



舒华体育股份有限公司  
SHUHUA SPORTS CO., LTD.

公司地址: 福建省晋江市池店仕春工业区 P.C: 362212  
Add: Shichun Industrial Park, Chidian, Jinjiang City, Fujian Province, China  
Tel: (86)595-85985555 85980555 Fax: (86)595-85993039  
E-mail: shuhua@shuhua.com  
Http: //www.shuhua.cn  
全国服务热线: 800-8585955 400-8878855(支持手机拨打)

合格证

PKCC 中国人民保险公司产品质量责任保险  
执行标准: GB17498-2008

型号: SH-G6906 名称: 肱二头肌弯举训练器

检验: 03 出厂:



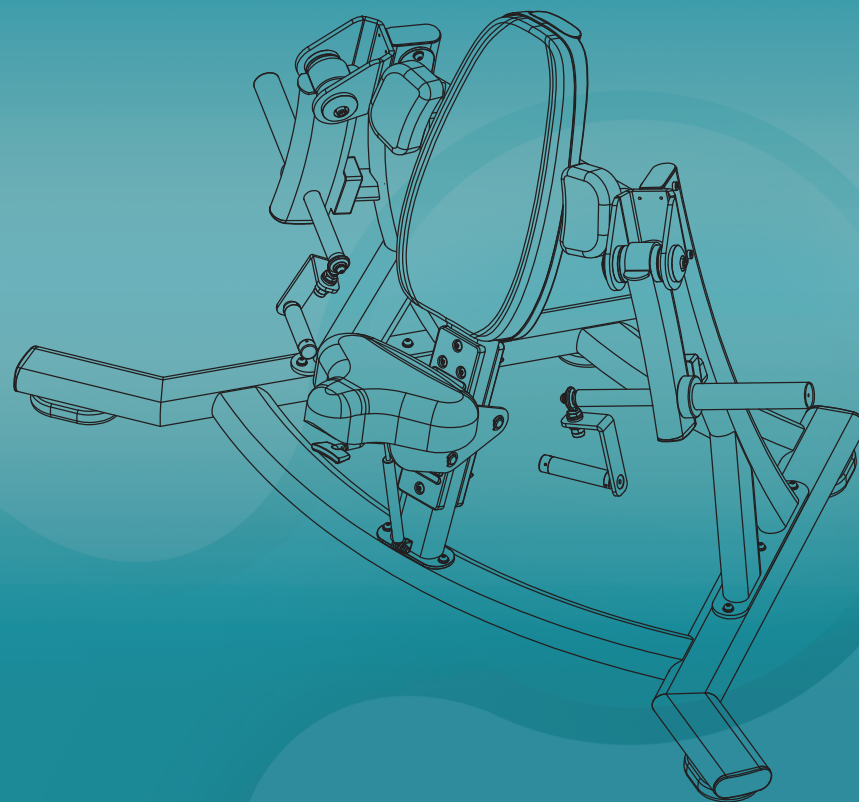
注: 本说明书图片颜色及结构如与实物有细微差别请以实物为准, 公司保留对产品改进的权力, 届时将不另行通知。

舒华



SH-G6906

肱二头肌弯举训练器



SHUHUA SPORTS CO., LTD.

WWW.SHUHUA.CN



# 目录

## CONTENTS

- 01/安全使用须知
- 02/总零件明细表
- 03/总爆炸图
- 04/安装步骤图
- 12/产品说明
- 12/产品参数
- 12/操作指南
- 13/维护指南
- 13/保修说明
- 13/常见故障及排除方法
- 14/保修卡
- 15/环境保护倡议书
- 16/顾客档案卡

## 安全使用须知

感谢您选购本公司的产品，正确的使用训练器是您安全和方便的保证，在使用训练器之前请仔细阅读以下内容：

- 1、请在使用本产品前必须仔细阅读所有使用说明书，严格按照使用手册说明的方法使用本产品。在本产品整个寿命期间保存本使用手册。
- 2、产品所有者应该保证所有产品使用者了解所有的使用注意事项。
- 3、使用本机时应保持室内空气清新、流通，并确保有足够大的活动空间。
- 4、警示！使用者有责任确保器械的良好保养。在安装本品后和每次使用前，检查都已固定件上紧，并无超出部分。定期检查容易磨损部件的状况。
- 5、警示！在您的器械损坏的情况下，请立即联系经销商和公司售后服务部门更换所有磨损件或疵件，不要在没有完全修好前使用器材。
- 6、使用前请穿着合适的运动服装和运动鞋，不要穿着裙子和配戴首饰，头发束起，以免影响锻炼。
- 7、使用本机锻炼前请先做热身运动，以免拉伤肌肉。
- 8、若感觉头晕、疼痛、呕吐等不正常症状请立即停止锻炼，并向医生咨询。
- 9、儿童应在成年人的监护下使用本机进行选择性的训练。
- 10、警示！手脚不得接近运动中的部件。
- 11、警示！不要超过调节设置。
- 12、警示！锻炼时，不要让小孩或宠物接近器械。
- 13、警示！调节杠铃片时，要确保杠铃片完全组装到位，且装上弹簧夹。
- 14、警示！当杠铃片推起时，不要急速放下，以免产生强烈冲击。
- 15、警示！在使用时任何调节装置都必须调节到位。
- 16、警示！请使用正确的方法使用本机进行锻炼；如用不正确或本机达不到的功能进行锻炼可能给你的健康带来伤害。
- 17、警示！器材应安装（置）在稳定性的基座（面）上和相应平整度的基座（面）上。
- 18、建议仅在监管区域内使用该训练器材。

