10X95 螺丝 (133)、M10 弧形小垫片 (14) 及 M10 止动螺母 (114), 将顶架 (56)、坐推立管 (53) 连接, 但暂不锁紧。

使用 M10X60 螺丝 (127)、M10 小垫片 (13) 及 M10 止动螺母 (114), 将顶架 (56)、扩胸后立管 (61)、扩胸靠背架 (60) 连接, 但暂不锁紧。

使用 M10X65 螺丝 (128)、M10 小垫片 (13)、M10 大垫片 (11)、M10 止动螺母 (114), 将底架弯管 2 (69)、步骤 2 组合件连接, 但暂不锁紧, 连接时注意 M10 大垫片 (11) 在外侧。

使用 M10X65 螺丝 (128)、M10 小垫片 (13)、M10 大垫片 (11)、M10 止动螺母 (114), 将底架弯管 1 (70)、步骤 2 组合件连接, 但暂不锁紧, 连接时注意 M10 大垫片 (11) 在外侧。

调整好各零部件位置, 使主架不歪斜, 底架不能出现不稳定现象, 然后再把各螺母拧紧。

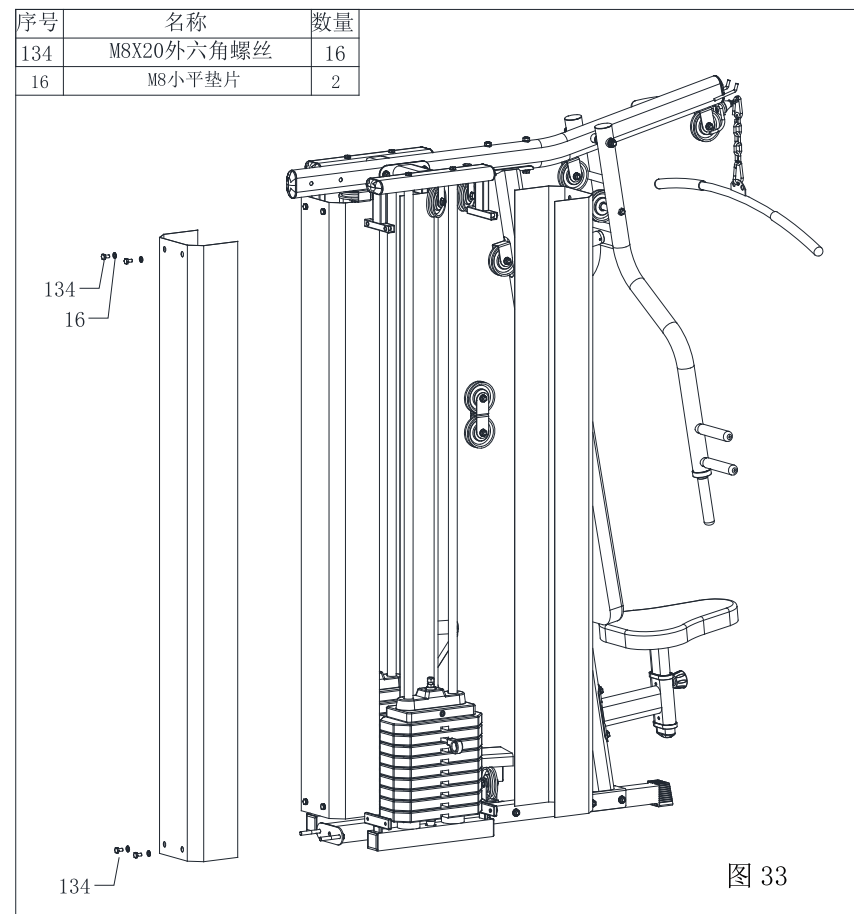


图 33

步骤 34: 铁护罩的安装 (如图 33)

将铁护罩如图与孔位对准, 用螺丝 (134) 加垫片 (16) 拧上两圈, 待螺丝都拧上后, 逐个拧紧。

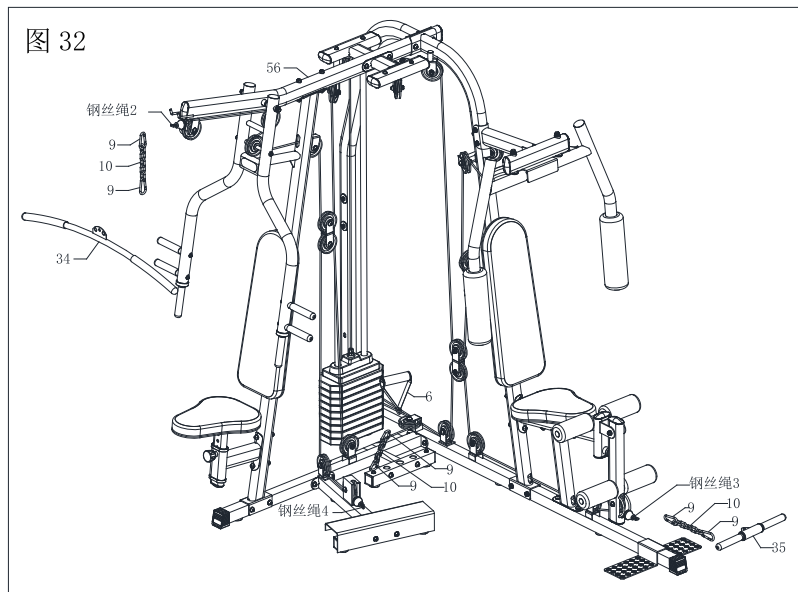


图 32

步骤 32: 拉把手的安放 (如图 32)

使用小葫芦钩 (9)、短铁链 (10), 将钢丝绳 2 与长拉手 (34) 连接在一起, 将长拉手 (34) 挂到顶架 (56) 上。

使用小葫芦钩 (9)、短铁链 (10), 将钢丝绳 4 与简易拉手 (6) 连接在一起。

使用小葫芦钩 (9)、短铁链 (10), 将钢丝绳 3 与短拉手 (35) 连接在一起。

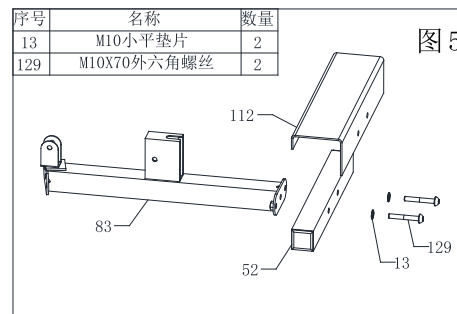


图 5

步骤 5: 拉绳踏脚件装配 (如图 5)

