

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！



XG-Z-6030

使用说明

锻炼功效及操作要点：

(一) 坐姿颈后推举

锻炼部位:主要锻炼三角肌后束、斜方肌和肱三头肌等。

操作要点:

把平凳放置器械中间,坐姿呈挺胸、收腹、直腰的姿势;将杠铃放置在颈后肩上,两手中握距或宽握距握横杠,用力将杠铃垂直向上推起至两臂伸直,稍停,慢慢回位。重复练习。

(二) 坐姿颈前推举

锻炼部位:主要锻炼三角肌前、中束及肱三头肌等。

操作要点:

把平凳放置器械中间,坐姿呈挺胸、收腹、直腰的姿势;两手中握杠铃,屈肘,使杠铃横直与胸前锁骨和两肩上,用力将杠铃垂直向上推起至两臂伸直,稍停,慢慢回位。重复练习。

(三) 平卧推

锻炼部位:主要锻炼胸大肌中部、肱三头肌和三角肌前束等。

操作要点:

将机器上的杠铃调至适宜的高度,身体仰卧在平躺的罗马椅上,两手握杠铃虎口相对(握距可改变),背部紧贴凳面,腰部张紧,杠铃横杆下降置于胸前,以胸大肌发力使杠铃向上推起直臂支撑时,呈胸廓挺起两肩下沉的姿势。稍停,慢慢回位。重复练习。

(四) 杠铃后深蹲

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:

两脚左右开立与肩同宽,呈挺胸、收腹、直腰的姿势;颈后肩上置杠铃,屈膝、屈髋下蹲至最大限度,两脚顺应脚尖方向;两腿用力伸膝、伸髋起立,慢慢回原位。重复练习。

(五) 杠铃后半蹲

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:

预备姿势同深蹲,然后慢慢屈膝下蹲至大腿与地面平行为止,稍停,两腿用力伸膝、伸髋起立,慢慢回原位。重复练习。

(六) 杠铃健步蹲

锻炼部位:主要锻炼股四头肌、股二头肌、臀大肌、小腿肌等。

操作要点:

肩负杠铃,挺胸、收腹、直腰,略抬头,两脚前后开立呈弓步,然后前腿屈膝至最低点,后腿伸直,紧接着前大腿肌群用力将腿蹲起还原。两腿交互练习。

(七) 杠铃站姿提踵

锻炼部位:主要锻炼小腿肌群。

操作要点:

