

**FC6012**  
单人站综合训练器



**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)

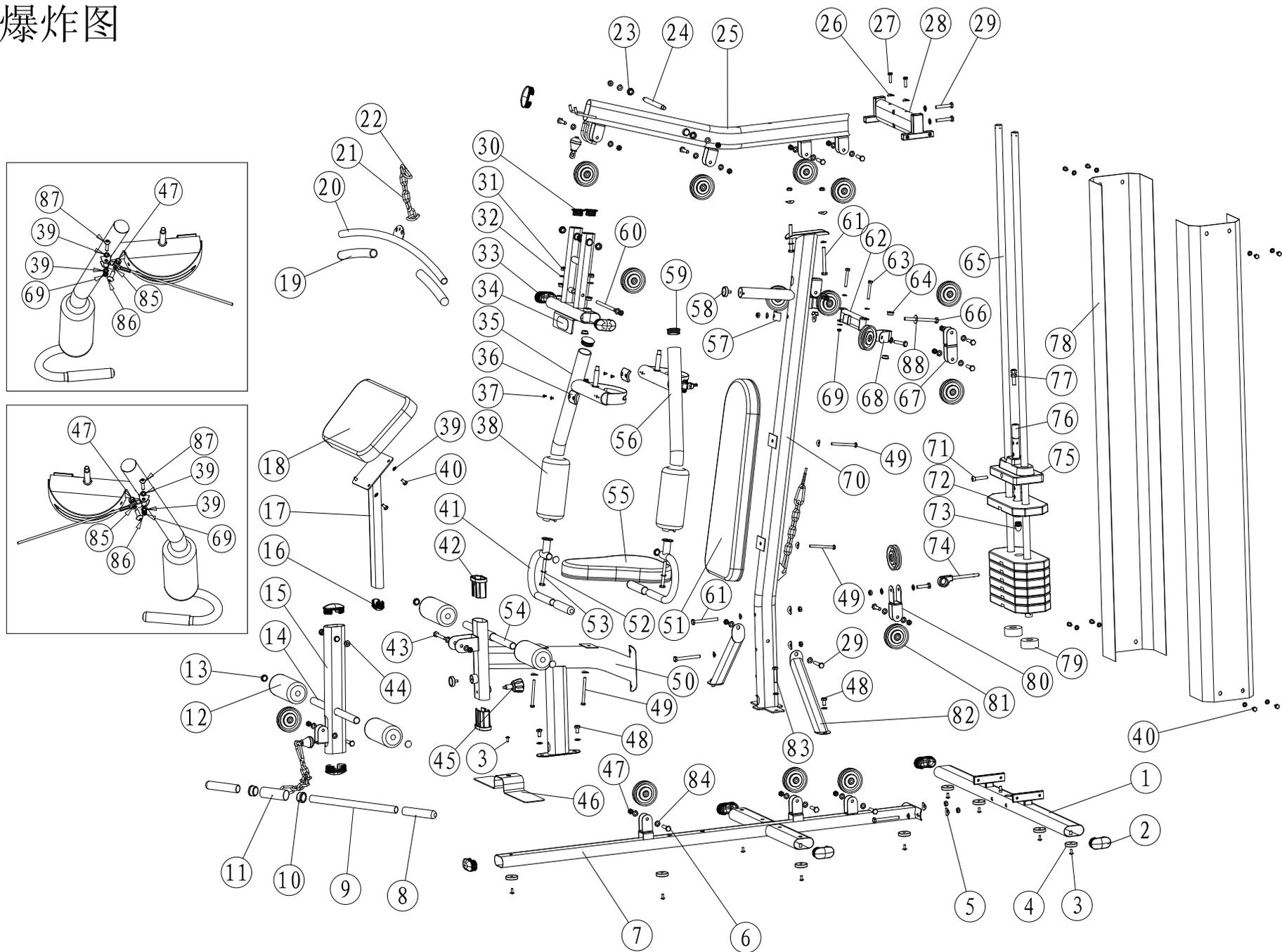
国内市场：[sale1@daily-youth.com](mailto:sale1@daily-youth.com)

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.

