



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-G6904 名称: 坐姿划船训练器

检验: 03 出厂:



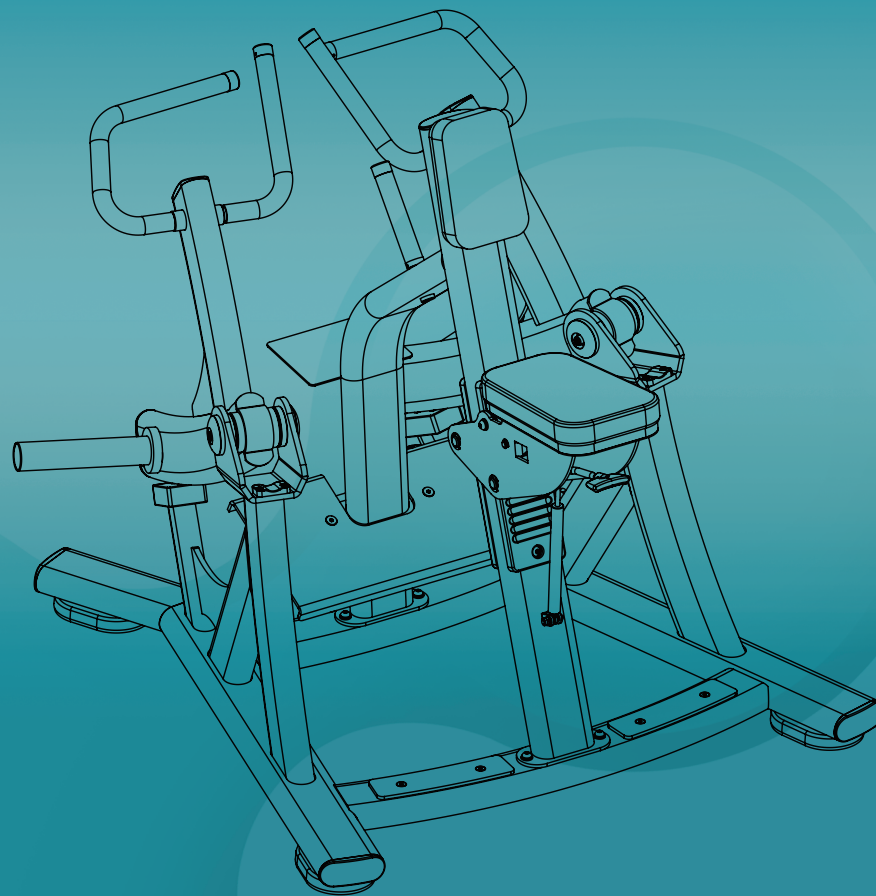
注: 本说明书图片颜色及结构如与实物有细微差别请以实物为准, 公司保留对产品改进的权力, 届时将不另行通知。

