

安装使用说明书

阳光生活 · 健康永伴

NEWNOBLE

宁波新贵族运动用品有限公司

NINGBO NEWNOBLE SPORT EQUIPMENT CO.,LTD.

地址：宁波市鄞州区云龙镇园坵工业区云莫公路98号

电话：86-574-88395686

传真：86-574-88395684

邮编：315137

网址：www.nbxgz.com

企业邮箱：sales@nbxgz.com

网络实名：宁波新贵族

中文域名：新贵族.中国(新贵族.cn)

ADD: No.98 Yunmo Road Yuantu Industrial Zone Yunlong Town Yinzhou District Ningbo

TEL: 86-574-88395686

FAX: 86-574-88395684

P.C.: 315137

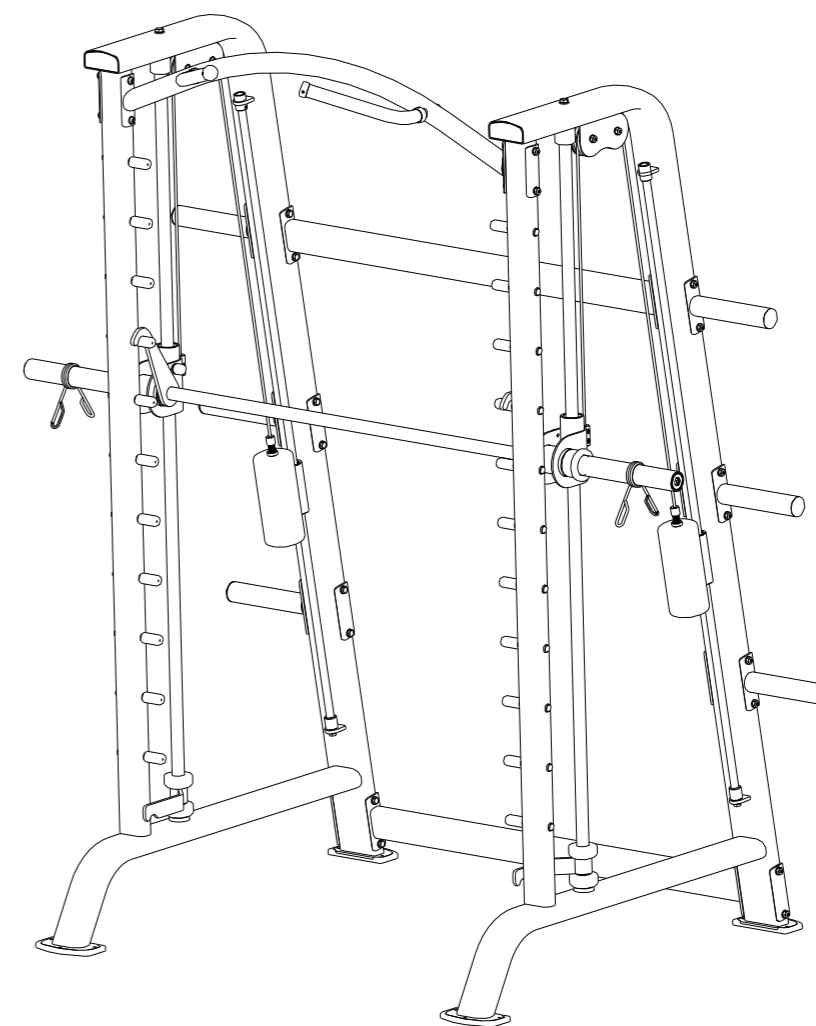
Http://www.nbxgz.com

E-mail: sales@nbxgz.com

全国免费服务电话：400-600-6355

■ 型录所附图片与资料仅供参考，如有变更请依实物为准！

■ 新贵族公司拥有对产品的最终解释权！



XG-F-1030

史密斯机

目录

用户重要安全指引	1
用户重要安全信息	2
产品规格和锻炼指南	3
器械安装图	5
保养和维护	
使用前	6
每天检查	7
每周检查	8
每月检查	9
年度维护	9
机身标贴说明	10

