

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...

**NEUNOBLE**

宁波新贵族运动用品有限公司

NINGBO NEUNOBLE 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

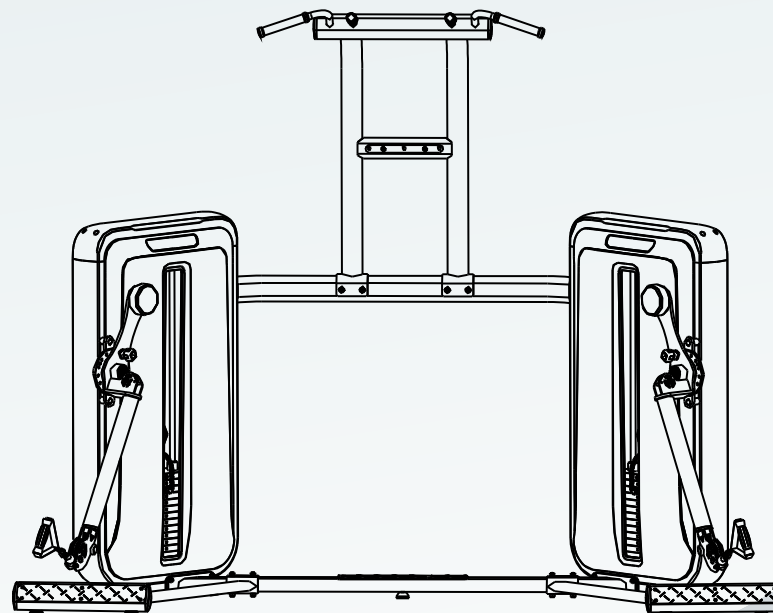
Http://www.nbxgz.com

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！



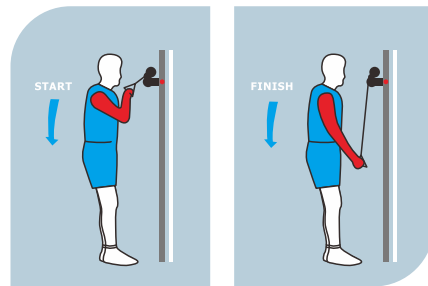
## 使用说明

### ! 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。

## 锻炼示意图及操作要点：



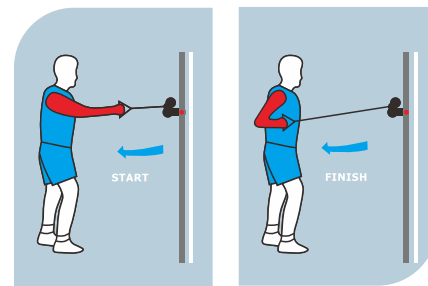
二、横杠过头推撑

**锻炼部位：**

主要锻炼肱三头肌。

**操作要点：**

选择一根中等长度的横杆（本机器已配备），扣于高位滑轮。双腿以髋宽成箭步站立，身体背向机器前倾约45度保持躯干挺直，双手握横杆上臂抬起保持与地面平行。然后手肘向前方伸直（手肘位置不变），稍停，返回开始位置，重复操作。



