

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

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！

型号 XG-Q-9031



使用说明

锻炼功效：
主要锻炼股四头肌、臀肌等。

操作要点：

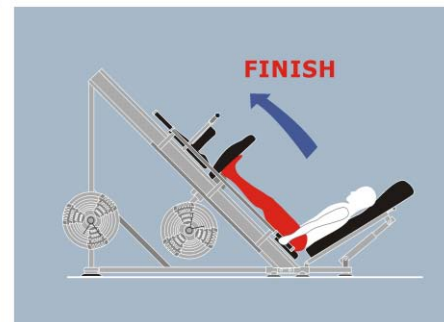
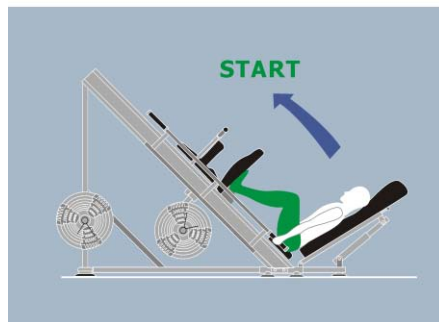
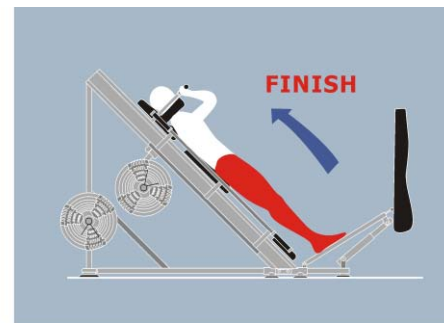
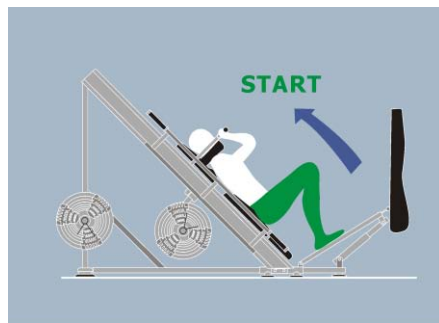
(一) 倒蹬，背部紧贴靠垫，双手紧握器械两边扶手，揭开安全锁集中大腿力量蹬起至双腿伸直，慢慢回复原位，重复动作。

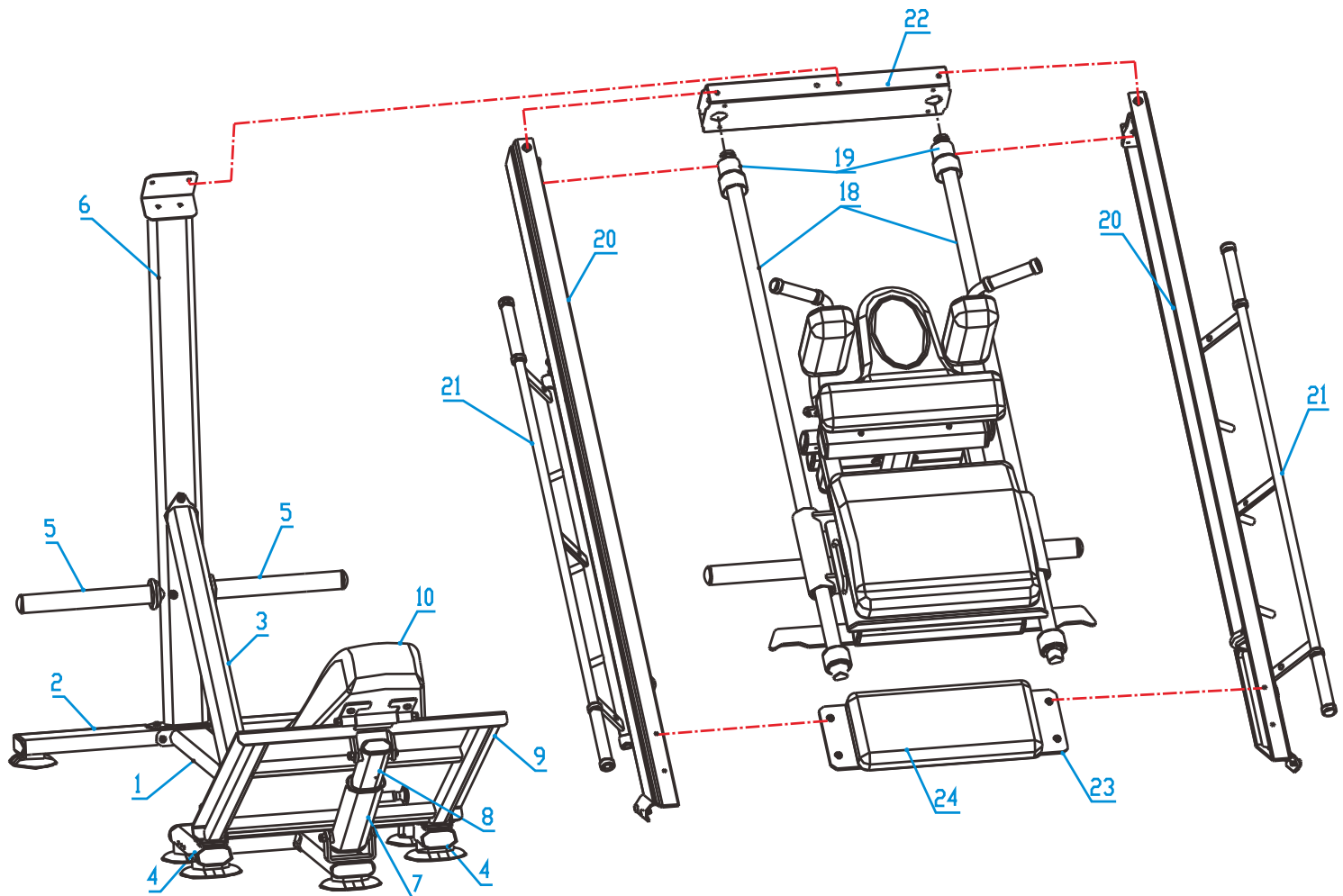
(二) 斜蹲，放下蹬腿护垫，背部紧贴斜垫上，双腿分开站立，距离比肩微阔，肩部紧贴护垫，揭开安全锁，双手握紧手柄，屈膝下蹲至使膝关节少于90°，稍停，重复动作。练2-3组，每组做12-16次。

