



阳光生活 · 健康永伴

安装使用说明书

锻炼是保持健康的最好方法，是保持年轻的最好途径...

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-Z-6019

使用说明

锻炼功效及操作要点：

(一) 引体向上

锻炼功效：主要锻炼背阔肌、斜方肌上部、肱三头肌、肱二头肌等。

操作要点：

调整好助力的重量，双手有选择的正握器械把柄，上体悬垂，两腿屈膝跪在可助力的垫板上，用背阔肌的力量将身体拉至最高点后，稍停，慢慢回原位。重复练习。做2-3组，每组12-16次。

(二) 双杠两臂屈伸

锻炼功效：主要锻炼胸肌（下部分）、前三角肌、肱三头肌等。

操作要点：

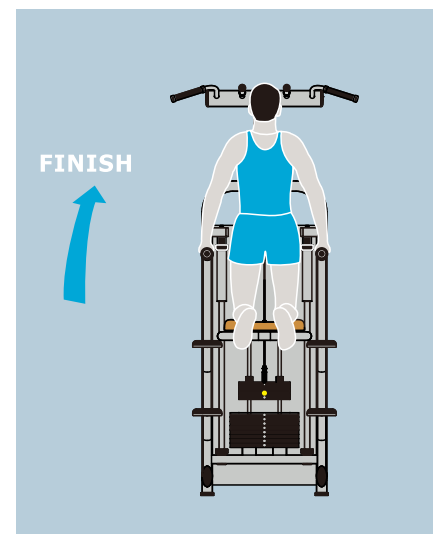
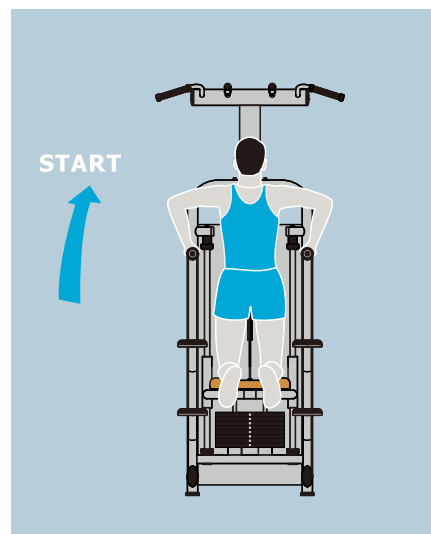
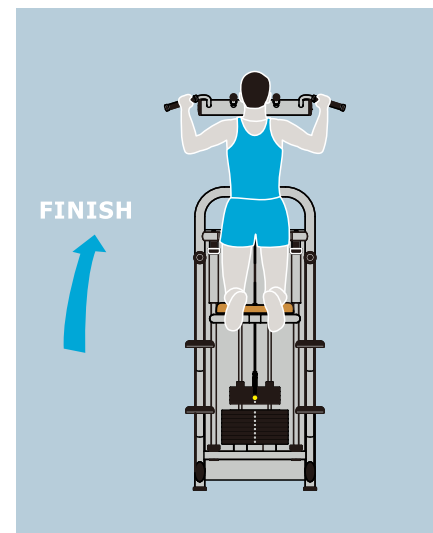
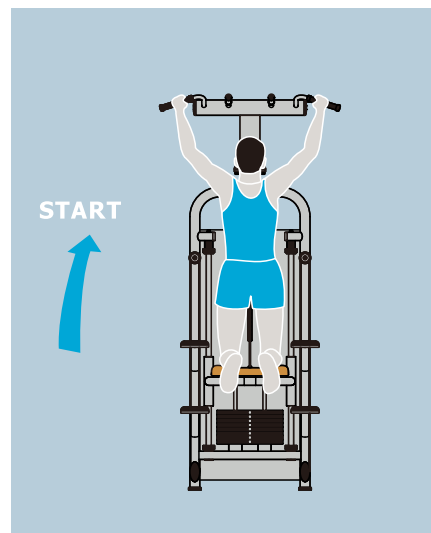
调整好助力的重量，向上推动单杠手柄至最高点，双手分别握紧支撑杠，两臂支撑在双杠上，抬头挺胸顶肩，两腿屈膝跪在可助力的垫板上，肘关节要慢慢弯屈，同时肩关节伸屈，身体逐渐下降至手肘成稍少于90度。稍停，两臂用力撑起回到开始位置，重复动作。做2-3组，每组12-16次。

