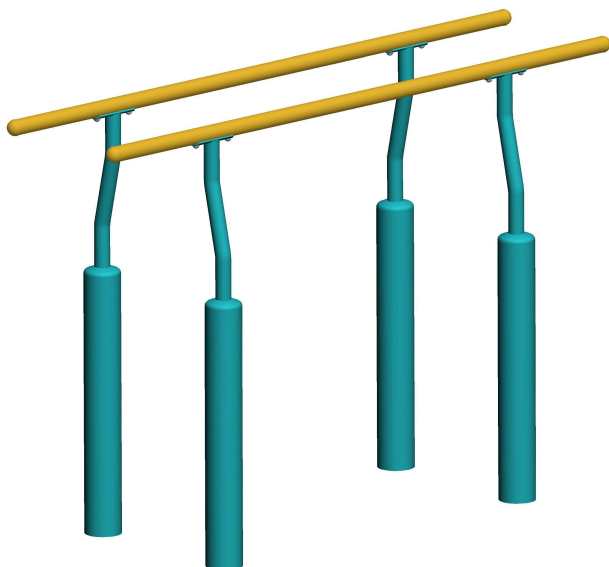


产 品 使 用 说 明 书

产品名称：双杠

产品型号：XLLJ024



安装和使用产品前，请仔细阅读本说明！

沧州鑫龙教学设备制造股份有限公司



沧州鑫龙教学设备制造股份有限公司

1. 技术参数:

外形尺寸 (±5mm): (L×W×H) 2040×724×1350

限定使用人数: 1 人

安全使用寿命: 8 年

产品执行标准: GB19272-2011

2. 锻炼方法:

- 1) 双臂屈伸: 练习者双手握住双杠一端, 跳起呈双臂支撑然后两臂同时弯曲两腿伸直, 使杠面达到胸部位置, 两臂用力迅速伸直支撑, 重复进行。
- 2) 支撑前进: 练习者跳起呈双臂支撑, 左右微倒重心, 两手依次交替握杠前行, 到杠端跳下。

3. 主要功能:

锻炼双臂及肩、背部肌力, 增强身体上肢带肩部的肌肉力量, 提高全身协调和上下肢的配合。

4. 适宜人群: 中、青年

5. 锻炼建议: 双臂屈伸: 中年组 5-6 次, 青年组 6-8 次

6. 注意事项:

- 1) 练习前应当充分活动腕关节、膝关节、肘关节、髋关节。
- 2) 练习结束跳下时应当屈膝缓冲。
- 3) 非使用者应远离器材两米以外, 以免碰伤。
- 4) 儿童不宜使用。
- 5) 有病理人士不宜使用。
- 6) 限单人使用! 使用者最大载荷: 120KG



7. 器材安装要求

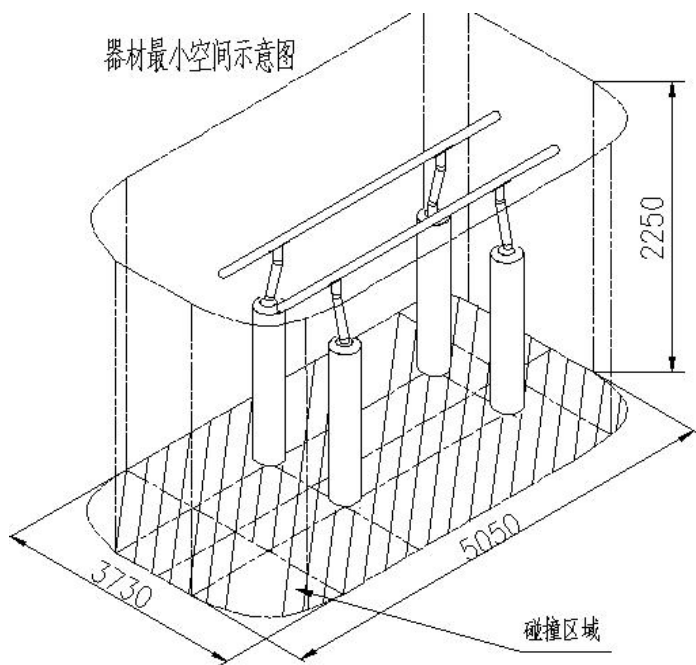
- 1) 安装器材的土质，在距地表 800 深度以内应不低于干强度中等的土质要求（稍用力即可捏碎或掰断为干强度中等）；
- 2) 器材距架空高低压电线的水平距离应不小于 8m；
- 3) 器材距地下管道、地下线路边缘的水平距离应不小于 2m，距各类住宅的水平距离应不小于 8m；
- 4) 夜间需使用器材的场所，在器材边缘 2m 的范围内，光照度应不小于 15Lx；
- 5) 器材应远离易燃、易爆和有毒有害的物品，场地建设应符合国家的相关规定。
- 6) 浇注器材地基所使用的混凝土强度应不低于 C20，且在地基没有完全凝固之前，应有专人监护；
- 7) 器材在混凝土凝固可靠牢固后方可使用；
- 8) 器材安装应确保稳固、可靠，不应有基础部件和支撑部件的松动和晃动现象。
- 9) 器材装配应完整，各零部件不应产生折断、裂纹、影响使用性能的变形等现象。
- 10) 器材安装时所有螺钉及各连接件等不得少装、漏装；
- 11) 器材安装时不得损伤器材表面；
- 12) 器材安装日期由安装人员现场打印，打印样式为 ABCDEF，其中 AB 为年份，CD 为月份，EF 为日期，如 2012 年 10 月 14 日打印为 121014；
- 13) 器材安装时，应确保相邻器材间的碰撞区域不重叠。