用户重要安全指引

请按照以下指引保持设备的正常工作状况：

重要提示：切勿修改设备或其任何部件，或者永久卸下设备的任何部件。不要使用非本公司推荐的附件，因为这样的附件可能会导致伤害。

- 必须由合格的技术人员定期执行维护。
- 确保健身教练、健身会所人员和维护技术人员了解设备使用方法、熟悉重要安全指引，并且可以识别缆索磨损或焊接断裂等潜在问题。
- 健身会所及其工作人员必须高度关注健身锻炼才能保证健身环境的品质。如果可能，健身会所应始终安排了解设备安全操作并且受过潜在问题识别锻炼的人员直接监控健身设备。
- 如果健身会所有任何人员看到不安全使用设备的情况，应直接告诉用户，演示正确的使用方法，并且查阅用户重要安全信息。建议在设备附近显著位置张贴一份用户重要安全信息。
- 确保设备稳固并放置到坚固平面上。设备采用独立式设计；但是，此设备还可以用螺栓固定到地面进行加固。强烈建议设备应该使用螺栓固定到地面，减少错误使用设备倾倒的风险。因为地面结构会发生变化，请咨询专业建造师进行正确紧固。
- 确保设备周围有便于安全操作的足够空间。对于大多数设备，一般规则是用户中心与空间的圆心保持 4 英尺（1.2 米）的距离。对于功能性锻炼设备，要确保操作空间足以允许缆索向任何方向完全展开。
- 请根据本手册建议的检查日程表全面检查设备，包括每天、每周、每月和每年检查。

- 维护设备或其周围区域时，在设备上放置“设备故障”的标示。在检查完成并且设备可以正确运行之前，切不可让用户操作设备。如果一台设备需要维修，请在修好之前暂停使用。在设备上放置“设备故障”的标示，并确保健身会所的人员知道不能让任何人使用该设备，直到设备可以正常运行为止。
- 在处理重量块时，不要尝试释放任何卡住的组件，否则可能造成伤害。在另一个人的帮助下，小心地将重量块放回正确的位置，使顶板靠在第一个重量块上。
- 如果顶板或重量块嵌在升高的位置，切勿允许使用设备。在另一个人的帮助下，小心地让设备恢复正确位置，使顶板靠在第一个重量块上。检查缆索，确保其就位于所有滑轮中。
- 如果重量块可能掉落并打到用户，本公司强烈建议使用辅助工具或测位仪。
- 切勿将设备放置于户外或潮湿的表面。

用户重要安全信息

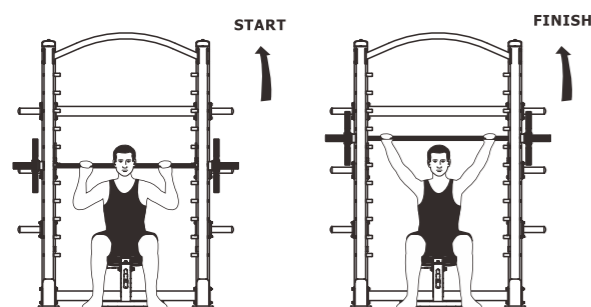
在开始健身计划之前，请先让医生为您进行一次全面的体检。

使用健身设备时，应始终采取基本的预防措施，包括：

- 如果不了解如何操作某台设备，请要求健身会所的相关人员（例如健身教练）演示使用方法并解释任何安全事项。
- 禁止儿童使用或靠近设备。禁止没有大人监护的儿童留在设备周围。
- 本设备仅用于指定用途。不要使用非本公司推荐的附件，因为这样的附件可能会导致伤害。
- 穿着适合锻炼的健身衣服和鞋 - 不要将衣服松开。
- 不要用力过猛或太过劳累。使用重量块锻炼时，请采用合理判断。避免使用过重的重量块，否则可能造成伤害。
- 如果感到疼痛或异常，请立即停止锻炼并咨询医生。
- 在使用设备时，头部、四肢、手指和头发要远离所有运转中的部件。手不要接触机架销钉。
- 切勿让任何物品掉入或插入设备的任何开口处。
- 在使用设备之前务必进行检查。如果发现潜在问题，请立即与健身会所的人员联系。在健身会所确认设备可正确运行之前，切勿使用该设备。切勿修理损坏或卡住的设备。
- 切勿在户外或潮湿的表面使用设备。
- 切勿使重量块在锻炼过程中掉落或突然放下。
- 确保选择销已完全插入。请仅使用制造厂商提供的销钉。如果不确定，请与健身会所的相关人员联系。
- 切勿将重量块嵌入升高的位置。如果顶板或重量块嵌在升高的位置，切勿使用设备。此时应通知健身会所的人员，让他们维修设备并确保设备可以正常运行。
- 如果设备上放有“设备故障”的标示，切勿使用该设备。
- 阅读所有张贴的说明，包括所有安全说明和警告。