## 总零件明细表

尊敬的客户：

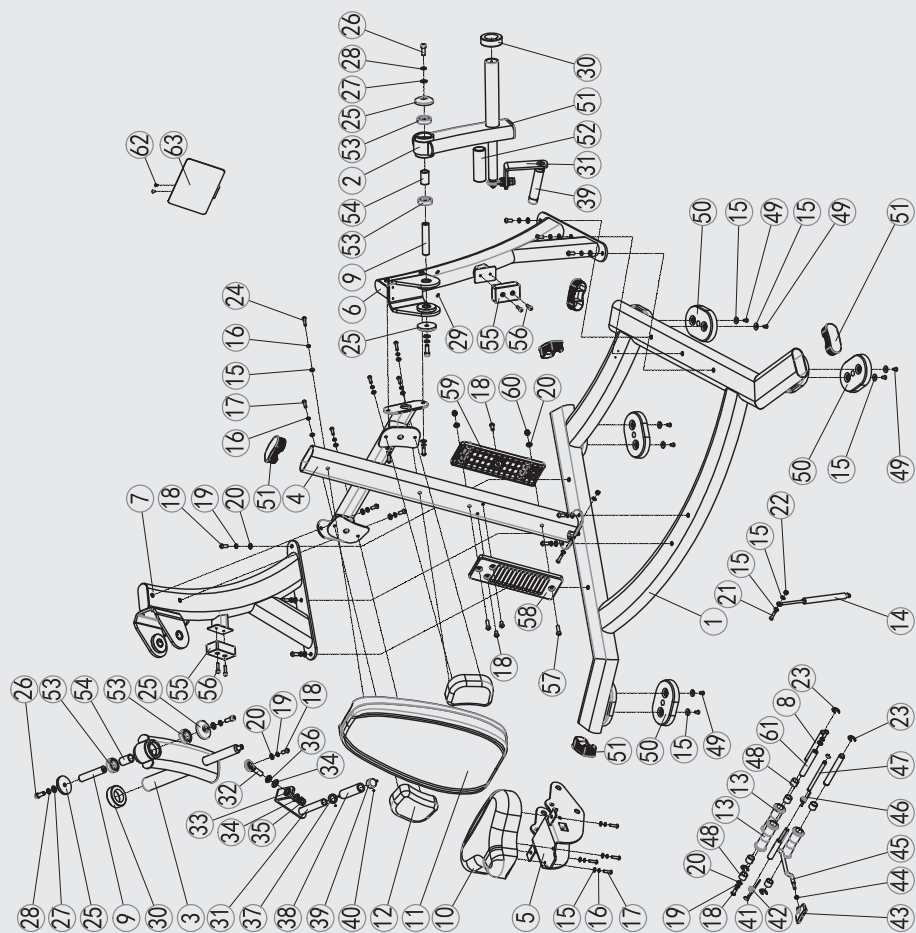
当您在组装本机前，请先参照下零部件表将各零部件理清好，我们已将各类紧固件准备齐全，您只要按以下步骤进行安装很快就可以组装成机。