使用 M10X70 螺丝 (129)、M10 小平垫片 (13), 把拉绳踏脚支管 (83)、坐推底架 (52)、踩脚板 (112) 按图示对应位置紧固在一起。

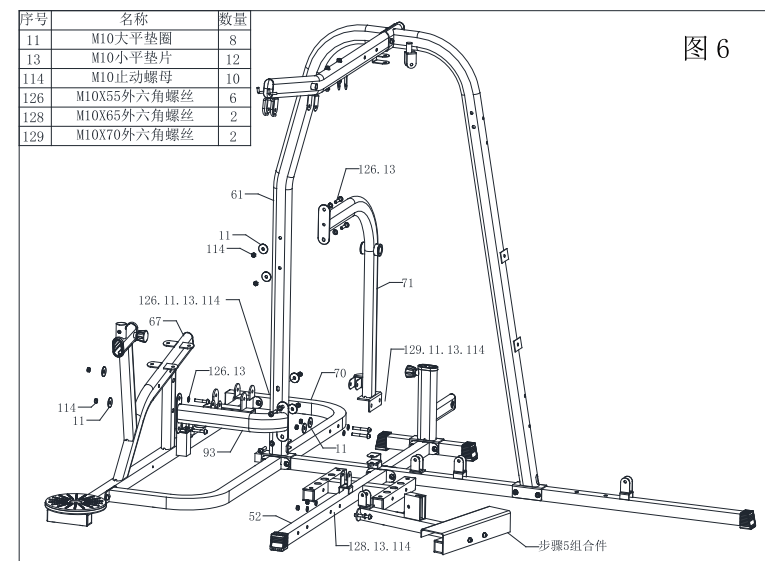


图 6

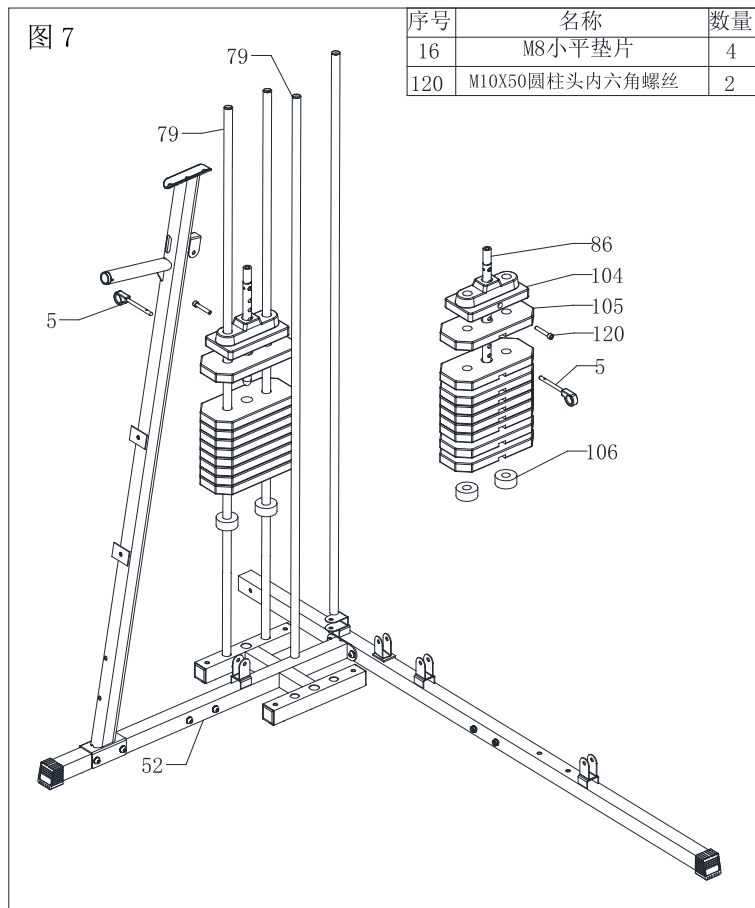
步骤 6: 推臂总成安装 (如图 6)

将步骤 5 组合件与坐推底架 (52), 使用 M10X65 螺丝 (128)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 组合在一起, 并紧固。

将侧连接管 (93)、蹬腿坐架 (67)、扩胸后立管 (61) 按对应位置, 使用 M10X55 螺丝 (126)、M10 小平垫片 (13)、M10 大平垫片 (11)、M10 止动螺母 (114) 连接在一起, 但暂时不锁紧。

将侧立架 (71) 与底架弯管 1 (70), 使用 M10X70 螺丝 (129)、M10 小平垫片 (13)、M10 大平垫片 (11)、M10 止动螺母 (114) 连接在一起, 但暂时不锁紧。

将侧立架 (71)、扩胸后立管 (61) 按对应位置, 使用 M10X55 螺丝 (126)、M10 小平垫片 (13)、M10 大平垫片 (11)、M10 止动螺母 (114) 连接在一起, 锁紧此安装步骤中未紧固螺丝。注意 M10 大平垫片 (11) 的安放位置。



序号	名称	数量
16	M8小平垫片	4
120	M10X50圆柱头内六角螺丝	2

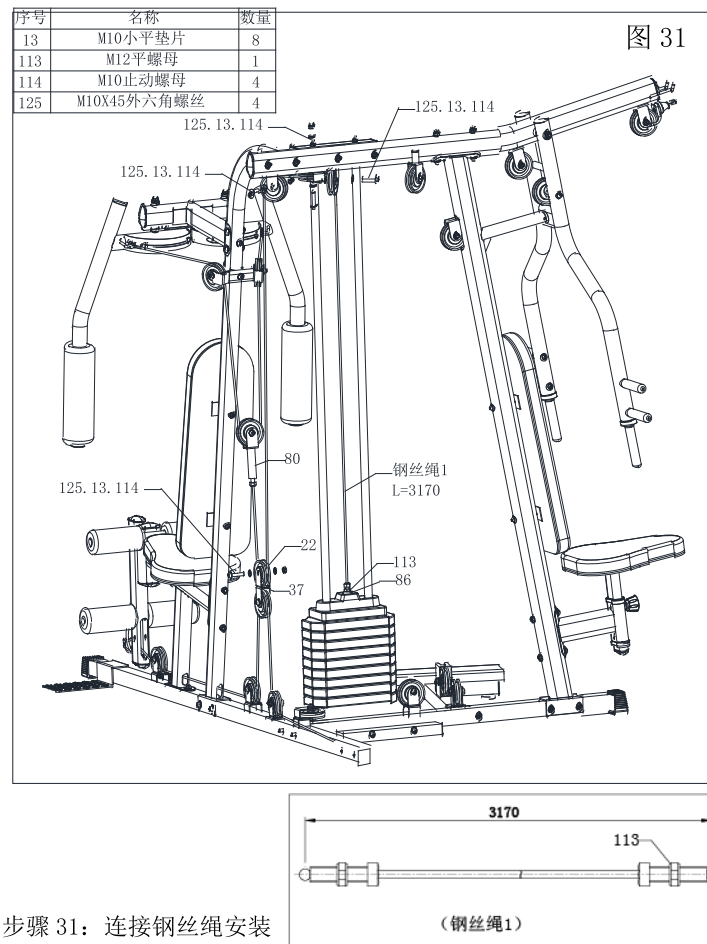
步骤 7: 配重部分安装 (如图 7)

将配重导杆 (79) 无螺堵的一端, 按配合孔位插入坐推底座 (52) 中。

依次将防震垫 (106)、小配重块 (105)、配重头 (104)、网罩上盖 (39) 沿配重导杆 (79) 放下。放配重时, 需一人扶配重导杆 (79), 另一人安放配重。安放配重时, 要注意配重销孔方向。

将配重拉杆 (86) 与配重头 (104), 使用 M10X50 柱头螺丝 (120) 按配合孔装牢固好。

随机在配重拉杆 (86) 上选择一个孔, 插入配重插销 (5)。



步骤 31: 连接钢丝绳安装

(如图 31)

按图示位置, 使用 M10X45 螺丝 (125)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 将  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 锁入各相应滑轮耳片中。

使用 M10X45 螺丝 (125)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 将  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 锁入同向滑轮件 (37) 中。

将钢丝绳 1 的头部锁入活动滑轮架 (80) 中, 旋转到合适位置。

将钢丝绳 1 的尾部锁入配重拉杆 (86) 中, 旋转到合适位置后, 使用 M12 平螺母 (113) 锁紧钢丝绳头。

注意锁入  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 前, 要先把钢丝绳套到小滑轮上。

以上螺丝锁好后, 检查  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 转动是否灵活, 如过紧则稍微调松。



