



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-G6911 名称: 后蹬训练器

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

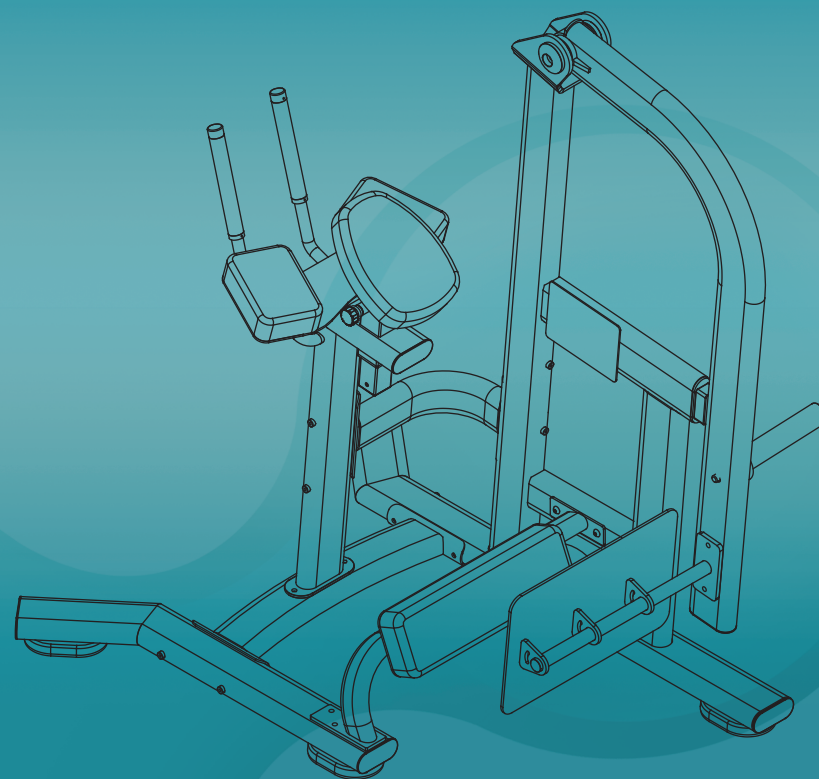
WWW.SHUHUA.CN

舒华



SH-G6911

后蹬训练器





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
- 10/产品说明
- 10/产品参数
- 11/操作指南
- 11/维护指南
- 11/保修说明
- 12/常见故障及排除方法
- 13/保修卡
- 14/环境保护倡议书
- 15/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：

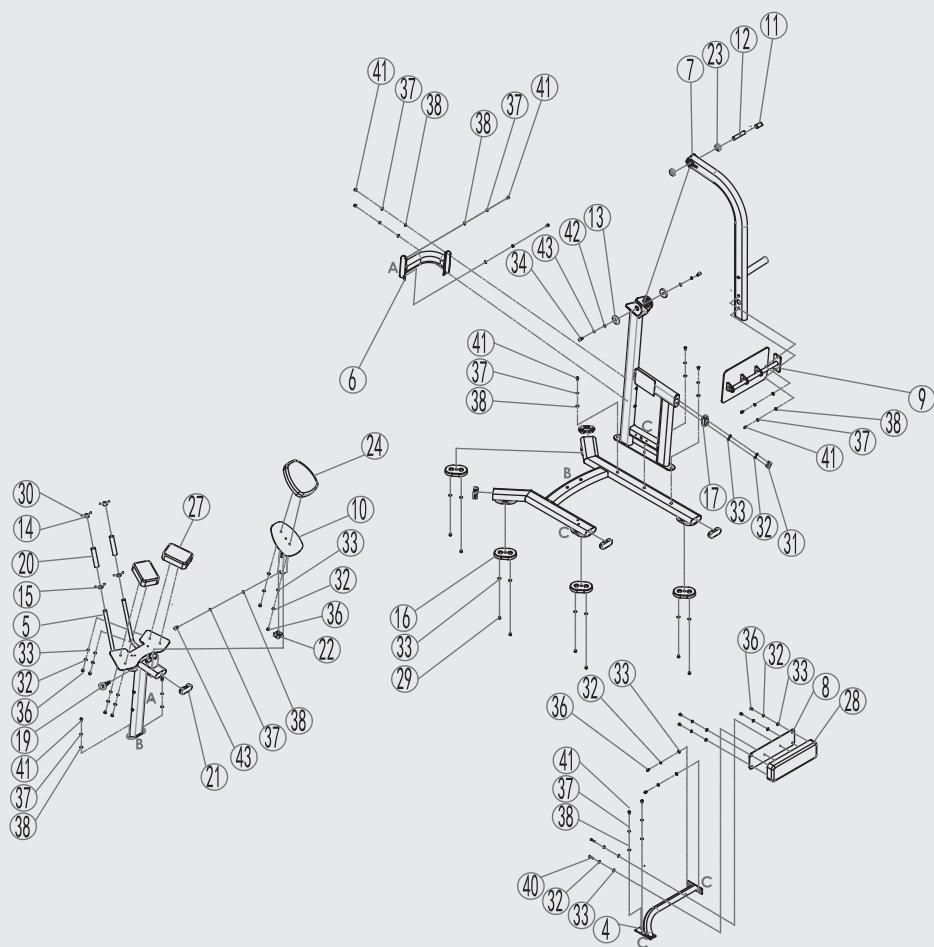
当您在组装本机前，请先参照下零部件表将各零部件理清好，我们已将各类紧固件准备齐全，您只要按以下步骤进行安装很快就可以组装成机。

