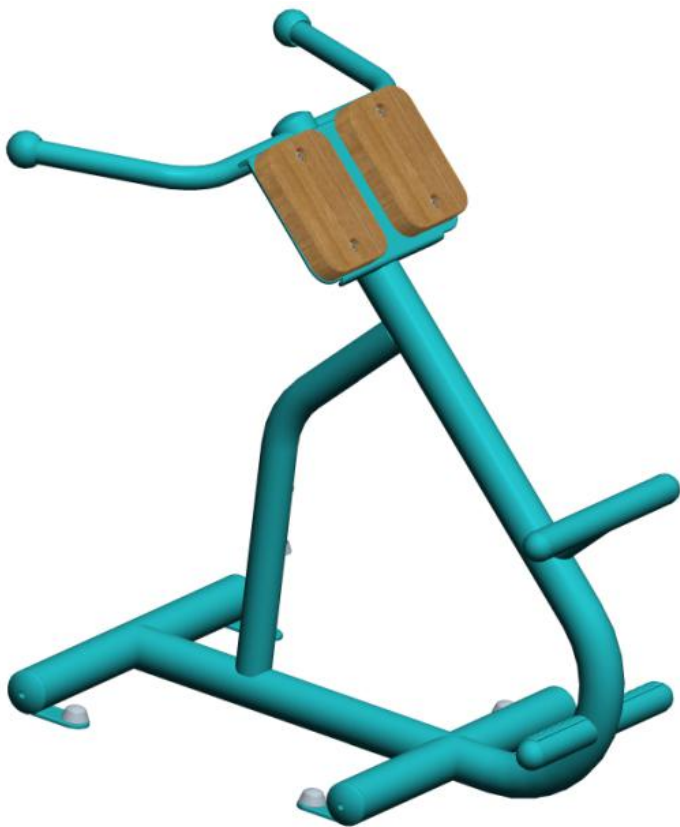


产 品 使 用 说 明 书

产品名称：背肌训练器

产品型号：XLLJ028



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



1. 技术参数:

外形尺寸 (±5mm): (L×W×H) 845×686×850

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:

练习者站两手扶把, 身体向前倾斜站稳后向下弯腰, 稍作停顿然后抬起, 重复练习。

3. 主要功能:

锻炼背部 腰部 腹部肌肉, 缓解腰部 背部疲劳。

4. 适宜人群: 青壮年、中年人群

5. 锻炼建议: 中年组 10-15 次, 青壮年组 15-20 次

6. 注意事项:

- 1) 练习前应当充分活动髋关节、踝关节、肩关节, 肘关节。
- 2) 运动速度不要太快, 以防肌肉拉伤。
- 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) 有病理人士应征得医生同意并有家人看护方可使用。
- 6) 每运动位限单人使用! 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);



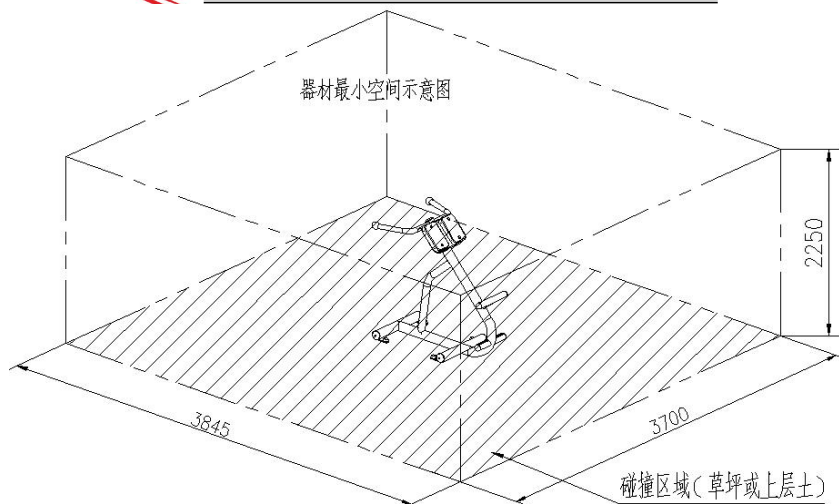


沧州鑫龙教学设备制造股份有限公司

- 2) 器材距架空高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) 器材具有转动、滑动、摆动等活动性能的零部件, 应保证运转灵活和到位, 不应有无法转(滑、摆)动、卡滞、干涉、松动、异常碰撞以及异常声响等现象。
- 11) 器材安装时所有螺钉、垫圈、弹簧垫圈及各连接件等不得少装、漏装;
- 12) 器材安装时不得损伤器材表面;
- 13) 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。
- 14) 器材安装时, 应确保相邻器材间的碰撞区域不重叠。