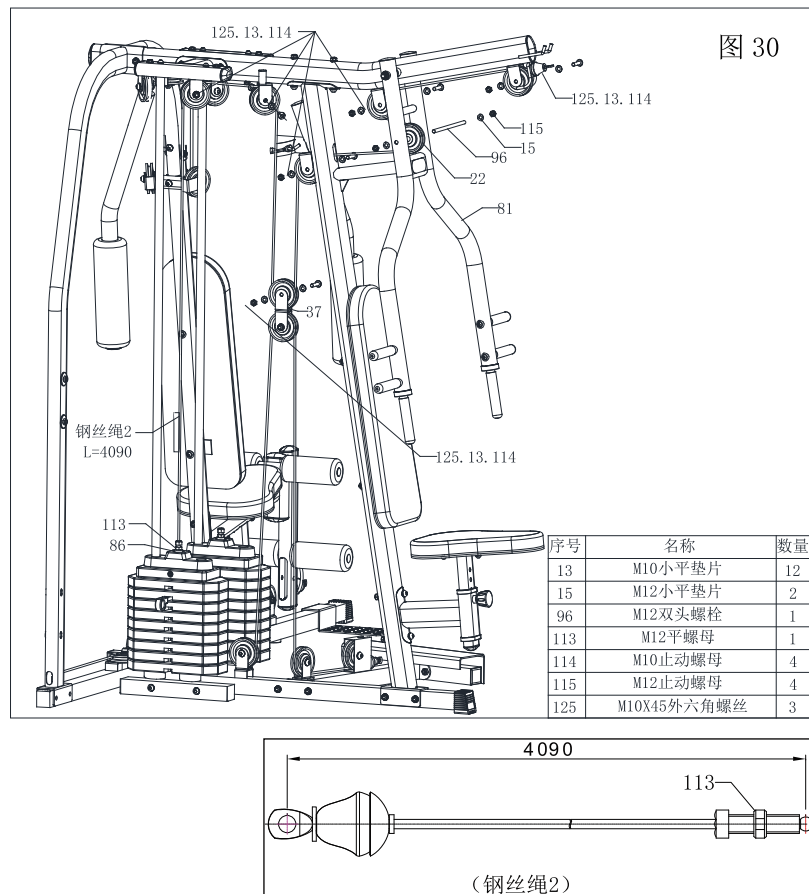


图 30

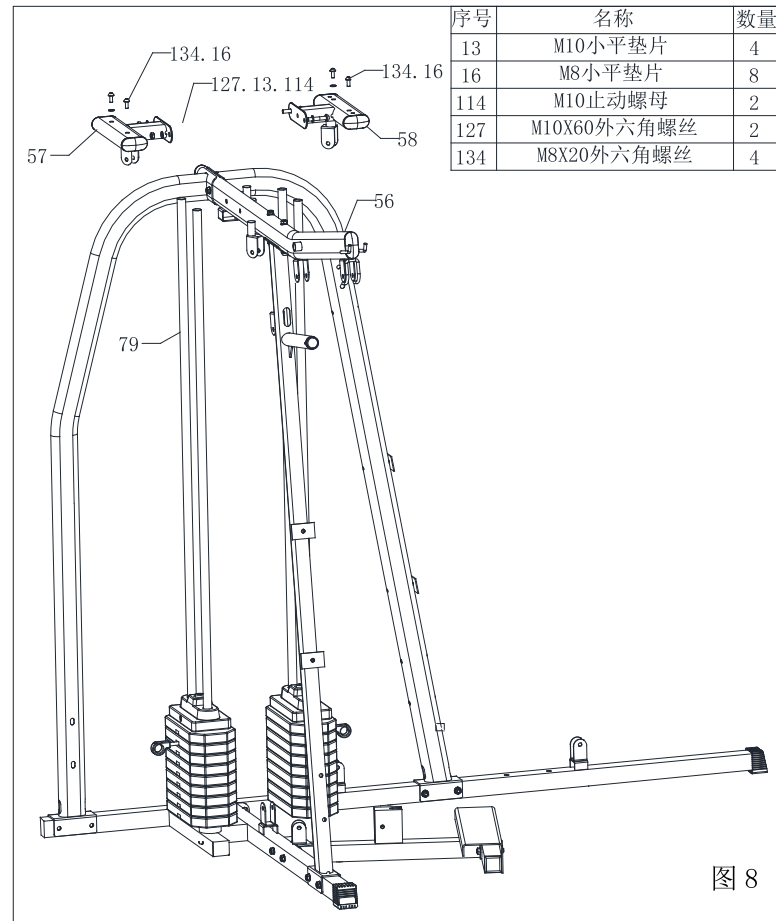


图 8

步骤 30: 平举推胸钢丝绳安装 (如图 30)

按图示位置, 使用 M10X45 螺丝 (125)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 将  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 锁入各相应滑轮耳片中。

使用 M12 双头螺栓 (96)、M12 小平垫片 (15)、M12 制动螺母 (115), 把  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 锁入坐推架 (81) 相应位置中。

使用 M10X45 螺丝 (125)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 将  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 锁入同向滑轮件 (37) 中。

将钢丝绳 2 的尾部锁入配重拉杆 (86) 中, 旋转到合适位置后, 使用 M12 平螺母 (113) 锁紧钢丝绳头。

注意锁入  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 前, 要先把钢丝绳套到小滑轮上。

以上螺丝锁好后, 检查  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 转动是否灵活, 如过紧则稍微调松。

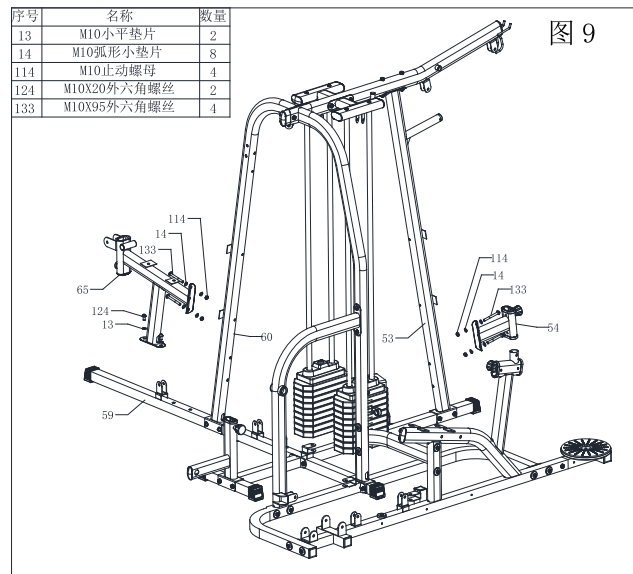
步骤 8: 导杆固定架安装 (如图 8)

先将配重导杆 (79) 按配合孔, 套入右导杆固定架 (57)、左导杆固定架 (58) 对应孔中, 暂不锁螺丝。

将右导杆固定架 (57)、左导杆固定架 (58)、顶架 (56) 按配合孔对应好, 使用 M10X60 螺丝 (127)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 紧固在一起。

使用 M8X20 螺丝 (134)、M8 小平垫片 (16), 将配重导杆 (79) 与右导杆固定架 (57)、左导杆固定架 (58) 按配合孔紧固。



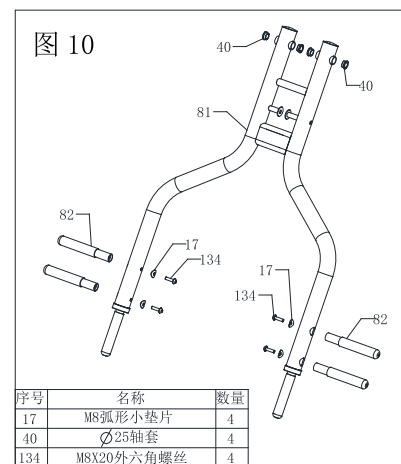


步骤 9: 座架安装 (如图 9)