肩负杠铃并腿直立。两脚尖着地提踵,使小腿肌收缩向上提起脚跟至最高点,伸展小腿肌,稍停,慢慢回原位。重复练习。

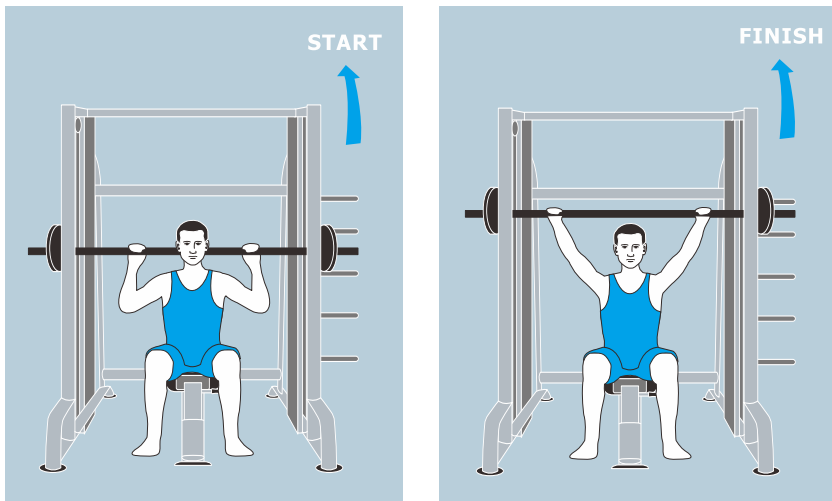
注意:每种训练需2-3组,每组12-16次。

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。

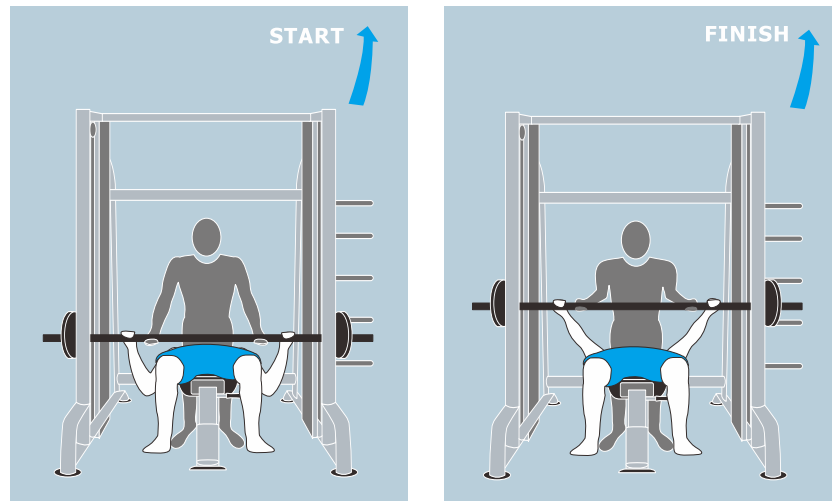
器械要经常检查螺丝是否松动;定期检修、轴承处注油,严禁器械带病运行;必要时请专业人员维修。

锻炼示意图：

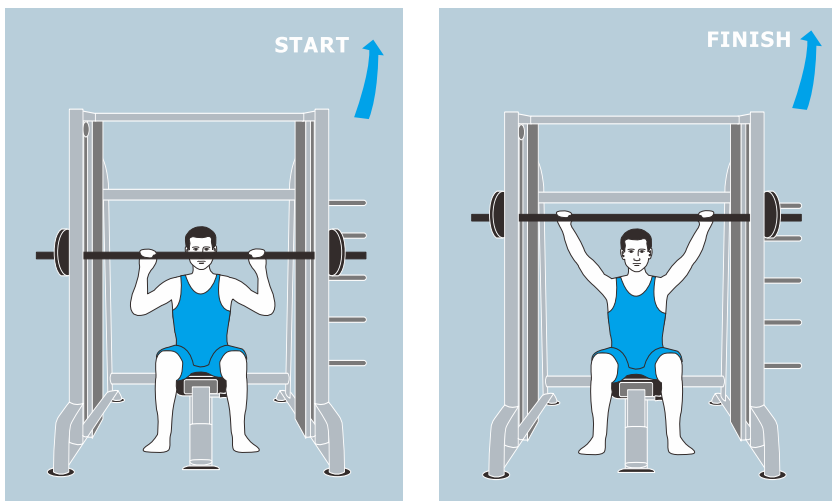


(一)

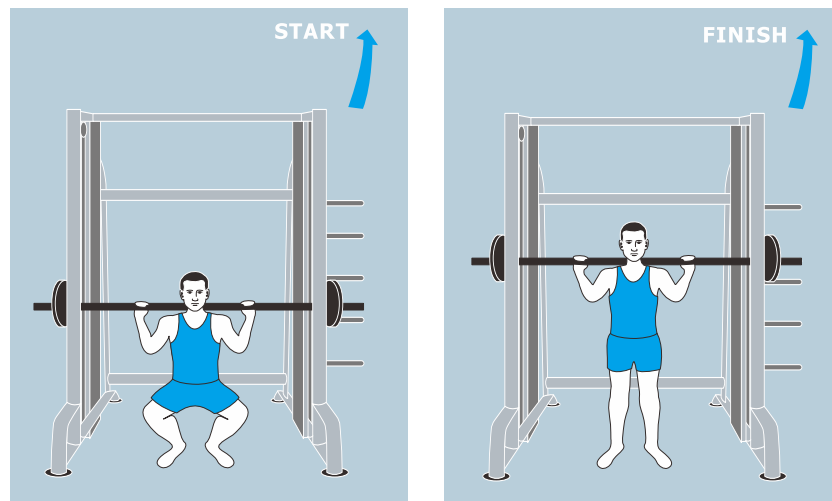
锻炼示意图：



(三)

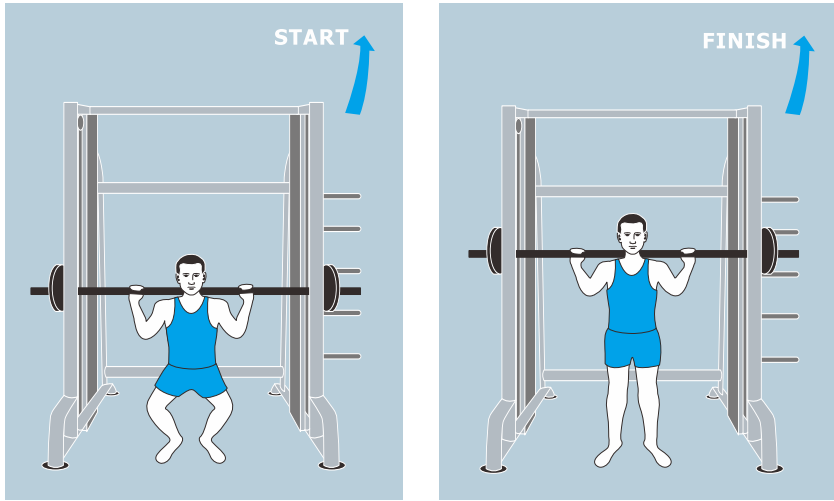


(二)