# 九. 爆炸图



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 .....	1
二、安全使用说明 .....	1
三、安装说明 .....	2
四、训练说明 .....	13
五、训练指导说明 .....	13
六、故障分析与排除 .....	15
七、维护指南 .....	15
八、爆炸图明细 .....	16
九、爆炸图 .....	18

## 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(74)插入配重孔的位置,可以改变拉力大小; 插拔弹簧拉销(45),可升降软包调节件(18)高度)。
2. 抓住长拉手(20)可以做高拉运动。
3. 握住短把手(11)可以做二头肌运动、上拉运动、坐姿划船等运动。
4. 使用左右力臂可以做推胸与扩胸运动。
5. 使用踢腿件(15)可以做踢腿运动。

## 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,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。
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。

## 八、爆炸图明细

图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
61	M10外六角螺丝	M10X95	6	75	配重头		1
62	后支架 焊件		1	76	配重杆 焊件		1
63	M8外六角螺丝	M8X60	2	77	M12平螺母		1
64	轴套(4)		4	78	铁护罩		2
65	配重导杆		2	79	配重底座胶		2
66	M10外六角螺丝	M10X125	1	80	异向滑轮件 焊件		1
67	同向滑轮件 焊件		1	81	小滑轮		16
68	旋转支架 焊件		2	82	加强支撑管焊件		2
69	M8止动螺母		4	83	M10外六角螺丝	M10X50	2
70	立杆 焊件		1	84	M10小平垫圈	Φ20×1.5	44
71	圆柱头内六角螺丝	M10X50	1	85	拉绳旋转架焊件		2
72	小配重块		7	86	M10外六角螺丝	M10X25	2
73	配重杆堵头		1	87	M8外六角螺丝	M8X40	2
74	配重插销		1	88	M10中平垫片	Φ30×2.0	1

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. 本产品最大负载重量为 48kg（配重块+配重头），不可擅自增加配重。
18. 组装尺寸：181×123×203（cm）。
20. 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。
21. 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。

**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

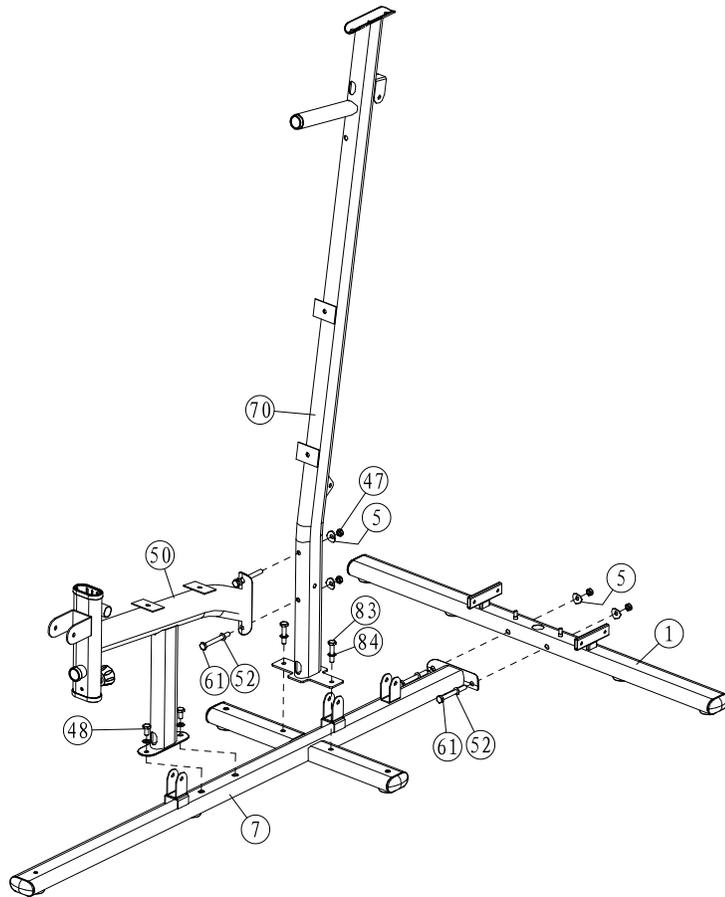
！本产品必须由拥有资质的专业人员或厂方人员进行安装

1. 在安装器械之前，请合理安排空间，避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

图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
1	后横管焊件		1	52	M10弧形小垫圈	$\phi 20 \times 1.5$	4
5	M10弧形大垫圈	$\phi 30 \times 2.0$	4	61	M10外六角螺丝	M10X95	4
7	底架焊件		1	70	立杆焊件		1
47	M10止动螺母		4	83	M10外六角螺丝	M10X50	2
48	M10外六角螺丝	M10X20	2	84	M10小平垫圈	$\phi 20 \times 1.5$	4
50	坐架焊件		1				