使用 M10X95 螺丝 (133)、M10 弧形小垫片 (14)、M10 止动螺母 (114), 将坐推座架 (54) 与坐推立管 (53) 按配合孔紧固。

使用 M10X95 螺丝 (133)、M10 弧形小垫片 (14)、M10 止动螺母 (114), 将扩胸座架 (65) 与扩胸靠背架 (60) 连接起来, 暂时不锁紧。

使用 M10X20 螺丝 (124)、M10 小平垫片 (13), 将扩胸座架 (65) 与扩胸底座 (59) 按配合位连接起来, 调整扩胸座架 (65) 位置后, 紧固螺丝。

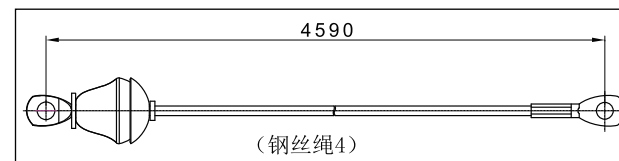
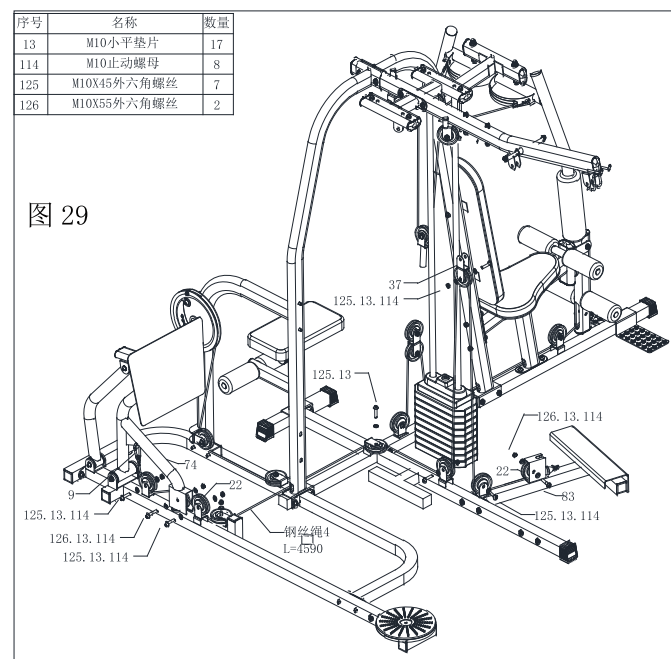


步骤 10: 坐推架组合 (如图 10)

将横握管 (82) 按配合位插入坐推架 (81) 中, 使用 M8X20 螺丝 (134)、M8 弧形小垫片 (17) 紧固。

注: 紧固前横握管 (82) 要摆正。

将 Φ25 轴套 (40) 按配合位, 放入坐推架 (81) 管套中。Φ25 轴套 (40) 内孔要涂润滑油。



步骤 29: 低拉、倒蹬钢丝绳安装 (如图 29)

使用 M10X55 螺丝 (126)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 将 Φ90 小滑轮 (22) 锁入拉伸踏脚支管 (83) 中。

按图示位置, 使用 M10X45 螺丝 (125)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 将 Φ90 小滑轮 (22) 锁入各相应滑轮耳片中。

使用 M10X45 螺丝 (125)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 将 Φ90 小滑轮 (22) 锁入同向滑轮件 (37) 中。

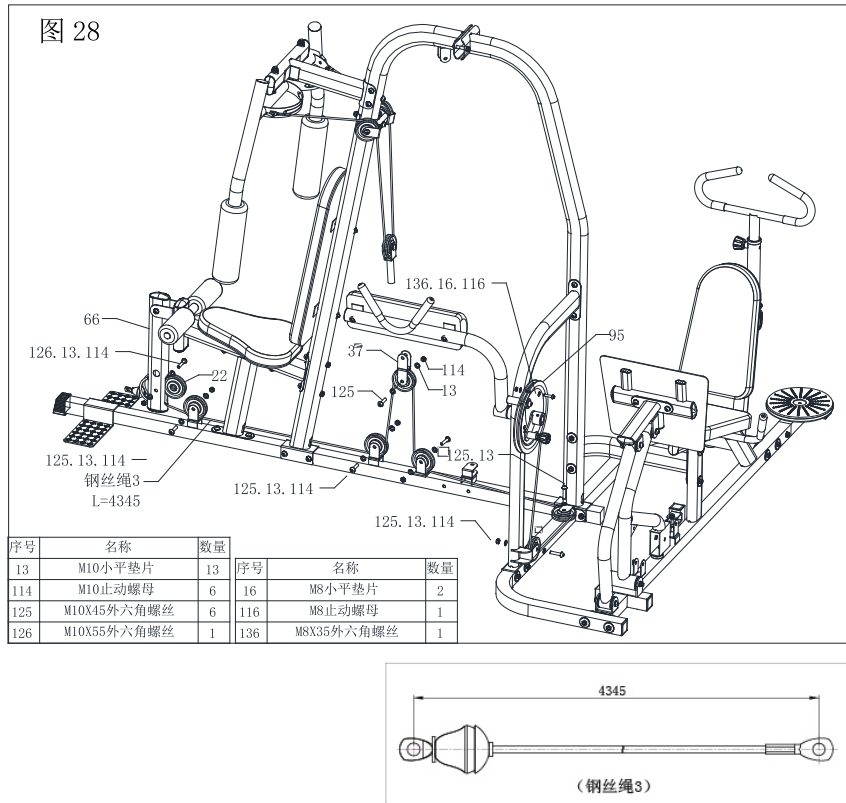
使用 M10X55 螺丝 (126)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 将 Φ90 小滑轮 (22) 锁入倒蹬前管 (74) 中。

使用小葫芦钩 (9), 将钢丝绳 4 头部按配合位与倒蹬前管 (74) 连接。

注意锁入 Φ90 小滑轮 (22) 前, 要先把钢丝绳套到小滑轮上。

以上螺丝锁好后, 检查 Φ90 小滑轮 (22) 转动是否灵活, 如过紧则稍微调松。

图 28



步骤 28: 踢腿及压胸钢丝绳安装 (如图 28)

使用 M10X45 螺丝 (125)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 将  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 锁入同向滑轮件 (37) 中。

使用 M10X55 螺丝 (126)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 将  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 锁入前踢腿 (66) 中。

按图示位置, 使用 M10X45 螺丝 (125)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 将  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 锁入各相应滑轮耳片中。

使用 M8X35 螺丝 (136)、M8 小平垫片 (16)、M8 止动螺母 (116) 将钢丝绳 3 头部锁入大转盘 (95) 中。

注意锁入  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 前, 要先把钢丝绳套到小滑轮上。

以上螺丝锁好后, 检查  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 转动是否灵活, 如过紧则稍微调松。

