



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-G6903 名称: 高拉训练器

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。

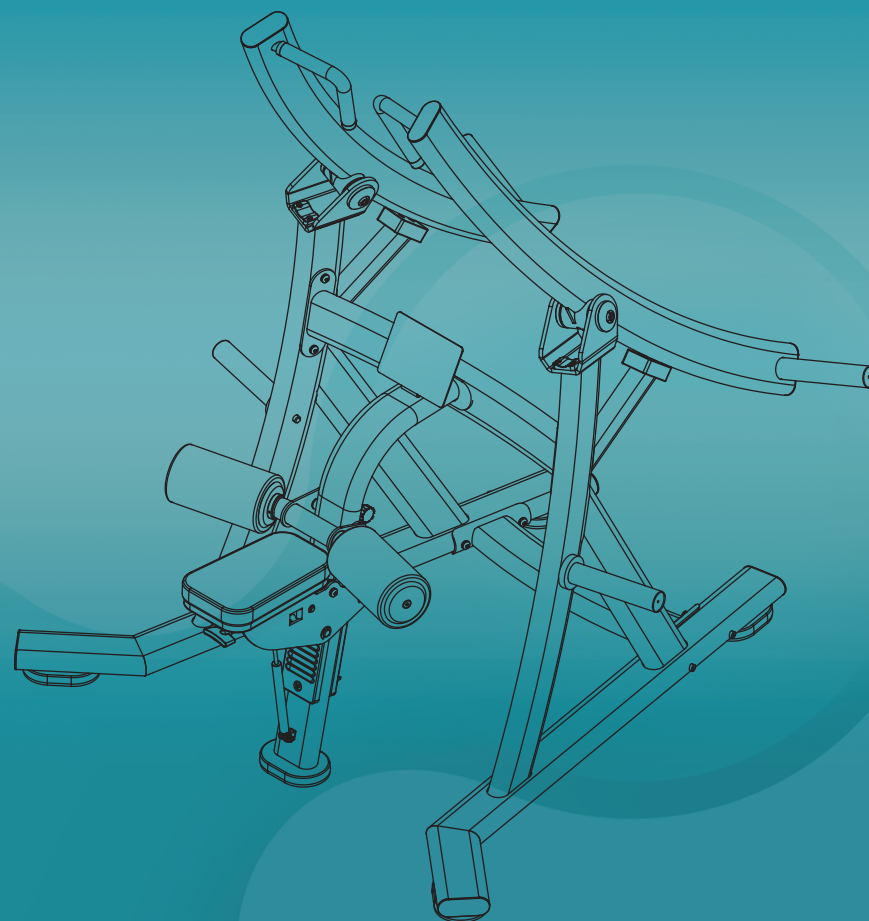
SHUHUA SPORT GOODS

WWW.SHUHUA.CN



SH-G6903

高拉训练器





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

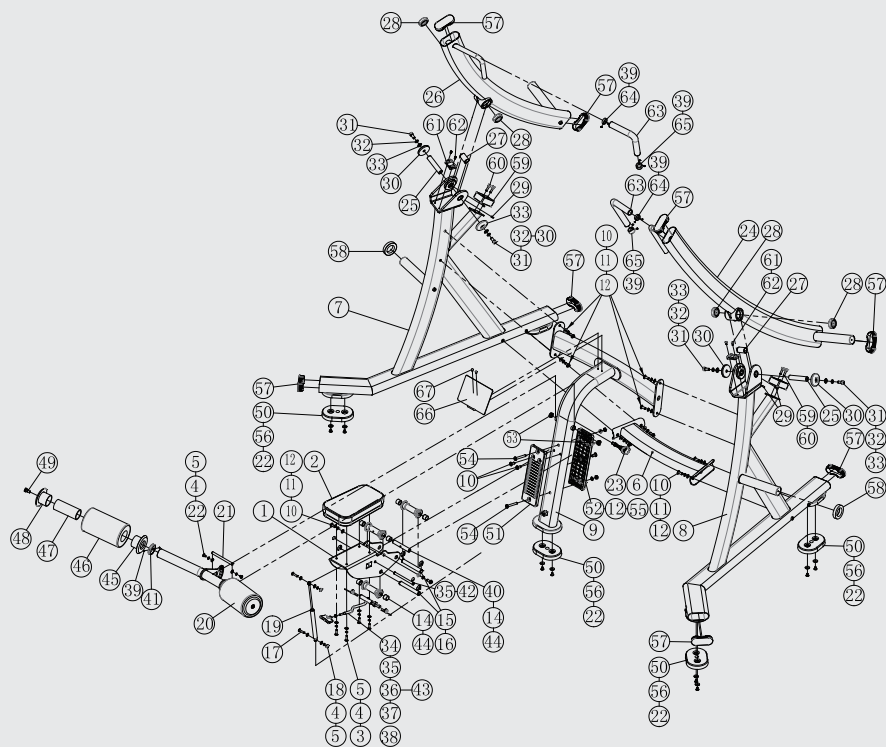
下图为整机台安装的部件散图，打开包装箱，您可以在箱内取出以下零部件。

序号	物料名称	材质	数量	序号	物料名称	材质	数量
1	座垫支架组件	装配体	1	28	深沟球轴承	6205-2RS	4
2	座垫总成	装配体	1	29	内六角平端紧定螺钉	M6*20	4
3	半圆头内六角螺栓	M8*30	4	30	铝合金装饰盖一	铝合金	4
4	弹簧垫圈	φ 8.1* φ 12.3*t2.1	8	31	圆柱头螺栓	M12*25	4
5	平面垫圈	φ 8.4* φ 16*t1.6	10	32	弹簧垫片	φ 18.7* φ 12.8*t3.1	4
6	后地弯管焊件	焊接件	1	33	平面垫片	φ 24* φ 13*t2.0	4
7	右边架焊件装配	装配体	1	34	座垫支撑调节	焊接件	1
8	左边架焊件装配	装配体	1	35	调节手把轴	φ 12*151	1
9	坐垫支撑架组件	装配体	1	36	把手总成	74.4*46.3*20.5	1
10	半圆头内六角螺栓	M10*25	13	37	左扭簧	φ 16 (中径)*φ 3 (线径) 4圈右旋	1
11	弹簧垫片	φ 10	10	38	右扭簧	φ 16 (中径)*φ 3 (线径) 4圈右旋	1
12	平面垫片	φ 10* φ 20*t2.0	12	39	内六角平端紧定螺钉	M5*3	12
13	座垫组装配	装配体	1	40	滚轮轴2	φ 20*126	1