注意事项：

用力收腹时吸气，还原时呼气，要控制好呼吸的节奏；该器械适应不同层次锻炼者的练习。

器械要经常检查螺丝是否松动；定期检修、轴承处注油，严禁器械带病运行；必要时请专业人员维修。

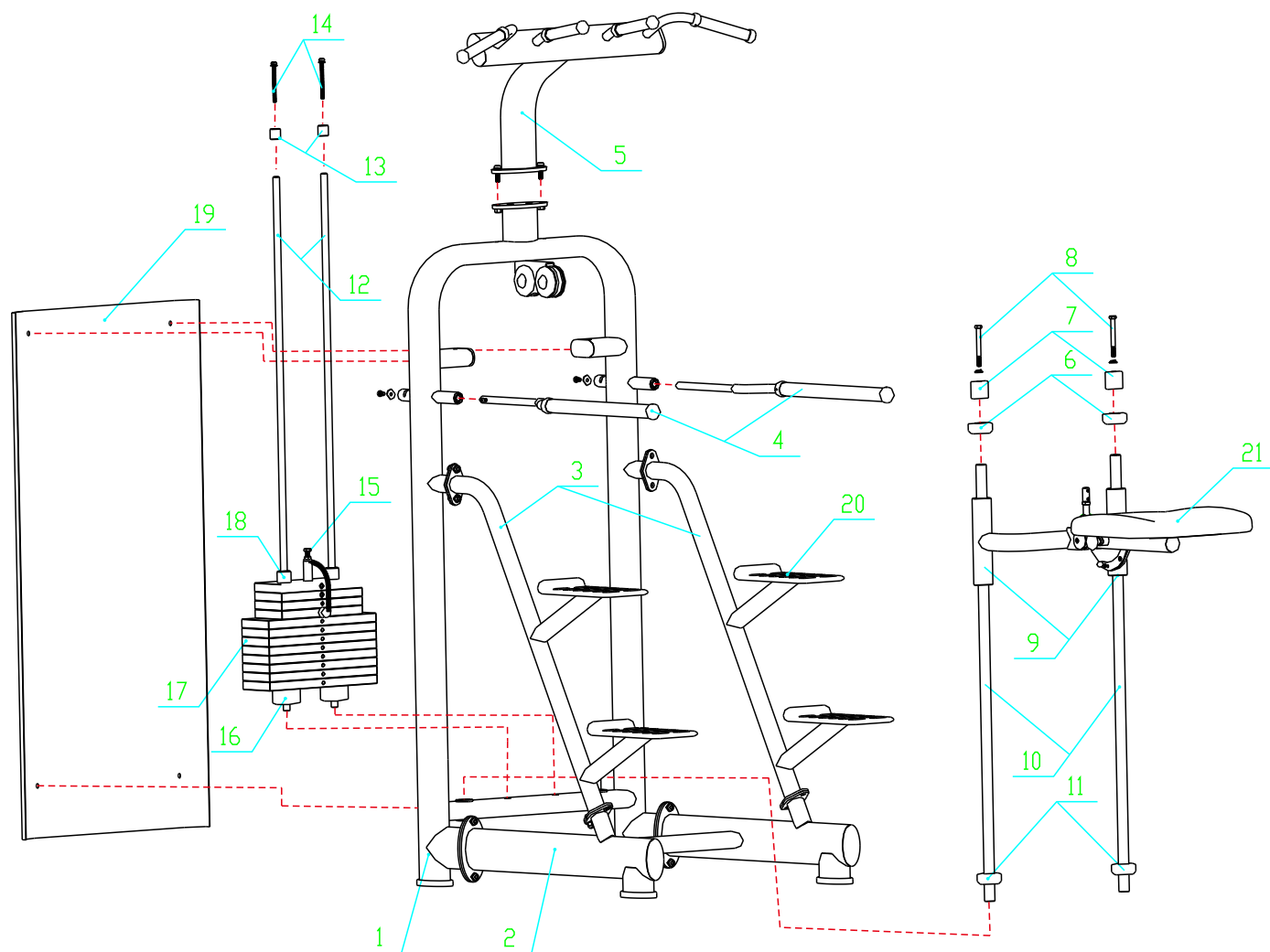
锻炼示意图：





XG-Z-6019

安装图



组装步骤

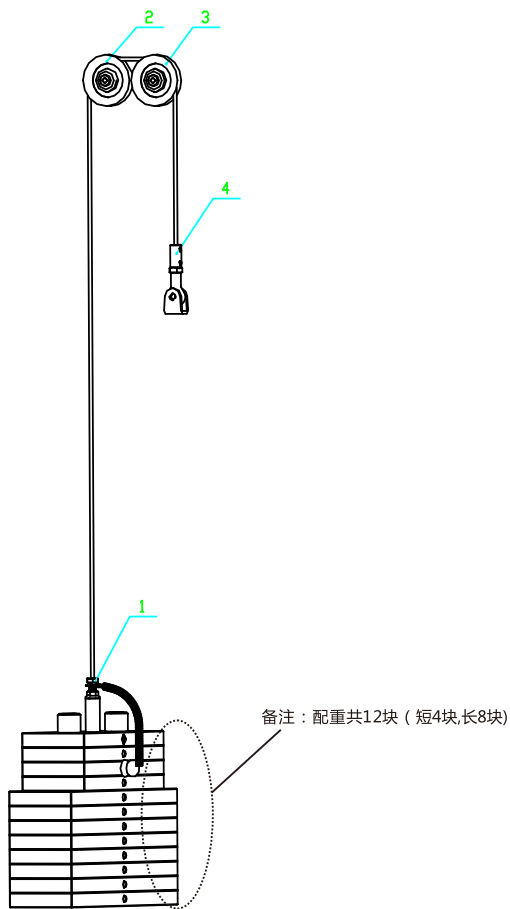
1. 先将主架件1与功能架件2用螺栓紧固，然后将件3装入件1和件2中并紧固，将两个把手件4装入如图所示的件1中，最后将件5装入主架件1中并紧固。

2. 将橡胶垫件11和导杆件10装入主架件1中，把滑动件9装入如图所示的导杆件10中，然后依次装入件6和件7，最后用螺栓件8紧固。

3. 将2个橡胶垫件16装入如图所示位置，然后依次放入配重件17（注意对准孔位），接着放入首块件18，最后装入导杆件13通过橡胶垫件13用螺栓件14将导杆固定（如图所示）。