序号	名称	数量
15	M12小平垫片	4
40	$\Phi 25$ 轴套	10
96	M12双头螺栓	1
115	M12止动螺母	4

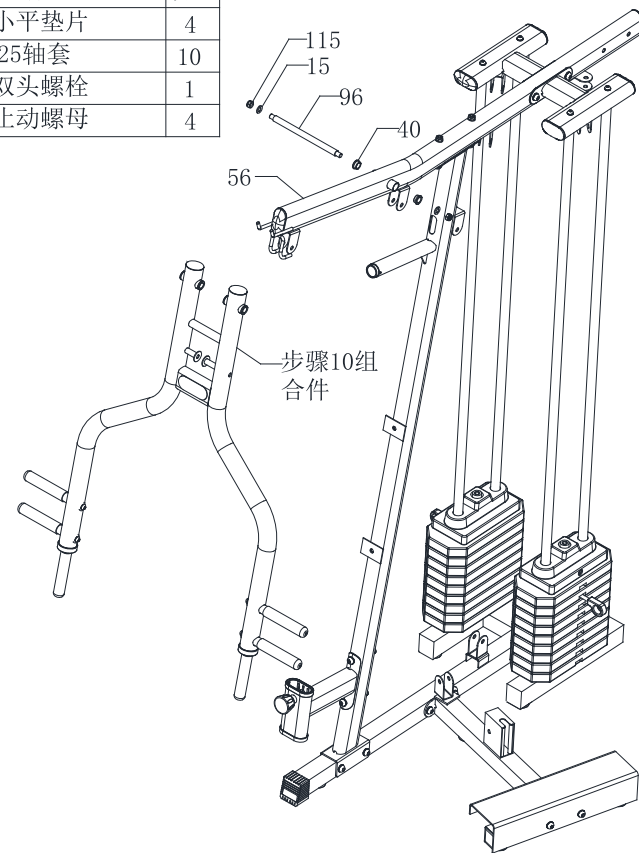


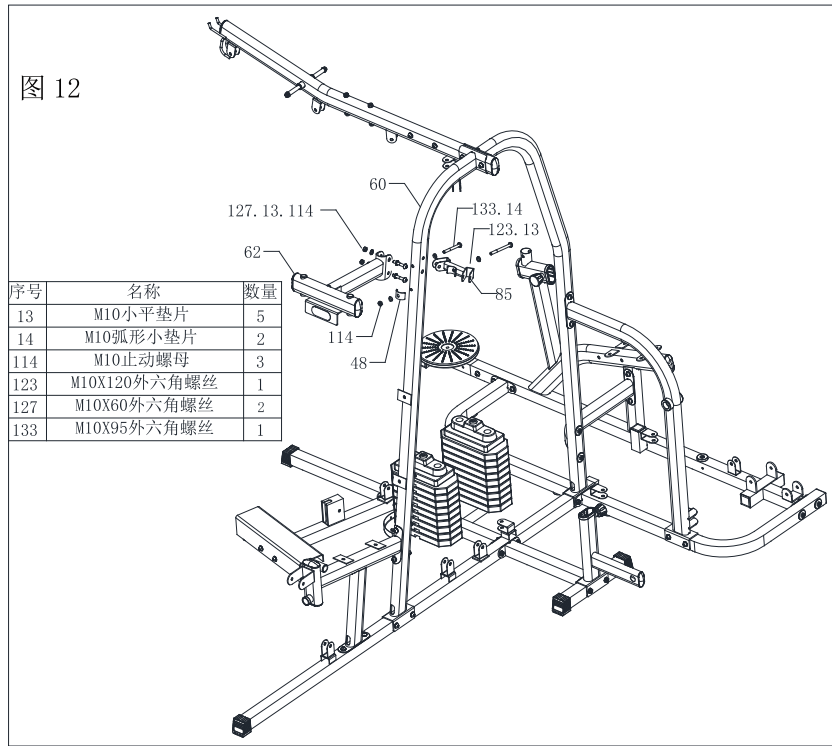
图 11

步骤 11: 坐推架的安放 (如图 11)

将  $\Phi 25$  轴套 (40) 按对应位置, 安放于顶架 (56) 的管套内。 $\Phi 25$  轴套 (40) 内孔要涂润滑油。

将步骤 10 组合件按配合位与顶架 (56) 孔对齐, 插入 M12 双头螺栓 (96), 两头使用 M12 止动螺母 (115)、M12 小平垫片 (15) 紧固。注意不要锁太紧, 步骤 10 组合件要转动灵活。

图 12



步骤 12: 扩胸悬臂架 (62)、滑轮架 (85) 的安装 (如图 12)

将滑轮架 (85) 与扩胸靠背架 (60) 按配合孔对齐, 使用 M10X120 螺丝 (123)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 紧固。

将扩胸悬臂架 (62) 与扩胸靠背架 (60) 按配合孔对齐, 使用 M10X60 螺丝 (127)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 固定。再使用 M10X95 螺丝 (133)、M10 弧形小垫片 (14) 紧固扩胸悬臂架 (62)。

序号	名称	数量
13	M10小平垫片	6
114	M10止动螺母	5
125	M10X45外六角螺丝	3
145	M10X25外六角螺丝	2

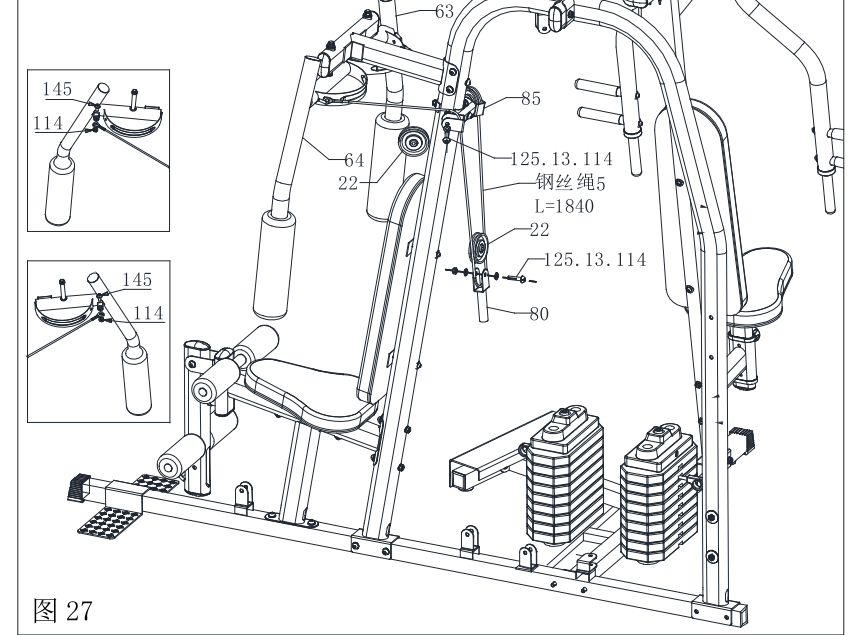
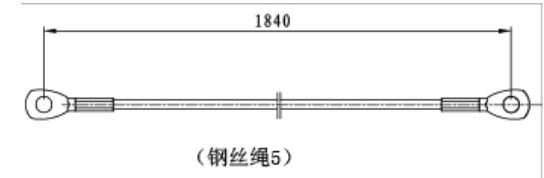


图 27

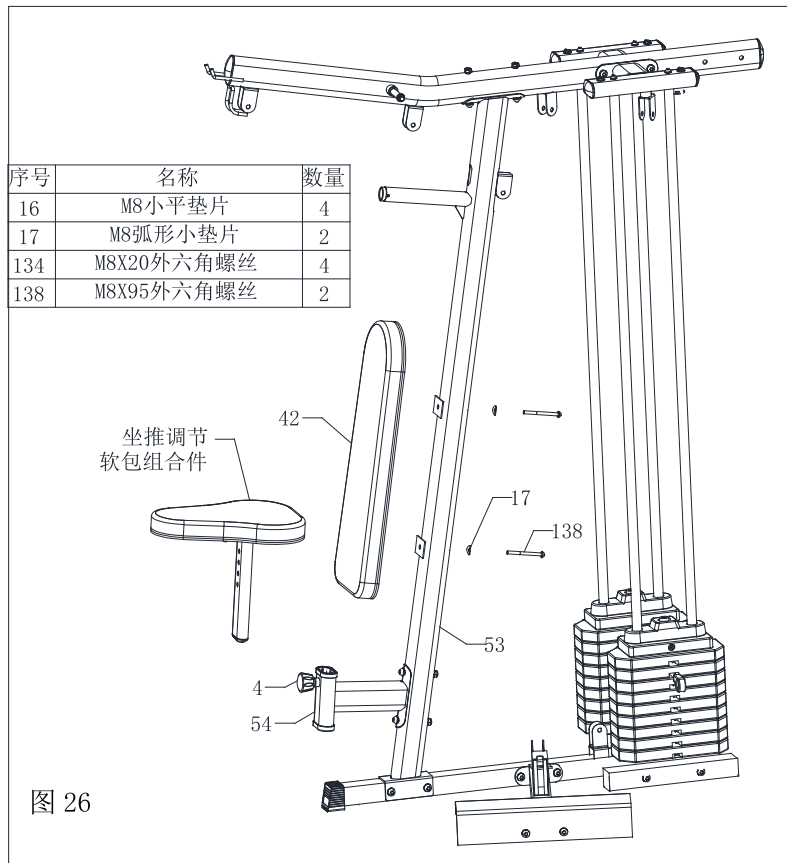


步骤 27: 扩胸钢丝绳安装 (如图 27)

