



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

PICC 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-G6907 名称: 肱三头肌下压训练器

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。

SHUHUA SPORT GOODS

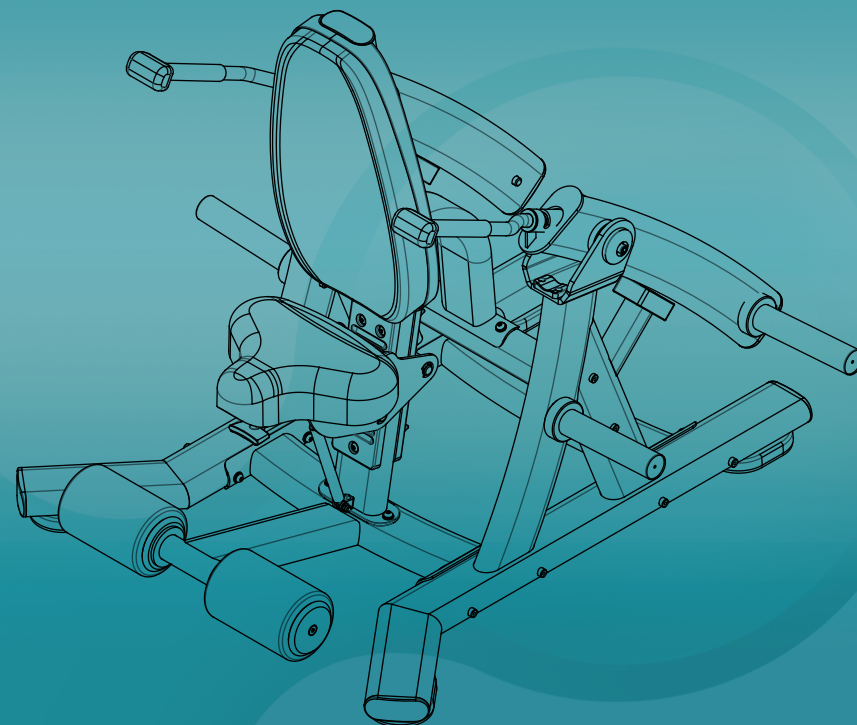
WWW.SHUHUA.CN

舒华



SH-G6907

肱三头肌下压训练器





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：

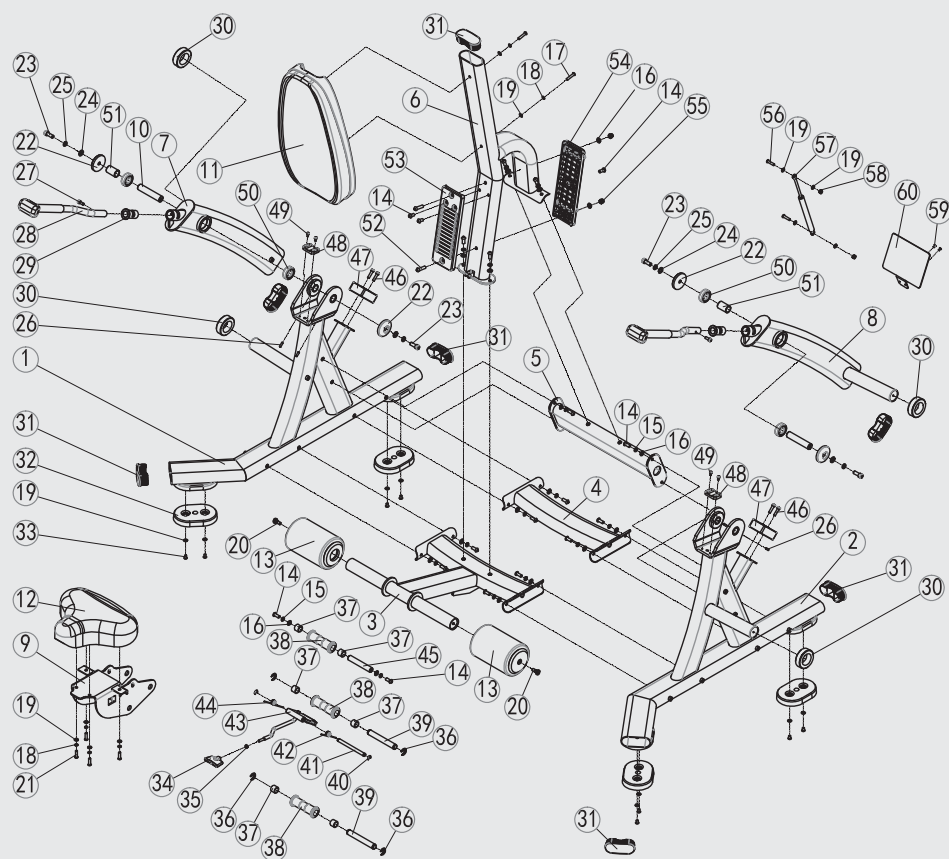
当您在组装本机前，请先参照下零部件表将各零部件理清好，我们已将各类紧固件准备齐全，您只要按以下步骤进行安装很快就可以组装成机。