## 八、爆炸图明细

图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
1	后横管焊件		1	31	M12止动螺母		4
2	80X40椭圆堵头		10	32	M12小平垫片	$\phi 24 \times 2.0$	4
3	M6大扁头十字螺丝	M6X15	10	33	力臂头焊件		1
4	脚垫		9	34	棱形LOGO		1
5	M10弧形大垫圈	$\phi 30 \times 2.0$	6	35	右力臂焊件		1
6	M10外六角螺丝	M10X45	15	36	缓冲垫		2
7	底架焊件		1	37	十字盘头螺丝	M5X8	4
8	把手套		4	38	扶手泡棉		2
9	把手内管		1	39	M8小平垫圈	$\phi 16 \times 1.2$	20
10	G38套G25中空套		2	40	M8外六角螺丝	M8X20	12
11	把手外套焊件		1	41	把手焊件		2
12	泡棉套		4	42	80套70中空套		2
13	G25堵头		6	43	M10外六角螺丝	M10X80	1
14	踢腿横管		1	44	座管铜套		2
15	踢腿焊件		1	45	拉销		1
16	70x30椭圆堵头		1	46	脚踏板		1
17	调节件焊件		1	47	M10止动螺母		28
18	座软包		1	48	M10外六角螺丝	M10X20	4
19	长把手套		2	49	M8外六角螺丝	M8X95	4
20	长拉手焊件		1	50	坐架焊件		1
21	六节短铁链		1	51	靠背		1
22	小葫芦钩		6	52	M10弧形小垫圈	$\phi 20 \times 1.5$	9
23	轴套(1)		10	53	M10外六角螺丝	M10X90	2
24	上主轴		1	54	泡棉横管		1
25	上梁		1	55	座垫		1
26	M8弧形小垫圈	$\phi 24 \times 2.0$	6	56	左力臂焊件		1
27	M8外六角螺丝	M8X30	2	57	小弧形耳片		2
28	大梁后段焊件		1	58	平垫		2
29	M10外六角螺丝	M10X60	3	59	G48堵头		2
30	50X25椭圆管堵		2	60	M10双头螺栓	M10X165	1