14	滚轮装配	装配体	1	41	限位圈	φ 60* φ 51*12	2
15	滚轮轴	φ 20*151	1	42	开口档圈	φ 10	2
16	E型卡环	φ 16	2	43	六角薄螺母	M8	1
17	内六角平圆头螺栓	M8*35	2	44	滚针轴承	HK202620 IKO	6
18	锁紧螺母	M8	2	45	塑料挡圈（大孔）	φ 60*25*90	2
19	气压弹簧	组件	1	46	海绵套	φ 140*φ 66.5*240 PU发泡	2
20	调节泡棉组装配	装配体	1	47	尼龙管	φ 60.5* φ 51*230尼龙	2
21	轴	φ 12*156	1	48	塑料挡圈（小孔）	φ 60*25*90	2
22	半圆头内六角螺栓	M8*12	14	49	内六角圆柱头轴肩螺栓	φ 19.5* φ 12.5*M10*31	2
23	拉销组件	组合件	1	50	平椭圆脚垫	176.4*121.4*25	5
24	左摇臂焊件装配	装配体	1	51	座垫调节板	344.9*110*17.5	1
25	转动轴	φ 25*121	2	52	后座垫调节板	344.9*110*35	1
26	右摇臂焊件装配	装配体	1	53	冶金套	φ 25* φ 20.8* φ 12.5*10*3	2
27	隔套	φ 30* φ 25.2*69	2	54	半圆头内六角螺栓	M10*80	2

序号	物料名称	材质	数量	序号	物料名称	材质	数量
55	防松螺母	M10	2	62	圆柱头内六角螺栓	M6*10	4
56	大垫片	φ 8.4* φ 24*12.0	12	63	手把套	φ 22.3 (内径) t4.0*380	2
57	平椭圆内管塞	120*50*t3.0	8	64	内挡圈	φ 33* φ 25.6*10	2
58	减震垫	φ 80* φ 49.9*26	4	65	手把饰盖	φ 33* φ 25.6*20	2
59	缓冲垫	100*70*t30	2	66	功能标支架	烤漆件	1
60	圆柱头内六角螺栓	M8*30	4	67	十字沉头螺钉	M5*10	2
61	橡胶垫板	60*40*12	2				

