

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](http://www.nbxgz.com)

企业邮箱：[sales@nbxgz.com](mailto: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

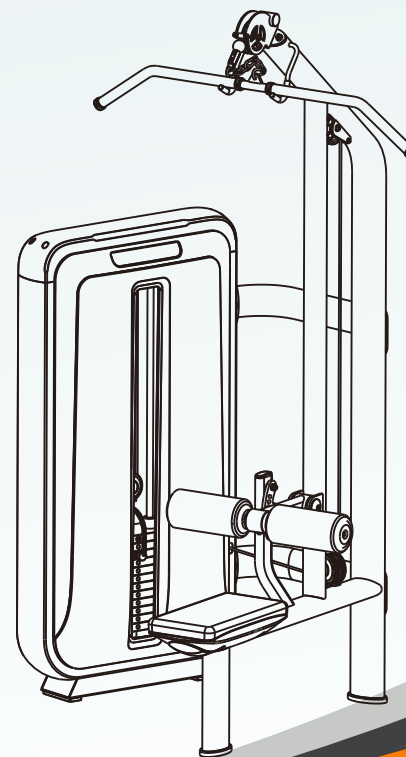
[Http://www.nbxgz.com](http://www.nbxgz.com)

E-mail: [sales@nbxgz.com](mailto: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-6020B**

## 使用说明

### 锻炼功效：

主要锻炼背阔肌，大圆肌，小圆肌，冈上肌等。

### 操作要点：

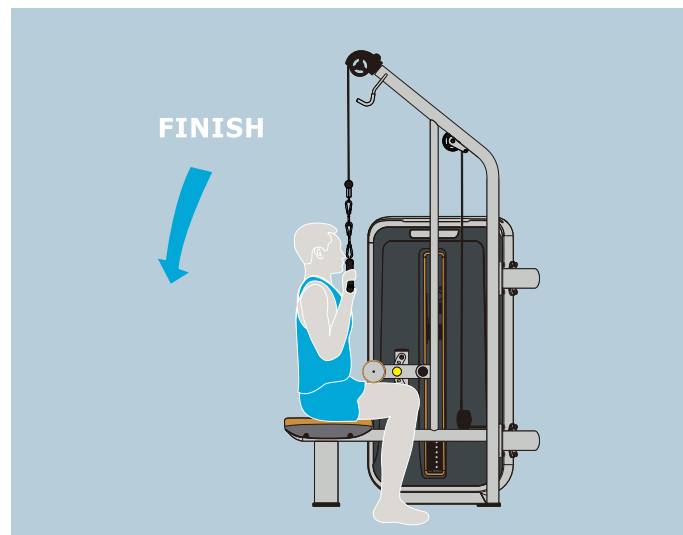
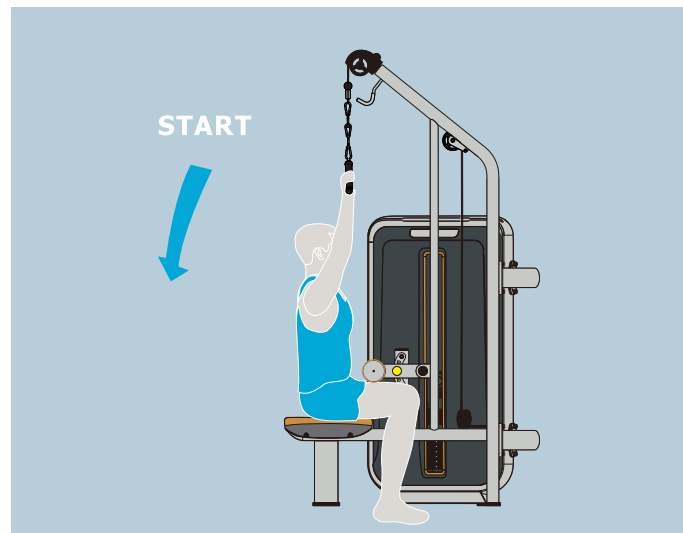
面向机器坐姿，调节护垫至两腿紧贴在上面，呈挺胸，收腹直腰的姿势，身体略后仰；两臂伸直各握拉杆两端，用上背肌群的力量将拉杆拉至胸前，稍停，慢慢回位，重复练习。注意：下拉时，两臂用力要均衡；不能借助含胸或躯干前后摆动力量来完成动作；臀部肌群切勿主动用力。