下图为整机台安装的部件散图，打开包装箱，您可以在箱内取出以下零部件。

| 序号 | 物料名称      | 材质                  | 数量 | 序号 | 物料名称      | 材质                      | 数量 |
|----|-----------|---------------------|----|----|-----------|-------------------------|----|
| 1  | 底架总成      |                     | 1  | 33 | 铜套        | φ 22* φ 16*19           | 2  |
| 2  | 左推臂总成     |                     | 1  | 34 | 平面垫圈      | φ 17* φ 30*3.0          | 4  |
| 3  | 右推臂总成     |                     | 1  | 35 | 防松螺母      | M16                     | 2  |
| 4  | 坐靠垫架总成    |                     | 1  | 36 | 六角薄螺母     | M16                     | 2  |
| 5  | 坐垫板总成     |                     | 1  | 37 | 内挡圈       | φ 33* φ 25.6*10         | 2  |
| 6  | 左推臂支撑架总成  |                     | 1  | 38 | 把手套       | φ 33*φ4.0*120           | 2  |
| 7  | 右推臂支撑架总成  |                     | 1  | 39 | 手把饰盖      | φ 33* φ 25.6*20         | 2  |
| 8  | 滚轮轴       | φ 20*151            | 2  | 40 | 内六角平端紧定螺钉 | M5*3                    | 8  |
| 9  | 转动轴       | φ 25*122            | 2  | 41 | 开口档圈      | 配 φ 10轴                 | 2  |
| 10 | 坐垫总成      | 378*315*100         | 1  | 42 | 右扭簧       | φ 16 (中径)*φ 3 (线径)*圈数右旋 | 1  |
| 11 | 靠垫总成      | 630*351*105         | 1  | 43 | 把手总成      | 74.4*46.3*20.5          | 1  |
| 12 | 肘垫        | t50*120*173         | 2  | 44 | 六角薄螺母     | M8                      | 1  |
| 13 | 滚轮        | φ 50*123.3          | 3  | 45 | 座垫支撑调节    |                         |    |
| 14 | 气压弹簧      | φ 22* φ 10          | 1  | 46 | 左扭簧       | φ 16 (中径)*φ 3 (线径)*圈数左旋 | 1  |
| 15 | 平面垫圈      | φ 8.4* φ 16*t1.6    | 24 | 47 | 调节手把轴     | φ 12*151                | 1  |
| 16 | 弹簧垫圈      | φ 8.1* φ 12.3*t2.1  | 12 | 48 | 滚针轴承      | HK202620                | 6  |
| 17 | 半圆头内六角螺栓  | M8*30               | 10 | 49 | 半圆头内六角螺栓  | M8*12                   | 8  |
| 18 | 半圆头内六角螺栓  | M10*25              | 16 | 50 | 平椭圆脚垫     | 176.4*121.4*25          | 4  |
| 19 | 弹簧垫圈      | φ 10.2* φ 15.4*t1.6 | 16 | 51 | 平椭圆内管塞    | 120*50*t3.0             | 6  |
| 20 | 平面垫圈      | φ 11* φ 20*t2.0     | 16 | 52 | 把手套       | φ 38* φ 31*170          | 2  |
| 21 | 半圆头内六角螺栓  | M8*35               | 2  | 53 | 深沟球轴承     | 6205                    | 4  |
| 22 | 防松螺母      | M8                  | 2  | 54 | 隔套        | Φ30*Φ25.2*69            | 2  |
| 23 | 开口档圈      | 配 φ 16轴             | 4  | 55 | 缓冲垫       | 100*70*t30              | 2  |
| 24 | 半圆头内六角螺栓  | M8*75               | 2  | 56 | 内六角圆柱头螺栓  | M8*30                   | 4  |
| 25 | 铝合金装饰盖    | φ 70* φ 13*17       | 4  | 57 | 半圆头内六角螺栓  | M10*80                  | 2  |
| 26 | 半圆头内六角螺栓  | M12*30              | 4  | 58 | 座垫调节板     | 344.9*110*17.5          | 1  |
| 27 | 平面垫圈      | φ 12                | 4  | 59 | 后座垫调节板    | 344.9*110*35            | 1  |
| 28 | 弹簧垫圈      | φ 12                | 4  | 60 | 防松螺母      | M10                     | 2  |
| 29 | 内六角凹端紧定螺钉 | M6*20               | 2  | 61 | 滚轮轴2      | φ 25*126                | 1  |
| 30 | 减震垫       | φ 80* φ 49.9*26     | 2  | 62 | 内六角沉头螺钉   | M5*10                   | 2  |
| 31 | 拉手总成      |                     | 2  | 63 | 功能标支架     | 205*211*t3.0            | 1  |
| 32 | 万向关节轴承    | KGB SA16TK          | 2  |    |           |                         |    |

内六角扳手（作为配件提供）

## 总爆炸图

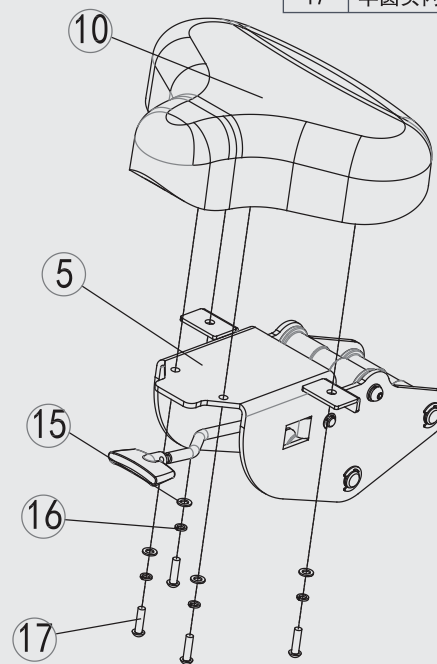


## 安装步骤

## 步骤一:

揭开箱子取出相应的工件, 按图示: 坐垫板总成 (5) 与坐垫总成 (10) 用螺钉 M8\*30 (17) 加平面垫圈8 (15)、弹垫8 (16) 连接锁紧。

| 序号 | 物料名称     | 材质                 | 数量 |
|----|----------|--------------------|----|
| 5  | 坐垫板总成    |                    | 1  |
| 10 | 坐垫总成     |                    | 1  |
| 15 | 平面垫圈     | φ 8.4* φ 16*t1.6   | 4  |
| 16 | 弹簧垫圈     | φ 8.1* φ 12.3*t2.1 | 4  |
| 17 | 半圆头内六角螺栓 | M8*30              | 4  |