三、站姿单臂划船

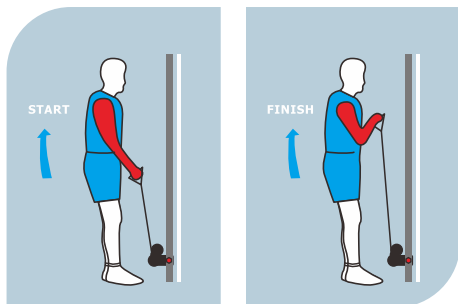
**锻炼部位：**

主要锻炼背阔肌等。

**操作要点：**

将滑轮处于适中位置，面向机器站立，挺胸、收腹，单手握住手把并伸直（稍弯），集中背部力量向后拉引至腹部，稍停回到开始位置，重复动作，结束单边后交换至另一手臂。

## 锻炼示意图及操作要点：



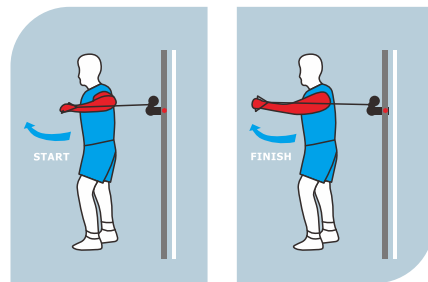
一、站立双手弯举横杠

**锻炼部位：**

主要锻炼肱二头肌。

**操作要点：**

选择一根中等长度的横杆（本机器已配备），扣与低位滑轮。双腿分开与肩同宽站立，挺胸收腹双手握紧横杆放于躯干前。弯举横杠至胸前，稍停下降回开始位置，重复动作。



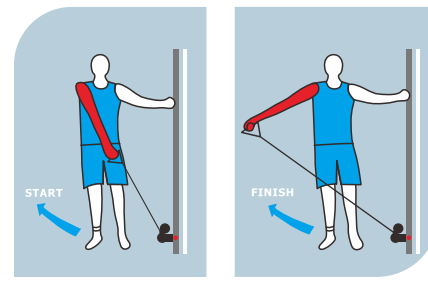
四、站立夹胸

**锻炼部位：**

主要锻炼胸大肌、前锯肌等。

**操作要点：**

站在机器中间，双膝微屈，身体前倾，双手握紧手把，掌心向下，双臂打开与肩平齐，肘部微屈手腕稍向内扣，然后集中胸部力量双臂向下并向内夹拢，在身体前面画弧形至两手触，稍停，然后向两侧斜上方展开至返回两臂向上悬垂开始位置，重复动作。

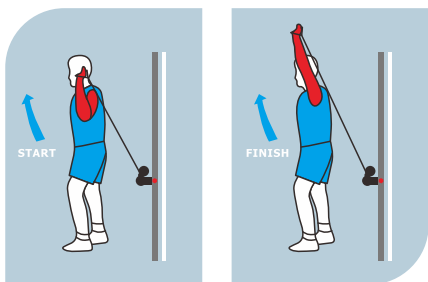


五、

**锻炼部位：**三角肌（中束）

**操作要点：**双腿屈膝分开距离与肩部相等站立。挺胸收腹单手握住手把于在躯干旁（让钢丝在身前不要接触身体），另一端手臂按着腰部或固定物件维持平衡，手肘微弯向上拉到最高位置时，稍停下降回到开始位置（放下时三角肌的反抗力控制住慢慢放下），重复动作。结束单边后交换至另一手臂。

## 锻炼示意图及操作要点：



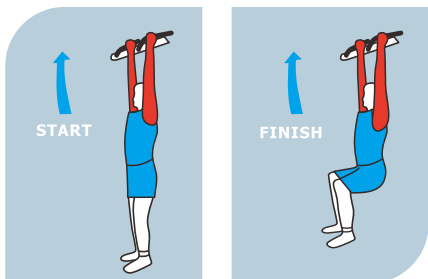
### 六、拉力器侧推举

#### 锻炼部位：

主要锻炼三角肌、胸大肌、三头肌等。

#### 操作要点：

将滑轮处于低位状态，双腿屈膝分开与肩同宽背向机器站立，挺胸、收腹，单手握紧手把，屈肘（略小于90度），另一手臂按着腰部或固定物件维持平衡。手臂向上推举至最高位置，稍停下降至开始位置，重复动作，结束单边后交换至另一手臂。