设备规格:

设备尺寸: (长 x 宽 x 高)1871*1239*2287mm



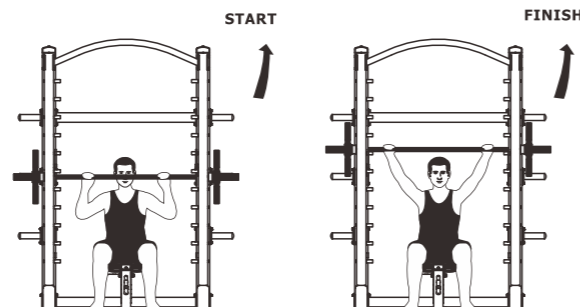
坐姿颈后推举

锻炼部位:

主要锻炼三角肌后束、斜方肌和肱三头肌等。

操作要点:

把平凳放置器械中间, 坐姿呈挺胸、收腹、直腰的姿势; 将杠铃放置在颈后肩上, 两手握距或宽握距握横杠, 用力将杠铃垂直向上推起至两臂伸直, 稍停, 慢慢回位。重复练习。



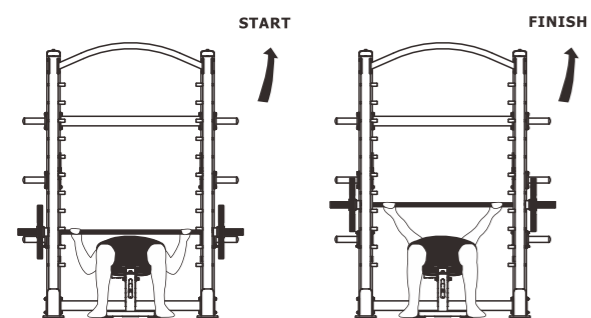
坐姿颈前推举

锻炼部位:

主要锻炼三角肌前、中束及肱三头肌等。

操作要点:

把平凳放置器械中间, 坐姿呈挺胸、收腹、直腰的姿势; 两手握杠铃, 屈肘, 使杠铃横直与胸前锁骨和两肩上, 用力将杠铃垂直向上推起至两臂伸直, 稍停, 慢慢回位。重复练习。



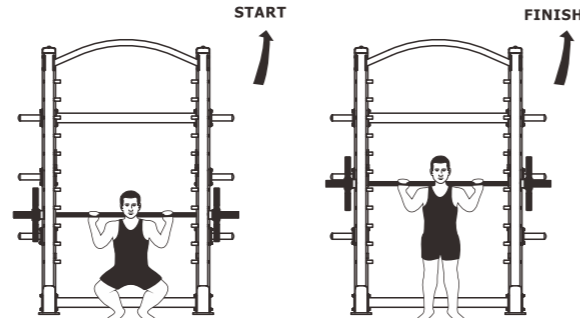
平卧推

锻炼部位:

主要锻炼胸大肌中部、肱三头肌和三角肌前束等。

操作要点:

将机器上的杠铃调至适宜的高度, 身体仰卧在平躺的罗马椅上, 两手握杠铃虎口相对(握距可改变), 背部紧贴凳面, 腰部张紧, 杠铃横杆下降置于胸前, 以胸大肌发力使杠铃向上推起直臂支撑时, 呈胸廓挺起两肩下沉的姿势。稍停, 慢慢回位。重复练习。



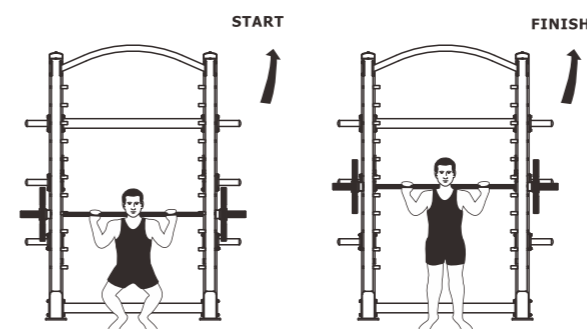
杠铃后深蹲

锻炼部位:

主要锻炼股四头肌、股二头肌、臀部肌群等。

操作要点:

两脚左右开立与肩同宽, 呈挺胸、收腹、直腰的姿势; 颈后肩上置杠铃, 屈膝、屈髋下蹲至最大限度, 两脚顺应脚尖方向; 两腿用力伸膝、伸髋起立, 慢慢回原位。重复练习。



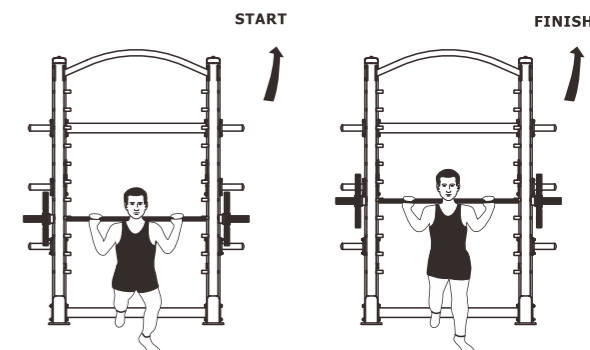
杠铃后半蹲

锻炼部位:

主要锻炼股四头肌、股二头肌、臀部肌群等。

操作要点:

预备姿势同深蹲, 然后慢慢屈膝下蹲至大腿与地面平行为止, 稍停, 两腿用力伸膝、伸髋起立, 慢慢回原位。重复练习。



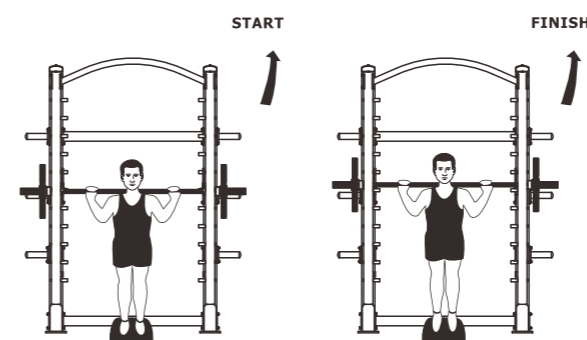
杠铃健步蹲

锻炼部位:

主要锻炼股四头肌、股二头肌、臀大肌、小腿肌等。

操作要点:

肩负杠铃, 挺胸、收腹、直腰, 略抬头, 两脚前后开立呈弓步, 然后前腿屈膝至最低点, 后腿伸直, 紧接着前大腿肌群用力将腿蹲起还原。两腿交互练习。



杠铃站姿提踵

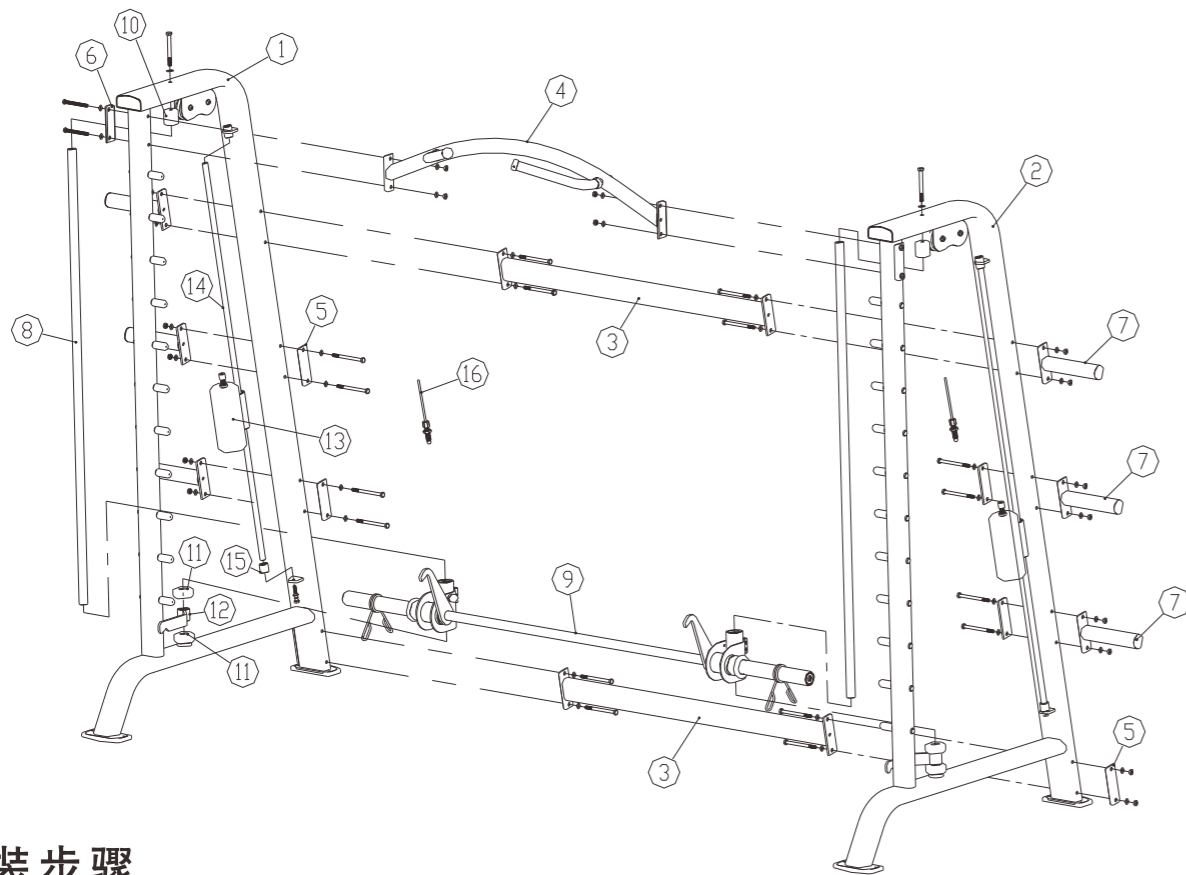
锻炼部位:

主要锻炼小腿肌群。

操作要点:

肩负杠铃并腿直立。两脚尖着地提踵, 使小腿肌收缩向上提起脚跟至最高点, 伸展小腿肌, 稍停, 慢慢回原位。重复练习。

注意: 每种训练需2-3组, 每组12-16次。

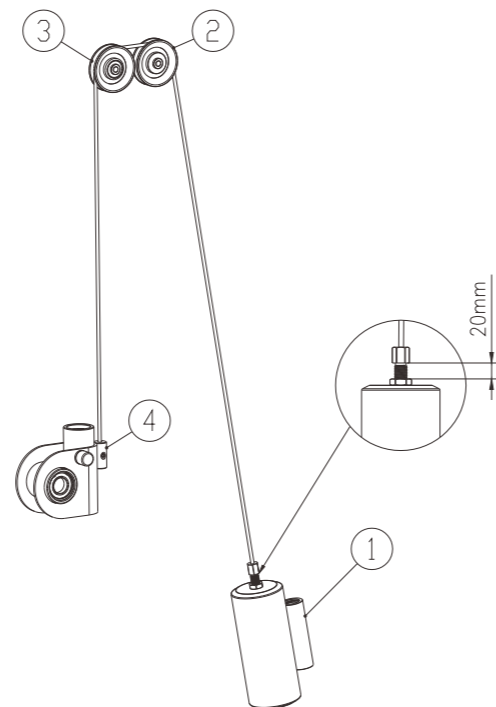


组装步骤

1. 将主架件1和件2摆放在相对位置上，连接件3和件4，两边对装上加强板件5.件6和配重支撑架件7，分别用螺栓紧固。
2. 将举重杆件9放置在相对位置，装入导杆件8，将橡胶件11保险件12分别依次装入导，最后将件10装在导杆上，并用螺栓紧固。
3. 将平衡块件13放置在相对位置上，插入导杆件14，装上橡胶件15，用螺栓紧固。
4. 依次装入钢丝绳（参照钢丝绳走线图），调节至合适位置并紧固。