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：

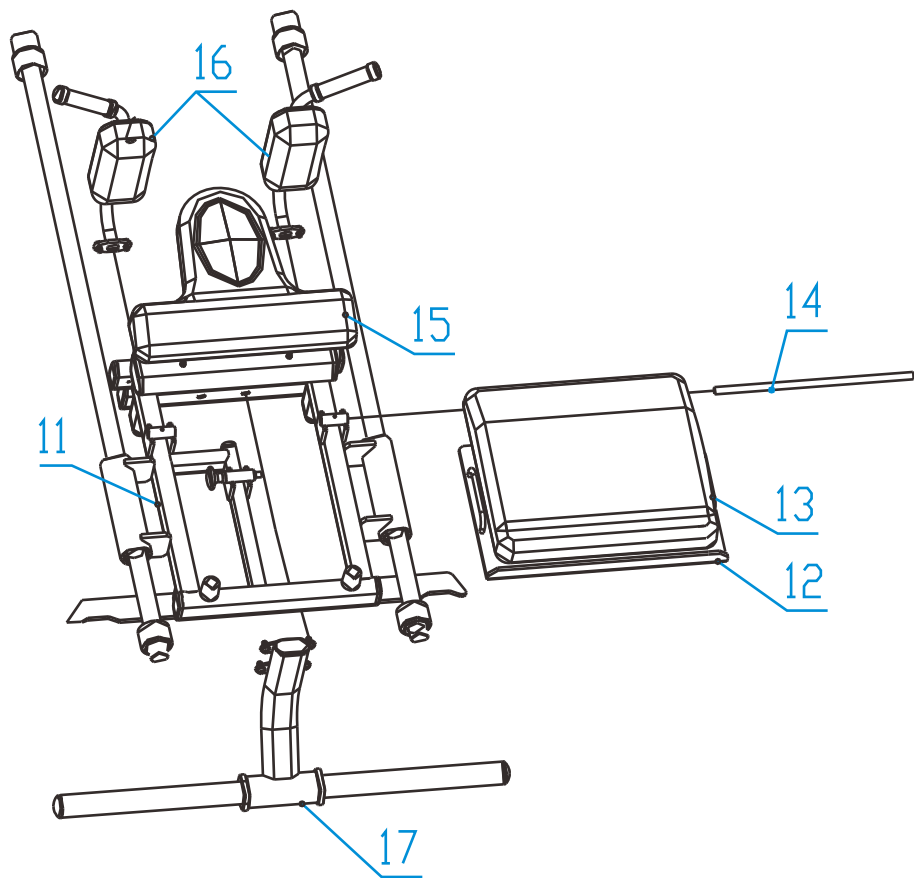




组装步骤

1. 先将件1、2、3、4、5、6根据图示位置用螺丝紧固。
2. 将件12、13用螺丝紧固放入件11图示位置内插入件14，然后将件15、16、17、18、19装入件11图示位置内，最后装入件20内。件21、22装入件20图示位置内用螺丝紧固。
3. 将做好的第二个步骤装入第一个步骤件6与件4图示位置内，然后将件23与件24用螺丝紧固装入件20图示位置内用螺丝紧固。
4. 最后将件7、8、9、10装入件4图示位置内用螺丝紧固。

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。