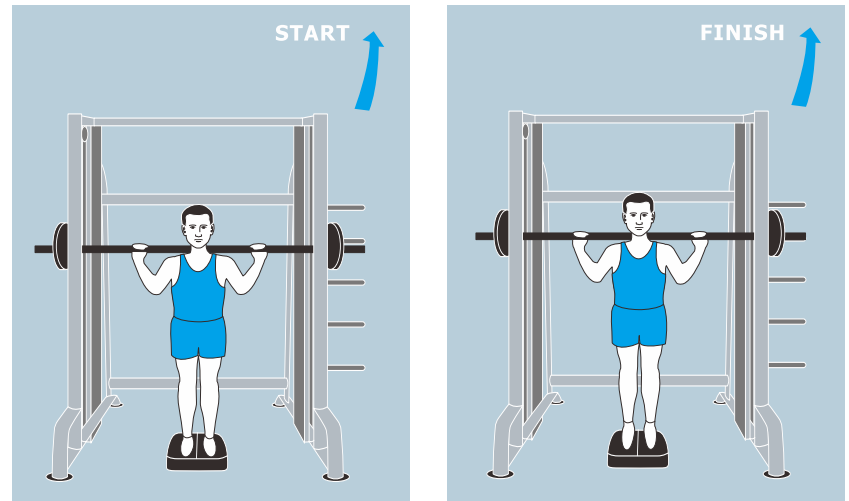
(四)

锻炼示意图：

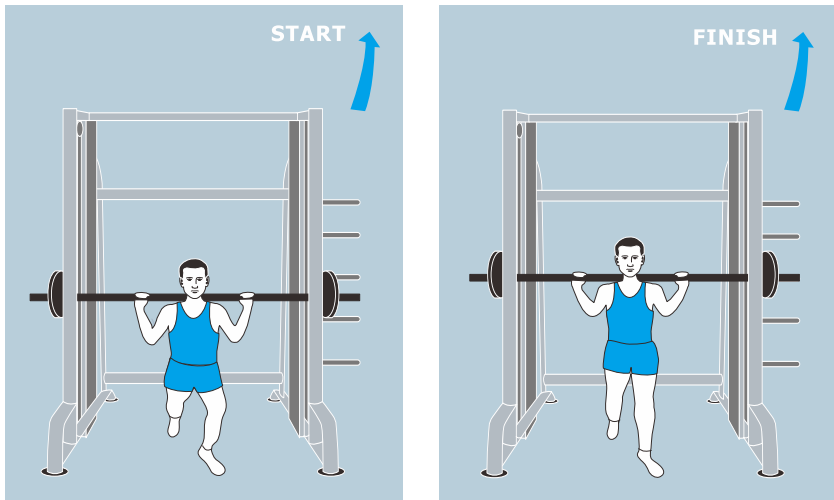


(五)