4. 将罩壳件19装入主架件1对应位置并用螺栓紧固，将护垫件21装入件9对应位置。将调节杆件15装入件18对应位置并用螺栓紧固，依次装入钢丝绳（参照钢丝绳走线图）调节松紧度直至合适并紧固。

XG-Z-6019 钢丝绳安装图



组装步骤

※ 把钢丝绳带M12螺纹的一端装入主架件1并紧固，然后按顺序依次把钢丝绳通过件2，件3的滑轮装入件4中并紧固。（钢丝绳长度约1630毫米）

附：抗阻训练的七条原则！

- 1.个性化：**
每个人对同一种方案的反应是不同的。
- 2.动机和推动力：**
要从抵抗训练中获得最佳效果，你必须能在训练中经受失败，承受肌肉痛苦进行训练，并坚持下来。
- 3.营养：**
为进行训练所消耗的能量补充和肌肉修复，你需要增加碳水化合物的摄入，以及稍少一些的蛋白质。可以请教某个营养学家。
- 4.渐进式超负载：**
你的训练负载需要按一个规律的基数递增，使肌肉的承重能力保持逐步提高。
- 5.训练的规律性：**
一周至少训练2-3次能得到合理效果，一周至少训练3-5次最佳。
- 6.休息：**
在休息阶段，你的身体得以新生、适应和变得更加强健。
- 7.安全：**
安全第一，效果第二。