

**GS 309**  
腹背肌训练器



**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.

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

## 产品特点:

- 1、锻炼部位: 腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌、竖脊肌等。
- 2、采用优质高频焊管 120\*50mm 平椭圆管与直径  $\phi$ 60mm 圆管相结合, 厚度 3mm。
- 3、采用 ABS 全封闭流线型门组件, 最大限度保护使用人和他人的安全。
- 4、嵌入式超大屏幕显示功能, 可显示运动时间、次数、卡路里等数据。
- 5、导杆采用高硬度、高亮光镀铬; 直径 20mm。
- 6、配重采用冷轧钢配重片, 重量 80kg (可选配 100-125kg)。
- 7、全系列附带辅助配重, 重量选择精确到 2.5kg。
- 8、调校采用铝合金弹簧插销调整, 轻松、快捷。
- 9、座垫、背垫采用一次成型 PU 发泡工艺, 保证不变形, 厚度 70mm, 可调式座垫、背垫。
- 10、采用“七股九线”免维护自润滑直径为 5mm 钢丝绳, 与机架采用优质万向节连接, 保证钢丝绳使用寿命。
- 11、采用优质加纤 U 型尼龙防滑、防脱落、精密轴承滑轮, 直径  $\phi$ 110mm。
- 12、贴地脚垫采用尼龙材质且具有减震、高度调节功能, 厚度 20mm 直径  $\phi$ 150mm。
- 13、机身具有健身指示标贴和警示标贴。
- 14、产品采用分动式汇聚运行轨迹, 更加符合人体工学及贴近肌肉收缩方向, 更加科学有效确保训练效果。

净 重: 136kg

毛 重: 163kg

配重重量: 80kg

占地面积: 125\*124\*162cm

## 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

## 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。

## 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. 请仔细阅读贴在机体上的使用说明，本产品为专用运动训练器械，不允许以其它训练姿势在本机上进行训练或对别的肌肉进行训练。
2. 在开始一次训练课程前，使用者需确定自己身体状况良好。如有可能请向医生咨询。
3. 任何时候如发现器械发生损坏、磨损、变形等状况，请立即停止使用。
4. 训练时请**不要**穿过于宽松的衣服。
5. 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。
6. 在训练过程中，如出现疼痛、眩晕等不适症状，请立即停止练习，并通知当值教练。
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. 器械上的**使用说明**、**安全警示标志**上包含重要信息，不要以任何理由撕除以上标识。
9. 不得倚靠训练器材，以防器材翻倒伤人。
10. 器械必须放置在平正、坚硬、干燥的地面上，在训练时不得发生倾斜。
11. 在调节配重时一定要将**配重插销**完整插入配重调节孔内，如未完整插入，配重块在上升过程中有可能发生脱落而突然失重。此外，不允许在配重块上升状态下拔出配重插销。
12. 使用前，必须将拉绳调正在滑轮的中间位置，并将拉绳调紧，以防松脱滑出伤人和损坏器械。
13. 拉绳、滑轮为力传递的关键部件，当发现拉绳、滑轮出现磨损严重或出现破损情况请立即停止使用并及时更换，需技术咨询请通知经销商进行。
14. 只有获得资质的专业人员获许对器械进行调整、保养和维修。
15. 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。

## 电子表说明

### 显示规则:

时间(TMR) -----00:00 ~ 99:59 分:秒      次数(CNT)-----0~ 9999 次  
总次数(TOTAL) -----0~ 9999 次      热量(CAL)-----0 ~ 9999 千卡路里

### 按键功能:

模式键(Mode): 选择和查看某一项功能,黑屏时按模式键 1-3 秒,电子表复位;  
设定键(Set): 设定当前显示某一功能的计数值(在没闪烁非扫描状态下有效);  
复位/清除键(Reset): 对当前的数据复位/清除。  
暂停(Pause): 按一次对当前运动的数据暂停, 再按一次恢复。

### 操作过程:

1. 有按键和传感器信号输入时,自动开启;
2. 没有信号输入(按键和传感器信号)的情况下,四分钟后自动关闭。
3. 运行和设置方法及步骤:
  - <1>扫描:闪烁状态下自动循环显示各计数值 ①时间②次数③总次数④热量
  - <2>时间、次数、热量: 可正向计数,数值可到最大显示。
  - <3>倒计时模式: 在没闪烁状态下,按模式键(Mode)可选择时间、次数、热量选项,选定后可按设定键(Set)进行修改自己所需要的倒计时数值;数值设定完成后可直接运动,运动时数值递减到零运动结束。
  - <4>时间: 测量从开始运动至运动停止时所用的时间;
  - <5>次数: 测量从开始运动至运动停止时的次数;
  - <6>总次数: 测量运动时的总的次数,当有信号输入时,就在原有的数据;基础上开始计数.(注:复位功能对此无效,只有当电池掉电时,数据才清零);
  - <7>热量 测量从开始运动至运动停止时所消耗的热量(即卡路里);