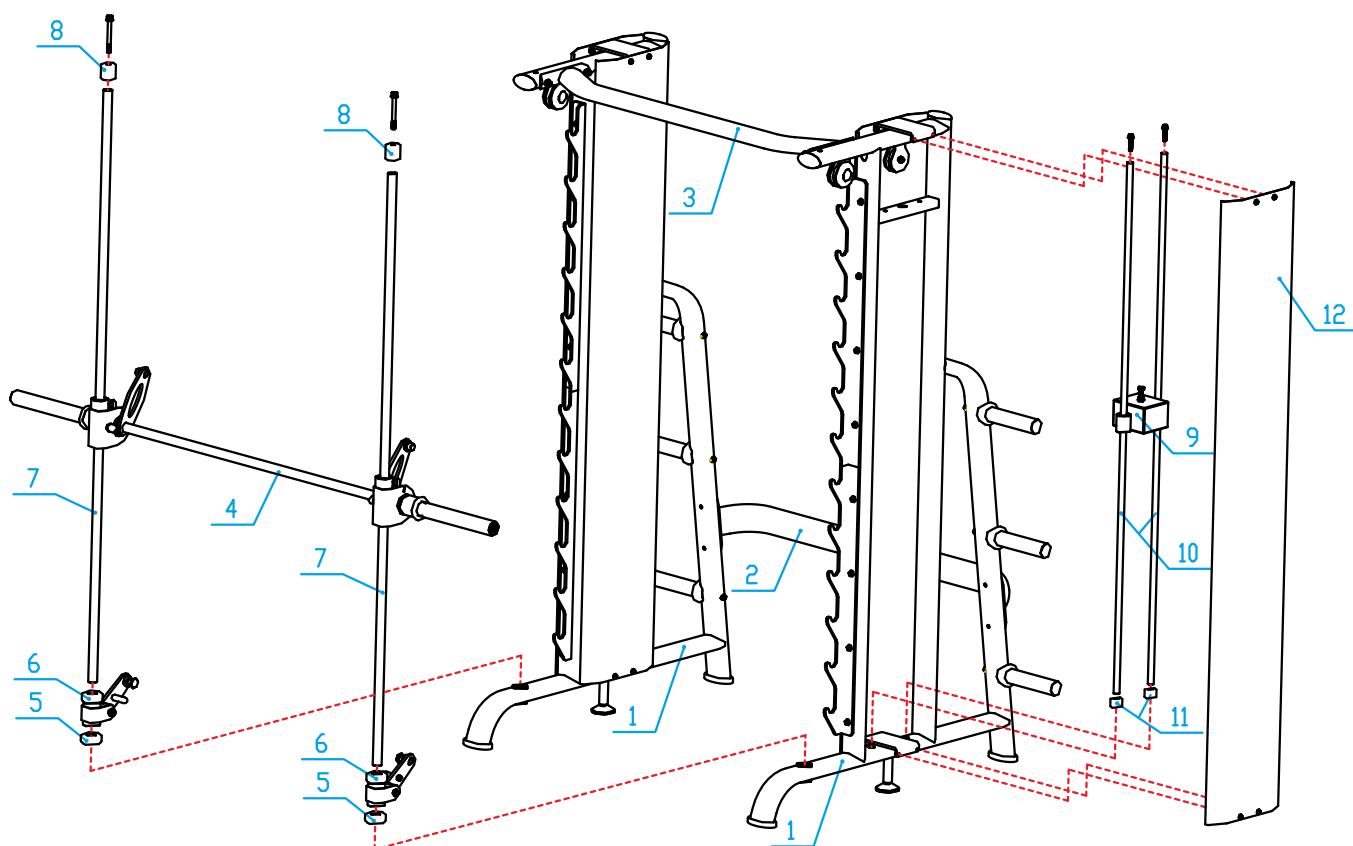
锻炼示意图：



(七)



(六)



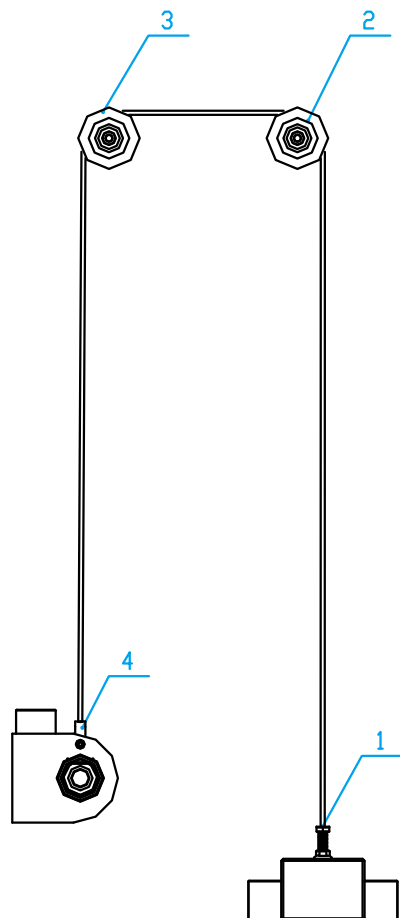
组装步骤

1. 先将2主架件1通过连接件2和件3用螺栓紧固，然后将杠铃杆件4，橡胶垫件5，保险钩件6依次装入如图所示的导杆件7中，最后分别装入2主架件1中并通过件8用螺栓紧固。

2. 将平衡块件9和2橡胶垫件11分别装入如图所示导杆件10对应位置，然后分别装入2主架件1中用螺栓紧固。

3. 参照钢丝绳走线图把钢丝绳装入2主架件1中，最后装入4块封板件12并用螺栓紧固。

XG-Z-6030 钢丝绳安装图



组装步骤

※ 把钢丝绳带M12螺栓的一端装入平衡块件1，然后按顺序依次把钢丝绳通过件2，件3的滑轮装入杠铃杆件7中并紧固。同理，安装另一根钢丝绳。
(钢丝绳长度约2300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。