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	左支撑架总成	焊接件	1	31	平椭圆内管塞	120*50*t3.0	6
2	右支撑架总成	焊接件	1	32	平椭圆脚垫	176.4*121.4*25	4
3	底横管总成	焊接件	1	33	半圆头内六角螺栓	M8*12	8
4	底横管2总成	焊接件	1	34	把手总成	74.4*46.3*20.5	1
5	上连接总成	焊接件	1	35	六角薄螺母	M8	1
6	坐靠垫架总成	焊接件	1	36	开口档圈	配 ϕ 16轴	4
7	左推臂总成	焊接件	1	37	滚针轴承	HK202620 IKO	6
8	右推臂总成	焊接件	1	38	滚轮	ϕ 50*123.3	3
9	坐垫板总成	焊接件	1	39	滚轮轴	ϕ 20*151	2
10	转动轴	ϕ 25*122	2	40	开口档圈	配 ϕ 10轴	2
11	靠垫总成	630*351*105	1	41	调节手把轴	ϕ 12*151	1
12	坐垫总成	378*315*100	1	42	左扭簧	ϕ 16* ϕ 3*4圈*左旋	1
13	勾脚套组合		2	43	座垫支撑调节	焊接件	
14	半圆头内六角螺栓	M10*25	16	44	右扭簧	ϕ 16* ϕ 3*4圈*右旋	1
15	弹簧垫圈	ϕ 10.2* ϕ 15.4*t1.6	16	45	滚轮轴2	ϕ 25*126	1
16	平面垫圈	ϕ 11* ϕ 20*t2.0	16	46	圆柱头内六角螺栓	M8*30	2
17	半圆头内六角螺栓	M8*75	2	47	缓冲垫	100*70*t30	2
18	弹簧垫圈	ϕ 8.1* ϕ 12.3*t2.1	8	48	橡胶垫板	60*40*12	2
19	平面垫圈	ϕ 8.4* ϕ 16*t1.6	8	49	半圆头内六角螺栓	M6*10	4
20	轴肩螺栓	ϕ 19.5* ϕ 12.5*M10*31	1	50	深沟球轴承	6205	4
21	半圆头内六角螺栓	M8*30	6	51	隔套	Φ 30* Φ 25.2*69	2
22	铝合金装饰盖	ϕ 70* ϕ 13*17	4	52	半圆头内六角螺栓	M10*80	2
23	半圆头内六角螺栓	M12*30	4	53	座垫调节板	344.9*110*17.5	1
24	平面垫圈	ϕ 12	4	54	后座垫调节板	344.9*110*35	1
25	弹簧垫圈	ϕ 12	4	55	防松螺母	M10	2
26	内六角凹端紧定螺钉	M6*20	2	56	半圆头内六角螺栓	M8*35	2
27	圆柱头内六角螺栓	M8*20	2	57	气压弹簧	ϕ 22* ϕ 10	1
28	把手浸塑	黑色粗麻面	2	58	防松螺母	M8	2
29	长铜套	ϕ 42*63	2	59	内六角沉头螺钉	M5*10	2
30	减震垫	ϕ 80* ϕ 49.9*26	4	60	功能标支架	205*211*t3.0	1