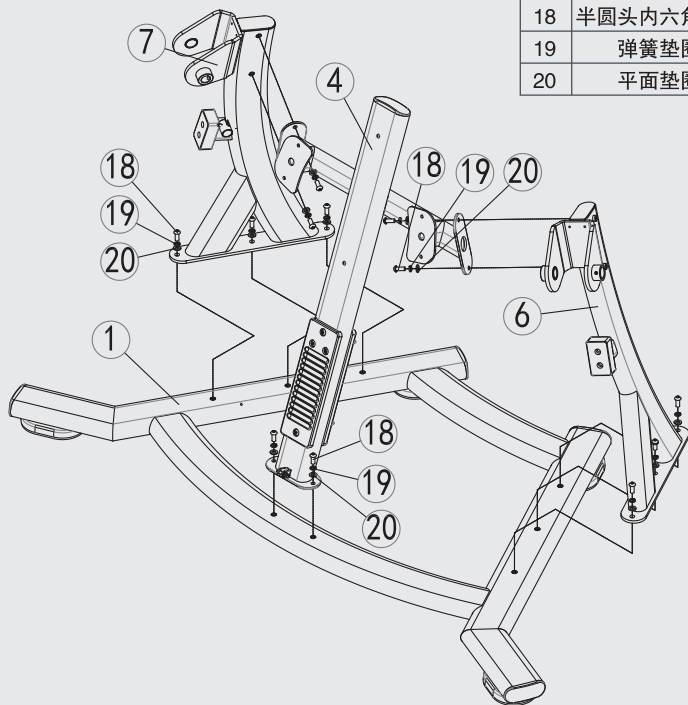




**步骤二:**

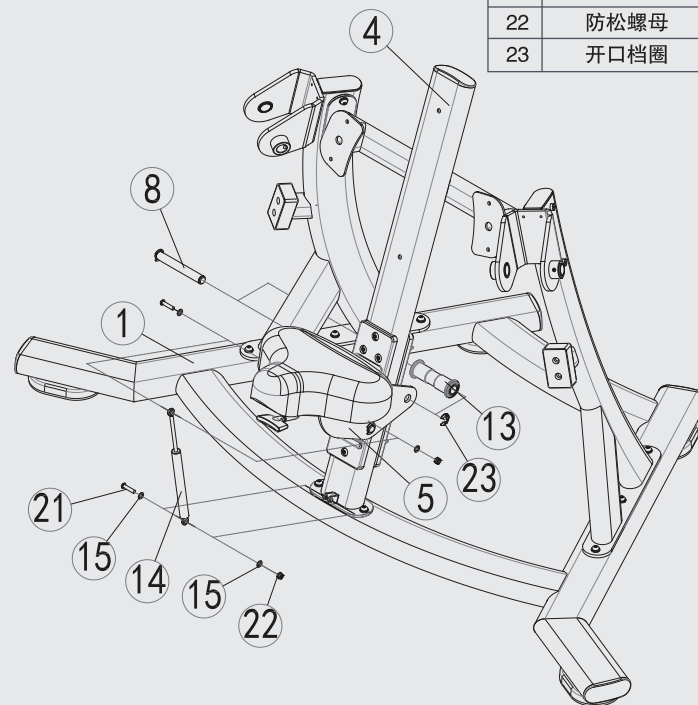
- 1.将左推臂支撑架总成(6)与底架总成(1)用螺钉M10\*25(18)、平面垫圈(19)、弹簧垫圈(20)连接,适当锁紧;
- 2.将右推臂支撑架总成(7)与底架总成(1)用螺钉M10\*25(18)、平面垫圈(19)、弹簧垫圈(20)连接,适当锁紧;
- 3.将坐靠垫架总成(4)与底架总成(1)用螺钉M10\*25(18)、平面垫圈(19)、弹簧垫圈(20)连接,适当锁紧;
- 4.将坐靠垫架总成(4)与左推臂支撑架总成(6)、右推臂支撑架总成(7)用螺钉M10\*25(18)、平面垫圈(19)、弹簧垫圈(20)连接,适当锁紧;
- 5.锁紧所有螺钉。

| 序号 | 物料名称     | 材质              | 数量 |
|----|----------|-----------------|----|
| 1  | 底架总成     |                 | 1  |
| 4  | 坐靠垫架总成   |                 | 1  |
| 6  | 左推臂支撑架总成 |                 | 1  |
| 7  | 右推臂支撑架总成 |                 | 1  |
| 18 | 半圆头内六角螺栓 | M10*25          | 12 |
| 19 | 弹簧垫圈     | φ10.2*φ15.4*1.6 | 12 |
| 20 | 平面垫圈     | φ11*φ20*1.0     | 12 |

