

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...

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

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！



型号 XG-Q-9026



使用说明

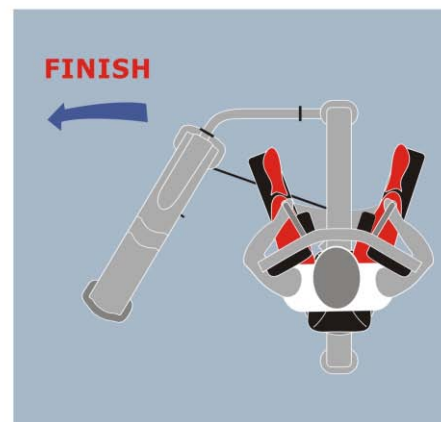
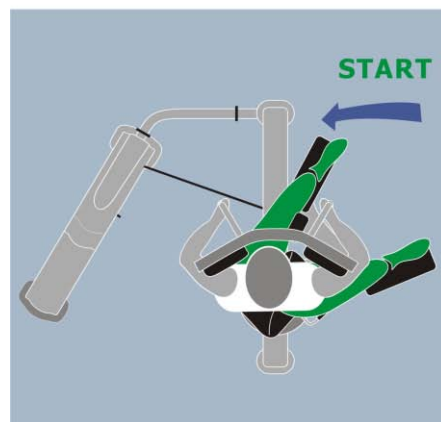
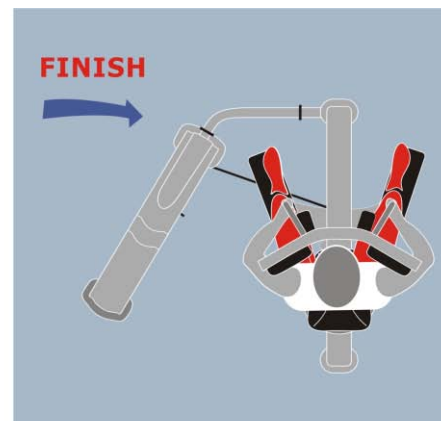
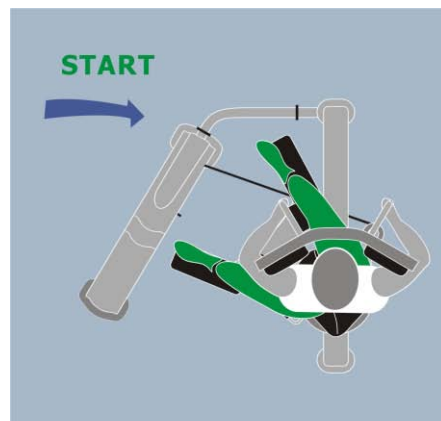
锻炼功效：
主要锻炼腰部肌群。