舒华



SH-G6904

坐姿划船训练器



SHUHUA SPORT GOODS

WWW.SHUHUA.CN



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：

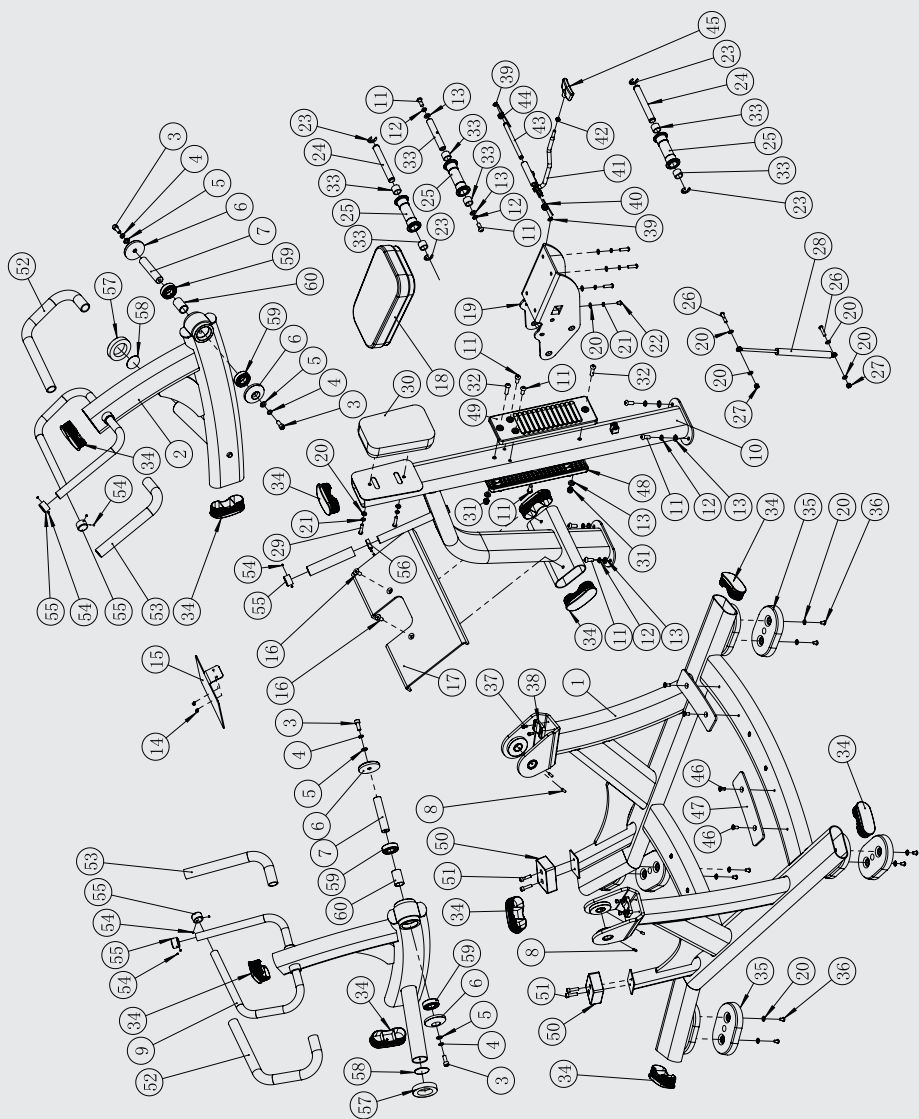
当您在组装本机前，请先参照下零部件表将各零部件理清好，我们已将各类紧固件准备齐全，您只要按以下步骤进行安装很快就可以组装成机。

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	底架		1	31	防松螺母	M10	2
2	右摆架		1	32	半圆头内六角螺栓	M10*80	2
3	内六角圆柱头螺钉	M12*30	4	33	滚针轴承	HK202620	6
4	弹垫	φ 12	4	34	平椭圆内管塞		11
5	平面垫圈	φ 12	4	35	平椭圆脚垫		4
6	铝合金装饰盖	φ 70* φ 13*17	4	36	半圆头内六角螺栓	M8*12	8
7	转动轴	φ 25*122	2	37	内六角沉头螺钉	M6*10	4
8	内六角平端紧定螺钉	M6*20	4	38	橡胶垫板		2
9	左摆架		1	39	开口档圈	φ 10	2
10	立架		1	40	右扭簧		1
11	半圆头内六角螺栓	M10*25	9	41	座垫支撑调节		1
12	弹垫	φ 10	6	42	六角薄螺母	M8	1
13	平面垫圈	φ 10	8	43	调节手把轴	φ 12*151	1
14	内六角沉头螺钉	M5*10	2	44	左扭簧		1
15	功能图支架		1	45	把手总成		1
16	内六角沉头螺钉	M10*25	2	46	内六角沉头螺钉	M8*20	4
17	脚踏板		1	47	防滑板		2
18	座垫		1	48	后座垫调节板		1
19	坐垫支架		1	49	座垫调节板		1
20	平面垫圈	φ 8	18	50	缓冲垫	100*70*135	2
21	弹垫	φ 8	6	51	圆柱头内六角螺栓	M8*30	4
22	半圆头内六角螺栓	M8*30	4	52	手把套	φ 22.3*T4.0*610	2
23	开口档圈	配 φ 16轴	4	53	手把套	φ 22.3*T4.0*405	2
24	滚轮轴	φ 20*151	2	54	内六角平端紧定螺钉	M5*3	12
25	滚轮	φ 50*123.3	3	55	手把饰盖	φ 33* φ 25.6*20	5
26	半圆头内六角螺栓	M8*35	2	56	内挡圈	φ 33* φ 25.6*10	1
27	防松螺母	M8	2	57	减震垫	φ 80* φ 50*25	2
28	气压弹簧		1	58	水晶贴		2
29	半圆头内六角螺栓	M8*75	2	59	深沟球轴承	6205	4
30	胸垫		1	60	隔套	φ 30*46.7	2