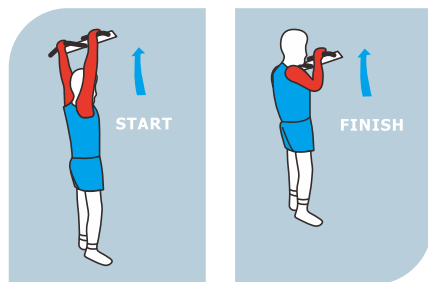
### 八、悬垂屈膝收腹

#### 锻炼部位：

主要锻炼腹直肌。

#### 操作要点：

双手相距稍宽于肩，握紧单杠把柄，使身体悬垂在单杠，双膝离开地面，双手和双膝均自然伸直，然后用腹肌的收缩力屈膝至水平面，然后腰部往前挺，稍停复回开始位置。重复动作。



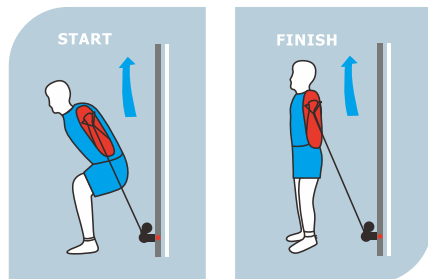
### 七、引体向上

#### 锻炼部位：

主要锻炼背阔肌、冈下肌、三角肌、三头肌等。

#### 操作要点：

双手有选择的握单杠把柄两臂伸直，身体悬垂，双腿伸直或交叉摆放。用背部肌群力量屈臂引体向上，至下颌超过横杆水平。稍停下降至开始位置，重复动作。



### 九、后深蹲

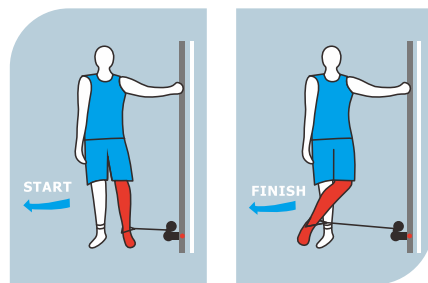
#### 锻炼部位：

主要锻炼股四头肌、股二头肌、臀部肌群等。

#### 操作要点：

将横杆（本机器已配备）两端扣于低位滑轮上，两脚左右开立与肩同宽，呈挺胸、收腹、直腰的姿势；颈后肩上置横杆，屈膝、屈膝下蹲至最大限度，伸髋起立，慢慢回原位。重复练习。

## 锻炼示意图及操作要点：



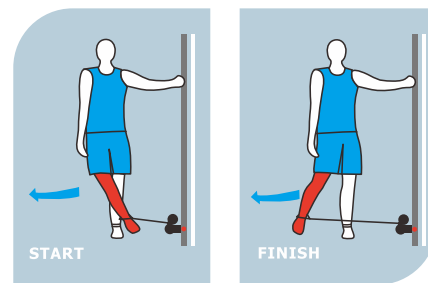
### 十、站立内收腿

#### 锻炼部位：

大腿内侧肌群。

#### 操作要点：

将滑轮置于低位，扣上腕带（本机器已备），侧向机器站立，把腕带扣于一条腿的小腿部位，另一手臂按着固定物件维持平衡。呈挺胸收腹、直腰的姿势，集中大腿力量向内摆动至最大位置，稍停慢慢回原位。重复动作，结束单边后交换至另一条腿。



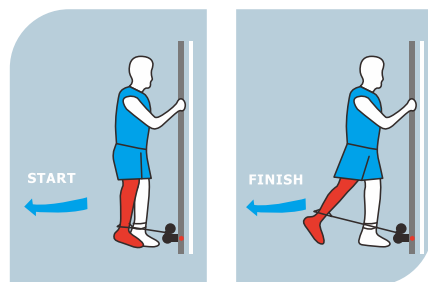
### 十一、站立外摆腿

#### 锻炼部位：

主要锻炼大腿外侧肌肉。

#### 操作要点：

将滑轮置于低位，扣上腕带（本机器已备），侧向机器站立，把腕带扣于一条腿的小腿部位，另一手臂按着固定物件维持平衡。呈挺胸收腹、直腰的姿势，集中大腿力量向外摆动至最大位置，稍停慢慢回原位。重复动作，结束单边后交换至另一条腿。