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	右侧焊接架	SH-G6911-01	1	23	轴承	深沟球轴承6205	2
2	左侧焊接架	SH-G6911-02	1	24	胸垫总成	组合件	1
4	双弯连接组合	SH-G6911-04	1	25	减震垫	φ 80* φ 49.9*26 橡胶	1
5	支撑架	SH-G6911-05	1	26	水晶贴	φ 43*1.8	1
6	连接管焊件	SH-G6911-09	1	27	小手垫	组合件	1
7	转动臂	SH-G6911-06	1	28	小腿顶垫	组合件	1
8	小腿顶垫	SH-G6911-07	1	29	半圆头内六角螺栓	M8*12全牙;304不锈钢	8
9	踏板组合	SH-G6911-08	1	30	内六角平端紧定螺钉	M5*3全牙 电泳	8
10	胸垫调节焊件	SH-G6911-10	1	31	圆柱头内六角螺栓	M8*30全牙	2
11	隔套	SH-G6901-11	1	32	弹簧垫圈	φ 8.1* φ 12.3*t2.1;	14
12	转动轴	SH-G6901-12	1	33	平面垫圈	φ 8.5* φ 18*t1.5	22
13	铝合金装饰盖	SH-G6816-20	1	34	圆柱头内六角螺栓	M12*30 全牙	2
14	手把饰盖	φ 33* φ 25.6*20铝合金	2	35	内六角平端紧定螺钉	M6*20 不锈钢	2
15	内挡圈	φ 33* φ 25.6*10铝合金	2	36	半圆头内六角螺钉	M8*20 全牙 不锈钢	10
16	平椭圆脚垫	176.1*121.1*23.5黑色 橡胶	6	37	弹簧垫圈	φ 10.2* φ 15*t2.0;	19
17	方形缓冲垫	80*40*30黑色	1	38	平面垫圈	φ 10* φ 20*t2.0 不锈钢	19
18	中空方内管塞	配60*60材质PE附图	2	39	圆柱头内六角螺栓	M10*16全牙 304不锈钢	1
19	拉销组件	φ 40*92*M20*1.5 打螺纹胶	1	40	半圆头内六角螺钉	M8*90全牙 不锈钢	2
20	把手套	φ 22.3 (内径) *t4.0*230	2	41	半圆头内六角螺栓	M10*25全牙;304不锈钢	16
21	平椭圆内管塞	120*50*t3.0 黑色耐冲PP	2	42	平面垫圈	φ 24* φ 13*t2.0	2
22	方管内管塞	50*50*2	1	43	弹簧垫圈	φ 18.7* φ 12.8*t3.1	2

