

FREEMOTION®

Dual Cable Cross

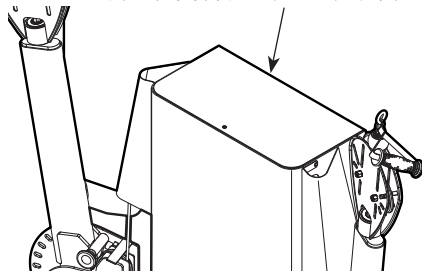
用户手册

型号: VFMC4007-BLK.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（位于吊塔内）

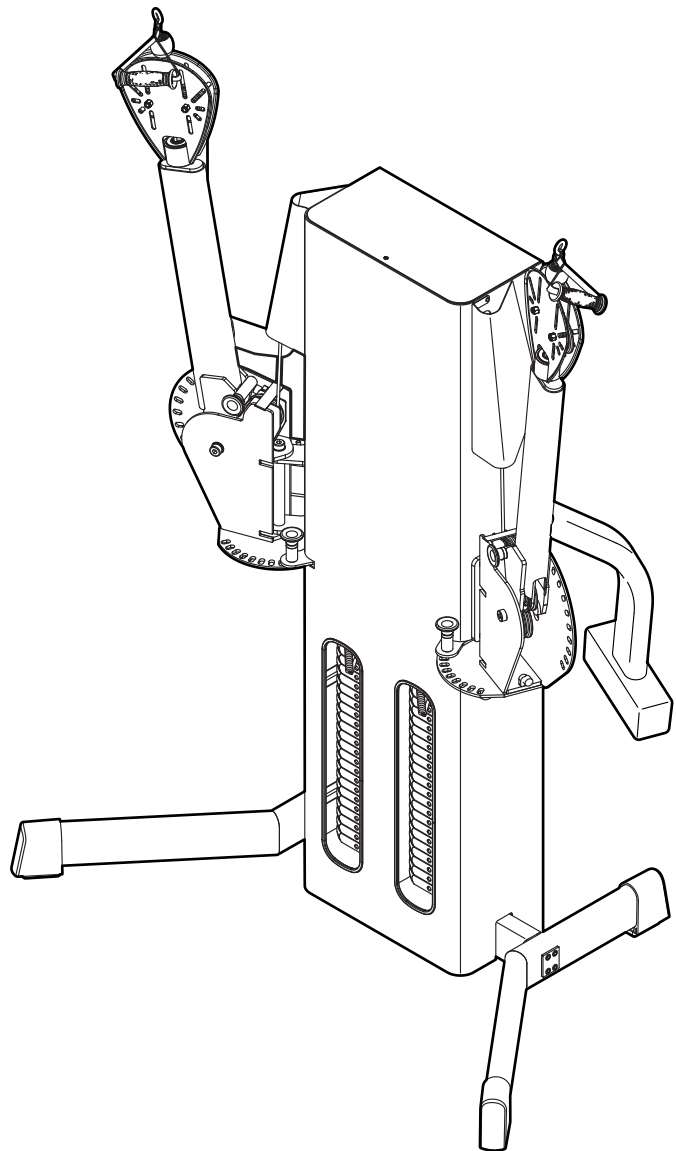


疑问解答

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”。

⚠ 注意

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。

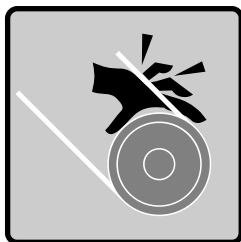


目录

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	14
拉绳图解	15
运动指导	16
零件清单	17
分解图	18
如何联系客服.....	封底
有限保证	封底

张贴警示贴

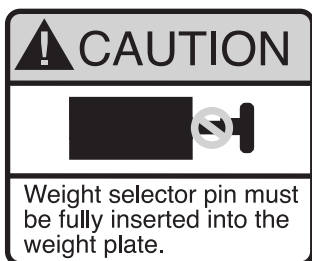
此图展示了警示贴的张贴位置。如果标贴缺失或者字迹模糊，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）订购一张免费的替换标贴。请将标贴贴在图中所示位置。注意：图示的标贴尺寸可能与实际尺寸有所出入。



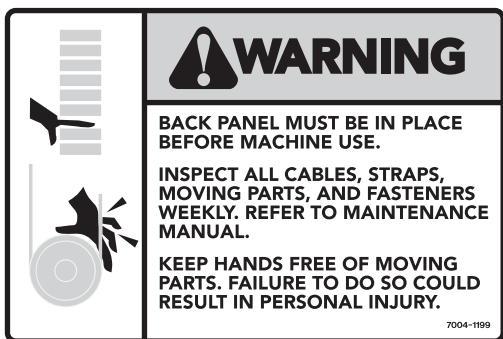
警示贴 1



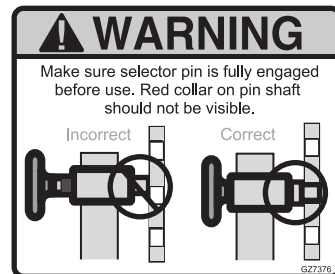
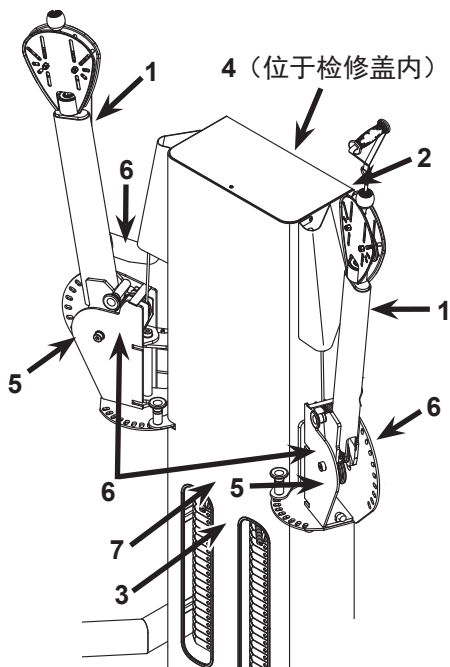
警示贴 2



警示贴 3



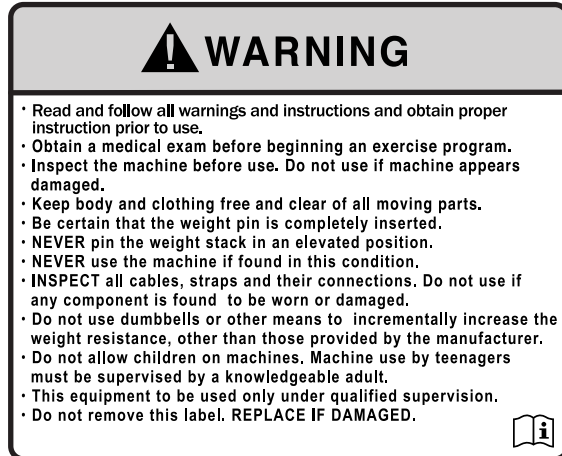
警示贴 4



警示贴 5



警示贴 6



警示贴 7

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. 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。
5. 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的空间安装、拆卸和使用该器械。
6. 13 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。
7. 力量训练器械最大承重为 159 千克。
8. 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。
9. 每次使用力量训练器械前，请检查所有零部件并适当紧固。及时更换磨损零件。
10. 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。
11. 锻炼前确保配重片销完全插入配重片。
12. 锻炼前确保四个调节旋钮都完全装入。
13. 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。
14. 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。
15. 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。