8. 器材最小空间及碰撞区域

- 1) 器材最小空间 (mm)：5050×3730×2250
碰撞区域 (mm)：5050×3730（如下图阴影区域）
- 2) 碰撞区域所在空间内，应无任何导致使用者伤害的障碍。
- 3) 在碰撞区域内器材需要布置缓冲层。



沧州鑫龙教学设备制造股份有限公司

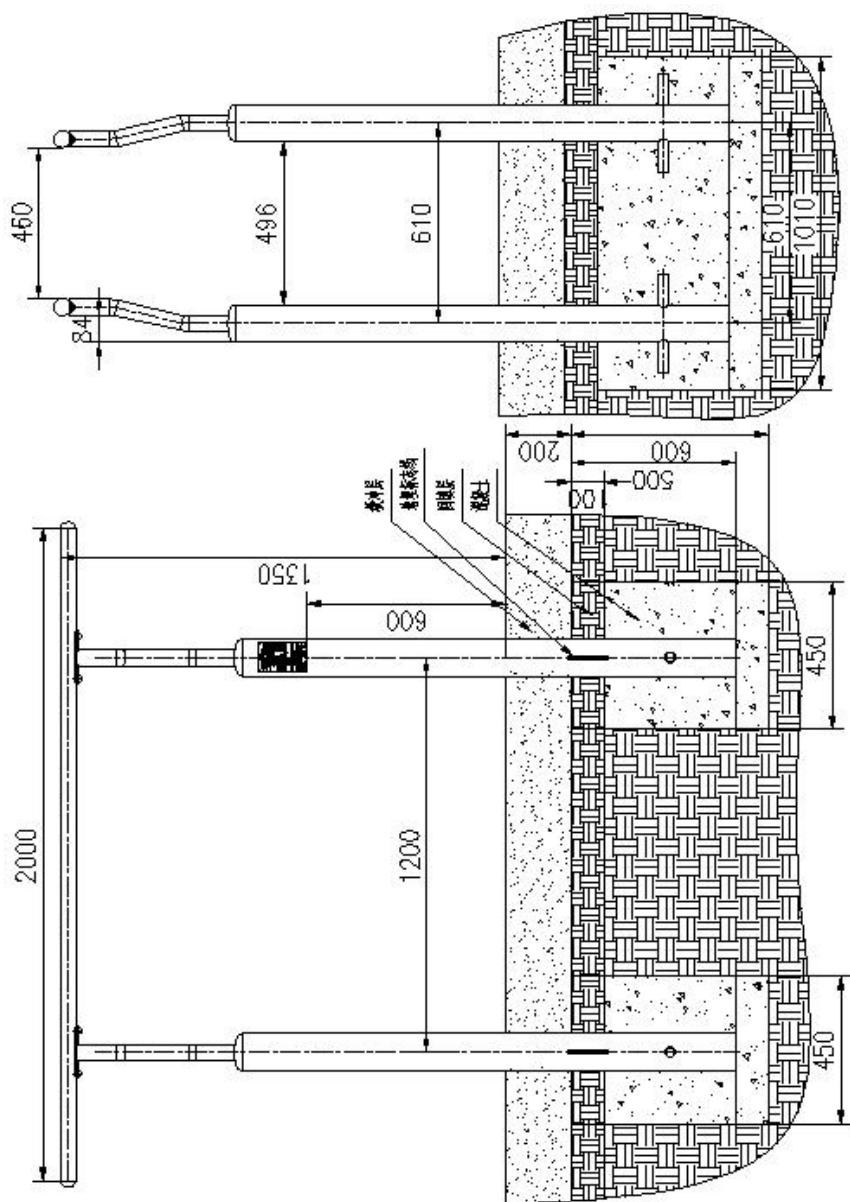


9. 器材地基安装

地基尺寸如下图示，混凝土以上为回填层（图示尺寸 100），回填层以上缓冲层（图示尺寸 200）为沙子（颗粒大小 0.2~2）。



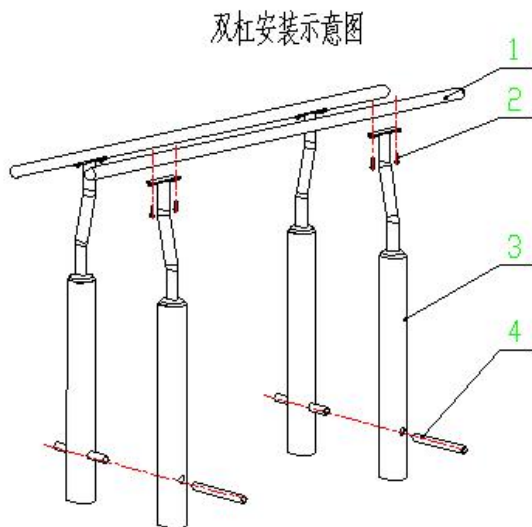
沧州鑫龙教学设备制造股份有限公司





沧州鑫龙教学设备制造股份有限公司

10. 安装示意图



1.横杠 2.M10×30防盗螺栓 3.立柱 4.地埋支撑管

11. 易损件明细表

(本器材无易损件)



沧州鑫龙教学设备制造股份有限公司

12. 包装要求

产品的内、外包装，应符合下列要求：

- 1) 有适宜的内、外包装或产品贴体包装，如：塑料袋、瓦楞纸箱、木箱及防潮湿的贴体包装等；
- 2) 内包装采用具有防潮、减震、抗冲击、耐腐蚀及环保性的包装材料，外包装具有正常搬运的堆放要求的强度。

13. 运输

应符合下列要求：

- 1) 严禁与化学物品、潮湿物品或易燃、易爆物品混装；
- 2) 装运器材的车厢、船舱应清洁，无明显潮湿、无腐蚀污染；