钢丝绳走线图

※ 把钢丝绳带M16螺栓的一端装入平衡柱件1中，然后按顺序依次把钢丝绳通过件2.件3的滑轮，最后装入件4中并紧固。(钢丝绳长度约2005毫米)



使用前

本公司建议按照本手册中的说明，由合格的维护人员对设备进行全方位的维护，包括常规安全检查。

本手册介绍新贵族 "F系列" 力量健身设备的维护方法，提供每天、每周、每月、每年需要检查和维护的项目的信息。请按照说明定期对设备进行相应的检查和维护。

本手册中包含健身设备的基本维护步骤。不过，如果设备需要进行本手册维护步骤之外的维修服务，请参阅“获取服务”。

重要提示：

请务必向新贵族购买更换部件和紧固件。如果使用未经本公司认可的部件，可能会失去本公司有限保修的权利。使用未经本公司认可的部件可能导致伤害。

本公司建议维护技术人员通读并理解本手册所述的安全指导和维护程序。

获取服务

除了执行本手册所述的维护任务之外，切不可尝试维修健身设备。如有任何零部件缺失或有关于设备的任何问题，请与经销商联系，或拨打新贵族免费服务电话: 400-600-6355 (更多联系方式见封底)。如需了解更多信息，请访问新贵族官方网站 www.nbxgz.com

推荐工具

我们建议您使用以下工具检查和维护健身设备：

- 1/2 英寸至 15/16 英寸全套组合套筒扳手
- 1/2 英寸至 15/16 英寸全套套筒
- 六角螺帽起子：1/4 英寸
- 可调式 12 英寸月牙扳手
- 5/64 英寸至 3/8 英寸全套内六角扳手
- 橡皮锤
- 十字头螺丝刀
- 3/16 英寸内六角扳手（球头型或 T 型手柄型）

每天检查

您每天需要执行以下任务，以维护设备并保持其顺利运转：

1. 清洁设备上的所有饰面材料
2. 检查衬垫是否磨损
3. 清洁并检查设备机架
4. 检查所有紧固件
5. 检查警告和说明标签

执行您所维护设备的相关任务，跳过不适合的任务。

1. 清洁饰面材料

每天用装有中性肥皂水溶液的喷瓶清洁饰面材料，去除表面的脏物和汗水。轻轻向饰面材料喷洒清洁剂，然后用干净的布擦干。

重要提示：清洁饰面材料时，切勿使用含有以下任何成份的清洁剂：溶剂、酒精、氨或石油。而要使用中性的去污剂。

2. 检查衬垫是否磨损

检查衬垫的饰面材料是否有裂纹，螺钉和螺栓是否松脱。根据需要更换衬垫（请参见“获取服务”以购买新衬垫）。

重要提示：切勿重新装饰衬垫或使用未经本公司认可的衬垫。

3. 清洁和检查机架

每天用装有中性肥皂水溶液的喷剂清洁机架，去除表面的油脂和脏物。用湿布擦拭设备，并让其彻底风干。确保擦拭上漆的部件和镀铬部件。

为恢复并保持镀铬部件的光泽，请用商用铬清洁剂。

在清洁时，检查机架是否有破裂、生锈或其它损坏。确保焊接点牢固且紧固件已正确固定。

4. 检查所有紧固件

紧固件可能会在正常使用中而松动。请检查所有螺母、螺栓、螺钉及其它紧固件，确保其紧固并且安装正确。

务必要检查联接点的紧固件，确保连接稳固。如果紧固件松动但状况良好，请重新紧固它。如果担心紧固件的完整性，请清洁螺纹，并检查其是否损坏，例如是否有裂纹、坏螺纹、腐蚀或生锈。如果紧固件状况良好，请重新装回。否则暂停使用设备，直到正确安装新的紧固件为止。您可以向客服中心订购新的紧固件。

