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。

WWW.SHUHUA.COM

舒华

SHUA

SH-6072

下斜举重床

舒华

目 录

CONTENTS

01/安全使用须知

02/安装说明

03/产品说明

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

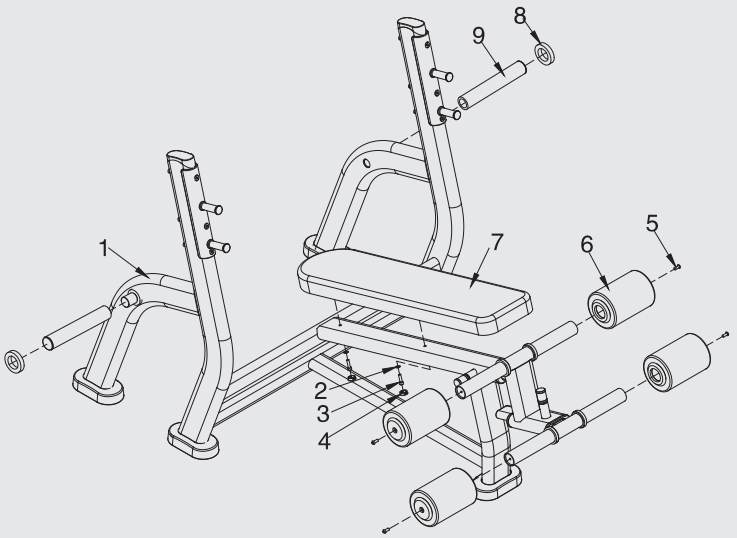
尊敬的客户：

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。

序号	零部件名称	数量	序号	零部件名称	数量
1	主架	1	6	勾脚垫	1
2	平面垫圈Φ8	6	7	躺垫	1
3	圆柱头内六角螺栓M8x20	2	8	缓冲垫Φ80xΦ50x16	2
4	圆孔塞Φ30xΦ25xt11	2	9	配重挂杆	2
5	半圆头内六角螺栓M8x20	4	10		

安装步骤：

1、用圆柱头内六角螺栓M8x20(3)、平面垫圈ϕ8(2)将躺垫(7)固定在主架(1)上，并装上圆孔塞Φ30xΦ25xt11(4)；
2、如图用半圆头内六角螺栓M8x20(5)将勾脚垫(6)固定在主架(1)上；
3、如图将配重挂杆(9)旋在主架(1)上并套上缓冲垫Φ80xΦ50x16(8)



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。可锻炼胸大肌、肱三头肌、肱二头肌等部位肌肉；能达到强身、健美的目的。

本机利用配重轮提供重量选择，使你很方便地得到您需要的力度和阻力。

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。

主支架

・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	下斜举重床	型号	SH-6072
产品外形尺寸	1930x1815x1235	配重重量	110KG(另配)
机台净重	84KG	允许体重	≤150KG
使用环境温度	0-40℃	类别	S
最大允许使用人数	1人	推荐最小使用范围	3000Lx3000W
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。

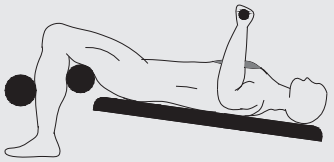
1.按您往返1次所能达到的最大运动量来选择你所期望的配重片重量。

2.身体向后躺与躺垫齐平，将勾脚架调节至合适位置。

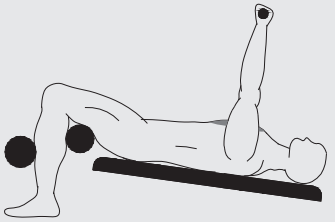
3.运动：双手放至与胸部齐平，向上推起，绷紧胸部肌肉。

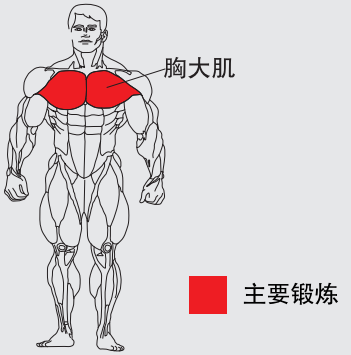
4.重复运动，在往返运动之间，举起的杠铃杆不允许快速下落，以免伤到胳膊。

开始/结束



中间





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、各调节部位插销调完后应旋紧，避免调节部位松晃。
4、各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	排除方法	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