将拉绳 5 两端头套入扩胸右臂 (63)、扩胸左臂 (64) 上的挂钩内。按图示位置, 使用 M10X45 螺丝 (125)、M10 小平垫片 (13)、M10 止动螺母 (114) 将  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 锁入滑轮架 (85)、活动滑轮架 (80) 中。

注意锁入  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 前, 要先把钢丝绳套到小滑轮上。

以上螺丝锁好后, 检查  $\Phi 90$  小滑轮 (22) 转动是否灵活, 如过紧则稍微调松。

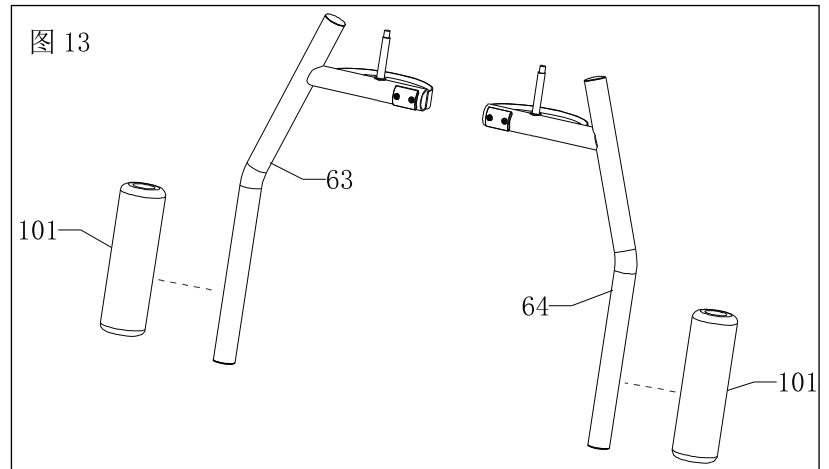
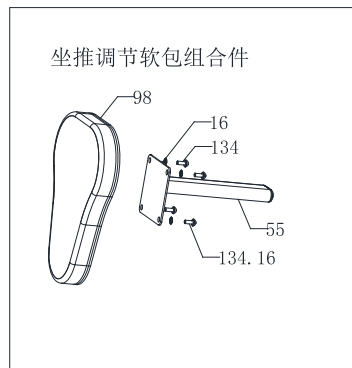


步骤 26: 坐推软包总装 (如图 26)

将坐垫软包 2 (98)、坐推调节座架 (55), 使用 M8X20 螺丝 (134)、M8 小平垫片 (16) 紧固。注意软包方向。

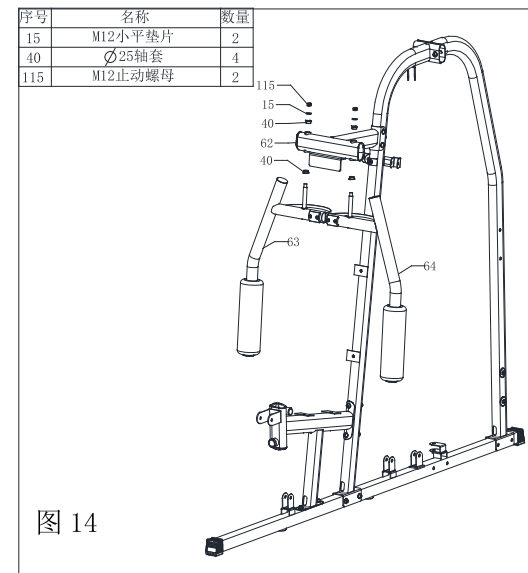
将坐推调节软包组合件插入坐推座架 (54) 中, 调节到合适位置后, 锁紧弹簧拉销 (4)。

将长靠背 (42)、坐推立管 (53) 按配合孔对齐, 使用 M8X95 螺丝 (138)、M8 弧形小垫片 (17) 紧固。



步骤 13: 扩胸左右臂总成 (如图 13)

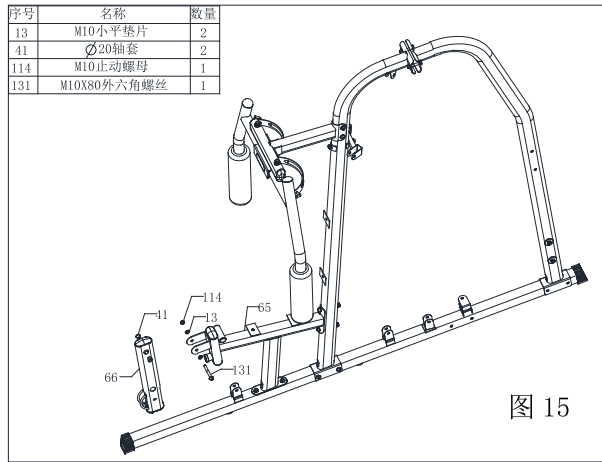
将扶手大泡棉套 (101) 装入扩胸右臂 (63)、扩胸左臂 (64)。



步骤 14: 扩胸力臂安装 (如图 14)

将Φ25轴套 (40) 装入扩胸悬臂架 (62) 相应位置, 再将扩胸右臂 (63)、扩胸左臂 (64) 装入扩胸悬臂架 (62) 相应位置, 然后用 M12 小平垫片 (15)、M12 止动螺母 (115) 紧固, 注意不要锁太紧, 左右力臂要转动灵活。

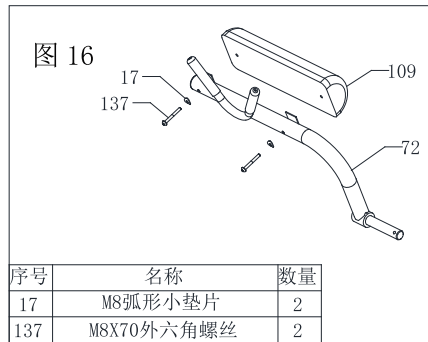
装配时, Φ25 轴套 (40) 内孔要涂润滑油。



步骤 15: 前踢腿安装 (如图 15)

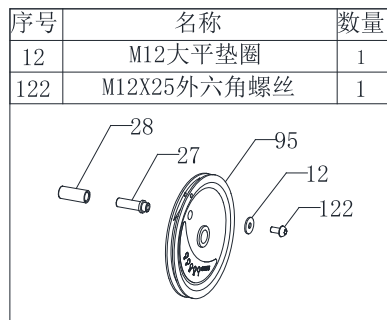
将Φ20轴套(41)与踢腿件(66)组合好后,按配合位放入扩胸座架(65)中,使用M10X80螺丝(131)、M10小平垫片(13)、M10止动螺母(114)紧固,注意不要锁太紧,踢腿件(66)要转动灵活。

注意Φ20轴套(41)内孔要涂润滑油。



步骤 16: 压胸弯管总装 (如图 16)

