

FB8034

哑铃架



广州龙康体育用品有限公司

地址：广州市花都区新华工业区百兴路2号

电话：020-28611988

传真：020-28611995

网址：www.conlinfitness.com

www.daily-youth.com

国内市场：sale1@daily-youth.com

售后服务：service@daily-youth.com

服务热线：400-0180010 020-28611990

广州龙康体育用品有限公司
Daily Youth Sports Product Co.,Ltd.

衷心感谢您选用本公司产品。在安装、使用产品前,请您务必仔细阅读本说明书。

目 录

一、产品特点	1
二、安全使用说明	1
三、安装说明	2
四、爆炸图明细.....	3
五、训练说明	4
六、故障分析与排除	4
七、维护指南	4

五、训练说明

使用该产品除了可以增强体质和锻炼肌肉之外，还可以通过合理的饮食搭配起到减肥的作用。

训练前的热身运动

训练前的热身运动可以增强训练者身体的血液循环，并使肌肉达到良好的训练状态，同时减少在训练过程中抽筋或肌肉拉伤的危险。

训练阶段

训练阶段，经过长期规律的练习可以提高肌肉的柔韧性。训练过程中要根据自己的情况，选择合适的训练强度。训练时不能做剧烈的拉伸运动，以防止肌肉受到损伤，一旦肌肉受到损伤，请停止训练。

训练后的恢复阶段

在恢复阶段重复做训练前所做的动作，训练过程可以适当的降低运动的幅度和速度，时间大概持续 5 分钟，通过运动来调整体内热量，使肌肉得到放松。

在已经适应训练强度的情况下，可以逐渐地增加训练的时间和训练强度，建议每周至少训练 3 次。

六、故障分析与排除

故障现象	原因分析	排除方法
安装或者使用时尺寸配合困难	焊接应力的时效变形	可适当敲、拗矫正
软垫损坏	正常或非正常损耗	购买调换
部分零件变形	非正常使用	可适当敲、拗矫正或购买调换

七、维护指南

➤ 每日清洁:

器械表面用棉织布并浸润稀释的中性清洁剂后擦拭。

➤ 每日巡检:

机架连接部位紧固是否连接可靠?

运动图解、警示标志有无缺陷?

注意:对产品外观、规格、型号等最终解释权归本公司所有,如有变更,恕不另行通知,产品以实物为准。

一、产品特点:

1. 根据锻炼者不同的需求配不同重量的哑铃(自配),可放置 5 对哑铃。
2. 管材:主架采用优质矩形钢管 100×50mm,厚度 3mm。
3. 结构:2 层阶梯式,弧形托位,放置均匀稳定。
4. 减震:贴地脚垫采用橡胶材质,厚度 15mm,具有减震功能。

二、安全使用说明

为了保证你锻炼时的安全及身心健康,请仔细阅读**安全使用说明**。

!警告:在安装使用产品时,若忽视以下安全注意事项,可能对人体造成严重伤害。

1. 本产品为专用运动训练器械 不允许以其它训练姿势在本机上进行训练或对别的肌肉进行训练。
2. 在开始一次训练课程前,使用者需确定自己身体状况良好。如有可能请向医生咨询。
3. 任何时候如发现器械发生损坏、磨损、变形等状况,请立即停止使用。
4. 训练时请不要穿过于宽松的衣服。
5. 为避免事故,在训练过程中请保持正确的训练姿势。保持手、脚等身体部位与器械运动部位的安全距离。
6. 在训练过程中,如出现疼痛、眩晕等不适症状,请立即停止练习,并通知当值教练。
7. 儿童禁止使用此系列产品;青少年需在有经验的成人指导下使用。
8. 器械上的使用说明、安全警示标志上包含重要信息,不要以任何理由撕除以上标识。
9. 不得倚靠训练器材,以防器材翻倒伤人。
10. 器械必须放置在平正、坚硬、干燥的地面上,在训练时不得发生倾斜。
11. 只有获得资质的专业人员获许对器械进行调整、保养和维修。
12. 器材的组装尺寸:108×68×80 (cm)
13. 只许使用原厂生产的配件。擅自更改产品结构功能可能对使用者造成不可预知的伤害。
14. 本产品执行标准:GB 17498.1-2008