**步骤三:**

- 1.将气压弹簧(7)与坐垫板总成(5)用螺钉M8\*35(21)、平面垫圈(15)、防松螺母(22)连接,锁紧(但需保证气压弹簧可自由转动);
- 2.将坐垫板总成(5)与坐靠垫架总成(4)、滚轮(13)用滚轮轴(8)、开口档圈(23)连接;
- 3.将气压弹簧(7)与坐靠垫架总成(4)用螺钉M8\*35(21)、平面垫圈(15)、防松螺母(22)连接,锁紧(但需保证气压弹簧可自由转动)。

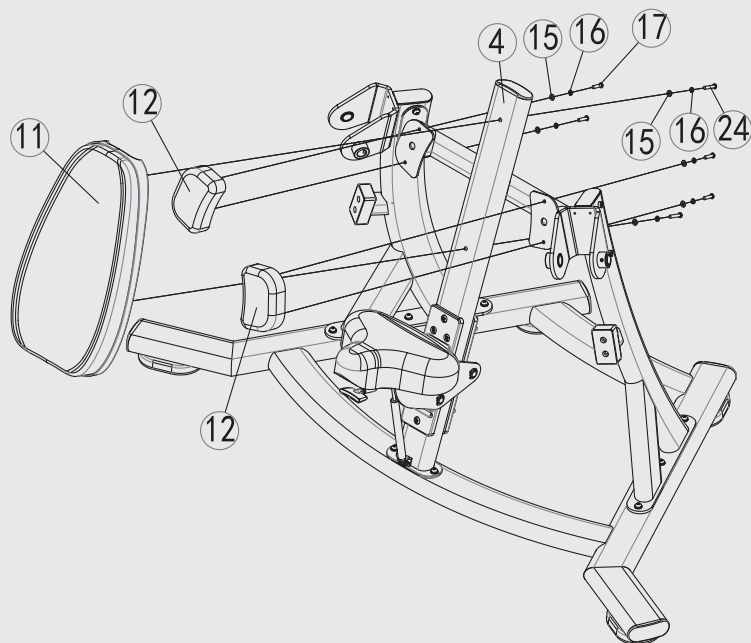
| 序号 | 物料名称     | 材质           | 数量 |
|----|----------|--------------|----|
| 1  | 底架总成     |              | 1  |
| 4  | 坐靠垫架总成   |              | 1  |
| 5  | 坐垫板总成    |              | 1  |
| 8  | 滚轮轴      | φ20*151      | 1  |
| 13 | 滚轮       | φ50*123.3    | 1  |
| 14 | 气压弹簧     |              | 1  |
| 15 | 平面垫圈     | φ8.4*φ16*1.6 | 4  |
| 21 | 半圆头内六角螺栓 | M8*35        | 2  |
| 22 | 防松螺母     | M8           | 2  |
| 23 | 开口档圈     | 配φ16轴        | 1  |



**步骤四:**

- 1.将靠垫总成(11)与坐靠垫架总成(4)用螺钉M8\*75(14)加平面垫圈8(15)、弹垫8(16)连接锁紧。
- 2.将肘垫(12)与坐靠垫架总成(4)用螺钉M8\*30(17)加平面垫圈8(15)、弹垫8(16)连接锁紧。

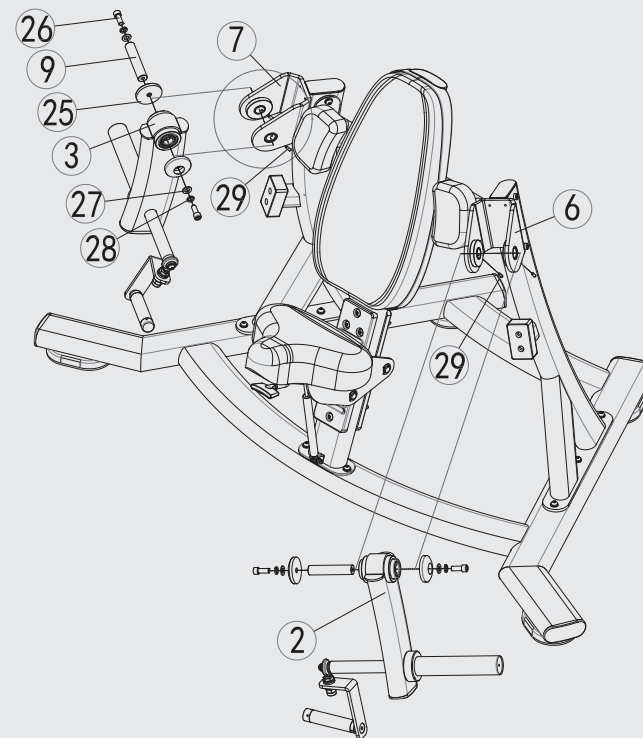
| 序号 | 物料名称     | 材质                 | 数量 |
|----|----------|--------------------|----|
| 4  | 坐靠垫架总成   |                    | 1  |
| 11 | 靠垫总成     |                    | 1  |
| 12 | 肘垫       |                    | 2  |
| 15 | 平面垫圈     | φ 8.4* φ 16*t1.6   | 6  |
| 16 | 弹簧垫圈     | φ 8.1* φ 12.3*t2.1 | 6  |
| 17 | 半圆头内六角螺栓 | M8*30              | 4  |
| 24 | 半圆头内六角螺栓 | M8*75              | 2  |