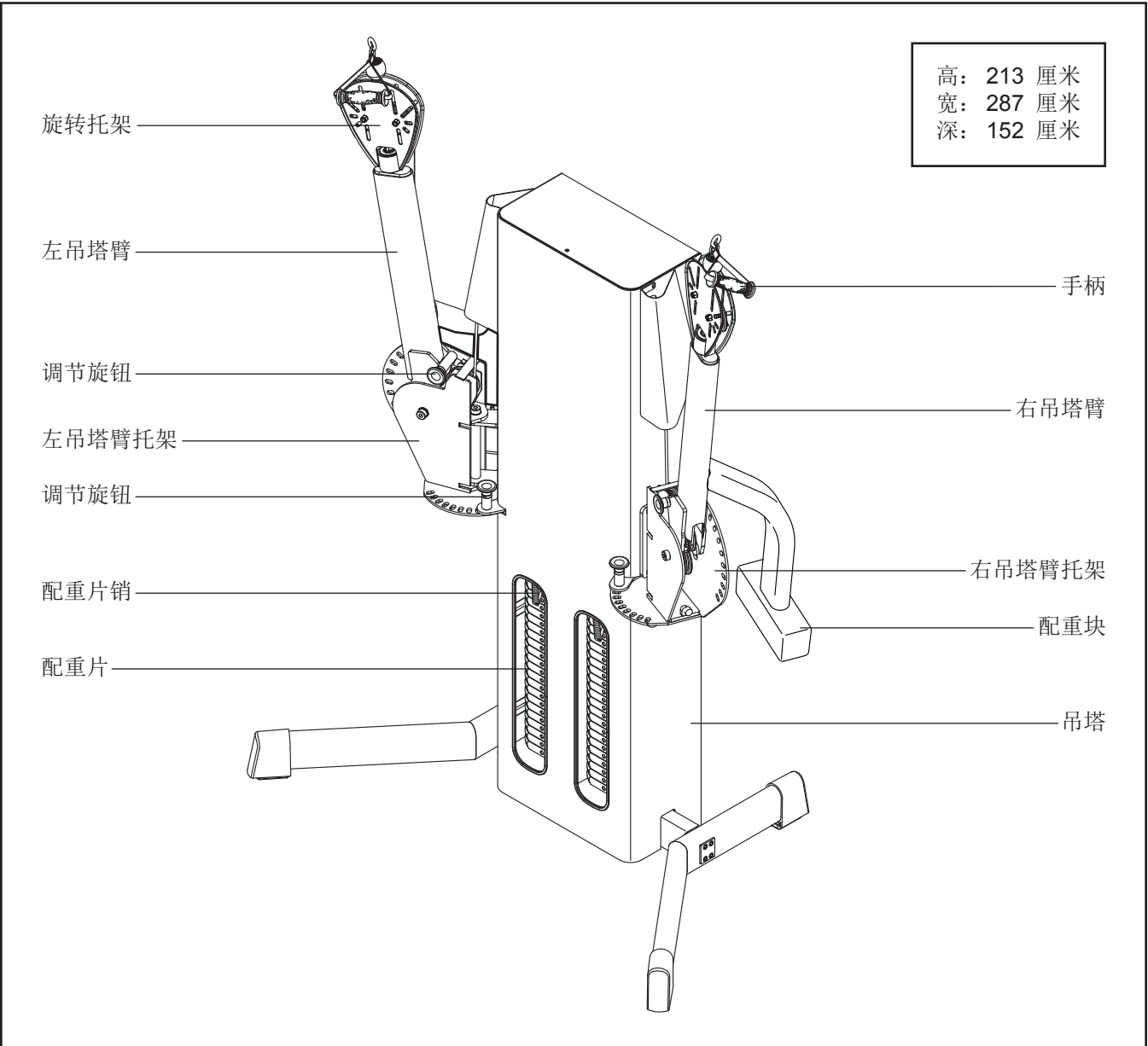
用前说明

感谢您购买 FREEMOTION® DUAL CABLE CROSS 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，请在使用力量训练器械前仔细阅读本手册。阅读本手册后，如有任何问题，请联系当地授

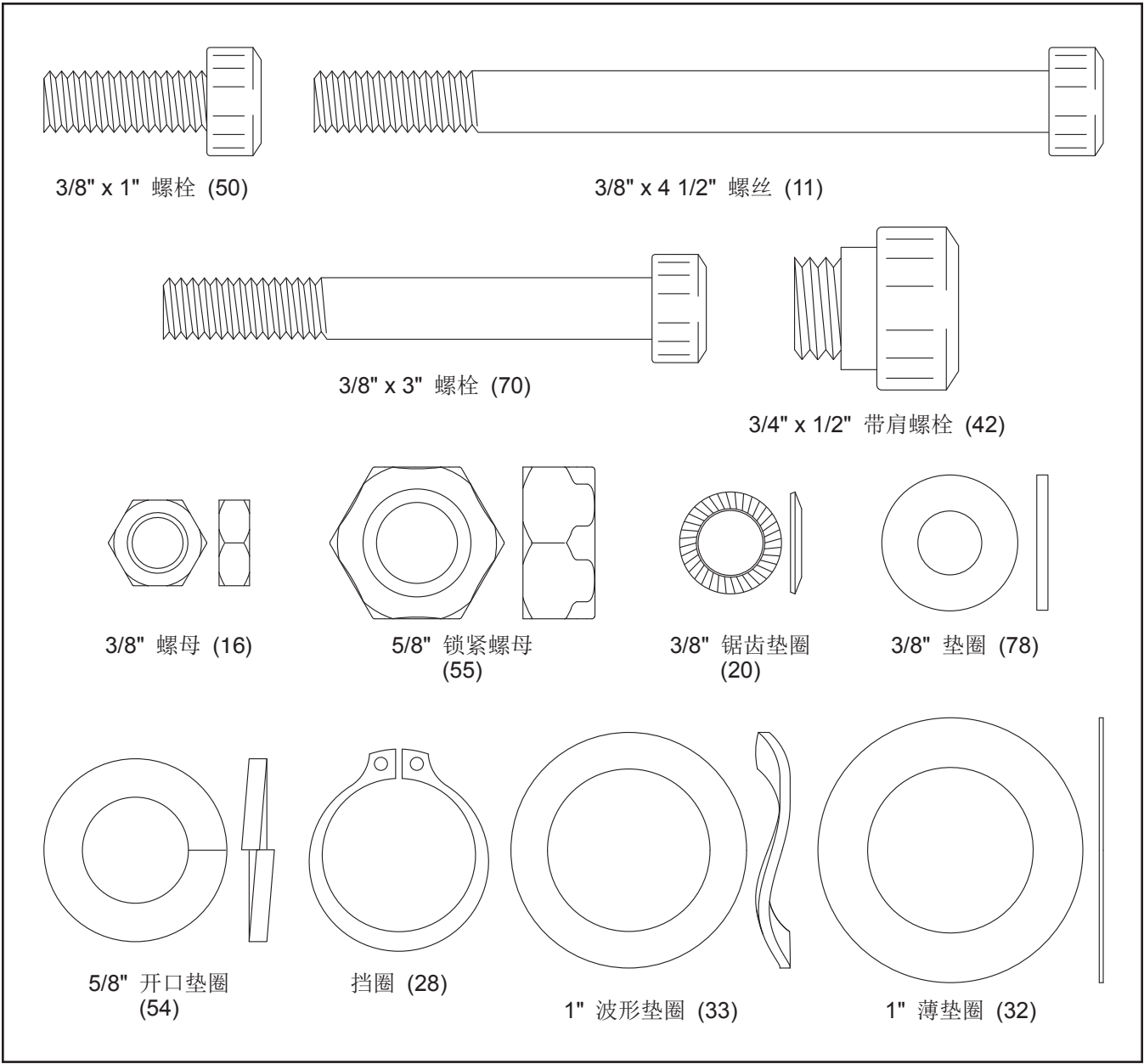
权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。为方便我们为您提供帮助，请在致电前记下产品型号及序列号。产品型号和产品序列号标贴的位置请参见用户手册封面。