内六角扳手（作为配件提供）

总爆炸图

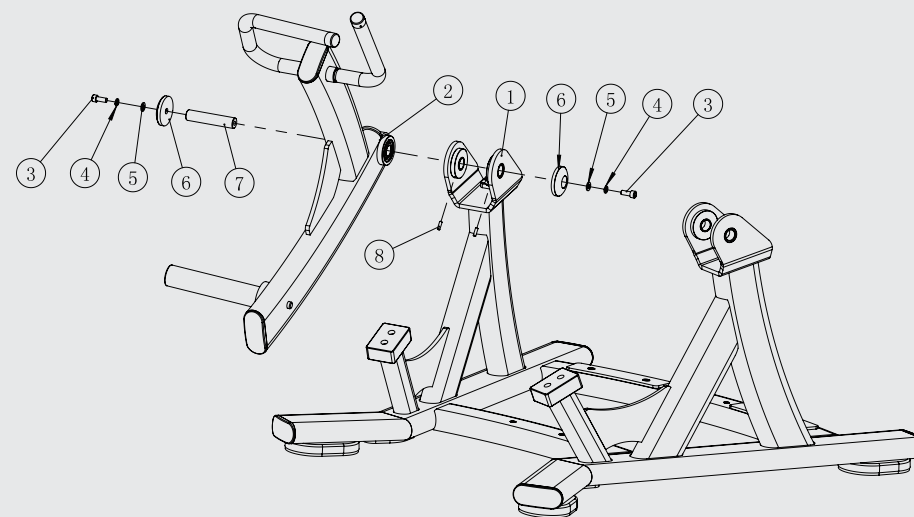


安装步骤

步骤一:

把右摆架 (2) 用内六角圆柱头螺钉M12*30 (3)、弹垫 $\phi 12$ (4)、平面垫圈 $\phi 12$ (5)、铝合金装饰盖 (6)、转动轴 (7) 锁紧在底架 (1) 上, 然后再用内六角平端紧定螺钉M6*20 (8) 按图示锁紧。

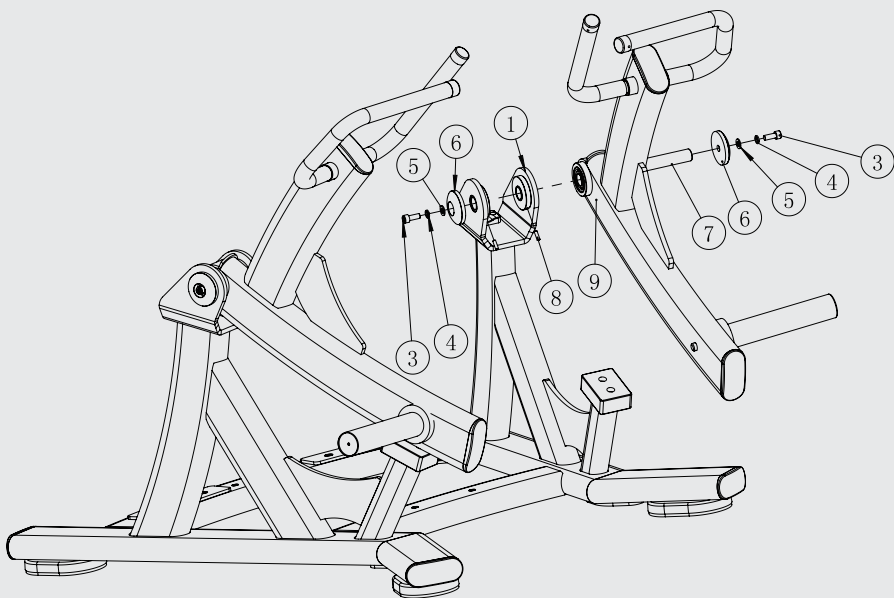
序号	物料名称	材质	数量
1	底架		1
2	右摆架		1
3	内六角圆柱头螺钉	M12*30	2
4	弹垫	$\phi 12$	2
5	平面垫圈	$\phi 12$	2
6	铝合金装饰盖	$\phi 70 \times \phi 13 \times 17$	2
7	转动轴	$\phi 25 \times 122$	1
8	内六角平端紧定螺钉	M6*20	2