- 3) 敞车运输时，应用帆布等防水材料覆盖严密，严禁雨水浸湿；
- 4) 运输中的装卸，应按包装箱或包装物上的储运图示标志规定，采用合理的装卸方法，严禁野蛮装卸。

14. 管理与维护

- 1) 器材的安装应经使用单位和相关的制造商或经销商共同检查验收（器材安装检查表 A1，一式两份），合格后方可使用。
- 2) 使用单位按年度检查表（器材检查表 A2，一式两份），通知制造商或经销商进行维护修复。超过安全使用期限的，使用单位应负责及时报废拆除。
- 3) 各区域器材应有专人维护和看管，并了解维护器材的基本知识。
- 4) 固定在室外的器材设施，不得私自挪用或自行拆卸、更换地点。
- 5) 应经常检查易损构件，有缺陷的零部件应及时更换或将该器材采取禁用措施直到修复。
- 6) 对出现故障的器材，不能使用，应立即上报并进行隔离或限制运动等处理。
- 7) 对于器材出现严重故障，要及时给（器材）供货厂家取得联系，保管好脱落部件，请他们尽快处理。同时贴出告示，此器材禁止使用，予以警示。



沧州鑫龙教学设备制造股份有限公司

15. 服务支持

企业名称：沧州鑫龙教学设备制造股份有限公司

详细地址：河北省沧州市盐山 马村工业开发区

邮政编码：061300

服务电话：0317-6193928

全国免费服务电话：400-077-0338

传真：0317-6193921

本公司保留该产品改进的权利，届时恕不另行通知。

2013 年 06 月第一次印刷