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。
- 组装步骤中提及的部分零件可能已经预先组装。

- 组装时可能会用到下列工具（未附带）：

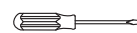
两把活动扳手



一把橡胶锤



一把标准螺丝刀



一把十字螺丝刀



三把六角扳手



一把卡簧钳



如果您有全套套筒扳手、一套开口扳手或者闭口扳手或是一套棘轮扳手，组装将更加方便。

1.

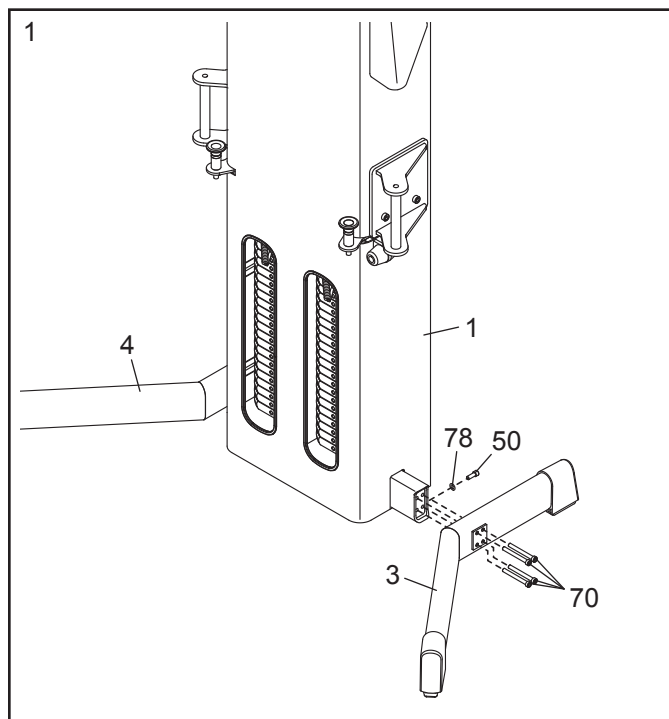
开始组装前，请先阅读上方方框内的信息。

让他人扶住吊塔（1）并稍微向一侧倾斜。

用四根 $3/8"$ x $3"$ 螺栓（70）、一根 $3/8"$ x $1"$ 螺栓（50）和一个 $3/8"$ 垫圈（78）将右支撑脚（3）连接至吊塔（1）。暂时不要将螺栓拧紧。

用同样的方法连接左支撑脚（4）。

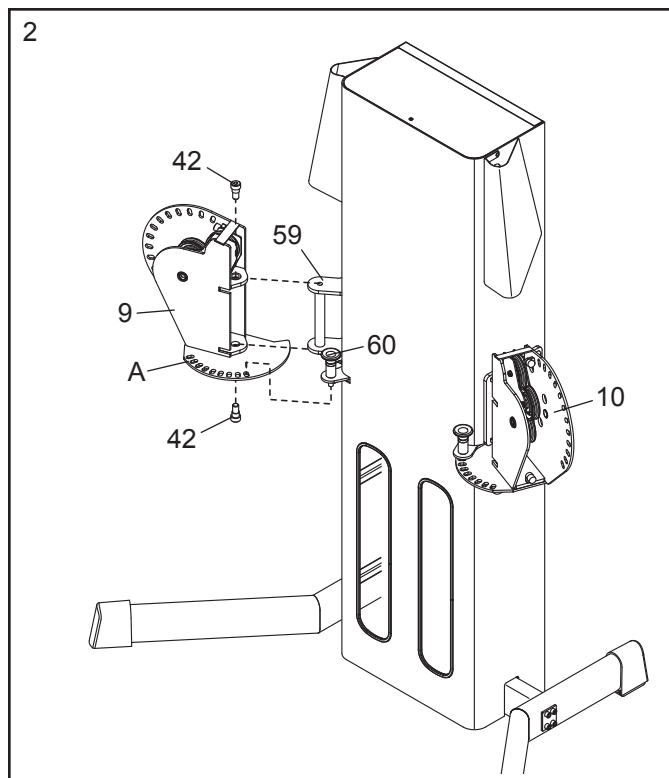
拧紧八根 $3/8"$ x $3"$ 螺栓（70）和两根 $3/8"$ x $1"$ 螺栓（50）。



2. 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。

用两根 $3/4" \times 1/2"$ 带肩螺栓（42）将左吊塔臂托架（9）连接至左转轴（59）。

用同样的方法连接右吊塔臂托架（10）。



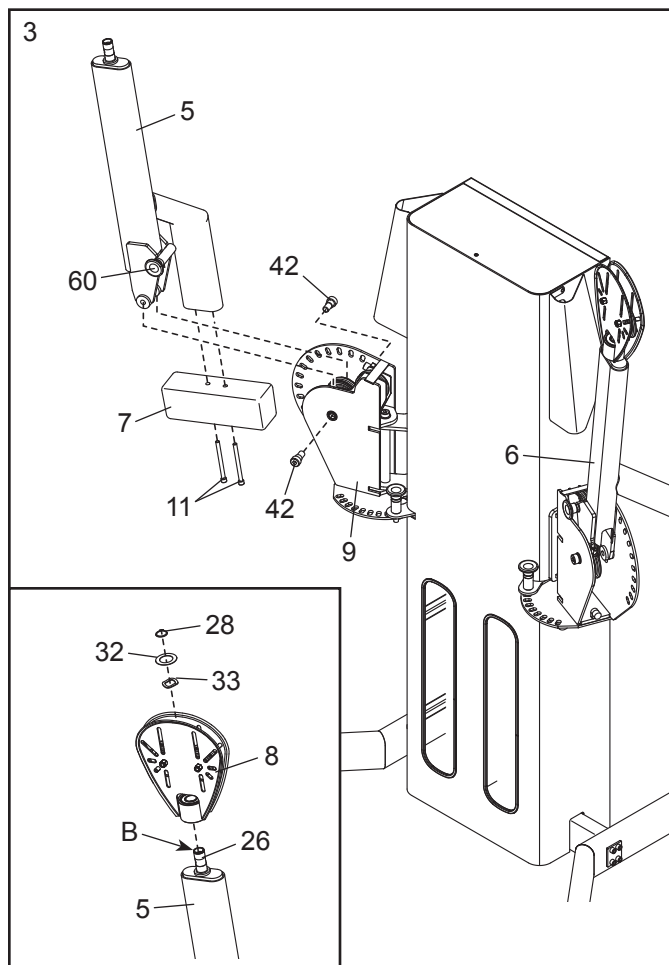
3. 将左吊塔臂（5）上的调节旋钮（60）向外拉，将左吊塔臂下端放入左吊塔臂托架（9），然后将调节旋钮装入左吊塔臂托架的一个调节孔内。