步骤二:

把左摆架 (9) 用内六角圆柱头螺钉 M12*30 (3)、弹垫 $\phi 12$ (4)、平面垫圈 $\phi 12$ (5)、铝合金装饰盖 (6)、转动轴 (7) 锁紧在底架 (1) 上, 然后再用内六角平端紧定螺钉 M6*20 (8) 按图示锁紧。

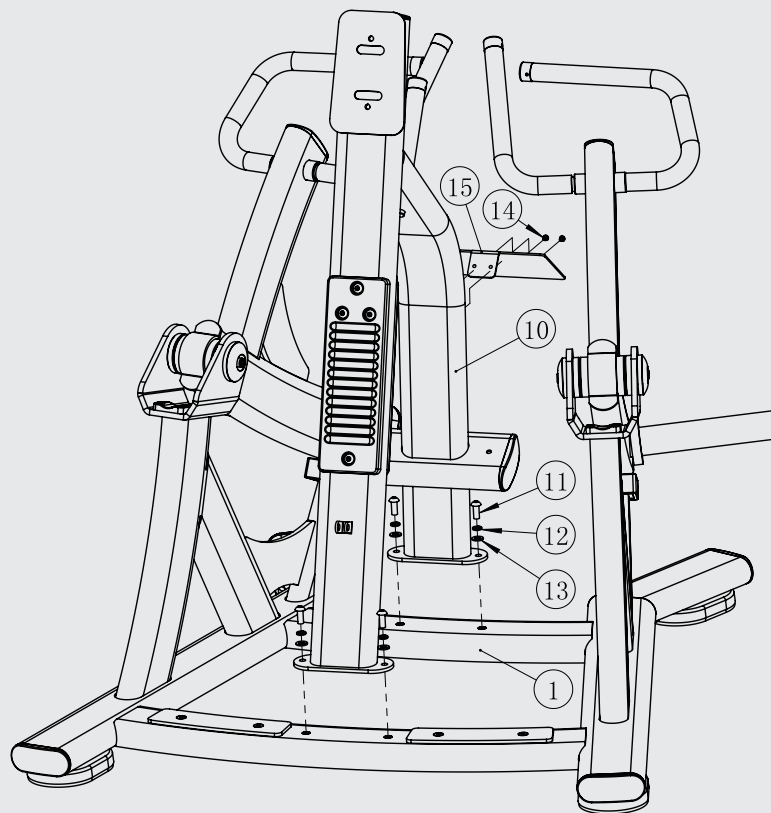
序号	物料名称	材质	数量
1	底架		1
3	内六角圆柱头螺钉	M12*30	2
4	弹垫	$\phi 12$	2
5	平面垫圈	$\phi 12$	2
6	铝合金装饰盖	$\phi 70^* \phi 13^*17$	2
7	转动轴	$\phi 25^*122$	1
8	内六角平端紧定螺钉	M6*20	2
9	左摆架		1

**步骤三:**

把立架 (10) 用半圆头内六角螺栓 M10*25 (11)、弹垫 $\phi 10$ (12)、平面垫圈 $\phi 10$ (13) 连接在底架 (1) 上; 将功能图支架 (15) 用内六角沉头螺钉 M5*10 (14) 固定在立架 (10) 上。