**步骤五:**

- 1.将右推臂总成(3)与右推臂支撑架总成(7)用转动轴(9)、铝合金装饰盖(25)螺钉M12\*30(26)加平面垫圈12(27)、弹垫12(28)连接锁紧。锁紧后再用紧定螺钉(25)锁紧。
- 2.将左推臂总成(2)与左推臂支撑架总成(6)的连接同上。

| 序号 | 物料名称     | 材质       | 数量 |
|----|----------|----------|----|
| 2  | 左推臂总成    |          | 1  |
| 3  | 右推臂总成    |          | 1  |
| 6  | 左推臂支撑架总成 |          | 1  |
| 7  | 右推臂支撑架总成 |          | 1  |
| 9  | 转动轴      | φ 25*122 | 2  |

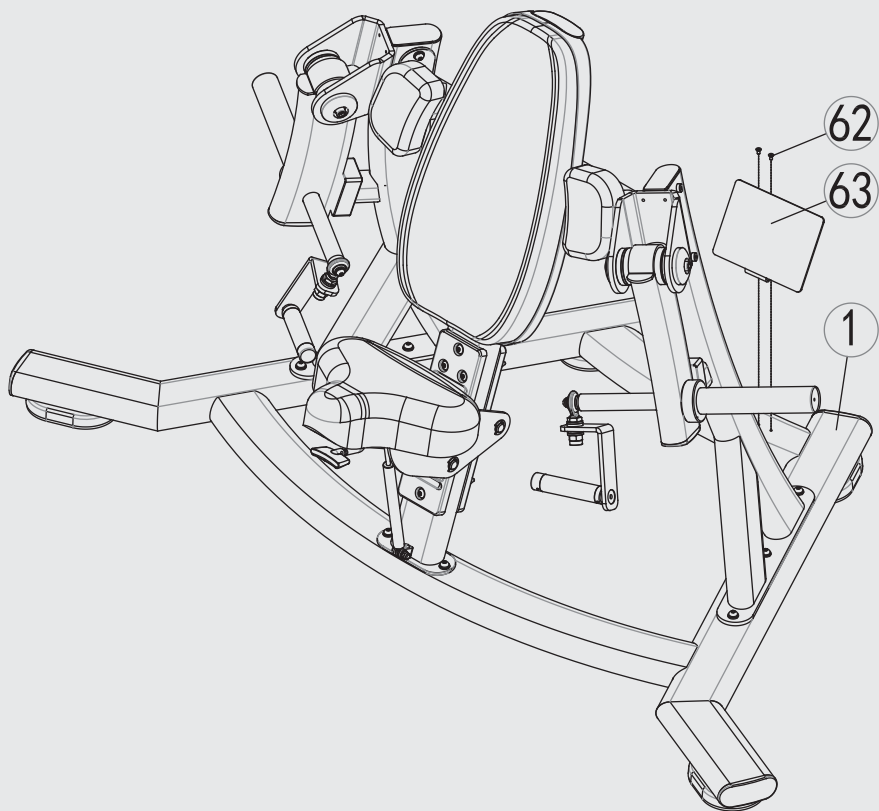
| 序号 | 物料名称     | 材质            | 数量 |
|----|----------|---------------|----|
| 25 | 铝合金装饰盖   | φ 70* φ 13*17 | 4  |
| 26 | 内六角圆柱头螺钉 | M12*30        | 4  |
| 27 | 平面垫圈     | φ 12          | 4  |
| 28 | 弹簧垫圈     | φ 12          | 4  |
| 29 | 紧定螺钉     | M6*20         | 2  |