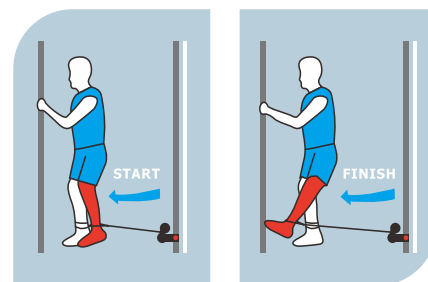
### 十二、站立后摆腿

#### 锻炼部位：

主要锻炼股二头肌等。

#### 操作要点：

将滑轮置于低位，扣上腕带（本机器已备），面向机器站立，把腕带扣于一条腿的小腿部位，另一手臂按着固定物件维持平衡。呈挺胸收腹、直腰的姿势，集中大腿力量向后摆动至最大位置，稍停慢慢回原位。重复动作，结束单边后交换至另一条腿。



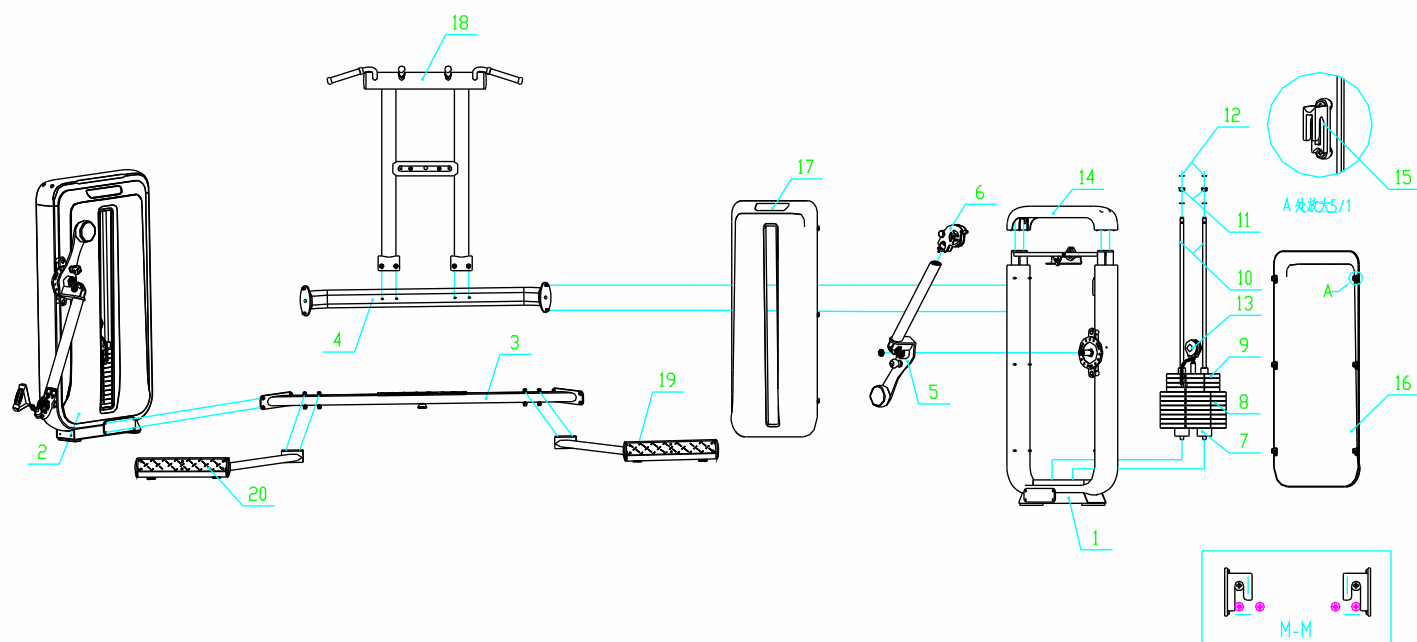
### 十三、站立前摆腿

#### 锻炼部位：

主要锻炼股四头肌等。

#### 操作要点：

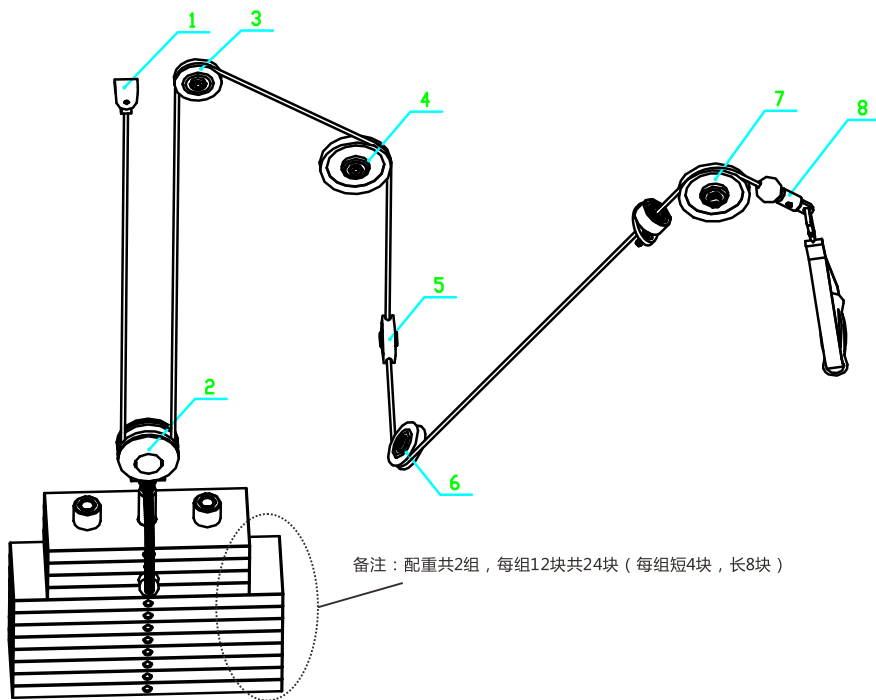
将滑轮置于低位，扣上腕带（本机器已备），背向机器站立，把腕带扣于一条腿的小腿部位，另一手臂按着固定物件维持平衡。呈挺胸收腹、直腰的姿势，集中大腿力量向前摆动至最大位置，稍停慢慢回原位。重复动作，结束单边后交换至另一条腿。



### 组装步骤

1. 先将配重支架件1和配重支架件2与件3及件4连接在一起，并用螺栓紧固。