内六角扳手（作为配件提供）

总爆炸图

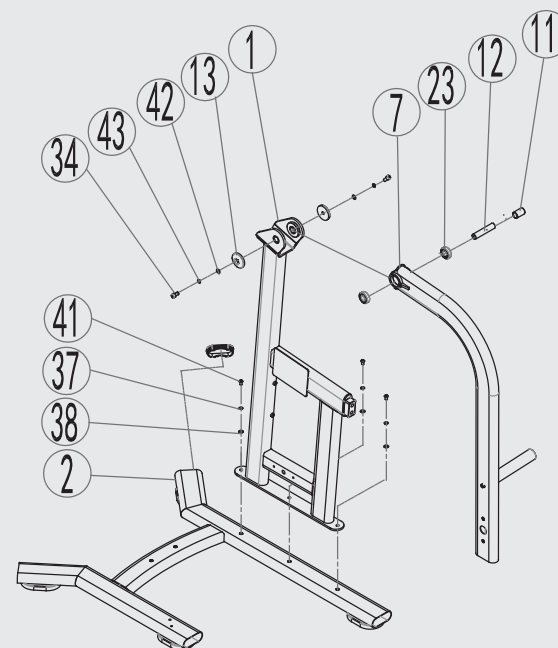


安装步骤

步骤一:

- 1.将底架焊接 (2) 与右侧焊接架 (1) 用M10*25半圆头内六角螺栓 (41) 加弹簧垫圈 (37)、平面垫圈 (38) 连接, 适当锁紧。
- 2.将轴承 (23)、隔套 (11)、转动轴 (12) 穿入转动臂 (7) 上。
- 3.将转动臂 (7) 与右侧焊接架 (1) 用圆柱头内六角螺栓 (34)、平面垫圈 (42)、弹簧垫圈 (43) 及铝合金装饰盖 (13) 连接锁紧。

序号	物料名称	材质	数量	序号	物料名称	材质	数量
1	右侧焊接架	焊接件	1	34	圆柱头内六角螺栓	M12*30 全牙	2
2	底架焊接	焊接件	1	37	弹簧垫圈	φ 10.2* φ 15*t2.0;	3
7	转动臂	焊接件	1	38	平面垫圈	φ 10* φ 20*t2.0不锈钢	3
11	隔套	SH-G6901-11	1	41	半圆头内六角螺栓	M10*25全牙	3
12	转动轴	SH-G6901-12	1	42	平面垫圈	φ 24* φ 13*t2.0	2
13	铝合金装饰盖	SH-G6816-20	2	43	弹簧垫圈	φ 18.7* φ 12.8*t3.1	2
23	轴承	深沟球轴承6205	2				

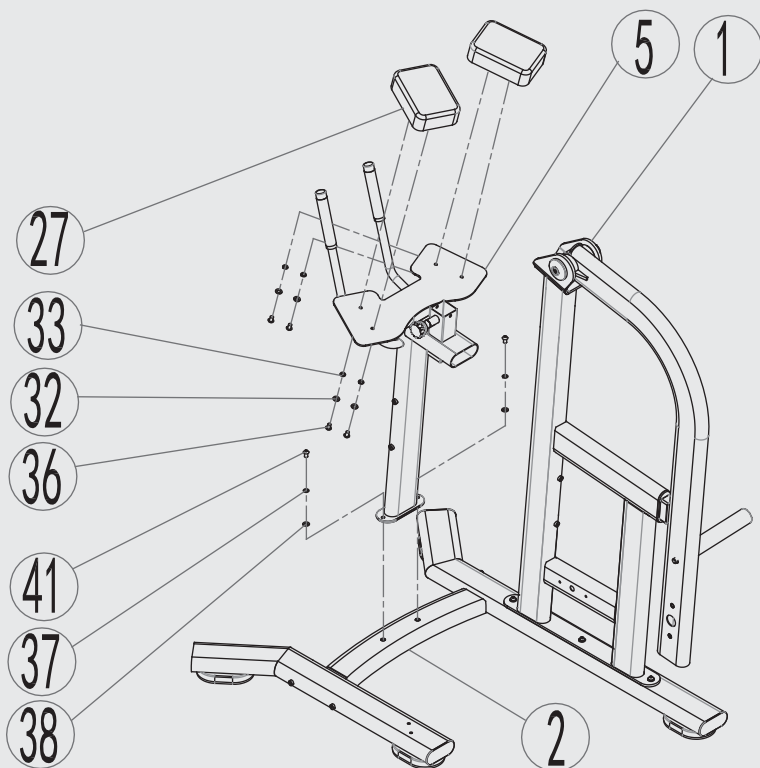


步骤二:

- 1.将支撑架(5)与底架焊接(2)用半圆头内六角螺栓M10*25(41)加弹簧垫圈(37)、平面垫圈(38)连接,适当锁紧。
- 2.用半圆头内六角螺栓M8*20(36)加弹簧垫圈(32)、平面垫圈(33)将小手垫(27)锁紧在支撑架(5)上。

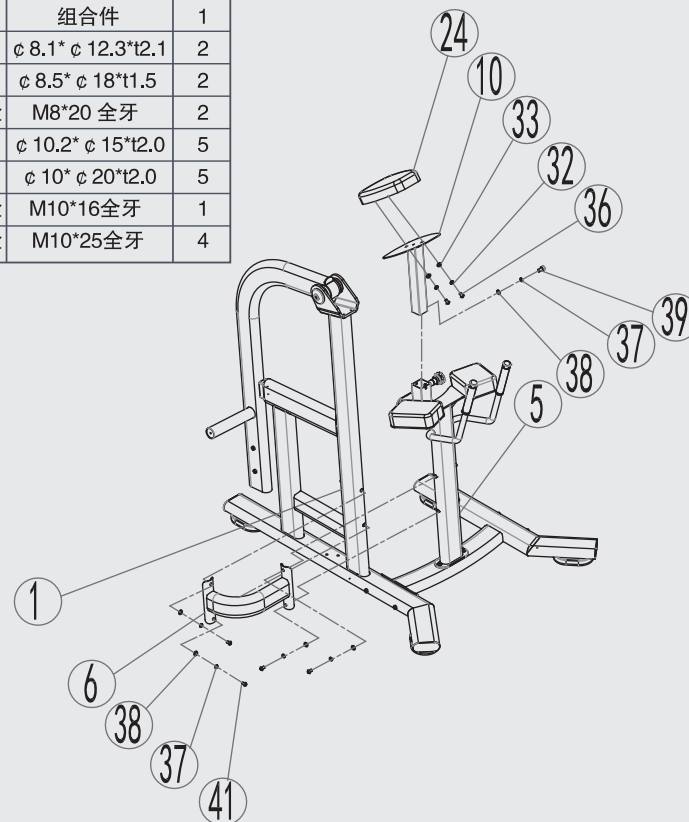
序号	物料名称	材质	数量
1	右侧焊接架	焊接件	1
3	底座连接架焊件	焊接件	1
5	支撑架	焊接件	1
27	小手垫	组合件	2
32	弹簧垫圈	φ 8.1* φ 12.3*t2.1	4

序号	物料名称	材质	数量
33	平面垫圈	φ 8.5* φ 18*t1.5	4
36	半圆头内六角螺栓	M8*20 全牙	4
37	弹簧垫圈	φ 10.2* φ 15*t2.0;	2
38	平面垫圈	φ 10* φ 20*t2.0	2
41	半圆头内六角螺栓	M10*25全牙	2

**步骤三:**

- 1.将连接管焊件(6)与右侧焊接架(1)、支撑架(5)用半圆头内六角螺栓M10*25(41)及弹簧垫圈(37)、平面垫圈(38)连接,适当锁紧。
- 2.将胸垫总成(24)与胸垫调节焊件(10)用半圆头内六角螺栓M10*25(36)及弹簧垫圈(32)、平面垫圈(33)连接锁紧,然后将组合件插入支撑架(5)中。
- 3.将圆柱头内六角螺栓M10*16(39)、弹簧垫圈(37)及平面垫圈(38)锁紧在胸垫调节焊件(10)上。