## 六、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“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

## 七、维护指南

### ① 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。

### ② 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?

### ③ 每周保养:

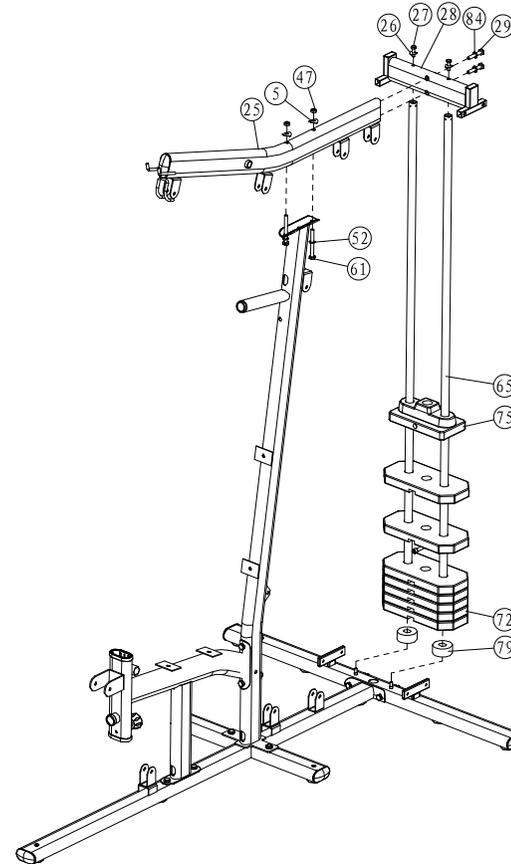
检查器械各紧固件是否松动。

检查器械的运动件运动时是否顺畅, 运动时有无异响。

## 组装步骤

### 步骤 2

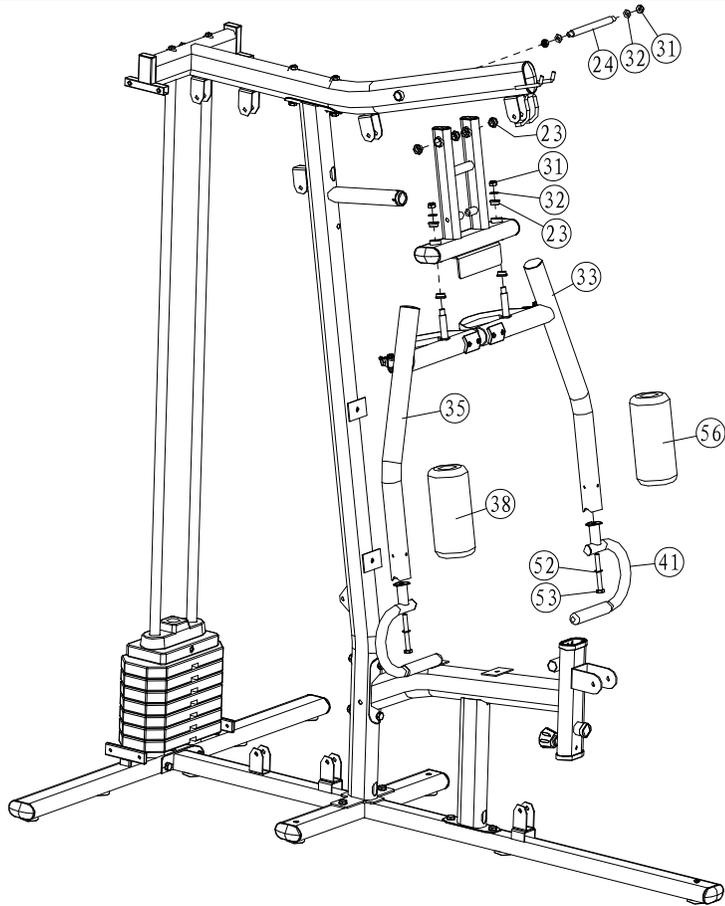
图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
5	M10弧形大垫圈	Φ30×2.0	2	52	M10弧形小垫圈	Φ20×1.5	2
25	上梁		1	61	M10外六角螺丝		2
26	M8弧形小垫圈	Φ24×2.0	2	65	配重导杆		2
27	M8外六角螺丝		2	72	小配重块		7
28	大梁后段 焊件		1	75	配重头		1
29	M10外六角螺丝	M10X60	2	79	配重底座胶		2
47	M10止动螺母		2	84	M10小平垫圈	Φ20×1.5	2



## 组装步骤

### 步骤 3

图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
23	轴套(1)		8	38	扶手泡棉		2
24	上主轴		1	41	把手 焊件		2
31	M12止动螺母		4	52	M10弧形小垫圈	φ20×1.5	2
32	M12小平垫片	φ24×2.0	4	53	M10外六角螺丝	M10X90	2
33	力臂头 焊件		1	56	左力臂 焊件		1
35	右力臂 焊件		1				



### 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)

将短把手(11)安装到低滑轮处，双手抓住短把手(11)，身体站直，脚踏脚板(46)，两臂伸直，后臂紧靠身体，用前臂尽可能地向上抬手把焊件。

### 7. 二头肌训练(前二头肌、前臂肌群)

将短把手(11)安装到低滑轮处，坐在座垫上，双肘靠住调节件上的支撑软包(18)、调整好高度，双手抓住短把手(11)以肘部为中心做幅度尽可能大的弧形运动。

### 8. 二头肌训练-反向握把(二头肌、前臂肌群加强)

做如前一步同样的预备工作和运动，不同的是双手要反向握住短把手(11)，运动的过程中你可以感觉到真正的受力位置是手握住的地方而不是二头肌。

### 9. 立姿下拉(上臂肱三头肌)

将长拉手(20)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，脚踏脚板(46)，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(20)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(20)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)

坐在座垫上，使左/右臂上的把手处在胸的中间部位，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)

坐在座垫上，前臂靠在圆形海绵棒上，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)

坐在座垫上，把软包调节件(17)调到最高位置或拿下来，用双腿勾住圆形海绵棒，比手抓住座垫底部，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。

## 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(11)安装到低滑轮处，坐在地面上用双脚支撑住踢腿件(15)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棉棒上，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棉棒上，然后尽可能地朝向所扶海棉棒的反向踢腿。