用两根 $3/4" \times 1/2"$ 带肩螺栓（42）将左吊塔臂（5）连接至左吊塔臂托架（9）。

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

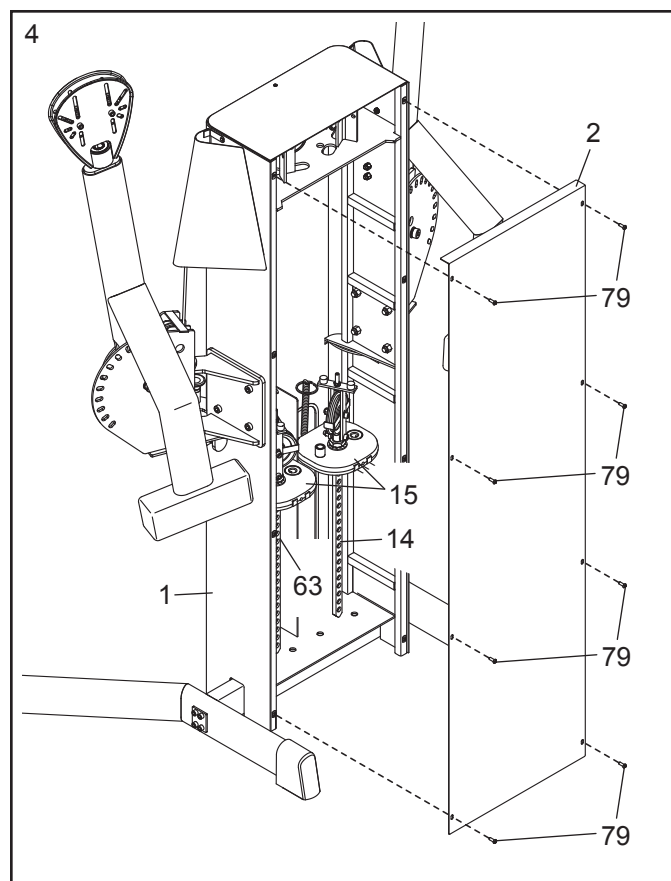
参见插图。将一个旋转托架（8）、一个 1" 波形垫圈（33）和一个 1" 薄垫圈（32）滑到左吊塔臂（5）的耳轴（26）上。然后，使用卡簧工具将挡圈（28）安装到耳轴内图示的沟槽（B）内。

在力量训练器械右侧重复此步骤。



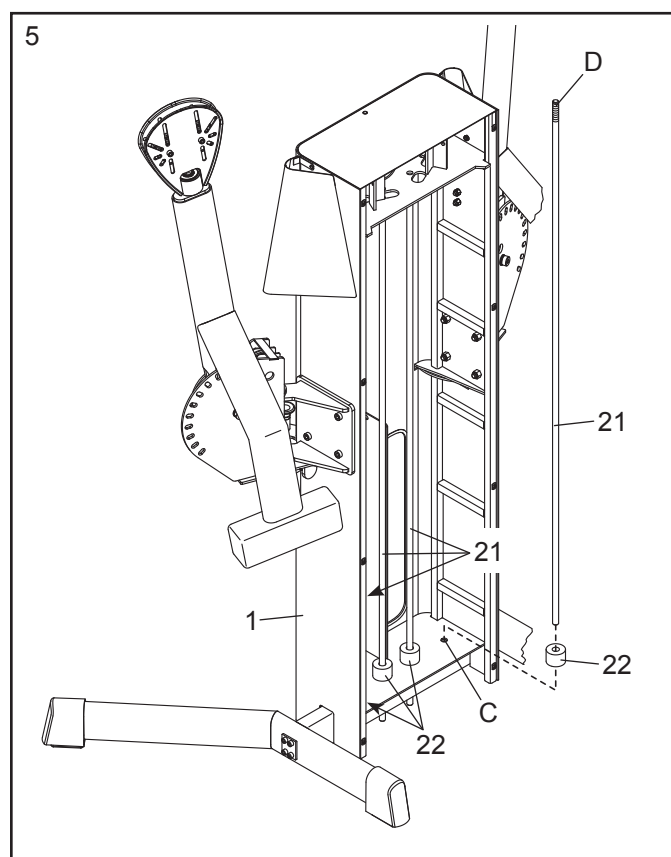
4. 从吊塔（1）背面的检修盖（2）上取下八颗 1/4" x 3/4" 螺丝（79）。然后，取下检修盖。

接着，从吊塔（1）中取下两块顶部配重片（15）和左右选重杆（14，63）。



5. 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，令螺纹端（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）。

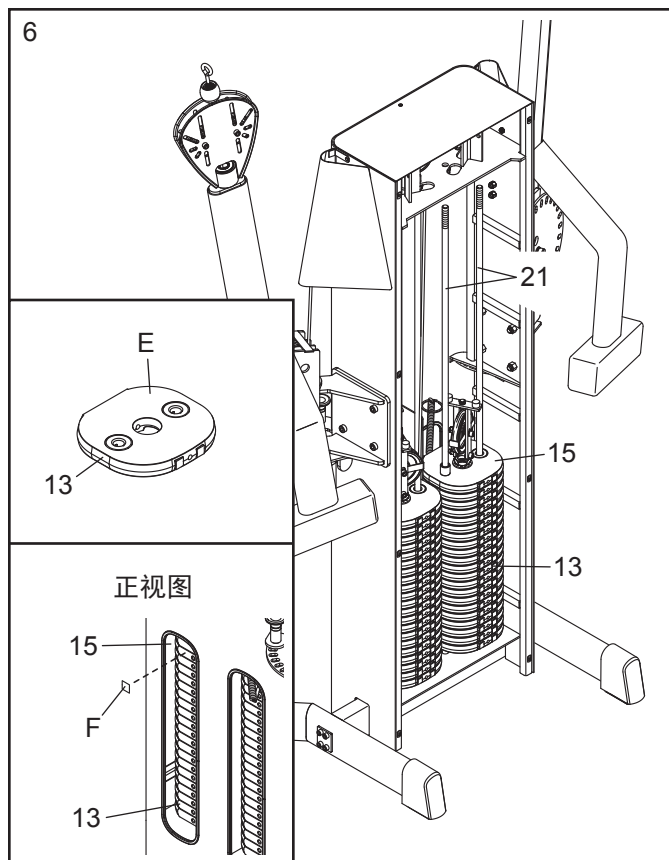


6. 如靠上的插图所示，确定二十个配重片（13）的朝向；确保光滑的一面（E）朝上。将配重片滑到左侧配重片导杆（21）上。注意：如果配重片上贴有数字标贴（F），请确保先将数字最大的配重片滑到配重片导杆上。

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，请找到随附的数字标贴表。如靠下的插图所示，将数字标贴（F）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。