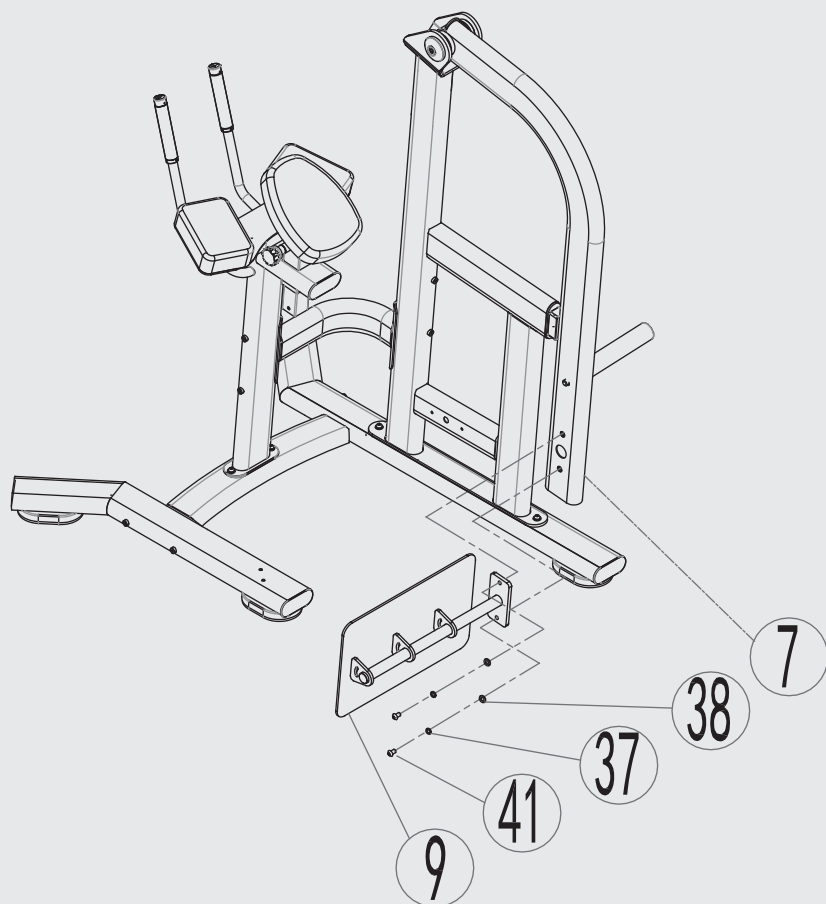
序号	物料名称	材质	数量
1	右侧焊接架	焊接件	1
5	支撑架	焊接件	1
6	连接管焊件	焊接件	1
10	胸垫调节焊件	焊接件	1
24	胸垫总成	组合件	1
32	弹簧垫圈	φ 8.1* φ 12.3*t2.1	2
33	平面垫圈	φ 8.5* φ 18*t1.5	2
36	半圆头内六角螺栓	M8*20 全牙	2
37	弹簧垫圈	φ 10.2* φ 15*t2.0	5
38	平面垫圈	φ 10* φ 20*t2.0	5
39	圆柱头内六角螺栓	M10*16全牙	1
41	半圆头内六角螺栓	M10*25全牙	4



步骤四:

1.将踏板组合(9)与转动臂(7)用半圆头内六角螺栓M10*25(41)、弹簧垫圈(37)及平面垫圈(38)连接锁紧。

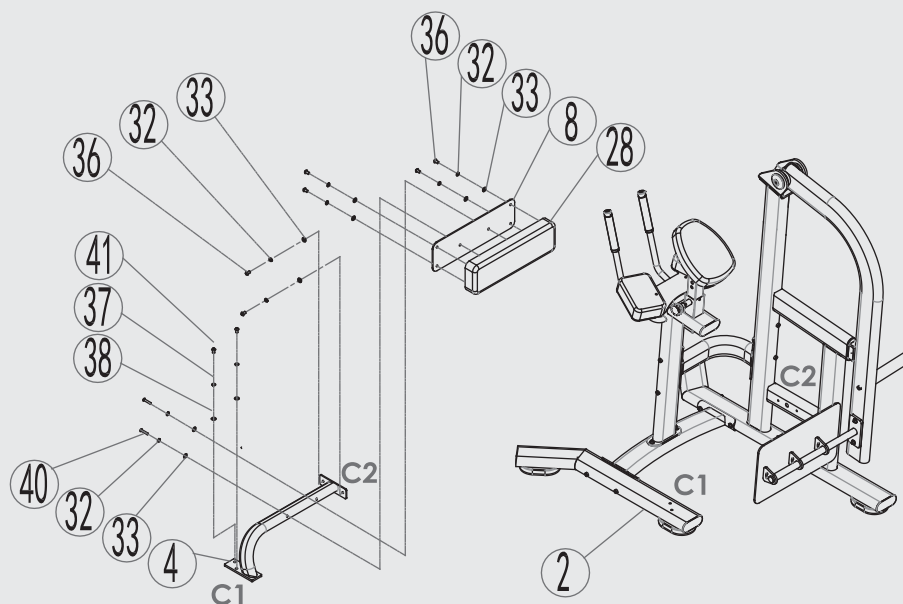
序号	物料名称	材质	数量
7	转动臂	焊接件	1
9	踏板组合	焊接件	1
37	弹簧垫圈	φ 10.2* φ 15*t2.0	2
38	平面垫圈	φ 10* φ 20*t2.0	2
41	半圆头内六角螺栓	M10*25全牙	2

