

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！



新贵族 XG-Q-9020



## 使用说明



### 锻炼功效：

主要锻炼背阔肌，大圆肌，小圆肌，冈上肌等。



### 操作要点：

#### 颈后下拉

面向机器坐姿,调节护垫至两腿紧贴在上面,呈挺胸,收腹直腰的姿势;两臂伸直各握拉杆两端,用上背肌群的力量将拉杆拉至颈后与肩平齐,稍停,慢慢回位,重复练习。注意:下拉时,两臂用力要均衡;不能借助含胸或躯干前后摆动力量来完成动作;臀部肌群切勿主动用力。

#### 颈前下拉

面向机器坐姿,调节护垫至两腿紧贴在上面,呈挺胸,收腹直腰的姿势,身体略后仰;两臂伸直各握拉杆两端,用上背肌群的力量将拉杆拉至胸前,稍停,慢慢回位,重复练习。注意:下拉时,两臂用力要均衡;不能借助含胸或躯干前后摆动力量来完成动作;臀部肌群切勿主动用力。



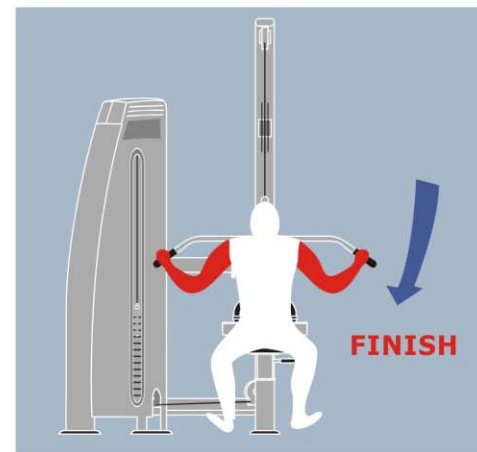
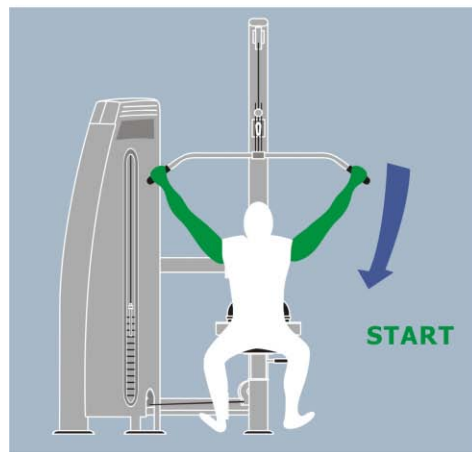
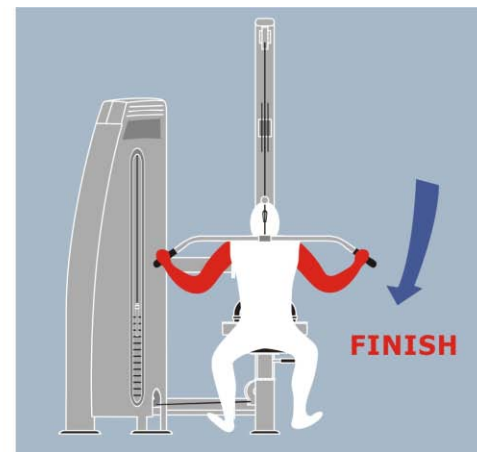
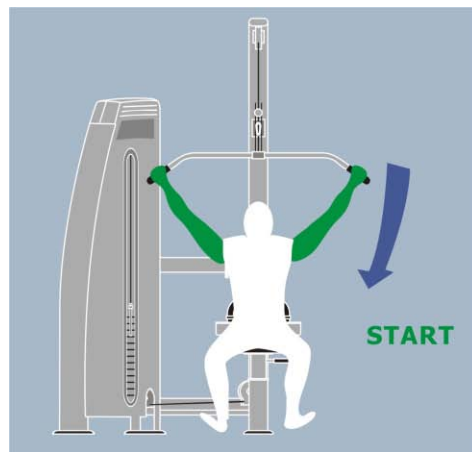
### 注意事项：