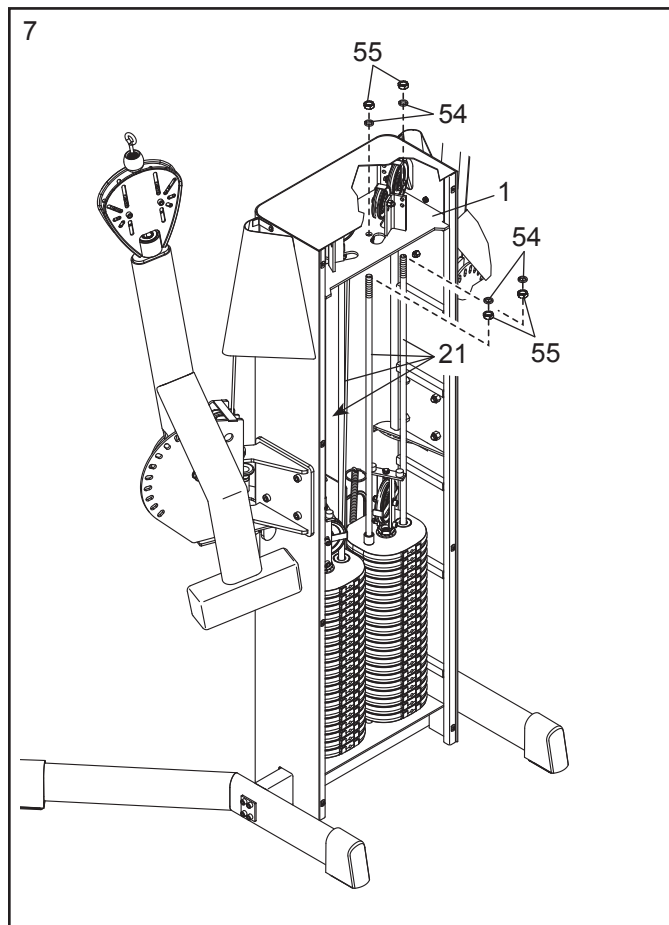


7. 将一颗 5/8" 锁紧螺母（55）在一根配重片导杆（21）上尽可能地向下拧紧，然后将一个 5/8" 开口垫圈（54）滑到配重片导杆上。

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。

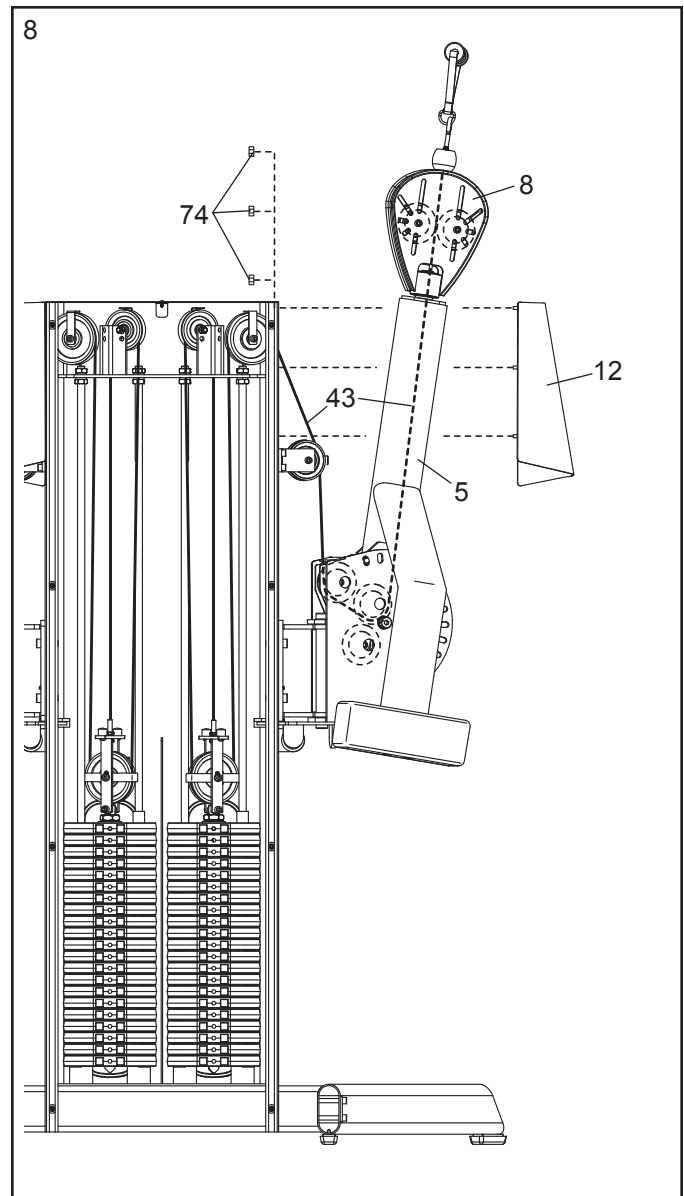


8. 取下连接左拉绳盖板（12）和力量训练器械的三颗 1/4" 螺母（74）。然后，取下左拉绳盖板。

如图所示，将一根拉绳（43）向下穿过左旋转托架（8）和左吊塔臂（5）。参考第 15 页“拉绳图解”，将拉绳穿到力量训练器械左侧的各个滑轮上。

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 15 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。



9. 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。

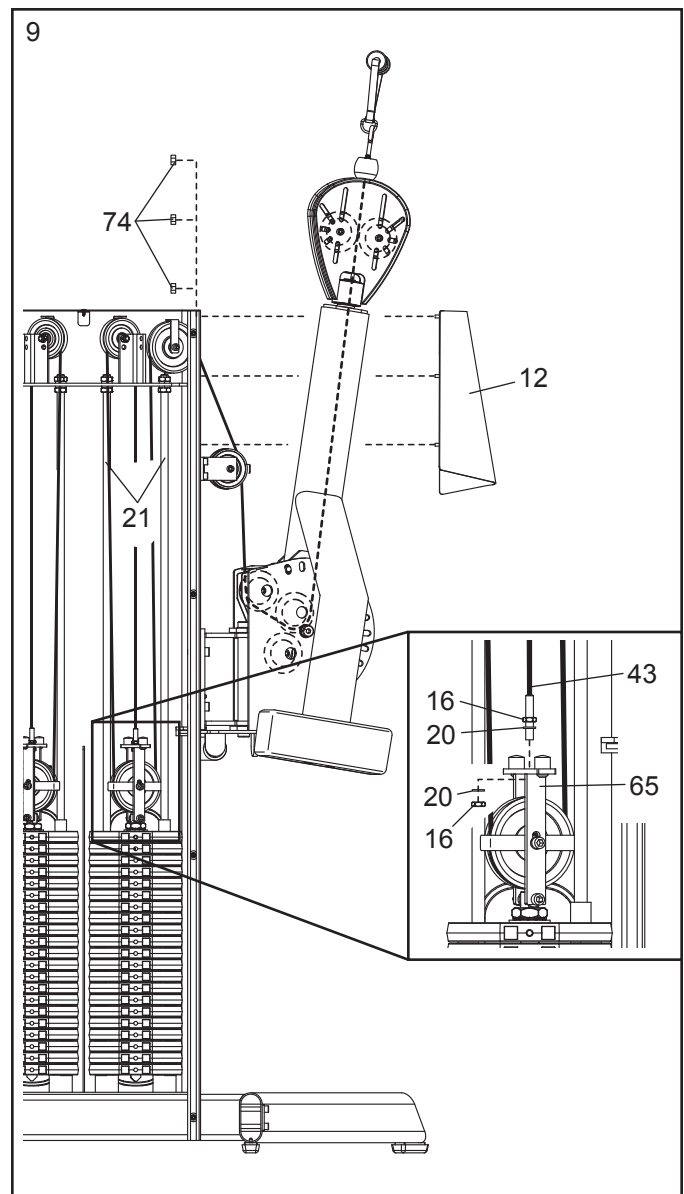
然后，将另一个 3/8" 锯齿垫圈（20）滑到拉绳上，再将另一颗 3/8" 螺母（16）拧紧到拉绳上。