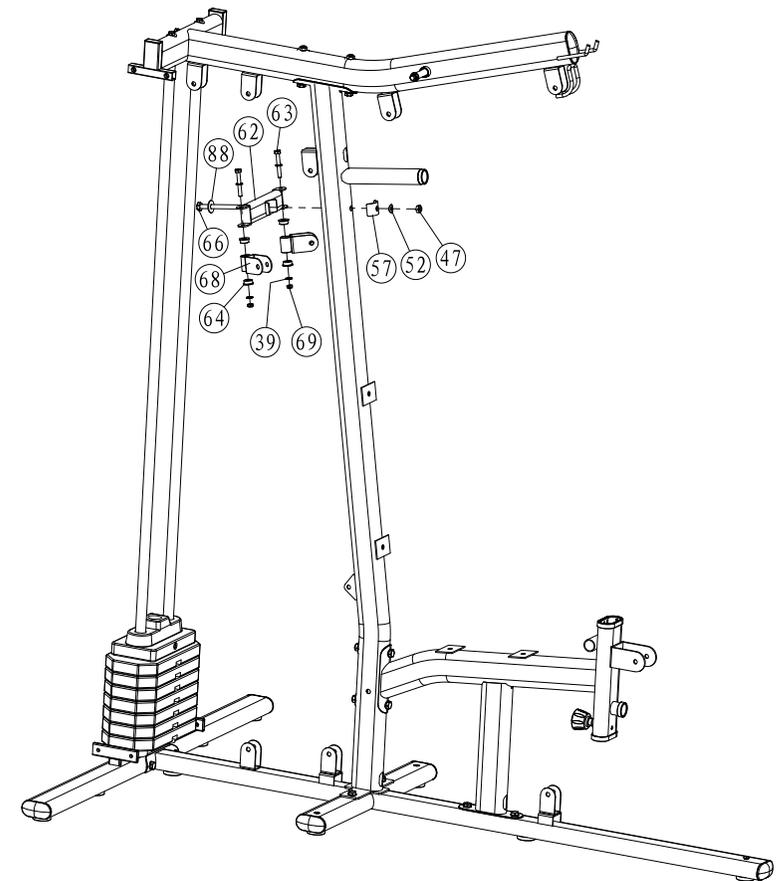
### 4. 立姿前踢腿(小腿跟臀部的肌群)

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，运动时面向与后踢腿面向相反，然后尽可能地朝向所扶海棉棒的反向踢腿。

## 组装步骤

### 步骤 4

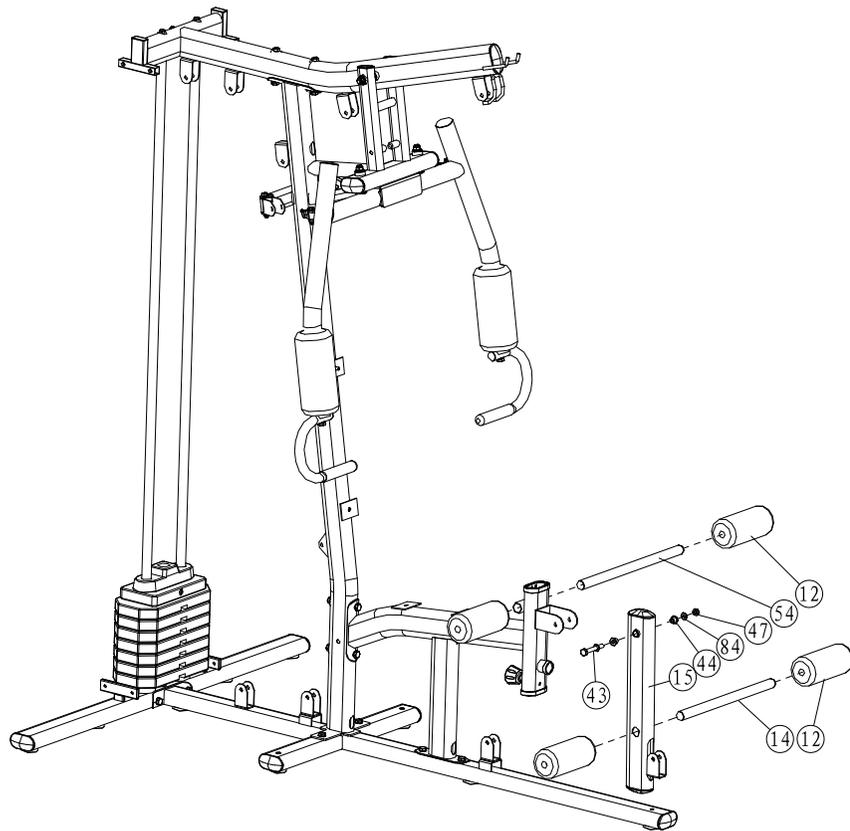
图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
39	M8小平垫圈	$\phi 16 \times 1.2$	4	64	轴套(4)		4
47	M10止动螺母		1	66	M10外六角螺丝	M10X125	1
52	M10弧形小垫圈	$\phi 20 \times 1.5$	1	68	旋转支架 焊件		2
57	小弧形耳片		1	69	M8止动螺母		2
62	后支架 焊件		1	88	M10中平垫片	$\phi 30 \times 2.0$	1
63	M8外六角螺丝	M8X60	2				