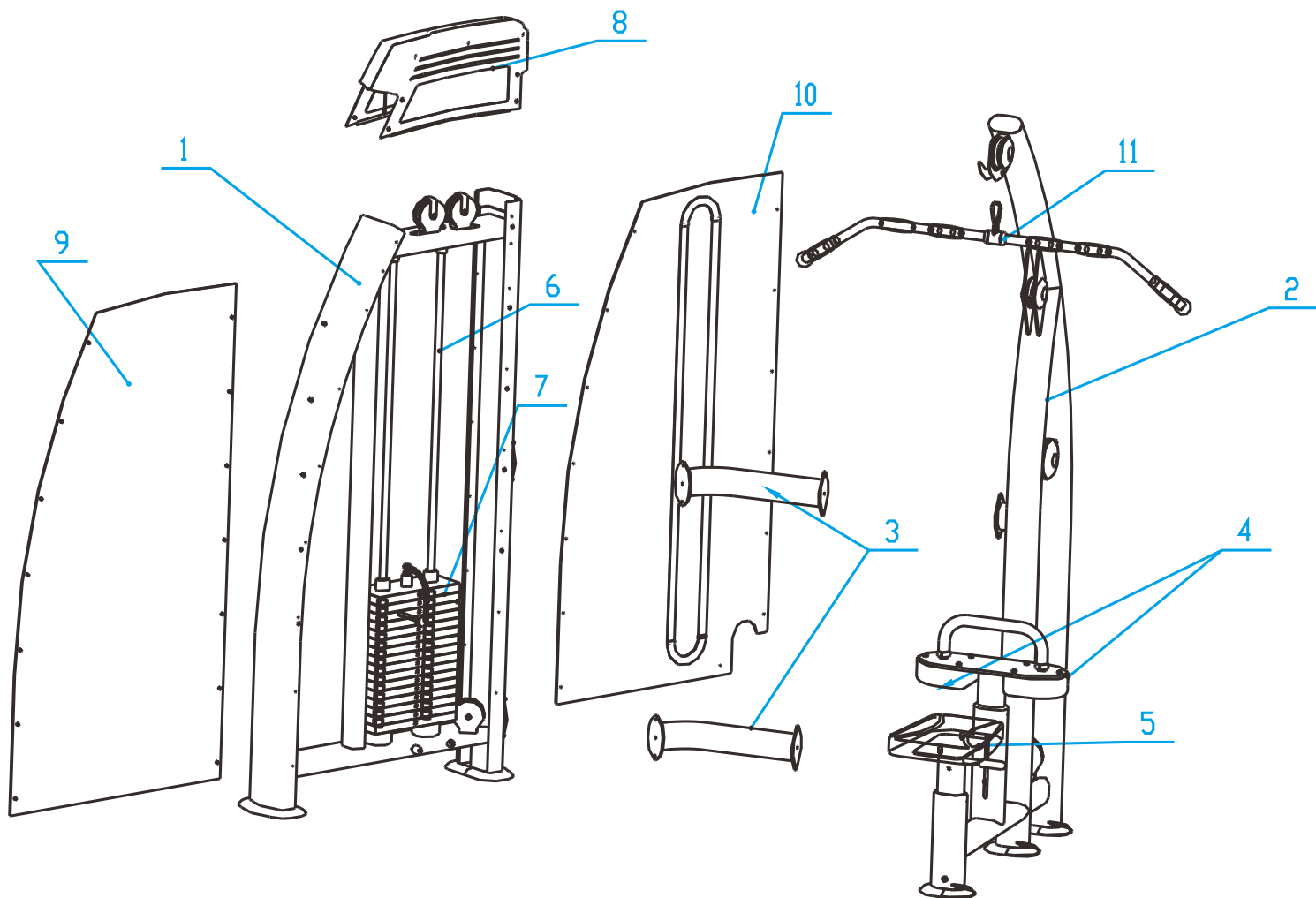
用力收腹时吸气,还原时呼气,要控制好呼吸的节奏;该器械适应不同层次锻炼者的练习。



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：

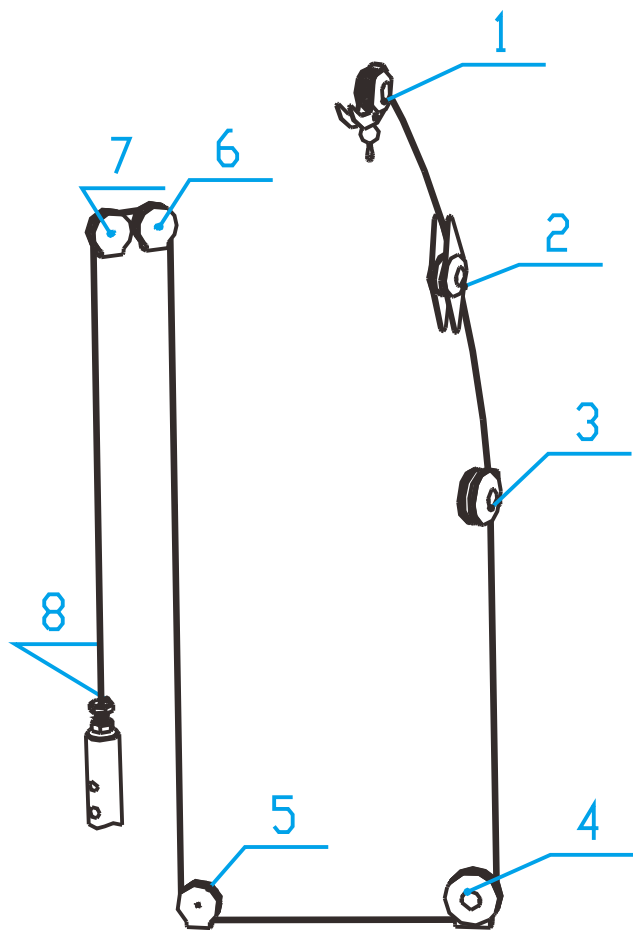




## 组装步骤

1. 首先将件1与件2通过件3连接并紧固。
2. 将件4, 件5装入件2中并用螺丝紧固如图所示。
3. 将两根导向杆6不带螺纹的一端分别插入主架1, 然后先各放两个缓冲橡胶垫, 再依次装入配重件7.
4. 安装钢丝绳(参照钢丝绳走线图), 将件11挂在件2上如图所示。
5. 将件8、件9、件10与主架1用螺丝紧固。

## XG-Q-9020 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、8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。