用三颗 1/4" 螺母（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 8 和步骤 9。

参见第 14 页“润滑配重片导杆”并润滑配重片导杆（21）。然后，参见第 14 页“调整拉绳”并适当紧固拉绳（43）。

参见步骤 4。用八颗 1/4" x 3/4" 螺丝（79）重新连接检修盖（2）。



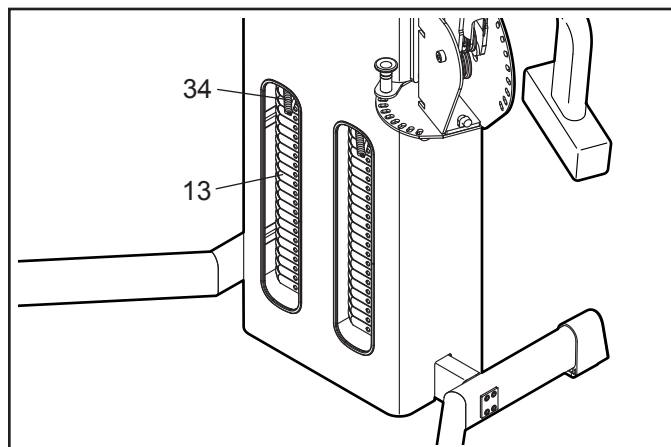
10. 确保力量训练器械的所有零件都正确安装紧固。组装完成后可能会余下部分零件。

调整

本节介绍了如何调整力量训练器械。参见第 16 页“运动指导”，了解关于如何让训练程序发挥最大效果的重要信息。另请参见随附的运动指南，了解多种运动的正确姿势。

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。锻炼前确保配重片销完全插入选重杆（图中未显示）。



调整吊塔臂

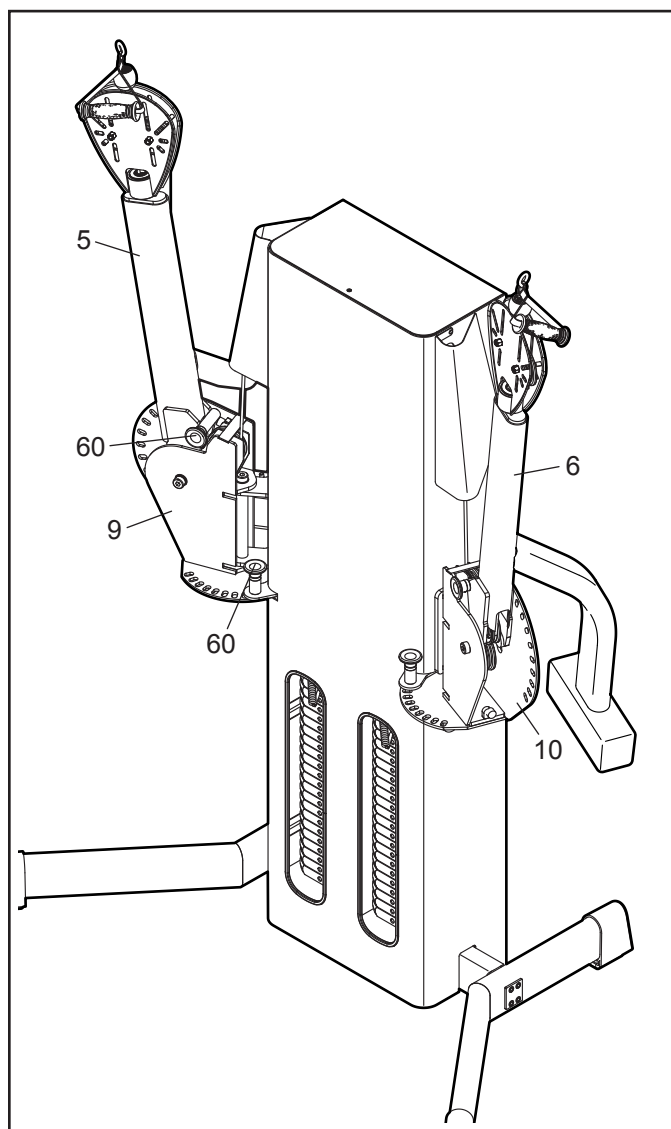
要调整左吊塔臂（5）的位置，请拉起上调节旋钮（60），将左吊塔臂旋转至所需位置，然后将调节旋钮装进左吊塔臂托架（9）上的一个调节孔。确保调节旋钮装入调节孔。

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；销上的红环应当不可见。

用同样的方法调整右吊塔臂托架（10）。



维护

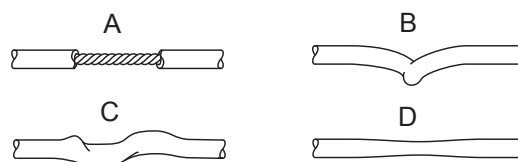
每次使用力量训练器械前，请确保所有零部件都正确安装紧固。及时更换磨损零件。使用湿布和无磨蚀性的温和清洁剂清洁力量训练器械；**请勿使用溶剂清洁力量训练器械。**

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。



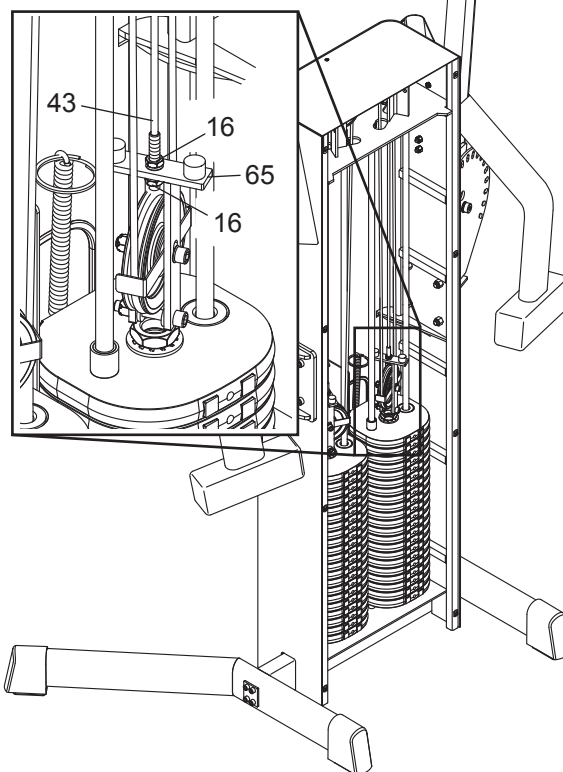
- A. 拉绳护套破损或撕裂
- B. 拉绳打结或严重弯折
- C. 护套卷曲或扭转
- D. 拉绳护套拉长或变薄