2. 将2个橡胶垫件7装入如图所示位置，然后依次放入配重件8（注意对准孔位），接着放入首块件9，最后装入导杆件10通过橡胶垫件11用卡簧件12将导杆固定（如图所示）。
3. 将摆臂件5装入如图所示的配重支架件1中并用螺栓紧固。将调节杆件13装入件9对应位置并用螺栓紧固，依次装入钢丝绳并让钢丝绳通过件6后再将件6装入如图所示的摆臂件5中（参照钢丝绳走线图），调节松紧度直至合适并紧固。另外，左边配重支架件2上的摆臂件5装法一样。
4. 将罩壳件14装入配重支架件1对应位置并用螺栓紧固，将12个挂钩件15依次分别装入封板件16和件17对应位置并用螺钉紧固。最后把封板件16和件17分别装入配重支架件1中即可(参照示意图M-M)。另外，左边配重支架件2上的两个封板装法一样。
5. 将件18与件4连接在一起，并用螺钉紧固。
6. 将件19及件20与件3连接在一起，并用螺钉紧固即可。

## XG-Z-6013 钢丝绳安装图



### 组装步骤

※ 把钢丝绳带U型架的一端装入主架件1，然后按顺序依次把钢丝绳通过件2，件3，件4，件5，件6，件7的滑轮装入件8中并紧固。（钢丝绳长度约3450毫米）

## 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。