

舒华



SH-6071

平躺举重床



舒华

舒华股份有限公司
SHUHUA 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.com

全国服务热线：800-8585955 400-8878855(支持手机拨打)

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。



目录

CONTENTS

- 01/安装说明
- 02/产品说明
- 03/安全使用须知
- 04/操作指南
- 05/维护指南
- 05/常见故障及排除方法
- 05/保修说明

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的内容：

- 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。在安装本产品后和每次使用前，检查固定件都已上紧，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，不要在完全修好前使用器械。
- 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！**调节配重时，要确保插销插入调节孔内，并有完全插到位。
- 14、**警示！**当配重块升起时，不要急速放下，以免产生强烈冲击。
- 15、**警示！**锻炼时，要确保钢绳连接头连接牢固，钢绳是否走在滑轮槽内。
- 16、**警示！**在使用时任何调节装置都必须调节到位。
- 17、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您的健康带来伤害。
- 18、建议仅在监管区域内使用该训练器材

安装说明

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。5#、6#、8#、10#内六角扳手（作为配件提供）。

序号	零部件名称	数量
1	主架	1
2	平面垫圈 $\phi 8$	2
3	圆柱头内六角螺栓 M8x20	2
4	圆孔塞 $\Phi 30 \times \Phi 25 \times t11$	2

序号	零部件名称	数量
5	躺垫	1
6	配重挂杆	2
7	缓冲垫 $\phi 80 \times \phi 50 \times 16$	2
8		

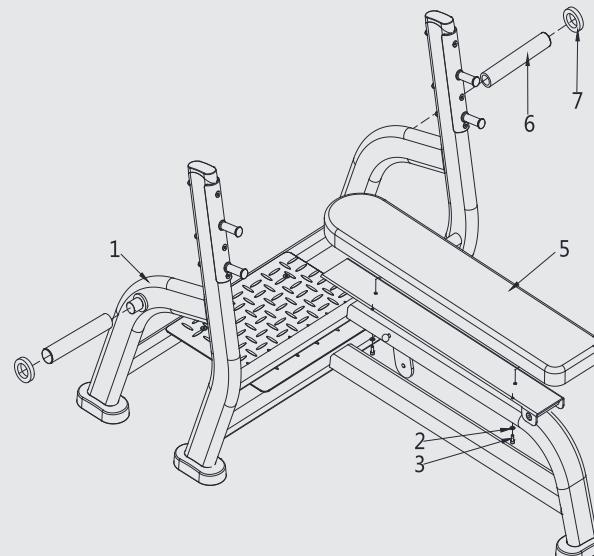
5#、6#、8#、10#内六角扳手（作为配件提供）

步骤一：

用圆柱头内六角螺栓M8x20(3)、平面垫圈 $\phi 8$ (2)将躺垫(5)固定在主架(1)上，并装上圆孔塞 $\Phi 30 \times \Phi 25 \times t11$ (4)；

步骤二：

如图将配重挂杆(6)旋在主架(1)的两边上，并套上缓冲垫 $\phi 80 \times \phi 50 \times 16$ (7)。



产品说明

本机为室内健身器材，适用于有氧心肺运动，主要是增加心肺功能为主，训练肌肉为辅助。主要锻炼胸大肌、肱三头肌等部位肌肉，能达到强身、健美的目的。

本机利用配重组提供重量选择，使你很方便地得到你需要的力度和阻力。

本机的设计和制造符合人体运动轨迹，严格按着GB 17498.1-2008/ISO 20957-1:2005、GB 17498.4-2008/ISO 20957-4:2005标准执行实施，使用安全性和耐用性能得到保证。