## 组装步骤

### 步骤 5

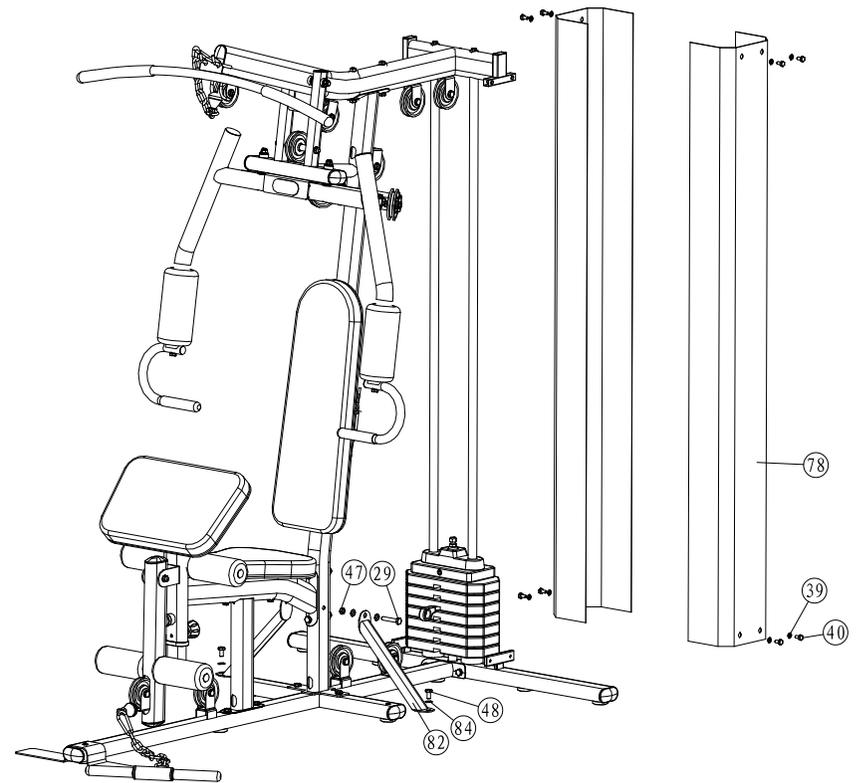
图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
12	泡棉套		4	44	座管铜套		2
14	踢腿横管		1	47	M10止动螺母		1
15	踢腿焊件		1	54	泡棉横管		1
43	M10外六角螺丝	M10X80	1	84	M10小平垫圈	$\phi 20 \times 1.5$	2



