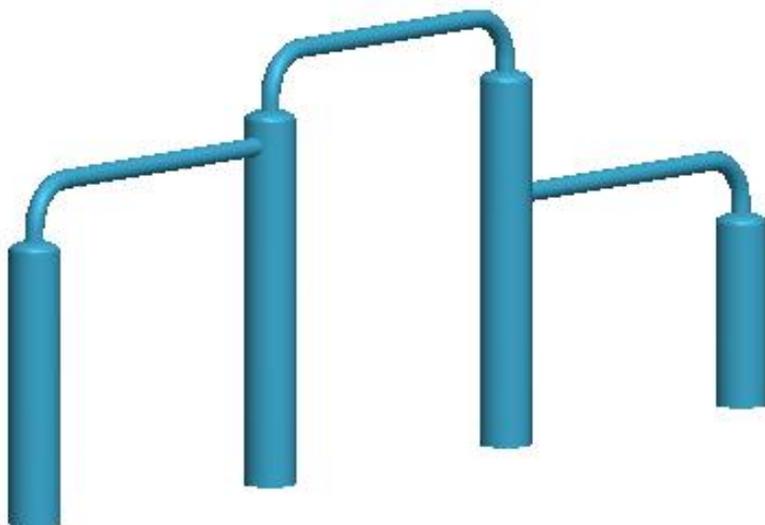


# 产 品 使 用 说 明 书

产品名称：压腿架

产品型号：XLLJ016



***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) 2514×114×966

限定使用人数: 3人(每站位限单人使用)

安全使用寿命: 8年

产品执行标准: GB19272-2011

## 2. 锻炼方法:

1) 正面压腿: 练习者单脚站立, 另一只脚腿放在横杠上, 双手向前拉杠或脚尖并伸直, 上体向前伸展, 胸部贴杠上腿做正压腿。

2) 侧面压腿: 练习者上体侧对压腿架, 一臂自然下垂另一手臂体侧上举使一侧腰接近杠上腿, 做体侧屈侧压腿。

3) 背面压腿: 练习者背对压腿架, 一脚尖钩于杠上, 上体后仰使腹直肌拉长, 背向杠做后压腿。使踝关节充分伸、膝关节充分屈, 两腿交替练习。

## 3. 主要功能:

伸展腿部筋骨, 舒展腿部、腰背部肌群, 增强腰、腿部的肌肉力量及肩部的耐力和柔韧性, 提高髌、膝、踝关节的灵活性。促进血液循环, 缓解腰肌劳损。

**4. 适宜人群:** 中、青、老年人群

**5. 锻炼建议:** 老年组 4-5 分钟 中年组 5-10 分钟

## 6. 注意事项:

- 1) 练习前应当充分活动髌关节、膝关节、踝关节。
- 2) 使用时应循序渐进, 以免拉伤肌肉。
- 3) 非使用者应远离器材两米以外, 以免碰伤。
- 4) 儿童不能使用该器械做单杠等动作。
- 5) 有病理人士不宜使用。
- 6) 请勿坐于横杠上, 以免倾翻。



7) 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) 器材安装时不得损伤器材表面;
- 11) 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。
- 12) 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

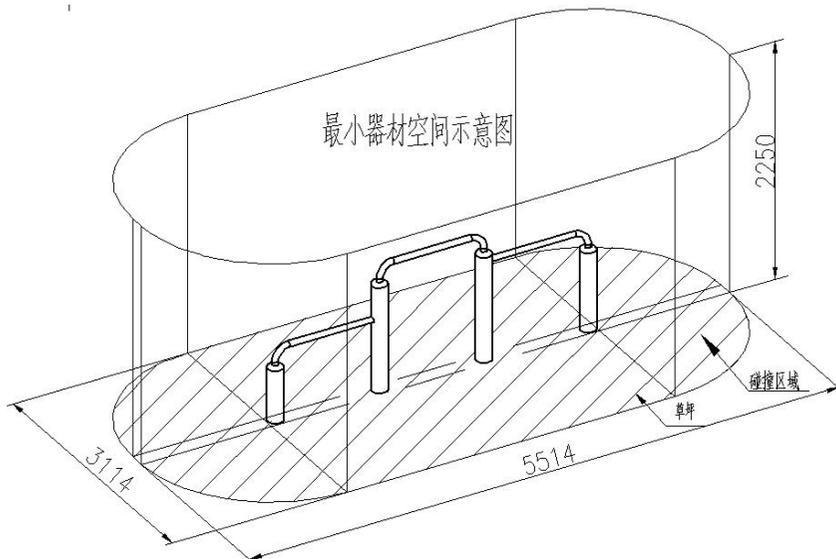
1) 器材最小空间 (mm): 3114×5514×2250

碰撞区域 (mm): 3114×5514 (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) 碰撞区域内铺设草坪。



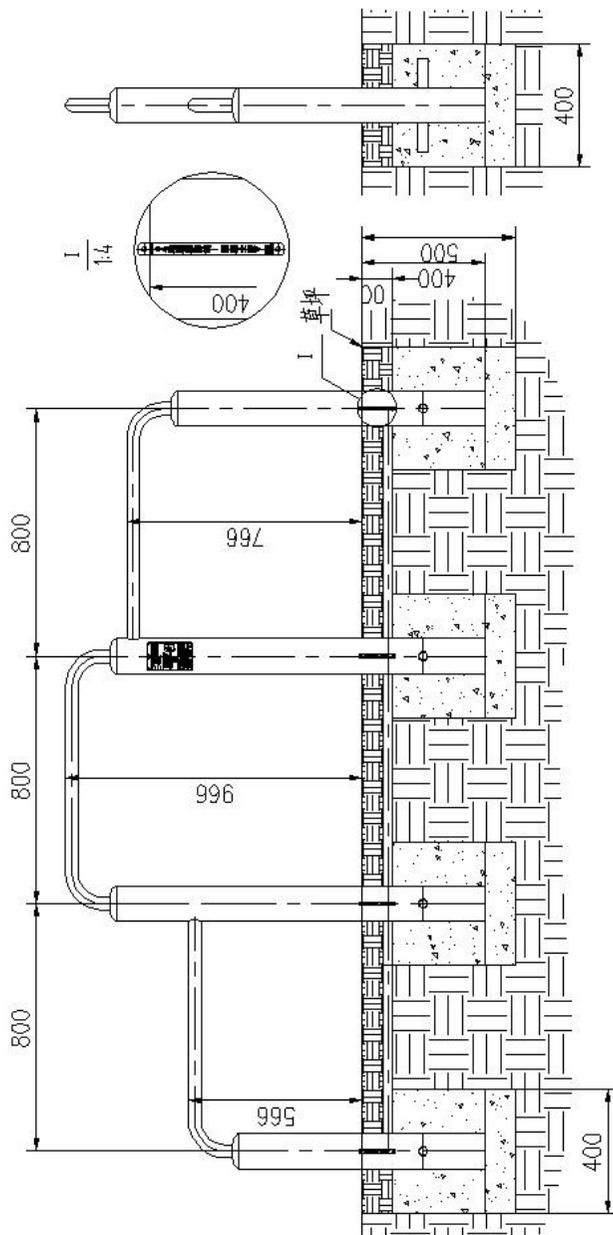
## 9. 器材地基安装

地基尺寸如下图示，混凝土以上为回填层（图示尺寸100）。



鑫鹤

沧州鑫龙教学设备制造股份有限公司





## 10. 易损件明细表

(本器材无易损件)

## 11. 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。

## 12. 运输

- 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。

## 13. 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

## 14. 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06月第一次印刷