

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-6031**

## 使用说明

**锻炼功效：**  
主要锻炼股四头肌，臀肌等。

**操作要点：**

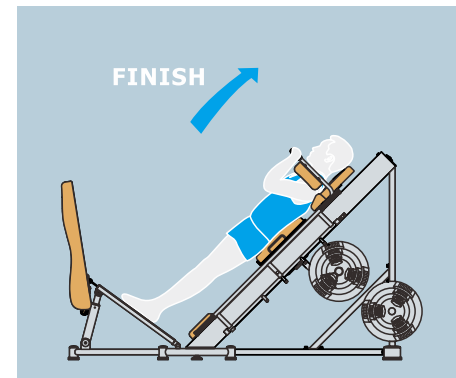
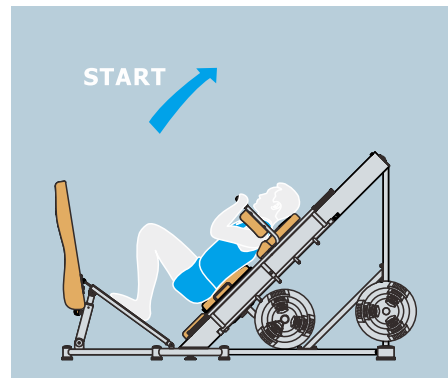
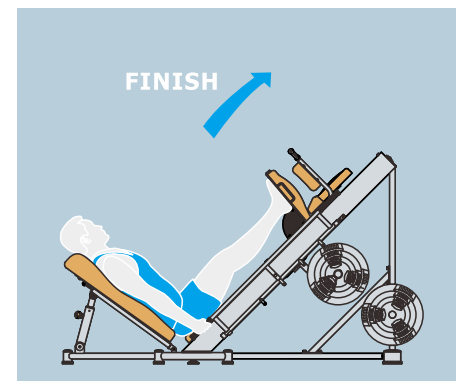
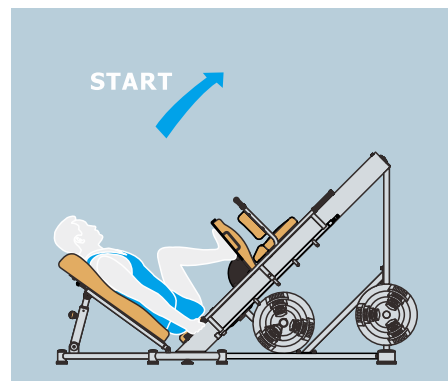
(一) 倒蹬，背部紧贴靠垫，双手紧握器械两边扶手，揭开安全锁，集中大腿力量蹬起至双腿伸直，慢慢回原位，重复动作。

(二) 斜蹲，放下蹬腿护垫，背部紧贴斜垫上，双腿分开站立，距离比肩微阔，肩部紧贴护垫，揭开安全锁，双手握紧手柄，屈膝下蹲至使膝关节少于90°，稍停，重复动作。练2-3组，每组做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。**

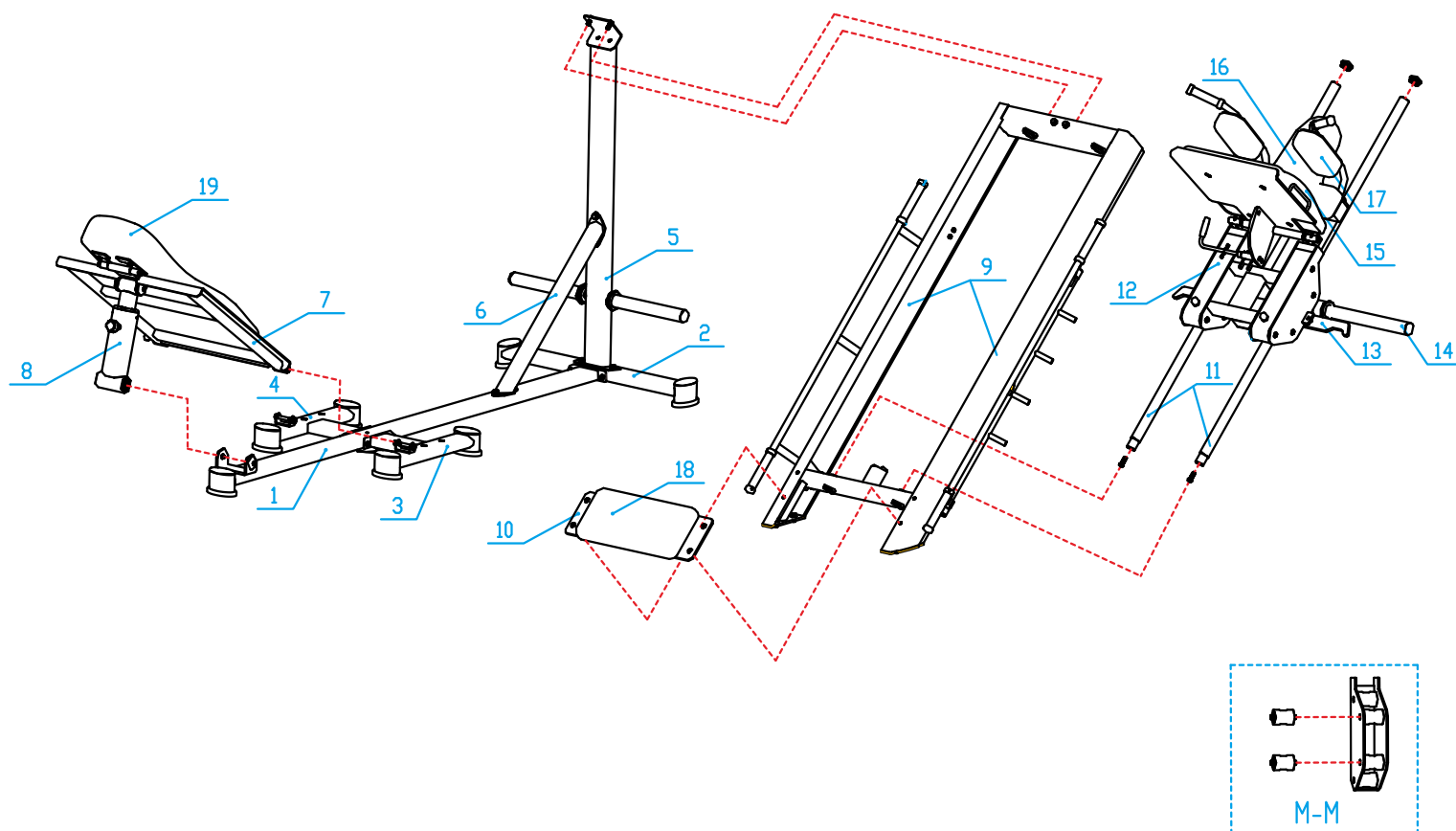
## 锻炼示意图：





# XG-Z-6031

## 安装图



### 组装步骤

1. 先将件1与件2通过连接件3和件4用螺栓紧固，将件5和件6装入如图所示位置，然后把踏板件7分别装入件3和件4中并把件8装入件1中，最后通过件8把件7与件1连接并紧固。

2. 将主架件9分别装入如图所示件5，件3，件4对应位置并紧固，把件10装入主架件9对应位置并紧固，然后把2导杆件11分别装入主架件9对应位置并用螺栓紧固。

3. 将滑动组件12装入2导杆件11中并把4个滑轮紧固（参照图M-M），然后把保险钩件13和杠铃杆件14分别装入滑动件12中并紧固。

4. 把护垫件15，件16，件17，件18，件19分别装入如图所示对应位置并紧固。

## 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。