**步骤五:**

1.将小腿顶垫(28)与小腿顶垫板(8)用半圆头内六角螺栓M8*20(36)、弹簧垫圈(32)及平面垫圈(33)连接锁紧,再将组合件与双弯连接组合(4)用半圆头内六角螺栓M8*90(40)、弹簧垫圈(32)及平面垫圈(33)连接锁紧。

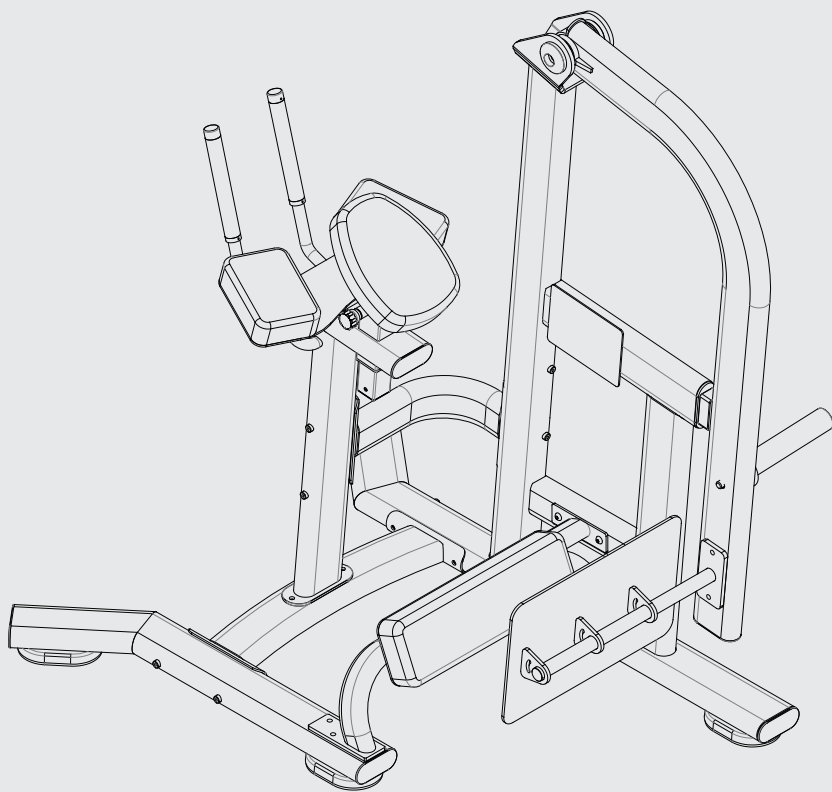
2.将双弯连接组合(4)用半圆头内六角螺栓M10*25(41)、弹簧垫圈(37)及平面垫圈(38)连接锁紧在底架焊接(2)的C1处,用半圆头内六角螺栓M8*20(36)及弹簧垫圈(32)、平面垫圈(33)连接锁紧在C2处。

序号	物料名称	材质	数量	序号	物料名称	材质	数量
1	右侧焊接架	焊接件	1	33	平面垫圈	φ 8.5* φ 18*t1.5	6
2	左侧焊接架	焊接件	1	36	半圆头内六角螺栓	M8*20 全牙	4
4	双弯连接组合	焊接件	1	37	弹簧垫圈	φ 10.2* φ 15*t2.0	4
8	小腿顶垫板	焊接件	1	38	平面垫圈	φ 10* φ 20*t2.0	4
28	小腿顶垫	组合件	1	40	半圆头内六角螺栓	M8*90全牙	4
32	弹簧垫圈	φ 8.1* φ 12.3*t2.1	6	41	半圆头内六角螺栓	M10*25全牙	4



步骤六:

- 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，可锻炼腿部肌肉、臀部肌肉，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	后蹬训练器	型号	SH-G6911
产品外形尺寸	1430 × 1565 × 1210	允许体重	≤150Kg
机台净重	90KG	类别	S
使用环境温度	0-40℃	推荐使用范围	2500L*2500W
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. 推臂上配重挂杆可以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 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 (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