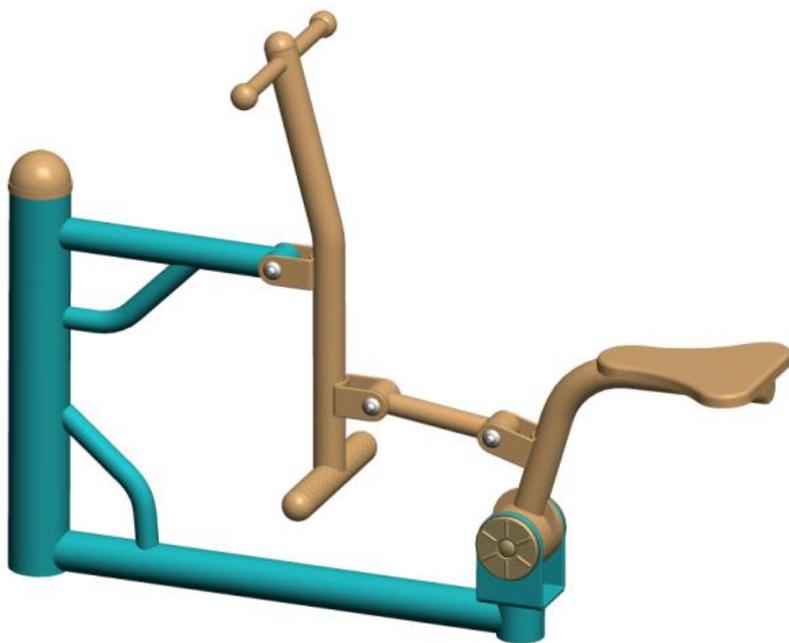


产品使用说明书

产品名称：骑马机

产品型号：XLLJ009



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) 1500×450×1100

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:

坐在坐板上, 双手握住把手, 双脚踏在踏管上, 手脚用力使之运动, 再慢慢放回, 来回往返进行, 作骑马式运动。

3. 主要功能:

利用自重, 锻炼上下肢力量, 模仿骑马动作运动。

锻炼上肢、下肢及腹部肌肉, 增强心肺功能及协调能力。

4. 适宜人群: 适合中、老年人群使用。

5. 锻炼建议: 3—5分钟/组 2—3组/次。

6. 注意事项:

- 1) 运动时请匀速运转, 效果最佳。
- 2) 运动时应轻拉轻放, 以防意外事故。
- 3) 运动者注意不可突然撤力, 以免造成伤害。
- 4) 运动时, 请握住把手, 以防倾倒。
- 4) 非使用者应远离器材两米以外, 以免碰伤。
- 5) 儿童不宜使用该器械, 且不得爬钻器械。
- 6) 有病理人士应征得医生同意, 并必须有家人看护。

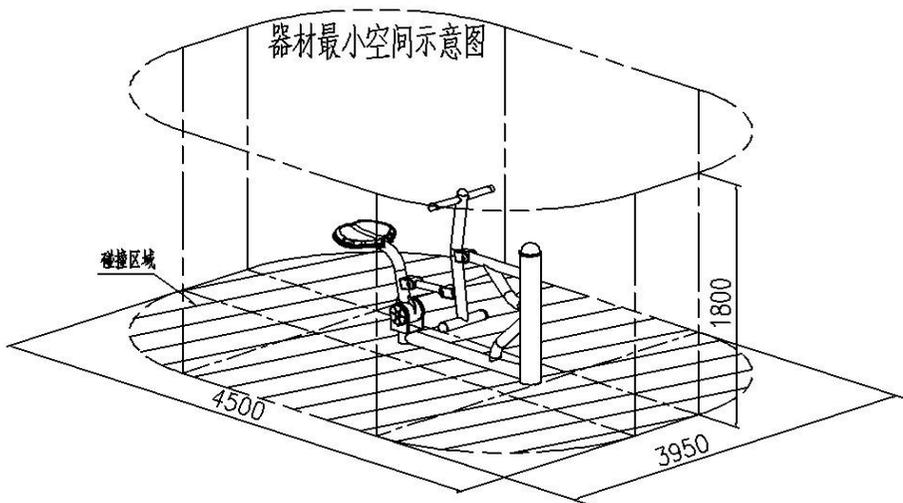


7. 器材安装要求

- 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): $4500 \times 3950 \times 1800$
碰撞区域 (mm): 4500×3950 (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。