## 组装步骤

### 步骤 10

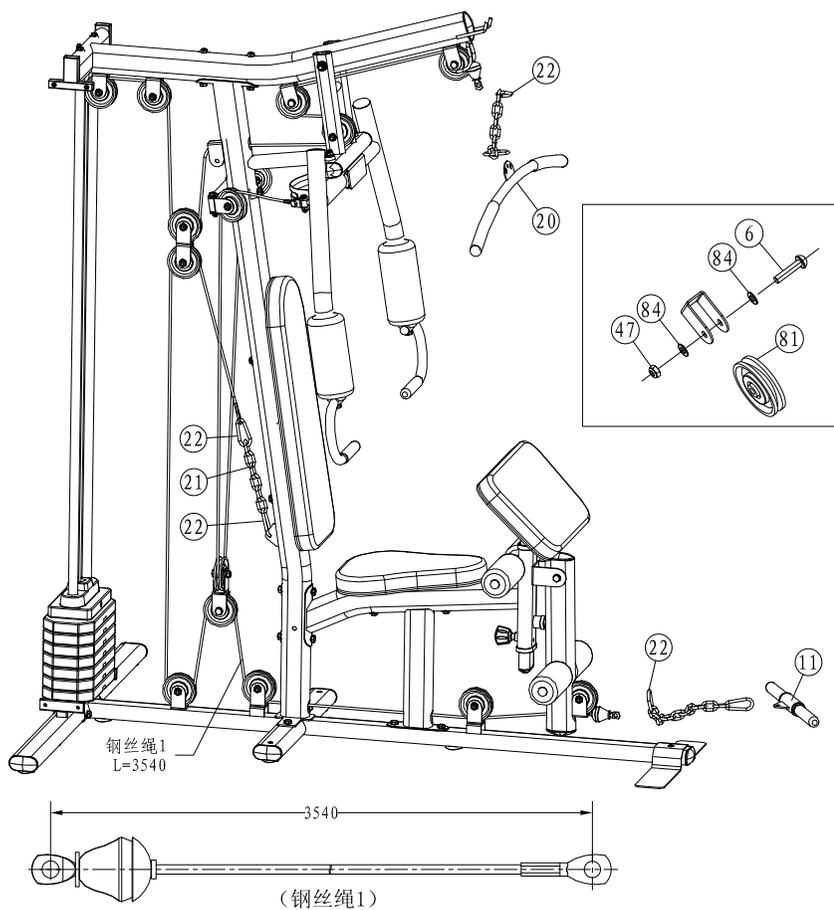
图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
29	M10外六角螺丝	M10X60	1	48	M10外六角螺丝	M10X20	2
39	M8小平垫圈	$\phi 16 \times 1.2$	8	78	铁护罩		2
40	M8外六角螺丝	M8X20	8	82	加强支撑管焊件		2
47	M10止动螺母		1	84	M10小平垫圈	$\phi 20 \times 1.5$	4



## 组装步骤

### 步骤 9

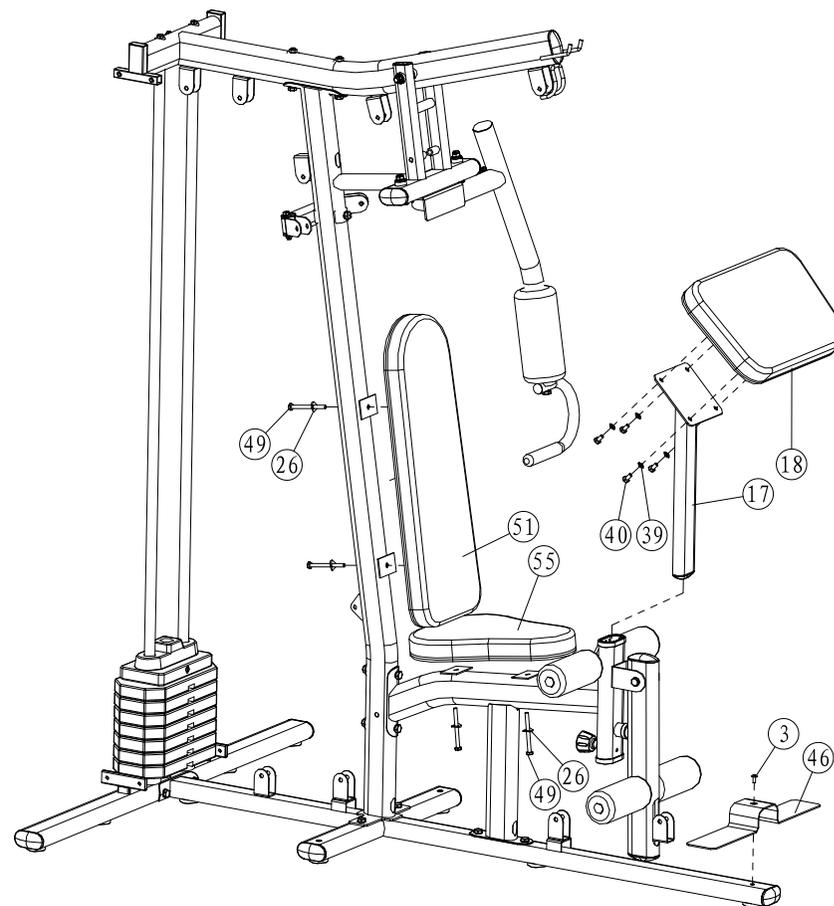
图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
6	M10外六角螺丝	M10X45	6	22	小葫芦钩		6
11	把手外套 焊件		1	47	M10止动螺母		6
20	长拉手 焊件		1	81	小滑轮		6
21	六节短铁链		3	84	M10小平垫圈	M10( $\phi 20 \times 1.5$ )	12



