

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-9002



## 使用说明

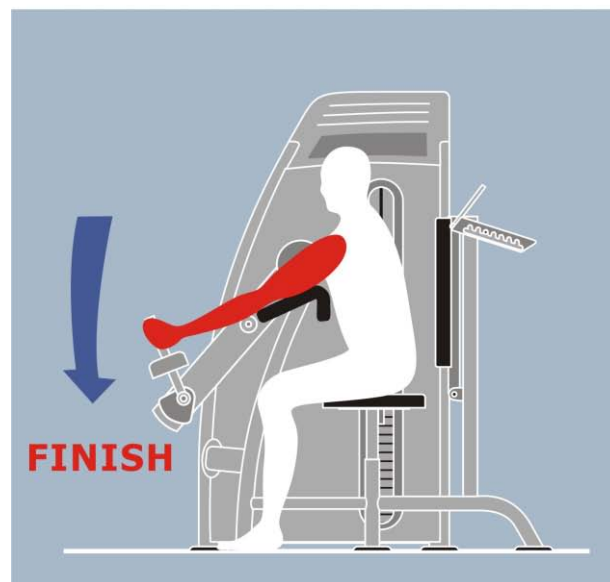
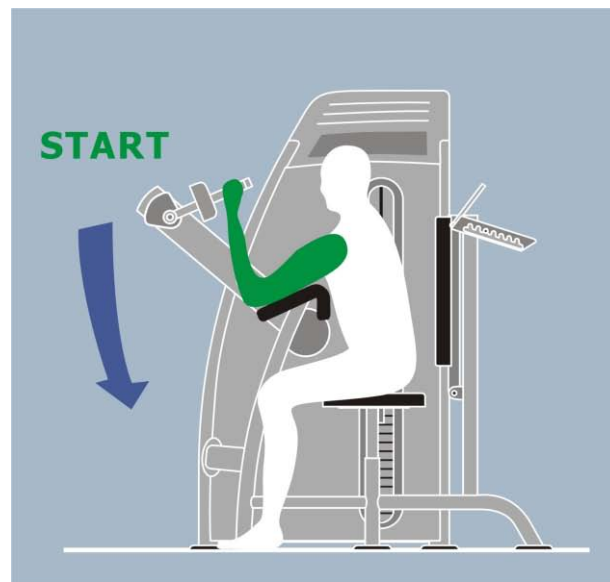
**锻炼功效：**  
主要锻炼三头肌。

