

GS 320
四站多功能训练器



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

www.daily-youth.com

国内市场：sale1@daily-youth.com

售后服务：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: 全身肌肉。
- 2、采用优质高频焊管 120*50mm 平椭圆管与直径 ϕ 60mm 圆管相结合, 厚度 3mm。
- 3、采用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、导杆采用高硬度、高亮光镀铬; 直径 20mm。
- 5、配重采用冷轧钢配重片, 重量 80kg*4 组 (可选配 100-125kg)。
- 6、调校采用铝合金弹簧插销调整, 轻松、快捷。
- 7、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。
- 8、采用优质加纤 U 型尼龙防滑、防脱落、精密轴承滑轮, 直径 ϕ 110mm。
- 9、座垫、靠垫采用一次成型 PU 发泡工艺, 保证不变形, 厚度 70mm。
- 10、把手采用高强度 PVC 材料, 双铝合金封帽, 直径 ϕ 32mm。
- 11、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 150mm。
- 12、机身具有健身指示标贴和警示标贴。
- 13、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: 306kg 毛 重: 344kg

配重重量: 80kg*4 组 占地面积: 347*206*228cm

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。

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:

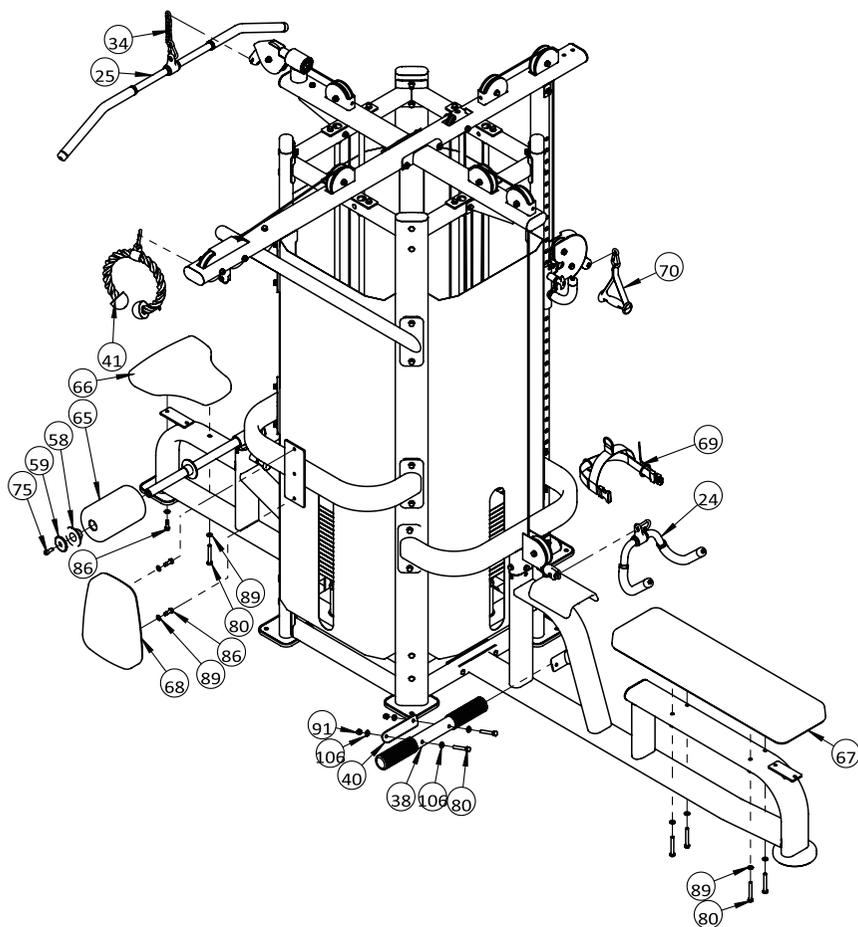
检查器械各紧固件是否松动。
检查器械的运动件运动时是否顺畅,运动时有无异响。
如有必要,请彻底清洗后适当加油。

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。

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
24	低拉把手		1	66	座垫		1
25	高拉把手		1	67	靠垫	660*183*10	1
34	四扣链环		1	69	脚拉力套		1
38	脚踏管	φ 48*2.5*520	1	70	拉力套组		1
40	R24固定板	178*R25.5*3	1	86	六角螺栓	M10*30	3
41	拉力绳		1	89	平垫圈	φ 11*φ 20*2	8
58	FOAM隔套	φ 76*φ 32.5*29	4	91	尼帽	M10	2
59	小圆盖	φ 60*11	2	106	M10弧形垫圈	φ 10.5*φ 21*1.8	4
65	FOAM	φ 138*φ 38*210	2				



