

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...



新贵族 XG-Q-9019

NEW NOBLE

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坳工业区云莫公路98号

电话：86-574-88395686

传真：86-574-88395684

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

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！



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（下部份）、前三角肌、肱三头肌等。

操作要点；

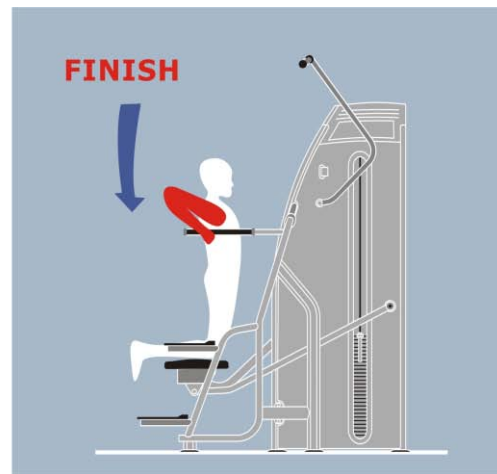
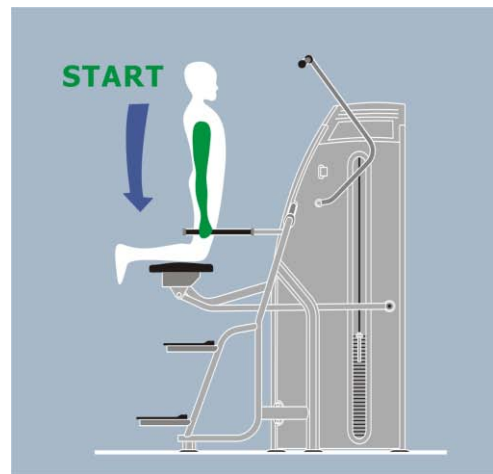
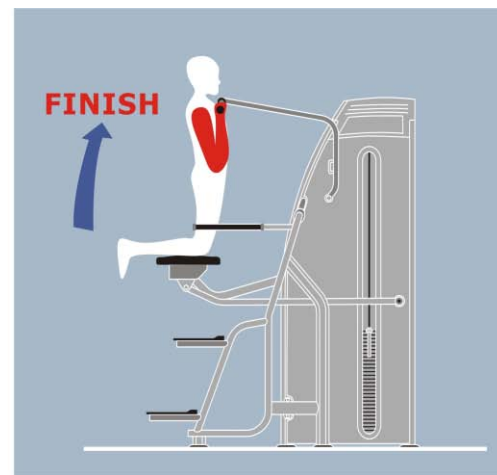
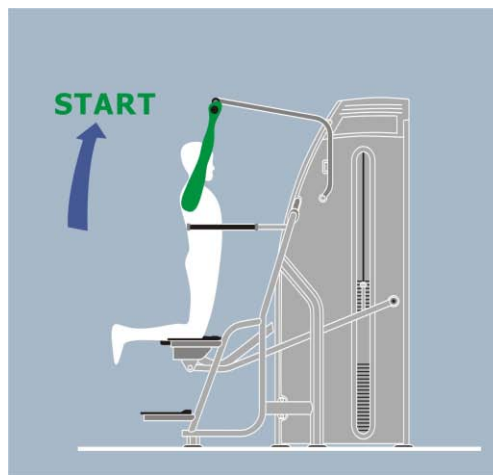
调整好助力的重量，向上推动单杠手柄至最高点，双手分别握紧支撑杠，两臂支撑在双杠上，抬头挺胸顶肩，两腿屈膝跪在可助力的垫板上，肘关节要慢慢弯屈，同时肩关节伸屈，身体逐渐下降至手肘成稍少于90度。稍停，两臂用力撑起回到开始位置，重复动作。做2-3组,每组12-16次。