电池: 如果显示不清晰时,请更换电池;

## 安装说明

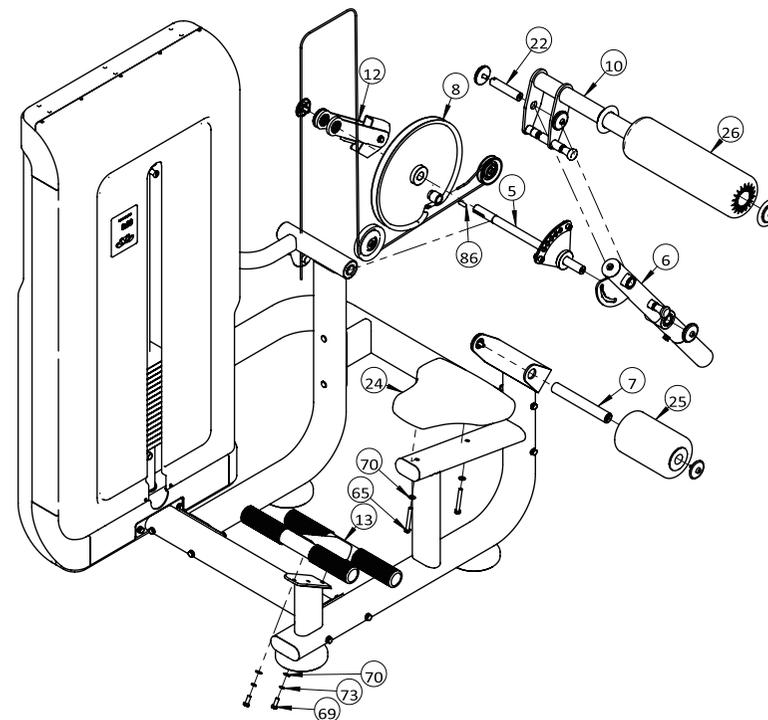
!本产品必须由拥有资质的专业人员或厂方人员进行安装

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. 安装拉绳时应严格按照拉绳走势图进行安装,以其他方式安装有可能造成意想不到的损伤。
3. 安装配重块时请注意安全,在安装过程中应避免因操作不当造成配重跌落的可能。配重块一次只能安装一片,并且在安装过程中需由另一个人扶住配重滑杆。
4. 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。参考 GS309 分解图和明细表,安装步骤如下:

## 组装步骤

### 步骤3

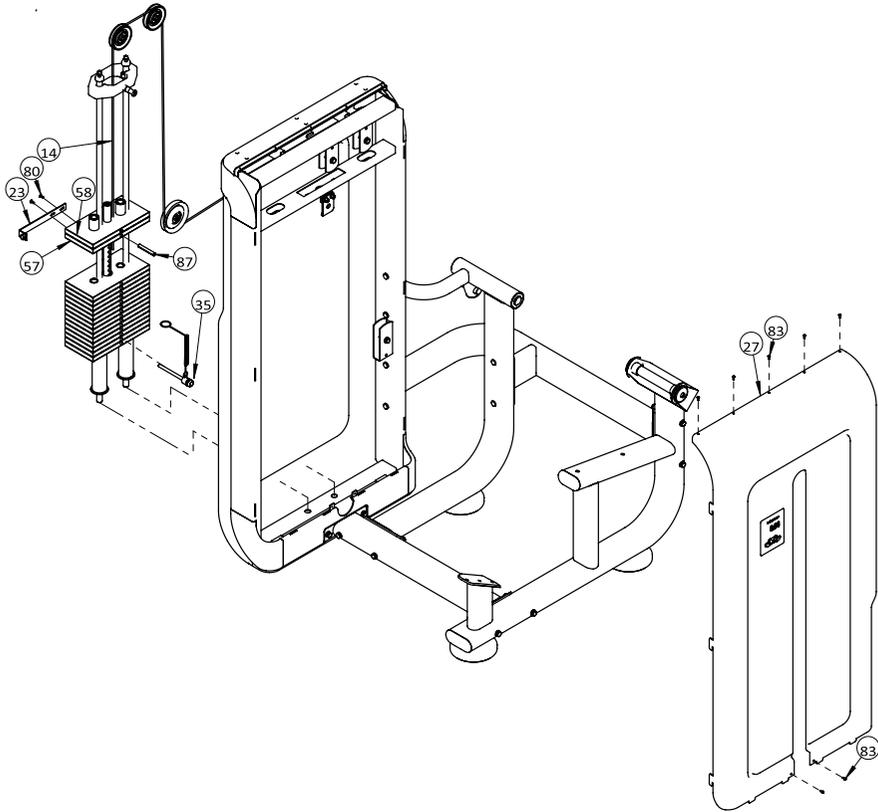
图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
5	转轴架		1	24	座垫		1
6	摆动架		1	25	FOAM	φ 138*φ 38*210	1
7	短FOAM架		1	26	包皮革FOAM	φ 140*467	1
8	绳轮		1	65	六角螺栓	M10*75	2
10	FOAM架		1	69	六角螺栓	M10*25	2
12	换向架		1	70	垫圈	φ 11*φ 20*2	4
13	脚踏架		1	73	弹簧垫圈	φ 10	2
22	转轴	φ 25.4*117*M10	1	86	平键	8*28	1