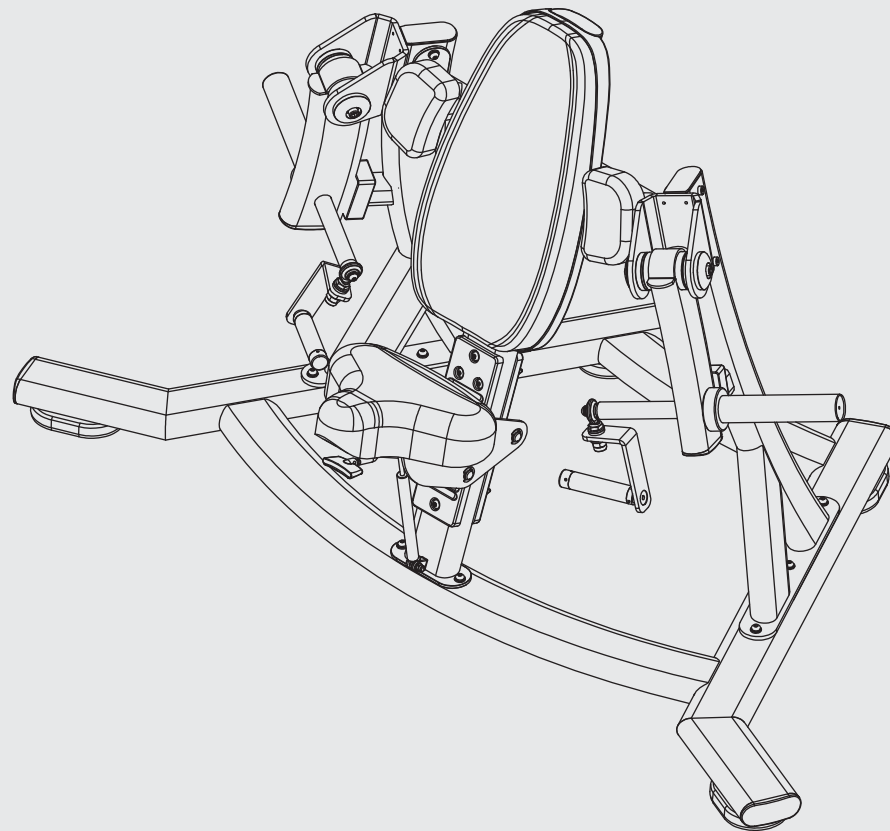
**步骤六:**

1.将功能标支架（63）与底架总成（1）用螺钉M6\*10（62）连接，锁紧。

| 序号 | 物料名称    | 材质           | 数量 |
|----|---------|--------------|----|
| 1  | 底架总成    |              | 1  |
| 62 | 内六角沉头螺钉 | M5*10        | 2  |
| 63 | 功能标支架   | 205*211*t3.0 | 1  |

**步骤七:**

1.检查所有螺钉是否全部锁紧。没有锁紧的必须全部锁紧。  
2.装配完成。



## 产品说明

本机为室内健身器材，适用于无氧运动，可锻炼肱二头肌等部位肌肉，能达到强身、健美的目的。

本机的设计和制造符合人体运动轨迹，严格按着GB 17498-2008/ISO 20957:2 005/ GB 5296-2008标准执行实施，使用安全性和耐用性能得到保证。

### 主支架

- 采用大规格(120\*50)的平椭圆钢管制造和静电喷涂处理——保证机器安全性和耐用性和耐用度

### 座垫

- 采用PU发泡一次成形技术，符合人体轮廓曲线，加上大厚度PVC皮革——增加舒适度和耐用度

### 功能图

- 说明正确使用器材和锻炼肌肉的方法——图文并茂，容易掌握

## 产品参数

| 名称     | 肱二头肌弯举训练器               | 型号     | SH-G6906    |
|--------|-------------------------|--------|-------------|
| 产品外形尺寸 | 1985 × 1195 × 1135      | 允许体重   | ≤150Kg      |
| 机台净重   | 101KG                   | 类别     | S           |
| 使用环境温度 | 0-40℃                   | 推荐使用范围 | 2500L*2000W |
| 允许使用人数 | 1                       |        |             |
| 用途类别   | S类：专业或商业使用      H类：家庭使用 |        |             |

## 操作指南

- 1.本产品座垫位置可以根据使用者需要进行高低调节；
- 2.推臂上配重挂杆可根据使用者需要增加合适杠铃片重量。

## 维护指南

- 1、机器各部位螺栓应经常检查保持紧固，转动部分应灵活，无异音。
- 2、机器应保持清洁,但不能用强洗涤溶剂擦拭。
- 3、坐垫调节螺栓应调整到位并锁紧，避免调节部位松晃。
- 4、杠铃片等受力零件如有磨损或损坏，应立即更换，直至修好后才能使用。

## 保修说明

### 一、保修范围

保修范围：产品在正确保养的情况下，正常使用时而发生的非人为的损坏保修卡只限于原始购买者，不能转让。

### 二、保修期限为自购机之日算起一年

### 三、以下不在保修范围内：

- (1)由于滥用、疏忽大意、意外事故或擅自改装而引起的损坏；
- (2)由于不正确调节坐垫螺栓及把手而引起的损坏；
- (3)由于不正常维护而引起的损坏；
- (4)其它一些违规操作和由此而产生的损坏。

## 常见故障及排除方法

| 故障        | 原因                          | 排除方法                        |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------|
| 机架不稳定     | A、地面不平整或有杂物<br>B、机架装配时未调平底座 | 排除杂物松开机架将连接螺栓，将底座调平后，再拧紧螺栓。 |
| 推臂转动部件有异音 | 轴承磨损或损坏                     | 更换轴套内轴承                     |
| 其它转动部件有异音 | A、轴承磨损或损坏                   | 更换轴套内轴承                     |
|           | B、螺栓松动                      | 拧紧螺栓                        |