序号	物料名称	材质	数量
1	底架		1
10	立架		1
11	半圆头内六角螺栓	M10*25	4
12	弹垫	$\phi 10$	4

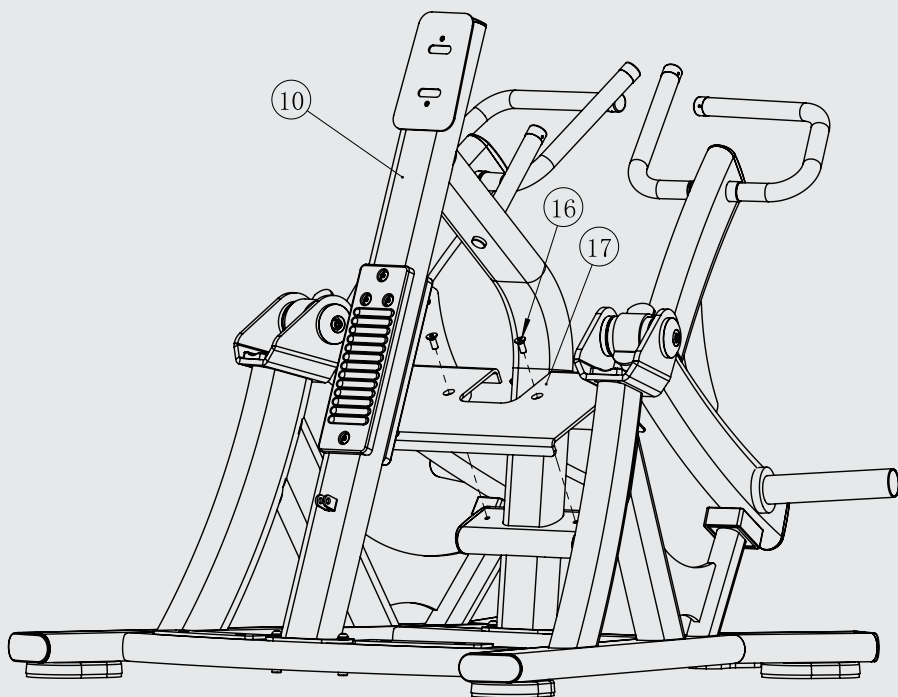
序号	物料名称	材质	数量
13	平面垫圈	$\phi 10$	4
14	内六角沉头螺钉	M5*10	2
15	功能图支架		1



步骤四:

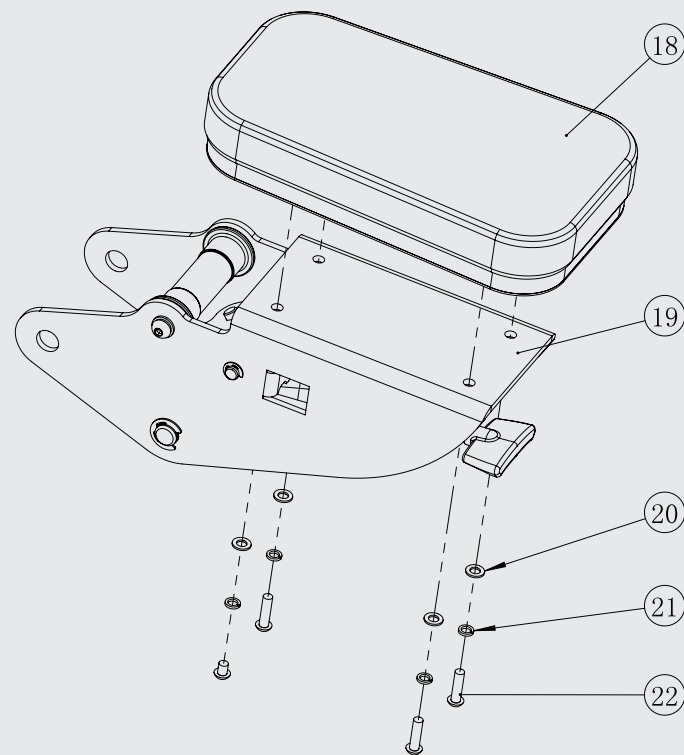
把脚踏板 (17) 用内六角沉头螺钉M10*25 (16) 锁紧在立架 (10) 上。

序号	物料名称	材质	数量
10	立架		1
16	内六角沉头螺钉	M10*25	2
17	脚踏板		1

**步骤五:**

把座垫 (18) 用半圆头内六角螺栓M8*30 (22)、弹垫 $\phi 8$ (21)、平面垫圈 $\phi 8$ (20) 连接在坐垫支架 (19) 上。

序号	物料名称	材质	数量
18	座垫		1
19	坐垫支架		1
20	平面垫圈	$\phi 8$	4
21	弹垫	$\phi 8$	4
22	半圆头内六角螺栓	M8*30	4



步骤六:

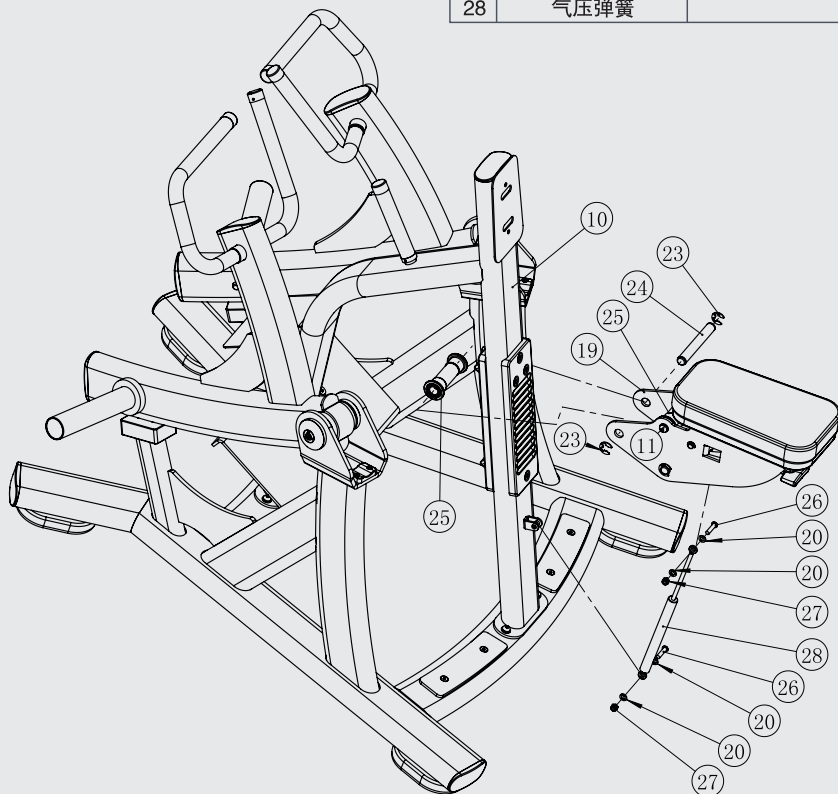
1.将气压弹簧(28)与坐垫支架(19)用半圆头内六角螺栓M8*35(26)、平面垫圈 $\phi 8$ (20)、防松螺母(27)连接并锁紧(但需保证气压弹簧可自由转动);
2.将坐垫支架(19)与立架(10)、滚轮(25)用滚轮轴(24)、开口档圈(23)连接;

3.将气压弹簧(28)与立架(10)用半圆头内六角螺栓M8*35(26)、平面垫圈 $\phi 8$ (20)、防松螺母M8(27)连接并锁紧(但需保证气压弹簧可自由转动)。

注:松开坐垫支架(19)上的两个半圆头内六角螺栓M10*25(11),但不要拆下,适当下压其上的滚轮(25),同时锁紧两侧的内六角螺栓M10*25(11),这样可以调节坐垫支架(19)的前后晃动量及其上下滑动的顺畅度。

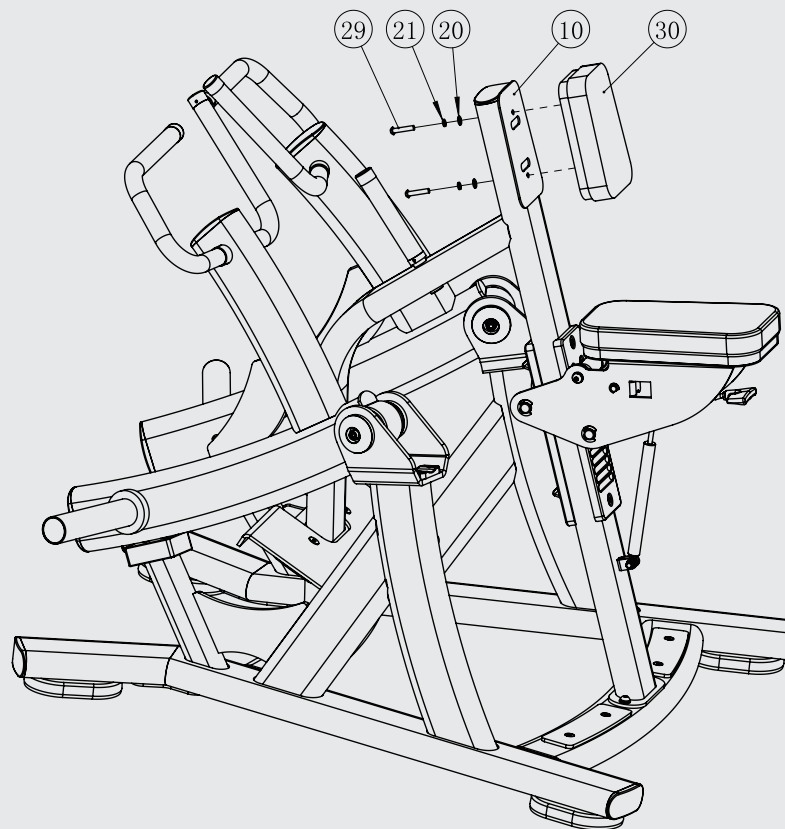
序号	物料名称	材质	数量
10	立架		1
19	坐垫支架		1
20	平面垫圈	$\phi 8$	4
23	开口档圈	配 $\phi 16$ 轴	2