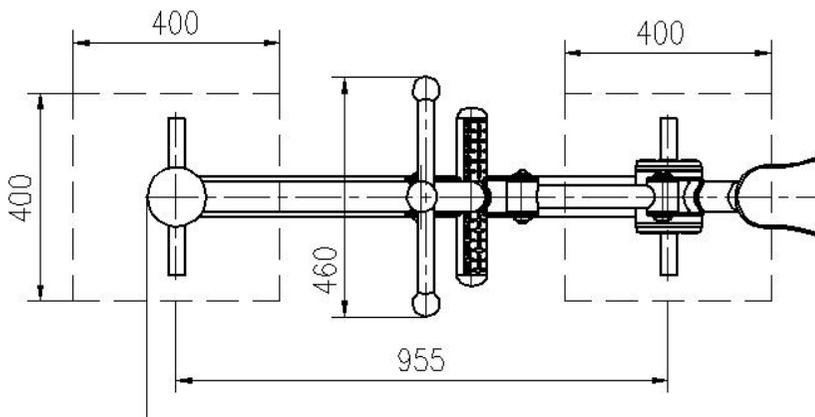


9. 器材地基安装

地基尺寸如下图示，立柱桩基尺寸为 $400 \times 400 \times 600$ ，

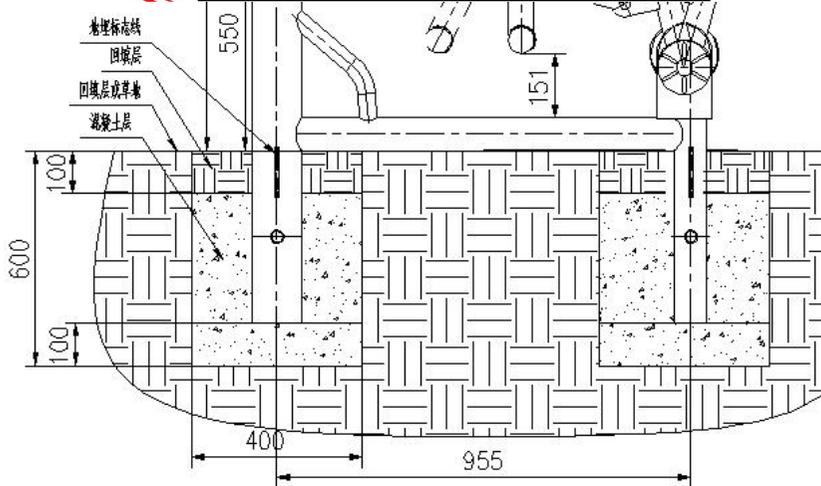
最底面是 100mm 的混凝土找平层，凝固后放入立柱后注入 400mm 的混凝土，混凝土上表面距地面为 100mm 的回填层。

混凝土混制比例：水：水泥：沙子：石子=0.51:1:1.81:3.68



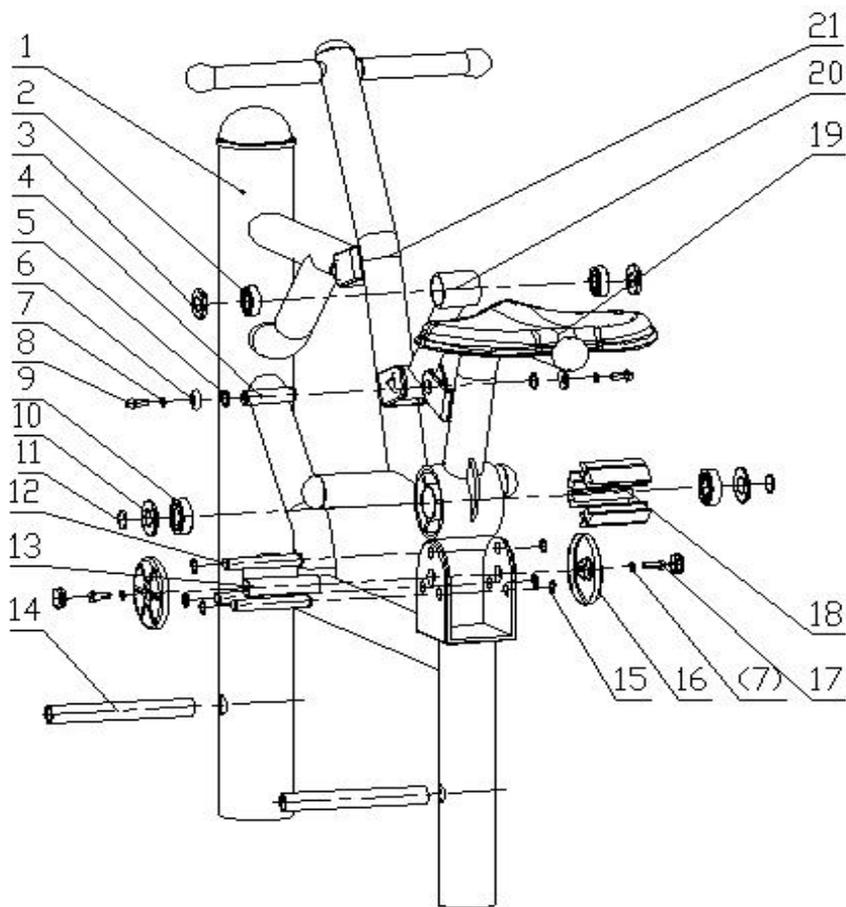


沧州鑫龙教学设备制造股份有限公司



10. 安装示意图

序号	名称	数量	序号	名称	数量
1	立柱焊合	1	12	130 限位轴	3
2	轴承 6205-2RS	6	13	130 主轴	1
3	唇形密封圈FB 型 $\phi 52 \times \phi 25 \times 5$	6	14	地理支撑管	2
4	25 轴	3	15	$\phi 20$ 轴用弹性挡圈	6
5	$\phi 25$ 轴用弹性挡圈	6	16	125 侧堵	2
6	36 装饰帽	6	17	M10 \times 25 六角螺栓	2
7	$\phi 10$ 弹簧垫圈	8	18	130 限位块	6
8	M10 \times 25 防盗螺栓	6	19	椅座	1
9	轴承 6006-2RS	2	20	连杆	1
10	唇形密封圈FB 型 $\phi 55 \times \phi 35 \times 5$	2	21	拉杆	1
11	30 间隔套	2			



11. 易损件明细表

序号	名称	数量	年限
1	轴承 6205-2RS	6	4
2	唇形密封圈 FB 型 $\phi 52 \times \phi 25 \times 5$	6	4
3	轴承 6006-2RS	2	4
4	130 限位块	6	4



5	唇形密封圈 FB 型 $\phi 55 \times \phi 35 \times 5$	2	4
---	--	---	---

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措施进行警示直至修复。
- 7) 对于器材出现严重故障，要及时给（器材）供货厂家联系，保管好脱落部件，请他们尽快处理。并贴出告示，器材禁止使用，予以警示直至修复或更换。



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 马村工业园区

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6月第一次印刷