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。

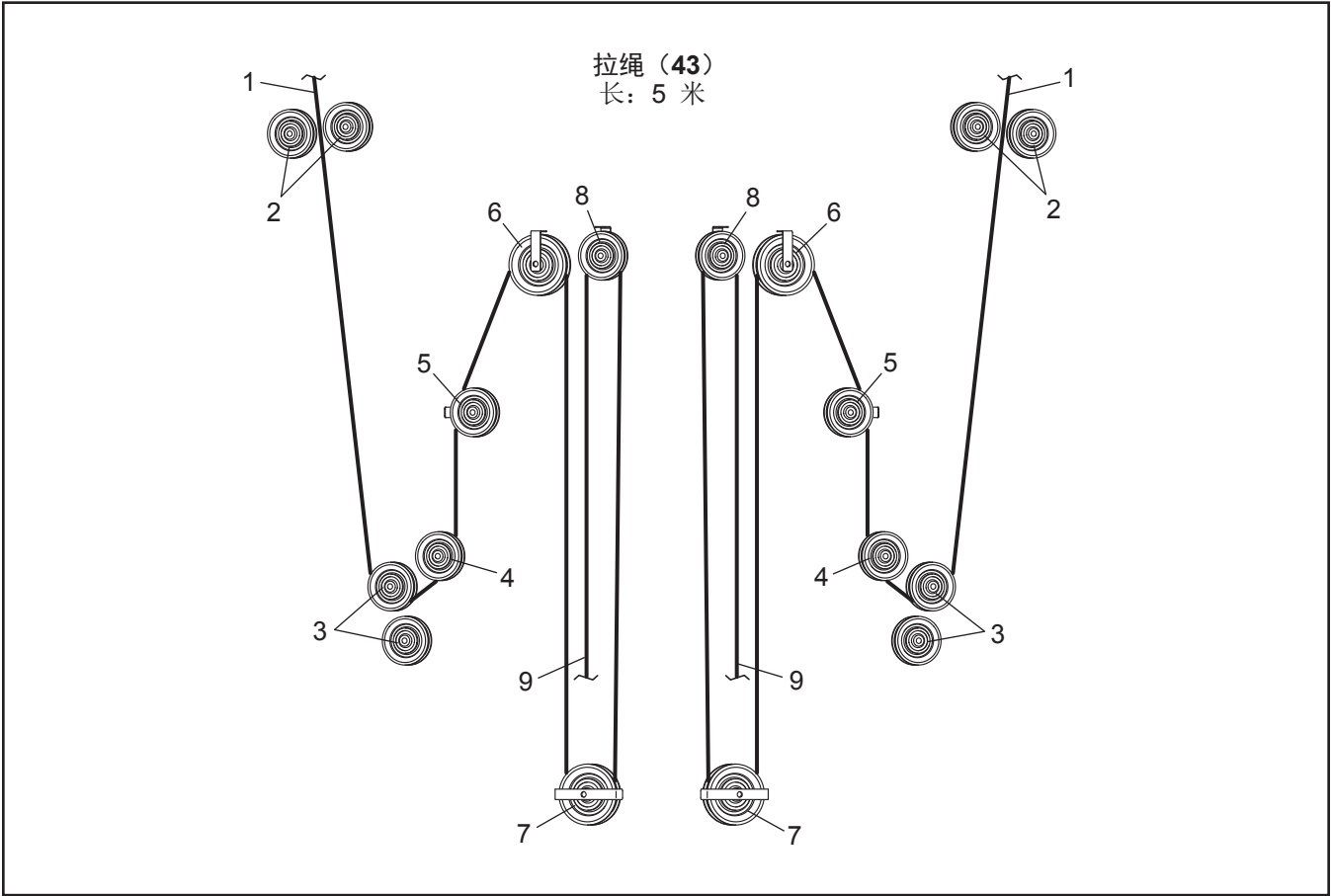
要收紧拉绳（43），首先拧松上方连接拉绳一端和 U 形托架（65）的 3/8" 螺母（16）。接着，拧紧下方的 3/8" 螺母，直到拉绳绷紧。然后，抵住 U 形托架拧紧上方螺母。

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。如果需要更换拉绳，请联系您购买力量训练器械的商店。



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。**



运动指导

四种力量训练

注意：一次“重复”是一种运动的一个完整循环，例如一次仰卧起坐。一“组”是一系列重复。

塑造肌肉：以接近肌肉最大承受能力的强度锻炼您的肌肉，循序渐进地增加运动强度。按以下方法调节每种运动的强度。

- 更改使用的阻力。
- 更改重复次数或进行的组数。

请自行确定适合您的阻力。进行每一种运动时，从 3 组开始，每组重复 8 次。每做完一组，休息 3 分钟。当您能够轻松完成 3 组（每组重复 12 次）时，请增加阻力。

健身：以适中的强度强健您的肌肉。选择适中的阻力，每做一组就增加重复次数。在没有不适感的情况下，尽量多完成几组，每组重复 15 到 20 次。每做完一组，休息 1 分钟。通过完成更多组而不是使用较大的阻力来锻炼肌肉。

瘦身：要瘦身，请选择较小的阻力，每做一组就增加重复次数。运动 20 到 30 分钟，组与组之间休息最多 30 秒。

交叉训练：按照此类程序，将力量训练和有氧运动结合起来。

- 周一、周三和周五进行力量训练。
- 周二和周四进行 20 到 30 分钟有氧运动。
- 每周留出一整天让身体恢复。

运动指导

请熟悉本设备并学习每一种运动的正确姿势。请自行确定每次训练的合适时长，以及要完成的重复次数和组

数。按照您自己的节奏循序渐进，密切关注身体发出的信号。每次训练之后休息至少一天。

热身运动：每次开始运动前先进行 5 至 10 分钟的伸展练习和低强度练习。适当的热身运动可以提高体温和心率，促进血液循环，从而为后面的运动做准备。

训练：每次训练要包括 6 到 10 种不同运动。选择针对每个主要肌肉群的运动，将重点放在您想要增强的区域。为了让训练变得均衡而多样化，每次训练所采用的运动要不时变化。

放松运动：正式运动完成后，要预留 5 至 10 分钟做伸展运动来进行放松。这样可以增加肌肉的柔韧性，有助于防止运动后出现不适。

运动姿势

每种运动都做到最大活动范围，并且仅运动正确的身体部位。流畅进行每组中的重复动作，不要停歇。每次重复动作的用力阶段的时长应该约为复位阶段的一半。在每次重复动作的用力阶段呼气，在复位阶段吸气。切勿屏住呼吸。

每做完一组，休息片刻。

- 塑造肌肉：每做完一组，休息 3 分钟。
- 健身：每做完一组，休息 1 分钟。
- 瘦身：每做完一组，休息 30 秒。

保持积极性

为了激励自己，请对每次训练进行记录。记下日期、进行的运动、使用的阻力以及完成的组数和重复次数。每月记录一次体重和重要的身体测量值。为了取得良好成效，要让运动成为生活中定期进行、令人愉快的一部分。