序号	物料名称	材质	数量
24	滚轮轴	$\phi 20 \times 151$	1
25	滚轮	$\phi 50 \times 123.3$	1
26	半圆头内六角螺栓	M8*35	2
27	防松螺母	M8	2
28	气压弹簧		1

**步骤七:**

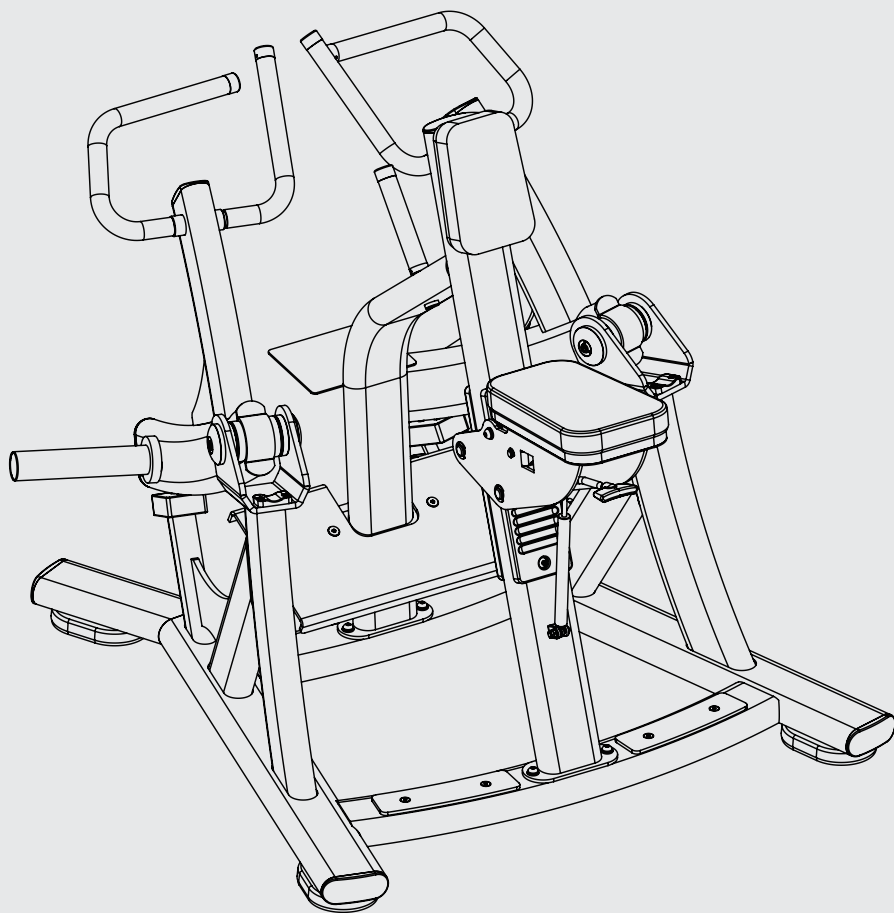
将胸垫(30)与立架(10)用半圆头内六角螺栓M8*75(29)、平面垫圈 $\phi 8$ (20)、弹垫 $\phi 8$ (21)连接锁紧。

序号	物料名称	材质	数量
10	立架		1
20	平面垫圈	$\phi 8$	2
21	弹垫	$\phi 8$	2
29	半圆头内六角螺栓	M8*75	2
30	胸垫		1



步骤八:

检查所有螺钉是否全部锁紧。没有锁紧的必须全部锁紧，装配完成。

**产品说明**

本机为室内健身器材，适用于无氧运动，可锻炼三角肌，背部肌群等部位肌肉，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用性和耐用度

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	坐姿划船训练器	型号	SH-G6904
产品外形尺寸	1250 × 1160 × 1195	允许体重	≤150Kg
机台净重	123KG	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	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、本产品在本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！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