内六角扳手（作为配件提供）

总爆炸图

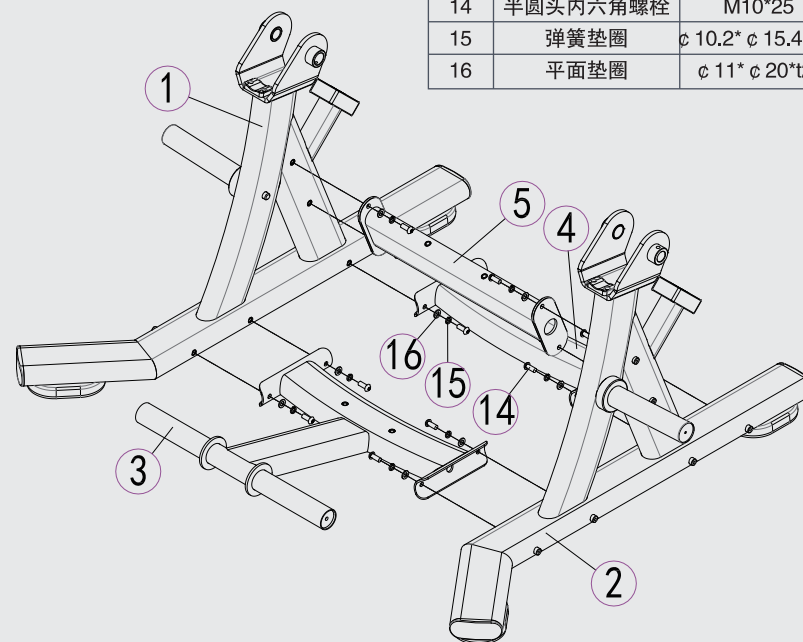


安装步骤

步骤一:

- 1.将左支撑架总成(1)与右支撑架总成(2)与底横管总成(3)用螺钉M10*25(14)、平面垫圈(16)、弹簧垫圈(15)连接,适当锁紧;
- 2.将左支撑架总成(1)与右支撑架总成(2)与底横管2总成(4)用螺钉M10*25(14)、平面垫圈(16)、弹簧垫圈(15)连接,适当锁紧;
- 3.将左支撑架总成(1)与右支撑架总成(2)与上连接总成(5)用螺钉M10*25(14)、平面垫圈(16)、弹簧垫圈(15)连接,适当锁紧;
- 4.锁紧所有螺钉。

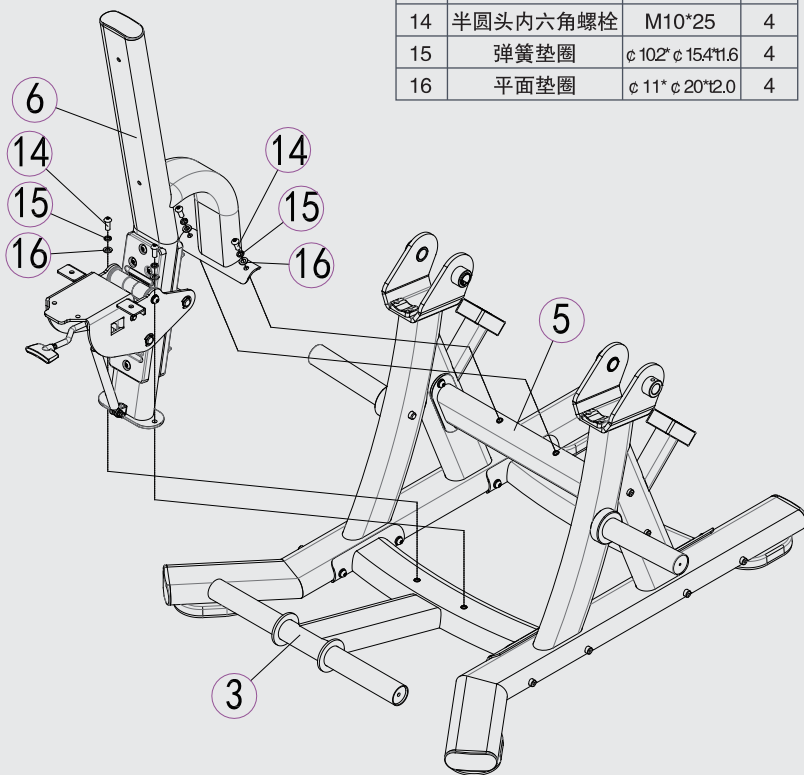
序号	物料名称	材质	数量
1	左支撑架总成		1
2	右支撑架总成		1
3	底横管总成		1
4	底横管2总成		1
5	上连接总成		1
14	半圆头内六角螺栓	M10*25	12
15	弹簧垫圈	φ 10.2* φ 15.4*t1.6	12
16	平面垫圈	φ 11* φ 20*t2.0	12



步骤二:

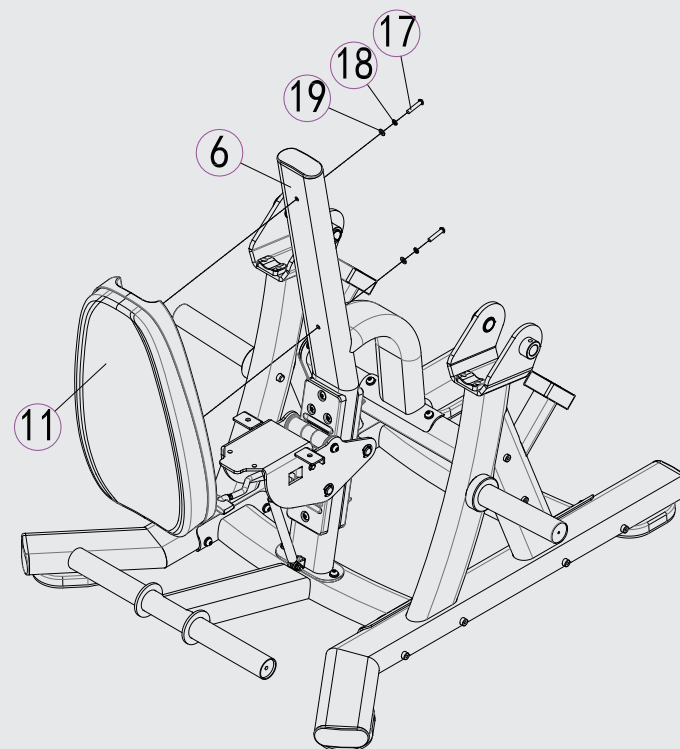
- 1.坐靠垫架总成(6)与上连接总成(5)用螺钉M10*25(14)、平面垫圈(16)、弹簧垫圈(15)连接,适当锁紧;
- 2.坐靠垫架总成(6)与底横管总成(3)用螺钉M10*25(14)、平面垫圈(16)、弹簧垫圈(15)连接,适当锁紧;
- 3.锁紧所有螺钉。

序号	物料名称	材质	数量
3	底横管总成		1
5	上连接总成		1
6	坐靠垫架总成		1
14	半圆头内六角螺栓	M10*25	4
15	弹簧垫圈	φ102° φ15.4*t1.6	4
16	平面垫圈	φ11° φ20*t2.0	4

**步骤三:**

- 将靠垫总成(11)与坐靠垫架总成(6)用螺钉M8*75(17)加平面垫圈(19)、弹垫(18)连接锁紧。

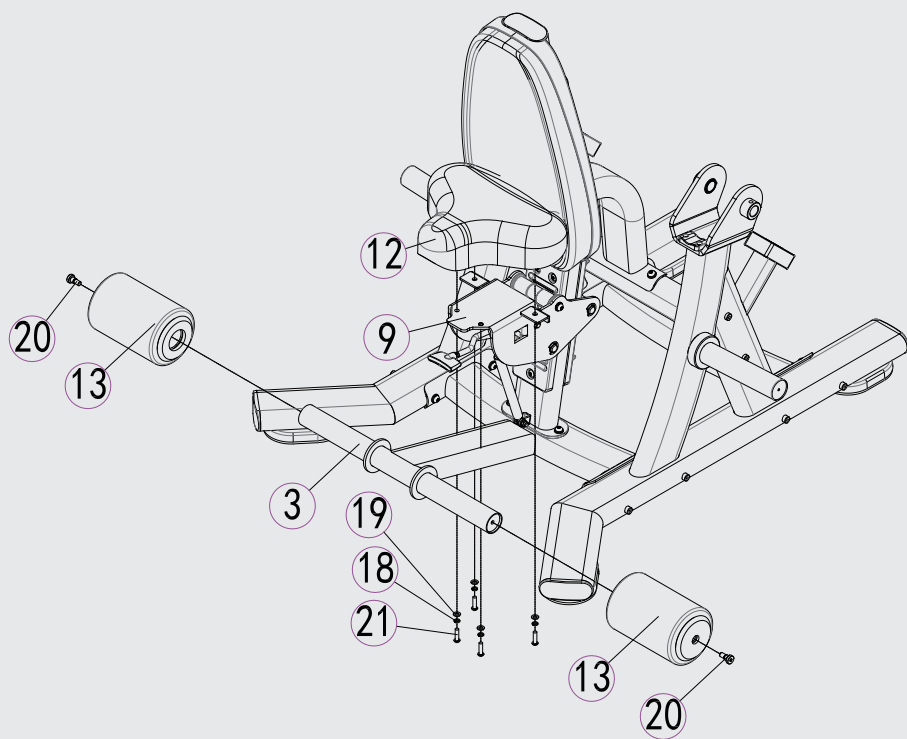
序号	物料名称	材质	数量
6	坐靠垫架总成		1
11	靠垫总成	630*351*105	1
17	半圆头内六角螺栓	M8*75	2
18	弹簧垫圈	φ8.1° φ12.3*t2.1	2
19	平面垫圈	φ8.4° φ16*t1.6	2