内六角扳手（作为配件提供）

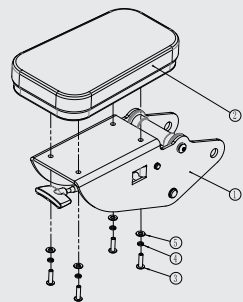
总爆炸图



安装步骤

步骤一：

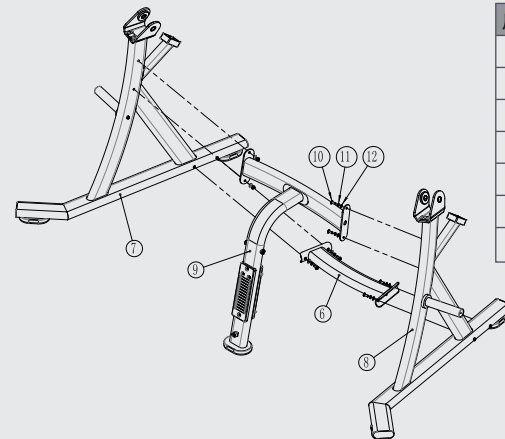
1. 拆开纸箱，找出件1（座垫支架组件），找出件2（座垫总成）；
 2. 用4个件3（M8*30）带上件4（弹簧垫片）、件5（平面垫片）连接锁紧件1和件2。
- 注：这两个部件必须在整体组装前事先装好！



序号	物料名称	材质	数量
1	座垫支架组件	装配体	1
2	座垫总成	装配体	1
3	半圆头内六角螺栓	M8*30	4
4	弹簧垫圈	φ 8.1* φ 12.3*12.1	4
5	平面垫圈	φ 8.4* φ 16*11.6	4

步骤二：

1. 将件6（后地弯管焊件）与件7（右边架）用件10（M10*25螺栓）加件11（弹簧垫片）及件12（平面垫片）连接；
2. 将件6（后地弯管焊件）与件8（左边架）用件10（M10*25螺栓）加件11（弹簧垫片）及件12（平面垫片）连接；
3. 将件9（坐垫支撑架）与件7（右边架）和件8（左边架）用件10（M10*25螺栓）加件11（弹簧垫片）及件12（平面垫片）连接；