## 组装步骤

### 步骤2

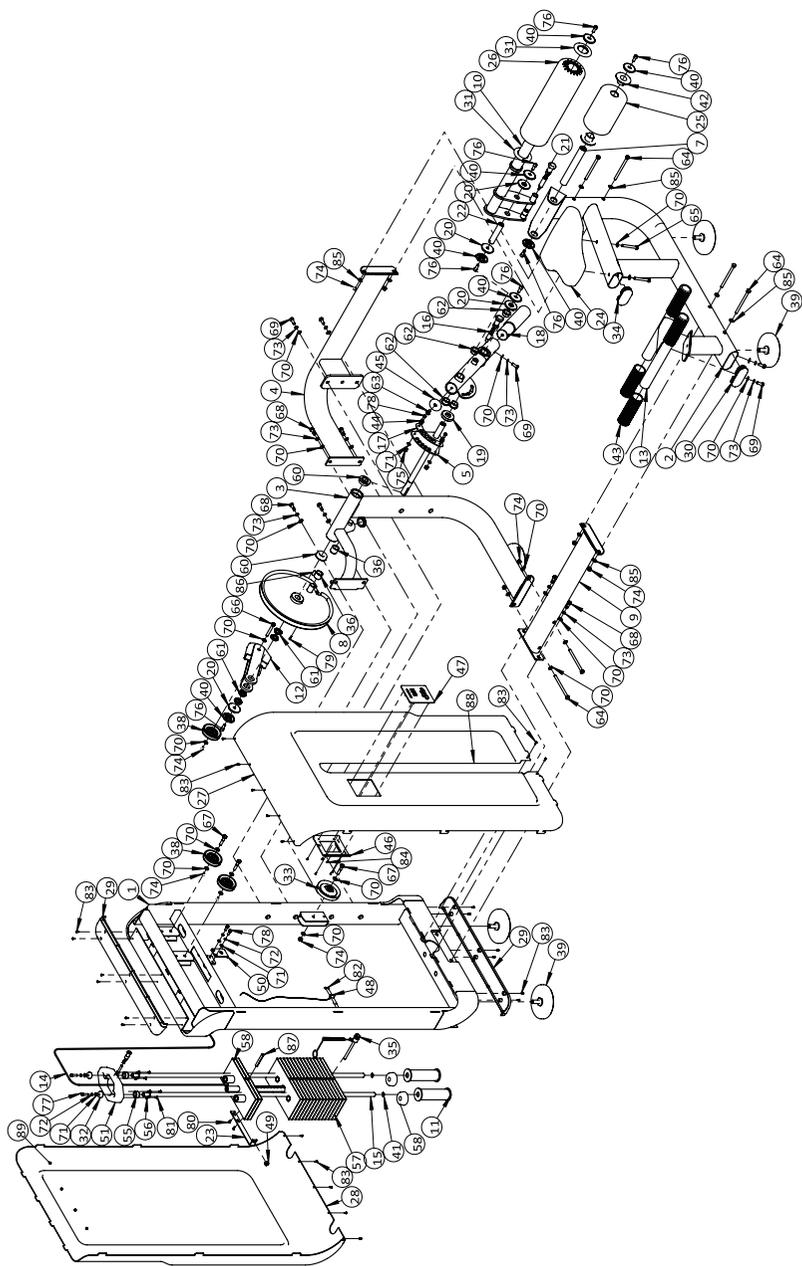
图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
14	钢索组件		1	58	配重铁组件		1
14	钢索组件		1	80	十字槽盘头螺钉	M5*12	2
27	前护罩	1485*169*720*3	1	83	十字槽盘头自攻螺钉	ST4.2*13	7
35	选择铁插销		1	87	弹性圆柱销	φ11*75	1
57	选择铁	272*135*19	15				