步骤四:

- 1.将坐垫总成 (12) 与坐垫板总成 (9) 用螺钉M8*30 (21) 加平面垫圈8 (19)、弹垫8 (18) 连接锁紧;
- 2.将勾脚套组合 (13) 与底横管总成 (3) 用轴肩螺栓 (20) 连接锁紧。

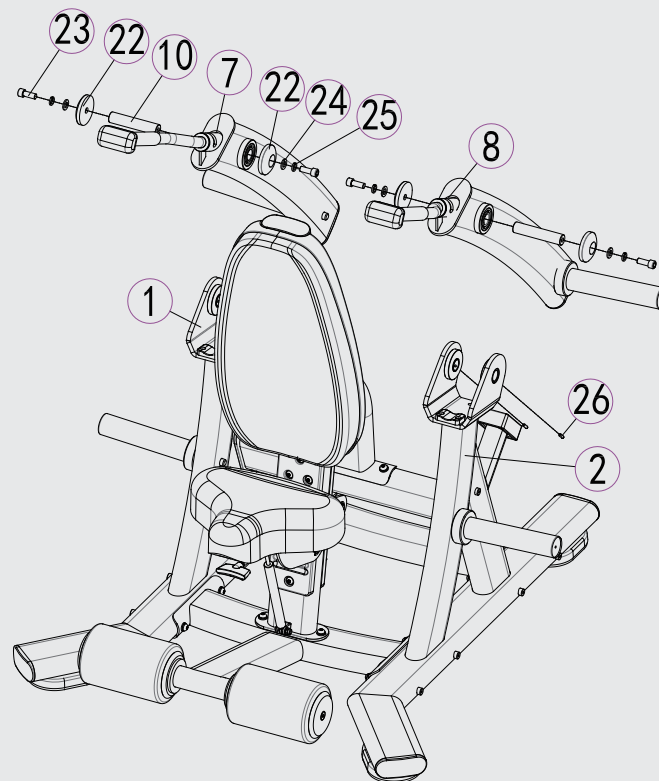
序号	物料名称	材质	数量
3	底横管总成		1
9	坐垫板总成	389*173*245	1
12	坐垫总成	378*315*100	1
13	勾脚套组合		2
18	弹簧垫圈	φ 8.1* φ 12.3*t2.1	4
19	平面垫圈	φ 8.4* φ 16*t1.6	4
20	轴肩螺栓	φ 19.5* φ 12.5*M10*31	2
21	半圆头内六角螺栓	M8*30	4

**步骤五:**

- 1.将左推臂总成 (7) 左支撑架总成 (1) 用转动轴 (10)、铝合金装饰盖 (22) 螺钉M12*30 (23) 加平面垫圈12 (24)、弹垫12 (25) 连接锁紧。锁紧后再用紧定螺钉 (26) 锁紧;
- 2.右推臂总成 (8) 与右支撑架总成 (2) 的连接同上。