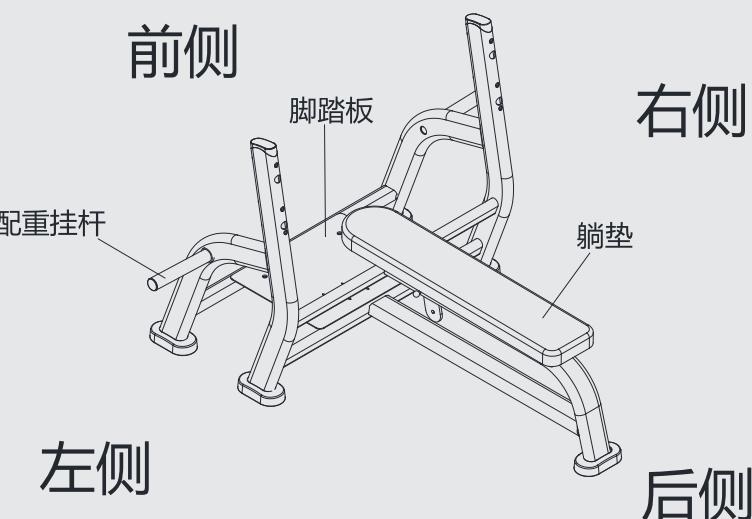
支架

- 采用大规格(50x120)的钢管制造和静电喷涂处理——保证机器安全可靠性和耐久性。

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。

名称	平躺举重床	型号	SH-6071
产品外形尺寸	1860x1825x1170	配重量	110KG (另配)
机台净重	90KG	允许体重	≤150KG
使用环境温度	0-40°C	类别	S
最大允许使用人数	1人	推荐最小使用范围	3000Lx2800W
用途类别	S类：专业或商业使用	H类：家庭使用	

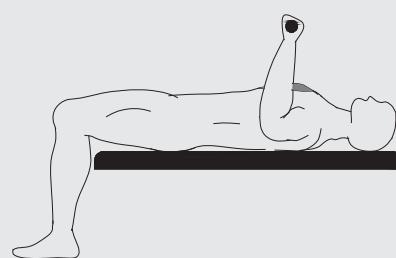


操作指南

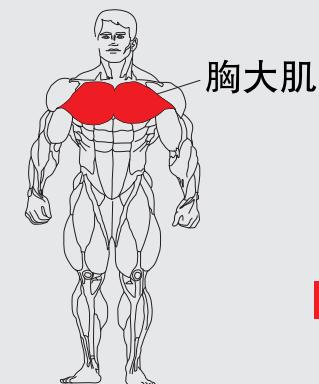
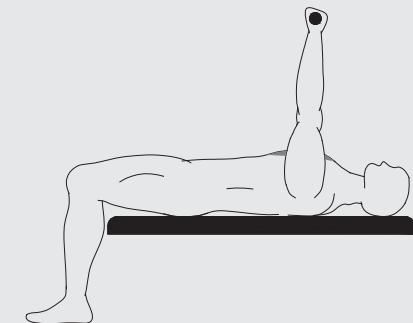
请参照下面功能图所示进行科学锻炼，锻炼出您的健美胸肌。

- 1、按您往返1次所能达到的最大运动量来选择你所期望的配重片重量。
- 2、身体向后躺与靠垫齐平，双手握住杠铃杆。
- 3、运动：双手放至与胸部齐平，向上推起，绷紧胸部肌肉。
- 4、重复运动，在往返运动之间，举起的杠铃杆不允许快速下落，以免伤到胳膊。
- 5、调节：可根据个人需求适当的调整躺垫的斜度。

开始/结束



中间



■ 主要锻炼

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、静止状态，钢绳应张紧，但配重块不应悬空。可用选择杆上螺栓进行微调，调好后锁紧六角薄螺母(六角薄螺母应与选择杆并紧)。
- 3、机器应保持清洁,但不能用强洗涤溶剂擦拭。
- 4、各调节部位插销调完后应旋紧，避免调节部位松晃。
- 5、钢绳、滑轮、滑轮盖、配重块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。

常见故障排除

故 障	原 因	排 故 方法	备 注
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 松开机架连接螺栓，将底座调平后，再拧紧螺栓。	用户
转动部件有异音	A、轴承磨损或损坏 B、螺栓松动 C、插销未锁紧	更换轴承 拧紧螺栓 锁紧插销	售后服务 用户 用户

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者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 说 明

一、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起算起一年。

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)由于不正确调节配重插销而引起的损坏；
- (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。

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.com

请填写好销售保证书，并及时寄给我们。

客户服务地址：福建省晋江市池店仕春工业区 邮编：362212