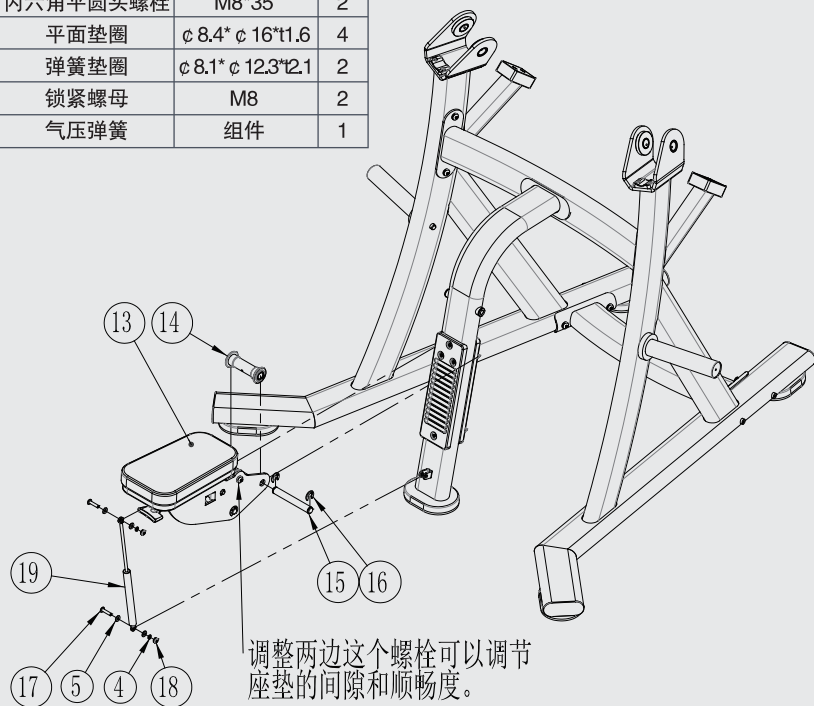


序号	物料名称	材质	数量
6	后地弯管焊件	焊接件	1
7	右边架焊件装配	装配体	1
8	左边架焊件装配	装配体	1
9	坐垫支撑架组件	装配体	1
10	半圆头内六角螺栓	M10*25	8
11	弹簧垫片	φ 10	8
12	平面垫片	φ 10* φ 20*12.0	8

步骤三:

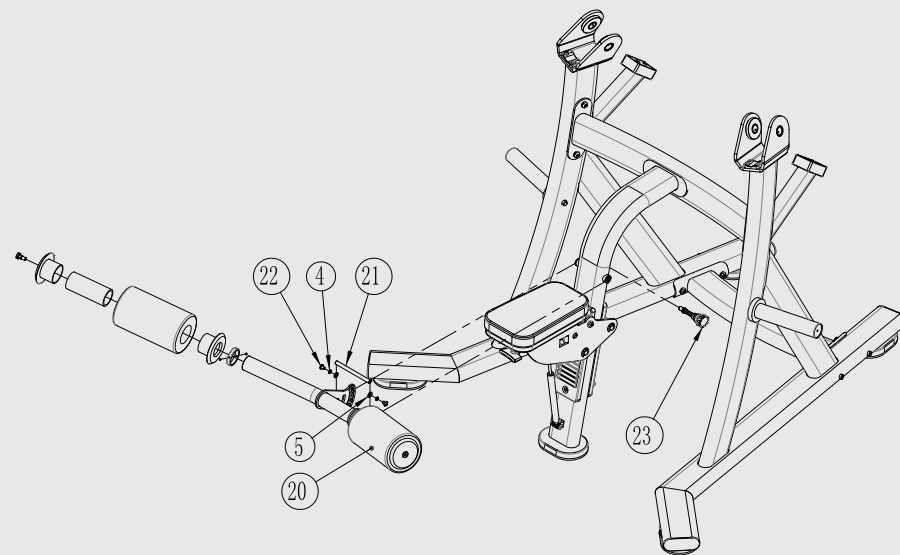
- 1.将件13（座垫组）穿过件9（坐垫支撑架），件13上的两个滚轮贴紧（搓衣板）表面，用件15（滚轮轴）穿过件14（滚轮），在轴的两端用件16（E型卡环）卡住；
- 2.将件19（气压弹簧）插入件9固定座，用件17（M8*35）带上件4件5，用件18（锁紧螺母）锁紧；
- 3.气压弹簧上段与件13对应位置连接，用M8*35螺栓带上弹垫/平垫，用M8锁紧螺母锁紧；
- 4.调整两边这个螺栓可以调节座垫安装的间隙大小及顺畅度。

序号	物料名称	材质	数量
13	座垫组装配	装配体	1
14	滚轮装配	装配体	1
15	滚轮轴	φ 20*151	1
16	E型卡环	φ 16	2
17	内六角平圆头螺栓	M8*35	2
5	平面垫圈	φ 8.4* φ 16*t1.6	4
4	弹簧垫圈	φ 8.1* φ 12.3*t2.1	2
18	锁紧螺母	M8	2
19	气压弹簧	组件	1

**步骤四:**

- 1.取出件20（调节泡棉组件），对应套在件9（坐垫支撑架）位置，用件21（轴）穿过件9和件20，两端再用件22（M8*12）带上弹垫和平垫，锁紧。
- 2.取出件23，旋入到件9对应位置，锁紧。

序号	物料名称	材质	数量
20	调节泡棉组装配	装配体	1
21	轴	φ 12*156	1
22	半圆头内六角螺栓	M8*12	2
4	弹簧垫圈	φ 8.1* φ 12.3*t2.1	2
5	平面垫圈	φ 8.4* φ 16*t1.6	2
23	拉销组件	组合件	1

