

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-6023

使用说明



锻炼功效：

主要锻炼臀大肌,大腿内外侧肌群,股部肌群。



操作要点：

(一) 面向机器站立,调整机器至适当位置,手握机器把柄,呈挺胸,收腹,直腰姿势;腿部外侧紧贴阻力器护垫,用臀大肌及股后肌群的力量收缩,使大腿外摆至最大位置,稍停,慢慢回原位。重复练习。

(二) 侧向机器站立,调整机器至适当位置,手握机器把柄,呈挺胸,收腹,直腰姿势;腿部后面紧贴阻力器护垫,用臀大肌及股后肌群的力量收缩,使大腿后摆至最大位置,稍停,慢慢回原位。重复练习。



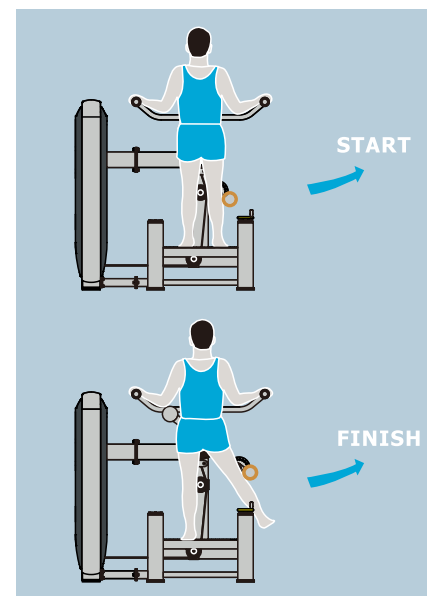
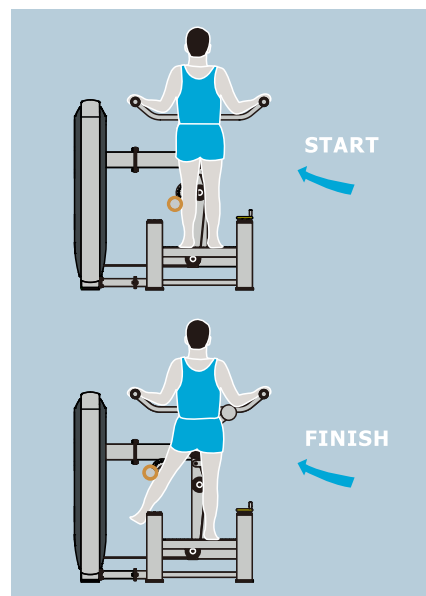
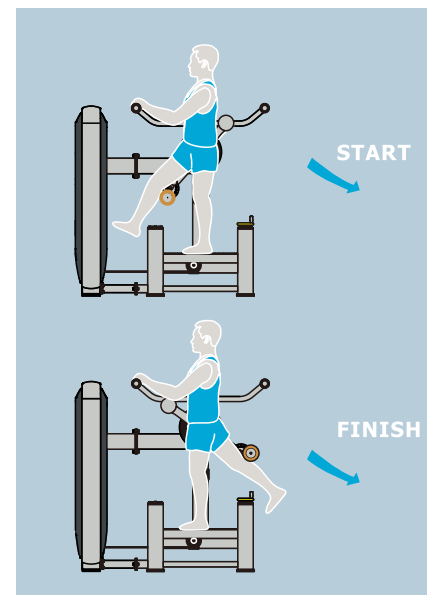
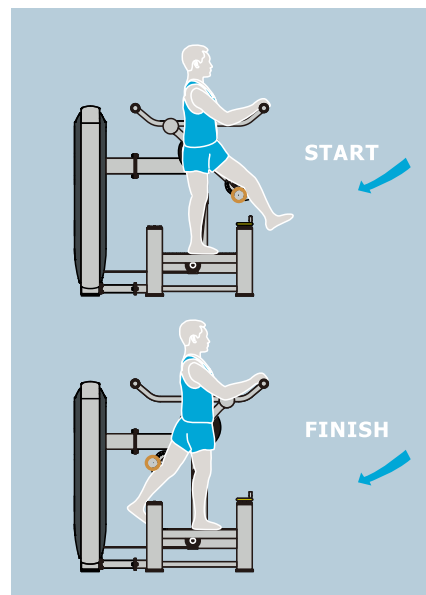
注意事项：