## 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	U型架		1	45	铝端盖	φ60*φ10.5*10.9	1
2	坐靠架		1	46	电子表固定板	150*135*8.5*2	1
3	主体架		1	47	电子表	142*111	1
4	后连接架		1	48	传感器		1
5	转轴架		1	49	磁铁		1
6	摆动架		1	50	辅助配重限位板	75*15*50*6	1
7	短FOAM架		1	51	辅助配重块		1
8	绳轮		1	52	辅助配重小把手		1
9	贴地连接架		1	53	辅助配重插销轴	φ13*φ10*M8*47	1
10	FOAM架		1	54	辅助配重弹簧	φ11*1*18.5	1
11	垫高架		2	55	衬套	φ27.2*φ19.5*25	2
12	换向架		1	56	挡板	53*32*3	2
13	脚踏架		1	57	选择铁	272*135*19	15
14	钢索组件		1	58	配重铁组件		1
15	选择铁导管	φ19*2*1334	2	59	橡胶垫	φ63.5*φ19*25.4	2
16	弹性插销组件		1	60	1"法兰轴承		2
17	衬板	R131.2*2	1	61	铜轴承1	φ38*φ25.4*7.5	4
18	配重棒	φ60*260	1	62	铜轴承	φ38*φ25.4*18	4
19	挡套	φ60*φ26*12	2	63	内六角沉头螺钉	M10*25	1
20	端盖垫板	φ60*5	4	64	六角螺栓	M10*140	6
21	弹性插销组件		1	65	六角螺栓	M10*75	2
22	转轴	φ25.4*117*M10	1	66	六角螺栓	M10*70	1
23	磁铁支架	224*25*36*3	1	67	六角螺栓	M10*50	3
24	座垫		1	68	六角螺栓	M10*30	6
25	FOAM	φ138*φ38*210	1	69	六角螺栓	M10*25	5
26	包皮革FOAM	φ140*467	1	70	垫圈	φ11*φ20*2	21
27	前护罩	1485*169*720*3	1	71	垫圈	φ9*φ16*1.5	6
28	后护罩	720*1485*169	1	72	弹簧垫圈	φ8	4
29	上护罩	721*96.5*27*3	2	73	弹簧垫圈	φ10	11
30	管塞	50*120	1	74	尼帽	M10	10
31	大挡环	φ90*φ51.5*6	2	75	尼帽	M8	2
32	导杆固定套	φ29*φ8.5*12	2	76	内六角圆柱头螺栓	M10*25	7
33	大滑轮		1	77	内六角圆柱头螺栓	M8*30	2
34	大椭圆管塞	RT50*100	1	78	内六角圆柱头螺栓	M8*20	4
35	选择铁插销		1	79	内六角圆柱头螺钉	M4*15	1
36	限位套	φ32*φ25.4*28	3	80	十字槽盘头螺钉	M5*12	2
37	φ50管塞		1	81	十字槽沉头螺钉	M5*10	4
38	小滑轮		3	82	十字槽盘头螺钉	M3*10	2
39	贴地架		5	83	十字槽盘头自攻螺钉	ST4.2*13	24
40	小圆盖	φ60*11	7	84	十字槽盘头自攻螺钉	ST2.9*10	6
41	橡胶塞	φ18.5*φ15*7	2	85	M10弧形垫圈	φ10.5*φ21*1.8	12
42	FOAM隔套	φ76*φ32.5*29	2	86	平键	8*28	1
43	橡胶套	φ56*φ48*164	4	87	弹性圆柱销	φ11*75	1
44	限位套	φ17*10.5	2	88	护罩加强管	□10*20*0.8*1180	2
				89	十字槽盘头自攻螺钉	ST3.5*10	4

## 爆炸图



## 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	U型架		1	68	六角螺栓	M10*30	6
2	坐靠架		1	69	六角螺栓	M10*25	2
3	主体架		1	70	垫圈	$\phi 11 * \phi 20 * 2$	8
4	后连接架		1	73	弹簧垫圈	$\phi 10$	8
9	贴地连接架		1	74	尼帽	M10	4
64	六角螺栓	M10*140	6	85	M10弧形垫圈	$\phi 10.5 * \phi 21 * 1.8$	12