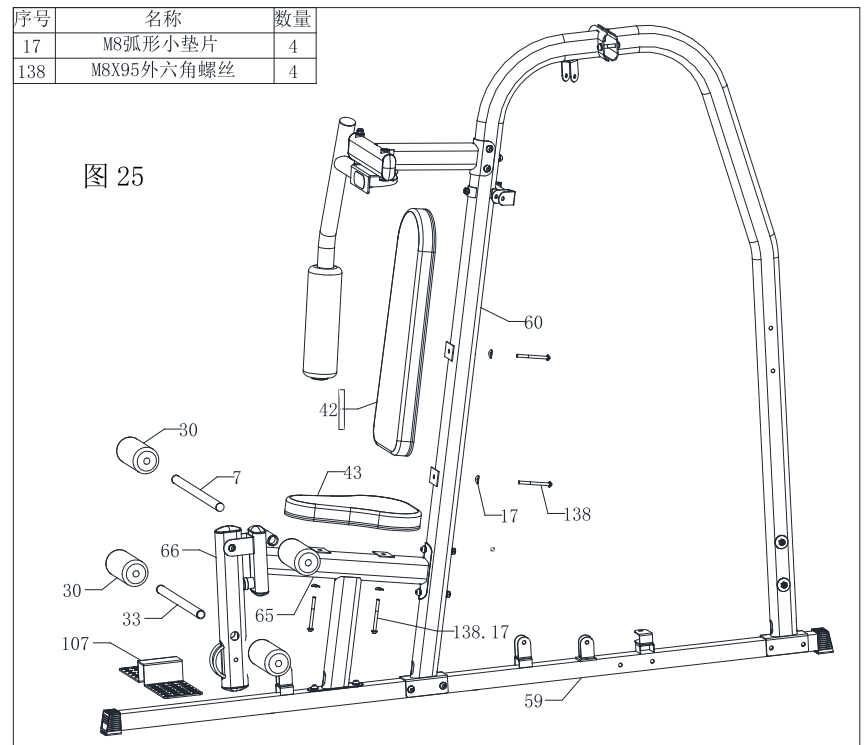
将压胸弯管(72)与压胸软包(109),使用M8X70螺丝(137)、M8弧形小垫片(17)紧固。



步骤 17: 大转盘总装 (如图 17)

使用M12X25螺丝(122)、M12大平垫片(12),将大转盘(95)与轮盘限位杆(27)紧固。

把缓冲套(28)套到轮盘限位杆(27)上。注意缓冲套(28)要到底。



步骤 25: 扩胸软包、泡棉套总装 (如图 25)

将长靠背(42)、扩胸靠背架(60)按配合孔对齐,使用M8X95螺丝(138)、M8弧形小垫片(17)紧固。

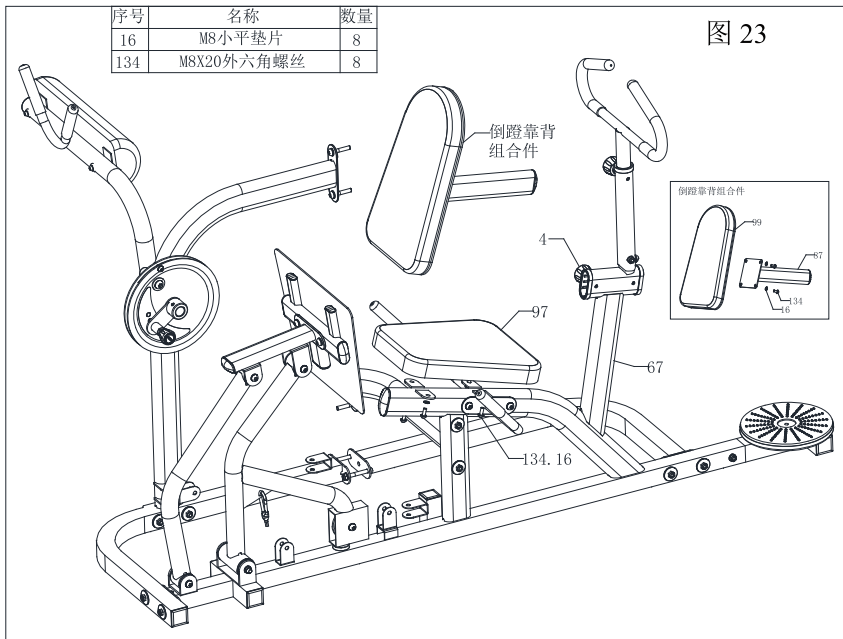
将三角坐垫(43)、扩胸座架(65)按配合孔对齐,使用M8X95螺丝(138)、M8弧形小垫片(17)紧固。

将泡棉横管(7)插入扩胸座架(65),套上泡棉套(30)。

将踢腿横管(33)插入前踢腿(66),套上泡棉套(30)。

将脚踏板(107)放到扩胸底架管(59)上。



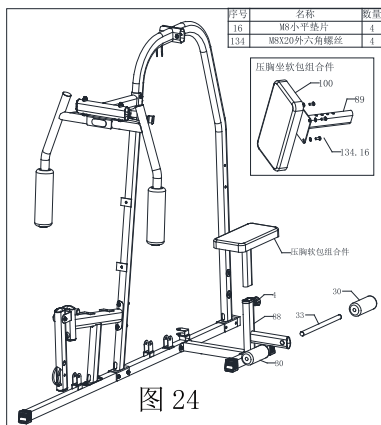


步骤 23: 倒蹬架软包总装 (如图 23)

使用 M8X20 螺丝 (134)、M8 小平垫片 (16), 把靠背软包 (99)、靠背调节件 (87) 紧固在一起。

将倒蹬靠背组合件按配合位, 放入蹬腿座架 (67) 中, 调节到合适位置后, 锁紧弹簧拉销 (4)。

将坐垫软包 1 (97)、蹬腿座架 (67) 按配合位对应好, 使用 M8X20 螺丝 (134)、M8 小平垫片 (16) 紧固。

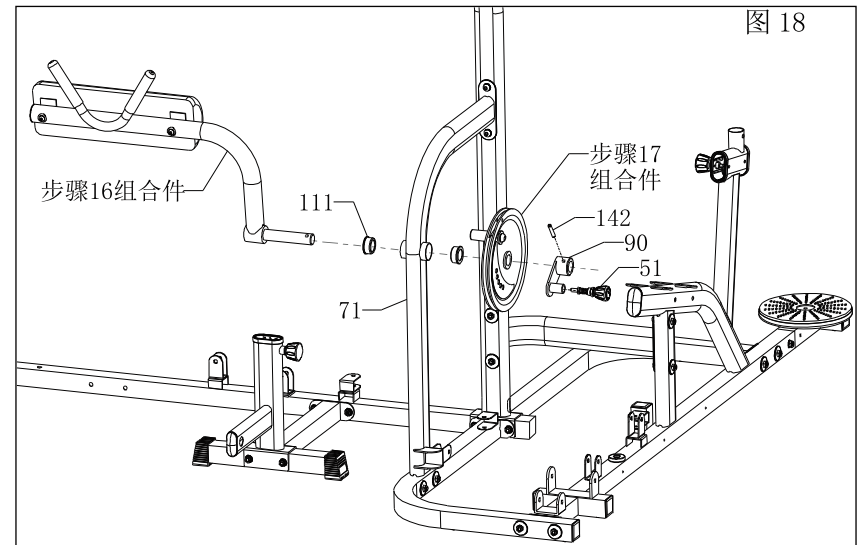


步骤 24: 压胸座总装 (如图 24)