5. 检查警告和说明标签

每天检查警告和说明标签，确保所有信息都清晰易读。如果标签有任何部分不可见或未正确贴上，请立即更换该标签（请参阅 获取服务 以获取购买信息）。

在喷瓶中装入中性的肥皂水溶液，根据需要清洁标签，然后用软布彻底擦干。

每周检查

请根据您的设备执行以下相应的任务：

1. 调节和彻底清洁饰面材料
2. 检查和润滑轴承和套管
3. 检查并润滑座椅调节机件

1. 调节和彻底清洁饰面材料

每周用羊毛脂洗手剂或饰面材料清洁剂调节和彻底清洁饰面材料。

重要提示：清洁饰面材料时，切勿使用含有以下任何成份的清洁剂：溶剂、酒精、氨或石油，而要使用中性的去污剂。

2. 检查和润滑轴承和套管

每周应对健身设备的轴承和套管进行以下维护：

- 铜质套管：推荐使用少量硅胶喷雾润滑剂来润滑这些经常用于支撑旋转轴的套管。首先将其直接喷洒在旋转轴上，然后将旋转轴完全旋转数周即可。检查套管是否过度磨损或损坏。使用喷雾润滑剂时请小心，防止弄脏地毯和衣物。用布擦掉所有多余的润滑剂。
- 尼龙套管：先在导杆的尼龙套管上喷洒薄薄一层硅胶喷雾润滑剂，以润滑套管。然后将硅胶润滑剂喷于布上，用布擦拭整个导杆。
- 密封轴承枢轴点：这些枢轴点处于密封状态，不与外界环境接触，无需润滑。在清洁健身设备时，用布擦拭旋转轴和轴承外表面，防止灰尘和汗渍积聚。
- 直线套管：直线套管可以让附加的配重总成和其他机械部件沿导杆平滑地移动。检查每根导杆端部，确保其正确固定且所有螺栓都处于紧固状态。

在导杆上喷洒少量硅胶喷雾润滑剂，从上至下擦拭导杆，以清除灰尘、毛发和污垢。如果导杆表面生锈，采用优质的刚丝绒进行抛光处理。（重要提示：切勿使用石油润滑剂）

如果定期润滑导杆，则套管可按照设计正常工作。否则导杆可能会被腐蚀，引起轴承阻塞或卡住，使导杆滑出槽。一旦发现导杆表面存在锈迹或氧化痕迹，务必立即进行处理。

3. 检查并润滑座椅调节机件

座椅调节机件很少需要维护。但是，由于座椅安全对于锻炼的安全非常重要，因此应定期检查座椅调整杆以确认其在使用时是否会卡住。

要测试座椅调整杆是否需要润滑，请稍微升高座椅，同时按下并释放调整杆。调整杆应能轻松地卡入。如果调整杆卡住，请用硅油喷剂润滑其枢轴销。用布擦掉所有多余的润滑剂。

每月检查

请根据您维护的设备执行以下相应的任务：

1. 检查机架和移动臂
2. 检查并润滑座椅调节杆
3. 检查所有紧固件
4. 检查气震是否泄露

1. 检查机架和移动臂

每月检查机架和移动臂的完整性及其能否正确运作。检查其是否破裂、脱漆或生锈。根据需要对暗淡和脱漆的地方进行补漆。更换有明显磨损的任何组件。

检查机架是否有破裂，特别是联接点。如果发现任何破裂，立即停止使用该设备，并且要让合格的维护技术人员进行维修。请参见“用户重要安全指引”和“获取服务”。

要去除机架表面的铁锈，请用细纹湿/干沙纸或细纹钢丝绒轻轻擦掉。

要维护粉末喷涂和镀铬部件，请使用中性的洗涤剂去除轻微的脏物和污垢。如果要去除厚重的脏物和油脂并且进行抛光，请使用上等汽车抛光剂。如果某些刮痕和污点无法用上述方法去除，请使用细砂清洁剂。切勿使用溶剂、漆冲淡剂、丙酮或指甲油去除剂。

年度维护

每年对您的设备执行以下适当的维护。

1. 护罩拆卸

新贵族F系列力量健身设备配有一个配重塔护罩，必须先将其拆卸后才能进行本手册中的维护操作。

重要事项：请勿在使用健身设备的时候拆卸护罩。

执行必要的维护。完成维护后，重新装上护罩。

4. 润滑直线滚珠轴承

一些力量健身设备安装有直线滚珠轴承。

使用 NLGI 2 级润滑油润滑直线滚珠轴承，在轴承下面的轴上涂一层薄薄的润滑油。移动轴承，并在另一面也涂上润滑油。