零件清单

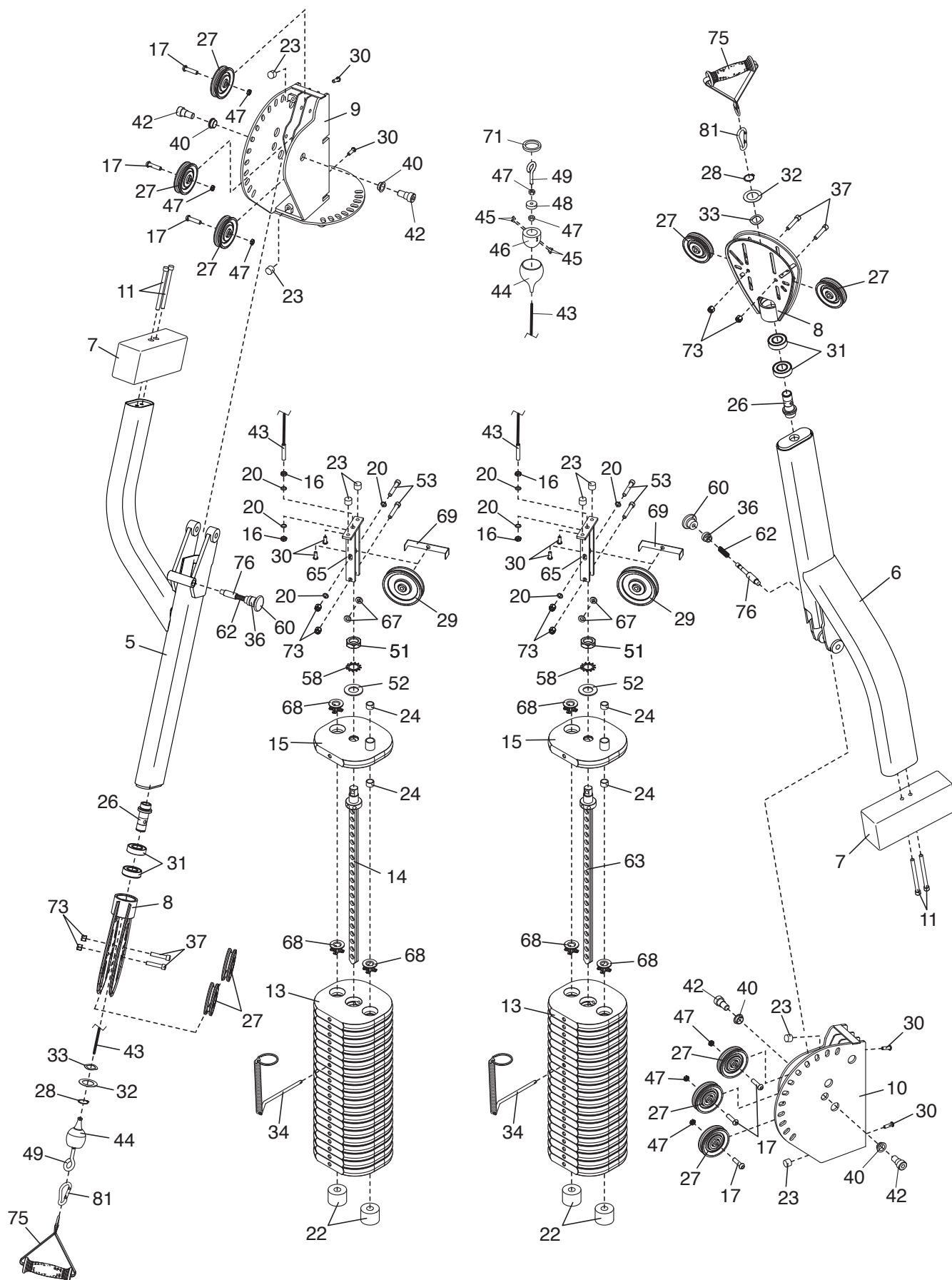
型号: VFMC4007-BLK.0 R0817A

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

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。

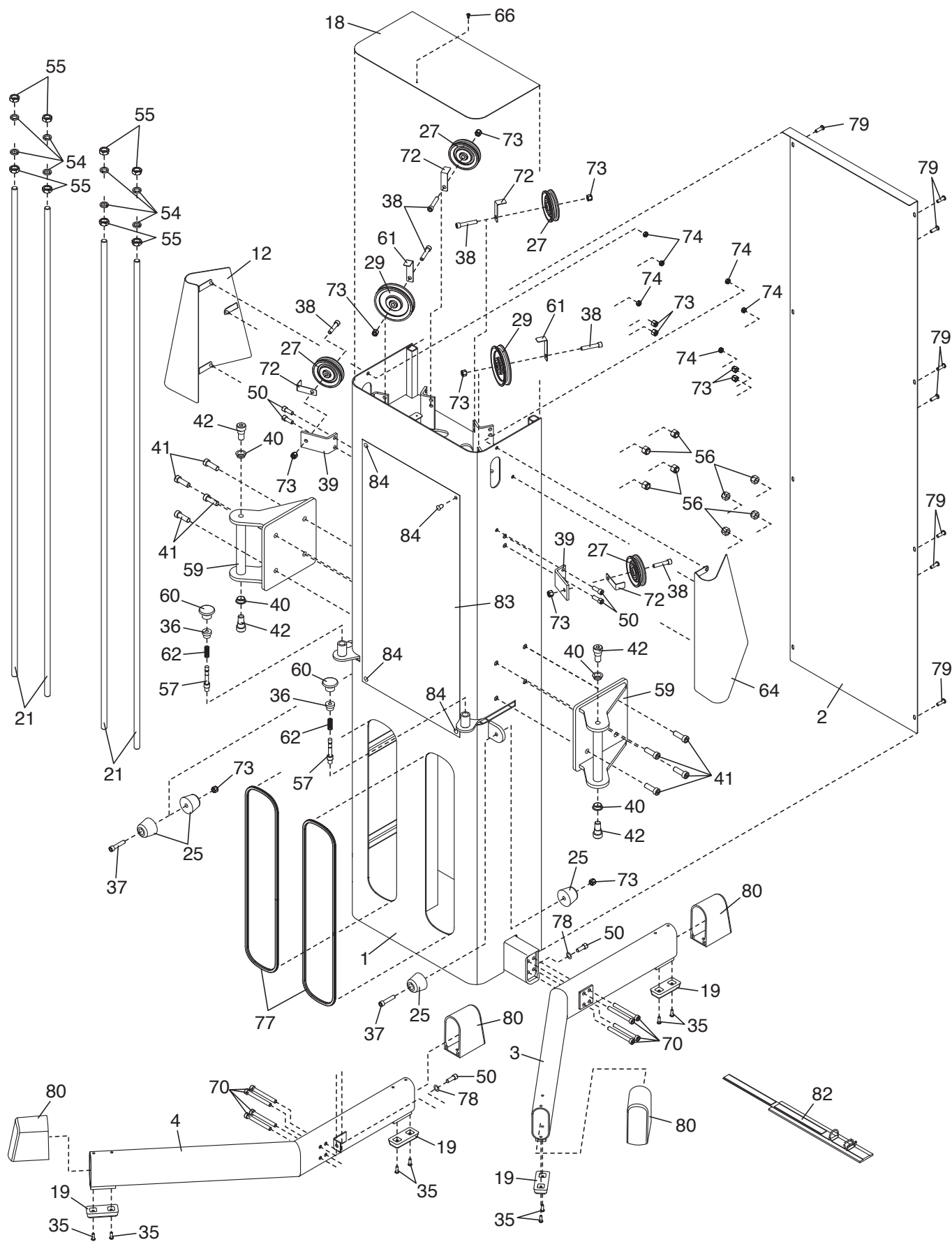
分解图 A

型号: VFMC4007-BLK.0 R0817A



分解图 B

型号: VFMC4007-BLK.0 R0817A



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：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 点至下午 3 点（美国山地时间，西七区）

电子邮件：intlcustomer@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。本产品保修不适用于重度使用的大型场所，包括健身俱乐部、学院/大学、社区中心或军事设施；在上述场所使用本产品将使本保证失效。

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”。