若您的训练器故障不在以上范围内，请您联络我们的客户服务中心或直接拨打本公司的电话，我们一定会给您一个满意的服务。



保修卡

|                  |              |         |          |       |         |         |
|------------------|--------------|---------|----------|-------|---------|---------|
| 产品信息             | 产品型号:        |         | 名 称:     |       |         |         |
|                  | 用户姓名:        |         | 联系电话:    |       | 邮政编码:   |         |
| 用户档案             | 工作单位:        |         |          |       |         |         |
|                  | 家庭地址(或单位地址): |         |          |       |         |         |
| 经销商<br>填 写       | 经销商名称:       |         | 联 系 电 话: |       |         |         |
|                  | 购买地址:        |         | 邮 政 编 码: |       |         |         |
|                  | 销售日期:        |         | 安装调试日期:  |       |         |         |
| 维<br>修<br>记<br>录 | 送修日期         | 检 修 情 况 | 检 修 结 果  | 检 修 人 | 交 验 日 期 | 用 户 签 名 |
|                  |              |         |          |       |         |         |
|                  |              |         |          |       |         |         |
|                  |              |         |          |       |         |         |
|                  |              |         |          |       |         |         |
|                  |              |         |          |       |         |         |
|                  |              |         |          |       |         |         |
|                  |              |         |          |       |         |         |

注: 本产品属性正确的打“√”, 涂改无效。

|          |      |      |
|----------|------|------|
| 产品<br>属性 | 家用器材 | 商用器材 |
|          |      |      |

保修期:

产品经检验合格, 自购买日起商用器材享有12个月、家用器材享有12个月的免费维修服务。

维修服务说明:

- 1、本产品在保修期内提供免费维修服务。
- 2、请妥善保管、保管好维修卡及相关购机凭证, 需维修时, 若无法提供有效凭证, 本公司拒绝承担免费维修义务。
- 3、请严格遵照《使用说明书》进行安装、使用, 若因安装错误或使用不当造成的损坏或意外, 本公司概不负责(或提供免费维修)。
- 4、因不可抗力因素而导致器械故障或损坏, 需本公司提供维修的, 本公司按照统一制定的维修收费标准收取维修及配件费用。
- 5、因客户自行拆装(或非本公司认证维修人员拆装)而导致器械故障或损坏的, 需本公司提供维修的, 本公司按照统一制定的维修收费标准收取维修及配件费用。

★凭本卡到指定保修点进行保修, 为保障您的切身利益, 请您配合经销商认真填写“用户档案”栏, 以确保您享受高效优质的售后服务, 避免您在要求服务时产生不便。★此保修卡由经销商加盖销售章后方能生效。

环境保护倡议书

尊敬的用户:

您好!

地球是我们共同的家园, 也是我们唯一的家园, 健康是我们共同追求的目标。为了您和家人的健康成长, 让我们共同来维护我们的环境, 我们唯一的生存环境!

我们的环境方针:

- 1.遵守环境法律法规。
- 2.在企业的一切领域开展省资源、省能源和垃圾废弃物的减量化运动。
- 3.在现有的基础上逐步降低环境污染, 促进周边环境改善。
- 4.环境保护与企业发展相结合。
- 5.鼓励员工寻求进一步改善环境的积极措施。

请您按以下要求对我们产品的包装物进行处理:

| 序号 | 包装物称  | 形态 | 可否被回收利用 | 处理方式        | 备注 |
|----|-------|----|---------|-------------|----|
| 1  | 外包装纸箱 | 固体 | 可以      | 您可以交给当地的回收站 |    |
| 2  | 保丽龙   | 固体 | 可以      | 您可以交给当地的回收站 |    |
| 3  | 塑料包装袋 | 固体 | 可以      | 您可以交给当地的回收站 |    |
| 4  | 包装带   | 固体 | 可以      | 您可以交给当地的回收站 |    |
| 5  | 气泡垫   | 固体 | 可以      | 您可以交给当地的回收站 |    |

## 顾客档案卡

尊敬的顾客朋友：

您好！感谢您选用**舒华**系列产品！谢谢您成为**舒华**公司“优质万里行”追踪活动的一员。请您详细填写**舒华**公司顾客档案卡，邮寄给我们，我们将妥为保管并依此建立顾客档案，以便我们能为您做得更好……

|      |  |                  |  |       |  |
|------|--|------------------|--|-------|--|
| 顾客姓名 |  | 工作单位             |  | 出生年月  |  |
| 联系电话 |  | 联系地址<br>(E-mail) |  | 邮 编   |  |
| 生产批号 |  | 产品型号             |  | 检 查 员 |  |
| 经销单位 |  |                  |  | 购买日期  |  |

## 请 留 意

如果您想了解更多关于我公司的信息

请拨打0595-85985555 85980555

或E-mail至shuhua@shuhua.com

也可直接登陆我公司的网站查询：[www.shuhua.cn](http://www.shuhua.cn)

请填写好销售保证书，并及时寄给我们。

公司地址：福建省晋江市池店镇仕春工业区 邮编：362212