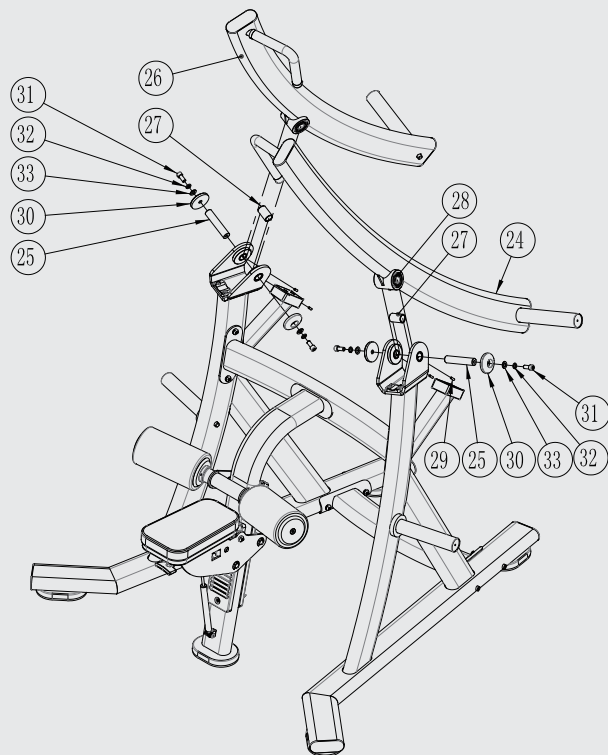


步骤五:

- 1.将件24（左摇臂）对准件8(左边架)U型座轴孔，将件25（转动轴）穿过件8和件24件27（隔套），用件30（铝合金盖）带上件31(M12*25)加件32(弹簧垫片)，件33（平面垫片）锁紧轴的两端。
- 2.将件29（M6*20紧定钉）锁紧入到转动轴上，紧定；
- 3.件26（右摇臂）安装方法同左摇臂。

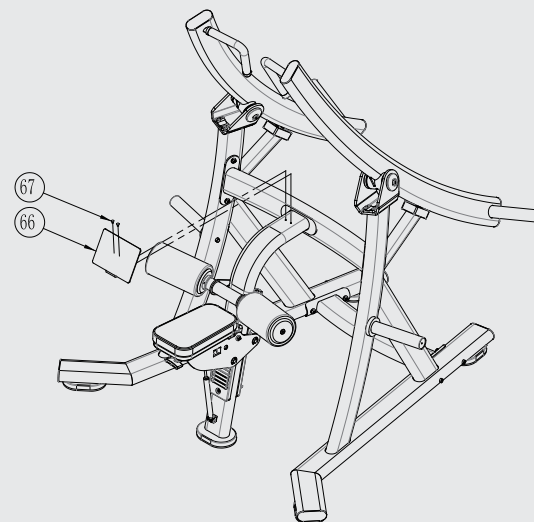
序号	物料名称	材质	数量
24	左摇臂焊件装配	装配体	1
25	转动轴	φ 25*121	2
26	右摇臂焊件装配	装配体	1
27	隔套	φ 30* φ 25.2*69	2
28	深沟球轴承	6205-2RS	4

序号	物料名称	材质	数量
29	内六角平端紧定螺钉	M6*20	4
30	铝合金装饰盖一	铝合金	4
31	圆柱头螺栓	M12*25	4
32	弹簧垫片	φ 18.7* φ 12.8*t3.1	4
33	平面垫片	φ 24* φ 13*t2.0	4

**步骤六:**

- 将功能标用2个M5*10的十字沉头螺钉锁紧在弯管上。

序号	物料名称	材质	数量
66	功能标支架	烤漆件	1
67	十字沉头螺钉	M5*10	2

**产品说明**

本机为室内健身器材，适用于无氧运动，可锻炼背阔肌，三角肌，斜方肌，肱二头肌，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——保证机器安全可靠性和耐久性和耐用度

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	高拉训练器	型号	SH-G6903
产品外形尺寸	1560 × 1530 × 1880	允许体重	≤ 150Kg
机台净重	145KG	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.压腿泡棉圆筒可以进行小角度的调节，以方便使用者大腿有个着力点。

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、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 B、螺栓松动	更换轴套内轴承 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	家用器材	商用器材
属性		

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！感谢您成为**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