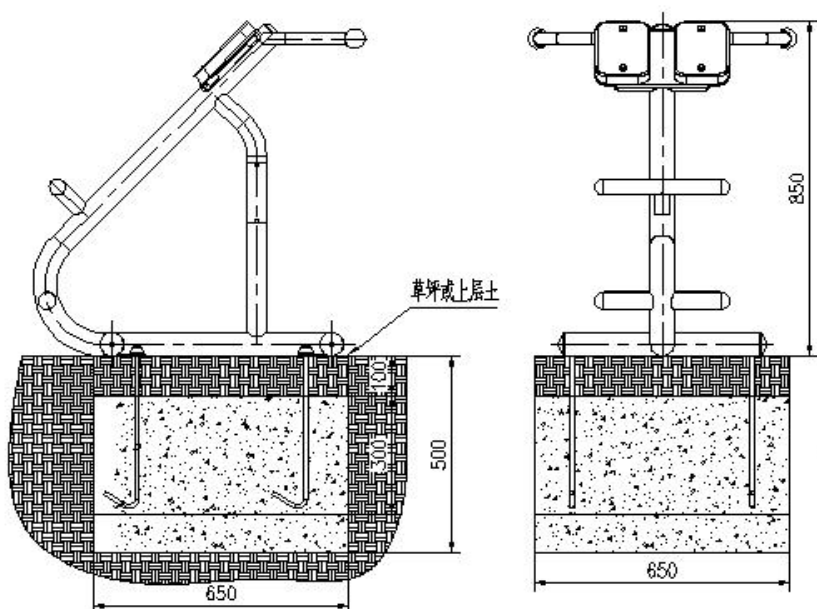
8. 器材最小空间及碰撞区域

- 1) 器材最小空间 (mm): $3845 \times 3700 \times 2250$
碰撞区域 (mm): 3845×3700 (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。



9. 器材地基安装

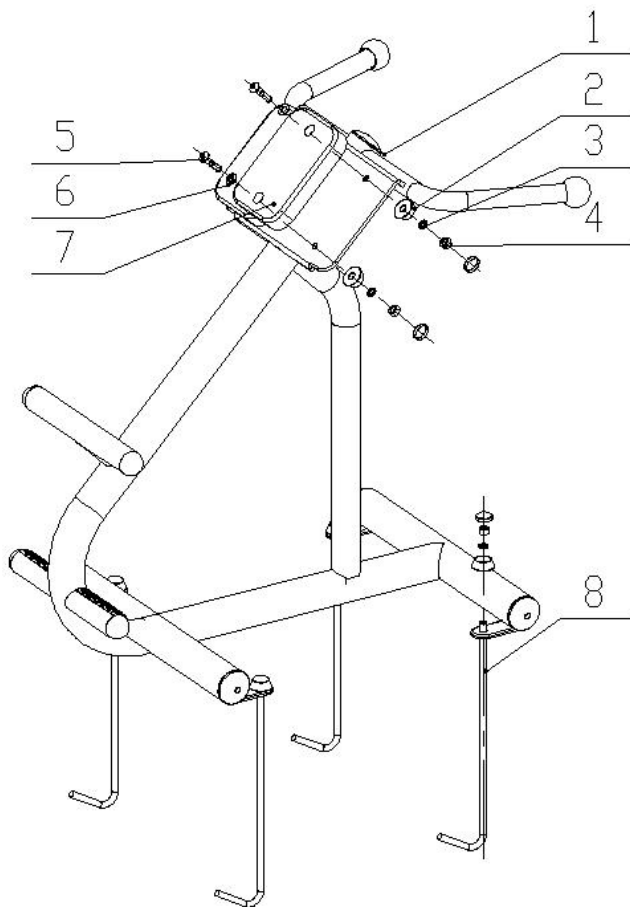
地基尺寸如下图示，混凝土以上为回填层（图示尺寸 100）碰撞区域内为上层土或铺设草坪。





10. 安装示意图

序号	名称	数量	序号	名称	数量
1	主架组焊	1	8	M10X35 防盗螺栓	4
2	M12 平底防盗帽	8	9	φ 10 平垫	4
3	φ 10 弹簧垫圈	8	10	塑木板	2
4	M10 锁紧螺母	8	11	地脚螺栓 M10X400	4





11. 易损件明细表

本器材无易损件

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) 要定期给室外健身器材（户外健身器材）添加润滑油，以减少运转时带来的磨损。并保持器材表面的清洁。
- 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



沧州鑫龙教学设备制造股份有限公司

本公司保留该产品改进的权利，届时恕不另行通知。

2013 年 08 月第一次印刷