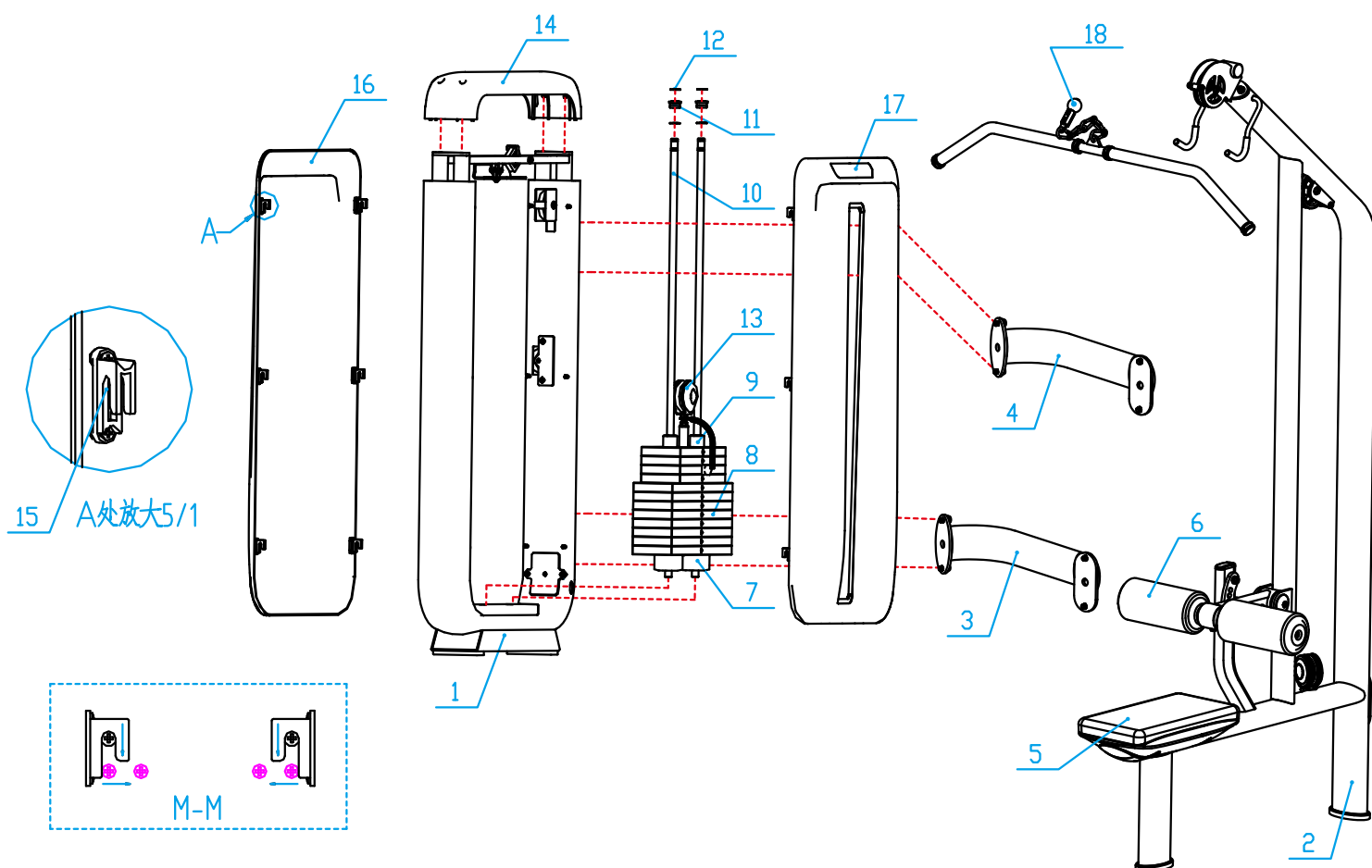
### 注意事项：

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：





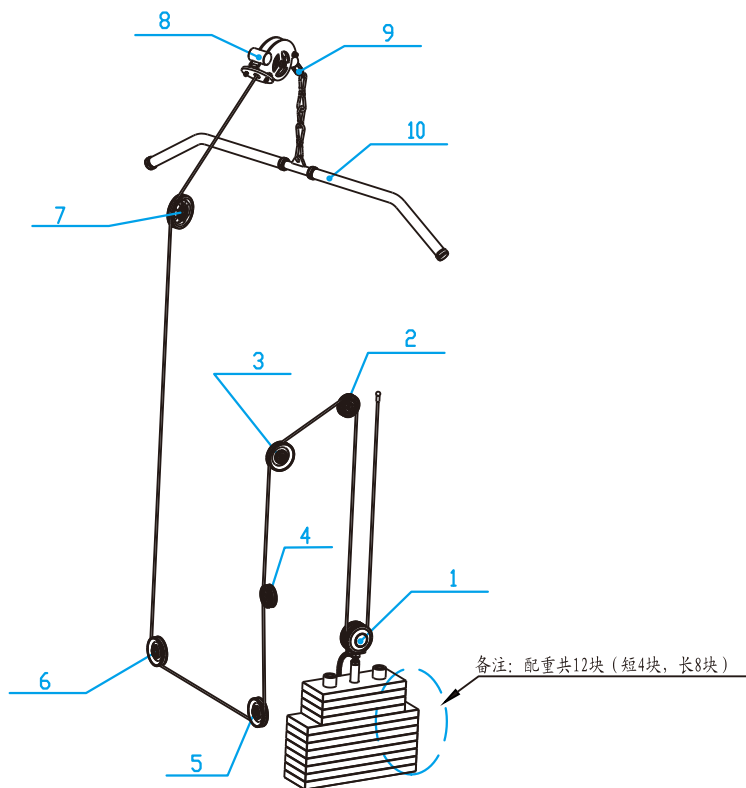
### 组装步骤

1. 先将主架件1与功能架件2通过连接件3和件4用螺栓紧固。将护垫件5和件6装入如图所示对应位置并用螺栓紧固。将2个橡胶垫件7装入如图所示位置，然后依次放入配重件8(注意对准孔位)，接着放入首块件9，最后装入导杆件10通过橡胶垫件11用卡簧件12将导杆固定(如图所示)。

2. 将调节杆件13装入件9对应位置并用螺栓紧固，依次装入钢丝绳(钢丝绳最后需通过件18紧固，且参照钢丝绳走线图),调节松紧度直至合适并紧固。

3. 将罩壳件14装入主架件1对应位置并用螺栓紧固，将12个挂钩件15依次分别装入封板件16和件17对应位置并用螺钉紧固。最后把封板件16和件17分别装入主架件1中(参照示意图M-M)。

## XG-Z-6020B 钢丝绳安装图



### 组装步骤

※ 1.把钢丝绳通过件1、件2、件3、件4、件5、件6及件7的滑轮，然后通过件8的滑轮装入固定件9中并紧固,最后装入拉手件10(钢丝绳长度约5825mm)。

## 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。