安装说明

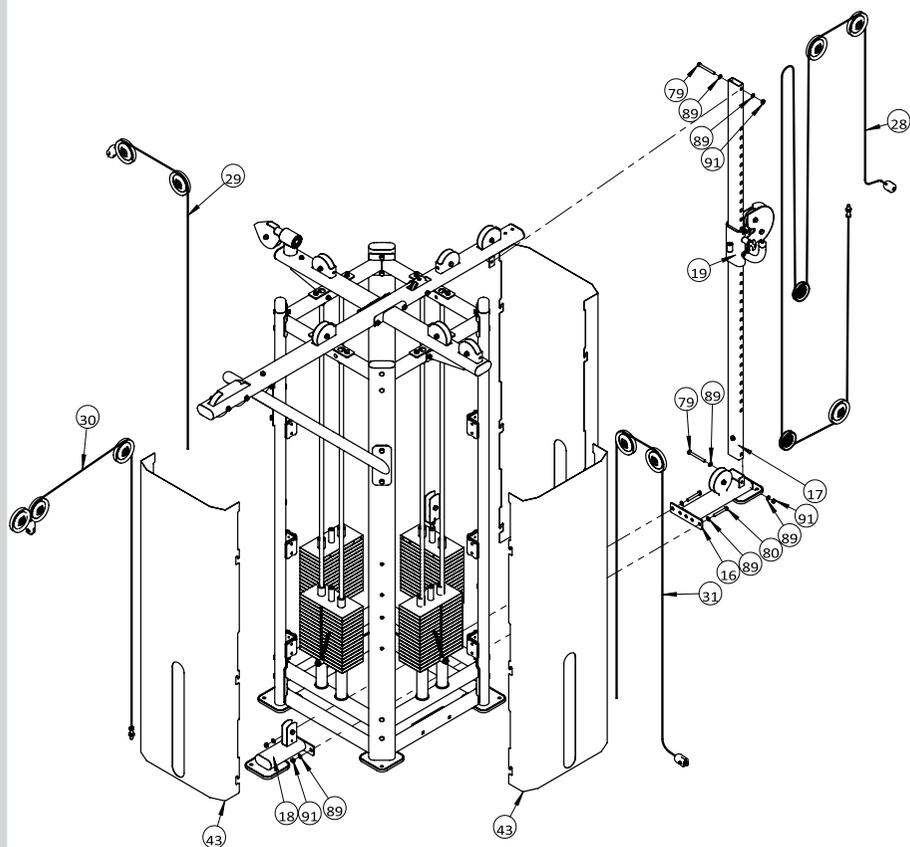
!本产品必须由拥有资质的专业人员或厂方人员进行安装

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 GS320 分解图和明细表, 安装步骤如下:

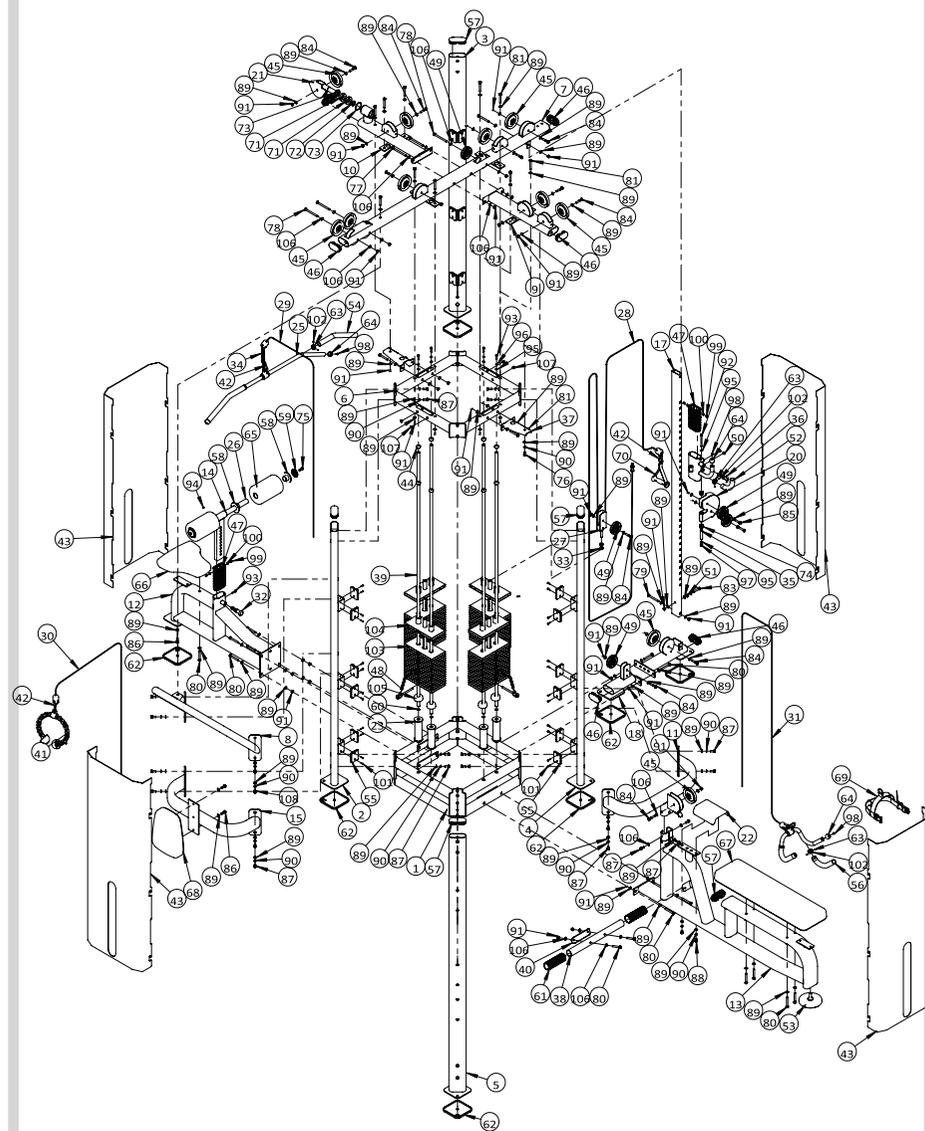
组装步骤

步骤3

图号	零件名称	规格	数量	图号	零件名称	规格	数量
16	HILO贴地架		1	31	划船钢索组件		1
17	滑动导管	J30*70*2.5*2056.6	1	43	护罩	1600*541.2*128.7*1.2	4
18	下支撑架2		1	79	六角螺栓	M10*95	2
19	右滑套		1	80	六角螺栓	M10*75	2
28	HILO钢索组件		1	89	平垫圈	φ11*φ20*2	8
29	高拉钢索组件		1	91	尼帽	M10	4
30	下拉钢索组件		1				



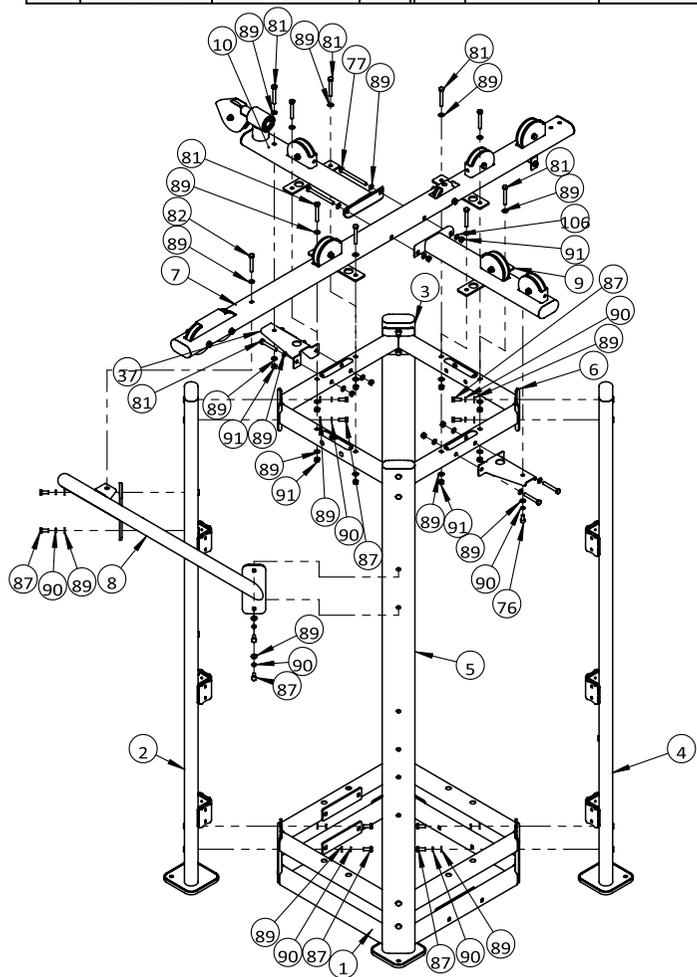
爆炸图



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	下框架		1	76	内六角圆柱头螺栓	M10*20	1
2	立柱1		1	77	六角螺栓	M10*125	2
3	立柱2		1	81	六角螺栓	M10*70	13
4	立柱3		1	82	六角螺栓	M10*65	1
5	立柱4		1	87	六角螺栓	M10*25(全丝)	20
6	上框架		1	89	平垫圈	φ11*φ20*2	46
7	上长滑轮架		1	90	弹簧垫圈	φ10	21
8	上支撑架		1	91	尼帽	M10	15
9	划船上架		1	92	六角螺栓	M8*95	1
10	高拉上架		1	106	M10弧形垫圈	φ10.5*φ21*1.8	4
37	加强U型座	208*130*56*4	2				



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
23	垫高架		8	95	平垫圈	φ9*φ16*1.6	8
27	滑轮连架		1	96	弹簧垫圈	φ8	8
39	选择铁导管	φ19*φ15*1894	8	103	选择铁	272*135*19	60
44	导杆固定套	φ29*φ8.5*12	8	104	配重铁组件		4
48	选择铁插销		4	105	橡胶垫	φ63.5*φ19*25.4	8
93	内六角圆柱头螺栓	M8*30	8				

