

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-6046

使用说明

锻炼功效：

主要锻炼臀大肌，竖脊肌，下背肌群和大腿后肌肉群。

操作要点：

调整支撑架至下腹贴在凳边，躯干要挺直双手交叉放在胸前。躯干和下身成一直线，然后把躯干向前弯曲至下背肌群完全伸展，稍停，上升回开始位置，重复动作。动作过程中要集中下背肌群的收缩力。

注意事项：

- 1.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。
- 2.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。

注： 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：

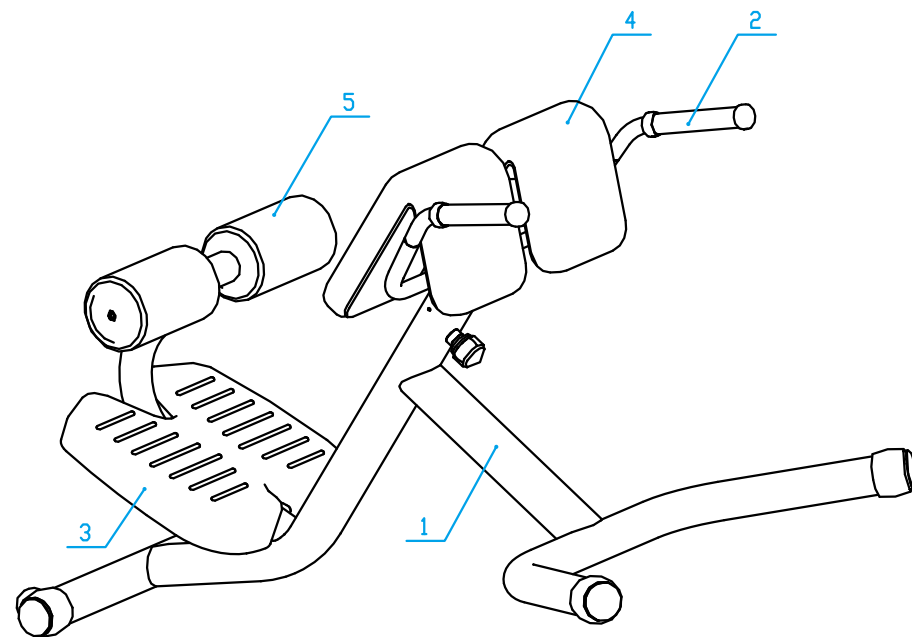
一周至少训练2-3次能得到合理效果，一周至少训练3-5次最佳。

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。



组装步骤

※ 将件2装入主架件1中，把踏板件3装入如图所示主架件1对应位置并紧固。然后依次把护垫件4，件5装入对应位置并紧固。