## 组装步骤

### 步骤 6

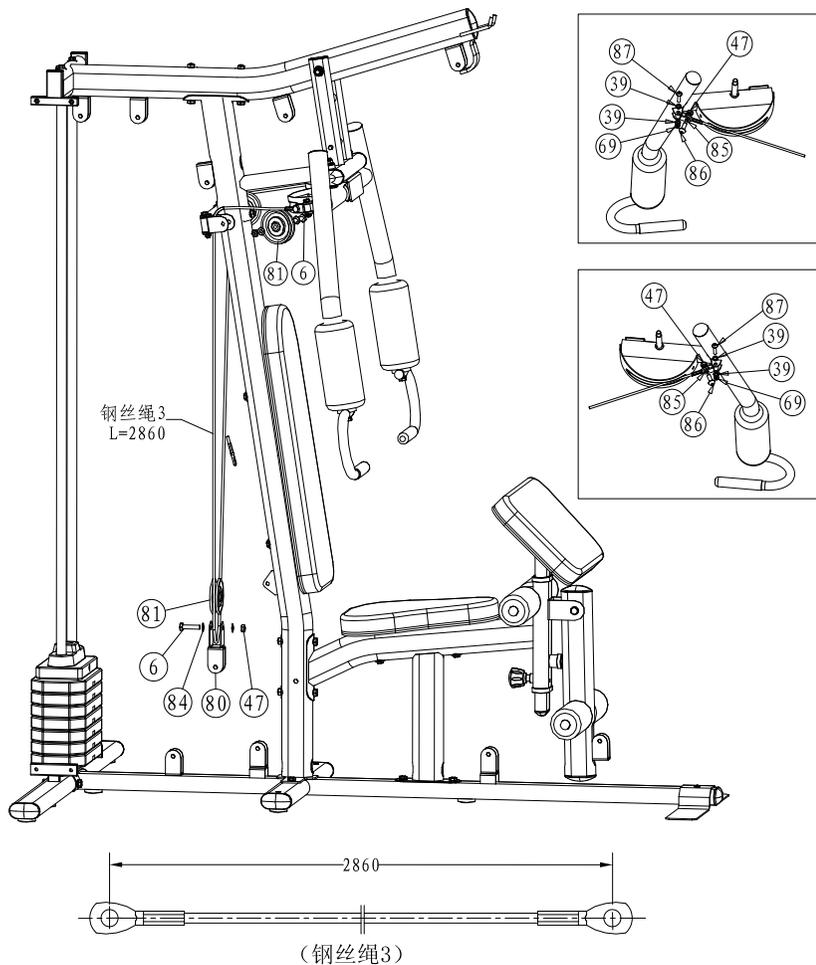
图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
3	M6大扁头十字螺丝	M6X15	1	40	M8外六角螺丝	M8X20	4
17	调节件 焊件		1	46	踏板		1
18	座软包		1	49	M8外六角螺丝	M8X95	4
26	M8弧形小垫圈	$\phi 24 \times 2.0$	4	51	靠背		1
39	M8小平垫圈	$\phi 16 \times 1.2$	4	55	坐垫		1



## 组装步骤

### 步骤 7

图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
6	M10外六角螺丝	M10X45	3	84	M10小平垫圈	$\phi 20 \times 1.5$	6
47	M10止动螺母		3	85	拉绳旋转架焊件		2
80	异向滑轮件 焊件		1	86	M10外六角螺丝	M10X25	2
81	小滑轮		3	87	M8外六角螺丝	M8X40	2



## 组装步骤

### 步骤 8

图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
33	力臂头焊件		1	74	配重插销		1
47	M10止动螺母	M10	8	75	配重头		1
60	双头螺栓	M10X165	1	76	配重杆焊件		1
67	同向滑轮件焊件		1	81	小滑轮		7
71	柱头内六角螺丝	M10X50	1	84	M10小平垫圈	M10( $\phi 20 \times 1.5$ )	14