序号	物料名称	材质	数量
1	左支撑架总成		1
2	右支撑架总成		1
7	左推臂总成		1
8	右推臂总成		1
10	转动轴	φ 25*122	2

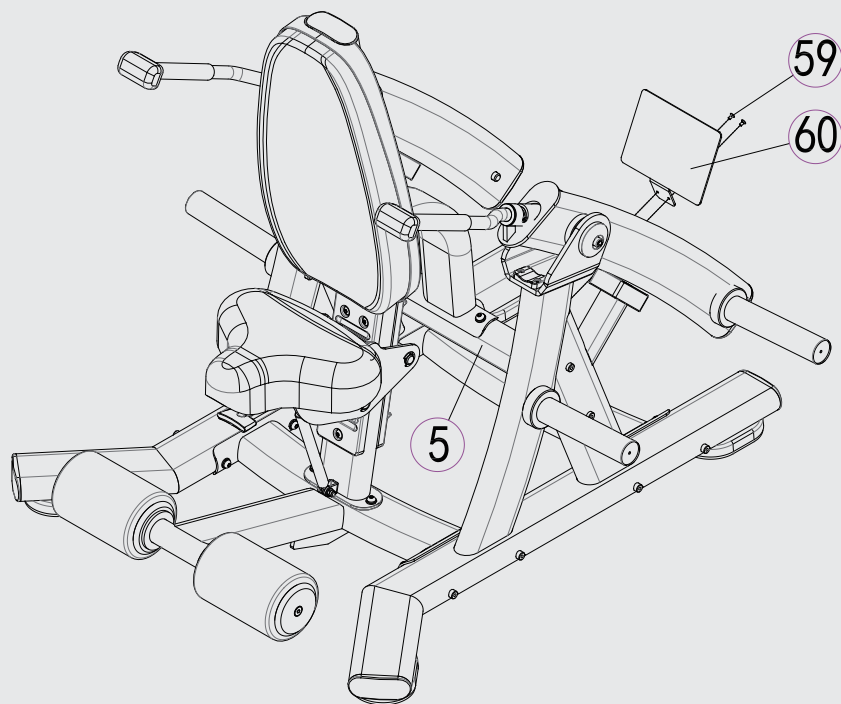
序号	物料名称	材质	数量
22	铝合金装饰盖	φ 70* φ 13*17	4
23	半圆头内六角螺栓	M12*30	4
24	平面垫圈	φ 12	4
25	弹簧垫圈	φ 12	4
26	紧定螺钉	M6*20	2



步骤六:

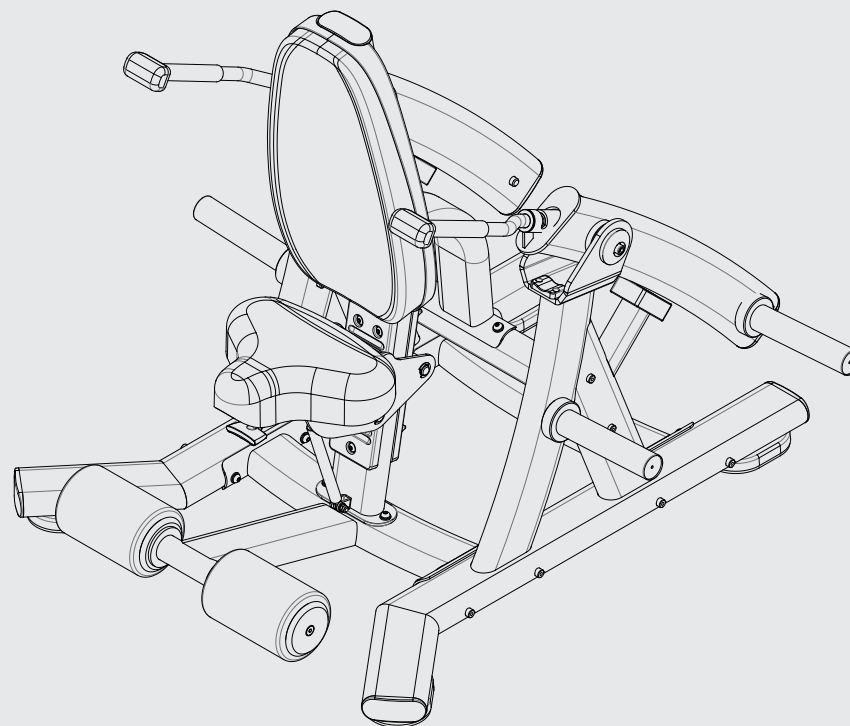
1.将功能标支架（60）与上连接总成（5）用螺钉M6*10（59）连接，锁紧。

序号	物料名称	材质	数量
5	上连接总成	焊接件	1
59	内六角沉头螺钉	M5*10	2
60	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,可锻炼肱三头肌等部位肌肉,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久性和耐用度

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	肱三头肌下压训练器	型号	SH-G6907
产品外形尺寸	1310×1170×1170	允许体重	≤150Kg
机台净重	111KG	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、保修期限自购机之日起一年

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 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:			
维修记录	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、因不可抗拒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 (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

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