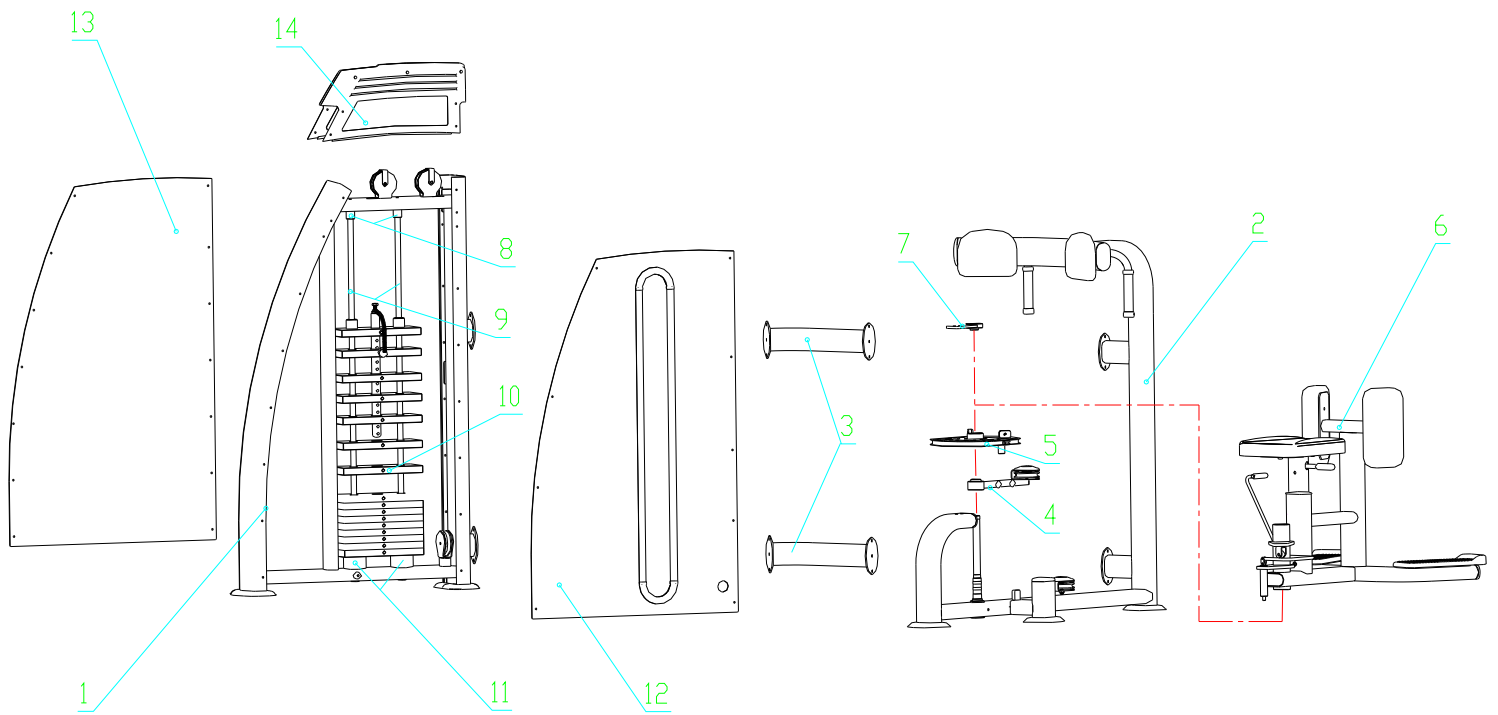
操作要点：
正坐在器械上，两脚放在踏板上，腿部紧贴阻力护垫，双手握着把柄，呈挺胸，收腹，直腰的姿势；调节座椅至双肩靠在护垫上，调节旋转角度至合适位置，集中腰部力量做旋转动作至最大限度，稍停，慢慢回原位。重复练习。

注意事项：
动作过程中，上体不要离开靠垫或前后倾斜。

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：

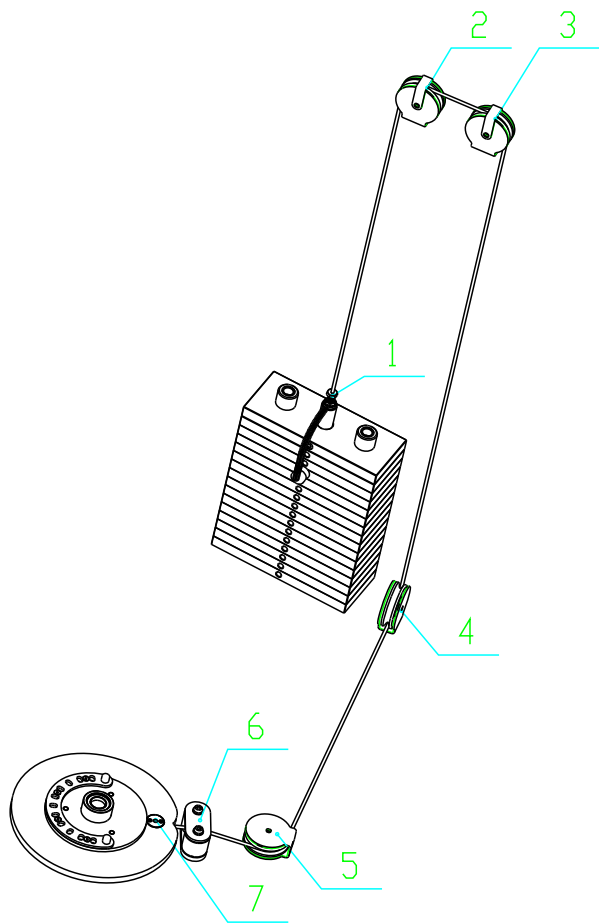




组装步骤

1. 将支架1与主架2通过件3连接并紧固。
2. 先将件4、5装入件2的轴中，然后装入件6并通过件7用螺栓紧固。
3. 将各海绵垫按图所示装入其位置并用螺栓紧固。
4. 先将件9有螺纹端朝上装入件1中，再依次将件11、10按图装入，然后将件12装入并用螺栓紧固。
5. 先将件12装入件1中，然后安装钢丝绳（参照钢丝绳走线图）。
6. 将件13、14依次装入件1中并紧固。

XG-Q-9026 钢丝绳安装图



组装步骤

注：一根钢丝绳,沿着序号1、2、3、4、5、6、7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。