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。

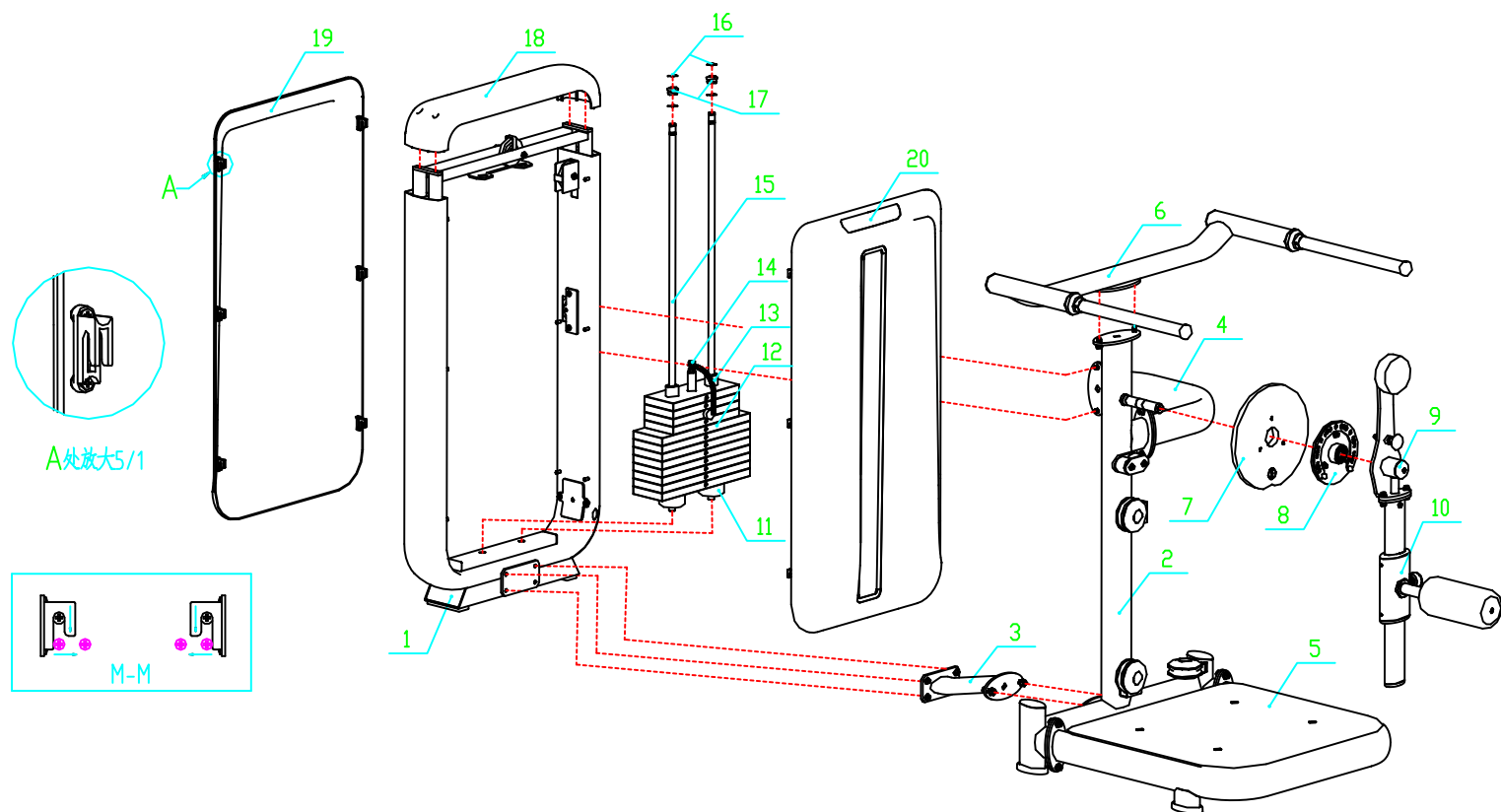
锻炼示意图：





XG-Z-6023

安装图



组装步骤

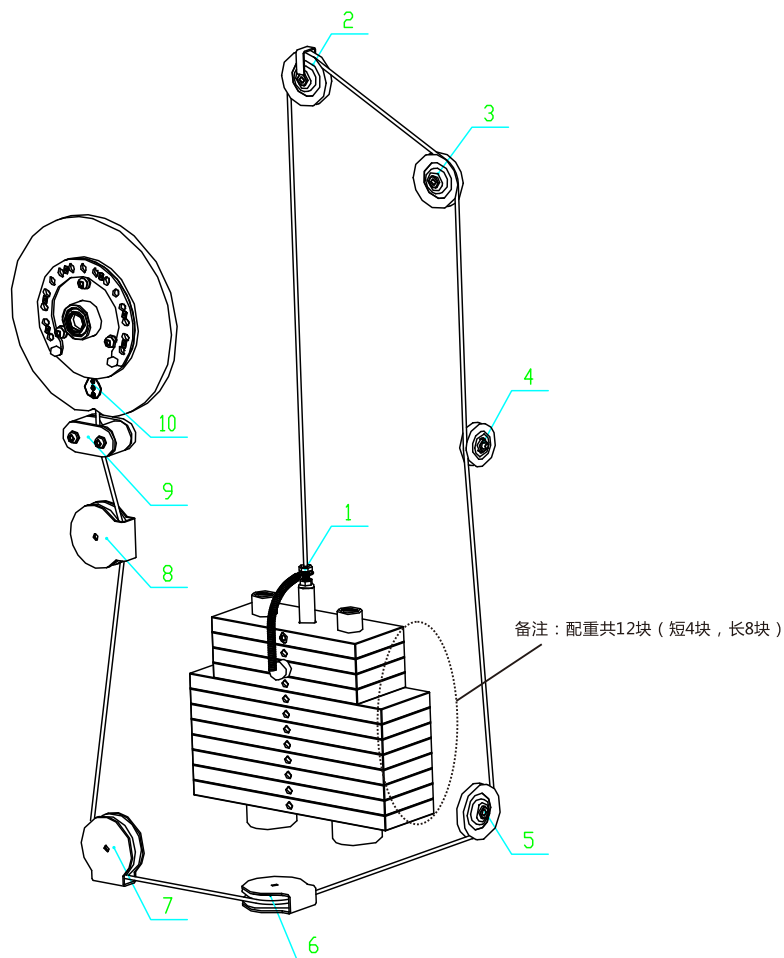
1. 先将主架件1与功能架件2通过连接件3和件4用螺栓紧固。将件5和件6分别装入件2对应位置并紧固。将凸轮件7与件8用螺栓紧固后装入如图所示功能架件2对应位置，然后装入摆臂件9到件2对应位置并紧固。最后将件10件装入件9中并调整至合适位置。

2. 将2个橡胶垫件11装入如图所示位置，然后依次放入配重件12（注意对准孔位），接着放入首块件13，最后装入导杆件15通过橡胶垫件17用卡簧件16将导杆固定（如图所示）。

3. 将调节杆件14装入件13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。

4. 将罩壳件18装入主架件1对应位置并用螺栓紧固，将封板件19和件20分别装入主架件1中(参照示意图M-M)。

XG-Z-6023 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，件4，件5，件6，件7，件8的滑轮装入件9然后装入凸轮件10中并紧固。（钢丝绳长度约4040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。