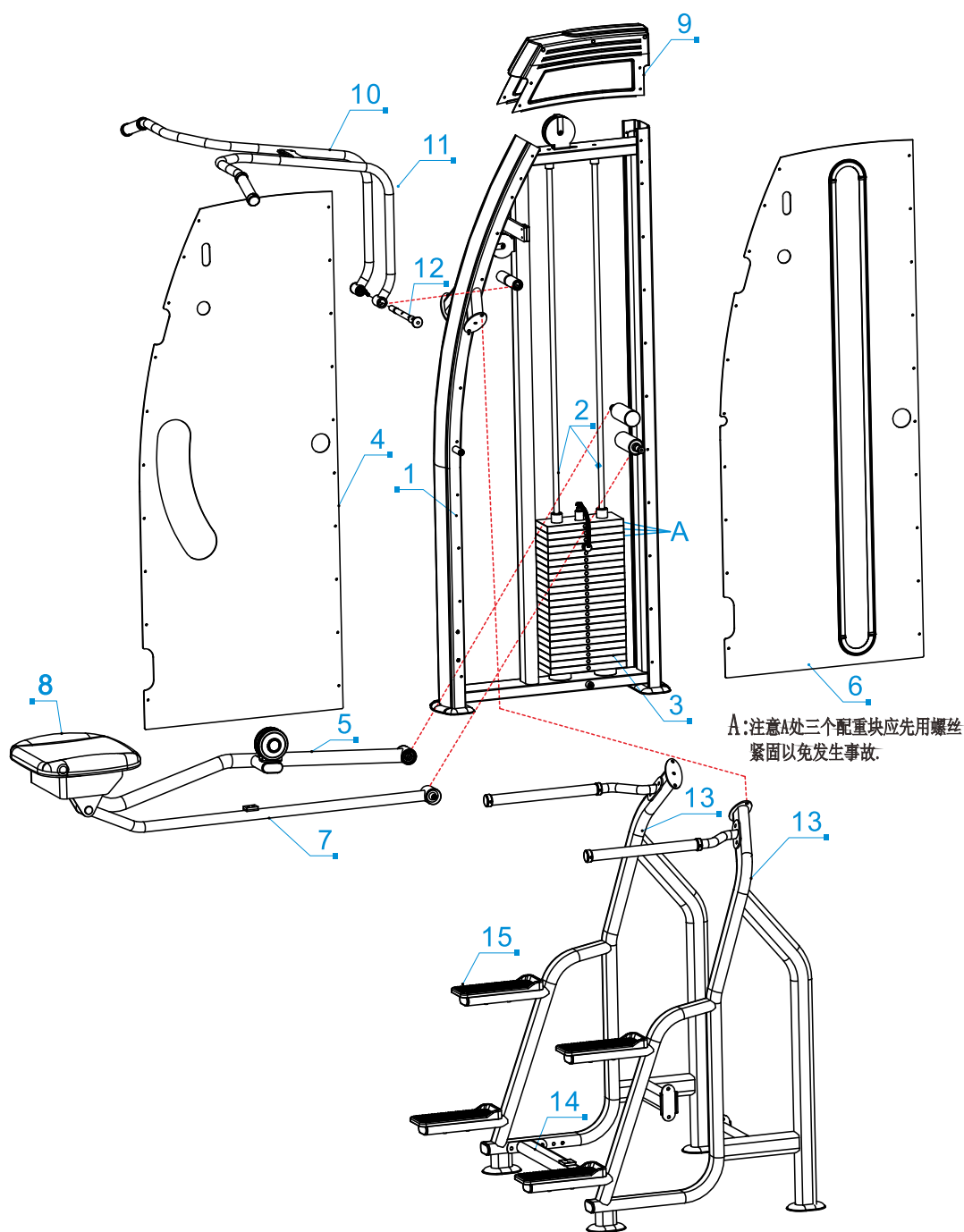
注意事项：

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：

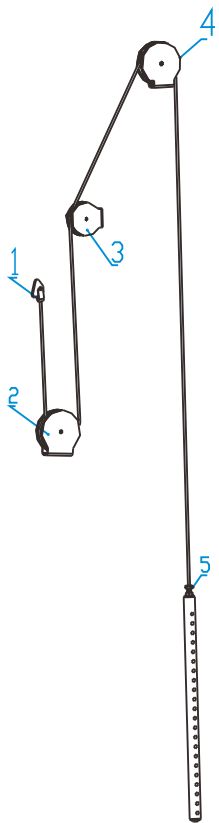




组装步骤

1. 将件13与主架1用螺丝紧固，将件14，15装入件13图示位置用螺丝紧固。然后将两根导向杆件2不带螺纹的一端插入主架，然后先各放入一个橡胶垫，再依次装入配重3（注意A处说明），将件4与件1用螺丝紧固，将件5插入件1图示位置。
2. 装入钢丝绳（参照钢丝绳走线图）。
3. 将件6与主架1用螺丝紧固，然后将件7和件8，9装入件1图示位置。
4. 将件10，11装入件1图示位置插入件12后用螺丝紧固。

XG-Q-9019 钢丝绳安装图



组装步骤

※注：钢丝绳沿着序号1、2、3、4、5安装。

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。