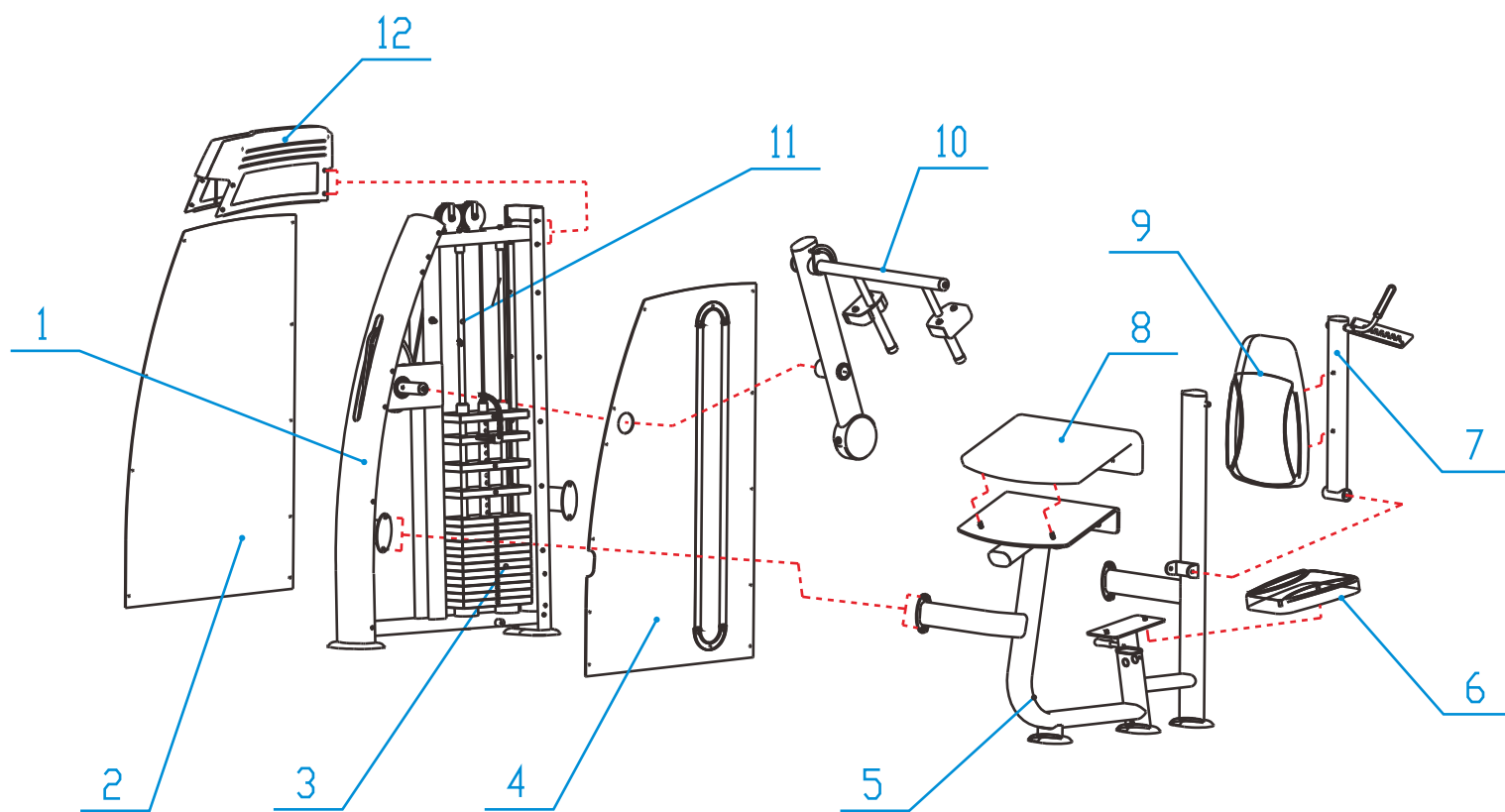
**操作要点：**  
面向器械坐姿，挺胸，收腹，直腰，调整坐位至手肘关节固定在靠垫上。双手握紧手柄。用肱三头肌之力推伸至两臂伸直，稍停返回开始位置，重复动作。动作过程中注意手臂不要完全伸直。牢记调整座椅高度与配重量。度以中速为主。练2-3组，每组做12-16次。

**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：

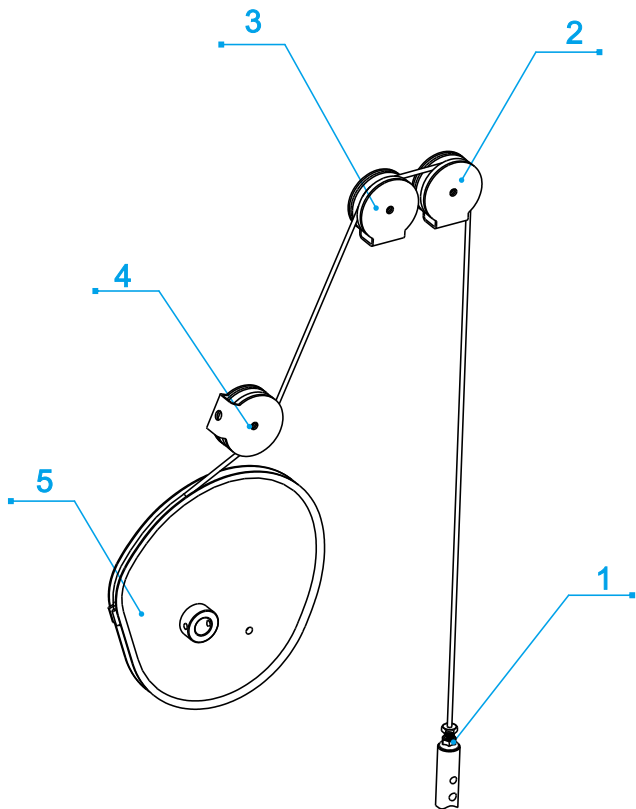




## 组 装 步 骤

1. 首先将主架1与功能件5用螺栓固定。将导杆11转入主架件1，将缓冲垫装入导杆件11，然后依次装入配重件3后用螺栓把件11固定。
2. 将件7装入功能件5用螺丝固定并调整松紧度直至顺畅，然后依次装入件6，件8与件9用螺丝固定。
3. 将件4装入主架1，然后将件10装入主架件1用销钉固定，把钢丝绳组件装入主架1（可参照钢丝绳走线图）并调整松紧度直至合适，然后装入件12与件2用螺丝固定。

## XG-Q-9002 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。