将压胸坐垫软包 (100)、压胸座调节管 (89), 使用 M8X20 螺丝 (134)、M8 小平垫片 (16) 紧固。

将压胸软包组合件插入压胸座直管 (88) 中, 调节到合适位置后, 锁紧拉销 (4)。

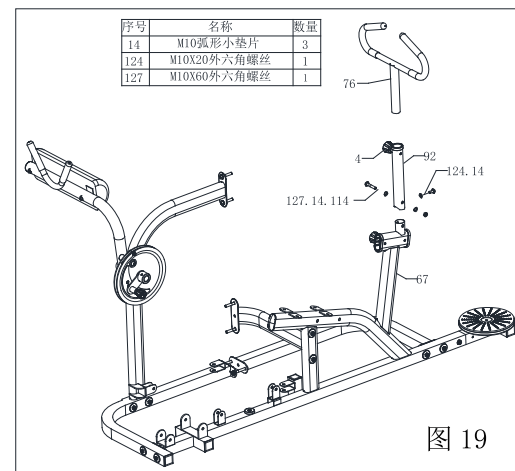
将踢腿横管 (33) 插入压胸座管 (88), 套上小泡棉套 (30)。



步骤 18: 压胸部分总装 (如图 18)

将  $\Phi 48$  塑胶轴套 (111), 按配合位装入侧立架 (71) 中。将步骤 16 组合件通过侧立架 (71) 对应孔, 与步骤 17 组合件、旋转柄 (90) 组合, 使用开口销 (142) 固定在一起。将长弹簧拉销 (51) 按配合位旋入旋转柄 (90) 中。

总装时注意大轮盘的角度, 活动部分要涂润滑油。

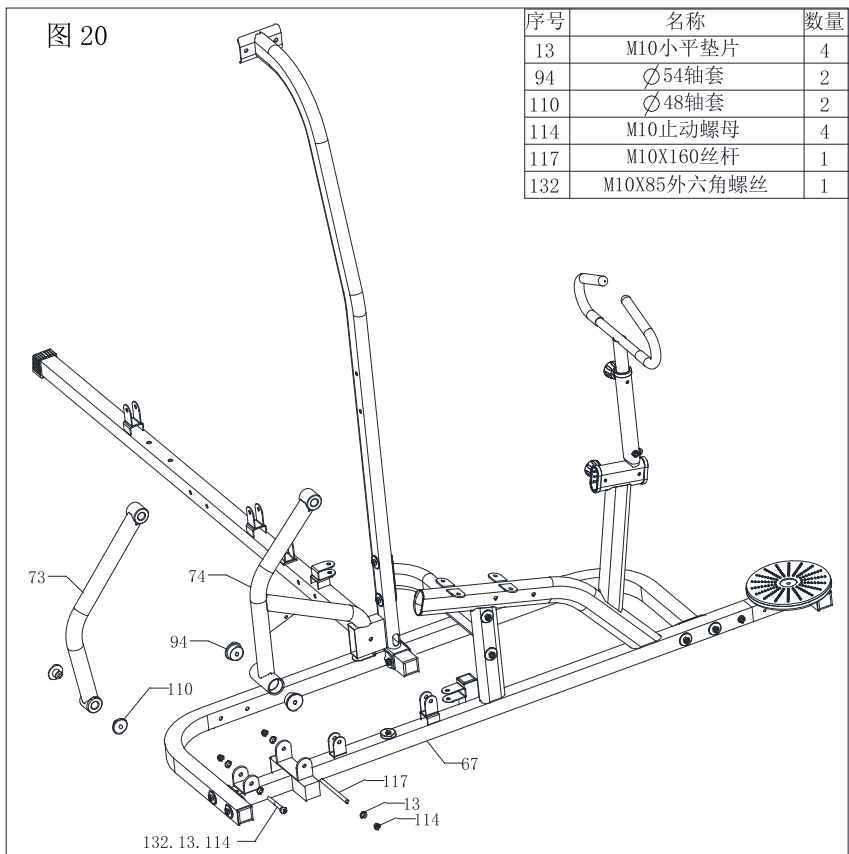


步骤 19: 扭腰扶手总装 (如图 19)

将扭腰扶手外套管 (92)、蹬腿座架 (67), 使用 M10X20 螺丝 (124)、M10X60 螺丝 (127)、M10 弧形小垫片 (14)、M10 止动螺母 (114) 紧固在一起。

将调节手把 (76) 套入扭腰扶手外套管 (92) 中, 在合适高度拧紧弹簧拉销 (4)。





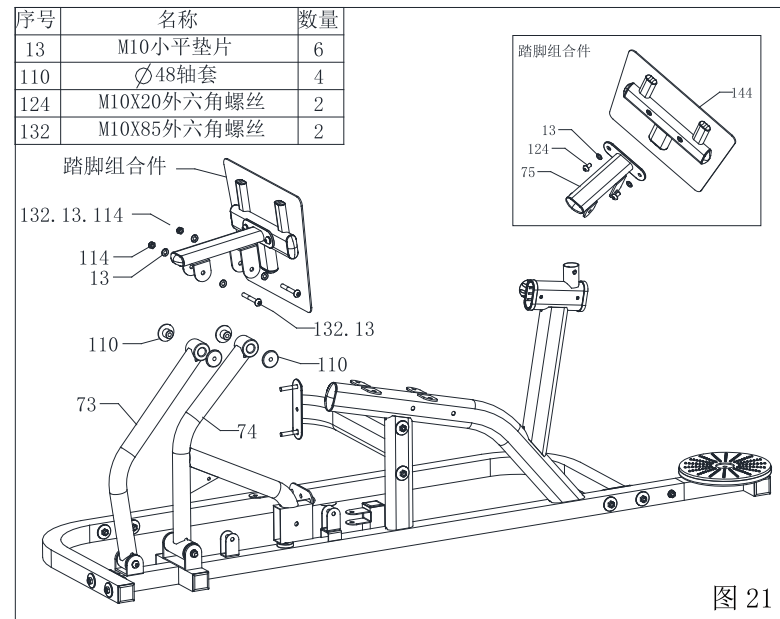
步骤 20: 倒蹬底架主装 (如图 20)

将∅48轴套(110)、倒蹬后管(73)组合好,按配合位放入蹬腿座架(67)中,使用M10X85螺丝(132)、M10小平垫片(13)、M10止动螺母(114)紧固。

将∅54轴套(94)、倒蹬前管(74)组合好,按配合位放入蹬腿座架(67)中,使用M10X160丝杆(117)、M10小平垫片(13)、M10止动螺母(114)紧固。

注意不要锁太紧,倒蹬后管(73)、倒蹬前管(74)要转动灵活。

活动关节部位要加润滑油。



步骤 21: 倒蹬架头总装 (如图 21)

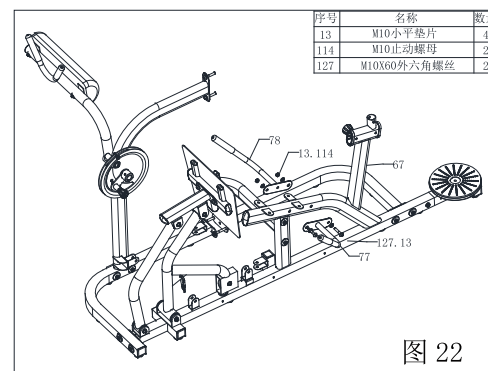
将踏脚架(75)、踏脚板架(144),使用M10X20螺丝(124)、M10小平垫片(13)紧固。

将∅48轴套(110)按配合位放入倒蹬后管(73)、倒蹬前管(74)中。

将踏脚组合件与倒蹬后管(73)、倒蹬前管(74),按配合位对齐,使用M10X85螺丝(132)、M10小平垫片(13)、M10止动螺母(114)紧固。

注意不要锁太紧,踏脚组合件要转动灵活。

活动关节部位要加润滑油。



步骤 22: 握把手装配 (如图 22)

使用M10X60螺丝(127)、M10小平垫片(13)、M10止动螺母(114),把左握手件(77)、右握手件(78)、蹬腿座架(67)紧固。

# IX. Explosive view

